



- ¼üÄÄü° ±ý « Á°Áö?

±1³ Át - ¼ý ÄüÄÄü° Üíì - ¼üÄÄü° |°öA¾ý  
 ā Aō \$¿ìö ±¾÷öó °ì¾ AAA ¼öĐ ¿ÝEì.  
 ÞÖöÁ¾ì, - ½Ä ÁÆÄ, |°öŌö.

- ¼üÄÄü° ±1³ Át |¾üü° E ¾ìì, \$Aì « øAD  
 ±¾÷ì, \$Äì ÞÄÄìĐ - Éìø ±1³ Át ÁtEìø ²üAI ö  
 AA Äì, Át Ç×, ÇŌö ÞĐ ±¾÷öĐ - \$Aìì, ÄAìì,  
 Äìì, ±1³ Át °ç, AŌö ¿ÝEì, |°AøAI ò¾  
 - ¾Át ÖÄŌö.

- ¼üÄÄü° |°öÁ¾Éìø ²üAI ö ¿ý Äüü

¾Éöó\$¾ìü Ö - ¼üÄÄü° |°öŌö\$AìĐ ²üAI ö  
 ¿ý Äüü « ÉöĐö ±ø\$ÄìŌìŌ |AìĐAìE  
 ¿ý Äüü Ç ²üAI òĐAD \$AìA ±1³ Át ÁtEìø  
 Äì¾ö, öAö¼ÄŌìŌ ²üÄì ö.

- ¼üÄÄü° ÇÉìø ²üÄì ö ¿ý Äüü:

- ¾° AAö ²üÄŌ « ¾ý ÄìĐ, òöò ¾ý Äüü  
 AAöÄì öĐö
- Þ¾Äö Äüüö Ñ ÁÄÄüü Ä ÄÄöÄì öĐö
- - í ü - ¼Ä °ì¾ « Ç× « ¾ç, AöĐ \$°ì÷×  
 « ¼Ä |°öÄ ¾ìì - ÉŌö
- ÁÉ « Øöð¾ö ¾ìì - ÉìŌö
- - í ü - \$Aìì, Aö¾ý ÁĐ « í ü A  
 |¾üÇì |°öŌö
- \$¿ìö ±¾÷öó °ì¾ | - ÉÄ ¾ Äì öÄ\$¾ì Ä  
 « ¾ ¿Ä ÄÄì ×ö - Äö¼ŌìŌ (°É4 AuÉtA  
 \$AŌö ¾, Aø, Üìì « ò¾ÄAì Aö 124 ³  
 Äì÷ ×ö)
- - \$Äìì, ÄAìì - ½Öö ¿Ä Äüü « ¾ç, ÄìŌö
- ±Ööó, Çý ÄÄö ¾ « ¾ç, ÄìŌö
- ÞŌöð Äì ¾Äö |¾üøöö AuUö  
 ÉÄ Ç°Ä ¼ö « Ç Äüü | - ÉìŌö  
 (« ò¾ÄAì Aö 123 ³ Äì÷)
- Ä°Ä äñŌö
- äì ö¾ « ¾ç, öÄŌö öĐö
- - ¼Aö °÷ì, ÄÄý « Ç A  
 öì öAI öĐA\$¾ìì - ¼A °Äì, \$Ä A  
 |°öÄö äñŌö, ÉĐ

- ¼üÄÄü° \$AìĐ ÁEö, öA¾ \$Añ EA  
 Át, Äì ü ±ý Äüü?

• ¿ü ü - ¼üÄÄü° \$AìĐ \$AìĐAìE  
 « Ç× ¿Ä Äüü Äüü ±ý Äüü « Đ

- í ü - ¼Aö ¿Äý « Ç A (ÉüŌö \$Añ)  
 | - ÉöĐAD ö. ±E\$A \$¾ÄAìE « Ç× ¿Ä A  
 Äö, \$ÄñŌö.

