

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 24-ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ
ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਉੱਠਣ-ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ:

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੀਤੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕਾਂ, ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ 24-ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਢੁੱਕਵੇਂ ਹਨ (ਲਿੰਗ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ)।

ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਜੋ ਅਪਾਹਜ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ “ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਵੋ” ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ, ਅਪਾਹਜਤਾ/ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ, ਸਮੁਦਾਇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ) ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਆਦਿ।

65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ

65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਣ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਵਾਤਾਵਰਣ)।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਸਰੀਰਕ ਲਾਭ ਮਿਲਣਗੇ:

- ♦ ਮੌਤ-ਦਰ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਕੈਂਸਰ, ਚਿੰਤਾ, ਦਿਮਾਗੀ ਅਸੰਤੁਲਨ, ਮੰਦਬੁੱਧੀ, ਭਾਰ ਵੱਧਣਾ, ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਵੱਧਣਾ, ਡਿੱਗਣਾ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੱਟਾਂ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇਗੀ।
- ♦ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਵੇਗਾ।

ਇਹਨਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਕਈ ਵਾਰ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਿਥੇ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਵਧਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਣਗੇ।

ਇਹ 24-ਘੰਟੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਪਲੱਬਧ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ, ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ (65+ ਸਾਲ ਦੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਡਾਕਟਰਾਂ, ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ) ਦੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ, ਮੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ, ਲਾਗੂਕਰਨ, ਸੰਭਾਵਨਾ, ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ, ਪਿਛੋਕੜ ਦੀ ਖੋਜ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੋਜ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ <https://csep.ca/guidelines> ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ, 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਲਗਾਤਾਰ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

24 ਘੰਟੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



- ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਅਭਿਆਸ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਵਾਰ ਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ।
- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ ਜੋ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।



- ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਹਲਕੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ।

ਨੀਂਦ



ਰੋਜ਼ਾਨਾ 7-8 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲਓ। ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਬਣਾਓ।

ਬੈਠਣ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ



ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ 8 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਸਕਰੀਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ 3 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਲਗਾਤਾਰ ਬੈਠਣ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਤੋੜੋ (ਬਰੇਕ ਲਓ)।



ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ, ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੱਧਮ-ਤੋਂ-ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ।



ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।