

PREFACE

THE BHUTAN 2011 PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINE
Physical activity is one of the important examples of how lifestyle changes can have a profound impact on the positive health outcome. Being physically active is one of the key things every Bhutanese of all ages must do to improve their health and reduce health problems, and prevent chronic diseases. Bhutan 2011 Physical Activity Guideline provides science-based information on physical activity that is generally recommended. This is the inaugural guideline of the physical activity for the Bhutanese. This will complement the recommendations of the national dietary guidelines developed at the same time. Together they provide being how to be physically active and eating healthy diet to reduce chronic diseases and promote good health. of the Bhutanese.

The main idea of the physical activity recommendation is that individuals are required to perform weekly recommended level of physical activity regularly for months and years for long term health benefits.

The Bhutan 2011 Physical Activity Guideline is designed to provide information and guidance on the types and amount of physical activity required to information that provide substantial health benefits. The main audience of this This guideline is intended for all Bhutanese individuals. This guideline is not an intimidating medical book that only health professionals can understand and use! The Guideline can may be used by anybody who is interested to acquire proper guidance on the requirement and types of health beneficial physical activity. that is beneficial for health.

It is necessary to educate the Bhutanese population especially with the rise of urban dwellers who are exposed to whose physical inactivity could pose significant health risks. It is expected that promotion of Bhutan 2011 Physical Activity Guideline would lead to the increase level of physical activity among the Bhutanese in due course of time.

We are extremely honoured to have been entrusted in producing the Bhutan 2011 Physical Activity Guideline, the very first one.

(National Advisory Committee for Physical Activity)

Content

Preface.....	i
Key health benefits of physical activity (3).....	vi
How do I read this guideline: some useful tips.....	vii
Section A : Introduction.....	1
A.1 Why the guidelines are developed?.....	1
A.2 Process of guideline development:.....	3
A.3 Who are the guideline for?.....	5
A.4 Cost benefits of Physical Activity:.....	5
Section B- Physical Activity.....	9
B.1 Definition of Physical Activity:.....	9
B.2 Key concepts of Physical Activity:.....	9
B.3 Grading Physical Activity:.....	11
B.4 Benefits of Physical Activity:.....	13
Section C- Physical Activity level guidelines:.....	17
C.1 Preschool children (below 5 years):.....	19
C.2 Children & adolescents (5-18 years):.....	21
C.3 Adults (19-64 years):	25
C.4 Older adults (65+ years).....	29
C. 2 Special considerations:.....	29
C.2.1 Women during pregnancy and post delivery (post partum).....	29
C.2.2 Adults with disabilities:.....	31
C.2.3 People with chronic medical conditions.....	33
C.2.4 Physical activity at work place.....	33
C.2.5 Maintaining a healthy weight:.....	35
Section D: safety measures for Physical Activity.....	37
Section E: Butting the Bhutan 2010 Physical Activity guideline into practice.....	41
Annexure 1: List of glossary of terms:.....	55

Acknowledgements

The Ministry of Health would like to acknowledge and thank all the officials who were actively involved in developing this document.

Technical National Advisory Committee members

1. Ms. Dago Zangmo, Department of Urban Development and Engineering Services, Ministry of Works and Human Settlement (Group coordinator)
2. Ms. Thinley Dem, Department of Urban Development and Engineering Services, Ministry of Works and Human Settlement
3. Mr. Nima Gyeltshen, Department of Youth and Sports, Ministry of Education
4. Mr. Tshering Namgay, Bhutan Olympic Committee
5. Mr. Nirpa Raj Sanyasi, Bhutan Broadcasting Service Corporation
6. Mr. Tashi Tshering, Information and Communication Bureau, Ministry of Health
7. Dr. Gampo Dorji, Department of Public Health, Ministry of Health (Team Advisor)

The Ministry also would like to thank the WHO Country Office and SEARO for providing technical and financial support.

Key Health Benefits of Physical Activity (3)

- Regular physical activity reduces the risk of many adverse health outcomes
- Some physical activity is better than none
- Additional health benefits occur as the amount of physical activity increases through higher intensity, greater frequency and longer duration
- Most health benefits occur with at least 150 minutes a week of moderate-intensity physical activity, such as brisk walking. Additional benefits occur with more physical activity
- Health benefits of physical activity occur for all age groups including the children
- Health benefits of physical activity occur for people with disabilities
- Health benefits of physical activity far outweigh the possible adverse outcomes

HOW DO I READ THIS GUIDELINE: SOME USEFUL TIPS

I have no time or patience to read the guideline:

For most people who do not have time or patience to read this guideline, you can still get the right information for yourself of what you crucially need to know. Proceed with the following steps in Section C.

First, identify your age category, whether you are:

Children and Adolescents (5 to 18 years)

Adults (19 to 64 years)

Older adults (65 years plus)

For your children refer:

Preschool children

Children and adolescents

If you have any of these conditions accordingly proceed to the respective sections:

Are you pregnant? (For females)

Do you have any physical disabilities?

Do you have any chronic medical conditions?

I want to know more:

If you feel encouraged to know more on the types, and the duration of physical activity you could proceed to Section B.

Also skim through section D if you have questions about safety issues while doing physical activity.

I am curious and concerned about what is done for the communities to improve physical activity:

If you are concerned or curious about what is/can be done to make a difference as individual, member of the community or at work place, proceed to Section E.

Why not I read this whole guideline? :

You will enjoy reading this guideline. Proceed serially from the beginning. It will take you less than 15 minutes. You will gain the most beneficial information for Active and Healthy Living for the time spent.

BHUTAN 2011 PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINE

Section A - INTRODUCTION

A.1. Why the guidelines are developed?

In order to introduce preventive approach to surging chronic diseases such as cancer, chronic respiratory diseases, heart diseases and diabetes in Bhutan, the Royal Government of Bhutan has adopted the National Policy and Strategic Framework on Prevention and Control of Non-communicable Diseases in 2009. Bad diet and physical inactivity contribute both independently and together a significant risk for development of chronic diseases.

There is no population based information on the NCD risk factors for Bhutan. The only information available is the STEP survey findings of the Urban Thimphu conducted in 2007. The findings of the survey suggests that 93.1% of the Thimphu urban population is exposed to at least one NCD risk factor, 56.5% to 1-2 risk factors and 38.4% are exposed to 3-5 NCD risk factors. Thimphu survey also showed that 58.6% of the population is not attaining the minimum requirement of health enhancing physical activity.

Findings therefore provide us the ground to speculate that lifestyle related risk factors may be widespread at least in the urban settings of Bhutan. With the rapid development and urbanization, the problem of NCDs is likely to increase.

At this point of time, it cannot be defined how the exposure to modifiable NCD risk factors (tobacco use, physical inactivity, inappropriate diet, and alcohol use patterns) problem in the rural settings might vary with the urban settlers.

འབྲུག་གི་ལུས་སྦྱང་ལམ་སྟོན་གྱི་ལོ་ ༢༠༡༡

དོན་ཚན་༡༡། ངོ་སྤྲོད།

ལམ་སྟོན་བརྒྱུ་ལམ་དགོ་པའི་རྒྱ་མཚན།

འབྲུག་ལུ་ནད་གཞི་ཀའ་སར་ དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་ནད་ དོན་ཉིང་ནད་གཞི་དང་ བྱ་རམ་ རད་གཞི་ལ་སོགས་པའི་ ཡུན་རིང་ནད་ཚུ་བཀག་ཚུགས་པའི་ ཐབས་ཤེས་ལུ་དམིགས་ཏེ་ འབྲུག་གཞུང་གིས་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ལུ་ འབྲུ་ཉེན་མེད་པའི་ནད་གཞི་ཚུ་ བཀག་ཐབས་གྱི་ རྒྱལ་ཡོངས་སྲིད་བྱུང་དང་འཆར་གཞི་ འགོ་བཙུགས་ལུགས། བཞེས་སྒོ་སྒྲོ་དག་སྤྲོ་བཟའ་ནི་ དང་ ལུས་སྦྱང་སྤྲུག་སྤྲོ་སྤྲོ་ནི་དེ་གིས་ ཡུན་ནད་ཚུ་ཐོབ་པའི་ཉེན་ལ་ཡོད།

འབྲུག་ལུ་འབྲུ་ཉེན་མེད་པའི་ནད་གཞི་གི་ ཉེན་ལའི་རྒྱ་རྒྱུ་གྱི་སྐོར་ལས་ གནས་ཚུལ་ཟེར་རུང་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༧ ལུ་ ཐིམ་ཕུག་ཁྲོམ་ལུ་ བརྟག་ཞིབ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ བསྐྱེལ་ འབད་མི་གནས་ཚུལ་རྒྱུང་མ་ཅིག་ཨིན། བརྟག་ཞིབ་འབད་མ་ད་ ཐིམ་ཕུག་ལུ་སྤྲོད་མི་བརྒྱ་ཆ་ ༩༩.༡ འབྲུ་ཉེན་མེད་པའི་ནད་གཞི་༡ ཐོབ་ནི་ཉེན་ལ་ཡོད་མི་དང་ བརྒྱ་ཆ་༥༦.༥ རད་གཞི་ ༡-༩ ཐོབ་ནི་ཉེན་ལ་ཡོད་མི་ བརྒྱ་ཆ་༣༤.༦ རད་གཞི་༣-༥ ཐོབ་ནི་ཉེན་ལ་ཡོད་མི་ཨིན་ མས། བརྟག་ཞིབ་འབད་མ་ད་ མི་བརྒྱ་ཆ་༥༤.༦ གཞུགས་ལམས་སྤྲིང་སྤྲིང་བཞག་ཐབས་ལུ་ དགོ་པའི་ ལུས་སྦྱང་རྩ་བ་ལས་མ་འབད་མི་ཨིན་པའི་ མདོན་གསལ་འབྲུང་ལུགས།

བརྟག་ཞིབ་འབད་དེ་ བསྐྱེལ་འབད་མི་གནས་ཚུལ་ཚུ་གིས་ འབྲུག་གི་ཁྲོམ་ལར་ མི་ཚེ་འི་ གནས་སྐབས་དང་འབྲེལ་བའི་ ཉེན་ལ་ཅན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ཚུ་ ལུབ་སྤེལ་ག་དེ་སྤྲོ་འགྲོམ་ཨིན་ན་ ཤེས་ཚུགས་པའི་མན་ཐོགས་ཡོད། ཡར་རྒྱས་མགྲོགས་དག་སྤྲོ་འགྲོམ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འབྲུ་ ཉེན་མེད་པའི་ནད་གཞི་ཡང་ དར་ལུབ་འགྲོ་བའི་ཉེན་ལ་ཡོད།

དཔྲོ་ཁྲོམ་ལར་སྤྲོད་མི་དང་ བྲོང་གསེབ་ལུ་སྤྲོད་མི་ཚུ་གི་བརན་ འབྲུ་ཉེན་མེད་པའི་ནད་ གཞི་འི་ ཉེན་ལའི་རྒྱ་རྒྱུ་གྱི་ལུང་པར་ ག་དེ་སྤྲོ་ཡོད་ག་མི་ཤེས་པས།

The National Strategic Plan for Prevention and Control of Non-communicable Diseases 2009 mandates the development of the national recommendation for diet and physical activity for Bhutan. There are no standard health promotional messages for diet and physical activity for Bhutanese. It is therefore an urgent felt need to conduct the health promotion to prevent lifestyle related diseases using the standard guidelines.

A.2. Process of guideline development:

To develop the national recommendations for diet and physical activity promotion, the Lifestyle Related Disease Program of the Department of Public Health proposed a National Advisory Committee to be formed (Annexure 3). The National Advisory Committee composed of multi-sectoral representation considering the multifaceted issue of lifestyle promotion. The National Advisory Committee was divided into two working groups: Dietary and Physical Activity (Annexure 4). The working groups conducted a series of consultative workshops from June to September 2010.

The Technical Advisory Committee developed the Bhutan 2010 Physical Activity Guideline using the available evidences, the best practices and the expert opinion of the team.

The national recommendations were then presented to the National Steering Committee of the Lifestyle Related Disease Prevention.

འབྲུ་ཉེན་མེད་པའི་ནད་གཞི་བཀག་ཐབས་དང་དམ་འཛིན་༢༠༠༩ འི་ རྒྱལ་ཡོངས་ཐབས་
རིག་ཅན་གྱི་འཆར་གཞི་དང་འཁྲིལ་ཕྱིན་ འབྲུག་ལུ་བཞེས་སྒོ་དང་ལུས་སྦྱོང་གི་ རྒྱལ་
ཡོངས་རོ་སྤྲོད་གསར་བརྒྱུ་ལས་འབད་དགོཔ་འདུག། འབྲུག་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ བཟའ་སྦྱོད་
དང་ལུས་སྦྱོང་གི་སྐོར་ལས་ གནས་ཚུལ་ག་ནི་ཡང་མིན་འདུག། དེ་འབད་ཕྱི་ལས་ འོས་
འབབས་དང་ལྷན་པའི་ལས་སྟོན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མི་ཚེའི་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་བའི་
ནད་གཞི་ཚུ་བཀག་ཐབས་འབད་དེ་ གསོ་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡར་དྲག་བཏང་དགོཔ་འདུག།

ལས་སྟོན་གསར་བརྒྱུ་གི་བྱ་རིམ།

བཟའ་སྦྱོད་དང་ལུས་སྦྱོང་ཡར་དྲག་བཏང་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་ ལས་སྟོན་གསར་བརྒྱུ་
འབད་དོན་གི་དོན་ལུ་ མི་མང་གསོ་བའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ མི་ཚེའི་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་
བའི་ནད་གཞིའི་ལས་རིམ་གྱིས་ རྒྱལ་ཡོངས་གོས་སྟོན་ཚོགས་པ་ གཞི་བཙུགས་འབད་
དགོཔ་འུམ་འཆར་འབྱུང་ཅུག། མི་ཚེའི་གནས་སྤངས་ཡར་དྲག་བཏང་དགོཔ་འུམ་ གནད་
དོན་ཚུ་ལུ་དམིགས་ཏེ་ ལས་སྟེ་ལག་གི་རོ་ཚབ་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ཡོངས་གོས་སྟོན་ཚོགས་པ་
གཞི་བཙུགས་འབད་ཅུག། རྒྱལ་ཡོངས་གོས་སྟོན་ཚོགས་པ་ལུ་ བཟའ་སྦྱོད་དང་ལུས་སྦྱོང་
གི་ ལས་སྟེ་ལག་གཉིས་ནང་དབྱེ་སྟེ་ཡོད། ཚོགས་པ་གིས་ སྤྱི་ལོ་༢༠༡༠ ཟླ་༦ ལས་༩
ཚུན་གྱི་ གོས་བསྐྱུར་ཞལ་འཛེམས་གཅིག་ འགོ་འདྲིན་འཐབ་ཅུག།

རྒྱལ་ཡོངས་གོས་སྟོན་ཚོགས་པ་གིས་ བསྐྱེད་འབད་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་དང་ སྦྱོང་ལུ་དང་
ཚོགས་པའི་མཁས་མཚོ་གུ་གི་ བསམ་འཆར་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འབྲུག་གི་ལུས་སྦྱོང་
ལས་སྟོན་༢༠༡༡ པ་དེ་བརྒྱུ་ཅུག། དེ་ལས་ལས་སྟོན་དེ་ མི་ཚེའི་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་
བའི་ནད་གཞི་བཀག་དམ་གྱི་ རྒྱལ་ཡོངས་ལས་སྟོན་ཚོགས་པ་ལུ་ གསལ་སྟོན་འབད་ཅུག།

A.3 . Who are the guideline for?

