

चलना कारगर है हर कदम मायने रखता है

यदि आपको मधुमेह है तो रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में मदद करने के लिए सबसे अच्छा तरीका है सक्रिय रहना। सक्रिय रहने का सबसे आसान और सबसे सुरक्षित तरीका है कि जब भी हो सके चलें।

एक दिन में **30** मिनट या उससे अधिक चलना अधिकांश लोगों के लिए अच्छा लक्ष्य है। लेकिन चलने के लिए समय निकालना हम में से कई लोगों के लिए मुश्किल हो सकता है। हार न माने! थोड़ी सी देर चलना भी आपके लिए अच्छा हो सकता है।



यहाँ चलने के कुछ सरल, सुरक्षित तरीके दिए गए हैं जिन्हें लगभग कोई भी, किसी भी उम्र में, अपना सकता है:

- लिफ्ट नहीं, सीढ़ियों से जाएं
- अपने कॉफी ब्रेक को चलने के लिए ब्रेक बनाएं
- जब आप फोन पर हों तो आगे-पीछे चलें



- जहाँ आप जा रहे हैं वहाँ से अपनी कार को कुछ ब्लॉक पहले ही पार्क करें और चलकर जाएं
- बस या ट्रेन से जाते हुए अपने सामान्य रुकने के स्थान से पहले वाले स्थान पर ही उतर जाएं और वहाँ से चलकर जाएं
- जब कभी भी आपको **10** मिनट से ज्यादा इंतजार करना पड़ता है, चलना शुरू करें।

जब आप चलते हैं तो आरामदायक जूते और मोजे पहनें। और, हमेशा चलने से पहले और बाद में किसी भी समस्या के लिए अपने पैरों की जाँच करें।*

आप कितना चलते हैं, कितनी बार चलते हैं, और आप कितने मिनट चलते हैं, इसका रिकॉर्ड या डायरी अपनी मधुमेह-देखभाल मुलाकात पर ले जाएं।



आपका डॉक्टर या मधुमेह प्रशिक्षक आपके लिए चलने के सही कार्यक्रम को शुरू करने में आपकी मदद करेगा। चलने से आपको अपनी रक्त शर्करा को नियंत्रित करने, स्वस्थ रहने और जीवन का आनंद लेने में मदद मिल सकती है। याद रखें, हर कदम मायने रखता है! तो, चलिए चलते हैं।

* यदि आपके पैर में खरोच, छालें हैं या कोई अन्य समस्या है, तो अपने डॉक्टर या हेल्थ क्लिनिक को तुरंत कॉल करें। इंतजार न करें।