



जागतिक भैतिकोपचार

[फिजीओथेरेपी] दिवस

८ सप्टेंबर २०१८

फिजीओथेरेपी आणि आरोग्य

PHYSIOTHERAPY SCHOOL & CENTRE

SETH GSMC & KEMH

**Celebrate World Physical Therapy Day
on 8th September**



Movement for Health

World Physical Therapy Day

#worldptday



World Health
Organization

- सध्याचे संशोधन सांगते की जवळजवळ चार माणसातील एका माणसाची जीवनशैली निष्क्रिय असते.
- सध्या जगभरात २०२५ पर्यंत ही निष्क्रियता १० टक्क्यांनी उद्दिष्ट ठेवून प्रयत्न सुरु आहेत



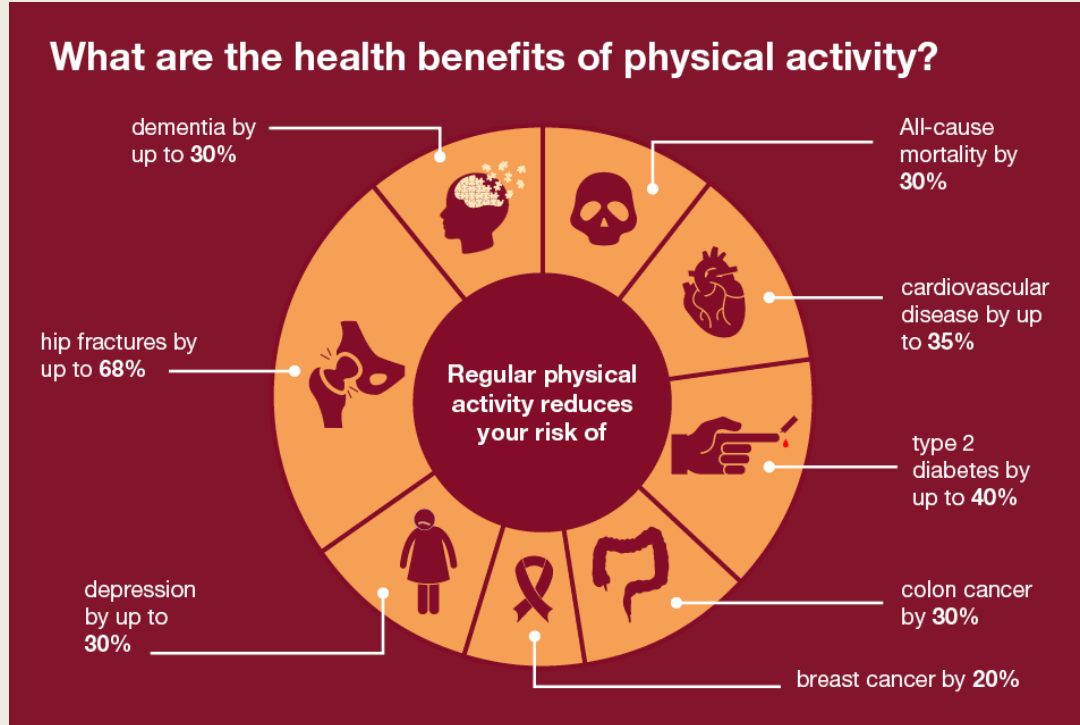
Movement for Health
World Physical Therapy Day

- जगभरात मानसिक अनारोग्याचं प्रमाणही खुप मोठं आहे. जवळजवळ ४ त एक माणूस कधीनाकधी मानसीक अनारोग्याचा सामना करताना दिसतो.
- शारिरीक आरोग्य आणि मानसिक आरोग्य एकमेकांशी निगडितच असतात. म्हणूनच व्यायाम शारिरीक आरोग्या बरोबरच मनालाही उभारी देण्याचं काम करतो.

सातत्याने व्यायाम केल्याचे फायदे

विस्मरण कमी होते

आयुमर्यादा वाढते



फॅक्चरचे प्रमाण कमी होते

हृदयाचे कार्य सुधारते

उदासीनता कमी होते

मधुमेहाची शक्यता कमी होते

गुदद्वाराच्या कॅन्सरची शक्यता कमी होते

सुदृढ- आनंदी रहा व्हिडियो गेम नव्हे तर मैदानी खेळ खेळ



सुदृढ- आनंदी रहा व्हिडियो गेम नव्हे तर मैदानी खेळ खेळ



उत्तम आरोग्य म्हणजे उत्तम
मानसिक स्वास्थ्य
त्यासाठी तुमच्या
फिजिओथेरेपीस्टच्या सल्ल्याने

व्यायाम करा उत्तम श्वसन प्रकारांनी
श्वसनाचे रोग दूर पळवा





Exercise

A group of eight diverse hands, representing various ethnicities and ages, are shown from the wrist up, holding large, colorful, 3D-style letters that spell out the word "Exercise". The letters are: 'E' (red), 'x' (green), 'e' (blue), 'r' (pink), 'c' (yellow), 'i' (purple), 's' (red), and 'e' (blue). The hands are positioned below the letters, supporting them from underneath. The background is a plain, light beige color.

हे कराच

चालणे सायकल चालवणे पोहणे



कमीत कमी १० मिनीटे
वाढवत ३० मिनिटापर्यंतच्या
यासाठी फिजिओथेरेपीस्टचा
सल्ला अवश्य घ्या



स्नायूंची ताकद
सुदृढ शरीर आणि मन
सुयोग्य हालचाल, उत्तम आरोग्य
यासाठी सुयोग्य उपचार
म्हणजेच
फिजिओथेरापी



आरोग्य फायदेसाठी आपण किती शारीरिक हालचाल केली पाहिजे

How much physical activity should you do?

150 Moderate intensity

MINS PER WEEK MINIMUM

Raised heart rate
Feel warmer • Breathe faster

OR

75 Vigorous intensity

MINS PER WEEK MINIMUM

Difficulty talking
Rapid breathing • More effort

2 Strength and balance exercise

DAYS OR MORE PER WEEK

Improve function
Prevent injury

Sit less and move more

Stand • Walk
Break up sitting



Cycling



Swimming



Brisk walking



Gardening



Household chores



Running



Competitive sports



Skipping



Aerobics



Manual work



Resistance



Pilates



Balance



Agility



Nordic walking



Computer



TV



Game consoles



DVDs

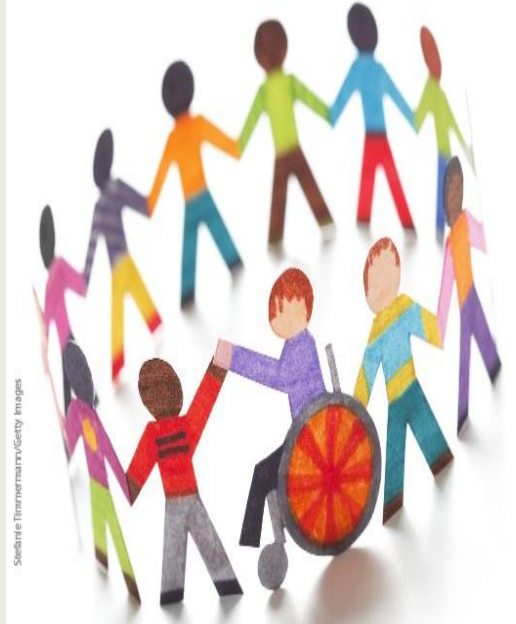


Sofa

Contact a physiotherapist – the qualified experts in movement and exercise

फिजिओथेरेपिस्ट

- आपल्या समस्या समजून घेतील
- स्मार्ट गोल तयार करेल
- आपल्या गरजांनुसार एक सानुकूलित कार्यक्रम विकसित करण्यासाठी तुमच्या सोबत कार्य करेल
- आपण प्रोत्साहित राहू आणि आपल्या आरोग्य फायदे साठी एक चांगल्या थ्रेशोल्ड कार्यक्रम तयार करेल



Fit to take part

Physical therapists help
people fulfil their potential

चला

सुदृढ, भारत सशक्त,
भारतासाठी आपण सगळे रोज
सातत्याने प्रयत्न करूया



Movement for Health
World Physical Therapy Day