The Bhutan 2011 Physical Activity Guideline is to be used by:

- All Bhutanese individuals
- Health workers, doctors, physiotherapists, nurses, dieticians, and occupational health workers
- Teaching and non-teaching staff at school and tertiary institutes
- Monastic institutions
- Sports organizations in Bhutan (Sport administrators, coaches, sport trainers)
- All parents and the caretakers of the children to promote physical activity and proper diet for children and toddlers
- All urban and rural communities

A.4. Cost benefits of Physical Activity:

Lifestyle related disease such as cancers, chronic obstructive lung diseases, and ischemic heart diseases contribute significantly to the disease burden and years of potential life lost due to premature deaths. In 2009, there were 2605 cases of diabetes, 1147 cancers in the country. In the same year, for every hundred people, 13 had suffered from one of these conditions: diabetes, heart diseases, alcohol liver disease, injuries or transport related accidents (5). These diseases are related to lifestyle practices and most importantly preventable. The per capita expenditure for the treatment and care amounts to a significant spending of the health system expenditure and of the individuals. Investment on the prevention of the lifestyle related diseases through sound public health strategies will save multi-folds of that is

ལམ་སྟོན་དེ་ག་གི་དོན་ལུ་སྟོན།

འབྲུག་གི་ལུས་སྦྱང་མ་རྟོན་༢༠༡༡ པ་དེ་ག་དང་ག་གིས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཡིན་ན་ཟེར་བ་ཅིན།

- འབྲུག་མི་གོ་ར་གིས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- གསོ་བའི་ལཱ་འབད་མི་ ནུང་འཚོ་ཚུ་ ལུས་སྦྱང་སྟོན་བཅོས་མཁས་མཚོག་ཚུ་
སྟོན་གཡོག་མོ་ཚུ་དང་ ཟས་བཅུད་མཁས་པ་ཚུ་གིས་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- སློབ་གྲྭ་དང་སློལ་ཁང་ཚུ་གི་སློབ་དཔོན་དང་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- གྲྭ་ཚང་ཚུ་གིས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- འབྲུག་གི་ཚུད་རིག་ཚོགས་པ་ཚུ་གིས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- ཨ་ལུ་འི་ལུས་སྦྱང་དང་བཟའ་འཐུང་ ཡར་དྲག་བཏང་ཐབས་ལུ་ མམ་གོ་ར་དང་
ཨ་ལུ་འི་བཏག་འཛིན་པ་ཚུ་གིས་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- ཁོ་མ་དང་གོང་གསེབ་ཀྱི་མི་སྡེ་གོ་ར་གིས་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

ལུས་སྦྱང་གི་ལེ་ཕན།

མི་ཚེ་འགན་སྦྲངས་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་གཞི་ ཀེན་སར་ སློལ་ནད་དང་ དོན་ཉིང་ནད་གཞི་
ཚུ་ རྒྱབ་སླེལ་འགྲོམ་དང་ཅིག་ཁར་ ལོ་ཨ་རྟག་ར་ ཚོ་མ་ཚོགས་པ་ལས་ཤི་མི་ཡང་ ཡར་
འཕར་འགྲོམ་ཨིན་མས། སྤྱི་ལོ་༢༠༠༩ ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ གུ་རམ་གྱི་ནད་གཞི་ཐོབ་མི་
༢༤༠༥ དང་ ཀེན་སར་ཐོབ་མི་༡༡༨༧ འདུག། ལོ་དེ་ནང་ མི་གངས་བརྒྱ་གཅིག་གི་གསུ་
ལས་ མི་བཅུ་གསུམ་ གུ་རམ་གྱི་ནད་གཞི་ དོན་ཉིང་གི་ནད་གཞི་དང་ མཚིན་པའི་ནད་གཞི་
གང་ཅུང་གཅིག་ཐོབ་མི་དང་ སྤུམ་འཁོར་ཐུག་ཀྱི་ནད་མེ་ཀྱི་ནད་འབྱུང་མི་ཨིན་མས། ནད་གཞི་
དེ་ཚུ་ མི་ཚེ་འགན་སྦྲངས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ལས་ བཀག་ཐབས་འབད་ཚུགས་པ་ཅིག་
ཨིན། མི་རེ་འི་སྟོན་བཅོས་ཀྱི་དོན་ལུ་ གསོ་བའི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཟུང་འགོ་དང་ རང་སོའི་
ཟུང་འགོ་སྟོམ་གནས་པ་མས། མི་མང་འཕྲོད་བསྟེན་ཡར་དྲག་གི་འཆར་གཞི་འི་ཐོབ་ལུ་ མི་
ཚེ་འགན་སྦྲངས་དང་འབྲེལ་བའི་ ནད་གཞི་བཀག་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་བཏང་མི་ ཟུང་འགོ་

spent on treating and management of the diseases. The Bhutan 2010 Physical Activity Guideline and will be an important tool to design the cost effective programs

དེགིས་ ལྷན་བཅས་དང་འཛིན་སྐྱོང་གི་དོ་ལུ་བཏང་མི་ཟད་འགོ་དེ་ ལོག་ལྟ་བུ་གྱིས་མར་
ཕབ་འབད་ཚུགས་ནི་མས། འབྲུག་གི་ལུས་སྐྱོང་ལམ་སྟོན་༢༠༡༠ དང་འབྲུག་གི་བཟའ་
སྐྱོང་ལམ་སྟོན་༢༠༡༠ གྱིས་ འགོ་སོང་རྒྱུ་བའི་ལས་རིམ་ཚུ་ བརྩམས་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་
ཚུགས།

Section B- PHYSICAL ACTIVITY

B.1 Definition of Physical Activity:

The physical activity presents an expansive scope which can include any kind of activity undertaken in many domains- leisure, work, transportation, personal care and household activities (21). This means all types of physical activity count, including walking, cycling, prostrations, going round the chorten, traditional games and past times(archery, khuru, degor etc,), incidental activities for daily living as well as deliberate exercise and sports.

To differentiate sports from exercise, it usually involves some form of competition where as the objective of the exercise to improve the physical fitness and wellbeing.

Physical activity involves any bodily movements that enhance energy expenditure above the resting level aimed for physical fitness.

B.2 Key concepts of physical activity:

The key concepts that have been used to describe the physical activity include the following:

Intensity: It describes how much physical effort or energy is spent while undertaking the activity. Intensity is described as “Sedentary”, “Low”, “Moderate” or “Vigorous”.

Sedentary: Inactive lifestyle such as sitting most of the time at work or at home, includes driving or computer work.

དོན་ཚན་ལ། ལུས་སྦྱང་།

ལུས་སྦྱང་གི་གོ་དོན།

ལུ་གཡོག་འབད་ནི་ སྐྱེལ་འདྲེན་ རང་ལུ་གཅེས་སྦྱང་དང་ གྲིམ་ནང་གི་ལུ་གཡོག་འབད་ནི་ ཚུ་གི་ར་ལུས་སྦྱང་གི་གངས་སུ་ཚུད་པ་ཨིན། དེ་འབད་ཨ་ལས་ ལམ་འགྱུ་ནི་ ཀླང་འཁོར་ བཏང་ནི་ རྒྱག་འཚལ་ནི་ མཚོན་བརྟེན་སྐོར་ར་རྒྱབ་ནི་དང་ རང་ལུ་གས་ཀྱི་ཚུད་མོ་ དཔེར་ན་ མཉམ་དང་ལུ་རུ་ལ་སོགས་པ་ ཉེན་བསྟར་གྱི་ལུ་དང་ ལོགས་སུ་སྤྲེ་འབད་བའི་ལུས་སྦྱང་དང་ ཚུད་མོ་ཚུ་ཡང་ ལུས་སྦྱང་ནང་ཚུད་པ་ཨིན།

ཚུད་མོ་དང་ལུས་སྦྱང་གི་བྱུང་པར་དེ་ ཚུད་མོ་ཚུད་བའི་སྐབས་ གཞན་དང་འགྲན་བསྟུར་འབད་ དགོ་ནི་དང་ ལུས་སྦྱང་གི་དམིགས་ཡུལ་དེ་ རང་གི་གཞུགས་ཁམས་བདེ་ཏོག་ཏེ་སྤྲེ་ བཞག་ ཐབས་ལུ་ཨིན།

གཞུགས་ཁམས་སྤྱིང་སྤྱིང་བཞག་ཐབས་ལུ་ གཞུགས་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་ལག་ལེན་འཐབ་ དགོ་པའི་ལུ་ ག་ཅི་རང་ཨིན་རུང་ ལུས་སྦྱང་ནང་ཚུད་པ་ཨིན།

ལུས་སྦྱང་གི་དགོངས་དོན་གཙོ་བོ།

ལུས་སྦྱང་གི་གོ་དོན་གཙོ་བོ་ཚུ་འོག་ལས་མར་བཤད་དོ་བཟུམ་སྤྲེ་ཨིན།

རང་ཤུགས། ལུ་འབད་ཨ་ད་ གཞུགས་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་དང་ ཡང་ན་ ལེ་རྒོ་ག་དེ་ཅིག་ རྫོགས་པ་ཨིན་ན་ བཤད་པ་ཨིན། རང་ཤུགས་དེ་ ཡུན་རིང་འགོར་བའི་ལུ་ རང་ཤུགས་ གནམ་མེད་ས་མེད་བཏོན་མ་དགོ་པའི་ལུ་ རང་ཤུགས་རན་ཏོག་ཏེ་གི་ལུ་དང་ ལེ་རྒོ་ཤུགས་ བཏོན་དགོ་པའི་ལུ་ཚུ་ལུ་ སྐབ་ཨིན།

ཡུན་རིང་འགོར་བའི་ལུ། ཚུལ་ཞན་པའི་ལུ་ དཔེར་ན་ ཡིག་ཚང་དང་གྲིམ་ནང་ ཡུན་རིང་མ་ས་ ཁར་སྦྱོང་དེ་སྦྱོང་ནི་ནང་ སྐྱུམ་འཁོར་བཏང་ནི་དང་ རྫོགས་རིག་གི་ལུ་ཚུ་ཚུད་པ་ཨིན།

Low intensity: It is any physical activity that is just above sedentary level. Low intensity physical activity generally does not offer much benefit. Eg. Household chores like sweeping the floor, cleaning the kitchen.

Moderate intensity: Activity that raises your heart beat and makes you feel warm and slightly out of breath. It increases the body's metabolism to 3 to 6 times the resting level (also called Metabolic Equivalent (METs))

Vigorous intensity: Activity that causes you to sweat and become out of breath such as in running or bicycling uphill. It raises the metabolism to at least 6 times its resting level (6 METs)

- **Frequency:** Number of times you undertake physical activity. (Eg: number of sessions/episodes/bout in a day or in a week)
- **Duration:** is the length of time you are doing an activity, usually expressed in minutes. (eg, 30 minutes continuously)
- **Domain of activity:** Whether the activity is for leisure, workplace, home, sporting event, etc.

B.3 Grading physical activity level:

Baseline activity: is defined low intensity activity such as walking, standing and lifting of light objects that is involved in day to day living. People who do only baseline activity are considered inactive.

Inactive: No physical activity beyond the baseline activities of daily living

ངར་ཤུགས་གནམ་མེད་ས་མེད་བརྟོན་མ་དགོ་པའི་ལྷ། ལྷ་དུམ་གྲ་རེ་འབད་ནི་དེ་ བན་ཐོགས་
སློམ་མེད་པ་ཨིན། དཔེར་ན་ ཁྱིམ་ནང་གི་ལྷ་གཡོག་ ཕྱགས་ཕྱག་ནི་དང་ཐབ་ཚང་གི་ལྷ་ཚུ་
ཚུད་པ་ཨིན།

ངར་ཤུགས་རན་ཏོག་ཏོག་གི་ལྷ། དེ་ཉིད་འཕར་ཚད་ཡར་འཕར་འགྲོ་ནི་དང་ རང་གི་གཞུགས་ཀྱི་
ཡར་འཕར་འབད་ནི་གི་ ལྷ་ཚུ་ལུ་གོ་མ་ཨིན། ལྷ་དེ་ཚུ་གིས་ རང་གི་གཞུགས་ཀྱི་ཟམ་བུ་དྲུག་གི་
ཁྱབ་ཚད་ དལ་མ་སློང་མི་དང་ཕྱད་པ་ད་ ཚར་༩ དང་༦ གིས་ཡར་སེང་འབད་མ་ཨིན།

ཁེ་རྫོང་ཤུགས་བརྟོན་དགོ་པའི་ལྷ། གཞུགས་ཁར་ལས་རུལ་ནག་འཐོན་ནི་དང་ བུང་བཏང་མ་
ཚུགས་པ་གི་ལྷ་ དཔེར་ན་ རྒྱུག་ནི་དང་ཡང་ན་ ལ་ཡར་ལྷ་སྟེ་ རྟེན་འཁོར་བཏང་ནི་ཚུ་ཨིན།
ལྷ་དེ་ཚུ་གིས་ རང་གི་གཞུགས་ཀྱི་ཟམ་བུ་དྲུག་གི་ཁྱབ་ཚད་ དལ་གསོ་སློང་མི་དང་འཕྱད་པ་
ད་ ཚར་༦ གིས་ཡར་སེང་མ་ཨིན།

- འབྲུང་རིམ། ལུས་སྦྱང་འབད་བའི་དུས་ཚོད་ཀྱི་གྲངས་ལ།
- དུས་ཡུན། ལུས་སྦྱང་གི་དུས་ཡུན་རིང་ལུང་།
- ལུས་སྦྱང་གི་གཞི་གནས། ལུས་སྦྱང་དེ་ ཡིག་ཚང་དང་ཁྱིམ་ ཚེད་རིགས་ཀྱི་
ལས་རིམ་ཚུ་གི་ དེ་ལུ་ཨིན།

ལུས་སྦྱང་གི་དབྱེ་རིམ།

གཞི་རྟེན་གྱི་ལྷ། ཁེ་རྫོང་བརྟོན་མ་དགོ་པའི་ ཉེན་མ་རིམ་གྱི་ལྷ་ འཇམ་ཏོང་ཏོ་ དཔེར་ན་ ལམ་
འགྲོ་ནི་དང་ འོང་སློང་ནི་ ལྷོད་མེད་པའི་ཅལ་འགྲུ་ནི་ཚུ་ཨིན། ལྷ་དེ་ཚུ་རྒྱུང་མ་གཅིག་ འབད་
མི་ཚུ་ ལྷོད་སྤྲུག་འབད་ ཚབ་ཞགས་ཨིན།

སྦྱིད་སྤྲུག། ཉེན་བསྟར་འཚོ་བའི་ གཞི་རྟེན་གྱི་ལྷ་ལས་ལྷག་སྟེ་ གཞན་ལུས་ཐོག་གི་ལྷ་ ག་
ནི་ཡང་མ་འབད་མི།

Low activity: Beyond baseline activity but less than 30 minutes of moderate -intensity physical activity in five days a week or equivalent to 75 minutes of vigorous-intensity activity in a week

Medium activity: Physical activity between 30 minutes to one hour daily five days in a week of moderate -intensity or 75 to 150 minutes of vigorous-intensity physical activity in a week.

