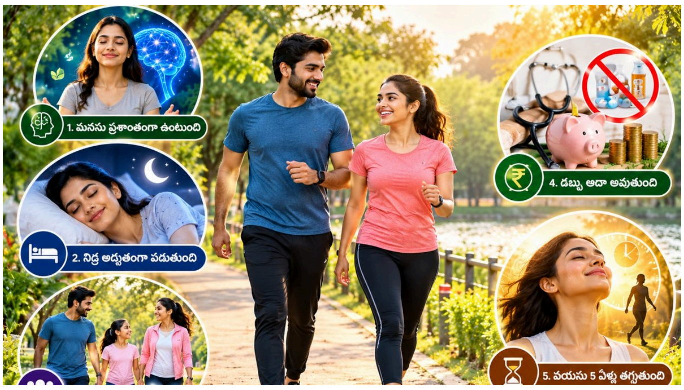
భారత్ సమాచార్.నెట్
BHARATH SAMACHAR DIGITAL

21, అక్టోబర్ 2026, బుధవారం

భారత్ సమాచార్

రోజూ 20 నిమిషాలు నడిస్తే ఆరోగ్యానికి ఇన్ని ప్రయోజనాలా..?



భారత్ సమాచార్, లైఫ్ స్టైల్ : ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెట్టేందుకు చాలామందికి సమయం దొరకడం లేదు. పని ఒత్తిడి, ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం, మొబైల్ ఫోన్ వినియోగం వంటి అలవాట్లు శారీరక చురుకుదనాన్ని తగ్గిస్తున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో రోజూ కొంత సమయం నడకకు కేటాయించడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఖరీదైన జిమ్‌లకు వెళ్లకుండానే ఇంటి సమీపంలో లేదా పార్కులో నడవడం ద్వారా శారీరక చురుకుదనాన్ని పెంచుకోవచ్చు. అయితే, నడక ఒక్కటే అన్ని వ్యాధులను నివారిస్తుందని లేదా వైద్య చికిత్స అవసరం లేకుండా చేస్తుందని భావించకూడదు.

రోజూ 20 నిమిషాల పాటు చురుకుగా నడవడం మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. నడక వల్ల ఒత్తిడి తగ్గడానికి, మనసు ప్రశాంతంగా ఉండటానికి, ఏకాగ్రత మెరుగుపడటానికి సహాయపడవచ్చు. క్రమం తప్పకుండా శారీరక శ్రమ చేయడం నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలోనూ తోడ్పడుతుంది. అయితే, ప్రతి ఒక్కరికీ ఒకే విధమైన ఫలితాలు రావు. నిద్రలేమి దీర్ఘకాలంగా కొనసాగితే వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులతో కలిసి నడవడం మరో మంచి అలవాటు. నడుస్తూ మాట్లాడుకోవడం వల్ల పరస్పర సంభాషణకు సమయం దొరుకుతుంది. అలాగే, క్రమమైన నడక బరువు నిర్వహణకు, గుండె ఆరోగ్యానికి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల నియంత్రణకు తోడ్పడవచ్చు. అయితే, నడక వల్ల షుగర్, బీపీ లేదా గుండె జబ్బులకు సంబంధించిన మందుల ఖర్చు పూర్తిగా తగ్గిపోతుందని చెప్పలేం. వ్యాయామం, సమతుల్య ఆహారం, అవసరమైన వైద్య చికిత్స కలిసి ఆరోగ్య పరిరక్షణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.

నడకను అలవాటుగా మార్చుకోవాలనుకునేవారు తమ శారీరక సామర్థ్యానికి అనుగుణంగా నెమ్మదిగా ప్రారంభించి, క్రమంగా సమయాన్ని పెంచుకోవాలి. సౌకర్యవంతమైన వాకింగ్ షూస్ ధరించడం, సురక్షితమైన ప్రదేశాన్ని ఎంచుకోవడం, తగినంత నీరు తాగడం ముఖ్యం. నడుస్తున్నప్పుడు చుట్టూ ఉన్న ప్రకృతిని గమనిస్తూ ప్రశాంతంగా గడపవచ్చు. రోజుకు 20 నిమిషాల నడక మంచి ప్రారంభమే అయినప్పటికీ, పెద్దలు వారానికి కనీసం 150 నిమిషాల మితమైన శారీరక శ్రమ లక్ష్యంగా పెట్టుకోవడం మంచిది. ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు తమకు తగిన వ్యాయామం గురించి వైద్యులను సంప్రదించాలి.

© 2026 Bharath Samachar