

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ
ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਗੁਰਿੰਦਰ “ਰਿੱਕੀ” ਸਿੰਘ

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਹਵਾਲੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਤੋਂ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਵਾਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

WEBSITE

www.ricky-singh.com

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਕਾਪੀਆਂ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

Amazon.com

ਜਾਂ ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਈ-ਮੇਲ: 711ricky@gmail.com

302-740-7066

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ

ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਲੇਖਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ

ਤੁਸੀਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ: ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ

ਦੁਆਰਾ ਵਿਤਰਿਤ: ਕਿੰਡਲ ਡਾਇਰੈਕਟ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ

Book is not copyrighted

ISBN: 9798839797178

ਸਮਰਪਣ

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਬੈਠੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਕਿਸੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ) ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਨੀਂਹ ਉਹ ਆਧਾਰ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਮਨੁੱਖੀ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਪਾਠਕ ਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਦੀ ਇਹ ਦਿਲੀ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਹੋਣਗੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮਾਨਤਾਵਾਂ

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਸਫਲਤਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੈਰਨਾਦਾਇਕ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਵੱਲ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਰਗਾਂ 'ਤੇ ਮੇਰਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਵੱਲ ਮੇਰੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਯਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਮਾਨਤਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਉਸ ਦੇ ਸਬਰ, ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਸਿਆਣਪ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਰਾ ਸਾਥ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਮੈਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਬਿਤਾ ਸਕਿਆ ਜਿੰਨਾ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਨੇ ਸਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅਸਾਧਾਰਨ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਹੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰ ਸਕਿਆ ਹਾਂ।

ਸਮੱਗਰੀ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ: ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੀ ਹੈ?

9 - 18

ਇੱਕ ਬੈਠੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

19 - 21

ਬੈਠੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮ

22 - 25

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

26 - 30

ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

31 - 35

ਊਰਜਾ ਖਰਚਾ

36 - 38

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਆਨੰਦ

39 - 42

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਉਪ ਭਾਗ ਅਤੇ ਤੌਤ

43 - 47

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ

48 - 52

ਸਿਹਤ - ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਅੰਦੋਲਨ

53 - 56

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੀ ਹੈ?

57 - 62

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

63 - 67

ਪੇਸ਼ਣ

68 - 72

ਕਸਰਤ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਾਭ

73 - 77

ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ

78 - 81

ਤੁਰਨਾ, ਖਿੱਚਣਾ, ਜਾਗਿੰਗ, ਐਰੋਬਿਕਸ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ

82 - 94

ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ

95 - 99

ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤਤਾ

100 - 104

ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਬਨਾਮ. ਦਰਮਿਆਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀ

105 - 109

ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ

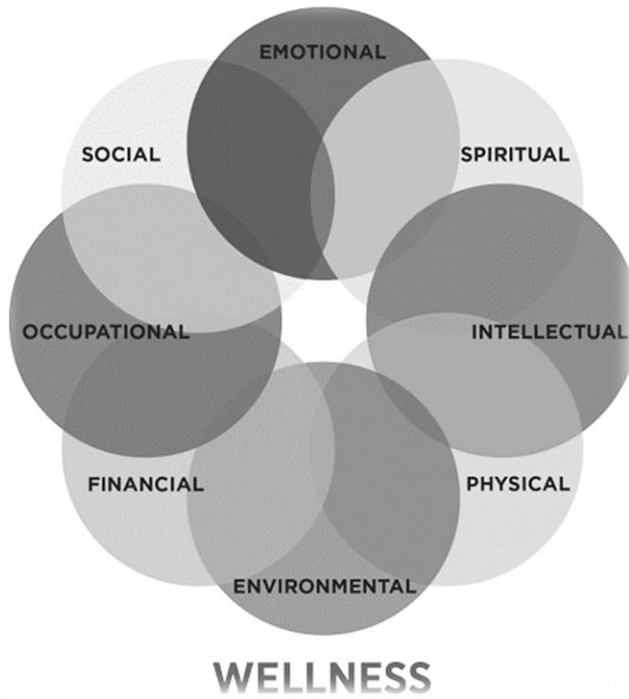
110 - 112

ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

113 - 117

ਹਵਾਲੇ
118 - 130

ਲੇਖਕ ਬਾਰੇ
131



*ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਅੱਠ ਮਾਪ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ
ਸਾਰੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ
ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।^{0.1}*

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ: ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੀ ਹੈ?

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਰੋਗ ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਰਵੋਤਮ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਹ ਟੀਚੇ ਹਨ ਜੋ ਉਦੋਂ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਸੋਝ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਵੱਧਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ 1975 ਅਤੇ 2014 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੀ ਹੈ, ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਅੰਕੜੇ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਦੇਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦੀ ਐਸਤ ਜੀਵਨ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁਣ 76.1 ਸਾਲ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੱਕ ਔਰਤ 81.1 ਸਾਲ ਤੱਕ ਜੀਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਫ਼ਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਐਸਤ ਜੀਵਨ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਗਲੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਘਟਦੀ ਰਹੇਗੀ (ਉਦਾ. , ਓਪੀਐਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ)। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ, ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਮੌਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਗਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਸੂਗਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾ ਕੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਰੋਗ, ਸੂਗਰ, ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਅਤੇ ਸੈਕਿੰਡ ਹੈਂਡ ਯੂਥੋਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਦੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਸਰਜਨ ਜਨਰਲ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਕਾਰਕ ਹਨ: ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਢੰਗ, ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਗਤਾ। ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਹੈ, ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਵਿੱਚ 53 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਜੈਨੇਟਿਕਸ ਦੂਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ 'ਤੇ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ, ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੇ 25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ

ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 23 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ 75% ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵਾਂਗੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਜੋ ਉਪਾਅ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ, ਰੋਗ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਮਿਆਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। 1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ, ਕਸਰਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਅਕ ਇਸ ਤੰਗ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਗਏ। ਇਹ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸੀ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ; ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸ਼ਬਦ ਲੈ ਕੇ ਆਏ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ, ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸੰਤੁਲਨ, ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੇ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਕ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਅੱਠ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਭਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਬੌਧਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ।

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸ਼ਬਦ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਦੋਵੇਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਉੱਚ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹੋਰ ਮੁੱਖ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ, ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਜਦੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਧੂ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਬਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਟੱਲ ਉਚਾਈਆਂ ਅਤੇ ਨੀਚੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹਨ; ਫਿਰ ਵੀ, ਆਮ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਮਾੜੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮਰ (15 ਅਤੇ 44 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ) ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਉਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਇੱਕ ਅਸਾਧਾਰਨ ਉੱਚ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ।

ਬੌਧਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੀ ਬੌਧਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਜੁੜਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਪੱਖ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕਾਲਜ ਜੀਵਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਭਾਸ਼ਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰਾਂ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਬੌਧਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰ ਸਕੋ। ਵਰਤਮਾਨ ਸਮਾਗਮਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ, ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ, ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਰੀਡਿੰਗ ਸੁਣੋ।

ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ "ਆਤਮਿਕ" ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ। ਅਰਥ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਵਰਣਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਧਰਮ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨ, ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨ, ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਖੋਜਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੰਧ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਆਤਮਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਿਆਰ, ਖੁਸ਼ੀ, ਗਮ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। ਆਪਣੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਦਾ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਬਸੰਤ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਾਜ਼ੀ ਸੁਗੰਧ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲਿਆ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਅਰਥਪੂਰਨ ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਗਠਨ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ, ਜੋ ਆਖਿਰਕਾਰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹਨ। ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ; ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ। ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਦੀ

ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਦਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਜਰਾਸੀਮ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਦਾਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਜੋ ਕਿ ਕਾਰਸੀਨੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਦਾਗੀ ਹੈ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੁਝ ਰੂਪਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਜੋ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਉਹ ਇੱਕ ਦੇ-ਪੱਖੀ ਗਲੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੀਸਾਈਕਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੂੜੇ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਡਫਿਲ ਵਿੱਚ ਡੰਪ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਪੂਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਵਿਆਪਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਕੰਮ ਦੀ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਹੋਣਾ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਨੇਕਰੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੌਧਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸਮਾਨ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਉੱਚ ਤਨਖਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕੰਮ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ। ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੋਈ ਇਕੱਲਾ ਪਹਿਲੂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਭਲਾਈ ਦੇ ਹੋਰ ਤਿੰਨ ਖੰਭਿਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ: ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ।

ਵਿੱਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਵਿੱਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ 'ਤੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸੰਕਟਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਲਈ ਬੱਚਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹੋਣ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਵਿੱਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਪਰਸਪਰ ਕਿਰਿਆ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ; ਸਾਰੇ ਅੱਠ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੁਆਰਾ ਕੁੱਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਇੱਕ ਸਦਾ ਬਦਲਦੀ ਘਟਨਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ 'ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਹੋ। ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਦੇ ਇੱਕ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸਾਰੇ ਅੱਠ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਕੁੱਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਘੱਟ ਡਿਗਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹਿੱਸੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਵੋਤਮ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਦੇ ਅੱਠ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ; ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਦਰਾਂ, ਸੁਧਾਰੇ ਇਮਯੂਨੋਲੋਜੀਕਲ ਫੰਕਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਤਦ ਹੀ ਜਦੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨ ਹੈ। ਜੇ ਫੈਸਲੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਸੰਪੂਰਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ, ਜੋ ਕਿ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਦੇ ਇੱਕ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੱਠ ਅੰਗ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਘੱਟ ਡਿਗਰੀ, ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੇਵਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਦੋ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਸਰਤ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ

"ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ" ਅਤੇ "ਅਭਿਆਸ" ਦੋਵੇਂ ਮਨੁੱਖੀ ਅੰਦੋਲਨ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਬਦਲਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਰਕਤ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਊਰਜਾ ਸਾੜਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੇਸ਼ੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ, ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਪੈਦਲ ਜਾਣਾ, ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਰਿਆ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖਾਲੀ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, "ਅਭਿਆਸ" ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੱਧ, ਸੰਗਠਿਤ, ਅਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਲਗਭਗ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਦੇ ਰੂਪ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਲੋਕ ਕਸਰਤ ਵਜੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਜੈਰਿੰਗ ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਸਰਤ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ

ਯੂਐਸ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ (ਸੀਡੀਸੀ) ਦੀ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਰਿਪੋਰਟ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ 20% ਅਮਰੀਕੀ ਬਾਲਗ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਟੋਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਸਾਡੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਸਰਜਨ ਜਨਰਲ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਪੇਲ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਦਿਨ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਈ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਅਤੇ ਕਈ ਕੈਂਸਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਉਮਰ ਵਧਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਪੁੰਜ ਘਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ, ਉਮਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਸਿਹਤ-ਸਬੰਧਤ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਹੁਨਰ-ਸਬੰਧਤ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਸਰਤ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਵਿਆਪਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਖਾਤਰ ਸਮੁੱਚੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਧਾਉਣ 'ਤੇ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤ-ਸਬੰਧਤ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੁਆਰਾ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਖੇਡ- ਅਤੇ ਹੁਨਰ-ਸਬੰਧਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਖੇਡ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਸਰਤ ਮਾਹਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਮੁੱਖ ਭਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਦਿਲ ਦੀ ਧੀਰਜ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਲਚਕਤਾ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ। ਕੁਝ ਕਸਰਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਨੂੰ ਛੇਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਦੋਲਨ ਵਿੱਚ ਚੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਮਕਾਲੀਕਰਨ ਮੋਟਰ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਇਹ ਮੋਟਰ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਸਾਡੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਹਤ-ਸਬੰਧਤ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਭਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਦਿਲ ਦੀ ਧੀਰਜ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਾਕਤ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਧੀਰਜ, ਲਚਕਤਾ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਅਪਣਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ:

- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ
- ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ
- ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਜਬ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਰੱਖੋ
- ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ, ਅਤੇ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋ
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸਬੰਧ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਰਥ ਲੱਭਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਅਰਥ ਅਤੇ ਹੋਂਦ ਦੇ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਕੰਮ ਦੀ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣੋ।

ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਪੜਾਅ

ਪੜਾਅ 1: ਪੜਾਅ 1 ਵਿਚਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਈ ਮੌਜੂਦਾ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਬਦਲਣਾ ਨਾ ਚਾਹੁਣ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦੇ ਲਾਭਾਂ

ਬਾਰੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਗਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਪੜਾਅ 2: ਪੜਾਅ 2 ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ, ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪੜਾਅ 3: ਪੜਾਅ 3 ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਹਾਰ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਇੱਕ ਤਬਦੀਲੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੜਾਅ 4: ਪੜਾਅ 4 ਵਿੱਚ, ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੁਰਾਣੇ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਜਾਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਪਿਛਲੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੜਾਅ 5: 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਿਅਕਤੀ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਦੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਤਬਦੀਲੀ ਇੱਕ ਆਦਤ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚੇਤਨ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਇਹ ਪੜਾਅ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਲਾਲਚ ਲਗਾਤਾਰ ਘਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੋਕ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਪੜਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪੜਾਅ 6: ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ 5 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਅੰਤਿਮ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਵਹਾਰ ਆਮ ਵਿਵਹਾਰ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪੈਟਰਨਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦਾ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਸੁਧਰੀ ਸਵੈ-ਚਿੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹਨ।

ਇੱਕ ਬੈਠੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਬਰਨ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜਿੰਨਾ ਜਾਂ ਯੋਗਾ ਕਲਾਸ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੈਲੋਰੀ ਨੂੰ ਬਰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਬਰਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਸਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਘੱਟ-ਪੱਧਰੀ ਊਰਜਾ-ਬਰਨਿੰਗ ਨੂੰ *NEAT* - ਗੈਰ-ਅਭਿਆਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਥਰਮੋਜਨੇਸਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਊਰਜਾ ਦੇ ਇਸ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖੋਗੇ, ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਲੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਘੱਟ-ਊਰਜਾ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ *NEAT* ਦੁਆਰਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 'ਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ।¹

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬੈਠਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਵਜ਼ਨ ਵਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ

ਇਹ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ - ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ ਕੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਓਨੀਆਂ ਹੀ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾੜਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੈਠੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਲੋਕ ਮੋਟੇ ਹਨ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਔਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 2 ਘੰਟੇ ਬੈਠ ਕੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮੋਟਾ ਹੈ ਉਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 14 ਘੰਟੇ ਬੈਠ ਕੇ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ।²

ਬੈਠਣ ਦਾ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ ਕੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ 30 ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਇੱਕ ਬੈਠਣ ਵਾਲੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਹਨ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ, ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬੈਠ ਕੇ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ 112% ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ 147% ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1,500 ਕਦਮਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੁਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ

ਲਈ ਬੈਠਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਬਣਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਵੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼।³

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਗੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਅਟੱਲ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਮੌਤ ਦੇ 22-49% ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਰਹੇ ਸਨ।⁴

ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੀ ਕਸਰਤ ਸਾਰੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ

ਕੀ ਇਹ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਬੈਠਣ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਜਿਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਇਹ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਦੀ ਆਦਤ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਦੋਂ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਯੋਗਾ ਕਲਾਸਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਲਈ 8-12 ਘੰਟੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਣਗੀਆਂ।⁵

ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ, ਕਸਰਤ, ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਸਿਹਤ

ਸੀਡੇਨਟਰੀ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਕਾਰਕ ਮੌਤ ਦਰ ਲਈ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਸਮੂਹਾਂ, ਨਸਲਾਂ, ਨਸਲਾਂ ਅਤੇ ਦੇਵਾਂ ਲਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਸਮੇਤ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਗੈਰ-ਸੰਚਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ।⁶

ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਮੈਰੀਕਨ ਹਾਰਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਅਮੈਰੀਕਨ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਕਾਰਡੀਓਲੋਜੀ, ਅਤੇ ਅਮੈਰੀਕਨ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਡੀਸਨ, ਹੋਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ

ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਮੁੱਖ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਰੋਗ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਹਨ, ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਟਤਾ। ਆਬਾਦੀ ਅਜੇ ਵੀ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ, ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਤ, ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਰਜੀਹ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੱਧਮ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਉਭਰ ਰਹੇ ਸਬੂਤ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸਰੀਰਕ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ 150 ਤੋਂ 300 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਸੈਣ ਵਾਲੇ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਘੰਟੇ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੈ।⁷

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਅਮੈਰੀਕਨ ਹਾਰਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਬੈਠਣ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਨਕਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਰੋਸ਼ਨੀ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ, ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ, ਹਲਕੀ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ, ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਪਾਚਕ ਵਿਗਾੜ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣਾ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਹਨ। ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੌਤ ਦਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਲਈ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸਬੂਤ ਹਨ।⁸

ਬੈਠੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮ

ਸੀਡੈਂਟਰੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ, ਮੌਤ, ਅਤੇ ਰੋਗ

ਇੱਕ ਬੈਠੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਸ਼ੂਗਰ, ਕੈਂਸਰ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤ ਦਰ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮੌਤ ਦਰ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ (ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਜਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ) ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਲੇਟਣ ਸਮੇਂ ਦਾ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੀ ਜੋ ਅਕਸਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁ-ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਦਰ ਲਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜੋਖਮ 30% ਵੱਧ ਸੀ।¹

ਬੈਠੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਪਾਚਕ ਰੋਗ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮਲੇਟਸ - ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮਲੇਟਸ ਦਾ ਪ੍ਰਚਲਨ ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋਖਮ ਵਧਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੁਆਰਾ ਆਫਸੈੱਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਵਧਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੀ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਇਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਧੀਆਂ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਕੁੱਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।²

ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ - ਇੱਕ ਬੈਠਣ ਵਾਲੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਾਰਡੀਅਕ ਆਉਟਪੁੱਟ ਅਤੇ ਕੁੱਲ ਪੈਰੀਫਿਰਲ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਬਦਲਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪਾਚਕ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ

ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲੇ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਆਕਸੀਟੇਟਿਵ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਸੇਜ਼ ਕੈਸਕੇਡ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਨਸੁਲਿਨ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਫੰਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਗੈਰ-ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ (ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣਾ, ਸੈਣਾ) ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ (ਡਰਾਈਵਿੰਗ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ) ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।³

ਡਿਸਲਿਪੀਡਮੀਆ - ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਖੂਨ ਦੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਾਈਸਰਾਈਡ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ, ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੇ ਨਵੇਂ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੇ ਡਿਸਲਿਪੀਡਮੀਆ ਦੀ ਦਰ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਹੈ।⁴

ਮੋਟਾਪਾ - ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਮਰ ਦੇ ਘੇਰੇ ਨਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਬੰਧਾਂ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੋਟੇ ਮਰੀਜ਼ ਘੱਟ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਇਸ ਲਈ, ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬੈਠਣਾ ਮੋਟਾਪੇ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।⁵

ਬੈਠੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜੋਖਮ

ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨਾਲ ਵੀ ਨੇੜਿਓਂ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜੋਖਮ 13% ਵੱਧ ਸੀ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੇ ਸਮੁੱਚੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਹੈ। 20% ਦਾ ਜੋਖਮ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ, ਐਂਡੋਮੈਟਰੀਅਲ, ਅੰਡਕੋਸ਼, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਮੌਤ ਦਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ। ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਮੌਤ ਦਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਛਾਤੀ, ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ, ਐਂਡੋਮੈਟਰੀਅਲ, ਅਤੇ ਐਪੀਥੈਲਿਅਲ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਐਂਡੋਮੈਟਰੀਅਲ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਵੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੀ। ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਿਰਫ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੀ। ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਪਾਚਕ ਵਿਕਾਰ ਵੱਲ ਖੜਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈਪਰਗਲਾਈਸੀਮੀਆ, ਹਾਈਪਰਿਨਸੁਲਿਨਮੀਆ, ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ, ਇਨਸੁਲਿਨ-ਵਰਗੇ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਕ ਸੁਰੇ ਦੀ ਗੜਬੜ, ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ

ਤਬਦੀਲੀਆਂ। ਸੈਕਸ ਹਾਰਮੋਨਸ ਦੇ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਹਾਰਮੋਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੈਂਸਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਐਂਡੋਮੈਟਰੀਅਲ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।⁶

ਬੈਠੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ

ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਅਸਥਿਰ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਖਣਿਜ ਘਣਤਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਬੰਧ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਖਣਿਜ ਘਣਤਾ ਮਿਆਦ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੀ ਨਾ ਕਿ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਨਾਲ।⁷

ਸੀਡੈਂਟਰੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਮਸੂਕਲੇਸਕੇਲੇਟਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੀ। ਪੁਰਾਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕੁੱਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਦੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਵਿੱਚ, ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੇ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਨ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 10 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ, ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੀ। ਜੇ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਸਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਵਧੇਰੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 10 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ <10 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।⁸

ਬੈਠੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ - ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਸਿਵ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣਾ, ਬੈਠਣਾ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਅਖਬਾਰਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ, ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਬੁਣਾਈ ਜਾਂ ਸਿਲਾਈ ਕਰਨਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਇੱਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ, ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਪਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਸਬੰਧ ਵਿਵਾਦਪੂਰਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੈਠਣ

ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਲੀ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸਿੱਧੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਸਪਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ, ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।⁹

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੀ ਹੈ?

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਦੋਲਨ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਊਰਜਾ ਖਰਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਗਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਿਵਾਏ ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਪੈਦਲ ਜਾਣਾ, ਪੈੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਲਾਅਨ ਕੱਟਣਾ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ ਪਰ ਹਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਜਾਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾਬੱਧ, ਢਾਂਚਾਗਤ, ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ।¹

ਮੈਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਿਉਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮੋਟਾਪੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਾਈ: ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਾਲਗ (35.7%) ਮੋਟੇ ਹਨ। ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਮੋਟਾਪਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ। ਮੋਟਾਪੇ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕੈਂਸਰ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਪਿੱਤੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਜੈਨੇਟਿਕਸ, ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਵੀ ਇੱਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।² ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਕੁਝ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ। ਗੈਰ-ਸੋਧਣਯੋਗ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਵੀ ਹਨ; ਉਮਰ, ਖਾਨਦਾਨੀ, ਨਸਲ/ਜਾਤ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਅਤੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ। ਮੋਟਾਪਾ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਧ ਰਹੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਹੈ। ਤਬਦੀਲੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।²

ਮਾਹਰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ, ਨਾਲ ਹੀ ਕਈ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।²

ਸਿਹਤ: ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਘ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, 'ਸਿਹਤ ਪੂਰਨ ਸਰੀਰਕ,

ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ।²

ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ: ਅਮੈਰੀਕਨ ਅਕੈਡਮੀ ਆਫ਼ ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਡੀਸਨ ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਸ਼ ਨਾਲ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।²

ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ: ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸ਼ੂਗਰ, ਅਤੇ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।³

ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਲਾਭ

ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਟਾਈਪ II ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ

ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਘੱਟ ਜੋਖਮ

ਭਾਰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ

ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਮੂਡ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ

ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਗੁਣਵੱਤਾ⁴

ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ: ਧੀਰਜ, ਤਾਕਤ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ। ਹਰ ਇੱਕ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਬੇਰੀਅਤ ਅਤੇ ਸੱਟ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।⁵

- ਧੀਰਜ
- ਤਾਕਤ
- ਸੰਤੁਲਨ
- ਲਚਕਤਾ
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਭਿਆਸ

ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਏਰੋਬਿਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਧੀਰਜ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਰੀ ਜਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ, ਕੋਲਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ। ਧੀਰਜ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:⁶

- ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਜਾਂ ਜੌਗਿੰਗ
- ਵਿਹੜੇ ਦਾ ਕੰਮ (ਘਟਾਈ, ਰੇਕਿੰਗ)
- ਨੱਚਣਾ
- ਤੈਰਾਕੀ
- ਬਾਈਕਿੰਗ
- ਪੇੜੀਆਂ ਜਾਂ ਪਹਾੜੀਆਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਟੈਨਿਸ ਜਾਂ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡਣਾ

ਪਾਰਕ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿਆਹ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਗੀਤਾਂ 'ਤੇ ਨੱਚਣ, ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਰੋਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੱਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਧੀਰਜ ਜਾਂ "ਟਿਕਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ" ਵਧਾਓ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਐਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਭਰ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ

ਗਰਮ ਹੋਣ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਹਲਕੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਸਾਨ ਸੈਰ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਣੋ: ਧੀਰਜ ਦੀਆਂ

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ, ਜਾਂ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਵਰਗੀ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕੋਈ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਲੇਅਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਪੜੇ ਜੋੜ ਜਾਂ ਹਟਾ ਸਕੋ। ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਲਮੇਟ। ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਸੁਝਾਅ: ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐੱਖੇ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮੱਧਮ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ੋਰਦਾਰ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ।⁷

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਤਾਕਤ ਦੇ ਅਭਿਆਸ

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ, ਪੈੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਅਤੇ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਚੁੱਕਣਾ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਅਤੇ ਕਮਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ "ਤਾਕਤ ਸਿਖਲਾਈ" ਜਾਂ "ਰੋਧਕ ਸਿਖਲਾਈ" ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਜ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕੇ ਵਜ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੋਰ ਜੋੜੋ। ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਬੈਂਡਾਂ, ਖਿੱਚੇ ਲਚਕੀਲੇ ਬੈਂਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੈਂਡ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨਾ ਹੋਵੋ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹਲਕੇ ਬੈਂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 10 ਤੋਂ 15 ਦੁਹਰਾਓ ਦੇ ਦੇ ਸੈੱਟ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਬੈਂਡ ਜੋੜੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੈਂਡ (ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ) 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਦਿਨ ਤਾਕਤ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਪਰ ਲਗਾਤਾਰ 2 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹ ਦੀ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਹੇਠਾਂ ਤਾਕਤ

ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ:⁸

- ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ
- ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਚੁੱਕਣਾ
- ਟੈਨਿਸ ਬਾਲ ਨੂੰ ਫੜਨਾ
- ਓਵਰਹੈੱਡ ਬਾਂਹ ਦਾ ਕਰਲ
- ਬਾਂਹ ਦੇ ਕਰਲ
- ਕੰਧ ਪੁਸ਼-ਅੱਪ
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ
- ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਬੈਂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ

- ਤਾਕਤ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਧੱਕਦੇ ਹੋ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਲਓ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਤੁਲਨ ਅਭਿਆਸ
- ਸੰਤੁਲਨ ਅਭਿਆਸ ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਜਿਸ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੇਠਲੇ-ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਗੇ।⁹

ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਜੋ ਅੰਤ ਤੱਕ ਰਹੇਗਾ

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਬਿਹਤਰ ਖਾਣ, ਵਧੇਰੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ, ਘੱਟ ਕੈਫੀਨ ਪੀਣ, ਜਾਂ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ—ਸ਼ਾਇਦ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ—ਪਰ ਸਫਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ। ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਾਰ, ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਕਲਪ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਵਿਕਾਸ ਵਜੋਂ ਸੋਚੋ। ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਚਿਪਕ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਇੱਕ ਨਕਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਹਸ ਵਜੋਂ ਵੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਖਾਸ ਰਹੋ। ਹੋਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੈਰ ਕਰੋਗੇ। ਸਭ ਕੁਝ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਾਸਤਵਿਕ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਪੇਸਟ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋਗੇ। ਛੋਟੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ, ਪ੍ਰਬੰਧਨਯੋਗ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦਾ ਟੀਚਾ ਅਗਲੇ ਪੰਜ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ 20 ਪੈਂਡ ਗੁਆਉਣਾ ਹੈ? ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਟੀਚਾ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੈਂਡ ਗੁਆਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਇੱਕ ਟੀਚੇ ਵਜੋਂ ਮਿਠਾਈ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਬਦਲੋ। ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਸਫਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵੇਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਵਹਾਰ ਇੱਕ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੀਚਾ ਜੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਸਮੁੱਚੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕੋਈ ਦੋਸਤ,

ਸਹਿਕਰਮੀ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਰੱਖੇਗਾ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਿਮ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਡਰਾਉਣਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨਗੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਿਲੱਖਣ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਕਾਰਕ ਜੋ ਵਿਹਾਰ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਭਰ ਇਲਾਜ; ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੁਝ ਸੈਸ਼ਨ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਯੋਗ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੇ ਹਨ।¹

ਉਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਸ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਭੁੱਲਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਦਿਆਲੂ ਬਣੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰਾਉਨੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਮ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਆਮ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹਨ। ਰਿਕਵਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਕ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਕਰੋ।²

ਸੁਧਰੀ ਹੋਈ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਕਲਪ ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਇਹ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ, ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।³

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਿੱਸੇ ਹਨ।

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸੌਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ
- ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ
- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਪੱਧਰ
- ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਭਿਆਸ
- ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ

ਇਹਨਾਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਭ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ, ਹਾਰਮੋਨ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਗਭਗ 21 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਦਤ ਬਦਲਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਸ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਬਦਲੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਟੀਵੀ ਦੇਖਦੇ ਸਮੇਂ ਸਨੈਕ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਟੀਵੀ ਦੇਖਦੇ ਸਮੇਂ ਹੱਥ-ਵਜ਼ਨ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ:

- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ: ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਰਵੱਈਏ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਜਰਨਲ ਰੱਖਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ: ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਦਲਾਅ ਤਕਨੀਕੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਹਨ, ਇਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੋਚ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ: ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ, ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਵਧੇਰੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਛੋਟੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਆਦਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਫਿਰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਧਾਰਨ, ਵਾਸਤਵਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਡਰਾਉਣੀ ਹੈ।⁴

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

1. ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਪਾਓ

ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਮੁੱਖ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ, ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰੋ)। ਪਰ ਆਵਾਕੈਡੋ, ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ, ਅਤੇ ਗਿਰੀਦਾਰਾਂ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਚਰਬੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਚਰਬੀ ਬਰਨਿੰਗ, ਭਰਪੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਚਮੜੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਦੇ ਡਰ ਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਦਬਦਬੇ ਦੇ ਲੰਬੇ ਯੁੱਗ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਦੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਨ।^{4.1}

2. ਹਰ ਰਾਤ 7-9 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲਓ।

ਨੀਂਦ 'ਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਕੋਈ ਮਜ਼ਾਕ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰਾਤ ਛੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਜੋਖਮ 23 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰਾਤ ਸੱਤ ਤੋਂ ਨੌਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਵੇਰੇ 6:00 ਵਜੇ ਛੱਡਣਾ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਜਾਂ ਟਰੈਕਿੰਗ ਘੜੀ ਪਹਿਨ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਲਈ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।^{4.2}

3. ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਸੈਲੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹਿਣਾ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ (ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ 64 ਔਂਸ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਅੱਠ ਅੱਠ-ਆਊਂਸ ਗਲਾਸ) ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ, ਬਿਹਤਰ ਚਮੜੀ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰ ਵੀ ਘਟਾਏਗਾ।^{4.3}

4. ਉਠੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।

ਹਾਂ, ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਭਾਰੀ ਲਿਫਟਿੰਗ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਲਈ ਬੈਠਣ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਦੇ ਕੁਝ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇੱਕ ਟੂਲ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਕਾਫ਼ੀ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ। ਪੈੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹਰ ਘੰਟੇ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਦਫਤਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ ਕਰੋ।^{4.4}

5. ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕ ਲਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਉਲਝਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਵਿਗਿਆਨ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਮੂਡ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਤੱਕ। ਆਪਣੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਬਾਇਓਮ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕ ਪੈਪ ਕਰਨਾ।⁵

ਊਰਜਾ ਖਰਚਾ

ਆਪਣੇ ਊਰਜਾ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ

ਊਰਜਾ ਖਰਚ ਊਰਜਾ ਦੀ ਉਹ ਮਾਤਰਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਖੂਨ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁੱਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਊਰਜਾ ਖਰਚ (*TDEE*) ਉਹਨਾਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾੜਦੇ ਹੋ। ਭਾਰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਊਰਜਾ ਦਾ ਸੇਵਨ ਊਰਜਾ ਖਰਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।¹

ਊਰਜਾ ਖਰਚ ਕੀ ਹੈ?

ਊਰਜਾ ਖਰਚ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਊਰਜਾ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੰਦੋਲਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਬਾਲਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਲੋਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਕੀ ਹਨ?

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਕਿਲੋਕੈਲੋਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਤਕਨੀਕੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਕਿਲੋਕੈਲੋਰੀ ਇੱਕ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਊਰਜਾ ਲਈ ਜਿੰਨੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਸਾੜਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਊਰਜਾ ਖਰਚੇ ਦੀ ਕੁੱਲ ਗਿਣਤੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਕਾਰ, ਲਿੰਗ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ, ਜੈਨੇਟਿਕਸ, ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕੁੱਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਊਰਜਾ ਖਰਚੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਛੋਟੀ, ਬੈਠੀ ਔਰਤ ਲਈ ਕੁੱਲ ਊਰਜਾ ਖਰਚ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 1800 ਕੈਲੋਰੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਇੱਕ ਵੱਡੇ, ਸਰਗਰਮ ਆਦਮੀ ਲਈ *TDEE*, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ 2000 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਉਦਾਹਰਨ ਵਿੱਚ ਆਦਮੀ ਕੋਲ ਵਧੇਰੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪੁੰਜ ਹੈ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ, ਉਸਦਾ *TDEE* ਵੱਧ ਹੈ।²

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਊਰਜਾ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ, ਜਾਂ, ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਹਰ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 1-2 ਪੌਂਡ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ 3500-7000 ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀ ਘਾਟਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ, ਖੁਰਾਕ ਕੰਪਨੀਆਂ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ "ਮਾਹਿਰਾਂ" ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੈਲੋਰੀ ਵਿੱਚ/ਕੈਲੋਰੀ ਆਊਟ ਵਿਧੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੈਲੋਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਬਣਾਉਣਾ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਸਧਾਰਨ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੈ।³

ਭੋਜਨ ਦਾ ਥਰਮਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ (TEF)

ਇਹ ਉਲਟ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਊਰਜਾ ਵੀ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀ ਬਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਥਰਮਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਇਕੱਲੇ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਫਰਕ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਸਾੜੇਗਾ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਫਾਇਦਾ ਦੇਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੁੱਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਊਰਜਾ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਨਿਚੋੜ ਦੇਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕੈਲੋਰੀ ਬਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।⁴

ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਦਿਨ ਹੋਰ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਬੇਅਸਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸੱਚ ਹੋਣ ਲਈ

ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਫ਼ਸੋਸ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।⁵

ਬੋਸਲ ਉਰਜਾ ਖਰਚਾ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਉਰਜਾ ਖਰਚਾ

ਬੋਸਲ ਐਨਰਜੀ ਐਕਸਪੈਂਡੀਚਰ (ਬੀ.ਈ.ਈ.) ਖਰਚੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ। *BEE* ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁੱਲ ਉਰਜਾ ਖਰਚੇ ਦੇ 60%-70% ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਉਰਜਾ ਖਰਚ (*REE*) ਭੋਜਨ ਦੀ ਖਪਤ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਥਰਮੋਨਿਊਟਰਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਖਰਚ ਕੀਤੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ। *REE* ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਬੋਸਲ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਰੇਟ ਤੋਂ 10%-20% ਵੱਧ ਹੋਵੇ। *REE* ਵੀ *BEE* ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ; ਇਸ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸਵੇਰੇ 12-18 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਗਣ 'ਤੇ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਰਕੋਡੀਅਨ ਲੈਅ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।⁶

ਉਰਜਾ ਖਰਚ:- ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸੈੱਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਜੀਵ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਇਸ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬੋਸਲ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਰੇਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪਾਚਕ ਦਰ ਦੇ ਸਮਾਨਾਰਥੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।⁷

ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬੋਸਲ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਦਰ ਦਾ ਫ੍ਰੀ ਫੈਟ ਪੁੰਜ (*FFM*) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਅਨੁਪਾਤ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ। *FFM* ਨੂੰ ਚਰਬੀ ਦੇ ਪੁੰਜ ਨਾਲੋਂ ਸੱਤ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਚਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂ ਮਰਦ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 5%-10% ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਸਲ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਰੇਟ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ *FFM* ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਦੀ ਉੱਚ ਦਰ ਵੀ ਬੋਸਲ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਦਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। *FFM* ਇੱਕ ਸਮਰੂਪ ਪੁੰਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਾਚਕ ਦਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।⁸

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ: - ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਖਰਚੇ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਮਰ, ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।⁹

ਉਰਜਾ ਸੰਤੁਲਨ-ਅੰਤਕ ਅਤੇ ਖਰਚਾ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ: - ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੰਧ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਉਚਿਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਰਜਾ ਖਰਚੇ, ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਖਰਚੇ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।¹⁰

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਆਨੰਦ

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ "ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵੱਲ ਮੋੜਨਾ" ਇਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ। ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ, ਕਸਰਤ ਦੇ ਮੁੱਲ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਵੱਈਏ, ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਕ ਇਸ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਗੇ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੋਵੇਗੀ? ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕਿਹੜੇ ਸਮਾਜਿਕ, ਵਾਤਾਵਰਣਕ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ ਕਾਰਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ? ਕਲੱਬ ਵਾਲੀਬਾਲ, ਲਿਟਲ ਲੀਗ ਬੇਸਬਾਲ, ਉਮਰ-ਸਮੂਹ ਤੈਰਾਕੀ, ਅਤੇ ਉੱਚ-ਪੱਧਰੀ ਫਿਗਰ ਸਕੇਟਿੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਮਜ਼ਬੂਤ ਆਨੰਦ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ, ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ, ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਸਵੈ-ਧਾਰਨਾ, ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਨਤਾ, ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਮੁਹਾਰਤ, ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਅਤੇ ਅੰਦੋਲਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਅੰਦੋਲਨ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਡੋਮੇਨਾਂ (ਅਕਾਦਮਿਕ, ਸੰਗੀਤ, ਕਲਾ) ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਅਕਸਰ ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਸਕੀਇੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ, ਰੇਲਰਬਲੇਡਾਂ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਰਸਤੇ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਅਤੇ ਸਕੇਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉੱਡਣ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਆਨੰਦ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਖਾਸ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।¹

ਖੇਡ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਨਿਰਧਾਰਕ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੇਡ ਆਨੰਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਆਨੰਦ, ਪਸੰਦ, ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਦੂਜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮੌਜੂਦਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਨਿੱਜੀ ਨਿਵੇਸ਼ ਸਮਾਂ, ਮਿਹਨਤ, ਊਰਜਾ,

ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਜੋ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ 'ਤੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਮਾਜਿਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਮਝੇ ਗਏ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਮੌਕੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਸਤੀ, ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਬਾਤ, ਹੁਨਰ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ, ਅਤੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਦਿੱਖ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਨੁਮਾਨਤ ਲਾਭ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਅਸਲ ਪੱਧਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵਿਕਲਪਕ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਤੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ, ਆਨੰਦ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਚਕਾਰ ਅਰਥਪੂਰਨ ਸਬੰਧ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਅਨੁਕੂਲ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਚੁਣੌਤੀ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੱਧਰ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਸਫਲ ਮੁਹਾਰਤ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਯਤਨ ਅਤੇ ਲਗਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਅਨੁਕੂਲ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ "ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮੇਲ ਕਰਨਾ, ਨਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ"। ਉਹ ਹੁਨਰ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨ ਹਨ, ਬੇਰਿੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹੁਨਰ ਜੋ ਬਹੁਤ ਐਥੇ ਹਨ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਸਫਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ, ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਖਰਚੇ, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪਦੰਡ ਵਜੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਰੱਥ ਹਨ, ਅਨੁਕੂਲ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਅਤਿਅੰਤ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਕੋਚਾਂ, ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਅਸਲ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।³

ਇੱਕ ਨਿਪੁੰਨ ਪ੍ਰੋਣਾਦਾਇਕ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਓ

ਕੋਚ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਰਕ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਣਾਦਾਇਕ ਮਾਹੌਲ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਮੁੱਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਿਪੁੰਨ ਪ੍ਰੋਣਾਦਾਇਕ ਮਾਹੌਲ ਸਿੱਖਣ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੁਧਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਫਲਤਾ ਸਵੈ-ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਧਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ, ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਮਾਹੌਲ ਮਾਨਤਾ ਲਈ ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਆਦਰਸ਼-ਸੰਦਰਭ ਢੰਗਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਅਨੁਕੂਲ ਤੁਲਨਾ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਣਾਦਾਇਕ ਮਾਹੌਲ ਜੋ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵੱਲ ਖਿੱਚ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਣਾ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੰਖੇਪ *TARGET* ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸੰਦਰਭਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁਹਾਰਤ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਰਕ ਮਾਹੌਲ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। *TARGET* ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਟਾਸਕ, ਅਥਾਰਟੀ, ਮਾਨਤਾ, ਗਰੁੱਪਿੰਗ, ਮੁਲਾਂਕਣ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮਾਪ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਚੁਣੌਤੀਆਂ, ਚੋਣ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਮੌਕੇ, ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੁਧਾਰ, ਸਹਿਭਾਗੀ ਅਤੇ ਛੋਟੇ-ਸਮੂਹ ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜ, ਸਵੈ-ਹਵਾਲੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਮਾਪਦੰਡ, ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਮੁਹਾਰਤ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ "ਨਿਸ਼ਾਨਾ" ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਕੋਚਾਂ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਰੰਗ ਦੇਣ ਦਾ ਦੇਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮੁਹਾਰਤ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਮੁਕਾਬਲਾ, ਵਿਭਿੰਨ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਮਾਨਤਾ, ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਹਿਕਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹਾਈਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ, ਹਾਈਆਂ ਦੀ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ, ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇਸਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।⁴

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਓ

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੂਰਵ-ਸੂਚਕ ਵਜੋਂ ਉਭਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਬਾਲਗਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ? ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉੱਚ ਐਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਕੋਰਿੰਗ, ਐਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਨਿੱਜੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਖੇਡਾਂ, ਅਤੇ ਦੇਸਤੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਆਨੰਦ ਲਈ ਕੁੰਜੀ ਹਨ। ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ) ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਚੋਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ ਵੀ ਮੁੱਖ ਹਨ。⁵

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਉਪ ਭਾਗ ਅਤੇ ਤੱਤ

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ 5 ਭਾਗ ਅਕਸਰ ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਸਿਹਤ ਕਲੱਬਾਂ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਕੁੱਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ 5 ਹਿੱਸੇ ਹਨ:¹

- ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਧੀਰਜ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਧੀਰਜ
- ਲਚਕਤਾ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ

ਕੁੱਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਬੈਂਚ ਦਬਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮੀਲ ਆਦਿ ਦੀ ਦੌੜ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।²

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਾਗਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਨਜ਼ਰ: ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਕੰਮ ਦੇ ਬੋਝ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਬਾਲਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ ਜੋਗਿੰਗ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ।³

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਉਹ ਤਾਕਤ ਹੈ ਜੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਬੈਂਚ ਪ੍ਰੈਸ, ਲੈਂਗ ਪ੍ਰੈਸ, ਜਾਂ ਬਾਈਸੈਪ ਕਰਲ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਪੁਸ਼-ਅੱਪ ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਸਟੈਪ ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਅਤੇ ਅੰਡਾਕਾਰ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਸਿਟ-ਅੱਪ ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਚਕਤਾ ਹਰੇਕ ਜੋੜ ਦੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਜੋੜ ਲਈ ਗਤੀ ਦੀ ਉਪਲਬਧ ਰੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਗ। ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਲਚਕਤਾ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪੁੰਜ, ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਪੁੰਜ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੋਲਣ, ਸਕਿਨਫੋਲਡ ਰੀਡਿੰਗਾਂ, ਅਤੇ ਬਾਇਓਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕਲ ਰੁਕਾਵਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਮਾਪਣ ਲਈ "ਸੋਨੇ ਦਾ ਮਿਆਰ" ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਖਰਚੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਾਪ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਥਾਨ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।⁴

ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ

ਔਰਤਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਕਨੀ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਦਿਖਣ ਜਾਂ ਬੈਕਸਾਈਡ ਦਾ ਤੰਗ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਲਹਿਰਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਤੋਂ ਚਰਬੀ ਦਾ ਲਟਕਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੱਜਣ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੈਂਚ ਪ੍ਰੈੱਸ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਭਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਈਸੈਪਸ ਕਿੰਨੇ ਵੱਡੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐਬਸ ਲਈ ਫੋਰ-ਪੈਕ ਜਾਂ ਸਿਕਸ-ਪੈਕ ਹੈ। ਯਕੀਨਨ, ਇਹ ਸਭ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।⁵

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ 11 ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਚੁਸਤੀ
- ਸੰਤੁਲਨ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ
- ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਧੀਰਜ
- ਤਾਲਮੇਲ
- ਲਚਕਤਾ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਧੀਰਜ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ
- ਤਾਕਤ
- ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸਮਾਂ
- ਗਤੀ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ 11 ਹਿੱਸੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਮਾਲ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਭੀੜ ਵਿੱਚੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਚੁਸਤੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋ। ਕੋਸਟਕੋ ਤੋਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਕਾਰਲੋਡ ਨੂੰ ਉਤਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਹਰ

ਰੋਜ਼ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲਿਜਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਲੰਮੀ ਸੈਰ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੇਫੇ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਰੀਅਲ ਹਾਊਸਵਾਈਵਜ਼ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨਪਸੰਦ ਸਪੋਰਟਸ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ 11 ਵਿੱਚੋਂ 10 ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੇ ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਪੜ੍ਹਾਅ ਜਾਂ, ਕੁਝ ਡੰਬਲ, ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਗੋਦ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ 10 ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ 11 ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਅਤੇ ਪਤਲਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗਾ। ਜਿੰਮ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਸੈਰ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਇਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਪੁਸ਼-ਅੱਪ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹਲਕੇ ਜੋਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ ਅਤੇ ਮਸਤੀ ਕਰੋ।⁶

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਲੋੜ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਕਈ ਗੁਣਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ:

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ: - ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮਕਾਜ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਟੋਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ
- ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ, ਅਨੁਪਾਤਕ ਚਿੱਤਰ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਸੱਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਣਚਾਹੇ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਆਦਰਸ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ
- ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਧਿਆ ਉਰਜਾ ਦਾ ਪੱਧਰ
- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ

- ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਿਕਵਰੀ ਸਮਾਂ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ ਹਰ ਉਮਰ ਵਰਗ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ, ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗ ਅਤੇ ਢੰਗ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੰਢਾ ਹੋਣਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਭਾਗ: - ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤ-ਸਬੰਧਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਹੁਨਰ-ਸਬੰਧਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਿੱਸੇ ਹਨ:

- ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਫਿਟਨੈਸ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ,
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ
- ਲਚਕਤਾ।

ਹੁਨਰ-ਸਬੰਧਤ ਫਿਟਨੈਸ ਕੰਪੋਨੈਂਟਸ

- ਚੁਸਤੀ
- ਸੰਤੁਲਨ
- ਨਿਊਰੋ ਮਾਸਕੂਲਰ ਅਨੁਕੂਲਨ ਅਤੇ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਿਵ ਯੋਗਤਾਵਾਂ
- ਗਤੀ
- ਤਾਕਤ
- ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸਮਾਂ

ਕਾਰਡੀਓ-ਸਾਹ ਦੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨਿਰੰਤਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਬਾਲਣ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਾਰਡੀਓ-ਸਾਹ ਦੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉੱਚਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਦਲ, ਦੌੜਨਾ,

ਜੋਗਿੰਗ, ਤੈਰਾਕੀ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਆਦਿ। ਆਪਣੇ ਕਾਰਡੀਓ-ਸਾਹ ਦੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤੀਬਰ ਗਤੀ ਤੱਕ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤਾਕਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ (ਸੰਕੁਚਨ) ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਭਾਰ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰਤਾ ਤੋਂ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ (ਉਚਿਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ)।⁷

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਵਾਧੂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਸਰਤ। ਕਸਰਤ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਯੋਗਤਾ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਣਗਿਣਤ ਹੋਰ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਦੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਗਲਤ ਕਰਨਗੇ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅੰਤਰ ਕੀ ਹੈ?²

ਕਸਰਤ ਬਨਾਮ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ:- ਅਮਰੀਕਨ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਡੀਸਨ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਨ ਹਾਰਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:²

- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਦੋਲਨ ਹੈ ਜੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਉਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਦੋਲਨ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਅਭਿਆਸ, ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੁਆਰਾ, ਯੋਜਨਾਬੱਧ, ਢਾਂਚਾਗਤ, ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਅਤੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਅੰਦੋਲਨ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਜਾਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਹੈ।
- ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਕਸਰਤ, ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਨੁਸਾਰ, ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਲਹੂ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਵੰਡਣ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ:

- "ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?"

- 'ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?'"

ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਦੋਨਾਂ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਸੁਮੇਲ:- ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਾਰਟ ਨੂੰ ਧੱਕਣਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਲਾਂਡਰੀ ਦੀ ਟੇਕਰੀ ਨੂੰ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਲਿਜਾਣਾ। ਇਹ ਆਮ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਸਰਤ ਲਈ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੈਰ ਕਰਨ, ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਕਸਰਤ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣੀਆਂ ਹਨ।³

ਖੋਜ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਸਰਤ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।^{4,5}

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟੇ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਏ? ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਆਮ 24-ਘੰਟੇ ਵੀਕਡੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਕੁਝ ਪਲ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਨੂੰ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਰਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਬੈਠ ਕੇ ਬਿਤਾਏ (ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਦਿ)? ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਚੱਲਦੇ ਰਹੋ?⁶

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦੋਲਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅੰਦੋਲਨ ਕੀਤੀ? ਉਸ ਲਹਿਰ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਇਰਾਦਾ ਕੀ ਸੀ?⁷

ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ, ਅਮਰੀਕੀਆਂ ਨੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੰਟੇ-ਘੰਟੇ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਕਸਰਤ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਨਵੀਨਤਮ ਖੋਜ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬੈਠਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਅਸੀਂ ਕਸਰਤ

ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸ਼ਬਦ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨ ਸੈਣ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ: ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੇਫੇ ਆਲੂ।⁸

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸ਼ਬਦ "ਕਾਉਚ ਪੋਟੇਟੋ" ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਆਲਸੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਟੀਵੀ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ "ਐਕਟਿਵ ਸੇਫਾ ਪੋਟੇਟੋ" ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾ-ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਕਸਰਤ. ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਸੇਫਾ ਆਲੂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਲਸੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ, ਕੰਮ (ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਆਉਣਾ ਜਾਣਾ), ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਦੇ 30 ਜਾਂ ਮਿੰਟਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਕਸਰਤ ਬਿਲਕੁਲ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ, ਪਰ ਦਿਨ ਦਾ ਬਾਕੀ ਸਮਾਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ, ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਹੁਣ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਾ ਚੌਥਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ।⁹

ਇਸ ਲਈ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਫਰਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ? ਅਤੇ ਕੀ ਅੰਤਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ? ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ:¹⁰

- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਇੱਕ ਅੰਦੋਲਨ ਹੈ ਜੋ ਪਿੰਜਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਦੋਲਨ ਜੋ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ।
- ਕਸਰਤ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਜਾਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੱਧ, ਢਾਂਚਾਗਤ, ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀ, ਅਤੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਅੰਦੋਲਨ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਇੱਕ ਉਪ-ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੈ।

ਖੋਜ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਬੂਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਸਰਤ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਖਾਸ ਭਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਕਾਰਡੀਓਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਾਕਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ
- ਲਚਕਤਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ

ਅਮਰੀਕਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਕੈਂਸਰ ਰਿਸਰਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਢਾਂਚਾਗਤ ਕਸਰਤ (ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ) ਦੇਵਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।¹³

ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਬੈਠੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਬੈਠਣਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਰਕਸਟੇਸ਼ਨ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਹੋਰ ਹਿਲਾਓ)। ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਆਪਣੇ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰੀ, ਹਾਈਕ, ਅਤੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਸੈਰ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਬਾਰੇ ਕੀ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਾਗਬਾਨੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ? ਇਸ ਨੂੰ ਵੀਕੈਂਡ 'ਤੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੂਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਅਤੇ ਹਰ ਦੂਜੇ ਹਫ਼ਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦਿਨ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ 10 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਯੋਗਾ ਮੈਟ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਬਾਲ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਬੈਂਡ ਵਰਗੇ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਟੀਵੀ ਦੇਖਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਅਣਗਿਣਤ ਮੌਕੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:¹⁴

1. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ
2. ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੰਰਚਿਤ, ਯੋਜਨਾਬੱਧ, ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕਸਰਤ

ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਤੀਜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸੇਫਾ ਆਲੂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਸੇਫਾ ਆਲੂ ਨਾ ਬਣੇ – ਅੱਜ ਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।^{15, 16}

ਸਿਹਤ - ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਅੰਦੋਲਨ

ਬਸ ਚੱਲਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ "ਲੜਾਈ ਜਾਂ ਉਡਾਣ" ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣਾ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਤ ਲੋਕ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਡਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਨਿਯਮਤ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਦੁਆਰਾ, ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀ ਸੋਜਸ਼ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਓ। ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਪੁਰਾਣੀ, ਘੱਟ-ਦਰਜੇ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਇੱਕ ਚੁੱਪ ਕਾਤਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਰੋਗ, ਕੈਂਸਰ, ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਕਾਲੀ ਕਰਨ ਦੇ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਲਾਭ, ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਢਾਂਚਾਗਤ ਅੰਦੋਲਨ ਦੇਵੇਂ, ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਮਕਾਲੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। 2014 ਵਿੱਚ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜੇਏਨ ਲੁਮਸਡੇਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਲਿੰਕ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਕਸਰਤ ਕੀਤੀ - ਬਾਂਹ ਦੇ ਕਰਲ - ਜਦੋਂ ਕਿ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹੀ ਅੰਦੋਲਨ ਕੀਤਾ। "ਵੀਡੀਓ ਲਿੰਕ" ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ 25-ਸਾਲ ਦੀ ਔਰਤ ਦਾ ਇੱਕ ਪੂਰਵ-ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਵੀਡੀਓ ਸੀ, ਜੋ ਬਾਂਹ ਦੇ ਕਰਲ ਵੀ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨਾ ਸੀ ਜਾਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਕਰਲਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਮਕਾਲੀਕਰਨ ਜਾਂ ਸਮਕਾਲੀਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੂਡ ਰਿਪੋਰਟ ਭਰੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਨੇੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।¹ ਨਤੀਜੇ ਦਿਲਚਸਪ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਸਮਕਾਲੀ ਬਣਾਇਆ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਕਾਲੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਯੋਗ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਮੂਵਮੈਂਟ ਸਿੰਕ੍ਰੋਨੀ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ

ਲਈ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਐਨ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਡਾਂਸ ਮੂਵਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।²

ਇਹ ਸਭ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ:- ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਗੂੜ੍ਹਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਮੁੱਖ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਹਿੱਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੂਵਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਇਲਾਜਾਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ, ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖਣਾ, ਅੰਦੋਲਨ ਬਚਾਅ ਲਈ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੁਆਰਾ ਧਿਆਨ ਦੀ ਸੈਰ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਮਕਾਲੀ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ "ਪਿਛਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ" ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ "ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ" ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।³

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ

- ਏਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕਾਰਡੀਓਸਪੀਰੇਟਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਾਂਗ ਓਵਰਲੋਡ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਬਾਈਸੈਪਸ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।⁴

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਵਹਾਰ ਜੋ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਗਲੀ ਪਾਰ ਕਰਨਾ, ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਚੁੱਕਣਾ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣਾ, ਲਾਂਡਰੀ ਕਰਨਾ, ਫਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ)।⁵

ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ: ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਜੋ ਜਾਂ ਤਾਂ 6 ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਸਮਾਨ (METs) ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਜਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਕਸੀਜਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਦਾ 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇੱਕ "ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ" ਚੁਣੌਤੀ।⁶

ਦਰਮਿਆਨੀ ਬਨਾਮ ਜ਼ੋਰਦਾਰ-ਤੀਬਰਤਾ ਕਸਰਤ: ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ

ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋ ਗਏ ਸਨ, ਸਾਰੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਲਈ ਜੋਰਦਾਰ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। 1980 ਅਤੇ 1990 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਖੋਜ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਮੱਧਮ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਮੈਂਟ ਦਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, 1996 ਵਿੱਚ ਯੂਐਸ ਸਰਜਨ ਜਨਰਲ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ ਬਿਆਨ। 1990 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਮੱਧਮ-ਤੀਬਰਤਾ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ। 1996 ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ, ਸਰਜਨ ਜਨਰਲ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੋਰਦਾਰ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਮੱਧਮ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ।

ਕਸਰਤ ਦਾ ਢੰਗ = ਕਸਰਤ ਦਾ ਰੂਪ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਐਰੋਬਿਕ)।

ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ = ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਦੀ ਮਿਆਦ = ਪ੍ਰਤੀ ਸੈਸ਼ਨ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ।

ਵਾਰਮ-ਅੱਪ = ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮਾਂ ਜਦੋਂ ਕਸਰਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੂਲ-ਡਾਊਨ = ਕਸਰਤ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਵਧੀ ਜਦੋਂ ਕਸਰਤ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ = ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਸਰਤ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।⁸

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਧਦੀ ਅਤੇ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਾਸ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਓਵਰਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਕਤ-ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ, ਸੈੱਲ ਆਕਾਰ (ਹਾਈਪਰਟ੍ਰੋਫੀ), ਤਾਕਤ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਸੁਮੇਲ ਵਿੱਚ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ 'ਤੇ ਮੰਗਾਂ ਘਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਸੱਟ ਕਾਰਨ ਸੈਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਜਾਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ, ਸੈੱਲ ਆਕਾਰ (ਐਟ੍ਰੋਫੀ) ਵਿੱਚ ਘਟਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।⁹

ਓਵਰਲੋਡ ਸਿਧਾਂਤ

ਓਵਰਲੋਡ ਸਿਧਾਂਤ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ 'ਤੇ ਰੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ (ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ) ਵਿਕਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਾਂਗ, ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਦੀ ਬੋਝ ਤੋਂ ਪਰੇ ਟੈਕਸ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।¹⁰

ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਕਤ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ (ਸਥਾਨਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਹੈ ਇੱਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਬਮੈਕਸੀਮਲ ਬਲ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।¹¹

ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਢੰਗ

ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਦੋ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ: ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ। ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਅਚੱਲ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਧੱਕਣਾ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਵਸਤੂਆਂ। ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਕਸਰਤ ਲਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੰਕੁਚਨ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਦੋਲਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਿੱਟਿਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ (ਭਾਰ) ਦੇ ਨਾਲ ਗੇਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ। ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਇਸਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਤਾਕਤ ਦੇ ਲਾਭ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸੰਕੁਚਨ ਦੇ ਕੋਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਰੁਟੀਨ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮਤ ਸਥਿਰ ਸੰਕੁਚਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਕਸਰਤ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ ਕਸਰਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਬਿਨਾਂ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਵਜ਼ਨ ਜਾਂ ਮੁਫਤ ਵਜ਼ਨ (ਬਾਰਬਲ ਅਤੇ ਡੰਬਲ), ਸਥਿਰ-ਰੋਧਕ ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਵੇਰੀਏਬਲ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਅਤੇ ਆਈਸੋਕਿਨੇਟਿਕ ਉਪਕਰਣ। ਜਦੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅਭਿਆਸਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪੁੱਲ-ਅੱਪਸ, ਅਤੇ ਪੁਸ਼-ਅਪਸ), ਮੁਫਤ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਸਥਿਰ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ (ਭਾਰ) ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਯੁਕਤ ਦੀ ਪੂਰੀ ਰੇਂਜ ਦੀ ਗਤੀ ਦੁਆਰਾ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਜਿਸ ਨੂੰ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਜੇੜ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕੋਣ 'ਤੇ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਖਿੱਚਣ ਦੇ ਕੋਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਦੋਂ ਜੇੜ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਦੀ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ।¹²

ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਤ ਸਵਾਲ

- ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਮਰਦ ਜਾਂ ਮਾਦਾ) ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?¹³

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੀ ਹੈ?

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਸਟਮਾਂ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਕੁਸ਼ਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਕਰਨਾ। ਇੱਕ ਫਿੱਟ ਵਿਅਕਤੀ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਘਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਫਿੱਟ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੱਤੇ ਪਕਾਉਣਾ, ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬੈਂਡ ਵਿੱਚ ਮਾਰਚ ਕਰਨਾ। ਇੱਕ ਫਿੱਟ ਵਿਅਕਤੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੌੜ ਕੇ ਜਾਂ ਬਿਪਤਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ।¹

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 11 ਭਾਗਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 6 ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅਤੇ 5 ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ। ਖੇਡਾਂ ਸਮੇਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਪਰ 6 ਨੂੰ ਸਿਹਤ-ਸਬੰਧਤ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਇਨੀਓਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਇਹ ਹਿੱਸੇ ਹਨ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੀਰਜ, ਲਚਕਤਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ। ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।²

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਮ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ, ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮੇਟਰ ਹੁਨਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਗਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਇਹ 5 ਹਿੱਸੇ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਪਰ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਸੰਤੁਲਨ, ਚੁਸਤੀ, ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਡਿੱਗਣ (ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਟੋਮੋਬਾਈਲ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।³

ਸਿਹਤ-ਸਬੰਧਤ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਇੱਕ ਦੌੜਾਕ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ. ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਥੱਕੇ ਬਿਨਾਂ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਚਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੀ ਉਸ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਛੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਫਿਟਨੈਸ ਹੈ? ਦੌੜਨਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰੂਪ ਹੈ, ਪਰ ਦੌੜਾਕ ਹੋਣਾ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਇੱਕ ਦੌੜਾਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਫਿੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।⁴

ਫਿੱਟ ਤੱਥ

ਪਾਵਰ, ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਹੁਨਰ-ਸੰਬੰਧੀ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਹੁਣ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸੁਤੰਤਰ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਮੈਡੀਸਨ ਦੀ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ, ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਛੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਟ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਲਈ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿੱਟ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਈਪੋਕਿਨੇਟਿਕ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਜੋ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ, ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ, ਜਾਂ ਉੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦਾ ਪੱਧਰ। ਜੇ ਲੋਕ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬਿਹਤਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਅਥਲੀਟ ਬਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।⁵

ਹੁਨਰ-ਸਬੰਧਤ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਉਦਾਹਰਨ ਵਿੱਚ ਦੋਜ਼ਾਕ ਸਿਹਤ-ਸਬੰਧਤ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਹੁਨਰ-ਸਬੰਧਤ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਦਰਜਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਹੁਨਰ-ਸਬੰਧਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਕੇਟਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਚੁਸਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਹੁਨਰ-ਸਬੰਧਤ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸਕੋਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸਬੰਧਤ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਹਾਨ ਐਥਲੀਟਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਰੀਬ ਐਥਲੀਟ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇਹਰੇ ਲਾਭ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ ਅਤੇ ਕਰਾਸ-ਕੰਟਰੀ ਦੇੜ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤਾਕਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੁੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਤੀ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਫੁੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਟੈਨਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਲਚਕਤਾ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਅਤੇ ਗੇਤਾਖੇਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਡਿਸਕਸ ਥਰੋਅ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਛਾਲ ਵਰਗੀਆਂ ਟਰੈਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਕੁਸ਼ਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।⁶

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ

ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ "ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਵੋਤਮ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ, ਥਕਾਵਟ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਘਟਾਏ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ" ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਰਣਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੋੜਨ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਇਹ ਗੁਣ ਕੇਵਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਇੱਕਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।⁷

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੰਜ ਮੁੱਖ ਭਾਗ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਤੇਜ਼ ਤੱਥ:

- ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਸਰਤ ਨਾਲ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਭਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲੇ ਬਿਨਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਅਥਲੀਟਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚੁਣੀ ਗਈ ਖੇਡ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਬਦਲਾਅ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਫਾਈਬਰ ਹਾਈਪਰਟ੍ਰੋਫੀ ਅਤੇ ਤੰਤੂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਦੀ ਹੈ।
- ਲਚਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਖਿੱਚਣ ਨਾਲ ਕਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਕਾਰਡੀਓਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ

ਕਾਰਡੀਓਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਲਣ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਧੀਰਜ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉੱਚੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।⁹

ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੈਰਾਕੀ
- ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ
- ਜੋਗਿੰਗ
- ਸਾਈਕਲਿੰਗ

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਧਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਧੂ ਛੋਟੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੂਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਣ।¹⁰

ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੀ ਹੈ?

ਦਿਲ ਦੀ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤਾਜ਼ਾ ਖੋਜ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਅਥਲੀਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਅਰਜ਼ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਐਥਲੀਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਤਰ ਹਨ। ਧੀਰਜ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਅਥਲੀਟਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਵੈਂਟ੍ਰਿਕਲਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤਾਕਤਵਰ ਅਥਲੀਟਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਕੰਧ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖੱਬੀ ਵੈਂਟ੍ਰਿਕਲ ਦੇ ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।¹¹

ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੀ ਹੈ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਲ ਲਗਾਤਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਸੇ ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ, ਪਰ ਫੇਫੜੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਸਰਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਣ, ਵੰਡਣ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਕੁਸ਼ਲ ਬਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਸੁਧਾਰ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।¹²

ਤੁਰਨਾ

ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ, ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ, ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਹਿੰਗਾ ਰੂਪ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਿਟਨੈਸ ਪ੍ਰੋਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਸੀ ਕਿ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਦਿਲ ਦੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ 4 ਮੀਲ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ, ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਸੈਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੰਮਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜੋਗਿੰਗ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਦੀ ਕੈਲੋਰੀ ਲਾਗਤ ਉਸੇ ਦੂਰੀ ਦੇ ਜੋਗਿੰਗ ਨਾਲੋਂ ਲਗਭਗ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਦਿਲ ਦੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਈ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ।¹³

ਜਾਗਿੰਗ

ਸੈਰ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ, ਜੋਗਿੰਗ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਗਭਗ ਹਰ ਥਾਂ ਜਾਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਲੋੜ ਜੋਗਿੰਗ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜੋੜਾ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਜੋਗਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ 1968 ਵਿੱਚ ਡਾ. ਕੇਨੇਥ ਕੂਪਰ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਐਰੋਬਿਕਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ। 1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ

ਜਿਸ ਫਿਕਸ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਕਿਤਾਬ ਨੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜੋਗਿੰਗ ਦੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ। ਰਾਜ. ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਵਾਰ ਜੋਗਿੰਗ ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ, ਹਾਲਾਂਕਿ - ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ - ਸੈਰ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜੋਗਿੰਗ ਨਾਲ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਲਈ, ਜੋਗਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸੈਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੈਰ ਅਤੇ ਜੋਗਿੰਗ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜੋਗਿੰਗ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਪੂਰਾ 20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਨਹੀਂ ਭਰਦਾ।¹⁴

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਿਹਤ-ਸਬੰਧਤ ਨਤੀਜੇ

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੁਝਾਅ: - ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਢੁਕਵੀਂ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।¹

ਇੱਥੇ ਬਿਹਤਰ ਖਾਣ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਝਾਤ ਹੈ।

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਪੂਰੀ-ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ, ਓਟਮੀਲ, ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਰੰਗੀਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਚੁਣੋ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੇਲਾਰਡਜ਼, ਕਾਲੇ, ਪਾਲਕ, ਸਕੁਐਸ਼, ਸਕਰਕੰਦੀ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਘਰ ਲੈ ਜਾਓ।
- ਵਾਕ-ਇਨ ਪਾਰਕਾਂ, ਕਿਸੇ ਟਰੈਕ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ।
- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ।
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਦਰਮਿਆਨੀ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਕਰਨਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਸੀਮਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।¹

ਹੋਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਖਾਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖੋ-ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਜ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। 39 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਮਰੀਕੀ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾਪਾ ਹੈ। 1 ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।²

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਮੋਟਾਪਾ ਹੈ। ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ਤੁਹਾਡੀ ਉਚਾਈ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਇੱਕ ਮਾਪ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਐਨਲਾਈਨ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 18.5 ਤੋਂ 24.9 ਦਾ BMI ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ ਹੈ। 25 ਤੋਂ 29.9 ਦੇ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੋਟਾਪਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 3 ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਾਪ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਹੈ। 35 ਇੰਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ 40 ਇੰਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਟ, ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਸਾਧਾਰਨ ਹੋਵੇ।⁴

ਕੁਝ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਕਿਉਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਖਪਤ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਭਾਰ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:⁵

ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਇਹ ਸਭ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੰਡ, ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਲੱਭਣੀਆਂ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਬਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਹ ਅਕਸਰ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਰਗੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ, ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।⁶

ਪਰਿਵਾਰ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਨ ਭਾਰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨਾ, ਕਦੋਂ, ਅਤੇ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ।⁷

ਦਵਾਈਆਂ. ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੀਰੋਇਡ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਭਾਰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।⁸

ਜਜ਼ਬਾਤ. ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਲੋਕ ਜਦੋਂ ਬੋਰ, ਉਦਾਸ, ਗੁੱਸੇ, ਖੁਸ਼, ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਉਦੋਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਭੁੱਖੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਨੈਕ, ਖਾਂਦੇ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚੰਗੇ ਮੂਡ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।⁹

ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ. ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਸੰਭਵ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਲੋਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜਾਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਮੌਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨਸ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਜੋ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਵਾਦ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।^{9,10}

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਆਕਾਰ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਦਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।¹¹

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ *MyPlate.gov* 'ਤੇ ਜਾਓ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੀਮਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਫਾਈਬਰ-ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕੇ ਪੇਸ਼ਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।¹³

- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ, ਜਿਵੇਂ ਓਟਮੀਲ, ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਚੌਲ
- ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਮੀਟ, ਪੇਲਟਰੀ, ਅਤੇ ਅੰਡੇ
- ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਬਿਨਾਂ ਨਮਕੀਨ ਗਿਰੀਦਾਰ, ਅਤੇ ਬੀਜ
- ਕੱਟੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਗਾਜਰ *hummus* ਨਾਲ
- ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਦਲ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

- ਨੋਨਡੇਅਰੀ ਸੋਇਆ, ਬਦਾਮ, ਚੌਲ, ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- ਲੈਕਟੋਜ਼-ਘਟਾਇਆ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ
- ਗੂੜ੍ਹੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕੋਲਰਾਡ ਗ੍ਰੀਨਸ ਜਾਂ ਕਾਲੇ

ਘੱਟ ਸੇਵਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇੜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਠੋਸ ਚਰਬੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੀ ਇੱਕ ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੂਣ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਉੱਚ-ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:¹⁴

- ਖੰਡ-ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਭੋਜਨ
- ਠੋਸ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਮੱਖਣ, ਮਾਰਜਰੀਨ, ਲਾਰਡ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਰਟਨਿੰਗ
- ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ, ਚੌਲ, ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਜੋ ਕਿ ਸ਼ੁੱਧ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਨਮਕ (ਸੋਡੀਅਮ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਮਿੱਠੇ, ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਚਰਬੀ-ਮੁਕਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਅਜ਼ਮਾਓ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ/ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ:

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਮੁੱਚੀ ਕੈਲੋਰੀ ਨੂੰ ਘਟਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਖਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ

ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਰੱਖੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ 'ਤੇ ਹੋ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਹੋ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਭੁੱਖ ਨਾਲ ਲੜਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਸਨੈਕਸਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਅਤੇ ਨਮਕ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਾਜ਼ੀਆਂ - ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ - ਚਿਪਸ, ਕੋਕ, ਜਾਂ ਕੂਕੀਜ਼ ਦੀ ਬਜਾਏ - ਬੇਬੀ ਗਾਜਰ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ, ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਚਰਬੀ-ਰਹਿਤ ਦਹੀਂ - ਵਰਗੇ ਪੂਰੇ ਭੋਜਨ ਹਨ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰੰਗੀਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਚੁਣੋ। ਗੂੜ੍ਹੇ, ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਾਗ ਚੁਣੋ—ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਲਕ, ਕਾਲੇ, ਕੋਲਾਰਡ ਅਤੇ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਸਾਗ—ਅਤੇ ਲਾਲ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਜਰ, ਮਿੱਠੇ ਆਲੂ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਕਸਲੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਰਸਾਇਣ ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇੱਕ ਆਮ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਸਤਰੰਗੀ ਪੀਓ!

ਪੋਸ਼ਣ

ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਭੋਜਨ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਦਵਾਈ ਦਾ ਖੇਤਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਮੋਟਾਪਾ, ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਇਮਿਊਨ ਫੰਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ, ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ, ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮੋਟਾਪੇ, ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਆਦੀ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।¹

ਬਦਾਮ:- ਬਦਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ, ਕਾਪਰ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਖੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬਦਾਮ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੇਬ:- ਸੇਬਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਰ "ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪਾਵਰਹਾਊਸ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੇਬ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ (ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕੁਦਰਤੀ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ), ਬੀ-ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖੁਰਾਕੀ ਫਾਈਬਰ, ਫਾਈਟੋਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟਸ (ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫੀ ਰੈਡੀਕਲਸ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ), ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਰਗੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਲਗਭਗ 14 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। . ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਖੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸੇਬ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਸੂਗਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।²

ਅਰੁਗੁਲਾ:- ਹੋਰ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਾਗ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਰੁਗੁਲਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਪੱਧਰ (250 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੁਰਾਕੀ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ, ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਅਤੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਰੁਗੁਲਾ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ, ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਆਕਸੀਜਨੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਐਸਪੈਰਗਸ:- ਐਸਪੈਰਗਸ ਖੁਰਾਕੀ ਫਾਈਬਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅਮੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ6, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਜ਼ਿੰਕ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਸਪੈਰਗਸ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਊਰਲ ਟਿਊਬ ਦੇ ਨੁਕਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ। *Asparagus* ਵੀ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਮੂਤਰ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸੋਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।⁵

ਕੇਲੇ: - ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਰਬੀ, ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੇਲੇ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਲਿਊਕੇਮੀਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਤੁਲਸੀ:- ਤੁਲਸੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਆਇਰਨ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਖੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਲਸੀ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਜ ਅਤੇ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਗਠੀਏ ਅਤੇ ਸੋਜ ਵਾਲੀ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੋਕ ਚੋਏ:- ਬੋਕ ਚੋਏ ਕਰੂਸੀਫੇਰਸ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੋਭੀ, ਬਰੋਕਲੀ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਬ੍ਰਸੇਲਜ਼ ਸਪਾਉਟ, ਗੋਭੀ, ਕੋਲਰਡ ਗ੍ਰੀਨਜ਼, ਰੁਟਾਬਾਗਾ ਅਤੇ ਟਰਨਿਪਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਪੇਸ਼ਾ ਪਾਵਰਹਾਊਸ ਬੋਝੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੋਕ ਚੋਏ ਵਰਗੀਆਂ ਕਰੂਸੀਫੇਰਸ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬ੍ਰੋਕਲੀ:- ਬਰੋਕਲੀ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਫਾਈਬਰ (ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਦੋਵੇਂ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦਾ ਇੱਕ ਭਰਪੂਰ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬਰੋਕਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਆਇਰਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ, ਬੀ-ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਜ਼ਿੰਕ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਅਤੇ ਫਾਈਟੋਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। . ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬ੍ਰੋਕਲੀ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੂਵੀ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਉਲਟਾ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਲੈਂਡਰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।⁹

ਚਾਕਲੇਟ:- ਚਾਕਲੇਟ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਰ ਵਧਣ ਲਈ ਇਸਦੀ ਮਾੜੀ ਸਾਖ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਇਸਦੇ ਸੇਵਨ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਡਾਰਕ ਚਾਕਲੇਟ) ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਈ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਹਨ। ਚਾਕਲੇਟ ਖਾਣ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਬੇਧਾਤਮਕ ਗਿਰਾਵਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ, ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ।

ਕੋਫੀ: - ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਸੰਜਮ ਵਿੱਚ ਕੋਫੀ ਪੀਣ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ, ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ, ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ, ਆਦਿ।

ਸੇਬ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਿਹਤ ਲਾਭ

ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ 7,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸੇਬ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫਲ ਹਨ। ਮਿੱਠੀਆਂ ਲਾਲ ਕਿਸਮਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਲ ਸੁਆਦੀ, ਫੂਜੀ, ਜਾਂ ਗਾਲਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਗ੍ਰੈਨੀ ਸਮਿਥ ਵਰਗੀਆਂ ਟੈਂਜੀ ਹਰੇ ਕਿਸਮਾਂ ਤੱਕ - ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰੇਕ ਲਈ ਇੱਕ ਸੇਬ ਹੈ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਈ, ਕੂਕੀਜ਼, ਮਫਿਨ, ਜੈਮ, ਸਲਾਦ, ਓਟਮੀਲ, ਜਾਂ ਸਮੂਦੀਜ਼। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਨੈਕ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਟ ਬਟਰ ਨਾਲ ਗੰਧਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਸੋਈ ਦੀ ਬਹੁਪੱਖੀਤਾ ਅਤੇ ਚੁਣਨ ਲਈ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸੁਆਦਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸੇਬ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖੋਜ-ਬੈਕਡ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬੇਮਿਸਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫਲ ਹਨ।¹²

ਪੋਸ਼ਟਿਕ: - ਸੇਬ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ-ਸੰਘਣਾ ਫਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਮਰੀਕੀਆਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ 2,000-ਕੈਲੋਰੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 2 ਕੱਪ ਫਲਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪੂਰੇ ਫਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਸੇਬ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਮੱਧਮ 7-ਐੱਸ (200-ਗ੍ਰਾਮ) ਸੇਬ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:¹²

- ਕੈਲੋਰੀ: 104
- ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ: 28 ਗ੍ਰਾਮ
- ਫਾਈਬਰ: 5 ਗ੍ਰਾਮ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ ਦਾ 10%
- ਤਾਂਬਾ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ ਦਾ 6%
- ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ ਦਾ 5%
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ ਦਾ 4%

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ: - ਸੇਬ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਗੁਣੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਭਰਪੂਰਤਾ ਦੀ ਵਧਦੀ ਭਾਵਨਾ

ਭਾਰਘਟਾਉਣ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ, ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ, ਪੂਰੇ ਸੇਬ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸੇਬ ਦੀ ਪਿਊਰੀ ਜਾਂ ਜੂਸ ਦੀ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਭਰਪੂਰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੂਰੇ ਸੇਬ ਗੈਸਟਰਿਕ ਖਾਲੀ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ - ਉਹ ਦਰ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਆਪਣੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਇਹ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੇਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਭਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੇਬ ਦੇ ਪੋਲੀਫੇਨੋਲ ਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਵਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।¹²

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:- ਸੇਬ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫਾਈਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੋਲੀਫੇਨੋਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ, ਅਰਥਾਤ ਫਲੇਵੋਨੋਇਡ ਐਪੀਕੈਟੇਚਿਨ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਫਲੇਵੋਨੋਇਡਜ਼ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਿਆ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਫਲੇਵੋਨੋਇਡਸ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ, LDL ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਆਕਸੀਕਰਨ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ, ਅਤੇ ਐਥੀਰੋਸਕਲੇਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਲੇਕ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੈ। ਇਕ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਸਫੇਦ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਸੇਬ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਸੇਬ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੇ 1/5 ਕੱਪ (25 ਗ੍ਰਾਮ) ਲਈ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ 9% ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।¹³

ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ: - ਸੇਬ ਖਾਣ ਨਾਲ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸੰਕਲਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੇਬ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ 18% ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋਖਮ 3% ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਪੋਲੀਫੇਨੋਲ, ਕਵਰਸੇਟਿਨ ਅਤੇ ਫਲੋਰੀਜ਼ਿਨ ਦੀ ਉੱਚ ਸਮੱਗਰੀ ਇਸ ਲਾਭਕਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। *Quercetin* ਦੇ ਸਾੜ ਵਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਫਲੋਰੀਜ਼ਿਨ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ

ਗ੍ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।¹⁴

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: - ਸੇਬ ਵਿੱਚ ਪੈਕਟਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫਾਈਬਰ ਜੋ ਪ੍ਰੀਬਾਇਓਟਿਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਬਾਇਓਟਾ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੋਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਮਾਈਕ੍ਰੋਬਾਇਓਟਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅੰਤੜੀ ਅਕਸਰ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਖੁਰਾਕ ਫਾਈਬਰ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਪੈਕਟਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਚੰਗੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੈਕਟੀਰੋਇਡੋਟਸ ਅਤੇ ਫਰਮੀਕਿਊਟਸ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ। ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਬਾਇਓਟਾ ਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ, ਸੇਬ ਮੋਟਾਪਾ, ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।^{14,15}

ਕਸਰਤ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਾਭ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਾਭ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਅਭਿਆਸ (ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਰਾਹੀਂ) ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਗੰਭੀਰ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹਨ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਤਣਾਅ ਹਿਪੋਕੋਰਟੀਸੋਲ (ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰਮੋਨ) ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ।¹ ਇਹ ਤਣਾਅ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਉਲਝਣ, ਹਾਸੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਗੁੱਸਾ, ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ ਅਤੇ ਡਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਭਿਆਸ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।¹

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਹੋਰ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ:

- ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਕਮੀ
- ਸੁਧਾਰਿਆ ਮੂਡ
- ਸਪਸ਼ਟ ਸੋਚ
- ਸ਼ਾਂਤ ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਭਾਵਨਾ
- ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਧਾਇਆ
- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਇਆ
- ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ

ਇਸ ਬਦਲਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਹਾਰਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਦੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਸਿਰਫ਼ ਸਿਪਾਹੀ ਬਣਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਬਿਪਤਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸੁਧਰੇ ਹੋਏ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਧਰੀ ਹੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।²

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕਈ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਤੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਤਿਹਾਸਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਦਵਾਈ ਨੇ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਗਲਤ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।³

ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਾਜ਼ਾ ਪਹੁੰਚ ਰੋਕਥਾਮ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਗੱਲ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।⁴

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ:

- ਤੇਜ਼ ਮੈਮੋਰੀ
- ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਸਪਸ਼ਟਤਾ
- ਉੱਚ ਸਵੈ-ਮਾਣ
- ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ
- ਵਧੀ ਹੋਈ ਉਰਜਾ
- ਮਜ਼ਬੂਤ ਲਚਕੀਲਾਪਨ
- ਵਧਿਆ BDNF (ਦਿਮਾਗ-ਉਤਪੰਨ ਨਿਊਰੋਟ੍ਰੋਫਿਕ ਫੈਕਟਰ), ਜੋ ਨਿਊਰੋਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ

ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ, ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਕਲੰਕ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਡਲ ਨੂੰ "ਟੁੱਟਿਆ" ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਟੁੱਟੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦਰਦਨਾਕ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਕੇ ਇਸ ਪਲਾਸਟਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।⁵

ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਲਾਭ

- ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ਵਧੇਰੇ ਸਵੈ-ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ
- ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਧਾਇਆ
- ਬਿਹਤਰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ
- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੰਤਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ
- ਸਪਸ਼ਟਤਾ
- ਕੇਚਿੰਗ ਇਕ ਹੋਰ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੇਚਿੰਗ ਬੈਰੋਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਉਪਚਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਖਿਅਤ ਕੋਚ

ਹੋਣ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਵੱਡੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਰਾਹ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੇਚਿੰਗ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਲਾਭ

- ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਸਿੱਖਣਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੰਪਰਕ
- ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਰਲ ਬਣਾਉਣਾ
- ਤਣਾਅ ਘਟਾਇਆ
- ਸਦਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ
- ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ਢਿੱਲ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ
- ਕੰਮ ਅਤੇ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
- ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ
- ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਬਦਲਦੀ ਹੈ
- ਸਵੈ-ਮੁੱਲ ਵਧਾਇਆ
- ਸੁਧਾਰਿਆ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਹੁਨਰ

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ: - ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿਊਰੋਡੀਜਨਰੇਟਿਵ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕ ਸਥਾਨਕ ਜਿਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਦੌੜ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਕਸਰਤ (ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਆਕਸੀਜਨ ਸਪੀਸੀਜ਼) ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਆਕਸੀਟੇਟਿਵ ਤਣਾਅ-ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਸੋਜਸ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਉਸ ਸੋਜਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸਲਈ, ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਾਓ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੌਲੀ, ਸਥਿਰ ਵਾਧੇ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।⁶

ਸਲਾਹ: - ਜਦੋਂ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਸਦਮੇ, ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਕਰਨਾ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਈ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ; ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ।⁷

ਕੋਚਿੰਗ:- ਲੋਕ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕੋਚਿੰਗ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਚ ਆਪਣੇ ਕਲਾਇੰਟਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਕੋਚ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ A ਤੋਂ B ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਸਪੇਸ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।⁸

ਜਰਨਲਿੰਗ: - ਜਰਨਲਿੰਗ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਕ ਮਿਲੀਅਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਬਦੀਲੀ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।⁹ ਜਰਨਲਿੰਗ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਬਦੀਲੀ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।¹⁰

ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਾਭ

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਅਜੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ, ਨੈਕਰੀ ਗੁਆਉਣ,

ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਸਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਹੋ - ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਸਰੀਰਕ ਬਣਨਾ, ਸਹੀ ਖਾਣਾ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ।¹¹

ਸਰੀਰਕ ਬਣੇ: - ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੇ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ; ਹੁਣ, ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਦੇ ਥੱਪੜ ਦਿਓ - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਰਹੇ ਹੋ।¹²

ਕਸਰਤ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲਾਭ ਹਨ

- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਗਾਤਾਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਨੁਸਖੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਕੱਲੀ ਕਸਰਤ ਹੀ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਖੋਜ ਨੇ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਇਹ ਵੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਮਰੀਜ਼ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਜਾਂ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ

ਚੈਕਅੱਪ ਦੌਰਾਨ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਕੀ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਮੰਨ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ। ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ; ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ। ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਨਿਊਰਿਜ਼ਮ, ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਇਨਫਾਰਕਟ) ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੈ?)¹

ਮੈਡੀਕਲ ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਕਈ ਵਾਰ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਐਕਸ-ਰੇ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਟੈਸਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਪ ਟੈਸਟ, ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ, ਗਲੂਕੋਮਾ ਟੈਸਟ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਅਤੇ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਗੁਪਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।²

ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਹ ਕੀ ਦਿਖਾਏਗਾ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਕੀਮਤ ਕੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਦੇਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।³

ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ

- ਟੈਸਟ ਕਿਉਂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ?
- ਮੈਂ ਨਤੀਜੇ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਾਂਗਾ? ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?
- ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ?

ਜਦੋਂ ਨਤੀਜੇ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਕਾਪੀ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਟੈਸਟ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਤੀਜੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਆਪਣੇ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਨਿਦਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨਾ, ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੇ ਕੰਮ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਇੱਕ ਨਿਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਉਂ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੈ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।⁴

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੈਕਅੱਪ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਚੈਕਅੱਪ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਜਾਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।⁵

ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਚੈਕਅੱਪ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਰੁਟੀਨ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਚਾਰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਰ 3 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 50 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਜਾਂ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸੀਓਪੀਡੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ, ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ

ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ, ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੈਕਅਪ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।⁶

ਰੈਗੂਲਰ ਚੈਕਅੱਪ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ, ਜੋ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟਾਂ 'ਤੇ ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਜਟਿਲ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਾਧੂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ, ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ, ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ।⁷

ਇੱਕ ਚੈਕਅੱਪ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਲਾਨਾ ਜਾਂਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਸਿਹਤ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰੇਗਾ। ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਸਾਲਾਨਾ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਅੱਪਡੇਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ
- ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਇਤਿਹਾਸ

ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਮੋਟਾਪਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ
- ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ
- ਉਦਾਸੀ

- 15 ਤੋਂ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਉੱਚ ਜੇਖਮ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ HIV ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ
- 1945 ਅਤੇ 1965 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ
- ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼
- ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- 55 ਤੋਂ 80 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਾਲਾਨਾ ਘੱਟ-ਡੋਜ਼ ਸਕੈਨ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਜੋ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ 15 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਰਹੇ ਹਨ

ਔਰਤਾਂ:

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸਾਬੀ ਹਿੰਸਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ
- 50 ਅਤੇ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਇੱਕ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ
- ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਇੱਕ ਪੈਪ ਸਮੀਖਰ, 21 ਅਤੇ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ
- ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, 45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਮਰਦ:

ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਨਾਲ 65 ਤੋਂ 75 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪੇਟ ਦੀ ਐਓਰਟਿਕ ਐਨਿਊਰਿਜ਼ਮ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ
- ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, 35 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਤੁਰਨਾ, ਖਿੱਚਣਾ, ਜਾਗਿੰਗ, ਐਰੋਬਿਕਸ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ

ਸੈਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ

ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੁੱਤੇ ਨੂੰ ਲੈਸ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਵੇਰ, ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਲੱਖਣ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਕਮੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ।¹

ਸਵੇਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

ਸਵੇਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣ ਵਾਲੇ ਹੋ। ਪਰ ਰਾਤ ਦੇ ਉੱਲੂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਵੇਰੇ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, 2012 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ 45 ਮਿੰਟ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਘੱਟ ਖਿੱਚ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮੀ ਪਾਈ ਗਈ। ਸ਼ਾਮਾਂ ਨਾਲੋਂ, ਸਵੇਰੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਦਤ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਦਿਨ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਵੇਰੇ ਹਵਾ ਠੰਢੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਹਰੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।²

ਸਵੇਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦਿਨ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਵੇਰੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਨੇਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ। ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਠੰਡੇ, ਸਖ਼ਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਉੱਚ-ਸਪੀਡ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਹੋਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਕੋਮਲ ਖਿੱਚੋ।³

ਮਿਡ-ਡੇਅ ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੈਠਣ ਵਾਲੀ ਨੈਕਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਕੰਮ ਦੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਹੋਰ ਲਾਭਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੱਧ-ਦਿਨ ਦੀ ਗਿਰਾਵਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਲੱਸ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੈਰ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬ੍ਰੇਕ ਦੌਰਾਨ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ 'ਤੇ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੰਚ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਉਸ ਮੌਜੂਦਾ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।⁴

ਮਿਡ-ਡੇਅ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੰਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਦਿਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹੁਲਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਪਹਿਲੂ ਮੱਧ-ਦਿਨ ਦੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਸਰਤ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ (ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਜੁੱਤੀਆਂ) ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਭਰੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਲੰਚ ਬ੍ਰੇਕ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਕਸਰਤ ਲਈ 30 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਇਸ ਵਿਅਸਤ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਾ ਕੱਢ ਸਕੋ, ਜਦੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਝਪਕੀ ਦੀ ਮੰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।⁶

ਦੇਰ ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭ

ਖੋਜ ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ-ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਦਬਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਮੁੱਚੀ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁਪਹਿਰ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦਿਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪੈਦਲ, ਯੋਗਾ, ਦੌੜ, ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅੰਦੋਲਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।⁷

ਦੇਰ ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦੇਰ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਮਾਂ ਸਲਾਟ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ ਵਰਗੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਲਈ ਜਿਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਭੀੜ-ਭੜੱਕਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਐਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਿਨ ਭਰ ਵਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਮਾਜਿਕ ਹੋਣ ਲਈ ਉਕਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਫੋਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਜਤਨ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਝੁਕਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।⁸

ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਹੋਰ ਸਮਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਯਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਕਮੀਆਂ ਹਨ।⁹

ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭ

ਇੱਕ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਬੇਰੀਅਤ ਨੂੰ ਅੰਦੋਲਨ ਵੱਲ ਮੋੜ ਕੇ ਰਾਤ ਦੇ ਸਨੈਕਿੰਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਕਸਰਤ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਲੰਘ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੀਬਰ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੈਰ ਦੀ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਆਦਤ

ਬਣਾਉਣਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅੰਦੋਲਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਕੀ ਹੈ, ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।¹⁰

ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ

ਸਾਲ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਰਿਫਲੈਕਟਿਵ ਗੋਅਰ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹਿਨੋ। ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਭਟਕਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤਹਿ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ-ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ 'ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।¹¹

ਸੈਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ

ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਮਾਹਰ ਸਹਿਮਤ ਹਨ - ਇਹ ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਕਆਊਟ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸੈਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫਿੱਟ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰ ਸਕੋ। ਦਿਨ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਦਿਨ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦਿਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਬਣਾਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।¹²

ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਲਈ ਖਿੱਚੋ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਕਸਰਤ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ, ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ ਸਹੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਗੰਭੀਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਮੰਗਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਾਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਨੁਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਦੇ ਸਟੈਚ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।¹³

ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ

ਭਾਵੇਂ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਖੇਡ ਲਈ, ਸੈਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਧੀਰਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਲੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਪਹਾੜੀਆਂ 'ਤੇ ਚੱਲਦੇ ਹੋ। ਰੇਸ ਵਾਕਿੰਗ ਜਾਂ ਅਸਮਾਨ ਭੂਮੀ 'ਤੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵੇਲੇ ਸੰਤੁਲਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੈਰ

ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੇਠਲੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੇਸ ਵਾਕਿੰਗ ਨਿਯਮਾਂ ਲਈ ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਰੂਪ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ ਟੈਕਸ ਲਗਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।¹⁴

ਸੈਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਹਨ:

- ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ; ਵੱਡੇ - ਗੈਸਟ੍ਰੋਕਨੇਮੀਅਸ ਅਤੇ ਸੋਲੀਅਸ, ਅਤੇ ਉਪਰਲੀ ਲੱਤ - ਕਵਾਡ੍ਰਿਸਪਸ ਅਤੇ ਹੈਮਸਟਿੰਗਸ
- ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ; ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਅਗਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਕਮਰ ਦੇ ਲਚਕਦਾਰ ਅਤੇ ਗਲੂਟੀਲਜ਼
- ਕੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ; ਰੀਕਟਸ ਐਬਡੋਮਿਨਸ, ਓਬਲਿਕਸ, ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਹਨ
- ਉਪਰਲੇ ਸਿਰੇ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ; ਬਾਈਸੈਪਸ, ਟ੍ਰਾਈਸੈਪਸ ਅਤੇ ਡੈਲਟੋਇਡਜ਼

ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੱਲਣਾ: ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਨੂੰ ਕੱਟੋ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੋ

ਲਾਭ ਜਾਣੋ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਜਿੰਨੀ ਸਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਨਿਯਮਤ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਘਟਾਓ
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਕੈਂਸਰ, ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਸਮੇਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕੋ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰੋ
- ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਧੀਰਜ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਓ
- ਆਪਣੇ ਮੂਡ, ਬੇਧ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ
- ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ
- ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

ਜਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਦੇ ਹੋ, ਓਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਐਸਤ ਵਾਕਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਐਸਤ ਵਾਕਰ, ਪਾਵਰ ਵਾਕਰ ਦੇ ਸਮਾਨ, ਇੱਕ ਐਸਤ ਵਾਕਰ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੀਲ ਦੀ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀ ਬਰਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਧੀਰਜ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਦੇ ਵਿਕਲਪਕ ਦੌਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਫਿਟਨੈਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਸੈਰ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀ ਬਰਨ ਕਰਨਾ। ਅਤੇ ਅੰਤਰਾਲ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਿਯਮਤ ਸੈਰ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।¹⁵

ਸਹੀ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ

ਆਪਣੀ ਸਧਾਰਣ ਸੈਰ ਨੂੰ ਫਿਟਨੈਸ ਸਟ੍ਰਾਈਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਨ ਅੰਦੋਲਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿਓਗੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹਨ, ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਮੂਲੀ ਮੋੜ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਘੁਮਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪੰਪ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਕੱਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਅੱਗੇ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਅੱਡੀ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਘੁੰਮਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਸਹੀ ਗੇਅਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ *arch* ਸਪੋਰਟ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਮੋਟੇ ਲਚਕੀਲੇ ਤਲੇ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਚੁਣੋ।
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਢਿੱਲੇ-ਫਿਟਿੰਗ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮੈਸਮ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਗੇਅਰ ਪਹਿਨੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਠੰਢੇ ਮੈਸਮ ਵਿੱਚ ਪਰਤਾਂ। ਨਮੀ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਨੇਰਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਹੋ,

ਤਾਂ ਦਿੱਖ ਲਈ ਚਮਕਦਾਰ ਰੰਗ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਟੇਪ ਪਹਿਨੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ, ਟੋਪੀ ਅਤੇ ਸਨਗਲਾਸ ਪਹਿਨੇ।

- ਕੁਝ ਲੋਕ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਟਰੈਕਰ, ਐਪ, ਜਾਂ ਪੈਡੋਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ, ਦੂਰੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ, ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣਾ ਕੋਰਸ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁਣੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਤਾਂ ਫੁੱਟੇ ਫੁੱਟਪਾਥ, ਟੇਇਆਂ, ਘੱਟ ਲਟਕਦੇ ਅੰਗਾਂ, ਜਾਂ ਅਸਮਾਨ ਮੈਦਾਨ ਵਾਲੇ ਰਸਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਜੇਕਰ ਮੌਸਮ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੇ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਮ ਕਰਨਾ. ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਜ ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚੱਲੋ।
- ਠੰਡਾ ਪੈਣਾ. ਆਪਣੀ ਸੈਰ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਜ ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚੱਲੋ।
- ਖਿੱਚੋ. ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿੱਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਟੀਚੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਭਾਗ ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ. ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ 75 ਮਿੰਟ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਲਵੋ। ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਓ। ਕਸਰਤ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਪਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਭਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤਾਕਤ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ. ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਤਾਕਤ ਸਿਖਲਾਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਲਗਭਗ 12 ਤੋਂ 15 ਦੁਹਰਾਓ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਥੱਕਣ ਲਈ ਭਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਪੱਧਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਹਰੇਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

ਇੱਕ ਆਮ ਟੀਚੇ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਭਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਕਈ ਛੋਟੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ

ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ। ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਿਨ ਭਰ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ – ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਵੀ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਲਈ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ, ਕਿੰਨੀ ਦੂਰੀ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ, ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਸਾਲ ਕਿੰਨੇ ਮੀਲ ਤੁਰੇ ਹੋ। ਕਦਮ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਟਰੈਕਰ, ਐਪ, ਜਾਂ ਪੈਡੋਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਲ ਰਸਾਲੇ ਵਿੱਚ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਰਹੋ

ਤੁਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਪਹਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਰਹਿਣ ਲਈ:

- ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਟੀਚਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲੰਚ ਬ੍ਰੇਕ ਦੌਰਾਨ 5- ਜਾਂ 10-ਮਿੰਟ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰਾਂਗਾ।" ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ 5- ਜਾਂ 10-ਮਿੰਟ ਦੀ ਸੈਰ ਇੱਕ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "ਮੈਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 20 ਮਿੰਟ ਚੱਲਾਂਗਾ।"
- ਸੈਰ ਲਈ ਖਾਸ ਸਮਾਂ ਲੱਭੋ। ਜਲਦੀ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਕਦੇ ਅਸੰਭਵ ਜਾਪਦੇ ਸਨ।
- ਸੈਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਤੁਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਰਜਾਵਾਨ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੈਲਥ ਕਲੱਬ ਜਾਂ

ਪੈਦਲ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਬਦਲੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਚੱਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਲਈ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਟਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤੁਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਹਿਰ ਜਾਂ ਸਟੇਟ ਪਾਰਕ। ਪਹਾੜੀਆਂ ਜਾਂ ਪੇੜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਚੱਲੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਰਸਤਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਵਾਕ-ਇਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ।
- ਖੁੰਝੇ ਹੋਏ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਤਰੱਕੀ ਵਿੱਚ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੈਰ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਟ੍ਰੈਕ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੰਜ਼ਿਲ ਵੱਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ - ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ।

ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਲੋਰੀ ਬਰਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਰਨਿੰਗ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਲ ਕੈਲੋਰੀ ਬਰਨ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਰਨ ਦੀ ਗਤੀ
- ਦੂਰੀ ਕਵਰ ਕੀਤੀ
- ਭੂਮੀ (ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮਤਲ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਲਣ ਨਾਲੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਤੁਰਦਿਆਂ ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਸਾੜੋਗੇ)
- ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ

ਜਾਗਰਾ (ਅਤੇ ਵਾਕਰਾ) ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

1. ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
2. ਹੈਂਡਫੋਨ ਨਾ ਲਗਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕੋ। ਹੈਂਡਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰ ਦੇ ਹਾਰਨ, ਆਵਾਜ਼, ਜਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਹਮਲਾਵਰ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕੋ ਅਤੇ ਬਚ ਸਕੋ।

4. ਕਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਾਓ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਿਤ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਫਲੋਰੋਸੈਂਟ ਸਮੱਗਰੀ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਫਲੋਰੋਸਲਾਈਟ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ LED ਲਾਈਟ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਸੜਕ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਾਹਨ ਚਾਲਕ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

5. ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਿਲਡ ਕੈਪ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਐਨਕਾਂ ਪਹਿਨੋ। ਬਿਲਡ ਕੈਪ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਖਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਐਨਕਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਅਣਦੇਖੀ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

6. ਚੈਰਾਹਿਆਂ 'ਤੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਭੱਜੋ। ਡਰਾਈਵਰ ਅਕਸਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੜਕ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਲਟ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ।

7. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਸਤੇ ਚੁਣੋ। ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਹਮਲਾਵਰ ਉਡੀਕ ਵਿੱਚ ਲੇਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਰੂਟ ਵਿੱਚ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਹੋ। ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦੌੜਨਾ ਵੀ ਤਰਜੀਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੈਨੀਟੇਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਹਿਨੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੰਭਾਵੀ ਹਮਲਾਵਰ ਲਈ ਆਸਾਨ ਪਕੜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

8. ਅਣਜਾਣ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਜੰਗੀਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਖੇਤਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਜਾਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।¹⁶

ਐਰੋਬਿਕਸ

ਐਰੋਬਿਕਸ, ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਐਰੋਬਿਕ ਡਾਂਸ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ, ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਜੰਗੀਰ, ਛੱਡਣਾ, ਲੱਤ ਮਾਰਨਾ, ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਝੂਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਦਿਲ ਦੇ ਸਾਹ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਈ-ਇੰਪੈਕਟ ਐਰੋਬਿਕਸ (HIA) ਐਰੋਬਿਕਸ ਦਾ ਰਵਾਇਤੀ ਰੂਪ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਫਰਸ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅੰਦੋਲਨ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬਕਾਰੀ ਬਲ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। HIA ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਐਰੋਬਿਕ ਅਭਿਆਸਾਂ (ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਜੰਗੀਰ) ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤਾਕਤ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਦੂਜੇ ਰੂਪਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। HIA ਇੱਕ ਤੀਬਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਐਰੋਬਿਕਸ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਦਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਿਨ ਸਪਲਿੰਟ, ਤਣਾਅ ਦੇ ਭੰਜਨ, ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਅਤੇ ਟੈਂਡਨਾਇਟਿਸ ਸਭ HIA ਦੇ ਉਤਸ਼ਾਹੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹਨ। ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਐਰੋਬਿਕਸ ਦੇ ਕਈ ਵਿਕਲਪਿਕ ਰੂਪ ਵਿਕਸਿਤ

ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੇ ਐਰੋਬਿਕਸ (*LIA*) ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰੇਕ ਪੈਰ ਸਤ੍ਹਾ ਨਾਲ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ *HIA* ਨਾਲੋਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਰੀਆਂ ਬਾਂਹ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜੋ ਗੁਰੂਤਾ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਵਾਲੇ ਕਾਰਡੀਓਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੂਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਨਿਰੰਤਰ ਅੰਦੋਲਨ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇੱਕ ਤੀਜੀ ਐਰੋਬਿਕਸ ਵਿਧੀ ਸਟੈਪ ਐਰੋਬਿਕਸ (*SA*) ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰ ਬੈਂਚ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਬੈਂਚਾਂ ਦੀ ਉਚਾਈ 2 ਤੋਂ 10 ਇੰਚ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। *SA* ਐਰੋਬਿਕਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਏਰੋਬਿਕ ਵਰਕਆਊਟ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। *SA* ਨੂੰ ਇੱਕ ਉੱਚ-ਤੀਬਰਤਾ ਪਰ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਬੈਂਚ ਦੀ ਉਚਾਈ ਦੁਆਰਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਰੋਬਿਕ ਬੈਂਚਾਂ ਜਾਂ ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਉਚਾਈ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਸਟੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਉਚਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉੱਚੇ ਬੈਂਚ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਭਾਵੇਂ ਕਦਮ ਐਰੋਬਿਕਸ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਪੈਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਫਰਸ਼ ਜਾਂ ਬੈਂਚ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਗਿੱਟੇ, ਗੋਡੇ, ਜਾਂ ਕਮਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਐਰੋਬਿਕਸ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ *HIA* ਅਤੇ *LIA* ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮੱਧਮ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੇ ਐਰੋਬਿਕਸ (*MIA*) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। *MIA* ਵਿੱਚ ਪਲਾਈਓਮੈਟ੍ਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਕਸਰ ਜੰਪਰਾਂ (ਉੱਚੀ, ਲੰਬੀ, ਅਤੇ ਤੀਹਰੀ ਜੰਪਰ) ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅਥਲੀਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਅਤੇ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਵਰਗੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। *MIA* ਦੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਪੈਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਗੀਦਾਰ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਮੋੜ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੈਰ (ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ) ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਛੱਡਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਮਰ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੇਜ਼ ਹਰਕਤਾਂ *MIA* ਦੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਉੱਚਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।¹⁷

ਤੈਰਾਕੀ

ਤੈਰਾਕੀ, ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰੂਪ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਪ੍ਰਦਾਨ

ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੈਰਾਕੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਕਸਰਤ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਗ ਜਾਂ ਸੈਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਤੈਰਾਕੀ ਤੋਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦਾ ਮਾਧਿਅਮ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰੇ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੈਰਾਕੀ ਦੌਰਾਨ ਦਿਲ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧੜਕਣ ਦੌਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਗਭਗ 10 ਤੋਂ 13 ਬੀਟ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ (*bpm*) ਘੱਟ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰੀਜੱਟਲ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਵੰਡ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਾਰਡੀਓਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਮੰਗ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਸਰਤ ਮਾਹਿਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧੜਕਣ (10 ਤੋਂ 13 *bpm*) ਵਿੱਚ ਇਹ ਅੰਤਰ ਕਾਰਡੀਓਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ 20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲਈ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੈਰਾਕੀ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਲਗਭਗ 187 *bpm* ਹੋਵੇਗੀ। ਅਧਿਐਨ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਣਾਇਕ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਮੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਦੇ 70 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਘੱਟ ਤੀਬਰਤਾ 'ਤੇ ਵੀ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਉਹੀ ਕਸਰਤ ਤੀਬਰਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਘੱਟ ਤੀਬਰਤਾ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਲਾਭ ਘਟਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੈਰਾਕੀ ਦੌਰਾਨ ਬਿਹਤਰ ਸਿਖਲਾਈ ਲਾਭ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੈਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਗਲਾਈਡਿੰਗ ਪੀਰੀਅਡ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੈਸਟਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਸਾਈਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਿੱਚ। ਇਹਨਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਹੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਬਿਹਤਰ ਐਰੋਬਿਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਫਾਰਵਰਡ ਕ੍ਰੋਲ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨਾਲ ਤੈਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਲੋਰੀ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦਾ। ਕਮਰ- ਜਾਂ ਬਗਲ-ਭੁੰਘੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜੋਗਿੰਗ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਜਾਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਤੈਰਾਕੀ ਤੋਂ ਦਿਲ ਦੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਧਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ-ਅਧਾਰਤ ਵਾਕ/ਜੋਗ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੰਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਖੂਨ ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੈਰਾਕੀ ਨਾਲ ਆਕਸੀਜਨ (ਆਕਸੀਜਨ ਗ੍ਰਹਿਣ [*VO2*]) ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਕਰਨ ਲਈ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਵਾਧਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰਿਆਂ ਵਿੱਚ। ਇਸ ਲਈ, ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੈਰਾਕੀ ਦੀ ਦੂਰੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਕਹੋ, 12 ਮਿੰਟ।¹⁸

ਪ੍ਰਤੀਬੰਧ

ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ: ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਪਾਲਣਾ ਦੀ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਹੈ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ.

- ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਕਿਹੜੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਏ ਹਨ?
ਕੀ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ?

ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ

ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਮਾਰਗ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਊਰਜਾ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ? ਆਖਰਕਾਰ, ਊਰਜਾ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ - ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਐਡੀਨੋਸਿਨ ਟ੍ਰਾਈਫਾਸਫੇਟ, ਜਾਂ *ATP*, ਸਾਰੇ ਸੈਲੂਲਰ ਫੰਕਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਰਸਾਇਣਕ ਊਰਜਾ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਉਪਯੋਗੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਏ.ਟੀ.ਪੀ. ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤੋਂ ਸੰਸ਼ਲੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ, ਅਤੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ) ਪਾਚਨ ਦੌਰਾਨ. ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਪੈਸਟਿਕ ਤੱਤ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ:³

1. ਫਾਸਫੋਗੇਨ (ਤੁਰੰਤ ਸਰੋਤ)
2. ਐਨਾਇਰੋਬਿਕ (ਕੁਝ ਹੌਲੀ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ)
3. ਐਰੋਬਿਕ (ਹੌਲੀ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ)

ਫਾਸਫੋਗੇਨ

ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕ੍ਰੀਏਟਾਈਨ ਫਾਸਫੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਏਟੀਪੀ ਉਤਪਾਦਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਦਰ ਹੈ। ਕ੍ਰੀਏਟਾਈਨ ਫਾਸਫੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਏਟੀਪੀ ਦੇ ਪੁਨਰਗਠਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਕ੍ਰੀਏਟਾਈਨ ਫਾਸਫੇਟ ਅਤੇ ਏਟੀਪੀ ਦੀ ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸੰਕੁਚਨ ਲਈ ਸੀਮਤ ਊਰਜਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਉੱਚ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਗਭਗ 1 ਤੋਂ 30 ਸਕਿੰਟ ਦੀ ਮਿਆਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜ, ਵੇਟਲਿਫਟਿੰਗ, ਜਾਂ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟਣਾ।⁴

ਐਨਾਇਰੋਬਿਕ ਗਲਾਈਕੋਲਾਈਸਿਸ

ਐਨਾਇਰੋਬਿਕ ਗਲਾਈਕੋਲਾਈਸਿਸ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਏਟੀਪੀ ਦੇ ਗਠਨ ਲਈ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਰਗ ਸਾਇਟੋਪਲਾਜ਼ਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਪਾਈਰੂਵੇਟ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਸਰਲ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਤੋੜਦਾ ਹੈ। ਫਾਸਫੋਗੇਨ ਅਤੇ ਐਰੋਬਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਮਾਰਗ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਐਨਾਇਰੋਬਿਕ ਗਲਾਈਕੋਲਾਈਸਿਸ ਕੁਝ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ (30

ਸਕਿੰਟ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਅਧਿਕਤਮ, ਜਾਂ ਸਥਿਰ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ) ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਏਟੀਪੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।⁵

ਐਰੋਬਿਕ ਗਲਾਈਕੋਲਾਈਸਿਸ

ਇਸ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਏਟੀਪੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਸਿਰਫ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਾੜਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਰਗ ਸੈੱਲ ਦੇ ਮਾਈਟੋਕਾਂਡਰੀਆ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਊਰਜਾ ਉਤਪਾਦਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਰੋਬਿਕ ਗਲਾਈਕੋਲਾਈਸਿਸ ਵਿੱਚ ਏਟੀਪੀ ਉਤਪਾਦਨ ਦੀ ਇੱਕ ਹੌਲੀ ਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਸਫੈਗੇਨ ਅਤੇ ਐਨਾਇਰੋਬਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਘੱਟ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।⁶

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਊਰਜਾ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਸਗੋਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਮਿਆਦ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।⁷

ਕਸਰਤ ਲਈ ਊਰਜਾ

ਇੱਕ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਵਰਗਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਇੰਜਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਰਸਾਇਣਕ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਗਤੀ ਦੀ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਹਨ।

- ਇੱਕ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਇੰਜਣ ਪੈਟਰੋਲ ਦੀ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਗਤੀ ਦੀ ਊਰਜਾ (ਗਤੀ ਊਰਜਾ) ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਂਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਰਸਾਇਣਕ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਗਤੀ ਦੀ ਊਰਜਾ (ਗਤੀ ਊਰਜਾ) ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੰਕੁਚਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?

ਊਰਜਾ ਦਾ ਸਰੋਤ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਕੁਚਨ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਲਈ

ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਐਡੀਨੋਸਿਨ ਟ੍ਰਾਈਫਾਸਫੇਟ - ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਜੀਵ-ਰਸਾਇਣਕ ਤਰੀਕਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਐਡੀਨੋਸਿਨ ਟ੍ਰਾਈਫਾਸਫੇਟ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੰਕੁਚਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਐਡੀਨੋਸਿਨ ਟ੍ਰਾਈਫਾਸਫੇਟ ਬਣਾਉਣਾ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।⁸

ਕਿਉਂਕਿ ਐਡੀਨੋਸਿਨ ਟ੍ਰਾਈਫਾਸਫੇਟ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸੈੱਲਾਂ ਕੋਲ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਸਟਮ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਐਡੀਨੋਸਿਨ ਟ੍ਰਾਈਫਾਸਫੇਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਬਾਇਓਕੈਮੀਕਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਹਨ:

- ਕਰੀਏਟਾਈਨ ਫਾਸਫੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ
- ਗਲਾਈਕੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ
- ਐਰੋਬਿਕ ਸਾਹ

ਕ੍ਰੀਏਟਾਈਨ ਫਾਸਫੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਸਾਰੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਐਡੀਨੋਸਿਨ ਟ੍ਰਾਈਫਾਸਫੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਪਰ ਸਿਰਫ 3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਸਾਰੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਉੱਚ-ਊਰਜਾ ਵਾਲਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕ੍ਰੀਏਟਾਈਨ ਫਾਸਫੇਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋਰ ਐਡੀਨੋਸਿਨ ਟ੍ਰਾਈਫਾਸਫੇਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰੀਏਟਾਈਨ ਫਾਸਫੇਟ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਊਰਜਾ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਉੱਚ ਦਰ 'ਤੇ ਸਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਰਫ 8-10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ।

ਗਲਾਈਕੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ (ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ)

ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੇ ਵੱਡੇ ਭੰਡਾਰ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਗਲਾਈਕੋਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੋਂ *ATP* ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਲਗਭਗ 12 ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਇਹ ਕ੍ਰੀਏਟਾਈਨ ਫਾਸਫੇਟ ਨਾਲੋਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਤੇ ਲਗਭਗ 90 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ। ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੀ ਹੋਈ ਆਕਸੀਜਨ ਸਪਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ *ATP* ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਦੋਂ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ

ਇਹ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।⁹

ਐਰੋਬਿਕ ਸਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ (ਦੁਬਾਰਾ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ)

ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਸਰੀਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਡੀਨੋਸਿਨ ਟ੍ਰਾਈਫਾਸਫੇਟ ਲਈ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਐਰੋਬਿਕ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਬਚੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਸਪਲਾਈ
- ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਗਲੂਕੋਜ਼
- ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਗਲਾਈਕੋਜਨ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੇ ਭੰਡਾਰ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁੱਖਮਰੀ), ਸਰੀਰ ਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਐਰੋਬਿਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਉਪਰੋਕਤ ਦੋ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲੋਂ ATP ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤਿੰਨਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਹੌਲੀ ਹੈ - ਪਰ ਇਹ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ATP ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬਾਲਣ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਬੱਸ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ 9.00 ਵਜੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਲਈ ਕਾਲਜ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ:

- ਕਾਲਜ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇੜ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੈੱਲ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ATP ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਅਗਲੇ 8-10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ATP ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕ੍ਰੀਏਟਾਈਨ ਫਾਸਫੇਟ ਸਟੋਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਕਾਲਜ ਨਹੀਂ ਗਏ ਹੋ, ਗਲਾਈਕੋਜਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਅਜੇ ਵੀ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਐਰੋਬਿਕ ਸਾਹ (ਜੋ ਕਿ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਏਟੀਪੀ ਹੈ) ਨੂੰ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ *ATP* ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਦੋੜਾਕ ਇੱਕ ਮੈਰਾਥਨ ਦੋੜਾਕ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਏਟੀਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

- ਕ੍ਰੀਏਟਾਈਨ ਫਾਸਫੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ - ਇਹ ਛੋਟਾ ਬਰਸਟ (ਵੈਟਲਿਫਟਰ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਦੋੜਾਕਾਂ) ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਿਸਟਮ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੇਜ਼ ਹੈ ਪਰ ਸਿਰਫ 8-10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਗਲਾਈਕੋਜਨ (ਕੋਈ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ - ਇਹ 1.3-1.6 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਇਹ 100-ਮੀਟਰ ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ 200 ਮੀਟਰ ਜਾਂ 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਰਗੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਿਸਟਮ ਹੋਵੇਗਾ।

ਏਰੋਬਿਕ ਸਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ - ਇਹ ਅਸੀਮਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਇਹ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜ, ਰੇਇੰਗ, ਦੂਰੀ ਸਕੇਟਿੰਗ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ।¹⁰

ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤਤਾ

ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਲਾਭ

ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ ਦੇਵਾਂ ਸੰਸਾਰਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਵਰਗੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਓਨੇ ਹੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ।²

ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- ਸੁਧਰੀ ਨੀਂਦ
- ਬਿਹਤਰ ਧੀਰਜ
- ਤਣਾਅ ਰਾਹਤ
- ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਘੱਟ ਥਕਾਵਟ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਚੇਤਤਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣਾ
- ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ (ਦਿਲ) ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ

ਤੁਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਖੂਨ ਸੰਚਾਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਈਪੋਥੈਲਮਿਕ-ਪੀਟਿਊਟਰੀ-ਐਡੀਨਲ (*HPA*) ਧੁਰੇ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਰਟੀਕੋਸੋਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ *HPA* ਧੁਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਦਲ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਸਪਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮੂਡ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਦਿਨ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 10-30 ਮਿੰਟ ਤੁਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।⁴

ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈਏ

ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਧੀਰਜ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਓ। ਲੰਮੀ ਸੈਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਖਿੱਚੋ। ਇੱਕ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜੋ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਤੱਕ ਬਣੇ। ਆਪਣੀ ਸੈਰ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। 5 ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਪੈਦਲ ਰਸਤਾ ਬਣਾਓ, ਫਿਰ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਵਧਾਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਦਿਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰੂਟ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਸੈਰ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੈ। 6 ਅੰਗੂਠੇ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਨਿਯਮ ਲਗਭਗ 30-45 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ 10-ਮਿੰਟ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਗਭਗ 2-4 ਮੀਲ ਤੱਕ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਘੜੀ ਪਹਿਨ ਕੇ ਜਾਂ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੈਲਟ 'ਤੇ ਪੈਡੋਮੀਟਰ ਲਗਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਮਾਪ ਸਕਦੇ ਹੋ।⁷

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਸੁਝਾਅ ਹਨ

ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਟੀਚੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਲੰਚ ਬ੍ਰੇਕ ਦੌਰਾਨ 5 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰਨਾ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸੈਰ ਕਰਨਾ। ਆਪਣੇ ਸੈਰ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਲੱਭੋ। ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਅਸੰਭਵ ਜਾਪਦੇ ਸਨ।⁸

ਸੈਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੁਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰੁੱਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ ਘੱਟ ਬੋਰਿੰਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।⁹

ਆਰਾਮ ਬਾਰੇ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਲਈ ਪੈਦਲ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜੁੱਤੇ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਏ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੋਚਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਪਰਤਾਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮੌਸਮੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਸੀਨਾ ਵਹਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਾਟਰ-ਰਿਪਲੇਂਟ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਫੈਬਰਿਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।¹⁰

ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਚਮਕਦਾਰ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰਿਫਲੈਕਟਰ ਪਹਿਨਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕਾਰਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ।¹¹

ਆਪਣਾ ਰੁਟੀਨ ਬਦਲੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਟਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਰਸਤਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲੋ।¹²

ਗੁੰਮ ਹੋਏ ਦਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੈਰ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾ ਕੇ ਟਰੈਕ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ।¹³

ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਅਤੇ ਚੱਲਣ ਯੋਗ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ: ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਰਣਨੀਤੀ

ਹਰ ਦੇ ਯੂਐਸ ਬਾਲਗ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕੈਂਸਰ, ਜਾਂ ਸੂਗਰ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਪੰਗਤਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਖਰਚਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਵਹਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦੇਰੀ, ਰੋਕਿਆ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਲੋਕ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਚਨਚੇਤੀ ਮੌਤ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਇਸ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਮਰੀਕੀਆਂ ਲਈ 2008 ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇਹ

ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਦਰਮਿਆਨੀ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ 75 ਮਿੰਟ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਜਾਂ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਸੁਮੇਲ, ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਅਤੇ ਉਹ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਅੱਧੇ ਅਤੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੀ ਅਮਰੀਕੀਆਂ ਲਈ 2008 ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਐਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੇਠਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ:

■ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

■ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਰੂਪ ਹੈ।

■ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਕਈ ਉਦੇਸ਼ ਪੂਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਰਨ, ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ, ਕੰਮ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

■ ਸੈਰ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਮਾਜਿਕ ਏਕਤਾ, ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਆਰਥਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਲਈ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚੱਲਣਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਚੱਲਣਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਦੌੜਦੇ ਹਨ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਸਕੇਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਲਚੇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਸਟੈਪ ਇਟ ਅੱਪ! ਸਰਜਨ ਜਨਰਲ ਦੀ ਕਾਲ ਟੂ ਐਕਸ਼ਨ ਟੂ ਪ੍ਰੋਮੋਟ ਵਾਕਿੰਗ ਐਂਡ ਵਾਕਬਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸੈਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫ੍ਰੀਲਚੇਅਰ ਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਸਥਾਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਕੇ ਪੂਰੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ

ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਲਈ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਉਮਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ। ਇਹ ਕਾਲ ਟੂ ਐਕਸ਼ਨ ਪੰਜ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਬੂਤਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ। ਇਹ ਟੀਚੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਵਾਜਾਈ, ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ; ਪਾਰਕ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ; ਸਿੱਖਿਆ (ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ, ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ); ਵਪਾਰ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗ; ਵਲੰਟੀਅਰ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਲਾਭਕਾਰੀ; ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ; ਮੀਡੀਆ; ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ। ਇਹਨਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।¹⁴

ਇਹ ਕਾਲ-ਟੂ-ਐਕਸ਼ਨ ਅਮਰੀਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਰਣਨੀਤੀ: ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਚਪਨ ਦੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਵ੍ਹਾਈਟ ਹਾਊਸ ਟਾਸਕ ਫੋਰਸ। ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਦੀ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕ 2020 ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਹਤ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ। ਇਹ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਲੋ ਮੂਵ! *Go4Life* ਮੁਹਿੰਮ, ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਦੇ ਆਵਾਜਾਈ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲੋਕ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੜਕਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀ, ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਮਹਾਨ ਬਾਹਰੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀ, ਅਤੇ ਸਸਟੇਨੇਬਲ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਕਾਲ-ਟੂ-ਐਕਸ਼ਨ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਯੋਜਨਾ 'ਤੇ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਨੀਤੀਆਂ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸੈੱਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਨਤਕ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜੋ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਅਤੇ 2008 ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਨਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼।¹⁵

ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਬਨਾਮ. ਦਰਮਿਆਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਇੱਕ ਜੋਸ਼ੀਲੇ ਤੋਂ ਮੱਧਮ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਜੋਰਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਮੱਧਮ ਅਤੇ ਜੋਰਦਾਰ ਐਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਰੋ।¹

ਮੱਧਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

(ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਗਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।)

- ਬਾਲਰੂਮ ਅਤੇ ਲਾਈਨ ਡਾਂਸਿੰਗ
- ਪੱਧਰੀ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਪਹਾੜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਈਕਿੰਗ
- ਕੈਨੋਇੰਗ
- ਆਮ ਬਾਗਬਾਨੀ (ਰੇਕਿੰਗ, ਝਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ)
- ਖੇਡਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਫੜਦੇ ਅਤੇ ਸੁੱਟਦੇ ਹੋ (ਬੇਸਬਾਲ, ਸਾਫਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ)
- ਟੈਨਿਸ (ਡਬਲਜ਼)
- ਆਪਣੀ ਮੈਨੂਅਲ ਡ੍ਰਿਲਚੇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਹੈਂਡ ਸਾਈਕਲਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ-ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਰਗੋਮੀਟਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ
- ਵਾਟਰ ਐਰੋਬਿਕਸ

ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

(ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਰੁਕੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।)

- ਐਰੋਬਿਕ ਡਾਂਸ
- 10 ਮੀਲ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ
- ਤੇਜ਼ ਨਾਚ
- ਭਾਰੀ ਬਾਗਬਾਨੀ (ਖੇਦਾਈ, ਖੇਦਾਈ)
- ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਹਾਈਕਿੰਗ
- ਜੰਪਿੰਗ ਰੱਸੀ
- ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰਾਟੇ)
- ਰੇਸ ਸੈਰ, ਜੋਗਿੰਗ, ਜਾਂ ਦੌੜਨਾ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦੌੜ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ (ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ, ਫੁਟਬਾਲ)

- ਤੇਜ਼ ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਲੈਪਸ
- ਟੈਨਿਸ (ਸਿੰਗਲ)

ਹਲਕੀ, ਮੱਧਮ, ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਮੱਧਮ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹਲਕੇ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ <3 METs ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। (MET ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਸਮਾਨਤਾ ਕਾਰਜ। ਇੱਕ MET ਸ਼ਾਂਤ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਵਰਤੀ ਗਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ METs ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪੜ੍ਹਨ ਦੌਰਾਨ ਲਗਭਗ 1.3 METs ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ $8-9$ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। (METs.) ਇੱਕ MET, ਜਾਂ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਬਰਾਬਰ, ਆਰਾਮ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਖਪਤ ਕੀਤੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, 2 METs ਵਜੋਂ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਆਰਾਮ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਖਪਤ ਕੀਤੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (1 MET) ਦੇ 2 ਗੁਣਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਵੇਗੀ। METs ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪੂਰਨ ਤੀਬਰਤਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਅਤੇ ਮਿਆਰੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਹਲਕੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚੱਲਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਬੈਠਣਾ, ਬਿਸਤਰਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ, ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਧੋਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।²

ਮੱਧਮ-ਤੀਬਰਤਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ $3 - <6$ METs ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਖਪਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੱਧਮ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਤੇਜ਼ ਚੱਲਣਾ, ਹੌਲੀ ਨੱਚਣਾ, ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਨਾ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣਾ, ਅਤੇ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਸ਼ੂਟ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।³

ਜ਼ੋਰਦਾਰ-ਤੀਬਰਤਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ≥ 6 METs ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਰਗਰਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਖਪਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਦੌੜਨਾ (5 mph >), ਤੈਰਾਕੀ, ਬੋਲਚਾ ਚਲਾਉਣਾ, ਫੁਟਬਾਲ, ਰੱਸੀ ਜੰਪ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਬੋਝ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਟਾਂ)।⁴

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਇੱਕ ਢੰਗ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ "ਟਾਕ ਟੈਸਟ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਮਾਪਣ

ਲਈ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ, ਵਿਹਾਰਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੱਧਮ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਗਾਇਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕੋਗੇ।⁵

ਮੱਧਮ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ

ਕਸਰਤ ਮਾਹਿਰ ਪਾਚਕ ਸਮਾਨ ਜਾਂ *METs* ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਮਾਪਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ *MET* ਨੂੰ ਉਸ ਊਰਜਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠਣ ਲਈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਐਸਤ ਬਾਲਗ ਲਈ, ਇਹ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ ਹਰ 2.2 ਪੈਂਡ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਕੈਲੋਰੀ ਹੈ; ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦਾ ਵਜ਼ਨ 160 ਪੈਂਡ ਹੈ, ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਲਗਭਗ 70 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਬਰਨ ਕਰੇਗਾ।⁷

ਦਰਮਿਆਨੀ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਛੇ ਗੁਣਾ ਊਰਜਾ ਜਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ 3 ਤੋਂ 6 *METs* 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ੋਰਦਾਰ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 6 *METs* ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੀ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, 3 ਤੋਂ 4 ਮੀਲ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਨੂੰ *METs* ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੱਧਮ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਾਕ ਜਾਂ 90-ਸਾਲਾ ਦਾਦੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਾਕ ਲਈ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਦਾਦੀ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੋਵੇਗੀ।⁹

ਜ਼ੋਰਦਾਰ-ਤੀਬਰਤਾ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਲਾਭ

ਜ਼ੋਰਦਾਰ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ-ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਉੱਚ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ- ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਤਨਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਉੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਹਨਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਐੱਖਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਰਨਿੰਗ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਅਤੇ ਸਿੰਗਲਜ਼ ਟੈਨਿਸ

ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਨ ਹਾਰਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਦਿਨ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 40 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਖਾਸ ਮਾਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟਾਕ ਟੈਸਟ: ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇੱਕ ਟਾਕ ਟੈਸਟ ਹੈ। ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤੀਬਰਤਾ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪੂਰੇ ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ।

MET ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀ ਬਰਨ: ਜ਼ੋਰਦਾਰ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੁਆਰਾ 6 ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ 7 ਕਿਲੋਕੈਲੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਰਨ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਸ਼ਾਂਤ ਬੈਠਣ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲਾਗਤ ਤੋਂ ਛੇ ਗੁਣਾ ਹੈ, 1 *MET*, ਜੋ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ 1.2 ਕਿਲੋਕੈਲੋਰੀ ਬਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ: ਜ਼ੋਰਦਾਰ-ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ *AHA* ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੇ 70% ਤੋਂ 85% ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਵਜੋਂ ਵੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਲਈ ਇਹ ਨੰਬਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ।

