

Importance and Needs of Physiotherapy

शारीरिक चिकित्सा में आवश्यकता एवं महत्त्व

किसी भी कठोर कार्य के व्यक्ति विशेषित रूप से शारीरिक शक्तिविधि या व्यायाम के माध्यम से शारीरिक फिटनेस को बढ़ाकर और प्रारंभिक चोटों को सुधारने में और उसे बनाए रखने में मदद करेगा। यदि आप शारीरिक रूप से निपटित व्यायाम को लेते हैं तो आपका स्वास्थ्य का अनुशासन करते हैं। यह न केवल आपकी गुणवत्ता को जीवन जीने में बेहतर बनाएगा और शारीरिक अक्षमताओं से भी बचाव करेगा।

शारीरिक स्वास्थ्य में:

- ① हृदय और फेफड़ों की कार्यक्षमता में वृद्धि होगी।
- ② शरीर में हानिकारक कोलेस्ट्रॉल LDL के स्तर में कमी आएगी है।
- ③ मांसपेशियों की शक्ति और सहनशक्ति में वृद्धि होगी।
- ④ हृदय रोग एवं मधुमेह जैसी बीमारियों का खतरा कम होगा है निपटित व्यायाम से मधुमेह रोगियों में उलूकाण का स्तर कम होता है।
- ⑤ शरीर में शरीरिक वजन कम होती है और मांसपेशीय तानन में वृद्धि होती है।

मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य -

- ① निपटित व्यायाम से मानसिक तनाव, चक्कर एवं चिंता जैसे मनोवैज्ञानिक कारकों पर नियंत्रण होता है।
- ② निपटित व्यायाम से मालिश का प्रभाव होता है। शारीरिक शक्ति में घटती शक्ति, मानसिक स्थिति तथा श्रवण शक्ति को सुधारने का प्रभाव होता है।

20/08

3) यह व्यक्ति में आत्म (समाज, आत्म श्रेष्ठ की भावना एवं आत्मनिष्ठा) को कहते बताते हैं।

4) यह व्यक्ति में मानसिक लक्ष्यता धारण एवं महत्त्व की सूचना निःसाध्य क्षमता को कहते बताते हैं।

सामाजिक न्याय

1) व्यक्ति की आत्म श्रेष्ठ में सुधार आता है।

2) व्यक्ति में सामाजिक दबावों से मुक्ति की योग्यता उत्पन्न होती है।

3) सामाजिक न्यायिता एवं सामाजिक जिम्मेदारियों में आगीदारी को अवसर बढ़ते हैं।

१५ योग का अर्थ

योगासन माल में व्यायाम की प्राचीन विधि है। शाकल यह व्यायाम देश विदेश में लोकप्रिय हो रहा है। व्यायाम का एक बड़ी उपयोगिता है। योग आत्मा को परमात्मा से मिलाने का महत्वपूर्ण साधन है। ठीक मध्य मिलन का महत्त्व होती है। आकली शाली शरीर शरीर ही परमात्मा के दर्शन हो सकते हैं। योग शरीर को आकली शाली बनाता है। इसलिए यह आत्मा को परमात्मा से मिलाने का महत्वपूर्ण साधन है। इसमें अलोकिक गुण, कम तप, स्वभाव पला विद्यायुक्त है। यह व्यायाम के समान व्यापक है जीव शरीर तथा चित्त है। (निप-लगा)

इसलिए, अनुप्य कर्म करने के लिए स्वतन्त्र वास्तव में जीव प्रकृति तथा इश्वर में एक दूसरे के साथ सम्बन्ध होना चाहिए। तथा योग इन सम्बन्धों का बनाने में लक्ष्य बूढ़ करने में होता है। लक्ष्य बनता है।

ii योग शब्द संस्कृत भाषा के शब्द युज से लिया गया है। जिसका अर्थ है। लपोर या मिलाप इसलिए शरीर तथा मन के लपोर को योग कहते हैं।