

Physical Activity

جسمانی سرگرمی

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



ضروری رہنماء کتابچہ

Urdu

یہ ضروری رہنماء کتابچہ جسمانی سرگرمی کے بارے میں ہے۔

یہ بتاتا ہے:

- جسمانی سرگرمی آپ کی صحت کے لیے کیوں اہم ہے
- آپ کو ہر ہفتے کتنی جسمانی سرگرمی کی کوشش کرنی چاہیے
- کیسے پرعزم رہیں اور محفوظ طریقے سے ورزش کریں

i

اگر آپ میں کسی نئی بیماری کی تشخیص ہوئی ہے، آپ نے کبھی کسی موجودہ مسئلے پر بات نہیں کی یا اگر آپ کی طویل مدتی علامات تبدیل ہو گئی ہیں، تو اپنی صحت کی مخصوص ضروریات کے مطابق ورزش کا ایک منصوبہ تیار کرنے کے لیے اپنے ڈاکٹر یا فزیوتھراپسٹ سے رجوع کریں۔

جسمانی سرگرمی کیا ہے؟

جسمانی سرگرمی جسم کی کوئی بھی ایسی حرکت ہے، جس میں توانائی استعمال ہو۔ اس کا مطلب چم جانا یا ورزش کی کلاسیں لینا ہو سکتا ہے، مگر یہ چلنے، باغبانی کرنے، خریداری کرنے یا گھر کے کام کرنے جیسی سادی چیزوں کی صورت میں بھی ہو سکتی ہے۔

باقاعدگی سے معتدل جسمانی سرگرمی (یعنی ایسی سرگرمی جو آپ کے دل کی دھڑکن کی شرح بڑھائے) میں حصہ لینا آپ کو صحت کے شدید مسائل، مثلاً دل کی بیماری، فالج اور چھاتی کی بیماریاں، کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

ہر شخص کو جسمانی سرگرمی سے فائدہ ہو سکتا ہے۔

اس بات سے فرق نہیں پڑتا کہ آپ کی عمر، آپ کا سائز، آپ کا وزن یا آپ کی حرکت کرنے کی صلاحیت کیا ہے۔

صحت کے کسی موجودہ مسئلے کی وجہ سے چست رہنا مشکل ہو سکتا ہے، مگر تھوڑی سی سرگرمی بھی بالکل نہ ہونے سے بہتر ہے۔

جسمانی سرگرمی کیوں اتنی اہم ہے؟

باقاعدہ جسمانی سرگرمی آپ کی صحت و سلامتی میں ایک اہم عنصر ہے۔

ہر روز ورزش کرنا (اگر آپ کے لیے ممکن ہو) آپ کو درج ذیل چیزوں میں مدد دے سکتا ہے:

آپ کے دل کو مضبوط بنانا



آپ کا بلڈ پریشر کم کرنا



آپ کے کولیسٹرول کے درجات کو قابو کرنا



آپ کی طاقت، توازن اور ہم آہنگی کو بہتر بنانا



ایک صحت مند وزن پر پہنچنا اور اس کو برقرار رکھنا



آپ کے مزاج کو بہتر بنانے والے ہارمونز بنانا



آپ کے تناؤ کے درجات کو کم کرنا اور آپ کو پرسکون ہونے میں مدد دینا



خفگان اور پریشانی کے اثرات کو کم کرنا



آپ کی سانس کو بہتر بنانا یا بہتر قابو کرنا



آپ کو دل کی بیماری اور فالج کے خطرے کو 35% تک کم کرنا



آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے کو کم کرنا



جسمانی سرگرمی کی اقسام

معتدل سرگرمی

معتدل سرگرمی ایسی سرگرمی ہے، جو آپ کی سانس اور دل کی شرح کو بڑھاتی ہے۔ یہ آپ کا درجہ حرارت بڑھاتی ہے، مگر آپ پھر بھی بات کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔

شدید سرگرمی

شدید سرگرمی ایسی سرگرمی ہوتی ہے، جو آپ کی سانس کو تیز اور بات کرنے کو مشکل بناتی ہے۔ اگر آپ شدید سرگرمی کریں، تو آپ کو یہ محسوس ہو گا کہ یہ آپ کو تھکا رہی ہے۔

طاقت کی ورزشیں

طاقت کی ورزشیں آپ کے پٹھوں، ہڈیوں اور جوڑوں کو مضبوط رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔ ان میں وزن اٹھانے یا اٹھا کر لے جانے جیسی سرگرمیوں کے علاوہ سٹریچنگ اور طاقت بڑھانے والی ورزشیں، مثلاً یوگا اور پیلاٹیز شامل ہوتی ہیں۔

مجھے کتنی جسمانی سرگرمی کرنی چاہیے؟

- ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن تجویز کرتی ہے کہ آپ **ہفتے میں 5 یا زیادہ دن کم از کم 30 منٹ کی معتدل جسمانی سرگرمی** کی کوشش کریں۔ یہ ایک ہی مرتبہ 30 منٹ ہو سکتی ہے یا ہر مرتبہ 10 منٹ کی 3 نشستیں بھی ہو سکتی ہیں۔

یا

- **75 منٹ کی شدید سرگرمی** ہفتے میں۔

آپ کو **ہفتے کے 2 یا زیادہ دن طاقت والی ورزشیں** کرنے کی کوشش بھی کرنی چاہیے۔

اگر آپ کی عمر 65 سال یا زیادہ ہے، تو آپ کو گرنے کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے۔ کچھ سرگرمیاں آپ کے توازن اور ہم آہنگی کو بہتر بنا کر اس خطرے کو کم کرنے میں مدد دے سکتی ہیں، مثلاً: ٹائے چی، یوگا یا رقص۔

اگر آپ یہ زیادہ نہیں کر سکتے، تو کوئی بات نہیں۔ کوئی بھی جسمانی سرگرمی اچھی ہے!

مجھے کون سی جسمانی سرگرمی کرنی چاہیے؟

آپ کی صلاحیت اور تندرستی کا جو بھی
درجہ ہو، جسمانی طور پر چست رہنے کے
کئی طریقے ہیں۔



اس حوالے سے سوچیں کہ آپ کس وقت
کوئی سرگرمی کرنا چاہتے ہیں اور یہ آپ کے
معمول میں کیسے شامل ہو گی۔



آرام سے شروع کریں اور اپنی سرگرمی کی
مقدار اور شدت کو بتدریج بڑھائیں۔



بیجا زیادہ نہ کریں۔ اگر آپ کو درد محسوس
ہونا شروع ہو جائے یا اگر آپ کو سرگرمی کے
وقت کے بعد دوبارہ ٹھیک ہونے میں زیادہ
وقت لگے، تو اپنی سرگرمی کا درجہ کم کرنے
پر غور کریں۔



پورے دن کے دوران بہت زیادہ وقت کے لیے
نہ بیٹھیں۔ گھنٹے میں کم از کم ایک مرتبہ
بلنے جلنے کی کوشش کریں۔ مثلاً: کیتلی کے
ابلنے کا انتظار کرتے ہوئے ادھر ادھر چلیں، اگر
ممکن ہو تو لفٹ کی جگہ سیڑھیاں استعمال
کریں یا ٹی وی کے اشتہار کے وقفوں کے دوران
ورزشیں کریں۔



اگر آپ کو حرکت کرنے میں مشکل ہو یا آپ ایک ویل
چیئر میں ہوں، تو اپنے علاقے میں اپنی ضروریات کے
مطابق ورزش کی کلاسیں تلاش کرنے کے لیے اپنی نرس
یا ڈاکٹر سے بات کریں۔

i

آپ کو اپنی عمر اور صحت کے لیے ورزش کے حوالے سے
[www.gov.uk/government/collections/
physical-activity-guidelines](http://www.gov.uk/government/collections/physical-activity-guidelines)
سے رہنمائی مل
سکتی ہے۔

