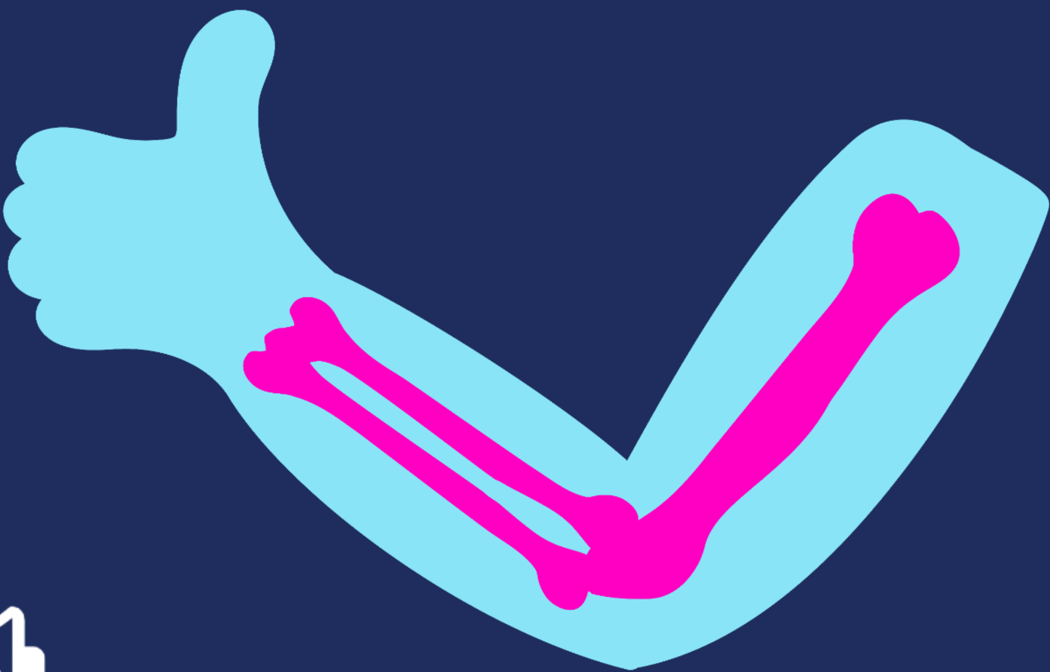
ROYAL OSTEOPOROSIS SOCIETY

Better bone health for everybody

# મજબૂત હાડકાં માટે સ્વસ્થ જીવનશૈલી

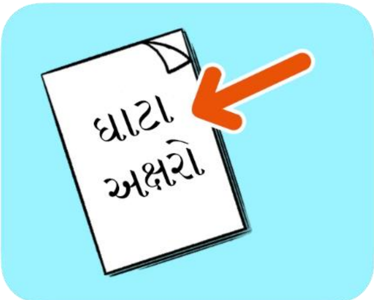


Easy Read

# સરળ વાંચન

આ કેટલીક માહિતીનું સરળતાથી વાંચી શકાય તેવું સંસ્કરણ છે. બની શકે કે તેમાં બધી માહિતી ન હોય, પરંતુ તે તમને મહત્ત્વના ભાગો વિશે જણાવશે.

સરળ વાંચન માટેની આ પુસ્તિકામાં સરળ શબ્દો અને ચિત્રોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. કેટલાક લોકોને તેને વાંચવામાં હજી પણ મદદની જરૂર પડી શકે છે.




કેટલાક શબ્દો છે **ઘાટા** અક્ષરમાં છે. આનો અર્થ એ છે કે લખાણ વધુ જાડું અને વધુ ઘેરું છે. આ પુસ્તિકામાં આ શબ્દો મહત્ત્વના છે.

ક્યારેક જો કોઈ ઘાટા અક્ષરવાળો શબ્દ સમજવામાં મુશ્કેલ હોય, તો અમે તેનો અર્થ સમજાવીશું.

વાદળી અને અંડરલાઇન કરેલા શબ્દો એવી લિંક દર્શાવે છે કે જે તમને વેબસાઇટ અને ઇમેઇલ એડ્રેસ પર લઈ જાય છે. તમે કમ્પ્યુટરમાં આ લિંક પર ક્લિક કરી શકો છો.

