



જે માત્ર 8,200 પગલાં જ ચાલ્યો છે. એટલે આજે કસરત અધૂરી રહી ગઈ ને?" થોડા સમય પહેલાં એક દર્દીએ મને ખૂબ ગંભીરતાથી આ પ્રશ્ન પૂછ્યો. તેમના ચહેરા પર નિરાશા હતી, કારણ કે તેમની સ્માર્ટવોચ દિવસે અંતે 10,000નો આંકડો બતાવ્યો નહોતો. મેં તેમને પૂછ્યું, "આજે તમે કેટલો સમય ચાલ્યા?" તેમણે કહ્યું, "લગભગ એક કલાક." પછી મેં પૂછ્યું, "ભોજન પછી પણ ચાલ્યા હતા?" તેમણે હા પાડી. ત્યારબાદ મેં સ્મિત સાથે કહ્યું, "તો પછી ચિંતા શા માટે?"

આજકાલ મોબાઈલ, સ્માર્ટવોચ અને ફિટનેસ બેન્ડના યુગમાં આપણે આપણા સ્વાસ્થ્યને એક જ આંકડામાં માપવા લાગ્યા છીએ. દિવસ પૂરો થાય એટલે સૌથી પહેલાં નજર પગલાંના આંકડા પર જાય છે. 10,000નો આંકડો દેખાય તો સંતોષ અને ઓછો હોય તો અફસોસ.

પરંતુ ખરેખર પ્રશ્ન એ છે કે શું રોજ 10,000 પગલાં ચાલવું વૈજ્ઞાનિક રીતે ફરજિયાત છે? કે પછી આ એક એવી માન્યતા છે જેને આપણે સત્ય માની બેઠા છીએ?

» 10,000 પગલાંનો જન્મ ક્યાંથી થયો?

ઘણા લોકોને લાગે છે કે 10,000 પગલાંનો નિયમ વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા અથવા કોઈ મોટી વૈજ્ઞાનિક સંસ્થાએ બનાવ્યો હશે. પરંતુ હકીકત કંઈક અલગ છે. 1960ના દાયકામાં જાપાનમાં એક કંપનીએ પગલાં ગણતું એક સાધન બજારમાં ઉતાર્યું. તેનું નામ હતું "મનપો-કેઈ", જેનો અર્થ થાય છે "10,000 પગલાં માપનાર યંત્ર." આ એક સુંદર માર્કેટિંગ વિચાર હતો. ગોળ આંકડો યાદ રાખવામાં સરળ હતો અને લોકોને પ્રેરણા પણ આપતો હતો. ધીમે ધીમે આ સંખ્યા સમગ્ર વિશ્વમાં લોકપ્રિય બની ગઈ. એટલે 10,000નો આંકડો શરૂઆતમાં વૈજ્ઞાનિક નિયમ નહોતો, પરંતુ એક સફળ માર્કેટિંગ અભિયાનનો ભાગ હતો.

» તો વિજ્ઞાન આજે શું કહે છે?

છેલ્લા કેટલાંક વર્ષોમાં લાખો લોકો પર થયેલા અભ્યાસોએ એક રસપ્રદ વાત જણાવી છે. જો કોઈ વ્યક્તિ આખો દિવસ લગભગ બેસી જ રહેતો હોય અને દરરોજ માત્ર 2,000 થી 3,000 પગલાં ચાલતો હોય, તો તેમાં હૃદયરોગ, ડાયાબિટીસ અને વહેલા મૃત્યુનું જોખમ વધારે હોય છે. પરંતુ જ્યારે આ વ્યક્તિ રોજ 5,000 થી 7,000 પગલાં સુધી પહોંચે છે, ત્યારે સ્વાસ્થ્યમાં નોંધપાત્ર સુધારો જોવા મળે છે. હૃદયરોગનું જોખમ ઘટે છે, બ્લડ શુગરનું નિયંત્રણ



સાબિત થઈ શકે છે.

» વડીલો માટે શું?

ઘણા વડીલો મને કહે છે, "ડોક્ટર સાહેબ, હવે અમારાથી 10,000 પગલાં ક્યાં ચલાય?" મારો જવાબ હંમેશાં એક જ હોય છે, કોઈ જરૂર નથી. વડીલોમાં મુખ્ય હેતુ છે શરીરને સક્રિય રાખવું, સંતુલન જાળવવું, સ્નાયુઓ મજબૂત રાખવા અને પડી જવાનું જોખમ ઘટાડવું. દરરોજ પોતાની ક્ષમતા મુજબ નિયમિત ચાલવું એ જ સૌથી મોટી જીત છે.

