

વિન્ટર ૨૦૨૪
Issue 3.૨

તમારી તબિયત

Your Health

વસંત આવૃત્તિ



ઊંઘની સ્વચ્છતા.....	પ. ૧-૨
તમારા પગલાં લો!.....	પ. ૩-૪
દાંતના સડો માટે સારવાર.....	પ. ૫-૬
અંડાશયના કેન્સર.....	પ. ૭-૮
તમારું બેલેન્સ યોગ્ય રીતે મેળવવું!.....	પ. ૯-૧૦

સંગ્રહ સહિત અમારા વસંત અંકમાં આપનું સ્વાગત છે અમારી ટીમના લેખો.
અમે આશા રાખીએ છીએ કે તમે તેમને વાંચવાનો આનંદ માણશો!

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 પર અમને મેસેજ કરો.

ઊંઘની સ્વચ્છતા

ડૉ આદમ ગઢવી, MBBS દ્વારા

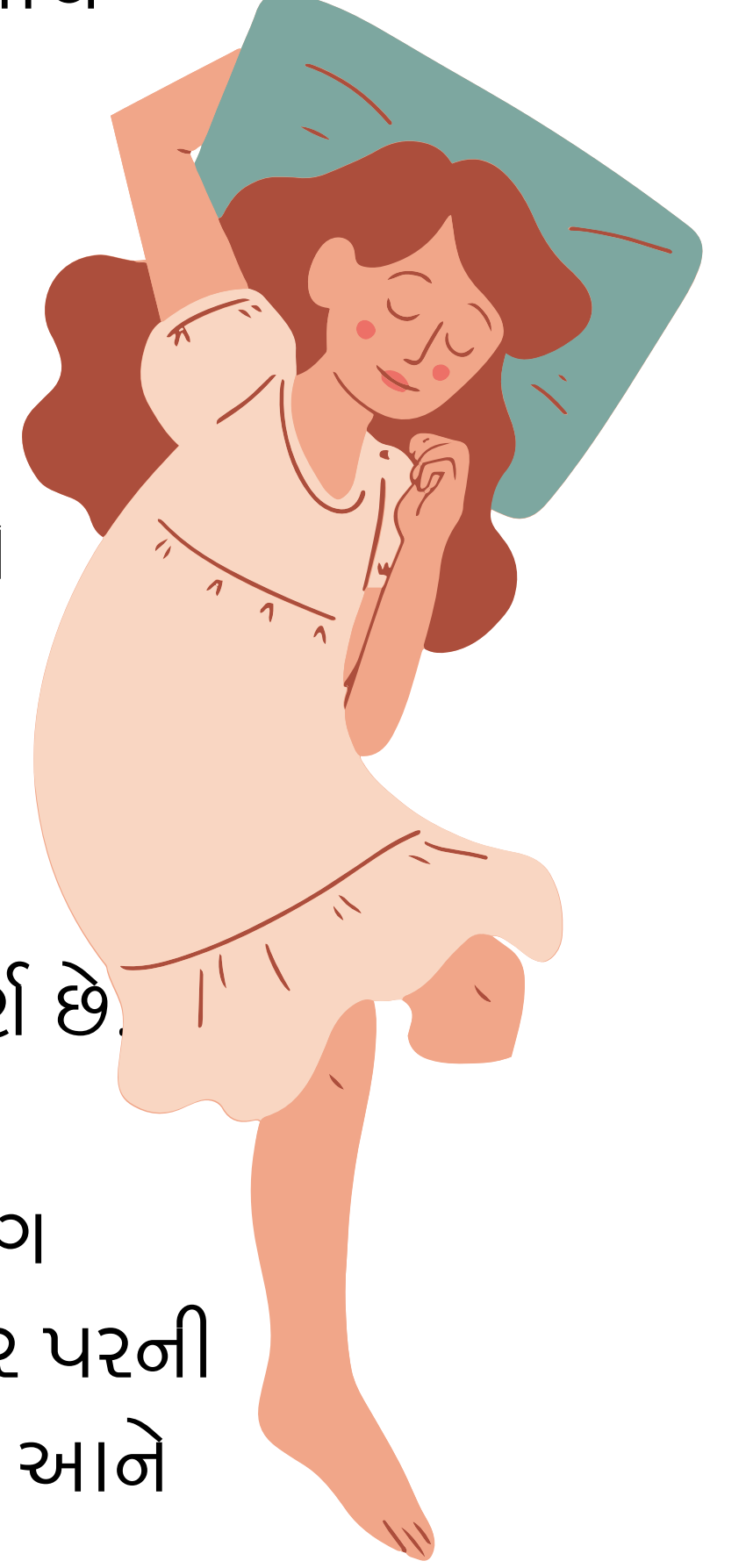
નબળી ઊંઘની સ્વચ્છતા ધરાવતા વ્યક્તિના સામાન્ય સૂચકાંકો ઊંઘ મેળવવા માટે સંઘર્ષ કરી રહ્યા છે; રાત્રે જાગવું અને દિવસ દરમિયાન ઊંઘ આવે છે. જો આને સંબોધવામાં ન આવે, તો તે તમારા મૂડ અને સુખાકારી સાથે અન્ય સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે.

