

PHYSICAL
ACTIVITY

शारीरिक
गतविधि

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



आवश्यक मार्गदर्शिका

ESSENTIAL GUIDE

यह आवश्यक मार्गदर्शिका शारीरिक गतिविधि के बारे में है

यह बतलाती है कि:

- शारीरिक गतिविधि आपके स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण क्यों है
- हर हफ़्ते आपको कितनी शारीरिक गतिविधि का लक्ष्य रखना चाहिए
- प्रेरित कैसे रहें और सुरक्षित रूप से व्यायाम कैसे करें

i

यदि आपको किसी नई स्वास्थ्य स्थिति का निदान (डायग्नोसिस) किया गया है, आपने पहले से मौजूद किसी समस्या के बारे में कभी चर्चा नहीं की है, या यदि आपके लंबी-अवधि के लक्षण अब बदल गए हैं, तो अपनी विशिष्ट स्वास्थ्य ज़रूरतों के अनुरूप व्यायाम योजना बनाने के लिए अपने डॉक्टर या फिज़ियोथेरेपिस्ट से परामर्श करें।

शारीरिक गतिविधि क्या होती है?

शारीरिक गतिविधि **आपके शरीर की ऐसी किसी भी गतिविधि को कहते हैं जो ऊर्जा का इस्तेमाल करती है।** इसका मतलब जिम जाना या व्यायाम कक्षाएं लेना भी हो सकता है, लेकिन यह टहलने, बागबानी करने, खरीदारी करने या घर के काम करने जैसी साधारण गतिविधि भी हो सकती है।

नियमित रूप से औसत दर्जे की शारीरिक गतिविधि (अर्थात ऐसी गतिविधि जो आपकी हृदय गति को बढ़ाती है) में भाग लेने से दिल की बीमारी, स्ट्रोक और छाती संबंधी स्वास्थ्य स्थितियों के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है।

शारीरिक गतिविधि से हर कोई लाभ उठा सकता है।

इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपकी उम्र, आपका आकार, आपका वज़न या आपकी चलने-फिरने की क्षमता क्या है।

पहले से मौजूद किसी स्वास्थ्य स्थिति के कारण सक्रिय रहना मुश्किल हो सकता है, लेकिन कोई भी गतिविधि न करने से बेहतर यही है कि कोई गतिविधि की जाए।

शारीरिक गतिविधि इतनी महत्वपूर्ण क्यों है?

नियमित शारीरिक गतिविधि आपके स्वास्थ्य और तंदरुस्ती में एक महत्वपूर्ण कारक है।

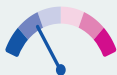
हर रोज़ व्यायाम करने से (यदि आप कर सकते हैं तो) आपको निम्नलिखित में मदद मिल सकती है:



आपका दिल और मजबूत होता है



आपका ब्लड प्रेशर कम होता है



आपके कोलेस्ट्रॉल के स्तर नियंत्रित रहते हैं



अपनी ताकत, संतुलन और तालमेल में सुधार होता है



आप स्वस्थ वजन प्राप्त करते हैं और उसे बनाए रखते हैं



ऐसे हार्मोन बनते हैं जो आपके मूड को बेहतर बनाते हैं



आपके तनाव का स्तर कम होता है, जिससे आपको शांत महसूस करने में मदद मिलती है



डिप्रेशन और चिंता के प्रभाव कम होते हैं



आपकी सांस लेने की प्रक्रिया में सुधार आता है या आप उस पर बेहतर नियंत्रण कर पाते हैं



दिल के रोग और स्ट्रोक का जोखिम 35% तक कम होता है



टाइप 2 डायबीटीज़ का जोखिम कम होता है

शारीरिक गतिविधि के प्रकार

औसत दर्जे की गतिविधि

औसत दर्जे की गतिविधि वह गतिविधि है जो आपके सांस लेने की दर और हृदय दर को बढ़ाती है। इससे आपको गर्माहट मिलती है, लेकिन आप फिर भी बात करने योग्य होते हैं।

ज़ोरदार गतिविधि

ज़ोरदार गतिविधि वह गतिविधि है जिससे आपकी सांस तेज़ हो जाती है और बात करना मुश्किल हो जाता है। यदि आप कोई ज़ोरदार गतिविधि करते हैं, तो आपको यह महसूस करने में सक्षम होना चाहिए कि यह आपको थका रही है।

ताकत बढ़ाने वाले व्यायाम

ताकत बढ़ाने वाले व्यायाम आपकी मांसपेशियों, हड्डियों और जोड़ों को मज़बूत रखने में मदद करते हैं। इसमें वजन उठाने या ढोने जैसी गतिविधियां शामिल होती हैं, लेकिन स्ट्रेचिंग और ताकत बढ़ाने वाले व्यायाम जैसे योग या पिलेटस भी शामिल होते हैं।

मुझे कितनी शारीरिक गतिविधि करनी चाहिए?

