



**World
PT Day
2026**

દરેક ઉંમરે વધુ હલનચલન કરો

૩૧% મોટા લોકો અને ૮૦% યુવાનો જરૂરી માત્રામાં શારીરિક પ્રવૃત્તિ કે કસરત કરતા નથી



સક્રિય રહેવું કેમ જરૂરી છે?
નિયમિત કસરત કે શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવાથી:



હૃદયના રોગ, લકવો, મધુપ્રમેહ અને અમુક કેન્સર સામે રક્ષણ મળે છે



જાડાપણું આવવાનું જોખમ ઘટે છે



માનસિક સ્વાસ્થ્ય, મૂડ અને ઊંઘ સુધરે છે



બાળકોનો સારો વિકાસ થાય છે અને તેઓ મજબૂત બને છે



મોટી ઉંમરના વડીલો આત્મનિર્ભર રહે છે અને પડી જવાથી બચે છે



મગજ સ્વસ્થ રહે છે અને યાદશક્તિ ગુમાવવાની બીમારીઓ (ડિમેન્શિયા અને અલ્ઝાઈમર) નું જોખમ ઘટે છે



દરેક ઉંમરના લોકોમાં યાદશક્તિ, એકાગ્રતા અને વિચારવાની શક્તિ વધે છે

નાનપણથી શરૂઆત કરો. સક્રિય રહો. આજીવન હલનચલન કરતા રહો.

કોઈપણ ઉંમરે શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવાથી સ્વાસ્થ્ય, આત્મનિર્ભરતા અને જીવન જીવવાની ગુણવત્તા સુધરે છે.

ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને સુરક્ષિત રીતે કસરત કરવા અને જરૂરી માત્રામાં સક્રિય રહેવા માટે સાચી સલાહ આપી શકે છે.



હું મારી પ્રવૃત્તિઓનો હસિબ કેવી રીતે રાખી શકું?

શું તમારી પાસે સ્માર્ટફોન, સ્માર્ટ ઘડિયાળ કે અન્ય કોઈ ડિવાઈસ છે? તમારા રોજના લક્ષ્ય નક્કી કરવા, તમે કેટલું ચાલ્યા તે જોવા અને વધુ સક્રિય રહેવાની પ્રેરણા મેળવવા માટે આ સાધનોનો ઉપયોગ શરૂ કરો.

કસરત કરવા માટેની જરૂરી માર્ગદર્શિકા શું છે?

જેઓ કરી શકે તે બધા જ લોકો માટે

મોટી ઉંમરના લોકો (૧૮+ વર્ષ)

બાળકો અને યુવાનો

મોટી ઉંમરના લોકો

વૃદ્ધો/વડીલો

જેઓ કરી શકે તે બધા



એક જગ્યાએ બેસી રહેવાનો સમય ઓછો કરો, તેની જગ્યાએ કોઈ પણ શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરો



અઠવાડિયામાં ૧૫૦-૩૦૦ મિનિટ એરોબિક પ્રવૃત્તિ



રોજની ૬૦મિનિટ



અઠવાડિયામાં ૨ દિવસ સ્નાયુઓ મજબૂત કરવાની કસરતો વૃદ્ધો/વડીલો



અઠવાડિયામાં ૩ દિવસ સંતુલન અને તાકાત વધારવાની કસરતો



અઠવાડિયામાં ૩૦૦+ મિનિટ, જેટલું વધારે તેટલું સારું!



શું મારે ઓછું બેસવું જોઈએ?

લાંબા સમય સુધી બેસી રહેવું અથવા ટીવી/મોબાઈલની સ્ક્રીન સામે સમય વિતાવવાથી કેન્સર, હૃદયરોગ, ફેફસાના રોગો અને મધુપ્રમેહ જેવા બિનચેપી રોગોનું જોખમ વધે છે. ચાલવું, ઘરકામ કરવું, રમવું અને રમતગમત જેવી તમામ પ્રવૃત્તિઓ પણ કસરત સમાન જ ગણાય છે.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

૮ સપ્ટેમ્બર

www.world.physio/wptday