

ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਨਾਲੋਂ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਹੈ

ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਯੋਜਨਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ
ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ/ਘੱਟ ਲਾਗਤ
ਵਾਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ



ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਰਮਾਪਿਮ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਉਮਰ, ਪਛਿਕੜ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ - ਅਤੇ ਇੰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡਾ ਦਲਿ



ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ



ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ



ਤੁਹਾਡਾ ਭਵਿੱਖ



ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਧੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਉਂ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ, ਜਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤ ਰੁਝੇਵਾਂ ਹਨ, ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਕਰਿਆਸੀਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ, ਇੱਕ ਸਹਿਤਮੰਦ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਭਾਰਤ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼, ਸ੍ਰੀਲੰਕਾ, ਨੇਪਾਲ ਅਤੇ ਭੂਟਾਨ ਵਰਗੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਸ ਵਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਰਮਿੰਘਮ ਅਤੇ ਸੇਲੀਹੱਲ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਔਸਤ³ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਸ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਦੁੱਗਣਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।⁴

63%

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵੱਲੋਂ 63% ਲੋਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਧੀ ਲਈ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਦਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ

55%

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਧੀ ਲਈ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਦਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ¹



1. ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਧਾਉਣਾ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਪਰ ਨਾ-ਬਰਾਬਰੀ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਪੋਰਟ ਇੰਗਲੈਂਡ
2. www.kingsfund.org.uk/publications/health-people-ethnic-minority-groups-england
3. ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਇੰਗਲੈਂਡ — ਮਡਿਲੈਂਡਜ਼ » ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਸ ਰੋਕਥਾਮ ਹਫ਼ਤਾ ਵੈਸਟ ਮਡਿਲੈਂਡਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ
4. ਡਾਇਬੀਟੀਸ ਅਤੇ ਦਲਿ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ | ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ | ਡਾਇਬੀਟੀਸ ਯੂਕੇ

ਮੈਨੂੰ ਕਨੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ,
ਸਰੀਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ!



ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਕਲਿੰਬੀ ਅਤੇ ਸਹਿਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜ਼ਿਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਮਿ ਕਸਿਮ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਦਲਿ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੇਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ।

ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:



ਘੱਟੋ ਘੱਟ **150 ਮਿੰਟ** ਦੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ



2 x ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:



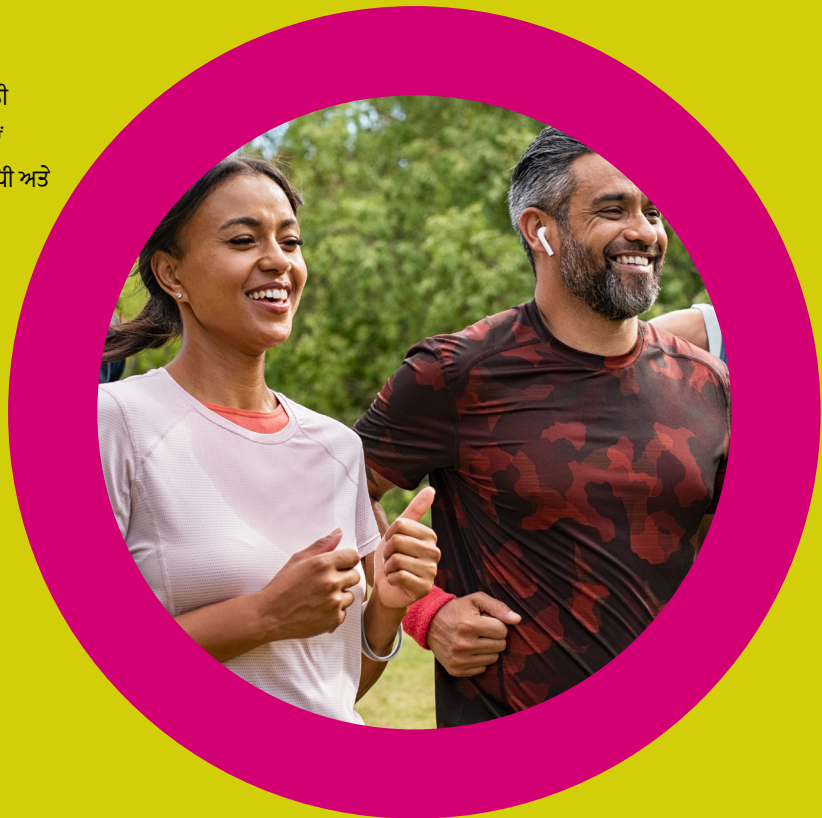
ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਵਿੱਚ ਬਤਿਏ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ, ਜਾਂ ਨਾ ਹਲਿਣ ਦੀ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਤੋੜੋ



ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਓ



ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ **75 ਮਿੰਟ** ਲਈ ਸਪਨਿ ਜਾਂ ਸਰਕਟ ਸਖਿਲਾਈ ਵਰਗੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਕਈ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਉਲਝਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਦਖਿਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਟੂਲਕਟਿ ਰਾਹੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦਸਿਆ ਨਹਿਦੇਸ਼ ਹਨ, ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਨਿਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਓਨਾ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਦਸਿਆ ਨਹਿਦੇਸ਼ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵੀ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਉਂ ਹੈ?



ਇੱਥੇ ਹੁਣ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਮਹਾਨ ਲਾਭ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ...

- ਜਲਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਤਹਾਫ਼ੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ **30%** ਤੱਕ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਲਿ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕੈਂਸਰਾਂ ਸਮੇਤ ਵੱਡੀਆਂ ਬਮਿਾਰੀਆਂ⁵ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਮਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਮਿਾਰੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਇਟਿਸ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ - ਇਹ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਤਹਾਫ਼ੇ ਡਗਿਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਖਾਸਕਰ ਤਾਕਤਵਰ ਸਖਿਲਾਈ ਦੁਆਰਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਹਾਫ਼ਾ ਚੁਲ੍ਹਾ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ - ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮੁਡ਼-ਬੂਸਟਰ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਰਗੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤਹਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤਾਕਤਵਰ ਸਖਿਲਾਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਂਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨਾ⁶।
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਖਿਲਾਈ ਦੇਣ ਨਾਲ ਦਲਿ ਦੀ ਸਹਿਤ ਵਰਗੇ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਵਰਗੇ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦਮਿਾਗ ਦੀ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਰਗੇ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

5. Benefits of exercise - NHS

6. 14 Benefits of Strength Training, Backed by Science

ਮੈਨੂੰ ਕਸਿ ਕਸਿਮ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕਰਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੋਟੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਦਰਮਿਆਨੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਦਲਿ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਸਿ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਗਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ!

- ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ
- ਵਾਟਰ ਐਰੋਬਿਕਸ
- ਬਾਈਕ ਚਲਾਉਣਾ
- ਨੌਚਣਾ
- ਡਬਲਜ਼ ਟੈਨਸਿ
- ਲਾਅਨ ਮੋਵਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ
- ਹਾਈਕਿੰਗ
- ਰੇਲਰਬਲੇਡਿੰਗ



ਜ਼ੋਰਦਾਰ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਖਤ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

- ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲਈ ਕੁਝ ਬਨਿਾਂ ਕੁੱਝ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ।

- ਦੌੜਨਾ
- ਤੈਰਾਕੀ
- ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਪਹਾੜੀਆਂ 'ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ
- ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਖੇਡਾਂ, ਜਵਿੰ ਕੀ ਫੁੱਟਬਾਲ, ਰਗਬੀ, ਨੈੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਹਾਕੀ
- ਸਕਪਿੰਗ
- ਐਰੋਬਿਕਸ
- ਜਮਿਨਾਸਟਿਕ
- ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟਸ



ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰਦਾਰ

ਇਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਰੇਕ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਉੱਚ ਤੀਬਰਤਾ ਅੰਤਰਾਲ ਸਖਿਲਾਈ (HIIT) ਵੀ ਕਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਬਹੁਤਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ
- ਪਹਾੜੀਆਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਅੰਤਰਾਲ ਚੱਲਣਾ
- ਪੈਂਡੀਆ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਸਪਨਿੰਗ ਕਲਾਸਾਂ



ਤਾਕਤ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਧੱਕਣਾ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕਰਿਆ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕਰੋ, ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

- ਭਾਰੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੇ ਭਰੇ ਹੋਏ ਬੈਗ ਚੁੱਕਣਾ
- ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ
- ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਧੱਕਣ/ਖਿੱਚਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਭਾਰੀ ਬਾਗਬਾਨੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਦਾਈ ਅਤੇ ਮਟੀ ਖਿੱਚਣਾ
- ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਚਲਾਉਣਾ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਲਜਿਣਾ



ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਅਕਸਰ ਕਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾ ਕੇ ਵਧੀਆ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਕਰਿਆਸੀਲ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਮਲਿਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਖਪਤ

ਪੁਰਸ਼: **2,500** ਕਲੋਰੀ ਕੈਲੋਰੀ

ਔਰਤਾਂ: **2,000** ਕਲੋਰੀ ਕੈਲੋਰੀ

ਇਹ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨੁਕਤਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਹਿਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ:

- **The South Asian Eatwell Guide • MyNutriWeb**
- ਹੈਲਥੀ ਫੇਥ ਸੈਟਿੰਗ ਟੂਲਕਟਿਸ - **Healthy Faith setting toolkits | Faith and religious communities | Birmingham City Council Recipe finder - BHF**
- ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਇਨਕਲਾਬ (**Food revolution**) ਬਰਮਿੰਘਮ ਸਟੀਕਾਉਸਲਿ
- ਤੰਦਰੁਸਤ ਫੇਥ ਸੈਟਿੰਗ ਟੂਲ ਕਟਿ (**Healthy Faith Setting Toolkits**)
- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ (**Recipe Finder – BHF**)



ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਧਰਮ

ਸਾਖੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਗੁਰੂ (ਅਧਿਆਪਕ) ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ, ਕਿ ਇਸ ਸੰਸਾਰਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

“ਅੰਦਰੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬਾਹਰੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣਾ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਉਂਕਿ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਆਤਮਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਵਸਦੀ ਹੈ।”

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਹਸ਼ਿਆ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਕੁਸ਼ਤੀ ਦਾ ਵਸ਼ਿਸ਼ ਅਖਾੜਾ ਜਾਂ ‘ਮੱਲ-ਅਖਾੜਾ’ ਬਣਾਇਆ ਜਿਥੇ ਲੋਕ ਸਖਿਲਾਈ ਲੈਂਦੇ ਸਨ। ਅਮੀਰ ਜਾਂ ਗਰੀਬ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਭੇਦਭਾਵ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਵਹਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਲੋਕ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਥੱਲੇ ਅਖਾੜੇ ਵੱਲੋਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਗਿਆਨੀ ਸੁੱਖਾ ਸਾਖਿ, ਸਾਖਿ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ



ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਇਸਲਾਮ ਵੱਲੋਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅੱਲ੍ਹਾ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੁਸਲਮਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮੁਸਲਮਾਨ ਨਮਾਜ਼ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੈਗੰਬਰ ਮੁਹੰਮਦ (ਸ.) ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਮਸਜਦਿ ਵੱਲੋਂ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ, ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪਾਪ ਦੀ ਮਾਫ਼ੀ ਅਤੇ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਹਰ ਕਦਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡਗਿਰੀ ਅਪਗ੍ਰੇਡ ਕਰਨ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ। ਹੱਜ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਮਹਿਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਮਜ਼ਾਨ ਸਰੀਰ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ, ਦੋਵਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਡੀਟੋਕਸ ਹੈ। ਇਮਾਮ ਡਾ. ਅਬਰ ਹੁਸੈਨ ਅਲ-ਅਜ਼ਹਰੀ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਤੇ ਲੇਖਕ।



ਕਬੀਰ ਦਾ ਤਰੀਕਾ...