High activity: More than 300 minutes (five hours) of moderate intensity of physical activity in a week



Photo: YDCS

B.4 Benefits of Physical Activity:

The recommendations outlined below are minimum level of physical activity to promote and maintain health. Health benefits are generally proportionate to the amount of physical activity. Therefore, health benefits gained will be more by exceeding these minimum recommendations of physical activity. The daily requirement for the physical activities can be accumulated throughout the day or in blocks as short as 10 minutes.

Physical activity helps to reduce the risk of fracturing bones by strengthening the bones, reduces the risk of dying from coronary heart diseases, prevents strokes or reduces risk of hypertension, colon cancer, and diabetes. Physical activity helps people with chronic diseases and disabling

ལྷ་དུམ་གྱི་མེ་འབད་ནི། དུམ་རྒྱུན་གྱི་ལྷ་ལས་ལྷག་སྟེ་ ལྷ་གཞན་དུམ་ཡུན་ བདུན་ཕྱག་མེ་
ནང་ ཉེན་མེ་དེ་ དུམ་ཡུན་སྐར་མ་ ༢༠ གི་འོག་རྒྱ་འབད་ནི་དང་ བདུན་ཕྱག་ཅིག་ནང་ དུམ་
ཡུན་སྐར་མ་ ༢༥ རེ་ ལྷ་ལྷགས་འབད་ནི།

ལྷ་རན་ཏོག་ཏོ་འབད་ནི། བདུན་ཕྱག་ཅིག་ནང་ ཉེན་མེ་ ༥ གི་རིང་ ཉེན་བསྟར་དུམ་ཡུན་སྐར་
མ་ ༢༠ ལས་ རྒྱུ་ཚོད་གཅིག་གི་རིང་ ལྷ་ལྷགས་རན་ཏོག་ཏོ་འབད་ནི་དང་ ཡང་ན་ བདུན་
ཕྱག་ཅིག་ནང་ དུམ་ཡུན་སྐར་མ་ ༢༥ ལས་ ༡༥༠ གི་རིང་ ལྷ་ལྷགས་ཅན་འབད་ནི།

ལྷ་ལྷགས་སྟེ་འབད་ནི། བདུན་ཕྱག་ཅིག་ནང་ ཉེན་མེ་བཞེན་ དུམ་ཡུན་སྐར་མ་ ༢༠༠ རེ་
ལྷ་ལྷགས་རན་ཏོག་ཏོ་འབད་ནི།

Photo: YDCS



ལུས་སྦྱོང་གི་ལེ་མན།

གསོ་བའི་གནས་སྟངས་ཡར་བྱལ་བཏང་ཐབས་ཀྱི་ ལུས་སྦྱོང་བསྐྱབ་བྱ་ཚུ་ འོག་ལས་མར་
བཀོད་དེ་ཡོད། གསོ་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་དེ་ ལུས་སྦྱོང་གི་ཐོག་ལུ་ ཡར་བྱལ་བཏང་ཚུགས།
ལུས་སྦྱོང་གི་བསྐྱབ་བྱ་འདི་ཚུ་གིས་ འཕྲོད་བསྟེན་ལྷག་པར་ཡར་བྱལ་བཏང་ཚུགས་པ་ལས་
ཉེན་མེ་ཨ་རྟག་ར་ ལུས་སྦྱོང་འབད་དགོ།

ལུས་སྦྱོང་འབད་བཅིན་ རྩོད་ཆག་དགུམ་དང་ རོན་ཉིང་གི་ནད་གཞི་གིས་ཤེ་ནི་ཉེན་ལ་ཚུ་
མར་མབ་འབད་ཚུགས་ནི་དང་ ལྷག་ལྷགས་ ཀེན་སར་དང་གྲུ་རམ་ནད་གཞི་ཉེན་ལ་མར་
མབ་འབད་ཚུགས། ལུས་སྦྱོང་འབད་བཅིན་ ཡུན་ནད་ཡོད་མི་དང་ ཡན་ལག་སྦྱོན་ཅན་ཚུ་
ལུ་ གཟུགས་སྟོབས་དང་ གཟུགས་ཤེད་ཡར་བྱལ་བཏང་ནི་ལུ་མན་ཨིན། ལུས་སྦྱོང་གིས་

conditions to improve the stamina and muscle strength. It maintains the healthy bones, muscles and joints, control the joint swelling and reduces arthritic pains. Physical activity promotes psychological wellbeing.

Table 1: Summary of evidence of health benefits of physical activity: (US Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008)

Children and young people	Better cardio-respiratory and muscular fitness and strong bones Better cardio-vascular and metabolic health Healthier body fat composition Some evidence of: Reduced symptoms of anxiety and depression
	Strong evidence of: Cardio-respiratory and muscular fitness Less weight gain
All adults (Including the adults with disabilities)	More weight loss-combined with eating lower calories Better weight maintenance after weight loss Lower risk of early death Lower risk of stroke Lower risk of coronary heart disease Lower risk of blood pressure Lower risk of unhealthy blood lipid profile Lower risk of type 2 diabetes Lower risk of metabolic syndrome Lower risk of colon and breast cancer Fewer falls Reduced levels of depression Better cognitive function in older adults Some evidence of: Lower risk of hip fracture Lower risk of lung cancer Lower risk of endometrial cancer Stronger bone density Better sleep quality Reduced abdominal fat

གཞུགས་ཀྱི་ཟུར་གཞུགས་ཤེད་དང་རུས་ཚོགས་ཚུ་སྤྱི་སྤྱི་བཟོ་མ་ཚད་ཚོགས་ཚུ་སྤྱོད་ནི་ལས་བཀག་ཐབས་འབད་ཚུགས་ནི་དང་རུས་ཚོགས་ཀྱི་ནད་གཞི་ཡང་མར་ཕབ་འབད་ཚུགས། ལུས་སྤྱོད་གིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གཞི་བདེ་ལུ་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

ལུས་སྤྱོད་གི་ཁེ་ཕན་གྱི་བཅུད་དོན།

<p>ཨ་ལོ་དང་ན་གཞོན།</p>	<p>དབུག་གཏོང་ལེན་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་འབད་ཚུགས་ནི་དང་གཞུགས་ཁམས་དང་ཟུར་སྤྱོད་སྤྱོད་འོང་ནི། སྤྱི་ཙཱ་དང་བཅུད་རྒྱུ་གཞུགས་ཁམས་ལེགས་ཤོམ་འོང་ནི། གཞུགས་ལུ་ཟུར་བཅུད་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་ལྷབ་ཚུགས་ནི། ཚོ་གུང་དང་སེམས་ནད་ཀྱི་རྟགས་ཚུ་མར་ཕབ་འབད་ཚུགས།</p>
<p>ཀྲུས་ཤོས་དང་དབང་པོ་སྤྱོད་ཅན་ཚུ།</p>	<p>དབུག་གཏོང་ལེན་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་འབད་ཚུགས་ནི་དང་གཞུགས་ཁམས་བདེ་ལོང་འོང་ནི། གཞུགས་ཀྱི་ཉམས་གནས་མེད་སེམས་མེད་མི་རྒྱགས་ནི། གཞུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚད་མར་ཕབ་འབད་ཚུགས། གཞུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚད་མར་ཕབ་འབད་ཞེན་ལས་སྤྱི་ཚད་ལེགས་ཤོམ་རྒྱན་སྤྱོད་འབད་ནི། ཚོ་མ་རྒྱལ་ལས་ཤི་བའི་ཉེན་ཁ་ཉུང་། ལྷན་ནད་ཀྱི་ཉེན་ཁ་ཉུང་། དོན་ཉིང་ནད་གཞི་ཉེན་ཁ་ཉུང་། ལྷག་ཤུགས་ནད་ཀྱི་ཉེན་ཁ་ཉུང་། ཡུན་ནད་མ་འདྲཱ་ཐོབ་ནི་ཉེན་ཁ་ཉུང་། ཨོམ་གྱི་ཀེན་སར་གྱི་ཉེན་ཁ་ཉུང་། སེམས་ནད་མར་ཕབ་འབད་ནི། ཀྲུས་ཤོས་ཚུ་གི་དྲན་པ་ལེགས་ཤོམ་འོང་ནི། དམི་སྲུང་ཆག་དཀྱུས་གྱི་ཉེན་ཁ་ཉུང་། སྤོམ་གི་ཀེན་སར་གྱི་ཉེན་ཁ་ཉུང་། བུ་ཚད་གི་ཀེན་སར་གྱི་ཉེན་ཁ་ཉུང་། ཟུར་སྤྱོད་སྤྱོད་འོང་ནི། གཉིད་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་ལོག་བཏུབ་ནི། ཕོ་མ་གི་ཉམས་མར་ཕབ་འབད་ཚུགས།</p>

SECTION C- PHYSICAL ACTIVITY LEVEL GUIDELINES:

The operation understanding of the physical activity for this guideline is any health enhancing **physical activity** added onto the baseline activity of daily living.

These are the scientific evidences about the benefits of physical activity that apply to all the age categories (3):

- Regular physical activity reduces the risk of many adverse health outcomes
- Some physical activity is better than none
- Additional health benefits occur as the amount of physical activity increases through higher intensity, greater frequency and longer duration
- Most health benefits occur with at least 150 minutes a week of moderate-intensity physical activity, such as brisk walking. Additional benefits occur with more physical activity
- Health benefits of physical activity occur for all age groups including the children
- Health benefits of physical activity occur for people with disabilities
- Health benefits of physical activity far outweigh the possible adverse outcomes

The recommendations below provide types and intensity of **minimum level** of physical activity for different age categories. Since there is no information in current science on maximum level of physical activity that has no health beneficial, we have restricted our recommendation to the minimum level of physical activity an individual should try to aim for.

དོན་ཚན་གཤམ། ལུས་སྦྱོང་ལམ་སྟོན།

ལམ་སྟོན་ལག་དེབ་འདི་ནང་ལུ་ལུས་སྦྱོང་ཟེར་བའི་གོ་བ་དེ་ཡང་ གཟུགས་ཁམས་འཕྲོད་
བསྟེན་ཡར་དག་བཏང་ཚུགས་པའི་ དུས་རྒྱུན་གྱི་ལུ་ག་ཅི་རུ་ཡིན་ཅུང་ ལུས་སྦྱོང་ཟེར་སྐབ་
ཨིན།

ལོ་ཚད་གོ་ར་གིས་ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ་པའི་ ལུས་སྦྱོང་གི་ཁེ་ཕན་གྱི་སྐོར་ལས་ ཚན་
རིག་གི་གནད་ཁྲུངས་ཚུ་ འོག་ལས་མར་བཀོད་དེ་ཡོད།

- དུས་རྒྱུན་ལུས་སྦྱོང་འབད་བ་ཅིན་ གཟུགས་ཁམས་ལུ་ནད་གཞི་ཉུང་།
- སྤྱི་དུག་སྤྱི་སྤྱོད་ཞི་ལས་ ལུས་སྦྱོང་དུམ་ག་རེ་འབད་བ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་ཨིན།
- འཕུལ་འཕུལ་རང་ འུགས་སྟོན་དགོ་པའི་ལུས་སྦྱོང་ཚུ་ དུས་ཡུན་རིང་མོ་སྤེ་
འབད་བ་ཅིན་ འཕྲོད་བསྟེན་ལུ་ཕན་པ་ཆེ།
- བདུན་ཕྱག་རེ་ནང་ དུས་རྒྱུན་ལེ་གོ་ར་ཉོག་ཉོ་བཏོན་དགོ་པའི་ ལུས་སྦྱོང་སྐར་
མ་༡༥༠ ຢེ་འབད་བ་ཅིན་ གཟུགས་ཁམས་ལུ་ཕན་པ་སྤོམ་ཡོད།
- ལུས་སྦྱོང་གིས་ཨ་ལོ་ཚུ་དང་ ལོ་ཚད་གོ་ར་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད།
- ལུས་སྦྱོང་གིས་ དབང་པོ་སྦྱོན་ཅན་ཚུ་ལུ་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཨིན།
- ལུས་སྦྱོང་ལུ་བརྟེན་ ཉེན་ཁ་ཅན་གྱི་ནད་གཞི་ཚུ་ བཀག་ཚུགས་པ་ཨིན།

ལོ་ཚད་དང་བསྟེན་པའི་ ལུས་སྦྱོང་གི་དབྱེ་བ་དང་ཉུང་ཚད་ཚུ་ འོག་ལས་མར་སྟོན་ཏེ་ཡོད། ད་
ལྟོ་ཚུན་ཚོད་ ཚན་རིག་གི་ཁ་བྱུག་ལས་ ལུས་སྦྱོང་མང་ཚད་གིས་ འཕྲོད་བསྟེན་ལུ་ཕན་པ་
མེད་པའི་སྐོར་ལས་ གནས་ཚུལ་སོགས་ག་ཞི་ཡང་མེད་པ་ལས་ ར་བཅས་གྱི་ལམ་སྟོན་ནང་
ལུས་སྦྱོང་ཉུང་ཚད་ལུ་ གཙོ་བོ་བཏོན་ཏེ་ཡོད།

To make it comprehensive we also highlighted recommendations for special situations such as in pregnancy, people with disability and chronic medical conditions.



Picture: YDCS

C.1 PRESCHOOL CHILDREN (below 5 years):

Physical activity is important for children of all age groups:

Toddlers should be given opportunity to move around throughout the day. Children should not be inactive for prolonged periods except when they are asleep. Daily movement help child develop the sensory and motor systems.

Let infants spend time on their front, side and back or let them creep or crawl in a space which is safe. Preschool children should get plenty of time to be active.

ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་འཇམ་ནི་དོན་ལུ་ ལུ་སྐྱེས་ནི་ཡོད་མི་ དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་ཚུ་དང་
 ཡུན་ནད་ཡོད་མི་ལ་སོགས་པའི་ དམིགས་བསལ་གྱི་གནས་སྟངས་ཚུ་ལུ་ གཙོ་བོར་བཏོན་
 ཏི་ཡོད།



Picture: YDCS

ག་ག་སློབ་གྲྭ་ནང་མ་ཚུད་མི་ལཱ་ལོ་ ལོ་ལྷའི་མར་ལྷབ།

ལུས་སྦྱང་དེ་ལཱ་ལོ་ ལོ་ཚད་གོ་རུ་ཁག་ཆེན་ཨིན།
 ལཱ་ལོ་ལམ་འགྲོ་ནི་འགོ་བཙུགས་མི་ཚུ་ ཉེན་མ་གཅིག་རང་ བར་ཚུར་འགྲོ་བཙུག་དགོ། ལཱ་
 ལོ་ཚུ་ཉལ་མ་བའི་སྐབས་རྒྱུ་མ་ཅིག་མ་གཏོགས་ རུས་ཚོད་གཞན་ནང་ ཡུན་རིང་སློབ་ཚུ་
 བར་སྤྲོད་སྟེ་ བཞག་ནི་མི་འོང། ལཱ་ལོ་ཚུ་ཉེན་མ་ལཱ་རྟག་ར་མར་ཚུར་འགྲོ་མི་དེ་གིས་ ལམ་
 འགྲོ་ནི་སྦྱང་ཚུགས།
 ལཱ་ལོ་ཚུ་ ཉེན་ལ་མེད་པའི་ས་ཤོ་ནང་ ག་དག་འམ་སྟེ་ཕྱི་དམི་ཕྱི་དམི་བཙུག་དགོ། སློབ་གྲྭ་ནང་
 མ་ཚུད་མི་ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ བར་ཚུར་འགྲོ་ནི་དང་ཕྱི་དམི་ཕྱི་དམི་ རུས་ཚོད་ལང་སྟེ་ཐོབ་དགོ།



Photo: LSRDP

C.2 CHILDREN & ADOLESCENTS (5-18 years):

Children and adolescents should do minimum of 60 minutes (1 hour) of moderate-to-vigorous physical activity daily. The 60 minute activity should be divided focused to aerobics, muscle strengthening and bone strengthening activities. It should include minimum of 3 day of muscle strengthening and 3 day bone strengthening activities in a week.

It is important that children and adolescents to participate in physical activities that are appropriate for their age, that are enjoyable and that offer variety.

Any activity that makes your child spend energy is good.

Children should spend less than one hour a day using electronic media for entertainment such as TV, computer games or internet. These activities are educational but they involve sitting over a long period of time.



Photo: LSRDP

ག་མེད་དང་གཞོན་ཅུང་ལོ་ཚད་ལ་ལས་ཀ་འགྲི་བར་ན།

མེད་དང་གཞོན་ཅུང་ལུ་ ཉིན་བསྐྱར་ཤུགས་བཏོན་དགོས་དང་མ་དགོ་པའི་ལུ་ དུས་ཡུན་ཚུ་
 ཚོད་ཀ་ རེ་འབད་དགོ། དུས་ཡུན་ཚུ་ཚོད་ཀ་ སྤེལ་ལུས་སྦྱོང་དེ་ བདུན་ཕྲག་གཅིག་ནང་ ཉིན་མ་
 གསུམ་ ཤུགས་བཏོན་དགོས་དང་ གཞུགས་ཤེད་ཡར་རྒྱས་བཏང་ཚུགས་པའི་ལུ་དང་
 ཉིན་མ་གསུམ་ རུའི་སྤྱིང་སྤྱིང་བཟོ་ཚུགས་པའི་ ལུ་ཚུ་འབད་དགོ།

མེད་དང་གཞོན་ཅུང་གིས་ རང་གི་ལོ་ཚད་དང་བསྐྱར་པའི་ ལུས་སྦྱོང་མ་འདྲ་ཚུ་ནང་ བཅའ་
 མར་གཏོགས་དགོས་ལག་ཟེ།

མེད་ཚུ་ལུ་ ལོ་རྒྱུ་བཏོན་དགོས་པའི་ལུ་འབད་བཅུག་ནི་དེ་ ལེགས་ཤོམ་ཨིན།

མེད་ཚུ་གིས་ རྒྱང་མཐོང་ལྟ་ནི་ གློག་རིག་གི་ཚེད་མོ་ཚེད་ནི་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན་
 འཐབ་ནི་ཚུ་ ཤེས་ཡོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅུང་ དུས་ཡུན་ཚུ་ཚོད་ལེ་ཤ་གི་རིང་ ཟུ་བར་སྤྲོད་
 དེ་སྤྲོད་འབད་དགོ་པའི་ ལུ་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་ སྤོ་སྤོན་ལས་རིམ་དེ་ཚུ་ལུ་ ཉིན་མ་རེ་ནང་དུས་
 ཡུན་ཚུ་ཚོད་ཀ་ ལས་བཀའ་ཏེ་བྱིན་ནི་མི་འོང།

Table 2: Examples of Moderate-and vigorous -intensity Aerobic and Muscle-and bone Strengthening activities for children, adolescents and young people.

Type of physical activity	Children	Adolescents and young people
Moderate-intensity aerobic	Active recreation, such as brisk walking, hiking, bicycle riding , Rubber band game, <i>Chunki</i> , Physical Education class	Active recreation, such as brisk walking (going round the chorten), hiking, bicycle riding , Physical Education class Houseworkand gardening, Games of catch and throw such as hand throwball, Frisbee, hula-hoop
Vigorous-intensity aerobic	Active games involving running and chasing, chain tag, cat and mouse Bicycle riding (Jumping ropes- Early in the morning) Martial arts (Taekwondo, karate,) Running Soccer, basketball, tennis, swimming, Badminton, volleyball	Active games involving running and chasing Bicycle riding Skipping(Jumping ropes) Martial (Arts Taekwondo, Karate,boxing) Running Soccer, basketball, tennis, swimming, Badminton, volleyball Vigorous dancing
Muscle Strengthening	Games such as tug of war Modified push-ups (with knees on the floor) Rope climbing Resistance exercises using body weight Sit-ups (curl-ups or crunches) Swing on playground equipment or bars	Games such as tug of war Push-ups and pull ups Rope climbing Resistance exercises using body weight Sit-ups(curl-ups or crunches) Prostration (chag)
Bone Strengthening	Games such as hopscotch (Am I right) Hopping, skipping, jumping Jumping rope (Early morning) Running Sports such as basket ball, soccers, volleyball, gymnastics, etc	Hopping, skipping, jumping Jumping rope (Early morning) Running Sports such as basket ball, soccers, volleyball, gymnastics, etc

ཐིག་ཁམ་༢ པ། ཨ་ལོ་ གཞོན་ཅུང་དང་ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་ ལུས་སྦྱང་རན་ཏོག་ཏོ་
 དུས་ལུ་ལུ་ཤ་ཤུགས་བཏོན་ཏོ་ འབད་དགོ་པའི་ལུས་སྦྱང་དང་ ཤ་རྒྱུས་དང་ཅུ་
 ཏོ་སྦྱིང་སྦྱིང་བཟོ་ནི་ལུ་གི་དབྱེ།

ལུས་སྦྱང་གི་དབྱེ་བ།	ཨ་ལོ།	གཞོན་ཅུང་དང་ན་གཞོན།
ལེ་ཀོ་བཏོན་ཤུགས་ བཏོན་མ་དགོ་པའི་ལུ།	དལ་ལོ་ལོ་ཡོད་པ་ད་ ལམ་འགྲོ་ ནི་ ཀླང་འཁོར་བཏང་ནི་ ཅུང་ཀི་ཕྱིད་ ནི་དང་ ལུས་སྦྱང་སྦྱོབ་སྦྱོན་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནི།	དལ་ལོ་ལོ་ཡོད་པ་ད་ ལམ་འགྲོ་ ནི་ མཚོད་ཉེན་སྐྱོར་ར་རྒྱབ་ནི་ ཀླང་འཁོར་བཏང་ནི་ ལུས་སྦྱང་ གི་ སྦྱོབ་སྦྱོན་ཚུ་ནང་བཅའ་མར་ གཏོགས་ནི། ཁྱིམ་ནང་གི་ལུ་གཡོག་འབད་ནི་ དང་ ལུས་རེ་ལུ་འབད་ནི་ ལག་ རིལ་ཕྱིད་ནི་དང་ རྒྱུག་ནི་སོགས་ ཀྱི་ལུས་སྦྱང་འབད་དགོ།
ལུས་སྦྱང་ལེ་ཀོ་ཤུགས་ བཏོན་དགོ་པའི་ལུ།	ཕྱིད་མོ་གི་རིགས་ རྒྱུག་ནི་ ཐག་ མཚོང་ འཁོར་ལོ་ ལུ་རིལ་ (basketball) ཀླང་ལེ་ ཐང་རིལ་ ཚུ་ལུ་རྒྱབ་ནི་ སྦྱོ་ཕྱིད་དང་ ལག་ཕྱིད་ ཚུ་ ཕྱིད་དགོ་པའི་ལུ།	ཞབས་ཁྲ་རྒྱབ་ནི་དང་ ཕྱིད་མོ་ གི་རིགས་ རྒྱུག་ནི་ ཐག་མཚོང་ འཁོར་ལོ་ ལུ་རིལ་ ཀླང་ལེ་ ཐང་ རིལ་ ཚུ་ལུ་རྒྱབ་ནི་ སྦྱོ་ཕྱིད་དང་ ལག་ཕྱིད་དང་ མཚོག་ཁུད་ཀྱི་ ཕྱིད་མོ་ཚུ་ ཕྱིད་དགོ་པའི་ལུ།
ཤ་རྒྱུས་སྦྱིང་སྦྱིང་བཟོ་ནི།	ཐག་པ་འཐེན་ནི་ ཐག་པ་གུ་འཛོག་ ནི་ ཕྱིད་ཐང་ནང་གི་ཅུ་ཆས་ཚུ་གུ་ ཨ་འགྲེལ་དཔུང་ནི་གི་ཕྱིད་རིགས་ ཚུ་ཕྱིད་དགོ་པའི་ལུ།	ཐག་པ་འཐེན་ནི་ ཐག་པ་གུ་འཛོག་ ནི་ ཕྱིད་ཐང་ནང་གི་ཅུ་ཆས་ཚུ་གུ་ ཨ་འགྲེལ་དཔུང་ནི་སོགས་ཀྱི་ ཕྱིད་མོ་ཕྱིད་ནི་དང་ རྒྱུག་འཚལ་ནི།
ཅུ་ཏོ་སྦྱིང་སྦྱིང་བཟོ་ནི།	སྐལ་མཚོང་རྒྱབ་ནི་ ཐག་མཚོང་ རྒྱབ་ནི་ མཚོང་ནི་དང་ རྩོ་པ་ ལུ་ རིལ་ ཀླང་ཕྱིད་ ལག་རིལ་དང་ ལུས་སྦྱང་གི་ཕྱིད་མོ་ཚུ་ ཕྱིད་དགོ།	སྐལ་མཚོང་རྒྱབ་ནི་ ཐག་མཚོང་ རྒྱབ་ནི་ མཚོང་ནི་དང་ རྩོ་པ་ ལུ་ རིལ་ ཀླང་ཕྱིད་ ལག་རིལ་དང་ ལུས་སྦྱང་གི་ཕྱིད་མོ་ཚུ་ ཕྱིད་དགོ།

C.3 ADULTS (19-64 years):



Photo: LSRDP

Some physical activity is better than none. All adults should avoid physical inactivity. Adults who perform any amount of physical activity will gain some health benefits.

An adult should do a minimum of daily 30 minutes of moderate intensity five days a week; or 15 minutes of vigorous intensity of physical activity daily for five days a week.

For more extensive health benefits, physical activity should do moderate-intensity of physical activity equivalent to one -hour of aerobic activities, jogging and uphill climb.

Adults should perform moderate or vigorous intensity of muscle strengthening physical activities that involve all the muscles at least 2 days a week.

Individuals should monitor their level of physical activity achievement and make a conscious effort to achieve the required amount of health beneficial physical activity.



Photo: LSRDP

ག་མ་ལ། སྐྱེས་ལོ་ལྷོད་ཀྱི་དང་ལེ་ལྷོད།

ལུས་སྦྱོང་དུམ་གྲ་འབད་བུང་གཞུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལུ་ཕན་པ་ཡོད་པ་ལས་སྐྱེས་ལོ་ལྷོད་ལཱ་ལུ་ལུས་སྦྱོང་འབད་དགོ་ཡི། ལུས་སྦྱོང་འབད་མི་སྐྱེས་ལོ་ལྷོད་ལཱ་ལུ་གཞུགས་ཁམས་སྦྱིང་སྦྱིང་བཞག་ཚུགས་པ་ཡི།

སྐྱེས་ལོ་ལྷོད་ལཱ་ལུ་ཨ་རྟལ་ར་དུས་ཡུན་སྐར་མ་༣༠ རེ་ལེ་ཚོ་ཤུགས་བཏོན་མ་དགོ་པའི་ལུས་སྦྱོང་བདུན་ཕྲག་གཅིག་ནང་ཉིན་ལཱ་ལུ་འབད་དགོ་ནི་དང་ཡང་ན་ལེ་ཚོ་ཤུགས་བཏོན་དགོ་པའི་ལུ་བདུན་ཕྲག་གཅིག་ནང་དས་ཡུན་སྐར་མ་༡༥ རེ་སྟེ་མི་ཉིན་ལཱ་ལུ་འབད་དགོ།

གཞུགས་ཁམས་བདེ་ཏོག་ཏོ་སྟེ་བཞག་ཐབས་ལུ་ལུས་སྦྱོང་རྒྱུ་ནི་དང་ཁ་ཡར་ལྷ་འཛེག་ནི་སོགས་ཀྱི་ལུས་སྦྱོང་ཚུ་དུས་ཡུན་ལྷོད་གཅིག་དེ་འབད་དགོ།

ཤ་རྒྱུས་སྦྱིང་སྦྱིང་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་སྐྱེས་ལོ་ལྷོད་ལཱ་ལུ་ལེ་ཚོ་བཏོན་དགོ་པ་དང་མ་དགོ་པའི་ལུ་བདུན་ཕྲག་རེ་ནང་ཉིན་ལཱ་གཉིས་རེ་འབད་དགོ་ཡི།

མི་ག་ར་ཡིན་རུང་རང་གི་ལུས་སྦྱོང་ལུ་བརྟེན་གཞུགས་ཁམས་ལུ་ཕན་པ་ག་དེ་སྟེ་འབྲུང་དོག་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལུ་ཕན་པའི་ལུས་སྦྱོང་ག་དེ་ལྷག་ལྷག་འབད་དགོ་ཡི།

Table 3: Examples of moderate and vigorous activity for adults

Moderate aerobic activity	Vigorous aerobic activity	Muscle strengthening activities	Balance activities
Brisk walking (1.6 kms in 15-20 minutes) Uphill climb Gardening Tennis (doubles) Cycling (less than 16 km per hour) Games such as cock fight, Bull fight	Jogging or running 1.6 km in 10 minutes or faster Active sports (soccer, aerobics, volleyball, tennis (singles), etc) Fast cycling (16km per hour or faster) Wrestling (Keshey) Masks dances Heavy gardening Manual farming Uphill climb with back pack	Digging, lifting and carrying while gardening and farming Rhythmic aerobics Exercise using exercise bands, weight machine, hand-held weights Prostrations Traditional Bhutanese games- Archery, Khuru, Dego, Soksom	Meditation Yoga Standing on one foot Backward and sideways walking Walking on heels and toes

C.4 OLDER ADULTS (65+ years)

All the adult recommendation for the physical activity also applies to older adults.

Older adults should determine their level of physical activity with their bodily ability.

Older adults who have chronic disease condition should understand how their chronic condition can affect the level of regular physical activity and mould their activities accordingly.

For adults with some chronic disease conditions who are unable to do the minimum physical activity of moderate intensity level of 30 minutes per day, older adults should do as their physical conditions allow.

