

तन और मन सेहतमंद रखे जॉगिंग...

ज्यादातर लोग कम खाने-पीने तथा समय से उठने-जागने को ही फिट रहने की गारंटी समझते हैं। यह सोच ठीक नहीं है। धीमी गति से जॉगिंग एक ऐसा व्यायाम है जो सभी व्यक्ति कर सकते हैं। यह भी फिट रहने के लिए एक ऐसा व्यायाम है, जिसमें न तो किसी चीज़ की आवश्यकता पड़ती है और न ही अधिक परिश्रम की आवश्यकता है। आप किसी भी उम्र के हाँ, पैदल चलना आपकी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा बन सकता है। जॉगिंग से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही प्राप्त होता है, अपितु आपका सौंदर्य भी बरकरार रहता है। जॉगिंग आपको मानसिक शांति प्राप्त होगी और साथ ही नकारात्मक सोच भी आपसे दूर रहती है। आइए जानते हैं जॉगिंग के कुछ अन्य स्वास्थ्य लाभ।

जॉगिंग करने के कई फायदे हैं, जिसका सबसे ज्यादा फायदा है अच्छी सेहत पाना। ज्यादातर लोग अपने को फिट बनाने के लिए खाना छोड़ देते हैं या अपराध बोध से ग्रस्त हो जाते हैं, जैसे कि उड़ने के लिए खाना लिया। यह दूसरे रक्तचाप को मैं इजाफा करती है। यह जागिंग हाथा इन्यून सिस्टम को मजबूत बनाकर हमें डायबिटीज, अंदरीयोगेरोसिस और कैंसर जैसी बीमारियों से भी बचाती है। आप जिनमा ज्यादा व्यायाम करेंगे, उनमा ज्यादा खा सकते हैं और अपराध बोध से मुक्त हो सकते हैं। यह भी फिट रहने के लिए एक ऐसा व्यायाम है, जैसिंग से का एक फायदा यही है कि आप अपने की प्रसन्नतात्मक महसूस करेंगे।

दिल बनाएं मजबूत

जॉगिंग से हमारे फेंडों की कार्यशक्ति में इजाफा होता है, जिससे हमारे शरीर के सभी अवयवों को सही प्रकार से

काम करने के लिए जरूरी अंकितीजन मिलती है। इसके साथ ही जॉगिंग दिल की मांसपेशियों को मजबूत बनाकर उसकी कार्यक्षमता में इजाफा करती है। यह नहीं यह हमारे रक्तचाप को नियंत्रित करती है। यह साथ ही जॉगिंग हाथा इन्यून सिस्टम को मजबूत बनाकर हमें डायबिटीज, अंदरीयोगेरोसिस और कैंसर जैसी बीमारियों से भी बचाती है।

अन्य स्वास्थ्य लाभ

जॉगिंग से आपका मेटाबॉलिज्म तेजी से काम करता है इससे कैलोरीज जल्दी बन जाती है। इससे आपको जबन में मदद मिलती है और आप एक बेतर शरीर पा सकते हैं। इतना ही नहीं, पेट के आसपास जमा अतिरिक्त चर्ची आसानी से कम नहीं होती, लेकिन ऐसा माना जाता है कि जॉगिंग कूर्हों और पेट की चर्ची कम करने का असरदार तरीका है।

हाजमा बढ़ाएं

हालांकि कई बार ऐसा देखा गया है कि ओवरकॉट लोगों को खुल करती है। जैसाकि हम जानते हैं कि जॉगिंग से यांत्रिकी को बढ़ावा देता है, जिससे आपको शरीर को अधिक ऊर्जा की अवसरा तो निपटने का एक कारण तरीका माना जाता है और तो और जॉगिंग से आपको शरीर में भोजन से प्राप्त ऊर्जा अचूकी तरह फैल जाती है।

हड्डियां बनाये मजबूत

यह बात सच है कि जॉगिंग आपकी हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत बनाने का काम करती है। खासी रक्त और ग्रीन्स और टांगों की मांसपेशियों और हड्डियों को इससे बहुत लाभ मिलता है। इतना ही नहीं जॉगिंग से शरीर को काफी थकान हो जाती है, लेकिन हमें अचूकी नींद आती है।