તમારી ઊંઘની સ્વચ્છતાને કેવી રીતે બહેતર બનાવવી તે અંગે નીચે કેટલીક ટીપ્સ આપી છે.

પહેલું પગલું એ છે કે તમે પથારીમાં રહેવાની આશા રાખતા સમય નક્કી કરો. આદર્શરીતે, આ 11 વાગ્યા પહેલાનું હશે, ઓછામાં ઓછા 8 કલાક મેળવવાનું લક્ષ્ય છે. તે સુનિશ્ચિત કરશે કે તમારી આંતરિક શારીરિક ઘડિયાળ નિયંત્રિત છે.

તમે જે વાતાવરણમાં સૂઈ રહ્યા છો તેમાં સુધારો કરતી વખતે, તમને ખતેલ પહોંચાડતી કોઈપણ ઉત્તેજના દૂર કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. બધા પ્રકાશને દૂર કરવાથી તમને ઝડપથી અને વધુ આરામથી ઊંઘવામાં મદદ મળે છે, તેથી સૂતા પહેલા તમારા ફોનનો ઉપયોગ અથવા ટીવી જોવાનું ટાળવાનો પ્રયાસ કરો. ચાર્જર અને મોનિટર પરની નાની પાવર લાઈટ્સ પણ આપણને વિદેશિત કરી શકે છે, તેથી આને આવરી લેવાની ખાતરી કરો.

આલ્કોહોલ અને કેફીન તમારી ઊંઘને ગંભીર રીતે વિદેશિત કરી શકે છે, તેથી જો તમે આનું સેવન કરો છો, તો ખાતરી કરો કે તમે મોડી સાંજ સુધી આમ તો નથી કરી રહ્યા.



તમારી તબિયત
Your Health



Tamari Tabiyat - Your Health

ઊંઘની સ્વચ્છતા

ડૉ આદમ ગઢવી, MBBS દ્વારા

આ ઉપરાંત, તણાવ એ એક નોંધપાત્ર પરિબલ પણ હોઈ શકે છે જે આપણી ઘણી બધી માનસિક જગ્યા લઈ શકે છે અને આપણને બેચેની રાત્રિઓનું કારણ બની શકે છે. પલંગની બાજુમાં પેન અને કાગળ રાખવું એ તમારા વિચારોને તમારા મગજમાંથી બહાર કાઢવાનો એક સારો માર્ગ છે. આ રીતે તમે અવિરત ઊંઘ લઈ શકો છો અને આગલી સવારે કોઈપણ વિચારો અથવા કાર્યોનો સામનો કરી શકો છો.



વ્યાયામ એ તમારી જાતને સક્રિય રાખવાની માત્ર એક સરસ રીત નથી, પરંતુ તે તમારા શરીરની અસરકારક રીતે આરામ કરવાની ક્ષમતામાં પણ મદદ કરે છે. સુતા પહેલા કોઈપણ તીવ્ર કસરત ન કરવા સાવચેત રહો કારણ કે તેનાથી વિપરીત અસર થઈ શકે છે! હું આશા રાખું છું કે તમને કંઈક ઉપયોગી મળ્યું છે જે તમે સારી રાતની ઊંઘ માટે લાગુ કરી શકો છો.

તમારી તબિયત
Your Health



Tamari Tabiyat - Your Health



ડૉ આદમ ગઢવી દ્વારા લખાયેલ

તમારા પગલાં લો!

