

plzmltr bfrlykqfbcf hr kdm dl igxql krnf!

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੀਡੋਮੀਟਰਾਂ (ਦੂਰੀ ਮਾਪਕ ਯੰਤਰਾਂ) ਨਾਲ ਕਦਮ ਪੁੱਟਣ ਲਈ ਵਧਾਈਆਂ! ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ, ਤੁਰਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ: ਪੀਡੋਮੀਟਰ (ਦੂਰੀ ਮਾਪਕ ਯੰਤਰ) ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਨੁਸਖੇ ਕਿ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਅਤੇ ਲਾਉਣਾ ਹੈ, ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦੇਖਣਾ ਹੈ, ਪੀਡੋਮੀਟਰਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਪੀਡੋਮੀਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਖਰਚੇ, ਮਾਡਲ)। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਲੌਗ (ਰੋਜ਼ਨਾਮਚਾ) ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਗਰੁੱਪਾਂ, ਰੂਟਾਂ, ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਈਵਾਲਾਂ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



plzmltr kl h'ayqjeh ikv\ kth krdf h?

ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਪੇਜਰ (ਜਾਂ ਤੀਲਾਂ ਦੀ ਡੱਬੀ) ਦੇ ਅਕਾਰ ਦਾ ਇਕ ਯੰਤਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੈਲਟ ਉੱਪਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਪੁੱਟੇ ਗਏ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਮਿਣਨ ਲਈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਐਨਾਲੋਗ ਯੰਤਰ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਿਰਫ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਕਦਮ ਹੀ ਗਿਣਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਮਾਡਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਤੁਰੇ ਗਏ ਫਾਸਲੇ ਅਤੇ ਮਾਰੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੈਲਰੀ ਗਿਣਨ ਵਾਲੇ ਘੱਟ ਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗੇ ਹਨ।¹

ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੈਲਟ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ, ਪੀਡੋਮੀਟਰ, ਹਰ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲੇ ਦੇ ਉਪਰ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਪੁੱਟੇ ਗਏ ਹਰ ਕਦਮ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਦੇ ਹਨ।

¹ ਮਾਰਟਿਨ ਕੋਲਿਸ (2005) ਸਪੀਕਵੈਲ, ਵੈਲ: ਨਿਊਜ਼ਲੈਂਡ ਫਾਰ ਵੈਲਨੈੱਸ, 7 (3)
ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਅਪਣਾਇਆ: www.speakwell.com/well/2005autumn/pedometer.php
² ਅਲਬਰਟਾ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਕਟਿਵ ਲਿਫਿੰਗ (2003) ਵੈਲਸਪਰਿੰਗ, 14 (2)

plzmltr bfryikqfbcf hr kdm dl igxql krnf!

ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਹੌਲੀ ਤੁਰਨ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ ਸਦਾ ਹੀ ਸਹੀ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪੀਡੋਮੀਟਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਦਮ ਗਿਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੇਅਰਸਪਰਿੰਗ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤਾਰ ਦੀ ਸਪਰਿੰਗ ਵਾਲੇ ਮਹਿੰਗੇ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਵਾਲਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਕਿਸਮ, ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੀਡ ਪ੍ਰੋਕਸੀਮਿਟੀ ਸਵਿੱਚ (ਐੱਮ ਆਰ ਪੀ ਐੱਸ) ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਉੱਪਰ ਕਾਫੀ ਨਿਰਭਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਇਕ ਐਸਲੇਰੋਮੀਟਰ ਕਿਸਮ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਮਹਿੰਗੀ ਹੈ।³

qhfnllhr rj Liklykdm ptx dl l w h?4

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੱਕੀਆਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:	ਦਿਨ ਵਿੱਚ 10000 ਕਦਮ
ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ, ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਯੋਗ ਕਮੀ ਲਈ:	ਦਿਨ ਵਿੱਚ 12000 ਤੋਂ 15000 ਕਦਮ
ਐਰੋਬਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ:	ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 3000 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਦਮ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖੁੱਟੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ)

ਤੁਹਾਡਾ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤੁਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਖੁੱਟੇ ਗਏ ਕਦਮ ਗਿਣਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ।

plzmltr l fAx dl ikhVI sB qll vDlaf Qf h?!

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੜ੍ਹਤ (ਰੀਡਿੰਗ) ਲੈਣ ਲਈ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰਕੱਸੇ ਦੇ **VD qll vD nly / l gfAua!pxycll ydyAprl yihisy` qj** ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਖੜ੍ਹਵੇਂ ਦਾਅ ਹੋਵੇ। ਕਦਮ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਦਾ ਸਿੱਧੇ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਾ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਝੁਕਿਆ ਹੋਵੇ, ਨਾ ਪਿਛਾਂਹ ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ। ਜੇ ਇਹ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖੋ – ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਚੈੱਕ ਕਰ ਰਹੇ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਰਨ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਬਦਲੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਹੀ ਪੜ੍ਹਤ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ। ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਇਕ ਕਲਿੱਪ, ਸੁਰੱਖਿਆ-ਤਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਪਰ ਇਕ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਕਵਰ ਹੋਵੇ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਬਟਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

³ ਆਈਬਿਡ

⁴ ਓਨਟੇਰੀਓ ਸਰਕਾਰ, ਐਕਟਿਵ 2010 (2005) ਯੂਜ਼ਿੰਗ ਯੂਅਰ ਪੀਡੋਮੀਟਰ।

plzmltr bfrjyikqfbcf hr kdm dl igxql krnf!

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਆਪਣਾ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਲਾਉਣਾ, ਰੀਸੈੱਟ ਦਬਾਉਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕਦਮ ਗਿਣਦੇ ਹੋਏ, 20 ਕਦਮ ਪੁੱਟਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਪੀਡੋਮੀਟਰ 19 ਅਤੇ 21 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲੱਕ 'ਤੇ ਹੋਰ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਲਾ ਕੇ ਦੇਖੋ (ਆਪਣੀ ਪੁੰਨੀ ਅਤੇ ਚੂਲੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ) ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਪੈਂਦੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਇਕ ਵਾਰੀ ਫਿਰ ਇਹ ਗੱਲ ਮਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਇਹ ਚੂਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਂਦੀ ਛਣਕਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਟੁੱਟਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਲਮਕਦਾ ਲੀਵਰ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਹਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਦਮ ਗਿਣਦਾ ਹੈ। ਉਪਰ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਦੀ ਹਰਕਤ ਇਕ ਬਿਜਲਈ ਸਰਕਟ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਲੀਵਰ ਆਰਮ ਇਕ ਬਿਜਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕ ਕਦਮ ਵਜੋਂ ਰਿਕਾਰਡ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

qhfzy! el ikhVf plzmltr sh! h!

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਖਰੀਦਣਾ ਹੈ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਵੱਡੇ ਸਪੋਰਟਸ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕਸ ਦੇ ਸਟੋਰ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਰਲ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਹਿੰਗੇ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਕਦਮ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫਾਸਲਾ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਨੰਬਰ, ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਚੇ ਤਹਿ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।⁵ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਲਗਾਈ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕਦਮ ਗਿਣੇ ਜਾਣ।

ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਚਲਾਉਣੇ ਸੌਖੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਤਕਰੀਬਨ 15 ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 75 ਡਾਲਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਨ, ਅਤੇ ਔਸਤ ਕੀਮਤ 25 ਡਾਲਰ ਹੈ। ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਦੀ ਕੀਮਤ ਸਦਾ ਕੁਆਲਟੀ ਦੀ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਹੀ, ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਵਰਤਣਾ ਸੌਖਾ ਪੀਡੋਮੀਟਰ, ਸਾਰੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੰਦਮਈ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕੋ ਬਰਾਂਡ ਦਾ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਨਾਂਵਾਂ ਥੱਲੇ ਮਾਰਕੀਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਡਿਸਟਰੀਬਿਊਟਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੇਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਰਚੇ ਅਤੇ ਮਾਡਲਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚਲਾ ਟੇਬਲ ਦੇਖੋ।

ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਘੜੀ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਛੋਟੀ ਬੈਟਰੀ ਵਰਗੀ ਬੈਟਰੀ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੈਟਰੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਔਸਤ ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ। ਆਪਣਾ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਬੈਟਰੀ ਬਦਲਣੀ ਸੌਖੀ ਹੋਵੇ।

⁵ ਸਟੈਪਸ ਕਾਊਂਟ ਇਕ (2005) www.stepscount.com ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ

plzmltr bfryikqfbcf hr kdm dl igxql krnf!

plzmltr dyPfiedy

ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਚਲਾਉਣੇ ਸੌਖੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਫੌਰੀ ਫੀਡਬੈਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿੰਨੇ ਕਦਮ ਪੁੱਟੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਪੈੜ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਤਹਿਤ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਕੋਈ ਪਹਿਨ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਬੱਚੇ, ਬਾਲਗ, ਅਪਾਹਜ ਲੋਕ, ਆਦਿ)।⁶

plzmltr dlaf slmfvf

ਪੀਡੋਮੀਟਰਾਂ ਦੇ ਸਪਸ਼ਟ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਸਰੋਕਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ (ਕਿੰਨੀ ਔਖੀ), ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਸਮਾਂ (ਕਿੰਨਾ ਲੰਮਾ) ਨਹੀਂ ਮਿਣਦੇ। ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਤੇਜ਼ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਪੁੱਟੇ ਗਏ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਘੱਟ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਾਫੀ ਤੁਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਢਿੱਡ ਉੱਪਰ ਫੈਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਮੋਟੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।⁷

plzmltr el plzmltr dl vrqll krnf

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਇਕ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਲੋਗ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਤੁਲਨਾ ਲਈ ਆਧਾਰ-ਰੇਖਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾ ਹਫ਼ਤਾ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਲਗਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਮ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰੋ ਪਰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਲਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਕਦਮ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਅਜਿਹਾ ਟੀਚਾ ਮਿਥੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਹਰ ਦਿਨ 20 ਹੋਰ ਕਦਮ, ਜਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 20 ਫੀਸਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਦਮ ਜੋੜੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਦਾ ਇਹ ਨਵਾਂ ਪੱਧਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਕ ਹੋਰ ਨਵਾਂ ਟੀਚਾ ਮਿੱਥ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਖਰਕਾਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 10000 ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

^{6,7} ਅਲਬਰਟਾ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ (2003) ਵੈਲਸਪਰਿੰਗ, 14 (2) ਸਫਾ 2

plzmltr bfryikqfbcf hr kdm dl igxql krnf!

krn vfl laf clj f aqjnf krn vfl laf clj f⁸

kr⁰

- ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਾਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ
- ਅਜਿਹਾ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਖਰੀਦੋ ਜਿਹੜਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਵਰਤਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇ
- ਤੁਰਨ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿਚਕਾਰ ਮੁੜ ਕੇ ਰੀਸੈਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਵਰ ਵਾਲਾ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਖਰੀਦੋ
- ਬੈਟਰੀ ਬਦਲੋ ਜੇ ਇਹ ਲੱਗੇ ਕਿ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਨੰਬਰ ਫਿੱਕੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ
- ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਪੜ੍ਹਤ ਲੈਣ ਲਈ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹਵੇਂ ਦਾਅ ਲਗਾਉ

nf kr⁰

- ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਨਾ ਕਰੋ - ਇਹ ਲਗਾ ਕੇ ਨਾ ਤਰੋ!
- ਆਪਣੇ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਡਿਗਣ ਜਾਂ ਟੁੱਟਣ ਨਾ ਦਿਉ - ਇਸ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰਲਾ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਸ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ਨਾ, ਇਸ ਨਾਲ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਵਿਚ ਨਾ ਪਾਉ, ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਖੜ੍ਹਵੇਂ ਦਾਅ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ

j f xkfrl ik⁰ | kl h¹

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਤੁਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਗਰੁੱਪਾਂ, ਰੂਟਾਂ, ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਭਾਈਵਾਲਾਂ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਰਿਕਰੀਏਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ, ਟਾਊਨ/ਸਿਟੀ ਹਾਲ, ਵਾਈ ਐੱਮ, ਵਾਈ ਡਬਲਯੂ ਸੀ ਏ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਫਿਟਨੈੱਸ ਦੇ ਸਥਾਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

⁸ ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ, ਐਕਟਿਵ 2010 (2005) ਯੂਜ਼ਿੰਗ ਯੂਅਰ ਪੀਡੋਮੀਟਰ।

plzmltr bfryikqfbcf hr kdm dl igxql krnf!

qirn df irkfrz nKx | el plzmltr | g

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ!

ਰਾਹ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਮਿਥਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲੌਗ (ਰੋਜ਼ਨਾਮਚੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

	smvfr ਕਦਮ/ਮਿੰਟ	mijl vfr ਕਦਮ/ਮਿੰਟ	bDvfr ਕਦਮ/ਮਿੰਟ
hPqf 1			
hPqf 2			
hPqf 3			
hPqf 4			
hPqf 5			
hPqf 6			

hPqf 1 - ਇਕ ਹਫਤੇ ਲਈ ਆਪਣਾ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਮ ਨੇਮ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਲਿਖੋ। ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਕਦਮ ਪੁੱਟੇ ਹਨ।

hPqf 2-3 - ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਦਮ ਪੁੱਟੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦੇ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਟੀਚਾ ਬਣਾਉ, ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਹਫਤੇ ਲਈ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਦਾ ਟੀਚਾ ਬਣਾਉ, ਫਿਰ ਤੀਜੇ ਹਫਤੇ ਲਈ ਹਰ ਦਿਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਬਣਾਉ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਦਮ, ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 800 ਤੋਂ 2000 ਕਦਮਾਂ ਤੱਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਟੀਚਾ 2000 ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਬਣਾਉ। ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਕਦਮ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

hPqf 4-5 - ਇਹ ਸਮਾਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਦਮ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਹੈ। ਚੌਥੇ ਹਫਤੇ ਆਪਣੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ 500 ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੰਜਵੇਂ ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਇਸ ਵਿਚ ਹੋਰ 500 ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਹਫਤੇ ਵਿਚ 2000 ਕਦਮ ਤੁਰੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਵੇਂ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਕਰੀਬਨ 3000 ਕਦਮ ਤੁਰਦੇ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ।

plzmltr bfryikqfbcf hr kdm dl igxql krnf!

qrrn dyafrpxyplgrfm dl shl srhbfq krn l el cfhldlaf clj f dl il st ieh h!

- ਚੰਗੇ ਬੂਟਾਂ ਦਾ ਜੋੜਾ
- ਆਰਾਮਦੇਹ, ਢਿੱਲੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ (ਮੌਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ)
- ਤੁਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ (ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲਾਉ)
- ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਘੜੀ ਜਾਂ ਘੜੀ ਵਾਲਾ ਪੀਡੋਮੀਟਰ
- ਤੁਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ/ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਸੂਤ ਬੈਠਦਾ ਹੋਵੇ

vlrvr ਕਦਮ/ਮਿੰਟ	Èkrvr ਕਦਮ/ਮਿੰਟ	sinærvr ਫਅਸੋਸ/ਨਿਟੋਸ	abvr ਕਦਮ/ਮਿੰਟ

hPqf 6 qll Ykyagfh qk - ਹਰ ਹਫਤੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਦਮ ਵਧਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਈ 2000 ਕਦਮ ਜੋੜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਤਕਰੀਬਨ 20 ਮਿੰਟ) ਪਰ ਓਨੇ ਵਧਾਉ ਜਿੰਨਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 10000 ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ।

10000 kdmf dypgrfm qk hll hll j fx nfl sut-cut qllbcx ivc
qhfzll mdd hvgrll afpfx 10000 kdmf df tlcfl plfl kr l k qllbfad
ies nllkfiem rKxf qhfzyl el sB qllvæll cæll hvgrll afpxl kfmXfbl
df j sh mnfAuaqyiek idn ivc 10000 kdm qrrn l el afpxyafp nll
ienfm idA ll smfij k qll`qysmrQn l el aqyafpxl sKq imhnq dl
ihmfieq l el hrnf nfl qrrn bfryivcfr krll aij hf Cymhlnaf l el
kfiem rKx df insfnf imQaaqyies nfl ies vqlrynllafpxl rihxl-
bihxl df ihæf bxfAæ ivc qhfllmdd iml xl cfhldl h!

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੌਲੰਬੀਆ ਇਕਰੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮਾਰਕਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ qrrn df plgrfm [PUNJABI]

ਪਲਜ਼ਮਿਟਰ ਬਫਰਿਕਫਬਰ ਹਰ ਕਦਮ ਦੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ!

ਪਲਜ਼ਮਿਟਰ ਦੀ ਬਕਾ ਅਧਿਕਾਰ

ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਅਕਸਰ, ਸਪੋਰਟ ਸਟੋਰਾਂ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਸਟੋਰਾਂ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਅਤੇ ਕਈ ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ 8.50 ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 75.99 ਡਾਲਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਡਲਾਂ ਦੇ ਫੰਕਸ਼ਨ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਈ-ਫੰਕਸ਼ਨਾਂ ਵਾਲੇ ਮਾਡਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਰੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਤੁਰਿਆ ਗਿਆ ਫਾਸਲਾ। ਕਈ ਉਤਪਾਦਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਰੇਟ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।



ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

BC Recreation and Parks Association

101 - 4664 Lougheed Highway

Burnaby, British Columbia V5C 5T5

ਟੈਲੀਫੋਨ: 604.629.0965

ਈਮੇਲ: bcrpa@bcrpa.bc.ca

www.bcrpa.bc.ca

ਕੰਪਿਊਟਰ: 2006 ਐਲੀਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਆਊਟਰਿਕਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਪਾਰਕ ਆਊਟਰਿਕਲਿਸ਼ [ਸਰੀਰਕ ਰਿਕਵੀਰਮੈਂਟ]