

Physical Activity
ਸਰੀਰਕ
ਗਤੀਵਿਧੀ

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ

Punjabi

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਇਹ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਿਉਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਉਤਸ਼ਾਹ ਭਰਪੂਰ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

i

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ (ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ) ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਕਦੇ ਚਰਚਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਸਰਤ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ **ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਹਿਲਜੁਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।** ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਜਿਮ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸੈਰ, ਬਾਗਬਾਨੀ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਕਾਰ ਕਰਨ ਜਿੰਨਾ ਸੌਖਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਯਮਿਤ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਜਿਵੇਂ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੋਵੇ) ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਡੀਲ-ਡੌਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ, ਜਾਂ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

ਕਿਸੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਕਰਕੇ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਹੋਣਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਐਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

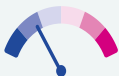
ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:



ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ



ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ



ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ



ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੀ ਹੈ



ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ (ਮਨੋਦਸ਼ਾ) ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ



ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ



ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ



ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦੀ ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀ ਹੈ



ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ 35% ਤਕ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ



ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਦਰਮਿਆਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਦਰਮਿਆਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਘ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਿਜਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਯੋਗਾ ਜਾਂ ਪਿਲੇਟਸ ਵਰਗੀਆਂ ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

- ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ **ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ** ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ **ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ**। ਇਹ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਫ਼ਿਰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟ ਦੇ 3 ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸੈਸ਼ਨ।

ਜਾਂ

- **ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 75 ਮਿੰਟ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ** ਗਤੀਵਿਧੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ ਲਈ **ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ**।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਤਾਈ ਚੀ, ਯੋਗਾ, ਜਾਂ ਨੱਚਣਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ!

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?



ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈੱਸ ਦਾ ਪੱਧਰ ਭਾਵੇਂ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਫਿੱਟ ਬੈਠੇਗੀ।



ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।



ਬਹੁਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰਿਕਵਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।



ਦਿਨ ਭਰ ਬਹੁਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਨਾ ਬੈਠੋ। ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਘੁੰਮਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ: ਕੇਤਲੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਉਬਲਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਟਹਿਲੋ, ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਲਿਫ਼ਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੌੜੀਆਂ ਲਓ, ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਵਿਗਿਆਪਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਟਹਿਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫ੍ਰੀਲਚੇਅਰ 'ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੀਆਂ ਹੋਣ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ www.gov.uk/government/collections/physical-activity-guidelines



ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ



ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ



ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲੱਭੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਨਿੱਤ ਦੇ ਕੰਮ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ



ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ, ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਗਰੁੱਪ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਜਿਮ ਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ



ਆਪਣੇ ਕਦਮਾਂ ਅਤੇ ਚੱਲੀ ਗਈ ਦੂਰੀ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਣ ਲਈ ਪੈਡੋਮੀਟਰ ਜਾਂ ਐਪ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੋ



ਛੋਟੇ, ਵਾਸਤਵਿਕ, ਅਤੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਉਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਟੀਚੇ ਰੱਖੋ



ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੇ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਛੋਟੀਆਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ



ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਰੱਖੋ



ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਊਰਜਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ, ਪਰ ਅਹਿਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਰਮ ਅੱਪ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
- ਸੁਖਾਵੇਂ, ਢਿੱਲੀ ਫ਼ਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਜੁੱਤੇ ਪਾਓ
- ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਵਧਾਓ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, **ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਫ਼ੌਰਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।**
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਜਿਹੇ ਬੀਮਾਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੈਅ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੀਬ ਜਿਹਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਲੰਬੀ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੀ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਸਹਿਯੋਗ ਲੱਭਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ।

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਟੀਮ, ਫਿਜੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਆਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਢਾਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਲਾਸਾਂ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕਸਰਤ ਤਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ।

ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ:

- ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਲੰਚ ਬ੍ਰੇਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਛੋਟੀ-ਮੋਟੀ ਸੈਰ ਜਾਂ ਤਫ਼ਰੀ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਸਟ੍ਰੈਚ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰ ਇੱਕ-ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਘੁੰਮੋ।
- ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਮਿਲੋ, ਅਤੇ “ਤੁਰਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਗੱਲ ਕਰੋ”।
- ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਡੋਮੀਟਰ ਜਾਂ ਸਮਾਰਟ ਵਾਚ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਖਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਰੈਗੂਲਰ ਕਲਾਸ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ। **ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।**

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਸੀਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡਾਂ ਸਮੇਤ, ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਲਈ www.chss.org.uk/resources-hub 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਭਰ ਵਿੱਚ, 1 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ – ਮਤਲਬ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ – ਛਾਤੀ, ਦਿਲ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ www.chss.org.uk/supportus 'ਤੇ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼
ਉਰਦੂ, ਪੰਜਾਬੀ,
ਯੂਕ੍ਰੇਨੀ ਅਤੇ ਪੋਲਿਸ਼ ਵੱਚ ਵੀ
ਉਪਲਬਧ ਹੈ



ਮੈਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

E5

ਅਪ੍ਰੈਲ 2023 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ
ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ
ਅਕਤੂਬਰ 2025 ਵਿੱਚ

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



ਕੋਈ ਜੀਵਨ ਅਧੂਰਾ
ਨਾ ਰਹੇ

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ (ਨੰ SC018761)