

વિન્ટર ૨૦૨૪
Issue 3.9

તમારી તબિયત

Your Health

વિન્ટર આવૃત્તિ



નવાલેખકો
ને બતાવી
રહ્યા છે

પોસ્ટ મેનોપોઝલ બ્લીડિંગ.....	પ. ૧-૩
ફિઝિયોથેરાપી એટલે શું?	પ. ૪-૫
સુનાવણીનું નુકસાન.....	પ. ૬-૭
દાંત સંવેદનશીલતા.....	પ. ૮-૯
જેમ જેમ આપણી ઉંમર વધતી જાય છે તેમ તેમ.....	પ. ૧૦-૧૨
પ્રતિરોધક તાલીમના લાભો	

૨૦૨૪ ના અમારા પ્રથમ અંકમાં આપનું સ્વાગત છે, જેમાં અમારી ટીમના લેખોનો સંગ્રહ તેમજ અતિથિ લેખકોના વિશેષ યોગદાનનો સમાવેશ થાય છે. અમે આશા રાખીએ છીએ કે તમને તે વાંચવામાં આનંદ થશે!

જો તમે તેમાં સામેલ થવા માગતા હો અથવા કોઈ પ્રતિસાદ મેળવવા માગતા હો તો કૃપા કરીને tamaritabiyat@gmail.com પર અમને ઈ-મેઈલ કરો અથવા અમારા સોશિયલ [@tamaritabiyat](https://www.instagram.com/tamaritabiyat) પર અમને મેસેજ કરો.

પોસ્ટ મેનોપોઝલ બ્લીડિંગ

ડૉ. યુગિશા ગુરુંગ , MBBS DPMSA દ્વારા
સાઈકિયાટ્રી ટ્રેઈની - સિગ્રેટ ચર્ચિલ હોસ્પિટલ

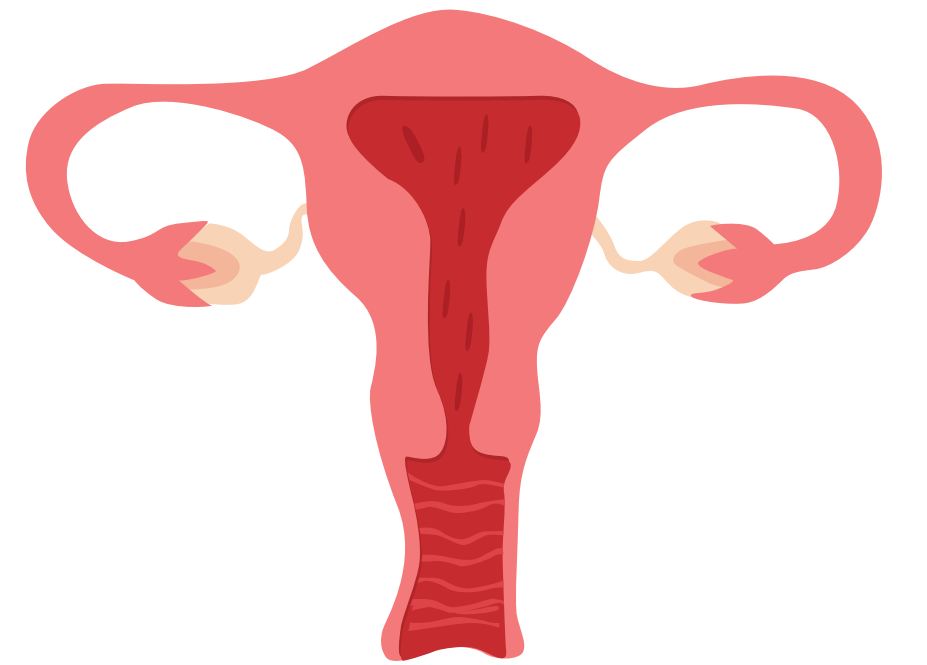
મેનોપોઝ એટલે શું?

મેનોપોઝ એ સમય છે જ્યારે સ્ત્રીઓ માસિક સ્રાવ સ્રાવ બંધ કરે છે, જે તેમના પ્રજનન વર્ષોના અંતને સૂચવે છે. તે ઘણીવાર ૪૫ થી ૫૫ વર્ષની વયની વચ્ચે થાય છે, પરંતુ જે સ્ત્રીઓએ તેમના ગર્ભાશય અથવા અંડાશયને કાઢી નાખ્યું છે અથવા કેન્સરની સારવાર લઈ રહી છે તેમાં અકાળે પણ થઈ શકે છે.

માસિક સ્રાવનું નિદાન થાય તે પહેલાં ૧૨ મહિના સુધી બંધ થવું જરૂરી છે. મેનોપોઝ પહેલાંના તબક્કાને પેરિમેનોપોઝ કહેવામાં આવે છે, જેના દ્વારા સ્ત્રીઓને માસિક સ્રાવ ચાલુ રહે છે, પરંતુ તેઓ આખરે બંધ ન થાય ત્યાં સુધી અનિયમિત થઈ જાય છે.

સ્ત્રીઓ પેરિમેનોપોઝલ હોય છે અને અથવા મેનોપોઝમાં પ્રવેશી હોય છે અને યોનિમાર્ગમાં શુષ્કતા, પીડાદાયક સંભોગ, પેશાબના લક્ષણો, પરસેવો, ઊર્જાનો અભાવ, શુષ્ક ત્વચા અને ઊંઘનો અભાવ જેવા વિવિધ લક્ષણોનો અનુભવ કરે છે. તેઓ ચિંતા, ચીડિયાપણું અને યાદશક્તિની સમસ્યાઓનો પણ અનુભવ કરી શકે છે.

આ લક્ષણો મહિલાઓના જીવન, સંબંધો અને કાર્યને અસર કરી શકે છે, તેથી તબીબી કર્મચારીઓ પાસેથી તબીબી સલાહ અને ટેકો લેવો જોઈએ.



