



Women's Health at Work



## व्यायाम

### व्यायाम क्यों करना चाहिए ?

- आपके लिए एक सवाल है.....क्या आप अपने को 'शारीरिक रूप से सक्रिय व्यक्ति' मानती हैं? क्या आप ऐसा व्यायाम करती हैं, जिससे आपको पसीना आ जाए या काम से आने के बाद आप टी. वी. के सामने बैठ कर थकावट दूर करती हैं?
- हम सभी जानते हैं कि शारीरिक गतिविधि हमारे स्वास्थ्य में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। पर हमें कितने समय के लिए या कितनी कठिन गतिविधियाँ करनी चाहिए?

### स्वास्थ्य लाभ:

- सबसे पहले तो, यदि आप अभी कोई व्यायाम नहीं करती हैं तो थोड़ा सा व्यायाम शुरू करने से भी आपको महत्वपूर्ण लाभ होगा।
- इन लाभों में कम रक्त चाप व कोलेस्ट्रॉल तथा दिल के दौरों, स्ट्रोक व डाईबीटीज़ का खतरा कम होना शामिल है।
- व्यायाम से कैलोरी खर्च होंगी व चयापचय (मैटाबोलिज़्म) बेहतर होगा, जो वज़न को ठीक बनाए रखने या कम करने के लिए बहुत आवश्यक है।

### किस तरह का के व्यायाम करने चाहिए:

- जब इसकी बात करते हैं कि आपको किस प्रकार का व्यायाम करना चाहिए तो सबसे ज़रूरी यह है कि आप जानें कि आपको क्या पसन्द है, क्योंकि ऐसा करने से आप उसको करती रहेंगी।
- अधिकतर लोगों को हिलने-डुलने के लिए पैदल सैर करना सबसे आरामदायक व सस्ता विकल्प लगता है या विविधता के लिए आप साइकिल चलाना, पैदल लंबी यात्रा (hiking) या तैरना पसंद कर सकती हैं। साथ ही में, माँस-पेशियों को बनाने के लिए आप नियमित रूप से कुछ बलशाली व्यायाम कर सकती हैं।

- आप अपने स्थानीय दलीय व्यायाम कार्यक्रम में भी शामिल हो सकती हैं और अपने मित्रों को भी चलने के लिए प्रोत्साहित कर सकती हैं।

#### **व्यायाम कितनी बार करना चाहिए:**

- कई लोग यह सोचते हैं कि उन्हें कितनी बार शारीरिक गतिविधियाँ करनी चाहिए।
- ऑस्ट्रेलिया की शारीरिक गतिविधि मार्गदर्शिका सलाह देती है कि हमें अधिकतर कुल मिलाकर कम से कम 30 मिनट की गतिविधि कर लेनी चाहिए।
- 30 मिनट की गतिविधि करना, जितना आप सोचती हैं, उससे कहीं अधिक आसान है....

#### **सक्रिय जीवनशैली:**

- लिफ्ट की बजाय सीढ़ियों का उपयोग करें, जब भी मौका मिले पैदल चलें या जहाँ आपको जाना है, उससे थोड़ी दूरी पर कार को खड़ा करें।
- सामाजिक कार्यक्रमों को सक्रियता पूर्ण बनाएँ। कॉफी व केक के लिए मिल कर कैलोरी बढ़ाने के बजाय, सबको मिल कर सैर के लिए जाना चाहिए और कैलोरी खर्च करनी चाहिए।
- यदि आप कर सकती हैं तो सप्ताह में 3-4 बार शक्तिपूर्ण, 'हांफने वाली' गतिविधि का आनन्द ले सकती हैं।
- और यह भी याद रखें कि नए व्यायाम का कार्यक्रम शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह ले लें।

**यह जानकारी निम्नलिखित के साथ मिल कर तैयार की गई है:**



शेप (SHAPE) कार्यक्रम एक दलीय कार्यक्रम है जो आपको स्वास्थ्यवर्धक जीवन-शैली सिखाने में मदद कर सकता है। अधिक जानकारी के लिए WentWest से (02) 8811 7100 पर संपर्क करें।