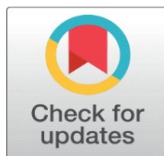
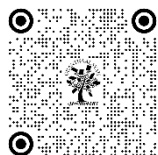


शारीरिक व्यायाम के अभ्यास द्वारा महिलाओं की शारीरिक समस्याओं में लाभ का अध्ययन

डॉ० संदीप सिद्ध¹, प्रियंका गौतम²

¹शोध निर्देशक, मंगलायतन विश्वविद्यालय अलीगढ़

²शोधार्थी, नामांकन क्रमांक – 20211331, मंगलायतन विश्वविद्यालय अलीगढ़



DOI

10.29121/shodhkosh.v5.i3.2024.3428

Funding: This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Copyright: © 2024 The Author(s). This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).

With the license CC-BY, authors retain the copyright, allowing anyone to download, reuse, re-print, modify, distribute, and/or copy their contribution. The work must be properly attributed to its author.



ABSTRACT

बदलते सामाजिक परिवेश के बीच आज महिलाएं पहले की तुलना में कहीं अधिक महत्वाकांक्षी हो गई हैं। चाहे बात अपने भविष्य की हो या फिर किसी ओर की, आज महिलाओं की भूमिका उनकी पारंपरिक घरेलू महिलाओं या मां – बेटी की भूमिका से बिल्कुल अलग हो चुकी है। आज महिलाएं चार दीवारी से निकलकर सामाजिक-आर्थिक और राजनीतिक क्षेत्र में लिये जा रहे फैसलों में बराबर की भूमिका अदा कर रही हैं। यद्यपि, महिलाओं की अपनी सभी भूमिकाओं का ठीक तरीके से निर्वहन करने के लिये जरूरी है कि उनका स्वास्थ्य अच्छा रहे, मानसिक तौर पर शांति हो और जीवन में संतुलन बना रहे।

आज हमारे सामने अनेक प्रशिक्षण कार्यक्रम उपलब्ध हैं। जो वैज्ञानिक ढंग से तैयार हैं। एक प्रशिक्षण कार्यक्रम के प्रमुख घटक व्यायाम सत्रों की मात्रा, तीव्रता, और आवृत्ति होते हैं। अपने स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए हम व्यायाम करते हैं तथा व्यायाम के अन्तर्गत एरोबिक व्यायाम को अपना सकते हैं। एरोबिक व्यायाम एक प्रकार का कार्डियोवस्कुलर कंडीशनिंग या कार्डियो है। इसके अन्तर्गत तेज चलना, तैरना, दौड़ना या साइकिल चलाना जैसी गतिविधियों को अपने दैनिक जीवन में शामिल करके दक्षता (फिटनेस) को सही प्रकार से बनाकर रखा जा सकता है।

Keywords: समाज , महिला , शारीरिक समस्या , शारीरिक व्यायाम।

1. परिचय

सकारात्मकता से भरा जीवन आनंद को प्राप्त करता है, और मनुष्य का जीवन सकारात्मकता से भरा रहे उसके लिए आवश्यक है मनुष्य शारीरिक व मानसिक तौर पर सक्षम हो। शारीरिक सुदृढ़ता मनुष्य के जीवन की नींव है क्योंकि मनुष्य का शरीर ही सभी कार्यों को करने का साधन है। नारायण (नारायण, 2018, पृ. 28) के अनुसार आधुनिक युग की बात करे तो आज जीवन पहले की अपेक्षा गतिहीन हो गया है। क्योंकि आज पहले की अपेक्षा मनुष्य कम शारीरिक श्रम कर रहा है। जिसके कारण प्रत्येक मनुष्य को अपने आप को स्वस्थ रखने के लिए शारीरिक गतिविधि को लेकर विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है।

