

وزن کم کرنے کا حیرت انگیز طریقہ جسے دنیا کے
نامور ہیلتھ میگزین نے متعارف کروایا!

فیت اور سمارٹ رہنمائی



www.iqbalkalmati.blogspot.com

لنڈا کونر

ترجمہ و تلخیص

محمد زاہد ملک

فٹ اور سمارٹ لے ہمے

وزن کم کرنے کا حیرت انگیز طریقہ جسے دنیا کے
نامور ہیلتھ میگزین نے متعارف کروایا !

مصنّفین سے مارک برک لن ایڈیٹر، پری ونیشن میگزین
لنڈا کونر

ترجمہ و تلخیص سے ————— محمد زاہد ملک

مشین پبلشرز کا رزن

الکسٹم مارکیٹ، اردو بازار، لاہور

® SCANNED PDF By HAMEEDI

حمیدی

ترتیب

- ☆ تعارف 29
- ☆ حصہ اوّل 32
- ☆ باب نمبر 1 33
- ☆ آپ کے متوازن اور مناسب وزن کی کلیدیں 33
- ☆ صحت مند اور متوازن غذا استعمال کریں 34
- ☆ ایک صحت مند دل کے حامل بنیں 34
- ☆ اپنے مزہ کو مصروف رکھیں 35
- ☆ پانی زیادہ مقدار میں پیئیں 35
- ☆ خوراک کی دابری کا استعمال کریں 36
- ☆ ورزش 36
- ☆ جفتے میں کم از کم ایک مرتبہ اپنا وزن ضرور چیک کریں 36
- ☆ اپنی توجہ کسی کام کی جانب مرکوز رکھیں 36
- ☆ سگریٹ نوشی ترک کرنے میں معاونت سرائیام دینے والے کلینک کا رخ کریں 37
- ☆ آپ ذاتی طور پر تیار ہوں 37

ہماری کتابیں معیاری کتابیں
خوبصورت اور کم قیمت کتابیں

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

ناشر: مشتاق احمد

اہتمام: سلمان امیر

☆	فٹ اور سمارٹ رہیے	☆	نام کتاب
☆	مارک برک لن، لنڈا کونز	☆	مصنفین
☆	محمد زاہد ملک	☆	ترجمہ و تلخیص
☆	مشتاق احمد	☆	ناشر
☆	سلمان امیر	☆	اہتمام
☆	محمد شہیر اختر	☆	پروف خوانی
☆	گل گرافکس	☆	کیوزنگ
☆	اسد نیر پرستار لاہور	☆	پرنٹرز
☆	200 روپے	☆	قیمت

© SCANNED PDF By HAMEEDI

- ☆ چکنائی کے استعمال سے پرہیز کریں وزن میں کمی کا آغاز کرنے والے
- 61 افراد کے لیے بطور خاص ہدایت
- ☆ چکنائی کی مقدار کا اندازہ کرنا
- 64 اسکور
- 66
- ☆ آغاز سرانجام دیں
- 67 اپنی خوراک کو چکنائی سے پاک کرنے کا آسان طریقہ
- 68 چکنائی بیٹ
- 69 اسے ایک آسان عمل تصور کریں..... آہستہ آہستہ اس پر عمل پیرا ہوں
- 71 کھانسیوں کا ناشتہ (ٹیچ اور ڈرن)
- 74 چکنائی کی حامل غذاؤں کے ذائقے سے دست بردار ہونے کی کوشش
- 75 سرانجام دیں
- ☆ باب نمبر 4
- 78 کم چکنائی کے حامل کھانوں کا کچن تشکیل دیں
- 78
- ☆ باب نمبر 5
- 80 سپر مارکیٹ سے صحت بخش غذاؤں کی خریداری کریں
- 80
- ☆ آپ اس وقت خریداری نہ کریں جبکہ آپ بھوکے ہوں
- 82
- ☆ ہمیشہ اکیلے خریداری کریں
- 82
- ☆ فہرست استعمال کریں مگر پلگداری کا بھی مظاہرہ کریں
- 82
- ☆ آپ ان اشیائے خورد و نوش کی خریداری کریں جو ایک وقت کے کھانے کے
- 83 لیے کافی ہوں

- ☆ کولیسٹرول کی سطح
- 37
- ☆ ذیابیطس کے مرض کے خطرے میں کمی
- 38
- ☆ سرطان سے بچاؤ
- 39
- ☆ وزن میں کمی..... سیکس میں اضافہ
- 41
- ☆ تادیر زدہ رہیں
- 43
- ☆ مضبوط کمر اور مضبوط جوڑ
- 44
- ☆ دوران حمل اور زچگی کے موقع پر آسانی
- 45
- ☆ موٹاپا اور سرجری
- 46
- ☆ اپنی توانائی کی سطح کو تقویت بخم پہنچائیں
- 47
- ☆ باب نمبر 2
- 48
- ☆ آپ کا وزن کم کرنے کا پروگرام
- 48
- ☆ بالغ افراد کے لیے تجویز کردہ وزن
- 49
- ☆ معیاری جدول (TABLES) بھی معیاری نہیں ہیں
- 50
- ☆ آپ کس پھل سے مشابہت رکھتے ہیں؟
- 53
- ☆ غلط آئیٹیل بنانا چھوڑ دیں
- 54
- ☆ حقیقت کیا ہے
- 55
- ☆ وزن کرنے کی ہاتھ روم کی مشین..... دوست یا دشمن؟
- 57
- ☆ فطری انداز میں جو کچھ وقوع پذیر ہوتا ہے اسے وقوع پذیر ہونے دیں
- 59
- ☆ اپنے آپ کو بلا پتلا کرنے کی بجائے مضبوط بنائیں
- 60
- ☆ باب نمبر 3
- 61

- ☆ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ کیا آپ کو کیمیاہم کی کافی مقدار میسر آ رہی ہے۔
- 99
- ☆ پروٹین کو ہرگز نظر انداز نہ کریں۔
- 99
- ☆ مناسب چکنائی ضرور استعمال کریں۔
- 100
- ☆ واقف مقدار میں پانی نوش کریں۔
- 101
- ☆ اپنا منصفا نہ حصہ حاصل کریں۔
- 102
- ☆ باب نمبر 8
- 104
- ☆ ورزش: آپ کا خفیہ ہتھیار۔
- 104
- ☆ کلوریز برنگ۔
- 105
- ☆ جب بمقا بلباب۔
- 106
- ☆ ورزش کیوں ضروری ہے۔
- 109
- ☆ آپ کو سخت ورزش کی ضرورت نہیں ہے۔
- 110
- ☆ ورزش کی خوشی اور راحت۔
- 112
- ☆ اپنی توجیحی سرگرمیاں سرانجام دیں۔
- 112
- ☆ ایک فعال طرز زندگی اپنائیں۔
- 113
- ☆ مختلف اقسام کی سرگرمیاں انجام دیں۔
- 113
- ☆ اپنے دوستوں کے ساتھ اپنی فٹنس کی سرگرمیاں انجام دیں۔
- 114
- ☆ ورزش کا آغاز آپ کی فٹنس کا آغاز ہے۔
- 114
- ☆ اپنے لیے کسی سرگرمی کا انتخاب کرنا۔
- 116
- ☆ چھل قدمی سے اپنا وزن کم کریں۔
- 117

- ☆ فری ملے والے نمونوں سے پرہیز کریں۔
- 83
- ☆ تازہ ایشیائے خورد و نوش کو ترجیح دیں۔
- 84
- ☆ ان ایشیائے خورد و نوش کو ترجیح دیں جن کے اجزا ایٹرکیمی کی تعداد کم ہو۔
- 84
- ☆ ایشیائے خورد و نوش کو ان کے موسم میں خرید کریں۔
- 85
- ☆ بہترین ایشیائے خورد و نوش کی خریداری کریں۔
- 85
- ☆ مخلص اس لیے خریداری نہ کریں کہ آپ کے بیچ اس چیز کے حصول کے خواہاں ہیں۔
- 85
- ☆ سپر مارکیٹ کی خریداری: یہ آپ کے لیے بچے کے بہتر نہیں ہے۔
- 86
- ☆ بچوں کو کھلا پلا کر اپنے ساتھ لے جائیں۔
- 87
- ☆ خورد و نوش کی کم چکنائی والی ایشیا اپنے ہمراہ لائیں۔
- 87
- ☆ اپنے بچے کو کبھی خریداری کے عمل میں شریک کریں۔
- 88
- ☆ اپنے بچوں کو ہمیشہ "ناں" نہ کریں۔
- 88
- ☆ ایشیائے خورد و نوش پر چسپاں لیبل۔
- 89
- ☆ باب نمبر 6
- 92
- ☆ کم چکنائی والے کھانے پکانے کے ٹر۔
- 92
- ☆ چکنائی کے خلاف جہاد کریں۔
- 93
- ☆ باب نمبر 7
- 96
- ☆ غذائیت بخش خوراک درست ایشیائے خورد و نوشی استعمال کریں۔
- 96
- ☆ آپ وہ غذائیت ضرور حاصل کریں جس کی ضرورت آپ کو درحقیقت ہے۔
- 97

- ☆ 129 ورزش سے مزین سرگرمیاں.....
- ☆ 130 روزمرہ کی سرگرمیاں (گھریلو امور).....
- ☆ 131 باب نمبر 9
- ☆ 131 مزاحمت کی تربیت اپنا وزن کم کرنے کی قوت کو تقویت بخم پہنچائیں.....
- ☆ 132 ویسی جسمانی ساخت تخلیق کرنا چھٹی آپ چاہتے ہیں.....
- ☆ 134 اپنے سوالات کے جوابات سے مستفید ہوں.....
- ☆ 136 خواتین بھی مزاحمتی تربیت کے پروگرام سے نہیں بچکتی تھیں.....
- ☆ 138 اپنے عضلات..... پٹھوں اور عزت نفس کو تقویت بخم پہنچائیں.....
- ☆ 140 روپ عمل رہیں اور کامیابی کی جانب قدم بڑھائیں.....
- ☆ 140 اپنے پروگرام کو ایک ذاتی پروگرام بنائیں.....
- ☆ 140 اسے ضبطاً تحریر میں لائیں.....
- ☆ 141 حقیقت پسندانہ مقاصد وضع کریں.....
- ☆ 141 اپنے آپ کو انعام سے سوازیں.....
- ☆ 141 اپنا روٹین میں تبدیلی پیدا کریں.....
- ☆ 142 آہستگی اور نرمی کے ساتھ روپ عمل رہیں.....
- ☆ 142 کسی شراکت دار کا انتخاب کریں.....
- ☆ 143 باب نمبر 10
- ☆ وزن سے نجات حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ ماہد باؤ..... کھچاؤ..... اور تازہ
- ☆ 143 سے بھی نجات حاصل کریں.....
- ☆ 144 چھل قدمی کریں.....

- ☆ 118 اپنے معالج سے رابطہ قائم کریں.....
- ☆ 118 چھل قدمی کرنے والے جوتوں پر کچھ رقم صرف کریں.....
- ☆ 118 آغاز میں چھل قدمی کا دورانیہ کم رکھیں.....
- ☆ 119 اپنے انداز جسم پر بھی توجہ دیں.....
- ☆ 119 ایک دل پسند روٹ اختیار کریں.....
- ☆ 120 آپ وارم اپ ہونے کا نگر نہ کریں.....
- ☆ 120 اپنی چھل قدمی کا ریکارڈ رکھیں.....
- ☆ 121 ورزش کے لیے وقت نکالنے کا مسئلہ.....
- ☆ 121 صبح کے وقت فعال رہیں.....
- ☆ 122 چھل قدمی کے دوران بات چیت جاری رکھیں.....
- ☆ 122 اپنے ذہن کو بہتر بنائیں.....
- ☆ 123 خریداری کے ذریعے فطرس حاصل کریں.....
- ☆ 123 دوران سفر ورزش.....
- ☆ 124 ورزش کے اضافی فوائد.....
- ☆ 125 کیلوریز کو صرف کرنے کے تخلیقی طریقے.....
- ☆ 126 لائٹ ایکسرسائز.....
- ☆ 126 آپ کی ورزش کا کوڈ.....
- ☆ 127 میں آج کل جسمانی طور پر فعال نہیں ہوں.....
- ☆ میں ہفتے میں تین مرتبہ یا اس سے زائد ورزش کرتا ہوں اور ہر مرتبہ کم از کم
- 20 منٹ تک ورزش کرتا ہوں.....

- ☆ ایسی صورت حال سے بچنے کی کوشش کریں جن کے تحت آپ کے وزن کم کرنے کے عمل کو خطرہ لاحق ہو
- 170 ☆ اس عمل کی یقین دہانی کریں کہ آپ کو تحریک میسر ہے
- 171 ☆ اگر آپ پروگروائی کریں تب آپ مزید انتظار نہ کریں
- 172 ☆ اپنی معاونت کرنے والا ساتھی تلاش کریں
- 173 ☆ کھلیت پسندی کو خطرہ لاحق نہیں
- 174 ☆ ان خواہشات کا علاج کریں
- 174 ☆ بسیار خوری کے 20 نم البدل/تبادل
- 176 ☆ گھر پر
- 177 ☆ کام پر
- 178 ☆ ناشتہ کیے بغیر گھر سے نہ نکلیں
- 178 ☆ نصف شب کے کھانے
- 179 ☆ باب نمبر 12
- 181 ☆ آپ کی تحریک کو جلائیشے کے اقدامات
- 181 ☆ فوائد کا تجزیہ کریں
- 182 ☆ اپنے ریکارڈ کی پڑتال کرتے رہیں
- 183 ☆ روزمرہ کے چھوٹے مقاصد بھی وضع کریں
- 184 ☆ ضبط تحریر میں لائیں
- 185 ☆ اپنے لیے انعام مقرر کریں
- 185 ☆ اپنی ورزش کی روٹین تبدیل کریں
- 186

- ☆ محض "یاں" کہیں
- 144 ☆ اپنے سیکل سیدھے رکھیں
- 146 ☆ اپنے وقت کو منظم کریں
- 148 ☆ اپنے دباؤ کو کچھاؤ اور تازہ کو چمک چمک سے رفع کریں
- 150 ☆ جنس اور دباؤ کچھاؤ اور تازہ
- 153 ☆ دباؤ کچھاؤ اور تازہ کو زائل کرنے کی تدابیر
- 155 ☆ حصہ دوم
- 157 ☆ ہمیشہ کے لیے دبلا چلا اور اساتذہ ربانی خصوصی حکمت عملیاں
- 157 ☆ باب نمبر 11
- 158 ☆ اپنے طور طریقے تبدیل کریں آپ کا وزن تبدیل ہو جائے گا
- 158 ☆ اپنی واقفیت/آگاہی کو وسعت دیں
- 160 ☆ اپنے کھانے پینے کی جانب اپنی آنکھیں کھلی رکھیں
- 160 ☆ اپنے احساسات کی طرف اپنی خصوصی توجہ مرکوز کروائیں
- 161 ☆ ضبط تحریر میں لائیں
- 162 ☆ اپنے رویے کو ایڈجسٹ کرنا
- 164 ☆ "ڈاننگ" کے بارے میں بھول جائیں
- 164 ☆ اب آپ بڑے ہو چکے ہیں
- 167 ☆ مناسب ایکشن لیں
- 168 ☆ اپنے آپ کے ساتھ ایک معاہدہ کریں
- 169

- 206 ☆ باب نمبر 15
- 206 ☆ مرد حضرات متوجہ ہوں
- 207 ☆ لاعلمی بھی کار فرما ہے
- 207 ☆ مرد حضرات اپنے بڑھتے ہوئے وزن سے فکر مند نہیں ہوتے
- 209 ☆ بچن کا انتظام اکثر خواتین کے ہاتھ میں ہوتا ہے
- 210 ☆ اکثر مرد ڈانٹنگ نہیں کرتے
- 211 ☆ غذائیت کے بارے میں بھی کچھ جاننے کی کوشش کریں
- 211 ☆ اپنی فیملی کی معاونت حاصل کریں
- 212 ☆ اپنے آپ کو بھاری کا شکار محسوس نہ کریں
- 213 ☆ اکلکل کا استعمال کم کریں
- 213 ☆ اپنے جاب کو اپنی غذائی بد پرہیزی کا بہانہ نہ بنائیں
- 214 ☆ باقاعدگی کے ساتھ ورزش کریں
- 215 ☆ غذائیت اور تخی
- 217 ☆ باب نمبر 16
- 217 ☆ محض خواتین کے لیے
- 217 ☆ زچگی کے بعد وزن میں اضافہ
- 219 ☆ اپنی وزن کم کرنے کی صلاحیت کو زنگ آلود نہ کریں
- 221 ☆ حرکت میں برکت ہے۔ آپ حرکت جاری رکھیں
- 224 ☆ اپنی جدوجہد جاری رکھیں
- 226 ☆ بچنے کو اپنا دودھ پلانے کا لوٹس

- 186 ☆ اپنی خوراک میں بھی تبدیلیاں لاتے رہیں
- 187 ☆ معاونت حاصل کریں
- ☆ وہ صورتیں جو آپ کے لیے خطرناک ہیں ان کی فہرست تیار کریں اور اپنی
- 188 ☆ دفاعی حکمت عملی بھی تحریر کریں
- 189 ☆ باب نمبر 13
- ☆ ریڈر سروے کے نتائج: ہمیشہ کے لیے دبلا پتلا اور اسمارٹ رہنے کے
- 189 ☆ بہترین طریقے
- 190 ☆ وزن کم کرنے کے ماہرین اس امر پر متفق ہیں کہ
- 190 ☆ ٹیکساس کے ڈاکٹر جان فورٹ کہتے ہیں کہ
- 191 ☆ وزن کم کرنے کی چوٹی کی 20 حکمت عملیاں
- 193 ☆ اپنی غذا کی جانب توجہ دیں
- 194 ☆ آپ اپنی مرضی کی ورزش کریں
- 196 ☆ باب نمبر 14
- ☆ ریڈر سروے کے نتائج: ہمیشہ کے لیے دبلا پتلا اور اسمارٹ رہنے کے
- 196 ☆ بہترین طریقے
- 197 ☆ وزن کم کرنے کے ماہرین اس امر پر متفق ہیں کہ
- 198 ☆ وزن کم کرنے کی چوٹی کی 20 حکمت عملیاں
- 200 ☆ اپنی غذا کی جانب توجہ دیں
- 201 ☆ آپ اپنی مرضی کی ورزش اپنائیں
- 203 ☆ اپنے آپ کو دبلا پتلا اور اسمارٹ بنائیں

- ☆ خاتون کی حکمت عملی 241
- ☆ مرد اکیلے ہی گیم جیتنے کی کوشش کرتے ہیں جبکہ خواتین ٹیم ورک کا مظاہرہ کرتی ہیں 241
- ☆ مرد کی حکمت عملی 242
- ☆ خاتون کی حکمت عملی 243
- ☆ باب نمبر 18 244
- ☆ اپنے بچوں کو بھی دہلا پتلا اور اسمارٹ رکھیں 244
- ☆ بچوں کو وہ کھانے دیں جو ان کو دہلا پتلا اور اسمارٹ رکھنے میں معاون ثابت ہوں 245
- ☆ اپنی شاپنگ کی جانب توجہ دیں 246
- ☆ بچوں کو حق انتخاب سے نوازیں 246
- ☆ ہلکے پھلکے کھانوں کی جانب بھی توجہ دیں 247
- ☆ اپنی ذات کو اپنے بچوں کے لیے نمونہ بنائیں 247
- ☆ اشتہاروں پر بھی توجہ دیں 247
- ☆ ناشتے کی جانب خصوصی توجہ دیں 248
- ☆ سکڈ ملک استعمال کریں 248
- ☆ آپ بچوں کو لچکس میں کیا دیں گے 249
- ☆ پھلوں کو ترجیح دیں 249
- ☆ سینڈویچز 249
- ☆ بازاری مشروبات سے ہدیز کریں 249

- ☆ باب نمبر 17 228
- ☆ مرد و خواتین کے لیے وزن کم کرنے کے سلسلے میں رہنمائی 228
- ☆ مرد کوں ہی غذا نہیں پسند کرتے ہیں خواتین کوں ہی غذا نہیں پسند کرتی ہیں 229
- ☆ آپ کے جیون ساتھی کا آئینہ کیا کہتا ہے اور آپ کا آئینہ کیا کہتا ہے 230
- ☆ مرد و خواتین دونوں کی حکمت عملی 230
- ☆ آپ کی بڑھی ہوئی توعد آپ کی جیون ساتھی کی بڑھی ہوئی ہپ 232
- ☆ مردوں کی حکمت عملی 233
- ☆ خواتین کی حکمت عملی 233
- ☆ مرد 20 پونڈ وزن کم کرتا ہے جبکہ عورت 15 پونڈ وزن کم کرتی ہے 234
- ☆ مرد کی حکمت عملی 234
- ☆ خواتین کی حکمت عملی 235
- ☆ مرد گوشت کی طلب رکھتے ہیں جبکہ خواتین میٹھے کی طلب رکھتی ہیں 236
- ☆ مردوں کی حکمت عملی 236
- ☆ خواتین کی حکمت عملی 237
- ☆ مرد و عورتوں کی ہر اہمی میں وزن میں اضافہ کرتے ہیں جبکہ خواتین اکیلے ہی اپنے وزن میں اضافہ کرتی ہیں 237
- ☆ مردوں کی حکمت عملی 238
- ☆ خواتین کی حکمت عملی 239
- ☆ ورزش 240
- ☆ مرد کی حکمت عملی 240

- ☆ مناسب کھانے پینے سے دست برداری 262
- ☆ اگر آپ پٹری سے اتر جائیں 264
- ☆ موسمی تبدیلی اور سرگرمی میں تبدیلی کو مد نظر نہ رکھنا 264
- ☆ ادویات کا استعمال 265
- ☆ جسم کی بدلتی ہوئی ضروریات 265
- ☆ اپنا تناظر کھو بیٹھنا 266
- ☆ دکھائی نہ دینے والا کھانے کا عمل 266
- ☆ آپ کا موڈ 267
- ☆ مقدار کو سمجھنے کا عمل 267
- ☆ کھانے پینے میں ڈرامائی تبدیلیاں پیدا کریں 267
- ☆ چکنائی کے استعمال کے بارے میں غلط فہمی 268
- ☆ تیراکی 269
- ☆ بوجھ پر نگہ لیبل کا مطالعہ کریں 269
- ☆ کھانے کی پلیٹ کا مکمل صفایا نہ کریں 270
- ☆ چکنائی اور چینی کا اکتنا استعمال 270
- ☆ آپ کے قدم ڈرگاندہ جائیں 270
- ☆ کسی دوسرے فرد کو خوش کرنے کے لیے کھانا 271
- ☆ صحت مند طرز زندگی 271
- ☆ باب نمبر 21 272
- ☆ دوسروں کے تجربات سے فائدہ اٹھائیں 272

- ☆ فاسٹ فوڈ کے استعمال سے پرہیز کریں 250
- ☆ کم چکنائی کی حامل اشیاء کو زیر غور رکھیں 251
- ☆ جسمانی ورزش کو کبھی فراموش نہ کریں 251
- ☆ پیدائش سے لے کر دوبرس کی عمر تک 252
- ☆ بچے کو تھریک دلاتے رہیں 254
- ☆ بچے کو بڑا ت خود چارج سنبھالنے دیں 255
- ☆ اسے ایک مشغلہ بنائیں 255
- ☆ اپنے بچے کے دوستوں کو بھی ملوث کریں 255
- ☆ بچوں کے لیے ایک بہتر مثال قائم کریں 255
- ☆ کسی نعم البدل کا انتخاب کریں 256
- ☆ اپنا دست تعاون دوا کر کریں 256
- ☆ اپنے بچے پر زور دیں کہ وہ دوسرے بچوں کو کھائے 256
- ☆ ایک بہتر جسم کی تشکیل 257
- ☆ ہڈیوں کی مضبوطی 258
- ☆ باب نمبر 19 259
- ☆ باہر سے کھانا کھانے کی بابت رہنمائی 259
- ☆ باب نمبر 20 261
- ☆ 20 غیر متوقع وجوہات جن کی بنا پر وزن کم کرنے کا پروگرام ناکامی کا شکار ہوتا ہے 261
- ☆ بہت زیادہ سخت اور بے لوج ہونا 262

- ☆ تازہ کورس سرانجام دیں 307
- ☆ اگر آپ سے کوتاہی ہوئی ہے..... اپنے آپ کو معاف کر دیں 308
- ☆ اپنے آپ کو یہ یاد دہانی کروائیں کہ آپ نے کیوں ڈائٹنگ کی تھی 308
- ☆ وزن میں کمی..... جیتنے والوں کی حسیں کا کیا راز ہے؟ 309
- ☆ اپنے آپ سے باتیں کرنے کا عمل 311
- ☆ **حصہ سوم** 313
- ☆ آپ کے مناسب/کامل وزن کا ایک سال 313
- ☆ باب نمبر 23 314
- ☆ آپ کے مناسب/کامل وزن کا 52 ہفتوں پر مشتمل پروگرام 314
- ☆ دن 1: کچھ مقاصد وضع کریں 316
- ☆ اپنے طور طریقے تبدیل کریں 317
- ☆ اپنا وزن کریں 317
- ☆ چھل قدمی کریں 318
- ☆ ورزش کا پروگرام وضع کریں ورزش کا ہدف: 15 منٹ چھل قدمی کریں 319
- ☆ جسم کو حرکت پذیر رکھیں 320
- ☆ اپنی اگلی ورزش کی پلاننگ کریں 322
- ☆ دن 3: اپنا غذائی پروگرام بنائیں ورزش کا ہدف: 30 منٹ کی چھل 324
- ☆ قدمی 324
- ☆ آج اپنے فریج کی صفائی کریں 324
- ☆ درست راستہ اختیار کریں 325

- ☆ چھل قدمی کے ذریعے دبلا پتلا اور سمارٹ ہونے کا عمل 272
- ☆ یہ اس کی آخری ہنسی تھی 275
- ☆ مارک نے اپنے وزن میں کیسے کمی کی 282
- ☆ نینسی ماٹرس کی داستان 285
- ☆ پادری سیٹ جارج کراس کی داستان 292
- ☆ باب نمبر 22 296
- ☆ وزن میں کمی کو ہمیشہ برقرار رکھیں 296
- ☆ ایک بڑے چیلنج کا مقابلہ 296
- ☆ وزن بڑھانے والی غذاؤں سے پرہیز جاری رکھیں 297
- ☆ کامیابی کے لیے حکمت عملیاں 298
- ☆ اپنا وزن کم کرنے کے مقصد کے بارے میں حقیقت پسندی کا مظاہرہ کریں 299
- ☆ تین پاؤں کے الارم کو مد نظر رکھیں 300
- ☆ اپنے آپ کے ساتھ عہد کریں 300
- ☆ کم چکنائی کی حامل غذاؤں کا استعمال جاری رکھیں 301
- ☆ ورزش کا پروگرام جاری رکھیں 302
- ☆ اسے مضبوط کر لیں لائیں 303
- ☆ اپنی تعریف آپ کریں 304
- ☆ دباؤ..... کھچاؤ..... اور تازہ کا انتظام والہ رام کرنے کی مہارتیں سیکھیں .. 305
- ☆ خصوصی مواقع کے لیے تیاری کریں 306
- ☆ خوراک کے بارے میں ماننا یا دیکھیں 307

- ☆ ہفتہ 3 : بہترین شاپنگ کریں ورزش کا ہدف: پانچ دن تک 1½ میل
- 337 فی دن چھل قدمی بھی کریں
- ☆ ہفتہ 4 : دباؤ..... کھچاؤ..... تناؤ دور کرنے کی کچھ ورزشیں کریں ورزش کا
- 339 ہدف پانچ دن تک 1½ میل روزانہ سیر کریں
- 339 دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کو محسوس کریں
- ☆ اپنے دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کے مقام پر کام کریں؟
- 340 ہفتہ 5 : مزاحمتی ٹریننگ سے آشنائی حاصل کریں ورزش کا ہدف: پانچ
- 342 روز دو میل روزانہ چھل قدمی کریں
- ☆ آپ کتنی دیر تک یہ ورزش کر سکتے ہیں
- 343 خوبصورت جسم کی تعمیر
- 344 ہفتہ 6 : پانی وافر مقدار میں پیئیں ورزش کا ہدف: پانچ دن تک دو میل
- 346 روزانہ چھل قدمی کریں
- ☆ آپ پانی کیسے پیئیں گے
- 347 ہفتہ 7 : اپنے کھانے کی مقدار پر نظر رکھیں! ورزش کا ہدف: پانچ دن
- 350 تک دو میل فی دن چھل قدمی کریں
- ☆ ہفتہ 8 : انعام کا نظام سیٹ کریں ورزش کا ہدف: پانچ روز تک دو میل
- 351 روزانہ چھل قدمی کریں
- ☆ اپنے آپ کو تحریک دیں
- 352 ہفتہ 9 : زیادہ سے زیادہ سبز یاں کھائیں ورزش کا ہدف: پانچ دن تک
- 353 2½ میل فی دن چھل قدمی کریں

- ☆ میں کھانے کے اوقات کے دوران بہت زیادہ کھاتا ہوں
- 326
- ☆ اپنی چھل قدمی سے لطف اندوز ہوں
- 327
- ☆ دن 4 : چھل قدمی کے لیے نئے جوڑے خریدیں ورزش کا ہدف: ۲۰
- 327 منٹ چھل قدمی کریں
- ☆ درست جوڑے خریدیں
- 328
- ☆ دن 5 : مناسب ناشتہ کریں ورزش کا ہدف: گھریلو امور انجام دیتے
- 328 ہوئے ورزش بھی کرتے رہیں ناشتے سے سیکھیں
- ☆ ان کیلوریز کو صرف کریں
- 329
- ☆ دن 6 : ضبط تحریر میں لائیں ورزش کا ہدف: ایک میل تک چھل قدمی
- 330 کریں
- ☆ اپنے احساسات کی جانب بھی توجہ دیں
- 331
- ☆ چھل قدمی کریں اگر آپ مناسب سمجھتے ہیں
- 331
- ☆ دن 7 : خوراک کی جانب توجہ ورزش کا ہدف: ایک میل تک چھل
- 332 قدمی
- ☆ سڑک پر نکل کھڑے ہوں
- 332
- ☆ ہفتہ 2 : ورزش کے ایک معاہدے پر دستخط کریں ورزش کا ہدف: ۵ روز
- 333 تک 1½ میل فی دن چھل قدمی کریں
- ☆ کیلوریز جلانے کے لیے اور فٹنس کے حصول کے لیے چھل قدمی
- 334
- ☆ لائحہ عمل کو اختیار کرنے کا اپنے آپ کے ساتھ عہد کریں
- 336

- ☆ ہفتہ 17: دن بھر میں تین بڑے کھانے کھانے کی بجائے کئی ایک چھوٹے کھانے کھائیں۔ 370
- ☆ ہفتہ 18: مزاحمتی ٹریننگ کا دوبارہ آغاز ورزش کا ہدف: چھ دن تک تین میل روزانہ چھل قدمی کریں۔ 370
- ☆ اپنی بہتری کا ریکارڈ رکھیں۔ 371
- ☆ ہفتہ 19: چند سادہ اقدامات بروئے کار لائیں ورزش کا ہدف: چھ دن تک تین میل روزانہ چھل قدمی کریں۔ 371
- ☆ ہفتہ 20: وزن کم کرنے کے پروگرام کے ساتھ ڈیل کرنا ورزش کا ہدف: چھ دن تک تین میل فی دن چھل قدمی کریں۔ 373
- ☆ اب وزن کے خلاف جہاد کرنے کا وقت ہے۔ 376
- ☆ ہفتہ 21: چھل قدمی کے پروگرام پر نظر ثانی کریں ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل روزانہ 45 منٹ کے اندر اندر چھل قدمی کریں 376
- ☆ ہفتہ 22: اپنی فیملی کے لیے کم چکنائی کا حامل دل پسند کھانا تیار کریں ورزش کا ہدف سات دن تک تین میل روزانہ 15 منٹ فی میل کی رفتار سے چھل قدمی کریں۔ 379
- ☆ اپنی ساری فیملی کو اچھے پروگرام میں شامل کریں۔ 381
- ☆ ہفتہ 23: اپنی فیملی کی معاونت کریں کہ وہ زیادہ فعال بن سکے ورزش کا ہدف: سات دن تین میل فی دن 15 منٹ فی میل کی رفتار سے چھل قدمی کا معمول بنائیں۔ 382

- ☆ ہفتہ 10: گھر میں ہی جسم قائم کریں..... اس پر 150 ڈالر سے بھی کم خرچ آئے گا ورزش کا ہدف: پانچ دن تک 2½ میں فی دن چھل قدمی کریں۔ 354
- ☆ آپ اپنی گھر کی جم سے لطف اندوز ہوں۔ 356
- ☆ ہفتہ 11: ہلکے پھلکے کھانے کے حسلے کے لیے اپنے آپ کو تیار رکھیں! ورزش کا ہدف: پانچ دن تک 2½ میل روزانہ چھل قدمی کریں۔ 357
- ☆ ہفتہ 12: لٹچ کا انتخاب ورزش کا ہدف: پانچ دن تک 2½ میل فی دن چھل قدمی کریں۔ 359
- ☆ چھل قدمی کا پروگرام جاری رکھیں۔ 360
- ☆ ہفتہ 13: اپنی تحریک کو جلا بخشیں ورزش کا ہدف: پانچ دنوں تک تین میل فی دن چھل قدمی کریں۔ 360
- ☆ سرمایہ انونٹری۔ 362
- ☆ کم چکنائی کی حامل خوراک کے ساتھ زندگی گزارنے کی پراگرس رپورٹ ہفتہ 14: باہر کھانا کھاتے وقت بہتر کھانے کا انتخاب ورزش کا ہدف پانچ دنوں تک تین میل فی دن چھل قدمی کریں۔ 365
- ☆ ہفتہ 15: اپنے آپ سے مثبت گفتگو کا استعمال ورزش کا ہدف: پانچ دن تک 3 میل فی دن چھل قدمی کریں۔ 366
- ☆ ہفتہ 16: سرد موسم میں چھل قدمی ورزش کا ہدف: پانچ دن تک تین میل روزانہ چھل قدمی کریں۔ 367

- ☆ ہفتہ 24 : ہلکے پھلکے کھانوں کے حملے کے خلاف دوبارہ برسرِ پیکار ہو جائیں ورزش کا ہدف: سات روز تک تین میل روزانہ 15 منٹ فی میل کی رفتار سے
- 399 چھل قدمی کریں
- ☆ ہفتہ 31 : چھل قدمی کے لیے کسی ساتھی کا انتخاب کریں ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل فی دن 15 منٹ فی گھنٹہ کی رفتار سے چھل قدمی کریں
- 402 کریں
- ☆ ہفتہ 32 : ان پہلیوں سے محبت کرنا سیکھیں ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل فی دن 15 منٹ فی میل کی رفتار سے چھل قدمی کریں
- 405 کریں
- ☆ ہفتہ 33 : حصولِ ذائقہ کی خاطر کھانے بدل بدل کر کھائیں ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل فی دن 15 منٹ فی میل کی رفتار سے چھل قدمی کریں
- 406 کریں
- ☆ ہفتہ 34 : اپنی طاقت/قوت کی ٹریننگ کوئی قوت سے ہمکنار کریں ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل روزانہ 15 منٹ فی میل کی رفتار سے چھل قدمی کریں
- 407 کریں
- ☆ ہفتہ 35 : نئے پھتے کی کچھ ترادویں بتائیں ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل فی دن 15 منٹ فی میل کی رفتار سے چھل قدمی کریں
- 408 کریں
- ☆ اپنے پروگرام کو ذاتی پروگرام بنانا
- 409 کریں
- ☆ ہفتہ 36 : اپنے کھانے پینے میں اعتدال اور توازن قائم کرنے کا گھر سیکھیں ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل فی دن 15 منٹ فی میل کی رفتار سے چھل قدمی کریں
- 411 کریں

- ☆ ہفتہ 24 : ہلکے پھلکے کھانوں کے حملے کے خلاف دوبارہ برسرِ پیکار ہو جائیں ورزش کا ہدف: سات روز تک تین میل روزانہ 15 منٹ فی میل کی رفتار سے چھل قدمی کریں
- 385 کریں
- ☆ لڑائی کا پلان (منصوبہ) تیار کریں
- 387 کریں
- ☆ ہفتہ 25 : بہترین کا انتخاب کریں اور آپ کم کھائیں گے ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل فی دن 15 منٹ فی میل کی رفتار سے چھل قدمی کریں
- 389 کریں
- ☆ ہفتہ 26 : اپنے آپ کو دہلا پتلا اور سمارٹ دیکھیں ورزش کا ہدف: سات دن تین میل روزانہ 15 منٹ فی میل کی رفتار سے چھل قدمی کریں
- 391 کریں
- ☆ درست تصویر مد نظر رکھیں
- 392 کریں
- ☆ سرمایہ انوشری
- 393 کریں
- ☆ کم چکنائی کی حامل خوراک کے ساتھ زندگی گزارنے کی پراگرس رپورٹ
- 394 کریں
- ☆ ہفتہ 27 : دہلا پتلا اور سمارٹ بننے کے لیے زیادہ چکنائی کی حامل دل پسند خوراک سے مکمل دست برداری اختیار کریں ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل روزانہ 15 منٹ فی میل کی رفتار سے چھل قدمی کریں
- 395 کریں
- ☆ ہفتہ 28 : اپنی ورزش کی رفتار تبدیل کریں ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل روزانہ 15 منٹ فی میل کی رفتار سے چھل قدمی کریں
- 396 کریں
- ☆ ہفتہ 29 : آپ یہ ہرگز نہ سوچیں کہ جب آپ سمارٹ نہیں گے تب نئے لمبوسات خریدیں گیوورزش کا ہدف: سات روز تک تین میل روزانہ 15 منٹ فی میل کی رفتار سے چھل قدمی کریں
- 398 کریں

- ☆ ہفتہ 37 : ایک ایکسرسائز ویڈیو ٹرائی کیجیے ورزش کا ہدف : سات دن تک تین میل فی دن 15 منٹ فی میل کی رفتار سے چھل قدمی کریں۔۔۔۔۔ 413
- ☆ ہفتہ 38 : ان تصورات پر اپنی گرفت مضبوط رکھیں ورزش کا ہدف : سات دن تک تین میل فی دن 15 منٹ فی میل کی رفتار سے چھل قدمی کریں۔۔۔۔۔ 415
- ☆ ایکشن کے لیے تیار ہو جائیں۔۔۔۔۔ 418
- ☆ ہفتہ 39 : مساج سے لطف اُمدوز ہوں ورزش کا ہدف : سات دن تک تین میل فی دن 15 منٹ کی رفتار سے چھل قدمی کریں۔۔۔۔۔ 420
- ☆ سماجی انٹرنی۔۔۔۔۔ 422
- ☆ کم چکنائی کی حامل خوراک کے ساتھ زندگی گزارنے کی پراگرس رپورٹ ہفتہ 40 : چند ایک مزید چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں برپا کریں ورزش کا ہدف : سات روز تک تین میل روزانہ 15 منٹ فی میل کی رفتار سے چھل قدمی کریں۔۔۔۔۔ 425
- ☆ ہفتہ 41 : کسی قدر معاونت حاصل کریں ورزش کا ہدف : سات دن تک تین میل فی دن 15 منٹ فی میل کی رفتار سے چھل قدمی کریں۔۔۔۔۔ 426
- ☆ ہفتہ 42 : آپ اپنی چھل قدمی کی رفتار میں اضافہ کر سکتے ہیں ورزش کا ہدف : سات دن تک تین میل روزانہ 15 منٹ فی میل (یا اس سے کم) کی رفتار سے چھل قدمی کریں۔۔۔۔۔ 429
- ☆ ہفتہ 43 : دبلا پتلا اور اسمارٹ بننے کے تیر بہد فٹ نئے ورزش کا ہدف : سات دن تین میل فی دن چھل قدمی کریں۔۔۔۔۔ 15 منٹ فی میل (یا اس سے کم) رفتار کے ساتھ چھل قدمی کریں۔۔۔۔۔ 431

- ☆ ہفتہ 44 : جسم یا ہیلتھ کلب میں بھی کسی قدر ورزش ضرور کریں ورزش کا ہدف : سات دن تک تین میل فی دن 15 منٹ (یا کم) فی میل کی رفتار سے چھل قدمی کریں۔۔۔۔۔ 434
- ☆ ہفتہ 45 : اپنے دباؤ۔۔۔۔۔ کچھاؤ۔۔۔۔۔ اور تازہ کا خاتمہ کریں ورزش کا ہدف : سات دن تک تین میل فی دن 15 منٹ (یا کم) فی میل کی رفتار سے چھل قدمی کریں۔۔۔۔۔ 434
- ☆ ہفتہ 46 : گرم موسم میں ورزش کا ہدف : سات دن تک تین میل فی دن 15 منٹ (یا کم) فی میل کی رفتار سے چھل قدمی کریں۔۔۔۔۔ 436
- ☆ ہفتہ 47 : شیطانی غذائی تخریب کاروں سے بچیں ورزش کا ہدف : سات دن تک تین میل فی دن 15 منٹ (یا کم) فی میل کی رفتار سے چھل قدمی کریں۔۔۔۔۔ 437
- ☆ ہفتہ 48 : اپنی سائیکل کو زیادہ پر لطف بنائیں ورزش کا ہدف : سات دن تک تین میل فی دن 15 منٹ (یا کم) فی میل کی رفتار سے چھل قدمی کریں۔۔۔۔۔ 439
- ☆ ہفتہ 49 : تقریبات میں بھی شرکت کریں ورزش کا ہدف : سات دن تین میل فی دن 15 منٹ (یا کم) فی میل کی رفتار سے چھل قدمی کریں۔۔۔۔۔ 442
- ☆ ہفتہ 50 : رقص کی بدولت اپنے وزن کے فاضل پاؤنڈز سے نجات حاصل کریں ورزش کا ہدف : سات دن تین میل فی دن 15 منٹ (یا کم) فی دن 15 منٹ کی رفتار سے چھل قدمی کریں۔۔۔۔۔ 445
- ☆ ہفتہ 51 : اپنے جسم کی کوئٹل رکھنے کے لیے تیار ہو جائیں ورزش کا ہدف : سات دن تین میل فی دن 15 منٹ (یا کم) فی میل کی رفتار سے چھل قدمی کریں۔۔۔۔۔ 446

☆ 4 ہفتہ 52 : فائل انٹرنی بتائیں ورزش کا ہدف : سات دن تین میل فی

448 دن 15 منٹ (یا کم) فی میل کی رفتار سے چہل قدمی کریں۔

☆ فائل انٹرنی۔

☆ آپ کے معقول وزن کی کامیابی کی ڈائری۔

☆ نمونہ ڈائری برائے خواہتیا آپ کے معقول وزن کی کامیابی کی ڈائری۔

☆ ناشتہ میں کیا کھایا ناشتہ۔

☆ آج کا دن کیسارہا۔

☆ جسمانی پیمائش (ہفتے میں ایک بار تحریر کرنی ہے)۔

☆ نمونہ ڈائری برائے مرد حضرات۔

☆ آپ کے معقول وزن کی کامیابی کی ڈائری۔

☆ آج کا دن کیسارہا۔

☆ آنے والے کل کے مقاصد/خصوصی پیلیج

☆ آپ کے معقول وزن کی کامیابی کی ڈائری

☆ ہلکے پھلکے کھانے

☆ میں نے آج کا دن کیسے گزارا

☆ آنے والے کل کے مقاصد/پیلیج

☆ اپنے آپ پر دیگر نوٹس

☆ نصیحت/حوصلہ افزائی/تعریف کے کلمات

❖ ❖ ❖

© SCANNED PDF BY HAMEEDI

تعارف

عالمی آپ حیران ہو رہے ہوں گے کہ کیا پیش نظر یہ کتاب آپ کا وزن کم کرنے میں واقعی آپ کی معاون ثابت ہو سکتی گی؟

درست ہے..... یہ آپ کی معاون ثابت ہو سکتی ہے۔ یہ آپ کی سوچ سے بڑھ کر آپ کی معاون ثابت ہو سکتی ہے اور آپ کی سوچ سے بڑھ کر آپ کے لیے سود مند ثابت ہو سکتی ہے۔

ہمارے پروگرام اور ہمارے تجویز کردہ نسخوں پر عمل کرتے ہوئے آپ صحت کے ان فوائد سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں جن فوائد کے بارے میں آپ نے خواب میں بھی نہ سوچا ہوگا۔

جوں ہی انڈیا اور میں اس کتاب پر کام پر کام کر رہے تھے۔ سائنسی فکر کے بہت سے لوگ اسی نظریے کے حامل تھے جو نظریہ کہ ہم زیر بحث لا رہے تھے۔ اب وقت آن پہنچا ہے کہ ہم مسئلے کو ایک نئے نقطہ نظر کے تحت دیکھیں اور اس مسئلے کو نئے نظریات کے تحت حل کرنے کی کوشش کریں کیونکہ یہ مسئلہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ نازک صورت حال اختیار کرتا جا رہا ہے۔

گزشتہ چند برسوں میں کچھ ایسے انکشافات ہوئے ہیں جن کے تحت وزن کنٹرول کرنے کی اہمیت میں گراں قدر اضافہ ہوا ہے اور ان انکشافات نے وزن کنٹرول کرنے کی دانشوری اور فوائد پر ایک نئے زاویے سے روشنی ڈالی ہے۔

باقیوں کا گنٹھیا اس کی ایک بہتر مثال ہے۔ اب آپ بخوبی جانتے ہیں کہ گنٹھوں کے گنٹھیا اور موٹاپے کا آپس میں چولی دامن کا ساتھ ہے۔ یہ تصور کرنا ایک آسان امر ہے کہ

اثر انداز ہو کر اسے کمزور بنا دیتا ہے۔

ایک حالیہ تحقیق کے نتیجے میں یہ انکشاف بھی ہوا ہے کہ فربہ اندام اور موٹی خواتین زچگی کے دوران دبلی پتلی خواتین کی نسبت زیادہ خطرے کی زد میں ہوتی ہیں۔ ہم یقین سے کہہ سکتے ہیں کہ موٹا پاپائی بلڈ پریشر..... دل کی بیماریوں..... اور ذیابیطس وغیرہ کا باعث بنتا ہے۔ اس کے علاوہ موٹا پاپائی بلڈ پریشر کا پیش خیمہ بنتا ہے۔

آپ اس کتاب کی تدابیر پر عمل کرتے ہوئے اپنے وزن میں خاطر خواہ کمی کر سکتے ہیں اور کئی ایک خطرناک بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

مارک برک لٹن

ایڈیٹر

پری ویشن میگزین



موٹا پاپائی طرح آپ کے گھٹنے کے جوڑوں کو متاثر کر سکتا ہے۔
ہیڈری۔ وڈ۔ ڈی۔ ایس سی..... پی ایچ ڈی..... مٹی گن کی شان فورڈ یونیورسٹی.....
اس کو کچھ اس طرح بیان کرتا ہے کہ:

”آپ یہ تصور کریں کہ آپ روزانہ 50 پونڈ آنے کی بوری اٹھائے پھرتے ہیں۔“

اب مٹی گن یونیورسٹی نے مزید تحقیق کی ہے۔ اس تحقیق کی روشنی میں یہ انکشاف ہوا ہے کہ موٹا پاپائی وجہ سے ہاتھوں کے گنٹھیا کا مرض بھی لاحق ہو سکتا ہے۔ 1300 بالغ افراد کا مطالعہ کیا گیا۔ اس مطالعے سے یہ انکشاف ہوا کہ ان میں سے وہ افراد جو 20 فی صد یا اس سے زائد موٹا پاپائی کا شکار تھے ان کو ہاتھوں کا گنٹھیا لاحق ہونے کے تین گنا زیادہ خطرات لاحق تھے جب ان کو 23 برس بعد دوبارہ چیک کیا گیا تو یہ نسبت ان افراد کے جوائی عمر کے حامل تھے کہ موٹا پاپائی کا شکار نہ تھے بلکہ دبلے پتلے اور سمات تھے مزید برآں ان کے گنٹھیا کا مرض زیادہ شدید نوعیت کا حامل تھا۔

یونیورسٹی آف مٹی گن کا وینڈی کارمین اور اس کے ساتھی اس بارے میں یقین کے ساتھ کچھ کہنے سے قاصر ہیں کہ موٹا پاپائی ہاتھوں کے گنٹھیا کے مرض کا باعث بنتا ہے۔ صاف ظاہر ہے کہ ہمارے جسم میں چکنائی کی بہت زیادہ مقدار ہمارے جسم میں کئی ایک کیمیکل یا ہارمون سے متعلق تبدیلیاں برپا کرتی ہے جو کہ ہمارے جوڑوں کو تباہ و برباد کرنے کا باعث ثابت ہوتی ہے۔

آپ یہ سن کر حیران ہوں گے کہ موٹا پاپائی آپ کے اعصابی نظام میں بھی خلل واقع کر سکتا ہے اور اسے مسائل کا شکار بنا سکتا ہے۔

تو کلیہ یہ سامنے آیا وزن کم کریں..... قوت مدافعت میں اضافہ کریں۔

جاپان میں ایک تحقیق اور مطالعہ کے نتیجے میں یہ انکشاف ہوا ہے کہ موٹا پاپائی کے مدافعتی نظام کو خطرناک حد تک کمزور بنا دیتا ہے۔ انہوں نے 34 فربہ افراد پر تجربے سرانجام دیے اور ان تجربات کے نتائج کی روشنی میں اس نتیجے پر پہنچے کہ موٹا پاپائی جسم کے مدافعتی نظام پر

باب نمبر 1

آپ کے متوازن اور مناسب وزن کی کلیدیں

لوگ سگریٹ نوشی کیوں ترک کرتے ہیں؟
اس وجہ سے ترک کرتے ہیں کہ وہ وزن میں کمی لائیں۔
بہتر دکھائی دے سکیں۔
اپنی صحت کو بہتر بنا سکیں۔
مسئلہ کیا ہے؟

مسئلہ یہ ہے کہ جو لوگ سگریٹ نوشی ترک کر دیتے ہیں ان میں سے کچھ لوگ اس وجہ سے خوفزدہ ہوتے ہیں کہ سگریٹ نوشی ترک کرنے کے بعد وہ موٹاپے کا شکار ہو جائیں گے۔

درحقیقت بہت سے سابق سگریٹ نوش حضرات کے وزن میں کچھ پونڈ وزن کا اضافہ ہوتا ہے۔ وزن کے اس اضافے کی کئی ایک وجوہات ہیں۔ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ کوئین آپ کی اس شرح میں اضافہ کرتی ہے جس شرح کے تحت آپ کلوریز کو جلاتے ہیں۔ لہذا جو نبی آپ سگریٹ نوشی ترک کر دیتے ہیں آپ کی کلوریز جلانے کی شرح سست پڑ جاتی ہے اور جو کلوریز آپ عام طور پر استعمال کرتے ہیں وہ مؤثر انداز میں جلتے نہیں پاتیں۔ دوسری وجہ یہ ہے کہ وہ اپنے منہ اور انگلیوں کو کسی نہ کسی کام میں مصروف رکھنے کے عادی ہوتے ہیں۔ وہ اپنے منہ اور انگلیوں کو کچھ نہ کچھ کرتے رہنے میں مصروف رکھنے کے عادی ہوتے ہیں۔ لہذا بہت سے سابق سگریٹ نوشی حضرات بسا ر خوری کے عادی بن جاتے ہیں اور اچانک زیادہ کلوریز استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں اگرچہ وہ اس امر سے

© SCANNED PDF By HAMEEDI

حمید اولی

واقفیت ہوں یا نہ رکھتے ہوں۔

اس کا نتیجہ کیا نکلتا ہے؟

ان کے وزن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

تیسری وجہ یہ ہے کہ سگریٹ نوشی سے منہ کا ذائقہ خراب رہتا ہے۔ لہذا جب سگریٹ نوشی افراد سگریٹ نوشی ترک کر دیتے ہیں تب انہیں ایک پیسٹری اور دیگر اشیائے خورد و نوش زیادہ ذائقے دار محسوس ہوتی ہیں اور وہ اس ذائقے کی بنا پر ضرورت سے زیادہ خوراک استعمال کرتے ہیں جس کی وجہ سے ان کے وزن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

کچھ سابق سگریٹ نوش حضرات کا یہ خدشہ بجا ہوتا ہے کہ سگریٹ نوشی ترک کرنے سے ان کے وزن میں اضافہ ہوگا۔ لیکن یہ بھی یقین ممکن ہے کہ آپ سگریٹ نوشی ترک کر دیں اور اپنے وزن میں اضافہ سے بھی محفوظ رہیں۔

اس سلسلے میں آپ جو تدابیر اختیار کر سکتے ہیں وہ درج ذیل ہیں:

صحت مند اور متوازن غذا استعمال کریں:

اگر آپ کو کھانے پینے کی طلب ہو تو آپ ایسی غذا استعمال کریں جو شوگر فری ہو اور چکنائی سے پاک ہو۔ کم چکنائی کی حامل یا چکنائی سے پاک غذا ہی استعمال کریں۔ معدنی پانی نوش کریں۔ پھل استعمال کریں۔ شوگر فری جوس استعمال کریں۔



ایک صحت مند دل کے حامل بنیں

ہر سال 900,00 امریکی دل کی بیماریوں کی وجہ سے موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔ ان میں نصف تعداد خواتین کی ہے۔ ہر سال 1.25 ملین لوگ دل کی بیماریوں میں گرفتار ہوتے ہیں تقریباً ایک تہائی نوجوان ہائی بلڈ پریشر کے مرض میں مبتلا ہیں اور یہ مرض بھی دیگر امراض میں مبتلا کرنے کے علاوہ دل کے امراض میں مبتلا کرنے کا باعث بنتا ہے۔

درج بالا مسائل کی بڑی وہ وزن کی زیادتی ہے۔

آپ اس بارے میں سوچیں: آپ کا وزن اپنے مثالی وزن سے جس قدر زیاد ہوگا..... آپ کے دل کو اسی قدر زیاد خون پمپ کرنا پڑے گا..... اور یہ آپ کے دل پر فاضل بوجھ ہوگا..... آپ اپنے دل پر زیادہ بوجھ ڈال رہے ہوں گے۔

اگر آپ کے وزن میں کمی آ جاتی ہے تب آپ کا بلڈ پریشر بھی کم ہو جاتا ہے۔

یونیورسٹی آف پنسلوانیا میں ایک مطالعہ کیا گیا جس کے نتیجے میں یہ انکشاف ہوا کہ وہ لوگ جو ہائی بلڈ پریشر کے مرض میں مبتلا تھے ان کے بلڈ پریشر میں اس وقت کی واقع ہوئی جبکہ وہ ابھی اپنا وزن کم کرنے کے ابتدائی مراحل میں تھے اور ان غذاؤں پر انحصار کر رہے تھے جو وزن کم کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔

آپ جو غذائیں استعمال کرتے ہیں وہ غذائیں بھی آپ کے دل پر اثر انداز ہوتی ہیں اور آپ کے دل کو متاثر کرتی ہیں۔

زیادہ چکنائی کی حامل خوراک بالخصوص حیوانی ذرائع سے حاصل ہونے والی چکنائی دل کو متاثر کرتی ہے اور دوران خون میں رکاوٹ ڈالتی ہے۔

لیکن وہ خوراک جس میں 25 فی صد سے زیادہ کلوریز چکنائی سے حاصل نہیں ہوتی وہ دوران خون کو حالت اعتدال میں رکھتی ہے اور آپ کو دل کا دورہ پڑنے سے محفوظ رکھتی ہے۔

اپنے منہ کو مصروف رکھیں:

شوگر فری گم چباتے رہیں یا بلاسٹک کاسٹریٹ پیسے رہیں۔

اپنے ہاتھوں کو بھی مصروف رکھیں..... ان کے ساتھ سوئی سلائی کا کام کرتے رہیں یا باغبانی کرتے رہیں یا کمپیوٹر کی کلاس میں داخلہ لے لیں۔

پانی زیادہ مقدار میں پیئیں:

پانی زیادہ مقدار میں استعمال کریں۔ یہ آپ کے نظام ہضم کو تھوکتے، ہم پہنچانے گا اور یہ عمل ان افراد کے لیے بھی مفید ثابت ہوگا جو سگریٹ نوشی ترک کر چکے ہیں۔

اپنے کیراج کی صفائی کریں۔

کسی کیڈنی پراجیکٹ میں شرکت کریں۔

اس مضمون میں داخلہ لیں جس مضمون میں آپ تحقیق و تفتیش انجام دینا چاہتے ہوں۔

سگریٹ نوشی ترک کرنے میں معاونت سرانجام دینے والے کلینک کا رخ کریں:

یہ کلینک آپ کو نہ صرف تمباکو کی عادت سے نجات دلانے کا بلکہ آپ کو بسیار خوری کی

عادت سے بھی چھٹکارا دلانے میں معاون ثابت ہوگا اور آپ کھانے کی رغبت سے نجات

دلانے میں اہم کردار ادا کرے۔

آپ ذہنی طور پر تیار ہوں:

میں ممکن ہے کہ ابھی آپ سگریٹ نوشی ترک کرنے اور اپنے وزن کو معمول پر لانے

کے بارے میں غور نہیں کر رہے ہیں۔ لیکن آپ اپنے ذہن کو اس امر کے لیے تیار کریں کہ

آپ سگریٹ نوشی ترک کر دیں گے اور اپنا وزن نارمل کرنے کے لیے جدوجہد کریں گے۔

سگریٹ نوشی کی عادت سے خلاصی حاصل کرنا ایک بہت بڑی کامیابی ہے۔ اگر آپ اپنے

وزن میں پانچ یا دس پونڈ کا اضافہ محسوس کرتے ہیں اور آپ ڈانٹنگ پر بھی یقین نہیں رکھتے تو

پھر آپ کے لیے بہتر ہوگا کہ آپ انتظار کریں حتیٰ کہ آپ سگریٹ نوشی کے بد اثرات سے

نجات حاصل کر لیں اور اس کے بعد ”متوازن وزن کے حصول کے 52 ہفتوں کے اپنے

پروگرام“ پر عمل کا آغاز کریں۔ یہ پروگرام زیر نظر کتاب کے آئندہ صفحات میں پیش کیا

جا رہا ہے۔

کولیسٹرول کی سطح

ہم جو خوراک کھاتے ہیں وہ ہمارے کولیسٹرول کی سطح پر اثر انداز ہوتی ہے.....

بالخصوص چکنائی مقدار اور قسم جو ہم استعمال کرتے ہیں۔ آپ کا وزن بھی آپ کے

کولیسٹرول کی سطح کو متاثر کرتا ہے۔ باقاعدگی کے ساتھ ورزش اس سلسلے میں معاون ثابت

خوراک کی دائری کا استعمال کریں:

”آپ کے متوازن اور تناسب وزن کے حصول میں کامیابی کی ڈائری“..... یہ

ڈائری اس سلسلے میں آپ کی معاونت کرے گی کہ آپ اپنے کھانے پینے کے عمل میں کسی

تبدیلی پر گہری نظر رکھ سکیں گے۔ اس ڈائری کے بارے میں زیر نظر کتاب میں مناسب جگہ

پر ذکر کیا جائے گا۔

ورزش:

ورزش اس صورت میں آپ کے لیے ضروری ہے جبکہ آپ غیر فعال رہتے ہوں۔

آپ کو اپنے کام کا ایک شیڈول تیار کرنا ہوگا..... ایک کارگر اور کارآمد شیڈول..... تاکہ آپ

کے سبب نظام ہضم کو تھوکتی میرا سکے۔ کچھ سائیکلنگ نوس افراد یہ بیان کرتے ہیں کہ

انہوں نے سگریٹ نوشی ترک کرنے سے ایک یا دو ماہ پہلے ورزش کے پروگرام پر عمل کرنا

شروع کیا تھا۔ ان کے بقول اس طرح ان کے سگریٹ نوشی ترک کرنے کے عمل میں بھی

آسانی اور سہولت پیدا ہوتی تھی۔ دونوں پروگرام بیک وقت شروع کرنے سے بہتر ہے کہ

آپ ورزش کے پروگرام کو پہلے اپنائیں اور پھر سگریٹ نوشی ترک کرنے کے پروگرام پر

اپنے عمل درآمد کو ممکن بنائیں۔

ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ اپنا وزن ضرور چیک کریں:

آپ ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ ضرور اپنا وزن چیک کریں۔ اگر آپ کے علم میں یہ

بات آئے کہ آپ کے وزن میں ایک یا دو پونڈ کا اضافہ ہوا ہے تب آپ اپنی ورزش کے

دورے میں اضافہ کر دیں۔ آپ اس دورے میں ایک ہفتے میں 30 یا 60 منٹ تک اضافہ

کر سکتے ہیں۔

اپنی توجہ کسی کام کی جانب مرکوز رکھیں:

سگریٹ نوشی اور بسیار خوری کی جانب اپنی توجہ مرکوز رکھنے کی بجائے دیگر امور پر اپنی

توجہ مرکوز رکھیں:

ہوتی ہے اور آپ کے کولیسٹرول کی سطح کو مناسب حد تک رکھنے میں معاون ہوتی ہے۔
آپ جس قدر نوجوان ہیں اسی قدر کم چکنائی اپنے جسم میں لیے پھرتے ہیں اور آپ
کے کولیسٹرول کی سطح کو مناسب حد تک رکھنے کے چانس اسی قدر زیادہ ہیں۔

آپ کے لیے خوشی کی بات یہ ہے کہ آپ کو اپنے کولیسٹرول لیول میں کمی کے لیے اس
امر کا انتظار نہیں کرنا پڑے گا کہ آپ کا وزن نارمل ہو اور تب آپ کے کولیسٹرول لیول میں
کمی واقع ہو بلکہ اس کے برعکس اگر آپ کے وزن میں معمولی کمی بھی واقع ہوگی تو یہ کمی آپ
کے کولیسٹرول کی سطح پر مثبت انداز میں اثر انداز ہوگی..... آپ کے وزن میں 10 فی صد کمی
بھی آپ کے کولیسٹرول کی سطح کو بہتر بنا سکتی ہے۔

جو نئی آپ کی عمر میں اضافہ ہوتا ہے تو ہی آپ کے کولیسٹرول لیول میں بھی اضافہ
ہوتا ہے۔ آپ اپنے وزن میں کمی کرتے ہوئے اپنے کولیسٹرول کی سطح میں کمی پیدا کر سکتے
ہیں۔



ذیابیطس کے مرض کے خطرے میں کمی

موٹاپا جن بڑی بڑی بیماریوں کا باعث بنتا ہے ان میں ذیابیطس کی بیماری بھی شامل
ہے۔ 11 ملین امریکی ذیابیطس کے مرض میں گرفتار ہیں۔ ان میں سے 90 فی صد مریض
انسولین پر انحصار نہیں کرتے..... ان کو ٹائپ II ذیابیطس کا مرض لاحق ہے..... ذیابیطس کا یہ
مرض زیادہ تر موٹے افراد کو لاحق ہوتا ہے۔

میری لینڈ کے ذیابیطس..... نظام ہضم..... اور گردے کی بیماریوں کے پیشکش انشی
ٹیوٹ کے سوسن یا ٹوٹو کی ایم ڈی یہ کہتی ہیں کہ موٹاپا ذیابیطس کے مرض میں جھلا کرنے کی
ایک بڑی وجہ ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ ایک خوشخبری بھی ہے۔ سوسن یہ کہتی ہے کہ:

”حتیٰ کہ وزن میں معمولی کمی بھی ذیابیطس کا مرض لاحق ہونے کے
خوشی میں کمی کرنے کا سبب بنتی ہے اور وہ لوگ جو ذیابیطس کے مرض
میں گرفتار ہو چکے ہیں ان کی بلڈ شوگر میں بھی بہتری پیدا کرنے میں
معاون ثابت ہوتی ہے“
ڈاکٹر پائی سیر یہ کہتے ہیں کہ:

ذیابیطس کے وہ مریض جو ٹائپ II ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہیں
(یعنی انسولین پر انحصار نہیں کرتے)..... وزن کم کرنے کے پروگرام
کے آغاز کے چند روز بعد ہی ان کے بلڈ شوگر کی سطح میں بہتری پیدا ہوتی
ہے اور کئی ایک مریضوں کی ادویات میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور کئی
ایک مریضوں کی ادویات بالکل بند کر دی جاتی ہیں اور محض پرہیز کی وجہ
سے ان کا شوگر لیول درست رہتا ہے۔“



سرطان سے بچاؤ

اس امر پر بحث مباحثہ جاری ہے کہ کیا موٹاپا سینے کے سرطان کا موجب بن سکتا ہے۔
سینے کے سرطان اور زیادہ چکنائی کی حامل خوراک میں ایک نمایاں تعلق پایا جاتا ہے اور زیادہ
چکنائی کی حامل خوراک موٹاپے کو دعوت دیتی ہے۔ جاپان کے لوگ ہمارے لوگوں کی نسبت
بہت کم چکنائی استعمال کرتے ہیں لہذا ان میں سینے کے سرطان میں مبتلا افراد کی شرح بھی
ہمارے لوگوں سے قابل غور حد تک کم ہے۔

تاہم اب جاپانیوں کے رجحان میں بھی تبدیلی واقع ہو رہی ہے اور وہ بھی امریکیوں کی
طرح زیادہ چکنائی کی حامل غذا میں استعمال کرنے کے شوقین ہو چکے ہیں۔ لہذا وہاں پر
اب سینے کے سرطان کے مریضوں میں اضافہ دیکھنے میں آ رہا ہے۔

سینے کے سرطان کے علاوہ فربہ اندام خواتین جسم کے کسی بھی حصے کے سرطان میں مبتلا ہو سکتی ہیں۔ ان میں رحم کا سرطان سرفہرست ہے۔

ڈاکٹر یا نووکی کہتے ہیں کہ:

”مطالعہ نے یہ بات ثابت کی ہے کہ موٹاپے کی وجہ سے ایسٹروں کے لیول میں اضافہ ہوتا ہے۔۔۔۔۔ یہ سرطان پیدا کرنے میں معاون ثابت ہونے والا ہارمون ہے۔۔۔۔۔ اگرچہ اس سلسلے میں ابھی کے بند شواہد منظر عام پر نہیں آئے مگر جسم کا صحت مند وزن ان اقسام کے سرطانوں سے بچانے میں معاون ثابت ہو سکتا ہے۔“

خواتین کی طرح مردوں میں بھی زیادہ چکنائی کی حامل غذائیں سرطان کے مرض میں مبتلا کرنے کا باعث بن سکتی ہیں۔



کیا آپ اپنا وزن کم کرنے کے پروگرام پر عمل درآ مد کرتا چاہتے ہیں؟
کیا آپ اس سلسلے میں اپنے معالج کی معاونت چاہتے ہیں؟
یہ ایک اچھا آئیڈیا ہے۔۔۔۔۔ لیکن یہ ہرگز تصور نہ کریں کہ آپ کو وہ جس صحت بخش غذا کا مشورہ آپ کو دے گا وہ بذات خود بھی انہی غذاؤں پر کاربند ہوگا۔
ایک سروے کے نتیجے میں یہ انکشاف ہوا ہے کہ امریکی ڈاکٹروں کی نصف سے زائد تعداد (55 فی صد) بذات خود موٹاپے کا شکار ہے۔
اگرچہ وہ دن میں پانچ مرتبہ پھل اور سبزیاں کھانے کی اقدیت سے بخوبی آگاہ ہیں مگر محض 20 فی صد ڈاکٹر ہی اقدیت کے حامل اس کھانے کو اپناتے ہیں۔

1933ء میں سڈلر اور ٹینسی نے ایک سروے سرانجام دیا۔

جان شرود کا س۔۔۔۔۔ سڈلر اور ٹینسی کا ایکریکٹوڈاکس پریڈیٹ جس نے اس سروے

کی سربراہی کی تھی اس نے یہ کہا کہ:

”میں حیران تھا کہ اس قدر معالجوں نے یہ انکشاف کیا کہ وہ وزن کی زیادتی کے شکار تھے۔“

اس نے مزید کہا کہ:

”ڈاکٹروں نے اس سروے میں زیادہ دلچسپی کا اظہار کیا۔

اس دلچسپی سے یہ بات پایہ تکمیل کو پہنچی کہ ڈاکٹر غذا اور مقوی غذا (طاقت بخش غذا) کے مضمون میں دلچسپی رکھتے ہیں یا وہ محض غذا میں دلچسپی رکھتے ہیں۔“



وزن میں کمی.....سیکس میں اضافہ

کیا آپ وزن کی کمی کے ایک اور فائدے کے بارے میں جاننے کی خواہش رکھتے ہیں؟

وزن کی کمی آپ کی جنسی خواہش میں اضافہ کرے گی۔

شمالی کے لیے فورنیا کے روٹ کلوٹ کن نے ایک مطالعہ سرانجام دیا جس کے تحت اس نے معیاری زندگی اور وزن کے درمیان تعلق کا جائزہ لیا۔

64 زیادہ وزن کے حامل افراد کو ایک ماہ کے وزن میں کمی کرنے کے پروگرام میں شامل کیا گیا اور ان کی یہ تلقین کی گئی کہ وہ یہ انکشاف کریں کہ وزن کس طرح ان کی زندگی کے معیار پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اس میں جنسی زندگی بھی شامل تھی۔

❖ ”میں جنس میں کوئی کشش محسوس نہیں کرتا“

❖ ”میں بہت کم جنسی خواہش رکھتا ہوں۔“

❖ ”میری جنسی خواہش نہ ہونے کے برابر ہے“

تادیر زندہ رہیں

اس میدان میں بھی جاپانی سہقت رکھتے ہیں۔ اگرچہ بد قسمتی سے وہ بھی ہماری طرح زیادہ چکنائی کی حامل خوراک کے شوقین ہوتے جا رہے ہیں لیکن اس کے باوجود بھی وہ ایشیا کے رواجی کم چکنائی کے حامل غذائی نمونے کے حامل ہیں اور اس لیے وہ تادیر زندہ رہتے ہیں اور درازی عمر پاتے ہیں۔ جاپانی مردوں اور عورتوں کی اوسط زندگی دنیا بھر میں سب سے زیادہ ہے۔

ایک نئے مطالعہ سے یہ انکشاف ہوا ہے کہ آپ بڑھاپے میں بھی بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کر سکتے ہیں بشرطیکہ آپ کم چکنائی کی حامل غذائیں استعمال کریں۔ جیکاس کے ڈاکٹر لاری وائیر نے 300 خواتین کا مطالعہ کیا اور دوران ورزش ان کے آکسیجن کے استعمال کی اہلیت کا جائزہ بھی لیا۔ ہمیشہ اس امر پر یقین رکھا جاتا رہا ہے کہ بڑھتی عمر کے ساتھ آپ کی ورزش کی کارکردگی میں کمی واقع ہوتی ہے..... لیکن ڈاکٹر وائر کے مطالعہ کے نتائج اس کے برعکس تھے:

”ہمیں یہ انکشاف ہوا کہ کوئی بھی فرد گزرتے برسوں کے ساتھ ساتھ جس قدر چکنائی اپنے جسم میں اکٹھی کرتا ہے..... وہ اسی قدر زیادہ کمزوری اور امراض کا شکار ہوتا ہے خواہ وہ مرد ہو یا عورت ہو۔“

ڈاکٹر موصوف نے مزید کہا کہ:

”کچھ لوگ 75 برس کی عمر میں بھی نوجوانوں سے بڑھ کر فعال ہیں۔ جوں جوں آپ کی عمر بڑھتی ہے توں توں اگر آپ چکنائی کا کم سے کم استعمال کرتے ہیں اور باقاعدگی کے ساتھ ورزش کرتے ہیں تو آپ کا جسم فعال رہتا ہے۔“

”میں نہیں چاہتا کہ کوئی مجھے برہنہ حالت میں دیکھے۔“

”میں جنسی فعل کی انجام دہی میں دقت محسوس کرتا ہوں۔“

”جہاں تک بھی ممکن ہو سکے میں جنسی فعل کی سرانجام دہی سے فرار حاصل کرتا ہوں۔“

”مجھے جنسی کارگزاری سے کوئی لطف حاصل نہیں ہوتا۔“

ایک ماہ بعد پروگرام کے خاتمے پر..... اس پروگرام میں درج ذیل امور شامل تھے:

❖ درست کھانا چننا

❖ ورزش سرانجام دینا

❖ وزن کم کرنا..... 8 تا 30 پونڈ کم کرنا۔

پروگرام کے خاتمے پر ان سے انہیں چھ بیانات کے بارے میں دریافت کیا گیا۔ ان مرد و خواتین نے بالکل مثبت جواب دیئے۔

انہوں نے بتایا کہ:

”وہ اب زیادہ جنسی خواہش محسوس کرتے ہیں اور جنسی لحاظ سے زیادہ بہتر اور پرکشش ثابت ہوئے ہیں۔“

دلچسپ بات یہ ہے کہ ان سوالات کا جواب دینے والے کچھ لوگوں نے محض 20 پونڈ وزن کم کیا ہے اور وہ ان کا وزن جنوز 20 تا 50 پونڈ زیادہ تھا۔

لہذا یہ بات پایہ تکمیل کو پہنچتی ہے کہ آپ کو اپنی زندگی کے معیار میں بہتری کے حصول کے لیے اپنا تمام تر فاضل وزن کو کم کرنے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ اس میں کسی قدر کمی کی بدولت ہی آپ کو فوائد میسر آنے شروع ہو جائیں گے..... آپ کی جنسی زندگی میں بھی بہتری کے آثار نمایاں ہوں گے۔

❖❖❖

دوران حمل اور زچگی کے موقع پر آسانی

آپ اپنے مثالی وزن کے جس قدر قریب تر ہوں گے..... آپ کا دوران حمل اسی قدر آسان ہوگا اور آپ کی زچگی بھی اس قدر آسان ہوگی..... اس امر کا انکشاف جو این مسلین نے کیا جو نامور ماہر غذا ہے۔ وہ اس موضوع پر 16 کتب کی مصنفہ بھی ہے۔ وہ مزید کہتی ہے کہ:

”اگر آپ جسمانی لحاظ سے فٹ ہوں گی..... آپ زچگی کے عمل اور دروزہ کو بخوبی برواشت کر سکیں گی..... لیکن آپ اگر زیادتی وزن کا شکار ہوں گی تب آپ کی زچگی کا عمل پیچیدہ صورت حال اختیار کر سکتا ہے اور آپ کی زندگی خطرے میں ہوگی۔ عین ممکن ہے کہ آپ کو سرجری کے عمل سے گزرتا پڑے..... اور ڈاکٹر کو آپ کے بچے تک رسائی حاصل کرنے کے لیے آپ کی تین انچ موٹی چربی کا ٹما پڑے گی۔“

ڈاکٹر بانو وکی کہتی ہے کہ:

”زیادہ وزن رکھنے والی ایک نئی ماں اس قسم کی پیچیدگیوں کی حامل ہو سکتی ہے جیسے دوران حمل ذیابیطس کا مرض اور ہائی بلڈ پریشر وغیرہ۔“

وہ مزید کہتی ہے کہ:

”اگرچہ زچگی کے بعد ذیابیطس کا مرض رفع ہو جاتا ہے لیکن ایک ایسی خاتون جو دوران حمل ذیابیطس کے مرض کا شکار رہی ہو اسے مابعد زندگی میں اس مرض کا شکار ہونے سے بچنے کے لیے تادیر اور زیادہ کام کرنا چاہیے۔“

اس نے مزید انکشاف کیا کہ:

”ان خواتین کی ایک بہت بڑی تعداد بعد ازاں ناپ اڈیابیطس کے

مضبوط کمر اور مضبوط جوڑ

وزن کی زیادتی آپ کی کمر پر اثر انداز ہوتی ہے اور آپ کی کمر کو متاثر کرتی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ آپ کے پیٹ کا 10 پونڈ زائد وزن آپ کی کمر پر 50 پونڈ وزن بڑھانے کا باعث بنتا ہے۔

ڈاکٹر بانو وکی کہتے ہیں کہ:

”تقریباً نصف امریکی کمر کے مسائل میں جٹلا ہو سکتے ہیں اور تقریباً

تمام معالج ایسے تمام مریضوں کو جو زیادتی وزن کی بنا پر کمر کے مسائل

میں جٹلا ہوں گے ان کو وزن کم کرنے کا مشورہ دیں گے۔“

ڈاکٹر یہ انکشاف بھی کرتے ہیں کہ اگر آپ اپنا وزن کم رکھیں گے تب آپ گٹھیا کے مرض سے محفوظ رہ سکتے ہیں بالخصوص گٹھنوں کے گٹھیا کے مرض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اس طرح آپ کے جوڑوں پر بوجھ کم پڑتا ہے۔

65 برس سے زائد عمر کے افراد میں سے تقریباً 10 فی صد افراد جن میں مردوں کی نسبت خواتین کی تعداد سے زیادہ ہے..... وہ گٹھنوں کے مسائل میں جٹلا ہیں اور فریب اندام افراد ان مسائل میں زیادہ جٹلا ہوتے ہیں۔

مثال کے طور پر 5 فٹ 4 انچ کی حامل ایک خاتون اگر 165 پونڈ وزن کی حامل ہے اور وہ اپنا وزن 11 پونڈ کم کرتی ہے اور اس کی کمر پر بھی رکھتی ہے تب اس کے گٹھنوں کے مسائل میں جٹلا ہونے کے خطرے میں ایک تہائی کی واقع ہو سکتی ہے۔ اگر آپ اپنا وزن کم رکھیں گے تو آپ کے ہپ کے جوڑ بھی آپ کے شکر گزرا ہوں گے۔

اپنی توانائی کی سطح کو تقویت بہم پہنچائیں

آپ جب 25 پونڈ وزنی اشیاء خورد و نوش کا بوجھ اٹھائے ہوئے گھر میں داخل ہوتے ہیں تب آپ کی احساس کرتے ہیں؟
صاف ظاہر ہے کہ آپ بہتر محسوس ہرگز نہیں کرتے۔

اس بات سے آپ یہ اندازہ لگائیں کہ جب آپ اپنے جسم کا 25 پونڈ (یا اس سے زائد) فاضل وزن اپنے ہمراہ لیے پھرتے ہیں تب آپ کی احساس کریں گے؟
آپ اپنے آپ کو تھکا ماندہ محسوس کریں گے۔

آپ اپنے آپ کو ضرورت سے زیادہ ست اور کامل محسوس کریں گے۔
موٹاپے کا شکار لوگ اکثر غنودگی کا شکار رہتے ہیں۔ وہ نہ صرف خرائے لیتے ہیں بلکہ ان کے سانس لینے کا راستہ بھی رکاوٹ کا شکار رہتا ہے۔ بار بار ان کی نیند اڑ جاتی ہے اور وہ مناسب آرام کرنے سے محروم رہتے ہیں۔
ڈاکٹر یا نوو سکی کہتی ہے کہ:

”وہ دن کے دوران غنودگی کا شکار رہتے ہیں اور مینٹل کے دوران بھی ان پر نیند کا غلبہ ہوتا ہے۔ وہ گاڑی چلاتے ہوئے بھی ادھمکتے لگتے ہیں۔“

وہ مزید کہتی ہے کہ:

”ڈائٹنگ ایسے لوگوں کی معاون ثابت ہو سکتی ہے۔“

مرض کا شکار ہو جاتی ہے۔“

موٹاپا اور سرجری

اگر آپ کو خدا نخواستہ کبھی سرجری کی ضرورت درپیش ہو..... آپ جس قدر موٹا پے کا شکار ہوں گے آپ کی سرجری کا عمل اسی قدر مشکل اور خطرناک ثابت ہوگا لیکن ڈاکٹر ہائی سن یہ کہتا ہے کہ:

”جسم کے وزن میں محض 10 فی صد کی بدولت آپ کے ہسپتال میں رہنے کے دورانے میں قرار واقعی کی کا باعث ہو سکتی ہے اور آپ کو آپریشن کے بعد کی پیچیدگیوں سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔“

