



शारीरिक क्षमता (Physical Fitness)

Dr. Surendra Ramlal Tiwari

Professor, Jyotiba College of Physical Education CRPF, Hingna Road , Nagpur.

सारांश:

मनुष्य का शरीर हड्डियों एवं मांसपेशियों के माध्यम से बना एक ऐसा आकार है, जिसके अन्दर ऐसी क्षमता विद्यमान है, जिसके द्वारा उसने सदैव ही असम्भव कार्य को कर दिखाने का प्रयास किया है, एवं काफी हद तक अपने उद्देश्य की प्राप्ति में सफल सिद्ध हो चुका है। शारीरिक क्षमता (Physical Fitness) का साधारणतः प्रयोग व्यक्तिगत आधार पर किया जाता है जिसमें व्यक्ति अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के प्रति पूर्ण रूप से उत्तरदायी रहता है। इसके साथ-साथ व्यक्ति व्यक्तिगत कार्यों के अतिरिक्त आवश्यकतानुसार वह सामूहिक स्तर पर भी विभिन्न कार्यों को सम्पन्न करने का प्रयास करता है। इस प्रकार से शारीरिक क्षमता (Physical Fitness) एक ऐसा गुण अथवा तत्व है, जिसका सम्बन्ध स्वास्थ्य से है, एवं यह स्वस्थ व्यक्ति में विद्यमान है।



मूल शब्द: आधुनिक जीवन, शारीरिक और मानसिक, प्रशिक्षण

प्रस्तावना:

शारीरिक क्षमता क्या है (What is Physical Fitness) :

यह एक ऐसी क्षमता है जिसके माध्यम से व्यक्ति अपने दैनिक कार्यों को सतर्कतापूर्वक बगैर किसी थकान के सम्पन्न कर सके एवं उस कार्य से उसे आनन्द की अनुभूति हो एवं संकटकालीन परिस्थितियों के लिए उसके पास ऊर्जा (Energy) संचित हो।

उपर्युक्त कल्पनाओं के आधार पर स्पष्ट प्रतीत होता है कि शारीरिक क्षमता (Physical Education) पूर्ण रूप से शरीर के विभिन्न अंगों में विद्यमान रहती है जिसका प्रयोग व्यक्ति आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए करता है।

The ability to carry out daily tasks with vigor and alertness, without undue fatigue, and with ample energy to enjoy leisure time pursuits and to meet unforeseen emergencies.

इस प्रकार से शारीरिक क्षमता (Physical Fitness) के सन्दर्भ में ऐसा कहा जा सकता है कि यह तनाव (Stress) की एवं विपरीत परिस्थितियों में कार्य को सम्पन्न करने की सहनशीलता है जिसको कोई साधारण व्यक्ति करने में असफल हो जाता है।

एक साधारण एवं सर्वमान्य आधार पर शारीरिक क्षमता को परिभाषित करते समय कहा जा सकता है कि "शारीरिक क्षमता वह व्यक्तिगत क्षमता है जिसको शरीर के अंगों के माध्यम से प्रदर्शित किया जाता है। जिसमें मांसपेशियों का सहभाग विद्यमान होता है।"

The capacity of an individual to perform given physical tasks involving muscular effort.

लेकिन वर्तमान समय में शारीरिक शिक्षा के विशेषज्ञों एवं चिकित्सा-क्षेत्र के विशेषज्ञों ने क्षमता को अलग-अलग प्रस्तुत करने के प्रयास किये हैं। परन्तु सामान्य आधार पर यह स्वीकार किया जाता है कि क्षमता का प्रयोग सदैव विस्तृत अवधारणा के अन्तर्गत ही किया जाता है। इस विस्तृत अवधारणा के अन्तर्गत सम्पूर्ण क्षमता (Total Fitness) को विभिन्न घटकों के आधार पर स्पष्ट करने का प्रयास किया गया है।

❖ मनोवैज्ञानिक क्षमता (Psychological Fitness) :

- संवेगात्मक स्थिरता की व्यक्ति के लिए अत्यन्त आवश्यकता होती है जिसके द्वारा व्यक्ति वातावरण में समस्याओं का सामना कर सकता है।
- संवेगात्मक अवस्था में मानसिक आघात से स्वयं को सुरक्षित रख सके।
- स्वास्थ्य एवं शरीर क्रिया सामान्य अवस्था में चल सके।
- शरीर यान्त्रिकी व्यवस्था ऐसी हो जिसमें कि व्यक्ति प्रभावशाली ढंग से चलना, खड़े रहना, बैठना, आदि से सम्बन्धित ऐसी क्रियाओं को सामान्य स्थिति में सम्पन्न कर सके।
- शारीरिक आकार इस प्रकार का होना चाहिए जिससे शरीर की ऊंचाई एवं मांसपेशियों का आपस में पूर्णतया आनुपातिक सम्बन्ध विद्यमान हो।

शारीरिक क्षमता के घटक (Components of Physical Fitness) :

शारीरिक क्षमता के घटक (Components) के बारे में विशेषज्ञों के अलग-अलग विचारों का अवलोकन किया जा सकता है। इस सन्दर्भ में 1956 के वाशिंगटन के सम्मेलन (AAPHER Fitness Conference) में इस बात को स्वीकार किया गया कि एक व्यक्ति अपनी आवश्यकताओं को प्रभावशाली ढंग से सम्पन्न करने के लिए निम्न बातों पर आधारित होता है:

- वर्तमान स्वास्थ्य का अर्थ देखते हुए वंशानुक्रम के आधार प्राप्त स्वस्थ शारीरिक अंग।
- न्यूनतम सन्तुलन, औसत आपसी तालमेल (Coordination) शक्ति (Strength), और प्रतिदिन के कार्यों के अनुसार श्वसन-क्षमता।
- आधुनिक जीवन में तनाव (मानसिक व शारीरिक) की स्थिति में संवेगात्मक स्थिरता में उपलब्धि।
- समाज के अन्दर समूह में रहने के लिए आवश्यकताओं की पूर्ति।
- किसी भी समस्या के सन्दर्भ में परिवर्तनशील परिस्थिति के अन्दर निर्णय लेने के लिए ज्ञान की आवश्यकता की पूर्ति।
- प्रतिदिन की क्रियाओं में सक्रिय प्रतिनिधित्व के दौरान व्यक्ति की अभिवृत्ति, उसका महत्व और कौशल के प्रयोग में संतोषजनक उपलब्धि।
- प्रजातान्त्रिक समाज में भावात्मक एवं नीतिसंगत गुणों के सहभाग का मापन।

उपर्युक्त गुणों के विकास एवं उनके उद्देश्यों की उपलब्धि के दृष्टिकोण से शारीरिक शिक्षा का प्रयोग सम्पूर्ण क्षमता (Total Fitness) के विकास के लिए किया गया था जिससे कि युवावर्ग में शारीरिक शिक्षा के प्रयोग की वृद्धि एवं विकास किया जा सके। शारीरिक शिक्षा का विशेष प्रभाव वृद्धि एवं विकास (Growth and Development) पर प्रत्यक्ष रूप से दिखाई देता है। इसी आधार पर अप्रत्यक्ष रूप से ऐसा पाया गया है कि जो बच्चा स्वस्थ है वह मनोरंजन, देखने में अच्छा शारीरिक आकार, सामाजिक एवं संवेगात्मक परिस्थितियों के अन्दर सन्तोषजनक नियन्त्रण आदि से सम्बन्धित गुणों के विकास से भी लाभ उठाता है।

इस प्रकार से स्पष्ट उल्लेख यह किया जा सकता है कि सम्पूर्ण क्षमता के आधार पर व्यक्ति अपनी आवश्यक आवश्यकता की पूर्ति करने में सफल हो सकता है। जबकि शारीरिक क्षमता (Physical Fitness) एवं सम्पूर्ण क्षमता (Total Fitness) के भावार्थ के आधार पर इस निष्कर्ष पर पहुँचा जा सकता है कि विशेष परीक्षणों के माध्यम से व्यक्ति की क्षमता का मापन किया जाता है। विभिन्न उद्देश्यों की पूर्ति एवं आवश्यकता को देखते हुए शारीरिक क्षमता (Physical Fitness) के प्रमुख घटकों (Components) का निम्न आधारों पर स्पष्ट उल्लेख किया गया है।

- ◆ मांसपेशी शक्ति (Muscular Strength)
- ◆ मांसपेशी दमखम (Muscular Endurance)
- ◆ चाल (Speed)
- ◆ लोच (Flexibility)
- ◆ आपसी तालमेल (Co-ordination)

मांसपेशी शक्ति (Muscular Strength) :

मांसपेशी शक्ति से अभिप्राय यह है कि व्यक्ति जब भी किसी कार्य को सम्पन्न करता है उस समय एक ही साथ कई मांसपेशी कार्य करती है एवं उनके सहयोग से किसी कार्य को पूरा किया जाता है। इस परिस्थिति में शरीर के अन्दर तिरछी एवं सीधी मांसपेशियां एक दूसरे के विपरीत कार्य करती है एवं इन्ही के आधार पर मांसपेशी को शक्ति प्राप्त होती है। यही कारण है कि एक सामान्य एवं स्वस्थ दिखाई देने वाला व्यक्ति अपने सम्पूर्ण कार्यों को मांसपेशी के आधार पर सन्तोषजनक स्थिति में पूरा करता है एवं इसकी तुलना में खेलों में भाग लेने वाला खिलाड़ी अपेक्षाकृत उच्च प्रतीत होता है।

मांसपेशी दमखम (Muscular Endurance) :

इस घटक के माध्यम से इस बात का मापन किया जाता है कि मांसपेशी का समूह किसी भी कार्य को उद्देश्य प्राप्ति के दृष्टिकोण से कितनी लम्बी अवधि तक करता है। वास्तव में इसके अन्दर मांसपेशी क्षमता का अवलोकन नहीं किया जाता बल्कि मांसपेशी शक्ति के आधार पर देर तक मांसपेशियों की गतिशीलता पर विशेष ध्यान दिया जाता है।

लोच (Flexibility) :

लोच का सम्बन्ध जोड़ों (Joints) में होने वाली अधिकतम हलचल एवं घुमाव से लिया जाता है, जो विभिन्न परिस्थितियों में कार्यों को सम्पन्न करते समय देखा जा सकता है। शरीर में व्यक्ति अधिकतम लोच (Flexibility) के लिए ऊतक (Tissue), स्नायु (Ligaments), मांसपेशी (Muscle) एवं शरीर संरचना (Anatomical Structure) के प्रति पूर्ण रूप से आश्रित होता है। इन्ही तत्वों के आधार पर अधिकतम अंश (Degree) तक शरीर में लोच कायम रखा जाता है। इसके अतिरिक्त लोच उम्र एवं लिंग के ऊपर भी निर्भर रहता है। एक निश्चित स्तर के बाद यदि शरीर में लोच को बढ़ाने का प्रयास किया जाए तो सम्भवतः जोड़ के अन्दर चोट बढ़ने की शंका रहती है, शारीरिक क्षमता के इस घटक के बारे में जार्ज हालेन्ड (George Holland) ने अपने शोध-कार्यों में लोच का प्रशिक्षण सम्बन्धी कार्यक्रम पर कैसा प्रभाव पड़ता है से सम्बन्धित साहित्यों का संकलन किया है जिससे यह स्पष्ट पता लगता है कि लोच शारीरिक क्षमता की एक महत्वपूर्ण घटक है।

आपसी तालमेल (Co-ordination) :

शारीरिक क्षमता का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन मुख्य रूप से तभी सम्भव है जब सभी घटकों के अन्दर आपसी तालमेल बना रहे। इसके अन्दर स्नायु मांसपेशी तालमेल (Neuro Muscular Co-ordination) का विशेष योगदान माना जाता है। लेकिन मूलभूत कौशलों जैसे-दौड़ना (Running), कूदना (Jumping), ले जाना (Carrying), उठाना (Lifting), धक्का देना (Pushing), खींचना (Pulling), चढ़ना (Climbing), चकमा देना (Dodging), सन्तुलन (Balancing) आदि तत्वों का प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से आपसी तालमेल (Co-ordination) पर अधिक प्रभाव पड़ता है। यदि उपर्युक्त तत्वों पर ध्यान दिया जाए तो सम्भवतः किसी भी कार्य के दौरान आपसी तालमेल (Co-ordination) कायम रखा जा सकता है।

सम्पूर्ण क्षमता (Total Fitness) :

