

# ચાલવાનું વિજ્ઞાન

હવે તંદુરસ્તી સુધારવાના સાધન તરીકે ચાલવાની કસરત ખૂબ લોકપ્રિય બનતી જાય છે. આ એક જ એવી કસરત છે કે એક વાર ચાલુ કર્યા પછી તેને છોડી દેનારની સંખ્યા ઓછી છે.

## શ્રમનો અભાવ - આજની સમસ્યા :

મોટા ભાગના લોકોને રોજિંદા જીવનમાં પૂરતો શ્રમ મળી રહેતો નથી એ વાત નિર્વિવાદ છે. આધુનિક વિજ્ઞાને માનવજીવન આરામદાયી બનાવી દીધું છે. આખું જીવન લાંબા સમય સુધી જીવ્યા પછી કોઈને શ્રમ કરવો ગમતો નથી. એટલું જ નહીં પણ ઘણાને શ્રમ કરવામાં નાનપ લાગે છે. આમ છતાં આપણા શરીરની તંદુરસ્તી માટે શ્રમ અનિવાર્ય છે. આ માટે બે ઉપાય છે : નિયમિત કસરત કરવી અને દૈનિક જીવનમાં શારીરિક શ્રમનો વધારો કરવો.

## નિયમિત વ્યાયામના ફાયદા :

- નિયમિત વ્યાયામ કરવાથી સ્નાયુઓની સ્ફૂર્તિ, શક્તિ અને જોમ વધે છે. સાંધા તેમ જ લીગામેન્ટ્સ સમૃદ્ધ બને છે. તેથી શારીરિક ક્ષમતામાં વધારો થાય છે. શરીર ચેતનવંતુ થાય છે.
- કસરત હૃદયના સ્નાયુને મજબૂત બનાવે છે. તેથી હાઈ બ્લડપ્રેશરમાં ફાયદો થાય છે. લોહીમાં ગ્લુકોઝનું નિયમન થતાં ડાયાબિટીસ ઘટે છે.
- ચરબી અને વજન ઘટે છે.
- ધૂમ્રપાન જેવાં વ્યસનમાંથી મુક્ત બનવાનું સરળ બને છે.
- લાભદાયી ગણાતું HDL -કોલેસ્ટરોલ વધે છે. તે લોહીના કુલ કોલેસ્ટરોલનો વપરાશ વધારનાર છે. પરિણામે નુકસાનકર્તા ગણાતું LDL - કોલેસ્ટરોલ અને કુલ કોલેસ્ટરોલ ઘટે છે.
- હાર્ટ એટેક લાવનારાં પરિબળો ઘટતાં હાર્ટ એટેક અને સ્ટ્રોક થવાની શક્યતાઓ ઘટે છે.
- પેટનાં દર્દો ઘટે છે, પાચનશક્તિ સુધરે છે, કબજિયાતમાં ફાયદો થાય છે.
- હાડકાં કેલ્શિયમ વધુ ગ્રહણ કરી શકે છે તેથી તે મજબૂત બને છે.
- હાડકાંમાં કેલ્શિયમ ઓછું થવાની પ્રક્રિયા-(ઓસ્ટિઓપોરોસિ)ની પ્રગતિ ધીમી પડે છે.
- શરીરના તમામ ભાગમાં લોહીનું પરિભ્રમણ વધે છે. જ્ઞાનતંતુઓની સંવેદનશીલતા સતેજ બને છે.
- મન સ્વસ્થ રહે છે. તનાવ ઘટે છે. તનાવના પ્રસંગોને હલ કરવાની શક્તિ વધે છે. થાક જલદી લાગતો નથી. તેથી કામ વધુ થઈ શકે છે. ઉત્સાહ અને આશાવાદ વધે છે. આત્મવિશ્વાસ વિકસે છે. ચિંતા અને હતાશા ઘટે છે. ઊંઘ સારી આવે છે. આ બધાના પરિણામે જીવન આનંદદાયી બને છે.
- તનાવ અને હતાશા પ્રેરિત અતિઆહારની સમસ્યા હળવી થાય છે.
- રોગપ્રતિકાર શક્તિ વધે છે.
- વૃદ્ધાવસ્થા દૂર ઠેલાય છે અને આયુષ્ય લંબાય છે.

### વ્યાયામની પસંદગી :

કસરતો બે જાતની હોય છે: એરોબિક અથવા ડાયનામિક અને આર્થસોમેટ્રિક. જે કસરત તાલબદ્ધ અને વારે વારે કરવાની હોય, જેમાં હલનચલન કરવાનું હોય, મોટા સ્નાયુઓનો ઉપયોગ કરવાનો હોય અને જેમાં લોહીનું પરિભ્રમણ સુધરતું હોય તે કસરત એરોબિક કહેવાય છે. તેમાં ચાલવું, જોગિંગ, સાર્કલ ચલાવવી, રોલર સ્કેટિંગ, તરવું તેમ જ સક્રિય રમતગમતોનો સમાવેશ થાય છે. આ કસરતો કાર્યરત સ્નાયુઓને લાંબા સમય સુધી રક્તપ્રવાહ વધારી હૃદય અને ફેફસાંની ક્ષમતામાં વધારો કરે છે. તેથી તેને એરોબિક કહે છે. આર્થસોમેટ્રિક કસરતોમાં વેઈટ-લિફ્ટિંગ જેવી કસરતો આવે છે. તેવી કસરતો સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે પણ હૃદય-ફેફસાંની ક્ષમતામાં ભાગ્યે જ સુધારો કરી શકે છે.

એરોબિક કસરતોમાં ચાલવું એ શ્રેષ્ઠ કસરત ગણાય છે. તે સલામત છે અને તેમાં કોઈ આંતરિક ઈજા પહોંચવા સંભવ નથી.

### ચાલવાની સાચી રીત :

તમે કદી વિચાર નહીં કર્યો હોય પણ ચાલવાની પણ એક સાચી રીત છે. દરેક પગલાં વખતે શરીરનું વજન એડીથી અંગૂઠા અને આંગળીઓના મૂળ સુધી પગના પંજા ઉપર આવે છે. પગલું પાડતાં એડીનો ભાગ અડે છે, પછી પંજાનો મધ્ય ભાગ અડે છે અને છેવટે અંગૂઠો વળે છે. પગલું ભરવામાં સમતોલપણું રાખવું પડે છે.

ચાલતી વખતે તમારો અંગવિન્યાસ સાચી રીતનો હોય તે અગત્યનું છે. ચાલવાની આદર્શ રીત પ્રમાણે મસ્તક ટટ્ટાર, પીઠ સીધી અને પેટ સપાટ રાખવું જોઈએ. બંને હાથને બાજુ ઉપર ઘૂંટથી જૂલવા દેવા જોઈએ. ઝડપી ચાલથી લાંબા પણ આરામદાયી પગલાં ભરવાં જોઈએ. પણ અંતર કાપવા તાણ ન અનુભવવી જોઈએ. ઝડપથી ચાલતાં આગળથી સહેજ નમીને ચાલો. ઊંડા શ્વાસ લો. ચાલતી વખતે વાતચીત ન કરો. પગ ઢસડીને ન ચાલો. લટાર મારવા નીકળવું કે બજારમાં ખરીદી કરવા ગયા હોઈએ ત્યારે ચાલવું તે યોગ્ય એરોબિક વ્યાયામ નથી.

