

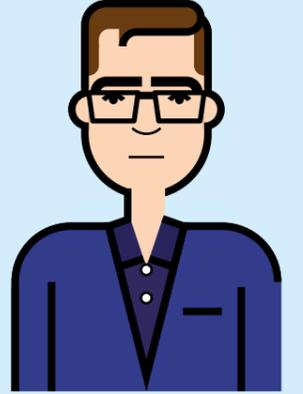
سرديوں ميں
تندرست رهنا



حکومتی ہدایات پر عمل کرتے ہوئے ہم خود کو بھی اور اپنے خاندان اور دوستوں کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ ہم جو بھی ہوں ہم سب اس میں ایک ساتھ ہیں اور ان سردیوں میں ایک دوسرے کی مدد کر سکتے ہیں۔

یہ کتابچہ پہلے ایڈیشن کا اضافہ ہے اور اس میں نئے سیکشن بھی ہیں کہ ہم کیسے ایک دوسرے سے رابطے میں اور متحرک رہ سکتے ہیں۔ محفوظ اور تندرست رہ سکتے ہیں اور پیسوں اور گھر کا کیسے خیال رکھ سکتے ہیں۔ یہ ان لوگوں کیلئے تیار کیا گیا ہے جنہیں آن لائن تک کم ہی رسائی ہوتی ہے۔ اس میں مفید رابطوں کیلئے نمبر بھی دیے گئے ہیں۔ یہاں دی گئی معلومات کی تفصیلات آن لائن پر بھی دستیاب ہیں۔ اگر ہو سکے تو کسی دوست یا گھر کے کسی فرد یا رضا کار سے کہیں کہ انہیں وہاں سے نکال دیں۔

سال کے ان دنوں جب دن چھوٹے اور موسم ٹھنڈا ہوتا ہے گھر پر رہنا اور کم متحرک ہونا معمول ہے۔ زیادہ امکان ہوتا ہے کہ ہمیں نزلہ زکام آئے اور ہم قدرے ناساز محسوس کریں۔ کووڈ 19 کی وجہ سے اس سال اور بھی زیادہ اہم ہے کہ ہم میں سے عمر رسیدہ افراد اور جنہیں پہلے سے کوئی عارضہ لاحق ہو وہ اضافی احتیاط کریں اور اپنے آپ کو تیار رکھیں۔ ملکر ہم ایسے وقت میں ایک دوسرے سے تعاون اور ان کی مدد کرتے ہوئے محفوظ رہ سکتے ہیں۔



”مانچسٹر میں ہم چاہتے ہیں کہ تمام لوگوں کو چاہے ان کی صورتحال جو بھی ہو انہیں محفوظ اور تندرست رہنے کیلئے معلومات تک رسائی حاصل ہو بالخصوص کووڈ 19 کے دوران۔ یہ کتابچہ معمر افراد کیلئے تیار کیا گیا ہے تاکہ ان سردیوں میں ہم سب خود کا، اپنے خاندان کا اور دوستوں کا خیال رکھ سکیں۔ میں آپ کی حوصلہ افزائی کرتا ہوں کہ مشورے اور معلومات پر ضرور عمل کریں۔“

ایڈی برنہم۔ میئر برائے گریٹر مانچسٹر

فہرست

مانڈ میٹرز	
پیسوں کی اہمیت	
زیادہ نقل و حرکت	11
گھر پر اچھی نقل و حرکت	13
صحت مند خوراک	24
گھر پر محفوظ	26
رابطے	30

یاد دہانی۔ ہمیں کیا کرنے کا کہا گیا ہے؟

Covid-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کیلئے گورنمنٹ کی ہدایات پر عمل کریں۔

لاک ڈاؤن کے دوران بھی اگر ہم شیلڈنگ نہ کر رہے ہوں تو درج ذیل کام کر سکتے ہیں.....

ہمیں اپنے آپ اور اپنی کمیونٹی کو محفوظ رکھنے کیلئے یہ سادہ اقدامات اٹھانے چاہئیں:

ہاتھ: گرم پانی سے 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھ دھوئیں۔



منہ: عوامی جگہوں پر جیسا کہ دکانوں اور ریسٹورانٹس میں اپنے منہ کو ڈھانپ کر رکھیں۔



فاصلہ: کم سے کم دو میٹر (چھ فٹ) اپنے کنبے سے باہر کسی کے ساتھ کم سے کم دو میٹر (چھ فٹ) کا فاصلہ رکھیں۔



کئی لوگ اپنے گھروں میں ان چیزوں کی یاد دہانی کیلئے سائن لگا لیتے ہیں۔

بنیادی ضروریات، جیسا کہ کھانا یا ادویات یا رقم نکالنے یا شاپنگ کیلئے جانا۔



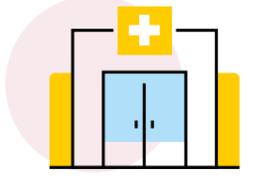
اپنے خاندان دیگر کسی ایک فرد کے ساتھ ٹھیلنے یا ورزش کیلئے جانا۔



طبی اپائنٹمنٹ یا کسی دوسرے فرد کی دیکھ بھال کرنے یا کسی ضرورت مند کی مدد کرنے کیلئے جانا۔



اگر ہماری طبی ایمرجنسی ہے اگر آپ کی ورکر ہیں تو گھر سے کام تک سفر کرنا



کووڈ 19 کے مختلف ٹیز یعنی مرحلے کیلئے ہدایات بھی مختلف ہو سکتی ہیں۔

اگر کو معلوم نہ ہوں تو مقامی کونسل یا کمیونٹی ہب سے رابطہ کریں

(اُن کے نمبر کتابچے کے آخر میں دیے گئے ہیں)۔

ہم سب کو سردیوں کے اس موسم میں اپنی دیکھ بھال کرنے کی ضرورت ہے۔ بالخصوص اگر ہمیں پہلے کوئی عارضہ ہو اور ہمیں الگ رہنے کی ضرورت ہو۔



موجودہ حالات اور روزمرہ کی زندگی میں تبدیلیوں کی وجہ سے بہت سے لوگ پریشان اور اداس رہنے لگتے ہیں۔ ایسے وقت میں یہ جاننا مشکل ہو جاتا ہے کہ اگر آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں یا آپ کو اپنی صحت کے بارے میں پریشانی ہے تو کیا کرنا چاہئے۔ یہ یاد رکھیں کہ NHS نے COVID-19 کے دوران سرجری [ڈاکٹر] کے پاس جانے کو محفوظ بنانے کیلئے چند تبدیلیاں کی ہیں۔

اپنے جی پی سے رابطہ کرنا اور ہسپتال جانا

اگر آپ کو اپنے جی پی کے ساتھ رابطہ کرنے کی ضرورت ہے تو اپنی سرجری کوفون کریں اور ڈاکٹر یا نرس کے ساتھ فون پر آپ سے بات کرنے کا انتظام کیا جائے گا۔ اگر ضرورت ہوئی تو آپ کو سرجری میں آنے کیلئے کہا جائے گا۔ اگر آپ کی ہسپتال میں عام روٹین کی اپائنٹمنٹ ہے تو اُس پر ضرور جائیں، بشرطیکہ آپ کو کسی طبی عملے نے نہ آنے کہا نہ۔



کیسٹ اور ڈیٹسٹ

اگر آپ اپنی ادویات جی یا کیسٹ سے تسلسل کے ساتھ لگواتے رہتے ہیں تو اس کیلئے آپ فون بھی کر سکتے ہیں۔ آپ کے مقامی فارمسٹ صحت سے متعلق چھوٹے موٹے مسائل کیلئے آپ کو مشورہ دے سکتے ہیں۔ اُنکے پاس درد کش اور نزلہ زکام کی سپلائی ہمیشہ موجود ہوتی ہے۔ اگر آپ کو دانتوں میں شدید تکلیف ہے تو براہ مہربانی اپنے دانتوں کی سرجری کوفون کیجئے۔

اگر آپ کو سمجھ نہیں آ رہا کہ کیا کریں تو NHS کے 111 پر فون کیجئے۔ مشورہ اور مدد کی یہ سروس 24 گھنٹے اور ہفتے کے ساتوں دن دستیاب ہے۔ جان لیوہ ایمرجنسیوں کیلئے 999 پر ایمرجنس کیلئے فون کیجئے



NHS کی طرف سے مفت حفاظتی ٹیکے لگوانے کی درخواست

NHS کی طرف سے فلو کا ٹیکہ خطرے میں ہونے والے اشخاص جیسے 65 سال سے زائد عمر کے افراد کیلئے جہنہیں کوئی لمبی بیماری ہو یا وہ کس کی دیکھ بھال کر رہے ہوں تو ہر سال مفت ٹیکہ لگوا سکتے ہیں۔ اپنے حفاظتی ٹیکے کیلئے اپنے جی پی یا مقامی کیسٹ سے رابطہ کریں۔ جب خطرے میں ہونے والے تمام افراد کو ٹیکے لگ چکیں تو پھر امید ہے کہ اگر مزید ٹیکے باقی ہیں تو پھر 50-64 سال کے افراد کو ٹیکے لگوانے کی پیشکش کی جائے گی۔

ممکن ہے کہ آپ کا جی پی ایک بار نمونیا کا مفت حفاظتی ٹیکہ بھی لگانے کی پیشکش کرے جو نمونیا جیسی سنگین بیماری سے محفوظ رکھتا ہے۔ بزرگ افراد اور ترجیحی گروپ میں آنے والے دیگر افراد کیلئے Covid-19 کیلئے حفاظتی ٹیکہ عنقریب متوقع ہے۔

گھر میں ان سرگرمیوں پر توجہ دیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔



دوسروں کے ساتھ رابطے میں رہیں

● دوست و احباب، پڑوسیوں، کلب اور اپنی کمیونٹیوں کے ساتھ
بذریعہ فون رابطے میں رہیں یا اگر اجازت ہے تو چہل قدمی کیلئے باہر
ملیں۔ افراد کے فون نمبروں کی فہرست پاس رکھیں تاکہ یاد رہے کہ ان
کوفون کرنا ہے۔

● شاپنگ اور چھوٹے موٹے کام کیلئے مدد مانگنا
● رضا کارانہ طور پر دوسروں کا حال احوال معلوم کرنے کیلئے فون
کرنے کی خدمت سرانجام دیں۔



عملی چیزوں کا منصوبہ بنائیں

● روزمرہ کی سرگرمیوں میں بھرپور شرکت کریں۔
● ہر روز ایک فہرست بنائیں، شاپنگ کی فہرست، فون کریں،
ادویات آرڈر کریں۔
● اپنے جی پی سے صحت کے علاج معالجے اور مدد کیلئے رابطہ جاری
رکھیں۔

پیچیدہ احساسات اور پریشانیوں پر قابو رکھیں

● اپنے اختیار میں حالات پر توجہ دینے کی کوشش کریں
● اخبار اور خبروں کو دیکھنا سننا کم کریں۔ صرف بااعتماد ذرائع
استعمال کریں (BBC/ITV)
● اپنے جذبات پر بات کرنے کیلئے وقت نکالیں۔ اس سے فائدہ
ہوگا۔



نوٹس لینے اور خوشی محسوس کرنے کیلئے وقت نکالیں

● جن سرگرمیوں سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔ گھر میں وہ
کریں۔
● اہم لوگوں اور بہتر اوقات کو یاد رکھنا فائدہ مند ہوگا۔ جیسا کہ
تعطیلات کی تصویروں کو دیکھنا۔
● اپنے لئے ہدف مقرر کریں۔ کوئی نیا ہنر سیکھیں یا ایک چیلنج لیں۔
● ان چیزوں کو نوٹ کریں جن سے آپ کو خوشی ملے اور دوسروں
کے ساتھ تبادلہ خیال کریں یا ڈائری میں درج کریں۔

اگر آپ جذبات سے مفلوج محسوس کر رہے ہیں تو چند سادہ ورزش سے فائدہ ہو سکتا ہے:

- 1 ایک آرام دہ حالت میں بیٹھیں یا لیٹیں۔
- 2 لمبا سانس لیں اور اسکو کچھ دیر روکیں اور ساتھ ہی اپنے
کندھے اٹھا کر سخت کر لیں اور اپنی مٹھیاں بند کر لیں۔
- 3 جب باہر کی طرف سانس لیں تو پانچ تک گنیں۔
- 4 ایسا کئی بار کریں۔

ہمارا دماغ اہمیت کا حامل ہے اور دماغ کو مصروف رکھنا اہم ہے۔ ہم سب کو اپنے دماغ کے بارے میں اسی طرح سوچنا
چاہئے جس طرح اپنے جسم کے بارے میں سوچنا چاہئے۔ بالخصوص تبدیلی کی وقت میں۔

جہاں تک ممکن ہو زیادہ سے زیادہ معمول کی سرگرمیاں جاری رکھیں۔
خاص کر اپنے دوست و احباب اور پڑوسیوں کے ساتھ رابطے میں
رہیں۔ اپنی پسندیدہ سرگرمیوں میں مشغول رہنے سے ہمارا دماغ
چست رہتا ہے بالکل اسی طرح جیسے ورزش یا چہل قدمی کیلئے جانے
سے۔ ایک کلینڈر پر لکھ لینے سے اہم تقریبات کی جہاں ہمیں یاد دہانی
ہو سکتی ہے وہاں دوسروں کے ساتھ کب ملنا ہے بھی یاد رہتا ہے۔



ایسے وقت میں بھی کمیونٹی جڑ رہی ہے۔
حتیٰ کہ ایک ٹیلیفون کال سے ہی کیوں نہ ہو۔
زندگی آسان ہو جاتی ہے“

ہیلپ لائن اور مقامی تنظیمیں آپ کی بات سننے اور مدد کیلئے موجود
ہیں۔ مزید معلومات کیلئے اس صفحے کی پشت پر دیکھیں۔
ہردن کو پُر لطف بنانے سے کافی مدد ملے گی۔ جیسے کہ قدرتی ماحول کی
تعریف کرنا۔ دوست یا فیملی ممبر کے ساتھ چہل قدمی کیلئے جانا یا ان
سے گپ شپ لگانا۔ گرم گرم چائے نوش فمائیں کوئی کھیل کھیلیں۔
کیک وغیرہ بنائیں۔ کوئی نیا تجربہ کریں یا سردیوں کی دھوپ کا مزہ
لیں۔ ذہن میں مثبت سوچ کی تصویر لائیں۔ یہ مشکلات جلد ہی ختم ہو
جائیں گی۔

قریب دینے والے وہ لوگ ہیں جو ہمارا پیسا ہڑپ کرنا چاہتے ہیں۔ کوئی بھی دھوکہ دہی کا نشانہ بن سکتا ہے لیکن اچھی بات یہ ہے کہ اگر ہمیں معلوم ہو کہ کن باتوں کا دھیان رکھنا ہے تو ہم اپنے آپ کو اس سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔



- کسی بھی پیشکش کے بارے میں پہلے خوب سوچ لیں۔ اگر اس کی سچائی کے بارے میں کوئی شک ہے تو شاید واقعی کوئی گڑبڑ ہو۔
- ذاتی تفصیلات دینے سے گریز کریں جیسے اپنے بینک اکاؤنٹ کی تفصیلات۔
- کسی بھی غیر متوقع فون کال یا دروازے پر کسی کا غیر متوقع طور پر آنے کا دھیان رکھیں۔ آپ کو کسی بھی اجنبی کو اندر آنے کی اجازت نہیں دینی چاہئے اور نہ اُنکے لئے دروازہ کھولنے کی ضرورت ہے۔
- سرکاری افسران کیلئے اُنکے شناختی کارڈ پر دیئے گئے نمبر پر فون کرنے کے بجائے بل یا سرکاری خط پر دیئے گئے نمبر پر فون کر کے انکی شناخت چیک کریں۔ اُن کو دروازے پر انتظار کرنے کے بارے میں فکر نہ کریں۔ اگر وہ واقعی وہی ہیں جو کہتے ہیں تو انہیں انتظار کرنے پر اعتراض نہیں ہوگا۔

- اگر آپ کو اچانک کوئی فون آئے تو ڈریں نہیں بس فون بند کر دیں۔ آپ اپنے فون کال کی سکریننگ کیلئے آنس فون مشین استعمال کر سکتے ہیں۔ فون بند کرنے کے بعد 5 منٹ انتظار کریں پھر چیک کریں کہ انہوں نے فون بند کر دیا ہے۔ آپ مارکننگ کے فون کالز کو بلاک کرنے کیلئے ٹیلیفون پریفرنس سروس کے ساتھ اس نمبر 03450700707 پر مفت رجسٹر ہو سکتے ہیں۔ مشکوک فریب کی رپورٹ کرنے کیلئے ایکشن فراڈ کو 0300 123 2040 فون کیجئے۔



رکیں

کسی کا انتظار کر رہے تھے؟
پچھلا دروازہ کھلا تو نہیں تھا؟



زنجیر لگائیں

دروازہ کھولنے سے پہلے
زنجیر لگائیں



چیک کریں!