پر عزم رہنے کے لیے مشورے

کوئی نئی چیز آزمائیں



ایسی سرگرمیاں تلاش کریں، جن سے آپ
لطف اندوز ہوتے ہوں اور وہ کام کی طرح
محسوس نہ ہوں



اپنی ورزش میں مختلف اقسام رکھیں اور
ورزشوں کو اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں میں
شامل کرنے کی کوشش کریں۔



کسی دوست یا گروہ کے ساتھ ورزش
کریں، مثلاً پیدل چلنے والا گروہ یا مقامی
جم کی رکنیت



اپنے قدم گنے اور چلنے کے فاصلے کی پیمائش
کرنے کے لیے ایک پیڈومیٹر یا ایپ استعمال
کرنے کی کوشش کریں



مرکوز رہنے اور اپنی پیشرفت کو دیکھنے کے
لیے ایک ڈائری رکھیں



چھوٹے، حقیقت پسندانہ اور قابل حصول
مقاصد یا ہدف رکھیں



کامیابیوں کا جشن منائیں، بے شک جتنی
چھوٹی ہوں



آرام کے دن رکھیں



پیش رفت کے مختلف آثار پر نظر رکھیں، مثلاً
آپ میں کتنی توانائی ہے یا آپ کتنی سرگرمی
کرنے کے قابل ہیں



یاد رکھیں کہ بے شک اگر آپ کو شیشے میں
تبدیلیاں نظر نہیں آ رہیں، اندر پھر بھی اہم
تبدیلیاں ہو رہی ہیں



محفوظ طریقے سے ورزش کیسے کریں

- یقینی بنائیں کہ آپ ورزش کرنے سے پہلے جسم کو گرم کریں اور آخر میں ٹھنڈا ہونے دیں
- ورزش سے پہلے، کے دوران اور بعد میں کافی مقدار میں پانی پیئیں
- آرامدہ، کھلے کپڑے اور آرامدہ جوتے پہنیں
- رفتار کو بتدریج بڑھائیں
- اگر آپ کو درد محسوس ہو، چکر آئیں یا سانس بہت زیادہ اکھڑے، **تو فوراً ورزش روک دیں۔**
- اگر آپ حالیہ طور پر بیمار رہے ہیں، تو اپنی سرگرمی کا درجہ کم کر دیں۔

اپنی رفتار کو آہستہ سے بڑھانا اور بہت زیادہ نہ کرنا اہم ہے۔ اگر آپ کو درد یا تکلیف یا غیر معمولی درجہ محسوس ہو رہا ہو، تو آپ کو اس سرگرمی کو ہمیشہ روک دینا چاہیے۔

بیمار کے بعد یا صحت کے طویل مدتی مسئلے کے ساتھ جسمانی سرگرمی

اگر آپ میں صحت کے کسی طویل مدتی مسئلے کی تشخیص ہوئی ہے، آپریشن ہوا ہے یا بیمار رہے ہیں، تو جسمانی سرگرمی اپنی صحت کو منتظم کرنے کا ایک اہم حصہ ہے۔

کچھ صورتوں میں، آپ کے دوبارہ جسمانی طور پر چست ہونے کے قابل ہونے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔

اگر آپ جسمانی سرگرمی کرنے کے حوالے سے پریشان ہیں، تو اپنے نگہداشت صحت کے ماہر سے اس حوالے سے بات کریں کہ آپ کے لیے کون سی سرگرمیاں موزوں ہو سکتی ہیں۔



معاونت تلاش کرنا

اگر آپ پریشان ہیں کہ آپ کے کرنے کے لیے کون سی جسمانی ورزش محفوظ ہے یا آپ کو اپنے معمول میں ورزش کو شامل کرنے میں مشکل پیش آ رہی ہے، تو آپ ہمیشہ مدد اور معاونت مانگ سکتے ہیں۔