તમરી તબિયત
Your Health

પોસ્ટ મેનોપોઝલ બ્લીડિંગ

ડૉ. યુગિશા ગુરુંગ , MBBS DPMSA દ્વારા
સાઈકિયાટ્રી ટ્રેઈની - સિગ્રેટ ચર્ચિલ હોસ્પિટલ

પોસ્ટ મેનોપોઝલ બ્લીડિંગ શું છે?

જેમ કે નામ સૂચવે છે તેમ, મેનોપોઝ પછીનું રક્તસ્રાવ એ મેનોપોઝની સ્થાપના પછી યોનિમાર્ગમાંથી કોઈ પણ રક્તસ્રાવ છે. મેનોપોઝ પછી સ્ત્રીઓને લોહી નીકળવું એ સામાન્ય બાબત નથી અને તેથી મેનોપોઝ પછી થતા કોઈ પણ રક્તસ્રાવની તપાસ થવી જરૂરી છે.

પોસ્ટ મેનોપોઝલ બ્લીડિંગના સામાન્ય કારણોમાં યોનિમાર્ગના અસ્તરને પાતળું કરવાનો સમાવેશ થાય છે, જે ઘૂંસપેંઠ, સર્વાઈકલ અથવા એન્ડોમેટ્રિયલ પોલિપ્સ અને ગર્ભાશયના ફાઇબ્રોઇડ્સ પર લોહી વહી શકે છે.

જો કે, મેનોપોઝ પછીનો રક્તસ્રાવ એન્ડોમેટ્રિયલ કેન્સર અને /અથવા અંડાશયના કેન્સરને કારણે થઈ શકે છે. એન્ડોમેટ્રિયલ કેન્સર એ ગર્ભાશયના અસ્તરનું કેન્સર છે, અને અંડાશયનું કેન્સર એ અંડાશયને અસર કરતું કેન્સર છે.

તેથી, કોઈપણ પોસ્ટ મેનોપોઝલ રક્તસ્રાવની ચર્ચા કરવી જોઈએ, અને ડોક્ટર દ્વારા તપાસ કરવી જોઈએ.



તમારી તબિયત
Your Health

પોસ્ટ મેનોપોઝલ બ્લીડિંગ

ડૉ. યુગિશા ગુરૂંગ , MBBS DPMSA દ્વારા
સાઈકિયાટ્રી ટ્રેઈની - સિગ્નેટ ચર્ચિલ હોસ્પિટલ

તપાસમાં શું શામેલ હશે?

પોસ્ટ મેનોપોઝલ રક્તસ્રાવ માટેનું પ્રારંભિક પરીક્ષણ એ ટ્રાન્સવેગિનલ અલ્ટ્રાસાઉન્ડ છે. તે એક એવું ઉપકરણ છે જે રક્તસ્રાવના કોઈપણ સ્રોતને શોધવા અને એન્ડોમેટ્રિયલ લાઇનિંગની જાડાઈને માપવા માટે યોનિમાર્ગમાં મૂકવામાં આવે છે. પછી, ડોક્ટર સ્પેક્યુલમનો ઉપયોગ કરીને પેલ્વિસ અને યોનિમાર્ગની તપાસ કરી શકે છે. સ્પેક્યુલમ એ એક પ્લાસ્ટિકનું ઉપકરણ છે જે ડોક્ટરને યોનિમાર્ગની અંદરની તરફ જોવાની અને સર્વિક્સને ઓળખવાની મંજૂરી આપે છે.

હિસ્ટેરોસ્કોપી તરીકે ઓળખાતી વધુ આક્રમક તપાસ કરવાની જરૂર પડી શકે છે, જેમાં ગર્ભાશયની અંદરની કલ્પના કરવા માટે યોનિમાર્ગ અને સર્વિક્સમાં પાતળા કેમેરાને પસાર કરવાનો સમાવેશ થાય છે. આ તપાસ દરમિયાન બાયોપ્સી કરવામાં આવી શકે છે. આ સામાન્ય રીતે સ્થાનિક અથવા સામાન્ય એનેસ્થેસિયા હેઠળ કરવામાં આવે છે.

આ તપાસો હસ્તક્ષેપ કરનાર અને અસ્વસ્થ લાગી શકે છે, પરંતુ એ યાદ રાખવું અગત્યનું છે કે તે કેન્સર જેવા મેનોપોઝલ પછીના રક્તસ્રાવના ભયાનક કારણોને નકારી કાઢવા માટે કરવામાં આવે છે. તેથી, અમે અમારા વાચકોને પ્રોત્સાહિત કરીએ છીએ કે જેઓ આ લક્ષણોનો અનુભવ કરી રહ્યા છે અથવા કોઈ પ્રિયજનને ઓળખી શકે છે જેમને મેનોપોઝલ રક્તસ્રાવ પછી થઈ રહ્યો છે તેમને તબીબી સહાય, સલાહ અને ટેકો મેળવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરીએ છીએ.

તમારી તબિયત
Your Health



ડૉ. યુગિશા ગુરૂંગ દ્વારા લખાયેલ

ફિઝિયોથેરાપી એટલે શું?

જય ગિદવાણી HCPC MCSP MSc (સ્પોર્ટ્સ મેડિસિન) MIAP BPTH દ્વારા
મસ્ક્યુલોસ્કેલેટલ ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ - સ્માર્ટ ફિઝિયો - લંડન

આપણામાંના ઘણાને આપણા જી.પી. દ્વારા કોઈ ને કોઈ ઈજા માટે ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ પાસે મોકલવામાં આવે છે અને આપણામાંના ઘણા એવા પણ હોય છે કે જેઓ આપણને આપવામાં આવતી બધી કસરતો કરવાનું બંધ કરતા નથી. એનું કારણ એ હોઈ શકે કે આપણને ફિઝિયોથેરાપીનું મહત્ત્વ સમજાવવામાં આવ્યું નથી અથવા તો લાભ મેળવવા માટે આપણે લાંબા સમય સુધી કસરતો કરતા નથી! અહીં હું તમને થોડું કહીશ કે તે શું છે અને તે આપણને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે જેથી હવે પછી જ્યારે આપણે અથવા આપણે જાણીએ છીએ તેવી કોઈ વ્યક્તિનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવે ત્યારે આપણે જાણીએ છીએ કે શા માટે.

ફિઝિયોથેરાપિસ્ટની શારીરિક તંદુરસ્તી તેમજ આપણી સામાન્ય તંદુરસ્તી સુધારવામાં મહત્ત્વની ભૂમિકા છે. જ્યારે આપણે ઈજાગ્રસ્ત હોઈએ, પીડામાં હોઈએ અથવા આપણી ગતિશીલતામાં ફેરફાર થાય ત્યારે આવું થઈ શકે છે. તેમની કુશળતા શરીરને સમજાવવામાં રહેલી છે, જે તેમને ચોક્કસ જરૂરિયાતોને અનુરૂપ વ્યક્તિગત યોજનાઓ બનાવવાની મંજૂરી આપે છે. તેઓ તેમના દર્દીઓ સાથે સારો સંબંધ બાંધે છે અને વિવિધ પ્રકારની િસ્થિતિઓ સાથે કામ કરે છે, પછી ભલે તે પીઠમાં દુઃખાવો હોય, ગરદન અક્કડ હોય, અથવા સ્નાયુબદ્ધ અને સાંધાની સમસ્યા હોય.



ફિઝિયોથેરાપી એટલે શું?

જય ગિદવાણી HCPC MCSP MSc (સ્પોર્ટ્સ મેડિસિન) MIAP BPTH દ્વારા
મસ્ક્યુલોસ્કેલેટલ ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ - સ્માર્ટ ફિઝિયો - લંડન

અમને મદદ કરવા માટે તેઓ કઈ તકનીકોનો ઉપયોગ કરી શકે છે?

- સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવવા અને લવચિકતા સુધારવાના હેતુસરની વિશિષ્ટ કસરતો-કેટલાકને આમ કરવું મૂર્ખામીભર્યું પણ લાગી શકે છે પરંતુ તે ખાસ કરીને અસરગ્રસ્ત વિસ્તારને લક્ષ્ય બનાવવા માટે બનાવવામાં આવી છે, તેથી કૃપા કરીને તેમનામાં વિશ્વાસ રાખો, જો તમે તેને યોગ્ય રીતે અને લાંબા સમય સુધી કરશો તો તે મદદરૂપ થશે!
- મસાજ અને ખેંચાણ એ તાત્કાલિક રાહત પ્રદાન કરી શકે છે અને હીલિંગ પ્રક્રિયાને ટેકો આપી શકે છે.
- પુનઃપ્રાપ્તિ પ્રક્રિયાને વેગ આપવા માટે તેઓએ પહેલેથી જ સૂચવ્યું છે તેની ટોચ પર વિશેષ સાધનો અને ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરવો.

આપણે કેવી રીતે સક્રિય જીવનશૈલી જાળવી શકીએ અને તંદુરસ્ત ટેવો રચવાનું શરૂ કરી શકીએ તેનું માર્ગદર્શન આપીને તેઓ આપણને આ સમસ્યાઓ પ્રથમ સ્થાને મેળવતા અટકાવવાનો પ્રયાસ કરીને પણ કામ કરે છે.

એ યાદ રાખવું મહત્ત્વનું છે કે ફિઝિયોથેરાપી એ માત્ર એથલેટ્સ કે ગંભીર ઈજાઓ પામેલા લોકો માટે જ નથી. તે સુધારેલી હિલચાલ અને એકંદર આરોગ્ય મેળવવા માંગતા દરેક માટે છે. જો તમે પીડા અથવા ગતિશીલતાના પડકારો સામે ઝઝૂમી રહ્યા હોવ, તો ફિઝિયોથેરાપિસ્ટને મળવું એ તમને જરૂરી હોઈ શકે છે.

તમારી તબિયત
Your Health



જય ગિદવાણી દ્વારા લખાયેલ

સુનાવણીનું નુકસાન

અંજલી ભોગૈતા BSc દ્વારા

હેલ્થકેર ડિરેક્ટર અને ઓડિઓલોજિસ્ટ - સ્પેકસેવર્સ એડગવેર રોડ અને ફુલહામ

શ્રવણશક્તિ ગુમાવવી એ એક સામાન્ય સમસ્યા છે જે ઘણા લોકોને તેમની ઉંમર વધવાની સાથે અસર કરે છે, જેમાં હળવાથી લઈને સંપૂર્ણ બહેરાશનો સમાવેશ થાય છે. તે ઘણી બાબતોને કારણે થઈ શકે છે જેમાં આપણી આનુવંશિક વૃત્તિ (પારિવારિક ઇતિહાસ), વૃદ્ધત્વ, મોટા અવાજના સંપર્કમાં, ચોક્કસ તબીબી પરિસ્થિતિઓ અથવા ચોક્કસ દવાઓના ઉપયોગનો સમાવેશ થાય છે.

શ્રવણશક્તિનું નુકસાન તમામ ઉંમરના લોકોને અસર કરી શકે છે અને તેમના દૈનિક જીવન, સંદેશાવ્યવહાર અને એકંદર સુખાકારીને નોંધપાત્ર અસર કરી શકે છે. આપણે સુનાવણીના નુકસાનના સંકેતોને અવગણવા જોઈએ નહીં કારણ કે તે ખરેખર સામાજિક રીતે લોકો પર અસર કરી શકે છે અને આરોગ્યના પરિણામો લાવી શકે છે.

આમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- વ્યક્તિગત સંબંધો, શિક્ષણ અને વ્યાવસાયિક પરિસ્થિતિઓ પર અસર કરે છે.
- શ્રવણક્ષમ વ્યક્તિઓ માટે શીખવા અને શૈક્ષણિક સિદ્ધિમાં પડકારો
- કાર્યસ્થળમાં અસરકારક સંચાર અને સહયોગમાં અવરોધ ઊભો કરે છે
- જ્ઞાનાત્મક ઘટાડા અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને લગતી સમસ્યાઓનું ઊંચું જોખમ



તમારી તબિયત
Your Health

સુનાવણીનું નુકસાન

અંજલી ભોગૈતા BSc દ્વારા

હેલ્થકેર ડિરેક્ટર અને ઓડિયોલોજિસ્ટ - સ્પેકસેવર્સ એડગવેર રોડ અને ફુલહામ

ઓડિયોલોજિસ્ટ અને આધુનિક ટેકનોલોજીની મદદથી, જે લોકો શ્રવણશક્તિના નુકસાનથી પીડાય છે, તેઓ જીવનની વધુ સારી ગુણવત્તા મેળવી શકે છે. વિકલ્પોમાં હિયરિંગ એઇડ્સ કોક્લિયર ઇમ્પ્લાન્ટ્સ શામેલ હોઈ શકે છે.

સાંભળવાની મદદ



કોક્લિયર ઇમ્પ્લાન્ટ



એનએચએસ તમામ વ્યક્તિઓને મફત સુનાવણી પરીક્ષણ પ્રદાન કરવા માટે ઉપલબ્ધ છે, ત્યારબાદ જેમને તેની જરૂર હોય તેમને મફત સુનાવણી સહાય આપવામાં આવે છે. જો તમને અથવા તમે જાણો છો તેવી કોઈ પણ વ્યક્તિને સાંભળવામાં તકલીફ પડતી હોય તો તમારા જીપી સાથે એપોઇન્ટમેન્ટ લો, જેથી તેઓ તમને શ્રવણ પરીક્ષણ માટે ઓડિયોલોજિસ્ટ પાસે મોકલી શકે.

જા કે, જો તમને તમારી શ્રવણશક્તિમાં અચાનક ઘટાડો થયો હોય તો કૃપા કરીને શક્ય તેટલી વહેલી તકે ડોક્ટરને મળો!

તમારી તબિયત
Your Health



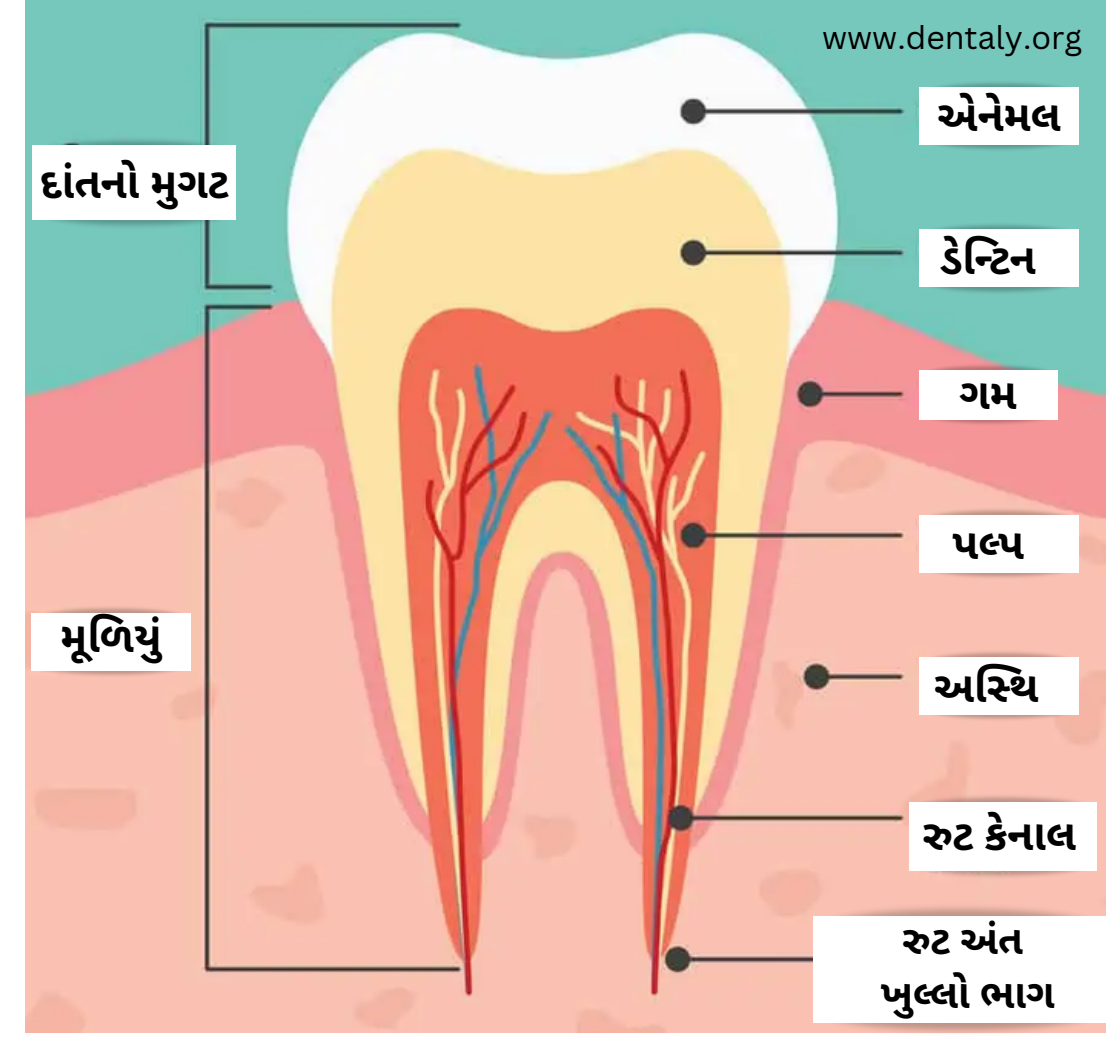
અંજલી ભોગૈતા દ્વારા લખાયેલ

દાંત સંવેદનશીલતા

ડૉ. નિકિતા થાન્કી BDS દ્વારા
એસોસિયેટ ડેન્ટિસ્ટ - ઇલફોર્ડ

સંવેદનશીલ દાંત નિરાશાજનક હોઈ શકે છે. ચાલો સંવેદનશીલ દાંતના કેટલાક કારણો અને કેટલીક રીતો પર એક નજર કરીએ જે તમને વધુ સારું બનાવવામાં મદદ કરી શકે છે.