اسکی ID دیکھیں
فون پر چیک کریں

گریٹر مینجسٹر کرائم شاہرز

0800 555 111

پولیس نان ایمرجنسی نمبر 101

سیٹیزن ایڈوائس بیورو کی ٹیم فون پر اہلیت چیک کر سکتے ہیں۔

0800 144 8848

ان مشکل اوقات میں یہ معلوم کیجئے کہ آیا آپ کو وہ تمام رقم مل رہی ہے جس کے آپ اہل ہیں۔

پنشن کریڈٹ گورنمنٹ کی طرف سے بینیفٹ ہے جو ان افراد کو ملتی ہے جو پنشن لے رہے ہیں اور یہ رقم انہیں اضافی طور پر ملتی ہے۔ اوسطاً ہفتے کے £60 اضافی طور پر مل سکتے ہیں۔ پنشن کریڈٹ ملنے والے افراد کو دانتوں کا مفت علاج بھی مل سکتا ہے اور ممکن ہے کہ کونسل ٹیکس، مکان کے کرائے کے اخراجات، ٹی وی لائسنس اور ہیٹنگ کے بل میں مدد بھی مل سکتی ہو۔

ہزاروں افراد جو پہلے سے پنشن کریڈٹ کلیم کر رہے ہیں لیکن گریٹر مینجسٹر میں اب بھی 50,000 ایسے افراد ہیں جو اہلیت رکھتے ہیں لیکن کلیم نہیں کر رہے۔

THE PENSION TOP
up



”میں اس بات پر بہت حیران تھی کہ مجھے ایک ہی انٹرویو پر £40 پنشن کریڈٹ ملنے لگ گیا۔ اس رقم سے میرے معیار زندگی پر ایک خوشگوار اثر پڑا“
کیرول



www.citizenadvise.org/pensioncredit کے

ویب سائٹ پر جانے کیلئے اپنے موبائل سمارٹ فون سے کوئک رسپانس کی تصویر کھینچیں۔

زیادہ نقل و حرکت کرنا

چست رہنا اور نقل و حرکت اتنا ہم کیوں ہے

اس کے مقابلے میں اب گھر کے اندر کی سرگرمیاں جیسا کہ کھانا پکانا، کھانا، کپڑے تبدیل کرنا، پڑھائی اور ٹی وی دیکھنا، ایسے کاموں میں ہم مصروف رہتے ہیں۔ گھر میں متحرک رہنے کے طریقے تلاش کرنے سے ہمیں بہتر محسوس ہونے میں مدد ملے گی۔ ہمارے جسم بھی انفلکشن اور بیماریوں سے لڑنے کے لئے بہتر محفوظ ہوں گے۔

بہت سے افراد باہر جا کر ورزش کیلئے جاتے ہیں۔ روزانہ چہل قدمی کیلئے جانا لطف اندوز ہونے کا ایک طریقہ ہے اور تازہ ہوا بھی مل جاتی ہے۔ لاک ڈاؤن میں بھی ہم اپنے گھر کے علاوہ باہر کسی دوسرے فرد کے ساتھ ایسا کر سکتے ہیں۔ بشرطیکہ ہم ان سے دو میٹر کے فاصلے پر رہیں۔

اگر آپ باہر نہیں جاسکتے تو تازہ ہوا لینے اور اچھا محسوس کرنے کیلئے تھوڑی دیر کیلئے کھڑکی یا باہر کا دروازہ کھول کر کھڑے ہو جائیں۔ ایسی ورزش بھی ہم اپنے گھروں میں کر سکتے ہیں جس سے ہم وہ کام کر پاتے ہیں جن سے ہم لطف اندوز ہوتے ہیں۔

روزانہ چست رہنے سے ہمیں درج ذیل کم کرنے میں مدد ملے گی:

- گرنے اور ٹوٹنے کے خطرے
- دل کا دورہ، فالج، ذیابیطس اور چند کینسر
- وزن سے متعلق مسائل

ہماری روزمرہ کی سرگرمیاں جیسا کہ کلب جانا۔ ورزش کرنا اپائنٹمنٹ پر جانا۔ دوست و احباب سے ملنا وغیرہ عارضی طور پر تبدیل ہو گیا ہے۔

ہم سے کئی افراد اس وباء سے پہلے جتنی نقل و حرکت کر رہے تھے اتنا اب نہیں کر رہے۔ ہمارے پٹھے اور جوڑ سخت محسوس ہوتے ہیں۔ مندرجہ ذیل ورزش ہماری طاقت۔ توازن اور چکھداری واپس آنے میں ہماری مدد کرے گی۔ یہ تمام چیزیں روزمرہ کی زندگی کے معمول جیسا کہ کپڑے دھونا، کپڑے پہننا اور کھانا تیار کرنا اور وہ کام کرنا جو ہمیں پسند ہیں۔ باقاعدگی سے نقل و حرکت کرنا، خواہ وہ کم ہی کیوں نہ ہو ہمارے جوڑوں کو چکھدار رکھنے کیلئے مددگار ہوگا۔

روزانہ چست رہنے سے ہمیں درج ذیل کم کرنے میں مدد ملے گی:

- ہمارا حوصلہ بلند رہنے میں
- رات کو اچھی نیند آنے میں
- بھوک صحیح لگتی ہے
- صحت مند وزن رکھنے میں
- بول بزار کے سسٹم کو صحت مند رکھنے میں
- ہمارے پٹھوں اور ہڈیوں کو مضبوط بنانے میں
- صحت کو بگڑنے سے روکنے میں



میں اپنی والدہ کے ساتھ ہی رہ کر ان کی دیکھ بھال کر رہی ہوں جو کوئی 90 سال کی ہیں اور اپنے گھر میں تنہائی اختیار کئے ہوئے ہیں۔ اس دوران میں نے یہ محسوس کیا کہ مجھے بھی موسیقی، چہل قدمی اور سائیکل چلا کر اپنا خیال رکھنے کی ضرورت ہے؛

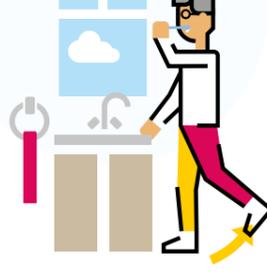
ہیری



گھر پر نقل و حرکت کرنا

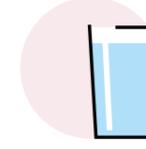
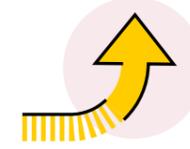
کوئی بھی نقل و حرکت اچھی ہے۔ بالخصوص اگر اس سے ہم کچھ گرم محسوس کریں اور کچھ تیز سانس لے سکیں۔ تقریباً سبھی کیلئے ورزش کرنا حرکت نہ کرنے کے مقابلے میں محفوظ ہے۔ دن بھر تھوڑے وقت کیلئے حرکت سے توانائی بڑھتی ہے۔ ایسے بہت سے طریقے ہیں جس میں ہم گھر پر صحیح نقل و حرکت کر سکتے ہیں:

- طاقت اور توازن کی ورزش جس سے آپ مضبوط اور ثابت قدم محسوس کریں گے۔
- ایروبک کی ورزش آپ کو گرم کرے گی اور سانس لینے کیلئے ذرا زور لگانا پڑے گا۔ اس سے آپ تندرست اور چست محسوس کریں گے۔
- دن بھر زیادہ دیر لیٹے رہنے یا بیٹھے رہنے کے بجائے اپنے آپ کو مختلف سرگرمیوں میں مصروف رکھیں۔



ورزش سے قبل حفاظتی چیک

متحرک رہنا اکثر افراد کیلئے محفوظ ہے اور ہماری صحت اور بہبود کیلئے اس میں کئی فوائد ہیں۔ مسائل کے دوبارہ آ لینے کے امکان کو روکنے کیلئے آپ چھوٹے موٹے اقدام لے سکتے ہیں۔



ایک رفتار طے کر لیں۔ ورزش سے پہلے ہمیشہ مشق کریں اور اس رفتار سے ورزش کریں جو آپ کو آسان لگتا ہے جسے آپ بتدریج آرام سے بڑھا سکتے ہیں۔

• اگر آپ کو کہیں پر شدید درد ہو رہا ہے یا چکر آ رہے ہیں تو رک جائیں اور آرام کریں۔

• یاد رکھیں کہ اگر آپ جسم کے ان حصوں کی نقل و حرکت کر رہے ہیں جو اکڑے ہوئے ہیں اور ورزش کے عادی نہیں ہیں تو کچھ درد محسوس کرنا غیر معمولی نہیں ہے۔

• ورزش کے بعد کچھ دنوں کیلئے پٹھوں میں سختی محسوس کرنا عام بات ہے۔ اس سے یہ بات بھی ثابت ہوتی ہے کہ آپ کا جسم نقل و حرکت پر اچر دکھا رہا ہے۔

• ورزش کے دوران سانس کو روکنے کی کوشش نہ کریں۔ معمول کے مطابق سانس لیں۔

غیر ضروری سامان نکال کر اپنی ورزش کی جگہ تیار بنائیں۔

• سپورٹ کیلئے کوئی مضبوط و پائیدار چیز پاس رکھیں مثال کے طور پر پاور چی خانے میں کام کرنے کی سطح۔

• ورزش کے دوران پینے کیلئے پانی پاس رکھیں۔

• ورزش کے دوران مضبوط جوتے اور ڈھیلا لباس بہنیں۔

• اگر آپ اکیلے ورزش کر رہے ہیں تو ٹیلیفون پاس رکھیں شاید اُس کی ضرورت پڑ جائے۔

بہت سے افراد ڈاکٹر سے پہلے بات کئے بغیر بھی ورزش کر سکتے ہیں۔ بالخصوص اگر انکی طبی حالت کنٹرول میں ہے۔ اگر آپ کودل، گردے وغیرہ کا کوئی عارضہ ہو تو ورزش شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔



”بس میری عمر زیادہ ہے اسکا یہ مطلب نہیں کہ میں رضا کار نہیں بن سکتا۔ گھر سے میں رضا کارانہ طور پر کسی کو فون کر کے اُن سے بات کر سکتا ہوں۔ ممکن ہے باتوں باتوں میں ایک دوسرے کی مدد کر سکیں اور اس دوران شاید ہم کچھ نئے دوست بھی بنا سکیں۔“

طاقت اور توازن کی ورزش

ہمارے پٹھوں اور جوڑوں کو حرکت کی ضرورت ہے۔ حرکت کی کمی ہمارے جسم کیلئے ٹھیک نہیں۔ گاڑیوں کی طرح ہمارے جسم کو بھی باقاعدگی سے حرکت کی ضرورت ہے ورنہ جسم کو بھی زنگ لگ جائے گا اور وہ سخت ہو جائیں گے۔

ان ورزشوں سے ہمیں مضبوط اور چست رہنے میں مدد ملے گی۔ کوشش کریں کہ پورا ہفتہ باقاعدگی سے یہ ورزش کریں۔ دن میں ایک دفعہ ہی زیادہ ورزش کرنے کے بجائے کم وقت کیلئے دن میں کئی بار ورزش کر لیں۔ جیسے ناشتے کے بعد یا ظہرانے سے پہلے۔ چائے کیلئے پانی ابا لنے کے وقفے تک یا ٹیلیفون پر بات کرتے وقت۔ کسی بھی ورزش سے پہلے اور بعد میں اپنے جوڑوں اور پٹھوں کو گرم اور ٹھنڈا کرنے کیلئے ہلکی سی ورزش ضرور کریں۔

وارم آپ [یعنی ورزش کیلئے تیاری] بڑی ورزش شروع کرنے سے پہلے ہلکی پھلکی ورزش سے شروع کریں۔ چار قسم کی ہلکی پھلکی ورزشیں ہوتی ہیں۔ اگر وہ ورزش ایک ہی سیشن میں مکمل کرنی ہیں تو یہ تمام بھی پہلے کر لیں۔ اگر ورزش دن کے مختلف اوقات میں کرنی ہے تو ہلکی پھلکی ورزش کیلئے بیٹھے ہوئے اپنی ٹانگیں اور بازو تیز تیز ہلائیں (مارچ کریں)۔ آپ یہ ہلکی پھلکی ورزش دن کے مختلف اوقات میں کر سکتے ہیں۔ ایسا کرنے سے جسم کے جوڑ حرکت میں آئیں گے۔



کندھوں کو گول گھمانا

پٹھوں کو گرم کرتا ہے اور حرکت کیلئے تیار کرتا ہے۔

کیا کرنا ہے

- سیدھا بیٹھیں اور بازو کو اپنی دونوں جانب پر رکھیں۔
- دونوں کندھے کان تک لے کر آئیں۔ انہیں پیچھے لے کر جائیں پھر انہیں نیچے دبائیں۔
- پانچ مرتبہ آہستہ آہستہ دہرائیں اور کندھوں کو ڈھیلا ہوتے ہوئے محسوس کریں۔



ریڑھ کی ہڈی کو موڑنا

ریڑھ کی ہڈی کو ڈھیلا کیجئے، کندھوں کے اوپر سے دیکھنے میں، بستر پر گھومنے میں مدد ملتی ہے۔

کیا کرنا ہے

- سیدھا بیٹھیں اور اپنے پاؤں کو ایک دوسرے سے دور رکھیں۔
- اپنے دائیں ہاتھ کو اپنے بائیں گھٹنے پر رکھیں اور بائیں ہاتھ سے کرسی کو پیچھے کی طرف سے پکڑیں۔
- جسم کے اوپر والے حصے اور سر کو آہستہ سے دائیں جانب گھمائیں۔ واپس درمیان میں آئیں اور پھر بائیں جانب آئیں۔
- دونوں طرف چار بار آہستہ سے دہرائیں۔



بیٹھ کر مارچ کرنا

پٹھوں کو گرم کرتا ہے اور حرکت کیلئے تیار کرتا ہے

کیا کرنا ہے

- کرسی پر سیدھا بیٹھیں
- کرسی کی ایک جانب پکڑیں
- کنٹرول سے مارچ کریں
- ایک رفتار تک پہنچیں جو آرام دہ محسوس ہو۔
- 1-2 منٹ کیلئے جاری رکھیں۔



ٹخنوں کو ڈھیلا کرنا

ٹخنوں کو ڈھیلا کرنے سے ایڑھی سے پاؤں میں چلنے کی حرکت بہتر ہوتی ہے۔

کیا کرنا ہے

- کرسی پر سیدھا بیٹھیں
- کرسی کی ایک جانب پکڑیں
- ایک پاؤں کی ایڑھی کو زمین پر رکھیں پھر اُسے اٹھائیں اور پاؤں کی انگلیوں کو اسی جگہ پر نیچے رکھیں۔
- ایک ٹانگ کو پانچ بار دہرائیں۔



”میں ہر ہفتے کلاس میں جاتی تھی لیکن اب میں اپنی ورزش گھر پر کر رہی ہوں۔ اس سے مجھے کافی فائدہ ہوا۔ اس سے مجھے متحرک رہنے اور دن بھر کی روٹین بنانے میں بھی مدد ملتی ہے!“

کرشین



مٹانے کے کنٹرول کیلئے جاگھ کے پٹھوں کو مضبوط بنانا
کھانتے اور ہنستے وقت پیشاب کے نکل جانے کے امکان کو کم کرنے میں
مدد ملتی ہے۔

کیا کرنا ہے

- پٹھوں کو ایسے سخت کر لیں جیسے آپ پیشاب اور ہوا کے خارج ہونے کو
ایک ساتھ روک رہے ہیں اور ایسی حالت میں رہیں۔
- 10 سیکنڈ کیلئے ایسے رہیں۔
- چار سیکنڈ کیلئے آرام کریں۔ پھر دہرائیں
- اجتناب (پرہیز کریں)
- ٹانگوں کو ایک ساتھ دبانا
- کولہوں کو دبانا
- سانس روکنا

چنوتی والا اختیار

جھانگ کے پٹھے کو 10 بار کھینچنا

ورزش۔ بیٹھ کر

اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ آپ جس کرسی کا استعمال کر رہے ہیں وہ پائیدار ہے تاکہ جب آپ کرسی پر بیٹھیں یا اٹھیں تو وہ ہلے نہ۔ آرام دہ
لباس اور مضبوط جوتے پہنیں۔



گھٹنے کو مضبوط کرنا
گھٹنے کو چلنے اور موڑنے کیلئے مضبوط بنانا

کیا کرنا ہے

- کرسی پر پیچھے ہو کر بیٹھیں۔ پیٹھ کو سہارا ملے گا اور پاؤں
گھٹنوں کے نیچے رکھیں۔
- ایک پاؤں کو زمین پر گھسیٹیں، پھر ٹخنوں کو آہستہ آہستہ
اٹھائیں (گھٹنے کو لاک نہ کریں)
- کنٹرول کے ساتھ پاؤں کو نیچے کر لیں۔
- آہستہ آہستہ اوپر لے جاتے وقت تین تک گنیں اور پھر نیچے
لاتے وقت پانچ تک گنیں۔
- ایک ٹانگ پر دس بار دہرائیں پھر دوسری ٹانگ کے ساتھ
ایسا کریں۔

مزید چنوتی والا اختیار

کرسی کی پشت سے دوڑ بیٹھیں کہ جب آپ ٹانگیں اوپر کریں تو وہ
کرسی سے دور ہوں۔ اپنی ٹانگ اٹھاتے وقت اپنی پیٹھ کو مضبوط
کریں۔



بازو گھمائیں
برداشت میں مدد ملتی ہے

کیا کرنا ہے

- سیدھا بیٹھیں
- دونوں پاؤں زمین پر گھٹنوں کے نیچے رکھیں۔
- کہنیوں کو موڑیں اور کندھوں تک گھمائیں۔
- اس کو وہاں تک بڑھائیں جہاں آرام سے برداشت کر سکیں۔
- 30 سیکنڈ کیلئے جاری رکھیں۔

مزید چنوتی والا اختیار

رفقار اور وقت کو 1-2 منٹ تک بڑھائیں



کلائی کا مضبوط ہونا
پکڑنے کی طاقت کو بہتر کرتا ہے

کیا کرنا ہے

- چھوٹے تو لیے کو ٹیوب کی شکل میں تہہ کریں یا رول کریں۔
- سیدھا بیٹھیں اور تو لیے کو دونوں ہاتھوں سے زور سے
دبائیں۔ پانچ تک آہستہ آہستہ گنیں۔
- 6-8 بار اس ورزش کو دہرائیں۔

مزید چنوتی والا آپشن

10 سیکنڈ کیلئے تو لیے کو دبا کر نچوڑیں۔



”ان دنوں مجھے لگتا ہے کہ میرے لئے
اچھا ہوگا کہ میں اپنی شراب نوشی پر نظر
رکھوں بلکہ کچھ دن ناغاب ہی کروں۔“

ڈان

ورزش۔ کھڑے ہو کر

اس بات کی یقین دہانی کریں کہ آپ کسی پائند اور کٹاپ (سطح) کے پاس ہیں اور جس کرسی کا استعمال کر رہے ہیں وہ اس ورزش کے دوران نہ ہلے۔ آرام دہ کپڑے اور جوتے پہنیں۔

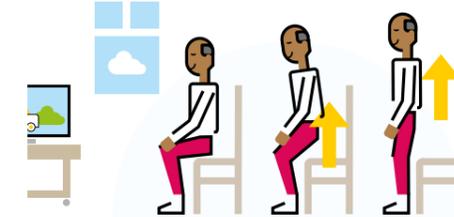


سائنس اندر اور باہر لینے کو بہتر کرنے کیلئے مارچ کرنا
کو لہے اور ریڑھ کی ہڈی کی کشافیت کو برقرار رکھنا



بچوں کو اٹھانا

بچوں کے پٹھوں کو مضبوط کرنا، جو توازن اور قدم اٹھانے کیلئے اہم ہے۔



کھڑے ہونے کیلئے بیٹھیں

انگلیوں کا قاعدگی اور آہستہ سے دہرائیں تو پنڈلی کا نچلا حصہ مضبوط ہوگا۔



ایڑھی اٹھائیں

پٹھوں کو پاؤں کے اگلے حصے کو طاقتور کرنے میں مدد ملے گی۔

کیا کرنا ہے

● پاؤں کے ٹخنوں پر وزن ڈالتے ہوئے پاؤں کی انگلیوں کو اٹھائیں۔

● کرسی کے سائڈ پر کھڑے ہوں۔ ایک ہاتھ سے کرسی کو پکڑ کر رکھیں۔

● سیدھے کھڑے ہوں۔

● ایک جگہ پر مارچ کریں اور بازو گھمائیں۔

● 30 سیکنڈ کیلئے مارچ کرتے رہیں۔

● آہستہ سے گھومیں دوسرے بازو کے ساتھ دہرائیں

● تین بار دہرائیں

مزید چنوتی والا اختیار

اگر توازن اچھا ہے تو دونوں بازو کو اندر لائیں اور مزید زور لگا کر مارچ کریں۔

کیا کرنا چاہئے

● کرسی کے اگلے حصے کے قریب سیدھا بیٹھیں۔

● پاؤں گھٹنوں سے تھوڑا پیچھے رکھیں۔

● تھوڑا آگے کی طرف جھکیں۔

● کھڑے ہو جائیں (اگر ضرورت ہو تو سہارے کیلئے کرسی پر ہاتھ رکھیں، لیکن آہستہ آہستہ آئندہ کرسی پر ہاتھ نہ رکھنے کی کوشش کریں)

● پیچھے کھڑے ہوں جب تک ٹانگیں کرسی کو نہیں لگتیں۔ پھر سیدھا کھڑے ہوں، گھٹنوں کو موڑیں اور آہستہ آہستہ اپنے کو لہے کو کرسی پر رکھیں۔

● 10 بار دہرائیں۔

مزید چنوتی والا اختیار

ورزش کو مزید آہستہ کرنے کی کوشش کریں۔ واپس بیٹھنے سے پہلے تھوڑی دیر ایسے ہی کھڑے رہیں۔

کیا کرنا ہے

● ایک پائند میز، کرسی یا سنک کو پکڑ کر سیدھا کھڑے ہوں۔

● اپنے ٹخنوں کو اٹھا کر سیدھا کھڑے ہوں اور اپنا وزن پاؤں کے بڑے ہجیاور انگلی پر ڈالیں۔ ایک سیکنڈ کیلئے ایسے ہی پکڑیں۔

● ایڑھی کو کنٹرول کے ساتھ نیچے کر لیں

● دس بار دہرائیں

مزید چنوتی والا اختیار

آہستہ آہستہ یہ ورزش دہرائیں اور ایک سیکنڈ کیلئے اسی حالت میں رہیں۔

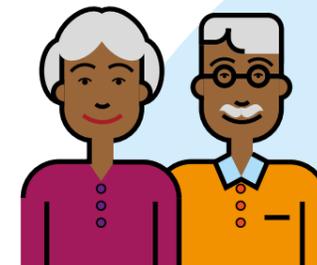
ہر کھانے سے قبل پانی کا گلاس پینا اور

متوازن غذا گھر پر رہتے ہوئے اپنے

جسم اور دماغ کو ٹھیک رکھنے کیلئے اہم جزو

ہے۔

بھیم اور یوگیش



ایروبک ورزش

کوئی بھی سرگرمی جو آپ کو توانائی دیتی ہے اور آپ کو زیادہ زور سے سانس لینا پڑتا ہے جیسا کہ:

رقص کرنا



سیڑھیوں پر اوپر نیچے جانا



کوئی بھی سرگرمی جس سے تبدیلی واقع ہو اور زیادہ دیر بیٹھے رہنے سے وقفہ نقل جاتا ہے جیسا کہ:

صفائی (جھاڑ پونچھ، پالش کرنا، بستر ٹھیک کرنا، برتن دھونا)



باغیچے میں کام کرنا (اگر آپ کا باغیچہ ہے تو پودے وغیرہ لگانا، یا اندر کے پودے لگانا)



ٹی وی پروگرام میں اشتہار کے دوران یا مطالعے کی کتاب کے ہر باب کے بعد کھڑے ہو جائیں یا انگڑائی لیں۔



ایک ٹانگ پر کھڑے ہونا
چلنے میں استحکام پیدا کرتا ہے

کیا کرنا ہے

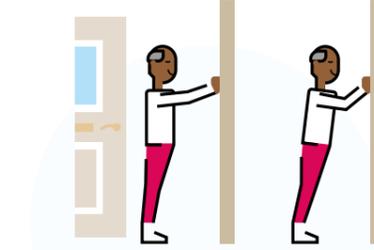
- کسی چیز کا سہارا لیکر اس پاس کھڑے ہوں اور اسے پکڑے رکھیں۔
- ایک ٹانگ پر کھڑے ہوں، سہارے والی ٹانگ سیدھا رکھیں لیکن گھٹنے کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔
- سیدھا کھڑے ہوں اور سامنے کی طرف دیکھیں۔
- 10 سیکنڈ کیلئے روکے رکھیں۔
- دوسری ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔

مزید چنوتی والا اختیار

سہارے والی چیز کو کم استعمال کیجئے اور پوزیشن کو 30 سیکنڈ کیلئے پکڑے رکھیں۔

ورزش۔ کھڑے ہونا

اس بات کی یقین دہانی کریں کہ آپ کسی پائندار ورکنٹاپ (سطح) کے پاس ہیں اور جس کرسی کا استعمال کر رہے ہیں وہ اس ورزش کے دوران نہ ہلے۔ آرام دہ کپڑے اور جوتے پہنیں۔



دیوار پر ڈنڈے کیلئے کا عمل [پش آپ]
جسم کے اوپر والے حصے کو بہتر کرنے میں مدد

کیا کرنا ہے

- دیوار سے ایک بازو کے فاصلے پر رہیں۔
- ہاتھ دیوار پر رکھیں، انگلیاں کھلی رکھیں۔
- کمر سیدھی رکھیں اور پیٹ اندر کھینچیں، کہنیوں کو موڑیں، جسم کو کنٹرول کے ساتھ دیوار کی طرف لے کر جائیں۔
- پہلی پوزیشن سے واپس شروع کریں۔
- آٹھ بار دہرائیں۔

مزید چنوتی والا اختیار

اس عمل کو دوبارہ آہستہ سے کریں یا دیوار سے تھوڑا دور ہو کر کریں۔



ٹانگ کو جھولائیں
سیدھی ٹانگ کی طاقت کو بہتر کرنے میں مدد دیتی ہے۔ توازن اور استحکام کو بہتر کرتی ہے۔

کیا کرنا ہے

- کرسی کے سائڈ پر کھڑے ہوں، ایک ہاتھ سے کرسی کو پکڑے رکھیں۔
- سیدھا کھڑے ہوں۔
- ٹانگ کو کرسی سے دور جھولائیں
- 10 بار جھولائیں
- دوسری ٹانگ پر دہرانے کیلئے آرام سے گھوم جائیں۔

مزید چنوتی والا اختیار

گھٹنے کو آگے کی جانب مزید اوپر کریں اور آہستہ سے حرکت کریں۔

بھرپور خوراک کھانا

بھرپور خوراک ہماری صحت کیلئے اہم ہے۔ اس سے ہماری قوت مدافعت مضبوط ہوتی ہے اور ہمیں طاقت بھی ملتی ہے کہ ہم اپنے پسندیدہ کام سرانجام دے سکیں۔

کھانے کی تیاری کرنا اور اُسے پکانا بھی ہمیں روزمرہ کے معمول میں مدد کرتی ہے۔ بعض کیلئے تو دن بھر کا پسندیدہ وقت ہی یہی ہوتا ہے

ذیل میں کچھ ٹوٹکے پیش ہیں:

کھانے سے لطف اندوز ہوں۔ کیوں نا کوئی نئی چیز آزماؤں یا پرانی یادیں تازہ کریں؟ کھانے پکانے کی کوئی نئی اور کوئی پرانی ترکیب آزمائیں۔

اپنی خوراک میں توازن رکھیں۔ جو صحت اور وزن برقرار رکھنے کیلئے غذائیت بھرپور ہو۔

خود نظر رکھیں۔ اگر آپ محسوس کریں کہ معمول سے کم کھا رہے ہیں یا بھوک نہیں لگ رہی تو وزن کو دیکھیں یا یہ کہ کیا لباس میں کوئی کمی بیشی تو نہیں ہوئی۔

اگر بھوک میں کمی محسوس کریں۔ کیا کوشش کے بغیر ہی وزن میں کمی ہو رہی ہے یا ویسے وزن کم ہے؟ روزانہ کی غذائیت سے بھرپور خوراک پر دھیان دیں۔ درج ذیل شاید مفید ہوں:

- تھوڑا تھوڑا کھائیں لیکن مسلسل۔
- چربی والے کھانے اور مشروبات استعمال کریں جیسے دودھ، دہی اور چیز۔
- زیادہ پروٹین والے کھانے کھائیں جیسے گوشت۔ مچھلی۔ انڈے۔ دالیں اور خوشک میوہ جات۔

ہے۔



باورچی خانے اور فریزر میں اشیاء خور و نوش جمع رکھیں۔ آسان اور مزیدار کھانے اور زیادہ مدت والے کھانے رکھیں۔ جیسے خشک پاؤڈر دودھ۔ ڈبوں کے کھانے اور کھیر وغیرہ۔

کھانا پکانا آسان بنائیں۔ تاکہ جب کچھ آسان اور جلد کھانا ہو تو جلد تیار ہو جائے۔ جیسے پہلے سے تیار شدہ کھانے۔ کچھ ہلکی پھلکی خوراک۔ باہر سے منگوا لینا۔

اپنی خریداری کے بارے سوچیں۔ کسی پڑوسی یا فیملی کے فرد یا کیونٹی ادارے مدد لیں۔

تروتازہ رہیں۔ دن بھر میں چھ سے آٹھ گلاس پانی نوش کریں۔ اس سے انٹیکشن میں کمی ہوتی ہے۔ توجہ، طاقت اور طبیعت بہتر ہوتی ہے تاکہ ہم اپنا دماغ متحرک رکھ سکیں

اگر آپ شراب نوشی کرتے ہیں۔ تجویز یہی ہے کہ ہفتے میں چودہ یونٹ (ایک یونٹ آدھے پائٹ یا وائن کے چھوٹے گلاس کے برابر ہوتا ہے) سے زیادہ شراب نوشی نہ کی جائے۔ کچھ دن ناغابھی کر لیا جائے۔ الکحل سے خشکی بڑھتی ہے لہذا بیچ میں پانی، جوس وغیرہ کا استعمال کریں۔

گھر پر تندرست رہنا روزمرہ کے اہداف کی چیک لسٹ

روزانہ کے ہدف۔ معمول اور ڈھانچہ ترتیب دینے ہے ہم مقصد اور کامیابی کا احساس ہوتا ہے

کھانا پینا

- پانی کے ساتھ ساتھ مشروبات زیادہ لیں۔
- کھانے کا وقت مقرر کریں لیکن اگر آپ کو بھوک نہیں لگتی تو کھانوں کے درمیان میں کوئی ہلکی پھلکی چیز کھائیں۔
- زیادہ پروٹین والے کھانے کھائیں جیسے گوشت۔ انڈے اور خوشک میوہ جات۔ دودھ سے بنی اشیاء اور بریڈ، آلو۔ پاشا اور چاول وغیرہ۔ پھل سبزیاں بھی ٹھیک کھائیں۔ تازہ بھی اور ڈبوں کی بھی
- ہفتے میں دو دفعہ مچھلی کھائیں۔ ایک بار جس میں تیل ہو۔

مصروف رہنا

- دن کی منصوبہ بندی کریں۔ سونے اور جاگنے کی ایک ترتیب رکھیں۔
- کسی بھی سرگرمی سے لطف اٹھانے کیلئے سرانجام دیں۔ جیسے فلم دیکھنا۔ مطالعہ کرنا۔ کوئی علمی کھیل۔
- روزانہ کوئی نئی سرگرمی کریں یا پھر اس کام کو پورا کریں جو کب سے آپ کے ذہن میں تھا۔

خوشی محسوس کرنا

- کھڑکی سے دلکش مناظر کا نظارہ کریں۔ قدرت کے حسن کی تعریف کریں۔
- کوئی نغمہ یا نعت سنیں۔
- کوئی نئی چیز کریں یا کسی پرانے کام کو دوبارہ کریں۔ دوستوں سے اس پر بات کریں۔

اس میں ایسے کام شامل ہو سکتے ہیں جنہیں کرنے کیلئے آپ کب سے ہمت باندھ رہے تھے لیکن کبھی کرنے پائے یا پھر اس کتنا بچے میں دی گئی تجاویز پر عمل کرنا شروع کر سکتے ہیں

رابطے میں رہنا

- خاندان اور دوست و احباب سے فون وغیرہ پر بات کرنا۔
- اپنی طبیعت یا ضرورت کے بارے دوسروں سے بات کریں۔ ہم سب کو مشورے اور تسلی وغیرہ کی ضرورت رہتی ہیں۔
- یا آپ خود کسی کی رضا کارانہ مدد کر سکتے ہیں۔

نقل و حرکت میں رہنا

- دن بھر میں جتنی حرکت ہو سکے کریں۔ اگر ممکن ہو سکے تو تازہ ہوا کیلئے باہر نکلیں۔ دور پیٹک نہ جائیں۔ اپنے باغیچے تک یا دروازے میں کھڑے وہ کر کسی سے بات کرتے وقت بھی تازہ ہوا کا مزہ لے سکتے ہیں۔
- گھر میں بیٹھے بیٹھے یا کھڑے ہوتے بھی کوئی نہ کوئی ورزش اپنائیں۔
- زیادہ دیر تک بلا حرکت بیٹھے رہنے کی عادت کو ہلکی پھلکی ورزش سے متحرک ہوں۔

گھر پر محفوظ رہیں اگر گرجائیں تو کیا کریں

اگر گئے ہوں تو ایک منٹ کیلئے وہی جم کر رہیں۔ پرسکون رہیں اور کسی چوٹ وغیرہ کا پتہ لگائیں۔ اگر کوئی چوٹ وغیرہ نہ بھی آئی ہو تو کسی طبی عملے۔ فیمیلی میں کسی کو یا اپنے نگہداشت کرنے والوں کو ضرور بتائیں کہ آپ گئے تھے۔

