

Tin Ghar.ic'em Tar.ama

Tar.am do_jo_to_kho_n alga hor.ma bhan'jao (biyam) kana. Jo_to_umer ren hor.ko la.git' a.d.i ja.rur.ak' ho~ kana. Me_nkhan tin ghar.ic' tar.am hoyok'a se_tar.am reak' speed cet' hoyok' ja.rur., ona babotre d.her hor.ge babon pust.a.ua. Hor.mo bhan'jao hisa.bte tar.am reak' po_rho_do_cet' kana ar tin ghar.ic' tar.am lekhan po_rho_n'amok'a ona babotre bad.ae ocoakada physiotherapy consultant Umme Sayla Rumki. Din hilok' tar.am lekhan kor.am reak' rua., Diabetes, jan' khoy (Osteoporosis) rog rean' jiwí ko_t.o_k' ko_m n'o~go_k'a. Din hilok' tar.am lekhan jel sir reak' dar.e ar sahao dar.e ba.r.tik'a. jan' rean' got.hon ho~ ket.ec'jo_k'a.

Tin okto tar.am ja.rur.a:

Dina.m din komkate 30 minit. tar.am ja.rur.a. Diabetes rogiko do_ina. oktete 40 kho_n 45 minit. tar.am hoyok' ja.rur. kantakoa. Bha.rti ho_r.mo_ tahe~n okte pa.hil pe_cando 15 minit. katec', dosar pe_cando 20 minit. katec' ar muca.t' pe_cando do_10 minit. tar.am ja.rur.a. To_be_okoekoak' umer 40 bo_ho_r kho_n cetan ar aema din kho_nak' ja~ha~n hor.mo bhan'jao se_hor.mo khat.ao sa~o jo_po_r.ao ba.nui, onkan hor_ko do_tar.am lahare bissegoggo ak' solha hatao hoyok'takoa. Arho~ e_t.ak' se_cbon n'e_lle khan, Okoekoak' hor_mo_reak' o_jo_n d.herger, onkoko ho~ tar.am e_hob lahare stretching kate, jel reak' sir jira.u n'o~k' hoyok'takoa. Ban'khan stretching babotre bad.ae hataojo_n' la.git' physiotherapy koak' solha hatao hoyok'a.

Ja~ha~e hor.koge hor.mo se_c' kho_n napae tahe~n la.git' haptare ko_mkate 150 minit. tar.am hoyok'takoa. Haptare 30 minit. kate 5 din ho~ bon tar.am dar.eak'a. Okto ban' tahe~len khan dinre 10 minit. kate pe_dhao tar.am lekhan ho~ hoyok'a.

Jogging:

30 minit. tar.am tayom 10 minit. jogging dar.eakabon. Jogging reak' bhe_d do_mit' jaegare ten'go kate pa.hilre jo_jo_m jan'ga, ina.tayomte len'ga jan'ga tulkate do_n hoyok'a. Jogging la.git' a.d.i maran' jaega rean' ja.rur. do_ba.nuk'a. Or.ak're ja~ha~ t.hen mit'

jaegare ten'gu kategebon jogging dar_eak'a. Pa_hilre do_ ba_i ba_ite ,
ina_ tayom do_ usa_ra usa_ra. Okoe koak' do_ ba_r.ti o_jo_n onko do_
pa_hilre adha minit_ kate jogging ako. Ina_kate hor_mo reak' halot
bujha_u kate ba_i ba_ite okto do_ ba_r.ti idiy hoyok'a.

Tar_am calak' lahare:

Tar_am okte sukra_j (aramdayok) ca_t.ki ho_ro_k' hoyok'a. Ho_ro_k'
bande_ kicric' ho~ thor_a sukra_j ar d_hila_n' dholon' n'o~_k'
ho_ro_k' ja_rur_a. Seton' kho_n e_ran'ok' la_git' setak' paha- poho
okte ar a_yupbela cando ha_sur tayom tar_am la_git'bon od.ok
dar_eak'a. Tar_am tayom thor_a stretching jarur_a; je_mon jan'ga
ka_t.up' cetanre ten'golen khan tayom reak' jel sir ko hasua. To_be_
o_jo_n ko_m la_git' tar_am se_ jogging do_ aso_lak' ban' kana. Balance
thik do_ho_e ja_rur_a. Nia_m kate nit_ akat' oktere hor_mo reak'
kelori hisa_bte jo_m hoyok'a.

Source: Ajkerpatrika