

## جسمانی سرگرمی - ایک دن میں 10,000 قدم

### تعارف

- بے حرکت طرز زندگی جیسے لمبے وقت تک بیٹھے رہنا صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔
- عوام کے ممبران کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ اپنی روزمرہ زندگی میں زیادہ چہل قدمی کر کے بے حرکت وقت کو کم کریں۔
- بالغ افراد کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ اپنی جسمانی حالات، صلاحیتوں، رفتار اور انفرادی حالات کی بنیاد پر بتدریج اپنے ہدف کو ایک دن میں 10,000 قدم تک بڑھائیں۔
- اگر ہدف پورا نہیں ہوتا، تو چلنے کی کوئی بھی مقدار بالکل نہ چلنے سے بہتر ہے۔

### چہل قدمی کیوں؟

#### چہل قدمی جسمانی سرگرمی کو مزید بڑھانے کا نقطہ آغاز

- بے حرکت طرز زندگی جیسے لمبے وقت تک بیٹھے رہنا ہماری صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔ اس سے دل کی بیماریوں، کینسر، ٹائپ 2 ذیابیطس اور تمام وجوہات سے ہونے والی اموات کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ لہذا، آپ کو بے حرکت وقت کو کم کرنا چاہئے۔
- چہل قدمی جسمانی سرگرمی کی ایک سادہ شکل ہے جو ہم میں سے زیادہ تر ہر روز کر رہے ہیں۔
- بیٹھے رہنے کے وقت کو کم کرنا شروع کرنے کا ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنی روزمرہ کی زندگی میں زیادہ چہل قدمی کریں۔

#### چہل قدمی آسان اور صحت بخش ہے

- آپ اسے کسی بھی وقت، کہیں بھی کر سکتے ہیں! آپ اپنے مصروف شیڈول میں چہل قدمی کو فٹ کر سکتے ہیں اور اسے اپنا روزمرہ کا معمول بنا سکتے ہیں۔
- چہل قدمی کے صحت کے فوائد سے لطف اندوز ہونے کے لئے آپ کو صرف آرام دہ جوتوں کی ایک جوڑی کی ضرورت ہے۔ آپ کو کسی خاص سامان کی ضرورت نہیں ہے۔
- چلنے سے ہمیں بہت سے فوائد حاصل ہوتے ہیں لیکن ہم اس سے واقف نہیں ہو سکتے ہیں!

#### چہل قدمی کے صحت کے فوائد:

- صحت مند جسمانی وزن کو برقرار رکھتی ہے
- دل اور پھیپھڑوں کی فعالیت کو بہتر بناتی ہے
- دائمی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتی ہے، جیسے ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس میلٹس، دل کی بیماریاں اور کچھ اقسام کے کینسر
- پٹھوں اور ہڈیوں کو مضبوط بناتی ہے
- اضطراب اور ڈپریشن کو کم کرتی ہے

### کیا میں کافی چل رہا ہوں؟

#### روزانہ قدموں کی تعداد کا ملاحظہ کرنا

- آج کل، بہت سے الیکٹرانک آلات بلٹ ان فنکشن سے لیس ہیں تاکہ آپ کے قدموں کو ٹریک کیا جاسکے۔ مثال کے طور پر، آپ مندرجہ ذیل آلات کا استعمال کر کے نگرانی کر سکتے ہیں کہ آپ روزانہ کتنے قدم چلتے ہیں:
- اسمارٹ فونز

- پہننے کے قابل آلات جیسے اسمارٹ گھڑیاں اور فٹنس ٹریکر
- فاصلہ پیما / سٹیپ کاؤنٹر
- اپنے قدموں کی گنتی اور آپ کی پیشرفت کی نگرانی آپ کو مزید آگے بڑھنے اور اپنے قدم کے ہدف کے لئے کوشش کرنے کی ترغیب دے گی۔

### اپنی رفتار سے شروع کریں اور آہستہ آہستہ ایک دن میں 10,000 قدم تک بڑھیں

- دستیاب سائنسی شواہد، بین الاقوامی بیرون ملک اور مقامی رہنما خطوط کے ساتھ ساتھ مقامی آبادی کے بنیادی روزانہ کے قدموں کی گنتی کو مدنظر رکھتے ہوئے، بالغوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ اپنے جسمانی حالات، صلاحیتوں، رفتار اور انفرادی حالات کی بنیاد پر بتدریج اپنے ہدف کو ایک دن میں 10,000 قدم تک بڑھائیں۔
- اگر ہدف پورا نہیں ہوتا، تو چلنے کی کوئی بھی مقدار بالکل نہ چلنے سے بہتر ہے۔

### میں مزید کیسے چل سکتا ہوں؟

#### اگر میں چلنے کے لئے بہت مصروف ہوں تو کیا کروں؟

- چہل قدمی کو آسانی سے آپ کی روزمرہ زندگی میں شامل کیا جاسکتا ہے۔ ذیل میں آپ کی معمول کی روزمرہ سرگرمیوں میں آپ کے روزانہ قدموں کی تعداد کو بڑھانے کے لئے کچھ تجاویز ہیں۔
- لفٹ یا ایسکلیٹر لینے کے بجائے سیڑھیوں کا استعمال کریں۔
- پبلک ٹرانسپورٹ سے ایک اسٹاپ پہلے ہی اتریں اور اپنا بقیہ سفر پیدل چلیں۔

#### اگر موسم بہت گرم اور مرطوب ہو، بہت ٹھنڈا ہو یا بارش کے دن ہو تو کیا کروں؟

- آپ ان جگہوں کے اندر چلنے کا انتخاب کر سکتے ہیں:-
- گھر۔ یہاں تک کہ پڑھنے یا ٹیلی ویژن دیکھنے کے دوران گھر پر جگہ جگہ قدم رکھنے سے بھی آپ کو بیٹھے رہنے والے طرز زندگی سے دور رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- دفتر کی عمارت۔ اپنے میز سے اٹھیں اور اپنے ساتھی کے میز پر جا کر کام کے بارے میں بات کریں، بجائے اس کے کہ فون پر کال کریں۔
- شاپنگ مال۔ مال میں چلنا آپ کے روزانہ قدموں کے ہدف کی طرف بڑھنے کا ایک محفوظ اور آرام دہ طریقہ فراہم کرتا ہے۔

#### میں چلنے کے لیے کس طرح متحرک رہ سکتا ہوں؟

- اپنے روزانہ کے قدموں کی گنتی کو ٹریک کرنے اور روزانہ کا ہدف مقرر کرنے کے لئے اسمارٹ فون ایپلی کیشن یا پہننے کے قابل آلہ کا استعمال کریں
- اپنے خاندان اور دوستوں کے ساتھ چلیں
- اپنے پالتو جانوروں کے ساتھ چلیں
- خیراتی واک کے لئے سائن اپ کریں
- بیرونی چہل قدمی اور وقتاً فوقتاً مناظر کو تبدیل کرنا پیدل چلنے کو مزید دلچسپ بنا سکتا ہے اور آپ کو حوصلہ افزائی کر سکتا ہے۔ آپ ان جگہوں میں باہر چہل قدمی کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں:
- قرب و جوار
- سیر گاہیں
- پارک اور فٹنس واک ٹریک
- دیہی پارک اور ہائیکنگ روٹ

## حفاظتی تجاویز

### چہل قدمی کی مشق کے دوران نوٹ کرنے والے نکات

- آرام دہ کپڑے اور جوتے پہنیں جن میں ایڑی اور خم دار سپورٹ اور اچھا نرم مواد ہو۔
- اپنے جسم کو سیدھا رکھ کر اچھی پوزیشن کے ساتھ چلیں، جسم سیدھا ہو، کندھے آرام دہ ہوں اور ہاتھوں کی حرکت قدرتی ہو۔
- مناسب مقدار میں پانی پی کر ہائیڈریٹ رہیں۔ خالی پیٹ یا بھاری کھانے کے بعد ورزش نہ کریں۔
- محفوظ مقامات یا بغیر رکاوٹ کے وائکنگ ٹریکس پر چلیں تاکہ گرنے کے خطرات کم ہوں۔
- آہستہ آہستہ کم فاصلے پر چلنے سے شروع کریں، اور وقت کے ساتھ اپنی صلاحیتوں کے مطابق تعداد، شدت اور دورانیے کو بتدریج بڑھائیں۔
- پہلے سے جسم کو گرم کریں اور بعد میں اپنی رفتار کو سست کر کے ٹھنڈا کریں اور اسٹریچنگ کریں۔
- زیادہ تر صحت مند شخص محفوظ طریقے سے چہل قدمی کر سکتا ہے۔ تاہم، آپ کو ورزش کا پروگرام شروع کرنے سے پہلے طبی مشورہ حاصل کرنے پر غور کرنا چاہیے اگر آپ کو نوٹ:
  - دائمی طبی بیماری ہے، جیسے دل کی بیماری، سانس کی بیماری۔
  - چکر آنے کی وجہ سے ہوش کھو دیتے ہیں۔
  - ہلکی مشقت کے بعد سینے میں درد، دھڑکن یا سانس لینے میں دشواری محسوس کرتے ہیں۔
  - درمیانی عمر یا اس سے زیادہ عمر کے ہیں، جسمانی طور پر فعال نہیں ہیں، یا کسی نسبتاً شدید ورزش کے پروگرام کا ارادہ رکھتے ہیں۔
  - جوڑوں کے مسائل ہیں، مثال کے طور پر جوڑوں کے آس پاس سوجن، گرمی، درد یا سختی کی نشانیاں اور علامات۔
- اپنی حدوں کا خیال رکھیں۔ اگر آپ کو کسی قسم کی بے چینی، جیسے سینے میں درد، چکر آنا یا سانس کی کمی محسوس ہو، تو فوراً ورزش روک دیں اور ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

نوٹ: فہرست مکمل نہیں ہوگی۔ عوام کے ارکان کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ اگر انہیں ورزش کا پروگرام شروع کرنے کے بارے میں شک ہے تو وہ طبی مشورہ حاصل کریں۔

## متعلقہ معلومات

مزید معلومات کے لئے، براہ مہربانی Change for Health ویب سائٹ: <https://www.change4health.gov.hk/> ملاحظہ کریں (انگریزی ورژن)