

# 🏃 वॉकिंग का सही समय और फायदे

By [Ugrasen Mishra](#) Jul 12, 2025

अगर आप रोज़ाना वॉक करते हैं या शुरू करने का सोच रहे हैं, तो यह जानना ज़रूरी है कि सही समय पर वॉक करना कितना ज़रूरी है। गलत समय पर की गई वॉक से फायदे की बजाय नुकसान भी हो सकता है।



## ଓ गर्मियों में कब करें वॉक?

- सबसे अच्छा समय है सूरज निकलने के बाद से लेकर सुबह **8** बजे तक।

- इस समय हवा थोड़ी साफ होती है और हल्की धूप से विटामिन D भी मिलता है।  
सबसे अच्छा समय है सूरज निकलने के बाद से लेकर सुबह **8 बजे** तक।
- इस समय हवा थोड़ी साफ होती है और हल्की धूप से विटामिन D भी मिलता है।
- सूरज निकलने से पहले का समय थोड़ा नुकसानदायक हो सकता है क्योंकि उस वक्त प्रदूषण ज्यादा होता है।  
 शाम को बॉक का सही टाइम
- शाम **4 से 8 बजे** तक का समय ठीक रहता है।
- इस वक्त मौसम थोड़ा ठंडा होता है और शरीर की मांसपेशियां भी रिलैक्स होती हैं, जिससे चलना आसान लगता है।



### ✿ सर्दियों में कब टहलें?

- सर्दियों में सूरज निकलने के बाद ही वॉक पर जाएं।
  - बहुत सुबह कोहरे और ठंडी हवा में चलने से सांस लेने में परेशानी या जोड़ों में दर्द हो सकता है।
- 

### ⚠ गलत समय पर वॉक करने के नुकसान

- बहुत सुबह, जब अंधेरा हो या कोहरा हो, तब वॉक करना सही नहीं।
  - इससे अस्थमा, खांसी, जुकाम, और मसल्स में खिंचाव जैसी दिक्कतें हो सकती हैं।
  - सर्दियों में अंधेरे में फिसलने का भी खतरा रहता है।
- 

### ✓ मेरी सलाह:

- मौसम और समय देखकर ही वॉक पर जाएं।
- वॉक से पहले हल्की स्ट्रेचिंग ज़रूर करें।

- अगर पहले से कोई हेल्थ प्रॉब्लम है, तो डॉक्टर से सलाह लेकर ही एक्सरसाइज करें।



---

"अगर लेख पसंद आया हो, तो अपने दोस्तों और परिवार के साथ  
फॉरवर्ड ज़रूर करें — सेहत की बातें सबको जाननी चाहिए। ☺"

❖ नोट:

यह जानकारी आम अनुभव और रिसर्च पर आधारित है। अगर कोई हेल्थ से जुड़ी विकल्प हों तो डॉक्टर की सलाह जरूर लें।