

शारीरिक गतिविधि पर वैश्विक स्वास्थ्य और सतत विकास के लिए बैंकॉक का घोषणा पत्र

6 वें आई.एस.पी.ए.एच.
शारीरिक गतिविधि और सार्वजनिक स्वास्थ्य
पर अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन
बैंकॉक, थाईलैंड
16-19 नवंबर 2016

Hosted By



Co-Hosted By



हम शारीरिक गतिविधि और सार्वजनिक स्वास्थ्य पर 6 वें अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन के प्रतिनिधि और मेजबान हैं शारीरिक गतिविधि और स्वास्थ्य (ISPAH) के लिए अंतर्राष्ट्रीय सोसायटी की द्विवार्षिक बैठ में 72 देशों के प्रतिनिधियों के साथ और बैंकाक, थाईलैंड में आयोजित आई.एस.पी.ए.एच. सदस्य यह:

क) **अभिज्ञान करते हैं कि**, शारीरिक गतिविधि में मानव आंदोलन और सक्रिय जीवन के सभी प्रकार शामिल हैं जिनमें चलना, व्यायाम और खेल शामिल हैं और यह एक प्राकृतिक व्यवहार है जो कई लाभ प्रदान करता है

(बा) **समर्थन करते हैं**, तात्कालिक गैर संचारी रोग (एन.सी.डी) संबोधित करने का जिनमें द्वितीय प्रकार मधुमेह, हृदय रोग, कई कैंसर, श्वसन रोग, मनोभ्रंश, और खराब मानसिक स्वास्थ्य शामिल है, जो समयपूर्व मृत्यु, बीमारी, विकलांगता और सभी देशों के साथ जुड़े सामाजिक और आर्थिक बोझ में एक महत्वपूर्ण योगदान देता है

(ग) **पुनः पुष्टि करते हैं कि**, शारीरिक निष्क्रियता NCDs के लिए महत्वपूर्ण परिवर्तनशील जोखिम कारकों में से एक है और एनसीडी के बोझ को कम करने के लिए एक आधारशिला रणनीति है, जैसा की एनसीडी 2013-2020 की रोकथाम और नियंत्रण के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के द्वारा वैश्विक कार्य योजना में व्यक्त किया गया है

बी) **ध्यान आकर्षित करते हैं**, वैश्विक स्तर पर निष्क्रियता के उच्च स्तर तक और शारीरिक गतिविधि पर डब्ल्यूएचओ वैश्विक सिफारिशों की बैठक में उन जीवन-पाठ्यक्रम में असमानताओं पर जो, विशेष रूप से लिंग, विकलांगता, और क्षेत्रीय और सामाजिक-आर्थिक असमानताओं से संबंधित है.

डी) **ध्यान देते हैं**, उन प्रमुख भूमिकाओं पर जो की निष्क्रियता को कम करके वैश्विक रणनीतियों में योगदान दे रहे हैं जैसे कि WHO आयोग बचपन की मोटापा समाप्ति होने पर (2016), दशक तक पोषण पर कार्रवाई का (2016-2025), नवीन शहरी स्वास्थ्य कार्यक्रम (आवास III), विकास के लिए सतत परिवहन को गति प्रदान करना (2016); प्रत्येक महिला प्रत्येक बच्चा (2010); और आगामी डब्ल्यूएचओ मनोभ्रंश पर वैश्विक कार्य जना (ड्राफ्ट 2015)

च) **जोर देते हैं**, उस कार्य को सहायक वातावरण प्रदान करने के लिए जो शारीरिक निष्क्रियता को कम करते हैं, सह-लाभ प्रदान करते हैं, स्वास्थ्य देखभाल लागत को काफी कम कर सकते हैं, आर्थिक उत्पादकता में वृद्धि और क्षेत्रों में निवेश पर प्रभावी लाभ प्रदान करते हैं जैसे परिवहन और पर्यटन।

छ) **प्रकाश डालते हैं**, शारीरिक निष्क्रियता के उन चालको पर जो सामाजिक और पर्यावरणीय परिवर्तन, सहित प्रौद्योगिकी, वैश्वीकरण और शहरीकरण से जुड़े हुए हैं और जो बदल रहे हैं लोग कैसे रहते, काम करते, यात्रा करते, और खेलते हैं और गतिहीन व्यवहार के स्तर में वृद्धि करते हैं।

ज) **स्वीकार करते हैं कि**, भौतिक निष्क्रियता में कमी लाने के वैश्विक प्रयास अपर्याप्त है, एनसीडी को रोकने में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका के बावजूद भी, और अब सबूतों से सूचित राष्ट्रीय योजनाओं के विकास, प्राथमिकता, वित्तपोषण और कार्यान्वयन को मजबूत करने और मापने के लिए तात्कालिक आवश्यकता हैं सभी देशों को प्रोत्साहित करने की ताकी 2025 तक 10% तक बच्चों और वयस्कों के लिए शारीरिक निष्क्रियता को कम करके WHO के वैश्विक लक्ष्य को प्राप्त किया जाए।

हमने तत्काल प्राथमिकता और कार्यान्वयन के अवसरों की पहचान की है जो शारीरिक निष्क्रियता की कमी में बढ़ावा देने और विशिष्ट 2030 कार्यसूची के सतत विकास लक्ष्यों (एसडीजी) को प्राप्त करने में योगदान देगा, अर्थात्: 2025 तक 10% तक।

- **एसडीजी 3 स्वस्थ जीवन सुनिश्चित करना और भलाई को बढ़ावा देना:** विभिन्न पतिस्थिति भर में नीति क्रियाएं जो शारीरिक गतिविधि के आबादी के स्तर में वृद्धि को बढ़ावा देती हैं, एनसीडी (लक्ष्य 3.4) को कम करने में योगदान करेगी: न्यायसंगत पहुंच के माध्यम से भौतिक गतिविधि का समर्थन करने वाली बुनियादी सुविधाएं प्रदान करना: सभी उम्र के लोगो द्वारा, सुरक्षित चलने के लिए, साइकल चलाना और सार्वजनिक परिवहन का उपयोग, सड़क यातायात दुर्घटनाओं को कम करने में योगदान दे सकता है विशेषकर पैदल चलने वालों और साइकिल चालकों (लक्ष्य 3.6) और ऑटोमोबाइल के कम उपयोग से हवा की गुणवत्ता में सुधार लाने में योगदान (लक्ष्य 3.9) हो सकता है;
- **एसडीजी 4 गुणवत्ता शिक्षा:** नीति-क्रिया जो कि पूर्व-विद्यालय और स्कूल-आधारित शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम, शारीरिक गतिविधि कार्यक्रमों और वातावरणों के न्यायसंगत प्रावधान को सुनिश्चित और निगरानी करते हैं जो समावेशी हैं और शारीरिक साक्षरता, मौलिक आंदोलन कौशल, ज्ञान, व्यवहार, आदतों और शारीरिक गतिविधि के आनंद को विकसित करने के लिए सभी लड़कियों और लड़कों को सक्षम बनाता है, प्राथमिक शिक्षा (लक्ष्य 4.2) और बेहतर शैक्षिक परिणाम (लक्ष्य 4.1) के लिए तत्परता बढ़ाने में योगदान दे सकता है;



- **एसडीजी 5 लिंग न्यायसम्यः** नीतिगत क्रियाएं जो सुरक्षित और सस्ती अवसरों तक बेहतर पहुंच के माध्यम से शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देती हैं, जो कि जीवन और पाठ्यक्रम में लड़कियों और महिलाओं द्वारा खेल और शारीरिक गतिविधि में भाग लेती हैं
- **एसडीजी 10 असमानताओं को कम करें:** नीतिगत कार्रवाइयां जो खेल और शारीरिक गतिविधि कार्यक्रमों की क्षमता को अधिकतम करता है, जिसमें प्रमुख खेल आयोजन शामिल हैं, समावेश और सशक्तिकरण में शामिल होने और बढ़ावा देने के लिए व्यक्तिगत विशेषता की परवाह किए बिना सभी के सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक समावेश को लक्षित करने और उन्हें बढ़ावा देने में योगदान कर सकते हैं (10.2) और समान अवसर (लक्ष्य 10.3) को बढ़ावा दे सकते हैं,
- **एसडीजी 11 समावेशी, सुरक्षित, लचीला और टिकाऊ शहरों और समुदायों:** शहरी और परिवहन योजना की नीतियों का विकास, कार्यान्वयन और निगरानी जो कि शहर और क्षेत्रीय रूप-रेखा की आवश्यकता होती है ताकि वे चलने और साइकिल चालन के लिए सुरक्षित, सस्ती बुनियादी ढांचे के साथ-साथ सार्वजनिक खुले रिक्त स्थान और मनोरंजक सुविधाएं सभी के लिए टिकाऊ परिवहन प्रणालियों को प्राप्त करने में योगदान दे सकती हैं (लक्ष्य 11.2); समावेशी और स्थायी शहरीकरण बढ़ाने में (लक्ष्य 11.3); शहरों के पर्यावरणीय प्रभाव को कम करने में (लक्ष्य 11.6) और हरे और सार्वजनिक स्थानों पर सार्वभौमिक पहुंच प्राप्त करने में योगदान दे सकते हैं (लक्ष्य 11.7)
- **एसडीजी 13 जलवायु परिवर्तन:** वित्तीय, पर्यावरणीय और शैक्षिक हस्तक्षेपों के साथ मिश्रित भूमि का उपयोग और परिवहन नीति जो कि चलने, साइकिल चालन और सार्वजनिक परिवहन के उपयोग से सभी का समर्थन करते हैं, वो जीवाश्म ईंधन और जलवायु परिवर्तन के निवारण (लक्ष्य 13.1) के उपयोग में कमी को योगदान दे सकते हैं। और बेहतर शिक्षा, जागरूकता, और जलवायु परिवर्तन शमन और अनुकूलन पर मानव और संस्थागत क्षमता में योगदान दे सकता है (लक्ष्य 13.2);
- **एसडीजी 16, न्यायसंगत और शांतिपूर्ण और समावेशी समाज:** नीतिगत कार्य जो कि सकारात्मक सामाजिक मूल्यों जैसे सम्मान और निष्पक्षता का पालन करने के लिए खेल की क्षमता का लाभ उठाने और विभिन्न आयु, लिंग, सामाजिक-आर्थिक स्थिति, राष्ट्रीयता और राजनीतिक आस्था के लोगों को एकजुट करने के लिए हिंसा को कम करने में योगदान दे सकते हैं और संघर्ष (लक्ष्य 16.1) के साथ-साथ भ्रष्टाचार और रिश्वतखोरी (लक्ष्य 16.5) और गैर-भेदभावपूर्ण कानूनों और नीतियों (लक्ष्य 16.b) को बढ़ावा देना