તમારા દાંતના બાહ્ય રક્ષણાત્મક સ્તરને દંતવલ્ક કહેવામાં આવે છે અને આ સ્તરની નીચે ડેન્ટાઇન છે. અસરકારક રીતે, જો તમારા દાંતનું ડેન્ટાઇન બહારના તત્વોના સંપર્કમાં આવે છે, તો તમે દાંતની સંવેદનશીલતા મેળવી શકો છો.



- **મંદી અને પેઢાના રોગ** - જ્યારે તમારા દાંતના દાંતની આસપાસનું હાડકું અને પેઢા સંકોચાઈ જાય છે ત્યારે આ સંવેદનશીલતાનું કારણ બની શકે છે.
- **ઓવરબ્રશિંગ** - આ પોતે જ ગમ મંદીનું કારણ બની શકે છે, પરંતુ દંતવલ્ક (દાંતનું બાહ્ય રક્ષણાત્મક સ્તર) ના ઘર્ષણ (ઘસાઈ જવાનું) પણ થઈ શકે છે અને તેથી તે ડેન્ટાઇનના સંપર્કમાં આવે છે - સંવેદનશીલતા પેદા કરે છે.
- **ધોવાણ** - એસિડિક ખોરાક અને પીણાં જે દાંતના દંતવલ્કને ઓગાળી નાખે છે, જે ડેન્ટાઇનના સંપર્કમાં રાખે છે અને તેથી સંવેદનશીલતા.
- **તમારા દાંતને ગ્રાઇન્ડ કરવા** - આને કારણે એટ્રેશન દ્વારા દંતવલ્ક ઘસાઈ જાય છે - > એક્સપોઝ્ડ ડેન્ટાઇન - - > સંવેદનશીલતા (તમને ચિત્ર મળે છે!).
- **દાંતનો સડો** - આ સંવેદનશીલતાનું કારણ બની શકે છે કારણ કે તે તમારા દાંતને નબળો પાડે છે અને છિદ્ર પેદા કરી શકે છે જે ડેન્ટાઇનને ઉજાગર કરે છે, પરંતુ તે પણ, જો સડો ઊંડો હોય, તો તે તમારા દાંતની ચેતામાં બળતરા કરવાનું શરૂ કરી શકે છે જે તેના કેન્દ્રમાં છે - અને તેથી સંવેદનશીલતા પેદા કરી શકે છે (અને સંભવિતપણે આખરે પીડા, આ રીતે).

દાંત સંવેદનશીલતા

ડૉ. નિકિતા થાન્કી BDS દ્વારા
એસોસિયેટ ડેન્ટિસ્ટ - ઇલફોર્ડ

તો સંવેદનશીલતાને રોકવા માટે તમે પ્રથમ સ્થાને શું કરી શકો છો?

- તમારા દાંત સાફ કરવા, તમારા દાંતની વચ્ચે સાફ કરો અને ખાંડનો નીચો આહાર રાખો - દાંતના સડો અને પેઢાંના રોગને અટકાવે છે
- ઓવરબ્રશ ન કરો - વધુ સારી રીતે સાફ કરો, સખત નહીં!
- એસિડનું ઓછું સેવન - ફીઝી ડ્રિંક્સ અને ફળોનો રસ ઓછો હોવો (જો તમે તેને ખાઈ રહ્યા હોવ તો સ્ટ્રો દ્વારા પીવો), ફળો ખાધા પછી તમારા મોઢાને ધોઈ નાખો વગેરે.
- જો તમે તમારા દાંતને પીસી લો છો તો રાત્રે માઉથ ગાર્ડ પહેરો - ડેન્ટિસ્ટ તમારા માટે આ બનાવી શકે છે અને તે તમારા દાંતને એકબીજાથી દૂર પહેરવાથી બચાવે છે!

"મારામાં સંવેદનશીલતા આવી ગઈ છે, હવે શું?"

ઉપરોક્ત તમામ બાબતો કરવા ઉપરાંત તમે નીચેની બાબતોને પણ ધ્યાનમાં લઈ શકો છો:

- થૂંકશો કોગળા ન કરો! રક્ષણાત્મક ફ્લોરાઇડને અંદર રાખવા અને તમારા દાંતને મજબૂત બનાવવા માટે દાંત સાફ કર્યા પછી તમારા મોંને કોગળા ન કરો જેથી તે અપમાન સામે વધુ પ્રતિરોધક હોય.
- બ્રશ કરવા માટે સંવેદનશીલતાવાળી ટૂથપેસ્ટનો ઉપયોગ કરો - આ તમારા દાંતની અંદરની તરફની સંવેદનશીલ સંવેદનાને અવરોધિત કરી શકે છે.
- સંવેદનશીલતા ધરાવતી ટૂથપેસ્ટનો 'પ્રસંગોચિત' રીતે ઉપયોગ કરો - જ્યારે તમે તમારા દાંત સાફ ન કરતા હોવ ત્યારે પણ તેને જેલની જેમ લગાવો
- સ્ટ્રો દ્વારા કંઈપણ એસિડિક! (ઉપર મુજબ).
- ખૂબ જ ઠંડા અને બર્ફીલા આહાર/પીણાં લેવાનું ટાળો - જે તમારી સંવેદનશીલતાને વધારી શકે છે



તમારી તબિયત
Your Health



ડૉ. નિકિતા થાન્કી દ્વારા લખાયેલ

જેમ જેમ આપણી ઉંમર વધતી જાય છે તેમ તેમ પ્રતિરોધક તાલીમના લાભો

ડો.સ્નેહ શાહ MBChB MSc દ્વારા

જીપી રજિસ્ટ્રાર - રોયલ ફ્રી લંડન એનએચએસ ફાઉન્ડેશન ટ્રસ્ટ

જેમ જેમ આપણે મોટા થઈએ છીએ તેમ તેમ આપણું શું થાય છે?

