પ્રકાશ-2

સંબંધિત સાહિત્યનું વિવેચન
સંબંધિત સાહિત્યનું વિવેચણ

સંશોધક દ્વારા કર્તા અધયાયમાં અભ્યાસકોની સંબંધ રીતે તેના અભ્યાસને સંબંધિત કરી નહીં. પરંતુ આ અભ્યાસકો તેના સંશોધન અભ્યાસમાં નવી દિશા અને માર્ગર્શન આપે છે. જુદા જુદા સંશોધક દ્વારા ધ્યેલા સંશોધની તરીકે સંશોધનકારી તેમને સંશોધન અભ્યાસનું આયોજન અને સંચાલન કરવામાં જરૂરી માર્ગર્શન પણ પાડે છે. સંબંધિત સાહિત્યમાં બુધવારના નાટકમાં ધ્યેલા સંશોધનના તેમની, પુસ્તકો, પ્રોજેક્ટ અને જરૂરી સાધને સંબંધ છે. જેના અભ્યાસધી સંશોધનકોને પોતાના સંશોધન માટે જીવાયુષ્ય અને માર્ગર્શન સમજાવી હોય છે.

ચીંટની 1 અથવા અભ્યાસ માટે જીવાયુષ્ય વિજ્ઞાનની પસંદગી કરાવી હતી. આ વિજ્ઞાનપાત્રોને અુગ્રા યોગાસન જ્રૂઠની અને નિયંત્રિત જ્રૂઠણ વિવિધાઓ સેવાણા આવ્યા હતા. આ અભ્યાસની તે પસંદ કરાવી શરીરશાસ્ત્ર વિજ્ઞાન પાસાઓ પર યોગાસન અને શરીરિક યોગ્યતા કારણમાં અસર રાખશે અને અભ્યાસના આરોગ્ય સૂચના પર વિભિન્ન પાસાઓ પર વિશાળ અને સંવેદનશીલ રહે છે. વિજ્ઞાનપાત્રો ને હર અભિવ્યક્તિ મળે તાલીમ આપવામાં આવી હતી. આ અભ્યાસ માટે શરીરની ચર્ચા તકાલીનમાં પસંદ કરવી હતા. પૂર્વ કસોડી અને ઉત્તર બટમ ઘણાકાર પ્રાયદ્વાર રાજીત છે જેથી ચરામાં પસંદ કરવા હોય હતા. અંતિમ અભ્યાસ માટે તારજણી નીચે મુજબ છે.

---

1 રાજક ચીંટની, "ક્રાંદિયનને ડિજિટલ ઓક્ટ્રુસ પ્રોગ્રામ અને ડિજિટલ ડ્યુબલસએન્સ પ્રોગ્રામ" ઓક્ટ્રુસ સોફ્ટવેર ડેવેલોપમ૆ન્ટ સંસ્થાન (1998), પ.27.
• आरामना समये हदयना घबरानी भावनामां शारीरिक योजनानी तालीमवाणु जूठ सयोंतम साहित यथू हतुं।

• प्राणे मुलुक शक्तिमां अन्य जूठी करतां योजनानी तालीमवाणु जूठ वध असरकता दर्शीत हतुं।

रोबिन्स अने सुकीके 2 तीस मिनीट होडवा माते अथलेटना बे जूठी ने तालीमकड कर्या हतं। एक जूठ्य तसतत होड आपवामां आवती ज्यारे वीजं जूठ अंतराले एकसो मीटर, बससो मीटर अने तात्सो मीटर होडकु हतं नियंत्रित जूठ्य तालीम आपवामां आवी न हती। तेघोना परिशिष्टे दर्शीत हतं के वधूमां प्राणवायू ग्रहण शीतलता अंतराल जूठ माते (3.2%) तसतत होडकु जूठ माते (8.9%) वधी हती। तेघी नाच्य थाय हे के ते बंने मध्यम अने तीव्र सहनशक्तिना देवावनी अने व्यक्तिक तथा व्यक्तिक अस्ततों वधारे धर्तो हती।

कसुनचे 3 आ माते चलंवू टेस्टी ग्रामसेवा महाविद्यालयम अब्यास करता 18 थी 222 वर्षनी वयना विश्लेषणांनी साहित रीते पसंद करवामां आव्या हता अने तेघोने ज्या प्राथमिक जूठ अने एक नियंत्रित जूठमां वाह्यवायू होड आव्या हता। अशेष प्राथमिक जूठमांदी जूठ ‘अ’ ने योग जूठ ‘ब’ ने व्यक्तिक कसरतो अने जूठ ‘क’ ने योग अने व्यक्तिक कसरतो बंनेमुं साये प्रशिक्षण आपवामां आव्या हतं। एक जूठ्य नियंत्रित अने विचिने कसरतो बंनेनु योगी प्रशिक्षण आपवामां आव्या हतं।

2 डॉ. कॉलिन्स रेच अग्रेस. सुकी, “परीक्षणसेवांचा प्रदेश ओळखण्यांसाठी एक प्राथमिक शैक्षणिक ह्युमन रिसर्च परमेट्रिक,” मेडिसिन अण्ड न्यूजस ऑन वेबसेट ऑफ़ मेडिसिनस, 12 (अक्टूबर 1994), प. 124.

3 प्रश्नात भी. कसुनचे, “योग अने व्यक्तिक कसरतोंना शारीरिक योज्यताना घटक, शरीरावस्था विकास पात्र अने व्यक्तिक अस्तता उपर घरी असरोन अब्यास”, (अनंतर्गत डक्टरल शीलिस, गृहस्त विश्लेषण, अम्बावड, 2001).
ज्यद तर्क रामवाला आच्युं हत्। त्यासाठी एरोबिक क्रमाला, प्राणमूल शक्ति अने उचिशिक्षार्थ सहसरात मटे पूर्व कसोटी तेवांचा आवी हती अने १२ अखलाडियांना प्राधिक्य तालीम पशीना प्राताफूर्ण नोंदवाला आय्या हता। प्रत्येक सहाय्यांतर नुस्तीपू वस्थानात खपकता मध्यक चर्मगतीनी त्यावस्थानी सार्ध्यतानं रुक्षकरण 'F' गुणोत्तर द्वारा करवामां आच्युं हत् अने सुधारेत अॅटिम मध्यकों रुक्षकरण विचारण अने सहित्यळ्या रुक्षकरण ('F' गुणोत्तर) द्वारा करायं हत्। ज्यां सार्ध्यतानं घोरक ०.०५ पसंद करायं हत्।

एरोबिक क्रमाला, खाली सहसरात, पाचनी घंट्यांत, नमणीयता अनं पपणात्मां सार्ध्य ताजावत जोवा भने छ। ज्यांचे उचिशिक्षार्थ सहसरात, प्राणमूल शक्तिने अनं तास रोडवानी क्रमाला रांगा सार्ध्य सुधारो जोवा मेल छ। नियंत्रित जूणनी भावात्मका आ उत्तरपणा सार्ध्य बनती नप्ले।

महिलांको ४ अध्याशमां ३९१ स्वस्थ, युवान श्रीयोंने उद्यक पराक्ष द्वारा पालं पसंद करी हती। आ कसरत १६ अखलाडिया सुंदरी अखलाडियांमध्ये पांच हिंदस ३० मिनिट सुद्धी तालीम आप्यात्मा आयी हती। जेंमा ए जुळो पाकवानी आय्या हता। जेंमा प्राधिक्य जुळमा २१२ स्त्रीयो अनं नियंत्रित जुळमा १७९ स्त्रीयो हती।

आ अध्याश दरम्यान तेजोंमा एरोबिक हिटेन्स, तीन बोकी चासमा वधारे नोधायो हती। तेजोंमा बोकी हेट घडी हती। आ प्राप्त होणे तालीम जुळमा SHBG

4महिला अॅस. कुजुर, "हिटेन्स ओक्ट एरोबिक ओक्सिजनार्थ ओन प्रीमिनपोस्क्विल सेक्स हीमोन लेवल: रीलजट ओक्ट प विजियर स्टडी, अ रेखामार्गक चलीनीकंक द्वारलांच आहेथी, सेडन्टिरिथ, युवनोडीक युमनन।" जुंस सायन्स बेंच न्युट्रिशन, युनिवर्साली ओक्ट मीडिसेन, (जुन - २०११).
सेल्सक्समात्र वधारों नोंधायो हतो। ज्यादा निवणाल जुगमां कोई ज उड़कार जोया मन्यो न हतो।

लोरा⁵ ये आ अब्यासमां वधु तीव्रतावाणी अनेकबीक कसर्टो करतां तालीमी जुगमां बुद्धिक्षमता, ज्ञानेकं यथायथ अने शरीरना बीजाक्षरांमां, हदय उपशासिकांकां
कश्मां वधारो अने शरीरनी यशवनां घटाको नोंधायो हतो। श्रीमां वहीटीक क्या
मान्यनी क्षमता वधी हती अने छल्लुएल्यन, अने चेतातंत्रसे लगती वाहतोमां घटाको
नोंधायो हतो। तेधी, अनेकबीक कसर्टकी साजीय वीडियो पुरुषो करतां आयोने वधारे
श्वासकार नीवै हती।

वाल्स अने अन्य⁶ ने आ अब्यास बारा मेडिकल, सायकलोजकल अने अस्थिरक्षणलक
क्षणता धारा वर्णना शारीरिक कसर्तोना अव्यास अने अनेकबीक कसर्तोनी तालीम अाया
बाद ये ज्ञानवो मन्युं हतु दे लाखागाणनी कसर्त तालीम बाद शारीरिक स्वास्थ्य अने
शैक्षणिक तात्तज्ञां मान्यमां वधारो जोया मन्यो हतो तथा कसर्त बारा लाखागाण अायना कार्यांमां
मोदिकिुत, सेक्सुअल अने वर्तमान तेवलमां असर जोया मणी हती।

वीलमोर⁷ अने सहकार्यकर्तारें जोगीजना दस अहवालियाणा कार्यकर्ती पथास पुरुष
विषयपाठोलाला शरीरशास्त्रविषयक पासाभ पर धरी असरोने अब्यास कर्यो हतो।
वाहस्थित रीते विषयपाठोलाला वे ज्यूस बनावालांमा आत्मा हतां। एक ज्यूस ने प्राप्ते दिवसे

---
⁵ लोरा डी. बेकर, "उड़कट ओक बेलिक बेलजरसजज ओन माइकल क्रिजोटिव ट्यूमरेंज" न्यूजोर्क, वोलुम-67, नंबर-1, पा.न. 71 (जनवरी, 2010).
⁶ वाल्स गेय. डिलियम अने अन्य, "अक्सरसजज उड़कट ओक ब्रेंडन अनेक क्रिजोलाक्स", नेयर
रिस्क्स्युर न्यूरोलोजिस, पा.न. 58-65 (जनवरी, 2008).
⁷ जेक. गेय. वीलमोर एनेक डी.वर्ल्स, "डिजीजोलोजिज अल्टेरेबल रीजल्टिंग फॉम ये टेन वीक
प्रोग्राम ओक जोगीज", मेडिसिन एनेक सायनस चन स्वेट्स 2 (स्पेन 1970), पा.न. – 714.
બાર મિનિત અને અહ્યાવિદ્યમાં ત્રણ દિવસ સુધી તથા વીજા જૂથને પ્રતીક દિવસને પથ્રકાબી મિનિત અને અહ્યાવિદ્યમાં ત્રણ દિવસ સુધી તાળીમ આપવામાં આવી હતી. બંને જૂથ પાઠભંડાર શાસ્ત્રમાં નોધપાત સુધારો દર્શાવતા હતાં.

બાદાં અસ્પષ્ટ કરાર તેના યોગ દ્વારા પસંદ કરેલ શારીરિક યોગયતાના ઘડીઓ ઉપર થતી અસરનો અસ્પષ્ટ કરાર હતો. આ અસ્પષ્ટ માત્ર જાણધાર શિક્ષણ તીર્થ સાહીરા દિવસ કે શ્રીમતી કરારમાં આવી હતી. જેટલી શ્રીમતી યોગયક્તા વ્યવહાર શિક્ષણ તીર્થ ના સામાન્ય વય પન્નું ઉપર થતી કરવામાં આવી હતી. આ અસ્પષ્ટ માત્ર શારીરિક યોગયતાના ઘડીઓ જેના કે અડાપ, યોગાદાહિતા, નમનયાતા, અને ધૈર્ય શક્તિ જેના પાસાંઓ પસંદ કરવામાં આવી હતી. આ અસ્પષ્ટ માત્ર પસંદ કરેલ વિવિધ પાની શિક્ષણ રીતે એ પાઠ્યિક જૂથમાં અને એક નિયંન્ત્રિત જૂથ માં વિશાળિત કરવામાં આવી હતા. દરેક જૂથ 15 વિવિધ પાની ઘરાવવાનું હતું. પાઠ્યિક જૂથમાં (ઘ. યોગ) (એ) અચોરિક અને (એ) નિયંન્ત્રિત જૂથ હતું. એને પાઠ્યિક જૂથ અને એક નિયંન્ત્રિત જૂથ ની ફાયદા કરેલ માહિતી પર “I” ટ૆સ્્ટ લાગુ મધ્યકી વસ્તુની તકાવતાને 0.05 ક્રિયાશીલતા વચ્ચે આવી હતી. જેના તારાનો નીચે મુજ્બ જોવા મળી હતી.

• નિયંન્ત્રિત જૂથ કરતા પાઠ્યિક જૂથ યોગ અને અચોરિક ની અડાપ શક્તિ વધુ જોવા મળે હતી.

8 મોહમ્મદ હ. બારી, “અચોરિક કરાર તેના યોગ દ્વારા પસંદ કરેલ શારીરિક યોગયતાના ઘડીઓ ઉપર થતી અસરનો અસ્પષ્ટ” (અધ્યાયિત અને.પી.એડ. શિષ્ટી, ગુજરાત વિદ્યાપીઠ, અમદાવાદ, 2013-14)
• નિર્યાંત્રિત જૂથ કરતા પ્રયોગિક જૂથ યોગ અને એરોબિક ની અપાનતા શક્તિ વધુ જોવા મળેલી હતી

• નિર્યાંત્રિત જૂથ કરતા "પ્રયોગિક જૂથ યોગ અને એરોબિક ની નમનીવતા શક્તિ વધુ જોવા મળેલી હતી

• નિર્યાંત્રિત જૂથ કરતા પ્રયોગિક જૂથ યોગ અને એરોબિક ની પસંદગી ઘટણે શક્તિ વધુ જોવા મળેલી હતી

"બેકરે" હોરાકુડ અને જોગીગની જીવનસભા ક્ષમતા પર હતી અસરની અભાસ્થાની હતી. 92 પુરુષ વિદ્યાર્થીઓને કાઉન્ટ્સ ટેસ્ટ દ્વારા તેમની જીવનસભા ક્ષમતા વધારી હતી. વિદ્યાર્થીઓને યાદીમાં રાખવા છે જ્યાં વહે લઈને તેમની જીવનસભા ક્ષમતા વધારી હતી. પછી તેમની જીવનસભા ક્ષમતામાં નોધપાત સુધી હતી હતી.