इस बैंकाक घोषणा के साथ पथ में कार्यान्वयन इस एसडीजी के पैमाने पर साक्ष्य आधारित, लागत प्रभावी और निरंतर तरीके से योगदान देगा जो राष्ट्रों, समुदायों और व्यक्तियों को रोजाना शारीरिक गतिविधि में स्थानांतरित करेगा

वैश्विक स्वास्थ्य और सतत विकास के लिए शारीरिक गतिविधि पर बैंकाक घोषणा, सरकार, नीति निर्माताओं, दाताओं और हितधारकों पर डब्ल्यूएचओ, संयुक्त राष्ट्र और सभी प्रासंगिक गैर-सरकारी संगठनों को शामिल करने के लिए शारीरिक गतिविधि और सार्वजनिक स्वास्थ्य पर 6 वें ISPAH कांग्रेस के प्रतिनिधियों द्वारा समर्थन दिया गया है

1. एनसीडी के वैश्विक बोझ को कम करने और 2030 कार्यसूची लक्ष्यों (एसडीजी 3, 4, 5, 10, 11, और एसडीजी 3 जी) को हासिल करने के लिए योगदान के रूप में जीवनकाल में शारीरिक निष्क्रियता को कम करने के लिए पैमाने और गति नीति कार्यों में निवेश करने और कार्यान्वित करने के लिए प्रतिबद्धताओं को नवीनीकृत करें। (13, 15, और 16): शारीरिक निष्क्रियता को कम करने के लिए आवश्यक कार्यों में प्राथमिकता, बहु-क्षेत्रीय नेतृत्व, भागीदारी और निरंतर प्रतिबद्धता के साथ-साथ संसाधनों के लक्षित आबंटन की आवश्यकता होती है। स्वास्थ्य मंत्रालयों और अन्य सरकारी

विभागों से निवेश को एक संपूर्ण प्रणाली सक्षम करने के लिए अधिकतम किया जाना चाहिए, साक्ष्य आधारित दृष्टिकोण, राष्ट्रीय और स्थानीय स्तर पर लागू दृष्टिकोण पार क्षेत्रीय होना चाहिए और रोजगार, पर्यटन, शहरी और परिवहन योजना, शिक्षा, स्वास्थ्य, खेल और संस्कृति जैसे क्षेत्रों में राजनीतिक और आर्थिक चालक की चौड़ाई को पहचानना चाहिए

