

कोरोना महामारी २०२० के दौरान शारीरिक दक्षता हासिल करना एक बड़ी चुनौती

डॉ. महेन्द्र प्रताप गौड़

एसोसिएट प्रोफेसर, डी. ए. वी. डिग्री कॉलेज,
लखनऊ (उ.प्र.), भारत।

सार :

अनिश्चितता और भय के इन क्षणों में यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि जब व्यायाम करने की बात आती है तो कुछ करना हमेशा कुछ नहीं करने से बेहतर होता है। ब्लॉक के चारों ओर धूमना न केवल आपके पैरों को गति प्रदान करता है बल्कि आपके मस्तिष्क को भी चंचलता प्रदान करने में सहायक होता है। ऐसा करना आपको अगले दिन थोड़ा और चलने की प्रेरणा प्रदान भी करता है। सामाजिक दूरी, स्व-संगरोध और कई जिमखानों के बंद होने से भी व्यायाम को और अधिक कठिन बना दिया है। कोरोना महामारी ने आम जन-जीवन के हर पहलू को बाधित किया है और व्यायाम दिनचर्या कोई अपवाद नहीं हैं। घर से काम करना, दूरस्थ शिक्षा, और जिम तथा फिटनेस सुविधाओं के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य दिशानिर्देश जिसमें क्षमताओं की सीमाएं शामिल हैं, सफाई प्रोटोकॉल, मास्क पहनना और सामाजिक दूरी ने व्यायाम के तरीके, समय और स्थान को बदल दिया है। हालांकि इन कठिन समय के दौरान अपने वर्कआउट को छोड़ना बेहद कष्टकारक हो सकता है। स्वास्थ्य अधिकारी सामान्य परिस्थितियों में व्यायाम की आवश्यकता पर बल देते हैं साथ ही साथ आपके शारीरिक स्वास्थ्य के लिए महामारी के दौरान आपके मानसिक संतुलन को बनाए रखना मानव कल्याण के लिए उपयोगी भी मानते हैं।

कीवर्ड: COVID-19 महामारी, सामाजिक दूरी, स्व-संगरोध, घर से काम।

परिचय:-

कोरोना वायरस महामारी के दौरान हमारे दैनिक दिनचर्या में से कई प्रतिबंधित हैं, व्यायाम करने के लिए प्रेरणा खोजना मुश्किल हो सकता है। घर से काम करने की चुनौतियों और फिटनेस सुविधाओं तक सीमित होने के कारण, आपको वर्कआउट रूटीन से चिपके रहना मुश्किल हो सकता है।

आपको जिम का सहायत्री, स्विमिंग पूल में स्विमिंग लैप्स से छूट, दोस्तों के समूह के साथ घूमना या लंबी पैदल यात्रा से बने आपके सामाजिक संबंधों की याद आ रही होगी। यदि आप एक प्रेरक प्रशिक्षक के साथ-साथ एक फिटनेस क्लास में भाग लेने के अभ्यस्त थे, तो आप अपने दम पर वर्कआउट की तीव्रता में थोड़ा निराश हो सकते हैं। घर पर व्यायाम की समय सारिणी को लागू करना, उसे अपने दिनचर्या में बनाए रखना इस समय की मांग है। इतने सारे लोग काम के सिल-सिले में अपने घर से बाहर रहते हैं और उनमें से कुछ आर्थिक रूप से संघर्ष भी करते हैं। इन सब के बावजूद थोड़ी सी शारीरिक गतिविधि भी प्राथमिकता के तौर पर आपको

सोचने और महसूस करने में बहुत बड़ा अंतर ला सकते हैं। वास्तव में व्यायाम हमारे पास शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए सबसे शक्तिशाली उपकरणों में से एक है। व्यायाम अवसाद, तनाव और चिंता को कम करने में सहायक है और पुराने रोगों जैसे उक्त रक्तचाप, मधुमेह के प्रबंधन में अपनी अहम भूमिका अदा करते हैं। प्रेरित होकर आगे बढ़ने, नए तरीके खोजने से, आप अपने मनोदशा को सुदृढ़ करने में तथा इस अनिश्चितता के माहौल को नियंत्रण करने में सफल हो सकते हैं।

फिट होना कोरोना वायरस आपको संक्रमित नहीं करेगा की कतई गारंटी नहीं है। लेकिन इसके कई अन्य सुरक्षात्मक प्रभाव हैं, जैसे शारीरिक गतिविधि आपके मस्तिष्क में एंडोर्फिन, रसायन जारी करती है जो आपके दिमाग और शरीर को पुनर्जीवित करती है, और यह आपके स्वास्थ्य के सभी पहलुओं को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है। आपके मनोदशा को सुदृढ़ करते हुए नींद में सुधार करने के अलावा, व्यायाम आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को भी मजबूत कर सकता है। यह उन वयस्कों के

लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है जो कोविड-19 के लिए सबसे अधिक असुरक्षित हैं। जबकि मध्यम शारीरिक गतिविध प्रतिक्रिया का समर्थन करती है तथा बहुत अधिक तीव्र गतिविधि खासकर जब आप इसका उपयोग नहीं करते हैं, इसका विपरीत प्रभाव हो सकता है और आपकी प्रतिक्रिया प्रणाली को हानि हो सकती है।