समाज में देखा जाए तो महिलाओं की भूमिका बहुत ही महत्वपूर्ण होती है। महिलाएं जन्म से मृत्युपर्यंत एक अहम भूमिका अदा करती हैं। महिलाओं द्वारा ही परिवार का निर्माण होता है। तथा परिवारों से समाज का निर्माण होता है। और समाज से मिलकर देश व राष्ट्र का निर्माण होता है। इसीलिए महर्षि दयानन्द सरस्वती ने सत्यार्थ प्रकाश में कहा है कि 'पिता निर्माता भवति' माता निर्माण करने वाली होती है। गृहणी महिलाओं की बात करे तो एक गृहणी महिला का जीवन बहुत अधिक जटिल होता है क्योंकि गृहणी महिलाओं को अपने व्यक्तिगत जीवन के साथ-साथ अपने बच्चों और परिवार का भी विशेष ध्यान रखना पड़ता है। श्रवण (श्रवण, 2017, पृ. 87-88) के अनुसार एक अच्छे व स्वस्थ समाज के निर्माण के लिए सर्वप्रथम हमें महिलाओं के स्वास्थ्य को ध्यान में रखना होगा क्योंकि महिलाओं में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता लाना एक समाज के लिए अति आवश्यक है।

महिलाओं के स्वास्थ्य को प्रभावी रूप देने के लिए हमें सर्वप्रथम महिलाओं के स्वास्थ्य से सम्बन्धित दक्षता कारकों को विकसित करना अति आवश्यक होगा। स्वास्थ्य से सम्बन्धित दक्षता कारकों पर बात करें तो ऐसे कारक जो स्वस्थता की प्राथमिक नींव का कार्य करते हैं। दक्षता (फिटनेस) जिसके ऊपर एक मनुष्य का स्वस्थता से सम्बन्धित जीवन खड़ा होता है। दक्षता (फिटनेस) से तात्पर्य कार्य करने की क्षमता से है। जिसके अन्तर्गत वे कारक आते हैं। ललिता (ललिता 2018, पृ. 10) के अनुसार जो कार्य कुशल को बढ़ाने में सहायक होते हैं। जिसमें शारीरिक मांसपेशियों की ताकत शारीरिक मांसपेशियों की सहनशीलता, हृदय फेफड़ों तथा धमनी व शिराओं की सहनशीलता शरीर का लचीलापन तथा शरीर में वसा व मांसपेशियों के अनुपात से है। इन सभी कारकों को विकसित करने के पश्चात ही महिलाओं या किसी भी मनुष्य व्यायाम क्षमता को विकसित किया जा सकता है।

2. महिलाओं के स्वास्थ्य से जुड़ी जरूरी बातें :-

• सकारात्मकता –

सकारात्मक सोच के साथ दिन की शुरुआत करें— अनुशासित दिनचर्या का पालन करें। आप स्वयं को संवारकर रखें, क्योंकि इससे मन में अच्छी स्वस्थ भावना पैदा होती है। काम के बाद कुछ देर के लिए ही सही, लेकिन आराम जरूर करें। अपनी हॉबी पूरी करने पर ध्यान दें। मूवी देखें, पुस्तक पढ़ें, नई-नई रेसिपी बनाएं या कोई भी इस प्रकार का कार्य करने की कोशिश करें, जिससे आपको खुशी और सुकून मिलता हो। सकारात्मक सोच को बनाये रखने में शारीरिक व्यायाम का महत्वपूर्ण योगदान होता है। इसलिए प्रतिदिन व्यायाम जरूर करना चाहिए।

• आहार –

संपूर्ण स्वास्थ्य में आहार की महत्वपूर्ण भूमिका होती है— आपको प्रोटीनयुक्त, सेहतमंद नाश्ते के साथ दिन की शुरुआत करनी चाहिए, ताकि आपका मेटाबोलिज्म ठीक रहे। नाश्ते में नट्स और फलों को शामिल करें, जिससे आप सक्रिय रहें। शाम साढ़े सात से लेकर साढ़े आठ बजे के बीच हल्का डिनर लें, क्योंकि रात के समय पाचन क्रिया धीमी होती है। देर रात को डिनर लेने से आपको सुबह में आलस महसूस हो सकता है और आपके शरीर में अतिरिक्त फैट जमा होते हैं। स्वयं को हाइड्रेटेड रखें, क्योंकि आपके शरीर की क्रियाओं

को सुचारु रखने के लिए यह आवश्यक है। जब आप घर पर रहें, तो आपको चिप्स, स्वीट्स जैसे फूड्स से परहेज करना चाहिए। आपके भोजन में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम और प्रोटीन भरपूर मात्रा में होनी चाहिए। यदि आप हल्का लंच लेना चाहें, तो भोजन में सलाद लें। अपनी शारीरिक क्रियाओं के सुचारु संचालन के लिए स्वयं को हाइड्रेटेड रखें, व्यायाम दिन में कम-से-कम 30 मिनट तक करें। योग, सांस से जुड़े व्यायाम, जुम्बा आदि जैसे एक्सरसाइज घर पर भी किए जा सकते हैं। तनाव-चिंता भगाने के लिए कम-से-कम 10 मिनट तक ब्रीदिंग एक्सरसाइज काफी सहायक साबित हो सकती है। इसके अलावा आप इस बात का भी ध्यान रखें कि आपके द्वारा प्राप्त की जानेवाली कैलोरी की मात्रा आपके द्वारा बर्न की जानेवाली कैलोरी मात्रा से कम हो, ताकि आपके शरीर का वजन संतुलित बना रहे।

• तनाव को दूर भगाए –

परिवार और दोस्तों के साथ अच्छा समय बिताएं, इससे तनाव से राहत मिलती है। अपने दोस्तों से बात करें फोन करके उनके साथ मजेदार बातचीत करें। बच्चों के साथ समय गुजारें। उनके साथ इनडोर गेम्स खेलें इससे आप तनाव मुक्त रहेंगे, साथ ही आपको उनके साथ अधिक समय गुजारने का मौका भी मिलेगा। यदि आपके घर में बालकनी हो, तो वहां कुछ समय बिताएं, क्योंकि सूर्य की धूप और हरियाली का सुकन भरा प्रभाव होता है। बागवानी करें इससे आपके मन को सुकून मिलेगा। व्यायाम करने से तनाव दूर होता है।

• कंप्लीट विटामिन्स –

डॉक्टर की सलाह से अपने आहार में विटामिन डी, विटामिन बी12, मल्टी-विटामिन्स, कैल्शियम और एंटीऑक्सीडेंट्स के सप्लीमेंट्स लें, इससे आपकी प्रतिरोधी क्षमता और जीवन-शक्ति बढ़ेगी। यदि आप पर्याप्त मात्रा में धूप नहीं ले पाते हैं, तो विटामिन डी लें, क्योंकि इसकी कमी से मानसिक समस्याएं हो सकती हैं।

• गैजेट्स का कम प्रयोग –

गैजेट्स के उपयोग का समय तय करें क्योंकि इसके चलते आपकी नींद प्रभावित हो सकती है। सेहतमंद नींद महत्वपूर्ण है— नींद बाधित होने के चलते तनाव बढ़ सकता है। इसके कारण आपके हॉर्मोन्स प्रभावित हो सकते हैं। कोविड-19 से जुड़ी नकारात्मक खबरों को लगातार देखने व पढ़ने से बचें आशावादी रहें और खुश रहें, इसका तन-मन दोनों पर प्रभावशाली असर होता है। फिटनेस या एक्सरसाइज के पांच प्रमुख घटक व्यायाम की आवश्यकता, व्यायाम हमारे शरीर के लिए क्यों आवश्यक है,

व्यायाम की आवश्यकता पूरी तरह से शारीरिक फिटनेस को इस बात से परिभाषित किया जा सकता है , कि संपूर्ण रूप से शारीरिक फिटनेस के घटकों में से प्रत्येक में शरीर कितना अच्छा प्रदर्शन करता है। इससे सिर्फ आपके वजन को कम करने की क्षमता नहीं होती है , बल्कि इससे ये भी निर्धारित होता है, कि कितनी देर तक दौड़ सकते हैं।

अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसीन (American College of Sports Medicine) के फिजिकल एक्टिविटी दिशा निर्देशों में फिटनेस के 5 घटक (5 components of physical fitness) निर्धारित किए गये हैं। इसलिए हम शारीरिक फिटनेस तत्वों और उनकी आवश्यकता को समझने का प्रयास करेंगे।

3. व्यायाम (EXERCISE) :-

व्यायाम वह क्रिया है जिसमें हम अपने शरीर के अंगों को आराम की स्थिति से बहार निकाल कर उन्हें अधिक क्रिया करने के लिए बाध्य करते हैं। जिससे शरीर के अंगों की क्रियाशीलता में वृद्धि होती है। यह भी कहा जा सकता है कि शरीर के अंग सामान्य से अधिक कार्य करते हैं। जिसमें शरीर की मांसपेशिया तथा मांसपेशियों के समूह शामिल होते हैं।

पिंटु के अनुसार (पिंटु 2011, पृ. 22) यहाँ हम कह सकते हैं शारीरिक व्यायाम कोई भी शारीरिक गतिविधि है जो शारीरिक दक्षता को बढ़ाने या बनाए रखने में सहायक हो।