ਗਤੀਵਿਧੀ: ਜਮਿ ਦੀ ਕਸਰਤ

ਉਮਰ: 52

ਕੈਸਲ ਬ੍ਰੋਮਵਿਚ ਤੋਂ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਮਿ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਲੈਂਗ ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ, ਕਉਂਕਿ ਥੱਕੇ ਬਨਿ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮੇਰੀ ਯੋਗਤਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਹੋਈ ਸੀ। ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਂ ਰਕਿਵਰੀ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਪਰ ਲਗਾਤਾਰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੇਰਾ ਦਲਿ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਸੈਰ ਵਧਾ ਰਹਿ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਮਿ ਜਾ ਰਹਿ ਹਾਂ। ਇੱਥੇ ਸਬਕ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਅਪਣਾਏ ਹੋਏ ਤਰੀਕੇ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ।



ਪ੍ਰਭਜੋਤ ਦਾ ਤਰੀਕਾ...

ਗਤੀਵਿਧੀ: ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ

ਉਮਰ: 54

ਬ੍ਰਾਇਰਲੀ ਹਲਿ ਤੋਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ, ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਮਸਰੂਫ਼ ਹੈ, ਜਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਨੁਵਾਦਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਸਥਿ ਸਟੈਂਡੀਜ਼ ਵੱਲ ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਰਾਜ ਐਫ਼ ਐਮ ਰੇਡੀਓ 'ਤੇ ਡੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾਂ ਬੈਡਮਿਨਟਨ ਮੇਰਾ ਜਨੂੰਨ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਲਈ ਫਾਟਿ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਹਮੇ ਵਜੋਂ ਨਯਮਤ ਤੇਜ਼ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਕਰਾਂ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਨੂੰ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ, ਮੈਂ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਪੈਦਲ ਚੱਲਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਰਕਿਾਰਡ ਤੇਜ਼ਦਾ ਰਹਿਦਾ ਹਾਂ। ਜੇ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਰਿਅਸੀਲ ਨਾ ਰਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਟਰੈਕਿੰਗ ਘੜੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੈਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ!





ਸੁਕੈਨਾ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ...

ਗਤੀਵਿਧੀ: ਵਾਕਗਿ ਫੁੱਟਬਾਲ

ਉਮਰ: 53

ਮੋਸਲੇ ਤੋਂ

ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਗੋਡੇ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਮੈਂ ਕਰਿਆਸੀਲ ਰਹਿਣਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ ਹੈ! ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਧੀ ਅਮੀਨਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਤ ਸੀ, ਜੋ ਇੱਕ ਫਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ, ਜੋ ਅਜੇ ਵੀ ਕਰਿਆਸੀਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਹਾ ਕਰਨ ਵੱਲੋਂ ਕੁਝ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੁਮਤਾਜ਼ ਦਾ ਤਰੀਕਾ...

ਗਤੀਵਿਧੀ: ਤਰਨਾ ਉਮਰ: 48

ਐਸਟਨ ਤੋਂ

ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਸ਼ਿਚਤਿ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਕੌਸਲਰ ਅਤੇ ਛੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਂ ਵਜੋਂ ਰੁੱਖੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਖਾਲੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਘੰਟੇ ਅਨਸ਼ਿਚਤਿ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਯੋਗ ਟੀਚੇ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫਰਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਮੈਂ ਇਹ ਸੁਨਸ਼ਿਚਤਿ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਤੈਰਾਕੀ ਸੈਸ਼ਨ ਵੱਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਾਂ। ਮੈਂ ਬੁਰਕੀਨੀ ਪਹਿਨਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਕਉਂਕਿ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਵਮਿਵੇਅਰ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹੁਣ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਫਟਿ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਖੇਡ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੁੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਛੱਡਣਾ ਬੜਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਹਿਤਮੰਦ ਹੋਣਾ, ਅਸਲ ਵੱਲੋਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਜ਼ੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਹਿਤਰ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਮਿ ਜਾਣ ਅਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਬਾਲਗ ਉਮਰ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ।



ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਖਡਿਾਰੀ

ਮਲਿਕਾ ਸਥਿ - ਰਾਸ਼ਟਰਮੰਡਲ ਖੇਡਾਂ 1958 ਵਿਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗਾ ਜਿਤਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਐਥਲੀਟ।

ਮੈਰੀਕਾਮ - ਭਾਰਤ ਲਈ ਓਲੰਪਿਕ ਵਿਚ ਮੁਕੇਬਾਜ਼ੀ ਵਿਚ ਹਾਸਿ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਇਕਲੌਤੀ ਮਹਿਲਾ।

ਜਹਾਂਗੀਰ ਖਾਨ - ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ, ਉਹ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਵਸ਼ਿਵ ਸਕੁਐਸ਼ ਚੈਂਪੀਅਨ ਸੀ।

ਰੋਹੁੱਲਾ ਨਕਿਪਾਈ - ਨੇ 2008 ਵਿਚ ਤਾਇਕਵਾਂਡੋ ਵਿਚ ਅਫਗਾਨਿਸਤਾਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਓਲੰਪਿਕ ਤਮਗਾ ਜਿਤਿਆ ਸੀ।

ਸੁਸ਼ੰਤਿਕਾ ਜੈਸਥਿ - ਸ਼੍ਰੀਲੰਕਾ ਵਿਚ ਜਨਮੀ, ਉਹ 2000 ਵਿਚ ਇੱਕ ਸਪਰਟਿ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਓਲੰਪਿਕ ਜਾਂ ਵਸ਼ਿਵ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਦਾ ਤਮਗਾ ਜਿਤਣ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਔਰਤ ਸੀ।



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫੁੱਟਬਾਲ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਖੇਡ ਹੈ।

ਕ੍ਰਿਕਟ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦੂਜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਖੇਡ ਹੈ, ਜੋ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ।

ਏਸ਼ੀਆ ਨੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਕੁੱਲ ਛੇ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕੀਤੀ ਹੈ: ਤਿਨ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਤਿਨ ਵਟਿਰ (ਸਰਦੀਆਂ) ਓਲੰਪਿਕ।

ਭਾਰਤ, ਰਾਸ਼ਟਰਮੰਡਲ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਚੌਥਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦੇਸ਼ ਹੈ।

ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਏਸ਼ੀਆਡ ਵੀ ਕਹਿਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਓਲੰਪਿਕ ਕੌਮਲ ਆਫ ਏਸ਼ੀਆ (ਓ ਸੀ ਏ) ਕੈਲੰਡਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਮਾਗਮ ਹੈ, ਜੋ 1951 ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਦਿਲੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਵੀ ਹਰ ਚਾਰ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਟੈਨਿਸਿਸਟ ਨੂੰ ਰਗਿ ਟੈਨਿਸਿ ਦੀ
ਕਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਗੋਲਾਕਾਰ
ਰਬੜ ਦੇ ਰਗਿ ਨਾਲ ਟੈਨਿਸਿ ਸੈਲੀ
ਵਰਗੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਬੱਡੀ, ਇੱਕ ਛੁਹ ਕੇ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ
ਟੀਮ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਭਾਰਤ
ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਟੀਮਾਂ
ਇੱਕ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਪਾਸੇ ਜਾ ਕੇ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੁਹ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਨਾਲ
ਸਕੋਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੈਂਗ ਕ੍ਰਿਕਟ ਉਹ ਖੇਡ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ
ਕ੍ਰਿਕਟ ਅਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਇਕੱਠੇ ਖੇਡੇ
ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਖੋਜ 1999
ਵਿੱਚ ਮਹਾਂਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਇੱਕ ਸਕੂਲੀ
ਲੜਕੇ ਨੇ ਕੀਤੀ ਸੀ!

