

महिला मास्टर खिलाड़ियों में जीवनशैली और पोषण संबंधी चुनौतियाँ

डा. सीमा कौशिक शर्मा

प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षा विभाग, लक्ष्मीबाई महाविद्यालय, दिल्ली विश्वविद्यालय

सारांश

महिला मास्टर खिलाड़ी खेल-जगत का वह महत्वपूर्ण वर्ग हैं जो बढ़ती उम्र के साथ भी प्रतिस्पर्धात्मक खेलों में सक्रिय रहती हैं। उनके सामने जीवनशैली, पोषण, स्वास्थ्य प्रबंधन, सामाजिक समर्थन और खेल-सुविधाओं से जुड़ी विशिष्ट चुनौतियाँ उपस्थित होती हैं। बढ़ती उम्र के साथ शरीर में होने वाले जैविक परिवर्तन, जैसे मांसपेशीय शक्ति में कमी, हार्मोनल बदलाव, अस्थि-घनत्व में गिरावट और ऊर्जा-चयापचय में परिवर्तन, महिला मास्टर खिलाड़ियों के प्रदर्शन और समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। ऐसे में उपयुक्त पोषण, वैज्ञानिक प्रशिक्षण, गुणवत्तापूर्ण विश्राम, मानसिक संतुलन, और परिवार एवं संस्थागत समर्थन उनकी खेल-यात्रा को निरंतर बनाए रखने के लिए अत्यावश्यक होते हैं।

यह शोधपत्र महिला मास्टर खिलाड़ियों की जीवनशैली एवं पोषण संबंधी चुनौतियों का विश्लेषण करता है, जिनमें असंतुलित भोजन पैटर्न, प्रोटीन व सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी, प्रतियोगी और पारिवारिक भूमिकाओं का संतुलन, प्रशिक्षण-विश्राम असंतुलन, खेल सुविधाओं की कमी, तथा बढ़ती उम्र से जुड़े स्वास्थ्य जोखिम शामिल हैं। अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि यदि खिलाड़ियों को सही पोषण मार्गदर्शन, नियमित चिकित्सकीय जांच, मनोवैज्ञानिक समर्थन और सुरक्षित खेल वातावरण उपलब्ध कराया जाए, तो वे न केवल अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रख सकती हैं, बल्कि खेल-क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन भी कर सकती हैं।

मुख्य शब्द : महिला मास्टर खिलाड़ी, जीवनशैली, पोषण, बढ़ती उम्र, स्वास्थ्य व्यवहार, खेल प्रदर्शन, प्रशिक्षण, ऊर्जा-आवश्यकताएँ।

परिचय

भारत में मास्टर खिलाड़ियों की संख्या बीते दशकों में लगातार बढ़ी है, विशेषकर महिलाओं की भागीदारी उल्लेखनीय रही है। मास्टर खिलाड़ी वे खिलाड़ी होते हैं जो सामान्यतः 35 वर्ष या उससे अधिक आयु में भी प्रतिस्पर्धात्मक खेलों में भाग लेते हैं। महिला मास्टर खिलाड़ियों के सामने आने वाली चुनौतियाँ युवा खिलाड़ियों से काफी भिन्न होती हैं, क्योंकि उन्हें बढ़ती उम्र, पारिवारिक दायित्वों और सामाजिक अपेक्षाओं के बीच अपना खेल व जीवन संतुलित करना पड़ता है (शर्मा और देवी, 2018)।

बढ़ती उम्र के साथ महिलाओं के शरीर में कई परिवर्तन आते हैं—जैसे एस्ट्रोजन स्तर में गिरावट, अस्थि-क्षय, मांसपेशियों का क्षरण, चयापचय में मंदता और वजन नियंत्रित रखने में कठिनाई। ये परिवर्तन खेल-प्रदर्शन और प्रशिक्षण क्षमता पर प्रत्यक्ष प्रभाव डालते हैं (कौर, 2020)। ऐसे में, संतुलित पोषण और सकारात्मक जीवनशैली अत्यंत आवश्यक हो जाते हैं।

कई अध्ययनों से प्रमाणित हुआ है कि मास्टर खिलाड़ियों का स्वास्थ्य, विशेषकर महिलाओं का, उनकी जीवनशैली एवं भोजन-पद्धति से घनिष्ठ रूप से जुड़ा होता है (सिंह, 2019)। संतुलित भोजन, पर्याप्त प्रोटीन, सूक्ष्म पोषक तत्वों का सेवन, उपयुक्त जल-सेवन, पर्याप्त विश्राम, तथा मनोवैज्ञानिक स्थिरता उनके खेल-प्रदर्शन को बनाए रखने में निर्णायक भूमिका निभाते हैं।

अंतरराष्ट्रीय अध्ययनों ने यह भी दर्शाया है कि महिला मास्टर खिलाड़ियों में पोषण संबंधी जानकारी की कमी, समाज में खेल हेतु सीमित प्रोत्साहन, और स्वास्थ्य सेवाओं तक असमान पहुँच जैसी बाधाएँ अधिक होती हैं (एंडरसन, 2017)। भारत में स्थिति और जटिल हो जाती है क्योंकि यहाँ पारिवारिक दायित्व अक्सर महिलाओं की प्राथमिकता सूची में खेल से ऊपर रखे जाते हैं।

