

For more such articles, visit <http://www.kavilok.com>.

Feel free to submit your articles by sending an email to pateldr@pol.net

## સલામત કસરત અને સ્વાસ્થ્ય

શારીરિક પ્રવૃત્તિ કેવી અને કેટલી કરવી એ માટે તમારા દાક્તરની સલાહ અનિવાર્ય છે. સાધારણ ક્ષમતાસભર શારીરિક પ્રવૃત્તિ દરરોજ ૩૦ મિનિટ માટે અથવા સવિશેષ ક્ષમતાસભર શારીરિક પ્રવૃત્તિ દરરોજ ૩૦ મિનિટ માટે કરવી હિતાવણ છે.

### સાધારણ ક્ષમતાસભર શારીરિક પ્રવત્તિ:

ચાલવું - કલાકના સાડા રણ માઈલની જડપે; ઉચાઈ પર ચગણ; ફળવું બાગકામ; નાચવું; ગોલ્ફની રમત રમવી; સાયકલ ચલાવવી - કલાકના ૧૦ માઈલથી ઓછી જડપે; ઓછા વજન સાથેની તાલીમ

### સવિશેષ ક્ષમતાસભર શારીરિક પ્રવત્તિ:

દોડવું ચા જડપથી ચાલવું - કલાકના ૫ માઈલની જડપે; સાયકલ ચલાવવી - કલાકના ૧૦ માઈલથી વધુ જડપે; તરવું; એરોબિક્સ; ભારે બગીયા કામ; વધુ વજન સાથેની તાલીમ; બાર્કેટબોલ જેવી સ્વર્ધમાં ભાગ લેવો.

શારીરિક પ્રવૃત્તિ કસરત રૂપે કરો

શેર્જિંગી પ્રવૃત્તિમાં કસરતનો કશ ઉમેશો. વીજ્ટને બદલે નિસરણી ચઢો; ચા-કોરીના સમયે ચાલવાનું રાખો; કામ યા ધંધા પર ચાલીને જોડો; ધરકામ જાતે કરો; બાગકામ કરો.

કસરત શરૂઆતમાં ધીમી કરો પણ નિયમિત કરો. ૧૦ મિનિટની ફળવી કસરત ચા આંતર દિવસે ચાલવાની આદત પાડો અને ક્રમશ: વધારો.

કસરતને કાયમની આદત બનાવો

તમને ગમતી પ્રવૃત્તિને કસરત માટે સ્વીકારો. શરીરને અનુકૂળ અને રોગને અનુરૂપ કસરત વધુ લાભદારી રહેશે. દા.ત. વાની તકલીફ બોય તો તરવું, ચાલવાની તકલીફ બોય તો વજન ઉચ્કાવું.

મિત્ર કે પરિચ્યેની જને પ્રવૃત્તિમાં ભાગીદાર બનાવો. પ્રવૃત્તિ મજેદાર થશે

પ્રવૃત્તિમાં વિવિધતા લાવો - ઝ્યારેક ચાલવું ચા સાયકલ ચલાવવી ચા રમત રમવી. આગસ અને ઈઝાની શક્યતા ઘટશે.

સાનુકૂળ સમય પસંદ કરો. જોને તરત ચાલવું નહીં ચા અતિશય ઠીક-ગરમીનો સમય ટાળવો.

ફિલ્મત રાખવો. કસરતનું કળ ધર્ણીવાર લાંબા ગાળે ટેખાય છે.

પીડા વિના કળ પામો. શરૂઆતમાં થોડી કળતર સ્વીકાર્ય છે. પીડા અનુમતવાચ તો કસરત બંધ કરો ચા બદલો.

પ્રવૃત્તિને આનંદદારી બનાવો. બગીચામાં ચાલવું ચા કસરત વખતે ટેલીવિઝન-ગીત-સંગીત માણવા.

કસરતના કારણે થતી ઈઝાનો અટકાવ

કસરતની શરૂઆતમાં અને અંતમાં પ થી ૧૦ મિનિટ સુધી સનાયુને તંગ કરતી ફળવી પ્રવૃત્તિ કરો - દા.ત. શાયપગ લંબાવવા, અંગ મરોડવા, ચાલવું.

શરીરની કાળજી રાખો. શ્વાસમાં તકલીફ, ગભરણમણ, ચક્કર કે અંધારા આવવા, ઉબક આવવા, પીડા થવી - જેવી તકલીફ થાય તો કસરત તરત બંધ કરવી.

નારી કે છદ્યના ધબકારા ઉમર મુજબ ગંદુશમાં રાખો

કસરત વખતે ટાઈટ બાટ રેટ પર ધ્યાન રાખો

કસરત વખતે નારીની ગતિ ઉમર મુજબ બાજુના ચાર્ટ પ્રમાણે અંકુશિત રાખવાચી કસરત છદ્યને બોજારુપ નહીં બને અને જલ્દીથી થાકી નહીં જવાય.

કસરતના પ્રારંભિક ગાળામાં છદ્યના ધબકારા માટે ૯૦ ટકાનું અને ક્ષમતા વધ્યા બાદ ૮૫ ટકાનું લક્ષ્ય રાખો.

### કસરતની પસંદગી

એરોબિક્સ પ્રકારની કસરત: જેમાં મોટા સનાયુઓ કામ કરે છે; પીડા શ્વાસ લેવા પડે છે; છદ્યને વધુ કામ પડે છે. જે શુદ્ધિરાભિસરણને બળવાન બનાવે છે. દા.ત. ચાલવું, દોડવું, નાચવું, સાયકલ ચલાવવી, તરવું, વગેરે.

