

## शारीरिक गतिविधि - एक दिनको 10,000 कदम

### परिचय

- लामो समयसम्म बसी राख्ने जस्ता आसीन जीवनशैली स्वास्थ्यको लागि हानिकारक छ।
- जनताका सदस्यहरूलाई उनीहरूको बसी राख्ने समय दैनिक जीवनमा धेरै हिँडेर कम गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ।
- वयस्कहरूलाई उनीहरूको आफ्नो शारीरिक अवस्था, क्षमता, गति र व्यक्तिगत परिस्थितिहरूको आधारमा बिस्तारै आफ्नो लक्ष्यलाई दिनको 10,000 पाइला सम्म बढाउन प्रोत्साहित गरिन्छ।
- लक्ष्य हासिल गर्न नसके पनि, नहिँड्नु भन्दा कुनै पनि मात्रमा हिँड्नु राम्रो हो।

### किन हिँड्ने ?

#### अधिक शारीरिक रूपमा सक्रिय हुनको लागि सुरुवात बिन्दुको रूपमा हिँड्नु

- लामो समयसम्म बसिरहने जस्ता आसीन जीवनशैली हाम्रो स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छ। यसले मुटुको रोग, क्यान्सर, टाइप-2 मधुमेह र सबै कारणले हुने मृत्युको जोखिम बढाउँछ। तसर्थ, तपाईंले आसीन समय कम गर्नुपर्छ।
- हिँड्नु शारीरिक गतिविधिको एक सरल रूप हो जुन हामी मध्ये धेरैले हरेक दिन गरिरहेका छौं।
- आसीन समय कम गर्न सुरु गर्ने राम्रो तरिका भनेको आफ्नो दैनिक जीवनमा धेरै हिँड्नु हो।

#### हिँड्नु सजिलो र स्वस्थ छ

- तपाईं यसलाई कुनै पनि समय, कहीं पनि गर्न सक्नुहुन्छ! तपाईं आफ्नो व्यस्त तालिकामा हिँड्न फिट गर्न सक्नुहुन्छ र यसलाई आफ्नो दैनिक दिनचर्या बनाउन सक्नुहुन्छ।
- हिँड्ने स्वास्थ्य लाभहरूको आनन्द लिनको तपाईंलाई चाहिने भनेको एक जोडी आरामदायी जुता मात्र हो। तपाईंलाई कुनै विशेष उपकरणको आवश्यकता पर्दैन।
- हामीलाई थाहा नहुन सक्छ तर हिँड्दा हामीलाई धेरै फाइदा हुन्छ!

#### हिँड्नुको स्वास्थ्य लाभ:

- स्वस्थ शरीरको तौल कायम हुनु
- कार्डियोपल्मोनरी प्रकार्य सुधार हुनु
- उच्च रक्तचाप, मधुमेह मेलिटस, मुटुको रोग र केहि प्रकारका क्यान्सरहरू जस्ता दीर्घकालीन रोगहरूको जोखिम कम हुनु
- मांसपेशी र हड्डी बलियो बन्नु
- चिन्ता र डिप्रेसन घट्नु

### के म पर्याप्त मात्रामा हिँडिरहेको छु?

#### दैनिक पाइला गणनाको संख्याको निगरानी

- आजकल, धेरै इलेक्ट्रोनिक उपकरणहरू तपाईंले लिने पाइलाहरू ट्र्याक गर्न बिल्ट-इन प्रकार्यसँग सुसज्जित छन्। उदाहरणका लागि, तपाईंले निम्न उपकरणहरू प्रयोग गरेर हरेक दिन कति पाइलाहरू हिँड्नुहुन्छ भनेर निगरानी गर्न सक्नुहुन्छ:-

- स्मार्टफोन
- स्मार्ट घडीहरू र फिटनेस ट्र्याकरहरू जस्ता लगाउन मिल्ने उपकरणहरू
- पिडोमिटर / पाइला-काउन्टरहरू
- तपाईंका पाइलाहरू गन्नु र तपाईंको प्रगतिको अनुगमन गर्नुले तपाईंलाई अझ धेरै अघि बढ्न र तपाईंको पाइला लक्ष्यको लागि प्रयास गर्न उत्प्रेरित गर्नेछ।

### आफ्नै गतिमा सुरु गर्नुहोस् र बिस्तारै एक दिनको 10,000 पाइला सम्म बढाउनुहोस्

- उपलब्ध वैज्ञानिक प्रमाणहरू, अन्तर्राष्ट्रिय विदेश र स्थानीय दिशानिर्देशहरू साथै स्थानीय जनसंख्याको आधारभूत दैनिक पाइला गणनाहरूलाई ध्यानमा राख्दै, वयस्कहरूलाई तिनीहरूको आफ्नै शारीरिक अवस्था, क्षमता, गति र व्यक्तिगत परिस्थितिहरूको आधारमा **बिस्तारै आफ्नो लक्ष्य एक दिनको 10,000 पाइला सम्म बढाउन** सिफारिस गरिन्छ।
- लक्ष्य हासिल गर्न नसके पनि, **नहिड्नु भन्दा कुनै पनि मात्रमा हिड्नु राम्रो हो।**

### म अझै बढी कसरी हिड्न सक्छु?

#### म हिड्नको लागि धेरै व्यस्त छु भने?

- *हिड्न सजिलै आफ्नो दैनिक जीवनमा समावेश गर्न सकिन्छ। तपाईंको दिनचर्या दैनिक गतिविधिहरूमा तपाईंको दैनिक पाइलाको गणना बढाउनको लागि तल केहि उपायहरू छन्।*
  - लिफ्ट वा एस्केलेटर लिनुको सट्टा सीढीहरू प्रयोग गर्नुहोस्
  - सार्वजनिक यातायातबाट एक बिसौनी अगाडी नै झर्नुहोस् र आफ्नो बाँकी यात्रा हिड्नुहोस्