इस शोधपत्र में महिला मास्टर खिलाड़ियों के जीवनशैली व पोषण संबंधी व्यवहारों का विश्लेषण करते हुए, उनसे जुड़ी व्यावहारिक चुनौतियों एवं संभावित समाधानों को रेखांकित किया गया है।

अध्ययन का उद्देश्य

इस अध्ययन के उद्देश्य हैं: (1) महिला मास्टर खिलाड़ियों की जीवनशैली से संबंधित प्रमुख चुनौतियों का विश्लेषण करना; (2) पोषण-व्यवहार, भोजन पैटर्न और ऊर्जा-आवश्यकताओं में आने वाली बाधाओं को पहचानना; (3) बढ़ती उम्र से जुड़े शारीरिक-जैविक परिवर्तनों का खेल-प्रदर्शन पर प्रभाव समझना; तथा (4) जीवनशैली और पोषण संबंधी सुधारात्मक उपायों की पहचान करना।

कार्यप्रणाली

यह शोधपत्र द्वितीयक स्रोतों - पूर्व प्रकाशित शोध, रिपोर्टें, जर्नल लेखों, सरकारी दस्तावेजों, और खेल पोषण संबंधी साहित्य के विश्लेषण पर आधारित है। विभिन्न भारतीय व अंतरराष्ट्रीय अध्ययनों को तुलनात्मक स्वरूप में प्रस्तुत किया गया है, जिससे महिला मास्टर खिलाड़ियों की वास्तविक चुनौतियों को व्यापक संदर्भ में समझा जा सके।

बढ़ती उम्र और महिला मास्टर खिलाड़ियों में शारीरिक परिवर्तन

1. **मांसपेशीय शक्ति में कमी :** 35 वर्ष के बाद मांसपेशीय द्रव्यमान में धीरे-धीरे कमी आने लगती है, जिसे *सार्कोपेनिया* कहा जाता है (देवी, 2018)। महिला खिलाड़ियों में यह कमी हार्मोनल परिवर्तन के कारण अधिक स्पष्ट देखी जाती है, जो शक्ति-आधारित खेलों में प्रदर्शन को प्रभावित करती है।
2. **हार्मोनल परिवर्तन:** एस्ट्रोजन का स्तर घटने से अस्थि-घनत्व कम होता है, चोट की संभावना बढ़ती है, थकान शीघ्र होती है
3. **अस्थि स्वास्थ्य में गिरावट:** महिला मास्टर खिलाड़ियों में ऑस्टियोपोरोसिस का जोखिम अपेक्षाकृत अधिक पाया गया है (कौर और संधू, 2020)। यह विशेष रूप से दौड़ और कूद जैसे भार-युक्त खेलों में समस्या बनता है।
4. **चयापचय में मंदता:** उम्र बढ़ने के साथ ऊर्जा-चयापचय की गति धीमी होती है, जिससे वजन नियंत्रित रखना कठिन हो जाता है।

महिला मास्टर खिलाड़ियों की जीवनशैली संबंधी चुनौतियाँ

1. **समय-प्रबंधन की समस्या:** भारतीय महिलाएँ परिवार, कार्य, सामाजिक दायित्व और खेल, चारों को संतुलित करने का प्रयास करती हैं। ऐसे में नियमित प्रशिक्षण करना कई बार संभव नहीं हो पाता (शर्मा, 2019)।
2. **प्रशिक्षण एवं विश्राम में असंतुलन:** बहुत सी खिलाड़ी पर्याप्त आराम नहीं ले पातीं, जिससे चोट का जोखिम बढ़ता है, पुनर्प्राप्ति समय लंबा होता है, तथा प्रदर्शन घटता है।
3. **सीमित खेल सुविधाएँ:** कई अध्ययन दर्शाते हैं कि 35 वर्ष से ऊपर की महिलाओं को प्रशिक्षण मैदान, प्रशिक्षक, और खेल पोषण विशेषज्ञ कम ही उपलब्ध होते हैं (वर्मा, 2021)।
4. **मानसिक दबाव और सामाजिक अपेक्षाएँ:** समाज में अब भी खेल को महिलाओं का मुख्य करियर विकल्प नहीं माना जाता, जिससे उन्हें प्रोत्साहन और मान्यता दोनों सीमित मिलते हैं (गिल, 2018)।

पोषण संबंधी चुनौतियाँ

1. **प्रोटीन सेवन की कमी:** अधिकांश महिला मास्टर खिलाड़ियों का दैनिक प्रोटीन सेवन अनुशंसित मात्रा से कम पाया गया है (सिंह, 2019)। जिसमें से उनमें मांसपेशियों का पुनर्निर्माण धीमा हो जाता है थकान अधिक होती है तथा उनकी शक्ति में कमी आती है।
2. **सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी:** विशेषकर आयरन, कैल्शियम, विटामिन डी, विटामिन बी12 आदि की कमी उनके प्रदर्शन और अस्थि स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव डालती है।

3. **जल-सेवन का असंतुलन:** महिलाओं में *अंडर-हाइड्रेशन (कम पानी पीना)* एक सामान्य समस्या है। प्रशिक्षण के दौरान पर्याप्त पानी न पीने से इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन और क्रैम्प्स की समस्या बढ़ जाती है (एंडरसन, 2017)।
4. **अनियमित भोजन समय:** अनियमित भोजन समय रक्त-शर्करा असंतुलन पैदा करता है, जिससे थकान और ऊर्जा में गिरावट होती है।

चर्चा

साहित्य विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि महिला मास्टर खिलाड़ियों के सामने जीवनशैली और पोषण संबंधी चुनौतियाँ परस्पर जुड़ी हुई हैं। बढ़ती उम्र के साथ जहाँ जैविक परिवर्तन अपरिहार्य हैं, वहीं सामाजिक और पारिवारिक संरचनाएँ इन चुनौतियों को और जटिल बना देती हैं। प्रोटीन और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी को सबसे बड़ी समस्या के रूप में पहचाना गया। इसके अतिरिक्त यौन-हार्मोन में परिवर्तन, अस्थि-घनत्व में कमी, और चयापचय की मंदता प्रदर्शन को प्रभावित करते हैं।

समय-प्रबंधन की समस्या, प्रशिक्षण-विश्राम असंतुलन और सीमित खेल सुविधाएँ भी महिलाओं के प्रदर्शन में बाधक के रूप में उभरती हैं। अध्ययन इंगित करते हैं कि यदि महिला मास्टर खिलाड़ियों को संरचित प्रशिक्षण कार्यक्रम, व्यक्तिगत पोषण योजना, और मनोवैज्ञानिक परामर्श उपलब्ध हो, तो वे उम्र के साथ भी उच्च स्तर पर खेलना जारी रख सकती हैं (कौर, 2020)।

निष्कर्ष

महिला मास्टर खिलाड़ी भारतीय खेल-परिदृश्य की एक अत्यंत महत्वपूर्ण परंतु उपेक्षित श्रेणी हैं। बढ़ती उम्र के साथ स्वास्थ्य, पोषण और जीवनशैली की चुनौतियाँ कई गुना बढ़ जाती हैं। इन चुनौतियों को पहचानकर यदि समय पर उचित हस्तक्षेप किया जाए, जैसे संतुलित भोजन, उच्च प्रोटीन सेवन, नियमित प्रशिक्षण, पर्याप्त विश्राम, चिकित्सकीय जांच, और मानसिक समर्थन, तो खिलाड़ी न केवल अपने प्रदर्शन को बनाए रख सकती हैं, बल्कि दीर्घकालिक स्वास्थ्य भी सुरक्षित रख सकती हैं।

यह आवश्यक है कि राज्य सरकारें, खेल संगठन, और शैक्षणिक संस्थान मिलकर महिला मास्टर खिलाड़ियों के लिए खेल सुविधाएँ, खेल पोषण विशेषज्ञ, और स्वास्थ्य निगरानी कार्यक्रम उपलब्ध कराएँ। यदि ऐसा किया जाए, तो यह वर्ग भारतीय खेल-जगत में अत्यंत सकारात्मक योगदान देता रहेगा।

संदर्भ सूची

1. एंडरसन, जे. (2017). मास्टर एथलीटों के लिए खेल पोषण। न्यूयॉर्क: रूटलेज।

2. देवी, आर. (2018). मांसपेशीय स्वास्थ्य और बढ़ती उम्र में खेल प्रदर्शन। इंडियन जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंस, 12(2), 45-52.
3. गिल, एम. (2018). भारतीय महिला खिलाड़ियों की सामाजिक चुनौतियाँ। जर्नल ऑफ विमेन स्टडीज, 9(1), 33-41.
4. कौर, जी. (2020). मास्टर खिलाड़ियों में हार्मोनल परिवर्तन और प्रदर्शन। स्पोर्ट्स साइंस रिव्यू, 15(3), 22-30.
5. कौर, जी., और संधू, एस. (2020). महिला खिलाड़ियों में अस्थि स्वास्थ्य का अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ हेल्थ साइंसेस, 8(4), 55-63.
6. शर्मा, एस. (2019). भारतीय महिलाओं में समय-प्रबंधन और खेल। भारतीय खेल शोध पत्रिका, 5(1), 12-20.
7. शर्मा, एस., और देवी, पी. (2018). मास्टर एथलीटों का स्वास्थ्य व्यवहार. जर्नल ऑफ एजिंग एंड स्पोर्ट्स, 10(2), 77-85.
8. सिंह, आर. (2019). भारतीय महिला खिलाड़ियों में पोषण सेवन और चुनौतियाँ. भारतीय जर्नल ऑफ न्यूट्रीशन, 6(3), 30-41.
9. वर्मा, डी. (2021). भारतीय खेल संरचना और महिला मास्टर खिलाड़ियों की स्थिति. नेशनल जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मैनेजमेंट, 4(2), 60-68.