ડૉ રવિ જોષી, MBBS દ્વારા

જેનરલ મેડિસિન - પ્રિન્સેસ એલેક્ઝાન્ડ્રા હોસ્પિટલ

અમે આખરે વસંતમાં છીએ, દિવસો લાંબા થઈ રહ્યા છે અને હવામાન (થોડું) સારું થઈ રહ્યું છે, તેથી હવે બહાર જવાનો અને વધુ સક્રિય થવાનો યોગ્ય સમય છે! તમારે બહાર જવાની અને કલાકો સુધી ચાલવાની જરૂર નથી, માત્ર દરરોજ 10 મિનિટની બ્રિસ્ક વોકથી ઘણા સ્વાસ્થ્ય લાભ થાય છે. એવી ભલામણ કરવામાં આવે છે કે પુખ્ત વયના લોકોએ અઠવાડિયામાં 150 મિનિટની પ્રવૃત્તિનું લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ અને દરરોજ કસરત કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ, જેથી તમે ઘરેથી અથવા ઓફિસમાં કામ કરી રહ્યાં હોવ, શા માટે તે પગલાં ભરવા માટે ઝડપી ચાલવા માટે બહાર ન જાવ.

તે તબીબી રીતે સાબિત થયું છે કે જે લોકો નિયમિતપણે વ્યાયામ કરે છે તેઓને ગંભીર આરોગ્ય સ્થિતિઓ વિકસાવવાનું જોખમ ઓછું હોય છે જેમ કે:

- હાર્ટ એટેક અને સ્ટ્રોક
- ડાયાબિટીસ (પ્રકાર 2)
- કેન્સર (આંતરડા અને સ્તન કેન્સર)
- સંધિવા
- હિપ ફ્રેક્ચર અને પડી જવું
- હતાશા
- ઉન્માદ



અમે સમજીએ છીએ કે દરેક વ્યક્તિનું સમયપત્રક ખૂબ જ વ્યસ્ત હોય છે, પછી ભલે તે કામ હોય, ઘર હોય કે પછી તેમનું સામાજિક જીવન પણ, પરંતુ પ્રેરિત રહેવા માટે અહીં કેટલીક ટીપ્સ આપી છે:

ચાલવાને તમારી દિનચર્યાનો ભાગ બનાવો

ભલે તમે સાર્વજનિક વાહનવ્યવહાર લેતા હોવ, કાર્ય માટે વાહન ચલાવતા હોવ અથવા ઘરેથી કામ કરતા હોવ, તમે ચાલવાને તમારી દિનચર્યાનો ભાગ બનાવવા માટે ગોઠવણો કરી શકો છો. જો તમે વાહન ચલાવો છો, તો તમારી કારને તમારા કાર્યસ્થળથી થોડે દૂર પાર્ક કરવાનું વિચારો, કામ પર જાઓ અને લિફ્ટને બદલે સીડીઓ લેવાનું પસંદ કરો.

તમારી તબિયત
Your Health

તમારા પગલાં લો!

ડૉ રવિ જોષી, MBBS દ્વારા

જેનરલ મેડિસિન - પ્રિન્સેસ એલેક્ઝાન્ડ્રા હોસ્પિટલ

જો તમે સાર્વજનિક પરિવહનનો ઉપયોગ કરો છો, તો તમે 1 અથવા 2 સ્ટોપ વહેલા ઊતરી શકો છો અને કામ પર ચાલી શકો છો, અથવા તમે વૈકલ્પિક માર્ગ પર ચાલી શકો છો જેમાં થોડો વધુ સમય લાગી શકે છે. જો તમે કામ કરતા પહેલા, લંચ દરમિયાન અથવા કામ પૂરું કર્યા પછી પણ તમે ઘરેથી કામ કરો છો, તો બ્લોકની આસપાસ ઝડપી ચાલો.

