

ਮੱਧ-ਦੂਰੀ ਦੀ ਓਲੰਪਿਕ ਦੌੜਾਕ Laura Weightman, BeatAsthma ਨਾਲ ਖੇਡ ਅਤੇ ਦਮੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਹੈ

Laura Weightman ਇੱਕ ਮੱਧ-ਦੂਰੀ ਦੀ ਦੌੜਾਕ ਹੈ ਜੋ 1500 ਅਤੇ 5000 ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਵਿੱਚ 2012 ਲੰਡਨ ਓਲੰਪਿਕ ਅਤੇ 2016 ਰੀਓ ਓਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ 1500 ਮੀਟਰ ਦੇ ਫਾਈਨਲ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣਾ ਅਤੇ 2014 ਦੀਆਂ ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਮੀਲ ਦੀ ਦੌੜ 2018 ਵਿੱਚ 4:20.49 ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਆਲ-ਟਾਈਮ ਟੋਪ 25 ਵਿੱਚ ਦਰਜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

Laura ਵੀ ਦਮੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਡੀ BeatAsthma Ambassador ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ



|| 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦਮੇ ਦੇ ਕਈ ਹਮਲਿਆਂ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਾਗ) ਦੇ ਹਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਦਮੇ ਦੀ ਤਸਖੀਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਦਮਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਮੈਂ ਦੌੜਨ ਲਈ ਬੇਤਾਬ ਸੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸੀ ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਦਵਾਈ ਮਿਲੀ ਜਿਸਨੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਦੌੜਨ ਦੌਰਾਨ ਮੇਰੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਗਿਆ।

'ਦਮੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੇਰਾ ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ:

ਦਮੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।'

ਸਬਰ ਰੱਖਣਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਧਾਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਮੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮੇਰੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਕਾਇਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਣਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੀ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਵੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਗਈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਗਈ, ਮੇਰਾ ਦਮਾ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੌੜਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ।

ਦਮੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਨਾ ਅਥਲੀਟ ਬਣਨਾ ਇਸਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਮੈਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਵਧੀਆ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਅਤੇ ਜੇ ਮੈਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਦਮੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੇਰਾ ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਦਮੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ।
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਲਈ
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।