ROYAL OSTEOPOROSIS SOCIETY

Better bone health for everybody

ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ

Easy Read

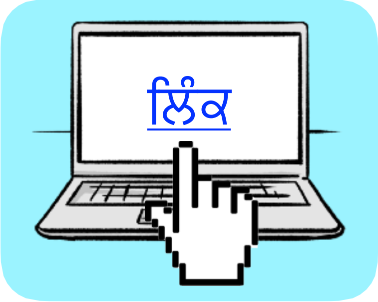
ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਆਸਾਨ

ਇਹ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸੰਸਕਰਣ ਹੈ ਜੋ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਆਸਾਨ ਕਿਤਾਬ ਆਸਾਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਸ਼ਬਦ **ਮੋਟੇ ਅੱਖਰਾਂ** ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲਿਖਤ ਮੋਟੀ ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ਼ਬਦ ਇਹ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਜੇ ਕੋਈ ਮੋਟਾ ਸ਼ਬਦ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਔਖਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਝਾਵਾਂਗੇ।



ਨੀਲੇ ਅਤੇ ਅੰਡਰਲਾਈਨ ਕੀਤੇ ਸ਼ਬਦ ਉਹ ਲਿੰਕ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਪਤਿਆਂ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਲਿੰਕਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ 4

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ 5

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ 6

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ 9

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ 13

ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਕਸਰਤ 14

ਮੇਰੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਗਾਈਡ 18

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ 22

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ

ਅਸੀਂ Royal Osteoporosis Society ਤੋਂ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਹਾਂ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

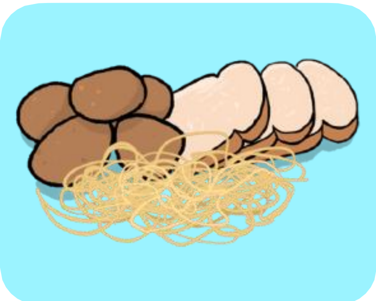
ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ

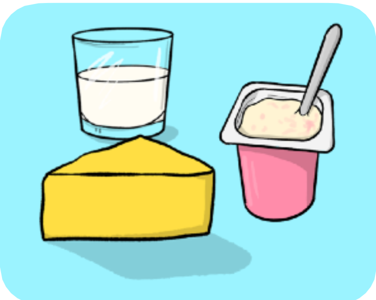
ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

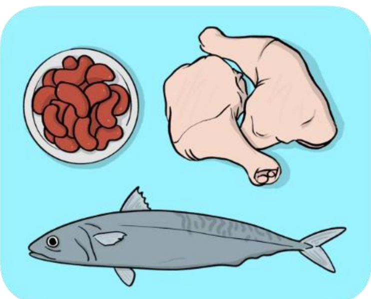
- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।



- ਰੋਟੀ, ਆਲੂ, ਪਾਸਤਾ, ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਅਨਾਜ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।



- **ਡੇਅਰੀ ਦੇ ਭੋਜਨ**, ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਦਹੀਂ। ਜਾਂ **ਡੇਅਰੀ ਦੇ ਵਿਕਲਪ**, ਜਿਵੇਂ ਜਵੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ।



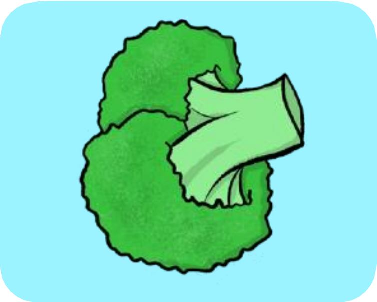
- ਫਲੀਆਂ, ਆਂਡੇ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਮਾਸ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਪ੍ਰੋਟੀਨ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ

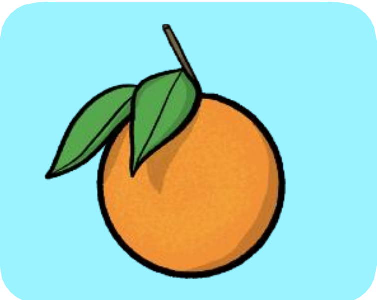
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

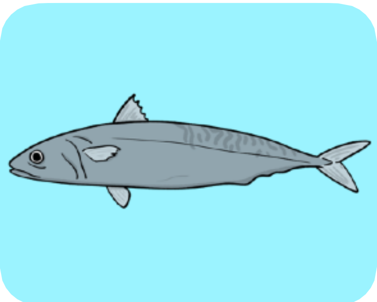
- ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਦਹੀਂ।



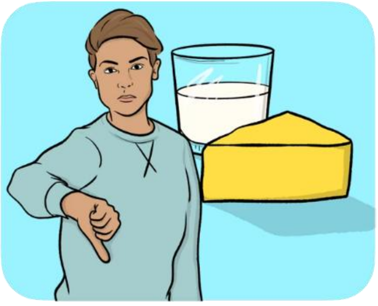
- ਬ੍ਰੋਕਲੀ, ਬੰਦਗੋਭੀ ਅਤੇ ਲੈਟਿਊਸ ਵਰਗੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।