# આ પુસ્તિકામાં શું છે

આ પુસ્તિકા વિશે .......... 4

તમારા હાડકાં માટે સ્વસ્થ આહાર લેવો .......... 5

કેલ્શિયમ .......... 6

વિટામિન ડી .......... 9

દારૂ અને ધૂમ્રપાન .......... 13

હાડકાં માટેની કસરત .......... 14

મારા સ્વસ્થ હાડકાં માટેની માર્ગદર્શિકા .......... 18

તમારા માટે વધુ સહાય .......... 22

# આ પુસ્તિકા વિશે

ROYAL OSTEOPOROSIS SOCIETY
Better bone health for everybody

અમે Royal Osteoporosis Society છીએ. અમે એક ચેરિટી સંસ્થા છીએ જે લોકોને હાડકાં સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરે છે.

**ઓસ્ટિયોપોરોસિસ** એક એવી આરોગ્યલક્ષી સ્થિતિ છે કે જે તમારા હાડકાંને નબળા બનાવે છે.

નબળા હાડકાં વધુ સરળતાથી તૂટી શકે છે.

તમારા હાડકાંની સંભાળ લેવાની શરૂઆત કરવામાં ક્યારેય પણ વહેલું કે મોડું થતું નથી.

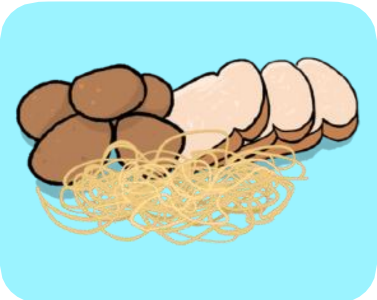
આ પુસ્તિકામાં સમજાવવામાં આવ્યું છે કે તમે સ્વસ્થ રહેવા અને તમારા હાડકાંની સંભાળ લેવા માટે શું કરી શકો છો.

# તમારા હાડકાં માટે સ્વસ્થ આહાર લેવો

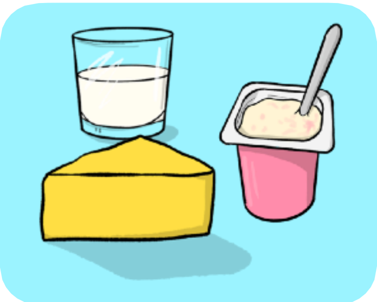
તમારા હાડકાંને સ્વસ્થ રાખવા માટે વિવિધ પ્રકારના ખોરાકની જરૂર હોય છે.

આ પ્રકારના ખોરાકની થોડી-થોડી માત્રા હોય તેવા ભોજન લેવાનો પ્રયાસ કરો:

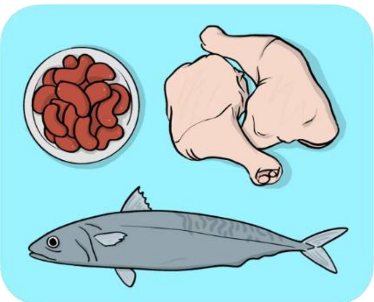
- ફળો અને શાકભાજી.



- બ્રેડ, બટાટા, પાસ્તા, ચોખા અને અનાજ. આને **કાર્બોહાઇડ્રેટ** કહેવામાં આવે છે.



- **દૂધ કે દૂધની બનાવટો**, જેમ કે દૂધ, ચીઝ અથવા દહીં. અથવા **દૂધના વિકલ્પો**, જેમ કે ઓટનું દૂધ અથવા સોયાનું દૂધ.



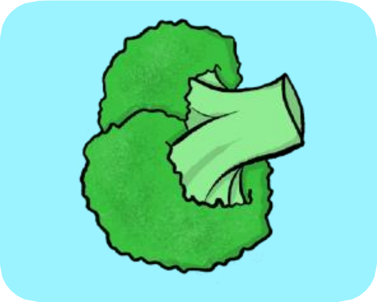
- કઠોળ, ઈંડા, માછલી અને માંસ. આને **પ્રોટીન** કહેવામાં આવે છે.

# કેલ્શિયમ

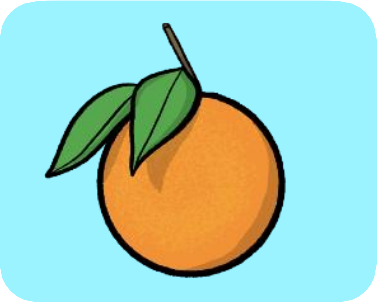
**કેલ્શિયમ** મહત્ત્વપૂર્ણ છે કારણ કે તે તમારા હાડકાંને મજબૂત અને સખત બનાવે છે.

તમે નીચેના સ્ત્રોતોમાંથી કેલ્શિયમ મેળવી શકો છો:

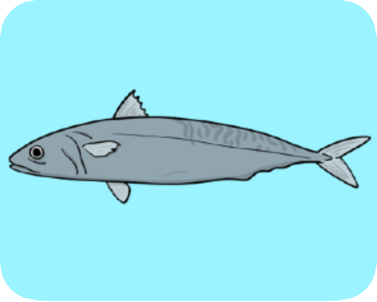
- દૂધ, ચીઝ અથવા દહીં.



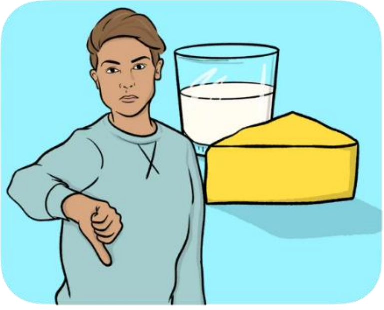
- બ્રોકોલિ, કોબી અને લેટિસ જેવી લીલા પાંદડાવાળી.



- ફળો, જેમ કે નારંગી, સેટ્સૂમે અને સુકા અંજીર.



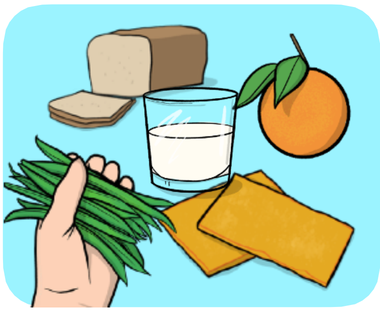
- સાર્ડિન અને મેકરેલ જેવી માછલીઓ.



જો તમે પ્રાણીઓના સ્રોતવાળો ખોરાક નથી ખાતા, તો તમે અન્ય ખોરાકમાંથી કેલ્શિયમ મેળવી શકો છો.

એવા ટોફુ અથવા સોયા દૂધની જાતો શોધો જેમાં વધારાનું કેલ્શિયમ ઉમેરવામાં આવ્યું હોય.

જો તમે સારી રીતે ખોરાક લો છો, તો તમને જરૂરી તમામ કેલ્શિયમ મળશે.

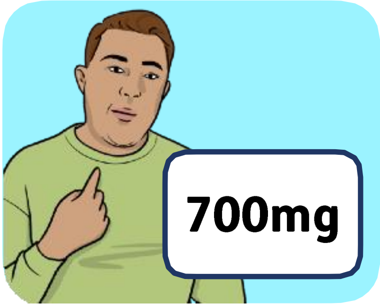


ઉદાહરણ તરીકે, બ્રેડની 2 સ્લાઇઝ, 2 ચીઝના ટુકડા, એક મુઠ્ઠી લીલા કઠોળ, એક સંતરું અને એક ગ્લાસ દૂધમાંથી તમને 1 દિવસ માટે પૂરતું કેલ્શિયમ મળશે.

તમે અમારી વેબસાઇટ પર જઈને વિવિધ ખોરાકમાં કેટલું કેલ્શિયમ હોય છે તે વિશે વધુ જાણકારી મેળવી શકો છો:

theros.org.uk/calcium-chooser

કેલ્શિયમને **મિલિગ્રામ( mg)**માં માપવામાં આવે છે. તમે ખોરાકના પેકેટો પર જોઈ શકો છો કે તેમાં કેટલું કેલ્શિયમ છે.




મોટાભાગના વયસ્કોને દરરોજ 700 મિલિગ્રામ કેલ્શિયમની જરૂર હોય છે.

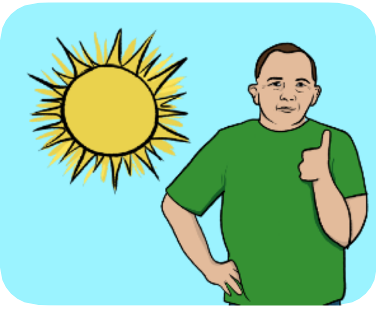
જો તમને ઓસ્ટિયોપોરોસિસ છે, તો તમારા ડૉક્ટર તમને વધુ કેલ્શિયમ લેવાનું કહી શકે છે.

જો તમને ખાતરી ન હોય કે તમારે કેટલું કેલ્શિયમ લેવું જોઈએ, તો તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો.

# વિટામિન ડી

તમે સૂર્યપ્રકાશમાંથી વિટામિન ડી મેળવી શકો છો.

તમે ગોળીઓ અને ખોરાકમાંથી પણ તે મેળવી શકો છો.



ઉનાળા દરમિયાન, તમારે દરરોજ લગભગ 10 મિનિટ માટે સૂર્યપ્રકાશમાં જવું જોઈએ.

દાઝી ન જવાય તે માટે સાવચેત રહો.

તમારે ફક્ત તમારા ચહેરા અને હાથની ત્વચા જ ખુલ્લી રાખવાની જરૂર હોય છે.

આ તમને પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં વિટામિન ડી મેળવવામાં મદદ કરશે.

શિયાળામાં તમને **વિટામિન ડી સપ્લિમેન્ટ** તરીકે ઓળખાતી ગોળી લેવાની જરૂર પડી શકે છે. તમે દુકાનોમાંથી તે મેળવી શકો છો.

જો તમને નીચેની પરિસ્થિતિ હોય, તો તમારે આખા વર્ષ દરમિયાન વિટામિન ડી સપ્લિમેન્ટ લેવું જોઈએ:

- બહાર વધુ સમય ન વિતાવો.

- બહાર જતા સમયે તમારી મોટાભાગની ત્વચા ઢાંકી રાખો.

જો નીચેની પરિસ્થિતિઓ લાગુ પડે, તો આખા વર્ષ દરમિયાન વિટામિન ડીનું સપ્લિમેન્ટ લેવું તમારા માટે ફાયદાકારક હોઈ શકે છે:

- તમારી ત્વચા ઘેરા રંગની હોય

- તમે સગર્ભા કે ધાત્રી માતા છો.

વિટામિન ડી માઇક્રોગ્રામ (µg)માં માપવામાં આવે છે.

તમે ખોરાક અને સપ્લિમેન્ટમાં કેટલા પ્રમાણમાં વિટામિન ડી છે તે તપાસી શકો છો.

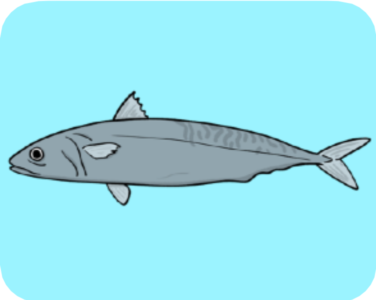
મોટાભાગના વયસ્કોને દરરોજ 10 માઇક્રોગ્રામ (µg) વિટામિન ડીની જરૂર હોય છે.

જો તમને ઓસ્ટિયોપોરોસિસ હોય, તો તમારા ડૉક્ટર તમને દરરોજ 20 માઇક્રોગ્રામ (µg) વિટામિન ડી લેવાનું કહી શકે છે.

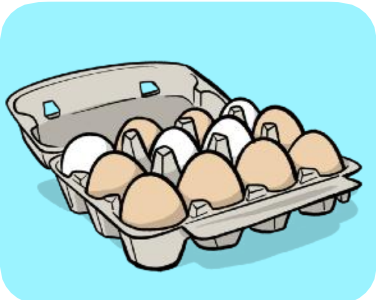
તમે વિટામિન ડીનું માપન અલગ સંખ્યામાં, જેને **આંતરરાષ્ટ્રીય એકમો (IU)** કહે છે, જોઈ શકો છો. જો તમને ખાતરી ન હોય, તો દુકાનના સહાયક અથવા ફાર્માસિસ્ટ સાથે વાત કરો.

માત્ર ખોરાકથી પૂરતું વિટામિન ડી મેળવવું મુશ્કેલ છે.

આમાં થોડા પ્રમાણમાં વિટામિન ડી હોય છે:



- તૈલી માછલીઓ, જેમ કે હેરિંગ, સેલ્મન અને મેકરેલ.



- ઈંડા.

- લાલ રંગનું માંસ, જેમ કે ભેંસનું માંસા.

# દારૂ અને ધૂમ્રપાન

દારૂ અને ધૂમ્રપાન તમારા હાડકાં માટે સારાં નથી.

જો તમે વધારે દારૂ પીતા હો અથવા ધૂમ્રપાન કરતા હો, તો તમને ઓસ્ટિયોપોરોસિસ થવાની સંભાવના વધુ હોય છે.

તમે દારૂ ઓછો કરવા અથવા ધૂમ્રપાન છોડવા માટે સહાય મેળવી શકો છો.

વધુ જાણવા માટે તમે તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરી શકો છો.

# હાડકાં માટેની કસરત

કસરત તમારા હાડકાં અને સ્નાયુઓને મજબૂત રાખવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.

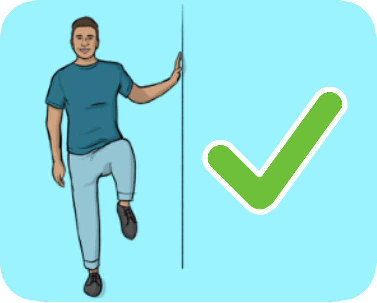
## મજબૂત હાડકાં માટે વ્યાયામ

નાચવું, જૉગિંગ, ઝડપી ચાલવું અથવા ટેનિસ રમવું તમારા હાડકાં માટે સારું છે.

તમે તમારા સ્નાયુઓને વધુ મજબૂત બનાવવા માટે કસરતો પણ કરી શકો છો.

તમે વજન ઉઠાવી શકો છો, પ્રતિકારક બેન્ડનો ઉપયોગ કરી શકો છો અથવા પુશ-અપ કરી શકો છો.

# તમારા સંતુલનમાં મદદરૂપ થવા માટેની કસરતો



સારું સંતુલન હોવું મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

આનાથી તમારી પડી જવાની અને હાડકાંને ઈજા થવાની સંભાવના ઓછી થાય છે.

તમારા સંતુલનમાં મદદરૂપ થવા માટેની કસરતોમાં નૃત્ય, યોગ અથવા **તાઈ ચી** અને **પિલેટ**નામની કસરતોનો સમાવેશ થાય છે.

# મારે કેટલી કસરત કરવી જોઈએ?

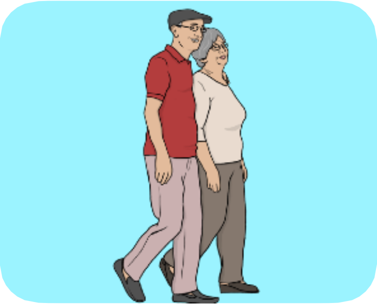
તમને ગમતી કસરતો કરવી મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

65 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના વયસ્કોએ અઠવાડિયામાં 150 મિનિટ કસરત કરવી જોઈએ.

આ 5 દિવસ દરમિયાન દરરોજ 30 મિનિટ હોઈ શકે છે.

તમારે તમારા સ્નાયુઓ માટે અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછી 2 વખત કસરત કરવી જોઈએ, જેમ કે વજન ઉઠાવવું કે ભારે ખરીદી વહન કરવી.

આ કસરતો વચ્ચે ઓછામાં ઓછો 1 દિવસ આરામ કરવો જોઈએ.



જો તમારી ઉંમર 65 વર્ષથી વધુ છે, તો તમારે યુવાનો જેટલી જ કસરત કરવી જોઈએ.

પરંતુ તમારે અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા 2 દિવસ સંતુલન સુધારવા માટે પણ કસરત કરવી જોઈએ.

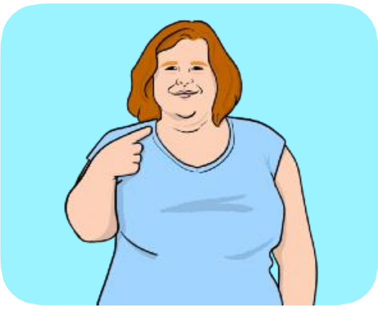
# મારા સ્વસ્થ હાડકાં માટેની માર્ગદર્શિકા

પુસ્તિકાનો આ ભાગ તમારા માટે છે કે જેમાં તમે લખશો કે તમે કેવી રીતે સ્વસ્થ રહેશો.

