

اپنے طریقے سے فعال رہیں

یہ آپ کے خیال سے کہیں زیادہ آسان ہے
فعال رہ کر تفریح تلاش کرنے کی گائیڈ

اس میں ورزش کی منصوبہ بنندی
اور غذائی تجویز شامل ہیں
آپ کے علاقے میں مفت/کم لागت
والی سہولیات کے ساتھ



اپنے طریقے سے فعال رہیں

یہ گائیڈ یہ ظاہر کرنے میں مدد دیتی ہے کہ برمنگھم کمیونٹی میں جسمانی سرگرمی بر عمر، پس منظر اور عقائد کے لوگوں کے لیے ہے - اور صرف یہی نہیں، یہ ایک خوش و خرم اور بھرپور زندگی کے لیے ضروری ہے۔



آپ کا دل



آپ کا جسم



آپ کی زندگی



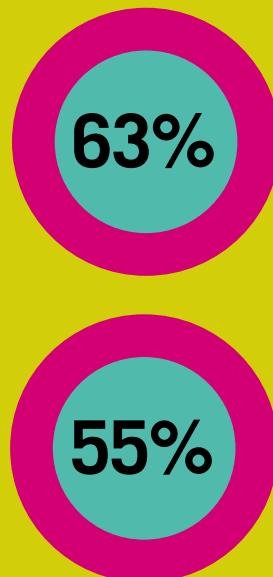
آپ کا مستقبل



جسمانی سرگرمی کیوں اہم ہے؟

بہت سے لوگ جو کہ مصروف روزگار یا طرز زندگی رکھتے ہوں ان کا خیال ہوتا ہے کہ انہیں فعال ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ تاہم، صحت مند اور طویل زندگی کے لیے جسمانی سرگرمی ضروری ہوتی ہے۔

انگلینڈ میں 63% لوگ جسمانی سرگرمی کے لیے ہفتہ وار ہدایات پر عمل کرتے ہیں۔



جنوبی ایشیائی کمیونٹیز کے افراد کم از کم تجویز کر دھ صرف 55% جسمانی سرگرمی کی رہنمائی 1 پر عمل کرتے ہیں۔

بھارت، پاکستان، بنگلہ دیش، سری لنکا، نیپال اور بھوٹان سے تعلق رکھنے والی جنوبی ایشیائی کمیونٹیز کے لوگوں میں ٹائپ 2 ذیابیطس 2 ہونے کا امکان چہ گنا زیادہ ہے جس کی مثالیں بمنگھم اور سولیہل میں قومی اوسٹ 3 سے کافی زیادہ ہیں۔ ذیابیطس آپ کے دل کی بیماری 4 کے خطرے کو دوگا کر دیتی ہے۔



1 سرگرمی کی سطح میں طویل مدتی اضافہ مثبت ہے لیکن عدم مساوات سے فٹنے کے لیے مزید کارروائی کی ضرورت ہے | سپورٹ انگلینڈ

2 www.kingsfund.org.uk/publications/health-people-ethnic-minority-groups-england

3 این ایچ ایس انگلینڈ - میلینڈر، ویسٹ میلینڈر میں ٹائپ 2 ذیابیطس سے بچاؤ کے بھائے کا آغاز

4 ذیابیطس اور دل کی بیماری | دل کی بیماری | دیابیٹس یو کے

مجھے کتنی جسمانی سرگرمی کرنے کی ضرورت ہے؟

آپ کو تیزی سے چلنے کی ضرورت نہیں ہے
آپ کو بس چلنا ہے!