ਅਨੁਭਵੀ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਦਰ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੋਰਗ ਸਮਝੇ ਗਏ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਜਤਨ ਨੂੰ ਰੇਟ ਕਰਨਾ ਸੀ (6 ਨੂੰ 20 ਤੋਂ 20 ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਹਨਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ), ਜ਼ੋਰਦਾਰ-ਤੀਬਰਤਾ 15 ਤੋਂ 19 ਹੈ, ਜਿਸ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤ, ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ, *AHA* ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ।¹⁰

ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਲਾਭ

ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਘੱਟ ਜੋਖਮ: ਕਸਰਤ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ,

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, 2012 ਦੇ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਨੇ 22 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ 40 ਤੋਂ 75 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ 44,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਸੀ।

ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ: ਸਾਰੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ, ਪਰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ, ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਕੂਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ-ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਬਿਹਤਰ ਗ੍ਰੇਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ – ਨਾਲ ਹੀ ਵੱਡੀ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ।

ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਸ ਰੋਗ ਜਾਂ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ 2017 ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਜਦੋਂ 70 ਤੋਂ 80 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਪਿਛਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ 150 ਮਿੰਟ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 40% ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ।

ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ

ਰਵੱਈਏ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ

ਪਹਿਲੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਕ ਦਲੀਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਰਵੱਈਏ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ, ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ, ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਆਮ ਰੁਝਾਨ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ 21 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਕਰਫਿਊ ਕਾਨੂੰਨ ਇੱਕ ਬੁਰਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਮਨਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।¹

ਇੱਕ ਮੁੱਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਪਯੋਗਤਾ, ਮਹੱਤਵ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕੀਮਤ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਾਲਜ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਜਾਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮੁੱਲ, ਇੱਕ ਆਮ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਕਾਫ਼ੀ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਖਰਕਾਰ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਵੀਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਜਾਂ ਸੈਫਟਵੇਅਰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਜਾਂ ਸੈਫਟਵੇਅਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੋਈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਨਾ ਪਵੇ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਸਬੂਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੱਚ ਜਾਂ ਗਲਤ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਮੂਲ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ। ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਬਣਾਈ ਹੈ। 2 ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਇੱਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਨਿਰਣੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ੇ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, "ਕੀ ਸਟਾਕ ਕਾਰਾਂ ਇੱਕ ਮੀਲ ਦੇ ਅੰਡਾਕਾਰ ਟਰੈਕ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰ ਮੀਲ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਦੀ ਸਪੀਡ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?" ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸਟਾਕ ਕਾਰ ਰੇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਟੋਮੋਬਾਈਲ

ਸਪੀਡ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਬਾਰੇ ਸਪਲਿਟ-ਸੈਕਿੰਡ ਨਿਰਣੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਸਚਿਤਤਾ ਨਾਲ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਟਾਕ ਕਾਰਾਂ ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰ ਮੀਲ ਦੀ ਸਫ਼ਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ। ਇੱਕ-ਮੀਲ ਟਰੈਕ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ. ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸੁਭਾਵਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਵਰਚੁਅਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।³

ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਮੂਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮਨਾਉਣਾ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮਨਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜ ਤੋਂ ਦਸ ਮਿੰਟ ਦੇ ਭਾਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡੂੰਘੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਪ੍ਰੇਰਕ ਵਿਸ਼ੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੀਮਤ ਸਮੇਂ ਦੀ ਅਲਾਟਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।⁴

ਮੁੱਲ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ

ਮਨੁੱਖ ਗੁੰਝਲਦਾਰ, ਬਹੁਪੱਖੀ ਜੀਵ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪੰਨਿਆਂ ਦੇ ਪਾਠ ਲਿਖੇ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ "ਟਿਕ" ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਂਗ ਵਿਵਹਾਰ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ 'ਤੇ ਕਿਉਂ ਹੱਸਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜਾ ਅਪਰਾਧੀ ਨੂੰ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਕੁਝ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਮੂਹ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ? ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜਾ ਹਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਭ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਵਰ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੋ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਣ ਦੇ ਸਾਡੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ, ਸ਼ਬਦ ਮੁੱਲ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸ਼ਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।⁵

ਮੁੱਲ: ਲੋੜੀਂਦੇ ਜਾਂ ਆਦਰਸ਼ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਅੰਤਰੀਵ ਸਿਧਾਂਤ ਜਾਂ ਮਾਪਦੰਡ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ।

ਵਿਸ਼ਵਾਸ: ਵਿਚਾਰ ਜੋ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੇ ਰਵੱਈਏ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰਵੱਈਆ: ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਨੀਤੀ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸੰਸਥਾ, ਵਿਸ਼ੇ, ਆਦਿ ਦੇ ਪੱਖ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦਾ ਇੱਕ ਢਾਂਚਾ।

ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਭਲਾਈ

ਸੋਸ਼ਲ ਸਪੋਰਟ ਨੈੱਟਵਰਕ ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਸੋਸ਼ਲ ਸਪੋਰਟ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਆਮ ਨੇਤਾ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਇੱਕ ਢਾਂਚਾਗਤ ਮੀਟਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।² ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮਰਥਨ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੂੰ ਰਸਮੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਕੋਫੀ ਬੋਕ, ਕਿਸੇ ਗੁਆਂਢੀ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਗੱਲਬਾਤ, ਤੁਹਾਡੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਫੋਨ ਕਾਲ, ਪੂਜਾ ਦੇ ਘਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੰਮ ਇਹ ਸਭ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਥਾਈ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।³ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੰਮਾ ਸਫ਼ਰ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਲਾਭ

ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗਤਾ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਹੋਰ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦਾ ਲਾਭ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:⁴

- ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬਿਪਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ
- ਜੀਵਨ ਭਰ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ
- ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ
- ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ
- ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਸ਼ਲ ਸਪੋਰਟ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ

ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕੁਝ ਚੰਗੇ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦਾਂ ਨਾਲ ਘੇਰੇ ਜੋ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈਟਵਰਕ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹਨ:

- ਵਲੰਟੀਅਰ. ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸਮਾਨ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਜਿਮ ਜਾਂ ਫਿਟਨੈਸ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਸਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਿੰਮ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਦੇਖੋ।
- ਇੱਕ ਕਲਾਸ ਲਓ. ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੇਂਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮਾਨ ਸ਼ੌਕ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਆਨਲਾਈਨ ਦੇਖੋ। ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਣਾਅ ਭਰੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕਿਸੇ ਅਜੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ, ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਬੱਚਾ, ਤਲਾਕ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ। ਨਾਮਵਰ ਸਾਈਟਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।

ਦਿਓ ਅਤੇ ਲਓ: ਸੋਸ਼ਲ ਨੈਟਵਰਕਸ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ

ਇੱਕ ਸਫਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਇੱਕ ਦੇ-ਪੱਖੀ ਗਲੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਰਹੋ। ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ, ਈਮੇਲਾਂ ਵਾਪਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੱਦਾ-ਪੱਤਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਵਾਹ ਹੈ।
- ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸਤ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਈਰਖਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖੁਸ਼ ਰਹੋ।
- ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਬਣੋ। ਸੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸਤ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

- ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਈਮੇਲਾਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਹਾਵੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਉੱਚ-ਮੰਗ ਵਾਲੇ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ। ਧੰਨਵਾਦ ਕਹਿਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।
- ਵਾਪਸ ਦਿਓ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।⁴

ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ

ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਠੋਸ ਸਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ? ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈਟਵਰਕ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। 6 ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀ ਗਲੀ ਨਹੀਂ। ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਜੋਂ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਰਥਨ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੋਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਮਾਹਰ ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।⁸

ਖੋਜ ਨੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਵੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। 1 ਮਾੜੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜੇਖਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।⁹

- ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

- ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਰੋਗ
- ਉਦਾਸੀ
- ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ

ਸੱਤ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਮੱਧ-ਉਮਰ ਦੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਮਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਸੀ।¹⁰

ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈਟਵਰਕ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ। ਅਜਿਹੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:¹¹

- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
- ਲੋੜਵੰਦ ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ

ਸਮਾਜਿਕ ਏਕੀਕਰਨ

ਸਮਾਜਿਕ ਏਕੀਕਰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਹੈ, ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਤੋਂ ਦੇਸਤੀ ਤੱਕ।

- ਪਰਿਵਾਰ
- ਭਾਈਵਾਲੀ
- ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਈਚਾਰਾ
- ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਾਭ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਸਹਾਇਕ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਰਥਨ

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਕਅੱਪ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਰੋਣ ਲਈ ਮੇਢੇ ਨਾਲ ਮੇਢੇ ਨਾਲ ਮੇਢਾ ਜੋੜ ਕੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।¹²

ਇੰਸਟ੍ਰਮੈਂਟਲ ਸਪੋਰਟ

ਦੂਜੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਸਹਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭੌਤਿਕ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਹੱਥ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਲਿਆਉਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਰੀ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਦੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਫੈਰੀ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।¹³

ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਲੋਕ ਉਹ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਸਹਾਇਤਾ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ, ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਜਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਅਜਿਹਾ ਸਮਰਥਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਚਿੰਤਤ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤ, ਸਲਾਹਕਾਰ, ਜਾਂ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।¹⁴

REFERENCES

⁰¹ <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4953.pdf>

INTRODUCTION: WHAT IS WELLNESS?

¹ Katon, W., E.H.B. Lin, and K. Kroenke. The association of depression and anxiety with medical symptom burden in patients with chronic medical illness. *General Hospital Psychiatry* 29:147-155, 2007.

² Koeing, H.G. Religion, spirituality, and medicine: Research findings and implications for clinical practice. *Southern Medical Journal* 97:1194-1200, 2004.

³ Weaver, A. J., and K.J. Flannelly. The role of religion/spirituality for cancer patients and their caregivers. *Southern Medical Journal* 97:1210-1214, 2004.

⁴ National Institute of Mental Health. The Numbers Count: Mental Disorders in America. Fact Sheet. <http://www.nimh.nih.gov/publicat/numbers.cfm#MajorDepressive>.

⁵ U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.

⁶ Rogers, V.L. et al. Heart disease and stroke statistics – 2012 update. *Circulation* 125:e12-e230, 2012.

NEGATIVE SIDE EFFECTS OF A SEDENTARY LIFESTYLE

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8

<https://www.veinclinics.com/blog/top-5-negative-effects-of-a-sedentary-lifestyle/>

<https://cdnsiencepub.com/doi/full/10.1139/apnm-2012-0235>

Abel M., Hannon J., Mullineaux D., and Beighle A. 2011. Determination of step rate thresholds corresponding to physical activity classifications in adults. *J. Phys. Act. Health*, 8(1): 45–51.

Ainsworth B.E., Haskell W.L., Herrmann S.D., Meckes N., Bassett D.R. Jr., Tudor-Locke C., et al. 2011. 2011 Compendium of Physical Activities: A second update of codes and MET values. *Med. Sci. Sports Exerc.* 43(8): 1575–1581.

Barbat-Artigas S., Plouffe S., Dupontgand S., and Aubertin-Leheudre M. 2012. Is functional capacity related to the daily amount of steps in postmenopausal women? *Menopause*, 19(5): 541–548.

Barreira T.V., Katzmarzyk P.T., Johnson W.D., and Tudor-Locke C. 2012a. Cadence patterns and peak cadence in U.S. children and adolescents: NHANES 2005–2006. *Med. Sci. Sports Exerc.* 44(9): 1721–1727.

Barreira T.V., Tudor-Locke C., Champagne C., Broyles S.T., Harsha D., Kennedy B.M., et al. 2012b. Comparison of YAMAX pedometer and GT3X accelerometer steps/day in a free-living sample of overweight and obese adults. *J. Phys. Act Health*.

Bassett D.R. Jr. and John D. 2010. Use of pedometers and accelerometers in clinical populations: validity and reliability issues. *Phys. Ther. Rev.* 15(3): 135–142.

Bassett D.R. Jr., Tremblay M.S., Eslinger D.W., Copeland J.L., Barnes J.D., and Huntington G.E. 2007. Physical activity and body mass index of children in an Old Order Amish community. *Med. Sci. Sports Exerc.* 39(3): 410–415.

Beets M.W., Bornstein D., Beighle A., Cardinal B.J., and Morgan C.F. 2010a. Pedometer-measured physical activity patterns of youth: a 13-country review. *Am. J. Prev. Med.* 38(2): 208–216.

Beets M.W., Agiovlasis S., Fahs C.A., Ranadive S.M., and Fernhall B. 2010b. Adjusting step count recommendations for anthropometric variations in leg length. *J. Sci. Med. Sport*, 13(5): 509–512.

Bell G.J., Harber V., Murray T., Courneya K.S., and Rodgers W. 2010. A comparison of fitness training to a pedometer-based walking program matched for total energy cost. *J. Phys. Act Health*, 7(2): 203–213.

Bennett G.G., Wolin K.Y., Puleo E., and Emmons K.M. 2006. Pedometer-determined physical activity among multiethnic low-income housing residents. *Med. Sci. Sports Exerc.* 38(4): 768–773.

Bennett G.G., McNeill L.H., Wolin K.Y., Duncan D.T., Puleo E., and Emmons K.M. 2007. Safe to walk? Neighborhood safety and physical activity among public housing residents. *PLoS Med.* 4(10): e306.

Bradley J.M., Kent L., Elborn J.S., and O'Neill B. 2010. Motion sensors for monitoring physical activity in cystic fibrosis: what is the next step? *Phys. Ther. Rev.* 15(3): 197–203.

Bravata D.M., Smith-Spangler C., Sundaram V., Gienger A.L., Lin N., Lewis R., et al. 2007. Using pedometers to increase physical activity and improve health: a systematic review. *JAMA*, 298(19): 2296–2304.

Caspersen C.J., Powell K.E., and Christenson G.M. 1985. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 100(2): 126–131.

Cavanaugh J.T., Kochi N., and Stergiou N. 2010. Nonlinear analysis of ambulatory activity patterns in community-dwelling older adults. *J. Gerontol. A: Biol. Sci. Med. Sci.* 65(2): 197–203.

Chan C.B., Ryan D.A., and Tudor-Locke C. 2006. Relationship between objective measures of physical activity and weather: a longitudinal study. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 3: 21.

Temple V.A. 2010. Objectively measured physical activity of people with intellectual disability: participation and contextual

influences. *Phys. Ther. Rev.* 15(3): 183–196.

Tudor-Locke C., Pangrazi R.P., Corbin C.B., Rutherford W.J., Vincent S.D., Raustorp A., et al. 2004*b*. BMI-referenced standards for recommended pedometer-determined steps/day in children. *Prev Med.* 38(6): 857–864.

Tudor-Locke C., McClain J.J., Hart T.L., Sisson S.B., and Washington T.L. 2009*c*. Expected values for pedometer-determined physical activity in youth. *Res. Q. Exerc. Sport*, 80(2): 164–174.

Tudor-Locke C., Johnson W.D., and Katzmarzyk P.T. 2010*a*. Accelerometer-determined steps/day in U.S. children and youth. *Med. Sci. Sports Exerc.* 42(12): 2244–2250.

Tudor-Locke C., Brashear M.M., Johnson W.D., and Katzmarzyk P.T. 2010*b*. Accelerometer profiles of physical activity and inactivity in normal weight, overweight, and obese U.S. men and women. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 7(1): 60.

Tudor-Locke C., Johnson W.D., and Katzmarzyk P.T. 2011*a*. Relationship between accelerometer-determined steps/day and other accelerometer outputs in U.S. adults. *J. Phys. Act Health*, 8: 410–419.

Tudor-Locke C., Johnson W.D., and Katzmarzyk P.T. 2011*b*. U.S. population profile of time-stamped accelerometer outputs: impact of wear time. *J. Phys. Act Health*, 8: 693–698.

Tudor-Locke C., Craig C.L., Cameron C., and Griffiths J.M. 2011*c*. Canadian children's and youth's pedometer-determined steps/day, parent-reported TV watching time, and overweight/obesity: the CANPLAY Surveillance Study. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 8: 66.

Tudor-Locke C., Leonardi C., Johnson W.D., Katzmarzyk P.T., and Church T.S. 2011*d*. Accelerometer steps/day translation of moderate-to-vigorous activity. *Prev. Med.* 53: 31–33.

Tudor-Locke C., Camhi S.M., Leonardi C., Johnson W.D., Katzmarzyk P.T., Earnest C.P., et al. 2011*e*. Patterns of adults stepping cadence in the 2005–2006 NHANES. *Prev. Med.* 53: 178–181.

Tudor-Locke C., Craig C.L., Beets M.W., Belton S., Cardon G.M., Duncan S., et al. 2011*f*. How many steps/day are enough? For children and adolescents. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 8: 78.

Tudor-Locke C., Craig C.L., Aoyagi Y., Bell R.C., Croteau K.A., De Bourdeaudhuij I., et al. 2011*g*. How many steps/day are enough? For older adults and special populations. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 8: 80.

Tudor-Locke C., Craig C.L., Brown W.J., Clemes S.A., De Cockler K., Giles-Corti B., et al. 2011*h*. How many steps/day are enough? For adults. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 8: 79.

Tudor-Locke C., Camhi S.M., and Troiano R.P. 2012. A catalog of rules, variables, and definitions applied to accelerometer data in the National Health and Nutrition Examination Survey, 2003–2006. *Prev. Chronic Dis.* 9: E113.

Tully M.A. and Tudor-Locke C. 2010. Physical activity monitors: clinical and research applications. *Phys. Ther. Rev.* 15(3): 133–134.

.Lavie CJ, Arena R, Swift DL, Johannsen NM, Sui X, Lee DC, Earnest CP, Church TS, O'Keefe JH, Milani RV, Blair SN. Exercise and the cardiovascular system: clinical science and cardiovascular outcomes.

.Fletcher GF, Landolfo C, Niebauer J, Ozemek C, Arena R, Lavie CJ. Promoting physical activity and exercise: JACC health promotion series.

.Wisloff U, Lavie CJ. Taking physical activity, exercise, and fitness to a higher level.

.urco JV, Inal-Veith A, Fuster V. Cardiovascular health promotion: an issue that can no longer wait.

.remblay MS, Aubert S, Barnes JD, Saunders TJ, Carson V, Latimer-Cheung AE, Chastin SFM, Altenburg TM, Chinapaw MJM; SBRN Terminology Consensus Project Participants. Sedentary behavior research network (SBRN) - terminology consensus project process and outcome.

19.2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.

.Katzmarzyk PT, Church TS, Craig CL, Bouchard C. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Med Sci Sports Exerc.*

.Dunstan DW, Barr EL, Healy GN, Salmon J, Shaw JE, Balkau B, Magliano DJ, Cameron AJ, Zimmet PZ, Owen N. Television viewing time and mortality: the Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study (AusDiab).

.Chau JY, Grunseit AC, Chey T, Stamatakis E, Brown WJ, Matthews CE, Bauman AE, van der Ploeg HP. Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis

SEDENTARY LIFESTYLES AND HEALTH RISKS

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7700832/>

World Health Organization. Geneva: World Health Organization; 2020. Physical inactivity: a global public health problem [Internet] [cited 2020 Jun 15]. Available from: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/

Korea Centers for Disease Control and Prevention. Cheongju: Korea Centers for Disease Control and Prevention; 2019. Trends in the percentage of physical activity, among Korean adults aged ≥19 years, 2007- 2017 [Internet] [cited 2020 Jun 15]. Available from: https://www.cdc.go.kr/board.es?mid=a20602010000&bid=0034&list_no=364483&act=view.

Patterson R, McNamara E, Tainio M, de Sa TH, Smith AD, Sharp SJ, et al. Sedentary behavior and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis. *Eur J Epidemiol.*

Statistics Korea. *Korea health statistics 2018: Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES VII-3)* Daejeon: Statistics Korea; 2018.

Fennell C, Barkley JE, Lepp A. The relationship between cell phone use, physical activity, and sedentary behavior in adults aged 18–80. *Comput Human Behav.*]

World Health Organization. *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization; Sedentary Behaviour Research Network. Ottawa: Sedentary Behaviour Research Network; 2020. SBRN Terminology Consensus Project: 2017-2020 [Internet] [cited 2020 Nov 6]. Available from: <https://www.sedentarybehaviour.org/sbrn-terminology-consensus-project/>

Jochem C, Wallmann-Sperlich B, Leitzmann MF. The influence of sedentary behavior on cancer risk: epidemiologic evidence and potential molecular mechanisms. *Curr Nutr Rep*.

Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett DR, Jr, Tudor-Locke C, et al. 2011 Compendium of physical activities: a second update of codes and MET values. *Med Sci Sports Exerc*.

Katzmarzyk PT, Church TS, Craig CL, Bouchard C. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Med Sci Sports Exerc*. 2009;41:998–1005.

Lynch BM. Sedentary behavior and cancer: a systematic review of the literature and proposed biological mechanisms. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*.

Brown WJ, Bauman AE, Bull FC, Burton NW. *Development of evidence-based physical activity recommendations for adults (18-64 years): report prepared for the Australian Government Department of Health*. Canberra: Commonwealth of Australia; 2012.

Department of Health, Australian Government. Canberra: Commonwealth of Australia; 2019. Australian 24-hour movement guidelines for the early years (birth to 5 years): an integration of physical activity, sedentary behavior, and sleep [Internet] [cited 2020 Jun 15]. Available from: <https://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/ti-0-5years>.

Commonwealth of Australia. Repatriation Commission. *Choose health: be active: a physical activity guide for older Australians*. Canberra: Commonwealth of Australia and the Repatriation Commission; 2005.

PHYSICAL ACTIVITY & METAL ACTIVITY

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9

<https://www.hhs.k-state.edu/kines/about/outreach/activity-guide/whatispa.html>

CNS Neuroscience & Therapeutics. Review of the brain health benefits of exercise. Last updated June 3, 2020. Accessed March 31, 2022.

American Psychological Association. Working out boosts brain health. Last updated March 4, 2020. Accessed April 29, 2022.

Advances in Preventive Medicine. The interrelationship between sleep and exercise: A systemic review. Last updated March 26, 2017. Accessed March 31, 2022.

Ibid.

National Institute of Mental Health. Depression. Last updated February 2018. Accessed March 31, 2022.

The American Journal of Psychiatry. Exercise and the prevention of depression: Results of the HUNT Cohort Study. Last updated October 3, 2017. Accessed March 31, 2022.

Psychology Today. Nature and Mental Health. What is the link? Last updated October 22, 2019. Accessed April 26, 2022.

Journal of psychiatric research. Assessing BDNF as a mediator of the effects of exercise on depression. Last updated February 8, 2020. Accessed April 26, 2022.

Mayo Clinic. Depression and anxiety: Exercise eases symptoms. Last updated September 27, 2017. Accessed March 31, 2022.

Frontiers in Psychiatry. Physical activity is associated with a lower long-term incidence of anxiety in a population-based, large-scale study. Last updated September 10, 2021. Accessed March 31, 2022.

Psychiatry Research. An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis. Last updated January 6, 2017. Accessed May 5, 2022.

JAMA Psychiatry. A Mendelian Randomization Approach for Assessing the Relationship Between Physical Activity and Depression. Last updated January 23, 2019. Accessed April 26, 2022.

LIFESTYLE CHANGES

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5

<https://www.apa.org/topics/behavioral-health/healthy-lifestyle-changes>

<https://www.delightmedical.com/wellness-guide/lifestyle-changes-for-improved-health>

<https://www.lenmed.co.za/seven-lifestyle-factors-that-will-benefit-your-health/>

<https://quizlet.com/66393223/10-lifestyle-factors-flash-cards/>

ENERGY EXPENDITURE

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10

<https://www.verywellfit.com/what-is-energy-expenditure-3496103>

Calcagno M, Kahleova H, Alwarith J, et al. The thermic effect of food: A review. *J Am Coll Nutr*. 2019;38(6):547-551. doi:10.1080/07315724.2018.1552544

Ravn AM, Ture Gregersen N, Christensen R, et al. Thermic effect of a meal and appetite in adults: an individual participant data meta-analysis of meal-test trials. *Food & Nutrition Research*. 2013;57(1):19676. doi:10.3402/for.v57i0.19676.

Bosy-Westphal A, Hägele FA, Müller MJ. What is the impact of energy expenditure on energy intake? *Nutrients*. 2021;13(10):3508. doi:10.3390/nu13103508

Bosy-Westphal A, Hägele FA, Müller MJ. What is the impact of energy expenditure on energy intake? *Nutrients*. 2021;13(10):3508. doi:10.3390/nu13103508

U.S. National Library of Medicine. Can you boost your metabolism?.
<https://medlineplus.gov/benefitsofexercise.html>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35709585/>

Pataky Z, Armand S, Müller-Pinget S, Golay A, Allet L. Effects of obesity on functional capacity. *Obesity* 2014; 22:56–62. 9

Westerterp KR. Daily physical activity is determined by age, body mass, and energy balance. *Eur J Appl Physiol* 2015; 115:1177–1184.

Forbes GB. Lean body mass-body fat interrelationships in humans. *Nutr Rev* 1987; 45: 225–231.

Hall KD. Body fat and fat-free mass inter-relationships: Forbes's theory revisited. *Br J Nutr* 2007; 97: 1059–1063. 12

Westerterp KR. Physical activity, food intake and body weight regulation: insights from doubly labeled water studies. *Nutr Rev* 2010; 68: 148–154.

Bray GA, Redman LM, De Jonge L, Covington J, Rood J, Brock C, et al. Effect of protein overfeeding on energy expenditure measured in a metabolic chamber. *Am J Clin Nutr* 2015; 101: 496–505.

Hochstenbach-Waelen A, Veldhorst MA, Nieuwenhuizen AG, WesterterpPlantenga MS, Westerterp KR. Comparison of 2 diets with either 25% or 10% of energy as casein on energy expenditure, substrate balance and appetite profile. *Am J Clin Nutr* 2009; 89: 831–838.

Keys A, Brozek J, Henschel A, Mickelsen O, Taylor HL. *The Biology of Human Starvation*. University of Minnesota Press: Minneapolis, USA, 1950.

Major GC, Doucet E, Trayhurn P, Astrup A, Tremblay A. Clinical significance of adaptive thermogenesis. *Int J Obes* 2007; 31:204–212.

Rosenbaum M, Hirsch J, Gallagher DA, Leibel RL. Long-term persistence of adaptive thermogenesis in subjects who have maintained reduced body weight. *Am J Clin Nutr* 2008; 88:906–912.

ENJOYMENT OF PHYSICAL ACTIVITY

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5

World Health Organization. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. World Health Organization; Geneva, Switzerland: 2010.

World Health Organization *Global Health Risks. Mortality and Burden of Disease Attributable Selected Major Risks, 2009*. [accessed on 15 January 2015]. Available online: http://www.Who.Int/healthinfo/global_burden_disease/globalhealthrisks_report_full.Pdf

Allender S., Foster C., Scarborough P., Rayner M. The burden of physical activity-related ill health in the UK. *J. Epidemiol. Community Health*. 2007;61:344–348. DOI: 10.1136/jech.2006.050807.