## કેલ્શિયમ

મારા ડૉક્ટર કહે છે કે મારે s

મિલિગ્રામ (mg) કેલ્શિયમ લેવું જોઈએ.



હું આ નીચેના દ્વારા મેળવીશ:

# વિટામિન ડી

મારા ડૉક્ટર કહે છે કે મારે દિવસમાં

માઇક્રોગ્રામ (μg) વિટામિન ડી લેવું જોઈએ

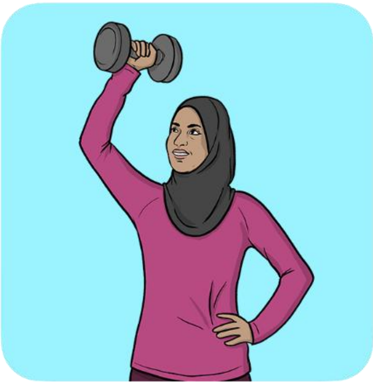
હું આ નીચેના દ્વારા મેળવીશ:

# કસરત

તમારા ડૉક્ટર અથવા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ સાથે વાત કરો કે કઈ કસરતો તમારા માટે સલામત છે.

તમે જે પ્રકારની કસરતો કરવાના છો, તે લખો.

પગની કસરતો (જેમ કે ટેનિસ, જૉગિંગ અથવા નૃત્ય)



તમારા સ્નાયુઓ માટેની કસરતો (જેમ કે વજન ઉઠાવવો)

# દારૂ અને ધૂમ્રપાન

જો જરૂરી હોય, તો લખો કે તમે ધૂમ્રપાન કે દારુનું સેવન ઓછું કરવા માટે શું કરવા જઈ રહ્યા છો:

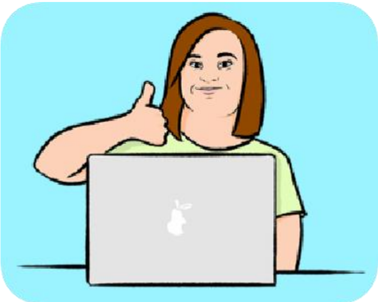
# તમારા માટે વધુ સહાય

અમારી બીજી પુસ્તિકા 'ઓસ્ટિયોપોરોસિસ અને હાડકાં વિશે બધું'માં તમે ઓસ્ટિયોપોરોસિસ વિશે વધુ જાણકારી મેળવી શકો છો.

તમે અમારી વેબસાઇટ પર વધુ માહિતી અને સહાય મેળવી શકો છો: theros.org.uk

અમારી નર્સો તમને સહાય કરી શકે છે અને તમારા હાડકાંને સ્વસ્થ રાખવા અંગેના તમારા પ્રશ્નોના જવાબ આપી શકે છે.

તમે 0300 102 3030 પર કૉલ કરી શકો છો



અથવા nurses@theros.org.uk પર ઇમેઇલ કરો

જો તમે ઓસ્ટિયોપોરોસિસ ધરાવતા અન્ય લોકો સાથે વાત કરવા ઇચ્છતા હો, તો અમારી પાસે એક ઓનલાઇન સમુદાય છે:

www.theros.org.uk/online-community

છેલ્લી સમીક્ષા: જાન્યુઆરી 2026
આગામી સમીક્ષા: જાન્યુઆરી 2029

સરળ વાંચન માટેની આ પુસ્તિકા easy-read-online.co.uk દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવી હતી
AST Language Services દ્વારા તેનો અનુવાદ કરવામાં આવ્યો હતો
આ પુસ્તિકામાં Photosymbols અને Shutterstock પાસેથી લાઇસન્સ મેળવેલા ફોટા સામેલ છે

©Royal Osteoporosis Society 2026. બધા અધિકારો આરક્ષિત છે.
Royal Osteoporosis Society ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (1102712), સ્કોટલેન્ડ (SC039755) અને આઇલ ઓફ મેન (1284)માં નોંધાયેલી ચેરિટી છે. તે ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં ગેરંટી દ્વારા મર્યાદિત કંપની તરીકે (04995013) અને આઇલ ઑફ મેનમાં વિદેશી કંપની (006188F) તરીકે નોંધાયેલી છે.
નોંધણીનું સરનામું: St. James House, Lower Bristol Road, Bath, BA2 3BH