### ચાલવાનું વિજ્ઞાન :

જેઓ બેઠાડુ જીવન જીવે છે, તેમણે ચાલવાની કસરતના કાર્યક્રમની શરૂઆતથી જ બંધું કરી લેવાની ઉતાવળ ન કરવી. શરૂઆત હળવેથી કરો અને અમુક સ્તરની કસરતથી ટેવાઈ ગયા પછી વધુ ભારે કસરત તરફ વળો. કસરત કરવાની આદર્શ રીતમાં 'વોર્મિંગ'થી શરૂઆત કરવામાં આવે છે. તેનાથી શ્વાસોચ્છવાસ, લોહીનું પરિભ્રમણ અને શરીરનું ઉષ્ણતામાન વધે છે. સ્નાયુઓ, ટેન્ડન્ટ્સ તેમ જ કનેક્ટિંગ ટિસ્સ્યુઓ ખેંચાય છે. આ કાર્યવાહી ખૂબ અગત્યની છે. તે શરીરને કસરત માટે તૈયાર કરે છે. વધુમાં તે શરીરને આંતરિક ઈજા થવાની શક્યતા ઘટાડે છે. 'વોર્મિંગ અપ' કર્યા સિવાય એરોબિક કસરત કરવી ખતરનાક છે. શિયાળામાં રક્તવાહિનીઓ સંકોચાયેલી હોય છે ત્યારે તો લોહીના પરિભ્રમણમાં વધુ મુશ્કેલી સર્જાય છે. 'વોર્મિંગ'નો સમય ૩ થી ૫ મિનિટ જેટલો હોય છે. આમાં હળવી કસરતો કમરેથી આગળપાછળ તથા બાજુએથી નમવા જેવી કસરતોનો સમાવેશ થાય છે.

‘વોર્મિંગ’ પછી ‘કન્ડિશનિંગ’નો સમય આવે છે. શરીરની તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવાનો આ ખરો ગાળો છે. આ સમય દરમિયાન ઝડપી ચાલે ૨૦થી ૩૦ મિનિટ ચાલવું જોઈએ. ચાલવાની ઝડપ અને સમય થાક ન લાગે તેટલી હદે વધારવાં જોઈએ. વધુમાં હૃદયના ધબકારા ‘લક્ષ્યાંક દર’ સુધી પહોંચવા જોઈએ.

છેલ્લે વ્યાયામ પૂરો કરતાં પહેલાં ત્રણથી પાંચ મિનિટ માટે ‘કુલિંગ ડાઉન’ માટે ધીમી ચાલે ચાલવાનું રાખવું. કસરત બંધ થતાં શરીરની લોહીની જરૂરિયાતો ઘટે છે. તેની સાથે શરીરને અનુકૂળ થવા દો. તેનાથી તમારું શરીર ધીમે ધીમે હળવું થાય છે. ‘કુલિંગ ડાઉન’ કર્યા સિવાય તરત સૂઈ કે બેસી ન જતાં કે ઊભા રહી નિષ્ક્રિય ન રહેતાં થોડી મિનિટ માટે આનુબાનુમાં હળવેથી ચાલવાનું રાખવું. અચાનક કસરત બંધ કરવાથી હૃદયના ધબકારા ધીમા પડે તે પહેલાં રક્તપ્રવાહ વધુ ઝડપથી ધીમો પડવાથી હૃદય માટે તે નુકસાનકારક બને છે.

#### **ચાલવાનું યોગ્ય પ્રમાણ :**

ચાલવાની કસરતનું પ્રમાણ તમારી શારીરિક ક્ષમતા વધે તેમ વધારતા જવું જોઈએ. તેનું વધુમાં વધુ સલામત પ્રમાણ ક્યાં સુધી લઈ જવું તે જાણવાનો યોગ્ય માપદંડ તમારા હૃદયના ધબકારાનું પ્રમાણ કેટલું રહે છે તે છે. અનેક વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો ઉપરથી દરેક ઉંમરની વ્યક્તિઓ માટે સલામત એવા હૃદયના ધબકારાનું પ્રમાણ નિયત કરવામાં આવ્યું છે. તે જાણવાનો એક સાદો રસ્તો છે. તમારી ઉંમરને ૨૨૦માંથી બાદ કરો તે તમારા હૃદયની ક્ષમતાનો વધુમાં વધુ દર થયો. તમારા વ્યાયામનું પ્રમાણ એટલું રાખવું જોઈએ કે જેથી તમારા હૃદયના ધબકારા આ મહત્તમ દરના ૬૦% થી ૭૦% થી જેટલા થાય. આને લક્ષ્યાંક દર કહે છે. જે વ્યાયામ તમારા ધબકારાને તેથી પણ વધુ ઝડપી બનાવે તે વ્યાયામ તમારા માટે વધુપડતો ભારે સાબિત થઈ શકે. જે વ્યાયામ તમારા ધબકારાને મહત્તમ દરના ૬૦%થી ધીમા રાખે તે અપૂરતો હોઈ શકે. સામાન્ય રીતે લક્ષ્યાંક દર જાળવી રાખવા કલાકના ચારથી પાંચ કિલોમિટરની ઝડપે ચાલવું જોઈએ. કસરત દરમિયાન વાતચીત દ્વારા કસોટી કરી જુઓ. હાંફ ચડે તો કસરત તમારા માટે વધુપડતી થાય છે.

એરોબિક કસરતો દરમિયાન તેની તીવ્રતા જાણવા હૃદયના ધબકારા જાણવાની રીત બધે સ્વીકારવામાં આવી છે. આ જાણવું જરૂરી છે કારણ કે લક્ષ્યાંક દર સુધી હૃદયના ધબકારા વધારી ૨૦ મિનિટ માટે સતત કસરત કરવામાં આવે તો જ તે હૃદય-કેફેસાં તેમ જ શરીરની યોગ્યતા (Fitness) જાળવી રાખવામાં ફાળો આપી શકે.

વ્યાયામ દરમિયાન હૃદયના ધબકારા કેટલે પહોંચ્યા તે જાણવા થોડી સેકન્ડ માટે વ્યાયામ અટકાવી તરત નાડીના ધબકારા ગણો. દશ સેકન્ડ સુધી ગણી તેને છએ ગુણવાથી એક મિનિટના ધબકારાનો ખ્યાલ આવશે.

#### **ચાલવાની કસરત ક્યારે અને કેટલી વખત કરવી :**

નિષ્ણાતો ભલામણ કરે છે કે બની શકે તો દરરોજ અને ન બની શકે તો અઠવાડિયામાં ત્રણથી ચાર વખત ૨૦થી ૩૦ મિનિટ ચાલવાની કસરત કરવી જોઈએ. તમે તમારો લક્ષ્યાંક દર શરૂઆતમાં ૬૦% હાંસલ કર્યા પછી ધીમે ધીમે વધારતા જઈ ૭૦% સુધી પહોંચી શકો છો. આ ફક્ત માર્ગદર્શન છે. જેમની ઉંમર ૪૦ ઉપર હોય અથવા જેમને તંદુરસ્તીની કોઈક મર્યાદા હોય તેમણે ડોક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ. આ કાર્યક્રમમાં ક્યારેક અનિયમિત થઈ જવાય

તેનો વાંધો નથી, પણ એકધારા વધુ દિવસો કસરત છોડી દેવામાં આવે તો મેળવેલો લાભ જતો રહે તે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ.

શરૂઆતમાં એકસામટું લાંબું ચાલી નાખવાનું વિચારશો નહીં. ધીમેથી શરૂઆત કરો. શરીર પૂરતું અનુકૂળ ન થાય ત્યાં સુધી માફકસર ચાલવાનું સ્વીકારાયું છે. જ્યારે તમે મિનિટના ૧૨૦ પગલાં ભરી શકો ત્યારે માનવું કે તમે સારી ઝડપે ચાલી રહ્યા છો.

ચાલવા જવાનો સૌથી ઉત્તમ સમય વહેલી સવારનો છે. તેમ છતાં અંગત પસંદગી, વ્યવસાયનો સમય, કૌટુંબિક તેમ જ બીજી અનુકૂળતાઓ મુજબ સાંજનો સમય પણ પસંદ કરી શકાય.

સખત ગરમી અને અતિ ભેજવાળા વાતાવરણમાં તેમ જ ગરમીમાં જમ્યા પછી ચાલવાની કસરત કરવી સલાહભર્યું નથી. ગરમીમાં તથા પાચનક્રિયા ચાલુ હોય તેવે વખતે પરિભ્રમણતંત્ર ઉપર ભારે બોજો આવે છે. તે વખતે જો કસરતનો બોજ પણ ઉમેરાય તો તેનાથી નુકસાન થવાનો સંભવ વધુ રહે છે. ચાલવાનો વ્યાયામ કરનારે પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી લેવું જરૂરી છે.