सुधरता है ल्यवहार

जॉगिंग का यह लाभ शायद आपको न पता हो कि इससे आपके एंटिट्र्यूड में सुधार होता है। जॉगिंग के दौरान हमारे मरिट्रिक्स में एंडोरिफिन्स नामक हॉमीन्स का साथ होता है, जो खुशी की अहसास करने में मदद करता है। इससे जॉगिंग के ऊर्जा और ग्रीन्स की अवसरा से निपटने का एक कारण तरीका माना जाता है और कई डॉक्टर इस अपनाने की सलाह भी देते हैं।



तनाव दूर करें

जॉगिंग हमारे शरीर में एंडोरफिन के स्तर को बढ़ाती है। जिससे हमारी मनोदेशा पर सकारात्मक असर पड़ता है। इसके साथ ही जॉगिंग के दौरान व्यक्ति को अपने साथ अकेले कुछ वक्त बिताने का मोका मिलता है, जिससे वे अपनी समस्याओं के बारे में घमीरता से विचार कर सकते हैं। उड़े अपनी समस्याओं से लड़ने के लिए अतिरिक्त ताकत मिलती है। अगर कोई व्यक्ति क्रीड़ात अथवा कुपित है, तो उसे इन नकारात्मक भावों को दूर करने के लिए तेज दौड़ लगानी चाहिए।

उम्र के असर से लड़ें

जॉगिंग से हम उम्र के असर को कर सकते हैं। यह तो हम जानते ही है कि जॉगिंग हमारी हड्डियों और मांसपेशियों को ताकत मिलती है। इसका सीधा असर हमारी उम्र पर पड़ता है। मजबूत मांसपेशियां और हड्डियां इस लंबे समय तक जब बायां रखने के लिए जरूरी होती हैं।

कॉन्फिंडेंस बढ़ाएं

जॉगिंग हमारे शरीर की अवश्यकता में इजाफा करती है, किंतु यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है। और आपको जबन में बदल मिलती है, तो आपको बायां करने के लिए एक जॉगिंग हड्डी और बीमारियों से भी बचाती है।

जॉगिंग से हमारे फेंडों की कार्यशक्ति में इजाफा होता है, जिससे आपको जबन में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है।

जॉगिंग से हमारे फेंडों की कार्यशक्ति में इजाफा होता है, जिससे आपको जबन में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है।

जॉगिंग से हमारे फेंडों की कार्यशक्ति में इजाफा होता है, जिससे आपको जबन में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है।

जॉगिंग से हमारे फेंडों की कार्यशक्ति में इजाफा होता है, जिससे आपको जबन में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है।

जॉगिंग से हमारे फेंडों की कार्यशक्ति में इजाफा होता है, जिससे आपको जबन में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है।

जॉगिंग से हमारे फेंडों की कार्यशक्ति में इजाफा होता है, जिससे आपको जबन में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है।

जॉगिंग से हमारे फेंडों की कार्यशक्ति में इजाफा होता है, जिससे आपको जबन में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है।

जॉगिंग से हमारे फेंडों की कार्यशक्ति में इजाफा होता है, जिससे आपको जबन में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है।

जॉगिंग से हमारे फेंडों की कार्यशक्ति में इजाफा होता है, जिससे आपको जबन में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है।

जॉगिंग से हमारे फेंडों की कार्यशक्ति में इजाफा होता है, जिससे आपको जबन में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है।

जॉगिंग से हमारे फेंडों की कार्यशक्ति में इजाफा होता है, जिससे आपको जबन में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है।

जॉगिंग से हमारे फेंडों की कार्यशक्ति में इजाफा होता है, जिससे आपको जबन में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है।

जॉगिंग से हमारे फेंडों की कार्यशक्ति में इजाफा होता है, जिससे आपको जबन में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है।

जॉगिंग से हमारे फेंडों की कार्यशक्ति में इजाफा होता है, जिससे आपको जबन में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है।

जॉगिंग से हमारे फेंडों की कार्यशक्ति में इजाफा होता है, जिससे आपको जबन में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है। यह नहीं होती है कि जॉगिंग बायां रखने में बदल मिलती है।