थिगनेम (थिगनेम-2017, पृ. 111) के अनुसार व्यायाम से तात्पर्य अपने आप को एक या दो गतिविधियों तक सीमित करना नहीं है।

हावर्ड से संबद्ध ब्रिधम और महिला अस्पताल के एक चिकित्सक श्राहेल विल्सनशता कहते हैं , कि अधिकतर व्यक्ति इस प्रकार की गतिविधि को अपनाते हैं जो उन्हें पसंद होती है या सबसे ज्यादा प्रभावी लगती है, जिसके कारण व्यायाम व फिटनेस से सम्बन्धित बहुत से पहलुओं को नजर अंदाज कर दिया जाता है और वास्तविकता में हमें इस प्रकार के व्यायाम या गतिविधि को अपने जीवन में अपनाना चाहिए जिसमें एरोबिक्स स्ट्रेचिंग, स्ट्रेचिंग और बैलेंस आदि शामिल हो।

शारीरिक गतिविधि के रूप में हमारे दैनिक जीवन के बहुत से क्रियाकलाप हो सकते हैं। परन्तु यहाँ यह कह सकते हैं कि हर एक गतिविधि व्यायाम नहीं हो सकती है। "व्यायाम है सुधार के उद्देश्य से एक नियोजित, संरचित और दोहराव वाली गतिविधि।" (जितेन्द्र, 2017, पृ. 33)।

4. महिलाओं में व्यायाम या एक्सरसाइज की आवश्यकता और लाभ :-

महिलाओं में व्यायाम या एक्सरसाइज की लाभ शरीर के सक्रिय होने से शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। हालांकि इसके लिए हमें व्यायाम की आवश्यकता पड़ती है और इसलिए व्यायाम को हमारे जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा माना जाता है।

व्यायाम आपको लंबे समय तक जीने में मदद भी कर सकता है। ये आपकी मांसपेशियों को मजबूत करता है और शरीर की कैलोरी जलाने में मदद करता है। तैराकी, दौड़ना, टहलना, चलना और नृत्य सहित कई प्रकार की शारीरिक गतिविधियाँ हैं , जिससे आप फिट रह सकते हैं। इसे विस्तार से समझते हैं, कि व्यायाम के फायदे क्या हैं और व्यायाम की आवश्यकता क्यों पड़ती है।

5. महिलाओं में व्यायाम की आवश्यकता :-

• अवसाद कम करने के लिए—

कई अध्ययनों में पाया गया है कि व्यायाम अवसाद और ,एग्जायटी को कम करने में मदद करता है। व्यायाम करने से उन नकारात्मक विचारों को दूर किया जा सकता है जो आपकी चिंता का कारण बनते हैं। इससे आपके नींद के पैटर्न में सुधार होता है। इतना ही नहीं, व्यायाम आपके मस्तिष्क में रसायनों के स्तर को भी बदल सकता है, जैसे सेरोटोनिन, एंडोर्फिन और तनाव हार्मोन।

• ऊर्जा बढ़ाने के लिए—

नियमित शारीरिक गतिविधि आपकी मांसपेशियों की ताकत में सुधार कर सकती है। व्यायाम ऊतकों को ऑक्सीजन और पोषक तत्व पहुंचाता है। साथ ही हृदय प्रणाली को अधिक कुशलता से काम करने में मदद करता है। जब आपके दिल और फेफड़े के स्वास्थ्य में सुधार होता है तो आपके पास दैनिक कार्यों से निपटने के लिए अधिक ऊर्जा होती है।

• वजन संतुलित करने के लिए –

जितना अधिक आप व्यायाम करते हैं, उतनी अधिक कैलोरी बर्न होती हैं। इसके अलावा आप जितनी अधिक मांसपेशियों का विकास करते हैं, आपकी चयापचय (metabolism) दर उतनी ही अधिक हो जाती है। इसलिए जब आप व्यायाम नहीं कर रहे हैं तब भी आप अधिक कैलोरी बर्न करते हैं और आप अपना वजन कम कर सकते हैं। इससे आप शारीरिक रूप से बेहतर दिखेंगे जो आपके आत्म-सम्मान को बढ़ावा देगा।

