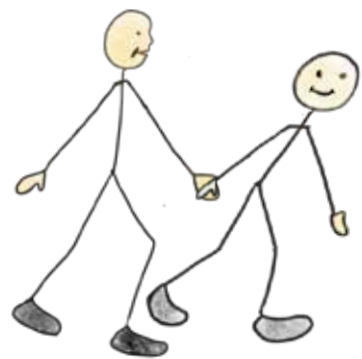


शारीरिक व्यायाम

व्यायाम का न केवल शारीरिक स्वास्थ्य पर, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। नियमित रूप से व्यायाम करने से मस्तिष्क में ऐसे रसायन निकलते हैं जो हमें खुश महसूस करते हैं। लोग ज़्यादातर निम्नलिखित व्यायाम करना पसंद करते हैं:

- टहलना
- जॉगिंग करना/ दौड़ना
- घर के बाहर वाले खेल जैसे क्रिकेट, फुटबॉल, टेनिस, बैडमिंटन आदि
- तैरना
- साइकिल चलाना
- जिम जाना
- व्यायाम जैसे- एरोबिक्स, योगा
- नृत्य करना
- अन्य कोई शारीरिक व्यायाम।



टिप्स (सुझाव):

- यदि मरीज़ को शारीरिक व्यायाम करने में कोई परेशानी हो या अभी वे कोई व्यायाम न कर रहे हों तो टहलने से शुरुआत कर सकते हैं। बहुत से लोगों को ऐसे शुरुआत करने में आसानी होती है।
- यदि मरीज़ को शारीरिक व्यायाम लम्बे समय तक करने में मुश्किल हो तो वे दिन में थोड़े-थोड़े समय के अंतराल पर व्यायाम कर सकते हैं। उदाहरण के लिए- लगातार 30 मिनट टहलने की जगह 10-10 मिनट की चहल-कदमी दिन में 3 बार की जा सकती है।
- कोशिश करें कि वे घर के बहार व्यायाम करें।
- कई बार ऐसा होता है कि घर के आसपास घूमने के लिए कोई जगह नहीं मिल पाती। ऐसे में मरीज़ घर के एक कमरे या बरामदे पर या बाज़ार तक भी चक्कर लगा सकते हैं।

- औसत कमरे की लम्बाई 12 फीट होती है। यदि वे औसत लम्बाई के कमरे में चलें, तो लगभग 8-10 कदम उठाएंगे। अगर वे 15 मिनट में 125-150 चक्कर लगाते हैं या 1250 कदम चलते हैं तो यह चाल 1 किलोमीटर के बराबर होती है। अगर वे इस गति से हर दिन 30 मिनट चलते हैं तो यह 2 किलोमीटर हो जाता है।
- यदि वे 30 मिनट तीव्र गति से चलते हैं, तो यह लगभग 3 कि.मी. के बराबर हो जाता है।
- अगर तीव्र गति से चल रहे हैं, तब हल्का पसीना आता है और हृदय की गति तेज़ महसूस होती है।
- साधारण व्यायाम जैसे- सीढ़ियां चढ़ना, रस्सी कूदना, उठक बैठक इत्यादि भी बहुत लाभदायक हैं और जब हो सके करने चाहिए।
- आप उनको प्रोत्साहित करने के लिए उनके साथ व्यायाम कर सकते हैं।

