

کم بیٹھنے اور زیادہ حرکت کرنے کے لیے سر فہرست 10 تجاویز



کم بیٹھنا آپ کی صحت کے لیے بہتر ہے

بیٹھنے کے وقت کو کھڑے ہونے کے معمولی، متعدد وقفوں میں تقسیم کرنا اور حرکت کرنا آپ کو بہتری کا احساس دلائے گا۔ اور یہ آپ کے ذیابیطس کے نظم و نسق کو بہتر بنا سکتا ہے نیز پسینہ نکالنے، خاص کیڑے پہننے، یا چم کی رکنیت کی بھی ضرورت نہیں پڑے گی۔ حرکات و سکنات کے چھوٹے موٹے وقفے، مثلاً جو نیچے مندرج ہیں، آپ کا فشار خون آپ کی اہدافی رینج کے اندر برقرار رکھنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ ان چھوٹی موٹی تبدیلیوں کا آپ کی صحت اور بہبود پر بڑا اثر پڑے گا۔

آج کم بیٹھنے کی یہ آسان تجاویز آزمائیں!



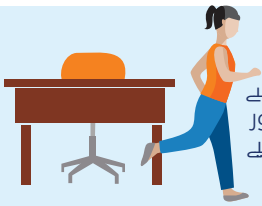
6 **گیارہ نمبر ایکسپریس**
heel-toe express) لیں۔ کیا آپ راستے کا بعض حصہ پیدل چل سکتے ہیں؟ بس سے ایک اسٹاپ پہلے اتر جائیں۔ لاٹ کے آخری کنارے پر پارک کریں



7 **ٹیکنالوجی چھوڑ اپنا جسم استعمال کرنے کا انتخاب کریں۔**
ڈرائیونگ کی جگہ پیدل چلیں۔ ایلویٹر کی بجائے سیڑھیاں لیں۔ ڈشز ہاتھوں سے دھوئیں۔



8 **راحت!**
بچوں، پالتو جانوروں، یا دیگر بالغ افراد کے ساتھ کھیلنے کے لیے ایک وقفہ لیں۔



9 **زحمت کو گلے لگائیں۔** گھر پر پاکام پر، روزمرہ کے استعمال کے آئٹمز (جیسے فون، پنسل، اسٹیپلر، ریموٹ) کو دور رکھیں تاکہ انہیں باز یافت کرنے کے لیے آپ کو کھڑا ہونا پڑے۔



10 **انتظار کی گھڑی ختم نہیں ہوتی۔**
مائیکرو ویو یا کیتلی کے منتظر ہیں؟ ایک ٹانگ پر اور پھر دوسری پر توازن بنانے کی کوشش کریں۔



1 **ایک ٹائم سیٹ کریں اور حرکات و سکنات کے معمولی سے وقفے لیں** کھڑے ہونے، تناؤ لانیے، اور ادھر ادھر ٹہلنے کے لیے ہر 10 منٹ پر 30 سیکنڈ، یا ہر 30 منٹ پر 3 منٹ سے شروع کریں۔ ٹائمز کو دور رکھیں، تاکہ آپ کو اٹھنا پڑے اور اسے دوبارہ سیٹ کرنے کے لیے چلنا پڑے۔



2 **رفتار بنانے کی گنجائش تلاش کریں**
بولڈ ہو کر رہ گئے ہیں؟ جس وقت آپ کال مربوط ہونے کے منتظر ہوں اس وقت کھڑے ہوں اور کمرے میں ادھر ادھر ٹہلیں



3 **ایک اسٹینڈ لیں۔** جب آپ کے فون کی گھنٹی بے تو، کھڑے ہوں اور کال اٹھائیں۔



4 **اسے پرانے طریقے سے کریں** TV کے ریموٹ پر توقف کو دباؤں بجائے اس کے کہ دیکھتے رہیں اور وقفہ لینے کے لیے کھڑے ہو جائیں۔ کسی رفیق کار کو پیغام بھیجنے کی بجائے اس سے بات کرنے کے لیے بال میں چل کر نیچے جائیں۔



5 **ایک یاد دہانی پوسٹ کریں۔** اپنی جگہ کے آس پاس چسپندہ نوٹس پوسٹ کریں جو آپ کو اٹھنے اور حرکت کرنے کی یاد دلائیں۔