- विश्व स्वास्थ्य संगठन का सुझाव है कि आप **हफ़्ते में 5 या अधिक दिन कम से कम 30 मिनट** तक के लिए औसत दर्जे की शारीरिक गतिविधि करने का लक्ष्य रखें। यह एक ही बार में 30 मिनट हो सकते हैं या एक बार में 10 मिनट के 3 छोटे सेशन हो सकते हैं।

या

- एक हफ़्ते में **75 मिनट तक ज़ोरदार गतिविधि**।

आपको **हफ़्ते में 2 या अधिक दिन ताकत बढ़ाने वाले व्यायाम** करने का भी लक्ष्य रखना चाहिए।

यदि आप 65 वर्ष या उससे अधिक उम्र के हैं, तो आपको गिरने का अधिक जोखिम हो सकता है। कुछ गतिविधियाँ आपके संतुलन और तालमेल में मदद करते हुए इस जोखिम को कम कर सकती हैं, उदाहरण के लिए: ताई ची, योग या डांस।

यदि आप इतना ज़्यादा नहीं कर सकते हैं तो कोई बात नहीं। कोई भी शारीरिक गतिविधि अच्छी ही होती है!

मुझे कौन-सी शारीरिक गतिविधि करनी चाहिए?



आपकी क्षमता और फिटनेस का स्तर चाहे जो भी हो, ऐसे कई तरीके हैं जिनसे आप शारीरिक रूप से सक्रिय रह सकते हैं।



विचार करें कि आप कोई गतिविधि कब करना चाहते हैं और यह आपकी दिनचर्या में कैसे फिट बैठेगी।



धीरे-धीरे शुरुआत करें और आहिस्ता-आहिस्ता अपनी गतिविधि की मात्रा और तीव्रता बढ़ाएं।



बहुत ज़्यादा मत करें। यदि आपको दर्द महसूस होने लगता है या कुछ समय तक गतिविधि करने के बाद उससे रिकवर करने में अधिक समय लगे, तो अपनी गतिविधि के स्तर को कम करने पर विचार करें।



दिन भर में बहुत ज़्यादा देर तक बैठे न रहें। एक घंटे में कम से कम एक बार घूमने-फिरने की कोशिश करें। उदाहरण के लिए: केतली के उबलने का इंतज़ार करते समय टहलें, हो सके तो लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों से जाएं, या टीवी विज्ञापन ब्रेक के दौरान व्यायाम करें।

यदि आपको चलने-फिरने में मुश्किल होती है या आप क्हीलचेयर पर हैं, तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें और अपने इलाके में ऐसी व्यायाम कक्षाओं के बारे में पता लगाएं जो आपकी ज़रूरतों के अनुरूप हो सकती हैं।

आप अपनी उम्र और स्वास्थ्य के अनुसार व्यायाम संबंधी मार्गदर्शन www.gov.uk/government/collections/physical-activity-guidelines पर प्राप्त कर सकते हैं।



प्रेरित रहने के लिए सुझाव



कुछ नया आजमाएं



ऐसी गतिविधियां ढूंढें जिनमें आपको मज़ा आता हो और जो आपको बोझिल न लगें



आप जो व्यायाम करते हैं उनमें विभिन्नता लाएं और व्यायाम को अपनी दैनिक गतिविधियों में शामिल करने की कोशिश करें।



किसी दोस्त/सहेली या ग्रुप के साथ व्यायाम करें, जैसे कि टहलने वालों का ग्रुप या स्थानीय जिम की सदस्यता



पैडोमीटर या किसी ऐप का इस्तेमाल करें ताकि आप अपने कदमों और आपके द्वारा तय की गई दूरी का पता लगा सकें



ध्यान केंद्रित रखने और अपनी प्रगति देखने के लिए एक डायरी रखें



छोटे, वास्तविक और प्राप्त करने योग्य लक्ष्य या उद्देश्य निर्धारित करें



उपलब्धियों के जश्न मनाएं, चाहे वे कितनी भी छोटी क्यों न हो



आराम के दिन रखें



प्रगति के अलग-अलग संकेतों पर ध्यान दें, जैसे आप में कितनी ऊर्जा है या आप कितनी गतिविधि करने में सक्षम हैं



याद रखें कि भले ही आपको शीशे में बदलाव न दिखाई दें, लेकिन शरीर में महत्वपूर्ण बदलाव फिर भी हो रहे हैं

सुरक्षित रूप से व्यायाम कैसे करें

- सुनिश्चित करें कि आप व्यायाम से पहले और बाद में वार्म अप और कूल डाउन करते हैं
- व्यायाम करने से पहले, करने के दौरान, और बाद में खूब पानी पियें
- आरामदेह, ढीले कपड़े और आरामदेह जूते पहनें
- धीरे-धीरे रफ़्तार बढ़ाएं
- यदि आपको दर्द महसूस होता है, बेहोशी महसूस करते हैं, **या सांस बहुत फूलने लगे तो फ़ौरन व्यायाम करना बंद कर दें।**
- यदि आप हाल ही में अस्वस्थ रहे हैं, तो अपनी गतिविधि का स्तर कम कर दें।

अपनी रफ़्तार पर नियंत्रण रखना बहुत ज़रूरी है और इसे बहुत ज़्यादा न करें। यदि आपको किसी भी तरह का अजीब सा दर्द या असुविधा महसूस हो तो आपको हमेशा गतिविधि को रोक देना चाहिए।

