

Code No. **08 X(A)**

ವಾಣಿಜ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

ಕನ್ನಡ ಬೆರಳಚ್ಚು – ಪ್ರೌಢ ದರ್ಜೆ – ಪ್ರಥಮ ಪತ್ರಿಕೆ

ಜನವರಿ, 2018

ಸಮಯ : 15 ನಿಮಿಷಗಳು

ಅಂಕಗಳು : 100

- ಸೂಚನೆಗಳು :**
- 1) ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು 10 ರಿಂದ 75 ಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಅಂಚಿನ ತಡೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಸಾಲುಗಳ ತೆರಪಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳಚ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು.
 - 2) ಕಾಗದದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆರಳಚ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು.
 - 3) ತಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ಅಂದವಾಗಿ ಬೆರಳಚ್ಚು ಮಾಡಲು ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೊಸದಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವವರು ದಿನದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷದ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟುವ ಗುರಿ ಇರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ಗುರಿ ಇದ್ದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಅನೇಕರು ವಿಫಲ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಕಾರಣ ಸಮಯದ ಕೊರತೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದಿನದ ಸಮಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ವ್ಯಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿ ತರಬೇತಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಒಮ್ಮೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ರೂಢಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯ ತರಬೇತಿ

ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಬಹುದು. ಅನೇಕರು ಜಿಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಈ ಬಗೆಯಾದವು. ತೂಕವನ್ನು ಎತ್ತುವುದು, ಪುಶ್‌ಅಪ್ ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸದೃಢಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನೀಳವಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವವರು, ಸರಿಯಾದ ಉಪಕರಣಗಳು ಅವಶ್ಯಕ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಬಾರದು. ದಿನಕ್ಕೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷದಂತೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನ ಇವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಳಿಕ ಕೈ ಕಾಲು ಬೆನ್ನು ಈ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುವುದು,

[Turn over

ಚಾಚುವುದು, ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೀಲುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಬಗ್ಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಾಗುವಿಕೆ ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ತರಹ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಬರುವ ನೋವುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಬಗೆಯ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಬೇಕಾದ್ದು ಬದ್ಧತೆ. ಅನೇಕರು ಕೆಲವು ದಿನ ನಡಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಬಹಳ ದಿನ ಮಾಡದಿರಲು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ. ತುಂಬಾ ಸೆಕೆ, ಬಹಳ ಮಳೆ, ವಿಪರೀತ ಚಳಿ, ಹಬ್ಬಗಳ ಸಾಲು, ಪ್ರಯಾಣ, ಸಮಾರಂಭಗಳ ಸರಣಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ವಿಷಯ. ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಹೇಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ದಿನಚರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೇವೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ನಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ದಿನದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆ ಸಹ

ವ್ಯಾಯಾಮದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಲಿಫ್ಟ್ ಉಪಯೋಗ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಸಮೀಪದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ವಾಹನ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು, ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಇದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಆಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಡಿಗೆ, ಕ್ಯಾಲೋರಿ ವ್ಯಯಗಳನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕ ಇಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಿಖರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗುವುದಲ್ಲದೇ ನೀವು ಮರೆತಾಗ ನೆನಪಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದಿನದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಲಘು ಸಂಗೀತ, ಹಾಸ್ಯಭರಿತ ಮಾತುಕತೆ ಉತ್ತಮ. ಕಾಡುಹರಟೆ ಬೇಡ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಅಭಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ಪಠ್ಯ, ಔಷಧಗಳಷ್ಟೇ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಕೂಡ ಸಹಕಾರಿ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಒಂದರಿಂದಲೇ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಡಿಗೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.