C. 2 : SPECIAL CONSIDERATIONS:

C.2.1 WOMEN DURING PREGNANCY AND POST DELIVERY (POST PARTUM)

Pregnant women who are healthy but not active during pregnancy should do 30 minutes of moderate intensity of physical activity.

Pregnant women who are healthy and regularly engage in vigorous intensity physical activity should continue with the activity during pregnancy and after delivery.

If a woman has added complications or adverse health conditions during the pregnancy or post pregnancy, the physical activity should be adjusted with the advice of a health professional.

ག་༧ པ། ཚན་ཚུ་ལོ་ལྟུང་ལས་ཡར་སྐྱབ།

མི་ཚུ་ཤོས་ཚུ་གི་དོན་ལུ་བཀོད་མི་ ལུས་སྦྱང་ཚུ་ ཚན་ཚུ་ཚུ་གིས་ཡང་འབད་དགོ།

ཚན་ཚུ་ཚུ་གིས་ རང་གི་གཞུགས་སྟོབས་དང་བསྐྱུན་པའི་ ལུས་སྦྱང་འབད་དགོ།

ཡུན་ནད་ཡོད་མི་ མི་ཚུ་ཤོས་ཚུ་གིས་ དུས་རྒྱུན་ལུས་སྦྱང་འབད་བ་ཅིན་ ཁོང་རའི་ནད་གཞི་ ལུ་ བན་པ་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ ཉ་གོ་དགོ་མ་ཚེད་ དེ་དང་བསྐྱུན་པའི་ལུས་སྦྱང་འབད་ དགོ།

ཡུན་ནད་ཡོད་མི་ ཚུ་ཤོས་ལ་ལུ་ ཉིན་མ་རེ་ལུ་དུས་ཡུན་སྐར་མ་ ༣༠ རེ་གི་ ལུས་སྦྱང་ འབད་མ་ཚུགས་ཅུང་ ཚན་ཚུ་ཚུ་གིས་ རང་གིས་གཞུགས་སྟོབས་ཀྱིས་འབད་ཚུགས་པ་ ཅིན་ ལུས་སྦྱང་ག་དེ་མང་མང་འབད་དགོ།

ག་༨། དམིགས་བསལ་གྱི་བསམ་ཞིབ།

ག་༨-༡ ཨམ་སྐུ་མོ་མ་ནང་ཨ་ལོ་སྐྱེས་ནི་ཡོད་མི་དང་ ཨ་ལོ་སྐྱེས་བའི་ཤུལ་ ལུ།

ཨམ་སྐུ་ཨ་ལོ་སྐྱེས་ནི་ཡོད་མི་ གཞུགས་སྟོབས་སྤྱིང་སྤྱིང་ཡོད་ཅུང་ བར་ཚུར་སྐར་དགོ་མ་ མཚོ་མི་ཚུ་ ཉིན་བསྐྱུར་ལུས་སྦྱང་སྐར་མ་ ༣༠ རེ་ རེས་བར་འབད་དགོ།

ཨམ་སྐུ་ཨ་ལོ་སྐྱེས་ནི་ཡོད་མི་ གཞུགས་སྟོབས་སྤྱིང་སྤྱིང་དང་ ལུ་ཤུགས་འབད་མི་ཚུ་གིས་ མོ་མ་ནང་ཨ་ལོ་ཡོད་པའི་སྐབས་དང་ ཨ་ལོ་སྐྱེས་བའི་ཤུལ་ལས་ཡང་ ལུས་སྦྱང་ཚུ་འཕྲོ་ འཐུད་དེ་རང་ འབད་དགོ།

ཨམ་སྐུ་ཨ་ལོ་མོ་མ་ནང་ཡོད་པའི་སྐབས་དང་ ཨ་ལོ་སྐྱེས་བའི་སྐབས་ གནས་སྐབས་ ཚེབས་ཚེད་ག་ལུ་འགྱུར་བ་ཅིན་ གསོ་བའི་བསྐྱུར་སྟོན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལུས་སྦྱང་འབད་དགོ།

All pregnant women should have information to adapt their physical activity types with the progression of pregnancy and during the post pregnancy period.

C.2.2 ADULTS WITH DISABILITIES:

Adults with disabilities are less likely to engage in regular physical activities than without disabilities. However, they require similar level of physical activities and therefore need to promote physical activity to promote health.



Photo: LSRDP

An adult with disabilities, who are able to do the physical activity should do a minimum of daily 30 minutes of moderate intensity five days a week; or 15 minutes of vigorous intensity of physical activity daily for five days a week.

Adults with disability should perform moderate or vigorous intensity of muscle strengthening physical activities that involve all the muscles at least 2 days a week.

པོ་མ་ནང་ཨ་ལུ་ཡོད་མི་ཨམ་སུ་ཚུ་ ཨ་ལུ་པོ་མ་ནང་ཡོད་པའི་སྐབས་དང་ ཨ་ལུ་སྐྱེས་ཚར་
བའི་ལུ་ལུ་ གཞུགས་ཁམས་སྤྱི་སྤྱི་ག་བཞག་ནིའི་དོན་ལུ་ ལུས་སྦྱོང་ག་བཟུམ་འབད་
དགོ་པ་ཨིན་ན་ ཤེས་དགོ་པ་ཁག་ཆེ།

ག་ཨ་ཨ་ ག་ལོན་དབང་པོ་སྦྱོན་ཅན་ཚུ།

ག་ལོན་དབང་པོ་ལུ་ སྦྱོན་མེད་མི་ཚུ་དང་འཕྱད་པ་ད་ ག་ལོན་དབང་པོ་སྦྱོན་ཅན་ཚུ་གིས་ ལུས་
སྦྱོང་ལུ་སྦྱོ་བ་གནམ་མེད་ས་མེད་ བསྐྱེད་མི་བཏུབ་པས། ཨིན་ཅུང་ དབང་པོ་ལུ་སྦྱོན་ཡོད་མི་
དང་མེད་མི་ ག་ལོན་གོ་ར་ལུ་ གཞུགས་ཁམས་སྤྱི་སྤྱི་ག་བཞག་ཐབས་ལུ་ ལུས་སྦྱོང་འདྲ་
མཉམ་སྤོ་འབད་དགོ་པ་ཁག་ཆེམ་ཨིན།



Photo: LSRDP

ག་ལོན་དབང་པོ་སྦྱོན་ཅན་ ལུས་སྦྱོང་འབད་ཚུགས་མི་ཚུ་གིས་ ཁོ་ཚོ་ལྷགས་བཏོན་མ་དགོ་
པའི་ལུས་སྦྱོང་ བདུན་སྤྱོད་གཅིག་ནང་ཉིན་མ་ལྷུ་ དུས་རྒྱུན་དུས་ལུ་སྐར་མ་༢༠ རེ་འབད་
དགོ་ནི་དང་ ཡང་ན་ ཁོ་ཚོ་ལྷགས་བཏོན་དགོ་པའི་ལུས་སྦྱོང་ བདུན་སྤྱོད་གཅིག་ནང་ཉིན་མ་
ལྷུ་ དུས་རྒྱུན་སྐར་མ་༡༥ རེ་འབད་དགོ།

ག་ལོན་དབང་པོ་སྦྱོན་ཅན་ཚུ་གིས་ གཞུགས་ཤེད་སྤྱི་སྤྱི་ག་བཞག་ནིའི་དོན་ལུ་ ལྷགས་བཏོན་
དགོ་པ་དང་མ་དགོ་པའི་ལུས་སྦྱོང་ བདུན་སྤྱོད་མེད་ཉིན་མ་༢ རེ་འབད་དགོ།

Adults with disabilities who are not able to do the recommended level of physical activity of the guideline, they should avoid physical inactivity and engage in physical activities that they can perform.

Adults with disabilities should consult the health professional about the amount and types of physical activity that is appropriate for their abilities.

C.2.3 PEOPLE WITH CHRONIC MEDICAL CONDITIONS

Adults with chronic disease conditions should avoid physical inactivity and obtain benefits of regular physical activity

Consult the health professional about the amount and the type of the physical activities to the health professional appropriate for them.

C.2.4 PHYSICAL ACTIVITY AT WORK PLACE

Certain occupational groups such as farming communities, manual labour work force, could be assumed to acquire the recommended level of physical activity incidentally at their work place.

People who get this level of physical activity should still know the types of health beneficial activities, and the benefits of regular amount of physical activity.

People in these occupational groups who could potentially get enough physical activity but not getting the required level and intensity should get required minimum level of physical activity.

ལམ་སྟོན་ནང་བཀོད་མི་ལུས་སྦྱང་ཚུ་ འབད་མ་ཚུགས་མི་དབང་པོ་སྟོན་ཅན་ཚུ་གིས་ རང་གི་
གཞུགས་སྟོབས་ཀྱིས་འབད་ཚུགས་མི་ ལུས་སྦྱང་ཚུ་འབད་དགོ།

ནའོན་དབང་པོ་སྟོན་ཅན་ཚུ་གིས་ རང་གི་གཞུགས་སྟོབས་ལུ་འོས་འབབས་ཡོད་པའི་ ལུས་
སྦྱང་འབད་ཐངས་དང་དབྱེ་བའི་སྐོར་ལས་ གསོ་བའི་མཁས་མཚོག་ཚུ་དང་ འདྲི་བསྟུན་
འབད་དགོ།

ག་ཟ-ཟ། ཡུན་ནད་ཡོད་པའི་མི་ཚུ།

ནའོན་ཡུན་ནད་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ ལཱ་མ་འབད་བར་མ་སྡོད་པར་ ལུས་སྦྱང་འབད་དེ་ འཕྲོད་
བསྟེན་ཡར་ཟླ་ བཏང་དགོ།

གསོ་བའི་མཁས་མཚོག་ཚུ་དང་ཅིག་ཁར་ རང་ལུ་འོས་འབབས་ཡོད་པའི་ ལུས་སྦྱང་གི་ཚད་
དང་དབྱེ་བའི་སྐོར་ལས་ འདྲི་བསྟུན་འབད་དགོ།

ག་ཟ-༤། ལཱ་འབད་སའི་ས་གོ་ནང་ལུས་སྦྱང།

སོ་ནམ་ཞིང་པ་དང་ ཁེ་རྒྱའི་ལཱ་འབད་མི་ཚུ་ ལཱ་འབད་བའི་ཞོར་ཁར་ལུ་ ལུས་སྦྱང་འབད་དོ་
བཟུམ་སྒྲི་ཨིན།

དེ་བཟུམ་ཁེ་རྒྱའི་ལཱ་འབད་མི་ཚུ་གིས་ འཕྲོད་ཁམས་ལུ་ཕན་པའི་ ལུས་སྦྱང་གི་དབྱེ་བ་ཤེས་
དགོ་མ་ཚད་ ཉེན་བསྟར་ལུས་སྦྱང་འབད་མི་གི་ཁེ་ཕན་ཚུ་ ཉ་གོ་དགོ།

དེ་བཟུམ་གྱི་ལཱ་འབད་མི་ཚུ་གིས་ ལུས་སྦྱང་མངམ་སྒྲེ་འབད་ཚུགས་ནི་ཨིན་ཅུང་ འབད་མ་
ཚུགས་མི་ཚུ་གིས་ རང་གི་འཕྲོད་ཁམས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་བསྟུན་པའི་ ལུས་སྦྱང་འབད་
དགོ།

C.2.5 MAINTAINING A HEALTHY WEIGHT:

i. For overweight and obese

Physical activity can benefit people who are overweight or obese as people with healthy body weights.

Overweight and obese people will gain health benefits out of physical activity even when they are not able to lose weight.

The health benefits will be more if the overweight and obese people are able to lose weight with increasing physical activity.

For an obese person (BMI-30 or above), or extremely inactive, start with bouts of 10 minutes or less. Gradually increase the duration and intensity of the physical activity to reach the recommended adult guidelines.

ii. To maintain a healthy weight

To maintain the healthy weight, there must be a balance between energy you get from the food consumed and the energy spent on the physical activities.

To avoid gaining weight, do 60 minutes of brisk walking or 30 minutes of jogging per day.

ག་2-༥། ལྷིང་ཚད་རྒྱུན་སྦྲུང་འབད་ནི།

༡། ལྷིང་ཚད་ལས་བརྒྱུ་མི་དང་ ཉམས་ཡོད་མི་ཚུ།

ལྷིང་ཚད་ལས་བརྒྱུ་མི་དང་ཉམས་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ ལུས་སྦྱང་དེ་གིས་ཕན་པ་སློམ་སླེ་ར་ཡོད། ལྷིང་ཚད་ལས་བརྒྱུ་མི་དང་ ཉམས་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ ལུས་སྦྱང་འབད་བ་ཅིན་ ཉམས་མར་ཕབ་འབད་མ་ཚུགས་རུང་ གཞུགས་ཁམས་སྤྱིང་སྤྱིང་བཞག་ཚུགས།

གཞུགས་ཉམས་ཚད་ལས་བརྒྱུ་མི་ཚུ་གིས་ ལུས་སྦྱང་ཚུ་འགོངས་ཏེ་འབད་བ་ཅིན་ ཉམས་མར་ཕབ་འབད་དེ་ གཞུགས་ཁམས་སྤྱིང་སྤྱིང་བཞག་ཚུགས།

ཉམས་ཚད་ལས་བརྒྱུ་མི་ ལུ་གནམ་མེད་ས་མེད་མ་འབད་མི་ཚུ་ རུས་ཡུན་སྐར་མ་༡༠ དེ་སླེ་མི་ ལུས་སྦྱང་རུམ་ག་དེ་འབད་ནི་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ ཉིན་རིམ་བཞིན་རུ་ ལུས་སྦྱང་གི་རུས་ཡུན་ ཡར་སེང་འབད་དགོ།

2། གཞུགས་ཀྱི་ལྷིང་ཚད་རན་ཏོག་ཏོ་བཞག་ནི།

ལྷིང་ཚད་རན་ཏོག་ཏོ་བཞག་ནི་འདི་དོན་ལུ་ རང་གི་བཞེས་སློལ་ལས་ཐོབ་པའི་ ཟས་བཅུད་དང་ ལུས་སྦྱང་འབད་མ་ད་བཏོན་དགོ་པའི་ གཞུགས་ཀྱི་ཤུགས་གཉིས་ འདྲན་འདྲ་དགོ་པ་ཨིན། གཞུགས་ཀྱི་ལྷིང་ཚད་རན་ཏོག་ཏོ་བཞག་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ཉིན་བསྟར་རུས་ཡུན་སྐར་མ་༦༠ ལས་འགོ་ནི་དང་ ཡང་ན་ རུས་ཡུན་སྐར་མ་༣༠ ལྷག་དགོ།

SECTION D: SAFETY MEASURES FOR PHYSICAL ACTIVITY

Generally physical activity is safe for almost everyone but injuries and other adverse affects do happen in rare occasions. One injury occurs for every 1000 hours of walking for exercise and fewer than four injuries occur for every 1000 hours of running (1 & 3).

The most common injuries affect musculoskeletal systems such as bones, joints, muscles, ligaments and tendons. Adverse affects such as overheating and dehydration may also occur.