સંગીત અથવા પોડકાસ્ટ સાંભળો

પોડકાસ્ટ અથવા તમારું મનપસંદ સંગીત (મારું બોલિવૂડ છે) સાંભળવું તમારા મનને ચાલવા અને પ્રયત્નોથી દૂર કરવામાં મદદ કરશે. તેમજ ઝડપી સંગીત સાંભળવાથી તમે એક લયમાં આવી જશો અને તમને ઝડપી ચાલવા માટે પણ બનાવશે, તેનાથી પણ વધુ કેલરી બર્ન થશે. જો કોઈ ટ્રાફિક જોવા માટે શેરીઓમાં ચાલતા હોવ અને રસ્તાઓ ક્રોસ કરતા હોવ તો સાવચેત રહેવાનું યાદ રાખો.

નવા માર્ગો શોધો

નવા માર્ગો લઈને અથવા નવા વિસ્તારોમાં ચાલીને મનોરંજક અને રસપ્રદ ચાલતા રહો. તેને મિક્સ કરો અને તમારા સ્થાનિક વિસ્તાર અથવા સંપૂર્ણપણે નવી જગ્યાએ અન્વેષણ કરો. મેં તાજેતરમાં ચાલવા માટે એક સ્થાનિક ઉદ્યાનની મુલાકાત લીધી હતી અને અદ્ભુત બ્લુબેલ ક્ષેત્રો સાથેનો સંપૂર્ણ નવો વિસ્તાર શોધ્યો હતો, જેથી તમે ક્યારેય જાણતા નથી કે તમને શું મળશે.

આ બધા કહેવા સાથે, સલામત રહેવાનું યાદ રાખો. જો તે ખૂબ ગરમ થાય તો સૂર્યથી પોતાને બચાવો અને હાઇડ્રેટેડ રહો. જો તમને શ્વાસની તકલીફ લાગે, તો શ્વાસ લો અને થોડીવાર બેન્ચ પર બેસો. કેટલીકવાર પાથ અસમાન હોઈ શકે છે, તેથી તમે જ્યાં ચાલી રહ્યાં છો તે જોવાની ખાતરી કરો.

તમારી તબિયત
Your Health



ડૉ રવિ જોષી દ્વારા લખાયેલ

દાંત સંવેદનશીલતા

ડૉ નિકિતા થાન્કી BDS દ્વારા
સહયોગી દંત ચિકિત્સક - ઇલફોર્ડ

દાંતનો સડો (ડેન્ટલ કેરીઝ) ત્યારે થાય છે જ્યારે તમારા મોંમાંના બેક્ટેરિયા એસિડ ઉત્પન્ન કરે છે જે તમારા દાંતને તોડી નાખે છે/નુકસાન કરે છે. આ બેક્ટેરિયા આપણે જે ખાદ્યપદાર્થો અને પીણાંનો વપરાશ કરીએ છીએ તેમાંથી ખાંડ દ્વારા બળતણ થાય છે. સારવાર વિના, દાંતનો સડો પીડા અને ચેપ તરફ દોરી શકે છે.

સારવારના પ્રકાર

જો તમારા દંત ચિકિત્સક તમને કહે કે તમને દાંતમાં સડો છે, તો નીચે મુજબ થઈ શકે છે:



1. તમારી પાસે વહેલો સડો છે જે દાંતના બાહ્ય સ્તર (દંતવલ્ક) થી આગળ વિસ્તર્યો નથી - સારી સફાઈ (અને ઓછી ખાંડયુક્ત આહાર) આ પ્રારંભિક સડોને ઉલટાવી શકે છે, તમારા દંત ચિકિત્સક તમારા પર કેટલાક રક્ષણાત્મક ફ્લોરાઈડ વાર્નિશ પણ લગાવી શકે છે. આમાં મદદ કરવા માટે દાંત.

2. તમારી પાસે દાંતનો સડો છે જે દાંતના બાહ્ય પડની બહાર વિસ્તર્યો છે પરંતુ દાંતના કેન્દ્ર સુધી વિસ્તર્યો નથી (જ્યાં ચેતા છે) - આ કિસ્સામાં, દંત ચિકિત્સક ફિલિંગ સૂચવી શકે છે - આ તે છે જ્યાં તેઓ લે છે. દાંતનો સડો ભાગ બહાર કાઢો અને તેને મજબૂત સામગ્રીથી બદલો

3. તમારી પાસે દાંતનો સડો છે જે દાંતની ચેતા સુધી વિસ્તર્યો છે (આ પીડાદાયક/સંક્રમિત હોઈ શકે છે અથવા ન પણ હોઈ શકે) - આ કિસ્સામાં જો તમે તમારા દાંતને બચાવવા માંગતા હોવ તો દંત ચિકિત્સક રૂટ કેનાલ સારવાર સૂચવી શકે છે જ્યાં દાંતમાંથી ચેતા દૂર કરવામાં આવે છે અને નહેરો/વિસ્તારો કે જેમાંથી તેઓ દૂર કરવામાં આવ્યા છે, તેને સાફ કરીને ભરવામાં આવે છે.