બદ્દલેલ આ અભાસ્થાની હેતું આસન અને પ્રાણાયામની તાલીમધી શારીરિક યોગજાતના ઘટકો અને શારીરિક વિચારક પાસામીં પર હ્રંધ અસરલાં વિચારઓએ કરવાની હતી. આ અભાસ્થાને જાણાયા શેખરા વિશાલતીમાં, સાહિત્યમાં અભાસ્થા કરતા 11 થી 12 વર્ષના વયના વિદ્યાર્થીઓને યાદીમાં રાખવામાં આવ્યા અને તેમને એક પ્રયોગિક જૂથ અને એક નિર્યાંત્રિત જૂથમાં વહેયામાં આવવા હતા. પ્રયોગિક જૂથ "ઓ" ને આસન-પ્રાણાયામની


10 સુભાષભાઇ જ. પલ, "અસરની પ્રાણાયામની તાલીમની કેટલીકાં શારીરિક વિવિધ પાસાતો અને શારીરિક આਯોજનના ઘટકોને હતી અસરની અભાસ્થા", (અમદાવાી, વિજનાન વિદ્યાપીણ, અમદાવાદ, 2004).

39
تالیم ااپنواں آؤی ہتی۔ تھارناں ہیں صھ رکھنیں کشمیت، پراجنڈ کا شکتی،
حسنکا، ودپ، نمایندا، ماجنی پرک شکتی سزااتنا اکو آئک اھکواڈیاںی
پروینکی بھالی ناںواں اھہما ہتی اک پسائوتوں اھہم ہتی ہو۔

• ودپہوی آؤننی انکو اکسواں بھائی بھائی پرکشکتی، نمایندا، ودپ،
 ہیں صھ رکھنیں کشمیت، پراجنڈ کا شکتی، حسسکارماں اکسنا-پراجنڈ بھائی
 یہک کھیہنی پٹلی ہیکس ہاں ہے اک ہسائوتوں ہتی۔ ہیں ہیں درک اکس اہ خوا مکول ہتی۔

• پٹنہا نامگھنی کھیڈ پراپٹ اکھری کسکری اکنے یہگا مسیہ ہھی ہتیاں
 یہگا ہٹ ہٹھارے اسسکاک ہاں ہتی۔

• نمایندا کھیڈ پراپٹ انکنی بھائی بھائی پرکشکتی اکسکا کسکری ناں
 ہھی ہتیاں مسیہ ہھی ہٹھارے اسسکاک ہاں ہتی اکنے ہنکا ہتیاں پروینکدی یہگا
 ہھی ہٹھارے اسسکاک ہاں ہتی۔

• اکسناں کھیڈ پراپٹ انکنی بھائی بھائی بھائی اکسکا یہگا ہھی ہتیاں
 اکھری کسکری اکنے یہگا مسیہ ہھی ہٹھارے اسسکاک ہاں ہتی۔
जेलसने11 कोलेजना यादवांडर रीते पसंद करेता 7 युवाओंने 130, 145 अने 160 द्वारकार प्रति मिनिटे पड़ोंचे तेव्हा तालीम आपली हर्दी. तालीम कार्यक्रम अध्यादेशांमध्ये तिवस अने छ सप्ताह सुधी रामवांची आपणे होती. कसोटी पडती हडक्या द्वारकार सामान्य ध्यानात त्रांगने जिनवासिसर्वस्थ क्षमताना माहिती तरी हेकर रामवांची आपणे होती. तारां संशोधन जिनवासिसर्वस्थ क्षमताना सुधाराची आधार हडक्या द्वारकारने ध्यानात वाचती माहिती तालीमची धनिजधार ओपर आधार राहिले छे.

स्त्रीजने12 १५ सालांनी अने १३ मासांतर मेक अध्यादेशांची ओडिकस समयानी क्षयावतमा बाग लेवा माहे पसंद करत. आल्याची मश्तुमानांतून अने अंते विशेष एक डा करवानी हा शकत अने शारीरिका विढारणाने अल्याच तेजस भूत्वांकन करवाना आवश्यक हं. शारीरिक हात अंतस परीक्षणाना संबंधमध्ये माळासोंना अने सीधी मानोऱ्यांनी १.५ माहल्याची डॉक्यांनिव वॉल मेकस, स्वीट स्ट्रेक, सीथो / वटीकिंग क्रिकेट, पूल-अपस अने क्लेश अर्थ हेंगामा 0.०५ क्रे साधिक क्षयावत नोंदाची होती. शारीरिका विढारणांमध्ये,वजनांतून अने चर्चांमध्ये डॉक्या ज केडकर ज्ञायो न होती. या माहिती वेतवाे याे वे क्षयावत करवानी कालेवीत ते सर्वांते मश्तुमानी अने सहजीवनता वंधारे छे.

वारबेड़े13थे अल्याच्या पसंद करेत योग तालीमची आसन, प्रायोगाव, ध्यान, योगनिया अपणे ओळखकर भंडारणा छ महिलातील असरकर तालीम बाळ हडवतो. दौड़ोणा

12 डॉ. ट्रीन, वारबेड़े जन ठराव, केसी, स्ट्रेक अंडर बोर्ड इंडियालिस्ट वीडी राजस्थान वेलो पेशेवर देशेकेंद्रीय केन्द्र, इंडियालिस्ट ओक्टोबरेस्ट इंडियालिस्ट, वारबेड़े (अप्रैल-1980).
13 रामेश वारबेड़े, योगासायन बादलिक अने ग्यारंग सहायी “योगक्रम ओक्टोबर जो जेलसन पेशेवर ओक्टोबर पेशेवर”, इंडियालिस्ट जनरल शोग, (अप्रैल, 2009), पा. नं. 95.
बलड़िप्रेसर, बलड कोडेस्ट्रॉल अने स्ट्रॉस (तब्लीस) उपर शुं असरी धाय छे ते यकासवानो हेतू हतो।

ष महीनना असरकार अक्षासात 23 हड्डयरोगीयोने पसंद करवामां आप्या हता। जेथेने दर्द राहत कलाक (90 मिनिट) पसंद करत योगनी तालिम आपवामां आयौ हती। आ हड्डयरोगीयो माते योग पक्ष्यांमां पसंद करत शरीरीणुं साहू हलनयलन केल्लाक विस्तृत आसनो, प्राणायामनी शास्कदासनी केल्लीक पाठ्याठ्य, धाननी पारंपरिक पाठण अने योगनियनी कसरतो तथा योकस सीतमा ओमकार मंत्रनो सामायिक कर्यो हतो। तालीमनी पढेला अने तालीम पत्री हड्डयरोगी दर्दीयोने लेजरेज तपाउसवामां आयता अने परीशामनी तुलना करवामां आवती हती। जे परीशाम यकासता बलड़िप्रेसर अने बलड कोडेस्ट्रॉल सतत घटतु जोवा मध्य हेतु, ताशाव कसौटीना उपरण समय वधतो हतो।

पटेल14 आरोग्य संबंधी अने शारीरिक क्षमता संबंधी बाबती धायानमां रांची प्रस्तुत समस्यानो अक्षास हाथ घर्यो हतो। विषयवाण्य तरीके साधनांत पटेल कोडेज ओळक येंजनीघरीजना 90 विद्यार्थीयो वाल्स्टिक पाठ्यती मात जेथेने 30-30 ओंमें 'A', 'B' अने 'C' जुड्यो म्हणून विभाजित कयरी हता। संशोधन अक्षासनो मुख्य हेतु आसन-प्राणायाम द्वारे विद्यार्थीयो शरीरसंशाल विषयक पासाच्यो उपर थाटी असलेनी अक्षास करवानो हतो। तथा वीशौ म्हणून अंतरिक्ष कसरतोय विद्यार्थीयो शरीरसंशाल विषयक पासाच्यो उपर थाटी असलेनी आसन-प्राणायामनी असलेच साधू तुलना करवानो हतो। आह