- ±1³ Át ÁtEìø Äì¾ö, öAö\$¾ìü Ö  
 - ¼üÄÄü° \$AìĐ ²\$¾Üö |¾ü Ç  
 ²üAö¼ìø Äì÷öĐì |¾ü Ç \$AñŌö ²|ÉÉö  
 « Ä |½Äì, « ¾ç, |¾ü Ç - òö.
- « ¾ç, Äì - ¼üÄÄü° |°öŌö \$AìĐ - ¼ö  
 ÄŌÄÉ ÞÄì, \$¿Äö. « ¾ç,  
 Äì¾ööì |¾ü Ç EA÷ü ±öðö ¿Ä Äìì |°öA  
 ÄÆÄìŌö (« ò¾ÄAì Aö 519 ³ Äì÷ ×ö).
- ¾AÉìE Ö ÉAö - ¼üÄÄü° A \$Aü |¾ü Üö  
 \$AìĐ - í ü Üìì ¿Ä, \$Ç |¾ü Ç  
 ²üÄì ò¾ì ÜŌö.
- - ¼üÄÄü° ü Þ¾A \$¿ì Äì Ç, Üìì - ¾Aö  
 ÖAŌö, - Éìø - í ü AŌöðAÄö, AöĐ \$Aö  
 ÄìĐ, öÄìÉ Ö ÉÄö |°öÄ\$ÄñŌö.

« ¾ç, - ¼üÄÄü° |°ö¾ö Ü¾ìĐ

Aö¾AìE - ¼üÄÄü° Ç |°öŌö \$AìĐ « Đ - í ÇĐ  
 - ¼Aö - ½öç |Äì Ç ¾° öÄì ¾ç, Üìì |¾ü Ç  
 |°öÄ - ¾× ÉĐ. - ¼üÄÄü° |°öA ¾ AÄAìì,  
 ±ŌöĐì |¾ü Ç - í ÇĐ ¾É°Ä Aìüü, Aö  
 ¿¼ö - ÉöÄì ò¾ \$ÄñŌö.

¿ü ü - ¼üÄÄü° Ç |°öĐ ÁÉì, ö¼Äö Äüü ±ýEìø  
 - AöAö¾ö AÄAìE - ¼üÄÄü° Ç |°öĐ « ¾ý Äüü  
 |¾ü ö |¾ü °Aìì « ¾° E ¿¼ö - ÉöAI ò¾ ÖEöö.  
 ¿ü ü - ¼üÄÄü° Ç | - Éö¾Đ 20 ¿Ä/Á ÇìÄ  
 ÄìAö¼ìì | - Éö¾Äöö äýU Ö ÉAìÄ ¿ü ü  
 ¿ýEì, ÞŌìŌö ÄÄ |°öĐ |¾ü ÇÄìö. ÞüAìU  
 ¿ü ü |¾ü ¼÷öĐ |°öĐAö¾ìø - í ü - ¼A  
 öŌì \$¿ì Aìì ×ö, - \$Äìì, ÄAìì ×ö - AöĐì |¾ü Ç  
 - ¾× ÉĐ. ¿ü ¼ìŌö °ö¾Äì Çö ±ö |Äì ò¾ AìÄ  
 « ¾ç, AìE - ¼üÄÄü° Ç |°öAö « Đ - í Üìì  
 AAÉÇÄ, Ä A ¾ìì, Ç ²üAI öĐö ±ý Äüü  
 ¿Ä ÉÄö |¾ü Ç×ö.

±1³ Át |¾ü Üü « øÄì¾Ä, Çö \$AìA \$A ±1³ Át  
 |¾ü Üü ÇA÷ü Üö - ¼üÄÄü° Äüü äAAì, - ¼A  
 öìì \$¿ì Aìì - AöĐì |¾ü Ç ÖEöö.  
 « öÄÉÄöö¾ìö ö ±1³ Át |¾ü Üü ÇA÷ü Üü ÄÄü° Ç  
 |¾ü ¼÷öĐ \$Aü |¾ü Ç AÄAìE¾ìì, \$A ÞŌìŌö  
 ²|ÉÉö « A÷ü Üìì ÁÄ \$A \$A \$°ì÷× ²üAI ö  
 (« ò¾ÄAì Aö 551 ³ Äì÷ ×ö).

- ¼üÄÄü° Ç ¿ü ü - \$Aìì, ÄAìì ÞŌìŌö A A  
 |¾ü ¼÷öĐ |°öÄÄìö. ÞĐ ±1³ Át ÁtEìø ²üÄì ö

« Eðl Eð ÇÇÉjð çf ù Àj¼ðÄ¼ÄjÁð pOì ù  
-¼xõ. OðD½÷í°O¼ý -¼üAAÜ°ç Ç  
ŞÄüjçüçxõ -¼üAAÜ°ç Ç ° ì òð¼ý « ¼  
ç ÄöÄí òðÄ¼üjÉ ò¼Ä ÖÄü°ç Ç « EðD  
jçüç ŞÄñ Í ò. ±í òðì jçüç AAÜ°ç Ç ù  
« Aí l Çø ŞÄüjçüç Ü ò ŞÄjð p°ð¼ðl Ç  
Ş òÄ¼ý ä Að OðD½÷í°ŞÄj l °ð¼j°A j  
l°öÄÄjð.