मनुष्य की सम्पूर्ण कार्य क्षमता को दो आधारों पर विभक्त किया जा सकता है। प्रथम शारीरिक क्षमता (Physical Fitness) एवं द्वितीय मानसिक क्षमता (Mental Fitness) और इन्हीं दोनों के संयुक्त स्वरूप को

सम्पूर्ण क्षमता (Total Fitness) के नाम से पुकारा जा सकता है। सम्भवतः किसी भी क्षेत्र में अच्छे प्रदर्शन एवं कृतित्व के लिए शारीरिक एवं मानसिक क्षमता दोनों का प्रयोग किया जाता है एवं दोनों के स्तर को व्यक्तिगत स्तर पर सन्तुलित अवस्था में रखने का प्रयास किया जाता है।

शारीरिक एवं मानसिक क्षमता के अतिरिक्त कुछ अन्य क्षमता, मनोरंजनात्मक क्षमता (Recreational Fitness), हृदयगति क्षमता (Cardiovascular Fitness), आदि का भी समावेश सम्पूर्ण क्षमता के अन्दर देखा जा सकता है। परीक्षण एवं मापन (Test and Measurement), के अन्दर व्यक्ति की शारीरिक क्षमता (Physical Fitness) मापन के समय सम्पूर्ण क्षमता (Total Fitness) के का प्रयास किया जाता है। इसी के आधार पर व्यक्तिगत एवं सामूहिक स्तर पर भविष्य कथन का प्रयोग किया जाता है और इसके साथ-साथ सम्पूर्ण क्षमता (Total Fitness) विकास के दृष्टिकोण से शिक्षण एवं प्रशिक्षण-कार्यक्रम तैयार किये जाते हैं।

व्यक्ति के दैनिक क्रियाओं में व्यवहारिक रूप से क्षमता का अवलोकन प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष दोनों स्तर पर विद्यमान है। क्षमता शब्द का प्रयोग तो किसी न किसी रूप में प्राचीन काल से आधुनिक काल की क्रियाशील अवधारणा में निरन्तर गतिशील है। परन्तु क्षमता शब्द का प्रचलन वैज्ञानिक धरातल पर लगभग द्वितीय विश्व युद्ध के समकालीन माना जाता है। वास्तव में स्वास्थ्य क्षमता, गामक क्षमता, सामान्य गामक क्षमता, सामान्य गामक सामर्थ्य आदि ऐसे अनेक घटक हैं जिनका प्रयोग विशेष उद्देश्य की पूर्ति के लिए एक निश्चित क्षेत्र में किया जाता है। क्षमता का मूल्यांकन शरीर क्रिया विज्ञान की अवधारणा के अन्दर एक अनुसंधान एवं नई खोज के रूप में अपनाया जाता है।

“बिना किसी थकान के लम्बे समय तक कार्य करने और संकटकालीन समय के लिए ऊर्जा को बचाये रखने की क्षमता को शारीरिक क्षमता कहते हैं”।

उपरोक्त कल्पनाओं के आधार पर स्पष्ट प्रतीत होता है कि शारीरिक क्षमता पूर्ण रूप से शरीर के विभिन्न अंगों में विद्यमान रहती है। जिसका प्रयोग व्यक्ति आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए करता है।

इस प्रकार से शारीरिक क्षमता के सन्दर्भ में ऐसा कहा जा सकता है कि यह तनाव की एवं विपरीत परिस्थितियों में कार्य को सम्पन्न करने की सहनशीलता है जिसको कि कोई साधारण व्यक्ति करने में असफल हो जाता है।

एक साधारण एवं सर्वमान्य आधार पर शारीरिक क्षमता को परिभाषित करते समय कहा जा सकता है कि, “शारीरिक क्षमता वह व्यक्तिगत क्षमता है” जिसको शरीर के अंगों के माध्यम से प्रदर्शित किया जाता है जिसमें मांसपेशियों का सहभाग विद्यमान होता है।

शारीरिक क्षमता के घटक के बारे में विशेषज्ञों के अलग-अलग विचारों का अवलोकन किया जा सकता है। इस सन्दर्भ में 1956 में वाशिंगटन के सम्मेलन “आहपर क्षमता सम्मेलन” में इस बात को स्वीकार किया गया कि एक व्यक्ति अपनी जरूरतों के प्रभावशाली ढंग से सम्पन्न करने के लिए निम्न बातों पर आधारित होता है।

- ❖ वर्तमान स्वास्थ्य का अर्थ देखते हुए वंशानुक्रम के आधार पर प्राप्त स्वस्थ शारीरिक अंग।
- ❖ न्यूनतम संतुलन, औसत आपसी तालमेल, शक्ति प्रतिदिन के कार्यों के अनुसार श्वसन क्षमता।
- ❖ समाज के अन्दर समूह में रहने के लिए आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए।
- ❖ किसी भी समस्या के सन्दर्भ में परिवर्तनशील परिस्थिति के अन्दर निर्णय लेने के लिए ज्ञान की आवश्यकता की पूर्ति।
- ❖ आधुनिक जीवन में शारीरिक और मानसिक तनाव की स्थिति में संवेगात्मक स्थिरता की उपलब्धि।

उपरोक्त गुणों के विकास एवं उनके उद्देश्यों की उपलब्धि के दृष्टिकोण से शारीरिक शिक्षा का सम्पूर्ण क्षमता के विकास के लिए किया गया था। जिससे कि युवावर्ग में शारीरिक शिक्षा में प्रयोग के उपरोक्त विभिन्न गुणों का विकास किया जा सके। शारीरिक शिक्षा का विशेष प्रभाव वृद्धि एवं विकास पर प्रत्यक्ष रूप से दिखाई देता है। इसी आधार पर अप्रत्यक्ष रूप से ऐसा पाया गया है कि जो बच्चा स्वस्थ है वह मनोरंजन देखने में अच्छा शारीरिक आकार सामाजिक एवं संवेगात्मक परिस्थितियों के अन्दर संतोषजनक नियन्त्रण आदि से सम्बन्धित गुणों के विकास से भी लाभ उठाता है।

विश्लेषण:

वर्तमान अध्ययन थलसेना एवं महाराष्ट्र पुलिस के प्रशिक्षणार्थियों पर उन्हे मिलने वाले प्रशिक्षण के प्रभाव के तुलनात्मक अध्ययन पर केन्द्रित है। दोनोही समूह में कुल 100 प्रशिक्षणार्थियों का सहभाग था। सभी प्रशिक्षणार्थियोंको कुल छह महिने तक प्रशिक्षण दिया गया। प्रस्तुत अध्ययनमे प्रशिक्षण पूर्व एवं प्रशिक्षण पश्चात डाटा इकट्ठा किया गया। प्रारम्भिक डाटा संग्रह मे प्रशिक्षणार्थियोंकी व्यक्तिगत जानकारी प्राप्त की गयी। मूलतः यह जानकारी निम्नलिखित मनको के आधार पर इकट्ठा की गयी।

1. ऊँचाई (से. मी.)
2. वजन (कि. ग्रा.)
3. उम्र (वर्ष)
4. सीना (से. मी.)

ऊँचाई (Height) :

थलसेना के प्रशिक्षणार्थियों की औसत उंचाई 176 से.मी. पायी गयी, जबकी महाराष्ट्र पुलिस मे भर्ती प्रशिक्षणार्थियों की औसत उंचाई 170 से.मी. नापी गयी। औसतन उंचाई मे प्राप्त अन्तर (6 से. मी) प्रस्तुत शोध कार्य में तय स्वधीनता मात्रा (99) के लिये 0.05 स्तर पर मूल्यांकन गुणान्क का सार्थक मूल्य 1.66 इससे अधिक होने कि वजह से सार्थक है। अतः इससे यह निष्कर्ष प्राप्त होता है की प्रशिक्षणार्थियों की उंचाई (कद) मे महत्वपूर्ण अन्तर था।

आयु एवं वजन (Age & Weight) :

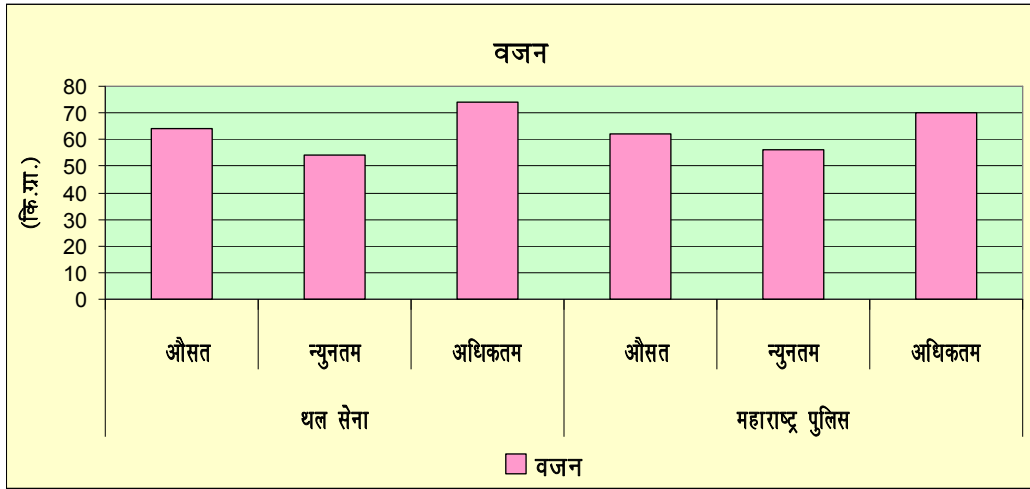
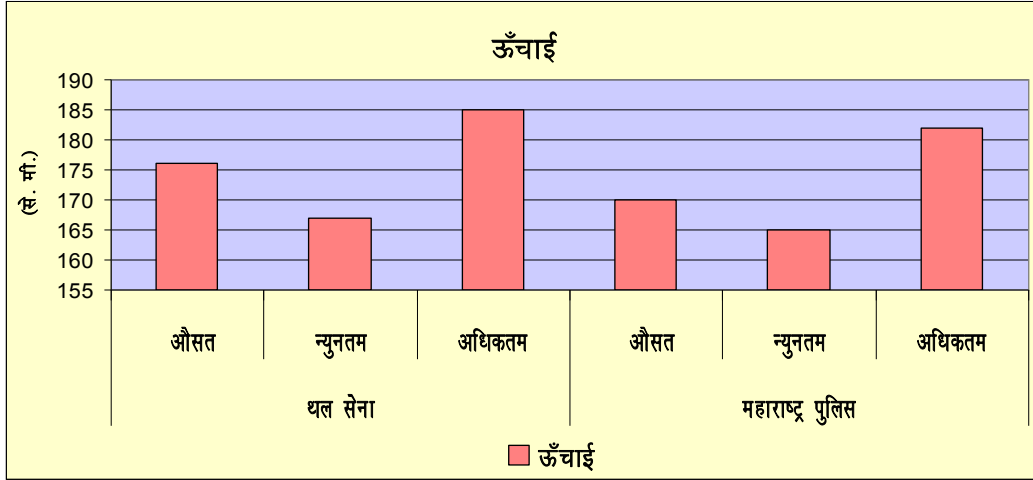
थलसेना के तथा महाराष्ट्र पुलिस मे भर्ती प्रशिक्षणार्थियों के वनज एवं आयु में तुलना (फ टेस्ट) करने के पश्चात यह पाया गया की तय स्वाधीनता मात्रा (99) के लिये 0.05 स्तर पर मूल्यांकन गुणांक का सार्थक मूल्य 1.66 इससे कम होने की वजह से सार्थक नहीं है। अतः इससे यह निष्कर्ष प्राप्त होता है की दोनोही समूह के प्रशिक्षणार्थियों की आयु एवं वजन प्रशिक्षण के पूर्व लगभग समान था।

सीना (Chest) :