جب آپ چکنائی کی مقدار کم کرتے ہوئے اپنے وزن میں کمی کرتے ہیں تو آپ اپنے جسم کے مدافعتی نظام کو بے حد تقویت پہنچا رہے ہوتے ہیں۔ اس امر کا انکشاف سان فرانسسکو کے ایک سائنس دان نے کیا تھا۔ اس نے سات خواتین میں تبدیلیوں کا معائنہ کرنے کے بعد یہ انکشاف کیا تھا۔ ان کی خوراک کو چکنائی سے حاصل ہونے والی 41 فی صد کیلوریز سے کم کر کے 31 فی صد کیلوریز کی حامل کر دیا گیا تھا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے وزن کو ایک پسندیدہ سطح پر رکھتے ہوئے اپنے جسم کے مدافعتی نظام کو تقویت بہم پہنچا سکتے ہیں۔

آپ اس سلسلے میں جس ماہر سے بھی بات کریں گے کہ اس کی رائے میں آپ کے لیے بہترین وزن کتنا ہو سکتا ہے..... کسی بھی ماہر کی رائے ایک دوسرے سے ہرگز نہ ملے گی..... ان کی رائے میں اختلاف پایا جائے گا۔ اس رائے میں بھی اختلاف پایا جاتا ہے کہ آپ اپنا مطلوبہ وزن کس طرح حاصل کر سکتے ہیں اور اس کو کس طرح برقرار رکھ سکتے ہیں۔ آپ ماہرین کی تجاویز کی روشنی میں اپنے لیے مثالی وزن کا ہدف مقرر کر سکتے ہیں۔ ایک ایسا وزن جو آپ کے لیے مثالی حیثیت کا حامل ہو۔

بالغ افراد کے لیے تجویز کردہ وزن

اب آپ یہ جاننے کے آرزو مند ہوں کہ آپ کا وزن کتنا ہونا چاہیے تب آپ فیڈرل گورنمنٹ کی بالغ افراد کے لیے معیاری رہنمائی سے استفادہ حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ نیچل نیچے پیش کیا جا رہا ہے۔

قد کی لمبائی	وزن پونڈ	وزن کلوگرام
5 فٹ 5 انچ	97 تا 128	138 تا 108
5 فٹ 6 انچ	101 تا 132	143 تا 111
5 فٹ 7 انچ	104 تا 137	148 تا 115
5 فٹ 8 انچ	107 تا 141	152 تا 119
5 فٹ 9 انچ	111 تا 146	157 تا 122
5 فٹ 10 انچ	114 تا 150	162 تا 126
5 فٹ 11 انچ	118 تا 155	167 تا 130
5 فٹ 12 انچ	121 تا 160	172 تا 134

آپ کا وزن کم کرنے کا پروگرام

آپ کھانے پینے میں احتیاط برتیں اور ورزش کے پروگرام پر عمل درآمد کرنے کے لیے تیار رہیں۔ آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ تناسب وزن نعمت غیر متبرقہ ہے۔ حصول مقصد کی خاطر ڈائٹنگ کرنے کی بجائے آپ اپنی طرز زندگی میں صحت مند تبدیلیاں لانا چاہتے ہیں اور آپ چاہتے ہیں کہ آپ تاحیات ان تبدیلیوں کی پیروی کریں..... ان تبدیلیوں پر کاربند رہیں۔

درست ہے..... آپ کے ارادے نیک ہیں۔ لیکن آپ کا اپنے موٹاپے کے بارے میں کیا خیال ہے؟

اس وقت آپ کیسا محسوس کرتے ہیں جب آپ کے علم میں یہ بات آتی ہے کہ آپ کو ایک صحت مند وزن کی سطح کو حاصل کرنے کے لیے اپنے وزن میں کچھ پونڈ کی کمی کرنا ہوگی تاکہ آپ اس وزن کے حامل بن سکیں جو آپ کے لیے باعث کشش اور باعث آرام و سکون ہو۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آپ کتنے پونڈ وزن کم کریں گے..... یہ سوال ایک لاکھ ڈالر مالیت کا حامل سوال ہے۔

یہ فیصلہ آپ کر سکتے ہیں کہ اگلے چند ہفتوں یا چند ماہ کے دوران آپ کس قدر وزن کم کر رہے ہیں اور آپ اپنے مطلوبہ وزن کی جانچ کیسے سرانجام دیں گے کہ کتنے پونڈ وزن آپ کے لیے ایک مثالی وزن ہو سکتا ہے۔

یہ ایک اہم سوال ہے کیونکہ غلط انتخاب آپ کے لیے صحت کے مسائل کھڑے کر سکتا ہے۔

5 فٹ 8 انچ	164 ۽ 125	178 ۽ 138
5 فٹ 9 انچ	169 ۽ 129	183 ۽ 142
5 فٹ 10 انچ	174 ۽ 132	188 ۽ 146
5 فٹ 11 انچ	179 ۽ 136	194 ۽ 151
6 فٹ صفراؤ	184 ۽ 140	199 ۽ 155
6 فٹ ایک انچ	189 ۽ 144	205 ۽ 159
6 فٹ 2 انچ	195 ۽ 148	210 ۽ 164
6 فٹ 3 انچ	200 ۽ 152	216 ۽ 168
6 فٹ 4 انچ	205 ۽ 156	222 ۽ 173
6 فٹ 5 انچ	211 ۽ 160	288 ۽ 177
6 فٹ 6 انچ	216 ۽ 164	234 ۽ 182

معیاری جدول (TABLES) بھی معیاری نہیں ہیں

ان جدولوں کو کیوں تبدیل کیا گیا..... کیونکہ یہ ہرگز درست نہ تھے۔

درحقیقت امریکیوں کے لیے یہ رہنمائی 1959 اور 1983 کے میٹرو پولیٹن لائف انشورنس کے جدول پر بنیاد کرتی تھی۔ یہ ان لوگوں سے متعلق تھی جو لائف انشورنس کے لیے اپلائی کرتے تھے۔ لیکن 1990 میں یہ جدول تبدیل کر دیے گئے تھے۔

1990ء تک ان جدول کو تخلیق کرنے کا طریقہ کار انشورنس کے لیے اپلائی کرنے

والے کے قد کی لمبائی..... جسمانی فریم اور جنس کا مرہون منت تھا۔ اگر آپ کا قد 5 فٹ 5 انچ ہے اور آپ درمیانے جسمانی فریم کی حامل ایک خاتون ہیں..... آپ نے تین پونڈ وزنی کپڑے پہن رکھے ہیں۔ آپ کی جوتی کی ایڑی ایک انچ ہے تب آپ کا وزن 127 ۽ 141 پونڈ کے درمیان کہیں پروانچ ہونا چاہیے۔ ان ابتدائی جدولوں میں یہ تصور کیا جاتا تھا کہ وہ تمام خواتین جو 5 فٹ 5 انچ قد کی حامل ہیں وہ تمام کی تمام ایک جیسی ہیں۔

لیکن اس کے بعد امور تبدیل ہو گئے۔ پہلی مرتبہ ایسے عناصر زیر غور لائے گئے کسی کے دیگر جو صحت کے دیگر مسائل کے شکار:

☆ ہائی بلڈ پریشر

☆ بلڈ شوگر

☆ موٹاپے سے متعلق مسائل کی خاندانی ہسٹری

☆ ذیابیطس

☆ جسم میں چربی کا تمام

یہ سب کچھ زیر نظر رکھا گیا۔

حکومت نے ایک کمیٹی تشکیل دی جس نے ابتدائی جدول میں تبدیلی کی سفارشات پیش کیں۔ ڈاکٹر کلاوے اس مشاورتی کمیٹی کا رکن تھا۔ یہ کمیٹی نوارا کین پر مشتمل تھی۔

اس کمیٹی کے قیام کا مقصد کیا تھا؟

اس کمیٹی کے قیام کا مقصد یہ تھا کہ لوگوں کی سوچ کو ”حسب خواہش وزن“ سے

”صحت مند وزن“ کی جانب تبدیل کیا جائے۔

ڈاکٹر کلاوے کہتا ہے کہ پرانے ہائٹ۔ ویٹ چارٹ اچانک غیر معیاری دکھائی دینے لگے۔

ڈاکٹر کلاوے کہتا ہے کہ:

”یہ نظریہ کہ جسم کے مثالی وزن کا اس امر سے کوئی تعلق نہیں ہے کہ آپ

کے جسم میں کس قدر چربی موجود ہے..... یہ نظریہ عین حماقت ہے۔“

آپ کس پھل سے مشابہت رکھتے ہیں؟

سیب کھانے کے لیے لاجواب ہیں..... لیکن یہ اس وقت لاجواب ہرگز نہیں ہیں جبکہ آپ بذات خود ان کی مانند دکھائی دیں۔

زیادہ وزن کی حامل بہت سی خواتین..... موٹاپے کا شکار بہت سی خواتین ناشپاتی کی شکل کی حامل دکھائی دیتی ہیں کیونکہ ان کی ہپ اور رانوں پر وزن کی زیادتی عین نمایاں ہوتی ہے۔

موٹاپے کا شکار بہت سے مرد سیب کی شکل کے حامل دکھائی دیتے ہیں۔ ان کے پیٹ پر ان کے وزن کی زیادتی کے آثار زیادہ نمایاں ہوتے ہیں۔

ایک رپورٹ پانچ سالہ لودا وومن ہیلتھ اسٹڈی کی بنیاد پر پیش کی گئی ہے..... اس مطالعہ میں 40,000 سے زائد عمر رسیدہ خواتین کو لوٹ کیا گیا تھا..... یہ رپورٹ یہ انکشاف کرتی ہے کہ گولائی یا سیب کی شکل کا زیادہ حامل جسم..... ایسا جسم صحت کی پیچیدگیوں کا شکار ہو جاتا ہے اور حتیٰ کہ موت کا بھی شکار ہو جاتا ہے

کیوں؟

محققین یہ خیال کرتے ہیں کہ ان کے پاس اس ”کیوں“ کا جواب موجود ہے پیٹ کی کوئی بھی چربی حقیقت میں جو پیٹ کے خلا کے اندر واقع ہو وہ بآسانی دوران خون میں شامل ہو سکتی ہے اور اپنے آپ کو جگر پر اکٹھا کر سکتی ہے..... اس طرح خون میں کوئی شکرول کی سطح بلند ہو سکتی ہے۔

محققین اس امر پر بھی یقین رکھتے ہیں اور ان کے پاس اس امر کے شواہد بھی موجود ہیں کہ پیٹ میں چربی کی زیادتی بلڈ پریشر اور بلڈ شوگر کی سطح کو بھی بلند کر سکتی ہے۔

اگر آپ یہ جانتا چاہتے ہیں کہ کیا آپ کے جسم کی شکل و صورت آپ کی صحت کے لیے خطرہ ہے یا نہیں..... تب آپ درج ذیل پیمائش پیش نظر رکھیں:

ڈاکٹر کلاوے مزید کہتا ہے کہ:

”جسم میں چربی کی مقدار حقیقی وزن سے بڑھ کر اہمیت کی حامل ہے اور یہ کہ یہ چربی جسم کے کس حصے میں موجود ہے اور کیا آپ صحت کے دیگر مسائل کا بھی شکار ہیں۔ اگر آپ اپنے صحت مند وزن کی جانچ کے لیے وزن کے جدول کا استعمال کریں گے..... یہ آپ کو غلط یقین دہانی کر دے گا۔ مثال کے طور پر آپ کی ٹانگیں پتلی ہیں مگر پیٹ بڑھا ہوا ہے اور صحت مند ناشپاتی کی شکل کی حامل خواتین..... اس جدول کی بنیاد پر..... یہ محسوس کر سکتی ہیں کہ انہیں وزن کم کرنا ہے مگر ان کو یہ علم نہیں ہے کہ ان کی رانوں میں بھی چربی ان کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔“

نئے جدول میں 35 برس سے کم اور 35 برس سے زائد عمر کی عوام کے لیے وزن کے علیحدہ علیحدہ سیٹ پیش کیے گئے ہیں۔

اس کی کیا وجہ ہے؟

ہمارے اعداد و شمار یہ ظاہر کرتے ہیں کہ وزن کی زیادتی آپ کی مستقبل کی صحت کے لیے زیادہ نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے اور یہ 60 برس کی عمر کے حامل فرد سے بڑھ کر 20 برس کے حامل فرد کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

ڈاکٹر کلاوے بیان کرتا ہے کہ:

”آپ جس قدر کم عمر کے حامل ہوں گے وزن کی زیادتی کے باعث اسی قدر زیادہ نقصانات سے ہمکنار ہوں گے۔“

اس کا سادہ ترین مطلب یہ ہے کہ وہ معمر افراد جو کسی قدر ہماری جسم کے حامل ہیں ان کو صحت کے مسائل لاحق ہونے کا خطرہ کم ہے۔

اپنی کمر کی پیمائش کریں۔

اپنی ہپ کی پیمائش کریں۔

کمر کی پیمائش کو ہپ کی پیمائش پر تقسیم کریں۔

اس طرح آپ کو جو جواب میسر آئے گا وہ آپ کی کمر-ہپ کی ریشو (Ratio)

کہلائے گا یا کمر تا ہپ تناسب کہلائے گا۔

اگر آپ ایک خاتون ہیں اور آپ کو جو جواب حاصل ہوتا..... جو نمبر آپ کو حاصل ہوتا ہے..... وہ نمبر اگر 0.8 سے زائد ہے یا اگر آپ ایک مرد ہیں اور آپ کا نمبر 1.0 یا اس سے زائد ہے..... تب آپ کے پیٹ کی چربی کی مقدار اس مقدار سے زائد ہے جو مقدار آپ کے لیے سوومند ہے۔ وزن کم کرنے والی خوراک شاید آپ کے پیٹ کی فاضل چربی زائل کرنے میں آپ کی معاون ثابت ہو..... آپ کی صحت کو خطرات درپوش ہیں۔

لہذا ڈاکٹر کلاوے یہ خلاصہ پیش کرتا ہے کہ اگر آپ درج ذیل تیوں بیانات پر پورے اترتے ہیں..... تب آپ کے لیے کوئی جہاں ایسی نہیں ہے کہ آپ اپنے وزن میں کمی کریں..... آپ کے وزن میں کمی کا کوئی جواز موجود نہیں ہے۔

(1) میں صحت کے ایسے مسائل کا شکار نہیں ہوں جن کو وزن میں کمی لانے سے دور کیا جاسکتا ہو۔

(2) میری کمر تا ہپ ریشو (Ratio) قابل قبول ہے۔

(3) میرا وزن امریکی چارٹ کے وزن کے شیڈول کے عین مطابق ہے۔

غلط آئیڈیل بنانا چھوڑ دیں

صحت مند وزن سیٹ کرنے کے بارے میں سیر حاصل ہنگو پڑھنے کے بعد بھی آپ اگر اب بھی یہ خواب دیکھ رہے ہوں کہ آپ کسی نہ کسی روز اس وزن کے حامل بن جائیں

گے اس وزن کے آپ کا کج کی تعلیم کے دوران حامل تھے یا اس وزن کے حامل بن جائیں گے جس وزن کے حامل آپ اپنی شادی کے دن تھے..... تب آپ غلطی پر ہیں۔ آپ کو یہ تسلیم کر لینا چاہیے کہ ایسا ہونا ہرگز ممکن نہیں ہے۔ سب سے بڑھ کر یہ کہ جوں جوں آپ کی عمر بڑھتی ہے توں قدرتی طور پر آپ کا نظام ہضمست پڑتا جاتا ہے..... اور آپ اپنی نوجوانی میں جس وزن کے حامل رہے تھے اس وزن کو برقرار رکھنا آج آپ کے لیے ممکن نہ ہوگا تا وقتیکہ آپ کیلوریز کے استعمال میں کمی کریں اور ورزش کو اپنا باقاعدہ معمول بنائیں۔

آپ کے جسم کا سائز کیا ہونا چاہیے..... اس سلسلے میں اگر آپ کا نظر یہ اس سب کچھ پر بنیاد کرتا ہے جو سب کچھ آپ ٹی وی میں دیکھتے ہیں یا فیشن میگزین کے صفحات میں دیکھتے ہیں..... تب آپ ناکامی کے گڑھے میں جا کریں گے۔ حقیقت یہ ہے کہ ہم میں سے بہت سے لوگ ماڈلز یا ایکٹرسوں کی طرح دکھائی نہیں دیتے اور اگر ہم یہ کوشش کریں کہ ہمارے جسم بھی ان کے جسموں کے ساتھ میل کھائیں..... تب یہ اگر ناممکن نہیں ہے تب بھی اپنے آپ کو مزادینے کے مترادف ہے۔

موٹاپے کے ماہر کیلی ڈی۔ بروئل..... جن کا تعلق ہیل یونیورسٹی کے نفسیات کے محکمے سے ہے ان کے تخمینے کے مطابق بہت سی ایکٹرسوں اور ماڈلوں کے جسموں میں چربی کی آمیزش غالباً 10 تا 15 فی صد ہوتی ہے جبکہ ایک صحت مند خاتون کے لیے جسم میں چربی کی مقدار اس سے دوگنی ہونی چاہیے..... یعنی 22 تا 26 فی صد۔ اپنے جسم کو اس سطح پر لانے کی کوشش کے نتیجے میں آپ اپنی صحت کو ناقابل تلافی نقصان سے دوچار کر سکتے ہیں۔

حقیقت کیا ہے

اپنے جسم کو غیر حقیقی آئیڈیل کی بھینٹ چڑھانے کی بجائے آپ اس امر پر غور کریں کہ آپ کے لیے کیا کچھ صحت مند ہے..... یہ مشورہ ڈاکٹر بروئل آپ کو دیتا ہے۔

ڈاکٹر بروئل کہتا ہے کہ جن لوگوں نے کسی قدر کم حد تک وزن میں کمی کرنی ہوئی ہے..... مثلاً 10 تا 20 پونڈ تک کمی کرنی ہوئی ہے..... ان کے لیے حکومت کے صحت کے جدول کو مد نظر رکھنا درست ہے بلکہ بہتر ہے۔

”لیکن اگر آپ نے زیادہ وزن کم کرنا ہے تو یہ جدول آپ کی راہ کی رکاوٹ بن سکتے ہیں۔“
وہ اصرار کرتا ہے کہ:

”یہ جدول لوگوں کو اس امر پر مجبور کرتے ہیں کہ وہ اس وزن کے حصول کی جدوجہد کریں جو حیاتیاتی یا سوشیالوجیکل وجوہات کی بنا پر ان کے لیے حاصل کرنا مشکل ہے۔ وہ جدول کو مد نظر رکھتے ہوئے ایک مخصوص وزن کے حصول کی کوشش میں مگن رہیں گے اور اس کے علاوہ وہ کسی اور پہلو کو مد نظر نہ رکھیں گے اور ان کا یہ عمل ان کی صحت کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔“

ڈاکٹر بروئل اس امر پر یقین رکھتا ہے کہ مناسب اور متوازن وزن ہر ایک فرد کا ذاتی معاملہ ہونا چاہیے اور اس کو ”معتدل وزن“ کے عنوان سے نوازا جانا چاہیے جس کو کسی فرد کی خوراک اور ورزش میں معتدل تبدیلی کے ذریعہ حاصل کرنا ممکن ہو۔

مثال کے طور پر وہ اس امر پر یقین رکھتا ہے کہ آپ کا آغاز کا وزن اور وہ مدت جس مدت سے آپ وزن کی زیادتی کا شکار ہیں..... آپ کے مناسب وزن کے تعین کے لیے کلیدی عناصر کی اہمیت کے حامل ہیں۔

لہذا ایک 5 فٹ 4 انچ قد کی حامل خاتون جس کا وزن گزشتہ دس سال کے دوران 175 پونڈ رہا ہے..... اس کے لیے وزن کا ہدف مختلف ہوگا اگر اس کا موازنہ ایک ایسی خاتون سے کیا جائے جس کا قد بھی 5 فٹ 4 انچ ہو اس کا اپنی تمام تر جوانی کے دور میں وزن 135 پونڈ رہا ہو اور مابعد گزشتہ برس اس کا وزن بڑھ کر 150 پونڈ ہو گیا ہو۔

وہ خاتون جس کا وزن اپنی تمام تر گزشتہ زندگی کے دوران 135 پونڈ رہا تھا وہ اپنے

اس وزن پر دوبارہ واپس آ سکتی ہے اور یہ آسانی اپنا وزن کم کرتے ہوئے 135 پونڈ کر سکتی ہے۔ لیکن وہ خاتون جو گزشتہ دس برسوں کے دوران 175 پونڈ وزن کی حامل رہی ہو وہ ایسی صورت میں بھی مطمئن نظر آ سکتی ہے جبکہ وہ اپنا وزن 150 پونڈ کرنے میں کامیاب ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر بروئل یہ جانتا ہے کہ اس کا نظریہ ایک اختلافی نظریہ ہے:
وہ کہتا ہے کہ:

”بہت سے لوگ اس امر پر یقین رکھتے ہیں کہ مثالی وزن جو صحت کے تناظر میں مد نظر رکھا گیا ہو وہی درست وزن ہے اور جس کسی کا وزن اس وزن سے زائد ہے اسے اپنا وزن کم کرنے کی تدبیر اختیار کرنی چاہیے۔“

آپ اگر اپنے وزن کی مناسب حد کی جانچ کرنا چاہتے ہیں تو آپ اپنے اس کم سے کم وزن کو مد نظر رکھیں جسے آپ نے اپنی بلوغت کے دور میں کم از کم ایک برس تک بحال رکھا تھا۔ اگر آپ ایک مرتبہ اس وزن کو حاصل کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو پھر آپ کو غذا کے معتدل پروگرام اور ورزش کے معتدل پروگرام کے تحت جیسا کہ زیر نظر کتاب میں بیان کیے گئے ہیں عمل کرنا ہوگا اس طرح آپ کے لیے اس وزن کو بحال رکھنا بہتر مشکل نہ ہوگا۔



وزن کرنے کی باتھروم کی مشین.....

دوست یاد دشمن؟

کیا آپ اس قسم کے فرد ہیں جو نیند سے بیدار ہوتا ہے..... باتھروم کی جانب دوڑتا

چکنائی کے استعمال سے پرہیز کریں وزن میں کمی کا آغاز کرنے والے افراد کے لیے بطور خاص ہدایت

چکنائی کے استعمال کو زیر نظر رکھیں اور اس کا شمار کریں نہ کہ کیلوریز کو مد نظر رکھیں اور ان کا شمار کریں۔ یہ طریقہ آج کل ایک باشعور اور ذہنی پر حقیقت طریقہ تصور کیا جاتا ہے اور وزن کم کرنے کی دنیا میں یہ نسبتاً ایک نیا نظریہ ہے۔ تاہم یہ ایک ایسا نظریہ ہے جس پر جس قدر بھی توجہ دی جائے اسی قدر کم ہے۔ کیونکہ سائنس نے یہ ثابت کیا ہے کہ اگر آپ نے اپنا وزن کم کرنا ہے اور کئی اقسام کی بیماریوں سے اپنے آپ کو محفوظ رکھنا ہے..... تب آپ چکنائی کے استعمال کو کم کریں نہ کہ کلوریز کے استعمال کو کم کریں۔

آپ کی خوراک میں شامل چکنائی دو گنی مقدار میں کیلوریز کی حامل ہوتی ہے اور یہ پروٹین اور کاربوہائیڈریٹ سے بڑھ کر اور بہت جلدی سے آپ کے جسم کی جڑی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ لہذا جب آپ چکنائی کے استعمال کا شمار کر رہے ہوں گے تب آپ بے تحاشہ کلوریز کا شمار کر رہے ہوں گے۔

کیلوریز نیا کے رجسٹرڈ ماہر غذا چیمو کینی یہ کہتے ہیں کہ:

”کم چکنائی کی حامل غذا کے استعمال کا ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ آپ کے کیلوریز کے استعمال میں بے ساختہ کمی واقع ہوتی ہے اور آپ کا وزن کم ہوتا ہے۔“

اپنے آپ کو بلا پتلا کرنے کی بجائے مضبوط بنائیں

جب آپ اپنا مناسب وزن قائم کر رہے ہوں تب ایک اور مسئلہ آپ کو زیر نظر رکھنا ہوگا آپ کو حقیقت میں اس امر کی ضرورت درپیش ہوگی کہ آپ اپنا وزن کم کیے بغیر اپنے جسم کو نئی صورت اور قوت عطا کرنے کے مزاحمتی تربیت کے باقاعدہ پروگرام کا آغاز کریں (اس پروگرام پر اس کتاب کے آئندہ صفحات میں روشنی ڈالی جائے گی)

جب آپ اپنے لیے بہترین وزن کا انتخاب کرتے ہیں تو بہت سے عناصر ایسے ہوتے ہیں جو آپ کو مد نظر رکھنے ہوتے ہیں۔ اپنے ڈاکٹر سے استفادہ حاصل کرنے سے بھی ہرگز گریز نہ کریں بشرطیکہ وہ بذات خود معقول وزن کی حامل ہو۔ تاہم آپ محض اس قدر وزن کم کر سکیں جس کے ساتھ آپ آرام اور سہولت کے ساتھ زندگی گزار سکیں..... اب بھی اور ہمیشہ۔

چکنائی کی مقدار کا اندازہ کرنا

پیشتر اس کے کہ آپ چکنائی کے استعمال میں کمی کرنے کا آغاز کریں آپ کو اس بارے میں مناسب آئیڈیا ہونا چاہیے کہ آپ آج کل روزانہ کس قدر چکنائی کا استعمال کر رہے ہیں۔ اس مقصد کے لیے ایک سوالنامہ پیش کیا گیا ہے جس کی مدد سے آپ جلد یہ اندازہ لگانے میں کامیاب ہوں گے کہ آپ روزانہ کس قدر چکنائی استعمال کرتے ہیں۔

(1) آپ روزانہ کتنے اونس گوشت..... مچھلی..... یا پالٹری استعمال کرتے ہیں؟
(3) اونس میں ایک ہمبرگ..... 1/2 چکن بھٹ وغیرہ شامل ہے)

(A) کوئی نہیں

(B) 3 اونس یا اس سے کم

(C) 4 تا 6 اونس

(D) 7 اونس یا زائد

(2) آپ روزانہ کس قدر پنیر کھاتے ہیں؟

(A) کوئی نہیں

(B) محض کم چکنائی کا حامل (Low - Fat) پنیر

(C) مکمل دودھ کا پنیر ہفتے میں ایک یا دوسرے مرتبہ

(D) مکمل دودھ کا پنیر ہفتے میں تین مرتبہ سے زائد

(3) آپ کس قسم کا دودھ استعمال کرتے ہیں؟

(A) محض سکڈ یا ایک فی صد دودھ

(B) سکڈ یا ایک فی صد دودھ..... لیکن کبھی کبھار دوسرے دودھ بھی

(C) 2 فی صد یا مکمل دودھ

(4) آپ ہفتے بھر میں اٹھارے کی کتنی زردیاں استعمال کرتے ہیں؟

(A) کوئی نہیں اور/یا اٹھارے کا ہم البدل

(B) 2

(C) 3 یا زائد

(5) آپ اپنے پختی میں کس قدر گوشت..... بیف وغیرہ استعمال کرتے ہیں؟

(A) کبھی نہیں

(B) ہفتے میں تقریباً ایک بار

(C) ہفتے میں 2 تا 4 مرتبہ

(D) ہفتے میں 4 بار یا اس سے زائد

(6) آپ بیکری کی اشیاء اور آکس کریم کس قدر استعمال کرتے ہیں؟

(A) کبھی نہیں

(B) ہفتے میں ایک مرتبہ

(C) ہفتے میں 2 تا 4 مرتبہ

(D) ہفتے میں 4 مرتبہ یا زائد

(7) آپ کھانا پکانے کے لیے کون سی چکنائی استعمال کرتے ہیں؟

(A) کوئی نہیں

(B) سن فلاور..... کارن آئل..... یا سویا بین

(C) روغن زیتون یا روغن موگ بھلی یا مارجرین

(D) مکھن وغیرہ

(8) آپ کس قدر سٹیک فوڈز مثلاً چیمپ..... تلے ہوئے لوازمات وغیرہ کھاتے ہیں؟

(A) کبھی نہیں

(B) ہفتے میں ایک مرتبہ

(C) ہفتے میں 2 تا 4 مرتبہ

(D) ہفتے میں 4 مرتبہ یا اس سے زائد

استعمال کریں..... زیادہ سے زیادہ 25 فی صد لیکن کیا کوئی ایسا آسان طریقہ بھی ہے جس کے تحت یہ بتایا جاسکے کہ کب آپ کی چکنائی استعمال کرنے کی مقدار اس حد کے اندر ہے۔



اپنی خوراک کو چکنائی سے پاک کرنے کا آسان طریقہ

پرانامیاری طریقہ کار یہ تھا کہ آپ اپنا کیلکولیٹراپنے پاس رکھیں اور اپنی روزمرہ کی ہر ایک انفرادی خوراک سے کلوریز کی فی صد مقدار دریافت کریں۔ آپ خوراک پر دیئے گئے لیبل سے کلوریز کی مقدار معلوم کریں اور تخمینہ لگائیں کہ آپ دن بھر میں کتنی کلوریز حاصل کر رہے ہیں۔ اس طرح بہت زیادہ کام سرانجام دینا پڑتا تھا لیکن اگر آپ آسان طریقہ کار کے متلاشی ہیں تو ہمارے پاس یہ آسان طریقہ کار موجود ہے۔

آپ کی سہولت کے لیے ”چکنائی بجٹ“ (FAT BUDGET) نامی ٹیبل پیش کی جا رہا ہے..... یہ آپ کے بجٹ نمبر کے لیے ہے۔ یہ چکنائی کی گراموں میں وہ مقدار ہے جو آپ کو روزانہ استعمال کرنی ہے اور اس طرح آپ کو چکنائی سے حاصل ہونے والی کلوریز کی مقدار 25 فی صد سے زائد ہرگز نہ ہوگی جبکہ آپ اپنے وزن میں کمی کے پروگرام پر عمل پیرا ہوں گے۔ اس کے بعد آپ چکنائی کے ان گراموں کا شمار کریں جو آپ روزانہ کھاتے ہیں اور یہ یقین دہانی حاصل کریں کہ یہ ٹوٹل آپ کے بجٹ نمبر سے نہ بڑھنے پائے۔

آئیے ہم ایک 140 پونڈ وزن کی حامل خاتون کی مثال پر غور کرتے ہیں جو یہ چاہتی ہے کہ وہ اپنا وزن کم کر کے 120 پونڈ تک لے آئے۔ چارٹ یہ ظاہر کرتا ہے کہ وہ اپنا وزن قائم رکھنے کے لیے..... غالباً وہ تقریباً 47 گرام چکنائی روزانہ استعمال کر رہی ہے (تقریباً 1700 کیلو یز) لیکن اپنا وزن 120 پونڈ تک کم کرنے کے لیے اسے روزانہ محض 40

گرام چکنائی استعمال کرنی چاہیے۔ یہ بھی ذہن میں رکھیں کہ چکنائی کی یہ حد و تقریباً تقریباً ہیں اور یہ چارٹ ان لوگوں کے لیے ہے جو بیٹھے رہتے ہیں..... کسی کام کاج میں مصروف نہیں ہوتے۔ اگر آپ باقاعدگی کے ساتھ ورزش کرتے ہیں تب آپ چند گرام مزید چکنائی استعمال کر سکتے ہیں (ہر اس 100 کلوریز کے لیے جو آپ جلاتے ہیں 3 گرام فاضل چکنائی استعمال کر سکتے ہیں) چارٹ میں عمر کو مد نظر نہیں رکھا گیا اور عمر کے ساتھ ساتھ کیسیادی تبدیلی کا عمل بھی ست پڑ جاتا ہے۔ لہذا عمر رسیدہ افراد کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ اپنی ورزش جاری رکھیں اور اس سفارش کردہ حد کے اندر اپنی کیلو یز کی مقدار کو برقرار رکھیں۔

چکنائی کی مقدار کو شمار کرنے کا یہ نظریہ آپ کو کم چکنائی کی حامل غذا کھانے کی عادت ڈالنے میں آپ میں صحت مند رویوں کو بیدار کرنے کی حوصلہ افزائی کرے۔



چکنائی بجٹ

چکنائی کی کس قدر مقدار آپ کے لیے بہت زیادہ مقدار ہے؟

چکنائی کی کوئی بھی مقدار بہت زیادہ مقدار ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ آپ کو آپ کی روزمرہ خوراک میں کچھ چکنائی درکار ہوتی ہے (یہ

بھی ناممکن ہے کہ آپ اپنی خوراک سے تمام تر چکنائی کا سرے سے ہی خاتمہ کر دیں) یہ

چارٹ اس سلسلے میں آپ کا معاون ثابت ہوگا کہ آپ یہ شمار کر سکیں کہ آپ کس قدر چکنائی

محفوظ انداز میں استعمال کر سکتے ہیں تاکہ آپ اپنے معقول وزن کی حد کو پانے اور اس حد کو

برقرار رکھنے میں کامیاب ہو سکیں۔

69	2,500	180
75	2,700	190
78	2,800	200



اسے ایک آسان عمل تصور کریں..... آہستہ آہستہ اس پر عمل پیرا ہوں

ہم نے اس بارے میں بات کی ہے کہ ہم نمبروں میں کس طرح اپنی خوراک سے چکنائی کی مقدار کم کر سکتے ہیں۔ لیکن کھانے پینے کی عادات اور خوراک کی ترجیح کسی بھی چکنائی گرام کے چارٹ کی محتاج نہیں ہوتی۔ سب سے بڑھ کر یہ کہ ہم انسان ہیں اور ہم چاکلیٹ بار کے ذائقے کو پسند کرتے ہیں..... ہم کارن چیس کو پسند کرتے ہیں..... ہم آلو چیس کو پسند کرتے ہیں..... ہم آئس کریم پسند کرتے ہیں..... ہم جوس پسند کرتے ہیں۔ کیا ہم یہ قسم کھائیں گے کہ ہم اپنی پسندیدہ اشیائے خورد و نوش کو اپنے اوپر حرام کر لیں گے..... قطع نظر اس امر کے کہ ہمارے دہلے پتلے ہونے کی خواہش کس قدر مضبوط ہی کیوں نہ ہو۔

ماہرین کہتے ہیں کہ نہیں..... اور نہ ہی آپ کو ایسا کرنے کی کوئی ضرورت ہے۔ کلیدی ہے کہ آپ غذائی ایڈجسٹ منٹ مرحلہ وار سرانجام دیں۔
ڈاکٹر جونس یہ کہتے ہیں کہ:
”میں بار بار اس بات کو دہراتا ہوں کہ:

اس چارٹ کو استعمال کرنے کے لیے پہلے آپ اپنے درست وزن سے آشنائی حاصل کریں جس کا تذکرہ پہلے کالم میں کیا گیا ہے۔ دوسرے کالم میں ان کیلوریز کا ذکر کیا گیا جو آپ اس وزن کو برقرار رکھنے کے لیے غالباً روزانہ استعمال کر رہے ہیں۔ آپ کو جو کچھ یاد رکھنا ہے وہ یہ کہ آپ تیسرے کالم کے نمبر کو یاد رکھیں جو پہلے کالم میں دیئے گئے آپ کے وزن کے ہدف کی نمائندگی سرانجام دیتا ہے۔

وزن خواتین	کیلوریز کا استعمال	چکنائی کی حد (گرام)
110	1,300	36
120	1,400	39
130	1,600	44
140	1,700	47
150	1,800	50
160	1,900	53
170	2,000	56
180	2,200	60

مرد:

130	1,800	50
140	2,000	56
150	2,100	58
160	2,200	61
170	2,400	67

”ان کی خوراک میں مزید جو کچھ شامل ہوتا ہے وہ یہ ہے کہ ٹھیکیدار روزانہ تازہ پھلوں کے کریٹ سپلائی کرتا ہے جن میں سیب..... مالے اور کیلے شامل ہوتے ہیں تاکہ کھلاڑی فیلڈ پر ٹیکس سرانجام دے سکیں اور یہ سب کچھ کھلاڑیوں کے لیے فری ہوتا ہے۔“

کلیں چمڈ کو یہ بعید ہے کہ اب فٹ بال کے کھلاڑی کاربوہائیڈریٹ کی حامل غذا کی افادیت سے بخوبی واقف ہو چکے ہیں۔

چکنائی کی حامل غذاؤں کے ذائقے سے دست بردار ہونے کی کوشش سرانجام دیں

چکنائی کے استعمال کو کم کرنے کے بارے میں اس تمام تر گفتگو کے بعد آپ یہ سوچ رہے ہوں گے کہ:

”مجھے چکنائی کی حامل غذاؤں کے ذائقے پسند ہیں اور میں کس طرح ان سے دست بردار ہونے کی کوشش سرانجام دوں گا۔ میں ان سے کبھی دست بردار نہیں ہو سکتا۔“

آپ یہ سن کر حیران ہوں گے کہ بہت سے لوگ آپ جیسے خیالات کے حامل تھے لیکن وہ بخوشی اور کسی تکلیف دہ عمل سے گزرے بغیر ان غذاؤں سے دست بردار ہو چکے ہیں۔ یونیورسٹی آف ڈائٹن میں چار برسوں کے دوران 2,000 خواتین کا مطالعہ کیا گیا۔ اس مطالعہ سے یہ انکشاف ہوا کہ وہ خواتین جنہوں نے چکنائی کے استعمال کو 25

پتلے ہوئے اور اپنے وزن کی کمی اور بیلے پن کو برقرار رکھا۔“

کھلاڑیوں کا ناشتہ (لنچ اور ڈنر)

آپ فٹ بال کے کھلاڑی کو کھانے میں کیا فراہم کریں گے کہ وہ بہترین ٹیم کا مظاہرہ کر سکے؟

کیا آپ یقین کریں گے کہ.....