اگر آپ سے اٹھانہ جائے یا پیٹھ میں یا کولہے میں درد محسوس خود گرم رکھنے کیلئے کسی کمبل کو اوڑھ لیں۔ اپنے اعضاء کو کریں تو مدد کیلئے کسی کوفون کریں یا اپنا پنڈنٹ الارم استعمال کریں۔ یا پھر کسی دیوار وغیرہ کو کھٹکھٹائیں۔



1. ایک طرف کروٹ لیں اور پھر کہنی کی مدد سے اٹھنے کی کوشش کریں۔



2. بازو کو استعمال کرتے ہوئے اپنے ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل اوپر اٹھیں۔



3. ریگتے ہوئے کسی مضبوط سامان یا فرنیچر کو پکڑیں اور اس پر سہارا لیں۔



4. جو پیر زیادہ مضبوط ہو اسے گھسیٹے ہوئے فرش پر سیدھا رکھیں۔



5. تھوڑا آگے کی طرف جھکیں اور آرام سے اور آہستہ سے سیدھے کھڑے ہونے کی کوشش کریں۔



6. گھوم کر پھر کرسی وغیرہ پر بیٹھ جائیں۔ دو ایک منٹ تک بیٹھ کر سانس لیں۔

اس بات کی یقین دہانی کر لینا ضروری ہے کہ ہمارا گھر محفوظ ہے۔ بالخصوص جب ہم کوئی ورزش یا سرگرمی سرانجام دے رہے ہوں۔



سیڑھیوں پر خواہ مخواہ فالٹو سامان نہ رکھیں



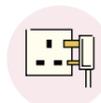
جوتے وغیرہ ڈھیلے نہ پہنیں



کوئی چیز گرگئی ہو تو اسے فوراً صاف کر دیں



یا تھر روم میں نہ پھسلنے والیں میٹ [چٹائی] ڈالیں



ایک پلگ کو زیادہ استعمال نہ کریں



پلگ وغیرہ میں سے تاروں کو سنبھال کر رکھیں



رات کو بیڈ روم میں زیر و بلب جلائے رکھیں یا لیمپ وغیرہ رکھیں کہیں آپ کو رات کو اٹھنے کی ضرورت نہ پڑے۔



سگریٹ نوشی ترک کرنا ایک اچھا انتخاب ہے جو آپ خود کو کسی وقت بھی دے سکتے ہیں۔ کورونا وائرس بھی سانس کے ذریعے ہونے والی بیماری ہے۔ تمباکو نوشی کرنے والے افراد کو سنگین بیمار کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ لہذا ایسے حالات میں اور بھی ضروری ہے کہ سگریٹ نوشی ترک کر کے خود کو بھی اور اپنے آس پاس کے لوگوں کو دھوئیں سے محفوظ رکھا جائے۔

ایسا کرنے کیلئے متعدد طریقے ہیں۔ مزید معلومات کیلئے

کال کریں 0300 123 1044

گھر میں آگے سے بچاؤ

چونکہ ہم اکثر وقت گھر پر گزارتے ہیں اس لئے ضروری ہے کہ آگت کے خطرات سے خود کو محفوظ رکھا جائے۔



- ممکن ہے آپ کھانا پکانے۔ گھر کو گرم رکھنے یا بجلی کے سامان کے استعمال میں زیادہ وقت گزارتے ہوں۔
- کھانے پکاتے وقت محتاط رہیں۔ اپنی توجہ کو کہیں اور نہ کریں۔ اس بات کا یقین کر لیں کہ جھولا بجھا دیا گیا ہے۔
- اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو خود کو محفوظ رکھنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ اسے ترک کر دیں یا پھر گھر سے باہر نوش کریں۔ بستر میں کبھی بھی سگریٹ نوشی نہ کریں۔ سگریٹ کو ہمیشہ خوب بجھا دیں۔
- گرم رہنے کیلئے کھلی آگے جلاتے وقت اضافی احتیاط کریں۔ آگ کے شراروں سے بچنے کا خوب انتظام کریں۔ موم بتیوں پر نظر رکھیں۔
- منتقل کئے جانے ہیٹر کو پردوں سے دور رکھیں اور ان پر کپڑے کبھی بھی نہ خشک کریں
- گرم پانی کی بوتل اور بجلی کا کبل ایک ہی بستر میں مت استعمال کریں۔ اگر چہ کبل کو بند ہی کیوں نہ کر دیا ہو۔

گرم رہنا

ہیٹنگ کے اخراجات کیلئے اضافی مدد

بجلی



سردی کیلئے تیار رہنا



- لوگوں کی اکثریت جو 6 اکتوبر 1954 سے پہلے کی پیدائش ہیں انہیں ونٹرفیول پے منٹ کی مد میں بلا ٹیکس سالانہ ہیٹنگ کے اخراجات میں مالی مدد ملتی ہے۔ اگر آپ اس کے اہل ہیں تو یہ خود بخود آپ کو نہیں مل جاتی۔ اس کیلئے کلیم کرنا ہوگا۔ ونٹرفیول پے منٹ کی ہیلپ لائن کو 0800 731 0160 پر فون کریں اور اپنا نیشنل انشورنس نمبر اور پینک کی تفصیل بتائیں۔
- ممکن ہے آپ گھر کے ڈسکاؤنٹ کے اہل بھی ہوں۔ یہ رقم آپ کے بل میں رعایت کی شکل میں ایک دفعہ ملتی ہے بشرطیکہ آپ کریڈٹ پنشن میں گرانٹی کریٹ لے رہے ہوں یا آپ کی آمدن کم ہو۔ ہر سپلائر اس سکیم میں شامل نہیں ہیں لہذا اپنے سپلائر سے چیک کر لیں۔
- اگر آپ پنشن کریڈٹ یا آمدن کی بنا پر کوئی اور بینیفٹ لیتے ہیں تو اگر سات دن مسلسل درجہ حرارت زیر 0 سے کم رہے تو سرد موسم کی پے منٹ خود بخود آپ کو ملتی ہے۔
- آپ چاہیں تو اپنے سپلائر کے ترجیحی سروس کے رجسٹر پر خود کو درج کروا سکتے ہیں۔ اس کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ اگر پاؤر کٹ ہو تو آپ کو اضافی مدد اور تعاون مل سکتا ہے۔
- سردیوں میں موسم کا کوئی بھروسہ نہیں ہوتا جس کی وجہ سے ہم باہر نہ جا سکیں۔
- بانکر کی سروس کروالیں
- آپ کے بیٹھنے کے کمرے کا درجہ حرارت اکیس 21 تک ٹھیک ہے اور بیڈروم کا اٹھارہ 18 تک۔
- پانی کے پائپ کو منجمد ہونے سے بچانے کیلئے معلوم کر لیں کہ پانی بند کہاں سے ہوتا ہے۔
- گھر میں مشعل [ٹارچ] کبل وغیرہ اچھی بات ہے مبادہ کہ بجلی چلی جائے۔
- ٹی وی ریموٹ وغیرہ کیلئے اضافی سیل یعنی بیٹریاں رکھنا بھی مفید ہوگا۔
- اگر آپ کے پاس موبائل فون ہے تو باہر جانے سے پہلے اسے مکمل چارج کر لیں۔
- ادویات کو بھی دیکھ لیں کہ آپ کے پاس کافی دنوں کی سپلائی موجود ہے۔
- نمک کو بھی دستیاب رکھیں تاکہ برف وغیرہ پگھلنے کیلئے استعمال کیا جاسکے۔
- ڈرائیور حضرات اپنی گاڑی کو سردیوں کیلئے تیار کر لیں۔ سکرین واش میں اینٹی فریز ڈال لیں۔ ڈیگی میں گرم کپڑے وغیرہ رکھ لیں۔
- کیا ہتھکب ضرورے آن پڑے۔

مزید مفید رابطے

یہاں مزید مفید رابطے اور ویب سائٹ درج کئے جاتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ نہ ہو تو کسی دوست، گھر کے فرد، پڑوسی یا کمیونٹی سینٹر سے کہیں کہ آپ کو پرنٹ نکال دیں۔

نیشنل نرس ڈیمنشا ہیلپ لائن یعنی یادداشت کے کھوجانے کیلئے

ہیلپ لائن

0800 888 6678

کیئررز یو کے 020 7378 4999

کیئرر یعنی دیکھ بھال کرنے والوں کیلئے مشورہ اور تعاون

شاؤٹ سروس 85258 پر لفظ 'Shout' ٹیکسٹ کریں

گھبراہٹ۔ ڈپریشن۔ خودکشی کی سوچ کے حامل۔ کسی پر کوئی حملہ یا اُن کے ساتھ بدسلوکی ہوئی ہو۔ خود کو نقصان کرنا۔ تنگ و ہراسان کئے جانا۔ تعلقات کے مسائل سے دوچار۔ ایسے سب مسائل کیلئے چوبیس گھنٹے دستیاب ہیں۔