اس کا مطلب دوستوں، خاندان یا کمیونٹی میں لوگوں کے ساتھ بات کرنا ہو سکتا ہے، تاکہ دیکھ سکیں کہ ان کے لیے کیا کام کرتا ہے یا انہیں ورزش کرتے ہوئے اپنے ساتھ ہونے کا کہہ سکتے ہیں۔

اس کا مطلب اپنی صحت کی ٹیم، فزیو تھراپسٹ یا آکوپیشنل تھراپسٹ کے ساتھ ورزشوں کو محفوظ بنانے کے لیے انہیں تبدیل کرنے کے متعلق بات چیت کرنا بھی ہو سکتا ہے۔

آپ کلاسز چلانے والے یا سپورٹس سنٹرز میں کام کرنے والے لوگوں سے بھی معاونت حاصل کر سکتے ہیں، جنہیں اکثر علم ہوتا ہے کہ آپ کی کمیونٹی میں کیا دستیاب ہے اور آپ اپنے لیے موزوں ورزش تک کیسے رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

اپنے معمول میں ورزش شامل کرنے کے کچھ طریقے:

- اگر آپ کے لیے محفوظ ہو، تو اپنی ضرورت کی جگہوں پر چل کر یا سائیکل چلا کر جانے پر غور کریں۔
- اپنے کھانے کے وقفے کے دوران چھوٹی چہل قدمی یا گھومنے پھرنے کے لیے جائیں۔
- سٹریچز کرنے یا بصورت دیگر ہر ایک یا دو گھنٹوں کے بعد ہلنے کی کوشش کریں۔
- دوستوں سے باہر ملیں اور "چلیں اور باتیں کریں"۔
- اپنی ورزش کا حساب رکھنے کے لیے ایک پیڈومیٹر یا اسمارٹ واچ استعمال کریں۔ یہ آپ کو ان اوقات کے متعلق زیادہ باخبر بنا سکتا ہے، جب آپ ورزش کر سکتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ آپ کو تنبیہ فراہم کر سکتا ہے، جب آپ خود پر بہت زیادہ زور ڈال رہے ہوں۔
- باقاعدہ کلاس یا ورزش کے وقت کے لیے اندراج کروانا بھی آپ کو اصل میں ورزش کرنے کی حوصلہ افزائی فراہم کر سکتا ہے۔
- مختلف کھیل یا ورزشیں آزمائیں۔ **ایسی چیز تلاش کریں، جس سے آپ لطف اندوز ہوں۔**

ہماری اشاعتیں سکاٹ لینڈ میں کسی بھی ایسے شخص کے لیے دستیاب ہیں، جس کو ان کی ضرورت ہو۔ ہمارے تمام وسائل، بشمول اس سیریز کے دیگر ضروری رہنماء کتابچے، کے لیے www.chss.org.uk/resources-hub پر جائیں۔

پورے سکاٹ لینڈ میں، ایک ملین سے زائد لوگ - ہم میں سے ہر پانچ میں سے ایک - چھاتی، دل یا فالج کے مسئلے کے اثرات کے ساتھ رہ رہے ہیں۔ ہم کسی بھی ایسے شخص کی معاونت کے لیے موجود ہیں، جسے ہماری ضرورت ہو۔ مگر ہمیں ایسا کرنے کے لیے آپ کی معاونت کی ضرورت ہے۔ یہ جاننے کے لیے www.chss.org.uk/supportus پر جائیں کہ آپ سکاٹ لینڈ میں زیادہ لوگوں کی مدد کیسے کر سکتے ہیں۔

یہ دستاویز اردو اور پنجابی میں بھی دستیاب ہے

Chest
Heart &
Stroke
Scotland
کوئی زندگی آدھی
نہیں جینی



سکاٹش چیرٹی (نمبر SC018761)

E5

شائع کردہ اپریل 2023
اگلی منصوبہ بند نظرثانی
اکتوبر 2025



مجھے اسکین کریں