



**World
PT Day
2026**

हरेक उमेरमा, धेरै हिड्डुल

३१ प्रतिशत वयष्कहरुले र ८० प्रतिशत
किशोरकिशोरीहरुले सिफारिस गरिएको
शारिरीक गतिविधिको स्तर पुरा गर्दैनन् ।



सक्रिय रहन किन महत्वपूर्ण छ?

नियमित शारिरीक गतिविधिले:



मुटु रोग, पक्षघात, मधुमेह र
केही क्यान्सर बाट बचाउछ ।



मोटोपनाको
जोखिम
घटाउछ ।



मानसिक स्वास्थ्य,
मनस्थिति (मुड) र निद्रा
सुधार गर्छ ।



बालबालिकाहरुलाई
बलियो र राम्रो सङ्ग
बिकास हुन मद्दत
गर्छ ।



वृद्ध वयष्कहरुलाई
आत्मनिर्भर रहन र
लडनबाट बच्न मद्दत गर्छ ।



मस्तिष्कलाई स्वस्थ रहन मद्दत
गर्छ र डिमेन्सिया र अल्जाइमर
रोगको जोखिम घटाउछ ।



सबै उमेरमा स्मरण, ध्यान र
सोच्ने सिपहरु सुधार गर्छ ।

चाडो सुरु गर्नुहोस् ।

सक्रिय रहनुहोस् ।

**जीवनको लागि हिड्डुल
गरिराख्नुहोस् ।**

शारिरीक गतिविधिले जुनसुकै उमेरमा
स्वास्थ्य, आत्मनिर्भरता र जीवनको
गुणस्तरलाई सुधार गर्छ ।

फिजियोथेरापिष्टले सुरक्षित तरिकाले
कसरी व्यायम गर्ने र सिफारिस गरेको
गतिविधिको स्तरमा कसरी पुग्ने भनेर
सल्लाह दिन सक्छन् ।



**मैले मेरो गतिविधि
कसरी निगरानी
गर्न सक्छु?**

के तपाइसंग स्मार्ट फोन, स्मार्ट घडी
अथवा अरु लगाउन मिल्ने
उपकरण छ?

आफ्नो लक्षहरु निर्धारण गर्न,
शारिरीक गतिविधिको निगरानी गर्न
र सिफारिसहरु गरिएको गतिविधिको
स्तरमा पुग्न, आफुलाई प्रेरित गर्न यी
उपकरण प्रयोग गर्न सुरु गर्नुहोस् ।

गतिविधिका मार्गनिर्देशिकाहरु के-कस्ता छन?

सबैजना जसले
सक्नुहुन्छ

वयष्कहरु

बालबालिका,
किशोरकिशोरीहरु

वयष्कहरु

वृद्ध वयष्कहरु

सबैजना जसले
सक्नुहुन्छ



निष्क्रिय रहने समय
सिमित गर्नुहोस्, कुनै
शारिरीक गतिविधि
द्वारा प्रतिस्थापन
गर्नुहोस् ।



हप्ताभरिमा १५०-
३०० मिनेटको
एरोबिक गतिविधि



प्रतिदिन ६०
मिनेट



हप्ताको २ दिन
मांशपेशीको
शुद्धिकरणका
गतिविधिहरु



हप्ताको ३
दिन संतुलन
र शक्तिका
गतिविधिहरु



हप्ताभरिमा
३००+ मिनेट,
बढि राम्रो हो ।



**के म कम
बस्नु पर्छ?**

लामो समय बसेर अथवा स्क्रिनहरु
हेरेर बिताउनाले नसर्ने रोगहरु जस्तै
क्यान्सर, हृदय (मुटु) तथा रक्तनलिको
रोगहरु, दिर्घकालिन फोक्सोको
रोगहरु र मधुमेह को जोखिम
बढाउछ ।

सबै प्रकारका शारिरीक गतिविधि
गुनिन्छ जसमा हिडाइ, घरको काम,
खेल र खेलकुद पर्छन् ।



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

८ सेप्टेम्बर

www.world.physio/wptday