مالے کا جوس؟

سیب؟

جی ہاں..... ڈین کلیں چمڈ..... صدر پروفیشنل اتھلیٹک ٹرینرز سوسائٹی اور ہیڈ اتھلیٹک ٹرینر برائے نواور لین مینیجر پروفیشنل فٹ بال ٹیم بھی اصرار کرتا ہے..... جس کا مشن یہ ہے کہ کھلاڑیوں کو بتدریج زیادہ چکنائی کی حامل غذا سے زیادہ کاربوہائیڈریٹ کی حامل غذا پر لایا جائے..... اور اس کی تبدیلی کا رگربابت ہو رہی ہے۔

اب این ایف ایل ٹیموں کی اکثریت اپنی زیادہ تر کیلوریز پست..... اتاج..... پھلوں وغیرہ سے حاصل کر رہی ہیں۔

کلیں چمڈ بیان کرتا ہے کہ:

”اس سے پہلے کھلاڑی یہ سوچتے تھے کہ انہوں نے کئی پونڈ گوشت کھاتا ہے۔“

لیکن اب ان کی خوراک میں تازہ پھل..... پھلوں کے جوس..... پست..... اور دو اقسام کے گوشت سے عاری سانس شامل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ مندم کے توس وغیرہ شامل ہوتے ہیں

وہ مزید بیان کرتا ہے کہ:

فی صد کلوریز کے قریب رکھا وہ خواتین چھ ماہ یا اس سے کم عرصے میں چکنائی کی حامل غذاؤں کے ذائقے سے دست بردار ہو گئیں۔ اس مطالعہ کے آخر میں خواتین نے کہا کہ اب انہیں زیادہ چکنائی کی حامل غذا انہیں کھانے میں ہرگز مزہ نہیں آتا۔

ڈاکٹر جونس بھی اسی قسم کی داستان بیان کرتا ہے اور ایک وضاحت بیان کرتا ہے کہ:

”میں اب یہ محسوس کرتا ہوں کہ اگرچہ میں اب بھی چاکلیٹ کا ذائقہ پسند کرتا ہوں لیکن میں ایک ہی مرتبہ بہت زیادہ چاکلیٹ نہیں کھا سکتا کیونکہ اس روز ما بعد شام یا اگلی صبح جب میں بیدار ہوتا ہوں تو مجھے ایک ناخوشگوار احساس ہوتا ہے۔“

وہ مزید بیان کرتا ہے کہ:

”اگرچہ میں اب بھی گوشت کے قندہ کی خوشبو سے لطف اندوز ہوتا ہوں لیکن میں جانتا ہوں کہ چربی کا حامل یہ گوشت مجھے کیا نقصان پہنچا سکتا ہے۔ اگر میں گوشت کا یہ قندہ کھاؤں تو میں اسے کھانے کے چند گھنٹے بعد تک بے سکونی محسوس کرتا ہوں۔ غالباً اس لیے کہ یہ ساری تر چکنائی میرا معدہ ہضم نہیں کر پاتا۔ اس کے نتیجے میں میرا ذائقہ تبدیل ہو چکا ہے۔“

ڈاکٹر آرٹس جس کے انتہائی کم چکنائی کے حامل غذائی پروگرام نے اس میں نہ صرف اس کے مریضوں میں صبر کرنے کی عادت تخلیق کی ہے بلکہ ان کی دل کی بیماری میں بھی افاتے کا باعث بنا ہے اور اس کے وزن میں بھی کمی کا باعث ثابت ہوا ہے۔ وہ آپ کو بھی چکنائی کی حامل غذاؤں سے دست بردار ہونے کی تلقین کرتا ہے۔ وہ اس امر پر یقین رکھتا ہے کہ جب تک آپ زیادہ چکنائی کی حامل غذا انہیں کھانا ترک نہ کریں گے..... تب تک ان کے کھانے کی آپ کی خواہش کبھی ختم نہیں ہو سکتی۔

ڈاکٹر آرٹس کہتا ہے کہ:

”مزید اری کی بات یہ ہے کہ چھوٹی تبدیلیوں کی نسبت بڑی تبدیلیاں

پیدا کرنا آسان ہے۔ اگر آپ کسی قدر گوشت یا دیگر چکنائی کی حامل غذا انہیں کھانے کا عمل جاری رکھیں گے..... تب آپ کبھی بھی ان کے ذائقے سے دست بردار نہیں ہو سکتے۔ لیکن اگر آپ ایسی غذاؤں سے مکمل دست برداری اختیار کریں گے تب آپ کا ذائقہ بھی اسی طرح ایڈجسٹ ہو جائے گا۔

مثال کے طور پر اگر آپ اپنے کھانوں میں نمک شامل کرنا چھوڑ دیتے ہیں..... آغاز میں آپ نمک شامل کرنے کی ضرورت محسوس کریں گے..... مگر چند ہفتوں کے بعد نمک کے بغیر کھانا آپ کو عمدہ ذائقہ فراہم کرے گا اور محسوس نمک کا حامل کھانا آپ کو ایسے محسوس ہوگا جیسے اس میں نمک کی بہت زیادہ آمیزش کر دی گئی ہو۔“

کوئی بھی آپ سے یہ اصرار نہیں کر رہا کہ آپ اپنے کھانوں میں چکنائی کی تعداد کو 10 فی صد کی سطح تک کم کر دیں جس کی سفارش ڈاکٹر آرٹس اپنے دل کی بیماری میں مبتلا مریضوں کے لیے کرتا ہے اور نہ ہی کوئی آپ سے یہ کہہ رہا ہے کہ آپ اپنے تمام تر دل پسند کھانوں سے دست بردار ہو جائیں۔ آپ محض یہ کام انجام دیں کہ اپنے ذائقے کو عدم چکنائی کے حامل کھانوں تک محدود رکھیں۔

کیسے؟

کم چکنائی کے حامل اور چکنائی سے پاک کھانے نعم البدل کے طور پر استعمال کریں۔ اس طرح آپ اپنے آپ کو محرومیت کا شکار تصور نہ کریں گے یا بہت کم محرومیت کا شکار تصور کریں گے اور آپ کے کھانے کی نئی عادات پختہ ہو جائیں گی۔



”میں چھیں..... پنیر..... اور آئس کریم کا داخلہ اپنے گھر میں بند کر دوں؟ یہ وہ اشیائے خورد و نوش ہیں جنہیں میرا خاندان اور میرے بچے بے حد پسند کرتے ہیں اور میں بے تکلفی کے ساتھ آپ کو بتاؤں..... کہ میں بھی ان اشیاء کو بے حد پسند کرتی ہوں!“

ہم یہ سب کچھ بخوبی سمجھتے ہیں۔ آپ سے کوئی یہ نہیں کہتا کہ آپ چشم زدن میں اپنی ساری دل پسند غذاؤں سے دست بردار ہو جائیں۔ ہم آپ کو جو چیزیں پیش کر رہے ہیں ان میں آہستہ آہستہ اور بتدریج تبدیلی کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ آہستہ آہستہ اپنے خرچ اور اپنی الماریوں میں رکھی اشیائے خورد و نوش کی نوعیت میں آہستہ آہستہ تبدیلی لائیں۔ بنیادی آئیڈیا یہ ہے آپ ان کھانوں کا استعمال بھی جاری رکھیں جنہیں آپ اور آپ کی فیملی بے حد پسند کرتی ہے لیکن ان کے استعمال میں بتدریج کمی کریں اور جہاں تک ممکن ہو سکے انہیں کم چکنائی اور کم کلوریز کے حامل کھانوں کے ساتھ تبدیل کریں۔ ہم ہر ماہ ایک قسم کی خوراک کو ترک کرنے کی کوشش کریں..... اگر آپ زیادہ جوش..... جذبے..... اور لولے کے حامل ہیں تب آپ ہر ماہ ایک سے زائد قسم کی خوراک سے دست برداری اختیار کرنے کی کوشش کریں۔ اس طرح آپ کم چکنائی کی حامل غذا کے فوائد سے مستفید ہونے میں کامیاب ہو سکیں گے۔

مثال کے طور پر ایک ماہرہ کولسر کہتا ہے کہ:

”کوئی بھی سکند ملک کے ذائقے کو پسند نہیں کرتا..... لیکن آپ کے لیے یہ بہتر ہوگا کہ اگر آپ مکمل دودھ (مکمل غذائیت کے حامل) سے ایک یا دو فی صد دودھ کی جانب راغب ہوں..... اگر آپ مکھن کا استعمال ترک نہیں کر سکتے تو آپ اس میں مارجرین کی آمیزش کرتے ہوئے اسے استعمال کر سکتے ہیں۔ اس طرح آپ کسی قدر زائد چکنائی اور کلوریز سے نجات بھی حاصل کر رہے ہوں گے اور کافی زیادہ ذائقے سے بھی لطف اندوز ہو رہے ہوں گے۔“

کم چکنائی کے حامل کھانوں کا چکن تشکیل دیں

اگر آپ وزن کی زیادتی کے مسئلے کا شکار ہیں..... آپ ایک فیملی بھی رکھتے ہیں..... اور آپ کا چکن ایسے کھانوں سے بھرا ہوا ہے جو آپ کے وزن بڑھانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں اور آپ کی ساری تر فیملی وزن میں اضافہ کا شکار ہو چکی ہے۔ تو آپ اپنے چکن کو ایسے کھانوں سے پاک کریں۔ کریم کے حامل سوپ..... گوشت..... آئس کریم اور اس قسم کے دیگر لوازمات اپنے چکن سے فی الفور خارج کر دیں..... آلو کے چپس اور میٹھے ناشتے..... یہ سب کچھ ختم کر دیں۔

کیلے فورنیا کا ایک مشہور ماہر یہ کہتا ہے کہ:

”ایک مخصوص امریکی چکن کی یہ خاصیت ہوتی ہے کہ اس میں وہ غذائیں زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہیں جن میں زیادہ چکنائی اور زیادہ کلوریز پائی جاتی ہیں۔ ان میں تازہ غذائیں اور اناج پر مشتمل غذائیں تب کم مقدار میں پائی جاتی ہیں۔“

متوازن غذا کے حصول کے لیے ہمیں متوازن چکن کا حامل ہونا چاہیے۔ اس چکن میں تمام تر پانچ نوڈ گروپوں سے متعلق غذائیں موجود ہونی چاہئیں..... فروٹ..... سبزیاں..... دودھ..... دہی اور پنیر..... گوشت..... پولٹری..... مچھلی..... اناڑے..... ذیل روٹی..... دلہ..... چاول اور پست..... چکنائی اور تیل وغیرہ۔ حصول مقصد کی خاطر زیادہ چکنائی کی حامل غذاؤں میں حقیقت کر لینی چاہیے۔“

درست ہے..... ہم نے آپ کی بات بخوبی نہیں ہے:

سپر مارکیٹ سے صحت بخش غذاؤں کی

خریداری کریں

جب آپ سپر مارکیٹ میں ایشیائے خوردونوش کی خریداری کے لیے جاتے ہیں تو طرح طرح کی ایشیائے خوردونوش آپ کو اپنی جانب راغب کرتی ہیں اور آپ کا دل لچھاتا ہے اور آپ ان کی خریداری پر آمادہ ہو جاتے ہیں یہ سوچے سمجھے بغیر کہ یہ غذائیں آپ کے لیے افادیت کی حامل ہیں یا نہیں۔ آپ کو اپنی خریداری کے رجحان میں تبدیلی لانی ہوگی اور غذائی اشیاء کی خریداری کی اپنی حالت تبدیل کرنی ہوگی۔

کلوریز کنٹرولی کونسل (سی سی سی) نے اپنے ایک سروے میں یہ انکشاف ہے کیا کہ:

”لائٹ مصنوعات کی طب میں ہوز اضافہ ہو رہا ہے..... دس میں سے نو امریکی بالغ افراد جن کی عمریں 18 برس یا اس سے زائد ہیں..... یہ افراد کم کیلوریز کی حامل اور شوگر فری غذائیں اور مشروبات پسند کرتے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ کم چکنائی کی حامل غذائیں پسند کرتے ہیں۔ ہم ان مصنوعات کے 171 ملین شوقین لوگوں کی بات کر رہے ہیں..... ان میں ایک تہائی افراد فعال انداز میں ڈانٹنگ کر رہے ہوتے ہیں تاکہ وہ اپنے وزن میں نہ صرف کمی کر سکیں بلکہ اس کی کو برقرار بھی رکھ

سکیں۔

یہ بات سی سی سی کے ایک ترجمان اس لینکس نے بتائی۔ اس ترجمان نے مزید بتایا

”طویل المیعاد وزن کنٹرول کرنے کا عمل کھانے پینے کے عمل در آمد اور رویوں میں تبدیلی کا تقاضا ہے اور یہ مصنوعات وزن میں کمی کی جانب راغب افراد کو کئی ایسی غذائیں مہیا کر سکتی ہیں جس سے وہ نہ صرف لطف اندوز ہو سکتے ہیں بلکہ غیر ضروری چکنائی اور کیلوریز سے بھی محفوظ رہ سکتے ہیں۔“

وائٹکنن میں فوڈ مارکیٹنگ انسٹی ٹیوٹ نے ایک سروے کیا۔ اس سروے نے جو انکشاف کیا اس کے نتیجے میں آپ کو ایک اچھی خبر سننے کو ملے گی۔ اس سروے میں پری ویٹشن میگزین (پرہیز سے متعلقہ رسالہ) بھی شامل تھا۔

پری ویٹشن میگزین کے مارکیٹ ریسرچ ڈائریکٹر نام ڈیپ ڈائل کے مطابق سپر مارکیٹ میں شاپنگ سرانجام دینے والے جن افراد کا انٹرویو کیا گیا ان میں سے 47 فی صد افراد صحت بخش غذاؤں کی خریداری کے مشتاق تھے۔ انہوں نے کہا کہ ان کی ہمیشہ یہ کوشش ہوتی ہے کہ وہ صحت بخش غذاؤں کا انتخاب کریں۔ لیکن ہم اپنی نیک خواہشات کے باوجود بھی پھسل سکتے ہیں۔

لیکن ہمیں کھانے پینے کی بھی حاجت ہے اور ہمیں اپنی اس ضرورت کی تکمیل کے لیے خوراکی کی خریداری بھی کرنی ہے۔

ہم اپنی ہفتہ وار خریداری کو کس طرح ایک خوشگوار تجربہ بنا سکتے ہیں اور اس امر کو یقینی بنا سکتے ہیں کہ ہم ان اشیاء کے خوردونوش کی خریداری کے ہمراہ گھرواپس آئے ہیں جو ہماری خوراکی کو بہترین بنانے میں ہماری معاون ثابت ہوں گی..... ہمارے وزن میں کمی لانے کا باعث ثابت ہوں گی۔ اس سلسلے میں غذائی ماہرین درج ذیل ہدایات تجویز کرتے ہیں۔



آپ اس وقت خریداری نہ کریں جبکہ آپ بھوکے ہوں

کیونکہ یہ عمل بے حد خطرناک ہے کیونکہ آپ کی قوت ارادی میں کمی واقع ہو سکتی ہے اور آپ کو جو چیز بھی نظر آئے گی آپ اس کو کھانے کے لیے بے چین دکھائی دیں گے۔ جم فوبل..... JIM FOBELS DIET FEASITS کا مصنف آپ کو خبردار کرتا ہے کہ:

”کبھی کبھار محض پانی کا ایک گلاس اور ایک عدد گاجر اگر آپ گھر سے نکلنے سے قبل استعمال کر لیں تب آپ کا یہ عمل آپ کی بھوک ختم کرنے میں معاون ثابت ہوگا۔“

ہمیشہ اکیلے خریداری کریں

اگر چند دوستوں کے ساتھ خریداری کرنے کا اپنا ہی ایک لطف ہے..... لیکن اس طرح آپ بھی وہی اشیائے خورد و نوش گھر لانے کی کوشش کریں گی اگرچہ زیادہ چکنائی اور زیادہ کلوری کی حامل ہوں جو اشیائے خورد و نوش آپ کے دوست خرید کریں گے۔ آپ کے دوست جب ان اشیائے خورد و نوش کی خریداری کریں گے تب آپ بھی بن کر خریداری کی جانب راغب ہوں گے۔ لہذا آپ ہمیشہ اکیلے خریداری کو ترجیح دیں۔

فہرست استعمال کریں مگر چمکداری کا بھی مظاہرہ کریں

اگر آپ شاپنگ سے قبل شاپنگ کی فہرست تیار کرتے ہیں تب آپ کا یہ آئیڈیا ایک برا آئیڈیا تو بہر حال نہیں ہے بلکہ یہ ایک بہتر آئیڈیا کہلانے کا مستحق ہے لیکن فوبل جس نے 100 پورے سے زائد وزن زائل کیا ہے..... وہ یہ کہتا ہے کہ:

”آپ اسٹور میں کوئی ایسی چیز دیکھ سکتے ہیں جو بغیر چربی کے ہو مگر حیران کن بھی ہو..... مثلاً کچھ تازہ پھلی..... یا گوشت کا ایک ٹکڑا جو چربی کا حامل نہ ہو..... کچھ نہ کچھ ایسی چیز جو آپ کو دکھائی دے سکتی ہے کہ آپ اپنی فہرست سے انحراف کر سکتے ہیں۔“



آپ ان اشیائے خورد و نوش کی خریداری کریں جو

ایک وقت کے کھانے کے لیے کافی ہوں

نیشنل نیوٹریشن سرورسز کی ڈائریکٹر نیسی کلارک کہتی ہے کہ:

”میں سوپ پسند کرتی ہوں۔ لہذا جتنے میں ایک بار میں سوپ کا ایک بڑا پیالہ تیار کرتی ہوں۔“

اور روزانہ اس میں مختلف سبزیوں شامل کرتی رہتی ہوں..... ایک روز ایک سبزی اور دوسرے روز دوسری سبزی شامل کرتی رہتی ہوں..... یہ میرے موڈ پر منحصر ہوتا ہے کہ میں کون سی سبزی اس میں شامل کرتی ہوں۔“



فری ملنے والے نمونوں سے پرہیز کریں

جی ہاں..... فری دستیاب نمونوں سے پرہیز کریں۔ آپ کو سوڈر لینڈ کا پیپر چمکنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے کہ اس کا ذائقہ کیسا ہے۔ آپ ایسے فری دستیاب نمونوں سے پرہیز کریں جو چکنائی اور کلوریز بڑھانے کا باعث ثابت ہوتے ہوں۔

تازہ اشیائے خورد و نوش کو ترجیح دیں

تازہ اشیائے خورد و نوش کو ترجیح دیں۔ بہت سے اسٹوروں میں یہ اشیائے خورد و نوش دستیاب ہیں۔ مثلاً تازہ ہنریاں..... تازہ پھل وغیرہ۔ آپ جس قدر تازہ اشیائے خورد و نوش استعمال کریں گے اسی قدر زیادہ فوائد سے مستفید ہوں گے۔

ان اشیائے خورد و نوش کو ترجیح دیں جن کے اجزائے ترکیبی کی تعداد کم ہو

فول تازہ اشیائے خورد و نوش کا شوقین ہے اور وہ اشیائے خورد و نوش پر لگے لیبل کو بھی غور سے پڑھتا ہے:

”اگر اجزائے ترکیبی کی فہرست زیادہ طویل ہو تب میں شک و شبہ میں مبتلا ہو جاتا ہوں اور میں اس پیکٹ کو فوراً ہی جگہ رکھ دیتا ہوں جہاں سے میں نے اسے اٹھایا ہوتا ہے۔ میں ان اشیاء خورد و نوش کو ترجیح دیتا ہوں جن میں گندم بطور ایک بڑے جزو کے شامل کی گئی ہوتی ہے۔“

اگر چڑاٹنگ سرانجام دینے والے افراد کے لیے کم چکنائی اور کم کیلوری کی حامل خوراک نعمت غیر مترقبہ ہے مگر حقیقی اشیائے خورد و نوش کو بھی نظر انداز نہ کریں..... تازہ پھل..... اور تازہ ہنریاں..... آپ ان کو اپنی روزمرہ کی خوراک کا لازمی حصہ بنائیں۔



اشیائے خورد و نوش کو ان کے موسم میں خرید کریں

فول کہتا ہے کہ

”ناگ دون..... یا مارچ (یہ ایک ترکاری کا نام ہے جو سرد ممالک میں پائی جاتی ہے)..... کے موسم (بیزن) کے دوران میں تقریباً ہر روز اسے نوش کرتا ہوں..... یہ حیران کن ہے..... اگر آپ بیزن میں تازہ مصنوعات خریدتے ہیں تب آپ کسی غلطی کے مرتکب نہیں ہو رہے ہوتے۔“

اگر آپ ہنری منڈی کے قریب رہائش پذیر ہیں جہاں پر کھیتوں سے تازہ بہ تازہ ہنریاں اور پھل لائے جاتے ہیں تب آپ ضرور ان سے استفادہ کریں۔

بہترین اشیائے خورد و نوش کی خریداری کریں

اعلیٰ معیار کی حامل اشیائے خورد و نوش کی خریداری کا اہتمام کریں۔ اس قدر اعلیٰ اور معیاری اشیائے خورد و نوش کی خریداری کریں جس قدر آپ کی جیب اجازت دیتی ہو۔ ماہرین کی رائے کے پیش نظر انتخاب کا مرحلہ طے کریں اور اپنے ذائقے کی پروان کرنے کی بجائے ان اشیاء کی افادیت زیر نظر رکھیں۔

محض اس لیے خریداری نہ کریں کہ آپ کے بچے

اس چیز کے حصول کے خواہاں ہیں

محض اس لیے خریداری نہ کریں کہ آپ کے بچے کسی چیز کے حصول کے خواہاں ہیں

”سوچ بچار کا ایک نیا طریقہ بھی رائج ہے..... وہ یہ کہ مختلف اقسام کی اشیائے خوردونوش سے بالکل ہی کنارہ کشی اختیار نہیں کرنی چاہیے۔ حقیقت میں کوئی بھی کھانے پینے والی چیز بری نہیں ہوتی..... کچھ چیزیں ایسی ہوتی ہے جنہیں ہمیں زیادہ مقدار میں استعمال نہیں کرنا چاہیے۔“

اگر آپ کا بچہ کبھی کبھار چاکلیٹ یا کینڈی بار کھا لیتا ہے تو اس امر میں کوئی برائی نہیں ہے۔ آپ کھانے پینے کو ایک اہمیت والا مسئلہ بہر حال نہ بنائیں۔“

اشیائے خوردونوش پر چسپاں لیبل

”کم چکنائی کی حامل“..... ”کم کلوریڈ کی حامل“..... ”لائٹ“..... ”ہلکی پھلکی“..... یہ سب کچھ کسی بھی خریدار کو پریشان کرنے کے لیے کافی ہے۔ آپ کیسے طرح خریداری میں بہتر چیزوں کا انتخاب کر سکتے ہیں جبکہ اشیائے خوردونوش پر لگے لیبل کی وضاحت اس قدر پریشان کن ہو۔

فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن (ایف ڈی اے) اس امر کو تسلیم کرتی ہے کہ اس قدر گمراہ کن اصطلاحات استعمال کی جاتی ہیں کہ اشیائے خوردونوش کے انتخاب میں خریدار کو پریشانی کا سامنا ہوتا ہے۔

لہذا مئی 1994ء سے ”نیوٹریشن لیبلنگ اینڈ ایجوکیشن ایکشن 199 کے تحت لیبلنگ کا ایک یکساں نظام رائج کیا گیا ہے۔ اس طرح وزن کم کرنے والے لوگوں کی زندگی سہولت سے بہتر ہوتی ہے۔

ایف ڈی اے کے ترجمان براڈ اسٹون نے بیان دیتے ہوئے کہا کہ:

میں بھوک لگنے کی بات کریں کم از کم ذہل روٹی کے کچھ سلاکس ہی ساتھ لیں تاکہ آپ ان کی بھوک کا مداوا کر سکیں۔“

اپنے بچے کو بھی خریداری کے عمل میں شریک کریں

اگر آپ کا بچہ اسکول جانے کی عمر کا نہیں ہوا..... آپ اس کے ساتھ ایک سادہ سی مارکیٹ گیم کھیل سکتے ہیں..... اس سے یہ پوچھتے ہوئے کہ وہ صحت بخش اشیائے خوردونوش کی خریداری کرنے میں آپ کی معاونت کر سکے۔

مثال کے طور پر آپ اسے بتائیں کہ:

”اب ہمیں کچھ سیب خریدنے کی ضرورت ہے۔ کیا آپ تلاش کر کے

بتا سکتے ہیں کہ سیب کہاں پڑے ہیں؟“

اگر آپ کا بچہ قدرے بڑی عمر کا ہے تو آپ اس کو زیادہ بڑا پیٹنج کر سکتے ہیں۔ اس طرح آپ کے بچے آپ کے ساتھ مارکیٹ جاتے ہوئے صحت بخش اشیائے خوردونوش کا انتخاب کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

اپنے بچوں کو ہمیشہ ”ناں“ نہ کریں

اگر آپ کا بچہ کسی ایسی چیز کا مطالبہ کرتا ہے جو آپ کی خریداری کی فہرست میں شامل نہیں ہے..... آپ سہولت اور مضبوطی کے ساتھ یہ کہہ سکتے ہیں کہ:

”نہیں..... ہم آج وہ چیز نہیں خرید رہے ہیں جس کا آپ مطالبہ کر رہے ہیں“

لیکن کلبہر تھ اس سلسلے میں یہ کہتی ہے کہ:

”کانگریس نے یہ قانون ان خدمات کے پیش نظر پاس کیا ہے کہ استعمال کنندگان کے لیے یہ ایک انتہائی مشکل امر تھا کہ وہ یہ اندازہ کر سکیں کہ ان بے بہا اصطلاحات کا کیا مطلب تھا۔ لوگوں کے لیے مختلف اقسام کی خوراک کا موازنہ کرنا بھی مشکل تھا کیونکہ بہت سی خوراکیں ایسی تھیں جو غذائیت کے بارے میں معلومات فراہم نہ کرتی تھیں۔ کئی صورتوں میں ایک وقت کی خوراک کی مقدار ہر ایک براڈ کے تحت مختلف ہوتی تھی۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ لوگوں کو اس امر کی واضح اور زیادہ قابل اعتماد سمجھ بوجھ فراہم کی جائے کہ اس خوراک کی غذائیت کے اعتبار سے کیا قدر و قیمت ہے جو خوراک وہ استعمال کر رہے ہیں۔“

اس کا نتیجہ یہ برآمد ہوا ہے کہ 1180 اقسام کی مفصل اشیائے خورد و نوش کی ایک وقت کی خوراک کی مقدار یکسانیت کی حامل ہو چکی ہے اور آپ کے لیے یہ آسانی پیدا کر دی گئی ہے کہ آپ ان میں چکنائی اور کلوریز کی مقدار کا موازنہ بہ آسانی کر سکتے ہیں اور یہ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ کون سی چیز آپ کے لیے بہتر ہے یا نہیں ڈائٹنگ کرنے والے پریشان کن افراد کے لیے غالباً بہترین خبر یہ ہے کہ: کسی بھی اشیائے خورد و نوش پر ایف ڈی اے کی معیاری تعریفات کی روشنی میں درج ذیل معلومات درج کرنا لازمی ہوگا:

❖ کلوریز۔ فری:

خوراک کی ایک وقت کی مقدار میں پانچ تک کلوریز کی موجودگی۔

❖ شوگر۔ فری:

خوراک کی ایک وقت کی تعداد میں 0.5 گرام تک شوگر کی موجودگی۔

❖ فیٹ فری:

خوراک کی ایک وقت کی مقدار میں 0.5 گرام تک فیٹ (FAT) کی موجودگی۔

❖ کم۔ فیٹ کی حامل خوراک:

خوراک کی ایک وقت کی مقدار میں 3 گرام تک فیٹ کی موجودگی یا 100 گرام خوراک میں 3 گرام تک فیٹ کی موجودگی۔

❖ لائیت خوراک:

وہ مصنوعات جن میں عام خوراک کی نسبت ایک تہائی کم کلوریز موجود ہوں۔



کپ روغن زیتون استعمال کرنا درکار ہے۔۔۔۔۔ آپ اس کھانے کو روغن زیتون استعمال کیے بغیر پکانے کی بجائے۔۔۔۔۔ محض روغن زیتون کا ایک چمچ اس کو پکانے کے درمیان استعمال کریں اور ایک اور نصف چمچ روغن زیتون پکانے کے آخر میں استعمال کریں۔۔۔۔۔ اس طرح بھی آپ بہترین ذائقے سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔“

ماہر غذا اینٹیا ہرج جو صحت بخش غذائیں پکانے کی ترکیب کی کلاسیں لیتی ہے وہ یہ کہتی ہے کہ اس کی طالبات ہر اس کھانے کی ترکیب سے پریشان ہو جاتی ہیں جن کے بارے میں انہیں یہ بتایا جاتا ہے کہ وہ اس میں چکنائی کا استعمال کم سے کم کریں۔۔۔۔۔

”جب وہ ایک ایسی ڈش تیار کرتی ہیں جس میں معمول سے نصف مقدار میں آئل استعمال کیا گیا ہوتا ہے اور بعد میں وہ مجھے بتاتی ہیں کہ ان کے خاندانوں نے اس ڈش کو بڑی رغبت سے کھایا اور وہ فرق محسوس نہ کر سکے۔“

چکنائی کے خلاف جہاد کریں

کیا آپ اپنے روزمرہ کے کھانوں سے چکنائی اور کلوریز کے بوجھ کو کم کرنا چاہتے ہیں؟

اگر ایسا ہے تو گھبرانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے!

آپ کو چکنائی اور کلوریز کے کم استعمال کا آسان اور سادہ سا طریقہ بتایا جاتا ہے۔

آپ محض درج ذیل رہنمائی سے استفادہ کریں۔

اس کی بجائے.....	یہ استعمال کریں.....	بجٹ
ایک کپ صحیح دودھ	ایک کپ سکڈ ملک	8 گرام چکنائی
		64 کلوریز

کم چکنائی والے کھانے پکانے کے گر

آیا یہ بیان درست ہے یا غلط کہ:

”صحت بخش اور کم چکنائی والے کھانے تیار کرنے میں نہ صرف زیادہ وقت صرف ہوتا ہے بلکہ یہ ایک پیچیدہ عمل بھی ہے بالخصوص ایسی صورت میں جبکہ آپ باقاعدگی کے ساتھ اس قسم کے کھانے تیار کرتے ہوں۔“

یہ بیان بالکل غلط ہے

اور کھانا پکانے کے وہ گر جن سے آپ واقف ہیں وہ اس امر کو ثابت کریں گے۔ یہ درست ہے کہ براؤن واؤس پکنے میں اپنا درکار وقت ضرور صرف کریں گے اور بہت سے کم کلوریز کے حامل کھانے اجزائے ترکیبی کی ایک طویل فہرست درکار رکھتے ہیں۔ لیکن کئی ایسے کھانے بھی موجود ہیں جو جلد تیار ہو جاتے ہیں اور آپ کو ان کی تیاری کے وقت میں بچت حاصل ہوگی اور آپ کو چکنائی سے پاک کھانے میسر آئیں گے۔

واضح رہے کہ ہم کم چکنائی کی بات کر رہے ہیں۔۔۔۔۔ چکنائی کے بالکل خاتمے کی بات ہرگز نہیں کر رہے۔

میری سمز..... کھانے پکانے کی ترکیب کی ایک کتب کی مصنفہ یہ انکشاف کرتی ہے

کہ

”آپ چکنائی کے استعمال سے مکمل دست برداری اختیار نہیں کر سکتے

کیونکہ اس کا ذائقہ حقیقت میں بہترین ہوتا ہے! لیکن آپ اس کی

تلافی بہر حال کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کسی کھانے میں 1/4

بیکنگ چاکلیٹ	2 چائے کے چمچہ پیمینیل
ایک کپ کریم پیئر	ایک کپ پاٹ پیئر
ایک کپ صحیح دودھ	ایک کپ ایک فی صد کائچ
ری کوٹا پیئر	پیئر
	72 گرام چکنائی.....
	672
	30 گرام
	چکنائی..... 268 کلوریز



ایک کپ ایک فی صد دودھ	یا	5 گرام چکنائی..... 48
ایک کپ کریم	ایک کپ خشک سڈ ٹمک	60 گرام
ایک کپ کریم	ایک کپ نان فیٹ کریم	39 گرام چکنائی.....
		265 کلوریز
ایک کپ نان فیٹ دہی	یا	40 گرام
ایک کپ کریم	ایک کپ لو فیٹ دہی	37 گرام چکنائی.....
		272 کلوریز
ایک کپ ایک فی صد چکنائی	یا	38 گرام چکنائی.....
ایک کپ ایک فی صد چکنائی	یا	249 کلوریز پیئر بیج چائے
ایک کپ ایک فی صد چکنائی	یا	کا ایک چمچ تازہ لیموں جوس
ایک کپ ایک فی صد چکنائی	یا	5 گرام چکنائی..... 47
ایک کپ ایک فی صد چکنائی	یا	کلوریز
1/4 کپ انڈے کا تخم البدل	یا	6 گرام چکنائی..... 54
3 چائے کے چمچ کوکا پاؤڈر +	یا	4 گرام چکنائی..... 63
ایک اونس مشاس کے پیئر	یا	کلوریز

غذائیت بخش خوراک

درست اشیائے خوردنی استعمال کریں

آج کل غذائیت بخش غذاؤں کے سادہ اصولوں کی پیروی کرنا بہت زیادہ آسان امر ہے اور ان دنوں کی نسبت زیادہ آسان ہے جبکہ آپ اسکول کے طالب علم تھے اور یہ اصول اس وقت کے مقابلے میں غالباً اب کافی حد تک تبدیل ہو چکے ہیں جبکہ آپ اسکول میں زیر تعلیم تھے۔

کھانے پینے کی جو اقدار اس وقت رائج تھیں جبکہ آپ اسکول کے طالب تھے..... وہ اقدار آج کل یکسر تبدیل ہو چکی ہیں۔

آج کل کون یہ کہتا ہے کہ آپ ایک دن میں چار مرتبہ صبح دودھ کی مصنوعات استعمال کریں؟

آج کل کون یہ کہتا ہے کہ آپ ایک دن میں چار مرتبہ صبح دودھ کی مصنوعات استعمال کریں؟

آئس کریم؟

چیز؟

چینی ڈال کر تیار کردہ پڈنگ؟

کون کہتا ہے کہ آپ دن میں دو مرتبہ گوشت استعمال کریں؟

آج کل یہ سب کچھ سن کر ہنسی آتی ہے۔

ہم درست غذا کھانے کے بارے میں جو کچھ آج کل جانتے ہیں اس کی روشنی میں یہ سب کچھ ہر اسان کرنے کے لیے کافی ہے۔

ان دنوں جبکہ آپ اسکول کے طالب علم تھے..... ماہرین غذا اس نقطہ نظر کے حامل تھے کہ لوگوں کو وہ تمام تر تغذیہ بخش غذائیں میسر آنی چاہیے جن کی ان کے جسم کو ضرورت درپیش ہے۔

ایک غذائی ماہر ڈی اوڈ لینڈ کے بقول کہ:

”1970ء کے عشرے کے بعد ہم نے یہ محسوس کرنا شروع کیا کہ ہمیں

غذائیت کی بجائے غذا کے بارے میں سوچنا چاہیے غذا کے کچھ اجزاء ایسے بھی ہیں جن کا ہمیں زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔“

وہ مزید بیان کرتی ہے کہ:

”اب غذا اور اس سے متعلق بیماریوں کے بارے میں لوگوں میں زیادہ شعور پایا جاتا ہے۔“

آپ وہ غذائیت ضرور حاصل کریں جس کی ضرورت

آپ کو درحقیقت ہے

آپ اپنا وزن کم کرنے کے لیے جس غذائی رہنمائی کا بھی انتخاب کریں..... آپ کو یہ چیز ضرور ذہن میں رکھنی چاہیے کہ بنیادی غذائیت کے حصول کی عدم موجودگی میں وزن کم کرنے کی کوئی بھی تدبیر امتحان کھلانے کی اور نقصان دہ ثابت ہوگی۔

ایک غذائی ماہر بیٹی ہرے کہتی ہے کہ:

”آپ کسی بھی خوراک پر کاربند رہتے ہوئے اپنا وزن کم کر سکتے

ہیں..... لیکن آپ کو پہلے کھانے کے ایک صحت مند اور متوازن طریقے

کو اپنانا ہوگا۔“

ڈائٹنگ کے دوران (وزن کم کرنے کے دوران) اپنی صحت کو بہترین بنانے کے لیے آپ درج ذیل احتیاطیں مدنظر رکھیں:

اپنے آپ کو محفوظ بنائیں:

ایک غذائی ماہر ڈونا ڈس پس۔ گیبرٹ کہتی ہے کہ:

”میں بطور حفظ ماہر روزانہ ایک وٹامن/منرل سپلیمنٹ لینے میں یقین رکھتی ہوں کیونکہ لوگ کھانے کے غیر مستقل نمونوں کے حامل ہوتے ہیں۔“

اوسر دیوں میں جبکہ پھل اور سبزیاں دیر تک لڑکوں پر لدی رہتی ہیں اور وہ اپنی کسی قدر غذائیت کو ٹھنکتی ہیں..... ایک سپلیمنٹ خصوصی طور پر ایک بہتر آئیڈیا ہوتا ہے۔“

فولاد کی جانب توجہ دیں:

کوئی بھی خاتون جو 1800 2000 سے کم کیلوری روزانہ استعمال کرتی ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ بہت سی خواتین اپنا وزن کم کرنے میں مصروف ہیں..... ان خواتین میں فولاد کی کمی کا خطرہ موجود ہوتا ہے۔ ڈس پس گیبرٹ کہتی ہے کہ:

”خواتین اس رجحان کی حامل ہوتی ہیں کہ وہ دوران ماہواری کی قدر فولاد سے محروم ہو جاتی ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ اگر وہ ایسی خوراک استعمال کرتی ہیں جس کے تحت زیادہ کلوری کے استعمال پر انہوں نے پابندی عائد کر رکھی ہوتی ہے تو وہ روزانہ اپنے 18 ملی گرام فولاد کی ضرورت پوری کرنے سے قاصر رہتی ہیں۔“

آپ کو اس امر کی یقین دہانی حاصل کرنی چاہیے کہ کوئی بھی وٹامن/منرل سپلیمنٹ جو آپ لے رہے ہیں اس میں اضافی فولاد شامل ہونا چاہیے۔ آپ زیادہ فولاد والی غذائیں استعمال کرتے ہوئے بھی اپنے جسم میں فولاد کی کمی کو پورا کر سکتے ہیں۔

اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ کیا آپ کو کیلشیم کی

کافی مقدار میسر آ رہی ہے

خواتین میں کیلشیم کی کمی بھی واقع ہو سکتی ہے بالخصوص ان خواتین میں جو اپنا وزن کم کرنے کے مرحلے سے گزر رہی ہوتی ہیں۔ ڈس پس گیبرٹ کہتی ہے کہ:

آپ کو روزانہ تقریباً 1,000 ملی گرام کیلشیم کی ضرورت درپیش ہوتی ہے اور اگر آپ روزانہ 2,000 کیلوری استعمال نہیں کر رہے اور اگر آپ کو دودھ کی مصنوعات سے الرجی ہے۔ جب آپ مناسب مقدار میں کیلشیم کے حصول میں ناکام رہ سکتے ہیں۔“

وہ خواتین جن کو حیض آتا بند ہو چکا ہوتا ہے بلکہ وہ خواتین بھی جن کی عمر 35 برس ہے..... ان کو کیلشیم کی معقول مقدار کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ گنٹھیا کے مرض سے محفوظ رہ سکیں۔ یہی وجہ ہے کہ بہت سے غذائی ماہرین اور معائنہ کیلشیم کی معمول سے زائد مقدار کے حصول کی سفارش کرتے ہیں..... یعنی 1,500 ملی گرام تک اور چونکہ خواتین کے لیے یہ ناممکن ہے کہ وہ کیلشیم کی تندرہ تمام تر مقدار اپنی خوراک سے حاصل کریں..... اپنی غذا سے حاصل کریں لہذا ان کے لیے سپلیمنٹ انتہائی ضروری ہیں۔

پروٹین کو ہرگز نظر انداز نہ کریں

جب آپ کلوری کی کمی مقدار استعمال کرنے پر اپنی توجہ مرکوز رکھے ہوئے ہوں تو آپ اپنی غذا میں پروٹین کو ہرگز نظر انداز نہ کریں۔ ایک غذائی ماہر لیلیا ولاس خبردار کرتی ہے کہ:

وہ مزید کہتی ہے کہ:

”جب آپ اپنی اٹھلیوں کے ناخنوں پر ابھری ہوئی لکیریں دیکھتے ہیں..... یا آپ کے بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں..... یہ سب کچھ لازمی روغنی ایسڈ کی کمی کی علامات ہو سکتی ہیں۔“

آپ کو کسی قدر اومیگا-3 اور اومیگا-6 ایسڈوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ چربی کی حامل مچھلی مثلاً سالمن مچھلی اور دھنسیل آئل میں پائے جاتے ہیں۔ اگر آپ اپنی غذا کا انتخاب دانش مندی سے کرتے ہیں..... آپ ہنوز کم چکنائی کی حامل غذائیں استعمال کر سکتے ہیں..... لیکن آپ کو اپنی غذا میں چند تیز کردہ غذائیں ضرور شامل کرنی چاہئیں۔“

اور جب ہم دھنسیل آئل استعمال کرتے ہیں۔ ان کے استعمال کا ایک اضافی فائدہ یہ ہوتا ہے کہ ہمارا کولیسٹرول لیول کم ہوتا ہے اور یہ وٹامن ای کے حصول کا ایک بہتر ذریعہ بھی ہیں۔ ایک ایک غذائی جزو جس کے بارے میں ماہرین یہ کہتے ہیں کہ یہ آپ کے جسم کے مدافعتی نظام کو تقویت بخم پہنچاتا ہے اور کئی اقسام کی بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت فراہم کرتا ہے۔

دافر مقدار میں پانی نوش کریں

اگر آپ کی نظر آپ کی کمر پر ہے تو یقیناً آپ نے اپنے ورزش کے پروگرام پر اپنے عمل درآ مد کو یقینی بنایا ہوگا۔ لیکن اس کے باوجود بھی آپ ایک اور چیز کی کمی کا شکار ہیں اور وہ چیز ہے..... پانی..... اور اس کا ایک ہی حل ہے کہ آپ پانی دافر مقدار میں نوش کریں۔



”اگر وزن کم کرنے والا کوئی بھی فرد پروٹین کی کمی کا شکار ہوتا ہے..... یہ وہ فرد ہو سکتا ہے جو کم کیلوریز کی حامل خوراک استعمال کر رہا ہو..... دن بھر میں 1,000 سے کم کیلوریز لے رہا ہو (بے شک آپ اس قدر کم سطح پر جانا پسند نہیں کریں گے) جب آپ اس قدر کم پروٹین کھاتے ہیں..... آپ اپنے عضلات..... پٹھوں اور ہڈیوں کو داؤد پر لگاتے ہیں۔“

یہ غذائی ماہر مزید کہتی ہے کہ:

”بہت کم پروٹین کی حامل خوراک کی بدولت پوٹاشیم کی مقدار میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور آپ کے دل کے عضلات متاثر ہو سکتے ہیں۔“

وہ مزید بیان کرتی ہے کہ:

”جو لوگ انتہائی کم کیلوریز کی حامل خوراک استعمال کرتے ہیں وہ اپنی ہلاکت کو خود دعوت دیتے ہیں۔“

مناسب چکنائی ضرور استعمال کریں

اگرچہ آج کل ہر طرف یہ شور مچا ہے کہ چکنائی کا استعمال کم سے کم کریں..... لیکن خطرہ اس امر کا ہے کہ وزن کم کرنے کے شوقین کئی افراد اپنی غذا سے تمام تر چکنائی کا مکمل طور پر ہی خاتمہ نہ کر دیں۔

غذائی ماہر جوڈی ای۔ مارشل کہتی ہے کہ:

”اپنے اس طرز عمل کی بدولت ایسے افراد لازمی روغنی ایسڈ (ESSENTIAL FATTY ACID) کی کمی کا شکار ہو سکتے

ہیں۔“

30 آئی یو

وٹامن E

(Minerals) منرلز

ایک گرام

کیلشیم

2 ملی گرام

کاپر (Copper)

150 ایم سی جی

آیوڈین

18 ملی گرام

فولاد

400 ملی گرام

میکینیشیم

15 ملی گرام

زنک (Zinc)



اپنا منصفانہ حصہ حاصل کریں

جب آپ وزن کم کرنے کی کوشش میں مصروف ہوں..... آپ کو خصوصی طور پر محتاط رہنا چاہیے کہ آپ کافی مقدار میں غذا کا کام دینے والے وٹامن اور منرلز وغیرہ استعمال کر رہے ہیں۔

لیکن ان کی کس قدر مقدار ضروری ہے؟

نیچے کی سطور میں یو۔ ایس آر ڈی آئی (ریفرنس ڈیٹا ان ٹیک) معیار برائے اہم وٹامن اور منرلز (Minerals) دیے گئے ہیں..... آپ کے جسم کو ان کی ضرورت ہوتی ہے۔

روزمرہ کا استعمال

غذا کا کام دینے والے

وٹامن

5,000 آئی یو

وٹامن A

1.5 ملی گرام

تھامین (THIAMIN)

1.7 ملی گرام

ریبوفلاوین (RIBO Flamin)

20 ملی گرام

نیاسین (NIACIN)

2 ملی گرام

وٹامن B6

16 ایم سی جی

وٹامن B12

0.3 ملی گرام

بیوٹن (BIOTIN)

0.4 ملی گرام

فولک ایسڈ (Folic Acid)

10 ملی گرام

پینٹوتھینک ایسڈ

(PANTOTHENIC ACID)

400 آئی یو

وٹامن D

اختیار کر لیں اور باقاعدہ ورزش کو اپنا شعار بنائیں۔

کلوریز برننگ

(CLORIE BURNING)

1955 بمقابلہ 1995ء

یہ صبح کا وقت ہے..... اور سبز 1955 ایک چوتھائی میل چل کر بس اسٹاپ تک پہنچتی ہے۔ بس اسے اس کے دفتر کے نزدیکی اسٹاپ پر اتارتی ہے..... وہاں سے وہ پھر ایک چوتھائی میل پیدل چل کر اپنے دفتر پہنچتی ہے۔ اس کا دفتر عمارت کی دوسری منزل پر واقع ہے۔ عمارت میں لفٹ کا کوئی بندوبست نہیں ہے۔ وہ سڑھیاں چڑھتی ہوئی اپنے دفتر تک پہنچتی ہے اور اپنی میز پر جا بیٹھتی ہے۔ وہ تمام دن دفتری بھاگ دوڑ میں مصروف رہتی ہے اور وہاں پڑے ٹائپ رائٹر پر کام بھی کرتی رہتی ہے۔

آئیے اب ہم سبز 1995ء پر ایک نظر ڈالیں:

وہ گاڑی میں بیٹھ کر دفتر پہنچتی ہے۔ اس کا دفتر عمارت کی 15 ویں منزل پر واقع ہے۔ وہ لفٹ استعمال کرتی ہوئی اپنے دفتر میں پہنچتی ہے۔ وہ دفتر میں بھی کسی قسم کی بھاگ دوڑ میں مصروف نہیں رہتی بلکہ تمام دن کمپیوٹر کے سامنے بیٹھی اپنا کام کرتی رہتی ہے۔

فرق کسی قدر زیادہ دکھائی نہیں دیتا؟

کیا فرق زیادہ دکھائی دیتا ہے؟

سب سے بڑھ کر یہ کہ سبز 1955ء کسی اسٹیل مل میں کام نہیں کر رہی تھی اور وہ اپنے دفتر تک پہنچنے کے لیے دو منزل کی سڑھیاں طے کرتی تھی۔

لیکن اس کے باوجود فرق محض 16 پاؤنڈ کا ہے۔

ورزش: آپ کا خفیہ ہتھیار

دہلا پتلا رہنا اور اسمارٹ رہنا کیوں ایک مشکل کام ہے؟

بہت سے لوگ یہ عہد کرتے ہیں..... یہ قسم کھاتے ہیں کہ وہ بسیار خوری سے پرہیز کریں گے۔ جب سے لوگ حقیقت میں گزشتہ برسوں کی نسبت کم کھاتے ہیں..... اس وقت کی نسبت بھی کم کھاتے ہیں جبکہ ان کا وزن آج کے مقابلے میں 10..... 20..... یا 50 پونڈ کم تھا اور شاید ان کا یہ دعویٰ مبنی بر حقیقت بھی ہو۔

لہذا حقیقی وجہ کیا ہے کہ ہم میں سے بہت سے لوگ زیادتی وزن کا شکار ہیں..... فریبہ انعام ہیں..... مولے ہیں؟

یہ سب کچھ جدید دور کا کمال ہے۔ جدید دور کی مصروفیات نے انسان کو ورزش سے دور کر دیا ہے لہذا لوگ موٹاپے کا شکار ہو کر رہ گئے ہیں۔

آج کا انسان ایک یا دو نسل پہلے کے انسانوں کی نسبت بہت کم ورزش کرتا ہے۔

1940ء 1950ء اور 1960ء کے عشروں کے دوران انسانی رہن بہن اس طرز کا تھا کہ وہ اپنے روزمرہ کے کام کاج کی انجام دہی کے دوران ہی اس قدر ورزش کر لیتا تھا کہ اس کی فاضل کیلو گریز صرف ہو جاتی تھیں۔ لیکن 1990ء کے عشرے سے ہمارا رہن بہن اس نوعیت کا بن چکا ہے کہ ہمیں خصوصی ورزش کی ضرورت ہوتی ہے اور ہم ورزش کی کمی کا شکار ہو کر رہ گئے ہیں محض چند لوگ اس کی کو محسوس کرتے ہیں۔ لیکن دیگر لوگ اس وقت تک اس کی کمی کو محسوس نہیں کرتے جب تک ان کو اپنے وزن میں زیادتی محسوس نہیں ہوتی۔ آپ ورزش کے بغیر انکف اسٹائل (طرز زندگی) سے فی الفور دست برداری

جی ہاں..... آپ یہ فرض کریں کہ یہ دونوں خواتین ایک ہی سائز کی حامل ہیں..... ان کا کیس یا ویٹید پٹی کا نظام بھی ایک جیسا ہے..... اور دونوں ایک ہی مقدار کی حامل خوراک کھاتی ہیں..... لیکن اس کے باوجود بھی سبز 1995ء کا طرز زندگی اسے 16 پاؤنڈ بھاری کر دے گا۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ سبز 1995ء 100 کیلو یوز روزانہ بس اسٹاپ تک آنے جانے میں صرف کرتی تھی۔ اس کے علاوہ وہ ہاتھ سے چلنے والا..... جسمانی طاقت سے چلنے والے ٹائپ رائٹر پر کام کرتے ہوئے مزید 100 کیلو یوز روزانہ صرف کرتی تھی کیونکہ وہ ایکٹروٹک کی بورڈ پر کام نہیں کرتی تھی۔ کام کے دوران ایک یا دو مرتبہ بیڑھیاں اترنے اور چڑھنے کی بدولت وہ روزانہ مزید 20 کیلو یوز صرف کرتی تھی۔ اس طرح وہ روزانہ 220 کیلو یوز صرف کرتی تھیں۔ اگر آپ اسی مقدار میں خوراک استعمال کرتے ہوئے روزانہ 15 کیلو یوز صرف کرنے سے قاصر رہتے ہیں..... آپ کچھ وقت گزرنے کے بعد اپنے وزن میں ایک پاؤنڈ کے اضافے کے حامل بن جائیں گے اور سبز 1995ء 16 پونڈ اضافی وزن کی حامل بن جائے گی۔

تب بمقابلہ اب

اسی اثناء میں..... اس کا خاوند 30 منٹ گاڑی چلاتے ہوئے اپنے کام پر پہنچتا ہے۔ اس کا باپ بھی 40 برس قبل اپنے کام پر جاتا تھا۔ بطور ایک سٹریٹس وہ دن بھر میں تقریباً تین گھنٹے تک شہر کے ٹریفک میں گاڑی چلاتا ہے۔ اس کا باپ بھی سٹریٹس میں تھا۔ لیکن فرق کیا ہے؟ تقریباً 12 پاؤنڈ سالانہ فرق ہے کیونکہ سبز 1995ء گاڑی میں اپنے فرائض سرانجام دیتا ہے جبکہ اس کا باپ بسوں میں دھکے کھاتا تھا اور وہ روزانہ 140 فاضل کلور یوز صرف کرتا تھا۔

اور یہ تو ابھی آغاز ہے کیونکہ اکثر فیملیوں میں میاں بیوی دونوں جا ب کرتے ہیں۔ ہمارے جدید جوڑے ہفتے میں تین راتیں رات کا کھانا باہر سے کھاتے ہیں جبکہ 1950ء

فٹ اور سمارٹ رہیے

کے عشرے کے ہمارے جوڑے ہفتے میں محض ایک بار باہر کھانا کھاتے تھے فرق کیا ہے؟ وہ جو کوئی کچن کا کام انجام نہیں دیتا ہے اس کا وزن سال بھر میں پانچ پونڈ بڑھ جاتا ہے۔

ہفتے میں دو مرتبہ کھانا نہ پکانے کا نتیجہ آپ کے سامنے ہے اور یہ بھی نہ بھولیں کہ ہمارے جدید جوڑے کے پاس ڈش واشٹر بھی موجود ہے۔

شام کے وقت ہمارا 1950ء کے عشرے کا جوڑا اپنے نئے ٹی وی سیٹ پر پروگرام دیکھنا پسند کرتا تھا..... اگر سبز 1995ء بھی دس منٹ تک رات کو ٹی وی دیکھتا ہے مگر وہ ریسیٹ پر اپنا انگوٹھا رکھے چینل چینل تبدیل کرتا رہتا ہے۔

جبکہ سبز 1955ء ٹی وی دیکھنے کے ساتھ ساتھ سوئٹر بھی غنی رہتی تھی۔ لیکن ہماری جدید خاتون بے کاری بیٹی ٹی وی دیکھتی رہتی ہے۔

فرق کیا ہے؟

غالباً 2 پاؤنڈ کا فرق ہے۔ اس کے علاوہ ایک اور پاؤنڈ کا بھی فرق ہے کیونکہ ہمارے جدید جوڑے کو اٹھ کر فون تک جا کر فون سننے کی نوبت نہیں آتی بلکہ موبائل فون ان کی جیب میں موجود ہوتا ہے اور وہ بیٹھے بیٹھے فون سن بھی سکتے ہیں اور احباب کو فون کر بھی سکتے ہیں۔

ویک اینڈ پر سبز 1955ء اپنے لان کی گھاس کاٹتا تھا۔ 1995ء میں اس کا بیٹا بھی یہی کچھ کرتا ہے۔

مگر فرق کیا ہے؟

سبز 1955ء ہاتھ سے دھکیل کر چلانے والی گھاس کاٹنے والی مشین سے گھاس کاٹتا تھا جبکہ اس کا بیٹا خود کار گھاس کاٹنے والی مشین پر سوار ہو کر گھاس کاٹتا ہے اور 20 منٹ میں گھاس کاٹ کر فارغ ہو جاتا ہے۔

فرق کیا ہے؟

4 پاؤنڈ سالانہ کا فرق ہے۔

سبز 1955ء ایک ایسے علاقے میں رہائش پذیر تھا جہاں پر سردیوں میں برف باری

ورزش کیوں ضروری ہے

دن بے دن ہمارا طرز زندگی بے حس و حرکت ہو رہا ہے۔ ہم جسمانی مشقت نہیں کرتے اور ہم اس کی قیمت ادا کر رہے ہیں۔ یہ طرز زندگی دل کی بیماریوں کو دعوت دیتا ہے۔

ماضی میں ہم روزمرہ زندگی کے جو امور انجام دیتے تھے اور بے خبری میں انجام دیتے تھے ان امور کی انجام دہی کے دوران ہماری کئی کیلوریز صرف ہوتی تھی اور ہم دبلے پتلے اور اسٹارٹ دکھائی دیتے ہیں اور اب چونکہ ان امور کی انجام دہی کے دوران ہماری کیلوریز صرف نہیں ہوتیں لہذا ورزش ہمارے لیے انتہائی اہم ہے۔ یہ آپ کے وزن کو بڑھنے سے محفوظ رکھتی ہے۔ اگرچہ اپنی اپنی خوراک کتنا ہی خیال کیوں نہ رکھیں لیکن وزن میں کمی کرنے کے ماہرین یہ کہتے ہیں کہ آپ اگر ورزش نہ کریں گے تو اگر آپ اپنا وزن کم کرنے میں کامیاب بھی ہو جائیں گے تب آپ مستقبل میں اس وزن کو برقرار نہ رکھ سکیں گے اور آپ کا وزن دوبارہ بڑھ جائے گا۔

یقیناً آپ اپنی غذا میں کلوریز کے استعمال کو محدود کرتے ہوئے اپنے وزن میں کمی لاسکتے ہیں۔ لیکن اگر آپ اپنے کھانے پینے کے پروگرام میں ورزش کا پروگرام بھی شامل کر لیں گے تو آپ جلد از جلد اپنے وزن میں کمی کرنے میں کامیاب ہوں گے۔ یکے بعد دیگرے کئی ایک مطالعے انجام دیے گئے جنہوں نے یہ انکشاف کیا کہ اگر ڈائٹنگ کے پروگرام میں ورزش کا پروگرام شامل نہ کیا جائے تو وزن کم کرنے کا عمل انتہائی مشکل ہوتا ہے اور اگر کسی نہ کسی طرح آپ وزن میں کمی کر بھی لیں گے تو آپ کے لیے ورزش کی عدم موجودگی میں اس کی برقرار رکھنا مشکل ہوگا۔

ایک نامور ماہر اسٹیفن این پلیئر یہ بیان کرتا ہے کہ:

”ورزش وزن کنٹرول کرنے کے پروگرام کا ایک اہم حصہ ہے۔ اگر

ہوتی تھی۔ وہ بچنے کے ساتھ اپنے گھر کی برف اٹھاتا تھا اور گھر کی چھت اور راستہ برف سے پاک کرتا تھا۔ وہ اپنے ہاتھوں سے یہ کام سرانجام دیتا تھا..... یہ تقریباً 600 کیلوریز صرف کرنے کا کام تھا۔

لیکن مئی 1995ء بہت سے دیگر جدید لوگوں کی طرح ایسے علاقے میں رہائش پذیر ہے جہاں پر برف باری نہیں ہوتی۔ اس طرح وہ سالانہ 2 پاؤنڈ مزید اپنے وزن میں اضافہ کرتا ہے۔

واپس 1950ء کے عشرے کا رخ کرتے ہیں..... ہمارے جوڑ اکثر پیدل چلتے ہوئے کر یا نہ اسٹور..... مچھلی منڈی..... قصاب کی دکان..... لائبریری..... میڈیکل اسٹور..... اور ڈرائی کلیئر کی دکان پر جاتے تھے۔ آج کل شاپنگ کے لیے گاڑی یا بس کا استعمال کیا جاتا ہے اور اگر محض ایک اسٹاپ کے فاصلے تک ہی کیوں نہ خریداری کے لیے جانا ہو اس کے لیے بھی بس میں سوار ہوا جاتا ہے یا گاڑی استعمال کی جاتی ہے۔ ایشیائے صرف کا بھاری تھیلا اٹھائے ہوئے دو یا تین بلاک پیدل چلتا..... آج کل کون اس قدر مشقت سرانجام دیتا ہے۔ اس طرح آپ مزید 6 پاؤنڈ وزن سالانہ کا اضافہ کرتے ہیں۔

اب تک یہ بات واضح ہو چکی ہے کہ ہمارا جدید جوڑ 1950ء کے عشرے کے جوڑے کی نسبت وزن میں 50 پاؤنڈ بھاری ہے اگرچہ وہ نسبتاً کم خوراک کا استعمال کرتا ہے۔ آج کل کے ہمارے جدید مکانات..... ان مکانات میں دن بھر میں دس مرتبہ بیڑھیاں اترنا اور چڑھنا نہیں پڑتیں اور گھریلو کام کاج بھی ہاتھ سے سرانجام دینے کی بجائے مشینوں سے انجام دیے جاتے ہیں۔



غذائی پروگرام میں ورزش کا پروگرام بھی شامل کر لیا جائے تو آپ کے وزن میں جلدی واقع ہوگی اور آپ اپنے وزن کی کمی کو برقرار بھی رکھ سکیں گے۔

درحقیقت یونیورسٹی آف کیلے فورنیا کے محققین نے ایک سروے کیا تھا۔ اس سروے نے اس امر کا انکشاف کیا کہ اگر آپ وزن میں مستقل کمی کے خواہاں ہیں تو ورزش آپ کی کامیابی کی ایک اہم کلید ہے۔ وہ لوگ جنہوں نے 20 پونڈ وزن کم کیا تھا اور اس کی کو برقرار رکھے ہوئے انہیں ایک برس گزر چکا تھا..... انہوں نے بتایا کہ وہ ہفتے میں تین مرتبہ کم از کم 30 منٹ کے لیے ورزش کرتے تھے۔

لہذا اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ آپ نے اپنے وزن میں جتنے پاؤنڈ کمی کی ہے آپ اس کی کو مستقل طور پر برقرار رکھ سکیں تو آپ کو ورزش کے پروگرام پر بھی اپنے عمل درآ مدد کو ممکن بنانا ہوگا۔

آپ کو سخت ورزش کی ضرورت نہیں ہے

اگرچہ اب تک آپ اس نظریے کے قائل ہیں کہ ورزش سے ہماری مراد کوئی سخت قسم کی ورزش ہے۔ ایسی ورزش ہے جو انتہائی محنت اور مشقت درکار رکھتی ہے..... یہ آپ کی خام خیالی ہے۔ آپ یہ سوچ رہے ہوں گے کہ ورزش کے پروگرام پر عمل درآ مد کرنے کے لیے آپ کو مشقت کرنی ہوگی..... ایسا ہرگز نہیں ہے۔

حالیہ ترین تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ میانہ روی اور اعتدال پسندی کے ساتھ کی جانے والی ورزش وزن کنٹرول کرنے کے لیے بہترین معاون ثابت ہوتی ہے..... اور آپ کا اہم ترین ہتھیار آپ کی گھڑی ہے۔

ورزش کا ایک ماہر جان ڈن کن کہتا ہے کہ:

”یہ ورزش کی شدت نہیں جو آپ کو بہتر صحت سے ہمکنار کرتی ہے بلکہ یہ وہ دقت ہے جو آپ کو بہتر صحت سے ہمکنار کرتا ہے جو وقت آپ ورزش کرنے میں صرف کرتے ہیں۔“

وہ مزید کہتا ہے کہ:-

”اور وہ کیسی آدھی تپیلیاں ہمیں صحت کے فوائد سے لوازتی ہیں۔ ہم اس امر سے بخوبی واقف ہیں کہ وہ خواتین جو میانہ روی اور اعتدال پسندی کے ساتھ چھل قدمی کرتی ہیں وہ ان خواتین کی نسبت وزن میں زیادہ کمی سے مستفید ہوتی ہیں جو خواتین اسی فاصلے کو تیز رفتاری کے ساتھ طے کرتی ہیں۔“

درحقیقت آپ کو اس امر کا کوئی فکر نہیں کرنا چاہیے کہ آپ کس قدر سخت ورزش کر رہے

ہیں۔

اگر آپ یہ سوچتے ہیں کہ آپ سخت ورزش کر رہے ہیں۔

اگر آپ یہ محسوس کرتے ہی کہ دوران ورزش بات کرتے وقت آپ کا سانس پھول جاتا ہے..... تب آپ ورزش کم کرنے کی ورزش ہرگز نہیں کر رہے ہیں..... آپ محض اپنے آپ کو تھکاوٹ سے دوچار کر رہے ہیں۔

آپ جس قدر تیزی کا مظاہرہ کریں گے بالخصوص اس وقت جب آپ ایک بے ڈھنگی جسمانی وضع قطع کے حامل ہوں..... آپ جلد ہی ایسی ورزش سے دستبردار ہو جائیں گے اور آپ ویریک دوبارہ ورزش کے آغاز پر آمادہ نہ ہوں گے۔

ورزش کا بہترین اصول/قانون یہ ہے کہ:-

”آپ اس سے لطف اندوز ہوں تاکہ آپ اس میں زیادہ وقت صرف کر سکیں۔“

آپ سفر پر بھی روزانہ ہو سکتے ہیں۔
اپنی فٹنس کے مد نظر سفر ترتیب دیں اور اپنی چھٹیاں سفر میں گزاریں۔
کیا آپ کو فطرت سے دلچسپی ہے؟
تب آپ فطرت کے حسین مناظر کی جانب چہل قدمی کریں۔

ایک فعال طرز زندگی اپنائیں

اگر آپ کو ورزش سے نفرت ہے اس سے کراہت محسوس ہوتی ہے۔ ایک نیا
تناظر آپ کا معاون ثابت ہو سکتا ہے۔
موٹاپے کی ایک ماہر سونیا تو ویکلی یہ کہتی ہے کہ:
”ہمارے میدان میں ہم مخصوص ورزشوں کی تلقین کرنے کے عمل
سے دور ہوتے جا رہے ہیں۔“
وہ مزید کہتی ہے کہ:
اس کی بجائے ہم اپنے مریضوں کو یہ تلقین کرتے ہی کہ وہ ایک فعال
طرز زندگی اپنائیں۔“

مختلف اقسام کی سرگرمیاں انجام دیں

تمام اقسام کی سرگرمیاں انجام دینے کی کوشش کریں پرندوں کو دیکھیں۔ ان کا

ورزش کی خوشی اور راحت

ایک مرتبہ اگر آپ کسی ایسی جگہ کو دریافت کر لیتے ہیں یا کسی ایسی سرگرمی/کارگزاری کو
دریافت کر لیتے ہیں جس سے آپ حقیقت میں محبت کرتے ہیں خواہ یہ سالہ سمندر پر
دوڑنے کی سرگرمی ہو ریکٹ بال کھیلنے کی سرگرمی ہو یا رقص کرنے کی سرگرمی ہو
تب آپ اس سرگرمی کو روزانہ انجام دیں گے۔ درج ذیل میں کچھ ایسے آئیڈیاز پیش کیے
جا رہے ہیں جو آپ کی ورزش کے پروگرام کو خوشی اور راحت سے ہمکنار کرنے میں معاون
ثابت ہوں گے۔

اپنی ترجیحی سرگرمیاں سرانجام دیں

ایک ایسی سرگرمی کے بارے میں غور کریں جیسے انجام دیتے ہوئے آپ لطف اندوز
ہو سکیں یہ کوئی بھی سرگرمی ہو سکتی ہے ضروری نہیں کہ یہ سرگرمی آپ کے فٹنس
پروگرام سے متعلق ہو یا اس کے ساتھ منسلک ہو۔ اس کے بعد تخلیق کاری کا مظاہرہ کریں۔
جسمانی چیلنج کے ساتھ لطف اندوزی اور دل لگی کو بھی شامل کریں۔
کیا آپ دوکانوں کو پسند کرتے ہیں ان سے محبت کرتے ہیں؟
گھریلو شاپنگ کو فراموش کر دیں!

اس کی بجائے اپنی پسندیدہ دوکانوں پر فٹنس کے نظریے کے تحت چہل قدمی کریں۔
مختلف اسٹوروں میں چہل قدمی کریں مختلف کاؤنٹروں پر نئی اشیائے صرف کو گھوم پھر کر
دیکھیں۔

نہیں ہونی چاہیے۔

آپ کی ورزش آپ کے حراج کے عین مطابق ہونی چاہیے..... آپ کے دستیاب وقت کے عین مطابق ہونی چاہیے..... اور آپ کی جسمانی چاہت کی سطح کے عین مطابق ہونی چاہیے۔

فلذا ڈیٹایا کام ایک ماہر قاسم اے۔ داؤن یہ کہتا ہے کہ:

اگر ورزش آپ کے حراج کے عین مطابق نہیں ہے اور آپ دو روز تک ورزش کرنے سے ناغہ کرتے ہیں تب آپ یہ سمجھ لیں کہ آپ ورزش کی دیکھنے سے بچنے کر چکے ہیں۔

وہ مزید کہتا ہے کہ:

”تب آپ اس امر کو اس قدر برا محسوس کریں گے کہ آپ دوبارہ ورزش کے پروگرام کے آغاز کو ایک تکلیف دہ امر محسوس کریں گے۔“

وزن کم کرنے کے ماہرین یہ تجویز کرتے ہی کہ آپ کو ورزش کے ایک ایسے پروگرام پر اپنے عمل درآمد کو ممکن بنانا چاہیے جس کے ذریعے آپ دن بھر میں تقریباً 300 کلوریٹس صرف کر سکیں اور اس کے ساتھ ساتھ اگر آپ اپنی خوراک میں چکنائی کی حامل خوراک میں بھی کمی کر دیتے ہیں تو آپ دن بھر میں 500 کلوریٹس کی کاٹکار ہو سکتے ہیں..... اس طرح آپ ایک ہفتے میں ایک پونڈ وزن کم کر سکتے ہیں۔ لیکن چونکہ اس قدر جلدیہ سب کچھ انجام دیتے ہوئے آپ اپنے آکولوجی نقصان سے دوچار کر سکتے ہیں لہذا آپ آغاز میں اپنا پروگرام قدرے ہلکا پھلکا رکھیں..... ایک دن بھر میں ایک سینک کم کر دیں..... یا ایک ٹریٹ کم کر دیں پہلے آپ یہ دریافت کریں کہ آپ کہاں کھڑے ہیں۔



نظارہ کریں..... باغبانی کریں..... چنگ پانگ کا کھیل کھیلیں..... گھوڑ سواری کریں..... رقص کریں۔

بہترین سرگرمی وہ ہے جس کی انجام دہی کے دوران آپ کی کلوریٹس صرف ہوں اور آپ ایسی سرگرمی کی انجام دہی سے گریز کریں جسے آپ محض اپنی تفریح طبع کے لیے انجام دے رہے ہوں اور اس کی انجام دہی میں آپ کی کلوریٹس نہ ہو رہی ہوں۔



اپنے دوستوں کے ساتھ اپنی فٹنس کی سرگرمیاں انجام دیں

جبائے اس کے کہ آپ دوستوں کے ہمراہ ایک ڈنر پارٹی میں بیٹھ جائیں..... آپ ان کے ہمراہ بیڈمنٹن کا کھیل کھیلیں..... اس کھیل میں وقتوں کے دوران تازہ پھلوں سے لطف اندوز ہوں یا وہ کھیل کاک ٹیل سے لطف اندوز ہوں یا اپنے دوستوں کو فطرت کے کسی حسین منظر پر پلنگ منانے کی دعوت دیں اور دوپہر کا کھانا اسی مقام پر کھائیں۔

دوسرے لوگوں کے ساتھ فعال تقریبات میں حصہ لیں، فعال سرگرمیاں بھی کلوریٹس صرف کرنے کا باعث بنتی ہیں۔



ورزش کا آغاز آپ کی فٹنس کا آغاز ہے

آپ اپنے ورزش کے نئے پروگرام کا آغاز کیسے کریں گے؟
آپ جو کچھ بھی کریں..... جس قسم کی بھی ورزش کریں..... یہ آپ کو تھکا دینے والی

دے سکتے ہیں۔

اگر آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ کسی قسم کی ورزش کرتے ہوئے آپ بور ہو چکے ہیں تب آپ اس ورزش کو تبدیل کر سکتے ہیں اور کوئی دوسری ورزش اپنا سکتے ہیں۔

چہل قدمی سے اپنا وزن کم کریں

غالباً سادہ ترین..... آسان ترین..... انتہائی خوش کن..... اور موثر ترین قسم کی ورزش چہل قدمی ہے۔ ہمارے خیال میں اس طرح کی کوئی اور ورزش موجود نہیں ہے۔ آپ اس ورزش کو کہیں بھی انجام دے سکتے ہیں..... کسی وقت بھی انجام دے سکتے ہیں..... اس ورزش کو انجام دینے کے لیے آپ کو زیادہ ساز و سامان کی ضرورت بھی نہ ہوگی۔ آپ کو جن اشیاء کی ضرورت ہوگی ان میں جوتوں کا ایک بہتر جوڑا اور آرام دہ لمبوسات شامل ہیں۔ آپ اکیلے چہل قدمی کر سکتے ہیں اور اس دوران غور و خوض اور سوچ بچار بھی کر سکتے ہیں۔ یا پھر آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ باہم مل کر بھی چہل قدمی کر سکتے ہیں۔ آپ کسی دوست کی ہمراہی یا اپنے خاندان کے کسی رکن کی ہمراہی میں بھی چہل قدمی کر سکتے ہیں۔

کم پکنائی کی حامل غذاؤں کا استعمال اور روزانہ ایک گھنٹے کی تیز قدموں کے ساتھ چلنے ہوئے چہل قدمی سونے پر سہاگے کا کام کرے گی۔ اگر آپ اپنی کھانے پینے کی موجودہ روٹین تبدیل نہ بھی کریں مگر ہفتے میں دو مرتبہ تیز تیز قدموں سے چلنے ہوئے چہل قدمی کریں تو اس کے نتیجے میں سال بھر میں آپ اپنے وزن میں دس پونڈ تک کم کر سکتے ہیں۔ آپ کا چہل قدمی کا پروگرام کسی شدت کا حامل نہیں ہونا چاہیے۔ آپ کو چہل قدمی کے آغاز کے لیے کچھ رہنمائی مہیا کی جا رہی ہے۔

اپنے لیے کسی سرگرمی کا انتخاب کرنا

اب آپ کو اس امر کی ضرورت درپیش ہوگی کہ آپ یہ انتخاب کریں کہ کس قسم کی سرگرمی آپ کے لیے مناسب رہے گی اور یہ کوئی مشکل کام نہیں ہے بلکہ ایک آسان کام ہے۔ نئے آغاز کرنے والوں کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ یہ فیصلہ کریں کہ وہ کس جگہ اپنی سرگرمی انجام دینا چاہتے ہیں۔

اگر آپ فطرت سے محبت کرتے ہیں..... تب آپ آؤٹ ڈور اسپورٹس کی جانب متوجہ ہو سکتے ہیں۔

اگر موسیقی آپ کو تخریک دیتی ہے اور آپ دیگر لوگوں کے ساتھ مصروف کار رہنا پسند کرتے ہیں..... تب آپ جم جوآن کر سکتے ہیں۔

اگر آپ اپنی پرائیویٹ لی کو مزید رکھتے ہیں تب آپ ایسی سرگرمیوں کا انتخاب کریں جیسے چہل قدمی..... سائیکلنگ اور تیراکی وغیرہ یا گھر پر ہی ورزش انجام دیں۔

آپ کو دن میں دو مرتبہ کسی جسم میں ایسی ورزش کی ضرورت نہیں ہے جس سے آپ کا پسینہ بہہ نکلے۔

اس میدان کا ایک ماہر وائن ایل۔ ویٹ کاٹ کہتا ہے کہ:

”طمانیت بخش فٹنس اور وزن کم کرنے کے فوائد کے حصول کی خاطر

آپ کو قدرے کم سخت ورزش کرنی چاہیے۔“

وہ مزید کہتا ہے کہ:-

”آپ چہل قدمی کرتے ہوئے..... تیراکی کرتے ہوئے..... یا

سائیکلنگ کرتے ہوئے اپنی ورزش کر سکتے ہیں۔“

اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ آپ نسبتاً کم شدت کی حامل ورزش کریں اور اس ورزش کو تادیر کرتے رہیں تب آپ چہل قدمی..... جاگنگ..... تیراکی..... سائیکلنگ وغیرہ کو ترجیح

اپنے معالج سے رابطہ قائم کریں

اگر آپ تمہارے والدین اور بہنیں اور پہلی مرتبہ ورزش کا آغاز کر رہے ہیں..... اپنے ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ چہل قدمی کا پروگرام ترتیب دے رہے ہیں..... اپنے ڈاکٹر سے دریافت کریں کہ اس سلسلے میں وہ آپ کو کوئی مشورہ دینا چاہتا ہے۔

چہل قدمی کرنے والے جوتوں پر کچھ رقم صرف کریں

آپ وزن کم کرنے اور صحت کے جن فوائد سے مستفید ہو رہے ہوں گے ان کے مقابلے میں اس میں خرچ کی گئی رقم کی کوئی وقت نہیں ہے۔
آرام دہ جوتے آپ کو نہ صرف کسی زخم سے بچانے میں معاون ثابت ہوں گے بلکہ آپ کی چہل قدمی کو زیادہ خوش کن بنانے میں بھی آپ کے معاون ثابت ہوں گے۔ یہ جوتے بالخصوص چہل قدمی کے لیے تیار کیے جاتے ہیں اور یہ آپ کی چہل قدمی کو آسان تر بناتے ہیں۔

آغاز میں چہل قدمی کا دورانیہ کم رکھیں

صاف ظاہر ہے کہ آپ کا مقصد ہفتے میں تین مرتبہ کم از کم 30 تا 40 منٹ تک وقت چہل قدمی کا ہے۔ لیکن آغاز میں آپ روزانہ 5 تا 10 منٹ تک چہل قدمی کریں۔ اس

طرح آپ کے عضلات اور پاؤں چہل قدمی کے عادی بن جائیں گے۔ آپ دن بھر میں کئی مرتبہ 5 منٹ تک چہل قدمی کر سکتے ہیں اور ایک فعال زندگی سے متعارف ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ آغاز میں ہی مسلسل لمبے دورانیے تک چہل قدمی کرتے رہیں گے تو آپ کے پاؤں بھی متاثر ہوں گے اور آپ کے عضلات بھی متاثر ہوں گے اگر آپ بتدریج اپنی چہل قدمی کے دورانیے میں اضافہ کریں گے تو آپ کو کسی قسم کا نقصان پہنچنے کا اندیشہ نہ ہوگا اور آپ کے فٹنس لیول میں بھی اضافہ ہوگا۔

اپنے انداز جسم پر بھی توجہ دیں

آپ سیدھے کھڑے ہو جائیں..... اپنے کندھوں کو پرسکون انداز میں رکھیں..... اپنے بازوؤں کو فطری انداز میں حرکت کرنے دیں..... اپنے کسی دوست سے درخواست کریں کہ وہ آپ کے انداز جسم کا معائنہ کرے۔ آپ جس قدر سیدھے کھڑے ہوں گے اسی قدر کم بوجھ آپ کی گردن اور کمر پر پڑے گا۔ اپنی کمر کا نچلا حصہ اس قدر سیدھا رکھیں جس قدر سیدھا رکھنا ممکن ہو سکے۔ اس طرح آپ کمر کے نچلے حصے کی حد سے محفوظ رہیں گے۔

ایک دل پسند روٹ اختیار کریں

آغاز میں..... آپ اپنی چہل قدمی کی عادت پختہ کرنے کی غرض سے ایک ہی وقت

پر اور ایک ہی جگہ چہل قدمی کریں..... بشرطیکہ یہ آپ کے لیے ممکن ہو سکے۔ اس کے بعد آپ اپنے روت میں تبدیلی کر سکتے ہیں اور یہ تبدیلی وراثی کے پیش نظر کرنی ہوگی۔ چلنے وقت ٹریفک کو بھی مد نظر رکھیں اگر آپ ایک ایسے علاقے میں رہائش پذیر ہوں جہاں پرفٹ ہاتھ مہیا نہ کیے گئے ہوں۔

آپ وارم اپ ہونے کا فکر نہ کریں

دیگر ورزشوں کے برعکس..... آپ کو روایتی وارم اپ اور کول ڈاؤن پیریڈ کی ضرورت نہیں ہے۔ روزانہ آپ ست روی کے ساتھ چہل قدمی کرتے ہوئے اپنی چہل قدمی کا آغاز کریں تاکہ آپ کی ناکوں کو یہ موقع میسر آئے کہ وہ اس چہل قدمی سے آشنا ہو جائیں۔ اسی طرح کول ڈاؤن ہو جائیں۔

اپنی چہل قدمی کا ریکارڈ رکھیں

جی ہاں..... آپ اپنی چہل قدمی کا ریکارڈ رکھیں کہ آپ روزانہ کتنی چہل قدمی کرتے ہیں تاکہ آپ ایک ہفتے بعد اپنی کارکردگی کا جائزہ لے سکیں۔ آپ کا ریکارڈ آپ کو اس عمل میں رو بہ عمل رہنے کی جانب مائل کرنے میں آپ کا معاون ثابت ہوگا اور آپ کو آپ کے عہد پر قائم رکھنے میں بھی معاون ثابت ہوگا۔

SCANNED PDF By HAMEEDI

ورزش کے لیے وقت نکالنے کا مسئلہ

آپ اصرار کرتے ہیں کہ میں اس قدر مصروف ہوں کہ ورزش کے لیے وقت نکالنے سے قاصر ہوں۔ یاد رکھیں کہ ورزش آپ کا اس قدر وقت صرف نہیں کرتی جس قدر وقت وہ آپ کے لیے تخلیق کرتی ہے۔

یہ کیسے ممکن ہوتا ہے؟

باقاعدہ ورزش کے پروگرام کے آغاز کے ایک ہفتہ بعد..... بہت سے لوگ یہ رپورٹ پیش کرتے ہیں کہ ان کی توانائی کی سطح اور اسٹیما اس مقام تک پہنچ چکا ہے جہاں پر وہ یہ محسوس کرتے ہیں کہ انہوں نے حقیقت میں ہر روز فاضل پیداواری گھنٹے حاصل کیے ہیں۔

ورزش اس نظریے کے تحت بھی آپ کو وقت عطا کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے کہ ورزش کی بدولت آپ کو دل کی بیماریاں لاحق ہونے..... گنٹھیا کا مرض لاحق ہونے..... اور زندگی کے لیے خطرہ بننے والی دیگر بیماریوں کے لاحق ہونے کے خطرے میں خاطر خواہ کمی واقع ہوتی ہے اور آپ کی زندگی میں ماہ و سال کا اضافہ ممکن ہوتا ہے۔

آپ اب بھی حیران ہیں کہ آپ اپنے سخت ترین شیڈول میں سے کس طرح روزانہ ایک گھنٹہ ورزش کے لیے مختص کر سکتے ہیں۔ آپ درج ذیل آئیڈیاز ٹرائی کریں:

صبح کے وقت فعال رہیں

صبح سویرے کی مختصر نیند سے ایک گھنٹہ مستعار لیں۔ بیشتر اس کے کہ آپ کے دن کا

پر سواری کرتا ہے جبکہ وہ اخبار کا مطالعہ کر رہا ہوتا ہے یا سی این این دیکھ رہا ہوتا ہے۔

خریداری کے ذریعے فٹنس حاصل کریں

اگر آپ شاپنگ کے لیے جاتے ہیں اور اپنی گاڑی گھر چھوڑ جاتے ہیں..... آپ اس شاپنگ کے ذریعے بھی فٹنس حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ یہ یقین دہانی حاصل کریں کہ آپ کی خرید کردہ اشیائے صرف دو پیکٹوں میں برابر تقسیم کی گئی ہوں۔ آپ اپنے دونوں ہاتھوں میں ایک ایک پیکٹ تمام لیں اور پیدل گھر واپس آئیں۔

دوران سفر ورزش

کیا سفر آپ کے جاب کا ایک بڑا حصہ ہے؟
آپ اپنے اس سفر سے فائدہ اٹھاتے ہوئے اپنے فٹنس کے پروگرام پر بھی عمل در آ کر سکتے ہیں۔ کوشش کریں کہ آپ اپنی منزل مقصود پر مقررہ وقت سے 30 یا 60 منٹ پہلے پہنچ جائیں تاکہ آپ ہٹوں کی جم سے استفادہ کر سکیں یا اس کے جاگنگ ہاتھ سے استفادہ کر سکیں۔
کیا آپ ایئر پورٹ پر موجود ہیں اور جہاز تبدیل کرنے کے لیے دوسرے جہاز کی آمد کے منتظر ہیں۔

آپ اپنا سامان ایئر پورٹ کے لاکر میں محفوظ کریں اور ٹرینل کے ارد گرد تیز تیز قدموں کے ساتھ چہل قدمی کر کے پیکر مکمل کریں۔

آغاز ہو..... آپ کے اور آپ کے ورزش کے پروگرام کے درمیان کوئی رکاوٹ حاصل نہیں ہو سکتی۔ صبح کی ورزشیں فٹنس پروگرام کے لیے بہتر رہتی ہیں۔
میری لینڈ کی اس میدان کی ماہر سوسن یا نوو کی کہتی ہے کہ:
”جب مریض میرے پاس آتے ہیں اور یہ شکایت کرتے ہیں کہ وہ ہمیشہ تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں۔

تو میں ان سے کہتی ہوں کہ:

صبح سویرے انھیں اور تیز قدموں سے چہل قدمی کریں!

