



રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક
પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ
ગુજરાત સરકાર



Shri Narendra Modi
Hon'ble Prime Minister of India



Shri Vijaybhai Rupani
Hon'ble Chief Minister of Gujarat



Shri Ishwarsinh Patel
Hon'ble Minister (State)
Sports, Youth & Cultural Activities
Department, Govt. of Gujarat

ઘરમાં રહો, સુરક્ષિત રહો
આપણે સુરક્ષિત, તો રાષ્ટ્ર સુરક્ષિત



**COVID-19 સામે
શારીરિક તથા માનસિક
તંદુરસ્તી માટેની
માર્ગદર્શિકા**



Dr. Arjunsinh Rana

Vice Chancellor of Swarnim Gujarat Sports University &
Nodel Officer of FIT India Movement, Gujarat State.



રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક
પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ
ગુજરાત સરકાર



Shri Ishwarsinh Patel

Hon'ble Minister (State)
Sports, Youth & Cultural Activities
Department, Govt. of Gujarat

" પરિવાર સાથે ઘરમા રહો
સુરક્ષિત રહો-સ્વસ્થ રહો-તંદુરસ્ત રહો "

" Protect Yourself and Family
Reduce the Risk to Others "

#stayhome #staysafe





Dr. Arjunsinh Rana
Vice Chancellor of
Swarnim Gujarat Sports University
& Nodel Officer of
FIT India Movement, Gujarat State



" Stay Home, Stay Safe, Stay Fit "



Yog Sevak Sheeshpal
Chairman, Gujarat State Yog Board

" धरे रहो, योग साथे रहो... "





સત્યમેવ જયતે

રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક
પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ
ગુજરાત સરકાર

શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી માટે

યોગ અને પ્રાણાયમ

યોગાસન માટેના સૂચનો



- આસન બાંધતાં અને છોડતા સમયે ઉતાવળ ન કરવી જોઈએ. ખોટી બળજબરી ન કરતા ક્ષમતા અનુસાર યોગ અભ્યાસ કરવો.
- પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન પૂરક, રેચક અને કુંભક પણ અભ્યાસની ક્ષમતા અનુસાર જ કરવા જોઈએ.
- શારીરિક ક્ષમતા કરતા વધારે લાંબા સમય સુધી યોગ અભ્યાસ કે પ્રાણાયામ કરવાથી લાભને સ્થાને હાનિ થવાની શક્યતા રહેલી છે.
- પ્રારંભના અભ્યાસીએ દસ-દસથી વધુ પ્રાણાયામો ન કરવા જોઈએ. ક્ષમતા વધતા ધીમે-ધીમે પ્રાણાયામની સંખ્યામાં વધારો કરી શકાય છે.
- હૃદયરોગ, સંધિવા, ડાયાબિટીસ, સગર્ભા સ્ત્રીઓ અથવા અન્ય કોઈ પણ શારીરિક કે તબીબી સમસ્યા ધરાવતા વ્યક્તિએ યોગ અભ્યાસ અને પ્રાણાયામ કરતા પહેલા નિષ્ણાત કે ડોક્ટરની સલાહ લેવી આવશ્યક છે.

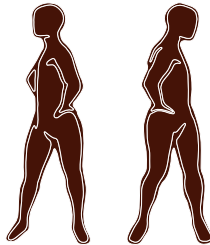
સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ

યોગાસનનો અભ્યાસ કરતા પહેલા સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ કરવી જરૂરી છે. આ સૂક્ષ્મ ક્રિયા રક્ત સંચાર વધારવામાં મદદરૂપ થાય છે. સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ ઉભા રહીને અથવા બેસીને પણ કરી શકાય છે.

ગરદનની સૂક્ષ્મક્રિયા



કમરની સૂક્ષ્મક્રિયા



ઘૂંટણની સૂક્ષ્મક્રિયા



• ઉભા - ઉભા કરવાનાં આસનો

તાડાસન



વૃક્ષાસન



પાદ હસ્તાસન



અર્ધ ચક્રાસન



ત્રિકોણાસન



• બેઠાં - બેઠાં કરવાનાં આસનો

ભદ્રાસન



અર્ધ ઉષ્ટ્રાસન



શશાંકાસન



વક્રાસન



યોગાસન



- પેટ પર સૂતાં – સૂતાં કરવાનાં આસનો

શલભાસન



ભુજંગાસન



મકરાસન



- પીઠ પર સૂતાં – સૂતાં કરવાનાં આસનો

પવન મુક્તાસન



સેતુબંધાસન



શવાસન



નાડી શોધન /
અનુલોમ-વિલોમ



પાંચ આવર્તન

કપાલભાતિ



૧૦ થી ૨૦ સ્ટ્રોક - ૩ વાર

ભ્રામરી



પાંચ આવર્તન

ભસ્ત્રીકા





1. પ્રાર્થનાસન



2. અનુવૃતાસન /
અર્ધચંદ્રાસન



11. અનુવૃતાસન /
અર્ધચંદ્રાસન



3. પાદહસ્તાસન



10. પાદહસ્તાસન



4. એકપાદ પ્રસરણાસન
/ નમસ્થાસન



9. એકપાદ પ્રસરણાસન
/ નમસ્થાસન



5. ઊંટજાસન



8. ઊંટજાસન



6. પીપીલીકાસન



7. ભૂજંગાસન

સૂર્ય નમસ્કાર



રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક
પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ
ગુજરાત સરકાર

શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી માટે વ્યાયામ



- અહીં દર્શાવેલ તમામ વ્યાયામ પોતાના ઘરે જ, કોઈ પણ વિશિષ્ટ પ્રકારના સાધનોની જરૂરિયાત વગર કરી શકાય તેમ છે.
- વ્યાયામ કરતી વખતે વ્યક્તિગત શારીરિક યોગ્યતાનું ધ્યાન રાખવું.
- શરૂઆતમાં ઓછા આવર્તન અને સેટમાં વ્યાયામ કરવાની શરૂઆત કરવી.
- હૃદયરોગ, સંધિવા, ડાયાબિટીસ, સગર્ભા સ્ત્રીઓ અથવા અન્ય કોઈ પણ શારીરિક કે તબીબી સમસ્યા ધરાવતા વ્યક્તિએ વ્યાયામ કરતા પહેલા નિષ્ણાત કે ડોક્ટરની સલાહ લેવી આવશ્યક છે.

- મુખ્ય વ્યાયામ શરૂ કરતા પહેલા ઉષ્માપ્રેરક વ્યાયામ કરવો આવશ્યક છે



કેટ-કાઉ કોમ્બો

(કસરતની શરૂઆત પહેલાં ૧૦ થી ૧૫ આવર્તન કરી શકાય છે)



રોપ સ્કીપીંગ

(૫૦ જમ્પના ૩ સેટ કરી શકાય છે)



સ્પોટ રનિંગ

(૫૦ આવર્તન ૩ સેટ કરી શકાય છે)



સ્પોટજમ્પિંગ
(૫૦ આવર્તન ૩ સેટ કરી શકાય છે)



આર્મરોટેશન
(૧૦ થી ૧૫ આવર્તનના ૩સેટ કરી શકાય છે)



જમ્પિંગજેક્સ
(૧૦ થી ૧૫ આવર્તનના ૩સેટ કરી શકાય છે)



કોસબોડીટો ટચ
(૧૦ થી ૧૫ આવર્તનના ૩સેટ કરી શકાય છે)



10. સાઈડવર્ડ લંજીસ

(૧૦ થી ૧૫ આવર્તનના ૩ થી ૫ સેટ કરી શકાય છે)



9. માઉન્ટેઇન ક્લાઈમ્બર

(૧૦ થી ૩૦ આવર્તનના ૨ થી ૩ સેટ કરી શકાય છે)



8. બેક રેઈઝ

(૧૦ થી ૧૫ આવર્તનના ૨ થી ૩ સેટ કરી શકાય છે)



7. ફ્રન્ટ પ્લાન્ક્સ

(૩૦ સેકન્ડથી ૨ મિનિટ સુધીના ૩ સેટ કરી શકાય છે)



1. હાફ સ્કવોટ્સ

(૧૦ થી ૧૫ આવર્તનના ૩ થી ૫ સેટ કરી શકાય છે)



2. ટ્રાઈસેપ્સ પ્રેસ

(૧૦ થી ૧૫ આવર્તનના ૩ થી ૫ સેટ કરી શકાય છે)



3. ફોરવર્ડ લંજીસ

(૧૦ થી ૧૫ આવર્તનના ૩ થી ૫ સેટ કરી શકાય છે)



4. હિપ બ્રિજ

(૩૦ સેકન્ડથી ૧ મિનિટ સુધીના ૩ સેટ કરી શકાય છે)



6. હીલ રેઈઝ

(૧૦ થી ૩૦ આવર્તનના ૨ થી ૩ સેટ કરી શકાય છે)



5. પુશ-અપ્સ

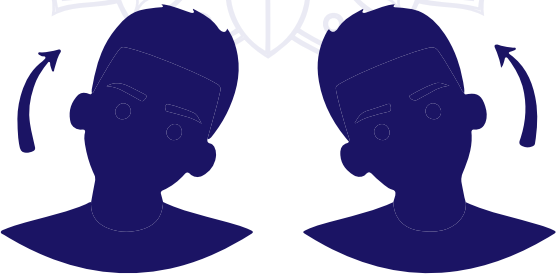
(૧૦ થી ૧૫ આવર્તનના ૩ થી ૫ સેટ કરી શકાય છે)



