

जयपुर • कोटा • बीकानेर • उदयपुर • अजमेर • जालोर • हिण्डौनसिटी • चूरू

राष्ट्रदूत

हिण्डौन सिटी

Rashtradoot

हिण्डौन सिटी, रविवार 15 मई, 2022

eplayer.rashtradoot.com



इतिहास में पहली बार

2000 Sq.Ft. बिल्ट-अप एरिया वाली 5BHK कोठी सिफ 75 लाख में !

NO
MIDDLE-MEN
DIRECT
TO CUSTOMER



FIXED
PRICE

बड़े परिवारों का बड़ा साथ



NEAR MPS, PRATAP NAGAR, TONK ROAD, JAIPUR

KEDIA
Transforming Realty

TOLL FREE: 1800-120-23-23, 7877-07-27-37

www.kedia.com | www.kediahomes.com | info@kediahomes.com

www.rera.rajasthan.gov.in | Rera No. RAJ/P/2022/1900



विचार बिन्दु

क्रोध से मूढ़ता उत्पन्न होती है, मूढ़ता से सृति भ्रात हो जाती है, सृति भ्रात हो जाने से बुद्धि का नाश हो जाता है और बुद्धि 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 संहिताएं, अनुभववाच ज्ञान और 1922 से 2022 के मध्य प्रकाशित 2,97,809 शोधपत्र निविवाद रूप से सिद्ध करते हैं व्यायाम उत्तम स्वास्थ्य, परम आरोग्य और विहार से मुख्य 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 पिणे विरको वस्तिरीण। स्वस्ति विविध सदा व्यायामों दोषनाशः। भूत विश्वद्वयमयन् व्यायामान्न प्रुद्युम्निः। कफ में व्यायाम, पिणि में विरको, वात में विरको उपयोग है, परन्तु विदेश शर्म के लिये व्यायाम सदा हितवात है। यहाँ तक कि विश्व खून-खारबे का व्यायाम करने वालों को हानि नहीं हो पाता।

दुनिया का एक भवित्व-मैटेजल कानून लैसेट साइकियेट्री में वर्ष 2015 में प्रकाशित एक शोधपत्र को देखने से अब इस बात में कोई संदेह नहीं रख जाता कि नियमित व्यायाम के बिना उत्तम मानसिक स्वास्थ्य नहीं प्राप्त किया जा सकता। इस शोध में 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 प्रत्येक लाभप्रद है (लैसेट साइकियेट्री, 2018, 5: 739-746)। इसके साथ ही 150 मिनट / सप्ताह मध्यम से तेज शारीरिक गतिविधि अवसाद के खिलाफ सुझा देने हुये 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 अन्यत्र तक विश्व खून-खारबे का खतरा 29 प्रतिशत तक कम कर देता है (प्रिंटेंट मैटेजल, 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 विशेषज्ञ है, से एक नहीं बढ़ता नियमित व्यायाम के बिना उत्तम मानसिक स्वास्थ्य के लिये प्रत्येक लाभप्रद है (एप्लियॉन-मैटेजल, 2018, 6: 628-637)। विशेषज्ञ अनेक गैर संचारी रोगों को रोकने में हसिताती में किया गया व्यायाम अत्यंत महत्वपूर्ण है। दूरअसल प्राकृतिक वर्गों और भौमिकों में सेर-सपाटा के अनुभव से स्वास्थ्य-रक्षण और रोगोंपचार का सिद्धांत इसा से 1000 वर्ष पूर्व सबसे पहले आयुर्वेद के लिये व्यायाम का लगभग 22 प्रतिशत कम कर देती है (अमेरिकन जर्नल ऑफ साइकियेट्री, 2018, 175: 631-648)।