• मस्तिष्क की कार्यक्षमता में सुधार करने के लिए –

व्यायाम से मस्तिष्क में रक्त प्रवाह और ऑक्सीजन का स्तर बढ़ता है। यह मस्तिष्क के हार्मोन के उत्पादन को प्रभावित करता है। इससे याददाश्त और सीखने की क्षमता भी बढ़ती है। एकाग्रता के स्तर में व्यायाम से बढ़ोत्तरी की जा सकती है। एक्सरसाइज से अल्जाइमर जैसे गंभीर रोगों के जोखिम को कम किया जा सकता है।

• प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने के लिए –

व्यायाम ऑक्सीजन और पोषक तत्वों को पंप करने की आपके शरीर की क्षमता को बेहतर बनाता है, जो बैक्टीरिया और वायरस से लड़ने वाली कोशिकाओं को ईंधन देने के लिए आवश्यक हैं। इससे प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है और इन्फेक्शन से लड़ने में सफल होती है।

6. स्वास्थ्य के लिये व्यायाम की आवश्यकता :-

जीवन को खुशनुमा बनाने के लिए व्यायाम करना अति महत्वपूर्ण हो जाता है। आज के समय में गतिहीन जीवन शैली को अपनाने से अनेकों शारीरिक समस्याएँ उत्पन्न होने का खतरा रहता है, जैसे शुगर, रक्तचाप, तनाव, मोटापा आदि व शरीर के अंगों का असामान्य होना आदि। व्यायाम अच्छे स्वास्थ्य के लिए एक महत्वपूर्ण कुंजी के रूप में कार्य करता है। व्यायाम सहित शारीरिक गतिविधि व्यापक रूप से स्वास्थ्य के लिए एवं जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने के लिए एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। व्यायाम वह प्रक्रिया है जो लक्ष्य प्राप्त करने के लिए ऊर्जा व्यय को बढ़ाता है। शारीरिक चयापचय (Metabolism) क्रिया को सही रूप देने के लिए व्यायाम अतिआवश्यक कड़ी के रूप में कार्य करता है। बढ़ती उम्र के प्रभाव को कम करने के लिए भी व्यायाम अतिआवश्यक प्रक्रिया है। शरीर के विभिन्न अंगों को सुचारु रूप से व प्रभावी रूप से कार्य करने के लिए भी व्यायाम अति आवश्यक प्रक्रिया है।

7. एरोबिक व्यायाम (AEROBIC&EXERCISE)

एरोबिक शारीरिक व्यायाम आज के समय में सबसे लोकप्रिय एवं व्यापक रूप से स्वीकृत पद्धतियों में से एक है जो हृदय एवं फेफड़ों को क्रियाशील एवं मजबूती प्रदान करता है। "एरोबिक व्यायाम से तात्पर्य है इस प्रकार की व्यायाम प्रक्रिया जिसमें शरीर की मांग के अनुसार आक्सीजन की पूर्ति होती रहे। एरोबिक व्यायाम प्रक्रिया में आक्सीजन की अधिक खपत शरीर द्वारा की जाती है। जिसके कारण शरीर से अतिरिक्त ऊर्जा समाप्त होती है। "रोबिक का अर्थ है आक्सीजन के साथ या आक्सीजन की आपूर्ति शरीर द्वारा किए गए कार्य के अनुरूप होना।" (थिगनेम, 2017, पृ. 112)

एरोबिक प्रक्रिया के दौरान हम यदि शरीर द्वारा उत्पन्न कार्बन (बेकार पदार्थ) की बात करें तो उसमें केवल पानी (जल) व कार्बन डाइआक्साइड आते हैं। इसमें शरीर या मांसपेशियों द्वारा वायु द्वारा कार्बन डाइआक्साइड को तथा पसीने द्वारा पानी को बाहर निकाल दिया जाता है। (प्रो० अजमेर सिंह व अन्य – 2018)

8. एरोबिक व्यायाम के लाभ (BENEFIT OF AEROBIC)

एरोबिक व्यायाम के लाभ शारीरिक दृष्टि से असंख्य हैं। सामान्य तौर पर सभी प्रकार के व्यायाम ऊर्जा की त्वरत करने में सहायक हैं तथा शरीर को क्रियाशील रखने का एरोबिक व्यायाम अच्छा माध्यम है। एरोबिक व्यायाम के निम्न लाभ देखे जा सकते हैं—