The possible risks can be reduced by:

- Choosing the type of physical activity that is appropriate for your current health and fitness level.
- Increasing the physical level of physical activity gradually over a period of time to achieve the required level of health goal.
- Wearing suitable clothes, foot wears, sport gears, and outfits.
- Using appropriate equipments
- Being in safer environments, following rules and regulations and making sensible choices about when and where and how to be active.
- Strictly adhere to the safety standards of each

དོན་ཚན་དང་ ལུས་སྦྱང་འབད་བའི་སྐབས་ཀྱི་ཉེན་སྲུང་ཐབས་ལམ།

སྤྱིར་བཏང་ལུས་སྦྱང་འབད་ནི་ལུ་ ཉེན་ཁ་གནམ་མེད་ས་མེད་ཅིག་མེད་ཅུང་ འཕྲལ་འཕྲལ་མཉམ་ རྒྱུ་དང་ གཞོན་པ་དུམ་གྲ་ལེ་འབྱུང་ནི་ཡོད། དེ་ཡང་དུས་ཡུན་ཚུ་ཚེད་༧༠༠༠ ལམ་འགྲོ་བ་ ཅིན་ མཉམ་གྲ་ གཅིག་དེ་ལེ་འབྱུང་ནི་དང་ དུས་ཡུན་ཚུ་ཚེད་༧༠༠༠ དེ་རྒྱུག་པ་ད་ མཉམ་གྲ་༤ ལས་བཀལ་འབྱུང་ནི་མེད།

གཞོན་པ་མང་ཤོས་ ཅུ་ཉོ་ ཚོགས་ ཤ་རྒྱས་དང་ སྤྱི་ཚུ་ལུ་འབྱུང་ནི་དང་ རྒྱུ་འབྱུང་ རྒྱུ་ལེ་དང་ གཞུགས་ཀྱི་རྒྱ་སྐམ་ནི་སོགས་ དུམ་གྲ་ལེ་འབྱུང་ནི་ཡོད།

ཉེན་ཁ་ཚུ་བཀག་ཚུགས་པའི་ཐབས་ཤེས།

- ལུས་སྦྱང་གི་དབྱེ་བ་ཚུ་ རང་གི་གཞུགས་ཀྱི་ལྷོགས་སྲུབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གནམ་ཁ་རྒྱུ་ལེ།
- རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡར་རྒྱུ་བཏང་ཐབས་ལུ་ ལུས་སྦྱང་གི་གནམ་ཚད་ དུས་རིམ་བཞིན་དུ་ ཡར་སེང་འབད་ནི།
- འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ གོ་ལ་ ལྷམ་དང་ཨོམ་སོ་ རྩེད་མོ་གི་གྲོན་ཆས་ཚུ་ ཆཚང་གྲོན་དགོ།
- འོས་འབབ་ཡོད་པའི་མཁོ་ཆས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- ཉེན་ཁ་མེད་པའི་ས་གོ་ནང་དང་ རྩེད་མོ་གི་ཁྲིམས་ལུགས་ལུ་གནས་དགོས་མ་ཚད་ ལུས་སྦྱང་དེ་ དུས་ཚོད་ནམ་དང་ ས་གོ་གཏེ་ལུ་ ག་དེ་སྤྱི་ འབད་དགོས་ཨིན་ན་ ལེགས་ཤོམ་སྤྱི་ཉེན་དགོ།
- རྩེད་མོ་གཏེ་རང་ཨིན་ཅུང་ ཉེན་སྲུང་གི་ལམ་ལུགས་ལུ་ དམ་དམ་གནས་དགོ།

game and sport (E.g. Maintaining the required distance from the target or avoid alcohol consumption during the archery tournaments)

- Consult a health care professional if you are suffering from medical conditions that require special attention about what sort of physical activity you could do.

དཔེར་ན་ མདའ་རྩེད་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ འབའ་གི་རྩ་བ་ལས་ ཐག་རིང་ཐུང་ ག་དེ
ཅིག་གི་ས་ཁར་སྤོད་དགོས་ཡིན་ན་དང་ རྩེད་ཀྱི་རྒྱ་སྤོད་དགོས་ཡིན་མ་
ཤེས་དགོ།

- རང་གི་གཞུགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་ཤོམ་མེད་པ་ཅིན་ ལུས་སྦྱོང་ག་ཅི
བརྩམ་འབད་དགོས་ཡོད་ག་ གསོ་བའི་མཁའ་མཚོག་དང་ འདྲི་བསྟུན་འབད
དགོ།

SECTION E: PUTTING THE BHUTAN 2011 PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINE INTO PRACTICE

The National Advisory Committee deliberated that action is needed at the individual, community, policy and political level to help Bhutanese become physically active. This Committee therefore briefly presents few specific steps that should be taken to link the guidelines to strategic actions.

- **Promote goal setting of the physical activity for individuals through various awareness campaigns**

- Use popular forums and public platforms to generate awareness on diet and physical activity promotion such as Drungtso BBS forum, panel discussion in radio and television

- Introduce BMI weighing booths or vending machines for people to assess their BMIs. At the same time, provide supportive services such as increase access to counseling and behavior change programs for those with abnormal BMIs.

- Create web based information for healthy lifestyle promotion and link the information to the web sites of all the organizations in the country.

- **Educate people in the rural settings on the benefits of the physical activity and its recommended level**

- Assess at intervals whether the recommended physical activities for all age groups are achieved or not through community surveys.

དོན་ཚན་ཅུ། འབྲུག་གི་ལུས་སྦྱང་ལམ་སྟོན་༢༠༡༡ གི་ལག་ལེན།

རྒྱལ་ཡོངས་གོས་སྟོན་ཚོགས་པ་གིས་ འབྲུག་མི་ཚུ་གིས་ལུས་སྦྱང་གི་ཐོག་ལུ་ གཞུགས་ལམས་སྦྱང་སྦྱོང་བཞག་ནི་དེ་ མི་ངོམ་རང་སེ་ མི་སྡེ་ སྤྱི་དབུས་དང་ སྤྱི་དོན་གྱི་གནས་ཚུན་ གྱི་ཐོག་ལུ་ དང་ལེན་འབད་དགོ་པའི་གོས་བསྟུན་འབད་ཅུག། དེ་འབད་མ་ལས་ཚོགས་པ་གིས་ དང་ལེན་འབད་དགོ་པའི་ཐབས་རིག་དང་ ལམ་སྟོན་ནང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ དམིགས་བསལ་གྱི་ཐབས་ཤེས་དག་པ་ཅིག་ གསལ་སྟོན་འབད་མ་ཨིན།

- **བད་སྐྱལ་གྱི་ཐོག་ལུ་ མི་ངོམ་རང་སེའི་ལུས་སྦྱང་གི་ དམིགས་ལུལ་ འབྲུག་ཐབས།**

རྒྱལ་བསྐྱེད་ལུ་འཚོའི་གོས་གནས་དང་ རྒྱལ་བསྐྱེད་དང་ཤེའོ་ནང་ བསམ་བཤད་ གྱི་ལས་རིམ་ཚུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་དོ་བཟུམ་སྟེ་ གོས་གནས་དང་ མི་མང་འཛོམས་སར་ བཟའ་སྦྱོང་དང་ལུས་སྦྱང་ ཡར་དྲག་བཏང་ཐབས་གྱི་སྐོར་ལས་ བད་སྦྱོང་འབད་ནི།

གཞུགས་གྱི་སྤྱི་ཚད་འཇལ་ནིའི་ཁང་རྒྱུ་ཆས་དང་བཙོང་བསྐྱོམ་ཚུ་གསར་བཏོན་ འབད་བ་ལ་སོགས་པ་དང་གཞན་ཡང་མི་དམངས་ལུ་ཕན་པའི་གོ་བདེ་བཟུན་ཏེ་ཡར་རྒྱས་ བཏང་ནི་ཚུ་ཨིན།

གཞུགས་ལམས་སྦྱང་སྦྱོང་བཞག་ཚུགས་པའི་ འཚོ་བའི་གནས་སྟངས་ཡར་རྒྱས་བཏང་ ཐབས་གྱི་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་ཚུ་ གསར་བཏོན་འབད་ནི་དང་ གནས་ཚུལ་དེ་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་ལས་སྡེ་གེ་རའི་ འཆར་སྐོར་བཏུགས་ནི།

- **གྲོང་གསེབ་གཞུགས་ཚན་གྱི་མི་ཚུ་ལུ་ ལུས་སྦྱང་གི་ཁེ་སན་དང་ ལམ་སྟོན་གྱི་ བསྐྱེད་བྱ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་འབད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ ཤེས་ཡོན་བྱིན་ནི།**

མི་སྡེ་བརྟམ་ཞིབ་གྱི་ཐོག་ལུ་ འོ་ཚད་གེ་ར་གི་དོན་ལུ་ ལམ་སྟོན་ནང་བྱིན་མི་ལུས་སྦྱང་ཚུ་ གིས་ ཁེ་སན་འདུག་ག་མིན་འདུག་ བར་མཚམས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

-Identify any rural occupational groups who are likely to be disproportionately exposed to sedentary lifestyles (eg, weavers, housewives) and reach them with proper health promotion programs.

-Integrate lifestyle health promotion programs with the existing community development programs and the poverty reduction strategies aimed towards achieving the gross national happiness (eg, link community forestry program with healthy lifestyle promotion).

- **Promote Healthy Workers Policy (smoke free work spaces, access to healthy diet) by integration of physical activity at work places for office goers:**

-Encourage establishing fitness centers at the work places, with facilities for shower and changing rooms.

-Provide fitness financial schemes for employees such as through tax deductible schemes and provision of vouchers for physical activity.

-Integrate health promotion programs in the annual work plan of the organizations introducing monitoring of the health promotion activities.

-Introduce system for annual health promotion audits to assess the progress of integration of healthy worker policies in both government and non-government organizations (formal and non-formal sectors).

གོང་གསེབ་གཡུས་ཚན་ཚུ་ནང་ ལྷ་ལུགས་འབད་མ་དགོ་པའི་ འཚོ་བའི་གནས་སྤངས་ལུ་
འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ སྤེ་ཚན་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ འཕྲོད་བསྟེན་ཡར་དྲག་གི་ འོས་ལྡན་ལས་
རིམ་ཚུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི།

དཔྱེ་ཡོད་པའི་མི་སྡེ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལས་རིམ་དང་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛོམས་
ཀྱི་ དམིགས་ཡུལ་འགྲུབ་ཐབས་ལུ་དམིགས་པའི་ དབུལ་ཕོངས་མར་ཕབ་ཀྱི་ཐབས་རིག་
དང་ཅིག་ཁར་ མཉམ་འབྲེལ་འཚོ་བའི་གནས་སྤངས་ཡར་དྲག་གི་ ལས་རིམ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་
འཐབ་ནི།

● **ཡིག་ཚང་ནང་འགྲོ་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ལྷ་འབད་སའི་ས་གོ་ནང་ ལུས་སྦྱོང་གི་
ཐོག་ལུ་ ལས་གཡོག་པ་སྦྱིང་སྦྱིང་གི་སྤིད་བྱུས་ གཞི་བཅུགས་འབད་ནི།**

ལྷ་འབད་སའི་ས་གོ་ནང་ གཞུགས་འཇུག་སུ་ཡོད་པ་དང་ བགོ་ལ་སོར་ནིའི་སྤྱན་རླུང་ཚུ་དང་
ཅིག་ཁར་ ལུས་སྦྱོང་ལྟེ་བ་གཞི་བཅུགས་འབད་ནིའི་ སེམས་ལུགས་བསྐྱེད་བཅུག་ནི།

ལུས་སྦྱོང་གི་དོན་ལུ་ ཁལ་གྱི་ཕབ་ཆའི་འཆར་གཞི་དང་ ཕྱིས་ཤོག་བཀའ་སྲེལ་ལ་སོགས་
པའི་ཐོག་ལུ་ ལས་གཡོག་པ་ཚུ་ལུ་ ལུས་སྦྱོང་གི་དབུལ་ཕོངས་འཆར་གཞི་ཚུ་བཅུམས་ནི།

མཉམ་འབྲེལ་འཕྲོད་བསྟེན་ཡར་དྲག་གི་ལས་རིམ་ཚུ་ ལས་སྤེའི་ལོ་འཁོར་ལུ་གི་འཆར་
གཞི་ནང་ ཚུད་དགོ་པ་ཨིན།

མཉམ་འབྲེལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་ཤོམ་གྱི་ ལས་གཡོག་པ་གི་སྤིད་བྱུས་ཀྱི་ འགྲུབ་འབྲས་
དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ གཞུང་དང་གཞུང་མིན་ལས་སྤེ་ཚུ་ནང་ ལོ་བསྟར་འཕྲོད་བསྟེན་
ཡར་དྲག་གི་དབྱེ་དབྱེད་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་འགོ་བཅུགས་ནི།

-Recognize the healthy initiatives taken by the organizations and provide appropriate rewards and replicate the success stories in other organizations.

- **Enhance advocacy for policy support improve the built environment to enable people to be physically active**

-Organize annual interactive sessions for the parliamentary bodies to discuss on the performance of healthy lifestyle promotion strategies.

-Promote formation of independent groups to advocate and influence the political bodies to form supportive policies and programs for healthy lifestyle.

-Involve the religious leaders to engage in public and institutional discourses on benefits of physical activity, diet and healthy lifestyle promotion.