» વજન ઘટાડવા માટે શું માત્ર ચાલવું પૂરતું છે?

ઘણા લોકો માને છે કે રોજ 10,000 પગલાં ચાલવાથી વજન ઝડપથી ઘટી જશે. હકીકતમાં વજન ઘટાડવું માત્ર પગલાં પર આધારિત નથી. તેમાં સંતુલિત આહાર, પૂરતી ઊંઘ, સ્નાયુઓ મજબૂત બનાવતી કસરતો, તણાવનું નિયંત્રણ અને નિયમિત જીવનશૈલી, આ બધાનો સમાન ફાળો છે. જો ખોરાકમાં સતત વધારે કેલરી લેવાતી હોય તો માત્ર ચાલવાથી ઈચ્છિત પરિણામ ન પણ મળે.

» સ્માર્ટવોચ - મિત્ર કે માલિક?

આજની ટેકનોલોજીએ લાખો લોકોને ચાલવાની પ્રેરણા આપી છે. આ ખૂબ સકારાત્મક બાબત છે. પરંતુ કેટલીક વખત લોકો આંકડાના ગુલામ બની જાય છે. રાત્રે 10 વાગ્યે ઘડિયાળ બતાવે કે હજુ 800 પગલાં બાકી છે, એટલે ઊંઘનો સમય હોવા છતાં લોકો ઘરમાં ચક્કર મારતા રહે છે સ્વાસ્થ્યનો હેતુ જીવનને સરળ બનાવવાનો છે, વધુ તણાવભર્યો નહીં, સ્માર્ટવોચને માર્ગદર્શક બનાવો, નિર્ણય લેનાર નહીં.

» આખરે લક્ષ્ય શું હોવું જોઈએ?

જો તમે હાલમાં બહુ ઓછું ચાલો છો, તો સૌથી પહેલું લક્ષ્ય વધુ સક્રિય બનવાનું રાખો. જો તમે 3,000 પગલાં ચાલો છો, તો આવતીકાલે 4,000 કરવાનો પ્રયત્ન કરો. જો 5,000 ચાલો છો, તો ધીમે ધીમે 6,000 કે 7,000 તરફ આગળ વધો. જો તમે 10,000 અથવા તેથી વધુ સરળતાથી ચાલો છો, તો ખૂબ સરસ. પરંતુ જો કોઈ દિવસ 7,500 જ ચાલાયા હોય તો પોતાને નિષ્ફળ ન માનો. કારણ કે સ્વાસ્થ્ય કોઈ એક જાદુઈ આંકડાથી નક્કી થતું નથી.

અંતમાં, સ્વસ્થ જીવન માટે સૌથી મહત્વનું પગલું 10,000મું નથી. સૌથી મહત્વનું પગલું છે, પહેલું પગલું. ઘરમાંથી બહાર નીકળવું, લિફ્ટને બદલે સીડી પસંદ કરવી, ભોજન પછી થોડું ચાલવું, ઓફિસમાં વચ્ચે વચ્ચે ઊભા થવું અને રોજ શરીરને થોડું વધુ સક્રિય રાખવું, આ નાનાં નિર્ણયો જ લાંબા ગાળે મોટી અસર કરે છે. એટલે આજથી એક વાત યાદ રાખજો. 10,000 પગલાં એક સારો લક્ષ્યાંક હોઈ શકે, પરંતુ તે સ્વાસ્થ્ય માટેનો જાદુઈ નિયમ નથી. દરરોજ થોડું વધુ ચાલો, નિયમિત ચાલો, આનંદથી ચાલો...

કારણ કે આખરે ગણતરી માત્ર પગલાંની નથી, પરંતુ સ્વસ્થ જીવન તરફ ભરાયેલા દરેક પગલાંની છે.

દરરોજ 10,000 પગલાં જરૂરી છે? કે આ પણ એક ગેરસમજ છે?