- ਫਲ, ਜਿਵੇਂ ਸੰਤਰੇ, ਸਤਸੁਮਾ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ।



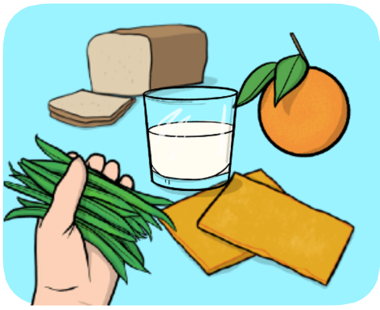
- ਮੱਛੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਰਡੀਨ ਅਤੇ ਮੈਕਰਲ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਜਿਹੇ ਟੋਫੂ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲੱਭੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਓਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਰਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ।

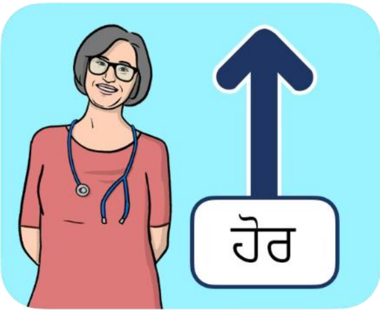


ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ 2 ਬ੍ਰੈੱਡ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ, 2 ਪਨੀਰ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ, ਇੱਕ ਮੁੱਠੀ ਹਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਇੱਕ ਸੰਤਰਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦੇਖ ਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
theros.org.uk/calcium-chooser

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ **ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ** ਜਾਂ **ਮਿ.ਗ੍ਰਾ**. ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਪੈਕੇਟਾਂ 'ਤੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 700 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



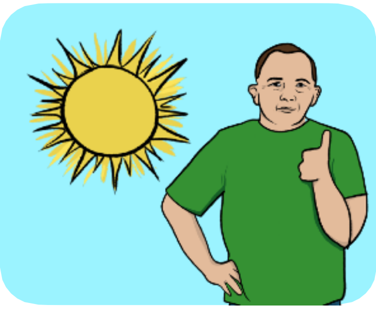
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਤੁਸੀਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਗਰਮੀਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਗਭਗ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾੜੇ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ।

ਤੁਹਾਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੰਗਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ** ਨਾਂ ਦੀ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- ਬਾਹਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਹਾਲਾਤ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਸਾਂਵਲੀ ਹੈ

- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (µg) ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

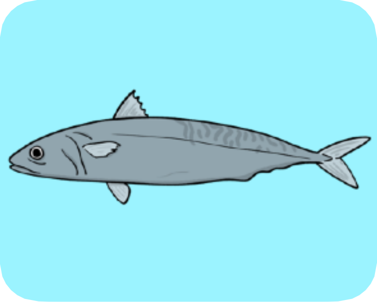
ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 10 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (µg) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 20 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (µg) ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

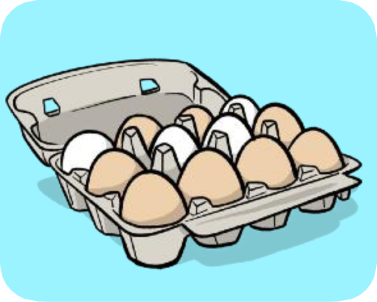
ਤੁਸੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਅੰਕ, ਜਿਸਨੂੰ **ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਕਾਈਆਂ (IU)**ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਮਾਪਿਆ ਹੋਇਆ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਤਾਂ ਦੁਕਾਨ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੇਵਲ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:



- ਤੇਲ ਵ੍ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਰਿੰਗ, ਸੈਲਮਨ ਅਤੇ ਮੈਕਰਲ।

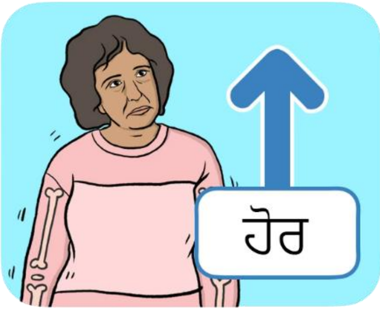


- ਅੰਡੇ।

- ਲਾਲ ਮਾਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੇਡ ਦਾ ਮਾਸ।

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਕਸਰਤ

ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

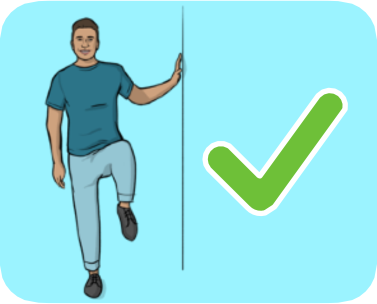
ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਕਸਰਤ

ਨੱਚਣਾ, ਦੌੜਨਾ, ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਟੈਨਿਸ ਖੇਡਣਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੁਤ ਬਣਾਉ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈੱਸ-ਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ



ਚੰਗਾ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਲਓ।

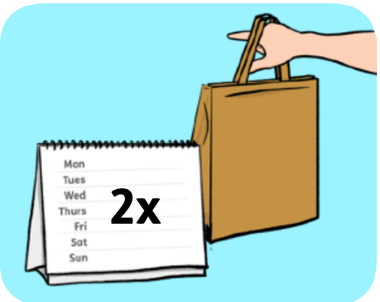
ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਚ, ਯੋਗਾ, ਜਾਂ **ਤਾਈ ਚੀ** ਜਾਂ **ਪਿਲੇਟਸ** ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਉਹ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋਵੋ।

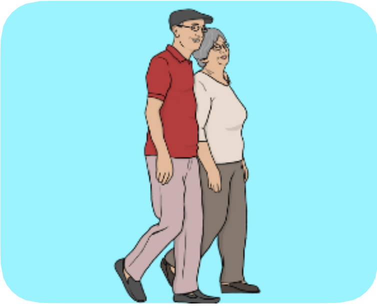
65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 150 ਮਿੰਟ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਹ 5 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ 30 ਮਿੰਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਿਜਾਣਾ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਵਾਰੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਦਿਨ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਜਿੰਨੀ ਸਮਾਨ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਦਿਨ ਕਸਰਤ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

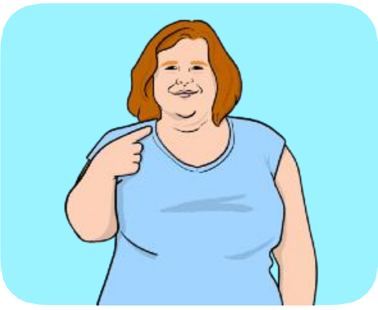
ਮੇਰੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਗਾਈਡ

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਾ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰਹੋਗੇ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ

ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼

ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (mg) ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਮੈਂ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਾਂਗਾ:

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼

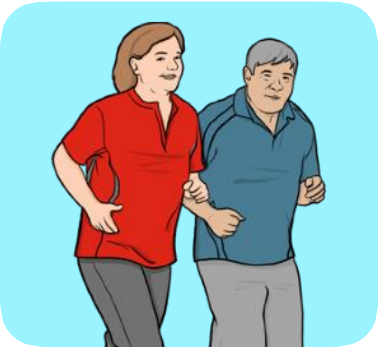
[ ] ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (µg) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਮੈਂ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਾਂਗਾ:

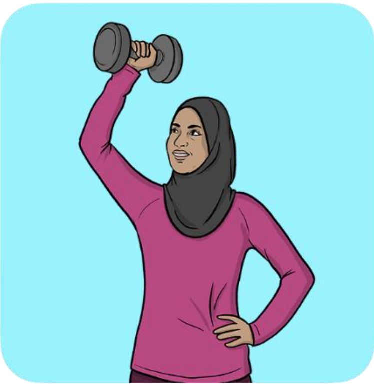
ਕਸਰਤ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਿਜੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਉਹ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।



ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਨਿਸ, ਜੌਗਿੰਗ ਜਾਂ ਨੱਚਣਾ)



ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ)

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ

ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰੋਗੇ:

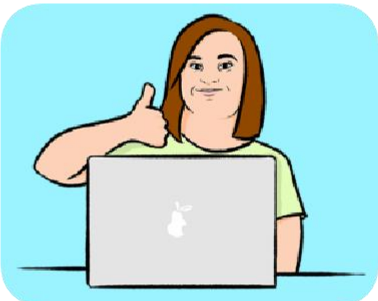
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬਚੇ 'ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁੱਝ' ਵਿੱਚ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: theros.org.uk

ਸਾਡੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ 0300 102 3030 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ nurses@theros.org.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਭਾਈਚਾਰਾ ਹੈ:

www.theros.org.uk/online-community

ਆਖਰੀ ਸਮੀਖਿਆ: ਜਨਵਰੀ 2026
ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ: ਜਨਵਰੀ 2029

ਇਹ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਆਸਾਨ ਪੁਸਤਿਕਾ easy-read-online.co.uk ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ
ਇਸਦਾ ਅਨੁਵਾਦ AST Language Services ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ
ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ Photosymbols ਅਤੇ Shutterstock ਤੋਂ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਚਿੱਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ

©Royal Osteoporosis Society 2026। ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖ਼ਵੇਂ ਹਨ।
Royal Osteoporosis Society England ਅਤੇ Wales (1102712), Scotland (SC039755) ਅਤੇ Isle of Man (1284) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਹੈ। England ਅਤੇ Wales (04995013) ਅਤੇ Isle of Man ਵਿੱਚ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕੰਪਨੀ (006188F) ਵਿੱਚ ਗਾਰੰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਕੰਪਨੀ ਲਿਮਟਿਡ ਵਜੋਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ।
ਰਜਿਸਟਰਡ ਪਤਾ: St. James House, Lower Bristol Road, Bath, BA2 3BH