- अधिकतम आक्सीजन खपत में वृद्धि ($VO_2 \text{ Max}$) शर्कार्डियो श्वसन की कार्य क्षमता में वृद्धि।
- मांसपेशियों को रक्त की आपूर्ति में वृद्धि, केशिका (capillary) घनत्व और आक्सीजन उपयोग करने की क्षमता में वृद्धि करना।
- रक्त की मात्रा में वृद्धि व आक्सीजन परिवहन क्षमता में वृद्धि करना।
- सिस्टोलिक और डायस्टोलिक दोनों प्रकार के रक्त चाप को नियमित करना।

- निम्न घनत्व वाले लियो प्रोटीन (Low density Lipoprotein) (LDL) कोलेस्ट्रॉल में कमी तथा उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन HDL $\frac{3}{4}$ High Density lipoprotein कोलेस्ट्रॉल में वृद्धि होती है
- शरीर की चर्बी कम करता है तथा वजन नियंत्रण में सहायक।
- हृदय गति को संतुलन में रखता है।
- शरीर की मांसपेशियों को लचीला बनाता है।
- शरीर की मांसपेशियों को ताकत व सहनशीलता प्रदान करता है।
- चिंता व तनाव को कम करता है।
- शरीर द्वारा कार्य करने की क्षमता में दक्षता प्रदान करता है।

हम सभी जानते हैं कि व्यायाम हमारे दैनिक जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, लेकिन हम नहीं जानते कि व्यायाम हमारे लिए क्या कर सकता है। जी हां, हमारे स्वास्थ्य के लिए व्यायाम वरदान साबित हो सकता है और हमारा कई अस्वास्थ्य स्थितियों से बचाव कर सकता है। इसलिए आइये आपको बताते हैं कि स्वास्थ्य के लिए व्यायाम की आवश्यकता क्या है।

चलिए जानते हैं व्यायाम की आवश्यकता क्या है :-

- एक्सरसाइज दिल का दौरों के जोखिम को कम करने में मदद करता है।
- वजन को बेहतर तरीके से संतुलित कर सकता है।
- रक्त में कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम करने की क्षमता रखता है।
- रक्तचाप, टाइप 2 मधुमेह और कुछ कैंसर का खतरा कम करने में मदद कर सकता है।
- हड्डियों, मांसपेशियों और जोड़ों को मजबूत करने और ऑस्टियोपोरोसिस के विकास का जोखिम कम कर सकता है।
- अगर सामान्य शब्दों में कहें तो व्यायाम शरीर को कई गंभीर बीमारियों से बचाते हुए स्वस्थ रखने में मदद करता है।

9. निष्कर्ष

व्यायाम शरीर को सुचारु रूप से चलने में मदद करता है और स्वस्थ जीवनशैली का समर्थन करता है। व्यायाम के कई स्वास्थ्य लाभ हैं। रोजाना दिनचर्या में एक्सरसाइज को शामिल करके कई गंभीर बीमारियों के विकास को भी रोका जा सकता है। इतना ही नहीं, बदलते मौसम में होने वाली बीमारियों को भी रोजाना व्यायाम करके रोका जा सकता है क्योंकि व्यायाम से प्रतिरक्षा प्रणाली (immune System) मजबूत होती है। जिससे किसी भी इन्फेक्शन (infection) से आसानी से लड़ा जा सकता है। यदि आप फिट रहना चाहते हैं तो अपनी दिनचर्या में व्यायाम को जरूर शामिल करें।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

महर्षि पतंजलि कृत योगसूत्र

मन कृत मनुस्मृति

महर्षि घेरण्ड कृत घेरण्ड संहिता

महर्षिदयानन्द कृत सत्यार्थ प्रकाश

स्वात्मारामकृत हठयोग प्रदीर्पिका

स्वामी सर्वदानन्दकृत बहिरंग योग

English Books Bernary Macfadden] Encyclopedia of Physical Education and Health Sciences] Volume& 1]

Sports Educational Technologies $\frac{1}{4}$ India $\frac{1}{2}$ publication] 2007] ISBN 8189902032

Dr- A-K· Uppal] Dr-Vivek choudhary] Health Education Anatomy & Physiology] friends Publications] ISBN&97 8 8 1 7 2 1 6 5 9 56] 2018

Dr- Abhay N- Buchha Publishyear] Contemporary Issues in Physical Education Fitness and wellness] Sports Publication] Delhi] 2015] ISBN 978817879898

