



**World
PT Day
2026**

प्रति उम्र में ज्यादा सक्रिय रहें

31% वयस्क और **80%** किशोर शारीरिक गतिविधि के सुझाए गए स्तर को पूरा नहीं करते हैं।



सक्रिय रहना क्यों ज़रूरी है?

नियमित शारीरिक गतिविधि:



हृदय की बीमारी, आघात, डायबिटीज़ और कुछ तरह के कैंसर से बचाती है



मोटापे का भय कम करती है



मानसिक स्वास्थ्य, मूड और नींद को अच्छा बनाती है



मस्तिष्क को शक्तिशाली बनाने और अच्छी तरह से विकसित होने में सहायता करती है



बुजुर्गों को आत्मनिर्भर रहने और गिरने से बचने में सहायता करती है



मस्तिष्क को स्वस्थ रखने में सहायता करती है और डिमेंशिया व अल्ज़ाइमर रोग का भय कम कर सकती है

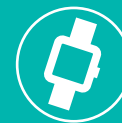


सभी उम्र के व्यक्तियों में स्मरणशक्ति, ध्यान देने की क्षमता और सोचने-समझने की क्षमता को अच्छा बनाती है

शीघ्र आरम्भ करें। सक्रिय रहें। जीवन भर चलते-फिरते रहें।

किसी भी उम्र में शारीरिक गतिविधि सेहत, आत्मनिर्भरता और जीवन की गुणवत्ता को अच्छा बनाती है।

एक फिजियोथेरेपिस्ट सुझाव दे सकता है कि सुरक्षित रूप से व्यायाम कैसे करें और गतिविधि के सुझाए गए स्तर तक कैसे पहुँचें।



मैं अपनी एक्टिविटी को कैसे ट्रैक कर सकता हूँ?

क्या आपके पास स्मार्टफ़ोन, स्मार्टवॉच या कोई और पहनने वाला डिवाइस है?

इनका उपयोग करके आप अपने लिए लक्ष्य तय कर सकते हैं, अपनी शारीरिक एक्टिविटी को ट्रैक कर सकते हैं और एक्टिविटी से जुड़ी सलाहों को पूरा करने के लिए अधिक चलने-फिरने के लिए प्रेरित हो सकते हैं।

गतिविधि से जुड़े दिशा-निर्देश क्या हैं?

जो भी कर सकते हैं

वयस्क

बच्चे, किशोर

वयस्क

बुजुर्ग

जो भी कर सकते हैं



बैठे रहने का समय कम करें, उसकी जगह कोई शारीरिक गतिविधि करें



प्रति सप्ताह 150-300 मिनट एरोबिक गतिविधि



प्रति दिन 60 मिनट



सप्ताह में 2 दिन मांसपेशियों को मज़बूत करने वाली गतिविधियाँ



सप्ताह में 3 दिन संतुलन और शक्ति बढ़ाने वाली गतिविधियाँ



प्रति सप्ताह 300 मिनट से अधिक - जितना अधिक हो, उतना अच्छा!



क्या मुझे कम बैठना चाहिए?

लंबे समय तक बैठे रहने या स्क्रीन का इस्तेमाल करने से कैंसर, हृदय-रोग, फैफड़ों की दीर्घकालिक रोगों का और डायबिटीज़ जैसे गैर-संक्रामक रोगों का का भय बढ़ जाता है। प्रति तरह की शारीरिक गतिविधियाँ उपयोगी होती हैं, जिसमें चलना-फिरना, घर के काम, खेल-कूद और स्पोर्ट्स शामिल हैं।



**World
Physiotherapy**

**#WorldPTDay
8 सितंबर**

www.world.physio/wptday