- í ù ¼Ä - ŞÄj l Ç Ä ç Ä AAÜ°ç A  
ŞÄüjçüç Ü ò ŞÄjð ÄjÜ¼Äjð. jÄí ù  
zÜÄí Ä¼ Ä¼Äç-¼ -¼üAAÜ°ç Ä - í ÇD  
ÄÖÄðŞÄjð - í ÇD AÆÄø l°öAD Äçxõ  
Oì ÄÄjÉ¼j l ò.

**°ÄÄjÉ « ÇÄø - ½xõ çðð ±l òðì jçüç  
ŞÄñ Í ò**

-¼üAAÜ°ç l°öÖðŞÄjð ŞÄjðÄjÉ « Çx çf  
« OðDÄD Äçxõ Oì Äð. « ¼Äj çf  
« ÖðDÄ¼jð -¼Äø zÜÄí ò çf pÆð A °Äçl°öA  
-¼xõ. çf ù « OðDð Ş¼Eç, jçüçÄç  
l ÇçÄjÉí ù, °ì ŞÄð ÄüÜ ò jÄjÄð çÄD -¼Äø  
çÄý « Ç Äí l°èí l ò ±ýÄ¼ ç ÄÄø  
jçüçxõ.

-¼üAAÜ°ç l°öÖð ŞÄjð -½x -ñ ½ì Ü¼jð.  
çýÉj, Öð -½x « Öð¼Äðð pÄñ Í Ä½ç ŞçÄð  
jçüçl°öð « ¼ý ÄÆl -¼üAAÜ°ç l°öAD °Eð¼D.  
ŞÄÖð -¼üAAÜ°ç ÖÉð¼ ÄÆl °Ö Ä½ç ÄðD  
°jçüçÄð Äð °Eð¼D - l ò.

°ÄÄjÉ « Çx °ðD½x ù ±l òAD Äçxõ Oì Äð.  
-¼üAAÜ°ç O°Eç Ç « ¼ç òÄl òðð ŞÄjð zÜÄl ò  
-¼ø pÆð A ¼ÄçA¼üjç « ¼ç, ŞÄjÄø  
±l òðì jçüç ŞÄñ Í ò.

**°ð¼j, Äj, pÖðÄ¼ü l °ÄÄü È Ş¼üç¼í l xõ**

çf ù Äöðð ç¼ÄÆl °Äj¼Äj¼üçxõ.  
ŞÄjçüç, µð¼ð, °ì µðl ÄD, « øAD Äüjçüç  
Äç ÇÄjðí - í Ü l l OðD½÷í°ç ¼Öð  
ç¼ÄÆl °Äj¼ü ±ðÄjç pÖð¼j Öð « ¼  
Ş¼÷ó¼j òð - í ÇD AAÜ°ç O°Eç Äj¼÷ðð  
ç ÄöÄí ò¼Ä jçüçÄjð. çf ù j¼j¼÷ðð  
AAÜ°ç Ä ŞÄüjçüç ŞÄñ l ÄjÉjð çf ù  
ÄÆl ÄjÉ O°Eç Äj¼jçüçÄø O¼Ä  
O°Eç Ç Ş¼üç¼í l, ŞÄñ Í ò.

- í ù ¼Ä -¼ø òì l ŞçüçÄjç pOð¼jð çf ù  
Äç ÇÄjðí ŞÄjðÉçÖð ŞÄjðÉÄ¼Äjð. çf ù  
¼Éç çÄç « øAD l Ø ŞÄjðÉÄø ©l Äl òŞÄjð  
±í³Äç ÄüÉ Äç ÇÄjðí ÄÄ÷Ü l Şçüç « øÄD  
AAÜ°çÄjçüçl Şçüç AAx¼ü ÄjððÄøÄj¼  
Äç ÇÄjðí ŞÄjðÉçŞÄj Äí l jçüç  
ŞÄñ Í ò.

- í Ü l l j¼Ä ò zÜÄí pÄð¼ð Äð¼jð, « ¼Éjð  
±í³Äç ÄüÉÄ÷Ü l l AAx¼üjÉ Äjðð l l Ex¼jý.  
pOð¼j Öð Äç ÇÄjðÉý ŞÄjð pÄð¼ð Äð¼jð  
-¼ÉÄjç Äç ÇÄjðÉÄöðð l ÄÇŞÄÆç òì òÉÄ  
ÄÆl ¼jý Äñ Í ò Äç ÇÄjðÉç Äí l jÆ ŞÄñ Í ò.

