

विचार बिन्दु

निरंतर विकास जीवन का एक नियम है। और जो भी व्यक्ति खुद को सही दिखाने के लिए अपनी रुद्धिविदिता को बरकरार रखने की कोशिश करता है वो खुद को एक गलत स्थिति में पंहुचा देता है। —महात्मा गांधी

तन ही नहीं मन को भी ताकत देती है शारीरिक गतिविधियां

श

रीर को स्वस्थ और फिट रखने की कोशिशें एक बार फिर परवान पर है। विभिन्न शोध रिपोर्टों में सफारी और फैट्स्टाइल ने बताया कि या गया है कि आजकल की भागदौड़भरी और व्यक्ति लाइफस्टाइल ने बत्ते से बुझी नहीं सुधरे तो शारीरिक रूप से अपंग करके रख दिया है। यदि तेजावानियों के बावजूद नहीं सुधरे तो शारीरिक रूप से अपंग करके रख दिया है। यदि तेजावानियों के बावजूद नहीं सुधरे तो शारीरिक रूप से अपंग करके रख दिया है। यदि तेजावानियों के बावजूद नहीं सुधरे तो शारीरिक रूप से अपंग करके रख दिया है।

आजकल लोग विशेषकर युवा कई-कई घंटे एक ही जगह पर बैठकर काम करते हुए बिता देते हैं, जिसका असर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। कोरोना के बाद वक्त फ्रॉम होम का प्रचलन बढ़ गया है। ऐसे में कई ही स्थान पर बैठकर काम करने से जहाँ शरीर में जड़ता आती है वहीं मानसिक बीमारियों का खतरा भी बना रहता है। शारीरिक गश्तिविधियां पैटिंग और हेल्पर के लिए जरूरी है कि आप रोजाना फिजिकल एक्टिविटी के लिए स्थान खोलना और अपनी सेहत का खलाफ रखें। फिजिकल एक्टिविटी, जैसे कि एक्सरेशन, योग और बॉक्स के बीच व्यायाम का समय बढ़ावा देता है। यह हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है बल्कि हमारे मानसिक और समाज स्वास्थ्य पर लाभदायक है। यह हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी बेहद जरूरी है। जब आप शारीरिक रूप से एक्टिव रहते हैं, तो शरीर की ऊँचाई बढ़ती है। जिसे "हैप्पी हामोन" भी कहा जाता है। यह हामोनें और संतुष्ट महसूस करता है, जिससे तनाव और एंगायाटी जैसी समस्याएं कम हो सकती हैं।

देश में 54 प्रतिशत लोगों की शारीरिक गतिविधियां करने में कोई रुचि नहीं है और 10 कौसदी से कम लोग मनोरंजन के तौर पर शारीरिक गतिविधियां करते हैं। असौथीएमआर डेटा में इस बात का खुलासा हुआ है। आजकल अधीराइटिस जैसी जोड़ी की बीमारियों उपर तक सीमित नहीं रह गया है बल्कि शारीरिक रूप से काम न करना भी एस बीमारी के बोझ को बढ़ाने में वहाँ पूर्ण भूमिका निभा रहा है। इंडियन कॉर्सिल एस्टर्चर के अंकड़ों ने जारी किए हैं कि 54.4 फीसदी लोगों की शारीरिक गतिविधियां करने में रुचि नहीं है। इस सकारी एजेंसी द्वारा की गई स्टडी के अनुसार लोग यात्रा और मनोरंजन से जुड़ी शारीरिक गतिविधियों के मुकाबले काम में ज्यादा समय बिताते हैं। आलीसी जीवरपत्री, करतरत न करना या प्रोफेशनल के देखरेख के बिना करतरत करने से युवाओं के जोड़ों के बीच व्यायाम में दिक्कतें होने लगती हैं। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए रहना, कैवल इम्प्रेसिव रूप से अपंग होने के लिए आपको बेहतर बनाने के लिए भी बहुत बहारी युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

रहना, कैवल इम्प्रेसिव रूप से अपंग होने के लिए आपको बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

बदलती जीवनशैली के चलते दफ्तर में घंटों बैठे रहने के लिए जीवन बैठी के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

रहना, कैवल इम्प्रेसिव रूप से अपंग होने के लिए आपको बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

आते-आते ज्यादातर लोग आजकल बैहद अनफिट हो जाते हैं। 40 की उम्र में आते-आते ज्यादातर लोग आजकल बैहद अनफिट हो जाते हैं। ऐसे में कॉलेस्ट्रॉल लेवल के बढ़ने, ब्लड प्रेशर और शुगर लेवल के नॉर्मल न रहने, रहने के लिए जारी हैं। यहाँ के बावजूद युवाओं के बढ़ने, ब्लड प्रेशर और शुगर लेवल के नॉर्मल न रहने, रहने के लिए जारी हैं। यहाँ के बावजूद युवाओं के बढ़ने, ब्लड प्रेशर और शुगर लेवल के नॉर्मल न रहने, रहने के लिए जारी हैं।

तकलीफ होने, तनाव, डिप्रेशन, मोटापा आदि जैसी समस्याएं घर करने में लगती हैं।

जैसी समस्याएं घर करने में लगती हैं।

किंतु यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

किंतु यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

किंतु यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

किंतु यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

किंतु यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

किंतु यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

किंतु यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

किंतु यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

किंतु यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

किंतु यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

किंतु यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

किंतु यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

किंतु यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

किंतु यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

किंतु यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

किंतु यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

किंतु यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

किंतु यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

किंतु यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

किंतु यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

किंतु यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

किंतु यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है। यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर परवाना पर है।

किंतु यहाँ के बावजूद युवाओं को बेहतर बनाने के लिए एक बार फिर