مجھے کتنی جسمانی سرگرمی کرنے کی ضرورت ہے؟



کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ کو ایک طویل اور صحت مند زندگی گزارنے کے لیے کتنا متحرک بونا چاہیے؟

بہترین ممکنہ طور پر بالغ افراد کو بہرہ روز کسی نہ کسی قسم کی جسمانی سرگرمی کرنی چاہیے لیکن بفتے میں ایک یا دو بار متحرک رہنے سے دل کی بیماری یا فالج کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔ اس امر کو یقینی بنائیں کہ آپ کی سرگرمی اور اس کی شدت آپ کی فٹنس سے مطابقت رکھتی ہو۔

بالغ افراد کو ایک بفتے کے دوران یہ کرنا چاہئے

کم از کم 150 منٹ کی اعتدال پسند سرگرمیاں



تمام بڑے پڑھوں کے گروپوں کو مضبوط کرنے والی 2 سرگرمیاں۔



آپ کو ان کا ارادہ بھی کرنا چاہئے

بیٹھ کر یا لیٹ کر گزارے گئے وقت کو کم کریں یا طویل دیر تک حرکت نہ کرنے کے وقت کو کم کریں



مصروفیات کو بفتے بہرہ پر پھیلا دیں



آپ اپنی بفتہ وار مصروفیات کے اہداف کو 75 منٹ فی بفتہ کے لیے اسپن یا سرکٹ ٹریننگ جیسا کہ بھرپور سرگرمی کے کئی مختصر سیشنز کے ذریعے بھی حاصل کر سکتے اسکتی ہیں۔



اس بات کو سمجھنا الجھن کا باعث ہو سکتا ہے کہ یہ ساری سرگرمیاں ایک بفتے میں کیسی دکھائی دیتی ہیں لیکن اس کیوضاحت ٹول کٹ میں بعد میں کی جائے گی۔

اگرچہ یہ ہدایات ہیں کہ آپ کو کتنی بار متحرک رہنا چاہیے لیکن آپ جتنا زیادہ متحرک رہیں گے یہ آپ کی صحت اور تندرستی کے لیے اتنا ہی زیادہ فائدہ مند ہوگا۔ یہ ہدایات معذور افراد اور حاملہ خواتین کے لیے بھی موزوں ہیں۔

جسمانی سرگرمی کیوں اہم ہے؟



- کولہے کے ٹوٹنے کا امکان بھی کم ہوتا ہے۔
- ڈپریشن کے امکانات میں کمی - ایک طویل عرصے سے جسمانی سرگرمی کو موڈ بوسٹر کرنے والی سرگرمی کے طور پر جانا جاتا ہے۔ متحرک رہنے سے خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے، کامیابی کا احساس بھی بہتر ہوتا ہے اور اگر باہر لے جایا جائے تو یہ آپ کو فطرت سے جوڑ سکتا ہے۔
- قوت میں اضافے کی تربیت روزمرہ کے کاموں کو آسان بناتی ہے جیسا کہ بچوں کی دیکھ بھال اور خریداری⁶ کرنا۔
- پڑھوں کی تربیت دل کی صحت کو بھی بہتر بناتی ہے، بڈیوں کی کثافت کو بہتر کرتی ہے، چوٹوں اور جسم کی چربی کو کم کرتی ہے اور اس کے علاوہ یہ دماغی صحت اور خون کے بھاؤ کو بہتر بنانے میں بھی مدد دیتی ہے۔

- اس وقت فعال ہونے کی کچھ اور بڑی وجوہات یہ ہیں... • آپ کی جلد موت کے خطرے کو 30 فیصد تک کم کرتی ہیں۔ • بڑی بیماری⁵ کے خطرے کو کم کرتی ہیں بشمول دل کی شریانوں کی بیماری، فالج، ٹائپ 2 ذیابیطس اور بعض کینسرز۔ • عمر سے تعلق رکھنے والی بیماری کم بوجاتی ہے جیسا کہ اوسٹیو ارتھرائیٹس اور ڈیمنشیا - یہ چھوٹی عمر میں شروع ہو سکتی ہیں اس لیے آپ جتنی جلدی متحرک ہوں گے یہ اتنا ہی بہتر ہو گا۔ • خاص طور پر قوت میں اضافہ کرنے والی ورزش کے ذریعے گرنے کے واقعات کم پیش آتے ہیں اس لیے

5 ورزش کے فوائد - این ایچ ایس

6 قوت میں اضافہ کرنے والی ورزش کے 14 فوائد، سائنس کی مدد سے

مجھے کس قسم کی جسمانی سرگرمی کرنی چاہیے؟

کیا آپ مختلف کیٹیگریز کو جانتے/جانتی ہیں؟



درمیانے درجے کی ورزش

آپ کے دل کی دھڑکن میں اضافہ کرتی ہے جس سے آپ تیزی سے سانس لیتے ہیں اور حرارت محسوس کرتے ہیں۔

آپ بات کر سکتے/سکتی ہیں لیکن گانا نہیں گا سکتے/سکتی!