کچھ دنوں بعد جب وہ دوبارہ میرے پاس آتے ہیں تو کہتے ہیں کہ:

میں بہت بہتر محسوس کرتا ہوں اور میں اپنے آپ کو زیادہ توانا محسوس کرتا ہوں۔“

چہل قدمی کے دوران بات چیت جاری رکھیں

عام طور پر آپ کا وقت ٹیلی فون پر گپ شپ کے دوران گزرتا ہے یا لچ کے دوران گپ شپ میں گزرتا ہے۔ اسی طرح آپ چہل قدمی کے دوران بھی گپ شپ سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ آپ اپنے کسی دوست یا فیملی رکن کی ہمراہی میں چہل قدمی کریں اور اس دوران اس کے ساتھ گپ شپ میں مصروف رہ سکتے ہیں۔ اس طرح آپ کو وقت گزرنے کا احساس بھی نہ ہوگا اور آپ کی چہل قدمی کی ورزش بھی اپنے اختتام کو پہنچ جائے گی۔

اپنے ذہن کو بہتر بنائیں

وہی کچھ کریں جو کچھ کیلے فورنیا کا ایک ماہر مورٹن ایچ۔ شادیر کرتا ہے:
اس وقت فٹ رہیں جبکہ آپ خبریں پڑھ رہے ہوں۔ روزانہ وہ اپنا ساکت بائیک

کیلوریز کو صرف کرنے کے تخلیقی طریقے

کیا آپ پیسے میں ترتر ہونے سے نفرت کرتے ہیں؟

کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ کے جسم کی حرکت باقاعدہ بنیادوں پر حرکت آپ کے طرز زندگی کا ایک لازمی حصہ ہے بشرطیکہ آپ اپنا معمول وزن بحال رکھنا چاہتے ہوں؟ لیکن آپ سائیکل یا ٹیکسٹ پر سواری کرنے سے بچکھاتے ہیں؟ بھاگنے اور دوڑنے سے آپ کے گھٹنے زخمی ہونے کا خدشہ ہے؟

درج ذیل میں کئی ایک پر لطف سرگرمیاں بیان کی گئی ہیں اور ان کیلوریز کی مقدار بھی دی گئی جو فی گھنٹہ ان میں سے ہر ایک سرگرمی کے توسط سے آپ صرف کرتے ہیں (130 پاؤنڈ وزن کے حامل افراد کے لیے):

فی گھنٹہ صرف ہونے والی کیلوریز

500

سرگرمی

480

فاسٹ ڈانسنگ

330

اسکوائر ڈانسنگ

270

باغبانی

250

پارک میں اپنے بچوں کے ساتھ کھیلنا

218

آہستہ آہستہ تیراکی کرنا

180

ہاؤٹنگ کرنا

135

شاہینک (بشمول بھاری بیکنوں کو اٹھانا)

بوس و کٹار اور پیارے بھنگیر ہونا

ورزش کے اضافی فوائد

آپ جانتے ہیں کہ ورزش آپ کے وزن کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے اور یہی وجہ ہے کہ آپ زیر نظر کتاب کا مطالعہ کر رہے ہیں۔

لیکن وزن کے فوائد اس سے بھی بڑھ کر ہیں آپ ورزش کے اضافی فوائد سے بھی مستفید ہو سکتے ہیں اور اپنے وزن میں کمی کے علاوہ ان اضافی فوائد کے حصول میں بھی کامیاب ہو سکتے ہیں۔ ورزش کے اضافی فوائد درج ذیل ہیں:

- ❖ پیچھے بڑے اور دل کی کارکردگی بڑھاتی ہے۔
- ❖ کولیسٹرول لیول کو بہتر بناتی ہے۔
- ❖ بلڈ پریشر کو کم کرتی ہے۔
- ❖ ہڈیوں کو مضبوط بناتی ہے۔
- ❖ نیند بہتر بناتی ہے۔
- ❖ ذہنی کارکردگی میں اضافہ کرتی ہے۔
- ❖ عزت نفس میں اضافہ کرتی ہے اور زیادہ مثبت رویے تخلیق کرتی ہے۔
- ❖ سٹریس اور ڈپریشن (آزردگی) کو کم کرتی ہے۔
- ❖ جنسی قوت میں اضافہ کرتی ہے۔

لائٹ ایکر سائز

آپ نے کئی چیزوں کے ساتھ لائٹ کا لفظ سنا ہوگا۔

لائٹ بیئر

لائٹ مارجرین

لائٹ ایکر سائز کے بارے میں کیا خیال ہے؟

یہ ایک ایسا نظریہ ہے جس کا وقت آن پہنچا ہے..... ماہرین یہی کہتے ہیں۔ یہ ماہرین ان شواہد سے آرا تھیں جو یہ ثابت کرتے ہیں کہ کچھ نہ کچھ جسمانی سرگرمی..... خواہ یہ 30 منٹ کے دورانیے تک ہی کیوں نہ محدود ہو..... ہفتے میں چند مرتبہ انجام دینا اس امر سے کہیں بہتر ہے کہ آپ سرے سے ہی کوئی جسمانی سرگرمی انجام نہ دیں۔

ہم ٹینس کھیل سکتے ہیں..... یا تیراکی کر سکتے ہیں لیکن اب ڈاکٹر بلیئر کہتا ہے کہ کیلوریز صرف کرنے کے لیے آپ 10 تا 20 منٹ تک بیڑھیاں چڑھا سکتے ہیں..... لان کی گھاس کاٹ سکتے ہیں..... اپنے بچوں کے ساتھ کھیل سکتے ہیں..... اس طرح آپ کو وزن کم کرنے اور فٹنس کے وہی فوائد حاصل ہوں گے جو فوائد آپ جو گنگ اور دیگر ورزشوں سے حاصل کرتے ہیں۔ آپ کسی بھی قسم کی حرکت کر سکتے ہیں۔ آپ کے جسم کی حرکت آپ کے وزن کو کم کرنے اور آپ کی فٹنس میں اضافہ کرنے کا موجب بنے گی۔ لہذا آپ ٹی وی ریویو فور اچھوڑ دیں اور اپنی جسمانی حرکت کا بندوبست کریں۔

آپ کی ورزش کا کوٹہ

آپ کو معتدل وزن کے حصول کے لیے اور تاحیات اس وزن کو برقرار رکھنے کے لیے

کس قدر ورزش کی ضرورت ہوتی ہے۔

غالباً اس ورزش سے کم ورزش کی ضرورت ہوتی ہے جس قدر ورزش کے بارے میں

آپ سوچتے ہیں۔

درج ذیل نظام آپ کو واضح طور پر یہ باور کروائے گا کہ آپ کو اپنے مقاصد کے

حصول کے لیے کیا کچھ کرتے رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

آپ کو جس امر کی ضرورت درپیش ہے وہ یہ ہے کہ ایک ہفتے میں ایک پونڈ وزن

کرنے کا مطلب ایک ہفتے میں 210 پوائنٹ کمانا ہے یا روزانہ 30 پوائنٹ کمانا ہے۔ آپ

کے ہفتہ وار 210 پوائنٹوں میں سے نصف پوائنٹ آپ کو اس فہرست سے حاصل ہونے

چاہئیں جو اگلے صفحات پر پیش کی جا رہی ہے..... ورزش سے حزن سرگرمیاں۔ بتایا پوائنٹ

آپ فہرست نمبر 2 سے حاصل کر سکتے ہیں..... روزمرہ کی سرگرمیاں

آپ فوری طور پر ان سرگرمیوں میں مصروف نہیں ہو سکتے بالخصوص اس وقت جبکہ

آپ ان کے عادی نہ ہوں..... یہ کوئی مسئلہ نہیں ہے۔

اپنی ذاتی ورزش کی ضروریات پر کسی قدر زائد بصیرت حاصل کرنے کی غرض ہے.....

آپ اس بیان کے تحت تجزیہ کو پڑھیں جو آپ کو بہترین طور پر بیان کرتا ہو۔

میں آج کل جسمانی طور پر فعال نہیں ہوں

اس صورت حال کے تحت آپ آٹھ ہفتوں کے دوران اپنے 210 پوائنٹ کے ہدف

کو حاصل کر سکتے ہیں۔ پہلے ہفتے آپ کا کل کوٹہ 30 پوائنٹ ہے؛ دوسرے ہفتے میں بڑھ

کر 45 پوائنٹ ہو جائے گا اور تیسرے ہفتے میں بڑھ کر 60 پوائنٹ ہو جائے گا۔ اس کے

ورزش سے مزین سرگرمیاں

180 پونڈ مرد	20 منٹوں میں کمائے گئے پوائنٹ	سرگرمیاں تفریحی سرگرمیاں
16	11	❖ بیڈمنٹن
16	12	❖ سائیکلنگ
14	10	❖ گولف (ڈانگ)
22	16	❖ ہائیکنگ (پہاڑی)
25	18	❖ جوگنگ (10 منٹ فی میل)
23	16	❖ رسر کودنا
11	8	❖ حراستی تربیت
19	13	❖ کشتی رانی (مشین والی)
21	15	❖ تیراکی (آہستہ آہستہ ریٹنا)
11	8	❖ ٹیبل ٹینس
11	8	❖ ٹینس (ڈبل)
17	13	❖ ٹینس (سنگلز)
13	10	❖ والی بال

بعد بقایا پانچ ہفتوں کے دوران آپ 30 پوائنٹ کی ترقی کے ساتھ یہ فعل سرانجام دیں گے (90 پوائنٹ برائے ہفتہ نمبر 4 اور 210 پوائنٹ تک برائے ہفتہ نمبر 8) میں ہفتے میں دو بار 20 منٹ سے زائد ورزش نہیں کرتا۔

آپ درمیانی درجے کے حامل ہیں۔ آپ کو 210 پوائنٹ کا ہدف حاصل کرنے کے لیے چھ ہفتے درکار ہیں۔

آپ کا پہلے ہفتے کا کوٹہ 60 پوائنٹ ہیں اس کے بعد ہر ہفتے آپ 30 حرید پوائنٹ اس میں جمع کریں گے حتیٰ کہ 6 ہفتوں میں آپ 210 پوائنٹ تک جا پہنچیں۔

میں ہفتے میں تین مرتبہ یا اس سے زائد ورزش کرتا ہوں اور ہر مرتبہ کم از کم 20 منٹ تک ورزش کرتا ہوں

آپ ایڈوانس کیلگری میں ہیں..... اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ چار ہفتوں کے اندر اندر 210 پوائنٹ کا ہدف حاصل کر سکتے ہیں۔

اے جے جے 210 پوائنٹ کمائے ہوئے اپنے فٹنس پروگرام کا آغاز کریں..... اپنے کوٹہ میں 30 پوائنٹ کا اضافہ کرتے رہیں حتیٰ کہ آپ 4 ہفتوں میں 210 پوائنٹ کا ہدف حاصل کر لیں۔

یہ اعداد و شمار ایک خاتون جس کا وزن 130 پونڈ ہے یا ایک مرد جس کا وزن 180 پونڈ ہے کے لیے 20 منٹ کی سرگرمی پر ان کی بنیاد ہوتی ہے۔ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو آپ ہر 20 منٹ کے لیے قدرے زیادہ پوائنٹ حاصل کریں گے..... اور اگر آپ کا وزن کم ہے تو اس صورت میں آپ قدرے کم پوائنٹ حاصل کریں گے۔

مزاحمت کی تربیت

اپنا وزن کم کرنے کی قوت کو تقویت بہم پہنچائیں

مزاحمت کی تربیت..... قوت کی تربیت یا وزن کی تربیت بھی کہلاتی ہے۔ آج کل ہلکے کلکیں اور گھریلو جم آپ کے عضلات کی نوک پلک سنوارنے کے عمل میں مصروف ہیں۔ اور ہم سب مزاحمت کی تربیت کے بارے میں جانتے ہیں اور یہ بھی جانتے ہیں کہ یہ کیسے کام کرتی ہے۔ آپ اپنے عضلات اور پٹھوں کو چیلنج مہیا کرتے ہیں۔ اور آپ کے عضلات نشوونما پاتے اور مضبوط ہوتے ہوئے اپنے ردعمل کا اظہار کرتے ہیں۔ جب آپ باقاعدگی کی بنیاد پر انہیں چیلنج کرتے ہیں..... تب آپ ایک بہتر..... مضبوط..... زیادہ پرکشش جسم تخلیق کرتے ہیں۔

درحقیقت بہت سے لوگ یہ محسوس کرتے ہیں کہ صحت اور فٹنس کا ایک مکمل پروگرام اس وقت تک غیر مکمل ہے جب تک کسی قدر مزاحمت کی تربیت اس میں تعمیر نہ ہو۔ مزاحمت کی تربیت آپ کی جسمانی قوت کو بڑھانے میں معاون ثابت ہوتی ہے اور اس کی پائیداری میں بھی اضافے کا موجب بنتی ہے اور یہ کسی بھی پٹھے کے زخمی ہونے کے خطرے کو کم کرتی ہے..... روزمرہ کی سرگرمیوں کے دوران بالخصوص اس وقت جبکہ آپ گیموں میں مصروف ہوں۔ عمدہ حصہ یہ ہے کہ آپ بہت جلد نتائج سے ہمکنار ہوتے ہیں۔

ایک ماہر دلہم ہے۔ ایونز کہتا ہے کہ:

”دوسرے بھٹے تک آپ مضبوط تر ہو جاتے ہیں اور 12 ہفتوں کے

روزمرہ کی سرگرمیاں (گھریلو امور)

روزمرہ کی سرگرمیاں (گھریلو سرگرمیاں) 20 منٹوں میں کمائے گئے پوائنٹ

180 پونڈ مرد	130 پونڈ خاتون	
10	7	❖ کلڑکیوں کی صفائی
19	140	❖ باغبانی
10	7	❖ پھولوں کی کیاریاں صاف کرنا
16	12	❖ لان کی گھاس کاٹنا
13	9	❖ پینٹ کرنا
17	13	❖ فرش صاف کرنا
13	9	❖ لان کی جھاڑیاں کاٹنا
21	15	❖ درختوں کی کانت چھانٹ کرنا
12	7	❖ کارڈھونا
12	9	❖ لان سے جڑی بوٹیاں تلف کرنا

اندراپ اپنی قوت اور طاقت کو دو گنا یا تین گنا بڑھا سکتے ہیں۔“
لہذا قوت اور طاقت کی تربیت آپ کی خود اعتمادی کو جلا بخشتی ہے۔ اس کے علاوہ قوت اور طاقت کی تربیت آپ کے خون میں کیلوسٹرول کی سطح کو اعتدال پر رکھتی ہے اور آپ کو ذیابیطس کے مرض کے لاحق ہونے کے خطرات کو کم کرتی ہے۔

ویسی جسمانی ساخت تخلیق کرنا جیسی آپ چاہتے ہیں

مزاحمت کی تربیت وزن کم کرنے کے پلان میں ایک کلیدی اجزائے ترکیبی کی حیثیت کی حامل ہے۔
مگر کیسے؟

چونکہ مزاحمت کی تربیت جسم کی چربی تحلیل کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے اور عضلات اور پٹھوں کو تقویت بخیم پہنچاتی ہے۔ لہذا آپ مضبوطی کے حامل بن جائیں گے اور زیادہ بہتر دکھائی دیں گے۔ یاد رکھیں کہ یہ تربیت بذات خود وزن کم کرنے میں کوئی کردار ادا نہیں کرتی..... سب سے بڑھ کر یہ کہ عضلات اور پٹھے چربی سے بڑھ کر وزن رکھتے ہیں۔ لیکن ایک مرتبہ جب آپ مزاحمت کی تربیت کے پروگرام کا آغاز کرتے ہیں..... آپ کے جسم کی وضع قطع میں لازمی طور پر بہتری واقع ہوگی۔ درحقیقت آپ اس وقت حیرانی کا شکار ہرگز نہ ہوں جبکہ آپ یہ محسوس کریں کہ آپ کا قیاس آپ کے جسم پر ڈھیلا پڑ گیا ہے حالانکہ وزن کرنے والی مشین آپ کے وزن میں کمی کا اظہار نہیں کر رہی۔

اور چونکہ عضلات اور پٹھے جسم میں ذخیرہ چربی کی نسبت کیلوریز زیادہ تیز رفتاری کے ساتھ صرف کرتے ہیں..... اپنے مزاحمت کی تربیت کے ڈھنگ پر قائم رہتے ہوئے جب آپ اپنے ہدف کو حاصل کر لیتے ہیں تو آپ کا یہ عمل در آمد آپ کے وزن کو برقرار رکھنے کے عمل کو آسان بنا دے گا۔

SCANNED PDF By HAMEEDI

یہ آپ کی سوچ سے بڑھ کر اہم ہے جب لوگ محض خوراک کے ذریعے وزن کم کرتے ہیں..... وہ اس قدر جلد وزن کم کرتے ہیں کہ ان کا جسم فائدہ کشی کا شکار ہو جاتا ہے..... یعنی وہ اس قدر توانائی محفوظ رکھنے کی کوشش کرتا ہے جس قدر توانائی وہ محفوظ رکھ سکتا ہے۔ جس رفتار کے ساتھ اپنی کیلوریز کو صرف کرتے ہیں تب وہ سست ہو کر ریگنے کی رفتار کی حامل بن جاتی ہے..... لہذا آپ کو مزید کیلوریز کم کرنی پڑتی ہیں تاکہ آپ کی ان میں کمی برقرار رہے اور ایک مرتبہ جب آپ دوبارہ نازل انداز میں کھانا شروع کرتے ہیں..... آپ کا جسم ہر ایک کیلوری کو چربی کی صورت میں محفوظ کرنا شروع کر دیتا ہے۔ لیکن مزاحمت کی تربیت کے ساتھ بقول ایک ماہر ڈاکٹر نیلسن:

”ہم کیمیادی تبدیلی کی شرح کو برقرار رکھنے کی کوشش کرتے ہیں لہذا لوگ یہ آسانی وزن کم کر سکتے ہیں۔“

مزاحمت کی تربیت عمر رسیدہ افراد کے لیے بالخصوص معاون ثابت ہوتی ہے جو بہتر صورت حال کے تحت خوش وقت رہنا چاہتے ہیں۔
ڈاکٹر نیلسن کہتی ہے کہ:

”جون جی ہماری عمر بڑھتی ہے کیمیادی تبدیلی اور عضلات اور پٹھے نکلتے درخت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ لہذا فاضل وزن سے چھٹکارا حاصل کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔“
ڈاکٹر ایوز کہتا ہے کہ:

”مزاحمت کی تربیت عمر رسیدہ جسم کو اس امر میں معاونت کرتی ہے کہ وہ اپنے عضلات اور پٹھوں پر قائم رہے۔“



مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

اپنے سوالات کے جوابات سے مستفید ہوں

اگر آپ مزاحمت کی تربیت کا پروگرام شروع کرنا چاہتے ہیں..... مطلب یہ کہ آپ کسی کلب کو جو ان کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں جو سائز و سامان سے لیں ہے..... آپ دوبارہ سوچ لیں۔ فٹنس کے بنیادی اصول یکے سے کوئی حرج نہیں ہے..... تاکہ آپ زخمی ہونے سے بچ سکیں اور اپنی کاوش سے زیادہ سے زیادہ استفادہ کر سکیں..... آپ گھر میں بھی اس پروگرام پر اپنے عمل درآمد کو ممکن بنا سکتے ہیں۔

لیکن پروگرام کے آغاز سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا نہ بھولیں۔ یہ مشورہ اس وقت زیادہ اہمیت اختیار کر جاتا ہے جبکہ آپ کے ڈاکٹر نے آپ کو یہ بتایا ہو کہ آپ کو گھٹنیا کا مرض لاحق ہونے کا خطرہ ہے یا عضلات کے پھٹ جانے کا خطرہ لاحق ہے۔

جب آپ اپنے پروگرام کا آغاز کرتے ہیں..... آپ بہت ہلکے ویت کی جانب راغب رہیں ہدایات کی عمل پیروی کریں اور کسی بھی نقصان سے بچنے کی جانب توجہ دیں۔ درج ذیل میں ان سوالات کے جوابات پیش کیے جاتے ہیں جو اس پروگرام کا آغاز کرنے والے افراد اکثر دریافت کرتے ہیں۔

سوال :- میں مزاحمت کی تربیت پر کس قدر وقت صرف کروں (میں پہلے ہی بیٹھے میں تین مرتبہ 30 منٹ ورزش کرتا ہوں؟

جواب :- آپ اپنے مزاحمت کی تربیت کے پروگرام سے عظیم تر فائدہ حاصل کر سکتے ہیں اگر آپ اس کے لیے اسی قدر وقت مختص کریں جس قدر وقت آپ نے ورزش کے لیے مختص کیا ہوا ہے یعنی بیٹھے میں تین مرتبہ اور ہر مرتبہ 30 منٹ تک..... آپ کو ورزش کے دورانیے کے درمیان ایک دن کا وقفہ بھی کرنا چاہیے۔

سوال :- مجھے ہر ایک ورزش کتنی بار دہرائی جانی چاہیے؟

جواب :- ورزش کی ہر ایک سرگرمی اور کارگزاری دو یا تین کے سیٹوں (SETS) میں انجام

دینی چاہیے..... ہر ایک سیٹ کو 12۲8 مرتبہ دہرانا چاہیے۔ ہر ایک سیٹ کے درمیان ورزش جاری رکھنے سے قبل اپنے آپ کو دو منٹ کا آرام بہم پہنچائیں۔

سوال :- کیا مزاحمت کے تربیتی پروگرام کے لیے بھی وارمنگ اپ اور کولنگ ڈاؤن اسی طرح اہم ہیں جس طرح دیگر ورزشوں کے لیے اہم ہیں؟

جواب :- جی ہاں..... آپ کو ورزش شروع کرنے سے پہلے اپنے عضلات اور پٹھے ڈھیلے ڈھالے بنانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ پانچ منٹ کی وارم اپ..... جس کے دوران آپ ادھر ادھر چلتے پھرتے ہیں یا کچھ پھیلاؤ کی آسان ورزش کرتے ہیں..... ایک بہتر آئیڈیا ہے۔ تب آپ پانچ منٹ تک آہستہ آہستہ چہل قدمی کر لیں تب آپ کو کول ڈاؤن ہو جائیں۔

سوال :- اس ورزش کے لیے مجھے کس قسم کی سامان کی خریداری کی ضرورت درپوش ہوگی؟

جواب :- بہت کم..... وہ بھی اگر درکار ہو تو..... آپ کو پینڈو وٹ کی خریداری کرنا ہوگی۔

لیکن اس ورزش کا نیا نیا آغاز کرنے والے افراد صاف شفاف پلاسٹک کی دودھ یا ڈیٹر جنٹ کی بوتلیں استعمال کر سکتے ہیں (یہ بوتلیں پینڈو لوں کی حامل ہونی چاہئیں) آپ جو وزن اس وقت اٹھا سکتے ہیں..... ان بوتلوں میں اس قدر گنجائش موجود ہونی چاہیے کہ ان کو اس وزن سے دو گنا یا تین زائد وزن سے بھرا جا سکے (اگر آپ اب 10 پونڈ وزن بہ آسانی اٹھا سکتے ہیں..... دس پونڈ یا اس سے کم یا زیادہ تربیت کے بعد آپ 20 یا 30 پونڈ تک ترقی کر سکتے ہیں..... فی بوتل وزن لیکن آپ پہلے ہی دن سے زیادہ وزن اٹھانے کی کوشش نہ کریں۔ یہ بہتر ہے کہ آپ آہستہ آہستہ اور بھولت کے ساتھ آغاز کریں اور اسی بھولت کے ساتھ اپنی ورزش جاری رکھیں۔

سوال :- مجھے یہ کیسے محسوس ہوگا کہ میرے عضلات کو پٹھوں کو تھویرت میسر آ چکی ہے؟

جواب :- جب آپ کے پٹھوں اور عضلات کو تھویرت میسر آ جائے گی تو آپ ایک ورزش کو درمیان میں آرام دہ بنا لیں 12۲8 مرتبہ دہرائیں گے اور ورزش کے بعد آپ کے عضلات اور پٹھے تھکاوٹ محسوس نہیں کریں گے۔ اگر آپ اس صورت حال

ڈائٹنگ کرنے والے عمر رسیدہ افراد کے لیے ورزش کا یہ پروگرام خصوصی اہمیت کا حامل ہے۔ کیونکہ یہ ان کی ہڈیوں کو تقویت بخم پہنچاتا ہے جو ڈائٹنگ کے عمل کے دوران متاثر ہوئی ہوتی ہیں۔

”جب ایک خاتون 20 یا 30 پونڈ وزن کم کرتی ہے۔۔۔ وہ نہ صرف چربی سے ہاتھ دھوتی ہیں بلکہ اپنے عضلات اور ہڈیوں سے بھی ہاتھ دھو بیٹھتی ہے اور اس طرح ان کی صحت متاثر ہوتی ہے۔“

ڈاکٹر ٹینسن اس امر کا مطالعہ کر رہی ہے کہ ورزش کے اس پروگرام کا ہڈیوں پر کیا اثر پڑتا ہے اور وہ یہ امید رکھتی ہے کہ وہ اس امر کو ثابت کرنے میں کامیاب ہوگی کہ وزن کم کرنے کے پروگرام میں قوت کی تربیت کے پروگرام کی شمولیت کی وجہ سے عضلات بچوں۔۔۔ اور ہڈیوں کو بچنے والے نقصان کا ازالہ کیا جاسکتا ہے۔ وہ کہتی ہے کہ:

”اگرچہ ابھی نتائج منظر عام پر نہیں آئے لیکن ہمیں امید ہے کہ ان ورزشوں کو انجام دینے والی خواتین اپنی فاضل چربی سے نجات حاصل کر سکتی ہیں۔“

لہذا آپ یہ پروگرام پورے جوش۔۔۔ خروش۔۔۔ اور جذبے کے ساتھ جاری رکھیں۔ ایک یا دو پونڈ کے ویٹ اور مزاحمتی بیڈ کی خریداری پر کچھ رقم خرچ کریں اور اس پروگرام کو جاری رکھیں۔

اگر آپ کے پاس ساکت بائیک موجود ہے۔ یہ آپ کو مزاحمتی ورزش مہیا کرے گی جو آپ کے ہپ ایریا کے لی سو مند ثابت ہوگی۔

”دھن اس مزاحمت میں اضافہ کریں جس کے خلاف آپ ہینڈلنگ کر رہی ہوں۔“

یہ بات ٹیکساس کی وومن یونیورسٹی کے ایک ماہر سڈنی لو بونک نے بتائی۔ اس نے مزید کہا کہ:

کے حامل بن جائیں جب آپ کو ویٹ (وزن) میں اضافہ کرنا چاہیے یا پھر ایک نئی ورزش کرنی چاہیے۔

سوال :- میں اپنی مزاحمت کی تربیت کی روٹین سے کب دست بردار ہو سکتا ہوں؟
جواب :- میں نے یہ سوال پوچھ کر آپ کو فکرمند کر دیا ہے۔

اس کا جواب یہ ہے کہ:-

کبھی نہیں۔۔۔ اگر آپ ان فوائد کو برقرار رکھنا چاہتے ہیں جو آپ اس ورزش کی بدولت حاصل کر چکے ہیں تو آپ اس سے ہرگز دست بردار نہ ہوں۔ بد قسمتی سے جو نئی آپ اس ورزش سے دست بردار ہوں گے تو آپ کا جسم دو ہفتوں کے اندر اندر اپنے سابقہ فٹنس لیول پر آ جائے گا۔ لہذا آپ اس ورزش سے ہرگز دست بردار نہ ہوں اور اسے جاری رکھیں۔

— ❖ ❖ ❖ —

خواتین بھی مزاحمتی تربیت کے پروگرام سے نہیں بچ سکتی ہیں

یہ پروگرام اس ان تمام خواتین کو بھی اپنے بہت سے فوائد سے مستفید کر سکتا ہے جن کی حیض آنے کی عمر بیت چکی ہو یعنی جن کو حیض آنا بند ہو چکا ہو۔۔۔ خواتین کا یہ گروپ ویٹ (وزن) کے ساتھ رو بہ عمل ہونے میں خوش محسوس کرتا ہے۔

اگر آپ ہفتے میں تین مرتبہ متواتر 8 ہفتوں تک چند سادہ ورزشیں کریں گے تو آپ اپنے جسم میں نہ صرف لچک کے حامل بن جائیں گے بلکہ آپ کا جسم بہتری سے بھی دوچار ہوگا۔

90 برس سے زائد عمر کے حامل ایک گروپ کا مطالعہ کیا گیا۔۔۔ ان میں سے محض دو افراد اس ورزش سے دست بردار ہوئے تھے۔

”یہ ورزش بالائی ہپ کے عضلات کو تقویت پہنچاتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ راتوں کو تقویت پہنچاتی ہے اور اس طرح بڑیوں کی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے۔“

آپ پہاڑی علاقے میں بائیکل چلاتے ہوئے بھی فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔



اپنے عضلات پٹھوں اور عزت نفس کو تقویت بہم پہنچائیں

جب آپ اپنا زائد وزن کم کر رہے ہوتے ہیں آپ ان تمام تریزے احساسات جو آپ اپنے بارے میں رکھتے ہیں ان سے بھی نجات حاصل کر رہے ہوتے ہیں آپ کو اپنے زائد وزن اور ان برے احساسات سے نجات پانے کا حل کیا لگتا ہے؟
نوادری ویٹ کے ساتھ مشغل کرتے ہوئے آپ اپنی عزت نفس میں بھی اضافہ کرتے ہیں۔

نویارک کا ایک ماہر رابرٹ منا کہتا ہے کہ:-

”ہم جس نقطہ نظر کے تحت اپنے آپ کو دیکھتے ہیں ورزش اس نقطہ نظر پر ہر قوت ہر انداز میں اثر انداز ہوتی ہے۔ یہ ہمیں وہ راہ دکھاتی ہے جس پر گامزن ہوتے ہوئے ہم کسی ایک میدان میں دسترس حاصل کرتے ہیں جبکہ زندگی کی دیگر سرگرمیوں میں ہم اس قدر کامیاب نہیں ہو سکتے۔“

”دسترس“ حاصل کرنا کسی مخصوص میدان میں کامیابی سے ہمکنار ہونے کی وجہ

سے عزت نفس میں اضافہ ہوتا ہے خواہ یہ آپ کے کام کا میدان ہو مشغلے کا میدان ہو یا تفریح یا کھیل ہو۔

ڈاکٹر رابرٹ مزید کہتا ہے کہ:

”اس کے علاوہ مزاحمتی تربیت فوری اور پر قوت فیڈ بیک سے نوازتی

ہے اور یہ فیڈ بیک عضلات کی بڑھتی ہوئی قوت اور بہتر جسمانی ساخت

کی شکل میں حاصل ہوتا ہے۔“

عزت نفس جسمانی میڈیسن کا کام انجام دیتی ہے۔ آپ نے حقیقت میں کسی چیز میں دسترس حاصل کی ہوتی ہے اور اس کے انعام کو آپ آئیے میں جھاکتے ہوئے بخوبی پہچان سکتے ہیں۔

ڈاکٹر موصوف مزید کہتا ہے کہ:

”یہ ایک ایسی چیز ہے جس کی توقع آپ دیگر پروگراموں سے ہرگز نہیں کر سکتے۔“

مزید یہ کہ مزاحمتی تربیت کے پروگرام پر دسترس حاصل کرنے کے لیے آپ کے لیے ضروری نہیں ہے کہ آپ اس پروگرام کے ماہر ہوں۔

ڈاکٹر میرل جے۔ مل تک کہتا ہے کہ:

”اگرچہ آپ ایک اٹھلیٹ یا ماہر نہ بھی ہوں تب بھی آپ اس پروگرام کے جسمانی اور نفسیاتی فوائد سے مستفید ہو سکتے ہیں۔ بہتری کا حصول

آپ کی کوشش اور تحریک کا مہون منت ہے۔“

آپ کو اس پروگرام سے استفادہ کرنے کے لیے پی ایچ ڈی کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ آپ نے محض یہ کرنا ہے کہ اپنی پشت کے بل لیٹ جائیں اور ویٹ سے مشغل کریں لیکن پروگرام کو نظم و نسق درکار ہوتا ہے اس کے لیے جوش جذبے اور دلولے کی ضرورت ہوتی ہے یہ آپ کو یہ احساس دلاتا ہے کہ آپ اپنے آپ کے بارے میں بہتر محسوس کریں۔

رو بہ عمل رہیں اور کامیابی کی جانب قدم بڑھائیں

کامیابی سے ہمکنار ہونے اور کامیابی کو قائم رکھنے کے لیے ایک سادہ حکمت عملی بیان کی جاتی ہے۔

اپنے پروگرام کو ایک ذاتی پروگرام بنائیں

اگر آپ حراستی تربیت کے پروگرام میں کامیاب ہونے کے متنبی ہیں..... آپ درج ذیل طور پر رو بہ عمل رہیں اور اس پروگرام کی اپنی ذاتی بصیرت تخلیق کریں۔

ڈاکٹر میل تک کہتا ہے کہ:

”کلید یہ ہے کہ آپ ایک انفرادی پروگرام تشکیل دیں جو آپ کی ضروریات کے عین مطابق ہو اور ان مقاصد کا حامل ہو جن کو بہ آسانی حاصل کیا جاسکتا ہو اور ایسے مقاصد کا ہرگز حامل نہ ہو جن کو حاصل کرنا دشوار ہو۔“

اسے ضبط تحریر میں لائیں

اپنی ورزش کے روٹین پلان کریں..... اس کی منصوبہ بندی کریں۔ اس کے بعد اپنی جدوجہد کا ریکارڈ رکھیں۔

1987ء کی پان امریکن گیمز کی ویٹ لفٹنگ ٹیم کا کوچ لیوٹون کہتا ہے کہ:

”اپنی کاوش کا ریکارڈ رکھنے کا عمل آپ کی کامیابیوں کو کاغذ پر کھیرتا ہے اور اس طرح آپ کو مزید تحریک میسر آتی ہے۔“

”آپ کے معقول وزن کی کامیابی کی ڈائری“ زیر نظر کتاب کے اگلے صفحات میں پیش کی گئی ہے۔ اگر آپ کی اس ڈائری کے صفحات اپنے انتظام کو پہنچ جائیں تو آپ ایک اور نوٹ بک میں ریکارڈ رکھ سکتے ہیں۔ اپنی کامیابی کا ریکارڈ رکھیں..... اپنی کاوش جاری رکھیں اس طرح آپ مضبوط ترنوعیت کے حامل بننے جاتے ہیں۔

حقیقت پسندانہ مقاصد وضع کریں

ایک چھوٹی سطح سے آغاز کریں جو آپ کے لیے کارگر ثابت ہو اور آہستہ آہستہ اس سطح میں اضافہ کریں۔ آغاز میں اپنی عافیت کا تخمینہ کم لگائیں اور آہستہ آہستہ بڑھی چڑھنی شروع کریں..... ایک پاؤنڈ اس مشین پر..... ایک پاؤنڈ دوسری مشین پر۔ آہستہ آہستہ بہتری پیدا کرنے کی کوشش کریں۔

اپنے آپ کو انعام سے نوازیں

اپنے جذبے کو بلند رکھیں۔ وقفے وقفے بعد اپنے آپ کو انعامات سے نوازتے رہیں..... مثلاً اپنے نئے نئے لباسات خریدیں اور کسی رات ان کو پہن کر باہر تفریح کے لیے جائیں۔ یا محض ایک نئی ٹی۔ شرٹ ہی خرید لیں..... اپنی جدوجہد کو انعام سے نوازنے کے لیے..... اور اپنی کامیابی کو انعام سے نوازنے کے لیے تاکہ آپ نئے چیلنج کا مقابلہ کر سکیں۔

اپنی روٹین میں تبدیلی پیدا کریں

مثلاً آپ ویٹ (وزن) بڑھانے کی بجائے ورزش کے عمل کو دہرانے کے عمل میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ فرض کریں کہ آپ ایک ورزش آٹھ مرتبہ دہراتے ہیں آپ اسے بارہ مرتبہ دہرانے کی کوشش کریں اور ثابت قدم رہنے کی کوشش کریں۔ ایک ہی قسم کے عضلات

وزن سے نجات حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ
دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ سے بھی نجات حاصل کریں

کیا آپ کام کے بوجھ تلے دبے رہتے ہیں؟

کیا آپ خدمات سے بے قابو رہتے ہیں؟

کیا آپ وزن کی زیادتی کا شکار ہیں؟

کچھ لوگ اپنی توانائیوں کو مختلف سمتوں میں بکھیر دیتے ہیں۔ وہ بیک وقت کئی کام شروع کر دیتے ہیں اور کسی بھی کام کو پایہ تکمیل تک پہنچانے میں ناکام رہتے ہیں کچھ لوگ نال مشول کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ وہ آج کا کام کل پر ڈالنے کے عادی ہوتے ہیں اور وہ ہمیشہ لیٹ ہو جاتے ہیں۔

آپ کی صحت متاثر ہوتی ہے اور آپ کا وزن کنٹرول سے باہر ہو جاتا ہے۔

ہم میں سے بہت سے لوگ فیملی کی ذمہ داریوں سے خلاصی حاصل نہیں کر سکتے۔ لیکن ہم اپنے کاموں کی ترجیحات کا تعین کر سکتے ہیں اور ایسی حکمت عملیاں اختیار کر سکتے ہیں جو ہمارے دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کو کم کرنے میں ہماری معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔

اور ہم بروقت اپنا معقول وزن برقرار نہیں رکھ سکتے اور ہمارا بڑھتا ہوا وزن بھی ہمارے دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔

اس دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ سے نجات حاصل کرنے کے لیے درج ذیل میں کچھ مفید مشورے پیش کیے جا رہے ہیں۔

اور عضلات کے گروپوں کے لیے کئی اقسام کی ورزشیں کریں۔

آہستگی اور نرمی کے ساتھ روبہ عمل رہیں

ٹھیکوں اور تیز تر حرکات و سکنات سے پرہیز کریں وگرنہ آپ کے زخمی ہونے کا خدشہ ہوگا اور اس طرح آپ کچھ عرصہ تک ورزش کرنے سے قاصر رہیں گے اور آپ کی روٹین متاثر ہونے کا خطرہ ہوگا۔

کسی شراکت دار کا انتخاب کریں

یہ آپ کا جیون ساتھی ہو سکتا/سکتی ہے..... کوئی دوست یا عہدہ بھی ہو سکتا ہے جو آپ کو اخلاقی معاونت مہیا کرے اور اس کے ساتھ ساتھ ورزش کے عمل میں بھی آپ کی معاونت کرے۔ اگر آپ کسی شراکت دار کی موجودگی میں روبہ عمل رہیں گے تو آپ نہ صرف زیادہ لطف اندوز ہوں گے بلکہ آپ اپنی ورزش کا پروگرام بھی جاری رکھ سکیں گے۔



چہل قدمی کریں

باقاعدگی کے ساتھ چہل قدمی کرنا ایک ایسی حکمت عملی ہے جو آپ کی تمام تر علامات کو اپنے حملے کا نشانہ بنا سکتی ہے۔

یہ آپ کا وزن کم کرنے میں آپ کی معاون ثابت ہو سکتی ہے۔

یہ آپ کو کامل موقع فراہم کر سکتی ہے کہ آپ اپنے مقاصد اور ترجیحات کا تعین کریں اور وہاں... کھچاؤ... اور تناؤ کی صورت حال کا خاتمہ کریں۔

محض "ناں" کہیں

فلاڈیلینیا کا ایک ماہر نفسیات جان لیز کہتا ہے کہ:

"وہاؤ... کھچاؤ... اور تناؤ کے شکار لوگ باوثوق نہیں ہوتے۔

لہذا وہ یہ کہنے کی بجائے کہ:

میں یہ کرنا نہیں چاہتا

یا

یہ کہنے کی بجائے کہ مجھے مدد کی ضرورت ہے۔

چیزیں چاہتے رہتے ہیں۔ تب وہ زیادہ

سے زیادہ اس عمل میں مصروف رہتے ہیں۔"

اگرچہ ہم میں سے بہت سے لوگوں کو مدد کے حصول کی ضرورت ہوتی ہے لیکن ہم اس کے حصول کی کوشش نہیں کرتے۔

درجنیسا کی ایک ماہر نفسیات سالی این کہتی ہے کہ:

"بہت سے لوگ اپنا غم و غصہ اور ذمہ داریوں کا بوجھ محض اپنے تک ہی

محدود رکھتے ہیں۔ مدد کے لیے درخواست اور یہ دیکھنا کہ ناں کیسے کہنا

ہے۔ یہ ایسی مہارتیں ہیں جن کی پریکٹس ان لوگوں کو کرنی چاہیے جو

کام کے بوجھ تلے دبے ہوتے ہیں۔" ٹائم مینجمنٹ مسٹر جارجیا کامبرل

ڈوگلز کہتا ہے کہ:

"سب سے بڑھ کر یہ کہ آپ طریقے کے ساتھ ناں کہنا سیکھ سکتے ہیں۔

جب آپ اپنی جاب پر ہوں اس وقت ناں کہنا اپنے سپروائزر کو حق

انتخاب سے نوازنے کا ایک معاملہ ہے۔"

ڈوگلز مزید کہتا ہے کہ:

"آپ یہ کہیں کہ میں حقیقت میں یہ کام کرنا پسند کرتا ہوں مگر میں کسی

دوسرے کام کو چھوڑے بغیر اس کام کو نہیں کر سکتا۔ آپ ان دونوں

کاموں میں سے کون سا کام مجھ سے کروانا پسند کریں گے؟"

ڈوگلز کے بقول بہت سے باس آپ کے اس اشارے کو سمجھ جائیں گے۔

ڈوگلز یہ تجویز پیش کرتا ہے کہ:

"اپنے ناں کہنے کی تابلیت کے پیچھے چھپی وجوہات کو تلاش کرنے کی کوشش کریں۔

کچھ لوگ اپنے جیون ساتھی کی درخواست رو کرنا نہیں چاہتے۔ یا بچے کی خواہش رو کرنا نہیں

چاہتے۔ یا اپنے ساتھی کارکن کی خواہش رو کرنا نہیں چاہتے کیونکہ اس طرح وہ اپنے آپ

کو قصور وار تصور کرتے ہیں۔"

ڈوگلز مزید بیان کرتا ہے کہ:

"اس طرح انتشار اور غلط فہم لے سکتا ہے لیکن وہ لوگ جو آپ کو

مزید کام کرنے کے لیے کہتے ہیں اسے بطور انتشار اور غلط فہم نہیں

دیکھتے اور یہ پھر اسی طرح چلا رہتا ہے اور آپ نے اس پکر کوست

رودی کا شکار بنانا ہے۔"

اپنے سنگٹل سیدھے رکھیں

کام کی زیادتی اکثر آپ کو دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کا شکار بنا دیتی ہے۔ لیکن کچھ لوگ اپنی تھکاوٹ اور بے چینی کو دور کرنے کی راہ تلاش کرنے کی بجائے غیر مناسب رد عمل کا اظہار کرتے ہیں۔ وہ تسکین حاصل کرنے کی خاطر بسیار خوری شروع کر دیتے ہیں۔

ڈاکٹر سالی این کیتی ہے کہ:

”وہ لوگ جو دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کا شکار ہوتے ہیں وہ اپنے سنگٹل درست نہیں رکھ سکتے۔ کیونکہ خوراک آرام بہم پہنچانے کا ایک ذریعہ ہے۔ وہ دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کو کھانے پینے کا ایک سنگٹل تصور کرتے ہیں نہ کہ اس دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ میں کمی لانے کا سنگٹل تصور کرتے ہیں۔“

آپ کے ایسے دوست بھی موجود ہوں گے جو اس کے برعکس انداز میں رد عمل کا اظہار کرتے ہوں گے۔“

”جب وہ دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کا شکار ہوتے ہیں اس وقت وہ یا تو بے حد مصروف ہوتے ہیں یا کھانے پینے کے لیے بے حد فکرمند ہوتے ہیں۔ اگر آپ حیران ہورہے ہیں کہ یہ آپ کا مسئلہ کیوں نہیں ہے..... اور آپ خواہش کرتے ہیں کہ کاش یہ آپ کا بھی مسئلہ ہوتا..... اس کی وجہ یہ ہے کہ مطالعہ اس امر کا انکشاف کرتا ہے کہ فربہ اندام لوگ دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کے جواب میں بسیار خوری کے رجحان کے حامل ہوتے ہیں۔“

جب آپ کام کے دباؤ کا شکار ہوں..... اگر آپ اس وقت کھانے پینے کی خواہش رکھتے ہوں تب آپ کو اس جانب زیادہ توجہ مبذول کروانی چاہیے کہ آپ کیا محسوس کرتے ہیں۔ اگلی مرتبہ جب اس وقت آپ کو کھانے پینے کی حاجت ہو جبکہ ابھی کھانے کا ٹائم نہ ہوا

SCANNED PDF By HAMEEDI

ہو..... آپ اپنے آپ سے دریافت کریں کہ:

”کیا مجھے حقیقت میں بھوک لگی ہوئی ہے۔“

اگر آپ کو حقیقت میں بھوک نہیں لگی ہوئی تب ڈاکٹر لرنر آپ کو یہ مشورہ دیتی ہے کہ:

”اپنے آپ کو بھرنے اور بھی طریقے ہیں۔“

1990ء کے عشرے کے دوران دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کے موضوع پر ایک قومی

مطالعہ انجام دیا گیا۔ جن لوگوں نے اس مطالعہ کی پروگرام میں حصہ لیا ان میں سے 75 فی صد لوگوں نے یہ کہا کہ:

”میں دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کی کیفیت کو زائل کرنے کے لیے موسیقی سنتے ہیں۔“

جب آپ دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کا شکار ہوتے ہیں تب آپ کی یہ کیفیت اس

امر کی جانب اشارہ کرتی ہے کہ آپ کو آرام اور سکون کی ضرورت درپوش ہے۔

کچھ لوگ خوراک (غذا) کو دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ سے نپٹنے کے لیے اور ایک

ہتھیار استعمال نہیں کرتے بلکہ ہر اس چیز کے ساتھ نپٹنے کے لیے بطور ایک ہتھیار استعمال

کرتے ہیں جو انہیں شکستہ اور بد حال بناتی ہے۔

کیلے فورنیا کے ایک ماہر ڈوری وینچل کہتی ہے کہ:

”خوراک دل لگی..... بہلاوے..... یا تفریح کی ایک قسم ہے، یہ ایک

ایسا ذریعہ ہے جو آپ کو وہ کام نہیں کرنے دیتا جو کام آپ کو کرنا

چاہیے۔“

وہ مزید بیان کرتی ہے کہ:

”آپ اپنے جاب سے نفرت کرتے ہیں اور آپ اپنے پاس سے

نفرت کرتے ہیں۔ لہذا آپ قابل رحم حالت کا شکار ہوتے ہیں اور

کہتے ہیں کہ:

”مجھے کسی قدر آئس کریم سے لطف اندوز ہونا چاہیے۔“

ڈاکٹر وینچل کہتی ہے کہ:

کر دیتے ہیں حالانکہ کچھ کام دیگر کاموں سے زیادہ اہم ہوتے ہیں اور اس طرح وہ اپنے آپ پر کنٹرول نہیں رکھ سکتے۔ کام کی جگہ پر اضطراب اور بے چینی کی یہی ایک بڑی وجہ ہے۔

اگر آپ گھر پر یا اپنے کام کی جگہ پر بد نظمی کی علامات دیکھتے ہیں تو ڈوگلس آپ کو یہ مشورہ دیتا ہے کہ آپ کسی نظام کے تحت رو بہ عمل ہوں اور آپ تمام تر امور کا ریکارڈ رکھیں۔ مثال کے طور پر آپ ہر اس کام کی فہرست تیار کریں جو آپ نے انجام دینا ہے اور جو کام آپ نپٹا لیتے ہیں اس کو اس فہرست سے خارج کر دیں۔ زیادہ اہم کاموں کو سرفہرست رکھیں اور کم اہم کاموں کو فہرست کے آخر میں درج کریں۔

اس طرح آپ کو نہ صرف اپنی پراگرس کے بارے میں خبر ہوگی بلکہ آپ کو یہ بھی معلوم ہوگا کہ آپ کے ابھی کون سے امور نپٹانے ہیں۔ ڈوگلس آپ کو مزید مشورہ دیتا ہے کہ:

”آپ کوئی بھی نظام کیوں نہ بروئے کار لائیں لیکن یہ یاد رکھیں کہ یہ نظام آپ کے کام کے اسٹائل کے ساتھ عین مطابقت رکھنے والا ہونا چاہیے۔

ٹائم مینجمنٹ کی مہارتیں اسی وقت مطابقت رکھنے والی ثابت ہو سکتی ہیں جب آپ کو یہ معلوم ہو کہ آپ کون ہیں اور آپ ان کو کیسے بروئے کار لارہے ہیں۔“

ڈوگلس کہتا ہے کہ:-

”بہت سے لوگ مقاصد کے حامل نہیں ہوتے لیکن جو لوگ مقاصد کے حامل ہوتے ہیں اور فعال انداز میں ان کے حصول کی جدوجہد میں مصروف رہتے ہیں..... وہ غالباً بہت سے امور پر اپنی گرفت مضبوط رکھتے ہیں اور وہ دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کا شکار کم ہوتے ہیں۔ اگرچہ وہ سخت محنت سے کام کیوں نہ کر رہے ہوں مگر وہ یہ محسوس کرتے

”میں اس پریشانی کا مناسب جواب دیں۔ جو کچھ آپ کی پریشانی کا باعث رہا ہے اس کا معاملہ کریں۔“

لیکن ڈاکٹر وینچل تسلیم کرتی ہے کہ:-

”یہ کہنا آسان ہے مگر کرنا مشکل ہے۔“

وہ اس میں یہ اضافہ بھی کرتی ہے کہ:

”اگر آپ ایسی زندگی گزار رہے ہیں جیسی زندگی آپ گزارنا چاہتے ہیں..... تو میں آپ کو گاڑی دیتی ہوں کہ دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ آپ کو بے شمار خوری پر مجبور نہیں کرے گا۔“

ایک اور ماہر پالی جسے رواج یہ تجویز پیش کرتا ہے کہ:

”آپ اپنے اعصاب کو سکون بہم پہنچائیں۔ اپنے جسم کے اعصاب کو باری باری سکون سے ہلکا کر لیں ایک گروپ کے بعد دوسرے گروپ کو سکون سے سرشار کریں۔ کندھوں سے بازوؤں تک اور اسی طرح رو بہ عمل رہیں۔“

وہ مزید بیان کرتا ہے کہ:

”کچھ لوگ اس سلسلے میں تصورات یا مراقبہ کا سہارا لیتے ہیں۔“

اور اگر آپ ضرور کھانے سے دل بہلانا چاہتے ہیں تب آپ وہ کھانا کھائیں جو کم چکنائی کا حامل ہو۔

اپنے وقت کو منظم کریں

اکثر لوگ محض اس لیے دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کا شکار ہوتے ہیں کہ وہ غیر منظم ہوتے ہیں۔ وہ اپنے وقت کی تنظیم سرانجام نہیں دیتے۔ وہ بغیر سوچے سمجھے کام شروع

ہیں کہ وہ کہیں نہ کہیں ضرور جا رہے ہیں۔ دباؤ..... کچھاؤ..... اور تاؤ کا احساس ان کا کچھ نہیں بگاڑتا اور نہ ہی ان کے کام کے بوجھ پر اثر انداز ہوتا ہے کیونکہ آپ کے کام کے بوجھ پر آپ کی گرفت مضبوط ہوتی ہے۔“



اپنے دباؤ..... کچھاؤ..... اور تاؤ کو

چھل قدمی سے رفع کریں

اب آپ یقیناً یہ جان چکے ہوں گے کہ 20 تا 30 منٹ تک تیز تیز قدموں سے چھل قدمی آپ کو اسی طرح پرسکون بنا سکتی ہے جس طرح ایک سکون آور دوڑا آپ کو پرسکون بنا سکتی ہے۔ اور آپ غالباً یہ بھی جان چکے ہوں گے کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ باقاعدہ ورزش کا ایک پروگرام نہ صرف آپ کی عزت نفس میں اضافے کرنے کا باعث بنتا ہے بلکہ آپ کے ڈپریشن (آزردگی) میں بھی کمی کرنے کا باعث ثابت ہوتا ہے۔ لیکن اب تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ آرام اور سکون کے ساتھ انجام دی گئی چھل قدمی آپ کی تھکاوٹ..... بے چینی..... اور اضطراب کی کیفیت کو زائل کرتی ہے اور آپ کو زیادہ مثبت بنانے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ لیکن سادہ ذہنی مہارتوں کو شامل کرتے ہوئے چھل قدمی کرنے والے انہی مثبت ذہنی فوائد سے مستفید ہو سکتے ہیں جن فوائد سے تیز تیز قدموں کے ساتھ چھل قدمی کرنے والے افراد مستفید ہوتے ہیں۔ آپ یہ سوال کر سکتے ہیں کہ ایک شخص جو پہلے ہی کام کے بوجھ تلے دبا ہوا ہے وہ کیسے

باقاعدگی کے ساتھ چھل قدمی کر سکتا ہے۔

اس کا جواب انتہائی آسان اور سادہ ہے:

باقاعدہ ورزش..... مثلاً چھل قدمی آپ کا بیٹھا اور توانائی بڑھاتے ہوئے آپ کے لیے وقت تخلیق کرنے کا باعث ثابت ہوتی ہے اور آپ کو اس قابل بناتی ہے کہ آپ کم وقت میں زیادہ کام نپٹا سکتے ہیں۔ دن بھر میں 20 تا 30 منٹ کی سرمایہ کاری چھل قدمی کے عمل میں کرتے ہوئے آپ حقیقت میں اس وقت سے کہیں بڑھ کر وقت بچا رہے ہوتے ہیں۔

ہم کیوں چھل قدمی پر زیادہ زور دیتے ہیں؟

حال ہی میں محققین نے یہ تحقیق و تفتیش کی ہے کہ اس ورزش کے مثبت اثرات آپ کے جسم اور ذہن دونوں پر مرتب ہوتے ہیں یہ تحقیق تھ سٹریکٹر نے کی تھی۔ یہ تحقیق تھ سٹریکٹر کا ذہن / جسم مطالعہ کہلاتا ہے۔ اس نے 135 افراد کا مطالعہ انجام دیا۔ ان افراد کو 16 ہفتوں تک چھل قدمی سرانجام دینے والے پانچ گروپوں میں تقسیم کیا گیا تھا۔

گروپ نمبر 1 نے تیز تیز قدموں سے چھل قدمی سرانجام دی تھی اور گروپ نمبر 2 نے کم رفتار کے ساتھ چھل قدمی کرنا تھی۔

تیسرے گروپ نے بھی کم رفتار کے ساتھ چھل قدمی نہیں کی لیکن انہوں نے ایک اور عنصر بھی شامل کیا:

انہوں نے ذہنی مہارت بھی استعمال نہیں کی تاکہ آرام و سکون کے حصول میں کامیاب ہو سکیں۔ یہ مہارت ڈاکٹر ہربرٹ بنیس نے تخلیق کی تھی۔ وہ یہ دیکھنا چاہتا تھا کہ ذہن اور جسم دونوں کس طرح اکٹھے اپنا کام انجام دیتے ہیں۔

گروپ 3 کو یہ ہدایت کی گئی تھی کہ وہ اپنے قدموں کے نشانات پر توجہ دیں اور ان کی کتنی کریں..... ایک..... دو..... تین ان کو یہ ہدایت بھی دی گئی تھی کہ وہ اپنے ذہن میں بھی اس کتنی کا تصور کریں۔ اگر انہیں اپنی سوچیں منتشر ہوتی محسوس ہوں تب وہ یہ کہیں کہ: ”درست ہے“

اور اپنے قدموں کے نشانات کی گنتی کا عمل جاری رکھیں۔

گروپ 4 نے ”بھر پور توجہ سے ورزش انجام دی“..... تائی جی جین کا ایک مغربی اطلاق..... جس کا تصور سٹرکیٹر نے پیش کیا تھا..... اور گروپ 5 نے بطور کنٹرول خدمات انجام دیں..... ان کو یہ ہدایت کی گئی تھی وہ اپنی زندگیوں سے متعلق کوئی چیز بھی تبدیل نہ کریں۔

ڈاکٹر پ کے مطابق نتائج ڈرامائی تھے۔ گروپ 3 کے اضطراب اور بے چینی میں کمی واقع ہوئی اور انہیں اپنے بارے میں زیادہ مثبت احساسات کا احساس ہوا..... انہوں نے دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ میں اس کی کوششیں کریں جس کی کو تیز تیز قدموں کے ساتھ چہل قدمی کرنے والے محسوس کرتے ہیں۔ یہ اثرات ورزش کے محض ایک اجلاس کے بعد نمایاں تھے اور یہ مطالعہ کے دورانیے کے دوران بحال رہے تھے۔ گروپ 2 جو آہستہ رفتار کے ساتھ چہل قدمی کرنے والا گروپ تھا..... اس گروپ نے 14 ہفتوں تک بہتری کے آثار کا مظاہرہ نہ کیا اور اس کے بعد بھی ان میں بہتری کے آثار نمایاں نہ تھے اور گروپ 4 نے بھی گروپ 3 جیسے نتائج کا مظاہرہ کیا۔

ڈاکٹر پ کہتا ہے کہ:

”وہ لوگ جو تیز تیز قدموں کے ساتھ چہل قدمی کرنے میں وقت محسوس کرتے ہیں یا کسی دوسری معمولی سخت ورزش کرنے میں وقت محسوس کرتے ہیں..... وہ لوگ وہی نفسیاتی فوائد سادہ ذہنی مہارت کے ہمراہ حاصل کر سکتے ہیں جو فوائد ایک شخص ایک اونچے درجے کی سخت ورزش کی بدولت حاصل کر سکتا ہے۔“



SCANNED PDF By HAMEEDI

جس اور دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ

وقت: فائنل امتحان (سالانہ امتحان) سے ایک روز قبل

مقام: کالج کی لائبریری

کمرہ دونوں جنسوں کی حامل طلباء سے بھر پڑا ہے۔ وہ مکمل توجہ کے ساتھ اپنی ٹیکسٹ بکس (کورس کی کتب) کا مطالعہ کر رہے ہیں اور نوٹس تیار کر رہے ہیں۔

لیکن اس کے علاوہ کچھ اور مشغل بھی جاری ہے۔

جو نئی زنانہ طالبات لکھ پڑھ رہی ہیں..... وہ اس کے ساتھ ساتھ کٹ کیٹ بازار اور ملک چاکلیٹ اور پاپ کارن سے بھی لطف اندوز ہو رہی ہیں جبکہ لڑکے محض اپنے مطالعہ میں مصروف ہیں۔

یہ سب کچھ کیا ہے؟

یہ وہی کچھ ہے جس کے بارے میں یونیورسٹی آف مشی گن کا ماہر نفسیات ڈاکٹر چرڈ سٹراب نے اپنے خیالات کا اظہار کیا تھا..... کہ خواتین دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کے زیر اثر بسیار خوری کرتی ہیں جبکہ مرد حضرات ایسا نہیں کرتے۔

یونیورسٹی آف مشی گن میں ایک مطالعہ کیا گیا۔ اس مطالعہ میں ان مردوں اور خواتین کو شامل کیا گیا جس کی عمر میں 17 تا 41 برس کے درمیان تھیں..... انہوں نے اضطراب اور بے چینی میں مبتلا کروینے والی فلمیں دیکھنے کے دوران پرسکون فلمیں دیکھنے کے مقابلے میں 140 کیلوریز کم استعمال کیں جبکہ خواتین نے اضطراب اور بے چینی میں مبتلا کر دینے والی فلموں کو دیکھنے کے دوران زیادہ کیلوریز استعمال کیں۔

ڈاکٹر سٹراب کہتا ہے کہ:

یہ درست نہیں ہے کہ خواتین جب دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کا شکار

ہوتی ہیں تب وہ مردوں کی نسبت زیادہ کھاتی ہیں۔“

وہ اس امر پر یقین رکھتا ہے کہ:

”خواتین کھانے پینے کے معاملے میں بے حد کنٹرول کا مظاہرہ کرتی ہیں اور وہ مردوں کی نسبت اپنے کھانے کے معاملے میں زیادہ منضبط اور پابند ہوتی ہیں اور جب ان کو اپنے اس کنٹرول پر اپنی گرفت ڈھیلی کرنے کا موقع میسر آتا ہے..... وہ اپنی گرفت ڈھیلی کر دیتی ہیں اور وہ جو کچھ کھانے کا انتخاب کرتی ہیں اس کا ان کے دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کے ساتھ بہت زیادہ تعلق ہوتا ہے۔“

جب آپ کے اعصاب فرائی ہوتے ہیں تب کیا آپ فرج فرائی کھانے کی خواہش کرتے ہیں؟

جب آپ کا باس آپ کی خبر لیتا ہے تب کیا آپ کا دل بڑھکر کھانے کو کرتا ہے؟ آپ جو دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ محسوس کر رہے ہوتے ہیں اس کا اس خوراک کے ساتھ گہرا تعلق ہوتا جسے کھانے کی آپ اس وقت تمنا کر رہے ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر ماریا سائمنن بیان کرتی ہے کہ:

”دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کی حالت میں کچھ لوگ ہلکی پھلکی غذا کھانا پسند کرتے ہیں..... آلو کے پھوس اور وافر مقدار میں مکھن..... یا پھر وہ بیکری کی اشیاء کھانا پسند کرتے ہیں۔“

اگر آپ دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کے جواب میں یا برے احساسات مثلاً ڈسپولیشن (آزردگی)..... تنہائی..... یا اداسی کے جواب میں کھانے پینے کی جانب راغب ہو رہے ہوں..... تب آپ ایک نئی حکمت عملی تشکیل دیں..... اس امر کا انکشاف ڈاکٹر سائمنن نے کیا۔

انہوں نے مزید کہا کہ:

”کھانے پینے سے قبل..... آپ اپنے آپ سے دریافت کریں کہ:

میں بین اس وقت اپنے آپ کے بارے میں کیسا محسوس کر رہا ہوں؟

اس ہفتے کیا کچھ وقوع پذیر ہوا جس نے مجھے اضطراب اور بے چینی میں

جلا کر دیا؟

میں یہ سب کچھ محض اس لیے کھا رہا ہوں کہ میں بھوکا ہوں یا محض اس

لیے کھا رہا ہوں کہ میں اضطراب اور بے چینی کا شکار ہوں؟

دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ دور کرنے کی تدابیر مثلاً یوگا کی جانب رجوع..... آپ کو

بہتر محسوس کرنے میں معاون ثابت ہو سکتا ہے..... اور کم کھانے میں بھی معاون ثابت ہو سکتا ہے۔

دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کو زائل کرنے کی تدابیر

اگلی مرتبہ جب آپ دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کا شکار ہوں..... تب آپ بسیار خوری کے لیے اپنے فرج کا رخ ہرگز نہ کریں بلکہ عظیم آئیڈیاز کی فہرست کی جانب رجوع کریں تاکہ آپ ان آئیڈیاز کی بدولت اپنے منحنی جذبات سے چھٹکارا حاصل کر سکیں۔ ہر موقع پر ایک مختلف آئیڈیاز آزمائیں اور دیکھیں کہ کون سا آئیڈیاز آپ کو بہترین نتائج سے ہمکنار کرتا ہے۔

❖ اپنے کسی دوست کو ٹیلی فون کریں۔

❖ کسی کتاب یا رسالے کا مطالعہ کریں۔

❖ غسل سے لطف اندوز ہوں۔

❖ جم کارخ کریں۔

❖ اپنے احساسات کسی رسالے میں لکھنا شروع کریں۔

❖ اپنے بچوں کے ساتھ کھیلیں یا اپنے کتے کے ساتھ کھیلیں۔

❖ سناج کریں۔

❖ قلم دیکھنے کے لیے جائیں۔

حصہ دوم

ہمیشہ کے لیے دبلا..... پتلا..... اور اسمارٹ رہنے

کی خصوصی حکمت عملیاں

- ❖ 30 منٹ کی چہل قدمی کریں۔
- ❖ کچھ پھول خریدیں یا اپنے لان سے کچھ پھول چنیں۔
- ❖ موسیقی سنیں
- ❖ اپنے پسندیدہ مشغلے سے دل بہلائیں۔
- ❖ ایک ویڈیو کرایے پر حاصل کریں۔
- ❖ کسی رضا کارانہ کام میں مشغول ہوں۔
- ❖ اپنے کسی ہمسائے سے ملاقات کریں۔
- ❖ یوگا کی کلاس جوائن کریں۔
- ❖ اپنے جسم کو پھیلانے کی ورزش کریں۔
- ❖ 15 منٹ تک مراقبہ کریں یا عبادت کریں۔
- ❖ پانچ مرتبہ ایک منٹ کے دورانے پر محیط مراقبہ کریں۔
- ❖ اپنے جیون کے ساتھ 15 منٹ گزاریں۔
- ❖ 10 منٹ تک خاموش بیٹھے رہیں۔
- ❖ کسی دوست کے ساتھ گپ شپ لڑائیں۔
- ❖ مارکیٹ کا چکر لگائیں اور اپنے لیے کوئی چھوٹا مونا تھمہ خریدیں۔

❖❖❖

اپنے طور طریقے تبدیل کریں

آپ کا وزن تبدیل ہو جائے گا

ہر ایک جمعہ کے روز یعنی ویک اینڈ کے لیے مختلف سرگرمیاں پلان کرتی ہے۔ ان سرگرمیوں میں مقامی کرافٹ شاپ کا دورہ بھی شامل ہوتا ہے۔ لیکن ہفتے کے روز دو پہر تین یا چار بجے کے قریب وہ اپنے آپ کو نہ صرف تنہا پاتی ہے بلکہ انتہائی بوریٹ کا شکار بھی پاتی ہے اور بسا خوری شروع کر دیتی ہے..... بچا کھچا تمام کھانا ہڑپ کر جاتی ہے۔

ایلن نے ٹیلی فون پر اپنی کمی کے ساتھ ایک اور معرکہ انجام دیا۔ یہ معرکہ ایک چھوٹے موٹے گھریلو امور پر انجام دیا گیا اور حسب معمول اس معرکے کے اختتام پر اس نے اپنے فرج کا رخ کیا اور تمام تر بادام والی آئس کریم چٹ کر گئی۔

باب چاہتا ہے بلکہ انتہائی شدت کے ساتھ چاہتا ہے کہ وہ اپنا وزن 45 پاؤنڈ کم کرے۔ وہ یہ بھی چاہتا ہے کہ کسی عمدہ خاتون سے اس کی ملاقات ہو اور وہ اس سے شادی کر لے۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ وہ اس امر پر بھی یقین رکھتا ہے کہ اسے کوئی بھی خاتون پسند نہیں کرے گی..... اسے اس کے طور طریقوں کی بنا پر پسند نہیں کرے گی۔ اگر چہ اس کے معالج نے اسے کم چکنائی کی حامل خوراک کھانے کا مشورہ دیا ہے لیکن آج رات اس نے اپنے دوستوں کے ساتھ باہر چہل قدمی کرتے ہوئے پیزا کھایا اور تین چار گلاس بیئر کے بھی نوش کیے۔

یہ لوگ کسی برائی یا جرم کے مرتکب نہیں ہو رہے۔ لیکن جس امر کو آپ ایک جرم کا درجہ دے سکتے ہیں وہ امر یہ ہے کہ وہ انجانے میں اس عادت کا شکار ہیں کہ وہ وہی کچھ کرتے ہیں

جو کچھ وہ کرتے چلے آ رہے ہیں..... ایک مہینے کے بعد دوسرے مہینے..... ایک سال کے بعد دوسرے سال..... اور اس عمل در آمد کی وجہ سے وہ دبلا چٹا اور اسمارٹ ہونے کا ہر ایک موقع ضائع کر رہے ہیں اور اپنے دلے..... پتلے..... اور اسمارٹ رہنے کا بھی ہر ایک موقع ضائع کر رہے ہیں۔ زندگی کے تھیب و فزاز سے نپٹنے کے لیے وہ لوگ خوراک کا سہارا لیتے ہیں۔ وہ :

تھکاوت

بوریٹ

تنہائی

اضطراب و بے چینی

غصہ

ناراضگی

ادرتی کہ خوشی سے نپٹنے کے لیے بھی خوراک کا سہارا لیتے ہیں۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ ان کو یہ احساس بھی نہیں ہوتا کہ وہ کس قدر کھا رہے ہیں اور کیا کھا رہے ہیں۔

ان تمام لوگوں کو (اور غالباً آپ کو بھی؟) جس امر کی ضرورت ہے وہ یہ ہے کہ وہ اپنے عمل در آمد اور چال ڈھال اور رویوں میں ترمیم کریں۔

آپ کے عمل در آمد اور چال ڈھال کو تبدیل کرنے کے لیے آپ ہماری معاونت حاصل کر سکتے ہیں۔ ہمارا ٹرپل اے پروگرام عمل در آمد اور چال ڈھال کی تبدیلی کے لیے تین کلیدیوں کا حامل ہے۔

(AWARENESS)

❖ واقفیت/آگاہی

(ATTITUDE)

❖ رویہ

(ACTION)

❖ فعل/کارروائی



اپنے احساسات کی طرف اپنی خصوصی توجہ مرکوز کروائیں:

اگر آپ نے کبھی یہ کوشش نہیں کی کہ آپ اپنے رنج و غم اور آرزوگی خوراک کے ایک بڑے پیالے میں ڈبویں..... تب آپ یہ بھی جانتے ہوں گے کہ بسیار خوری غیر خوشگوار احساسات سے نپٹنے کے لیے ایک غیر موثر طریقہ ہے۔

”بہت سے لوگ اپنی تہائی اور اس درد سے ساتھ نپٹنے کے لیے جسے وہ

محسوس کرتے ہیں بسیار خوری کا سہارا لیتے ہیں۔“

یہ بات ڈاکٹر آرنش نے بتائی۔ انہوں نے مزید کہا کہ:

”آپ یہ بھی جانتے ہیں کہ ہمیشہ کیا وقوع پذیر ہوتا ہے..... جوں ہی

خوراک آپ کے معدے میں اترتی ہے..... مسائل آپ کی کمر کے

گرد فاضل وزن لیے ہوئے دوبارہ آپ کے سامنے آن کھڑے

ہوتے ہیں۔“

ڈاکٹر آرنش اس مسئلہ کا ایک بہتر حل پیش کرتا ہے کہ:

”اگر آپ اپنے ذہن کو پرسکون بنا سکیں..... آپ کثیر اندرونی سکون

کی دولت سے مالا مال ہوں گے اور خوشحالی سے بھی دوچار ہوں گے۔

مرا تے کا عمل حقیقت میں توجہ مرکوز کروانے کا ایک بے مثال فن ہے اور

جب آپ اپنے کھانے پینے کے عمل در آمد کی جانب زیادہ توجہ دیتے

ہیں تب بہت سی اچھی چیزیں وقوع پذیر ہوتی ہیں۔“

مثلاً بسیار خوری کی خواہش کا خاتمہ اور اس کے علاوہ یہ شعور بھی اجاگر ہوتا ہے کہ آپ

جو کچھ کھا رہے ہیں وہ آپ کو متاثر کر سکتا ہے..... بہتر انداز میں بھی متاثر کر سکتا ہے اور بدتر

انداز میں بھی متاثر کر سکتا ہے۔

ڈاکٹر آرنش کہتا ہے کہ:

”جب آپ اس امر کی جانب توجہ دینا شروع کر دیتے ہیں کہ آپ کا

جسم آپ کی بسیار خوری کے جواب میں کسی رد عمل کا اظہار کرتا ہے کہ

اپنی واقفیت/آگاہی کو وسعت دیں

اپنے عمل در آمد اور چال ڈھال سے باخبر رہنا..... اس کی آگاہی حاصل کرنا..... اس سے واقفیت حاصل کرنا ایک اہم ترین اولین اقدام ہے۔ درج ذیل میں کچھ کلیدیں پیش کی گئی ہیں تاکہ آپ ان اشیاء کی جانب توجہ دے سکیں جو آپ کھاتے ہیں اور جو آپ کے وزن کو متاثر کرتی ہیں۔

اپنے کھانے پینے کی جانب اپنی آنکھیں کھلی رکھیں:

آپ اپنی ناقص عادات کو اس وقت تک تبدیل نہیں کر سکتے اگر آپ ان سے آگاہ نہ ہوں کہ وہ عادات کیا ہیں۔ لیکن کیلے فورنیا کا ایک ماہر ڈین آرنش کہتا ہے کہ:

”جب آپ باشعور انداز میں کھانے کے گڑ سے آشنا ہوتے ہیں.....

آپ کے علم میں یہ بات آتی ہے کہ آپ کو خوراک کی اس قدر زائد

مقدار درکار نہیں ہے جو آپ کو مونپے سے دوچار کرے۔ حتیٰ کہ

خوراک کی ایک قلیل مقدار بھی آپ کو خوشی اور راحت سے دوچار کر سکتی

ہے بجائے اس کے کہ آپ ٹی وی دیکھتے ہوئے خوراک کا ایک بھر اہوا

بیالہ اپنے معدے میں اغڑ لیں۔ لہذا آپ کو اس امر کی جانب توجہ

دینی چاہیے کہ آپ کیا کھا رہے ہیں۔

لیورائشیں کتنی ہے کہ:

”غیر ضروری عمل در آمد اور رویے کو تبدیل کرنے کے لیے پہلے آپ کو

اس کا مشاہدہ انجام دینا چاہیے۔“

آپ کو یہ احساس ہو سکتا ہے کہ آپ غنودگی محسوس کر رہے ہیں..... اور سستی اور کاہلی محسوس کر رہے ہیں اور یہ کہ آپ کی سوچ زنگ آلود ہو چکی ہے۔ ایک مرتبہ اگر آپ اپنی خوراک میں چکنائی کے استعمال کو کم کر دیتے ہیں تب آپ درست غذا کا انتخاب بخوبی کر سکتے ہیں۔“

ضبط تحریر میں لائیں:

اپنے کھانے پینے کے شعور کو اجاگر کرنے کے آغاز کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ آپ باقاعدگی کے ساتھ تحریر کریں اور باقاعدگی کے ساتھ اس پر نظر ثانی کریں..... یہ سب کچھ آپ اپنی ”معتول وزن کی کامیاب ڈائری“ میں تحریر کریں آئندہ صفحات میں اس ڈائری کو متعارف کروایا جائے گا۔

کیلچر رٹیا کا ایک ماہر ڈاکٹر کلوت کن کہتا ہے کہ:

”کسی بھی ایسے کھانے پینے کو ضبط تحریر میں لائیں جس کے کھانے کی آپ نے پلاننگ کر رکھی تھی اور وہ حالات بھی ضبط تحریر میں لائیں جن کے تحت آپ کھانے پینے کے اس عمل سے لطف اندوز ہوئے تھے۔

اپنی اس تحریر پر نظر ثانی کرتے رہیں تاکہ آپ اپنی خوراک کی طلب پر قابو پا سکیں۔“

ڈاکٹر موصوف مزید کہتا ہے کہ:

”ڈیٹک کی ہماری تحقیق اور دیگر تحقیقات نے یہ ثابت کیا ہے کہ آپ جو کچھ کھاتے ہیں اس کو ضبط تحریر میں لانے کا عمل آپ کے وزن کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔“

اس سوچ کو حقارے رکھیں:

واقفیت/ آگاہی کے ایک اور پہلو کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی تحریک کی شناخت انجام دیں..... اور جان بوجھ کر اس پر اپنے عمل درآمد کو ناممکن نہ بنائیں۔

SCANNED PDF BY HAMEEDI

کیلچر فورٹیا کا ایک ماہر نفسیات ڈاکٹر ہوورڈ رٹکن کہتا ہے کہ:

”اگر آپ کے ذہن میں کوئی چیز سمائی ہو جب اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ آپ نے اسے ضرور انجام دینا ہے۔“

وہ مزید بیان کرتا ہے کہ:

”یہ ایک طاقتور نظریہ ہے کہ آپ اس اہمیت کے حامل ہیں کہ آپ اس بارے میں فیصلہ کر سکیں کہ آپ نے ایک آئیڈیا کا انتظام و انصرام کیسے کرتا ہے۔

کچھ لوگ ہمیشہ اپنے آپ سے یہ کہتے ہیں کہ:

جب پیڑ کا لیک میرے سامنے ہو..... تب اسے کھانا میرے لیے ناگزیر ہوتا ہے۔

میں اسے کھانا چاہتا ہوں۔

میں اسے کھانے کا حق رکھتا ہوں۔

اور میں کل سے دوبارہ اپنی ڈائٹنگ شروع کر دوں گا۔“

لیکن اگر آپ اسی انداز میں پانچ یا دس دن تک سوچتے رہیں گے..... تب آپ کبھی بھی اپنے وزن میں کمی نہیں کر سکتے۔

لہذا آپ کیسے اپنی اس عادت سے اپنی جان چھڑائیں گے؟

اس کا جواب دوبارہ یہی ہے کہ واقفیت/ آگاہی کے توسط سے۔

ڈاکٹر رین کن کہتے ہیں کہ:

”آپ کو واقفیت/ آگاہی اور شعور حاصل ہونا چاہیے۔

کس بارے میں؟

اپنے عمل درآمد کے طویل المیعاد نتائج سے..... جیسا کہ بہت سے

لوگوں کو اس بارے میں شعور حاصل نہیں ہوتا۔“

جب بھی آپ کو پیڑ کا لیک کھانے کی تحریک ہوتی ہے..... اگر آپ ہر مرتبہ پیڑ کا

ایک کھائیں گے تب آپ کا معدہ اگر آپ سے اس ایک کا مطالبہ کرے گا اور وہ بذات خود بھی خیر کا ایک بن جائے گا۔ آپ اپنے ذہن سے اس خواہش کو مٹادیں۔ مگر کیسے؟

کسی قدر متبادل تدابیر اختیار کرتے ہوئے..... کھانے کے نعم البدل اختیار کرتے ہوئے اور انہی خواہش کے سامنے سر جھکانے کی بجائے اس خواہش پر قابو پانے کی کوشش کریں۔

نیویارک کی ایک ماہر جو ڈی ای مارشل کہتی ہے کہ:

”اگر آپ مثبت نتائج دیکھنا چاہتے ہیں تو آپ کو اپنے آپ کے ساتھ اپنے رویے کو سخت بنانا ہوگا۔“

اپنے رویے کو ایڈجسٹ کرنا

محض بہتر توجہ ہی مبذول کر دانا کافی نہیں ہے۔ آپ کو اپنے عمل در آمد اور چال و حال میں مثبت تبدیلیاں بھی کرنی ہوں گی۔

”ڈائٹنگ“ کے بارے میں بھول جائیں:

