

## शारीरिक गतिविधि - प्रतिदिन 10,000 कदम

### परिचय

- लंबे समय तक बैठे रहने जैसी गतिहीन जीवनशैली स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।
- आम लोगों को अपने दैनिक जीवन में अधिक पैदल चलकर गतिहीन समय को कम करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
- वयस्कों को अपनी शारीरिक स्थिति, क्षमताओं, गति और व्यक्तिगत परिस्थितियों के आधार पर धीरे-धीरे अपने लक्ष्य को बढ़ाकर प्रतिदिन 10,000 कदम करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
- भले ही लक्ष्य हासिल न किया जा सके, लेकिन कुछ भी न चलने से कुछ भी चलना बेहतर है।

### क्यों पैदल चलना?

#### अधिक शारीरिक रूप से सक्रिय होने के लिए शुरुआती बिंदु के रूप में चलना

- लंबे समय तक बैठे रहने जैसी गतिहीन जीवनशैली हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। इससे हृदय रोग, कैंसर, टाइप-2 मधुमेह और सभी कारणों से मृत्यु का जोखिम बढ़ जाता है। इसलिए, आपको गतिहीन समय को कम करना चाहिए।
- चलना शारीरिक गतिविधि का एक सरल रूप है जिसे हम में से अधिकांश लोग हर दिन करते हैं।
- निष्क्रिय समय को कम करने का एक अच्छा तरीका है अपने दैनिक जीवन में अधिक चलना।

#### पैदल चलना आसान और स्वस्थ है

- आप इसे कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं! आप अपने व्यस्त कार्यक्रम में चलना शामिल कर सकते हैं और इसे अपनी दिनचर्या बना सकते हैं।
- चलने के स्वास्थ्य लाभों का आनंद लेने के लिए आपको बस एक जोड़ी आरामदायक जूते की आवश्यकता है। आपको किसी विशेष उपकरण की आवश्यकता नहीं है।
- चलने से हमें कई लाभ मिलते हैं, लेकिन हम शायद इसके बारे में नहीं जानते!

#### पैदल चलने के स्वास्थ्य लाभ:

- स्वस्थ शरीर का वजन बनाए रखता है
- हृदय-श्वसन प्रणाली में सुधार करता है
- पुरानी बीमारियों, जैसे कि उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय संबंधी बीमारियों और कुछ प्रकार के कैंसर के जोखिम को कम करता है
- मांसपेशियों और हड्डियों को मजबूत करता है
- चिंता और अवसाद को कम करता है

### क्या मैं पर्याप्त पैदल चलता हूँ?

#### दैनिक कदमों की संख्या की निगरानी करना

- आजकल, कई इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस आपके द्वारा उठाए गए कदमों को ट्रैक करने के लिए बिल्ट-इन फ़ंक्शन से लैस हैं। उदाहरण के लिए, आप निम्न डिवाइस का उपयोग करके प्रतिदिन अपने द्वारा चलने

वाले कदमों की निगरानी कर सकते हैं:-

- स्मार्टफोन
- स्मार्ट वॉच और फिटनेस ट्रैकर जैसे पहनने योग्य डिवाइस
- पेडोमीटर/ स्टेप-काउंटर
- अपने कदमों की गिनती करना और अपनी प्रगति की निगरानी करना आपको अधिक चलने और अपने कदम लक्ष्य के लिए प्रयास करने के लिए प्रेरित करेगा।

### अपनी गति से शुरू करें और धीरे-धीरे प्रतिदिन 10,000 कदम तक बढ़ाएँ

- उपलब्ध वैज्ञानिक साक्ष्य, अंतर्राष्ट्रीय विदेशी और स्थानीय दिशा-निर्देशों के साथ-साथ स्थानीय आबादी की आधारभूत दैनिक कदम गणना को ध्यान में रखते हुए, वयस्कों को अपनी शारीरिक स्थितियों, क्षमताओं, गति और व्यक्तिगत परिस्थितियों के आधार पर **धीरे-धीरे अपने लक्ष्य को प्रतिदिन 10,000 कदम तक बढ़ाने की सलाह दी जाती है।**
- भले ही लक्ष्य हासिल न किया जा सके, **लेकिन कुछ भी चलना न चलने से बेहतर है।**

### मैं और अधिक कैसे चल सकता हूँ?

क्या होगा अगर मैं बहुत व्यस्त हूँ और पैदल नहीं चल सकता?

- *चलना आपके दैनिक जीवन में आसानी से शामिल किया जा सकता है। नीचे आपकी दैनिक गतिविधियों में अपने दैनिक कदमों की संख्या बढ़ाने के कुछ उपाय दिए गए हैं।*
  - लिफ्ट या एस्केलेटर लेने के बजाय सीढ़ियों का उपयोग करें
  - सार्वजनिक परिवहन से एक स्टॉप पहले उतरें और अपनी बाकी यात्रा पैदल करें

क्या होगा अगर मौसम बहुत गर्म और आर्द्र, बहुत ठंडा या बरसात का दिन हो?