- تیز تیز چہل قدمی کرنا
- واٹر ایروبکس
- سائیکل چلانا
- ڈانس کرنا
- ڈبلز ٹینس
- لان کاٹنے والی مشین دھکیلنا
- پیدل سفر
- رولر بلیڈنگ

زوردار ورزش

آپ کے سانس لینے کو مشکل اور تیز بناتی ہے - آپ سانس کو روکے بغیر چند ایک الفاظ نہیں کہہ سکتے۔

- دورنما
- تیراکی کرنا
- تیز رفتاری کے ساتھ یا پھاڑیوں پر سائیکل چلانا
- سیڑھیوں پر اُپر کی طرف چڑھنا
- کھیلیں جیسا کہ فٹ بال، رگبی، نیٹ بال اور ہاکی
- اُچھالنا کو دنا
- ایروبکس
- جمناسٹکس
- مارشل آرٹس



بہت زیادہ زوردار ورزش

زیادہ سے زیادہ کوشش والے مختصر وقفوں کے ساتھ ورزش کرنا، آرام کے لیے وقفہ لینا۔ اس کو ہائی انٹینسٹی انٹرول ٹریننگ (ایچ آئی آئی ٹی) کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔

- بھاری وزن اٹھانا
- پھاڑیوں پر چڑھنا
- وقفوں کے ساتھ چلنا
- اوپر کی طرف سیڑھیاں چڑھنا
- اسپننگ کلاسز



قوت میں اضافہ کرنے والی ورزش

اس میں پڑھوں اور ہڈیوں کو مضبوط کرنے کے لیے اپنے جسم کو مزاحمت کے خلاف دھکیلنا یا کھینچنا شامل ہوتا ہے۔ ان کو اس وقت تک کریں جب آپ کو سرگرمی کو دہرانے سے قبل مختصر آرام کی ضرورت ہو۔

- بھاری شاپنگ بیگ اٹھا کر جانا
- وزن اٹھانا
- مزاحمتی بینڈ کے ساتھ کام کرنا
- سخت باغبانی کرنا جیسا کہ کھدائی اور بیلچے کا کام کرنا
- ویل چیئر کو حرکت دینا
- بچوں کو اٹھا کر لے جانا



غذا کے بارے میں کیا تجویز ہے؟

مزید خوراک اور صحت مند طرز زندگی کے لیے:
MyNutriWeb
Healthy -
Faith setting toolkits | Faith and religious
communities | Birmingham City Council
Recipe finder - BHF

- ساؤٹھ ایشین ایٹ ویل گائیڈ
- صحت مند فیٹھ سیٹنگ ٹول کٹس -
- یہ اکثر کہا جاتا ہے کہ آپ خراب خوراک کے ساتھ ورزش نہیں کر سکتے اس لیے فعال رہنے سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے ضروری ہے کہ ورزش کو اچھی غذائیت کے ساتھ جوڑا جائے۔

کیلووی کی روزانہ تجویز کردار مقدار
مرد حضرات: 2,500 کلو کیلوویز
خواتین: 2,000 کلو کیلوویز

عمر اور جسمانی سرگرمی کی بنیاد پر یہ مختلف ہو سکتا ہے لیکن یہ ایک اچھا نقطہ آغاز ہے۔



جسمانی سرگرمی اور عقیدہ

سکھوں کے دوسرے گرو (استاد) گرو انگد دیو جی نے اس تصور کی حوصلہ افزائی کی ہے کہ اس دنیا میں یا روحانی بنیادوں پر کسی بھی چیز کو حاصل کرنے کے لیے جسمانی اور ذہنی طور پر مضبوط ہونا ضروری ہے:

”اندرونی طور پر طاقتور رہنے کے لیے باہر سے طاقتور ہونا ضروری ہوتا ہے کیونکہ ایک مضبوط روح مضبوط جسم میں رہتی ہے۔“

انہوں نے لوگوں کو صبح کی نماز کے بعد جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لینے کی ترغیب دی۔ گرو جی نے اس کے لیے کشتی کے لیے ایک خاص اکھاڑا یا ’مال اکھاڑہ‘ بنایا جہاں پر لوگ اپنی تربیت کیا کرتے تھے۔ امیر و غریب میں کوئی تفریق نہ تھی۔ سب کے ساتھ یکسان سلوک کیا جاتا تھا۔ لوگ، خاص طور پر بچے گرو کے سامنے میدان میں پرفارم کیا کرتے تھے۔

سکھ بیلپ لائن کے بانی گیانی سکھا سنگھ



اچھی جسمانی تندرستی اسلام میں پوری طرح سے رچی بسی ہوئی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اللہ کے حقوق ادا کرنے کی کوشش کرنے سے مسلمان خود بخود جسمانی طور پر تندرست ہو جاتا ہے۔ جس وقت ایک مسلمان نماز پڑھتا ہے تو وہ باقاعدگی سے پورے جسم کی ہلکی ورزش میں مصروف رہتا ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیں مسجد کی طرف چلنے کی ترغیب دی ہے ایک چھوٹے گناہ کی معافی اور ہر قدم کے ساتھ ایک درجہ بلند ہونے کا وعدہ کیا گیا ہے۔ حج کے لیے بہت زیادہ جسمانی مشقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ رمضان جسم کے لیے جسمانی اور روحانی دونوں طرح سے بہترین قسم کے ڈیٹوکس ہیں۔ امام ڈاکٹر اطہر حسین الازہری، ماہر تعلیم اور مصنف۔



کبیر کا طریق کار...

سرگرمی: جم کی ورزش

عمر: 52

منجانب: کیسل بروموج

وبائی مرض سے قبل جم میں مصروف رہنے کے بعد جب میں طویل مدت کے لیے کوویڈ سے متاثر ہوا تو یہ میرے لیے بہت مشکل تھا کیونکہ میری بلا تھکاؤٹ ورزش کرنے کی صلاحیت بڑی طرح سے متاثر ہو چکی تھی۔ اگرچہ میں بہتری کی راہ پر گامزن ہوں اس لیے آہستہ آہستہ لیکن مسلسل ورزش کرنا بنیادی اہمیت کا حامل ہے۔ میں آہستہ آہستہ اپنی چہل قدمی میں اضافہ کر رہا ہوں اور جب میں محسوس کرتا ہوں تو جم چلا جاتا ہوں۔ یہاں پر سبق آموز بات یہ ہے کہ آپ اپنی رفتار سے کام کریں لیکن اپنی کوشش جاری رکھیں۔



پربھجوت کا طریق کار...

سرگرمی: تیز تیز چہل قدمی کرنا

عمر: 54

منجانب: بریرلی ہل



میں نے بہت سے لوگوں کی طرح ایک ٹرانسیلیٹر کے طور پر کام کرتے ہوئے، پنجابی اور سکھ استڈیز میں ماسٹر کی ڈگری حاصل کرنے اور پنجابی پڑھانے کے ساتھ ساتھ راج ایف ایم کے لیے ہر ہفتے ریڈیو ڈی جے کے طور پر ایئر ویوز پر کام کر کے ایک مصروف زندگی بسر کی ہے! ابتدائی زندگی میں بیڈمنٹن میرا جنون تھا لیکن اب میرے لیے فٹ رہنے کا مطلب ہے کہ میں اپنے روزمرہ کے معمولات کے لیے باقاعدگی سے تیز چہل قدمی کروں۔ جب بھی ہو سکے میں اپنی کار کو گھر پر چھوڑ کر دور تک پیدل چلنے سے فائدہ اٹھاتا ہوں اور اکثر اوقات قدموں کی ہفتہ وار گنتی کا ریکارڈ توڑ دیتا ہوں۔ اگر میں بہت ملے عرصے تک غیر فعال رہوں تو میری فٹنس ٹریننگ واج مجھے ہمیشہ متنبہ کرتی ہے!