ਖੇਡਾਂ, ਜਹਿੜੀਆਂ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ

ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਦੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਵਲੋਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ
ਵਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਪਹਲਿਵਾਨੀ, ਕੁਸ਼ਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ
ਹੈ ਜੋ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਈਰਾਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ
ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਸਨੂਕਰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 1875 ਵਿੱਚ
ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਖੇਡਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਗੁੱਲੀ ਡੰਡੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ
ਹੋਈ ਸੀ ਜੋ ਬੱਲੇ ਅਤੇ ਗੇਂਦ ਦੀ ਖੇਡ ਦੀ
ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ
ਛੋਟੀ ਗੁੱਲੀ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡੇ
ਡੰਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਨਿਆ/ਕਨੀ ਕਰਿਆਸੀਲ ਹਾਂ?

ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਬਹਿਤਰ ਸਮਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵੱਚਿ ਕਰਿਆਸੀਲ ਰਹਿਣ ਵੱਚਿ ਕਨਿਆ ਸਮਾਂ ਬਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕੀਤੀ ਕਨੀ ਕਰਿਆਸੀਲ ਹੋ।

ਸਰਗਰਮੀਆਂ	ਮਟਿਾਂ ਦੀ ਗਣਿਤੀ
ਤੁਰਨਾ - ਪਛਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਰਿਆ ਸੀ ਕੀਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵੱਚਿ 15 ਮਟਿਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਗਰਮੀ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਤੇਜ਼ੀ ਮਹਸੂਸ ਹੋਈ ਸੀ? ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਪੈਦਲ ਜਾਣਾ, ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਮਟਿਾਂ ਦੀ ਗਣਿਤੀ
ਹੋਰ ਗਤੀਵਧੀ - ਪਛਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗਤੀਵਧੀ ਕੀਤੀ ਸੀ? ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵੱਚਿ 15 ਮਟਿਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਲੱਗੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਿਆ ਸੀ? ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਭਾਰੀ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ, ਤੈਰਾਕੀ, ਨੱਚਣਾ, ਐਰੋਬਿਕ ਕਲਾਸ ਜਾਂ ਬੈਡਮਿਨਟਨ।	ਮਟਿਾਂ ਦੀ ਗਣਿਤੀ



ਤੁਸੀਂ ਕਵੀ ਕੀਤਾ?

ਹਫ਼ਤੇ ਵੱਚਿ ਤੁਸੀਂ ਕਨਿਆ ਸਮਾਂ ਲਾਇਆ ਸੀ?

- **150 ਮਟਿਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ** - ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਵਅਿਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ।
- **150 ਮਟਿ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ**, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵੱਚਿ 5 ਦਨਿਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵੱਚਿ ਸਰਗਰਮ ਰਹੇ ਹੋ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- **150 ਮਟਿ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ**, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵੱਚਿ 5 ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਨਿ ਸਰਗਰਮ ਰਹੇ ਸੀ - ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ! ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਵਿੰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਸਹਿਤ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਰਿਆਸੀਲ ਹੋਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਤਾਂ ਮੱਧਮ, ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਸਮੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ।

ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਟੀਚਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਹਰ ਰੋਜ਼ **30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸੈਰ** ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਕਿਲੋ
- ਹਫ਼ਤੇ 'ਚ ਦੋ ਵਾਰ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ
- ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸ਼ੌਕ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਿਆਸੀਲ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਕਰੇ

ਪੂਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਖਿਲਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ...