گریٹر مینچسٹر بریومنٹ سروس 0161 983 0902

گریٹر مینچسٹر وکٹیم سپورٹ 0161 200 1950

کسی قسم کے جرائم بشمول گھریلو بدسلوکی کے شکار افراد کیلئے مدد

ایل جی بی ٹی فونڈیشن 0345 330 3030

ملک گیر خیراتی ادارہ جو ہم جنس پرست مردوزن اور خولجہ سراؤں کو مدد اور مشورہ فراہم کرتا ہے۔

اتج یو کے سالفورڈ 0161 788 7300

غذائیت وغیرہ کے بارے مشورہ

یو کین جی ایم 0300 123 1044

گریٹر مینچسٹر میں سگریٹ نوشی چھوڑنے پر مشورہ

ویٹرنری گیت وے 0808 802 1212

سابقہ مسلح افواج کے افراد اور اُن کے خاندانوں کیلئے مشورہ

این ایچ ایس 111

اگر اپنی صحت کے بارے آپ کو فکر ہو۔

اتج یو کے 0800 169 6565

مقامی علاقے میں اتج یو کے کیلئے رابطہ کریں۔ عمر رسیدہ افراد کو مشورہ فراہم کرتے ہیں۔

انڈیپنڈنٹ اتج 0800 319 6789

عمر رسیدہ افراد کو مشورہ فراہم کرتے ہیں۔ معلوماتی کتابچے بھی دستیاب ہیں۔

عمر رسیدہ افراد کو مشورہ فراہم کرتے ہیں۔

سلور لائن 0800 470 8090

اگر آپ کی عمر پچپن سال سے اوپر ہے تو مشورہ فراہم کرتے ہیں۔

گپ شپ کیلئے کسی وقت دن یا رات کوفون کریں۔

سٹیزن ایڈوائس ہیلپ لائن 0800 144 8848

فون پر مفت، غیر جاندار رازدارانہ مشورہ

سارینٹز 116 123

اگر آپ کسی بھی پریشانی، تشویش یا مشکل کے بارے بات کرنا چاہیں

رفیوج 0808 2000 247

ملک بھر میں گھریلو تشدد کے خلاف ہیلپ لائن

کیئررز یو کے 020 7378 4999

کیئرر یعنی دیکھ بھال کرنے والوں کیلئے مشورہ اور تعاون

مفید نمبر اور رابطے



آن لائن

اگر آپ نے پہلی دفعہ انٹرنیٹ استعمال کرنے جا رہے ہیں یا آن لائن پر کچھ سیکھنا چاہتے ہیں تو مدد موجود ہے۔ انٹرنیٹ ایک وسیع لائبریری کی مانند ہے۔ اسے استعمال کرنے کے متعدد فوائد ہیں جیسے:

- فیملی کے ساتھ۔ دوست و احباب کے ساتھ رابطے میں رہنا۔ انہیں ای میل، فیس بک یا زوم پر پیغام بھیجنا۔ اس کیلئے آپ کو کمپیوٹر یا سمارٹ فون والے موبائل کی ضرورت ہوگی۔
- پیسوں کی بچت یعنی سیل وغیرہ پر سے خریدنا۔

● اپنی دلچسپی کے مشاغل کے بارے سیکھنا۔

انٹرنیٹ استعمال کیلئے پہلے ایپس کا کنکشن ہونا ضروری ہے۔ ایسا آپ کے گھر کے فون یا موبائل سے بھی ہو سکتا ہے۔ آپ کو کمپیوٹر یا موبائل فون کی بھی ضرورت ہوگی۔ اکثر آلات آجکل ٹچ سکرین والے ہیں جو کہ بورڈ کے مقابلے میں استعمال کرنے میں آسان ہیں۔

انٹرنیٹ تک رسائی کے بارے مقامی کونسل سے مدد دستیاب ہے۔ اس میں بہت سی چیزیں مفت استعمال کیلئے موجود ہیں۔ مقامی کمیونٹی سینٹر سے مزید معلومات حاصل کریں۔

مقامی کونسل کے کمیونٹی سینٹر [ہب]

ہر برو میں کمیونٹی ہب قائم کئے گئے ہیں تاکہ اُن لوگوں کی مدد کی جاسکے جو کہیں اور سے خوراک، ادویات یا دیگر کوئی مدد حاصل نہیں کر پاتے۔

ہالین۔ 01204 334 221

سوموار تا جمعہ: صبح ساڑھے آٹھ 8.30am بجے تا شام ساڑھے پانچ 5.30pm بجے۔
ہفتہ: 9am تا 1.30pm

بری۔ 0161 253 535

سوموار تا جمعہ: صبح نو 9am بجے تا شام پانچ 5pm بجے۔

مانچسٹر۔ 0800 234 6123

سوموار تا جمعہ: صبح نو 9am بجے تا شام پانچ 5pm بجے۔
ہفتہ: 10am تا 2pm

اولڈہم۔ 0161 770 7007

سوموار تا جمعہ: صبح نو 9am بجے تا شام پانچ 5pm بجے۔

راچڈیل۔ 01706 923 685

سوموار تا جمعہ: صبح نو 9am بجے تا شام پانچ 5pm بجے۔

سالفورڈ۔ 0800 952 1000

سوموار تا جمعہ: صبح ساڑھے آٹھ 8.30am بجے تا شام چھ 6pm بجے۔
ہفتہ: 9am تا 1pm

سٹاکپورٹ۔ 0161 217 6046

سوموار تا جمعرات: صبح نو 9am بجے تا شام پانچ 5pm بجے۔
جمعہ: 9am تا 4.30pm

ٹیمسائیڈ۔ 0161 342 8355

سوموار تا بدھ: 8am تا 5pm۔ جمعرات: 8am تا 4.30pm
جمعہ: 8.30am تا 4pm

ٹرافورڈ۔ 0300 330 9073

سوموار تا جمعہ: صبح 8.30am تا پانچ 5.30pm بجے۔

وگن۔ 01942 489018

سوموار تا جمعہ: 9am تا 5pm۔
ہفتہ اور اتوار: 9am تا 12pm

وگریٹر مینچسٹر ٹیکسٹ فون

07860 022876

چھوڑے گئے پیغام کا دوسرے دفتری دن جواب دیا جائیگا۔

موسم سرما کے ان دنوں تندرست رہیں



اپنے موبائل سے کوئیک رسپانس کی تصویر کھینچیں تو آپ اکتانچے گوگریٹرمانچسٹرکمبا اینڈ اتھارٹیکویب
سائٹ پر دیکھ سکتے ہیں۔ ویب سائٹ ہے



www.greatmanchester-ca.gov.uk/what-we-do/ageing/keeping-well-this-winter/

یہ کتابچہ گوگریٹرمانچسٹرکمبا اینڈ اتھارٹی کے ایجننگ ہب نے ہیلتھی ایجننگ ریسرچ گروپ جو مانچسٹر انسٹی ٹیوٹ برائے کولابراٹیور یسرچ برائے
ایجننگ کے ساتھ منسلک ہے واقع یونیورسٹی آف مانچسٹر نے تیار کیا ہے۔ اس میں جو مواد ہے اُسے درج ذیل اداروں اور تنظیموں کا تعاون حاصل
رہا ہے۔ گوگریٹرمانچسٹر اولڈ ریپبل فورم۔ ایجننگ یوک سالفورڈ۔ گوگریٹرمانچسٹر نیوٹیشن اور ہانڈ ریشن۔ گوگریٹرمانچسٹر ہیلتھ اینڈ سوشل کیئر پارٹنرشپ۔
گوگریٹر سپورٹ بمب جی ایم موونگ۔ ڈیمنشا یونائیٹڈ۔ گوگریٹرمانچسٹر پولیس۔ اور گوگریٹرمانچسٹر ہوسنگ پرووائڈرز۔ بصد تشکر کے ساتھ، جیسن
برگن۔ ایئر لائف ٹریننگ۔ نیشنل سینٹر برائے سپورٹ اینڈ ایکسٹریما سائز میڈیسن۔ اور سینٹر فار ایجننگ بیٹر۔

کسی قسم کی رائے دینی ہو تو ای میل کریں ageinghub@greatmanchester-ca.gov.uk

ڈیزائن منجانب تھنک ڈیزائن مانچسٹر