જેમ જેમ આપણી ઉંમર વધે છે તેમ તેમ આપણું શરીર કેટલાક કુદરતી ફેરફારોમાંથી પસાર થાય છે. આપણી ઉંમર જુદી જુદી હોય છે: કેટલાક ભૂખરા થઈ જાય છે અથવા વાળ ગુમાવે છે, તો કેટલાકને ફરવલીઓ પડે છે. આપણા શરીરની રચના પણ બદલાશે. આપણામાંના મોટાભાગના લોકો ચરબીયુક્ત પેશીઓ મેળવે છે જ્યારે આપણા હાડકાં ઓછા ગાઢ બને છે અને આપણે કેટલાક સ્નાયુઓ ગુમાવીએ છીએ.

આનો અર્થ શું છે?

આપણે અનુભવી શકીએ છીએ:

- જ્યાં સુધી અથવા આપણે પહેલા કરતા હતા તેટલા ઝડપથી ખસેડવા અથવા ચાલવા માટે ઓછા સક્ષમ હોવાને કારણે
- નબળાઈ અનુભવવી
- અસ્થિભંગનું ઊંચું જોખમ
- ધોધનું ઊંચું જોખમ
- હૃદયરોગ અથવા પક્ષાઘાત



આપણે તેના વિશે શું કરી શકીએ?

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાની માર્ગદર્શિકાઓ ભલામણ કરે છે કે પુખ્ત વયના લોકોએ "અઠવાડિયામાં 2 કે તેથી વધુ દિવસોએ સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવવાની પ્રવૃત્તિઓ" કરવી જોઈએ અને 65 થી વધુ લોકોએ અઠવાડિયામાં 3 કે તેથી વધુ દિવસોએ સંતુલન અને તાકાતની તાલીમ લેવી જોઈએ.

તો, આપણે આપણા જીવનમાં તાકાત તાલીમ કેવી રીતે દાખલ કરી શકીએ?

જો તમે સ્ટ્રેન્થ ટ્રેનિંગથી પરિચિત ન હોવ, તો સારા સમાચાર એ છે કે આપણે જિમમાં પગ મૂક્યા વિના કેટલીક અસરકારક કસરતો કરી શકીએ છીએ!

તમરી તબિયત
Your Health

જેમ જેમ આપણી ઉંમર વધતી જાય છે તેમ તેમ પ્રતિરોધક તાલીમના લાભો

ડો.સ્નેહ શાહ MBChB MSc દ્વારા

જીપી રજિસ્ટ્રાર - રોયલ ફ્રી લંડન એનએચએસ ફાઉન્ડેશન ટ્રસ્ટ

શરીરના મુખ્ય સ્નાયુ જૂથો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું મહત્વપૂર્ણ છે, જે પગ, પીઠ, કોર, ખભા અને છાતી છે.

દરેક એક મિનિટ માટે તમે જેટલું કરી શકો તેટલું કરવાનો પ્રયાસ કરો. એક વખત તમે તેની સાથે અનુકૂળતા અનુભવો, પછી તેમાં થોડું વજન ઉમેરો- કેટલીક કસરતો માટે તમારા હાથમાં રહેલી વસ્તુઓને પકડો. યુટ્યુબ પર ઘણી બધી સહાયક વિડિઓઝ છે જે તમને બતાવી શકે છે કે આ પણ કેવી રીતે કરવું!

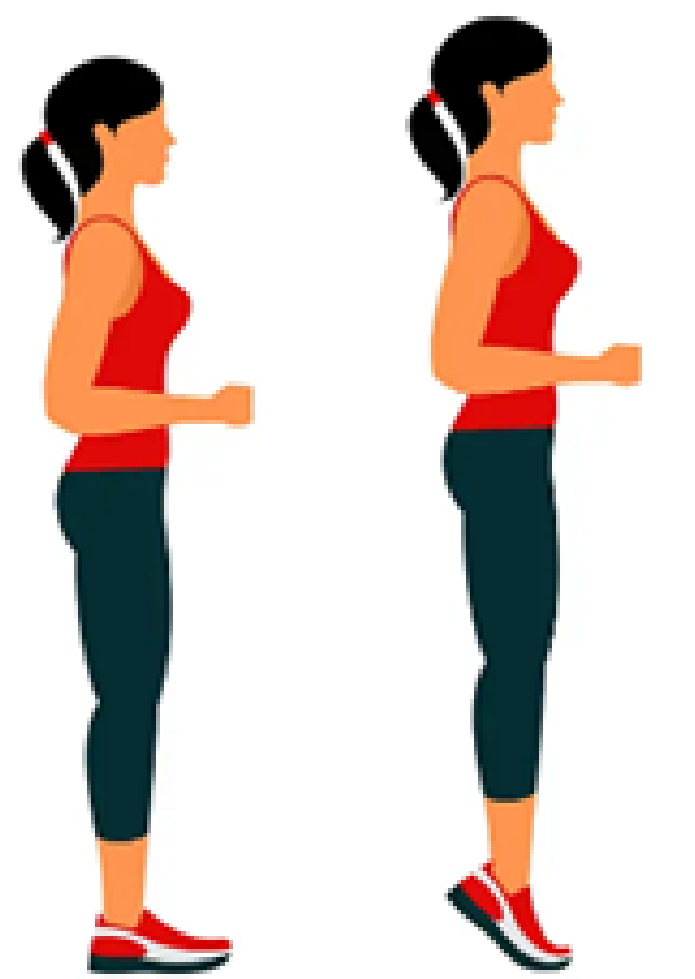
શરીરનું વજન સ્કવોટ્સ:

તમારા પગમાં તમારા બમ અને જાંઘના સ્નાયુઓ તમારા શરીરના સૌથી મોટા સ્નાયુઓ છે અને તે તમારા શરીરના વજનને ઉભા કરવામાં, ચાલવામાં અને વહન કરવામાં મદદ કરે છે. સરળ બોડીવેઇટ સ્કવોટ્સ તેમને નબળા થવાથી અટકાવી શકે છે અને તમારા જીવનની ગુણવત્તામાં સુધારો કરી શકે છે!