### मौसम धेरै तातो र आर्द्र, धेरै चिसो या वर्षाको दिनमा?

- *तपाईं यी ठाउँहरूमा भित्रै हिड्न रोझ्न सक्नुहुन्छ:-*
  - **घर।** घरमा पढ्दा वा टेलिभिजन हेर्दा एउटा ठाउँमा हिड्नुले पनि तपाईंलाई आसीन जीवनशैलीबाट टाढा राख्न मद्दत गर्न सक्छ।
  - **कार्यालय भवन।** कामको बारे छलफल गर्न फोनबाट कल गर्नुको सट्टा आफ्नो डेस्कबाट उठ्नुहोस् र आफ्नो सहकर्मीहरूको डेस्क सम्म हिंड्नुहोस्।
  - **सपिङ्ग मल।** मलमा हिड्नुले तपाईंलाई तपाईंको दैनिक पाइला लक्ष्य तिर हिड्नको लागि एक सुरक्षित र आरामदायक तरीका प्रदान गर्दछ।

### म हिड्नको लागि कसरी उत्प्रेरित रहन सक्छु?

- आफ्नो दैनिक चरण गणना ट्र्याक गर्न र दैनिक लक्ष्य सेट गर्न स्मार्टफोन अनुप्रयोग वा पहिरन योग्य उपकरण प्रयोग गर्नुहोस्
- आफ्नो परिवार र साथीहरूसँग हिंड्नुहोस्
- आफ्नो घरपालुवा जनावर संग हिंड्नुहोस्
- परोपकारी पदयात्राका लागि साइन अप गर्नुहोस्
- बाहिरी हिड्ने र समय-समयमा दृश्यहरू परिवर्तन गर्नले पैदल यात्रालाई अझ रोचक बनाउन र तपाईंलाई उत्प्रेरित राख्न सक्छ। तपाईं यी ठाउँहरूमा बाहिर हिंड्न रोझ्न सक्नुहुन्छ:-
  - आफ्नो टोल
  - प्रोमेनेडहरू
  - पार्क र फिटनेस हिड्ने ट्र्याकहरू

- पार्क र हाइकिङ्ग मार्ग

### सुरक्षा सुझावहरू

#### हिडने व्यायाम गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- आरामदायक लुगा र हिल, आर्च समर्थन अनि राम्रो कुशनिंग भएको जुता लगाउनुहोस् ।
- आफ्नो शरीर सीधा, काँध आराम र प्राकृतिक हात स्विंग संग राम्रो मुद्रा संग हिडनुहोस् ।
- पर्याप्त मात्रामा पानी पिएर हाइड्रेटेड रहनुहोस्। खाली पेट वा भारी खाना पछि व्यायाम नगर्नुहोस्।
- लड्ने जोखिम कम गर्न कुनै बाधा नभएको सुरक्षित स्थान वा पैदल ट्रयाकहरूमा हिडनुहोस्।
- छोटो दुरीमा बिस्तारै हिँडेर सुरु गर्नुहोस्, र समय संग बिस्तारै आफ्नो क्षमता अनुसार आवृत्ति, तीव्रता र अवधि बढाउनुहोस्।
- पहिले जिउ तताउनुहोस् र पछि आफ्नो गति कम गरेर र स्ट्रेचिङ गरेर जिउ सेलाउनुहोस्।
- धेरैजसो स्वस्थ व्यक्तिले सुरक्षित रूपमा हिडन सक्छ। यद्यपि, यी कुराहरू तपाईंले याद गरेमा तपाईंले व्यायाम कार्यक्रम सुरु गर्नु अघि चिकित्सा सल्लाह खोज्न विचार गर्नुपर्छ:
  - पहिले देखि मुटुको रोग, श्वासप्रश्वास जस्ता रोगहरू भएमा।
  - चक्कर लाग्दा होश गुमाउने प्रवृत्ति।
  - हल्का परिश्रम पछि छाती दुख्ने, धड्कन वा सास फेर्न गाह्रो महसुस हुने।
  - मध्यम उमेरका वा बढी भए शारीरिक रूपमा सक्रिय छैनन् नभएको भए, वा अपेक्षाकृत बलियो व्यायाम कार्यक्रमको योजना बनाएको भए।
  - जोडामा समस्याहरू भए, उदाहरणका लागि, जोडा वरिपरि सूजन, तातो, दुखाइ वा कठोरताका संकेत र लक्षणहरू।
- आफ्नो सीमा याद हुनुहोस्। यदि तपाईंलाई छाती दुख्ने, चक्कर लाग्ने वा सास फेर्न गाह्रो भएमा व्यायाम गर्न बन्द गर्नुहोस् र सकेसम्म चाँडो डाक्टरसँग परामर्श गर्नुहोस्।

नोट: यो सूची अपुर छ। सार्वजनिक सदस्यहरूलाई व्यायाम कार्यक्रम सुरु गर्ने बारे शङ्का छ भने चिकित्सकको सल्लाह लिन सल्लाह दिइन्छ।

### सम्बन्धित जानकारी

पथजानकारीको लागि, कृपया Change for Health वेबसाइटमा जानुहोस्: <https://www.change4health.gov.hk/>  
(अंग्रेजी संस्करण)