سکینہ کا طریق کار...



سرگرمی: واکنگ فٹ بال

عمر: 53

منجانب: موسلمے

میں نے چند سال قبل گھٹنے کی چوٹ لگنے کے باوجود بھی متحرک رہنا نہیں چھوڑا! میں اپنی بیٹی آمنہ، جو کہ ایک فزیو تھراپسٹ ہے، سے متاثر بوئی تھی۔ جب وہ اپنی کلاسوں کو ترتیب دے رہی تھی تو اس نے مجھے جیسے لوگوں کے بارے میں سوچا تھا جو اب بھی متحرک تو رہنا چاہتے ہیں لیکن ان کی چند ایک حدود قیود ہیں۔

اس طرح واکنگ فٹ بال کی کلاسیں شروع ہوئیں! یہ فٹ بال کا ایک کھیل ہے جس کو بروئی پسند کرتا ہے، لیکن کھلاڑیوں کو بھاگنے کے بجائے چلنا ہوتا ہے۔ مجھے کھیلوں کی تفریحی، حکمت عملیوں اور گھٹنے کی دوستانہ حرکت کے درمیان موافقت پیدا کرنے سے یہ معلوم ہوا ہے کہ ترغیب ہی فٹ رہنے کا واحد ذریعہ ہے۔ یہ صرف میری جسمانی صحت کی ورزش ہی نہیں جو کہ میری دماغی صحت کے لیے بھی ضروری ہے بلکہ یہ مجھے ہر بفتے گھر سے باہر نکلنے اور اپنی برادری کے ساتھ مل بیٹھنے کا موقع بھی فراہم کرتی ہے۔

ممتاز کا طریق کار...

سرگرمی: تیراکی کی عمر: 48

منجانب: آسٹن

مقامی کونسلر اور چہ بچوں کی والدہ ہونے کی وجہ سے میری زندگی یقینی طور پر مصروف ہے! میرے فارغ ہونے کے اوقات غیر متوقع ہو سکتے ہیں اس لیے میں قابل حصول ابداں مقرر کرتی ہوں اور پھر ان سے تجاوز کرنے کی کوشش کرتی ہوں۔ میں ہر ہفتے میں اس بات کو یقینی بناتی ہوں کہ میں تیراکی کے سیشن میں شرکت کر کے ایک بہترین آغاز کروں گی۔ میں برقینی پہننا پسند کرتی ہوں کیونکہ اس سے مجھے تحفظ اور سکون ملتا ہے۔ تیراکی کا لباس جو کہ اپنے آپ کو مکمل طور پر ڈھانپنے میں مدد دیتا ہے اب آسانی سے دستیاب ہے اور اس کا مطلب ہے کہ میرے لیے اب بھی فٹ رہنا اور اپنے پسندیدہ کھیلوں سے لطف اندوز ہونا ممکن ہے۔ جب آپ مصروف ہوں تو فٹنس کلاسز میں حصہ نہ لینے کا خیال آسکتا ہے لیکن صحت مند رہنا دراصل مجھے اپنا کام کرنے، اپنے بچوں کے ساتھ تفریح کرنے اور بہتر نیند کرنے کے لیے مزید توانائی فراہم کرتا ہے۔ میں اپنے بچوں کو جم جانے اور فٹ بال کھیلنے کی ترغیب دیتی ہوں اور امید کرتی ہوں کہ وہ ان اچھی عادات کو اپنی جوانی تک جاری رکھیں گے۔



جنوبی ایشیائی کھیلوں کی اہم شخصیات

ملکھا سنگھ - سونے کا تمغہ جیتنے والا پہلا جنوبی ایشیائی، دولت مشترکہ کھیل 1958

ماری کوم - واحد خاتون بیں جنہوں نے ہندوستان کے لیے اولمپیکس باکسنگ میں حصہ لیا تھا۔