**±í ¼ Ü¼ý ÜÉÄ -¼üAAÜ°ç**

±í³Äç ÄüÜð AAD O¼çÄjð zÜÄl ò -¼ø ¼°  
pÆðÜ ç °Äçl°öÄ¼ü l ±¼ðÄÄü°ç Ü¼ý UEA  
-¼üAAÜ°ç °Eð¼ ÄÄü°çÄj l ò. ÄjÄð¼ü l äýU O°E  
°Ö Ä½ç ŞçÄð çýÉjç -¼üAAÜ°ç l°öAD  
ŞÄjðÄjÉð. ±¼ðÄÄü°ç¼ý pO¼Äð¼ü l (pÄð¼  
çjçüç) -¼ø -¼üAAÜ°ç Ç « Ä Ä½ç ŞçÄð  
p°½ðð l°öAD -¼ø Äl ¼ç Ç °Äjç ÄüÜð pÄð¼  
ÄðÄð (blood lipids) ÄüÜ ò °÷í Ä Ä l l EðÄ¼ü  
°Eð¼ ÄÆÄj l ò. jçüçÉŞÄj Äø l Çç (cardiovascular)  
« øAD zŞÄjÄø (aerobic) -¼üAAÜ°ç ±ýAD l Äjç  
« Ä Ä½ç ŞçÄð j¼j¼÷ðð ±ðÄj -¼ø ¼°Ü ò  
ŞÄ Ä l°öÄ Äð¼Äj l ò. ŞÄÄjç ç¼öAD, jÄÄjç  
µl ÄD, °ì µðl ÄD « øAD çf ø ŞÄjýÉ Ä  
jçüçÉŞÄj Äø l Çç -¼üAAÜ°çÄjç pOì Äjð. j¼j¼÷ðð  
ÄðÉü l ÄÄ ÄÖÄjÉ ŞÄ Äç Ç l°öð Äð¼ð  
-¼jÄ½Äjç çjçüçð ð½ç Ä ð ÄðAD, Äð¼  
l ò¼öÄí ðÄð « øAD ¼ Ä Ä l ò¼ð l°öAD -¼ Ä  
ðí l ŞçüçÄjç Äðð pOì ç¼Äç l°öðð.

**« EðÄ¼ Ä ÄÄ È ç**

-¼üAAÜ°çÄjÉð ÄÄð¼ « ¼ç Ä l ò, ççð ÄüÜð  
« Øð¼ð¼ü l ±¼Äjç ŞÄ Ä l°öðð, °öðð ¼ý Ä Ä  
(¼j l ò °ì ¼ç Ä) « ¼ç òÄí òðð, pO¼Ä  
ŞÄ ÄðÄjð¼¼ °Äjç Äí l ò, S°jç Ä l l EðÄ¼j l  
¼° ò ÄÄð¼¼ « ¼ç Ä l ò. pð Şçüç ±¼çðð Äñ ¼Äð  
°ÄÄjç ŞÄ Ä l°öÄxõ -¼xçÉð.

**ŞÄÖð ¼ Äø Ü l l**

±í³Äç ÄüÜð -¼üAAÜ°ç Ä ÄüÉÄ ŞÄÖð  
¼ Äø Ü l l l ù ñ ¼ p°½ç¼çüç l ÄÆÄjð.

±í³Äç ±í³Äç ÄÆjð Äj¼ü òÄðÉOì l ò ŞÄjð  
ŞÄüjçüç ÜEA -¼üAAÜ°ç Ü ò, òðD -½x Ü ò  
ÄüÉÄ ¼ Äø Ü l l

<http://familydoctor.org/x2066.xml>

±í³Äç Öð -¼üAAÜ°ç ÄüÉÄ ¼ Äø Ü l l

[http://www.thebody.com/tpan/julaug\\_02/exercise.html](http://www.thebody.com/tpan/julaug_02/exercise.html)

- í ù ¼Ä - ŞÄj l ÇÄ¼ òð¼ òì l ŞçüçÄjç Ä Äí  
çf ù l°öÄ ŞÄñ ÉÄ Äð ÄÆÖ È ç

<http://www.thebody.com/bp/10things/fitness.html>