Dr- Lalita Ishwarn Punnya] Health Education and Sports Nutrition] Published by Khel Sahitya Kendra] 2018] ISBN 9788175248892

- Dr- Thingnam Nandalal Sinan] Contemporary Issues in Physical Education fitness and wellness] Published by Friends Publically] 2017] ISBN 978817 216 5079
- Ekta Gothi] Fitness and Health Education] Published by Sports Publication] 2003] ISBN 8178790866• Panda,Uttam Kumar,(2011), "Role conflict,Stress and Dual-careers couples:An empirical study", The journal of family welfare.Vol-52(2). 34
- THE JOURNAL OF ORIENTAL RESEARCH MADRAS [Vol. MMXXI-XCII-XLII
- Bijay Krishna Ray, "Comparision of Physical Fitness of Tribal and Urban Students in Tripura", Unpublished Master Thesis, Jiwaji University, Gwalior, 2004.
- Sidhu L.A., Kansal D.K. and Kanda B.S, "Anthropometric and Recent Genogrammetric Assessment of Physique and body Composition of Athletes, Sports Medicine and Physical Fitness, Vol. No. 2, June, p. 192- 98, 2009.
- Baker Clareua, "Factors Associated with Success in Volleyball", Completed Research in Health, Physical Education and Recreation, Vol. 11, p. 106. 2008.
- Canpolat, A. M. (2012). The mediating role of self-efficacy in the relationship between class climates and goal orientations in physical education. *World Applied Sciences Journal*, 16 (1), 76 - 85.
- Beets, M., Cardinal, B., and Alderman, B. (2010). Parental Social Support and the Physical Activity-Related Behaviors of Youth: A Review. *Health Educ Behav*, 37 (5), 621 - 644.
- Verberugge L. (1986),"Role burdens and physical health of women and men", *Women and health*, 11, 47-77.

REFERENCES

- Soja, Edward W. *Third space: Journeys to Los Angeles and Other Real-and-Imagined Places*. Blackwell Publishers, 1996
- Shakespeare, William. *As You Like It*. Edited by H.J. Oliver, Oxford University Press, 1993
- West-Pavlov, Russell. "Shakespearean Space in Contemporary Critical Theory." *Shakespeare Survey*, vol. 68, 2015, pp. 254-266
- Bachelard, Gaston. *The Poetics of Space*. Beacon Press, 1994
- Eagleton, Terry. *The Ideology of the Aesthetic*. Blackwell, 1990
- Friedman, Susan Stanford. "Women's Autobiographical Selves: Theory and Practice." *Women's Studies: An Interdisciplinary Journal*, vol. 15, no. 1, 1988, pp. 5-19.
- Harrison, G.B. *Forest of Arden in Drama: A Study of As You Like It*. The University of Michigan Press, 1963
- Lynch, William F. "The Functions of the Forest of Arden in Shakespeare's *As You Like It*." *Studies in Philology*, vol. 50, no. 1, 1953, pp. 42-53
- Norbrook, David. *Writing the English Republic: Poetry, Rhetoric and Politics, 1627-1660*. Cambridge University Press, 1999
- Ogburn, Charlton. "Romantic Ideology and the Rural Tradition in *As You Like It*." *Shakespeare Quarterly*, vol. 38, no. 4, 1987, pp. 432-447.
- Rutherford, Jonathan. *The Third Space: Interview with Edward Soja*. Sage Publications, 1996.
- Smith, Neil. *Uneven Development: Nature, Capital, and the Production of Space*. Blackwell Publishers, 1984.
- Tuan, Yi-Fu. *Space and Place: The Perspective of Experience*. University of Minnesota Press, 1977.
- Zukin, Sharon. *Landscapes of Power: From Detroit to Disney World*. University of California Press, 1991.
- Bakhtin, Mikhail. *The Dialogic Imagination: Four Essays*. University of Texas Press, 1981
- Foucault, Michel. *The Archaeology of Knowledge*. Routledge, 2002.
- Butler, Judith. *Bodies That Matter: On the Discursive Limits of "Sex"*. Routledge, 1993.

Hall, Stuart. "Cultural Identity and Diaspora." *Identity: Community, Culture, Difference*, edited by Jonathan Rutherford, Lawrence & Wishart, 1990, pp. 222-237.

Said, Edward W. *Culture and Imperialism*. Vintage Books, 1994.