جہانگیر خان - پاکستان میں پیدا ہوئے تھے اور وہ 17 سال کی عمر میں اسکواش کے سب سے کم عمر عالمی چیمپئن بنے تھے۔

روح اللہ نیکپائی - 2008 میں، تائیکوانڈو میں افغانستان کے لیے پہلا اولمپیک تمغہ جیتا تھا۔

سوستھیکا جے سنگھے - سری لنکا میں پیدا ہوئیں اور وہ 2000 میں اولمپیک یا عالمی چیمپئن شپ کا تمغہ جیتنے والی پہلی ایشیائی تھیں۔



کیا آپ کو معلوم تھا؟

ایسوسوی ایشن فٹ بال تقریباً تمام ایشیائی ممالک میں مقبول ترین کھیل ہے۔

کرکٹ جنوبی ایشیا میں سب سے زیادہ مقبول ہونے والا دوسرا مقبول ترین کھیل ہے۔

ایشیا نے کل چھ اولمپیک کھیلوں کی میزبانی کی ہے: تین سمر گیمز اور تین سرمائی اولمپیکس۔

کامن ویلٹھ گیمز میں ہندوستان ہمیشہ سے تمغہ جیتنے والی چوتھی پوزیشن پر ہے۔

ایشین گیمز جس کو ایشیاڈ کے نام سے بھی جانا جاتا ہے اولمپیک کونسل آف ایشیا (او سی اے) کے کیلنڈر کا سب سے قدیم اور سب سے باوقار ایونٹ ہے جو کہ 1951 میں نئی دہلی میں شروع ہوا تھا۔ اولمپیک گیمز کی طرح یہ بھی ہر چار سال بعد منعقد ہوتے ہیں۔

جنوبی ایشیا سے تعلق رکھنے والی کھیلیں

کبڈی ایک ٹیم کا رابطہ
کھیل بے جس کی ابتداء قدیم
ہندوستان سے ہوئی تھی
جس میں ایک ٹیم دوسرا
ٹیم کی طرف جانے کی
کوشش کرتی ہے۔

ٹینی کوئیٹ جس کو رنگ
ٹینس بھی کہا جاتا ہے ٹینس
کی طرز کے کورٹ پرایک گول
ربڑ کی رنگ کے ساتھ کھیلا
جاتا ہے۔

لیگ کرکٹ وہ جگہ ہے جس
میں کرکٹ فٹ بال سے
ملتی ہے، جس کو 1999 میں
مہاراشٹر کے ایک اسکول کے
لڑکے نے ایجاد کیا تھا!

بیڈمنٹن کو ہندوستان میں اصل
میں برطانوی تارکین وطن نے
شروع کیا تھا۔

اسنوکر پہلی بار 1875 میں
بھارت میں۔

کلی ڈنڈا بھارت میں شروع ہوا
تھا جو کہ ایک بلے اور گیند
کے کھیل کی طرح کھیلا جاتا ہے
جس میں ایک بڑی چھڑی چھوٹی
چھڑی کو مارنے کے لئے استعمال
کی جاتی ہے۔

پہلوانی کشتی کی ایک شکل
ہے جو ہندوستان اور فارس میں
شروع ہوتی ہے۔

میں کتنا فعال ہوں؟

اپنی مصروفیت کی سطحوں کا جائزہ لینا بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے تاکہ آپ ایک ہفتے میں اپنے فعال رہنے پر جتنا وقت صرف کرتے ہیں اس کی بہتر سوجہ بوجہ حاصل کر سکیں۔ آپ کتنے فعال ہیں اس بارے میں سوجہ بوجہ کے لیے نیچے دیئے گئے سوالات استعمال کریں۔

