

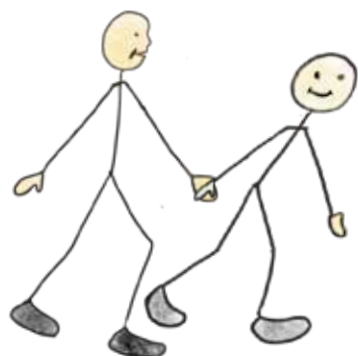
शारीरिक व्यायाम



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। आप अपने स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए, कोई शारीरिक व्यायाम निश्चित कर सकते हैं।

लोग ज़्यादातर निम्नलिखित व्यायाम करना पसंद करते हैं:

- टहलना
- जॉगिंग करना/ दौड़ना
- तैरना
- साइकिल चलाना
- जिम जाना



- व्यायाम जैसे- एरोबिक्स, योगा
- नृत्य करना
- घर के बाहर वाले खेल जैसे क्रिकेट, फुटबॉल, टेनिस, बैडमिंटन
- अन्य कोई शारीरिक व्यायाम जो आप शामिल करना चाहें।

टिप्स (सुझाव):

- यदि आपको शारीरिक व्यायाम करने में कोई परेशानी हो या अभी आप कोई व्यायाम न कर रहे हों तो टहलने से शुरूआत कर सकते हैं। बहुत से लोगों को ऐसे शुरूआत करने में आसानी होती है।
- यदि आपको शारीरिक व्यायाम लम्बे समय तक करने में मुश्किल हो तो आप 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।

- आप घर के बहार व्यायाम करने की कोशिश करें।
- कई बार ऐसा होता है कि घर के आसपास घूमने के लिए कोई जगह नहीं मिल पाती। ऐसे में आप अपने घर के कमरे या बरामदे पर या बाज़ार तक भी चक्कर लगा सकते हैं।
- औसत कमरे की लम्बाई 12 फीट होती है। यदि आप औसत लम्बाई के कमरे में चलें, तो लगभग 8-10 कदम उठाएंगे। अगर आप 15 मिनट में 125-150 चक्कर लगाएं या 1250 कदम चलें तो यह चाल 1 किलोमीटर के बराबर होगी। अगर आप इस गति से 30 मिनट चलते हैं तो यह 2 किलोमीटर के बराबर हो जाता है।
- जिस गति से आप चलते हैं वह किलोमीटर की संख्या निर्धारित करती है। यदि आप 30 मिनट तीव्र गति से घर/ बरामदे/ पार्क/ बाज़ार में चलते हैं, तो यह लगभग 3 किलोमीटर के बराबर है।

- आप तीव्र गति से चल रहे हैं, यह इससे पता चलता है- जब आपको हल्का पसीना आता है और आप अपने हृदय की तेज़ गति को महसूस कर पाते हैं।
- साधारण व्यायाम जैसे- सीढ़ियां चढ़ना, रस्सी कूदना, उठक बैठक इत्यादि भी बहुत लाभदायक हैं और जब हो सके करने चाहिए।
- आप प्रोत्साहन के लिए अपने परिवार के सदस्यों/ मित्रों के साथ व्यायाम कर सकते हैं।