તમારી તબિયત
Your Health

દાંત સંવેદનશીલતા

ડૉ નિકિતા થાન્કી BDS દ્વારા
સહયોગી દંત ચિકિત્સક - ઇલફોર્ડ

4. જો તમારો દાંત એવી રીતે સડી ગયો હોય કે તેને બચાવી ન શકાય, અથવા તમે રૂટ કેનાલ ટ્રીટમેન્ટ ન લેવાનું નક્કી કરો, તો ડેન્ટિસ્ટ દાંતને સંપૂર્ણ રીતે દૂર કરવાનું સૂચન કરી શકે છે (દાંત કાઢવા)

તમે કદાચ જાણતા પણ ન હોવ કે તમને દાંતમાં સડો છે. આ એટલા માટે છે કારણ કે કેટલીકવાર સડો લક્ષણો અથવા છિદ્રનું કારણ બને છે, પરંતુ અન્ય સમયે તે આમાંથી કોઈપણ વિના આગળ વધે છે. તેથી જ તમારા દંત ચિકિત્સક સાથે નિયમિત તપાસ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.



અને યાદ રાખો, નિવારણ હંમેશા ઉપચાર કરતાં વધુ સારું છે!

તમારી તબિયત
Your Health



ડૉ નિકિતા થાન્કી દ્વારા લખાયેલ



Tamari Tabiyat - Your Health

અંડાશયના કેન્સર

ડૉ નિવિયન સુકીર્તન MBBS iBSc DRCOG DFSRH દ્વારા
જીપી રજિસ્ટ્રાર - નોર્થ વેસ્ટ લંડન

અંડાશયના કેન્સર એ સ્ત્રીઓની વસ્તીમાં 5મું સૌથી સામાન્ય કેન્સર છે જે મોટાભાગે 60 વર્ષથી વધુ ઉંમરના લોકોમાં જોવા મળે છે. કમનસીબે તે ઘણીવાર પછીના જીવનમાં શોધી કાઢવામાં આવે છે તેથી તેનું પૂર્વસૂચન અને પરિણામ તદ્દન નબળું છે. આ લેખનો ઉદ્દેશ્ય તમને એવા લક્ષણોને ઓળખવામાં મદદ કરવાનો છે જે તમે શરૂઆતમાં અનુભવી રહ્યા છો, જેથી તમે અગાઉની સમયમર્યાદામાં તમારા GP પાસેથી વધુ સલાહ મેળવી શકો. સ્ત્રીના પ્રજનન/સ્ત્રીરોગ સંબંધી સ્વાસ્થ્યમાં અંડાશય જરૂરી છે; આ તે છે જ્યાં oocytes (ઉર્ફ ઇંડા) ઉત્પન્ન અને સંગ્રહિત થાય છે. અંડકોશ બંને બાજુની ફેલોપિયન ટ્યુબ સાથે જોડાયેલ છે જે ગર્ભાશય (ઉર્ફ ગર્ભાશય) માં જાય છે.

અંડાશયના કેન્સર સાથે સંકળાયેલા જોખમ પરિબળો:

- અંડાશયના કેન્સરનો સકારાત્મક કૌટુંબિક ઇતિહાસ (આનુવંશિક વલણ સહિત- ખાસ કરીને BRCA1 અથવા BRCA2 જનીન પણ સ્તન કેન્સરમાં સામેલ)
- ખૂબ જ નાની ઉંમરે (સરેરાશ ઉંમર = 11-15 વર્ષ) માં તમારો પ્રથમ સમયગાળો (ઉર્ફ મેનાર્ચ) હોવો
- તમારી છેલ્લી અવધિ (ઉર્ફ મેનોપોઝ) ખૂબ જ મોડી ઉંમરે (સરેરાશ ઉંમર = 47-52 વર્ષ)
- સંતાન ન થવું

અંડાશયના કેન્સર સામે રસપ્રદ રીતે રક્ષણાત્મક પરિબળોમાં સંયુક્ત મૌખિક ગર્ભનિરોધક ગોળીનો ઉપયોગ, ગર્ભાવસ્થા, સ્તનપાન અને અંતે સ્ત્રીના પ્રજનન અંગોને દૂર કરવા માટે ઓપરેશન કરાવવાનો સમાવેશ થાય છે.

અંડાશયના કેન્સર

ડૉ નિવિયન સુકીર્તન MBBS iBSc DRCOG DFSRH દ્વારા
જીપી રજિસ્ટ્રાર - નોર્થ વેસ્ટ લંડન

ધ્યાન રાખવાના લક્ષણો: BEAT

B- પેટનું ફૂલવું (પેટનું ફૂલવું/ડિસ્ટેન્શન)

E- ખાવામાં તકલીફ (વહેલા ભરેલું લાગવું)

A- પેટ અને પેલ્વિક પીડા

T- શૌચાલયમાં ફેરફાર (પેશાબની આવર્તન/તાકીદ, ઝાડા)



તે આવશ્યક છે કે જો તમને આ લક્ષણો હોય તો તમારા જીપીનું ધ્યાન દોરવા જે સંભવતઃ 'Ca-125' નામની રક્ત પરીક્ષણનો ઓર્ડર આપશે. જો કે ત્યાં અન્ય પરિસ્થિતિઓ છે જે તમારા 'Ca-125 સ્તર'માં ઉન્નતિનું કારણ બની શકે છે, આ એક મહત્વપૂર્ણ પ્રારંભિક પરીક્ષણ છે. જો Ca-125નું સ્તર એલિવેટેડ હોય તો તમને પછીથી તમારા પેટ/પેલ્વિસનું અલ્ટ્રાસાઉન્ડ સ્કેન ઓફર કરવામાં આવી શકે છે. ડૉક્ટર્સ RMI (મેલિગ્નન્સી ઇન્ડેક્સનું જોખમ) ની ગણતરી કરી શકે છે જે તમારા Ca-125 સ્તર, અંડાશયના અલ્ટ્રાસાઉન્ડ દેખાવ અને તમે મેનોપોઝ સુધી પહોંચ્યા છો કે નહીં તેનું મૂલ્યાંકન કરે છે. ઉપરોક્તના આધારે, સ્ત્રીરોગવિજ્ઞાન ટીમ નક્કી કરી શકે છે કે તમને કઈ સારવાર આપવી કે તે સર્જરી હોય કે કીમોથેરાપી હોય કે રેડિયોથેરાપી હોય.

ઉપરોક્ત હોવા છતાં, અંડાશયનું કેન્સર કમનસીબે હજુ પણ 80% સ્ત્રીઓને પકડવું મુશ્કેલ કેન્સર છે, જેમાં પ્રારંભિક રજૂઆતમાં માત્ર 46% ના નિરાશાજનક 5-વર્ષના અસ્તિત્વ દર સાથે કેન્સરની અદ્યતન પ્રગતિ છે. જો તમને ઉપરોક્ત સંબંધિત કોઈ ચિંતા હોય તો તમારે વહેલી તકે તબીબી સહાય લેવી હિતાવહ છે.

વધુ માહિતી માટે કૃપા કરીને લિંક પર જાઓ:

<https://targetovariancancer.org.uk/>

તમરી તબિયત
Your Health



ડૉ નિવિયન સુકીર્તન દ્વારા લખાયેલ

તમારું બેલેન્સ યોગ્ય રીતે મેળવવું!

ડૉ દેવન થાનકી MD MSc દ્વારા
જેનરલ મેડિસિન - પ્રિન્સેસ એલેક્ઝાન્ડ્રા હોસ્પિટલ

જ્યારે આપણે આપણું સંતુલન સુધારવા વિશે વિચારીએ છીએ ત્યારે આપણે પતન અટકાવવા વિશે વિચારી શકીએ છીએ. પરંતુ આ એકમાત્ર વસ્તુ નથી, તે આપણા એકંદર આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે પણ મહત્વપૂર્ણ છે. યુકેની શારીરિક પ્રવૃત્તિ માર્ગદર્શિકા સલાહ આપે છે કે દરેક ઉંમરના લોકો માટે સારું સંતુલન જાળવવું જરૂરી છે. અહીં શા માટે છે:

પડવાથી બચવું:

તમારું સંતુલન સુધારવાથી પતનનું જોખમ ઓછું થાય છે, ખાસ કરીને વૃદ્ધ લોકોમાં. ધોધ ગંભીર ઇજાઓ તરફ દોરી શકે છે, જે સ્વતંત્રતા અને જીવનની ગુણવત્તાને અસર કરે છે. તમારી દિનચર્યામાં સંતુલન કસરતોને એકીકૃત કરીને, તમે સ્નાયુઓને મજબૂત કરી શકો છો જે મુદ્રામાં અને સ્થિરતાને ટેકો આપે છે, પડવાની શક્યતા ઘટાડે છે.

સ્નાયુઓની શક્તિ અને સંકલન:

સંતુલન તાલીમ એકસાથે ઘણા સ્નાયુ જૂથોને જોડે છે, શક્તિ અને સંકલનને પ્રોત્સાહન આપે છે. જેમ જેમ તમે સ્થિરતા જાળવવા માટે કામ કરો છો તેમ, તમારા સ્નાયુઓ બદલાય છે અને અનુકૂળન કરે છે. આનાથી સંતુલન સુધરે છે અને દૈનિક પ્રવૃત્તિઓમાં એકંદર શારીરિક કામગીરીમાં પણ વધારો થાય છે.

સંયુક્ત આરોગ્ય:

સંતુલિત સ્નાયુઓ વજનનું વિતરણ કરીને અને ઘૂંટણ, હિપ્સ અને પગની ઘૂંટી જેવા સંવેદનશીલ વિસ્તારો પર તણાવ ઓછો કરીને તંદુરસ્ત સાંધાને ટેકો આપવામાં મદદ કરે છે. સંતુલન સુધારીને, તમે સાંધાના દુખાવા અને અગવડતાને દૂર કરી શકો છો, આયુષ્ય અને ગતિશીલતાને પ્રોત્સાહન આપી શકો છો.