14 पुडेल पटेल, "विश्वविद्यालय संपल्ल खचविद्यालयनी विद्यार्थीयों आसन अने प्रस्तुत हलन द्वारा शरीरसंशाल विषयक पासाच्यां शीत असरेनी अक्षास" (अप्ररक्षित पीडी. विसी, डी. प्रस्तुत आंबेडकर ओपन युनिवर्सिटी, एमडावाड, 2009).
অহাদিদিয়ানা তালীম কার্যক্রম দর্শনান জুহ্ন-এ আসন প্রাতায়াম, জুহ্ন-ব অরেনিক্স অনে 
জুহ্ন-সে নে প্রয়োজিক মায়াজত্ত়ী মুক্ত রামায়ান আব্বু হন্ত।

তালীম কার্যক্রম শর্মাত করত প্লেলাঙ্গ শর্কারাস বিষয়ক পাসাও শর্কারানাঙ্গ, 
লোইন্ন দকাল, নাড়িনা দকালারা, জাণামূলক শক্তি, উপাসিকিরণ ক্ষমতা, ব্লাসুগার অনে 
হীমোজলিঙ্গন্নে মাপন করামাং আব্বু হন্তু। ত্যারাবাদ অনে অহাদিদিয়ানা তালীম কার্যক্র 
পূর্ব থেকে পর্যক্ষে পাসাও অন্তিম কার্যক্রম লঘু মাহিতীনুঃ বেকরিকরণ করামাং আব্বু 
হন্তু। পূর্ব অনে অন্তিম কার্যক্রম প্রাপ্তান্তি পর সহবিধমা (ANCOVA) লাগু পাকাত 
আসন-প্রাতায়াম অনে অরেনিক্স কসরতীনী অনে অহাদিদিয়ানা তালীমদি নাড়িনা 
দকালারা, জাণামূলক শক্তি, উপাসিকিরণ ক্ষমতা, ব্লাসুগার অনে হীমোজলিঙ্গন্নে 
নোইপাত্র তুষারী জেবা মধ্য হন্তো। জ্যারে লোইন্ন দকাল অনে শর্কারান আংকাঙ্গো কীচ 
নোইপাত্র কেলাস থথো ন হন্তো।

সাবিতিয়া১৫ তথা অন্যে আর্যী, জেলকুক, জুইলী, কথৌলি, এবতে, বাসেন্তেলোল, 
বোলোলিন জেলকুক, জুইলী জেমী রমাতীয় জুহ্নরতন্ম রাজ্যে কালীয় কালীয় মসাং থরেল 
বোলকুকোনী ত্রেোয়াক, মজন তেমজ প্রসায়, পেটনা ডানুঘাই সুধসিতক, গতিসমেষা, 
পাগানা দুর্বলোকুনী বিবেকোত বন, গুহৰ, সুধামিততাত অনে নমনীয়তা জেবা শারীরিক 
যোজ্যতানা পাসাও নুতনাত্মক অক্ষাস ক্রমো হন্তো।

---

১৫ শিরোনাম সাবিতিয়া অনে অন্য, “আর্যী, জেলকুক, জুইলী, কথৌলি, এবতে, বাসেন্তেলোল, 
বোলোলিন জেলকুক, জুইলী জেমী রমাতীয় জুহ্নরতন্ম রাজ্যে কালীয় কালীয় মসাং থরেল 
বোলকুকোনী ত্রেোয়াক, মজন তেমজ প্রসায়, পেটনা ডানুঘাই সুধসিতক, গতিসমেষা, 
পাগানা দুর্বলোকুনী বিবেকোত বন, গুহৰ, সুধামিততাত অনে নমনীয়তা জেবা শারীরিক 
যোজ্যতানা পাসাও নুতনাত্মক অক্ষাস ক্রমো হন্তো।
विषयपाठीय परसंधियों पर संदर्भ गुजरात राज्यनास शैक्षणिक संस्थाओं में लेता सामग्रियां, जैविक और सामान्य बेलाकार बालकों और बच्चों विषय पर विश्वास परसंधियों कराकर आपत्ति होती. बालकों और बच्चों की संख्या 129 और बच्चों विषय परसंधियों का रिकार्ड करेकर आपत्ति होती.

शारीरिक क्षमताओं मापन करके मान्यता आयोजित AAHPER यूथ किंतुेस टेस्ट लेवान्ही आपत्ति।

• AAHPER यूथ किंतुेस टेस्ट बालकों विषय परसंधियों रमती प्रमाण बेलाकार बालकों विषय परसंधियों करेकर जनरल किंतुेस टेस्ट नामक एक्सियर्टी होती ने-पो (63.03) प्रदर्श करते, त्वरणबाद कमजोर: पेटलबू कर्क (57.87), ग्लेटेबुल (57.62), बोलीबुल (51.73), सेक्स (41.69), जूडी (39.63), हेफिकॉर (39.07) अनेक नवमा कमे आयर्सी रमती बेलाकार बालकों (37.71) देखाव जौदा मान्यता होती.

• AAHPER यूथ किंतुेस टेस्ट बालकों विषय परसंधियों रमती प्रमाण बेलाकार बच्चों विषय परसंधियों करेकर जनरल किंतुेस टेस्ट नामक एक्सियर्टी होती ने-पो (65.05) प्रदर्श करते, त्वरणबाद कमजोर: बेलाकु (52.08), जूडी (49.90), हेफिकॉर (49.32), कम्बल (36.66), बोलीबुल (34.17), आयर्सी (31.66) अनेक आकांक्षा कमे हेफिकॉर रमता बेलाकार बच्चों (30.06) देखाव जौदा मान्यता होती.
वीरस्वामी16 के "भक्ति की ओर घूम दिशिक डिटेल्स टेस्ट केर घ बोथज़ और नाड़न ब द डेन ग्लेंज ओन ग्लेंज ज्यादातर इंडियन" के विश्व उपर संशोधन अभ्यास क्षेत्र भरों होते। आ अभ्यासमां बुर्क अवलंबयना उपार्थ माध्यमिक शाखाओना विद्यार्थी भाँति मानेनाशारीरिक योजनाना मापदंड पुस्तावित करवाने प्रयतन करवांना आवश्यक होते। आ अभ्यास माटे आइपर (AAHPER) शारीरिक योजनाना कसौटी नेटरीनो उपयोग करवांना आवश्यक होते। संशोधनांना परिणामो उपरणी नीचे प्रमाणेना तारंगी खाद्यां आवश्यक हाता।

- जैयक, श्वस्नोत्यान, शटल होक, बडी लांबीहुक, 50 मी. जडपी होक, 50 डूंट बोल डूंट, 600 मी. होक तथा थाल वजनेना 13, 15, 16 अंतर 17 वजन भेदना छोटरोनाना प्राप्तको, मापदंड प्रमाणे लेखांना आवश्यक हाता। भारतीय छोटरोनाना दरेक वजन भेदना भारतीय छोटरोनाना मध्य प्राप्तको अमेरिकन भास्कर करताना 50 परसेंटरहेत नीचे हाता।

- नारायणी नारायणी योजनानो आधार तेमनी नारायणी व्यवस्थांतर उपर रहेली जाणा होती। तेमना नारायणी व्यवस्थां व्यांना व्याख्याना हाता।

16 वी. अं. वीरस्वामी, "भक्ति की ओर घूम दिशिक डिटेल्स टेस्ट केर घ बोथज़ और नाड़न ब द डेन ग्लेंज ओन ग्लेंज ज्यादातर इंडियन" (अनपरिशिष्ट मार्टस विशेष, ज्याण युनिवर्सिटी)
• शारीरिक योज्यताने आधार विद्यार्थियों ने आर्थिक स्थिति उपर अवलंबित होतों जलाये, हर्षुः।

मोहन17 ओरू तुलनात्मक अवसंस्था खेळाणून अने बासेट्ट्योल्या वेळाला खेळाण्यांवर कर्दा, जें मां शारीरिक योज्यताने धारा भाग घडाणी समाधानार्थ करताना आवश्यक होती. जें मां आ घडाणी हटते. जेवा के, नमोद घडाणी उपर, चप्पला अने रक्त अने खेळाणी सहजता.