**સાધનો :**

ચાલવા જનાર માટે અગત્યનું સાધન સારી જાતનાં પગરખાં(શૂઝ)ની જોડી છે, કારણ કે ચાલતી વખતે આખા શરીરનું વજન પગના પંજા ઉપર આવે છે. ત્યારે શરીરના વજન કરતાં દોઢથી બેગણું વજન હોય છે. તેથી સારાં પગરખાં વગર સાંધાઓ, સ્નાયુઓ અને હાડકાંને નુકસાન થાય છે. હવે પગરખાંની બનાવટમાં વૈજ્ઞાનિક શોધખોળને અંતે ઘણા સુધારા થયા છે.

- હલકા વજનનાં, આરામદાયી અને પંજાના વળાંકવાળા ભાગને પૂરતો ટેકો (આર્ક સપોર્ટ) મળી રહે તેવાં ચાલવાનાં કે દોડવાનાં પગરખાં સારાં ગણાય છે.
- પગરખાં એવાં પસંદ કરો કે પગના અંગૂઠા પાસે પાથી અડધો ઈંચ જોડવાની જગ્યા રહે. તેથી ચાલતી વખતે પંજાને વધારાની જગ્યા મળી રહેશે.
- જાડા સોલના શૂઝ થડકાર સામે કુશનિંગનું કામ કરે છે. તેના તળિયાની ડિઝાઇન (રચના) રસ્તા ઉપર લપસી પડતા અટકાવે છે.
- ચાલતી વખતે પંજાના કુદરતી વળાંક સાથે શૂઝનાં તળિયાં સહેલાઈથી વળી શકે તેવાં (ફ્લેક્સિબલ) જોઈએ.
- પગરખાંનાં તળિયાં કરતાં એડી અડધાથી પોણો ઈંચ ઊંચી હોય એ જરૂરી છે.
- ચંપલ કે સ્લિપર પહેરવાં નુકસાનકારક છે. ચાલવામાં પગે તેને ઊંચકવા પડે છે. તેથી ખોટી રીતે સ્નાયુ ખેંચાય છે. વળી, ચંપલ કે સ્લિપર પહેરી ચાલતાં પગ પછડાય છે.
- ચાલવાથી ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. માટે ઉનાળામાં સુતરાઉ, હળવાં અને ઢીલાં કપડાં પહેરવાં. શિયાળામાં એક જાડાં કપડાં કરતાં બે અથવા વધુ પાતળાં કપડાંથી શરીરની ગરમી જળવાઈ રહેશે.

**કસરત દ્વારા વજન ઉપર અંકુશ :**

વધુપડતી ચરબી સાથે ફરવું તે મોટી ઉપાધિ છે. આમ છતાં આધુનિક જમાનામાં તે સામાન્યપણે બધે જોવા મળે છે. છેલ્લાં કેટલાંય વર્ષોથી બાળકો અને યુવાનોમાં ચરબીનું પ્રમાણ ઊંચે જતું જોવા મળે છે. બાળપણ પછી સ્થૂળતા વહેલી શરૂ થાય તો તે કાયમ રહેવાની ભીતિ રહે છે. શરીરમાં વધુપડતી

ચરબીથી હૃદયરોગ, હાઈ બ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ, આર્થ્રાઈટિસ, ઓસ્ટિયો-પોરોસિસ જેવા અનેક રોગો થઈ શકે છે. અમુક જાતનાં કેન્સર પણ વધુપડતી ચરબીના કારણે થાય છે. વધુપડતી ચરબી અનેક રોગ થવા માટેનું પરિબળ ગણાય છે. સ્થૂળતાથી આયુષ્યમાં ઘટાડો થાય છે તે પણ હકીકત છે.