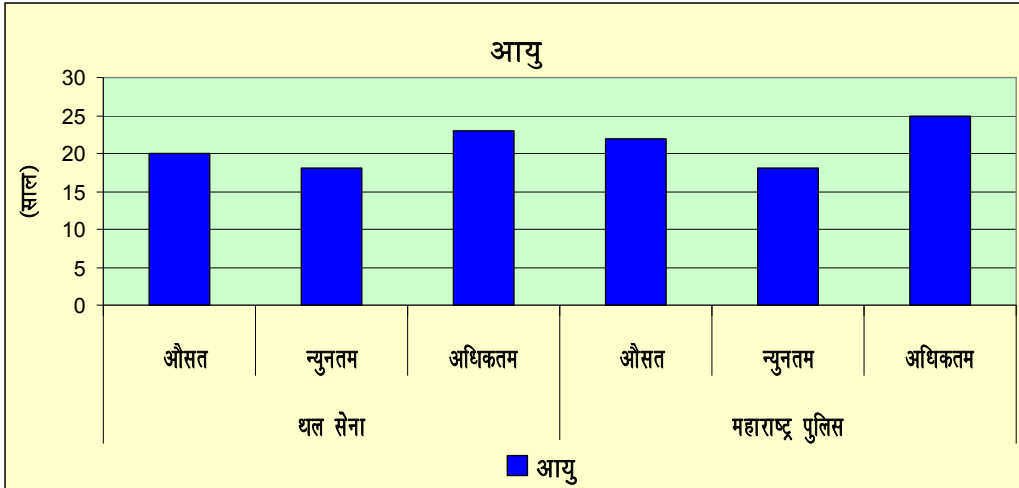
शारीरिक क्षमता जिसमे सहनशीलता (लम्बे समय तक लगातार किसी क्रिया को करते रहने की क्षमता) की महत्वपूर्ण भूमिका होती है, इसलिये सभी प्रशिक्षणार्थियों के सीने का नाप लिय गया। साहित्य अवलोकन में सीना एवं सहनशीलता का सकारात्मक संबंध बताया गया है। इस शोध कार्य में थलसेना एवं महाराष्ट्र पुलिस के प्रशिक्षणार्थियों के सीने के मापन परिणाम मे कोई अन्तर नहीं पाया गया।

सारणी क्र. 1
प्रशिक्षणार्थियों की व्यक्तिगत जानकारी

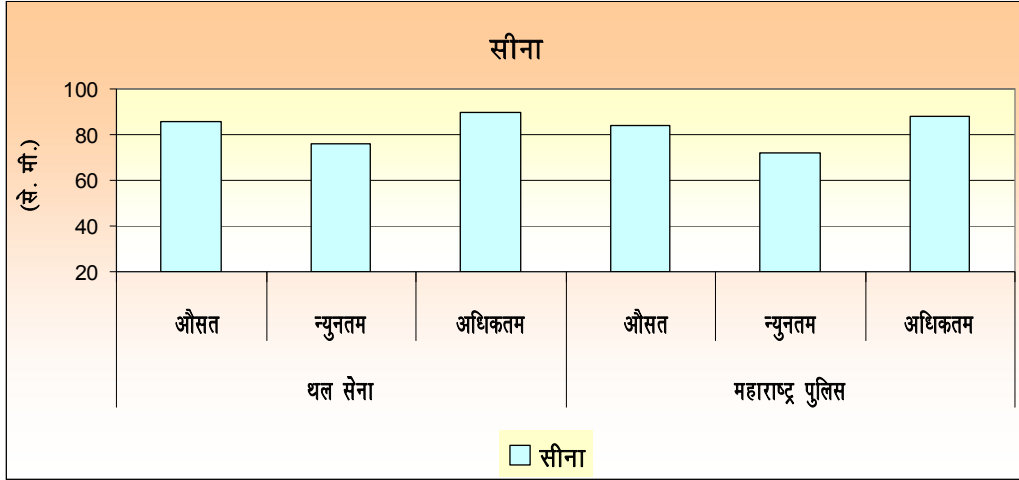
अ.क्र.	थलसेना			महाराष्ट्र पुलिस		
	Mean	Min.	Max.	Mean	Min.	Max.
ऊँचाई	176	167	185	170	165	182
वजन	64	54	74	62	56	70
उम्र	20	18	23	22	18	25
सीना	86	76	90	84	72	88



चार्ट क्र. २: थलसेना तथा महाराष्ट्र पुलिस मे भर्ती प्रशिक्षणार्थियोंके वजन की तुलना



चार्ट क्र. ३: थलसेना तथा महाराष्ट्र पुलिस मे भर्ती प्रशिक्षणार्थियोंके आयु की तुलना



चार्ट क्र. ४: थलसेना तथा महाराष्ट्र पुलिस में भर्ती प्रशिक्षणार्थियोंके सीनेका माप


संदर्भ ग्रंथ :

1. डॉ. अभयकुमार श्रीवास्तव, "शारीरिक शिक्षा में परीक्षण एवं मापन" (नागपूर : अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन, 2004) पे. 31.
2. डॉ. ए.के. श्रीवास्तव, "खेल-कूद और शारीरिक शिक्षा ज्ञानकोश" स्पोर्ट्स पब्लिकेशनस प्रथम संस्करण (नई दिल्ली : अंसारी रोड, दरियागंज, 2004), पृ. 27-33.
3. जेम्स बानर बुन, सेकेण्डरी स्कूल के छात्रों की योग्यता एवं शारीरिक क्षमता का तुलनात्मक अध्ययन स्वस्थ शिक्षा शारीरिक शिक्षा व मनोरंजन में अनुसंधान संस्कारण 4 (1962) 88.
4. बेरन बेरिट, सोनाडियान्गो सिटी स्कूल के छात्रों की शारीरिक क्षमता का तुलनात्मक अध्ययन कम्प्लीटेड रिसर्च हेल्थ, फिजिकल एज्युकेशन एण्ड रिक्रिएशन वाल्युम 6 (1963) 42.
5. बुल हरमन, "अरबन तथा रूरल स्तर के छात्रों की शारीरिक क्षमता का तुलनात्मक अध्ययन" कम्प्लीटेड रिसर्च इन हैल्थ फिजिकल एज्युकेशन एण्ड रिक्रिएशन - 10 (1967) : 36.
6. गिरीश कुमार तनेजा, "शहरी तथा ग्रामीण क्षेत्रों के छात्रों की शारीरिक क्षमता का स्तर", डेज़रजटेशन ऑब्स्ट्रैक्ट इन्टरनेशनल (1976): 36.



Dr. Surendra Ramlal Tiwari

Professor, Jyotiba College of Physical Education CRPF. Hingna Road , Nagpur.

अवायवीय व्यायाम, जिसे एनारोबिक एक्सरसाइज भी कहा जाता है, एक ऐसी शारीरिक गतिविधि है जो ऑक्सीजन का उपयोग किए बिना ऊर्जा उत्पन्न करती है. यह व्यायाम आमतौर पर तीव्र और संक्षिप्त होता है, जैसे कि स्प्रिंटिंग या वजन उठाना. 

अवायवीय व्यायाम के प्रकार:

उच्च तीव्रता अंतराल प्रशिक्षण (HIIT):

इस प्रकार के व्यायाम में व्यायाम की अवधि के बाद कुछ समय के लिए आराम करना शामिल होता है.

वजन उठाना:

यह मांसपेशियों को मजबूत करने और बढ़ाने के लिए एक प्रभावी तरीका है.


स्प्रिंटिंग:

यह तेज गति से दौड़ने का एक रूप है जो ऊर्जा उत्पादन के लिए अवायवीय प्रणाली का उपयोग करता है.

जंपिंग:

यह एक ऐसा व्यायाम है जो मांसपेशियों को मजबूत करता है और शरीर की गतिशीलता में सुधार करता है.

बर्पीस:

यह एक फुल बॉडी व्यायाम है जो मांसपेशियों को मजबूत करने और कार्डियोवैस्कुलर हेल्थ को बेहतर बनाने में मदद करता है. 

अवायवीय व्यायाम के लाभ:

मांसपेशियों को मजबूत करना:

अवायवीय व्यायाम मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करता है, जो शारीरिक प्रदर्शन और ताकत में सुधार करता है.

शरीर को आकार में लाना:

अवायवीय व्यायाम शरीर को आकार में लाने और मांसपेशियों को बढ़ाने में मदद करता है.



5. शारीरिक प्रशिक्षण की वायवीय क्रियाओं (Aerobic Activities) का वर्णन करें।

उत्तर—वायवीय क्रियाएं (Aerobics)—शारीरिक प्रशिक्षण में प्रयुक्त इन क्रियाओं में निम्नलिखित कसरतें शामिल हैं—

(1) धीमी गति की दौड़ (Jogging)—यह वर्तमान समाज में शारीरिक क्रिया से संबंधित एक आम धारणा है जो लयभंग सभी की जीवन-शैली का एक अभिन्न अंग है। इसका तात्पर्य शरीर को गर्म करने से लिया जाता है। इस क्रिया द्वारा हमारे शरीर का रक्त परिसंचरण सुधरता है और मांसपेशियों में लचकता आती है तथा दिल से संबंधित बीमारियों का खतरा टल जाता है।

(2) कैलिस्थैनिक्स (Calisthenics)—ये एक प्रकार के हल्के व्यायाम होते हैं जिन्हें नेता और कलाकार अपने सौन्दर्य विकास के लिए करते हैं। यह एक प्रकार का स्वतन्त्र व्यायाम है जिसे सामान्य शारीरिक योग्यता के विकास हेतु सभी खिलाड़ियों द्वारा अपनाया जाता है। सामान्य जीवन में हम सभी जॉगिंग के साथ-साथ दंड-बैठक लगाना, बिम्ब लगाना (Chin-ups) आदि क्रियाएं करते हैं जो सभी इसी के अंतर्गत आती हैं। इन व्यायामों में कभी-कभार डंबल्ल (Dumb-bells) का भी प्रयोग होता है। इन क्रियाओं में कुछ अन्य व्यायाम शामिल करके शारीरिक पुष्टि का चहुंमुखी विकास संभव है।

(3) साइकिल चलाना (Cycling)—हालांकि आज के वैज्ञानिक युग में परिवहन के साधनों के विकास से साइकिल का प्रयोग घटता जा रहा है परन्तु यह एक सर्वविदित तथ्य है कि यह वायवीय क्रिया हमारे सम्पूर्ण शरीर के तालमेल हेतु एक वरदान है। शारीरिक कार्यकुशलता, जोड़ों की कार्यप्रणाली में सुधार तथा रक्त-दाब (Blood Pressure) का समुचित नियंत्रण इसके द्वारा संभव है। साइकिल एक प्रदूषण रहित साधन है जो हमारी पुष्टता को बनाये रखने में सहायता करता है।

(4) लयबद्ध क्रियाएं (Rhythmic Exercises)—ये सभी कसरतें एक समूह बनाकर की जाती हैं जैसे-डम्बल्ल, लेजियम, पी.टी., परेड, लोकनृत्य, हूप्स व फ्लोर व्यायाम (Floor Exercises) इत्यादि। ये संपूर्ण सामूहिक तालमेल व सहनशीलता के निर्माण हेतु एक प्रभावकारी साधन हैं।



लंबे समय तक करण का बजाय समयानुसार विविध प्रकार के व्यायाम करने चाहिये ताकि संपूर्ण तंदरुस्ती के साथ ही व्यायाम में रुचि भी लगातार बनी रहे जो कि शारीरिक पुष्टता हेतु परमावश्यक है।



4. शारीरिक पुष्टि के विकास के साधनों का नाम बताकर किसी एक का वर्णन कीजिये।

अथवा

शारीरिक पुष्टि के निर्माण हेतु विभिन्न Aerobic गतिविधियां किस प्रकार सहायता प्रदान करती हैं? वर्णन करें।

उत्तर—शारीरिक पुष्टि के निर्माणकारी सिद्धान्त या साधन निम्नलिखित हैं—

- (a) खेलकूद में भाग लेना (To Participate in Sports)
- (b) वैज्ञानिक व विशिष्ट प्रशिक्षण (Scientific and Specific Training)
- (c) सर्किट प्रशिक्षण (Circuit Training)
- (d) वायवीय क्रियाएं (Aerobics) जैसे—

- (1) साइक्लिंग (Cycling), (2) जॉगिंग (Jogging), (3) कैलिस्थैनिक्स (Calisthenics),
- (4) लयबद्ध क्रियाएं (Rhythmic Exercises)

उपरोक्त में से सर्किट प्रशिक्षण विधि का वर्णन निम्नानुसार है—

सर्किट प्रशिक्षण (Circuit Training)—सर्किट का शाब्दिक अर्थ है—'दायरा'। अर्थात् इस विधि में बिना किसी विशेष सहायक उपकरणों का प्रयोग किए व्यवस्थित रूप से सभी शारीरिक कसरतों का अभ्यास किया जाता है। इन क्रियाओं में विभिन्न प्रकार के व्यायाम जैसे-दौड़ना, छलांग (कूद) लगाना, भार उठाना, खींचना इत्यादि शामिल हैं जो इसके प्रारूप को काफी लोकप्रिय भी बनाता है। इन क्रियाओं के मूल में हमारी मांसपेशीय शक्ति व सहनशीलता का निर्माण निहित होता है। इनमें अभ्यासों को दोहराने व समयानुसार लयबद्धता बनाये रखने की जरूरत होती है। ये सभी वर्णित व्यायाम शारीरिक पुष्टता के आधार हैं।

सर्किट प्रशिक्षण विधि के गुण (Merits of Circuit Training Method)—

- (a) इन प्रशिक्षणों में व्यायाम करने की कुछ चुनिंदा विधियां सम्मिलित हैं।
- (b) इस विधि का मूल उद्देश्य मानव शरीर की मुख्य क्रियात्मक इकाई यानी मांसपेशियों की दृढ़ता व समन्वय को विकसित करना है।
- (c) इन कसरतों के माध्यम से शरीर को गर्माना पड़ता है जिससे शारीरिक क्षति का भय कम होता है तथा कोई पुरानी चोट भी ठीक हो जाती है। आवश्यकतानुसार इन अभ्यासों को दोहराकर अपनी शारीरिक क्षमता व संरचना को निखारा जा सकता है।

सर्किट प्रशिक्षण विधि से संबंधित ध्यान देने योग्य कुछ अन्य महत्वपूर्ण बिन्दु (Some Important Points to be remembered related to Circuit Training Method)—इन व्यायामों

का अभ्यास करते समय निम्नांकित बिन्दुओं पर ध्यान देना परमावश्यक है—

(a) **पुनर्भरण काल (Recovery Time Period)**—किसी भी धावक द्वारा दौड़ का प्रशिक्षण

लेते समय एक चक्र पूरा करने के पश्चात् पुनः संतुलन की स्थिति को प्राप्त करने हेतु एक निश्चित अवधि तक विश्राम की जरूरत होती है। इन कसरतों के समूह (सभी क्रियाओं) का अभ्यास करते समय न्यूनतम 10

मिनट का समय निर्धारित है। इस प्रशिक्षण विधि की विशेषता यह है कि इसमें सम्पूर्ण शरीर के भिन्न-भिन्न अंगों से संबंधित व्यायाम किये जाते हैं ताकि शरीर को सुडौलता व लचक मिलती है।

(b) विशेष व्यायाम (Special Exercises)—इन कसरतों में किसी खेल विशेष संबंध वे सभी क्रियाएं शामिल होती हैं जो हमारे शरीर की कार्यक्षमता व सहनशीलता को बढ़ाती हैं। उदाहरणतः—कुश्ती करते वक्त शारीरिक शक्ति व लचक में वृद्धि तथा भाला फेंक शॉट पुट के दौरान विस्फोटक शक्ति का निर्माण।

सर्किट प्रशिक्षण विधि का महत्व (Importance of Circuit Training Method)

उपरोक्त प्रशिक्षण विधि का महत्व या लाभ निम्नलिखित है—

- (1) प्रशिक्षण के लिए ज्यादा स्थान की जरूरत नहीं होती, एक कक्ष में भी पूरी टीम को प्रशिक्षित किया जा सकता है।
- (2) इस विधि में सहायक उपकरणों की अधिक आवश्यकता न होने से यह कम खर्चीली विधि है।
- (3) इसमें एक प्रशिक्षक की देख-रेख में सामूहिक रूप से सभी व्यायाम करवाये जा सकते हैं।
- (4) यह प्रशिक्षण सम्पूर्ण शरीर के अंगों से संबद्ध है, जिससे शारीरिक मांसपेशियों की गति, लचक व कार्यक्षमता में सुधार संभव है।
- (5) इस विधि में खिलाड़ी की आवश्यकतानुरूप ही व्यायाम की तीव्रता बदलती रहती है।



लंबे समय तक करण का बजाय समयानुसार विविध प्रकार के व्यायाम करने चाहिये ताकि संपूर्ण तंदरुस्ती के साथ ही व्यायाम में रुचि भी लगातार बनी रहे जो कि शारीरिक पुष्टता हेतु परमावश्यक है।



4. शारीरिक पुष्टि के विकास के साधनों का नाम बताकर किसी एक का वर्णन कीजिये।

अथवा

शारीरिक पुष्टि के निर्माण हेतु विभिन्न Aerobic गतिविधियां किस प्रकार सहायता प्रदान करती हैं? वर्णन करें।

उत्तर—शारीरिक पुष्टि के निर्माणकारी सिद्धान्त या साधन निम्नलिखित हैं—

- (a) खेलकूद में भाग लेना (To Participate in Sports)
- (b) वैज्ञानिक व विशिष्ट प्रशिक्षण (Scientific and Specific Training)
- (c) सर्किट प्रशिक्षण (Circuit Training)
- (d) वायवीय क्रियाएं (Aerobics) जैसे—

- (1) साइक्लिंग (Cycling), (2) जॉगिंग (Jogging), (3) कैलिस्थैनिक्स (Calisthenics),
- (4) लयबद्ध क्रियाएं (Rhythmic Exercises)

उपरोक्त में से सर्किट प्रशिक्षण विधि का वर्णन निम्नानुसार है—

सर्किट प्रशिक्षण (Circuit Training)—सर्किट का शाब्दिक अर्थ है—'दायरा'। अर्थात् इस विधि

में बिना किसी विशेष सहायक उपकरणों का प्रयोग किए व्यवस्थित रूप से सभी शारीरिक कसरतों का अभ्यास किया जाता है। इन क्रियाओं में विभिन्न प्रकार के व्यायाम जैसे दौड़ना, छलांग (कूद) लगाना, भार उठाना, खींचना इत्यादि शामिल हैं जो इसके प्रारूप को काफी लोकप्रिय भी बनाता है। इन क्रियाओं के मूल में हमारी मांसपेशीय शक्ति व सहनशीलता का निर्माण निहित होता है। इनमें अभ्यासों को दोहराने व समयानुसार लयबद्धता बनाये रखने की जरूरत होती है। ये सभी वर्णित व्यायाम शारीरिक पुष्टता के आधार हैं।

सर्किट प्रशिक्षण विधि के गुण (Merits of Circuit Training Method)—

- (a) इन प्रशिक्षणों में व्यायाम करने की कुछ चुनिंदा विधियां सम्मिलित हैं।
- (b) इस विधि का मूल उद्देश्य मानव शरीर की मुख्य क्रियात्मक इकाई यानी मांसपेशियों की दृढ़ता व समन्वय को विकसित करना है।
- (c) इन कसरतों के माध्यम से शरीर को गर्माना पड़ता है जिससे शारीरिक क्षति का भय कम होता है तथा कोई पुरानी चोट भी ठीक हो जाती है। आवश्यकतानुसार इन अभ्यासों को दोहराकर अपनी शारीरिक क्षमता व संरचना को निखारा जा सकता है।

सर्किट प्रशिक्षण विधि से संबंधित ध्यान देने योग्य कुछ अन्य महत्वपूर्ण बिन्दु (Some Important

Points to be remembered related to Circuit Training Method)—इन व्यायामों का अभ्यास करते समय निम्नांकित बिन्दुओं पर ध्यान देना परमावश्यक है—

(a) **पुनर्भरण काल (Recovery Time Period)**—किसी भी धावक द्वारा दौड़ का प्रशिक्षण

लेते समय एक चक्र पूरा करने के पश्चात् पुनः संतुलन की स्थिति को प्राप्त करने हेतु एक निश्चित अवधि तक विश्राम की जरूरत होती है। इन कसरतों के समूह (सभी क्रियाओं) का अभ्यास करते समय न्यूनतम 10

मिनट का समय निर्धारित है। इस प्रशिक्षण विधि की विशेषता यह है कि इसमें सम्पूर्ण शरीर के भिन्न-भिन्न अंगों से संबंधित व्यायाम किये जाते हैं ताकि शरीर को सुडौलता व लचक मिलती है।

(b) विशेष व्यायाम (Special Exercises)—इन कसरतों में किसी खेल विशेष संबंध वे सभी क्रियाएं शामिल होती हैं जो हमारे शरीर की कार्यक्षमता व सहनशीलता को बढ़ाती हैं। उदाहरणतः—कुश्ती करते वक्त शारीरिक शक्ति व लचक में वृद्धि तथा भाला फेंक शॉट पुट के दौरान विस्फोटक शक्ति का निर्माण।

सर्किट प्रशिक्षण विधि का महत्व (Importance of Circuit Training Method)

उपरोक्त प्रशिक्षण विधि का महत्व या लाभ निम्नलिखित है—

- (1) प्रशिक्षण के लिए ज्यादा स्थान की जरूरत नहीं होती, एक कक्ष में भी पूरी टीम को प्रशिक्षित किया जा सकता है।
- (2) इस विधि में सहायक उपकरणों की अधिक आवश्यकता न होने से यह कम खर्चीली विधि है।
- (3) इसमें एक प्रशिक्षक की देख-रेख में सामूहिक रूप से सभी व्यायाम करवाये जा सकते हैं।
- (4) यह प्रशिक्षण सम्पूर्ण शरीर के अंगों से संबद्ध है, जिससे शारीरिक मांसपेशियों की गति, लचक व कार्यक्षमता में सुधार संभव है।
- (5) इस विधि में खिलाड़ी की आवश्यकतानुरूप ही व्यायाम की तीव्रता बदलती रहती है।



अपर बॉडी और लोअर बॉडी के लिए अलग-अलग व्यायाम के प्रकारों की एक पीडीएफ फाइल उपलब्ध नहीं है। हालांकि, यहां कुछ सामान्य व्यायाम दिए गए हैं जिन्हें आप इन बॉडी पार्ट के लिए कर सकते हैं, जिन्हें आप अपने वर्कआउट रूटीन में शामिल कर सकते हैं:

अपर बॉडी व्यायाम:

पुश-अप:

यह एक क्लासिक व्यायाम है जो छाती, कंधे और बाहों के लिए अच्छा है।

पुल-अप:

यह एक कठिन व्यायाम है जो पीठ और बाहों के लिए अच्छा है। आप इसे रेजिस्टेंस बैंड या मशीन का उपयोग करके भी कर सकते हैं।

बेंच प्रेस:

यह एक ऐसा व्यायाम है जो छाती, कंधे और बाहों के लिए अच्छा है। आप इसे डम्बल या बारबेल के साथ कर सकते हैं।

ओवरहेड प्रेस:

यह एक ऐसा व्यायाम है जो कंधे और बाहों के लिए अच्छा है। आप इसे डम्बल या बारबेल के साथ कर सकते हैं।

रोइंग:

यह एक ऐसा व्यायाम है जो पीठ, कंधे और बाहों के लिए अच्छा है। आप इसे मशीन या डम्बल के साथ कर सकते हैं।

लोअर बॉडी व्यायाम:

स्क्वाट्स:

यह एक क्लासिक व्यायाम है जो कूल्हों, जांघों और टखनों के लिए अच्छा है।

लोअर बॉडी व्यायाम:

स्क्वाट्स:

यह एक क्लासिक व्यायाम है जो कूल्हों, जांघों और टखनों के लिए अच्छा है।

लंज:

यह एक ऐसा व्यायाम है जो कूल्हों, जांघों और टखनों के लिए अच्छा है।

डंबल स्क्वाट:

यह स्क्वाट का एक भिन्न रूप है जो कूल्हों, जांघों और टखनों के लिए अच्छा है।

डेडलिफ्ट:

यह एक ऐसा व्यायाम है जो कूल्हों, जांघों और पीठ के लिए अच्छा है। आप इसे डम्बल या बारबेल के साथ कर सकते हैं।

कैफ रेज:

यह एक ऐसा व्यायाम है जो जांघों के लिए अच्छा है। आप इसे डम्बल या बारबेल के साथ कर सकते हैं।

इन व्यायामों के अलावा, आप अन्य विभिन्न प्रकार के व्यायामों को भी कर सकते हैं, जैसे कि:

एरोबिक व्यायाम:

जैसे कि दौड़ना, तैरना, या साइकिल चलाना।

कार्डियो व्यायाम:

जैसे कि रस्सी कूदना या उच्च तीव्रता अंतराल प्रशिक्षण।

योग:

यह एक ऐसा व्यायाम है जो लचीलेपन, शक्ति और संतुलन के लिए अच्छा है।

पाइलेट्स:

यह एक ऐसा व्यायाम है जो कोर और लचीलेपन के लिए अच्छा है।

आप अपनी फिटनेस स्तर और लक्ष्य के अनुसार इन व्यायामों को

अपर बॉडी और लोअर बॉडी के लिए अलग-अलग व्यायाम के प्रकारों की एक पीडीएफ फाइल उपलब्ध नहीं है। हालांकि, यहां कुछ सामान्य व्यायाम दिए गए हैं जिन्हें आप इन बॉडी पार्ट के लिए कर सकते हैं, जिन्हें आप अपने वर्कआउट रूटीन में शामिल कर सकते हैं:

अपर बॉडी व्यायाम:

पुश-अप:

यह एक क्लासिक व्यायाम है जो छाती, कंधे और बाहों के लिए अच्छा है।

पुल-अप:

यह एक कठिन व्यायाम है जो पीठ और बाहों के लिए अच्छा है। आप इसे रेजिस्टेंस बैंड या मशीन का उपयोग करके भी कर सकते हैं।

बेंच प्रेस:

यह एक ऐसा व्यायाम है जो छाती, कंधे और बाहों के लिए अच्छा है। आप इसे डम्बल या बारबेल के साथ कर सकते हैं।

ओवरहेड प्रेस:

यह एक ऐसा व्यायाम है जो कंधे और बाहों के लिए अच्छा है। आप इसे डम्बल या बारबेल के साथ कर सकते हैं।

रोइंग:

यह एक ऐसा व्यायाम है जो पीठ, कंधे और बाहों के लिए अच्छा है। आप इसे मशीन या डम्बल के साथ कर सकते हैं।

लोअर बॉडी व्यायाम:

स्क्वाट्स:

यह एक क्लासिक व्यायाम है जो कूल्हों, जांघों और टखनों के लिए अच्छा है।

लोअर बॉडी व्यायाम:

स्क्वाट्स:

यह एक क्लासिक व्यायाम है जो कूल्हों, जांघों और टखनों के लिए अच्छा है।

लंज:

यह एक ऐसा व्यायाम है जो कूल्हों, जांघों और टखनों के लिए अच्छा है।

डंबल स्क्वाट:

यह स्क्वाट का एक भिन्न रूप है जो कूल्हों, जांघों और टखनों के लिए अच्छा है।

डेडलिफ्ट:

यह एक ऐसा व्यायाम है जो कूल्हों, जांघों और पीठ के लिए अच्छा है। आप इसे डम्बल या बारबेल के साथ कर सकते हैं।

कैफ रेज:

यह एक ऐसा व्यायाम है जो जांघों के लिए अच्छा है। आप इसे डम्बल या बारबेल के साथ कर सकते हैं।

इन व्यायामों के अलावा, आप अन्य विभिन्न प्रकार के व्यायामों को भी कर सकते हैं, जैसे कि:

एरोबिक व्यायाम:

जैसे कि दौड़ना, तैरना, या साइकिल चलाना।

कार्डियो व्यायाम:

जैसे कि रस्सी कूदना या उच्च तीव्रता अंतराल प्रशिक्षण।

योग:

यह एक ऐसा व्यायाम है जो लचीलेपन, शक्ति और संतुलन के लिए अच्छा है।

पाइलेट्स:

यह एक ऐसा व्यायाम है जो कोर और लचीलेपन के लिए अच्छा है।

आप अपनी फिटनेस स्तर और लक्ष्य के अनुसार इन व्यायामों को

दखा पाता है।

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि शरीर को गर्माना हमें विभिन्न रूपों में सकारात्मकता के साथ प्रभावित करता है।



5. शरीर को ठंडा करना या लिम्बरिंग डाऊन क्या होता है तथा हमारे शरीर पर इसके क्या प्रभाव पड़ते हैं? (C.B.L.U. 2019, M.D.U. 2018)

उत्तर—ठंडा करना (Cooling Down)—इसका तात्पर्य है कि अभ्यास समाप्त होने के पश्चात् शरीर को सामान्य अवस्था में लाने के लिए शनैः शनैः कोई अभ्यास करना जैसे-ट्रेक पर धीरे-धीरे चलना। ऐसे करने से मुकाबले के दौरान शरीर पर आए दबाव को संतुलित किया जा सकता है, शारीरिक थकावट को दूर किया जा सकता है जिससे शरीर की कार्यक्षमता पुनः सामान्य हो जाती है। इसके लिए हमें 15-20 मिनट तक धीमी चल से चलना या दौड़ना चाहिए व साथ-साथ स्ट्रेचिंग भी करनी चाहिए।

ठंडा करने के शारीरिक प्रभाव (Bodily Effects of Cooling Down)—इस प्रक्रिया का शारीरिक प्रशिक्षण में काफी महत्व है चूंकि यह हमारी शारीरिक क्षमता को पुनः सामान्य स्थिति में ले आता है जिससे मानसिक थकावट भी दूर होती है। सामान्यतः शरीर पर इसके निम्न प्रभाव पड़ते हैं—

(1) **मांसपेशीय लचकता में वृद्धि (Improvement in Muscle Flexibility)**—व्यायाम या प्रतियोगिता के समय शरीर द्वारा मांसपेशीय शक्ति का भरपूर उपयोग किया जाता है जिससे उनमें तनाव पैदा होता है। शरीर को ठंडाने की प्रक्रिया द्वारा इसी खिंचाव को दूर किया जाता है ताकि ऐंठन या मरोड़ की संभावना हटे तथा लचकता ज्यों-की-त्यों बनी रहे।

(2) **मानसिक तनाव में कमी (Decrease in Mental Tension)**—प्रशिक्षण या खेल के दौरान अपनी शारीरिक क्षमता का बलपूर्वक प्रयोग करने से मानसिक तनाव पैदा होता है। ठंडाने की क्रिया द्वारा शरीर की शक्ति को पुनः अपने सामान्य स्तर तक लाया जाता है, जिससे मस्तिष्क पर पड़ने वाला अतिभार समाप्त होता है तथा खिलाड़ी पुनः लक्ष्य-केंद्रित बनता है।

(3) **श्वसन व हृदय प्रणाली का सामान्य होना (Relaxation for Respiratory and Cardiac System)**—कोई भी शारीरिक गतिविधि करते समय हमारे शरीर का रक्त परिसंचरण बढ़ने से शरीर को अतिरिक्त ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है जिसको पूरा करने के लिए हमारी हृदय प्रणाली व श्वसन प्रणाली की गति तीव्र हो जाती है। व्यायाम के पश्चात् शरीर को ठंडा कर ही अपनी इन प्रणालियों को सामान्य स्तर तक लाया जाता है।

(4) शरीर द्वारा प्रयुक्त शक्ति का पुनर्भरण (**Regain the Power Spent by Our Body**)—प्रशिक्षण या मुकाबले के समय शरीर द्वारा अपनी शक्ति का भरपूर प्रयोग किया जाता है तथा ऑक्सीजन का बहुत मात्रा में अवशोषण होता है। इसके अतिरिक्त अनेक पोषक तत्वों जैसे—बसा, प्रोटीन, कार्बोज आदि का भी खर्च होता है, जिससे शरीर में थकावट का अनुभव होता है। शरीर को ठंडाने से ब संतुलित आहार का सेवन करने से प्रयुक्त की गई शारीरिक ऊर्जा का पुनर्भरण किया जा सकता है।

(5) कार्यप्रणाली में सुधार व स्वास्थ्य की नियमितता (**Improvement in Working Efficiency and Regularity of Health**)—थके हुए शरीर को पुनः सामान्य अवस्था में लाने की प्रक्रिया को शरीर का ठंडाना कहा जाता है। इस प्रकार शरीर की कार्यप्रणाली सुधरती है तथा हम तरोताजा महसूस करते हैं। व्यायाम की नियमितता अनेक अवांछित तत्वों को हमारे शरीर से उत्सर्जित कर देती है, जिससे विभिन्न बीमारियों से बचाव होता है तथा स्वास्थ्य की निरंतरता बनी रहती है।



UNIT-III

सामान्य आसन संबंधी विकृतियाँ

शरीर के किसी भी घटक या भाग की विकृति जिसके परिणामस्वरूप आसन संबंधी कठिनाइयां होती हैं, जैसे खड़े होने, चलने, सोने आदि में, उन्हें सामान्य आसन संबंधी विकृतियाँ कहा जाता है।

शेयर करना

मुद्रा से तात्पर्य किसी व्यक्ति की शारीरिक स्थिति से है, जब वह खड़ा होता है, आराम करता है, चलता है या सोता है। अच्छी मुद्रा वह स्थिति है जिसे बिना किसी प्रयास के बनाए रखा जाता है, जिससे व्यक्ति को आराम का एहसास होता है। शरीर की कार्यक्षमता सीधे व्यक्ति की स्वास्थ्य स्थिति से संबंधित होती है। अच्छी मुद्रा बनाए रखने से शरीर के विभिन्न अंगों को आराम मिलता है, और शरीर जल्दी थकता नहीं है, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति का स्वास्थ्य अच्छा रहता है। सही बैठने की मुद्रा जैसे कई छोटे-छोटे पहलू भी व्यक्ति की कार्यक्षमता बढ़ाने में योगदान करते हैं। शरीर की मुद्राओं के लिए कोई सार्वभौमिक रूप से स्वीकृत कठोर मानदंड नहीं है।

सबसे अधिक बार होने वाली आसन संबंधी विकृतियाँ

घुटने मुड़ना - घुटने मुड़ना, जिसे जेनु वैल्गम के नाम से भी जाना जाता है, एक आसन संबंधी विकृति है जिसमें पैर अंदर की ओर मुड़े होते हैं, और चलते या दौड़ते समय घुटने आपस में टकराते हैं। जन्म से लेकर 18 महीने तक, कूल्हे, घुटने और टखने का बाहर की ओर घूमना आम बात है। यह संरेखण अक्सर 18 से 24 महीने की उम्र के बीच तटस्थ हो जाता है। दो से पांच साल की उम्र के बीच, हमेशा की तरह अंदर की ओर मुड़ने वाला संरेखण। जैसे-जैसे शिशु बड़ा होता है, संरेखण तटस्थ हो जाता है।

घुटने मुड़ने के कारण

- सूखा रोग
- बचपन का मोटापा
- मांसपेशियों या स्नायुबंधन का कमज़ोर होना जल्दी शुरू होना
- घुटने की चोटें और फ्रैक्चर
- अपर्याप्त संतुलित आहार
- सपाट पैर

घुटने के जोड़ से निपटने में सावधानियां

- संतुलित आहार का पालन किया जाना चाहिए
- शिशुओं को बहुत छोटी उम्र में चलने के लिए मजबूर नहीं किया जाना चाहिए
- उचित व्यायाम करें

घुटने में दर्द के उपचार के उपाय

- कुछ मिनटों के लिए अपने पैरों के बीच एक तकिया रखें और सीधे खड़े रहें
- कॉड लिवर ऑयल का उपयोग करें
- घुड़सवारी खेल
- चलने के लिए कैलिपर्स का उपयोग करें

लॉर्डोसिस परिभाषा - लॉर्डोसिस एक आसन विकृति है जिसमें काठ का रीढ़ अपने सामान्य स्तर से आगे की ओर झुक जाता है। नतीजतन, पेट शरीर के सामने होता है, और कंधे आगे और बगल की ओर बढ़ते हैं। पीठ के निचले हिस्से में दर्द और पेट का सामान्य से अधिक बाहर निकलना लॉर्डोसिस के संकेत हैं।

लोरडोसिस पैदा करने वाले कारक

- असंतुलित आहार
- अनुचित मांसपेशीय विकास
- आवश्यकता से अधिक भोजन का सेवन करना
- मोटापा या अधिक वजन होना
- रीढ़ की हड्डी की मांसपेशियों के रोग

लोरडोसिस सावधानियां

- संतुलित आहार का पालन किया जाना चाहिए
- भार उठाते समय सीधी मुद्रा बनाए रखें
- कभी भी अधिक मात्रा में भोजन न खाएं
- स्वस्थ वजन बनाए रखें

लॉर्डोसिस का उपचार और लॉर्डोसिस व्यायाम

- कम से कम दस बार अपने पैर की उंगलियों को छुएं
- नियमित रूप से उठक-बैठक करें
- सीधे खड़े हो जाएं और अपने हाथों को अपने पैरों पर रखें
- हल आसन, पश्चिमोत्तानासन और विपरीत करणी आसन का नियमित अभ्यास करें

Balanced Diet

संतुलित आहार

वह आहार जो शरीर के लिए ऊर्जादायक, वृद्धिकारक तथा शक्तिपूरक होता है तथा उस आहार में पोषक तत्व उचित मात्रा में उपलब्ध हो उसे संतुलित आहार कहते हैं।

संतुलित आहार वह मांजन है जिसमें विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ एक ऐसी मात्रा व अनुपात में होते हैं जिससे कि सभी पोषक तत्वों की सरपाई एक निश्चित व निर्धारक मात्रा होती हो।

दूसरी शब्दों में कहा जा सकता है :- संतुलित आहार वह होता है जिसमें शरीर का पोषण करने वाले पोषक तत्वों का अनुपात प्रत्याप्त मात्रा में होता है।

इसलिए आज के समय में प्रत्येक देश में इस बात पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है कि लोगों को संतुलित आहार मिले, जिसमें विशेषकर बच्चों को कुपोषण से बचाया जा सके। इसके लिए NCF 2005 में भी यह बात पर ध्यान दिया गया है। NCF 2005 के पाठ्य-चर्चा में मिड-डे-मील को शामिल किया गया है।

संतुलित आहार वह मांजन है, जिसमें विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ ऐसी मात्रा व समानुपात में हो कि जिससे कैलोरी खनिज लवण, विटामिन व अन्य पोषक तत्वों की आवश्यकता समुचित रूप से पूरी हो सके।

थोड़े हम परिभाषा पर ध्यान देती पायेंगी कि इसमें 3 मुख्य बातें हैं:-

1. संतुलित आहार में विभिन्न खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं।
2. संतुलित आहार शरीर में पोषक तत्वों की जरूरतों को पूरा करता है।
3. संतुलित आहार अप्रत्याप्त मात्रा में साजन मिलने की अवधि के लिये पोषक तत्व प्रदान करता है।

1. संतुलित आहार में विभिन्न खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं:-

संतुलित आहार निर्वाजन करते समय हमारा मुख्य उद्देश्य यह होना चाहिये कि आहार द्वारा व्यक्ति को सभी पोषक तत्व आवश्यकता अनुसार एक निश्चित मात्रा में मिल सकें। इनकी प्राप्ति के लिये खाद्य पदार्थों को इनके पोषक तत्वों व कार्यों के आधार पर विभिन्न खाद्य वर्गों में विभाजित किया गया है। अतः प्रत्येक खाद्य वर्ग से खाद्य पदार्थों का चयन करके यह सुनिश्चित किया जा सकता है कि आहार द्वारा सभी पोषक तत्वों की आपूर्ति हो जायेगी।

2. संतुलित आहार शरीर की पोषक तत्वों की जरूरतों को पूरा करता है -

क्योंकि इसमें सही मात्रा व अनुपात में खाद्य पदार्थों का चयन किया जाता है। किसी व्यक्ति को अपनी पोषक तत्वों की जरूरतें पूरी

करने के लिये कितना संतुलित आहार लेना चाहिये, यह उस व्यक्ति की पोषक तत्वों की प्रस्तावित दैनिक कार्य प्रणाली पर निर्भर करता है।

3. अपर्याप्त मात्रा में मांजन मिलने की अवधि के लिये संतुलित आहार अतिरिक्त पोषक तत्व प्रदान करता है -

संतुलित आहार में पोषक तत्वों की मात्रा इतनी होती है कि कुछ समय के लिये मांजन न मिलने की अवधि में भी शरीर में पोषक तत्वों की मात्रा पर्याप्त बनी रहती है। इसका तात्पर्य यह है कि जब पोषक तत्वों की आवश्यकता की पूर्ति पूर्णरूप से न हो पा रही हो, तो ऐसी स्थिति से निपटने के लिये संतुलित आहार सुरक्षात्मक मात्रा अर्थात् कुछ अतिरिक्त मात्रा में पोषक तत्व भी प्रदान करता है।

⇒ शरीर को इन कारणों से मांजन की आवश्यकता पड़ती है :-

i) ऊर्जा प्राप्ति के लिये।

ii) शरीर की वृद्धि और विकास के लिये।

iii) शरीर को निराश और स्वस्थ रखने के लिये।

⇒ * शरीर द्वारा कार्य करने के लिये शक्ति की आवश्यकता पड़ती है जो ऊर्जा से प्राप्त होती है और इस ऊर्जा को माप " कैलोरी " में होती है।

" एक कैलोरी से " तात्पर्य उतनी ऊर्जा से है जो एक ग्राम जल का ताप एक सेन्टीग्रेड

तक बढ़ा दें।

यदि जल का ताप 14°C हो और वह 15°C हो जाये तो यहाँ 1 cal के बराबर ऊर्जा लगी।

यदि मांजन के तीन महत्वपूर्ण तत्वों की देखें तो पता चलता है कि सबसे अधिक ऊर्जा वसा (Fat) से मिलती है परन्तु इससे ऊर्जा प्राप्त करने में शरीर को काफी समय लग जाता है। क्योंकि यह आसानी से ऑक्सीकृत (Easily Oxidized) नहीं होता अतः शीघ्र व सुलभता से ऊर्जा कार्बोहाइड्रेट द्वारा प्राप्त की जा सकती है। इसीलिए खेत में समय व्यक्ति ग्लूकोज (Glucose) को खाने करते हैं न कि कसायुक्त किसी पदार्थ का।

* सामान्यतः मांजन तत्वों से निम्न कैलोरी प्राप्त होती है।

वसा - 9.41 cal/gm

प्रोटीन - 4.1 cal/gm

कार्बोहाइड्रेट - 4.1 cal/gm

* कार्बोहाइड्रेट युक्त मांजन में प्रति ग्राम कैलोरी कम होते हुए भी मांज्य स्वतिस तथा शीघ्र ऊर्जा देने वाला होता है। इसीलिए आहार में इसका प्रतिशत बाकी पोषक तत्वों से अधिक होता है जिसमें :- कार्बोहाइड्रेट - 55-60%.

वसा - 20-30%

प्रोटीन - 10-15%

पोषण Nutrition

सामान्य तौर पर मांजन एवं पोषण को एक-दूसरे का पर्याय समझा जाता है। जबकि ऐसा सोचना सही नहीं है।

वास्तव में मांजन का अर्थ उन सभी खाद्य पदार्थों से होता है जिनका उपभोग करके मानव जीवित रह सकता है। मांजन विभिन्न पदार्थों का मिश्रण होता है, जो जीवन के लिए आवश्यक होते हैं।

जबकि पोषण एक गतिशील प्रक्रिया है जिसमें आहार या मांजन के उपभोग से शरीर को स्वस्थ बनाया जाता है।

वास्तव में पोषण उस प्रक्रिया को कहा जाता है जिसके द्वारा एक जीवित प्राणी मांजन को पचा लेता है। उसका प्रयोग उत्तम (Tissues) की वृद्धि व प्रतिस्थापन (Replacement) के लिए करता है।

* पोषक तत्व (Nutrients) निम्नलिखित 6 हैं :-

1. कार्बोहाइड्रेट

2. वसा

3. प्रोटीन

4. खनिज लवण

5. विटामिन

6. जल

* कार्बोहाइड्रेट :-

यह मानव शरीर में ऊर्जा उत्पादन का मुख्य साधन है। मनुष्य को अपने जीवन में कार्बोहाइड्रेट की आवश्यकता सर्वाधिक होती है क्योंकि शरीर की कुल ऊर्जा का लगभग 55-60% इसी से प्राप्त किया जाता है।

यदि हम कार्बोहाइड्रेट को ज्यादा मात्रा में लेते हैं तो वसा के रूप में परिवर्तित होकर लीवर तथा मांसपेशियों में जमा रहते हैं।

* Carbohydrates के स्रोत :-

i) अनाज :- गेहूँ, चावल, मक्का, बाजरा आदि।

ii) फल :- साबुदाना, पपीता, सेब, अमरुद, केला आदि।

iii) सब्जियाँ :- अरबी, आलू आदि।

iv) शक्कर युक्त :- चीनी, गुड़, बुरा, शहद, गन्ना आदि।

* Carbohydrates के कार्य :-

i) शरीर की ऊर्जा प्रदान करना

ii) वसा के ऑक्सीकरण को धीमा करना

iii) प्रोटीन का बचत करना।

iv) पर्वतारोही व्यक्तियों के लिये उपयोगी होती है क्योंकि कार्बोहाइड्रेट जीवन की ऊर्जा उत्पादन के लिये कम ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है। इसलिये यह पर्वतारोही व्यक्तियों तथा पहाड़ों पर रहने वाले व्यक्तियों के लिये उत्तम साधन है।

v) शरीर के तापमान का नियमन करना।

vi) विटामिन बी का स्याथेसिस का निर्माण करना।

vii) वसा को बचत करना।

viii) जल विसर्जन में सहायता करना।

ix) कैल्शियम का अवशोषण करना।

* वसा (Fats)

वसा का निर्माण मुख्यतः कार्बन, हाइड्रोजन व ऑक्सीजन तीन रासायनिक तत्वों से होता है। यह रासायनिक तत्व कार्बोहाइड्रेट में भी होते हैं किन्तु वसा में इनका अनुपात कार्बोहाइड्रेट की अपेक्षा सर्वत्र सर्वथा भिन्न होता है। कार्बोहाइड्रेट की तुलना में कार्बन की संख्या वसा में अधिक होती है तथा वसा लगभग $2\frac{1}{4}$ गुणा अधिक ऊर्जा उत्पन्न करता है। वसा शरीर के त्रिच ऊर्जा के स्रोत तथा ऐसे स्रोत के रूप में कार्य करता है जिससे शरीर को एक क्षण से अधिक ऊर्जा की आवश्यकता पड़ती है।

⇒ वसा प्राप्ति के स्रोत :-

A) जंतु वसा (Animal fats) :-

जंतु वसा में मुख्यतः मक्खन, घी, चर्बी, तेल आदि आते हैं। चर्बी व तेल जंतुओं के शरीर से निकाला जाता है। मुख्यतः जितने भी जंतुओं का मांस खाया जाता है उन सभी से जंतु वसा प्राप्त की जाती है। जंतु वसा विटामिन D, E तथा K के अच्छे स्रोत होते हैं।

B) वनस्पति वसा (Vegetable fats) :-

पेड़-पौधों, बीजों आदि से प्राप्त होने वाली वसा वनस्पति वसा होती है। यह मुख्यतः सरसों, नारियल, मूँगफली, सुरजमुखी, सोयाबीन, तिल आदि से तेल के रूप में प्राप्त होती है तथा बादाम, पिस्ता, अखरोट आदि से प्राप्त होती है। वनस्पति वसा जंतु वसा की अपेक्षा कम पोषक होती है।

⇒ वसा का कार्य :-

- i) यह कार्बोहाइड्रेट तथा प्रोटीन दोनों से ही अधिक मात्रा में ऊर्जा प्रदान करता है। यह कार्बोहाइड्रेट से लगभग $2\frac{1}{4}$ गुना ऊर्जा प्रदान करता है।
- ii) वसा एक संग्रहित ऊर्जा के रूप में कार्य करता है।
- iii) यह शरीर के कमल अंगों की रक्षात्मक आवरण बनाता है।
- iv) शरीर की आघातों से बचाने का काम करता है।
- v) शरीर में निश्चित स्थान पर बनाये रहता है।
- vi) वसा द्वारा प्रमुख हार्मोन तथा एन्जाइम का निर्माण होता है।
- vii) वसा प्रोटीन को बचत करता है क्योंकि जब शरीर में कार्बोहाइड्रेट की कमी होती तो वसा ऊर्जा स्रोत का प्रमुख कार्य करता है।
- viii) वसा शरीर के ताप को नियंत्रित करता है।
- ix) वसा हवचा के नीचे एकत्र होकर शरीर को सुन्दर व सुशील आकार प्रदान करता है।

* प्रोटीन (Protein)

प्रोटीन का निर्माण अमीनो अम्लों (Amino Acids) से पेट होता है तथा अमीनो अम्लों प्रायः कार्बन, हाइड्रोजन, ऑक्सीजन से मिलकर बना होता है इनके साथ इसमें एक विशेष तत्व नाइट्रोजन भी उपलब्ध होता है। प्रोटीन का अन्तः पाचक तत्वों से प्रबंध माना गया है।

प्रोटीन हमारे शरीर में सभी जगह पाया जाता है, जैसे मांसपेशियाँ, हड्डियाँ, चमड़ी, बालों तथा शरीर के विभिन्न भागों के अंशों में।

प्रोटीन रंजाइस का बनाने का कार्य करते हैं और यह हिमोग्लोबिन के उत्पादन में सहायक होते हैं।

यह शरीर के वृद्धि, टूट-फूट की मरम्मत तथा पुनः उत्पादन का कार्य करते हैं।

⇒ प्रोटीन प्राप्ति के स्रोत

A) जंतु प्रोटीन (Animal Protein)

जंतुओं का मांस, दूध तथा दूध से निर्मित विभिन्न पदार्थ, अण्डा।

B) वनस्पति प्रोटीन (Vegetable Protein)

मटर, चना, सोयाबीन, गेहूँ, चावल, बाजरा, मक्का, काजू, पिस्ता, बादाम, शक - सब्जी, मूँगफली, दाल आदि।

सर्वाधिक मात्रा - सोयाबीन 34%.

मूँगफली 26%.

हरी पत्तदार सब्जियाँ तथा फल - 5 to 7%.

⇒ प्रोटीन के कार्य :-

i) यह शारीरिक वृद्धि, निर्माण तथा विकास का महत्वपूर्ण कार्य करता है इसलिए बच्ची उम्र के बच्चों में इसके अधिक आवश्यकता होती है।

ii) शरीर को शक्ति प्रदान करता है जिससे शरीर के कार्य करनी की क्षमता दुरुस्त बनी रहती है।

iii) बालों को चमकदार, रेशमी तथा घना बनाता है।

iv) शरीर के पाचक रसों तथा हार्मोन्स का निर्माण करता है।

v) रोग निरोधक क्षमता को बनाये रखता है।

vi) वसा व कार्बोहाइड्रेट के अम्ल न होने पर ऊर्जा उत्पादन का कार्य भी करता है।

vii) दाँतों की रोगों को भी रोकता है।

viii) रक्त में उपस्थित हीमोग्लोबिन के निर्माण में सहायक होता है।

ix) हड्डियों को मजबूत बनाये रखता है।

⇒ प्रोटीन की कमी से जानियाँ :-

i) शरीर के शारीरिक और मानसिक दोनों विकास अवरुद्ध हो जाते हैं।

ii) शरीर के भार में कमी होने लगती है।

iii) दाँतों में रोग आरम्भ हो जाता है।

iv) विशेषकर महिलाओं में रक्तहीनता या एनीमिया (Anemia) का शिकार हो जाती है।

UNIT-IV

भोजन विकार

खाने के विकार मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति है जिसके कारण आप भोजन के साथ अस्वस्थ संबंध बनाते हैं। कोई भी व्यक्ति खाने के विकार से पीड़ित हो सकता है। आम खाने के विकारों में एनोरेक्सिया नर्वोसा, बुलिमिया नर्वोसा और बिंज-ईटिंग डिसऑर्डर शामिल हैं। आपको बेहतर महसूस कराने के लिए उपचार उपलब्ध है।

अंतर्वस्तु अवलोकनलक्षण और कारणनिदान और परीक्षणप्रबंधन और उपचाररोकथामआउटलुक / पूर्वानुमानइसके साथ जीना

अवलोकन

भोजन विकार क्या है?

खाने का विकार एक मानसिक स्वास्थ्य स्थिति है जो भोजन के साथ आपके रिश्ते और खुद को देखने के तरीके (शरीर की छवि) को प्रभावित करती है। खाने के विकार आपके शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं और जीवन के लिए खतरा बन सकते हैं।

विज्ञापन

क्लीवलैंड क्लिनिक एक गैर-लाभकारी शैक्षणिक चिकित्सा केंद्र है। हमारी साइट पर विज्ञापन हमारे मिशन का समर्थन करने में मदद करता है। हम गैर-क्लीवलैंड क्लिनिक उत्पादों या सेवाओं का समर्थन नहीं करते हैं। नीति

खाने के विकारों के लक्षण हर व्यक्ति में अलग-अलग दिखते और महसूस होते हैं और प्रकार के आधार पर भिन्न होते हैं। आप कैलोरी गिन सकते हैं या अपने खाने की मात्रा और किस प्रकार के खाद्य पदार्थों को सीमित कर सकते हैं। आप बहुत ज़्यादा खाना खा सकते हैं, गैर-खाद्य

पदार्थ खा सकते हैं या खाने के बाद उल्टी कर सकते हैं। खाने से आपको संतुष्टि के बजाय दोषी या शर्मिंदा महसूस हो सकता है।

जीवित रहने के लिए भोजन एक आवश्यकता है। हर किसी का भोजन से अपना अलग संबंध होता है - खाने के लिए आपकी पसंदीदा चीजें (या परहेज) आपके लिए अद्वितीय होती हैं। यह पहचानना मुश्किल हो सकता है कि खाने का विकार कब मौजूद है क्योंकि आप इसके आदी हो चुके हैं।

[यद्यपि आप अव्यवस्थित खानपान](#) के चक्र में फंसे हुए महसूस कर सकते हैं , लेकिन जान लें कि जब आप तैयार हों तो आपको फिर से अच्छा महसूस करने में मदद के लिए उपचार उपलब्ध है।

भोजन संबंधी विकारों के प्रकार

भोजन संबंधी विकार कई प्रकार के होते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- [एनोरेक्सिया नर्वोसा](#) : भोजन और/या कैलोरी सेवन को सीमित करना (स्वयं-भुखमरी), वजन बढ़ने का डर और विकृत आत्म-छवि।
- [बुलिमिया नर्वोसा](#) : कम समय में बहुत अधिक मात्रा में भोजन करना (बिंगिंग) या यह मानना कि भोजन का सेवन बहुत अधिक था, उसके बाद उल्टी करके भोजन से छुटकारा पाना (पर्जिंग), [जुलाब](#) (ऐसी दवाइयां जो मल त्याग के लिए प्रेरित करती हैं) का प्रयोग करना या अत्यधिक व्यायाम करना।
- [बिंज ईटिंग डिसऑर्डर \(Binge Eating disorder\)](#) : कम समय में बहुत अधिक मात्रा में भोजन करना या ऐसा सोचना कि भोजन कर लिया गया है (बिंजिंग) जिसके बाद शर्म, पछतावा, अपराधबोध या अवसाद महसूस होना।
- [पिका](#) : गैर-खाद्य पदार्थों (जैसे चाक, गंदगी और पेंट) को मजबूरन निगलना।
- [जुगाली विकार](#) : निगलने के बाद अपचित भोजन व्यक्ति के मुंह में वापस आ जाता है। फिर उसे दोबारा चबाया जाता है, निगला जाता है या थूक दिया जाता है।
- [परिहार्य/प्रतिबंधात्मक भोजन सेवन विकार \(ARFID\)](#) : विकृत आत्म-छवि या वजन कम करने के प्रयास से असंबंधित कारणों से खाए जाने वाले भोजन की मात्रा या प्रकार को सीमित करना।

विज्ञापन

एक ही समय में एक से अधिक प्रकार के भोजन विकार होना संभव है।

-
- [सीने में दर्द](#) , सांस [लेने में तकलीफ](#) या दिल की धड़कन तेज होना।
- बार-बार चक्कर आना या बेहोशी का अनुभव होना।
- [गले में](#) गंभीर दर्द या एसिड रिफ्लक्स हो।

मुझे अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से क्या प्रश्न पूछने चाहिए?

यदि आपको भोजन संबंधी कोई विकार है, तो आप अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से पूछ सकते हैं:

- मुझे किस प्रकार का भोजन विकार है?
- मेरे लिए सबसे अच्छा इलाज क्या है?
- उपचार के जोखिम और दुष्प्रभाव क्या हैं?
- उपचार के बाद मुझे किस प्रकार की अनुवर्ती देखभाल की आवश्यकता होगी?
- क्या मुझे जटिलताओं के संकेतों पर ध्यान देना चाहिए?

क्लीवलैंड क्लिनिक से एक नोट

खाने संबंधी विकार गंभीर चिकित्सा स्थितियाँ हैं जो आपके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं। हो सकता है कि आपको यह एहसास न हो कि आपका व्यवहार हानिकारक या खतरनाक है क्योंकि यह आपको बहुत सामान्य लगता है।

अगर आपको लगता है कि आपको खाने का विकार है, तो मदद लेना ज़रूरी है। उचित चिकित्सा देखभाल और मानसिक स्वास्थ्य परामर्श से आप बेहतर हो सकते हैं।

भले ही “बेहतर होना” एक लंबी कोशिश लगती हो, लेकिन आप इस लक्ष्य को हासिल कर सकते हैं। समर्थन हमेशा मददगार होता है। किसी मित्र या प्रियजन से संपर्क करें। खुले और ईमानदार रहें। उनका प्रोत्साहन ही वह चीज़ हो सकती है जिसकी आपको ठीक होने की दिशा में पहला कदम उठाने के लिए ज़रूरत है।

क्लीवलैंड क्लिनिक में देखभाल

आपकी मानसिक सेहत भी आपकी शारीरिक सेहत जितनी ही महत्वपूर्ण है। क्लीवलैंड क्लिनिक के मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ आपको जीवन को पूरी तरह से जीने में मदद कर सकते हैं।

मोटापा

मोटापा क्या है?

मोटापा एक तेजी से बढ़ती हुई सामान्य स्थिति है जो वैश्विक स्तर पर लगभग पांच में से एक बच्चे को प्रभावित करती है। बचपन में मोटापा भविष्य में वजन की स्थिति की भविष्यवाणी करता है और स्वास्थ्य समस्याओं के बढ़ते जोखिम से जुड़ा होता है।

मोटापा कैसे परिभाषित किया जाता है?

बॉडी मास इंडेक्स (बी.एम.आई.) एक बच्चे की ऊंचाई और वजन पर आधारित एक गणना है। बीएमआई को बच्चे की उम्र और लिंग के अनुसार एक मानकीकृत चार्ट पर अंकित किया जाता है। चार्ट पर बीएमआई की स्थिति के आधार पर, किसी के वजन की स्थिति को कम वजन, सामान्य सीमा के भीतर या अधिक वजन के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है।

उम्र और लिंग-विशिष्ट विकास वक्रों पर अंकित बीएमआई मान के आधार पर मोटापे को 3 वर्गों में वर्गीकृत किया गया है। **95वें प्रतिशतक पर या उससे ऊपर के बीएमआई मान को मोटापा कहा जाता है।** गंभीर मोटापे का बीएमआई मान 95वें प्रतिशतक का 120% से अधिक है। वर्ग 2 के मोटापे को 95वें प्रतिशतक के 120% से <140% बीएमआई मान के रूप में परिभाषित किया गया है। वर्ग 3 के मोटापे को 95वें प्रतिशतक के 140% से अधिक बीएमआई मान के रूप में परिभाषित किया गया है।

यदि मोटापा बना रहता है और/या बढ़ जाता है तो क्या होगा?

मोटापे से ग्रस्त बच्चों में अन्य विकार विकसित होने का खतरा अधिक होता है, जिनमें शामिल हैं:

- टाइप 2 मधुमेह (डायबिटीज - रक्त में बहुत अधिक शर्करा)
- उच्च रक्तचाप (उच्च रक्तचाप)
- उच्च कोलेस्ट्रॉल (रक्तप्रवाह में बहुत अधिक वसा)
- फैटी लिवर रोग (लिवर में बहुत अधिक वसा जो लिवर की शिथिलता का कारण बन सकती है)
- ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया (सोते समय सांस लेने में परेशानी जो दिन के समय ध्यान देने में बाधा उत्पन्न कर सकती है)
- विटामिन डी की कमी
- प्रारंभिक यौवन (विशेषकर लड़कियों में) और उन्नत कंकालीय आयु
- पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (लड़कियों में)
- जोड़ों का दर्द (विशेषकर कूल्हे/घुटने का दर्द)
- व्यवहारिक/मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताएँ

ये संभावित गंभीर समस्याएं बचपन में शुरू हो सकती हैं और वयस्कता तक जारी रह सकती हैं। बच्चों से वयस्क होने तक किए गए अध्ययनों से पता चला है कि मोटापे से ग्रस्त बच्चे आमतौर पर वयस्क होने पर भी मोटे रहते हैं। कुछ

डॉक्टर उच्च ग्लूकोज और/या उच्च कोलेस्ट्रॉल के स्तर की जांच के लिए उपवास रक्त परीक्षण और मूत्र के नमूने प्राप्त करते हैं। इसके अलावा, कुछ बच्चों और किशोरों के लिए, यकृत समारोह, युवावस्था की स्थिति और विटामिन डी के स्तर की जांच के लिए रक्त परीक्षण भी प्राप्त किया जा सकता है।

मोटापे का कारण क्या है?