Garrett N.A., Brasure M., Schmitz K.H., Schultz M.M., Huber M.R. Physical inactivity: Direct cost to a health plan. *Am. J. Prev. Med.* 2004;27:304–309. DOI: 10.1016/j.amepre.2004.07.014.

Allen J.B., & Howe, B. (1998). Player ability, coach feedback, and female adolescent athletes' perceived competence and satisfaction *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 280-299.

Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation and sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL Human Kinetics.

Bbdc, S.J., & Weiss, M.R. (1992). The relationship among perceived coaching behaviors, perceptions of ability, and motivation by competitive age-group swimmers. *Jams? of Sport & &arise Psyckg*,14, 309-325.

Brustad, U. (1993). Who will go out and play? Parental and psychological influences on children's attraction to physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 5,710-223.

Brustad, R.J. (1996a). Parental and peer influence on children's psychological development through sport In F.L. Smolt & R.E. Smith (Eds.), *Children and youth at sport A biopsytlmocial perspective* (pp. 112-124).

Madison, WI: Brown & Bendmark. Brustad, R.J. (1996b). Medico to physical activity in urban schoolchildren Parental socialization and gender influences. *Research Quarterly fa Exercise and Sport* 67, 316-323. Centers for Disease Control and Prevention (1997). Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *MMWR* 46 (No. RR-6).

Coakley J.J. (1993). Social dimensions of intensive training and participation in youth sports. In B.R. Cahill & A.J. Pearl (Eds.), *extensive participation in children's sports* (pp. 77-94). Champaign IL Human Kinetics. Coakley, J.J., & White, A. (1992). Making decisions: Gender and sport participation among British adolescents. *Sociology of Sport Journal*, 9, 20-35.

Dempsey, J.M., Kimiecik J.C., & Hony, T.S. (1993). Parental influence on children's moderate to vigorous physical activity participation An expectancy-value approach. *Pediatric Exercise Science*, 5,151.167.

Duncan, S.C. (1993). The role of cognitive appraisal and friendship, provisions in adolescents' effect and motivation toward activity in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 64, 314-323.

Ferrer-Caja, E., Si Weiss MR. (in press). Predictors of intrinsic motivation among adolescent students in physical education.

Research Quarterly R. and Sport Harter, S. (1987). The determinants and 'radiational role of global sett -wash in children In N. Eisenberg (Ed.). Contemporary topics in developmental psychology (pp. 219-242). New York: Wiley. Hom, T.S. (1984). Expectancy effects h the interscholastic athletic setting: Methodological considerations. Journal of Sport Psydkkgy 6, 60-76. Hom, IS. (1985). Coaches feedback on oral changes in children's perceptions of their physical competence. Journal of Educational Psychology, 77, 174-186. Perceptions of peer relationships and physical activity participation in early adolescence. Journal of Sport & Exercise Psychology, 21, 329-350. Smith, RE., & Smoll, F.L. (1996). The coach is a focus of research and htententcn in youth sports. In EL Smell & R.E. Smith (Eds.), Children and youth in sport A biopsychosocial perspective (pp. 125-141). Madison, WE Broom & BencOnark Weiss, M.R. (1991). Psychological skill development in children and adolescents. The Sport Psychologist 5, 335-354. Weiss, M. R. (1993a(. Psychological effects of intensive sport participation on children and youth: Self-esteem and motivation In B.R. Cahill & A.J. Pearl (Eds.), intensive participation in children's sports (pp. 39-69). Champaign. IL Human Kinetics Publishers. Weiss, MR. (1993k). Children's participation in physical activity: Are we having fun yet? Pediatric Exercise Sektice, 5,205Weiss, M.R (1995).

SUBCOMPONENTS, OR ELEMENTS, OF PHYSICAL ACTIVITY

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5, 6, 7

<https://www.spps.org/Page/18206>
<https://www.bringithomepersonaltraining.com/11-components-of-physical-fitness-in-action/>
 Sedentary Behaviour Research Network. 2012. Standardized use of the terms “sedentary” and “sedentary behaviors”. Appl. Physiol. Nutr. Metab. 37: 1–3.
 Shephard R.J. and Aoyagi Y. 2010. Objective monitoring of physical activity in older adults: clinical and practical implications. Phys. Ther. Rev. 15(3): 170–182.
 Sigmundova D., El Ansari W., and Sigmund E. 2011. Neighborhood environment correlates of physical activity: a study of eight Czech regional towns. Int. J. Environ. Res. Public Health, 8(2): 341–357.
 Sisson S.B., Camhi S.M., Church T.S., Tudor-Locke C., Johnson W.D., and Katzmarzyk P.T. 2010. Accelerometer-determined steps/day and metabolic syndrome. Am. J. Prev. Med. 38(6): 575–582.
 Sisson S.B., Camhi S.M., Tudor-Locke C., Johnson W.D., and Katzmarzyk P.T. 2012. Characteristics of step-defined physical activity categories in U.S. Adults. Am. J. Health Promot. 26(3): 152–159.
 Spence J.C. and Lee R.E. 2003. Toward a comprehensive model of physical activity. Psych. Sports Exerc. 4: 7–24.
 Sugiyama T., Salmon J., Dunstan D.W., Bauman A.E., and Owen N. 2007. Neighborhood walkability and TV viewing time among Australian adults. Am. J. Prev. Med. 33(6): 444–449.
 Swartz A.M., Strath S.J., Bassett D.R., Moore J.B., Redwine B.A., Groer M., et al. 2003. Increasing daily walking improves glucose tolerance in overweight women. Prev. Med. 37(4): 356–362.
 Temple V.A. 2010. Objectively measured physical activity of people with intellectual disability: participation and contextual influences. Phys. Ther. Rev. 15(3): 183–196.
 Thompson D.L., Rakow J., and Perdue S.M. 2004. Relationship between accumulated walking and body composition in middle-aged women. Med. Sci. Sports Exerc. 36(5): 911–914.
 Thyfault J.P. and Krogh-Madsen R. 2011. Metabolic disruptions induced by reduced ambulatory activity in free-living humans. J. Appl. Physiol. 111(4): 1218–1224.
 Timperio A., Salmon J., Ball K., te Velde S.J., Brug J., and Crawford D. 2012. Neighborhood characteristics and TV viewing in youth: nothing to do but watch TV? J. Sci. Med. Sport, 15(2): 122–128.

DISTINCTION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY & EXERCISE

All references for this section are shown below as per superscripts

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16

<https://www.cardio.com/blog/what-is-the-difference-between-physical-activity-and-exercise>
<https://www.acefitness.org/resources/everyone/blog/5460/physical-activity-vs-exercise-what-s-the-difference/>
 Dempsey PC, Larsen RN, Dunstan DW, Owen N, Kingwell BA. Sitting less and moving more: implications for hypertension. Hypertension.
 Yanagibori R, Kondo K, Suzuki Y, Kawakubo K, Iwamoto T, Itakura H, et al. Effect of 20 days' bed rest on the reverse cholesterol transport system in healthy young subjects. J Intern Med.
 Hamburg NM, McMackin CJ, Huang AL, Shenouda SM, Widlansky ME, Schulz E, et al. Physical inactivity rapidly induces insulin resistance and microvascular dysfunction in healthy volunteers. Arterioscler Thromb Vasc Biol.
 Hamilton MT, Hamilton DG, Zderic TW. Role of low energy expenditure and sitting in obesity, metabolic syndrome, type 2 diabetes, and cardiovascular disease. Diabetes.

Bey L, Hamilton MT. Suppression of skeletal muscle lipoprotein lipase activity during physical inactivity: a molecular reason to maintain daily low-intensity activity. *J Physiol*.

Zerwekh JE, Ruml LA, Gottschalk F, Pak CY. The effects of twelve weeks of bed rest on bone histology, biochemical markers of bone turnover, and calcium homeostasis in eleven normal subjects. *J Bone Miner Res*.

Kim H, Iwasaki K, Miyake T, Shiozawa T, Nozaki S, Yajima K. Changes in bone turnover markers during 14-day 6 degrees head-down bed rest. *J Bone Miner Metab*.

Smith SM, Davis-Street JE, Fesperman JV, Calkins DS, Bawa M, Macias BR, et al. Evaluation of treadmill exercise in a lower body negative pressure chamber as a countermeasure for weightlessness-induced bone loss: a bed rest study with identical twins. *J Bone Miner Res*.

Zwart SR, Hargens AR, Lee SM, Macias BR, Watenpaugh DE, Tse K, et al. Lower body negative pressure treadmill exercise as a countermeasure for bed rest-induced bone loss in female identical twins. *Bone*.

Katzmarzyk PT, Powell KE, Jakicic JM, Troiano RP, Piercy K, Tennant B, et al. Sedentary behavior and health: update from the 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *Med Sci Sports Exerc*.

Exercise Dependence and Anxiety in Cross-Trainers, Bodybuilders, and Gym Exercisers During COVID19.

Salvador R, Frontini R, Ramos C, Lopes P, Oliveira J, Maia J, Monteiro D. Percept Mot Skills. 2022 May 16;315125221098326. doi: 10.1177/00315125221098326. Online ahead of print. PMID: 35574906.

A narrative exploratory study on the perspectives about physical exercise practice in a sample of Portuguese elderly.

Rosa M, Antunes R, Marques P, Coelho R, Mendes P, Frontini R. *Qual Quant*. 2022 Apr 19;1-19. doi: 10.1007/s11135-022-01380-2. Online ahead of print. PMID: 35465024.

Protective effects of physical activity against health risks associated with type 1 diabetes: "Health benefits outweigh the risks". *Wake AD. World J Diabetes*. 2022 Mar 15;13(3):161-184. doi: 10.4239/wjd.v13.i3.161. PMID: 35432757 **article**. Review.

Text Messages and Financial Incentives to Increase Physical Activity in Adolescents With Prediabetes and Type 2 Diabetes: Web-Based Group Interviews to Inform Intervention Design.

Vajravelu ME, Hitt TA, Mak N, Edwards A, Mitchell J, Schwartz L, Kelly A, Amaral S. *JMIR Diabetes*. 2022 Apr 6;7(2):e33082. DOI: 10.2196/33082. PMID: 35384850.

Effectiveness and safety of aerobic exercise for rheumatoid arthritis: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.

Ye H, Weng H, Xu Y, Wang L, Wang Q, Xu G. *BMC Sports Sci Med Rehabil*. 2022 Feb 5;14(1):17. DOI: 10.1186/s13102-022-00408-2. PMID: 35123568.

HEALTH-WELL-BEING & MOVEMENT

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10, 11, 12, 13

<https://www.health.harvard.edu/blog/how-simply-moving-benefits-your-mental-health-201603289350>

Gatrell AC (2011) *Mobilities and Health*. 1st Edition. London and New York: Routledge, MPGBooksGroup.

W. L. Haskell et al., "Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association," *Medicine and Science in Sports and Exercise* 39 (2007): 1423–1434.

U.S. Department of Health and Human Services, *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General* (Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996).

American College of Sports Medicine, *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (Baltimore: Williams & Wilkins, 2006).

National Academy of Sciences, Institute of Medicine, *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrates, Fiber, Fat, Protein and Amino Acids (Macronutrients)* (Washington, DC: National Academy Press, 2002).

U.S. Department of Health and Human Services and Department of Agriculture, *Dietary Guidelines for Americans, 2005* (Washington, DC: DHHS, 2005).

W. L. Haskell et al., "Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association," *Medicine and Science in Sports and Exercise* 39 (2007): 1423–1434.

American College of Sports Medicine, *Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2006).

W. J. Evans, "Exercise Nutrition and Aging," *Journal of Nutrition* 122 (1992): 786–801.

R. Kjørstad, *Validity of Two Field Tests of Abdominal Strength and Muscular Endurance*, unpublished master's thesis, Boise State University, 1997.

G. L. Hall, R. K. Hetzler, D. Perrin, and A. Weltman, "Relationship of Timed Sit-Up Tests to Isokinetic Abdominal Strength," *Research Quarterly for Exercise and Sport* 63 (1992): 80–84.

U.S. Department of Health and Human Services, *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General* (Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996).

D. P. Swain, "Moderate- or Vigorous-Intensity Exercise: What Should We Prescribe?" *ACSM's Health & Fitness Journal* 10, no. 5 (2006): 7–11.

D. P. Swain and B. A. Franklin, "Comparative Cardioprotective Benefits of Vigorous vs. Moderate Intensity Aerobic Exercise," *American Journal of Cardiology* 97, no. 1 (2006): 141–147.

E. T. Poehlman et al., "Effects of Endurance and Resistance Training on Total Daily Energy Expenditure in Young Women:

A Controlled Randomized Trial,” *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 87 (2002): 1004–1009; L. M. Van Etten et al., “Effect of an 18-wk Weight-Training Program on Energy Expenditure and Physical Activity,” *Journal of Applied Physiology* 82 (1997): 298–304; W. W. Campbell, M. C. Crim, V. R. Young, and W. J. Evans, “Increased Energy Requirements and Changes in Body Composition with Resistance Training in Older Adults,” *American Journal of Clinical Nutrition* 60 (1994): 167–175; Z. Wang et al., “Resting Energy Expenditure: Systematic Organization and Critique of Prediction Methods,” *Obesity Research* 9 (2001): 331–336.

WHAT IS PHYSICAL FITNESS?

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 11, 12, 13, 14

<https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/what-is-physical-fitness>
Hornbuckle L.M., Bassett D.R. Jr., and Thompson D.L. 2005. Pedometer-determined walking and body composition variables in African-American women. *Med. Sci. Sports Exerc.* 37(6): 1069–1074.
Inoue S., Ohya Y., Tudor-Locke C., Tanaka S., Yoshiike N., and Shimomitsu T. 2011a. Time trends for step-determined physical activity among Japanese adults. *Med. Sci. Sports Exerc.* 43(10): 1913–1919.
Inoue S., Yumiko O., Odagiri Y., Takamiya T., Suijo K., Kamada M., et al. 2011b. Sociodemographic determinants of pedometer-determined physical activity among Japanese adults. *Am. J. Prev. Med.* 40(5): 566–571.
Ishikawa-Takata K., Tanaka H., Nanbu K., and Ohta T. 2010. The beneficial effect of physical activity on blood pressure and blood glucose among Japanese male workers. *Diabetes Res. Clin. Pract.* 87(3): 394–400.
Jakicic J.M., Davis K.K., Garcia D.O., Verba S., and Pellegrini C. 2010. Objective monitoring of physical activity in overweight and obese populations. *Phys. Ther.* 15(3): 163–169.
Janssen I. and Leblanc A.G. 2010. A systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 11(7): 40.
Janssen I., Shields M., Craig C.L., and Tremblay M.S. 2011. Prevalence and secular changes in abdominal obesity in Canadian adolescents and adults, 1981 to 2007–2009. *Obes. Rev.* 12(6): 397–405.
Janssen I., Shields M., Craig C.L., and Tremblay M.S. 2012. Changes in the obesity phenotype within Canadian children and adults, 1981 to 2007–2009. *Obesity (Silver Spring)*, 20(4): 916–919.
Jennersjo P., Ludvigsson J., Lanne T., Nystrom F.H., Ernerudh J., and Ostgren C.J. 2012. Pedometer-determined physical activity is linked to low systemic inflammation and low arterial stiffness in Type 2 diabetes. *Diabet. Med.* 29(9): 1119–1125.
Jiang H., Qian X., Li M., Lynn H., Fan Y., He F., et al. 2012. Can physical activity reduce excessive gestational weight gain? Findings from a Chinese urban pregnant women cohort study. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 9: 12.
Ju S., Wilbur J., Lee E., and Miller A. 2011. Lifestyle physical activity behavior of Korean American dry cleaner couples. *Public Health Nurs.* 28(6): 503–514.

HEALTHY EATING & PHYSICAL ACTIVITY

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 11, 12, 13, 14

Katzmarzyk P.T., Church T.S., Craig C.L., and Bouchard C. 2009. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Med. Sci. Sports Exerc.* 41(5): 998–1005.
Kemper K.A. and Welsh R.S. 2010. Physical activity behaviors of students of a rural historically black college. *J. Am. Coll. Health*, 58(4): 327–334.
King W.C., Brach J.S., Belle S., Killingsworth R., Fenton M., and Kriska A.M. 2003. The relationship between convenience of destinations and walking levels in older women. *Am. J. Health Promot.* 18(1): 74–82.
Knudsen S.H., Hansen L.S., Pedersen M., Deigaard T., Hansen J., Hall G.V., et al. 2012. Changes in insulin sensitivity precede changes in body composition during 14 days of step reduction combined with overfeeding in healthy young men. *J. Appl. Physiol.* 113(1): 7–15.
Kondo K., Lee J.S., Kawakubo K., Kataoka Y., Asami Y., Mori K., et al. 2009. Association between daily physical activity and neighborhood environments. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 14(3): 196–206.
Kozey-Keadle S., Libertine A., Lyden K., Staudenmayer J., and Freedson P.S. 2011. Validation of wearable monitors for assessing sedentary behavior. *Med. Sci. Sports Exerc.* 43(8): 1561–1567.
Kozo J., Sallis J.F., Conway T.L., Kerr J., Cain K., Saelens B.E., et al. 2012. Sedentary behaviors of adults about neighborhood walkability and income. *Health Psychol.* 31(6): 704–713.
Krogh-Madsen R., Thyfault J.P., Broholm C., Mortensen O.H., Olsen R.H., Mounier R., et al. 2010. A 2-wk reduction of ambulatory activity attenuates peripheral insulin sensitivity. *J. Appl. Physiol.* 108(5): 1034–1040.
Krumm E.M., Dessieux O.L., Andrews P., and Thompson D.L. 2006. The relationship between daily steps and body composition in postmenopausal women. *J. Women's Health*, 15(2): 202–210.
Kump D.S. and Booth F.W. 2005a. A sustained rise in triacylglycerol synthesis and increased epididymal fat mass when rats cease voluntary wheel running. *J. Physiol.* 565(Pt 3): 911–925.
Kump D.S. and Booth F.W. 2005b. Alterations in insulin receptor signaling in the rat epitrochlearis muscle upon cessation of voluntary exercise. *J. Physiol.* 562(Pt 3): 829–838.
Kump D.S., Laye M.J., and Booth F.W. 2006. Increased mitochondrial glycerol-3-phosphate acyltransferase protein and enzyme activity in rat epididymal fat upon cessation of wheel running. *Am. J. Physiol. Endocrinol. Metab.* 290(3): E480–E489.

- Lara S., Casanova G., and Spritzer P.M. 2010. Influence of habitual physical activity on body composition, fat distribution, and metabolic variables in early postmenopausal women receiving hormonal therapy. *Eur. J. Obstet. Gynecol. Reprod. Biol.* 150(1): 52–56.
- Laye M.J., Thyfault J.P., Stump C.S., and Booth F.W. 2007. Inactivity induces increases in abdominal fat. *J. Appl. Physiol.* 102(4): 1341–1347.
- Le Masurier G.C. and Corbin C.B. 2006. Step counts among middle school students vary with aerobic fitness levels. *Res. Q. Exerc. Sport*, 77(1): 14–22.
- Le Masurier G.C. and Tudor-Locke C. 2003. Comparison of pedometer and accelerometer accuracy under controlled conditions. *Med. Sci. Sports Exerc.* 35(5): 867–871.
- Le Masurier G.C., Lee S.M., and Tudor-Locke C. 2004. Motion sensor accuracy under controlled and free-living conditions. *Med. Sci. Sports Exerc.* 36(5): 905–910.

NUTRITION

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 11, 12

- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/intermittent-fasting-is-it-all-its-cracked-up-to-be>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4730527/>
- Warburton D.E., Nicol C.W., Bredin S.S. Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ.* 2006;**174**:801–809. DOI: 10.1503/cmaj.051351.
- Blair S.N., Cheng Y., Holder J.S. Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Med. Sci. Sports Exerc.* 2001;**33**:S379–S399. DOI:
- Lee I.M., Shiroma E.J., Lobelo F., Puska P., Blair S.N., Katzmarzyk P.T. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet.* World Health Organization. *Global Recommendations on Physical Activity for Health.* World Health Organization; Geneva, Switzerland: 2010.
- World Health Organization Global Health Risks. Mortality and Burden of Disease Attributable Selected Major Risks, 2009. [(accessed on 15 January 2015)]. Available online: http://www.Who.Int/healthinfo/global_burden_disease/globalhealthrisks_report_full.Pdf
- Allender S., Foster C., Scarborough P., Rayner M. The burden of physical activity-related ill health in the UK. *J. Epidemiol. Community Health.* 2007;**61**:344–348. DOI: 10.1136/jech.2006.050807.
- Garrett N.A., Brasure M., Schmitz K.H., Schultz M.M., Huber M.R. Physical inactivity: Direct cost to a health plan. *Am. J. Prev. Med.* 2004;**27**:304–309. DOI: 10.1016/j.amepre.2004.07.014.
- Katzmarzyk P.T., Janssen I. The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada: An update. *Can. J. Appl. Physiol.* 2004;**29**:90–115. DOI: 10.1139/h04-008.
- Pratt M., Macera C.A., Wang G. Higher direct medical costs associated with physical inactivity. *Physician Sportsmed.*
- Wang F., McDonald T., Reffitt B., Edington D.W. BMI, physical activity, and health care utilization/costs among medicare retirees. *Obes. Res.*
- Wang G., Pratt M., Macera C.A., Zheng Z.J., Heath G. Physical activity, cardiovascular disease, and medical expenditures in U.S. Adults. *Ann. Behav. Med.* 2004;**28**:88–94. DOI: 10.1207/s15324796abm2802_3.
- National Health Insurance Corporation. [(accessed on 15 January 2015)]. Available online: <http://www.Nhis.Or.Kr/retrievehomemain.Xx>
- Jee S.H., Sull J.W., Park J., Lee S.Y., Ohrr H., Guallar E., Samet J.M. Body-mass index and mortality in Korean men and women. *N. Engl. J. Med.* 2006;**355**:779–787. DOI: 10.1056/NEJMoa054017.
- Faries D.E., Leon A.C., Maria H.J., Obenchain R.L. *Analysis of Observational Health Care Data Using SAS®.* SAS Institute Inc.; Cary, NC, USA: 2010.
- Leitzmann M.F., Park Y., Blair A., Ballard-Barbash R., Mouw T., Hollenbeck A.R., Schatzkin A. Physical activity recommendations and decreased risk of mortality. *Arch. Intern. Med.* 2007;**167**:2453–2460. DOI: 10.1001/archinte.167.22.2453.
- Franco O.H., de Laet C., Peeters A., Jonker J., Mackenbach J., Nusselder W. Effects of physical activity on life expectancy with cardiovascular disease. *Arch. Intern. Med.* 2005;**165**:2355–2360. DOI: 10.1001/archinte.165.20.2355.
- Caspersen C.J., Powell K.E., Christenson G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 1985;**100**:126–131.
- Dunn A.L., Trivedi M.H., O’Neal H.A. Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2001;**33**:S587–S597. DOI: 10.1097/00005768-200106001-00027.
- Sargeant L.A., Wareham N.J., Khaw K.T. Family history of diabetes identifies a group at increased risk for the metabolic consequences of obesity and physical inactivity in EPIC-Norfolk: A population-based study. The European Prospective Investigation into Cancer. *Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord.* 2000;**24**:1333–1339. DOI: 10.1038/Sj.ijo.0801383.
- Begg S., Vos T., Barker B., Stevenson C., Stanley L., Lopez A. *The Burden of Disease and Injury in Australia 2003.* AIHW; Canberra, Australia: 2007. [(accessed on 4 January 2015)]. Available online: <http://www.aihw.gov.au/publication-detail/?id=6442467990>
- Martin B.W., Beeler I., Szucs T., Smala A.M., Brugger O., Casparis C., Allenbach R., Raeber P.A., Marti B. Economic benefits of the health-enhancing effects of physical activity: First estimates for Switzerland. *Sportmed. Sporttraumatol.* 2001;**49**:131–133.

MENTAL HEALTH BENEFITS OF EXERCISE

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 11, 12

<https://positivepsychology.com/benefits-of-mental-health/>

- Dasgupta K., Joseph L., Pilote L., Strachan I., Sigal R.J., and Chan C. 2010. Daily steps are low year-round and dip lower in fall/winter: findings from a longitudinal diabetes cohort. *Cardiovasc Diabetol.* 9: 81.
- De Cocker K., Cardon G., and De Bourdeaudhuij I. 2007. Pedometer-determined physical activity and its comparison with the International Physical Activity Questionnaire in a sample of Belgian adults. *Res. Q. Exerc. Sport*, 78(5): 429–437.
- De Cocker K.A., De Bourdeaudhuij I.M., Brown W.J., and Cardon G.M. 2008. The effect of a pedometer-based physical activity intervention on sitting time. *Prev. Med.* 47(2): 179–181.
- De Greef K., Deforche B., Tudor-Locke C., and De Bourdeaudhuij I. 2010. A cognitive-behavioral pedometer-based group intervention on physical activity and sedentary behavior in individuals with type 2 diabetes. *Health Educ. Res.* 25(5): 724–736.
- De Greef K.P., Deforche B.I., Ruige J.B., Bouckaert J.J., Tudor-Locke C.E., Kaufman J.M., et al. 2011. The effects of a pedometer-based behavioral modification program with telephone support on physical activity and sedentary behavior in type 2 diabetes patients. *Patient Educ. Couns.* 84(2): 275–279.
- DePew Z., Novotny P., and Benzo R. 2012. How many steps are enough to avoid severe physical inactivity in patients with chronic obstructive pulmonary disease? *Respirology*, 17(6): 1026–1027.
- Duncan J.S., Hopkins W.G., Schofield G., and Duncan E.K. 2008. Effects of weather on pedometer-determined physical activity in children. *Med. Sci. Sports Exerc.* 40(8): 1432–1438.
- Duncan M.J., Nevill A., Woodfield L., and Al-Nakeeb Y. 2010. The relationship between pedometer-determined physical activity, body mass index, and lean body mass index in children. *Int. J. Pediatr. Obes.* 5(5): 445–450.
- Duru O.K., Sarkisian C.A., Leng M., and Mangione C.M. 2010. Sisters in motion: a randomized controlled trial of a faith-based physical activity intervention. *J. Am. Geriatr. Soc.* 58(10): 1863–1869.
- Dwyer T., Hosmer D., Hosmer T., Venn A.J., Blizzard C.L., Granger R.H., et al. 2007. The inverse relationship between number of steps per day and obesity in a population-based sample: the AusDiab study. *Int. J. Obes. (London)*, 31(5): 797–804.
- Dwyer T., Ponsonby A.L., Ukoumunne O.C., Pezic A., Venn A., Dunstan D., et al. 2011. Association of change in daily step count over five years with insulin sensitivity and adiposity: population-based cohort study. *BMJ*, 342: c7249.
- Emerson A., Nystrom F.H., and Lindstrom T. 2010a. Long-term increase of fat mass after a four-week intervention with fast food-based hyper-alimentation and limitation of physical activity. *Nutr. Metab. (London)*, 7: 68.
- Ernersson A., Lindstrom T., Nystrom F.H., and Frisman G.H. 2010b. Young healthy individuals develop a lack of energy when adopting an obesity-provoking behavior for 4 weeks: a phenomenological analysis. *Scand. J. Caring Sci.* 24(3): 565–571.
- Emerson A., Frisman G.H., Sepa Frostell A., Nystrom F.H., and Lindstrom T. 2010c. Obesity-provoking behavior negatively influences young normal-weight subjects' health-related quality of life and causes depressive symptoms. *Eat Behav.* 11(4): 247–252.
- FAO/WHO/UNU. 2001. Human energy requirements. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Rome, Italy.