- ਹਰ ਰੋਜ਼ **1 x 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸੈਰ** ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਾਸਤੇ 2 ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਲਾਸਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਪੈਦਲ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਰੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਬੈਗ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਜਿਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਮ ਵਾਸਤੇ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਾਸਤੇ ਪਰਵਿਰ ਨਾਲ ਸੈਰ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਕਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਾਂ

- ਹਫ਼ਤੇ ਵਾਸਤੇ 75 ਮਿੰਟ ਜੌਗਿੰਗ ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਅਤੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ 2 ਕਲਾਸਾਂ। ਇਹ 3 ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜੌਗਿੰਗ ਕਰਨ, ਕੁਝ ਭਾਰੀ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘਰ ਵਾਸਤੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਾਂ

- ਇਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਸਿੰ ਵੀ ਕਸਿਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਮਸ਼ਿਰਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ! ਕਸਿੰ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸ਼ੱਕ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਮੈਂ ਵਧੇਰੇ ਕਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਵਿੰ ਬਣ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖਰਚ ਵਧਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਰਿਫ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕਲਾਸਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜ਼ੀ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਸਰਤ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਕੀ ਲੱਭ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜ਼ੀ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਐਕਟਿਵ ਬਰਮਿੰਘਮ ਐਕਟਿਵਿਟੀ ਫਾਈਂਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

<https://activebirmingham.co.uk/>

ਤੁਸੀਂ ਬਰਮਿੰਘਮ ਸਟੀਟ ਕੌਂਸਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਅਤੇ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲੈਂਯਰ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਜਿਮ, ਤੈਰਾਕੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਲਾਸਾਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਮਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਅਲੈਗਜੈਂਡਰ ਸਟੇਡੀਅਮ
- ਹੈਡਸਵਰਥ ਵੈਲਬੀਇੰਗ ਕੇਂਦਰ
- ਕਰਿਸਟੈਡਿਗ ਵੈਲਬੀਇੰਗ ਸੈਂਟਰ
- ਨੀਚਲਜ਼ ਵੈਲਬੀਇੰਗ ਸੈਂਟਰ
- ਸੋਲਟਲੀ ਵੈਲਬੀਇੰਗ ਸੈਂਟਰ
- ਸ਼ਾਰਡ ਐਂਡ ਵੈਲਬੀਇੰਗ ਸੈਂਟਰ
- ਸਮੇਲ ਹੀਥ ਵੈਲਬੀਇੰਗ ਸੈਂਟਰ
- ਸਮਰਫੀਲਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੈਂਟਰ
- ਬੀਚੀਸ ਲੈਂਯਰ ਸੈਂਟਰ
- ਬਲਿਸਲੀ ਟੈਨਿਸ ਐਂਡ ਫਟਿਨੈਸ ਸੈਂਟਰ
- ਕੌਕਸ ਮੂਰਜ਼ ਵੁੱਡਜ਼ ਲੈਂਯਰ ਸੈਂਟਰ
- ਅਰਡਗਿਟਨ ਲੈਂਯਰ ਸੈਂਟਰ
- ਫੌਕਸ ਹੌਲੀਜ਼ ਲੈਂਯਰ ਸੈਂਟਰ
- ਹਾਰਬੋਰਨ ਪੂਲ ਐਂਡ ਫਟਿਨੈਸ ਸੈਂਟਰ
- ਲੋਡੀਵੁੱਡ ਲੈਂਯਰ ਸੈਂਟਰ
- ਨੌਰਥਫੀਲਡ ਲੈਂਯਰ ਸੈਂਟਰ
- ਸਪਾਰਕਹਲਿ ਪੂਲ ਐਂਡ ਫਟਿਨੈਸ ਸੈਂਟਰ
- ਸਟੈਚਫਰਡ ਲੈਂਯਰ ਸੈਂਟਰ
- ਵਡਿਲੀ ਲੈਂਯਰ ਸੈਂਟਰ
- ਦੇਖੋ: [all leisure centres and facilities.](#)



ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਵੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਲਿ ਗਿਆ ਹੈ!