વજન સાથેની કસરત: જેમાં સનાયુ ગુરુત્વાકર્ષણની વિરુદ્ધમાં કામ કરે છે. જે બાળકને મજબૂત બનાવે છે. દા.ત. પર્વત પર ચાલવું, પગાયાં, ચઢવાં, નાચવું, વજન સાથે ચાલવું કે દોડવું, વજન ઉચ્કાવાની તાલીમ, વગેરે. જો બી.પી. - લોફીનું દબાણ વધુ રહેતું બોય ચા અમુક શારીરિક તકલીફ બોય તો દાક્તરની સલાહ જરૂરી છે.

જે કસરત લાંબા ગાળા સુધી થઈ શકે અને આનંદદારી બની શકે તે ઉત્તમ કસરત ગણાશે. ચાલવું એ સરળ, સલામત અને સસ્તી કસરત છે. જડપથી ચાલવામાં ને દોડવામાં સરળી કેલરી બળશે. કોઈ તાલીમની કે શુઝ સિવાય કોઈ સાધનની જરૂર નથી. ચાલવું એ એરોબિક્સ અને વજન સાથેની કસરત શેમ બનો પ્રકારની કસરત છે. જે છદ્ય અને હાઇકન બન્નેને મજબૂત બનાવે છે.

For more such articles, visit <http://www.kavilok.com>.  
 Feel free to submit your articles by sending an email to pateldr@pol.net

## નિયમિત કસરતના કાયદા

ડાયાબિટીસ, ફ્લાઇરોગ, વધુ લોણનું દબાળ, અને મેદવૃથિય ઓસ્ટોઓપોશેસીસ જેવા રોગોનું જોગમ ઘટે છે. સનાય અને સાંધા સહેજમાં વાળી શકાય એવા રહેતાં ફ્લાન્ચલન સરળ બને છે. માનાસિક તાણ અને ચિંતાઓ ઘટે છે. બુધ સારી આવે છે. મન સ્વસ્થ રહે છે. ઘડપુણ પાણું ઠલાય છે. શરીર નિરોગી અને શક્તિશાળી બને છે. ચચ્ચાપચ્ચયની પ્રક્રિયા સુગમ બનતાં સ્વસ્થ વજન જળવાઈ રહે છે.

## આણાર-પ્રમાણમાં વધેલ વિકૃતિની પ્રવૃત્તિ કરે નિવૃત્તિ

આણારમાં લેવાતા અન્નના પ્રમાણમાં છિલ્લા 20 વર્ષમાં થયેલ કેરકાર:

આણારનો પકાર	કેલરી - પહેલાં	કેલરી - હમણાં	કેલરીમાં વધારો	કેલરી સંતુલન માટેની પ્રવૃત્તિ
લેગાન	૧૪૦	૩૫૦	૨૧૦	૫૦ મિનિટ માટે જેતર કામ
ક્રીન કાઈસ	૨૧૦	૬૧૦	૪૦૦	૭૦ મિનિટ માટે ચાલવું
સ્પોડા	૮૫	૨૫૦	૧૬૫	૩૫ મિનિટ માટે બાગ કામ
ટરી સેન્ટરીચ	૩૨૦	૮૨૦	૫૦૦	૮૫ મિનિટ માટે સાયકલ ચાલવી
ચીઝ બર્ગર	૩૩૦	૫૬૦	૨૯૦	૬૦ મિનિટ માટે વજન ઉચ્કાવું
સ્પોર્ટી - મીટબોલ	૫૦૦	૧૦૨૫	૫૨૫	૧૫૫ મિનિટ માટે ઘરસ્કાઈ
કોકી - મોકા	૪૫	૩૫૦	૩૦૫	૭૦ મિનિટ માટે ચાલવું
પેપરોની પીંડા	૫૦૦	૮૫૦	૩૫૦	૬૦ મિનિટ માટે ગોલ્ડ રમવું - વજન સાથે ચાલવું
પોપકોર્ન	૨૯૦	૬૩૦	૩૬૦	૭૫ મિનિટ માટે પાણીમાં એરેબિક્સ

For more such articles, visit <http://www.kavilok.com>.  
Feel free to submit your articles by sending an email to pateldr@pol.net

આશરના પ્રમાણમાં વધેલ વિકિતી કરે વજનની બૃદ્ધિ  
કામ કસરતથી ઘટાડી કેલરી કરો તન-મનની શુદ્ધિ

### આરોગ્ય ભાવના

( છંદ: શિખરિણી )

અનોખું છે ચેત્ર તન મનુજ, આશ્ર્યે સરપું  
સદાચે કંક્ષે એ જળ અન્ન હવા- ઊજણ બધું.  
રહીને સંવાદી અવયવ કરે છો કર્મ ખરે;  
વહેરે વિખોરે શિથિયલ બનીને કો વળત એ.

સહે કષ્ટો કાચા- શરદી, મરડો, તાવ તરિયો,  
દુખાવો, વ્યાપિ શાં; ગતિહીન બને સ્વાસ્થ્ય દરિયો.  
રહે ના દિપોલો શરીર નકશો, જો વ્યસન હો,  
બિમારી રુંવડે તપ તપ થતી શાંતિ ન દિલે.

બનો શાકાહારી, શ્વસન મહી આરોગ્ય ઘબકો  
દવા દુવા યોગા કસરત થકી સ્વાસ્થ્ય જબકો.  
જીવો સીધું સાદું જીવન, ન રહો નામ દુખનું;  
વધો આચુ બૃદ્ધિ, થનગની રહો સ્વાસ્થ્ય યુવ શુ

નિજ નયો કેંદ્રું પ્રથમ સુખ- સૌ એ અનુભવો;  
બનો સૌ દર્દીનાં તબીબ વ શતં જીવ શરદ:

દિલીપ આર.પટેલ  
વિશ્વ આરોગ્ય હિન નિમિસે  
મેધાણીનગર, અમદાવાદ