OBTAIN PHYSICAL CHECKUP BY DOCTORS

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9

- Graff S.K., Alves B.C., Toscani M.K., and Spritzer P.M. 2012. Benefits of pedometer-measured habitual physical activity in healthy women. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 37(1): 149–156.
- Hamilton M.T., Hamilton D.G., and Zderic T.W. 2007. Role of low energy expenditure and sitting in obesity, metabolic syndrome, type 2 diabetes, and cardiovascular disease. *Diabetes*, 56(11): 2655–2667.
- Healy G.N., Dunstan D.W., Salmon J., Cerin E., Shaw J.E., Zimmet P.Z., et al. 2007. Objectively measured light-intensity physical activity is independently associated with 2-h plasma glucose. *Diabetes Care*, 30(6): 1384–1389.
- Healy G.N., Wijndaele K., Dunstan D.W., Shaw J.E., Salmon J., Zimmet P.Z., et al. 2008. Objectively measured sedentary time, physical activity, and metabolic risk: the Australian Diabetes, Obesity, and Lifestyle Study (AusDiab). *Diabetes Care*, 31(2): 369–371.
- Healy G.N., Clark B.K., Winkler E.A., Gardiner P.A., Brown W.J., and Matthews C.E. 2011. Measurement of adults' sedentary time in population-based studies. *Am. J. Prev. Med.* 41(2): 216–227.
- Hilgenkamp T.I., Reis D., van Wijck R., and Evenhuis H.M. 2012. Physical activity levels in older adults with intellectual disabilities are extremely low. *Res. Dev. Disabil.* 33(2): 477–483.
- Hirvensalo M., Telama R., Schmidt M.D., Tammelin T.H., Yang X., Magnussen C.G., et al. 2011. Daily steps among Finnish adults: Variation by age, sex, and socioeconomic position. *Scand. J. Public Health*, 39(7): 669–677.
- Kambas A., Michalopoulou M., Fatourou I.G., Christoforidis C., Manthou E., Giannakidou D., et al. 2012. The relationship between motor proficiency and pedometer-determined physical activity in young children. *Pediatr. Exerc. Sci.* 24(1): 34–44.
- Kang M., Marshall S.J., Barreira T.V., and Lee J.O. 2009. Effect of pedometer-based physical activity interventions: a meta-analysis. *Res. Q. Exerc. Sport*, 80(3): 648–655.

WALKING, STRETCHING, JOGGING, AEROBICS, & SWIMMING

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, 11, 12,13,14,15,16,17,18

<https://www.verywellfit.com/the-best-time-of-day-to-walk-and-exercise-3432463>

J. L. Christi, L. M. Sheldahl, F. E. Tristani, L. S. Wann, K. B. Sagar, S. G. Levandoski, M. J. Ptacin, K. A. Sobocinski, and R. D. Morris, "Cardiovascular Regulation During Head-out Water Immersion Exercise," *Journal of Applied Physiology* 69 (1990): 657–664; L. M. Sheldahl, F. E. Tristani, P. S. Clifford, C. V. Hughes, K. A. Sobocinski, and R. D. Morris, "Effect of Head-out Water Immersion on Cardiorespiratory Response to Dynamic Exercise," *Journal of American College of Cardiology* 10 (1987): 1254–1258; J. Svedenhang and J. Seger, "Running on Land and in Water: Comparative Exercise Physiology," *Medicine and Science in Sports and Exercise* 24 (1992): 1155–1160.

W. W. K. Hoeger, D. Hopkins, and D. Barber, "Physiologic Responses to Maximal Treadmill Running and Water Aerobic Exercise," *National Aquatics Journal* 11 (1995): 4–7.

W. W. K. Hoeger, T. A. Spitzer-Gibson, N. Kaluhiokalani, R. K. M. Cardejon, and J. Kokkonen, "A Comparison of Physiological Responses to Self-Paced Water Aerobics and Self-Paced Treadmill Running," *International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport, and Dance Journal* 30, no. 4 (2004): 27–30.

W. W. K. Hoeger, T. S. Gibson, J. Moore, and D. R. Hopkins, "A Comparison of Selected Training Responses to Low Impact Aerobics and Water Aerobics," *National Aquatics Journal* 9 (1993): 13–16.

E. J. Marciniak, J. Potts, G. Schlabach, S. Will, P. Dawson, and B. F. Hurley, "Effects of Strength Training on Lactate Threshold and Endurance Performance," *Medicine and Science in Sports and Exercise* 23 (1991): 739–743.

S. N. Blair, "Surgeon General's Report on Physical Fitness: The Inside Story," *ACSM's Health & Fitness Journal* 1 (1997):14–18.

R. F. DeBusk, U. Stenestrand, M. Sheehan, and W. L. Haskell, "Training Effects of Long Versus Short Bouts of Exercise in Healthy Subjects," *American Journal of Cardiology* 65 (1990): 1010–1013.

National Academy of Sciences, Institute of Medicine, *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrates, Fiber, Fat, Protein and Amino Acids (Macronutrients)* (Washington, DC: National Academy Press, 2002).

U.S. Department of Health and Human Services, Department of Agriculture, *Dietary Guidelines for Americans 2005* (Washington, DC: DHHS, 2005).

W. W. K. Hoeger, D. R. Hopkins, S. L. Barette, and D. F. Hale, "Relationship Between Repetitions and Selected Percentages of One Repetition Maximum: A Comparison Between Untrained and Trained Males and Females," *Journal of Applied Sport Science Research* 4, no. 2 (1990): 47–51.

M. E. Nelson et al., "Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association," *Medicine and Science in Sports and Exercise* 39 (2007):1435–1445.

Gatorade Sports Science Institute, "Core Strength Training," *Sports Science Exchange Roundtable* 13, no. 1 (2002): 1–4.

S. B. Thacker, J. Gilchrist, D. F. Stroup, and C. D. Kimsey, Jr., "The Impact of Stretching on Sports Injury Risk: A Systematic Review of the Literature," *Medicine and Science in Sports and Exercise* 36 (2004): 371–378. "Should You Stretch Before Exercise?" *Gatorade Sports Science Institute: Sports Science Exchange* 30, no. 1 (2007).

R. Deyo, "Chiropractic Care for Back Pain: The Physician's Perspective," *HealthNews* 4 (September 10, 1998).

J. A. Hides, G. A. Jull, and C. A. Richardson, "Long-Term Effects of Specific Stabilizing Exercises for First-Episode Low Back Pain," *Spine* 26 (2001): E243–E248.

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/walking/art-20046261>

RELEASING STORED ENERGY FROM THE BODY

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10

<https://www.acefitness.org/fitness-certifications/ace-answers/exam-preparation-blog/3256/the-three-primary-energy-pathways-explained/>

<https://www.sciencelearn.org.nz/resources/1920-energy-for-exercise>

Cook I, Alberts M, and Lambert E.V. 2010*a*. Effect of body mass and physical activity volume and intensity on pedometer-measured activity energy expenditure in rural black South Africans in the Limpopo Province. *SAJSM*, 22(1): 3–7.

Cook I, Alberts M, Brits J.S., Choma S.R., and Mkhonto S.S. 2010*b*. Descriptive epidemiology of ambulatory activity in rural, black South Africans. *Med. Sci. Sports Exerc.* 42(7): 1261–1268.

Cook I, Alberts M, and Lambert E.V. 2011. Compliance with physical activity guidelines in rural, black South Africans in the Limpopo Province: an energy expenditure approach. *Br. J. Sports Med.* 45(8): 619–625.

Craig C.L., Cameron C., Griffiths J.M., and Tudor-Locke C. 2010. Descriptive epidemiology of youth pedometer-determined physical activity: CANPLAY. *Med. Sci. Sports Exerc.* 42(9): 163–1643.

Craig C.L., Shields M, Leblanc A.G., and Tremblay M.S. 2012. Trends in aerobic fitness among Canadians, 1981 to 2007–2009. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 37(3): 511–519.

Craig C.L., Cameron C., and Tudor-Locke C. 2013. CAN PLAY pedometer normative reference data for 21 271 children and 12 956 adolescents. *Med. Sci. Sports Exerc.* 45(1): 123–129.

Croteau K.A. and Richeson N.A. 2005. A matter of health: Using pedometers to increase the physical activity of older adults. *Act. Adapt. Aging*, 30(2): 37–47.

Crouter S.E., Schneider P.L., Karabulut M., and Bassett D.R. Jr. 2003. Validity of 10 electronic pedometers for measuring steps, distance, and energy cost. *Med. Sci. Sports Exerc.* 35(8): 1455–1460.

Crouter S.E., Clowers K.G., and Bassett D.R. Jr. 2006. A novel method for using accelerometer data to predict energy expenditure. *J. Appl. Physiol.* 100(4): 1324–1331.

CSEP. 2011. Cutting down on sitting down: the world's first evidence-based sedentary behavior guidelines released. Canadian Society for Exercise Physiology. Toronto, Ontario, Canada. Available

- from www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP%20SBG%20Launch%20-%20National%20Release%20-%20FINAL.pdf [Accessed 15 May 2012.]
- Damschroder L.J., Lutes L.D., Goodrich D.E., Gillon L., and Lowery J.C. 2010. A small-change approach delivered via telephone promotes weight loss in veterans: Results from the ASPIRE-VA pilot study. *Patient Educ. Couns.* 79(2): 262–266.
- Feito Y., Bassett D.R., and Thompson D.L. 2012. Evaluation of activity monitors in controlled and free-living environments. *Med. Sci. Sports Exerc.* 44(4): 733–741.
- Garber C.E., Blissmer B., Deschenes M.R., Franklin B.A., Lamonte M.J., Lee I.M., et al. 2011. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med. Sci. Sports Exerc.* 43(7): 1334–1359.
- Gardner A.W., Ritti-Dias R.M., Khurana A., and Parker D.E. 2010. Daily ambulatory activity monitoring in patients with peripheral artery disease. *Phys. Ther. Rev.* 15(3): 212–223.
- Gilson N.D., Puig-Ribera A., McKenna J., Brown W.J., Burton N.W., and Cooke C.B. 2009. Do walking strategies to increase physical activity reduce reported sitting in workplaces: a randomized control trial. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 6: 43.
- Karabulut M., Crouter S.E., and Bassett D.R. Jr. 2005. Comparison of two waist-mounted and two ankle-mounted electronic pedometers. *Eur. J. Appl. Physiol.* 95(4): 335–343.
- Katzmarzyk P.T. 2010. Physical activity, sedentary behavior, and health: paradigm paralysis or paradigm shift? *Diabetes*, 59(11): 2717–2725.
- Levine J.A., Schlessner S.J., and Jensen M.D. 2000. Energy expenditure of nonexercise activity. *Am. J. Clin. Nutr.* 72(6): 1451–1454.
- Lubans D.R., Morgan P.J., Callister R., and Collins C.E. 2008. The relationship between pedometer step counts and estimated VO2Max as determined by a submaximal fitness test in adolescents. *Pediatr. Exerc. Sci.* 20(3): 273–284.
- Lutes L.D. and Steinbaugh E.K. 2010. Theoretical models for pedometer use in physical activity interventions. *Phys. Ther. Rev.* 15(3): 143–153.
- Maraki M.I., Aggelopoulou N., Christodoulou N., Anastasiou C.A., Toutouza M., Panagiotakos D.B., et al. 2011. Lifestyle intervention leading to moderate weight loss normalizes postprandial triacylglycerolemia despite persisting obesity. *Obesity (Silver Spring)*, 19(5): 968–976.
- Marshall S.J., Levy S.S., Tudor-Locke C.E., Kolkhorst F.W., Wooten K.M., Ji M., et al. 2009. Translating physical activity recommendations into a pedometer-based step goal: 3000 steps in 30 minutes. *Am. J. Prev. Med.* 36(5): 410–415.
- Masse L.C., Fuemmeler B.F., Anderson C.B., Matthews C.E., Trost S.G., Catellier D.J., et al. 2005. Accelerometer data reduction: a comparison of four reduction algorithms on select outcome variables. *Med. Sci. Sports Exerc.* 37(11 Suppl): S544–S554.
- Matthews C.E., Chen K.Y., Freedson P.S., Buchowski M.S., Beech B.M., Pate R.R., et al. 2008. Amount of time spent in sedentary behaviors in the United States, 2003–2004. *Am. J. Epidemiol.* 167(7): 875–881.
- McCormack G.R., Giles-Corti B., Timperio A., Wood G., and Villanueva K. 2011a. A cross-sectional study of the individual, social, and built environmental correlates of pedometer-based physical activity among elementary school children. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 8: 30.
- Go to Citation
- McCormack G.R., Rutherford J., Giles-Corti B., Tudor-Locke C., and Bull F. 2011b. BMI-referenced cut-points for recommended daily pedometer-determined steps in Australian children and adolescents. *Res. Q. Exerc. Sport*, 82(2): 162–167.
- McKercher C.M., Schmidt M.D., Sanderson K.A., Patton G.C., Dwyer T., and Venn A.J. 2009. Physical activity and depression in young adults. *Am. J. Prev. Med.* 36(2): 161–164.
- Mestek M.L., Plaisance E., and Grandjean P. 2008. The relationship between pedometer-determined and self-reported physical activity and body composition variables in college-aged men and women. *J. Am. Coll. Health*, 57(1): 39–44.
- Mikus C.R., Oberlin D.J., Libla J.L., Taylor A.M., Booth F.W., and Thyfault J.P. 2012. Lowering physical activity impairs glycemic control in healthy volunteers. *Med. Sci. Sports Exerc.* 44(2): 225–231.
- Miller R., Brown W., and Tudor-Locke C. 2006. But what about swimming and cycling? How to ‘count’ non-ambulatory activity when using pedometers to assess physical activity. *J. Phys. Act Health*, 3(3): 257–266.
- Mitsui T., Shimaoka K., Tsuzuku S., Kajioka T., and Sakakibara H. 2008. Pedometer-determined physical activity and indicators of health in Japanese adults. *J. Physiol. Anthropol.* 27(4): 179–184.
- Mitsui T., Barajima T., Kanachi M., and Shimaoka K. 2010. Daily walking activity among male office workers in a rural town in northern Japan. *J. Physiol. Anthropol.* 29(1): 43–46.
- Motl R.W. and Sandroff B.M. 2010. Objective monitoring of physical activity behavior in multiple sclerosis. *Phys. Ther. Rev.* 15(3): 204–211.

REGULARITY IN WALKING

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

- <https://www.webmd.com/fitness-exercise/mental-benefits-of-walking>
- Rothney M.P., Apker G.A., Song Y., and Chen K.Y. 2008. Comparing the performance of three generations of ActiGraph accelerometers. *J. Appl. Physiol.* 105(4): 1091–1097.
- Rowe D.A., Welk G.J., Heil D.P., Mahar M.T., Kemble C.D., Calabro M.A., et al. 2011. Stride rate recommendations for moderate-intensity walking. *Med. Sci. Sports Exerc.* 43(2): 312–318.
- Schmidt M.D., Blizzard C.L., Venn A.J., Cochrane J.A., and Dwyer T. 2007. Practical considerations when using pedometers to assess physical activity in population studies: lessons from the Burnie Take Heart Study. *Res. Q. Exerc. Sport*, 78(3): 162–170.
- Schmidt M.D., Cleland V.J., Shaw K., Dwyer T., and Venn A.J. 2009. Cardiometabolic risk in younger and older adults across

an index of ambulatory activity. *Am. J. Prev. Med.* 37(4): 278–284.

Sedentary Behaviour Research Network. 2012. Standardized use of the terms “sedentary” and “sedentary behaviors”. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 37: 1–3.

Shephard R.J. and Aoyagi Y. 2010. Objective monitoring of physical activity in older adults: clinical and practical implications. *Phys. Ther. Rev.* 15(3): 170–182.

Sigmundova D., El Ansari W., and Sigmund E. 2011. Neighborhood environment correlates of physical activity: a study of eight Czech regional towns. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 8(2): 341–357.

Sisson S.B., Camhi S.M., Church T.S., Tudor-Locke C., Johnson W.D., and Katzmarzyk P.T. 2010. Accelerometer-determined steps/day and metabolic syndrome. *Am. J. Prev. Med.* 38(6): 575–582.

Sisson S.B., Camhi S.M., Tudor-Locke C., Johnson W.D., and Katzmarzyk P.T. 2012. Characteristics of step-defined physical activity categories in U.S. Adults. *Am. J. Health Promot.* 26(3): 152–159.

Spence J.C. and Lee R.E. 2003. Toward a comprehensive model of physical activity. *Psych. Sports Exerc.* 4: 7–24.

Sugiyama T., Salmon J., Dunstan D.W., Bauman A.E., and Owen N. 2007. Neighborhood walkability and TV viewing time among Australian adults. *Am. J. Prev. Med.* 33(6): 444–449.

Swartz A.M., Strath S.J., Bassett D.R., Moore J.B., Redwine B.A., Groer M., et al. 2003. Increasing daily walking improves glucose tolerance in overweight women. *Prev. Med.* 37(4): 356–362.

VIGOROUS VS. MODERATE ACTIVITY

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10, 11, 12

<https://www.princetonlifestylemedicine.com/health/exercise/moderate-vs-vigorous-exercise/>
<https://extension.sdstate.edu/light-moderate-and-vigorous-activity>
<https://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/moderate-and-vigorous-physical-activity/>

Choi L., Liu Z., Matthews C.E., and Buchowski M.S. 2011. Validation of accelerometer wear and non-wear time classification algorithm. *Med. Sci. Sports Exerc.* 43(2): 357–364.

Choi S.W., Lee J.H., Jang Y.K., and Kim J.R. 2010. Assessment of ambulatory activity in the Republic of Korea Navy submarine crew. *Undersea Hyperb. Med.* 37(6): 413–417.

Cohen T.R., Plourde H., and Koski K.G. 2010. Our Canadian women achieving a fit pregnancy? A pilot study. *Can. J. Public Health*, 101(1): 87–91.

Colley R.C., Janssen I., and Tremblay M.S. 2012. Daily step target to measure adherence to physical activity guidelines in children. *Med. Sci. Sports Exerc.* 44(5): 977–982.

Cook I., Alberts M., and Lambert E.V. 2008. Relationship between adiposity and pedometer-assessed ambulatory activity in adult, rural African women. *Int. J. Obes. (London)*, 32(8): 1327–1330.

Moy M.L., Danilack V.A., Weston N.A., and Garshick E. 2012. Daily step counts in a US cohort with COPD. *Respir. Med.* 106(7): 962–969.

Musto A., Jacobs K., Nash M., DelRossi G., and Perry A. 2010. The effects of an incremental approach to 10 000 steps/day on metabolic syndrome components in sedentary overweight women. *J. Phys. Act Health*, 7(6): 737–745.

Naal F.D. and Impellizzeri F.M. 2010. How active are patients undergoing total joint arthroplasty?: A systematic review. *Clin. Orthop. Relat. Res.* 468(7): 1891–1904.

Oka K. and Shibata A. 2012. Determinants of meeting the public health recommendations for physical activity among community-dwelling elderly Japanese. *Current Aging Science*, 5(1): 58–65.

Olsen R.H., Krogh-Madsen R., Thomsen C., Booth F.W., and Pedersen B.K. 2008. Metabolic responses to reduced daily steps in healthy non-exercising men. *JAMA*, 299(11): 1261–1263.

Owen N., Leslie E., Salmon J., and Fotheringham M.J. 2000. Environmental determinants of physical activity and sedentary behavior. *Exerc. Sports Sci. Rev.* 28(4): 153–158.

Owen N., Healy G.N., Matthews C.E., and Dunstan D.W. 2010. Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exerc. Sport Sci. Rev.* 38(3): 105–113.

Owen N., Sugiyama T., Eakin E.E., Gardiner P.A., Tremblay M.S., and Sallis J.F. 2011. Adults' sedentary behavior determinants and interventions. *Am. J. Prev. Med.* 41(2): 189–196.

Panton L.B., Kushnick M.R., Kingsley J.D., Moffatt R.J., Haymes E.M., and Toole T. 2007. Pedometer measurement of physical activity and chronic disease risk factors of obese lower socioeconomic status African American women. *J. Phys. Act Health*, 4(4): 447–458.

Park H., Togo F., Watanabe E., Yasunaga A., Park S., Shephard R.J., et al. 2007. Relationship of bone health to yearlong physical activity in older Japanese adults: cross-sectional data from the Nakanojo Study. *Osteoporos. Int.* 18(3): 285–293.

Pate R.R., O'Neill J.R., and Lobelo F. 2008. The evolving definition of “sedentary”. *Exerc. Sport Sci. Rev.* 36(4): 173–178.

Payn T., Pfeiffer K.A., Hutto B., Vena J.E., LaMonte M.J., Blair S.N., et al. 2008. Daily steps in midlife and older adults: relationship with demographic, self-rated health, and self-reported physical activity. *Res. Q. Exerc. Sport*, 79(2): 128–132.

Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2008. Physical Activity Guidelines Report, 2008. US Department of Health and Human Services, Washington, DC, USA. Available from www.health.gov/paguidelines/report/pdf/CommitteeReport.pdf. [Accessed 15 May 2012.]

Richardson C.R. 2010. Objective monitoring and automated coaching: a powerful combination in physical activity interventions. *Phys. Ther. Rev.* 15(3): 154–162.

Richardson C.R., Newton T.L., Abraham J.J., Sen A., Jimbo M., and Swartz A.M. 2008. A meta-analysis of pedometer-based walking interventions and weight loss. *Ann. Fam. Med.* 6(1): 69–77.

Rogers L.Q. 2010. Objective monitoring of physical activity after a cancer diagnosis: challenges and opportunities for enhancing

BELIEFS AND ATTITUDES

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5

- <http://kell.indstate.edu/public-comm-intro/chapter/11-4-attitudes-values-and-beliefs/>
Festinger, L. (1957). A theory of cognitive dissonance. Stanford, CA: Stanford University Press.
Frymier, A.B., & Nadler, M.K. (2013). Persuasion: Integrating theory, research, and practice (3rd ed.). Kendall Hunt Publishing.
Hovland, C.L., & Sherif, M. (1980). Social judgment: Assimilation and contrast effects on communication and attitude change. Westport, CT: Greenwood Press.
Monroe, A.H. (1943). Monroe's principles of speech (military edition). Chicago, IL: Scott Foresman and Company.

SOCIAL SUPPORT & WELLBEING

All references for this section are shown below as per superscripts 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13, 14

- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/social-support/art-20044445>
Manage stress: Strengthen your support network. American Psychological Association.
<http://www.apa.org/helpcenter/emotional-support.aspx>. Accessed June 9, 2018.
Seaward BL. Additional coping skills. In: Essentials of Managing Stress. 3rd ed. Sudbury, Mass.: Jones & Bartlett Publishers; 2014.
Sood A. Week 8: Relationships. In: The Mayo Clinic Handbook for Happiness: A 4-Step Plan for Resilient Living. Cambridge, Mass.: Da Capo Press/Lifelong Books; 2015.
Making and keeping friends: A self-help guide. Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
<http://store.samhsa.gov/product/Making-and-Keeping-Friends-A-Self-Help-Guide/SMA-3716>. Accessed June 9, 2018.
Leigh-Hunt N, et al. An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. Public Health. 2017;152:157.
Ditzen B, et al. Psychobiology of social support: The social dimension of stress buffering. Restorative Neurology and Neuroscience. 2014;32:149.
Levula A, et al. Social network factors as mediators of mental health and psychological distress. International Journal for Social Psychiatry. 2017;63:235.
Rakel RE, et al., eds. Psychosocial influences on health. In: Textbook of Family Medicine. 9th ed. Philadelphia, Pa.: Elsevier Saunders; 2016. <https://www.clinicalkey.com>. Accessed June 9, 2018.
Sood A. Your tribe: Seed and feed. In: The Mayo Clinic Guide to Stress-Free Living. Cambridge, Mass.: Da Capo Press/Lifelong Books; 2013.
Hitchcott PK, et al. Psychological well-being in Italian families: An exploratory approach to the study of mental health across the adult life span in the Blue Zone. Europe's Journal of Psychology. 2017;13:441.
Fastame MC, et al. Resilience in elders of the Sardinian Blue Zone: An explorative study. Behavioral Sciences. 2018;8:30.

ਨੋਟ:

ਸਾਰੇ ਹਵਾਲੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਦੇ ਬੌਧਿਕ ਸੰਪੱਤੀ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਿੰਦਰ “ਰਿੱਕੀ” ਸਿੰਘ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਾਅਵੇ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਹਵਾਲੇ ਦੀ ਸਾਰੀ ਵਰਤੋਂ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਤਹਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲੇਖਕ ਬਾਰੇ



ਮਿਸਟਰ ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ ਦਾ ਜਨਮ 28 ਜੁਲਾਈ, 1969 ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਵਜੋਂ ਹੋਇਆ ਸੀ (ਅਰਥਾਤ, ਦੋ ਭੈਣਾਂ ਅਤੇ ਰਿੱਕੀ)। 1988 ਵਿੱਚ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਸ ਕੀਤਾ, ਰਿੱਕੀ ਨੇ 1992 ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਖਰੀਦਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ। ਉਸ ਕੋਲ ਵਿਭਿੰਨ ਵਪਾਰਕ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤ ਹੈ, ਸੁਵਿਧਾ ਸਟੋਰ, ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨ, 7-ਇਲੈਵਨਸ, ਤੰਬਾਕੂ ਸਟੋਰ, ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਸਟਾਰਟਅੱਪ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਡੋਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਅਦਾਰੇ ਚਲਾਉਣਾ। ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- a) ਸਫਲ ਸੀਰੀਅਲ ਉਦਯੋਗਪਤੀ
- b) ਡੋਲਾਵੇਅਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਤੇਜ਼ ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ
- c) 50 ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ 52 ਮੈਰਾਥਨ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ
- d) ਅਲਟਰਾ-ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਅਥਲੀਟ, 5K ਤੋਂ 150 ਮੀਲ ਤੱਕ, ਕਈ ਦੂਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣਾ
- e) ਮਾਊਂਟ ਮਨਸਾਲੂ (ਭਵਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਬਿੰਦੂ) ਅਤੇ ਮਾਊਂਟ ਐਵਰੈਸਟ ਸਮੇਤ ਕਈ ਚੋਟੀਆਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹੇ
- f) ਮਾਊਂਟ ਐਵਰੈਸਟ ਦੀ ਚੋਟੀ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਤੀਜਾ ਭਾਰਤੀ ਅਮਰੀਕੀ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾ ਅਮਰੀਕੀ ਸਿੱਖ
- g) ਭਾਵੁਕ ਪਰਉਪਕਾਰੀ, ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ
- h) ਵਿਭਿੰਨ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਸਪੀਕਰ

ਮਿਸਟਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲਾ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਿਤਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪੱਕਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਵਿਲਮਿੰਗਟਨ ਡੋਲਾਵੇਅਰ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।