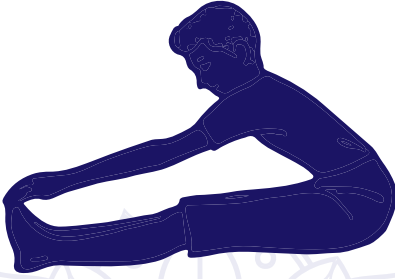
નેક ફ્લેક્શન અને એક્સ્ટેન્શન
(૮ થી ૧૦ આવર્તન કરી શકાય છે)



નેક ફેસ ટુ ફેસ
(૮ થી ૧૦ આવર્તન કરી શકાય છે)



નેક લેટરલ ફ્લેક્શન
(૮ થી ૧૦ આવર્તન કરી શકાય છે)



સીટ એન્ડ રીચ
(૧૦ સેકન્ડના ૨ થી ૩ આવર્તન કરી શકાય છે)



ક્વાડ્રિસેપ્સસ્ટ્રેચ
(મહત્તમ ૧૦ સેકન્ડના ૨ થી ૩ આવર્તન કરી શકાય છે)



હેમસ્ટ્રિંગસ્ટ્રેચ
(મહત્તમ ૧૦ સેકન્ડના ૨ થી ૩ આવર્તન કરી શકાય છે)



ગ્રોઈન સ્ટ્રેચ
(૧૦ થી ૧૫ આવર્તન કરી શકાય છે)



લમ્બરસ્ટ્રેચ
(મહત્તમ ૧૦ સેકન્ડના ૨ થી ૩ આવર્તન કરી શકાય છે)



રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક
પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ
ગુજરાત સરકાર

કોરોના વાયરસ સંક્રમણ સામે

રક્ષણાત્મક ઉપાયો

સામાન્ય પગાલઓ



- દિવસભર ગરમ પાણી પીવું.
- આયુષ મંત્રાલયે સૂચવેલ યોગાસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાનનો દૈનિક અભ્યાસ (ઓછામાં ઓછા 30 મિનિટ માટે)
- હળદર, જીરું, ઘાણા અને લસણનો રસોઈમાં ઉપયોગ કરવો

રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટેના આયુર્વેદિક પગલાં

- સવારે એક ચમચી (૧૦ ગ્રામ) ચ્યવનપ્રાશ, (ડાયાબિટીઝના દર્દીઓએ sugar free ચ્યવનપ્રાશ લેવો જોઈએ)
- હર્બલ ટી/ઉકાળો -તુલસી-તજ-કાળા મરી- સૂંઠ અને કાળીદ્રાક્ષમાંથી બનાવેલ હર્બલ ચા / ઉકાળો પીવો
- દિવસમાં એક કે બે વાર, ગોળ અને અથવા તાજા લીંબુનો રસ- જરૂર હોય તો ઉમેરી શકાય
- ગોલ્ડન મિલ્ક- અડધી ચમચી હળદર ૧૫૦ મિલી ગરમ દૂધમાં -દિવસમાં એક કે બે વાર.

સરળ આયુર્વેદિક ચિકિત્સા પદ્ધતિ

- Nasya – બંને નસકોરામાં તલનું તેલ / નારિયેલનું તેલ અથવા ઘી લગાવો- સવાર અને સાંજ
- કોગળા કરવા- ૧ ચમચી તલ અથવા નારિયેલનું તેલ મોંઢામાં લઈ ૨ થી ૩ મિનિટ રાખવું અને પછી કાઢી નાંખી (પીવુ નહી) પછી ત્યારબાદ ગરમપાણીના કોગળા કરવા- દિવસમાં એક કે બે વાર કરી શકાય

સરળ આયુર્વેદિક ચિકિત્સા પદ્ધતિ

- તાજા ફુદીના ના પાંદડા અથવા અજમાના ગરમ પાણીની વરાળનો નાસ લેવો
- લવિંગ પાવડર સાકર અથવા મધ સાથે મિક્ષ કરી લઈ શકાય છે. ઉધરસ અથવા ગળામાં બળતરાના કિસ્સામાં દિવસમાં એક વખત.

નોંધ:- ઉપરોક્ત પગલા (માર્ગદર્શિકા) કોરોના (COVID 19) ની સારવાર હોવાનો દાવો કરતું નથી.

આહાર :

- ઘરનો સાત્વિક, સુપાચ્ય , હળવો ગરમ ખોરાક લેવો.
- વાસી ખોરાક, આથાવાળી વસ્તુ, મેંદાની બનાવટ, દહીં-દુધની બનાવટ, જંકફૂડ, ઠંડા પીણા અને ફીજનું પાણી લેવા નહીં.
- વિરુદ્ધ આહારનું સેવન ના કરવું. તેમજ ફીજમાં રાખેલી કોઈપણ વસ્તુઓ ના ખાવી.
- મગ, મસૂર, ચણા અને કળથીનો ગરમ સૂપ પીવો.
- શાકભાજીમાં કારેલા, પરવળ, કાચા મૂળા, દુધી, કોળુ, સરગવો ,આદુ ,હળદર , લસણ અને ફુદીનો લેવા.
- પચવામાં ભારે તથા ચિકણા શાકભાજી ના ખાવા.
- ફળમાં પપૈયા, દાડમ, આમળા જેવા ફાળો લેવા.
- પાણી અડધુ ઉકાળીને ઠુંફાળુ જ પીવું અથવા સૂંઠ નાખી ઉકાળેલુ પાણી લેવું.
- ઈંડા તેમજ માંસાહારનો ત્યાગ કરવો.

વિહાર :

- વ્યક્તિગત અને કુટુંબના તમામ માટે ઘરમાં તથા ઘરની આસ-પાસની જગ્યામાં સ્વચ્છતા જાળવવી.
- ભીડભાડ વાળી જગ્યાએ બિનજરૂરી જવુ નહીં. ડીસ્પોઝેબલ માસ્ક પહેરવાનો આગ્રહ રાખવો.
- ખાસ કરીને હાથની સફાઈ યોગ્ય રાખવી. બિનજરૂરી આંખ, નાક અને મોઢાના સ્પર્શને ટાળવો.
- શરદી ખાંસીના દરદીઓથી અંતર રાખવું.
- વિષ્ણુસહસ્ત્ર મંત્રનો અથવા અન્ય મંત્રોનો જાપ કરવો.
- હળવો પ્રાણાયામ અને વ્યાયામ કરવો.
- દિવસમાં એકવાર ભોજન લેવું, સૂર્યાસ્ત પહેલા હલકું ભોજન લેવું.
- જમ્યા બાદ તુરંત ફરીથી અન્ય ખોરાક ના લેવો. દિવસે ખાસ કરીને જમીને સુવુ નહીં. તેમજ રાત્રે મોડે સુધી જાગવું નહીં.



Shri Narendra Modi
Hon'ble Prime Minister of India



સત્યમેવ જયતે

રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક
પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ
ગુજરાત સરકાર

પ્રધાનમંત્રી શ્રી નરેન્દ્ર મોદી દ્વારા દેશવાસીઓ માટે

૭ આગ્રહ



Shri Vijaybhai Rupani

Hon'ble Chief Minister of Gujarat



Shri Nitinbhai Patel

Hon'ble Deputy Chief Minister of Gujarat



Shri Ishwarsinh Patel

Hon'ble Minister (State)
Sports, Youth & Cultural Activities
Department, Govt. of Gujarat

૧ તમારા ઘરના વડીલોનું વિશેષ ધ્યાન રાખો, ખાસ કરીને એવા વ્યક્તિઓ જેમને જૂની બીમારી હોય તેમની વિશેષ કાળજી રાખવાની છે. તેમને કોરોનાથી ખાસ બચાવીને રાખવાના છે.

૨ લોકડાઉન અને સોશ્યલ ડિસ્ટન્સનું સંપૂર્ણ પાલન કરો. ઘરે બનાવેલ ફેસ માસ્ક પહેરવા.

૩ તમારી ઈમ્યુનિટી વધારવા આયુષ્ય મંત્રાલય દ્વારા જે નિયમો છે તેનું પાલન કરો, ગરમ પાણીનું સેવન કરો

૪ કોરોના સંક્રમણ રોકવા માટે આરોગ્યસેતુ મોબાઈલ એપ જરૂરથી ડાઉનલોડ કરી બીજાને પણ આ એપ ડાઉનલોડ કરાવો.

૫ જેટલું થઈ શકે તેટલું ગરીબ પરિવારનું ધ્યાન રાખો, તેમના ભોજનની આવશ્યકતા પૂરી કરો.

૬ આપણા વ્યવસાય ઉદ્યોગમાં કામ કરતા લોકો પ્રત્યે સંવેદના રાખી કોઈને નોકરીમાંથી ન કાઢો.

૭ દેશના કોરોના યોદ્ધાઓ, ડૉક્ટર નર્સ, સફાઈ કામદારો, પોલીસ વગેરેનું સન્માન કરી આદર કરો.



#stayhome #staysafe



Stay

Home
Safe

Fit



सत्यमेव जयते

रमतगमत, युवा अने सांस्कृतिक प्रवृत्तियों विभाग
गुजरात सरकार

स्पर्धिभ गुजरात स्पोर्ट्स युनिवर्सिटी

गुजरात राज्य योग बोर्ड

#stayhome #staysafe



एक कदम स्वच्छता की ओर