मोटापा उच्च कैलोरी/कम पोषक तत्वों वाले खाद्य पदार्थों के अत्यधिक सेवन और सीमित शारीरिक गतिविधि के कारण हो सकता है। सामाजिक-आर्थिक कारक जैसे स्वस्थ भोजन तक पहुंच में कमी, शारीरिक गतिविधि के सीमित अवसर और स्क्रीन (टीवी, कंप्यूटर, इलेक्ट्रॉनिक गेम) देखने में बहुत अधिक समय मोटापे के विकास को प्रभावित कर सकते हैं। स्वस्थ भोजन और शारीरिक गतिविधि के महत्व के बारे में अपर्याप्त ज्ञान मोटापे के विकास में योगदान देता है।

दुर्लभ उदाहरणों में, वंशानुगत आनुवंशिक परिवर्तन मोनोजेनिक मोटापे में योगदान कर सकते हैं। मोनोजेनिक मोटापा आमतौर पर बचपन में ही स्पष्ट होता है। कुछ दवाएं जैसे स्टेरॉयड और कुछ अवसादरोधी/चिंता बढ़ाने वाली दवाएं भोजन की बढ़ती खपत और मोटापे से जुड़ी हैं। शायद ही कभी, हार्मोन संबंधी समस्याएं मोटापे का कारण बनती हैं; आम तौर पर इन रोगियों की ऊंचाई में कमी देखी जाती है।

मोटापे का इलाज कैसे किया जाता है?

मोटापे के लिए प्रारंभिक और सबसे महत्वपूर्ण उपचार स्वस्थ भोजन विकल्पों और नियमित शारीरिक गतिविधि के बारे में शिक्षा पर केंद्रित है। उपचार योजनाओं में खाने की आदतों और व्यायाम में बदलाव के लिए विस्तृत सिफारिशें शामिल हैं। एक स्वस्थ आहार में विभिन्न प्रकार की सब्जियाँ और फल, साबुत अनाज (जौ, बुलगुर, किनोआ, साबुत अनाज की ब्रेड, आदि), दुबला प्रोटीन (मछली, त्वचा रहित चिकन, बीन्स, नट्स, आदि), और कम वसा या वसा शामिल हैं। मुफ्त डेयरी उत्पाद (दूध, दही और पनीर)। जूस, सोडा, मीठी चाय, चॉकलेट, या स्ट्रॉबेरी दूध जैसे मीठे पेय पदार्थों का सेवन सीमित या पूरी तरह से करना चाहिए। कार्बोहाइड्रेट का सेवन (चिप्स, कुकीज़, केक, सैक्स, कैंडी) सीमित होना चाहिए।

भोजन की ऊर्जा सामग्री को एक विशिष्ट भोजन भाग में कैलोरी के रूप में व्यक्त किया जाता है (वजन या मात्रा द्वारा मापा जाता है)। अधिकांश व्यक्तियों के लिए, दैनिक कैलोरी सेवन कम करना उपचार योजना का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। मापे गए हिस्से का आकार स्वस्थ भोजन का केंद्र है। एक पोषण विशेषज्ञ आपसे और आपके बच्चे से स्वस्थ भोजन के बारे में चर्चा और शिक्षा दे सकता है। इस बातचीत के माध्यम से, आपके बच्चे के लिए एक स्वस्थ व्यक्तिगत भोजन योजना तैयार की जा सकती है।

भोजन योजनाएं, आहार संबंधी आदतें और भोजन अनुपूरक आसानी से उपलब्ध हैं। सोशल मीडिया और इंटरनेट वजन घटाने के लिए उपकरण प्रदान करते हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि कुछ योजनाएँ बच्चों के लिए सुरक्षित नहीं हो सकती हैं। इसके अलावा, सभी योजनाएँ सभी के लिए काम नहीं करतीं।

व्यायाम और गतिविधि अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं और वजन घटाने में मदद कर सकते हैं। 3 से 5 वर्ष की आयु के बच्चों को पूरे दिन शारीरिक रूप से सक्रिय रहना चाहिए। 6 से 17 वर्ष की आयु के बच्चों को प्रतिदिन कम से कम 60 मिनट तक मध्यम से तीव्र गतिविधि के साथ सक्रिय रहना चाहिए। हालाँकि, खान-पान की आदतों में कोई बदलाव किए बिना, अकेले व्यायाम से ज़्यादा वज़न कम नहीं होगा।

आपके बच्चे की खाने की आदतों और शारीरिक गतिविधि में मदद के लिए अतिरिक्त तरीकों में शामिल हैं:

1. **रोल मॉडल के रूप में देखभाल करने वाले:** आप अपने बच्चे के खाने और व्यायाम के प्रति दृष्टिकोण को आकार देने में अत्यधिक प्रभावशाली हैं। यदि आप स्वस्थ भोजन खाते हैं और दैनिक शारीरिक गतिविधि में भाग लेते हैं, तो आपका बच्चा संभवतः समान खाने की आदतें और व्यायाम दिनचर्या अपनाएगा।
2. **सकारात्मक भोजन वातावरण बनाएं:** फल, सब्जियां और पौष्टिक भोजन आसानी से उपलब्ध कराएं। प्रलोभन को कम करने के लिए, घर पर अस्वास्थ्यकर स्नैक्स और पेय पदार्थ रखने से बचें।
3. **संरचित भोजन और नाश्ता करें:** अपने बच्चे को दिन में 3 बार भोजन और भोजन के बीच में 2 छोटे स्वस्थ नाश्ते के लिए प्रोत्साहित करें। भोजन छोड़ने से हतोत्साहित करें क्योंकि यह अधिक खाने का कारण बन सकता है। इसके अलावा, चरने या बार-बार खाने से भूख बढ़ सकती है और तृप्ति की भावना कम हो सकती है जिसके परिणामस्वरूप अधिक खाना पड़ सकता है। स्वस्थ खान-पान की दिनचर्या बनाए रखने के लिए खाने का विशिष्ट समय रखना महत्वपूर्ण है। आदर्श रूप से, भोजन सामाजिक पारिवारिक समारोहों वाला होना चाहिए।
4. अपने बच्चे को किराने की खरीदारी और भोजन की तैयारी में शामिल करें।
5. बाहर का खाना और बाहर का खाना कम से कम करें।
6. स्क्रीन टाइम सीमित करें और स्क्रीन टाइम के दौरान खाने से बचें।
7. दिन में कम से कम एक बार ऐसा भोजन करें जिसे परिवार एक साथ खाए।
8. भोजन का उपयोग पुरस्कार या दंड के रूप में न करें।
9. शारीरिक गतिविधि को मनोरंजक बनाएं। ऐसी गतिविधियाँ ढूँढें जिनमें आपका बच्चा आनंद लेता है।
10. बेहतर नींद की आदतों को प्रोत्साहित करें। औसतन, बच्चों को प्रति रात 9-11 घंटे की नींद की आवश्यकता होती है। सोने से कम से कम 30-60 मिनट पहले स्क्रीन को "बंद" कर देना चाहिए।

बाकी बच्चे छेड़ें तो क्या?

अफसोस की बात है कि कुछ बच्चों और किशोरों को उनके साथियों, शिक्षकों और प्रशिक्षकों द्वारा धमकाया और चिढ़ाया जाता है। वजन के बारे में धमकाए जाने से आत्म-सम्मान में कमी, वजन बढ़ना, आत्म-अलगाव और जीवन की खराब गुणवत्ता हो सकती है। माता-पिता का समर्थन और स्वस्थ जीवन-शैली में हस्तक्षेप आवश्यक है। कुछ बच्चों और किशोरों को व्यक्तिगत परामर्श से लाभ होता है।

दवाओं के बारे में क्या?

जबकि आहार और व्यायाम अक्सर सहायक होते हैं, कुछ बच्चे और किशोर अधिक वजन कम करने में असमर्थ होते हैं। इन व्यक्तियों के लिए, गंभीर मोटापे के इलाज के लिए दवाओं को उनकी जीवनशैली में शामिल किया जा सकता है। दवाओं का उपयोग 12 वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों तक सीमित है। आज तक, ऑर्लीस्टैट, लिराग्लूटाइड, सेमाग्लूटाइड और फेंटर्मिन/टोपिरामेट को 12 वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों में उपयोग के लिए एफडीए द्वारा अनुमोदित किया गया है। इन दवाओं के दुष्प्रभाव होते हैं और इन्हें प्रभावी बनाने के लिए स्वस्थ जीवनशैली के साथ संयोजन में उपयोग करने की आवश्यकता होती है।

वजन घटाने (बेरिएट्रिक) सर्जरी के बारे में क्या?

वजन घटाने (बेरिएट्रिक) सर्जरी ने गंभीर मोटापे से ग्रस्त कुछ वयस्कों और किशोरों के लिए काम किया है। वर्तमान में, अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स 12 वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों में कक्षा 2 के मोटापे और सह-रुग्णता (मधुमेह, फैटी लीवर, उच्च रक्तचाप, डिस्लिपिडेमिया, या स्लीप एपनिया) या केवल कक्षा 3 के मोटापे के साथ बेरिएट्रिक सर्जरी पर विचार करने का सुझाव देता है। हालाँकि, मोटापे की पुनरावृत्ति, सूक्ष्म पोषक तत्व/विटामिन की कमी और पित्ताशय की समस्याएं जैसी जटिलताएँ आम हैं।

निष्कर्ष

स्वस्थ भोजन विकल्प, उचित मात्रा में परोसना, नियमित शारीरिक गतिविधि, कम से कम स्क्रीन समय और अच्छी नींद की दिनचर्या स्वस्थ बीएमआई प्राप्त करने के तरीके हैं। अपनी चिंताओं के बारे में और अधिक जानकारी के लिए अपने बच्चे के डॉक्टर से बात करें। आपके प्राथमिक देखभाल चिकित्सक, पोषण विशेषज्ञ, मनोवैज्ञानिक/व्यवहार स्वास्थ्य/सामाजिक कार्यकर्ता और एंडोक्रिनोलॉजिस्ट की भागीदारी सहित एक बहु-विषयक दृष्टिकोण विशेष रूप से गंभीर मोटापे से ग्रस्त बच्चों और किशोरों के लिए फायदेमंद है। जानकारी प्रदान करने के लिए

<https://www.cdc.gov/nutrition/index.html> या <https://www.aap.org/en/patient-care/institute-for-healthy-childhood-weight/> जैसी वेबसाइटें उपलब्ध हैं। विभिन्न उम्र और विकास के चरणों में बच्चों के लिए।

गर्भावस्था के दौरान पीठ और गर्दन के दर्द से राहत पाने के लिए, कुछ आसान व्यायाम और योग आसन मदद कर सकते हैं। ये व्यायाम आपकी पीठ और गर्दन की मांसपेशियों को मजबूत करते हैं और दर्द को कम करने में मदद करते हैं।

व्यायाम और आसन:

पीठ के बल लेटना:

पीठ के बल लेटकर, घुटनों को मोड़कर और पैरों को फर्श पर रखें। अब अपने श्रोणि को तटस्थ रखें और नितंबों को सिकोड़कर श्रोणि को ऊपर उठाएं। इसे 10-20 सेकंड तक होल्ड करें और फिर धीरे-धीरे वापस आएं।

चतुरासन:

हाथों को फर्श पर रखें और अपने शरीर को एक बोर्ड की तरह सीधा करें। धीरे-धीरे अपने कोहनी को नीचे लाएं, अपनी छाती को फर्श के करीब लाएं और फिर वापस ऊपर उठें।

पर्वतासन:

योगा मैट पर पालथी मारकर बैठें। रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें और दोनों हाथों को ऊपर नमस्ते की स्थिति में लाएं। सांस छोड़ते हुए हाथों को घुटनों पर रखें।

शवासन:

पीठ के बल लेटकर, दोनों हाथों को शरीर के बगल में रखें। अपने पैरों को फर्श पर रखें। अपने शरीर को ढीला करें और गहरी सांस लें।

सूर्य नमस्कार:

यह एक योगासन है जो पूरे शरीर को स्ट्रेच करता है और रक्त प्रवाह को बेहतर बनाता है।

पालथी मारकर बैठना:

यह एक आसन है जो आपकी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखता है और आपको शांत करता है।

धीरे-धीरे टहलना:

रोज टहलना आपकी पीठ और गर्दन की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करता है। 