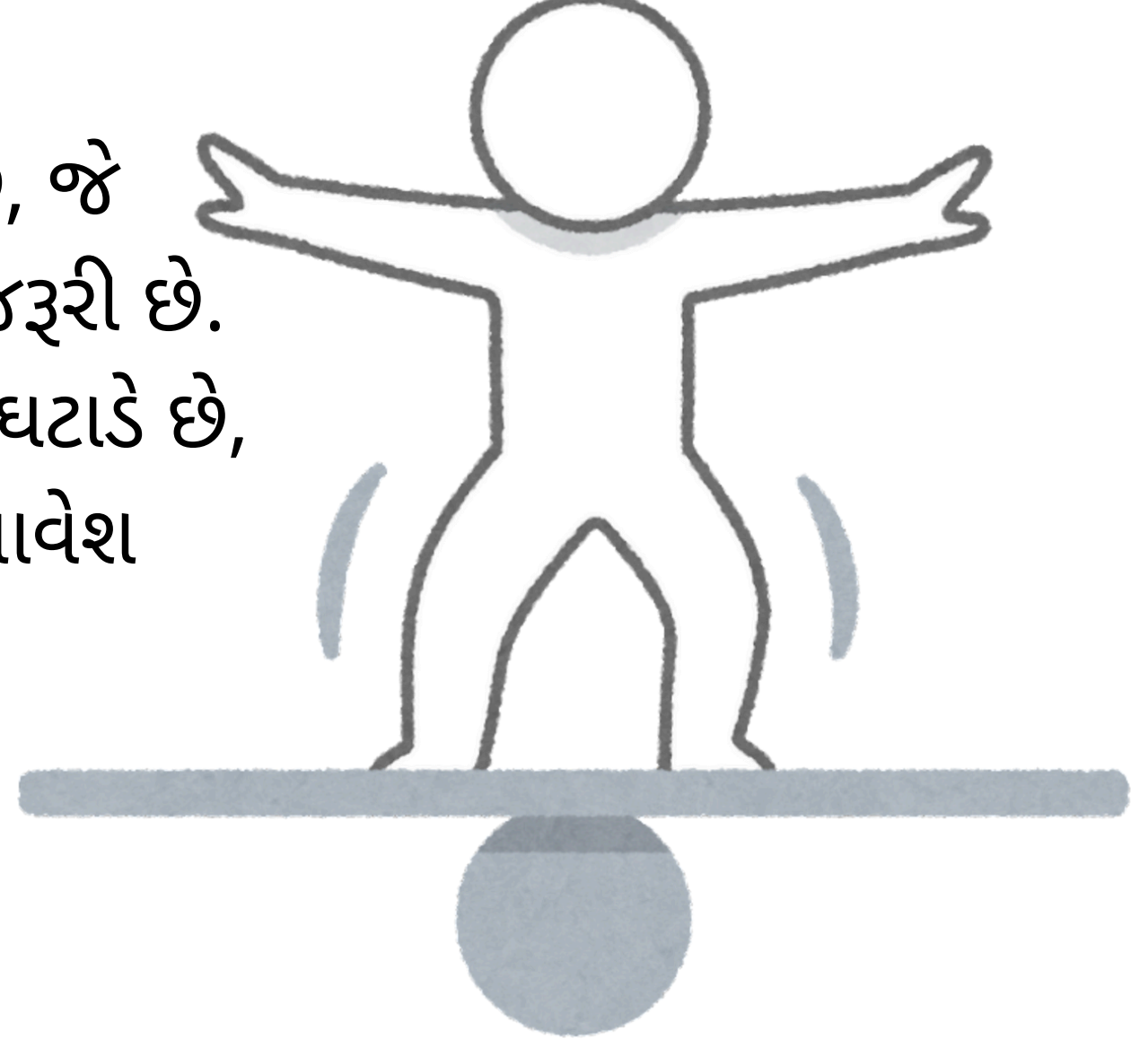


તમારું બેલેન્સ યોગ્ય રીતે મેળવવું!

ડૉ દેવન થાનકી MD MSc દ્વારા
જેનરલ મેડિસિન - પ્રિન્સેસ એલેક્ઝાન્ડ્રા હોસ્પિટલ

મુખ્ય સ્થિરતા:

ઘણી સંતુલન કસરતો મુખ્ય શક્તિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, જે યોગ્ય મુદ્રા અને કરોડરજ્જુની ગોઠવણી જાળવવા માટે જરૂરી છે. મજબૂત કોર પીઠને ટેકો આપે છે અને ઇજાઓનું જોખમ ઘટાડે છે, જેમ કે તાણ અને હર્નિયેટેડ ડિસ્ક. સંતુલન તાલીમનો સમાવેશ કરીને, તમે તમારા એકંદર કરોડરજ્જુના સ્વાસ્થ્યને ફાયદો પહોંચાડીને, મુખ્ય સ્થિરતાનો મજબૂત પાયો વિકસાવી શકો છો.



માનસિક સુખાકારી:

સંતુલન તાલીમ માટે ધ્યાન અને એકાગ્રતાની જરૂર છે, જે માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર સકારાત્મક અસરો કરી શકે છે. સંતુલન કસરતો દરમિયાન માઇન્ડફુલનેસની પ્રેક્ટિસ કરવાથી છૂટછાટને પ્રોત્સાહન મળે છે, તાણનું સ્તર ઘટાડે છે અને જ્ઞાનાત્મક કાર્યમાં વધારો થાય છે. વધુમાં, સંતુલન સુધારવાથી સિદ્ધિની ભાવના આત્મવિશ્વાસ અને આત્મસન્માનને વેગ આપી શકે છે.

આપણું સંતુલન સુધારવા માટેની કસરતોના ઉદાહરણો:

- એક પગ પર ઊભા રહેવું, હીલથી પગ સુધી ચાલવું અને સિંગલ-લેગ સ્કવોટ્સ.
- યોગા, તાઈ ચી, પિલેટ્સ
- સંતુલન અને સ્થિરતામાં સુધારો કરતી વખતે મુખ્ય સ્નાયુઓને લક્ષ્ય બનાવવા માટે પાટિયાં, બાજુના પાટિયાં અને પક્ષી-ફૂતરાની કસરતો અસરકારક છે

તમારી તબિયત
Your Health



ડૉ દેવન થાનકી દ્વારા લખાયેલ



Tamari Tabiyat - 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