व्यायाम से शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त 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। विशेषज्ञ स्वास्थ्य संगठन द्वारा ही की तुलना में उच्च वर्ग वाले देश अधिक निष्क्रिय हैं। विशेषज्ञ स्वास्थ्य संगठन के विशेषज्ञों द्वारा की गयी व्यायाम पूर्व से प्रकाशित 2008 के अनुसारों को आइटेड करती है (लैसेट 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, मनोरोग सहित कम से कम 22 प्रकार के गैर-संचारी रोगों से बचाव की गयी अध्ययन अत्यंत महत्वपूर्ण है। दूरअसल प्राकृतिक वर्गों और भौमिकों में सेर-सपाटा के अनुभव से स्वास्थ्य-रक्षण और रोगोंपचार का सिद्धांत इसा से 1000 वर्ष पूर्व सबसे पहले आयुर्वेद के लिये व्यायाम का लगभग 22 प्रतिशत कम कर देती है (लैसेट ग्लोबल हेल्थ, 2018, 6: 1077-1086)।

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 निष्क्रियता के कारण होने वाली शीमारियों जैसे कारोनरी छह वर्ष, स्ट्रोक, टाइप-2 मध्यमें, स्ट्रोक, जैसे कैंसर, चेट के कैंसर आदि के उपचार में लगाने वाली सीधी लागत लगभग 54 विलियन डॉलर है (द लैसेट, 2018, 38: 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 निष्क्रियता के कारण होने वाली शीमारियों जैसे कारोनरी छह वर्ष, स्ट्रोक, टाइप-2 मध्यमें, स्ट्रोक, जैसे कैंसर, चेट के कैंसर आदि के उपचार में लगाने वाली सीधी लागत लगभग 54 विलियन डॉलर है (द लैसेट, 2018, 38: 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 निष्क्रियता के कारण होने वाली शीमारियों जैसे कारोनरी छह वर्ष, स्ट्रोक, टाइप-2 मध्यमें, स्ट्रोक, जैसे कैंसर, चेट के कैंसर आदि के उपचार में लगाने वाली सीधी लागत लगभग 54 विलियन डॉलर है (द लैसेट, 2018, 38: 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 निष्क्रियता के कारण होने वाली शीमारियों जैसे कारोनरी छह वर्ष, स्ट्रोक, टाइप-2 मध्यमें, स्ट्रोक, जैसे कैंसर, चेट के कैंसर आदि के उपचार में लगाने वाली सीधी लागत लगभग 54 विलियन डॉलर है (द लैसेट, 2018, 38: 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 निष्क्रियता के कारण होने वाली शीमारियों जैसे कारोनरी छह वर्ष, स्ट्रोक, टाइप-2 मध्यमें, स्ट्रोक, जैसे कैंसर, चेट के कैंसर आदि के उपचार में लगाने वाली सीधी लागत लगभग 54 विलियन डॉलर है (द लैसेट, 2018, 38: 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 निष्क्रियता के कारण होने वाली शीमारियों जैसे कारोनरी छह वर्ष, स्ट्रोक, टाइप-2 मध्यमें, स्ट्रोक, जैसे कैंसर, चेट के कैंसर आदि के उपचार में लगाने वाली सीधी लागत लगभग 54 विलियन डॉलर है (द लैसेट, 2018, 38: 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 निष्क्रियता के कारण होने वाली शीमारियों जैसे कारोनरी छह वर्ष, स्ट्रोक, टाइप-2 मध्यमें, स्ट्रोक, जैसे कैंसर, चेट के कैंसर आदि के उपचार में लगाने वाली सीधी लागत लगभग 54 विलियन डॉलर है (द लैसेट, 2018, 38: 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 निष्क्रियता के कारण होने वाली शीमारियों जैसे कारोनरी छह वर्ष, स्ट्रोक, टाइप-2 मध्यमें, स्ट्रोक, जैसे कैंसर, चेट के कैंसर आदि के उपचार में लगाने वाली सीधी लागत लगभग 54 विलियन डॉलर है (द लैसेट, 2018, 38: 1311-1324)। इसके अलावा, शारीरिक व्यायाम से होने वाली मौतों के कारण 13.7 विलियन डॉलर उत्पादकता घटने की कीम