- *आप अंदर पैदल चलना चुन सकते हैं:-*
  - **घर।** घर पर पढ़ते या टीवी देखते समय भी एक जगह पर कदम रखना आपको गतिहीन जीवनशैली से दूर रखने में मदद कर सकता है।
  - **कार्यालय भवन।** फ़ोन पर बात करने के बजाय अपने डेस्क से उठें और अपने सहकर्मियों के डेस्क पर जाएँ।
  - **शॉपिंग मॉल।** मॉल में टहलना आपके लिए अपने दैनिक कदम लक्ष्य की ओर चलने का एक सुरक्षित और आरामदायक तरीका है।

मैं पैदल चलने के लिए कैसे प्रेरित रह सकता हूँ?

- अपने दैनिक कदमों की गिनती को ट्रैक करने और दैनिक लक्ष्य निर्धारित करने के लिए स्मार्टफ़ोन एप्लिकेशन या पहनने योग्य डिवाइस का उपयोग करें
- अपने परिवार और दोस्तों के साथ टहलें
- अपने पालतू जानवरों के साथ टहलें
- चैरिटी वॉक के लिए साइन अप करें
- बाहर टहलना और समय-समय पर दृश्य बदलना टहलना अधिक दिलचस्प बना सकता है और आपको प्रेरित रख सकता है। आप बाहर टहलने के लिए निम्न स्थानों का चयन कर सकते हैं:-

- आस-पड़ोस
- सैरगाह
- पार्क और फिटनेस वॉकिंग ट्रैक
- कंट्री पार्क और हाइकिंग रूट

## सुरक्षा सुझाव

### पैदल चलने की एक्सरसाइज के दौरान ध्यान देने योग्य बातें

- आरामदायक कपड़े और जूते पहनें जिनमें एड़ी और आर्च सपोर्ट हो और अच्छी कुशनिंग हो।
- अपने शरीर को सीधा रखते हुए, कंधों को आराम देते हुए और हाथों को स्वाभाविक तरीके से हिलाते हुए **अच्छी मुद्रा में चलें।**
- पर्याप्त मात्रा में पानी पीकर **हाइड्रेटेड रहें।** खाली पेट या भारी भोजन के बाद व्यायाम न करें।
- गिरने के जोखिम को कम करने के लिए **सुरक्षित स्थानों या बिना किसी बाधा के पैदल चलने वाले ट्रैक** पर चलें।
- **कम दूरी पर धीरे-धीरे चलना शुरू करें** और अपनी क्षमताओं के अनुसार समय के साथ धीरे-धीरे आवृत्ति, तीव्रता और अवधि बढ़ाएँ।
- पहले **वार्मअप करें** और बाद में अपनी गति धीमी करके और स्ट्रेचिंग करके कूल डाउन करें।
- **अधिकांश स्वस्थ व्यक्ति सुरक्षित रूप से चलना शुरू कर सकते हैं। हालाँकि, आपको व्यायाम कार्यक्रम शुरू करने से पहले चिकित्सा सलाह लेने पर विचार करना चाहिए यदि आप निम्न को नोटिस करते हैं<sup>नोट:</sup>**
  - पुरानी मैडीकल बीमारी है, जैसे हृदय रोग, श्वसन रोग।
  - चक्कर आने के कारण चेतना खोने की प्रवृत्ति।
  - हल्के परिश्रम के बाद सीने में दर्द, घबराहट या सांस की तकलीफ महसूस करना।
  - मध्यम आयु वर्ग या उससे अधिक उम्र के हैं, शारीरिक रूप से सक्रिय नहीं रहे हैं, या अपेक्षाकृत जोरदार व्यायाम कार्यक्रम की योजना नहीं बनाते हैं।
  - जोड़ों की समस्याएँ हैं, जैसे जोड़ों के आस-पास सूजन, गर्मी, दर्द या अकड़न के लक्षण और संकेत।
- **अपनी सीमाओं का ध्यान रखें।** अगर आपको सीने में दर्द, चक्कर आना या सांस फूलने जैसी कोई परेशानी महसूस हो तो व्यायाम करना बंद कर दें और जल्द से जल्द डॉक्टर से सलाह लें।

नोट: यह सूची संपूर्ण नहीं पाएगी। आम लोगों को सलाह दी जाती है कि अगर उन्हें व्यायाम कार्यक्रम शुरू करने में संदेह है तो वे चिकित्सकीय सलाह लें।

## संबंधित जानकारी

अधिक जानकारी के लिए, कृपया Change for Health वेबसाइट पर जाएँ: <https://www.change4health.gov.hk/>  
(अंग्रेजी संस्करण)