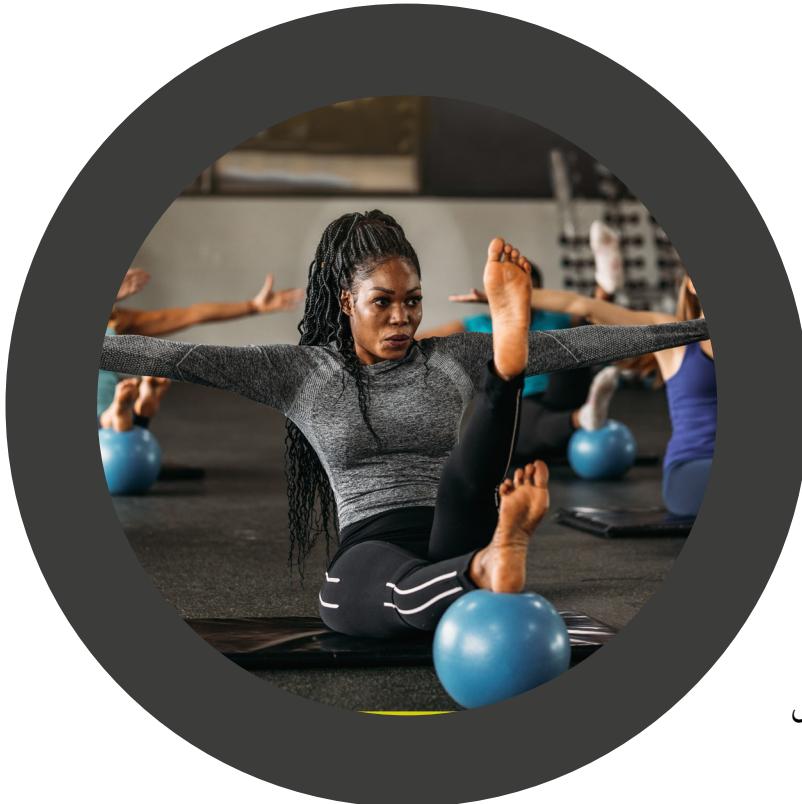


سرگرمی	منٹوں کی تعداد
چھل قدمی کرنا - کیا آپ نے گزشتہ ہفتے کے دوران اتنی تیزی کے ساتھ چھل قدمی کی ہے کہ آپ کو ایک وقت پر 15 منٹ سے زیادہ گرمی حرارت ہوئی ہو اور آپ کا تھوڑا سا سانس پھولا ہو؟	منٹوں کی تعداد
مثال کے طور پر اس میں دکانوں کی طرف چھل قدمی کرنا یا خاندان اور دوستوں کے ساتھ باہر جانا ہو شامل سکتا ہے۔	منٹوں کی تعداد
دیگر سرگرمیاں - پچھلے ہفتے کے دوران کیا آپ نے چھل قدمی کے علاوہ کوئی اور سرگرمی کی ہے، ایک وقت میں 15 منٹ سے زیادہ جس سے آپ کو گرمی محسوس ہوئی ہو اور ہلکی سی سانس پھولی ہو؟	منٹوں کی تعداد
مثال کے طور پر بھاری بھرکم گھریلو کام کاج، تیراکی، رقص، ایروبک کلاس یا بیڈمنٹن۔	منٹوں کی تعداد

آپ نے کیسے کیا تھا؟

- آپ نے ہفتے میں کل کتنا کیا تھا؟
- **150 منٹ سے کم** - آپ ایک غیر فعال شخص ہیں۔
- **150 منٹ یا اس سے زیادہ** لیکن آپ ایک ہفتے میں 5 دن سے بھی کم وقت سرگرم رہے ہیں - آپ کو اپنی سرگرمی کی سطح بڑھانے کی ضرورت ہے۔
- **150 منٹ یا اس سے زیادہ** تو آپ ہفتے میں 5 دن سے زیادہ متحرک رہتے ہیں - بہت خوب! لیکن آپ کو اسے برقرار رکھنے کی ضرورت ہے۔

میں اپنی ورزش کی منصوبہ بندی کیسے کروں؟



قام خوشیوں کی بنیاد صحت پر ہے۔

اگر آپ کے لیے فعال رہنا محفوظ ہو تو اپنے لیے اعتدال پسندانہ، درمیانے درجے کی اور قوت میں اضافہ کرنے والی پسندیدہ ورزشوں کے امتزاج کو اپنا معمول بنائیں۔

مثال کے طور پر پورے ہفتے میں آپ کا مقصد یہ ہو سکتا ہے:

- روزانہ 30 منٹ کی چھل قدمی کے لیے باہر نکلیں
- ہفتے میں دو بار قوت میں اضافہ کرنے والی ورزشیں کریں
- کوئی نیا مشغلہ دریافت کریں جو کہ آپ کو متحرک رکھنے میں مدد کرتا ہو

پورے ہفتے میں یہ ایسا لگ سکتا ہے...

- بہاری شاپنگ بیگ اٹھانے، جم میں وزن اٹھانے کی کلاس میں حصہ لیے اور ویک اینڈ پر فیملی واک کے لیے باہر نکلنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

یا

- 75 منٹ جاگنگ یا تیراکی اور ہفتے میں قوت میں اضافہ کرنے والی 2 کلاسز۔ یہ 3 دن کے لیے جاگنگ، کچھ مشقت والی باغبانی اور گھر پر جسمانی وزن اٹھانے والی ورزش کی طرح لگ سکتا ہے۔

یا

- ان میں سے کسی بھی قسم کی سرگرمیوں کا مرکب! کوئی بھی سرگرمی کرتے وقت طویل وقوفون تک حرکت نہ کرنا یاد رکھیں اور اگر آپ کے طبی حالات یا خدشات ہوں تو اپنی جسمانی سرگرمی میں اضافہ کرنے سے قبل اپنے جی پی سے بات کریں۔

میں مزید فعال کیسے بن سکتا ہوں؟

- کیا آپ لاگت کے بارے میں فکر مند ہیں؟
 - کیا آپ صرف خواتین والی کلاسز تلاش کر رہے ہیں؟
 - کیا آپ کو کپڑے تبدیل کرنے کی نجی سہولیات کی ضرورت ہے؟
 - مجھے اپنے مقامی تفریحی مراکز اور سہولیات کہاں سے مل سکتی ہیں۔
 - کیا آپ کو کپڑے تبدیل کرنے کی نجی سہولیات کی ضرورت ہے؟

اپنے مقامی علاقے میں مفت اور کم لაگت والی کلاسز اور سہولیات تلاش کرنے کے لیے ایکٹو برمونگھم ایکٹیویٹی فائنڈر کا استعمال کریں: www.activebirmingham.activityfinder.net



ملاحظہ فرمائیں All leisure centres and facilities - Leisure centres and facilities | Birmingham City Council

- | | | |
|------------------------|---|---------------------------|
| سمر فیلڈ کمیونٹی | • | اپ برمنگھم سٹی کونسل |
| اسپورٹس سینٹر | • | ویلبینگ سینٹر اور برمنگھم |
| بیچ لیڈر سینٹر | • | کے نیچے دیے گئے تفریحی |
| بلسلی ٹینس اینڈ فٹنس | • | مراکز میں مفت جم، تیراکی |
| سینٹر | • | اور فٹنس کلاسز میں شمولیت |
| کاکس مورز ووڈس لیزر | • | کر سکتے ہیں۔ مختلف |
| سینٹر | • | جگہوں پر اوقات |
| ایرڈنگن لیڈر سینٹر | • | مختلف ہو سکتے ہیں: |
| فاکس ہولیز لیڈر سینٹر | • | الیگرینڈر اسٹیڈیم |
| پاربورن پول اینڈ فٹنس | • | پینڈز ورتہ ویلبینگ |
| سینٹر | • | سینٹر |
| لیڈی ووڈ لیڈر سینٹر | • | گنگ اسٹینڈنگ ویلبینگ |
| نارتھ فیلڈ لیڈر سینٹر | • | سینٹر |
| اسپارکھل پول اینڈ فٹنس | • | نیشلز ویلبینگ سینٹر |
| سینٹر | • | سالٹلی ویلبینگ سینٹر |
| اسٹیکفورد لیڈر سینٹر | • | شارڈ اینڈ ویلبینگ سینٹر |
| ونڈلی لیڈر سینٹر | • | اسمال بیتھ ویلبینگ |
| | • | سینٹر |

اپنے طریقے سے فعال رہیں
امید ہے کہ آپ اس پر عمل کریں گے!

