

ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੇ ਭਾਰੀ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਕਸਰਤ: ਤੁਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ, ਜੋਗਿੰਗ, ਦੌੜਨਾ, ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ, ਤੈਰਨਾ ਆਦਿ।

ਖੇਡਾਂ: ਵਾਲੀਬਾਲ, ਗੋਲਫ, ਬੇਸਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਆਦਿ

ਘਰ: ਘਾਹ ਕੱਟਣਾ, ਬਗੀਚੀ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਕੰਮਕਾਰ: ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਤੇ ਤੁਰਨਾ, ਭਾਰੀ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਆਦਿ

ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

* ਲਿਫਟ ਦੀ ਥਾਂ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹੋ

* ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਜਾਵੋ

* ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੇ ਕਾਮੇ ਸਾਥੀਆਂ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਨਾਲ ਚਲ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

* ਕੰਮ ਕਾਰ 'ਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਲਈ ਥੋੜੀ ਦੇਰੀ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲਵੋ

* ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਭੇਜਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਰ ਕਿ ਜਾਕੇ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇਵੋ

* ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਡਾਂਸ ਕਰਨ ਜਾਵੋ

* ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕੰਮ ਸਹੇੜੋ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਹੀ ਕਰੋ

* ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੈਡੋਮੀਟਰ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਤੇ ਆਪਣੀ ਤੁਰਨ ਦੀ ਵਾਟ ਵਧਾਓ

* ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੋ

* ਟੀ.ਵੀ. ਦੇਖਦੇ, ਕਸਰਤ ਵਾਲਾ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ

* ਕਸਰਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਧਾਓ

ਅਮਰੀਕਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਸਪਾਂਸਰ: ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਇੰਡੋਵਸਟਮੈਂਟ ਅਤੇ ਯੂ.ਸੀ. ਡੇਵਿਸ ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ

ਸੀਫਾ ਕਲੀਨਿਕ ਇਕ ਮੁਨਾਫਾ ਰਹਿਤ ਸੰਸਥਾ

ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਵੈਇਛੁਤ ਸੇਵਕਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ

ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਿਰਨਾਵੇਂ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਭੇਜੋ

ਸ਼ੀਫਾ

Shifa Community Clinic

Attn. Donations Coordinator

P.O. Box 189083

Sacramento, CA 95818-9083

ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਝਾਅ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਮੁਲੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਬਾਰੇ

ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਿਰਨਾਵੇਂ ਤੇ ਲਿਖੋ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ

PO Box 189083

Sacramento, CA 95818-9083

Phone: 916-441-6008

Fax: 916-441-0036

www.shifaclinic.org

shifaclinic@gmail.com

SHIFA
COMMUNITY CLINIC

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਖੁਰਾਕੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

American Cancer Society

SHIFA
COMMUNITY CLINIC

Tel: 916-441-6008



Sponsored by The California Endowment and UC Davis Health System

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਖੁਰਾਕੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡੋ।

ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨੁਸਖੇ

- * ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ
- * ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ
- * ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘਟਾਓ
- * ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲਈ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ
- * ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜਿੰਨਾਂ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
- * ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ।
- * ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਕੀਤੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ
- * ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮੀਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਓ ਕਰੋ।
- * ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿਓ।
- * ਔਰਤ ਦਿਹਾੜੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਤੇ ਮਰਦ ਦੋ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਵੇ।

ਭੋਜਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਫਰੂਟ:

- * 1 ਮੀਡੀਅਮ ਸੇਬ, ਕੇਲਾ ਅਤੇ ਸੰਤਰਾ
- * 1/2 ਕੱਪ ਪੀਸੇ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਫਲ
- * 1/2 ਕੱਪ 100% ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ:

- * 1 ਕੱਪ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- * 1/2 ਕੱਪ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- * 1/2 ਕੱਪ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜੂਸ

ਅਨਾਜ:

- 1 ਪੀਸ ਬਰੈੱਡ
- * 1 ਔਂਸ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਅਨਾਜ

ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮੇਵੇ

- * 1/2 ਕੱਪ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਫਲੀਆਂ
- * 1/3 ਕੱਪ ਮੇਵੇ

ਡੋਅਰੀ ਭੋਜਨ:

- * 1 ਕੱਪ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦਹੀਂ
- * 1, 1/2 ਔਂਸ ਕੱਚਾ ਪਨੀਰ
- * 2 ਔਂਸ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਪਨੀਰ
- * 1 ਅੰਡਾ

ਮੀਟ

2/3 ਔਂਸ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਬਾਲਗ਼:

- * ਹਫਤੇ 'ਚ ਚਾਰ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 30 ਮਿੰਟ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ
- * 45 ਤੋਂ 60- ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗਾ
ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ:
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ 60 ਮਿੰਟ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ

FIGURE 2. Adult BMI Chart

Locate the height of interest in the left-most column and read across the row for that height to the weight of interest. Follow the column of the weight up to the top row that lists the BMI. BMI of 18.5–24.9 is the healthy weight range, BMI of 25–29.9 is the overweight range, and BMI of 30 and above is in the obese range.

BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Height	Weight in Pounds																
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	169	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
	Healthy Weight						Overweight					Obese					

Source: Evidence Report of Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults, 1998. NIH/National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI).