વ્યાયામ: કેવો, કેટલો અને કઇ રીતે કરશો?

"Wise For Cure on Exercise Depend"
- John Drydon

વાંચક મિત્રો, તા.૨૫ ડિસેમ્બરના અંકમાં આપણે હૃદયરોગ પર જીવનશૈલીના પ્રભાવ વિષે થોડી ઘણી વાતો કરી. ખાસ કરીને હૃદયરોગ થયા પછી પુનઃ રાબેતા મુજબ જીવનમાં ગોઠવાતા, દર્દીને તેમજ તેના પરિવારને અનેક પ્રશ્નો ઉભા થતા હોય છે, તેમાંનો એક નાજુક પ્રશ્ન તે સેક્સ. તે વિષે આપણે શું કરી શકીએ એની ચર્ચા કરી હતી. આજે વ્યાયામ એટલે કે **Physical Activity** અંગે વાત કરવી છે. આધુનિક જીવનની સુખસગવડોને કારણે આપણે બેઠાડુ જીવન અને આળસુ બનતા જઇએ છીએ. આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે આ હાનિકારક છે. વ્યાયામ અને આરોગ્યનો સંબંધ આપણા શાસ્ત્રોએ સ્પષ્ટ રીતે સમજાવ્યો છે. આજે અનેક વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો અને રિસર્ચ, આ જ વાત ફરી ફરીને સાબિત કરે છે કે શરીરને નિયમિત કસરત આપવાથી આયુષ્યમાં વૃદ્ધિ થાય છે. હૃદયરોગ, અમુક પ્રકારના કેન્સરનું જોખમ ઘટે છે, તેમજ હાડકાં તથા સ્નાયુઓ મજબૂત અને સુદ્રઢ રહે છે. બેઠાડુ જીવન **(Sedantary Lifestyle)** જીવતી વ્યક્તિમાં હૃદયરોગ થવાનું જોખમ બમણું થઇ જાય છે! યુનાઇટેડ કીંગડમમાં દર ૧૦માંથી ૭ મહિલાઓ અને ૧૦માંથી ૬ પુરૂષો બેઠાડુ એટલે કે **Sedantary Lifestyle** ધરાવે છે!

વધુ સક્રિયપણે (Active) વ્યાયામ શા માટે કરવો જોઇએ?

એક્ટીવ રહેવાથી તમારું જીવન વધુ સભર, શક્તિમય બને છે. **Quality of Life** માં સુધારો થાય છે. એકવાર શરૂઆત કર્યા બાદ શારીરિક સક્રિયતાના ફાયદા આપોઆપ અનુભવાશે. અહીં વ્યાયામથી થતા લાભની એક નાનકડી યાદી આપી છેઃ

- ઉંચા રક્ત દબાણ (High Blood Pressure)માં ઘટાડો
- માનસિક તાણ (સ્તરેસસ) અને હતાશા **(Depression)**માં ઘટાડો
- કોલેસ્ટરોલનું (એક પ્રકારની ચરબી) વધુ અસરકારક નિયમન
- હાડકા અને સ્નાયુઓમાં મજબૂતાઇ
- સ્ટેમીનામાં વૃદ્ધિ જેથી કરીને રોજના કામો આટોપ્યા પછી પણ શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને તાજગીનો અનુભવ
- ચપળતા (Agility) સંતુલન **(Balance)** અને હલનચલનની ક્ષમતામાં વધારો
- ડાયાબિટિસ (મધુપ્રમેહ) જેવા રોગ પર વધુ અંકુશ
- રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો
- શરીરના વજન પર નિયંત્રણ
- આરામદાયક ઉંઘ અને સવારે તાજગીનો અનુભવ
- આત્મવિશ્વાસમાં વૃદ્ધિ
- પાછલી જીંદગીમાં સ્વાવલંબનઃ ઉંમરને કારણે રોજીંદી જરૂરિયાતો માટે અન્ય પર આધાર રાખવો એ ઘણાને ખૂબ હીણપતભર્યુ લાગે છે. શરીર ચુસ્ત હોય તો આપણે આપણી રીતે, સ્વમાનભેર જીવી શકીએ છીએ.

કયા પ્રકારના વ્યાયામથી આ લાભો મળે?

કોઇ પણ પ્રકારનું હલનચલન શરીર માટે લાભકર્તા રસોડામાં કામકાજ, ઘરની સાફસફાઇ, વેક્યુમ કલીનીંગ, ઇસ્ત્રી કરવી. પાસેના ન્યુઝ એજન્ટ પાસેથી છાપું લેવા જવું આ બધી પ્રવૃત્તિઓને **Physical Activity** કે વ્યાયામ કહી શકાય પરંતુ 'ફિટ' રહેવા માટે શું આમાંની અમુક કે ઉપર જણાવેલી બધી પ્રવૃત્તિઓ પૂરતી છે? હકીકત તો એ છે કે ઘરમાં કે બહાર સક્રિય જીવન ગુજારવું એ એક સારી વાત છે પણ 'ફિટનેસ' માટે આટલું જ પૂરતું નથી!

'ફિટનેસ' એટલે શું?

ફિટનેસના ત્રણ પાસા છેઃ **Stamina, Strength** અને **Supplenes Stamina** એટલે એકધારી પ્રવૃત્તિ અથવા કસરત, અમુક સમય સુધી થાક્યા વિના કરી શકવાની તાકાત અથવા શક્તિ. **Strength** એટલે શરીરના સ્નાયુઓ **(Muscles)**ની તાકાત **Suppleness** એટલે વાંકાવળવા, લંબાવા જેવા અંગમરોડની શક્તિ.

'ફિટ' રહેવા માટે આ ત્રણે હોવા જરૂરી છે. સ્નાયુઓમાં તાકાત હોય તો જ આપણે નાની મોટી ચીજો ઉંચકી શકીએ. સ્ટુલ પર ચઢીને કે હાથ લંબાવીને ઉપરના શેલ્ફમાંથી પુસ્તક કે બરણી ઉતારવા માટે **Suppleness** જરૂરી છે. તે જ રીતે થાક્યા વિના એકધારુ કામ કરવામાં 'સ્ટેમીના' વગર કેમ ચાલે? આ ત્રણેમાં 'સ્ટેમીના' હૃદય તેમજ ફેફ્સાને તરોતાજા રાખવા માટે પહેલો જોઇએ. અને એરોબીક **(Aerobic)** પ્રકારની કસરત કરવાથી સ્ટેમીનામાં વધારો કરી શકાય છે.

એરોબીક એટલે એવી કસરત જેનાથી તમારો શ્વાસ ઝડપી અને ઊંડો બને, હૃદયના ધબકારામાં પ્રમાણસર વધારો થાય અને સાધારણ પરસેવો થાય. શરીરના સ્નાયુઓમાં ગરમાટાનો કામ કર્યાનો અનુભવ થાય. ઝડપથી ચાલવુ **(Brisk Walking)**, સ્વીમીંગ, ટેનીસ, બેડમિન્ટન જેવી રેકેટ સ્પોર્ટ્સ, દાંડિયા રાસ-ગરબા જેવી પ્રવૃત્તિઓ કે જીમ્નેશીયમમાં કસરત (ભારે વજન ઉંચકવુ નહિ) **Weight lifting** આ બધાં જ એરોબીક વ્યાયામના ઉદાહરણો છે. દરેક વ્યક્તિએ પોતાની શારીરિક શક્તિ અને ક્ષમતાને ધ્યાનમાં રાખીને કસરત કરવી જોઇએ. મારા ઘણા દર્દીમિત્રો ચાલવાનું ખૂબ પસંદ કરે છે. ચાલવું એ એક સરસ, સરળ અને દરેકને માફક આવે એવી કસરત છે. હૃદય, ફેફસા અને સ્નાયુઓનો સ્ટેમીના વધે તે માટે સાધારણ ઝડપથી ચાલવું જોઇએ. શ્વાસ થોડો વેગીલો બને (પણ હાંફ ચડી જાય એટલો નહિ), હૃદયના ધબકારા પ્રમાણસર વધે (પણ છાતીમાં મૂંઝારો થાય અને ફડફડાટ **Palpitation** થાય એટલા નહિ) અને પગમાં સાધારણ ગરમાટો લાગે **(Warmth)** (પણ દુઃખવા માંડે એટલા નહિ) એ રીતે ચાલવું જોઇએ.

કેટલા સમય અને અઠવાડિયામાં કેટલીવાર કસરત કરવી?

ઉપર જણાવેલી કોઇપણ એરોબીક કસરત ૩૦-૪૫ મિનિટ, અઠવાડિયામાં પાંચ વાર કરવાથી લાભ થાય છે. પણ તમે પહેલા આ પ્રકારનો પરિશ્રમ ન કર્યો હોય તો ધીરે ધીરે પ્રમાણ વધારવુ તમને કોઇપણ પ્રકારની બિમારી કે તકલીફ હોય તો કસરત શરૂ કરતા પહેલા તમારા જી.પી.ની સલાહ અવશ્ય લેશો.

કસરત દરમિયાન કયાંય પણ દુઃખાવો થાય, ચક્કર આવે કે વધુ પડતી થકાવટ લાગે તો કસરત બંધ કરવી. ફલ્યુ, શરદી કે ઉધરસ હોય ને તબિયત સારી ન હોય તે દિવસે કસરત કરવાનો આગ્રહ ન રાખવો. કસરત કરવા માટે યોગ્ય કપડાં અને જોડા જરૂરી છે. વિન્ટરમાં જો બહાર ચાલવું હોય તો યોગ્ય ગરમ કપડાં અને સમરમાં કોટન કપડા પહેરવા. આરામદાયક જૂતાથી **(Trainers)** થી પગના પંજામાં ઇજા નહી થાય. કસરત પહેલા તે દરમિયાન અને પછી થોડું થોડું પાણી પીતા રહેવું પણ જરૂરી છે. હૃદયરોગ, શ્વાસની તકલીફ, ડાયાબિટીસ, આર્થરાઇટીસ જેવા દર્દો હોય તો કસરત નિષ્ણાતની (ફિઝિયોથેરાપીસ્ટ) સલાહન અને સૂચન પ્રમાણે જ કરવી.

તો મિત્રો, એક્ટીવ રહીને આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાની આ એક સરળ ચાવી છે. વ્યાયામને જીવનની એક તરાહ તરીકે અપનાવો તો સ્વાસ્થ્ય જરૂર સુધરશે. વ્યાયામ વિષે વધુ વિગતવાર ચર્ચા આગામી અંકોમાં કરી કરીશું.

આ અંગે તમારા પ્રતિભાવો 'ગુજરાત સમાચાર' દ્વારા રજૂ કરશો.

ઉપરના લેખમાં આપેલી માહિતી વૈજ્ઞાનિક રિસર્ચ પર આધારિત છે.

- સુષ્મા સંઘવી
M.A.M.Sc. MCSP

Health 19 Feb 2005
Mugat Folder