- **Advocate urgent integration of good structural and designs standards for built environment for employees, residents and tenants of all age groups and people with disabilities to ensure: safe and accessible foot paths and trails, stimulating and attractive routes, safe places for cross streets, pedestrian foot paths, attractive and welcoming streets, accessible parks and public open space :**

- The National Advisory Committee for Diet and Physical Activity identify the potential areas of implementation and recommend the National Steering Committee for Lifestyle Related Diseases to

ལས་སྡེ་ཚུ་གིས་དང་ལེན་འབད་མི་ ཐབས་ཤེས་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཞིན་མ་
ལས་ དེ་དང་བསྟུན་པའི་རོས་ལེན་འབད་དེ་ ལས་སྡེ་གཞན་གྱིས་ཡང་ དེ་བཟུམ་གྱི་ཐབས་
ཤེས་ཚུ་ དང་ལེན་འབད་བཅུག་ནི།

● **མི་ཚུ་གཞུགས་སྟོབས་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་བཞག་ཐབས་ལུ་སྐུལ་ཁུབ་བད་སྤྲོད་ཡར་
འཕམ་གཏང་ནིའི་འཆར་གཞི་ལུ་གཙུག་པོ་བཏོན་དགོ།**

མི་ཚེའི་གནས་སྟངས་ཡར་དུག་གི་ཐབས་རིག་གིས་ བན་ཐོགས་དང་འགྲུབ་འབྲས་ག་དེ་སྤྲོད་
འཐོན་ཚུགས་ཅིག་ གོས་བསྐྱར་འབད་ནིའི་དོན་ ལུ་ ལོ་བསྐྱར་སྤྱི་ཚོགས་གོས་བསྐྱར་གྱི་
ལས་རིམ་ལོགས་ འགོ་འདྲན་འཐབ་ནི།

རང་སོའི་སྤེ་ཚན་བཟོ་སྟེ་ སྤྲོད་དོན་ཚོགས་པ་ཚུ་གིས་ མི་ཚེའི་གནས་སྟངས་སྤྲོད་སྤྲོད་བཟོ་
ཐབས་གྱི་ སྤྲོད་བྱུང་དང་ལས་རིམ་ཚུ་བཅུམས་ནི་ལུ་ བད་སྤྲོད་དང་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་
བཅུག་ནི།

ཚོས་གྱི་དབུ་འཁྲིད་པ་ཚུ་གིས་ ལུས་སྦྱོང་ བཟའ་སྦྱོང་དང་ འཕྲོད་བསྟེན་གནས་སྟངས་སྤྲོད་
སྤྲོད་བཟོ་ནིའི་ མི་མང་དང་གཙུག་ལག་ལས་རིམ་ཚུ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནི།

● **ལོ་ཚད་གེ་རའི་ ལས་གཡོག་པ་ ས་གནས་གྱི་མི་ གླུ་ཁར་སྤྲོད་མི་དང་ དབང་པོ་
སྦྱོན་ཅན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ཉེན་ཁ་མེད་པའི་མི་ལམ་ མི་ཚུ་ལམ་འགྲོ་ནི་ལུ་སྦྱོར་བསྐྱེད་
ཚུགས་པའི་ལམ་ ལོམ་ལམ་གྱི་རྒྱ་བམ་ཚུ་ ཉེན་ཁ་མེད་པའི་ས་གོ་ནང་བཟོ་ནི་
རྒྱུ་འབྱུང་པ་ཚུ་ལུ་མི་ལམ་ ལོམ་ལམ་ཚུ་དགའ་ཏོག་ཏོད་དང་ གེ་ར་གིས་སྦྱོང་
ཚུགས་པའི་སྤྲོད་ཀ་དང་ མི་མང་སྤྱོད་འཆམ་འབད་སའི་ས་གོ་ཚུ་ འགོ་བཅུགས་ནི།**

བཟའ་སྦྱོང་དང་ལུས་སྦྱོང་གི་ རྒྱལ་ཡོངས་བསྐྱབ་སྟོན་ཚོགས་ཚུང་གིས་ འོས་འབབ་ཡོད་
པའི་ས་ཁོངས་ཚུ་རོས་འཛིན་འབད་དེ་ མི་ཚེའི་གནས་སྟངས་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་གཞིའི་
རྒྱལ་ཡོངས་ལས་བྱེད་ཚོགས་ཚུང་གིས་ གོང་གི་ཐབས་རིག་ཚུ་གཞི་བཅུགས་གྱི་དོན་ལུ་

submit to the Government /Cabinet for immediate support and appropriate resource allocation to implement the above strategies.

-The apparent lack of adequate focus on pedestrian friendly paths is due oversight during the urban planning phase. The Department of Urban Development and Engineering Services (DUDES) should mandate a pedestrian friendly design standard that caters to various pedestrians (children, disabled and old people) and maintain their functionality.

- **Promote safe accessible pathways for the pedestrians in growing urban settings**

-To promote pedestrian friendly environment, that a Mandatory Education Program for Licensed Drivers (MEPLD) be established in the Road Safety and Transport Authority (RSTA).

The MEPLD would include:

- o Half a day educational program for the licensed drivers to be provided round the year
- o The RSTA Offices organizes the program as a routine event at a minimum course fee
- o Employees should be considered to be in duty and should be allowed to attend the training without having to take leave.
- o All the traffic police force should also complete the course annually.
- o RSTA should conduct the Annual Road Safety Audits to assess the safety of all users (motorists and pedestrians); publish and disseminate the information on an annual basis.

གཞུང་ལས་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ འོས་ལྷན་ཐོན་ཁུངས་ཚུ་བཞོ་བཀམ་གྱི་ ལྷ་བ་ཕུལ་དགོ་པའི་
རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཨ་ཨིན།

ཁོ་མ་གྱི་འཆར་གཞི་བཟུམས་པའི་སྐབས་ ཀླང་འགྲུལ་ཚུ་གི་ལམ་ལུ་ གཙོ་བོ་བཏོན་ཏེ་
བསམ་ཞིབ་འབད་དགོ་པ་འདུག། ཁོ་མ་སྡེ་ཡར་རྒྱས་དང་བཟོ་རིག་ཞབས་ཏོག་གིས་ ལཱ་ལོ་
དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་དང་ མི་རྒྱས་ཤོས་གེ་ར་གིས་ ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ་པའི་ ཀླང་འགྲུལ་
གི་ལམ་བཟོ་དགོ་པ་ཨིན།

● **ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བའི་ཁོ་མ་ཚུ་ནང་ ཉེན་ཁ་མེད་པའི་ ཀླང་འགྲུལ་ཚུ་གི་ལམ་བཟོ་ནི།**

ཀླང་འགྲུལ་ཚུ་གི་ལམ་གྱི་གནས་སྟངས་ ཡར་དྲག་བཏང་ཐབས་ལུ་ ལམ་འགྲུལ་ཉེན་
སྲུང་དང་ སྐྱེལ་འདྲེན་དབང་འཛིན་ནང་ ཚོག་ཐམ་ཡོད་པའི་འདེད་གཡོག་ཚུ་ལུ་ རེས་
བདེན་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལས་རིམ་ འགོ་བཙུགས་དགོ་པས།

ཚོག་ཐམ་ཡོད་པའི་འདེད་གཡོག་ཚུ་ལུ་ རེས་བདེན་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལས་རིམ་ནང་།

ཚོག་ཐམ་ཡོད་མི་འདེད་གཡོག་ཚུ་ལུ་ འོ་བསྟར་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལས་རིམ་ ཉེན་ཁ་ཕྱེད་
རེ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི།
ལམ་འགྲུལ་ཉེན་སྲུང་དང་ སྐྱེལ་འདྲེན་དབང་འཛིན་གྱི་ཡིག་ཚང་ཚུ་གིས་ སྦྱོང་བཅུ་ལས་
རིམ་དེ་ འཐུས་དུམ་གྲ་རེ་ལེན་ཞིན་མ་ལས་ ཉེན་བསྟར་ལས་རིམ་སྡེ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི།
གཡོག་ནང་ཨིན་མི་ཚུ་ སྦྱོང་བཅུ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་པ་ད་ ངལ་གསོ་ལྷ་མ་
དགོ་པ་མ་ཚད་ ལཱ་གཡོག་ནང་འོང་པའི་ཆ་བཞག་དགོ་པ་ཨིན།
རྒྱན་འགྲུལ་གྱི་འགག་སྡེ་ཚུ་གིས་ཡང་ འོ་བསྟར་སྦྱོང་བཅུ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་
དགོ་པ་མ་ཚད་ སྦྱོང་བཅུ་མཚུག་བསྟུ་དགོ་པ་ཨིན་མས།
ལམ་འགྲུལ་དང་སྐྱེལ་འདྲེན་དབང་འཛིན་གྱིས་ ཉེན་སྲུང་དབྱེ་དབྱེད་འབད་ནི་འོ་དོན་ལུ་
འོ་བསྟར་ལམ་འགྲུལ་ཉེན་སྲུང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ འོ་བསྟར་བཞིན་དུ་ གནས་ཚུལ་ཚུ་
སྤར་སྐྱོན་དང་ བཀམ་སྐྱེལ་འབད་དགོ།

- **Children would gain the required amount of physical activity at school when they play around with their friends. Schools should not discourage or restrict children to be physically active in the school.**

-School Health programs (Ministry of Health and Ministry of Education) take the lead role to integrate health promotion including physical activity and diet in the school health programs.

-Create a proper cadre of Physical Education in the Royal Civil Service Cadre and integrate physical education in all the schools.

-Integrate complete package of diet, physical activity, and other healthy habits as a package in the curriculum/ or use physical education class for the same.

-Include teachers, school staffs parents education for physical activity and health promotion through routine Student Parent Education Association forums.

-Schools and classrooms should promote physical activity such as walking to the school as a positive behavior.

-Encourage schools to include physical activity achievement of the school children in the school performance framework.

-Implement policy of mass promotion of physical activity in the schools.

- **ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ སློབ་གྲྭ་ནང་ཆ་ལོ་གསུམ་ཚུ་དང་ཅིག་ཁར་ རྩེད་མོ་རྩེད་པའི་ཞོར་
ཁར་ ལུས་སྦྱོང་འབད་མ་ཨིན། སློབ་གྲྭ་ནང་ཨ་ལོ་ཚུ་ ལུས་སྦྱོང་ལུ་སློབ་ཞན་
བཟུགས་ནི་དང་ ཡང་ན་ རྩེད་མོ་རྩེད་མ་བཟུགས་པར་བཞག་ནི་མི་འོང་།**

- གསོ་བའི་ལྷན་ཁག་དང་ ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་གིས་ སློབ་གྲྭའི་གསོ་བའི་ལས་
རིམ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་སྟེ་ ལུས་སྦྱོང་དང་བཟུང་སྦྱོང་ བརྩིས་པའི་ འཕྲོད་
བསྟེན་ཡར་དྲག་བཏང་ནིའི་ འགན་ཁག་འབག་དགོ།
- རྒྱལ་འཛིན་ཞི་གཡོག་ཞབས་ཏོག་ལས་སྡེ་ནང་ ལུས་སྦྱོང་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཚན་
བཟོ་ནི་དང་ སློབ་གྲྭ་གི་ར་ནང་ ལུས་སྦྱོང་ཤེས་ཡོན་བྱིན་ནི།
- བཟུང་སྦྱོང་ ལུས་སྦྱོང་དང་གཞན་གསོ་བའི་སློབ་ཚན་ཚུ་ ཅ་གཞུང་ནང་
བཟུགས་ནི་དང་ ཡང་ན་ ལུས་སྦྱོང་ཤེས་ཡོན་བྱིན་ནི།
- དུས་རྒྱུན་སློབ་སྦྱོང་དང་ཕམ་གྱི་ ཤེས་ཡོན་ཚོགས་པའི་གོས་གནས་ཐོག་ལུ་
སློབ་དཔོན་ཚུ་དང་ སློབ་གྲྭའི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ དེ་ལས་ཕམ་ཚུ་ལུ་ ལུས་སྦྱོང་
དང་འཕྲོད་བསྟེན་ཡར་དྲག་གི་ ལས་རིམ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ།
- སློབ་གྲྭ་ཚུ་གིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་སློབ་གྲྭ་ནང་འོང་མ་ད་ ལམ་འགྲོམ་འོང་ནི་ལ་
སོགས་པའི་ ལུས་སྦྱོང་ཚུ་ཡར་དྲག་བཏང་དགོ།
- སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གི་ལུས་སྦྱོང་གི་འགྲུབ་འབྲས་ཚུ་ སློབ་གྲྭའི་
འཆར་གཞི་ནང་བཟུགས་དགོ།
- སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་ ལུས་སྦྱོང་ག་དེ་མང་མང་ འགོ་བཟུགས་ནིའི་ སྲིད་བྱུས་
བརྩམས་ནི།

- **Strengthen community based approaches for physical activity promotion**

- Develop social support net-works of the people to motivate and sustain their active lifestyle habits in the neighbourhoods.

- Neighbourhood associations should organize health promotion campaigns integrating physical activity and enhance the participation of the communities to develop neighbourhood and community centers for recreation, games and sports, and walking trails.

- **The Lifestyle Related Disease Program of the Department of Public Health as the Secretariat to the National Steering Committee will strengthen the national coordination for physical activity and healthy diet promotion:**

- Table a six monthly report and discussion of the National Steering Committee on the performance and implementation of the National Strategic framework for lifestyle promotion.

- Develop performance tools for the organizations and advocate for fulfillment of the work plans for employees

- Conduct a routine assessment and surveys on diet and physical activity promotion and other healthy workers strategies.

- **མི་སྡེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐབས་ཤེས་ཚུ་བཏོན་ཏེ་ ལུས་སྦྱོང་ཡར་དྲག་བཏང་ནི།**

- ས་གནས་ཚུ་ནང་ མི་ཚུ་གིས་གཞུགས་ཁམས་སྤོང་སྤོང་གི་ མི་ཚེ་འགན་སྲུང་ས་ཀྱི་གོ་མས་གཤེས་ བརྒྱད་སྐུལ་དང་རྒྱུན་སྦྱོང་གི་དོན་ལུ་ མི་སྡེ་རྒྱབ་སྦྱོར་གྱི་ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ གཞི་བཅུགས་འབད་ནི།
- ས་གནས་ཚོགས་པ་ཚུ་གིས་ ལུས་སྦྱོང་གིས་འཕྲོད་བསྟེན་ལུ་ ལེ་པན་ཚུ་གི་སྐྱོར་ལས་ བརྒྱ་སྐུལ་ལས་རིམ་ཚུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་དང་ སྤོ་གསེང་ རྩེད་རིག་དང་ ལམ་འགྲོ་ནི་སོགས་ཀྱི་ ས་གནས་དང་མི་སྡེ་ལྟེ་བ་ འགོ་བཅུགས་ནི་ལུ་ མི་སྡེ་ཚུ་གིས་བཅའ་མར་གཏོགས་བཅུག་ནི།

- **རྒྱལ་ཡོངས་ལས་བྱེད་ཚོགས་རྒྱུང་གི་ཡིག་ཚང་གཙོ་བོ་ མི་མང་གསོ་བའི་ལས་ཁུངས་འོག་གི་ མི་ཚེ་འགན་སྲུང་ས་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་གཞི་འཕྲོད་སྐྱོབ་ལུ་ ལུས་སྦྱོང་དང་བཟའ་སྦྱོང་ཡར་དྲག་བཏང་ནི་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱིས་བཅའ་མར་གཏོགས་ཚུགས་པ་ བཟོ་ནི་ཞིན་མས།**

- རྒྱལ་ཡོངས་ལས་བྱེད་ཚོགས་རྒྱུང་གིས་ མི་ཚེ་འགན་སྲུང་ས་ཡར་དྲག་གི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་ཐབས་རིག་འཆར་བཀོད་ཀྱི་ ལག་ལེན་གྱི་སྐྱོར་ལས་ གྲོས་བསྟུར་སྐྱེལ་ཅུ་ རང་ ཚར་ལོ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་དང་ སྤྱན་རླུ་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད་བཞག་དགོ།
- ལས་སྡེ་ཚུ་ལུ་ མཁོ་ཆས་ཚུ་གཞི་བཅུགས་འབད་དེ་ ལས་གཞི་གསལ་ཚུ་གིས་ ལཱ་གི་འཆར་གཞི་འགྲུབ་དགོ་པའི་སྐྱོར་ལས་ བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ནི།
- བཟའ་སྦྱོང་དང་ལུས་སྦྱོང་ཡར་དྲག་དང་ འཕྲོད་བསྟེན་ལཱ་ན་པའི་ལས་གཞི་གསལ་གཞན་གྱི་ཐབས་རིག་ཚུ་ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་དང་བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི།

- Conduct advocacy meetings for the policy implementers and the policy and law makers.