2. **राष्ट्रीय बहु-क्षेत्र की सगाई और रंगमंच की स्थापना:** सभी देशों को शारीरिक गतिविधि पर एकीकृत राष्ट्रीय कार्रवाई योजनाओं को विकसित करना, संसाधन और कार्यान्वित करना चाहिए। प्रभावी होने के लिए, योजनाओं में स्वास्थ्य क्षेत्र के अंदर और बाहर से बहु-क्षेत्रीय हिस्सेदारों को शामिल करने के लिए तंत्र और संसाधन शामिल होना चाहिए और टिकाऊ विकास के साथ संभावित सहयोग के साथ-साथ लिंग, आयु, जाति /जातीयता, यौन अभिविन्यास, सामाजिक आर्थिक स्थिति और विकलांग व्यक्तियों के साथ रहने वाले स्वास्थ्य असमानताओं को कम करने में योगदान करना ।
3. **कार्य बल क्षमताओं का विकास करें:** निष्क्रियता में प्रभावी कमी लाने के लिए कार्य बल प्रशिक्षण और विकास आधारभूत है भवन क्षमता स्वास्थ्य और सामाजिक देखभाल, शहरी नियोजक, वास्तुकार, शिक्षक, खेल और मनोरंजन प्रदाताओं, शिक्षकों, नीति निर्माताओं और गैर-सरकारी कार्यबल सहित बहु-पेशेवर होना चाहिए। दृष्टिकोण को पूर्वस्नातक, स्नातकोत्तर और सतत व्यावसायिक शैक्षिक रास्ते में एकीकृत किया जाना चाहिए और स्वयंसेवकों और सामुदायिक नेताओं की जरूरतों पर विचार करना चाहिए
4. **तकनीकी सहायता और अनुभव योगदान बढ़ाएं:** कई देशों को तकनीकी सहायता और मार्गदर्शन के लिए शारीरिक क्रियाकलापों पर राष्ट्रीय कार्रवाई योजनाओं के विकास, कार्यान्वयन और मूल्यांकन का समर्थन करने के साथ-साथ स्थायी साझेदारी के निर्माण पर मार्गदर्शन भी मिलता है। वैश्विक स्तर पर सहयोग और साझाकरण के माध्यम से अधिक प्राप्त करने की क्षमता है क्षेत्रीय और राष्ट्रीय स्तर पर ज्ञान हस्तांतरण और पेशेवर संघ का समर्थन करने के लिए सभी देशों की 2025 वैश्विक एनसीडी की रोकथाम और नियंत्रण लक्ष्य और 2030 एजेंडे की प्रगति में मदद करने के लिए निवेश होना चाहिए
5. **निगरानी और निगरानी को सुदृढ़ बनाना:** शारीरिक गतिविधियों की प्रगति पर नियमित निगरानी और सूचना देना, इसके निर्धारक और नीति क्रियान्वयन, सभी देशों में एजेंसियों को अपनी प्रतिबद्धताओं के प्रति उत्तरदायी बनाए रखने और प्रभावी संसाधन आवंटन को मार्गदर्शन करने के लिए आवश्यक हैं। फिर भी बच्चों, युवा लोगों, बड़े वयस्कों और अल्पसंख्यक आबादी के भीतर शारीरिक गतिविधियों की निगरानी में महत्वपूर्ण अंतर मौजूद हैं;
6. **सहयोग, अनुसंधान और नीति मूल्यांकन को समर्थन और बढ़ावा देना:** शोधकर्ताओं और नीति निर्माताओं में सहयोग, चिकित्सा और सामाजिक अनुसंधान वित्तपोषण एजेंसियों सहित, बहु-क्षेत्रीय आर्थिक विश्लेषण, जनसंख्या स्तर पर कार्यान्वयन अनुसंधान, और नीति और प्रक्रिया जैसे क्षेत्रों में ज्ञान में अंतराल को संबोधित करने के लिए विशेष ध्यान देने के साथ-साथ सबूत के आधार को विकसित करना। मूल्यांकन निष्क्रियता को कम करने के लिए क्या काम करता है, खासकर कम और मध्यम आय वाले देशों में सहयोग करने की विशेष आवश्यकता है:

हम विश्व स्वास्थ्य संगठन, संयुक्त राष्ट्र की एजेंसियों, सभी वैश्विक स्वास्थ्य एजेंसियों और पहलों, सदस्य राज्यों, राज्य और स्थानीय सरकारों और शहर के अधिकारियों से आग्रह करते हैं कि शिक्षा, पेशेवर निकायों और गैर-सरकारी संगठनों, साथ ही साथ निजी क्षेत्र सहित नागरिक समाज के साथ मिलकर काम करें। मीडिया, स्वास्थ्य और सतत विकास के लिए साझा लक्ष्यों को पूरा करने के लिए नेतृत्व और हमारे संयुक्त संसाधनों की क्षमता को अधिकतम करने के लिए और ग्लोबल हेल्थ और सतत विकास के लिए शारीरिक गतिविधि पर इस बैंकॉक घोषणा के सभी पहलुओं को प्रभावी ढंग से लागू करने के लिए

Translated and Revised by:

ABDUL ROOF RATHER, NAZIA KHAN & ABDUL KAISAR

Department of Physical Education,

Aligarh Muslim University, Aligarh

Uttar Pradesh, 202002, India.