आ अवसंस्था एंवे जलाये, मल्ले के, बासेट्ट्योल्या वेळाला खेळाण्यां खेळाण्यां अर्थात उपर सतत धोरणां अने आक्रमणकर्ता रमत्याच्या अने विनरमत्याच्या वर्गीय शारीरिक योज्यताने आव्हान करत आहे. भांडेटर्सने चंद्रावर्ती अने आहे. खेळाणी उपर सतत धोरणां अने आक्रमणकर्ता रमत्याच्या अने विनरमत्याच्या वर्गीय शारीरिक योज्यताने आव्हान करत आहे. भांडेटर्सने चंद्रावर्ती अने आहे.

जेकचे18 सतत धोरणां अने आक्रमणकर्ता रमत्याच्या अवसंस्था करत रमत्याच्या अने विनरमत्याच्या वर्गीय शारीरिक योज्यताने आव्हान करत आहे. भांडेटर्सने चंद्रावर्ती अने आहे. खेळाणी उपर सतत धोरणां अने आक्रमणकर्ता रमत्याच्या अने विनरमत्याच्या वर्गीय शारीरिक योज्यताने आव्हान करत आहे. भांडेटर्सने चंद्रावर्ती अने आहे.

各自 119 धोरणां अने आक्रमणकर्ता रमत्याच्या अवसंस्था करत आहे. भांडेटर्सने चंद्रावर्ती अने आहे. खेळाणी उपर सतत धोरणां अने आक्रमणकर्ता रमत्याच्या अने विनरमत्याच्या वर्गीय शारीरिक योज्यताने आव्हान करत आहे. भांडेटर्सने चंद्रावर्ती अने आहे.

17 मोहन सी. चंद्रेश राज, "अमेरिकन रेडी ओर गिल्डेटेड डिजीकल डिटेनेस घरोंनदी या वेळाला पोडळस" कपलिटेड रिसर्च एंव खेळाणे अलि डिटेनेस्फर, (1980), पा. नं. 205.

18 जेक जेक ईक्स, "आ कपलिटेड ओर डिजीकल डिटेनेस लेवल ओर डेथर्स ओर नोन डेथर्स अने गिल्डेटेड डिटेनेस डेथर्स चंद्रावर्ती अने आहे. कपलिटेड रिसर्च एंव खेळाणे अलि डिटेनेस्फर, (1978), पा. नं. 48.
जेवा मल्ल्य रखते। आ तक्षावत दर्शावे चे के रमणवीर शारीरिक योज्यतानी भावतमां बिनरमकपैले करता सारा हता।

रामीये19 बासेटबाल अनेक खेळबाल रमणना पेलाकी ओर शारीरिक योज्यताना परेंड कस्तावेला पासारोन्नी अल्प्यास कर्त रता। तें मां उप, रुपालित, नमनीयता अने पाक उच्चात्मक जेवा पासारोनी समावेश करत हता।

आ प्र्योग बासेटबाल अनेक खेळबालना पेलाकी ओर चेऱ्यु तालेल्या आव्यु हे बासेटबाल रमणना पेलाकी ओर करता खेळबाल रमणना पेलाकी ओर दर्शावे अने पाक उच्चात्मक ध्वासात रित वधू सारी शारीरिक योज्यता धरावत्ता हता। ज्याहे खेळबाल रमणना पेलाकी ओर करता बासेटबाल रमणना पेलाकी ओर नमनीयता जेवी प्रवृत्तिमोंत अर्धपूर्ण रित वधू शारीरिक योज्यता धरावत्ता हता।

विकट20 आ शोधनबंध स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक प्रवृत्ति प्रयोगाना वलावो अने तेनो शारीरिक शिक्षणाना तालीमां वेष्टकाच अल्प्यास भावतमां काम करत रहाते, तें मां सीधी आकाश पर्नु प्रशंसनीय योज्यताने ध्रुवित तरंगाला वलालो अने परिशिष्ट प्रयोगाना वलालो वधू तक्षावत दर्शावे शारीरिक प्रवृत्ति अने स्वास्थ्य वधू जुघ्जुघ्जु विश्वरूपाची शुरु करते। तेमज सहेंतुके विकटी सिद्धांत अने प्रयोगाना सिद्धांताची मांडली वलालों संकल्पनासुधी एक सौंदर्यिक मालाक्यांत रेपिस्प मित्रेला प्रयोगाना वलालो अने प्रकट गति प्रयोगाना

19चे. सी. रामी, “बासेटबाल अनेक खेळबाल रमणना पेलाकी ओर दर्शावे अने पाक उच्चात्मक ध्वासात रित वधू पासारोनी वतनात्मक अल्प्यास”, (अनापार्थत महे किला, डिसिस, भामदावर: गृहरत विव्याध, 2000).
20 पेरेड सादुब्बादो विकट अने, “धीर वेगां बोट एडिटिव्ह टोयल दलेला रॅलीड विँटॅक ऑडिवीटी: अं रॅशर्ट ओल स्पेसिफिक एज्युकेशन टीयर टेड्मिनिया”, डिजिटल एडक्सट्रे इंटरनेशनल, 31:03 (मार्च, 2000): 443-चे.
वलालो व्यक्ति तंगावत शेषी काणवानी के. परिषाग प्रवेणा वलालोने शारीरिक प्रवृत्तियोने तंत्रस्तती, कृपयातपाणि विज्ञ के कसरतनी टेव जेवण केटलीक सामाजिक रीते प्रतिष्ठित कांसत करवाणार्मां माध्यम साधने तरीके जेवणांचे आवे के. ज्याचे प्रकिया तरकणा वलालोने आनंदभोज, स्वायत्त, सामाजिक अने आचवृत्ति जेवण शारीरिक प्रवृत्ति साध्य स्वामाविक रीते संबंधित पासाळो साध्या व्यापार निस्तवते के.

संवेदन मुख्याने वे पासाळो उपर अह्वास करे के. पहली के प्रकिया प्रवेणा वलालो अने परिषाग प्रवेणा वलालोनु मापन करवा मात्रे विविध पासाळांना साधनने जीवनशैली रीते जीवणां, जीवण विज्ञान तत्काली राहणे तैयार करवून अनेक तीने अपिक्षितता वस्त्री. त्या संस्पष्टतत्वाच्या स्वात्म संबंधित शारीरिक प्रवृत्ति प्रवेणा वलालोनी प्रश्नान्तरी करवाणांके आवे के. एक पासाळार विशेषकरें जे पासाळांचे के जे सैद्धांतिक रीते सुविधा रचनासो साध्या चेकप्प होता. त्या समर्थन प्रकिया प्रवेणा वलालो अने परिषाग प्रवेणा वलालो व्यक्ति तंगावतने अनुवादध्वस्त तेव्र समर्थन आपे के. ज्याचे वाणी समस्याने बाधी शारीरिक शिक्षणाची शिक्षण हैदार ने शारीरिक प्रवृत्ति प्रवेणा वलालोना परिवर्तनी साध्या निस्तवते के. प्रकिया प्रवेणा वलालों मुख्त करवा अने परिषाग प्रवेणा वलालों घटावे करवा मापेन आयकम वापरावां पासाळांमध्ये केले. ती अने तीना प्रश्नान्तरी विशेषाचा करवाणांचा आवे के. परिषागो देशापत के ते आयकम परिषाग प्रवेणा वलालों घटावे करवाणां योग्यता आपाते. ती के प्रकिया प्रवेणा वलालों अनिवृत्तूपर तेनी हीष असर नही होता.
શોભાની દેણું હોય તો આ સંઘર્ષમાં સવારી સમૃદ્ધ યોજના અને વધારે તે પરિસ્થિતિ વધારે તે સોંઘાણે ધોરણની કાઢી નથી.

આ સંઘર્ષ માટે 3204 વિદ્યાર્થી વિજ્જનાતી તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યું હતા. શરીર પરિસ્થિતિ માટે જોડાંણ અને વજન લેવામાં આવીને હતા. જથા સ્વાસ્થ્ય સમૃદ્ધ યોજના માટે પહેલાં સ્રીયું, સીચુ-આસ, સીચ જે રીતે અને 9 મિનિટ રન લેવામાં આવી હતા. શી.શે.મ.એએ. ની પ્રોમ્યુશન સ્વભાવી લોકોને સ્વાસ્થ્ય વધુ આવી હતો.

સામાન્ય વજન (Normal Weight)

ઓલ્ડ્રું વજન (Under Weight)

વધારે વજન (Over Weight)

ઉગર્શન (Obesity)

શી.શે.મ.એએ. અને સ્વાસ્થ્ય સમૃદ્ધ યોજના વાળીઓ સહસંઘાણં મળાવી પૃથકપ્રસાદ કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં છોકરીઓ વિષયસતર કરતાં છોકરીઓ વધારે વજન ધરાવતા હતા. જેની સરઝારી 18.4 છોકરાઓની સામે 8.7 છોકરીઓ જે હતી. પરંતુ છોકરાઓ કરતાં છોકરીઓ ઓલ્ડ્રું વજન (Under Weight) ધરાવતા હતી. સ્વાસ્થ્ય સમૃદ્ધ યોજના વાળીઓ સહસંઘાણં છોકરીઓ 22.3 ટકાની સામે છોકરાઓ 16.7 ટકા ધરાવતા હતા. છોકરાઓએ પુલ-આપ અને 9 મિનિટના પાસામાં સાથે રહેવી કયા હતા. જથા છોકરીઓએ સીચ જે રીતે સાથે રહેવી કયા હતો.

બાહીમાં અને બહીના સમાન્ય વજન (Normal Weight) થી વધારે વજન (Over Weight) તરીકે પુલયાસ, સીટ-અપ્સ અને 9 મિનિટ રનના દેશાનેમાં હાટરી બાટો હતો. જયારે સમાન્ય વજન (Normal Weight) થી ઓછું વજન સીટ અંક રીતેમાં હાટરી બાટી હતી. જયારે ઓછું વજન (Under Weight)ની છીકરણો પુલયાસ પણ ઓછા કરી શકતા હતા.

તેમાં, 22 તેવી 16 વર્ષની ઉમરમાં ઘોરલા-10મા અલ્યાસ કરતી છેડશુલ્કની 62 વિદ્યાર્થીઓએ 6 અહેવાદિયા માટે કસરતી અને હોરસાક્કરની કાર્યક્રમ આપતા. 'અહેવા' ની સ્વાસ્થ્ય સંપતિત શીર્ષક યોજણા કસરતી કરતા સુધારોનું આવયા પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. જયારે બીજી તારીખ ઓછે અદ્યવા વધારે રમતની જેવી રમતની જેવી કરતા હોય તો બાસ્કેટબોલ, વોકહોલે, હેકબોલ અને ટેભલ ટેનિસની રમતની કાર્યક્રમો જોડાવેલ હતું. કુલ 18 સેશનનું કાર્ય થયું હતું અહેવાદિયામાં ગુણવત 30 મિનિટના કાર્યક્રમ રખવામાં આવતું હતું. જુસુખાતા અને અંતરમાં ઓછે માઇલ જોગિંગ, વોડિંગ, સબ્રનોયાન અને નમનીયતાની કસરતી રમતલી કરતા વધુ તેવા કાર્યક્રમો જોડાવેલ હતું. કુલ 18 સેશનનું કાર્ય થયું હતું અહેવાદિયામાં ગુણવત 30 મિનિટના કાર્યક્રમ રખવામાં આવતું હતું. જુસુખાતા અને અંતરમાં ઓછે માઇલ જોગિંગ, વોડિંગ, સબ્રનોયાન અને નમનીયતાની કસરતી રમતલી કરતા વધુ તેવા કાર્યક્રમો જોડાવેલ હતું. 22 ઘણીવારમાં આક્ષેપમાં આખી કે એક કે ત્રણ કે બૉલ ગેમ પ્રોગ્રામ અને બાદલ સીટ ટેનિસ ટેસ્ટ ઓછું કેરફાલ ક્લિમેલ્સ", ડેટ્યુએશન એક્સક્લૂસિવ ઇન્ટરનેશનલ, 47 (અપ્રિલ-1987).
મહતીના 23 આ અબયાસો હેતુ શરીરધાર આંક અને સવાસ્થ સંબંધિત યોગ્યતા માટે સીટ-આปวด 60 સેકન્ડ સુધી, સ્ટેટિંગ બોડ જમ, સીટ બેન્સ રીચ, 1600 મીટર હીડ યાલ કસોટીઓ લેવામાં આવી હતી.

તારીખના નાન્ના 9 થી 18 વર્ષ વર્ષેના યુવાનો પછી કરવામાં આવ્યા હતા. જેમાં છોકરીઓ 50940 અને છોકરીઓ 51825 લેવામાં આવ્યા હતા.

આ દેશની સ્થિતિ મુજબ શરીર દંદ આંકને પાંખ વિલાયતમાં વચ્ચે વાળવામાં આવ્યો હતો.

\begin{itemize}
  \item લખી સોંઘ (Very Low)
  \item સોંઘ (Low)
  \item સામાન્ય (Normal)
  \item તીખી (High)
  \item વધારે તીખી (Very High)
\end{itemize}

ઉપર મુજબ વને વિલાયતમાં ઉદ્દેશ જતિને લઈને પ્રમાણિત વિશલન માપી માંથી આવ્યું હતું. સવાસ્થ સંબંધિત યોગ્યતાને Z સીર ગાળવાના આવેલ છ. આ આંકડા ઉપરથી મધ્યક અને પ્રમાણિત વિશલન લાગુ પાકી પરિસ્થિતા મેળવવામાં આવ્યું હતું.

आ अख्यासनु परिषाम शरीरदण्ड आंक अनेक डिटेल्स डिटेल्स देखथे वधे ओळे संबंध घरावतो हतो।

आलपनाथी तत्त्वावधा तरु जता आ तंत्रावत जस्ती हो जोवा मंगतो हतो।

तत्त्वावधी छोटीजोनी हेरर वधता भस्ते वधेयों संबंध वसे जतो हतो। हेरर वधतानी साठे शरीरदण्ड आंक अनेक स्वास्थ्य संबंध योजना वधेयों संबंध वडासर (पेपरोलिस) थाटो जतो हतो।

ली24 हेल्थ, प्रमोटिंग स्कूल्स ओपिनियनशन (WHO) द्वारा प्रभावित करत आर्धकम छ. जेना लीड शाळामां अक्ष्यास अनेक स्वास्थ्यानु पासं मजबूत अनेक असरार्थ बनावी शक्ती. आ अख्यासनो आवश्यक अर्थो छे के कमरो हेल्थ प्रमोटिंग स्कूल ते अपासके ही ते सूचना विभागीयो शाळामां चेतावनी उपरांत तेसो स्वास्थ्य लगता जेन्ने पाते सजग हेल्थ अना पोतानी जते स्वास्थ्यानु अवलोकन करे बलावांपासे पास आणि होय छ. ज्याचे जेन्ने हेल्थ प्रमोटिंग स्कूल नवी अपनावित ही ते सूचना विभागीयो चेतावनी उपरांत सुधी नवी पहरूयी शक्ती.

