

## क्या आप जानते हैं?

- कैनेडा में तकरीबन जान लेवा बीमारियों का तीसरा हिस्सा: इन चार बीमारियों: दिल की बीमारी, साँस की बीमारी, डायबैटिक्स और कैंसर का नतीजा है।
- शरीरक क्रियाशीलता का न होना और खावे की बुरी आदतें, पुरानी बीमारियों का कारन है।
- 60 प्रतीशत बडी उमर वाले लोग क्रियाशील नहीं है। साथ साथ तकरीबन हमारे नोजवान लोगों में से आधे अपनी अछी सेहत को ठीक बनाये रखने के लिये क्रियाशील नहीं है।
- 65 साल से उपर वाले वयकति सेहतमंद रह कर ही अपना खतरा कम कर सकते हैं। सम्तुलित शरीरक गतीविधीआँ उन के शरीर की लचक बनाये रखती है और ताकत का सम्तुलन रहता है।
- जोडों के दरद वाले लोगों को दरद, शरीर का अकडना और दरद का डर, अकसर कसरत करने का होसला खतम करता है। शरीरक क्रियाशीलता की कमी ही असल में जोडों के दरद को अधिक बिगाडती है।
- एक सेहतमंद जीवन जाच अपनाने से न केवल डायबैटिक्स में कमी व काबू होता है, बलकि दिल की बीमारीआँ, दिल का दौरा और ओसटीओपरोसिस का खतरा भी काफी कम होता है, और इस के साथ पूरे जिन्दगी की बेतहरी होती है।

साधन: पबलिक हेल्थ एजेंसी आफ कैनेडा

CW-LHIN की मदद के साथ अैकट हील सम्भव हो सकी है।

## अैकट हील में हिस्सेदार



सब के लिए सुरक्षित, सेहतमंद और बेहतर भविष्य को समरपित।



**Bramalea**  
Community Health Centre  
आज जीओ! सेहतमंद के लिए।

# act Heal

Active Healthy Living

अपने शरीर, मन और आतमा को  
फिर से नया करें!

अैकट हील कमियुनिटी अैनवायरमैट  
अैलायंस की कोशिश है।



30% post-consumer

अैकट हील कमियुनिटी अैनवायरमैट अैलायंस  
222 अैडवैस बुलेवारड, युनिट 7  
बर्गोपटन, ओनटैरीओ L6T 4Y7  
फोन: 905.463.9941 फैक्स: 905.463.9942  
act-heal@communityenvironment.org  
www.communityenvironment.org

हिस्सा लेने वालों के विचार

“...सीनीअर की बेहतर सेहत बनाने में देर तक मदद कर सकती है”

“...बहुत सकून वाले और शांत भाव”

# एक सेहतमंद कमियूनिटी के लिये क्रियाशील जीवन (अैकट हील)।

## अैकट हील क्या है?

सेहतमंद कमियूनिटी के लिये क्रियाशील जीवन व अैकट हील कमियूनिटी की तरफ से एक कोशिश है, जिस का उद्देश है, आपकी शरीरक और दिमागी सेहत की बेहतरी। अैकट हील की गतिविधियाँ आसान, आराम से कर पाने वाली और वाजिब लागत वाली हैं, जिस से आपका शरीर, मन और आत्मा का पालन होता है - और आपके जीने के ढंग में सुधार होता है।

## अैकट हील के सैशनों से क्या उमीद की जाये:

- आसान योगा आपके मन, शरीर और आत्मा को मिलाती है।
- बेसिक अैरोबिक्स के आसन, जीवन जाच के बारे में बात चीत और कलात्मक गतिविधियों के साथ अपने हुनर को बाहर लायें।

अैकट हील का यह सैकशन खतम करने पर हिस्सा लेने वालों को अपने साथ लेकर जाने के लिये हिदायतें दी जायेंगी, जिन से वो अपने आप, अपने घर में आराम से यह प्रोग्राम जारी रख सकते हैं।



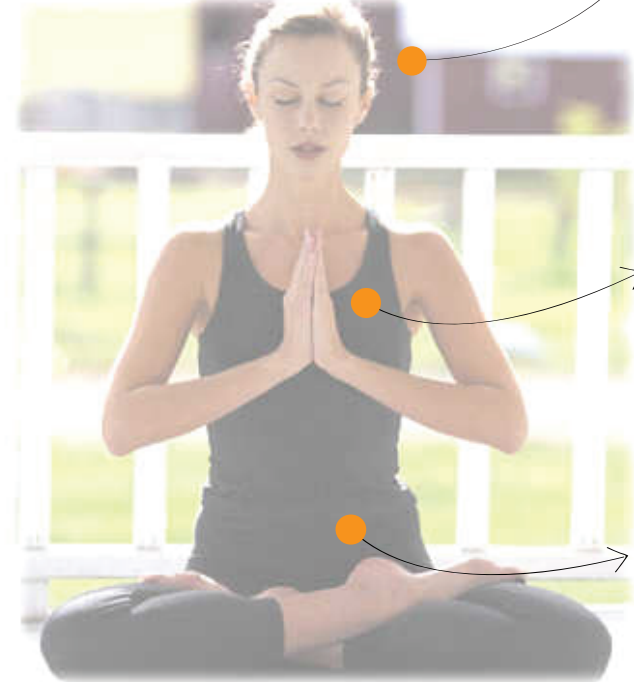
योगा एक पुरातन भारतीय हुनर है जिस से हमारा शरीर और मन फिर से नया हो जाता है, हम आगे बढ़ने वाली सोच बना पाते हैं।

योगा में कई खास शासन व आसन होते हैं जिस के साथ हमारे स्वास एक सुर होने पर हमारी शरीरक और मानसिक सेहत बेहतर होती है।

सधारण अैरोबिक्स में वो आसन और तरीके होते हैं जो आपकी मानसिक और शरीरक ताकत को और भी मजबूत बनाते हैं।

ताल पूरक संगीत के साथ आसन कसरत आपकी मांस पेशीयों को और भी मजबूत और लचकदार बनाती हैं। और आपकी हिरदै की सेहत को भी बेहतर करती हैं।

योगा संस्कृत का अक्षर है जिस का भाव है मन और आत्मा का "मिल"



मौज मसती करें, लोगों से मिलें, अैकट हील के समाजिक और दोस्ताना वाले सैशन, एक शांत और सुखमय माहौल में हैं, जिसमें आपकी आसान योगा और अैरोबिक्स हैं।

## आप सब का स्वागत है!



दिमागी परेशानी को खतम करो और शरीर से जहरीले असर खतम करें। दू

रचनात्मक योग्यता को बाँटें। हमी मजाक करें। एक सकून भरा मन हमारी रूह को शांती देता है।



क्रियाशील रहो, सेहतमंद रहे दू

आसान कसरत जो आप समय समय पर करते हैं, के साथ हमारी ताकत और सुतह बनी रहती है और दिमागी परेशानी से छुटकारा मिलता है और हमारी पेशकारी और सेहत में बढ़ती होती है।



सोचने वाली बातदू

क्या आप जानते हैं कि भोजन हमारी मानसिक और शरीरक सेहत के लिये महत्व रोल अदा करता है?

अैकट हील के सैशन आपको दिखलायेंगे कि भोजन कैसे हमारी जिन्दगी के सारे हिस्सों पर असर करती है!

अैकट हील के साथ क्रियाशील रहें...सेहतमंद रहें...जिन्दगी को जीयें!