વાઇરડાનો ઉછેર થાય છે:

તમારાં વાઇરડાં માત્ર ચાલવા અને સંતુલન જાળવવા માટે જ મહત્વનાં નથી, પરંતુ તમારા પગમાંથી લોહીને તમારા શરીરના ઉપરના ભાગમાં પમ્પ કરવામાં પણ મહત્વપૂર્ણ છે! જો તમે સલામત રીતે એક પગ પર ઉભા રહી શકો તો તમારું સંતુલન સુધારવા માટે તમારી જાતને પડકારવા માટે એક સમયે એક જ પગથી આ કસરતનો પ્રયાસ કરો.



તમારી તબિયત
Your Health

જેમ જેમ આપણી ઉંમર વધતી જાય છે તેમ તેમ પ્રતિરોધક તાલીમના લાભો

ડો.સ્નેહ શાહ MBChB MSc દ્વારા
જીપી રજિસ્ટ્રાર - રોયલ ફ્રી લંડન એનએચએસ ફાઉન્ડેશન ટ્રસ્ટ

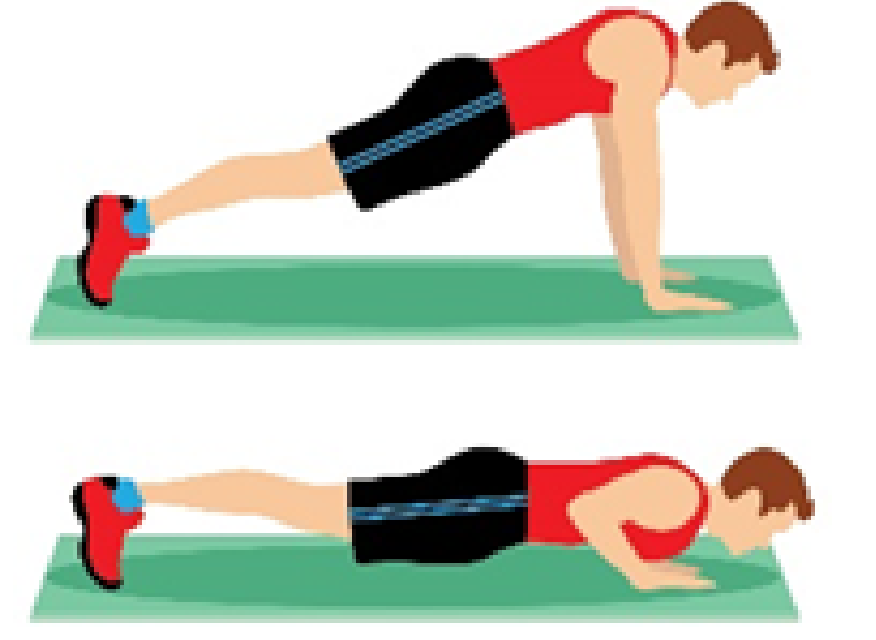
ખભો દબાવવા:

ભારે પદાર્થો વહન કરતી વખતે તમારા હાથને તમારા માથા ઉપર ઉપાડવું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. તમારા ખભાના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવવું એ દૈનિક પ્રવૃત્તિઓને ખૂબ જ સરળ બનાવી શકે છે! તમારા હાથને તમારા માથા ઉપર ઉઠાવવાથી પ્રારંભ કરો. જો આ ખૂબ જ સરળ છે, તો દરેક હાથમાં કઠોળના કેન સાથે આનો પ્રયાસ કરો.



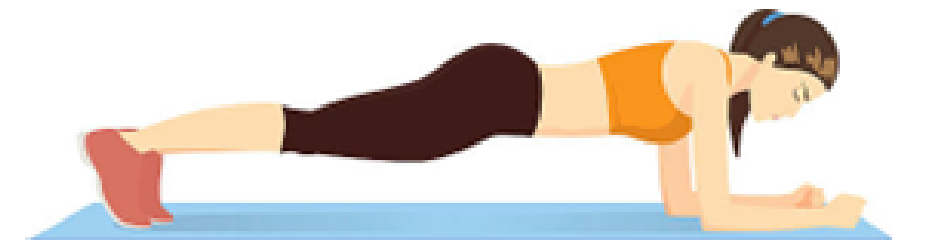
અપ્સને દબાવો:

તમારા છાતીના સ્નાયુઓ તમારા હાથથી હલનચલનને દબાણ કરવામાં મદદ કરે છે. જો તમને ફ્લોર પરથી પ્રેસ અપ્સ મુશ્કેલ લાગે, તો દિવાલ પર ઊભા રહીને વોલ પ્રેસ અપ્સ કરવાનો પ્રયાસ કરો. એકવાર તમે આ કરી શકો, પછી તમારા ઘૂંટણને ફ્લોરને સ્પર્શ કરીને અપ્સને દબાવવાનો પ્રયાસ કરો અને જ્યારે તમે આ કરી શકો, ત્યારે તેને ફ્લોરથી સીધા પગથી અજમાવી જુઓ.



પ્લેન્ક:

તમારા પેટના સ્નાયુઓ મુદ્રા, સંતુલન, વળાંક અને સૂઈને ઉભા થવામાં પણ મદદ કરે છે. તમારા ઘૂંટણને જમીન પર રાખીને આ કસરતનો પ્રયાસ કરો, અને જ્યારે તમે આમાં આરામદાયક હોવ, ત્યારે તેને સીધા પીઠ અને ફક્ત તમારા અંગૂઠાને ફ્લોરને સ્પર્શે તે રીતે અજમાવી જુઓ.



તમારી તબિયત
Your Health



ડો.સ્નેહ શાહ દ્વારા લખાયેલ

Physical activity for adults and older adults



Benefits health



Improves sleep



Maintains healthy weight



Manages stress



Improves quality of life

Reduces your chance of

Type II Diabetes

-40%

Cardiovascular disease

-35%

Falls, depression etc.

-30%

Joint and back pain

-25%

Cancers (colon and breast) -20%

Some is good,
more is better

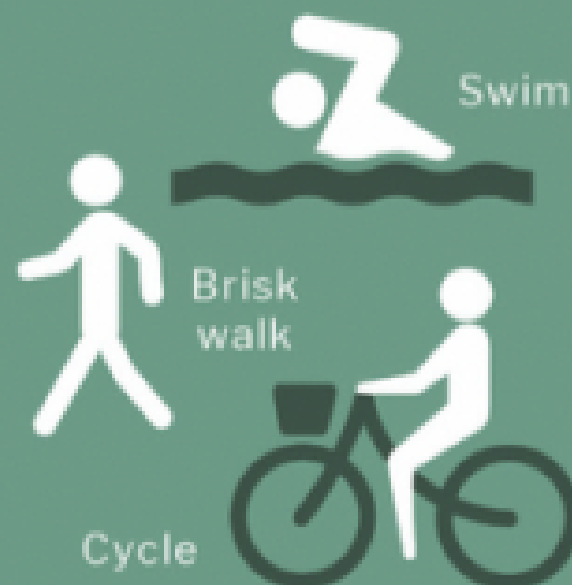
Make a start today:
it's never too late

Every minute
counts

Be active

at least
150

minutes
moderate intensity
per week
increased breathing
able to talk

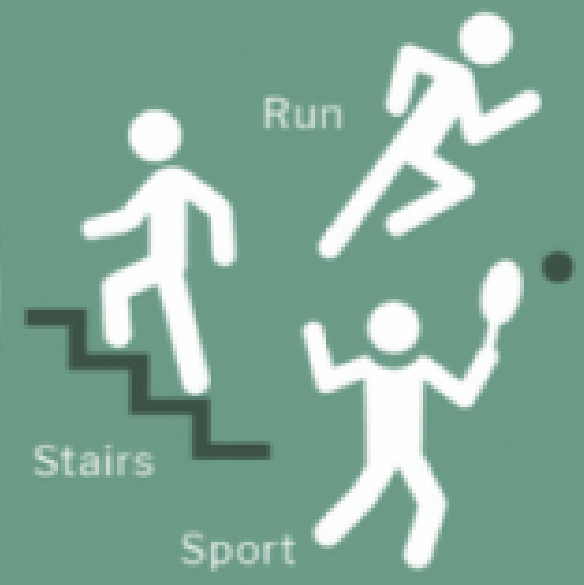


OR

or a combination of both

at least
75

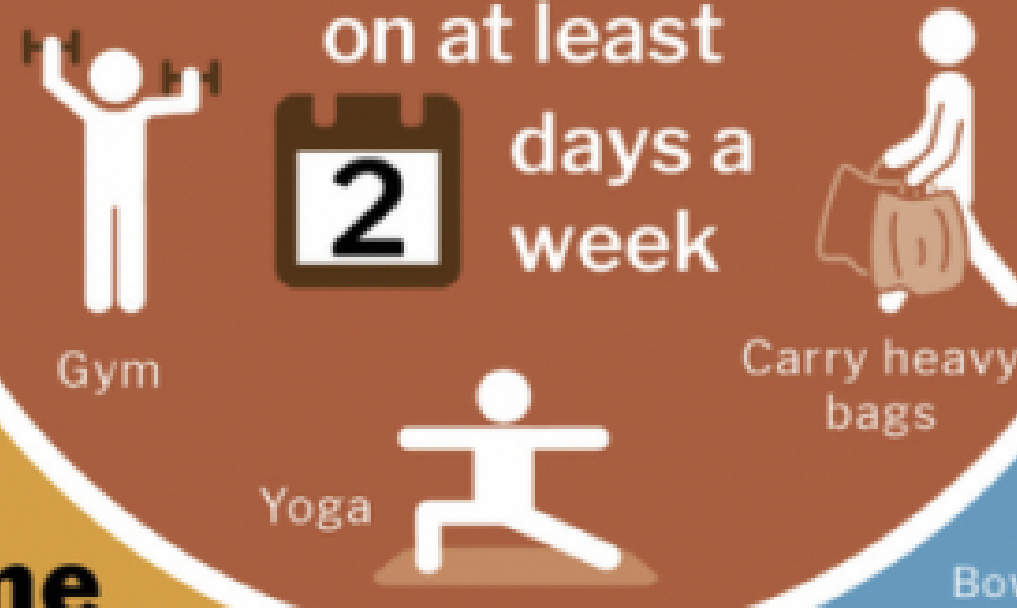
minutes
vigorous intensity
per week
breathing fast
difficulty talking



to keep muscles, bones and joints strong

Build strength

on at least
2 days a week



Minimise sedentary time

Break up periods of inactivity



For older adults, to reduce the chance of frailty and falls

Improve balance

2 days a week



UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines 2019

तमारी **ताबियत**
Your Health

અમે આશા રા ખી એ છી એ કે આ જાનકા રી તમને મદદ
કરી સકે છે!
તમે ૧૦૦ વરસ ના સુખી થા ઓ!

તમારી તબિયત
Your Health



Tamari Tabiyat - Your Health