

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ - 10,000 ਕਦਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

- ਬੈਠਣ ਵਾਲੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।
- ਜਨਤਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੈਰ ਕਰਕੇ ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 10,000 ਕਦਮ ਤੱਕ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਕੁਝ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਸੈਰ ਹੀ ਕਿਉਂ?

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿੰਦੂ ਵਜੋਂ ਸੈਰ ਕਰਨਾ

- ਬੈਠਣ ਵਾਲੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣਾ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਕੈਂਸਰ, ਟਾਈਪ-2 ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸੈਰ ਕਰਨਾ।

ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ

- ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ! ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਅਸਤ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਪੈਦਲ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਜੋੜੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ!

ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲਾਭ:

- ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ
- ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ
- ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ
- ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਕੀ ਮੈਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸੈਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ

- ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣ ਬਿਲਟ-ਇਨ ਫੰਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੈਸ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ

ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨੇ ਕਦਮ ਤੁਰਦੇ ਹੋ:-

- ਸਮਾਰਟਫੋਨ
- ਪਹਿਨਣਯੋਗ ਉਪਕਰਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਰਟ ਘੜੀਆਂ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਟਰੈਕਰ
- ਪੈਡੋਮੀਟਰ/ ਸਟੈਪ-ਕਾਊਂਟਰ
- ਆਪਣੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਦਮ ਟੀਚੇ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ 10,000 ਕਦਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਤੱਕ ਵਧਾਓ

- ਉਪਲਬਧ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤਾਂ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਥਾਨਕ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਗਤੀ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ 10,000 ਕਦਮ ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੱਕ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਭਾਵੇਂ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਕਦਮ ਚੱਲਣਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਮੈਂ ਵਧੇਰੇ ਕਿਵੇਂ ਤੁਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜੇ ਮੈਂ ਸੈਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਰੁੱਝਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

- ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।
 - ਲਿਫਟ ਜਾਂ ਐਸਕੇਲੇਟਰ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
 - ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਟਾਪ ਪਹਿਲਾਂ ਉਤਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਓ

ਜੇ ਮੌਸਮ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਅਤੇ ਨਮੀ ਵਾਲਾ, ਬਹੁਤ ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਬਰਸਾਤ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

- ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:-
 - **ਘਰ ਵਿੱਚ।** ਪੜ੍ਹਦੇ ਜਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਸਮੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਠਣ ਵਾਲੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 - **ਦਫਤਰ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ।** ਆਪਣੇ ਡੈਸਕ ਤੋਂ ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੰਮ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਦੇ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਜਾਓ।
 - **ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ ਵਿੱਚ।** ਮਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਦਮ ਦੇ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਤੁਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤਰੀਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਤੁਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਪਹਿਨਣਯੋਗ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰੋ
- ਚੈਰਿਟੀ ਵਾਕ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ
- ਬਾਹਰੀ ਸੈਰ ਅਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਦਿਲਚਸਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:-

- ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ
- ਸੈਰਗਾਹ
- ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਵਾਕਿੰਗ ਟਰੈਕ
- ਕੰਟਰੀ ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਹਾਈਕਿੰਗ ਰੂਟ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ

ਸੈਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਨੁਕਤੇ

- **ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ** ਅੱਡੀ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਆਰਚ ਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਗੱਦੀ ਵਾਲੇ **ਜੁੱਤੇ ਪਾਓ**।
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ, ਮੇਢੇ ਢਿੱਲੇ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਬਾਂਹ ਝੁਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ **ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ** ਨਾਲ ਚੱਲੋ।
- ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ **ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹੋ**। ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ **ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨਾਂ ਜਾਂ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਟ੍ਰੈਕਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲੋ**।
- **ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ**, ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲਗਾਤਾਰਤਾ, ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਧਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ **ਗਰਮ ਕਰੋ** ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਓ।
- **ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੋਟ:**
 - ਪੁਰਾਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ।
 - ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਹਾਲਾਤ
 - ਹਲਕੀ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਧੜਕਣ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
 - ਮੱਧ-ਉਮਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਰਹੇ, ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ।
 - ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੋੜ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸੋਜ, ਗਰਮੀ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਕਠੋਰਤਾ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ
- **ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰ ਰਹੋ**। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਨੋਟ: ਇਹ ਸੂਚੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਨਤਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ।

ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ Change4Health ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: <https://www.change4health.gov.hk/>
(ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ)