

परिचय :

शारीरिक व्यायाम भनेको ऊर्जा खपत गर्ने कुनै पनि किसिमको शारीरिक क्रियाकलाप हो जुन शरीरका अंगहरूको हलचलका कारण उत्पन्न हुन्छ। शारीरिक निष्क्रियता विश्वमा मानिसहरू बिरामी हुनुको प्रमुख कारणमध्ये चौथोमा पर्दछ र यसले गर्दा करिब ३२ लाख मानिसहरूको मृत्यु हुने गरेको अनुमान छ।

हिजो आजको तनाव र व्यस्तताले भरिएको दैनिकी, शारीरिक व्यायामको कमी, अस्वस्थकर खानेकुरा र निष्क्रिय जीवनशैलीले मानिसहरूमा विभिन्न किसिमका रोग लाग्न सक्ने खतरालाई बढाएको छ। धेरैजसो मानिसहरू शारीरिक रूपमा निष्क्रिय हुँदै गइरहेको अवस्था छ र यो नसर्ने रोग लाग्नुको एउटा प्रमुख कारण बनेको छ। विभिन्न किसिमका विज्ञान, प्रविधि तथा यातायातमा भएको विकास साँगसँगै मानिसहरू दिन प्रतिदिन भन्-भन् निष्क्रिय हुन थालेका छन्। फलस्वरूप उच्च रक्तचाप, हृदयघात, मधुमेह, मोटोपना जस्ता जीवनशैलीसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्ने खालका रोगहरू बढ्न थालेका छन्। नियमित शारीरिक व्यायामले शारीरिक र मानसिक रूपमा चुस्त र स्फूर्त राख्नुका साथै उच्च रक्तचाप, हृदयघात, मधुमेह, मोटोपनाजस्ता रोगहरूको रोकथाम र नियन्त्रणमा पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। यसले राम्रो निन्द्रा लाग्ने र चिन्ता र तनाव पनि कम गर्ने र मनोरञ्जन समेत प्रदान

गर्दछ। यसको अतिरिक्त पर्याप्त रूपमा शारीरिक व्यायाम गरेमा यसले ढाड तथा शरीरका अन्य अंग बलियो वा मजबुत बनाउन मद्दत गर्दछ।

शारीरिक व्यायाम गरेमा हुने फाइदाहरू के के हुन् ?

नियमित रूपमा शारीरिक व्यायाम गरेमा स्वास्थ्यलाई विभिन्न किसिमका फाइदा हुन्छ। शारीरिक व्यायाम चाहे त्यो सामान्य किसिमको होस् वा कडा किसिमको यसका स्वास्थ्य लाभहरू धेरै छन्। सामान्य किसिमको शारीरिक व्यायाम भन्नाले छिटो-छिटो हिँड्ने, नाच्ने वा घरायसी कामकाज आदि गर्नु हो भने कडा किसिमको शारीरिक व्यायाम भन्नाले दगुर्नु, तीव्र गतिमा साइकल चलाउनु र पौडी खेलु र गह्रौं चिजबिज उठाउनु हो। शारीरिक व्यायाम नियमित रूपमा गरेमा विशेष गरी निम्न फाइदा पुऱ्याउँदछ :

- स्वस्थ रूपमा शारीरिक वृद्धि र विकास गर्ने
- क्यान्सर, मधुमेह र मुटु रोग हुने जोखिममा कमी आउने
- शारीरिक रूपमा फुर्तिलो र बलियो हुने
- मानसिक तनाव कम गर्ने
- वृद्धावस्थामा पनि सक्रिय र आत्मनिर्भर बनाउने

त्यसैले स्वस्थ रहनको लागि आफ्नो शारीरिक अवस्था अनुसार दिनहुँ शारीरिक व्यायाम गर्नु आवश्यक छ।

उमेर समूहअनुसार कुन रूपमा शारीरिक व्यायाम गर्ने ?

विभिन्न उमेर समूहका मानिसहरूले छुटाछुटै तरिकाका शारीरिक व्यायाम गर्नु पर्दछ।

● ५ देखि १७ वर्ष

५ देखि १७ वर्ष उमेर समूहका मानिसहरूले दिनहुँ कम्तिमा ६० मिनेट सामान्य वा कडा किसिमको शारीरिक व्यायाम गर्नु पर्दछ। यदि ६० मिनेट भन्दा बढी शारीरिक व्यायाम गर्नुभएमा यसले सोही अनुरूप स्वास्थ्यमा फाइदा पुऱ्याउँदछ।

● १८ देखि ६४ वर्ष

१८ देखि ६४ वर्ष उमेर समूहका मानिसहरूले हप्तामा कम्तिमा १५० मिनेट सामान्य किसिमको वा कम्तिमा ७५ मिनेट कडा किसिमको वा सामान्य र कडा किसिमको शारीरिक व्यायामको बराबर संयोजन गरी गर्नु पर्दछ। सबै व्यायाम कम्तिमा १० मिनेटसम्म गर्नु पर्दछ।

● ६५ वर्ष र सोभन्दा माथि

हिँडुल गर्न नसक्ने वृद्धवृद्धाहरूले हप्ताको कम्तिमा ३ वा सकेमा सोभन्दा बढी दिन शारीरिक व्यायाम गर्नु पर्दछ। यसले उनीहरूको शरीरलाई सन्तुलन राख्न मद्दत गर्दछ र साथै लड्न/खस्नबाट जोगिन मद्दत गर्दछ। यदि उनीहरू अस्वस्थताका कारण सिफारिस गरे अनुरूप शारीरिक व्यायाम गर्न सक्ने अवस्था नभएमा उनीहरूले आफूले सक्दो र असजिलो नहुने गरी शारीरिक रूपमा सक्रिय हुनु पर्दछ।

यी सुभावहरू सबै स्वस्थ मानिसहरूका लागि उचित छन् । यदि कोही बिरामी र औषधी सेवन गरिरहेका छन् भने चिकित्सकको सल्लाह अनुसार व्यायाम गर्नु पर्छ ।

केही नगरी शारीरिक रूपमा निष्क्रिय भएर बस्नु भन्दा केही मात्रामा भए पनि शारीरिक व्यायाम गर्नु स्वास्थ्यको लागि धेरै राम्रो हो ।

शारीरिक रूपमा कसरी सक्रिय रहने ?

शारीरिक रूपमा निष्क्रिय व्यक्तिहरूले शुरुमा थोरै समयको लागि शारीरिक व्यायाम गर्न थाल्ने र बिस्तारै समयानुरूप अवधि, क्रमसंख्या र गति बढाउनुपर्छ । यसो गर्नाले शारीरिक रूपमा निष्क्रिय वयस्क, वृद्धवृद्धाहरू र विभिन्न रोगका कारण अशक्त भएका व्यक्तिहरूको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउने जस्ता विभिन्न किसिमका फाइदा पुऱ्याउँछ ।

गर्भवती, प्रसूति र मुटुसंग सम्बन्धित रोग भएका व्यक्तिहरूले माथि उल्लेखित व्यायामका तरिकाहरू अपनाउनु अगाडि अलिक बढी सतर्कता र साथै चिकित्सकको सुभाव लिनु आवश्यक हुन्छ ।

तन्दुरुस्त रहनुहोस्, मोटो होइन ! दौडनुहोस् वा खेल्नुहोस् वा पौडी खेल्नुहोस् र साइकल चलाउनुहोस् ।

केही समय हिँड्नुहुन । केही तौल घटाउनुहोस् । लामो समयसम्म बाँच्नुहोस् ।

व्यायाम गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू के के हुन् ?

- व्यायाम गर्नुभन्दा अगाडि (warm up) बिस्तारै सुरु गर्नुपर्दछ भने व्यायाम रोक्नु अगाडि (cool down) गर्नु पर्दछ ।
- सुरुमा एकै पटक धेरै व्यायाम गर्नु हुँदैन, अलि अलि गर्दै बिस्तारै आफ्नो लक्ष्य हासिल गर्नु पर्दछ ।
- व्यायाम गर्ने व्यक्तिले आवश्यक मात्रामा पानी पिउने र पौष्टिक खानेकुरा खानुपर्दछ ।
- मधुमेहका बिरामीहरूले हल्का नास्ता खाएर व्यायाम गर्नु पर्दछ ।
- व्यायाम गरिसकेपछि केही समय आराम गर्नु जरुरी हुन्छ ।
- दैनिक कम्तिमा आधा घण्टा पसिना आउने गरी हिँड्ने, व्यायाम गर्ने, खेलकुद र काम गर्ने गरौं ।
- शारीरिक तौल बढी भए घटाऔं र स्वस्थ तौल कायम राखी मोटोपना हुन नदिऔं ।



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

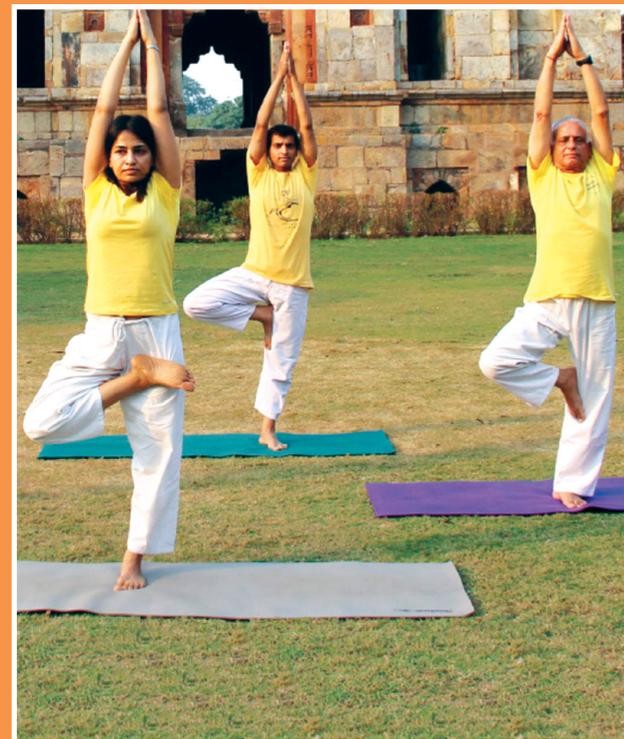
टेकु, काठमाडौं

फोन : ०१-४२५४२७१ फ्याक्स नं. : ०१-४२६१३८७

Website : www.nheicc.gov.np

२०६९/०७०

शारीरिक व्यायामबारे जानकारी



सधैं सक्रिय रहनुहोस् । कुनै पनि किसिमको शारीरिक क्रियाकलाप व्यायाम हुन सक्दछ । त्यसैले केही न केही क्रियाकलापमा आफूलाई सक्रिय बनाउनुहोस् ।