फ्रीज़ामने ने महिला सुधी अपनाविती 9 स्कूलांना तंत्रावस्था शाळामां चेतावनी आपेक आपेक मात पसंद करवारी आवश्यक. जेम्स 4 प्राथमिक अनेक 5 माध्यमिक शाळामां हती. रेस्युल्ट डिटेल्स नवी चेतावनी अनेक तालीम बदी स्कूलांमध्ये आपेकमांच आवश्यक हती। 5ए प्रभावथीपती नवी स्वास्थ्य प्रोक्शन वर्तन, ज्यांच्या पोतानी जते स्वास्थ्य स्वास्थ्य दरजे बलावांमध्ये तेमनानु

[24] आलमेह ली अने बतले, “हेल्थ प्रमोटिंग स्कूल डेट्सपुट डू चे मेट्र मेट्र बेवल बीवेल ओक वंगच पीपल”, दी हेल्थ ओपिनियनशन पब्लिस्टिक रिसर्च प्रोजेक्ट, ओनलाइन एन्टरनेट एक्सेस, (जनवरी 2008).
સાં વાગેરણો આવાસ હેલ્થ પ્રમોટીજ સ્કૂલ પ્રોગ્રામ બનાવવા પહેલા અને પછી કરવામાં
આવયા. આ બધા પરિશામોને હેલ્થ પ્રમોટીજ સ્કૂલ પ્રોગ્રામ બનાવવી લેવાના પરિશામો
tથી હેલ્થ પ્રમોટીજ સ્કૂલ પ્રોગ્રામ ન અપનાવેલી સ્કૂલોના પરિશામ સાથે સરળાવતા
બાળકોમાં માધ્યમિક શાળાના બાળકે કરતા પણ વધુ નીધિપાત હોવા મળવા હતા. આ
tનીઓ પરિશ્રમ કૃષિત થયે છે કે જે નાની ઉમરથી જે આ પ્રોગ્રામ અપનાવવામાં આવે તે
tે વધારે દાખલા અને અસરકારક સાબિત થયે છે. બાળકોમાં છેદાર જવાનો આંદો
અને સંતોષ વધારે હોવા મળે છે. હેલ્થ પ્રમોટીજ સ્કૂલને તબક્કાવાર અમતર કરવામાં આવે
tે બાળકોના વતનમાં પૌત્તાના સવસ્થામ અને પરિશામઓની ધરાઓ સુધારે લાવી શકે છે.

25સેનિક સુનિવિષ્ટીમાં તાજા હાથ ઘરાવેલા પ્રોગ્રામમાં 1000 વોલેટીવસ જેમની
ઉમર 28 વર્ષથી 45 વર્ષ સુધી હતી. તેમનામાં 500 જેલાને કેટલા કાચરીગઢી અને બીજા
500ને કાચરીગઢ સાથે તેમને મામતી કોપીપાસ કસરત 30 થી 40 મિનિટ માટે કરવા કઢી. પરિશામ આધર્યને આગ્નેલ.
એક વર્ષ પહેલી કસરત અને કાચરીગઢ બને કરનાર લોકોમાં
વૃસ, લાગુણપુર પ્રભાવ ઓછું થયું અને આ ગુપ્તમાં ખાુ જ પડે તેવી (કમાલી વર્તિગઢ) ટેવ
એકબી ઓછી થાય ગાય. બીજા પ્રોગ્રામમાં 28 વધારે વજન (જડાએસ જડાએસ ઉથળાન) વાળી શીખીને દાખેલ
અને કસરત બને સાથે કરવામાં આવે કે પહેલાને આવા દિવસ અથ્વા કરાક યાત્રાની
દીયા અને પોરાકામાં જુઝુ હોવા તેનાથી 300 જ વેલી ઓછી તેવાથી તેના જાણમાં આંક
આ પાક પાક ગયો અને આ પાક પાક શરીરની થરભી ઓછી થવાને કારણે પડયો. આ ઉપરાંત
ા જ શીખીને સાધન ઉપરાંત થરભી ઓછી થાય. ગોર્ટું જ નહી પણ તેનોની
સાદુભાસ લેવાની (કેપ્સલની) કેપ્સલી આખીને ત્યાં વજન થાય. આ પ્રોગ્રામોની સાર
ખેતી જે કે કાચરીગઢ અને કસરત બને સાથે કરવાથી જ વજન ઓછું થયે. થરભી ઓછી

25 ગુજરાત સમાવેશ, (અમરનાચે) 22, મે 2003, પ.ા. ન. 9.
यह स्वतंत्र और सूचक विभाग में अध्ययन के लिए महत्वपूर्ण क्षेत्रों में व्यापक रूप से लागू होता है।

पटेल 26 संशोधन अवस्थान मात्रे गुरुरात विद्यापीठ संयंत्र में दंतक ग्रामसेवा महाविद्यालय सहरसा सुमंडल कार्यक्रम विषयसम में अवस्थान करती 18 से 25 वर्ष के वयस्क महिलाओं की संख्या के साथ कर्मचारियों के लिए प्रसारण करतीं आवश्यकता है। जेनेवा नाचीना ध्वजारोहण, सिस्टोलिक बलक्प्रेशर, डायस्टोलिक बलक्प्रेशर, धसन शक्ति, फ्लेक्स शक्ति, वजन, शरीर दिर्घा, डेटमास, डेट क्र वाच, राजीनामा चरण त, ताल रक्तचाप, वेतम रक्तचाप, पेट्रोलियम अन्द्रहमोलीन देखावा पूर्व कसोटी आंक लीखा बाह तालीम आपवामों आवश्यक है। आम, तालीम पूर्व अन्द्र तालीम बाह में प्लान ज्ञापनों नोटवां आवश्यकता होता। जेम्स प्रवेश विद्यालयने नीचे पूर्व कसोटी अन्द्र अंतिम कसोटी नोटवां वाचक तालीम सार्वजनिक चक्सवा 'I' परीक्षा का नोटवां आवश्यकता होता। जेम्स सार्वजनिक नौवां रूहल 0.05 राजवां आवश्यकता होता। जेना परिणामों नीचे मुख्य जेवा महत्व है।

- अरेबीक कसरतो द्वारा नाडीस प्रमाणों डेक्लर जेवा मध्यों न होतो।
- अरेबीक कसरतो द्वारा सिस्टोलिक बलक्प्रेशर में डेक्लर जेवा मध्यों न होतो।
- अरेबीक कसरतो द्वारा डायस्टोलिक बलक्प्रेशर में डेक्लर जेवा मध्यों न होतो।
- अरेबीक कसरतो द्वारा स्वस्थ शक्तियों डेक्लर जेवा मध्यों न होतो।

