



## शारीरिक क्रियाओं को दैनिक दिनचर्या का भाग बनाए!

टहलना सबसे बढ़िया और सबसे सुरक्षित व्यायाम है।

यह कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और हृदय रोग की संभावना भी काफी हद तक कम करता है। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि शारीरिक क्रियायें लिपिड प्रोफाइल को बेहतर बनाती हैं।

हल्के-फुल्के व्यायाम जैसे टहलना भी उतना ही लाभकारी है जितने कि कठिन व्यायाम (कठिन व्यायाम जैसे कि जॉगिंग, एरोबिक्स या जिमनास्टिक कम उम्र के लोगों के लिए हैं)।

पहले यह माना जाता था कि व्यायाम या अन्य शारीरिक क्रिया कम से कम 30 मिनट तक करने से ही लाभदायक होती है। लेकिन विज्ञान ने अब दिखा दिया है कि 10 मिनट की शारीरिक क्रिया अगर दिन में तीन बार करी जाए तो वह उतनी ही लाभदायक है जितनी कि लगातार 30 मिनट की गई क्रिया।

**आम दिनचर्या में सक्रिय रहने के लिए सुझाव :**

- 🍌 अपने आपको ऐसे व्यक्ति के रूप में देखें जो अच्छा दिखता हो, अच्छा महसूस करता हो और अधिक सामर्थ्य रखता हो। अपने गुणों के बारे में सोचें और नकारात्मक गुणों को नजर अन्दाज करें। अपने व्यक्तित्व के अच्छे पहलू व गुणों को महत्व दें।
- 🍌 अपने व्यायाम की योजना बनाएं। हर रोज, व्यायाम करने का समय निर्धारित करें। ऐसे समय व्यायाम करें जो सबसे अनुकूल हो, जिससे आप इसे अपना सकेंगे। हर रोज धीरे-धीरे अपने व्यायाम के समय को बढ़ाएं।
- 🍌 अगर आप नृत्य पसन्द करते हैं तो वह करें। नृत्य न सिर्फ एक बढ़िया व्यायाम है बल्कि यह तनाव कम करने में भी सहायक होता है।
- 🍌 बजाये लिफ्ट से जाने के, अपने सामर्थ्य अनुसार सीढ़ियाँ चढ़ें। “तीन मंजिल तक की सीढ़ियाँ चढ़कर ही जाएं।”
- 🍌 अपने बगीचे या कॉलोनी के बगीचे की देख-रेख खुद करें।
- 🍌 योग करें।
- 🍌 घर के काम काज जैसे कपड़े धोना, सफाई करना, झाड़ू लगाना, पोछा करना, खुद करें।
- 🍌 अपनी पसन्द का खेल खेलें।
- 🍌 टेलीविजन प्रोग्राम के बीच में व्यायाम करें, विज्ञापन के समय टहलें।
- 🍌 बाजार या काम पर जाने के लिए स्कूटर या बस की बजाए साइकिल का इस्तेमाल करें। अगर आप बस से जाते हैं तो अपने घर से 2-3 स्टॉप पहले उतरकर, घर तक पैदल जाएं।



- 🍌 अपने वाहन को बाजार, सिनेमा, हॉल आदि की पार्किंग में दूर या, आखिर में लगाएं।
- 🍌 घर में ज्यादा जिम्मेदारियाँ लीजिए जैसे- सब्जी, ब्रेड और सामान खरीद कर लाना व डाक भर तक जाना।
- 🍌 व्यायाम के लिए साथी ढूँढें, साथ होने से व्यायाम और मनोरंजक हो जाता है।
- 🍌 व्यायाम का आनन्द लें।
- 🍌 यदि आप बगीचे में हैं, तो फूलों की सुगंध लीजिए, प्रकृति को सराहिए, और सुनहरे विचार सोचिए।
- 🍌 यदि आप चाहें, तो, भिन्न-भिन्न प्रकार की क्रियाएँ कर सकते हैं, जैसे कि-
- 🍌 एक दिन तैरना, एक दिन बैडमिंटन, एक दिन नृत्य, और कोई भी क्रिया जो आप कर सकते हैं। वह सब कीजिए जो आप एक लम्बे समय से करना चाहते थे।

बहानों से दूर रहें, जैसे कि, समय नहीं है, बहुत गर्मी है, बहुत सर्दी है, या बहुत थका हुआ हूँ/थकी हुई है।

### व्यायाम क्यों आवश्यक है? अपनी शारीरिक क्रिया बढ़ाना आवश्यक क्यों है?

- 🍌 व्यायाम करने से आप अच्छा महसूस करते हैं।
- 🍌 यह आपको तंदरुस्त रहने में सहायता करता है।
- 🍌 यह आपको आराम देता है और तनाव को कम करता है।
- 🍌 यह रक्त में वसा की मात्रा कम करता है।
- 🍌 ब्लड प्रेशर को कम करता है।
- 🍌 यह हृदय और रक्त की नलिकाओं और धमनियों को मजबूत करता है।
- 🍌 डाइबटीज होने से बचाता है।
- 🍌 यह डाइबटीज में शुगर के स्तर को सामान्य की तरफ ले जाने में मदद करता है।
- 🍌 नियमित व्यायाम शारीरिक वजन को कम और नियंत्रित करने में सहायक होता है।
- 🍌 व्यायाम कैलोरी को जलाने में मदद करता है, जिससे आपको वजन कम करने में मदद मिलती है, और व्यायाम बीमारियों से रक्षा करता है जैसे कि हृदयघात, डाइबटीज और इससे जुड़ी समस्याएँ, आदि।
- 🍌 व्यायाम आपकी मौसपेशियाँ बनाने में मदद करता है।
- 🍌 यह रक्त में HDL को बढ़ाने का सबसे अच्छा तरीका है।



- 🍎 व्यायाम हड्डियों में कैल्शियम को बढ़ाता है। और उनको मजबूत बनाता है। इससे हड्डियों की कमजोरी की शिकायत दूर होती है। व्यायाम हड्डी की बीमारी Osteoporosis से बचाव करता है।
- 🍎 व्यायाम दिमाग को चुस्त रखता है।

### व्यायाम करते समय कुछ सावधानियाँ :

इन स्थितियों में व्यायाम न करें :-

- 🍌 यदि आपका ऊपर का BP 250 mm Hg है, या नीचे का 120 mm Hg या अधिक हो, ऐसी स्थिति में पहले B.P. नियंत्रण करना आवश्यक है।
- 🍌 अगर आपको कोई एडवांस स्टेज की आँख की बीमारी है, अगर आपको ब्लड शुगर 250mm/dl से ज्यादा हो, तो उस स्थिति में आपको पहले शुगर नियंत्रित करनी चाहिए।

### जूते कैसे पहनें?

व्यायाम करते हुए आरामदायक जूते पहनें। जूते के अन्दर हाथ डालकर महसूस करके देखें। अपने साइज से एक नम्बर बड़ा जूता पहनें। मौसम के अनुसार सूती या ऊनी मोजे ही पहनें। नाइलॉन के मोजे न पहनें।

यदि आपको डायबटीस है तो जूते की तरफ अत्यधिक ध्यान देना आवश्यक है।

### व्यायाम कैसे शुरू करें?

- 🍎 धीरे-धीरे व्यायाम का समय बढ़ाकर आधा घंटा प्रतिदिन करें।
- 🍎 आरामदायक जूते और कपड़े पहनें।
- 🍎 व्यायाम के पहले और बाद में पानी पीयें।
- 🍎 गर्मियों में दूसरे पेय पदार्थ जैसे कि नींबू पानी, नारियल पानी, आदि भी अधिक मात्रा में लें।
- 🍎 यदि आपको दिल की बीमारी, या कोई अन्य बीमारी हो, तो आप अपने डॉक्टर से सलाह लें।
- 🍎 यदि व्यायाम करते हुए आपको सीने में दर्द या उलटी की शिकायत हो तो अपने डॉक्टर से सलाह लें।

### कितना व्यायाम करें?

हल्की-फुल्की कसरत से व्यायाम शुरू करने पर आपको थोटा लगने की सम्भावना कम होगी और अगले दिन शरीर में अकड़ाहट भी कम होगी। धीरे-धीरे अपनी क्षमता बढ़ाएं। परन्तु उस स्तर तक जहाँ तक आपको अधिक परिश्रम न करना पड़े।

यदि आपको दर्द महसूस हो या आपकी साँस अधिक फूलने लगे तो तुरन्त व्यायाम रोक लें।