સુધરે છે અને લાંબા આયુષ્યની શક્યતા વધે છે. 8,000 થી 9,000 પગલાં સુધી લાભ હજુ પણ વધે છે, પરંતુ ત્યારબાદ વધારાનો લાભ ધીમે ધીમે ઓછો થવા લાગે છે. આનો અર્થ એ નથી કે 10,000 પગલાં ખરાબ છે. જો તમે આનંદથી એટલું ચાલી શકો તો ખૂબ સારી વાત છે. પરંતુ જો કોઈ વ્યક્તિ રોજ 6,500 કે 7,500 પગલાં ચાલે છે, તો તેણે એવું બિલકુલ ન માનવું જોઈએ કે તેની મહેનત વર્થે ગઈ.

માત્ર પગલાંની સંખ્યા જ મહત્વની નથી.

કલ્પના કરો કે બે વ્યક્તિઓએ 8,000 પગલાં ચાલ્યાં. એક વ્યક્તિએ તે એક કલાકમાં ઝડપથી ચાલીને પૂરા કર્યાં, જ્યારે બીજી વ્યક્તિએ આખા દિવસ દરમિયાન ધીમે ધીમે ઓફિસમાં ફરીને.

» શું બંનેને સમાન ફાયદો મળશે?

જવાબ છે - હંમેશાં નહીં.

ચાલવાની ઝડપ, સમય, નિયમિતતા અને શારીરિક તીવ્રતા પણ એટલી જ મહત્વની છે. થોડું ઝડપથી ચાલવાથી હૃદય વધુ કાર્ય કરે છે, ફેફસાં વધુ સક્રિય બને છે અને શરીરની ઊર્જા ખર્ચવાની ક્ષમતા વધે છે. એટલે માત્ર પગલાં નહીં, પરંતુ કેવી રીતે ચાલ્યા તે પણ મહત્વનું છે.

» ડાયાબિટીસ ધરાવતા દર્દીઓ માટે ખાસ વાત:

ડાયાબિટીસમાં ચાલવું એક દવા જેટલું અસરકારક બની શકે છે. ખાસ કરીને ભોજન પછી ચાલવાથી ભોજન પછી વધતી બ્લડ શુગરને

રાત્રે 10 વાગ્યે ઘડિયાળ બતાવે કે હજુ 800 પગલાં બાકી છે, એટલે ઊંઘનો સમય હોવા છતાં લોકો ઘરમાં ચક્કર મારતા રહે છે, સ્વાસ્થ્યનો હેતુ જીવનને સરળ બનાવવાનો છે, વધુ તણાવભર્યો નહીં, સ્માર્ટવોચને માર્ગદર્શક બનાવો, નિર્ણય લેનાર નહીં

નિયંત્રિત કરવામાં મદદ મળે છે. સ્નાયુઓ ગ્લુકોઝનો વધુ ઉપયોગ કરે છે અને ઈન્સ્યુલિન વધુ અસરકારક રીતે કાર્ય કરે છે. ઘણા દર્દીઓ મને પૂછે છે કે સવારે એક કલાક ચાલીએ તો આખા દિવસ માટે પૂરતું થઈ જાય? મારો જવાબ સામાન્ય રીતે હોય છે - સવારે ચાલવું ખૂબ સારું છે, પરંતુ ભોજન પછી થોડી ચાલવાની ટેવ ઉમેરશો તો તેનો વધારાનો લાભ મળી શકે છે.

» ઓફિસમાં કામ કરનારાઓ માટે એક મોટી ભૂલ:

આજે ઘણા લોકો સવારે 45 મિનિટ ચાલે છે, પરંતુ ત્યારબાદ આખો દિવસ ઓફિસમાં સતત 8 થી 10 કલાક બેસી રહે છે. આને કેટલાક નિષ્ણાતો "Active Couch Potato" કહે છે. અર્થાત્ તમે કસરત તો કરો છો, પરંતુ બાકીના દિવસ દરમિયાન શરીર લગભગ નિષ્ક્રિય રહે છે. સંશોધન સૂચવે છે કે લાંબા સમય સુધી સતત બેસી રહેવું પોતે જ એક જોખમકારક પરિબળ છે. તેથી દરેક 30 થી 45 મિનિટે થોડી મિનિટ માટે ઊભા થવું, થોડું ચાલવું અથવા સીડી ચઢવી પણ ખૂબ ફાયદાકારક



ધતેફાફ:

અમે તો અનોખી રમત આદરી છે, અગળ પર પથારી સ્વયં પાથરી છે.

-રાજ બ્રહ્મભટ્ટ

હેલ્થ ટાઈમ

★ ડૉ. મંથન શેઠ