26 रचनाबैन न. पटेल, "अरेबीक कसरतो द्वारा शरीरबाहर, शरीर विकास अन्द्र हिमोल्योजिक पासां ने भरती अतसवों अवस्थान", (अध्यायक्षित केमिकल विश्वविभाग, गुरुरात विद्यापीठ, अभावाद, 2010-11).
• અજેરનીક કસરતથી બદલા ડીજાટા સપ્તિમા ડીજાટા જીવા મંજૂરી હતા.
• અજેરનીક કસરતથી બદલા વજનમાં ડીજાટા જીવા મંજૂરી હતા.
• અજેરનીક કસરતથી બદલા શરીર દામનમાં ડીજાટા જીવા મંજૂરી ન હતા.
• અજેરનીક કસરતથી બદલા ડીજાટ માસમાં ડીજાટા જીવા મંજૂરી હતા.
• અજેરનીક કસરતથી બદલા ડીજા શી માસમાં ડીજાટા જીવા મંજૂરી હતા.
• અજેરનીક કસરતથી બદલા દીજા કસરતમાં ડીજાટા જીવા મંજૂરી હતા.
• અજેરનીક કસરતથી બદલા હેત રક્તકમા ડીજાટા જીવા મંજૂરી ન હતા.
• અજેરનીક કસરતથી બદલા પ્લેટેટલેસમાં ડીજાટા જીવા મંજૂરી હતા.
• અજેરનીક કસરતથી બદલા રોમોજોમાં ડીજાટા જીવા મંજૂરી હતા.

સનૂર27 ઓ મહાકાલ હેસાં આગમેવા મહેષબાળલય, સાહેબના વિદ્યાર્થીઓ પર યોગ તથા અજેરનીક કસરતથી બદલા તેમના શરીરશાસ્ત્ર વિષયક પાઠાંગો, શરીરિક યોગયતા તથા અજેરનીક ક્ષમતામાં થયેલ ડીજાટાઓ તપાસવામાં થતા.

તેમને રષ્ય જૂગ પ્રયોગિક અને ઓ ગુજ્જ નિવૃત્ત તરીકે લાગ ઓ ગુજ પ્રૂઢ યોગ, ભીરુ પૂર્ણ યોગ અને અજેરનીક કસરત બંને તાલીમ આપેલ. તેમના 12 અહેલાદયાના

27દી.એમ. કસુના, "પ્યાં હેલ્પ ઓ યોગ ઓ રેંક અજેરનીક ડેસીટી ઇન્ટરનેશનલ ક્યુનેટ કેમ્પોઝન્ટ
ઇન્ટરનેશનલ વેબિલસ", સોનિશા - ઇન્ટરનેશનલ બેસકસન ઓન યોગ રિસર્ચ ઓ વેબ્યુય
લીટ પ્રોફીશનલ, (2002).
તાલીમ કાર્યક્રમથી યોગ અને યોગ એરોબિક ક્ષરતની સંયુક્ત તાલીમ પામેલ આદેશ પ્રાથમિક જ્ઞાનની એરોબિક ક્ષમતામાં, નિર્ધારણ જ્ઞાનની સરતામણીએ સાર્થક સુધારો જોવા મળ્યો હતા. આ અખાસમાં 'F' ક્ષેત્રે તાલુકી પાડવામાં આવી હતી. તેથી જ્ઞાન સરતામણી કરતા જોવા મળ્યું હતું કે,

• એરોબિક ક્ષરતની તાલીમવાં જ્ઞાન બીજું અન્ય જ્ઞાન કરતાં વધુ સાર્થકતા દર્શીવતું હતું.

• પાળતું ધરેલ શક્તિમાં એરોબિક ક્ષરતવાં જ્ઞાન, નિયંત્રણમાં યોગની તાલીમવાં જ્ઞાન તથ્ય ચાપણતામાં યોગ-એરોબિક ક્ષરતની સંયુક્ત તાલીમવાં જ્ઞાન સીધી વધુ સાર્થકતા ધરાવતા હતા.
संदेशः

28 विद्यायोग डिव्यस पर नक्स करेल योग तालीम कार्यक्रमाती पसंद करेल शाळाना विद्यार्थी माहिकोना शरीर बांधारण, प्रायमुलक शक्ति अने नमनीयता ऊपर यथावती असरनाच्या अवस्थेच्या क्षणात हस्ती. आ अवस्थेना हेतु मारे श्री भे. आर. पटेल कार्यक्रम राजपुर्ण यद्यपि पहततील घोरे-9 अनें १०० विद्यार्थी माहिकोंसें पसंद कर्त्यात आवश्यकता हळता. योग तालीम द्वारा शरीर बांधारण, प्रायमुलक शक्ति अने नमनीयता पर यथावती असर मापवा मारे पूर्व कसोटी अनें अन्तिम कसोटीनाच प्रभावी सार्थकता यकासय मारे ‘१’ कसोटी लागू पाहिल्याने आवश्यकतेने राहिलेल्या घोरे ०.०५ कक्षासें शाळावान आवश्यक हेतु, जेना तारखो मिळे मुख्य जोवा मल्यांत न होता.

- ४५ दिवसस्थी योगी तालीम द्वारा वजन कसोटी डेनावांतून जुडणास ‘१’ १.१२ जोवा मार्गी होती. अंतर्गत योगी तालीमीकडी वजन कसोटीमध्ये सार्थक सुधारे जोवा मार्गी न होती.

- ४५ दिवसस्थी योगी तालीम द्वारा चर्चित ज्ञाणो प्रमाण कसोटी डेनावांतून जुडणास ‘१’ १.१३ जोवा मार्गी होती. तेथी योगी तालीमीकडी चर्चित ज्ञानांतून सार्थक सुधारे जोवा मार्गी न होती.

- ४५ दिवसस्थी योगी तालीम द्वारा चर्चित रहित वजन कसोटी डेनावांतून जुडणास ‘१’ ०.१३ जोवा मार्गी होते अंतर्गत योगी तालीमीकडी चर्चित रहित वजनातील सार्थक सुधारे जोवा मार्गी न होती.

---

28 डिव्यस चंद्रवाल, "विद्यायोग डिव्यस पर नक्स करेल योग तालीम कार्यक्रमाती पसंद करेल शाळाना विद्यार्थी माहिकोना शरीर बांधारण, प्रायमुलक शक्ति अने नमनीयता ऊपर यथावती असरनाच्या अवस्थेस" (भेम.पी.डी., अप्रकाशित विस्तृत, गृहरत विद्यापीठ, अम्बावाड, 2015-16).
• 45 દિવસની યોગની તાલીમ દ્રારા કુલ પાલીના જીવનની કેસોટી હેમાવામાં જીવનો 'દ' 0.44 જોવા મળ્યો હતો. અંતે યોગની તાલીમથી કુલ પાલીના જીવનમાં સાર્ધક સુધારો જોવા મળ્યો ન હતો.

• 45 દિવસની યોગની તાલીમ દ્રારા શરીર દાંતળાં પાસામાં જીવનો 'દ' 0.28 જોવા મળ્યો હતો. જેથી યોગની તાલીમથી શરીર દાંતળાં સાર્ધક સુધારો જોવા મળ્યો ન હતો.

• 45 દિવસની યોગની તાલીમ દ્રારા પ્રાથમિક શક્તિ કેસોટી હેમાવામાં જીવનો 'દ' 1.99 જોવા મળ્યો હતો. અંતે યોગની તાલીમથી પ્રાથમિક શક્તિ કેસોટીમાં સાર્ધક સુધારો જોવા મળ્યો ન હતો.

• 45 દિવસની યોગની તાલીમ દ્રારા નમ્નીવાતા શક્તિ કેસોટી હેમાવામાં જીવનો 'દ' 7.57 જોવા મળ્યો હતો. અંતે યોગની તાલીમથી નમ્નીવાતા કેસોટીમાં સાર્ધક સુધારો જોવા મળ્યો હતો.