-Publish Annual Report on Healthy lifestyle promotion.

-Initiate Healthy Community Projects, Rural Health Pilot Projects, Health Promotion for Monastic Institutions, and Healthy School Projects.

- སྲིད་བྱུས་ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་མི་དང་ སྲིད་བྱུས་བརྩམས་མི་ཚུ་ལུ་ བད་སྲོད་
གྱི་ཞལ་འཛོམས་ཚུ་ འགོ་འདྲན་འཐབ་ནི།
- ལོ་བསྟར་ མི་ཚེ་ལོ་གནས་བཏང་ཡར་དྲག་གི་ ལྷན་ལུ་བཏོན་ནི།
- མི་སྡེ་སྲིད་སྲིད་གི་ལས་འགུལ་དང་ གོང་གསལ་གསོ་བའི་ལམ་སྟོན་ལས་
འགུལ་དང་ ལྷ་ཚང་སྟོན་སྡེ་ཚུ་ནང་ འཕྲོད་བསྟེན་ཡར་དྲག་དང་ སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་
འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་ཤོམ་གྱི་ལས་འགུལ་ཚུ་ འགོ་བཙུགས་ནི།

Annexure 1: List of Glossary of terms:

Aerobic Physical Activity: Activity in which the body's large muscles move in a rhythmic manner for a sustained period of time.

Archery: It is a sport played using bow and arrows usually in teams. In Bhutanese archery, the arrows are shot at target approximately 140 meters apart.



Photo: YDCS

Bone strengthening activities: Physical activity primarily designed to increase the strength of specific sites in bones that make up the skeleton system.

BMI : Body Mass Index is worked out from your weight and height. To calculate your BMI simply multiply your height in meters by itself, then divide your weight in kilograms by that number. **BMI=weight / height in m²**

བུར་ཤོག་ཀྱི་མིང་ཚིག་གི་འབྲེལ་བཤད།

ཤུགས་བཏོན་དགོ་པའི་ལུས་སྦྱང། གཟུགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ཤུགས་བཏོན་ཏེ་དུས་ལྟན་རིངམ་སྡེ་
ལུ་འབད་དགོ་མི་ལུ་སྦྱབ་ཞིན།

མདའ་ཕྱེད། མདའ་དང་གཞུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྡེ་ ཕྱེད་མི་ཕྱེད་མི་གི་རིགས་གཅིག་ཞིན།
འབྲུག་མི་ཚུ་གི་མདའ་ཕྱེད་ནང་ འབའ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ཐག་རིང་བུང་མི་ཏེ་ཏེ་ཏེ་བཞུགས་
ཞེན་ལས་ མདའ་དེ་འབའ་གྲུ་ཤོག་དགོ་པ་ཞིན།



Photo: YDCS

བུར་སྦྱིང་སྦྱིང་བཟོ་ནིའི་ལུ། གཟུགས་ཀྱི་བུར་ཚུ་ སྦྱིང་སྦྱིང་བཟོ་ནི་ལུ་དམིགས་པའི་ ལུས་
སྦྱང་ཚུ་ལུ་གོ་ནི་ཞིན།

གཟུགས་ཀྱི་རིང་ཚད་དང་བསྐྱུར་པའི་ལྗོངས་ཚད། རང་གི་གཟུགས་ཀྱི་རིང་ཚད་དང་ལྗོངས་ཚད་
གཉིས་ འདྲ་མཉམ་འདུག་ག་ ལྷ་ནིའི་དོན་ལུ་ གཟུགས་ཀྱི་རིང་ཚད་དང་ལྗོངས་ཚད་གཉིས་
ག་བསྐྱུར་འབད་ལྟ་དགོ། གཟུགས་ཀྱི་རིང་ཚད་དང་ ལྗོངས་ཚད་གཉིས་ཀྱི་ ཚོད་བཏོན་ནིའི་དོན་
ལུ་ རང་གི་རིང་ཚད་དེ་མི་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ སྐྱར་ཕྱིས་བཏོན་ཏེ་ རང་གི་ལྗོངས་ཚད་དང་ཕྱིག་ཁར་ གེ་ཇི་
ནང་བཟོ་ནི། གཟུགས་ཀྱི་རིང་ཚད་དང་བསྐྱུར་པའི་ལྗོངས་ཚད། =ལྗོངས་ཚད/རིང་ཚད། མི་ཏེ་ཏེ་
སོ་གེད།

Obese: BMI (30.0 - 34.9) Kg/m²

Overweight: BMI (25.0 - 29.9) Kg/m²

Healthy weight: (18.5 - 24.9) Kg/m²

Built Environment: Man-made surroundings that provide the setting for human activity ranging from the large scale civic surrounding to the personal place. The term is also now widely used to describe the interdisciplinary field of study which addresses the design, management and use of these man-made surroundings and their relationship to the human activities which take place within them. (Wikipedia)

Bull fight: Bull fight or locally known as *Laang-thap-ni* is power sport. The players crouch down on their knees and hands and push the opponent by using their head or shoulder in crouching posture.



Photo: YDCS

Chunki: It is a contemporary recreational activity imitated from some countries. The basic principle is to toss the bunch of rubber band using the feet. It is popular among younger children.

བྱུགས་པ་ལ། བི་ཨིམ་ཨཱེ་ ༼ ༣༠.༠- ༣༥.༩ ༽ ཀེ་ཇི་/ མི་ཏེ་མོ་ཀེ་ཤ།
ཉམས་ཚད་ལས་བརྒལ་ནི། བི་ཨིམ་ཨཱེ་ ༼ ༢༥.༠- ༢༩.༩ ༽ ཀེ་ཇི་/ མི་ཏེ་མོ་ཀེ་ཤ།
ལྷིང་ཚད་ལེགས་ཤོམ། ༼ ༡༤.༥- ༢༤.༩ ༽ ཀེ་ཇི་/ མི་ཏེ་མོ་ཀེ་ཤ།

མི་གིས་བཟོ་བཟོ་བའི་མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས། ཁྲོམ་སྲོམ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ རང་
 སྲོད་སར་ཚུན་ཚོད་ མི་ཚུ་ལཱ་འབད་སའི་ས་ཁོངས་དེ་ལཱ་སྤྲོལ་ཨིན། མིང་ཚིག་འདི་དེ་སའི་
 རངས་པ་ མི་གིས་བཟོ་བཟོ་བའི་མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ཀྱི་ བཟོ་བཀོད་ འཛིན་སྲྀང་
 དང་ ལག་ལེན་ཉ་གོ་ནི་དང་ དེ་ནང་འབད་བའི་ལཱ་ཚུ་ ས་ཁོངས་དང་འབྲེལ་བ་ག་དེ་སྲོལ་ཡོད་
 ག་ གསལ་སྲོལ་འབད་མི་ཅིག་ལཱ་སྤྲོལ་ཨིན་མས།

སྤང་འཐབ་ནི། སྤང་འཐབ་ནི་དེ་ གཞུགས་ཀྱི་ལེ་གོ་བྱུགས་བཏོན་དགོ་པའི་ རྩེད་རིགས་ཅིག་
 ཨིན། རྩེད་མོ་རྩེད་བའི་སྐབས་ ལག་པ་དང་སྤྲུམ་མོ་ས་ཁར་བཙུགས་ཏེ་ རང་གི་བྱང་ཕྱུད་
 མགུ་ཏོག་དང་ཕྱག་ཏོག་གིས་ འཕྲུལ་དགོ་པ་ཨིན།



Photo: YDCS

ཕུང་གི། ཕུང་གི་དེ་ དུས་ཅིག་ལཱ་ལྷི་རྒྱལ་ལས་དབེ་སྤངས་པའི་ སྲོ་སྤང་ཅན་གྱི་རྩེད་མོ་ཅིག་
 ཨིན། ཕུང་གི་གི་རྩེད་མོ་དེ་ གྱིབ་ཚུ་ཅིག་ཁར་བསྐྱམས་ཞེན་མ་ལས་ ཀུང་མ་གིས་སྲེ་ཡར་
 མཚོང་བཙུག་དགོ་པ་ཨིན། རྩེད་མོ་དེ་མང་ཤོས་ན་གཞོན་ཚུ་གིས་རྩེད་ཟ་ཨིན།



Photo: Nima, ICB

Cock fight: It is fight between two or more players by lifting one leg towards the back held by a hand and the players hop to push each other.

Degor: The flat spherical stones are hurled at two pegs fixed in the ground at a distance of about 20 meters apart. The player hurls a pair of degor to pegs from one end to the other by swinging the arm below the shoulders.

Keshey : Similar to judo, keshey is a traditional Bhutanese sport. It is commonly played among the male in traditional dress (gho). The players hold each others kera (belt) and try to pull down the opponent on the ground.

Khuru: It is a sport using darts, shot at two targets which are approximately 20 meters apart. Bhutanese darts are usually made of heavy wood with pointed nail and bird's feathers.

Mask Dance: Mask dance or Cham as locally known involves lots of bodily movement and coordination dancing to the tune of cymbals and other musical instruments wearing religious attires, paraphernalia and



Photo: Nima, ICB

བྱ་མོད་འཐབ་ནི། བྱ་མོད་འཐབ་ནི་འི་ཕྱི་རོལ་དེ་ ཀླུ་མ་ཡ་གཅིག་ལག་པ་གིས་རྒྱབ་ལས་སྡེ་
བཟུང་སྟེ་ རང་གི་བྱང་ཕྱད་ལུ་ སྐལ་པ་བཟུམ་སྟེ་འཕུལ་བཏང་ནི་དང་ མི་གཉིས་དང་གཉིས་
ལས་ལྷག་པ་གི་བར་ན་ཕྱི་རོལ་ཡིན།

རྩིས་སྒྲོར། རྩིས་སྒྲོར་ཐད་སྒྲོར་སྒྲོར་བཟོ་སྟེ་ རིང་ཚད་མི་ཉུང་པར་ལྷན་དུ་ ཕྱི་རོལ་
ཕྱི་རོལ་ཚུ་གིས་ རྩིས་སྒྲོར་ལག་པར་བཟུང་སྟེ་ སེ་གཅིག་ལས་གཞན་ལར་ དམིག་གསལ་ཏེ་
གཡུག་བཀོད་གོ་པ་ཡིན།

སྐྱོད་བཞེད་འཛིང་ནི། སྐྱོད་བཞེད་འཛིང་ནི་དེ་ འབྲུག་གི་རང་ལུགས་ཀྱི་ ཕྱི་རོལ་ཕྱི་རོལ་
ཡིན། ཕྱི་རོལ་དེ་སྤྱིར་བཏང་པོ་སྤྱིས་ཚུ་གི་བར་ན་ རང་ལུགས་གྲོན་ཆས་གོ་གྲོན་ཏེ་ཕྱི་རོལ་
ཡིན། སྐྱོད་བཞེད་འཛིང་པའི་སྐྱབས་ རང་གི་བྱང་ཕྱད་ཀྱི་སྐྱོད་རྒྱ་བཟུང་སྟེ་ བྱང་ཕྱད་དེས་
ལར་བཟུང་དགོས་ཡིན།

ལྷ་སྤྱོད། ལྷ་སྤྱོད་ཕྱི་རོལ་དེ་ འབྲུག་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་རིང་ཚད་མི་ཉུང་པར་ བཞག་ཞེན་ལས་
ལྷ་སྤྱོད་ཀྱི་དེ་ལེ་སྟེ་ འབྲུག་གི་དམིགས་ཏེ་རྒྱབ་དགོ། སྤྱིར་བཏང་འབྲུག་གི་ལྷ་སྤྱོད་
ཤིང་གུ་ལྷགས་གཟེར་དང་ བྱ་སྒྲོ་བཟུང་སྟེ་བཟོ་སྟེ་ཡིན།

འཆམ། འཆམ་རྒྱབ་དག་ལྷགས་གཞན་མེད་ས་མེད་ ཐར་ཚུར་སྤྱོད་དགོས་མ་ཚད་ ཆོས་གོ་
ཚུ་གྲོན་ཏེ་ རོལ་མོ་དང་གཞན་སྤྱོད་ཆེན་ཆེན་གི་ གདངས་དབྱེད་དང་འཕྲིལ་ཏེ་རྒྱབ་དགོས་

masks. The mask dances are performed by males during the religious festivals and special events.

Muscle strengthening activities: Physical activity that increases skeletal muscle strength, power, endurance and mass.

Physical Education:

Physical Fitness: The ability to carry out daily tasks with vigor and alertness, without undue fatigue, and with ample energy to enjoy leisure-time pursuits and respond to emergencies.

Prostration: Traditionally known as Cha-tshey ni is prostration of the body couching on the knees followed by touching the forehead on the ground or stretching the whole body on the ground in dorsal position.

Soksom: It is similar to javelin which is thrown between two targets of approximately 20 meters apart. Soksom is usually made of locally available twigs.

ཨིན། འཆམ་དེ་ བོ་སྐྱེས་ཚུ་གིས་ ཚེས་བཅུ་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་དུས་སྟོན་ ལྷན་པར་
ཅན་ཚུ་ནང་ཀླབ་ཨིན།

ཤ་རྒྱུས་སྤྲོད་བཅོམ་ཞེས་ལྷན་པར་བྱེད་ཀྱི་ཤ་རྒྱུས་ཀྱི་ཤུགས་ ལྷོགས་གྲུབ་དང་ ཉུག་སྟོབས་ཚུ་
ཡར་དྲག་བཏང་ཚུ་གསལ་པའི་ ལུས་སྤྲོད་ཚུ་ལུ་ བོ་ནི་ཨིན།

ལུས་སྤྲོད་ཤེས་ཡོན།

གཟུགས་ལམས་སྤྲོད་བཞག་ནི། ཉིན་བསྟར་གྱི་ལུ་ཚུ་འབད་ནི་ལུ་ ལྷན་པར་དྲགས་དང་
སྤྲོད་དྲགས་ཡོད་པའི་ཁར་ ལུ་ལུ་སྤྲོད་འཚོར་མེད་པར་ ཉམ་ར་ལག་ཆེ་ཚུང་ འབད་ཚོག་ཚོག་
ཡོད་མི་ལུ་བོ་ཤ་ཨིན།

ཕྱག་འཚལ་ནི། ཕྱག་འཚལ་མ་ད་ ལྷན་པར་གཉིས་ ལགས་གཉིས་ དཔྱལ་མ་ཚུ་ ས་ཁར་
བཅུགས་ཏེ་ འཚལ་མི་ལུ་སྐྱེས་ཕྱག་དང་ གཟུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་ར་ས་ཁར་བརྒྱུད་ས་སྟེ་
འཚལ་མི་ལུ་ བརྒྱུད་ཕྱག་ཟེར་གཉིས་ཡོད།

སོག་སོག་མ། ཕྱི་ལོ་དེ་ཕྱི་ལོ་ད་ མི་ཉར་༢༠ གི་བར་ན་འབའ་ལེ་བཞག་ཞིན་མ་ལས་
ལར་མ་གཉིས་འབའ་གྲུ་དམིགས་ཏེ་ བཀོ་དམོལ་ཨིན། སོག་སོག་མ་དེ་ ཤིང་གིས་བཅོམ་
ཨིན།