વધારેપડતાં વજનનાં કારણો અને તેની સારવાર ગૂંચવાડા ભરેલી છે. છતાં ‘એનર્જી બેલેન્સ’નો સિદ્ધાંત પ્રમાણમાં સરળ છે. આહારમાં જોઈએ તે કરતાં વધારે પ્રમાણમાં કેલરી લેવામાં આવે તો વધારાની કેલરી ચરબી તરીકે જમા થાય છે. પણ તમે લેવામાં આવેલી કેલરી કરતાં કસરત કે શ્રમ દ્વારા વધારે કેલરી વાપરો તો શરીર તેટલી કેલરી જમા થયેલ ચરબીમાંથી મેળવે છે. આમ, આહાર અને કસરતના યોગ્ય સંયોજનથી શરીરની ચરબી અને વજન ઘટાડવાની અસરકારકતા વધે છે.

કસરતથી શરીરની ચયાપચય(મેટાબોલિઝમ)ની ક્રિયાનો દર વધે છે. જે લોકોને સ્નાયુનું પ્રમાણ વધારે હોય છે તેમનો ચયાપચયની ક્રિયાનો પાયાનો દર ઊંચો રહેવાનું વલાણ ધરાવે છે. કેટલાક અભ્યાસોમાં જાણવા મળ્યું છે કે સ્કૂર્તિદાયક કસરતો પછી ચયાપચયની ક્રિયાનો દર કેટલાક સમય સુધી વધેલો રહે છે. પરિણામે આખા દિવસ દરમિયાન વધારે કેલરી વપરાતી રહે છે. ચરબી ઘટાડવા મધ્યમ ગતિએ ચાલવું જોઈએ. છેલ્લા સંશોધનો મુજબ ઝડપી ચાલે ચાલવાથી કાર્બોહાઈડ્રેટનું દહન થાય છે, જ્યારે મધ્યમ ગતિથી ચાલવાથી ચરબીનું દહન થાય છે.

#### **કસરત અને હૃદયરોગ :**

કસરત વગરનું જીવન હૃદયરોગ તરફ દોરી જનારું જોખમી પરિબળ બની શકે છે. અભ્યાસો દ્વારા જાણવા મળ્યું છે કે ઝડપી ચાલવાની નિયમિત કસરત કરવામાં આવે તો તે વખતે શરીરની ઓક્સિજન વાપરવાની ક્ષમતા વધે છે, આરામના સમયના ધબકારા ધીમા પડે છે, હૃદય તથા ફેફસાંની કાર્યક્ષમતામાં વધારો થાય છે, હૃદય ઓછી વખત ધબકીને વધુ લોહી ફેંકી યા ધકેલી શકે છે. લોહીનું પરિભ્રમણ સુધરે છે અને હૃદયનો સ્નાયુ મજબૂત બને છે. કસરતથી વૈકલ્પિક પરિભ્રમણ સુધરી શકે છે.

હૃદયરોગ થવાનાં મુખ્ય પરિબળો ઘટવાથી એન્જાઈના અને હાર્ટ એટેકની શક્યતાઓ ઓછી થાય છે. હૃદયરોગની આધુનિક સારવારમાં કસરતને સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. તેનાથી બીજા હાર્ટ એટેકની શક્યતાને પણ ઘટાડી શકાય છે.

#### **તમારા શરીરને સાંભળો :**

કસરત વધુપડતી થઈ જાય અથવા અનુકૂળ ન આવે ત્યારે શરીર આપણને ચેતવાણી આપે છે. આવી ચેતવાણીને આપણે અવગણવી ન જોઈએ. સાંધા કે સ્નાયુમાં દર્દ થાય તો તેનો ઉપાય કરો. કોઈ અસામાન્ય ચિહ્નો જેમ કે બેચેની, છાતીમાં દુખાવો, ચક્કર આવવાં જેવું જાણાય તો ડોક્ટરની સલાહ લો. તકલીફ વધુ ગંભીર બને પછી જઈશું એવી રાહ ન જોતાં સમયસર દાકતરને મળો. બીજા સાથે હરીફાઈમાં ન ગિતરો. એકસરખી ઉંમરના અને એકસરખા દેખાવના માણસોની કસરત કરવાની શક્તિમાં ઘણો ફરક હોય છે. હાઈ બ્લડપ્રેશર, હૃદયરોગ કે અન્ય શરીરિક તકલીફ હોય તેમણે ડોક્ટરની સલાહ પછી જ કસરત કરવી જોઈએ.

### સક્રિય જીવનપ્રણાલીઓ :

ચાલવા જવાની કસરત શરૂ કરી દીધી એટલામાં બધું આવી જતું નથી. દૈનિક જીવનમાં સક્રિયતાનું પ્રમાણ પણ તમારે વધારવું જોઈએ. સમય મળતો નથી એમ બચાવ કરનારાઓને સમય હોય છે પણ રસ હોતો નથી. શ્રમનો સવાલ શારીરિક તો છે જ, સાથે માનસિક પણ છે. જો તમને શ્રમમાં આનંદ આવે તેવું કરી શકો તો સમય મળી રહેશે. બાગકામ કરવું, મિત્રસમૂહમાં ફરવું, કુટુંબ સાથે ફરવા નીકળી પડવું, સામાજિક મુલાકાતે જવું.

ટૂંકા અંતર માટે વાહનનો ઉપયોગ નહીં કરતાં ચાલી નાખવું. લિફ્ટને બદલે બેચાર માળનાં પગથિયાં ચડી જવાં.

જાતમહેનત પ્રત્યેનો અભિગમ બદલવો. ઘરમાં નાનાંમોટાં કામ જાતે કરી લેવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

યાદ રાખો કે નિયમિત વ્યાયામ બંધ કરવામાં આવે તો સ્નાયુઓ દર અઠવાડિયે ૧૦ % શક્તિ ગુમાવતા જાય છે.

### હવે તમે શરૂઆત કરી દીધી :

ચાલવાની કસરતની શરૂઆત કરી પછી તેને બંધ ન કરશો. થોડા દિવસ કે મહિના કસરત કરીને પછી તેને ભૂલી જઈશું તેવા ખોટા ખ્યાલમાં રહેશો નહીં. કસરતમાં જીવનભરની વચનબદ્ધતા અને પ્રયત્નોની જરૂર હોય છે. આહારની ટેવોની માફક કસરત પણ જિંદગીભર સ્વીકારેલી જવાબદારી છે. જીવનમાં કેટલાંય કાર્યો આપણે સવાલ કર્યા વગર જીવનના એક અંગ તરીકે કરીએ છીએ. કસરત ભૂલેચૂકેય બંધ કરી દેશો તો તેની લાભદાયી અસરો તરત જ જતી રહેશે. શરીરની તંદુરસ્તીનો સંગ્રહ થઈ શકતો નથી. તે સતત ચાલુ રહેતી પ્રક્રિયા છે. તેને સતત બળ મળ્યા કરવું જોઈએ. કસરતના ફાયદા પામવા ધીરજ જરૂરી છે.

### ડૉ. રમેશ કાપડિયા,

એમ.આર.સી.પી. (કાર્ડિયોલોજી), એફ.આર.સી.પી.(એડિન.)

મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી, યુનિવર્સલ હીલિંગ ટ્રસ્ટ,

૩૬, જૈન સોસાયટી, એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬

ટેલિ. ૬૫૭ ૮૦૨૫

માહિતી અને પત્રવહેવાર : નંદલાલ ટી. શાહ  
એલ-૪૩, સ્વાતંત્ર્ય સેનાની નગર, નવા વાડજ,  
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩ ટેલિ. ૭૪૫ ૬૭૩૩, ૭૪૭ ૮૫૧૧  
□ મહાવીર હાર્ટ રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન મુંબઈના સ્થાપક  
સ્વ. ડાહ્યાભાઈ ટી. શાહની સ્મૃતિમાં હેલ્થ એજ્યુકેશન પ્રવૃત્તિ.

### સૌજન્ય : ચંદ્રકાંત વી. ગોસલિયા

ઈશા કૃપા, બ્રાહ્મણ સભા રોડ, મલાડ (વે.) મુંબઈ-૪૦૦ ૦૬૪