कोरोना महामारी के दौरान शारीरिक रूप से सक्रिय रहना -

महामारी के दौरान, लोगों ने चलने, जॉगिंग करने, यहाँ तक कि कुछ समय ऊपर और नीचे कूदकर खुद को व्यस्त कर लिया तो कई ने ऑनलाइन कक्षाओं की सदस्यता ली या स्वयं को फिट रखने के लिए मार्गदर्शन हेतु ऐप डाउनलोड कर लिया। महामारी के दौरान फिटनेस संबंधी मुफ्त कक्षाएं प्रतिदिन प्रसारित की जाती थीं जिसका लाभ प्राप्त करने हेतु अपने घर को ही व्यायाम कक्ष का रूप दे दिया। उनमें से कुछ ने दीवार, कॉफी टेबल और फर्श पर पुश-अप करना आरंभ कर दिया तो वहीं कुछ ने अपने घरों की सीढ़ी पर बार-बार ऊपर-नीचे कर के कसरत को अंजाम दिया।

स्वयं को पुरस्कृत करना -

कोरोना महामारी के दौरान तनाव पर काबू पाने में "प्रेरणा" की अहम भूमिका रही। स्वस्थ और फिट रहने में सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म की भूमिका से लोग काफी हद तक प्रभावित हुए। उनमें से बहुतों ने व्यायाम, योग, आसन, फिटनेस वर्कआउट आदि करने के उपरांत अपने वीडियो और क्लिप सोशल मीडिया पर पोस्ट किए। उनके इस कदम की चहूँ ओर उनके अपनों ने जबरदस्त प्रशंसा व सराहना की और उनका मान भी बढ़ाया। महामारी के दौरान बहुत से निःशुल्क उपलब्ध ऑनलाइन संसाधनों का बड़े पैमाने पर लोगों के द्वारा इस्तेमाल किया गया। उनके द्वारा निर्मित स्वस्थ आदतें उन्हें इस वैश्विक महामारी के खिलाफ लड़ने में काफी हद तक मददगार साबित हुईं।

घर से व घर पर काम करने के फायदे -

इस महामारी के दौरान जहाँ एक ओर लोगों ने वर्क फ्रॉम होम का फायदा अपने सेहत को लाभ पहुँचाने में लिया वहीं दूसरी ओर होम वर्क आउट को जिम सत्र की तरह एक बेहतरीन विकल्प के तौर पर भी इस्तेमाल किया। जैसे अपने शरीर को लाभ पहुँचाने के लिए बुनियादी उपकरणों, बाल्टी, झाड़ू जैसे घरेलू सामानों का

उपयोग करने पर बल देते हुए लोगों ने इसका भी अपने सेहत को ठीक रखने में इस्तेमाल किया। सामान्य परिस्थितियों में सभी के लिए नियमित व्यायाम अति आवश्यक है, हालांकि, कोविड -19 महामारी के दौरान व्यायाम विशेष रूप से महत्वपूर्ण है -

- 1) **व्यायाम प्रतिक्रिया प्रणाली को मजबूत करता है -** अनुसंधान से पता चलता है कि नियमित व मध्यम-तीव्रता वाले व्यायाम में प्रतिक्रिया बढ़ाने वाले गुण होते हैं जो आपके शरीर को संक्रमण से लड़ने में मदद करते हैं।
- 2) **व्यायाम वजन बढ़ने से रोकता है -** व्यायाम आहार परिवर्तन के कारण अतिरिक्त कैलोरी को जलाने और गतिहीन गतिविधियों के प्रभाव को दूर करने में मदद करता है।
- 3) **व्यायाम तनाव और चिंता को कम करता है -** व्यायाम वयस्कों के तनाव के स्तर को कम करने और भावनात्मक लचीलापन बनाने में मदद करता है। यह एक सिद्ध मूड बूस्टर भी है।
- 4) **व्यायाम नींद में सुधार करता है -** नियमित व्यायाम करने से नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है तथा अच्छी नींद का आना आपकी प्रतिक्रिया प्रणाली को मजबूती प्रदान करने में सहायक होता है।

निष्कर्ष -

शारीरिक फिटनेस न केवल स्वस्थ शरीर के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि स्वस्थ दिमाग और भावनात्मक कल्याण के लिए भी आवश्यक है। हालांकि आलस घर पर रहने के कारण एक सामान्य आदत की तरह लग सकता है जो घर पर रहने की वजह से आता है। आत्म देखभाल का कोई विकल्प नहीं है। नियमित व्यायाम आपको कोरोना वायरस महामारी के दौरान अपने स्वास्थ्य और कल्याण को अनुकूलित करने में मदद करता है। व्यायाम विशेष रूप से बुजुर्गों और पुरानी स्वास्थ्य संबंधी बिमारी जैसे मधुमेह, गठिया या हृदय रोग से पीड़ित लोगों के लिए फायदेमंद है। इसके अलावा यह उर्जा और सामान्य कल्याण को बढ़ावा देने में भी सक्षम है। व्यायाम से शरीर को स्पष्ट लाभ होता है। व्यायाम करने से आपको पसीना आता है जो आपको अवसाद से बचाता है।

संदर्भ

1. www.helpguide.org
2. www.who.int
3. www.healthline.com
4. www.nuvancehealth.org