NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ: ਤੁਰੰਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾ

ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਪੈਦਲ ਤੁਰਨਾ
- ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨਾ
- ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ

ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 30 ਮਿੰਟ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ।

ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ
- ਰੋਧਕ ਕਸਰਤ
- ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ

ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਵਾਰ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।

ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ
- ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਬੱਸ ਸਟਾਪ ਤੱਕ ਪੈਦਲ ਤੁਰਨਾ

ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਲਿਫ਼ਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

NDSS ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002539-NDSS_P
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ

ਨਵੀਂ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਣ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਨਸੁਲਿਨ, ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਲਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ 15 mmol/L ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ।

ਘੱਟ ਖ਼ੂਨ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਹਾਈਪੋ) ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਮਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।

ਹਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਰਹੋ

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਢੁਕਵੀਆਂ ਹਨ।
- ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨਾ, ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ ਅਤੇ ਤਾਈ ਚੀ, ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ।
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠੇ ਨਾ ਰਹੋ – ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਟਹਿਲਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਰਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਬਣਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਧਾਓ।
- ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵੀ ਮਿਲ ਕੇ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ – ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ 10 ਮਿੰਟ ਪੈਦਲ ਤੁਰਨਾ।
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤੈਅ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕਰੋ।
- ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ, ਜਿਸਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨੰਦ ਆਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

NDSS ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ (ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤਾਂ ਸਮੇਤ) ਲਈ ਇਹ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ, **ndss.com.au** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **NDSS ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1800 637 700 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।**

ਨੋਟ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002539-NDSS_P
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.