बीमारी के बाद या किसी लंबे-समय की स्वास्थ्य स्थिति के साथ शारीरिक गतिविधि

यदि आपको किसी लंबे-समय की स्वास्थ्य स्थिति का निदान (डायग्नोसिस) किया गया है, आपका कोई ऑपरेशन हुआ है, या आप बीमार रहे हैं, तो शारीरिक गतिविधि आपके स्वास्थ्य को नियंत्रित करने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

कुछ मामलों में, आपको फिर से शारीरिक रूप से सक्रिय होने में समय लग सकता है।

यदि आपको अपनी शारीरिक गतिविधि करने की क्षमता के बारे में चिंता है, तो अपने हेल्थकेयर पेशेवर से बात करें कि आपके लिए कौन सी गतिविधियां ठीक हो सकती हैं।



सहयोग खोजना

यदि आप इस बात को लेकर चिंतित हैं कि आपके लिए कौन-सा शारीरिक व्यायाम करना सुरक्षित है, या आपको अपनी दिनचर्या में व्यायाम को शामिल करने में दिक्कत हो रही है, तो आप हमेशा सहायता और सहयोग ढूंढ सकते हैं।

इसका अर्थ संभवतः अपने दोस्तों, परिवार या अपने समुदाय के लोगों से बात करना हो सकता है ताकि यह पता लगाया जा सके कि उनके लिए क्या चीज़ काम करती है, या फिर व्यायाम करते समय उन्हें आपके साथ रहने के लिए कहना।

इसका अर्थ संभवतः यह भी हो सकता है कि आप अपनी स्वास्थ्य टीम, फिज़ियोथेरेपिस्ट या ऑक्यूपेश्नल थेरेपिस्ट से विचार-चर्चा करें कि व्यायाम को सुरक्षित बनाने के लिए किन तरीकों से अनुरूप बनाया जा सकता है।

आप उन लोगों से भी सहयोग ले सकते हैं जो कक्षाएं चलाते हैं या स्पोर्ट सेंटरों में काम करते हैं, जिन्हें अक्सर यह पता होता है कि आपके समुदाय में क्या-क्या उपलब्ध है और आप अपने लिए उचित व्यायाम तक कैसे पहुंच सकते हैं।

व्यायाम को अपनी दिनचर्या में शामिल करने के कुछ तरीके:

- उन स्थानों पर पैदल या साइकिल से जाने पर विचार करें जहां आपको जाना है, लेकिन तभी अगर ऐसा करना आपके लिए सुरक्षित हो।
- अपनी लंच ब्रेक के दौरान थोड़ी टहलकदमी या सैर पर जाएं।
- हर एक या दो घंटे में कम से कम एक बार स्ट्रेच करने या अन्यथा चलने-फिरने की कोशिश करें।
- बाहर दोस्तों से मिलें और “चलते-फिरते बातें करें”।
- अपने व्यायाम को ट्रैक करने के लिए पैडोमीटर या स्मार्ट वॉच का इस्तेमाल करें। इससे आपको उन समयों के बारे में अधिक जानकारी मिल सकती है जब आपको व्यायाम करना चाहिए, और साथ ही आपको चेतावनी भी मिल सकती है कि आप खुद पर कब अत्यधिक दबाव डाल रहे हैं।
- किसी रेगुलर क्लास या व्यायाम स्लॉट के लिए साइन अप करने से आपको सचमुच व्यायाम करने के लिए प्रोत्साहन मिल सकता है।
- कई स्पोर्ट्स या व्यायाम करके देखें। **कोई ऐसी चीज़ ढूँढ़ें जिसमें आपको मज़ा आता है।**

हमारे प्रकाशन स्कॉटलैंड में सभी के लिए, PDF और प्रिंट में, निःशुल्क हैं। इन सभी को www.chss.org.uk/resources-hub पर देखें

हमारी ऐडवाइस लाइन टीम से निःशुल्क, गोपनीय सलाह और सहयोग के लिए संपर्क करें:

0808 801 0899 (सोम-शुक्र सुबह 9 बजे से शाम 4 बजे तक)

66777 पर ADVICE टेक्स्ट भेजें

advice@chss.org.uk

स्कॉटलैंड में हर पांच में से एक व्यक्ति छाती, हृदय और स्ट्रोक की बीमारी या लॉन्ग कोविड से प्रभावित है। यह जानने के लिए www.chss.org.uk/supportus पर जाएं कि स्कॉटलैंड में आप अधिक लोगों को सहयोग देने में हमारी मदद कैसे कर सकते हैं।

फीडबैक देने या वैकल्पिक फॉर्मेट का अनुरोध करने के लिए, यहाँ ईमेल भेजें: health.information@chss.org.uk

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



अप्रैल 2023 में प्रकाशित
अगली योजनाबद्ध समीक्षा
अक्टूबर 2025

E5-v.1.0-April25



हमारे सभी संसाधनों को
देखने के लिए यहां स्कैन
कर

स्कॉटलैंड की दानार्थ संस्था (नं (SC018761)