

ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ

ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ

ਮਜ਼ਬੂਤ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, [ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਫੂਡ ਗਾਈਡ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਅਕਸਰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਜਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਕਿਵੇਂ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ:

- [ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ](#)
- [ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ: ਸਾਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ](#)
- [ਆਪਣੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰੋ](#)
- [ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਜਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡ੍ਰਿੰਕ ਤੱਕ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰੋ](#)

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਠੰਡਾ ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਘੱਟ ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- [ਫਿਟਨੈੱਸ: ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣਾ](#)
- [ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ](#)

- [ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ: ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ](#)
- [ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ: ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ](#)

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡੋ

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਨਵਾਂ ਸਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨਗੇ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲਈ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- [ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਟੂਲ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ?](#)
- [ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡੋ](#)
- [ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ \(HealthLinkBC File #30c\)](#)
- [ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਯੁੰਏ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ \(HealthLinkBC File #30a\)](#)
- [ਵਿਕਲਪਕ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ \(HealthLinkBC File #30b\)](#)
- [ਵੇਪਿੰਗ](#)

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।