وزن کم کرنے اور وزن کی اس کی کو برقرار رکھنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ اپنی کھانے پینے کی اپنی مادی عادات کو تبدیل کریں۔ ڈاکٹر کلوٹ کن کہتی ہے کہ:

”درحقیقت رویے میں ترمیم عمل در آمد اور چال و حال میں ترمیم سے بڑھ کر اہم ہے۔“

اس بات سے اس کا مطلب کیا ہے؟

ڈاکٹر کلوٹ کن مزید کہتی ہے کہ:

”بہت سے لوگ ذہنی طور پر ڈائٹنگ کے لیے تیار ہوتے ہیں۔ وہ جو کچھ کر رہے ہوتے ہیں اسے وہ اپنا وزن کم کرنے کے پروگرام کے تناظر میں دیکھتے ہیں..... لیکن وہ ایک بڑی تصویر کو نظر انداز کر رہے ہوتے ہیں..... کہ یہ ہمیشہ کے لیے طرز زندگی کو تبدیل کرنے کا پروگرام ہے۔ یہ محض چند چیزیں انجام دینے کا معاملہ نہیں ہے حتیٰ کہ آپ اپنے وزن میں کمی کر لیں..... بلکہ ان طور طریقوں کا معائنہ انجام دینا جس کے تحت آپ اپنی زندگی گزارتے ہیں..... اس امر کا آپ کے وزن کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ اپنے نظریے کو وسعت عطا کریں۔ آپ یہ ہرگز نہ سوچیں کہ آپ نے جو کچھ کرنا ہے محض ڈائٹنگ کے نقطہ نظر کے تحت کرنا ہے..... اس طرح آپ کبھی کامیابی سے ہمکنار نہیں ہو سکتے..... کبھی کبھار آپ ضرورت سے زیادہ کھالیں گے اور کبھی کبھار آپ ورزش بھی نہیں کریں گے۔ آپ کو جس چیز کی ضرورت ہے وہ یہ ہے کہ آپ حکمت عملیاں ترتیب دیں تاکہ آپ کا مورال قائم رہے..... یہ بھی یقین کریں کہ آپ نے اپنے آپ کو کیسے معاف کرنا ہے اور رویہ عمل اپنائے۔“

شین اس سے ملتے جلتے ایک اصول پر زور دیتی ہے کہ:

”اپنی خوراک تبدیل کرنے کے حوالے سے سوچنا ڈائٹنگ ہرگز نہیں ہے۔“

وہ کہتی ہے کہ:

”دولوں کے درمیان ایک بڑا فرق ہے۔ جب آپ اپنی خوراک تبدیل کرتے ہیں..... آپ پراگرس پر توجہ رکھتے ہیں..... کاسلیٹ پر توجہ نہیں رکھتے..... یہی وہ طریقہ ہے جسے لوگ اس وقت اپناتے ہیں جبکہ وہ ڈائٹنگ کر رہے ہوتے ہیں اور جب آپ اپنی خوراک تبدیل کرنے کے حوالے سے سوچتے ہیں..... آپ کھانے پینے میں غفلت کو

ایک تجربے کے طور پر دیکھتے ہیں..... ایک ایسا تجربہ جس سے آپ کچھ نہ کچھ سیکھتے ہیں۔

آپ یہ کہیں گے کہ:

میں نے اپنی والدہ کے گھر میں تمام تر شامی یک کیوں کھائے؟

میں اگلی مرتبہ جب اس سے ملنے کے لیے جاؤں تب اپنے اس فعل سے کیسے بچ سکتا ہوں؟“

اپنے آپ کو شبہت پیغامات کے ساتھ مضبوطی سے ہمسار کریں:

شبن کہتی ہے کہ:

”ہم اس امر پر یقین رکھتے ہیں کہ ہم اپنے آپ کو بتاتے ہیں۔“

لہذا آپ اپنے آپ کو جس قدر زیادہ مثبت پیغامات ارسال کریں گے..... آپ اسی قدر زیادہ وہی امور انجام دیں گے جن کی آپ کو دہلا..... پٹکا..... اور اسارٹ بننے کے لیے ضرورت درپیش ہوگی۔

وہ یہ مشورہ دیتی ہے کہ روزانہ آپ اس قسم کے پیغامات تحریر کریں یا آواز بلند بولیں

❖ میرا وزن اب کم ہو رہا ہے۔

❖ میں اب جو کچھ محسوس کر رہا ہوں اس سے لطف اندوز ہو رہا ہوں۔

❖ میں اس خوراک کو پسند کرتا ہوں جو صبح دہلا پٹکا اور اسارٹ بنا دے۔

❖ میں اپنی پراگرس کے احساس سے محبت کرتا ہوں۔

❖ وزن کم کرنے کے عمل میں سخت جدوجہد ملوث نہیں ہے۔

❖ میں اب اپنے لیے چیزوں کو آسان بنا رہا ہوں۔

میرا جسم دن بدن مضبوط تر ہو رہا ہے..... دہلا پٹکا اور اسارٹ ہو رہا ہے اور صحت مند ہو رہا ہے۔

وہ مزید کہتی ہے کہ:

”یہ ضروری ہے کہ آپ کے تمام پیغامات زمانہ حال میں ہوں تاکہ وہ

زیادہ قوت کے حامل ہوں۔“

اب آپ بڑے ہو چکے ہیں:

اس طریقے کے بارے میں سوچیں جس کے تحت آپ نے اپنی ڈانٹنگ انجام دینے والی ذات کے ساتھ ماضی میں نبھنا تھا۔ یہ چانس بھی موجود ہے کہ آپ نے ایک سخت گیر

والدین کا کردار ادا کیا ہو۔ اپنے اندر کے چھوٹے بچے یا بچی کو یہ بتاتے ہوئے کہ:

”نہیں! آپ وہ چیز نہیں لے سکتے!“

ڈاکٹر رین کن کہتا ہے کہ:

”ایسے ہی مخصوص انداز میں لوگوں نے ڈانٹنگ کی ہے..... وہ چاکلیٹ

نہیں کھاتی چاہیے! بری بات! بری بات! لیکن چند گھنٹوں بعد یا چند

دووں بعد اور اگر آپ مضبوط قوت ارادی کے مالک ہیں تب چند ہفتوں

بعد..... آپ کے اندر کا بچہ بغاوت کرتا ہے اور کہتا ہے کہ:

کیا میں وہ کینڈی بار نہیں لے سکتا؟ ہم دیکھیں گے! اور تب آپ تین

عدو سے لیتے ہیں۔“

تاہم ڈاکٹر این کن کہتا ہے کہ تبدیل شدہ عمل درآمد کو بطور ایک انتخاب زیر نظر رکھنا

چاہیے۔

وہ مزید کہتا ہے کہ:

”آپ اپنے عمل درآمد کے ذمہ دار ہیں۔ بالغوں کو یہ احساس ہونا

چاہیے کہ ہر ایک عمل درآمد کی قیمت چکانی پڑتی ہے خواہ یہ اب تین

کینڈی بار سے کھانے کے بارے میں ہو یا دن بھر میں 20 کیلو گریز

کھانے کے بارے میں ہو اور ہفتے میں پانچ مرتبہ ورزش کرنے کے

بارے میں ہو۔ انتخاب کی پوزیشن سے رو بہ عمل رہیں نہ کہ ایک بچے

والدین کے احساس کے ساتھ رو بہ عمل رہیں۔“

اپنی ذات کے ساتھ جمیدہ رہیں:

مارشل کہتا ہے کہ:

”اپنے آپ کو پسند کرنا..... اپنی ذات کو پسند کرنا ایک طاقتور محرک ہے۔“

اسی طرح سٹین اپنی ورکشاپ کے متعلقین کو یہ سکھاتا ہے کہ وہ اس پر قوت پیغام کو ذہن میں رکھیں کہ:

”قطع نظر اس امر کے کہ میں کیسا محسوس کرتا ہوں..... میں ہمیشہ اپنے

آپ کے ساتھ بہتر سلوک کرتا ہوں۔“

برے موڈ اور برے دن آنے اور جاتے رہیں گے..... یہ زندگی کی حقیقت ہے.....

آپ کو ہمیشہ چیلنج درپیش رہیں گے حتیٰ کہ آپ دہلے، پتلے اور اسمارٹ بھی ہو جائیں! لیکن ایک مرتبہ جب آپ یہ عہد کر لیتے ہیں کہ آپ اپنے بہترین دوست رہیں گے اور اپنے ساتھ بہترین دوست جیسا برتاؤ کریں گے..... تب آپ اپنے مسائل حل کرنے کے لیے کھانے پینے کی اشیاء کو لپٹائی ہوئی نظروں سے دیکھنے سے باز رہیں گے۔

مناسب ایکشن لیں:

مارشل کہتی ہے کہ:

”آپ ہمیشہ کے لیے اپنے وزن کے مسئلے کا تجربہ کر سکتے ہیں..... لیکن

جب تک آپ ایکشن نہ لیں..... آپ اسے بھول جائیں اور آپ کا

تمام مقصد یہ ہونا چاہیے کہ آپ رو بہ عمل میں اور کسی بھی رد عمل کا اظہار

نہ کریں تاکہ آپ ایک مثبت مقام کے حامل بن جائیں۔“

اپنی زندگی میں ڈرائیونگ کی سیٹ حاصل کرنے کا کیا مطلب ہے۔ اس کا مطلب یہ

ہے کہ آپ روزانہ کی کامیابی کے لیے پلاننگ (منصوبہ بندی) انجام دیں اور اپنی ناکامی

کے چانس کو کم سے کم کریں۔

روزانہ آپ یہ پلان کر رہے ہوتے ہیں کہ آپ تین کم پیکٹائی کے حامل کھانے

کھائیں گے اور اس کے علاوہ ایک یا دو مرتبہ صحت مند سٹیک لیں گے یعنی کوئی ہلکی پھلکی غذا

SCANNED PDF BY HAMEEDI

لیں گے بشرطیکہ آپ ایسا کرنا چاہئیں اور آپ کسی نہ کسی قسم کی دل پسند ورزش بھی کریں گے۔ دن بھر کے دوران اگر آپ کسی ناخوشگوار واقعہ سے دوچار بھی ہوں گے تب بھی آپ رد عمل کے طور پر کھانے میں سکون تلاش کرنے کی کوشش نہیں کریں گے۔ اب آپ وزن کم کرنے میں کامیابی حاصل کرنے کا پروگرام بنا چکے ہیں اور آپ اس پروگرام پر عمل کرنے کے متحسی ہیں۔

اپنے آپ کے ساتھ ایک معاہدہ کریں:

عالمی آپ ایک ایسی کھنی کے لیے کام کر رہے ہیں جو آپ کو آپ کے چھ ماہ یا ایک سال کے مقاصد کی تکمیل پر آپ کو انعام سے نوازتی ہے۔ آپ اپنے وزن کم کرنے کے مقاصد پر بھی اسی اصول کا اطلاق کر سکتے ہیں اور انتہائی کامیابی کے ساتھ کر سکتے ہیں۔ ضبط تحریر میں لاتے ہوئے یہ فیصلہ کریں کہ آپ کن مقاصد کے حصول کی امید رکھتے ہیں اور کب..... اپنے آپ کو ایک چھوٹے موٹے مگر با معنی انعام سے نوازیں جو نبی آپ اپنے کسی نہ کسی مقصد کے حصول میں کامیاب ہوتے ہیں۔

ٹیکساس کا ایک ماہر جان پی۔ فورینی کہتا ہے کہ:

”یہ معاہدے مختصر دورانیے کے حامل ہونے چاہئیں اور ان کا فوکس

صحت مند عمل درآہ پر ہونا چاہیے..... ایسا عمل درآہ جو وزن کم کرنے

کی بجائے وزن کم کرنے کے عمل کے ساتھ منسلک ہو۔

مارشل کہتی ہے کہ:

”میں اپنے مریضوں کے سلسلے میں ذاتی نگہداشت کے مقاصد پر

فوکس کرتی ہوں..... وزن کم کرنے کے مقاصد پر فوکس نہیں کرتی۔

”مثال کے طور پر اگر کسی کے معاہدے کا یہ ایک حصہ ہو کہ وہ ہفتے میں

تین بار ورزش کرے گا اور وہ ہفتے میں تین بار بخوبی ورزش کرتا ہے

اکرتی ہے۔ تب اسے اتوار کی دو پہر اپنے آپ کو انعام سے نوازتے

ہوئے فلم دیکھنے کے لیے جانا چاہیے۔“

وقت کم کرنے کے مقاصد وضع کرنے سے کیوں احتراز کرنا چاہیے جبکہ آپ وزن کم کرنے کی کوشش کر رہے ہیں؟
مارشل یہ انکشاف کرتی ہے کہ:

”کیونکہ وزن کم کرنے کے مقاصد کو کنٹرول کرنا اور ان کی پیشین گوئی کرنا مشکل ہوتا ہے۔ مزید یہ کہ وزن کم کرنا ان دیگر مثبت تبدیلیوں کا ایک حصہ ہے جو آپ سرانجام دیتے ہیں۔ طویل دورانیے کے دوران پائونڈز کی مقدار کو مد نظر نہیں رکھا جاتا بلکہ آپ کے عمل درآمد اور رویے کی ایڈجسٹمنٹ کو مد نظر رکھا جاتا ہے۔ اگر آپ تبدیلیاں برپا کرتے رہیں گے اور اپنی نگہداشت کے مقاصد کی تکمیل کرتے رہیں گے تب آپ لازماً وزن کم کرنے کے تجربے سے دوچار ہوں گے۔“

ایسی صورت حال سے بچنے کی کوشش کریں جن کے تحت آپ کے وزن کم کرنے کے عمل کو خطرہ لاحق ہو

ماہر نفسیات اور وزن کنٹرول کرنے کا خصوصی ماہر ڈاکٹر جو اُس ڈی۔ تاش کہتا ہے کہ:
”کچھ لوگ فضول حرکتیں کر جاتے ہیں۔“
مثال کے طور پر آپ آئس کریم اسٹینڈ پر تو آئس کریم کھانے سے گریز کریں مگر بیف کی میز پر مبر کا دامن ہاتھ سے چھوڑ دیں۔
ڈاکٹر موصوف مزید کہتا ہے کہ:
”ایسی صورت احوال سے محتاط رہیں جن کے تحت آپ کے وزن کم

کرنے کے عمل کو خطرہ لاحق ہو۔ آپ دوستوں کے ساتھ باہر جاتے ہیں اس وقت کب آپ مبر کا دامن ہاتھ سے چھوڑنے پر آمادہ ہوتے ہیں؟ کیا ٹیکری میں جا کر آپ اپنے آپ پر قابو نہیں رکھ سکتے؟ ذاتی تجربہ یہ انجام دیں۔ جب آپ کو یہ معلوم ہو جائے گا کہ کھانے پینے کی کون سی ایسی اشیاء آپ کے دل کو بھاتی ہیں جو آپ کے وزن کو بڑھانے میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں تب آپ اپنی توجہ ایسی حکمت عملیوں کو تشکیل دینے پر صرف کریں گے جن کے تحت آپ اس مسئلے سے بہتر طور پر نمٹ سکیں گے۔“

کچھ لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ ریسٹورنٹ میں کھانا نہ کھائیں یا اس وقت تک ریسٹورنٹ میں کھانا نہ کھائیں جب تک وہ اپنے وزن کم کرنے کے پروگرام میں خاطر خواہ کامیابی حاصل نہ کر چکے ہوں۔ ریسٹورنٹ سے نپٹنے کے لیے دیگر طریقوں میں یہ طریقہ بھی شامل ہے کہ آپ مینو (MENU) پر نظر ہرگز نہ ڈالیں (محض ان کم چکنائی کی حامل اشیاء کا آرڈر دیں جن کے بارے میں آپ جانتے ہیں کہ وہ اس ریسٹورنٹ میں دستیاب ہیں) اور ویٹر سے کہیں کہ وہ آپ کو چکن یا چھلی پیش کرے۔
کلید یہ ہے کہ آپ اپنی مؤثر ترین حکمت عملیاں تشکیل دیں۔
ڈاکٹر تاش کہتا ہے کہ:

”آپ ایک ایسی 12 اشیاء کی فہرست تیار نہیں کر سکتے جو سب لوگوں کے لیے برابر مفید اور سود مند ثابت ہو۔ یہ آپ کی ذاتی فہرست ہونی چاہیے۔“

اس عمل کی یقین دہانی کریں کہ آپ کو تجربہ میسر ہے:

30 منٹ کی چھل قدمی کے لیے باہر نکلیں۔ اگر فرج میں آپ کو بچا کھچا جڑے نظر آ گیا ہے تب آپ کو ہرگز یہ نہیں سوچنا چاہیے کہ آپ صبح چار بجے اسے تناول کر لیں گے۔
مارشل کہتی ہے کہ:

اپنے کھانے پینے پر زیادہ کنٹرول حاصل ہو سکے۔
 ”میں ممکن ہے کہ آپ کو کھین اور آکس کریم فرج سے نکال باہر کرنی
 ہو۔“

یا
 ”آپ کو بچوں کو یہ کہنا پڑے کہ وہ اپنی کینڈی اپنے کمرے میں
 رکھیں۔“
 ڈاکٹر کلوت کن حریف کہتی ہے کہ:
 روزانہ اپنے عمل درآمد کا جائزہ لیں..... اگر آپ نے گزشتہ دو روز سے
 ورزش نہیں کی تب آپ آج فوراً ورزش کرنے کے لیے تیار ہو جائیں۔
 آپ جلد از جلد ایکشن لیں بجائے اس کے کہ آپ ایکشن لینے میں دیر
 کر دیں۔“

اپنی معاونت کرنے والا ساتھی تلاش کریں

آپ اپنی جس قدر معاونت سرانجام دیتے ہیں شاید آپ کو اس سے بڑھ کر معاونت
 کی ضرورت درپیش ہو۔ اگر آپ اپنے ارد گرد نظر دوڑائیں تب آپ کو قابل غور حد تک
 معاونت میسر آ سکتی ہے۔ آپ اپنے جیون ساتھی..... اپنے نوجوان بچے یا کسی دوست کی
 معاونت حاصل کر سکتے ہیں تاکہ وہ ورزش یا کم چکنائی کے حامل کھانے تناول کرنے میں
 آپ کی معاونت کر سکے۔

ایک یونیورسٹی مطالعہ نے اس امر کا انکشاف کیا کہ ڈائٹنگ کرنے والے وہ افراد جو
 معاونتی ساتھی کے حامل تھے انہوں نے ان افراد کی نسبت 30 فی صد زیادہ وزن کم کیا جو افراد

”اگر آپ کو اپنے وزن کم کرنے کے پروگرام کے بارے میں تحریک میسر نہیں
 ہے..... اس کے باوجود بھی آپ ایک ایسے عمل درآمد کا مظاہرہ کریں جسے آپ کو خاطر خواہ
 تحریک میسر ہے۔ آپ ورزش سرانجام دینے کے عمل کو پسند نہیں کر سکتے مگر آپ مسئلے پر
 اپنے آپ سے گفت و شنید ہرگز نہ کریں..... آپ محض ورزش کرتے رہیں۔ ہم جہاں جو
 بات کر رہے ہیں وہ قوت ارادی سے متعلق ہرگز نہیں ہے۔ یہ آپ کے عمل درآمد سے متعلق
 بات ہے۔ آپ محض مٹی سوچوں سے پرہیز کریں۔“
 اگر آپ روگردانی کریں تب آپ مزید انتظار نہ کریں:

اگر آپ ایک ہفتے تک ورزش سے روگردانی کرتے ہیں تب آپ مزید انتظار نہ
 کریں۔ اپنے رویے میں تبدیلی پیدا کریں اور ورزش باقاعدگی کے ساتھ انجام دیں۔
 ڈاکٹر کلوت کن کہتی ہے کہ:

”اگر آپ اپنے پلان سے روگردانی کرتے ہیں..... آپ ضعیف تحریر میں
 لائیں کہ کیا وقوع پڑے ہو تھا اور آپ نے اس سے کیا سبق سیکھا تھا۔
 اپنی تباہ کن سوچوں اور ردعمل کی شناخت کریں۔ آپ نے ان تباہ کن
 سوچوں کو تعمیری سوچوں کے ساتھ تبدیل کرنا ہے۔“
 مگر کیسے؟

ڈاکٹر کلوت کن تجویز پیش کرتی ہے کہ:

”آپ یاد کریں..... اور اپنی پیٹھ پر جھکی دیں..... آپ نے کس طرح
 وزن کم کرنے میں کامیابی حاصل کی تھی..... اپنے مقاصد کو دوبارہ
 ترتیب دیں اور ان میں ترمیم کریں..... میں ممکن ہے کہ آپ بہت
 جلد بہت کچھ حاصل کرنے کی توقع کر رہے ہوں۔ ایک ایسا ماحول تخلیق
 کریں جو آپ کے سین کنٹرول کے تابع ہو۔“

وہ یہ سوال کرتی ہے کہ:

”وہ کون سی ایسی چیزیں ہیں جن کو آپ تبدیل کر سکتے ہیں تاکہ آپ کو

اکیلے ہی یہ فریضہ انجام دے رہے تھے۔
کاملیت پسندی کو خدا حافظ کہیں

ڈاکٹر ریگن کہتا ہے کہ:

”جب میں مریضوں کے ساتھ عمل درآمد تبدیل کرنے کی مہارتوں کے بارے میں بات کرتا ہوں۔ میں ان کو بتاتا ہوں کہ وہ ہر مرتبہ درست عمل درآمد کا مظاہرہ نہیں کر سکتے۔

مثال کے طور پر اگر آپ اپنے کھانے پینے کی خواہشات پر اس وقت 20 فی صد قابو پار ہے ہیں اور کچھ عرصہ بعد آپ اپنے کھانے پینے کی خواہشات پر 60 فی صد قابو پالیتے ہیں..... تب یہ ایک بہت بڑا اور نمایاں فرق ہوگا۔ آپ کو اس امر کی ضرورت درپیش ہے کہ آپ اس قدر تبدیلی پیدا کریں جس سے اہم بہتری کے آثار پیدا ہوں۔ اگر آپ کاملیت پسندی کی راہ پر گامزن ہوں گے تب آپ اپنا وزن کم کرنے کے مواقع سے ہاتھ دھو بیٹھیں گے۔“

ان خواہشات کا علاج کریں

آپ تنہا چہل قدمی کر رہے ہیں..... آپ اپنے خیالات میں لگن ہیں..... اسی دوران ایک بیکری کے سامنے سے آپ کا گزر ہوتا ہے۔ بیکری کا بورڈ سورج کی روشنی میں چمک دک رہا ہے۔ آپ جلد ہی اپنے آپ کو یہ بتاتے ہی کہ اگر آپ بیکری کے اندر نہ گئے اور آپ نے ایک یا دو برگر خریدے تب آپ کا فوٹ ہو جاتا جیسی ہے۔ بیشتر اس کے کہ آپ کچھ سوچیں آپ برگر چٹ کر چکے ہیں اور خالی لٹافا آپ کے ہاتھ میں ہے۔

آپ کا یہ طرز عمل ہرگز درست نہیں ہے۔ خواہش کا علاج بھی کیا جاسکتا ہے۔
لیورائشیں کتنی ہے کہ:

”ایسے مواقع پر آپ کو یہ کرنا چاہیے کہ آپ کو کھانے پینے کی خواہش کا قلع قمع کرنا چاہیے۔“

وہ یہ تجویز بھی پیش کرتی ہے آپ کو کسی عمل درآمد کا مظاہرہ کرنے سے قبل اپنے آپ سے درج ذیل کلیدی سوال دریافت کرنے چاہئیں:

(۱) کیا مجھے حقیقت میں بھوک ستا رہی ہے؟
(۲) کیا ابھی کوئی ایسی چیز وقوع پذیر ہوئی ہے جس نے میری کھانے پینے کی خواہش کو جلا بخشی ہے۔

(۳) کیا مجھے کھانے پینے کے علاوہ کوئی اور چیز تسکین دے سکتی ہے؟
(۴) میں کس کی زیادہ پرواہ کروں..... کھانے پینے کی یا ایک دلچسپ اور اسارت اور صحت مند جسم کی؟

اگر آپ درج بالا چاروں سوالات کے جواب دے چکے ہیں اور اس کے بعد بھی آپ ہر گز کھانے یا کینڈی بار کھانے کی خواہش رکھتے ہوں تب آپ اپنی اس خواہش کو پورا کرنے میں قدرے نال منول سے کام لیں اور اپنے آپ کو بتائیں کہ:

❖ پہلے مجھے اپنی فہرست سے متبادل سرگرمی ٹرائی کرنی چاہیے۔
❖ میں حسب خواہش کھانا بعد میں بھی کھا سکتا ہوں (یعنی ممکن ہے کہ بعد میں آپ اس کھانے کو بھول چکے ہوں یا اب اس کو کھانے کو آپ کا جی نہ چاہ رہا ہو۔)
❖ میں اسے اس وقت کھاؤں گا جب میں آج کی ورزش کروں گا۔

لیورائشیں مزید کتنی ہے کہ:

”آپ اپنی خوراک کا انتخاب کریں..... خوراک کو یہ حق ندمیں تاکہ وہ

آپ کا انتخاب کرے۔“

اس کا مفید مشورہ یہ ہے کہ آپ بتدریج کھانے پینے کی ان عادات سے نجات

حاصل کر سکتے ہیں جو آپ کے وزن کم کرنے کے پروگرام کو متاثر کرتی ہوں۔
”آپ اس خوراک کی تمنا نہیں کر سکتے جو آپ نہیں کھاتے۔“



بسیار خوری کے 20 نعم البدل / متبادل

آپ پور ہیں۔

آپ کھانے پر ہاتھ صاف کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

آپ ڈپریشن (آزردگی) کا شکار ہیں۔

آپ کھانے پر ہاتھ صاف کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

آپ اپنی جانب سے نالاں نہیں۔

آپ کھانے پر ہاتھ صاف کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

اس میں کیا غلط ہے؟

اس میں کچھ بھی غلط نہیں ہے..... بشرطیکہ آپ آئینے میں آپ پھیلا ہوا جسم دیکھنے کے متنبی ہیں۔

اگر آپ اپنا دہلا پتلا اور اسارٹ جسم دیکھنے کے متنبی ہیں تاکہ آپ کو اپنے اس عمل در آمد سے باز رہنا ہوگا۔

ڈاکٹر ہوورڈ رینکن..... ماہر نفسیات کہتا ہے کہ:

”بہت سے لوگ اپنی زندگی میں اپنے کھانے پینے کے عمل در آمد کا انتظام و انصرام سرانجام دینے کے بارے میں نہیں سوچتے۔ لیکن آپ کو انہیں اصولوں کا اطلاق کرنے کی ضرورت درپیش ہے تاکہ آپ اپنے آپ کو ان مخصوص صورت احوال کے لیے تیار کر سکیں جو آپ کے

لے مسائل کا باعث بنتی ہیں۔“

کیا دو پہر تین بجے کام کے دوران آپ کو برگر کی طلب ہوتی ہے..... اور اس کے ساتھ ساتھ آپ اپنا 25 پاؤنڈز اندوزن بھی کم کرنے کے متنبی ہیں۔

آپ اپنی متبادل سرگرمیوں کی فہرست سے کیسے رجوع کریں گے بجائے اس کے کہ آپ حسب خواہش کھانے پینے کا اہتمام کریں؟

متبادل سرگرمیوں کی فہرست کیا ہے؟

یہ وہ فہرست ہے جسے آپ ہر وقت اپنے پاس رکھیں گے۔ اس میں آپ مزید ایسی سرگرمیاں بھی شامل کر سکتے ہیں جو آپ کے لیے کارگر ثابت ہو سکتی ہیں۔

گھبر

(1) پانی کا ایک گلاس پیئیں۔

(2) اپنے دانتوں کو برش کریں یا ماڈتھ وااش استعمال کریں (لوگ کہتے ہیں کہ اس طرح

آپ کے حسب خواہش کھانے کی خواہش دم توڑ جاتی ہے)

(3) چہل قدمی کریں۔

(4) نیند سے لطف اندوز ہوں۔

(5) غسل کریں۔

(6) آپ جس عستی سے ناراض ہیں اسے ٹیلی فون کریں یا خط تحریر کریں۔

(7) فلم دیکھنے کے لیے جائیں مگر کینڈی کے کاؤنٹر سے نظر بچا کر گزریں۔

(8) اپنے لیے دس ڈالر کے اندر اندر کوئی تحفہ خریدیں۔

(9) ٹیکس سے لطف اندوز ہوں۔

(10) ایسی چیز کھائیں جس میں چکنائی شامل نہ ہوں یا بہت کم چکنائی شامل ہو مثلاً میب.....

چاولوں کا کیک..... ایک گاجر وغیرہ۔

کام پر

- (11) کسی دوست کو ٹیلی فون کریں۔
- (12) مراقبہ کریں۔
- (13) اپنی میز پر پھل کا ایک گلو رکھیں۔
- (14) دس منٹ کے لیے دفتر کی عمارت سے باہر چلے جائیں۔
- (15) اپنے کمپیوٹر کے ساتھ شغل کریں۔
- (16) اپنے ساتھی اہلکار کے ساتھ کپ شپ کریں۔
- (17) پانی کے گولہ سے پانی کا ایک گلاس نوش کریں۔
- (18) ریٹ روم کا رخ کریں اور اپنے چہرے پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں۔
- (19) اگلے ہفتے کی اپنی مصروفیت کا مطالعہ کریں۔
- (20) چند ٹیڑھیاں پڑھیں اور اتریں۔

ناشتہ کیے بغیر گھر سے نہ نکلیں

- ناشتہ سے راہ فرار اختیار کرنا آسان ہے۔
 ناشتہ گول کر جانا آسان ہے۔
 محض کافی کے ایک کپ سے لطف اندوز ہونے کے کارکی چاہیاں اٹھائیں اور آرام سے دروازے سے باہر نکل جائیں۔
 اس طرح آپ 350 کیلو یز بچا سکیں گے۔

درست ہے؟ یا غلط ہے؟

مہی نے ہمیشہ یہی کہا کہ:

”ایک بہتر ناشتہ کر کے گھر سے باہر نکلو۔“

یہ ثابت ہو چکا ہے کہ وہ درست کہتی ہے بالخصوص اس وقت جبکہ آپ اپنا وزن کم کرنے کے متنبی ہوں۔

ایک مطالعہ کیا گیا جس کا عنوان تھا:

”کامیابی کے ساتھ وزن میں کمی کرنے میں ناشتہ کا کردار۔“

محققین نے درمیانے درجے کے فریبہ جسم کی مالک خواتین کو 12 ہفتے کی ڈائٹنگ پر رکھا۔ ان خواتین میں سے کچھ خواتین نے دن بھر میں تین کھانے کھائے جس میں ناشتہ بھی شامل تھا جبکہ دیگر خواتین نے ناشتے سے پرہیز کیا تھا۔ وہ خواتین جنہوں نے ناشتہ بھی کیا تھا دن بھر کے دوران انہیں زیادہ چکناٹی اور زیادہ کیلو یز کے حامل ہلکے پھلکے کھانوں کی طلب کم محسوس ہوئی۔ بالفاظ دیگر وہ اپنی خوراک میں گھپلا کرنے کی جانب کم مائل ہوئیں۔

اس داستان کا نتیجہ:

ناشتہ کیے بغیر گھر سے نہ نکلیں.....

دلے کا پیالہ اٹھائیں اور اسے اپنے معدے میں اتر لیں۔

نصف شب کے کھانے

آپ جو کچھ کھاتے ہیں وہ سب کچھ وزن کی مشین پر آپ کے وزن کی جانچ انجام نہیں دیتا بلکہ آپ کب کھاتے..... یہ امر زیادہ اہمیت کا حامل ہے۔
 ابتدائی مطالعہ سے یہ انکشاف ہوا ہے کہ آدھی رات کے ہلکے پھلکے کھانے کی سیاہی تبدیلیوں کو تیز تر کرنے اور زیادہ توانائی جلانے کی خوراک کی فطری اہلیت پر اثر انداز ہوتے

باب نمبر 12

آپ کی تحریک کو جلا بخشنے کے اقدامات

آپ نے جب یہ کتاب کھولی ہوگی اس وقت آپ جوش..... جذبے..... اور ولولے سے لبریز ہوں گے۔ کیا آپ کو یاد ہے؟ یہ زیادہ پرانی بات نہیں ہے۔ آپ دپلے پتلے ہونے اور اپنی زندگی بدلنے کے خواہش مند تھے..... آپ کے لیے یہ ایک مہم سے کسی بھی طرح کم نہ تھا..... ایک چیلنج جو یک دم آپ کو درپیش تھا۔ دنیا نئی دریا توں سے بھری پڑی تھی..... یہ کہ کم چکنائی کی حامل خوراک کا طرز زندگی بہت زیادہ آسان ہے..... آپ کو یہ اپنی سوچ سے بھی بڑھ کر آسان دکھائی دیا ہوگا..... یہ کہ ورزش کرتے ہوئے پسینے میں شراہور ہونا اور چہل قدمی کے دوران اپنے ہمسائے کا دیدار کرنا..... یہ سب کچھ آپ کو انتہائی پر لطف دکھائی دیتا ہوگا۔

لیکن اب مٹی مومن کا دور گزر چکا ہوگا۔ چند روز آپ نے بستر چھوڑ کر صبح کی سیر کرنے کی زحمت گوارا کی ہوگی۔ آپ کو برگر اور فرائی فوڈ کی طلب ہوئی ہوگی اور آپ خواب میں بھی یہی کھانے کھاتے ہوں گے۔

لیکن اب آپ کو اپنے پروگرام پر کاربند رہنا مشکل دکھائی دیتا ہے۔ ذیل میں ایک ایسا پلان پیش کیا جا رہا ہے جو آپ کو تحریک دلانے میں انتہائی معاون ثابت ہوگا۔ یہ اس وقت آپ کی تحریک کو جلا بخشنے کا جب آپ کو اپنے وزن کو کم کرنے کے اپنے پروگرام پر قائم رہنے میں وقت کا سامنا ہوگا۔

آپ اس پلان پر اپنے عمل درآمد کو ممکن بنائیں اور آپ کو چند لمحوں میں تحریک میسر آجائے گی! مزید یہ کہ آپ اس پلان کو بار بار استعمال کر سکتے ہیں۔ جب بھی آپ محسوس

ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کھانے کے بعد محض چند کیلو یوز صرف کر سکیں گے اور آپ کے وزن میں اضافہ ہوگا۔

رات کا کھانا کم حرارت مہیا کرتا ہے اور محض چند کیلو یوز صرف کرتا ہے جبکہ صبح کا کھانا زیادہ حرارت مہیا کرتا ہے اور زیادہ کیلو یوز صرف کرتا ہے اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ امر مسائل کا باعث بنتا ہے۔ اگر آپ رات گئے کھانا کھائیں گے تب آپ کے وزن میں اضافہ ہوگا۔

نتیجہ:

آدھی رات کے کھانے سے کنارہ کشی اختیار کریں۔

❖❖❖

حمیدری

کریں کہ آپ پٹری سے اتر رہے ہیں آپ اس پروگرام کو بروئے کار لائیں اور اس سے استفادہ کریں۔

اقدام نمبر 1 :

فوائد کا تجزیہ کریں

کانڈکی ایک شیٹ کو دو عمودی کالموں میں تقسیم کریں۔ بائیں کالم میں..... وزن کم کرنے کے اپنے پروگرام پر کاربند رہنے کے فوائد تحریر کریں۔

مثال کے طور پر:

”میں پہلے ہی چھ پونڈ وزن کم کر چکا ہوں۔“

”میں زیادہ توانا محسوس کرتا ہوں۔“

”میں دباؤ..... کھچاؤ..... اور تھکاؤ کے ساتھ بخوبی نپٹ سکتا ہوں۔“

ان آئیٹموں کے نیچے..... اپنے وزن کے پروگرام پر کاربند رہنے کی جو قیمت آپ کو چکانی ہوگی وہ تحریر کریں۔

مثلاً :

”میری جسمانی شکل و صورت بھدی ہو جائے گی۔“

”میرا پیٹ دوبارہ بڑھ جائے گا۔“

دائیں کالم میں اپنے پروگرام پر عمل درآمد کرنے کے فوائد تحریر کریں۔

”میں کچھ اقسام کی خوراک سے دست بردار ہو چکا ہوں جو صحت مند خوراک نہ تھی۔“

”میں ورزش کے لیے بھی کچھ وقت مختص کرتا ہوں۔“

اس کے بعد اس پروگرام کو ترک کرنے کے فوائد بھی تحریر کریں۔

مثلاً

”میرے پاس زائد وقت موجود ہوگا کیونکہ مجھے روزانہ چھل قدمی/سیر کے لیے نہیں جانا ہوگا۔“

یا

”میں جو کچھ چاہوں گا وہی سب کچھ کھاؤں پینوں گا۔“

”بائیں کالم میں درج چیزیں وہ سوچیں ہیں جو آپ کو تحریک دلائیں گی۔ تب آپ کی سوچیں دائیں کالم کی جانب بھٹکنے لگیں جو آپ کی تحریک کو زنگ آلود کرتا ہے..... آپ ہر ایک کالم میں اپنی خوراک پر ثابت قدم رہنے کے لیے نئی سوچیں اور افکار تحریر کر سکتے ہیں۔ اس فہرست کو ایسی جگہ پر آدھریں کریں جہاں روزانہ اس پر آپ کی نظر پڑے تاکہ آپ کو یاد دہانی ہوتی رہے۔“

اگر آپ اپنی منتی سوچوں کے بارے میں ایماندارانہ رویہ اپنائیں گے تب آپ کا یہ رویہ اس امر میں آپ کا معاون ثابت ہوگا کہ آپ یہ جان سکیں کہ آپ کیوں ناگواری محسوس کرتے ہیں۔ تب آپ یہ جان سکیں گے کہ آپ کو کب زیر نظر کتاب میں دیئے گئے بہترین افکار کی جانب رجوع کرنا ہے۔

اقدام نمبر 2 :

اپنے ریکارڈ کی پڑتال کرتے رہیں

اپنے وزن کو زیر نظر رکھیں..... اپنی جسمانی پیکائش کو مد نظر رکھیں۔

اپنے ک کویسٹرول لیول کو مد نظر رکھیں اور دیگر اہم شماریات کو مد نظر رکھیں۔

یہ سب کچھ آپ ’اپنی مسئول وزن کی کامیابی کی ڈائری‘ کے آغاز میں تحریر کریں اس

اقدام نمبر 4:

ضبط تحریر میں لائیں

اپنے مقاصد ضبط تحریر میں لائیں تاکہ آپ کو پڑھ سکیں اور ان کو آپ - ڈیٹ کر سکیں اور ان مقاصد کے حصول کی خاطر جدوجہد بھی کریں۔ لہذا آپ نے چھوٹے چھوٹے مقاصد بھی ضبط تحریر میں لائیں اور ان کو پورے کرنے پر اپنے آپ کو شاباش دیں یا اپنے کسی مقصد کو پورا کرنے پر اپنے آپ کو انعام سے نوازیں۔ اگر آپ ان باتوں پر عمل کریں گے تو اس طرح آپ اپنے مقاصد کے ساتھ زیادہ انصاف کر سکیں گے۔

اقدام نمبر 5:

اپنے لیے انعام مقرر کریں

اپنے لیے کم از کم تین چھوٹے چھوٹے انعامات تجویز کریں..... آسان اور سادہ مختصر دورانیے کی چیزیں جن کو حاصل کرنا آپ پسند کرتے ہوں یا وہ امور انجام دیں جن پر زیادہ رقم خرچ نہ ہوتی ہو۔

یہ بھاپ کا غسل بھی ہو سکتا ہے جو آپ کو سکون بہم پہنچائے۔

اپنے باغ سے پھولوں کا ایک گلدستہ اکھٹا کرنا بھی ہو سکتا ہے۔

کسی بہترین دوست کو لمبی گپ شب کے لیے بلانے کا عمل بھی ہو سکتا ہے۔

کسی ناول کا ایک باب پڑھنے کا عمل بھی ہو سکتا ہے جسے پڑھنے کے لیے اس سے قبل

آپ کو وقت میسر نہ آیا ہو۔

اپنی دل پسند چیزیں / کام اس میں اس قدر شامل کریں جس قدر آپ شامل کر سکتے

ہیں۔

وقت آپ کہاں کھڑے ہیں؟

اگر آپ نے اپنی پراگرس کا ریکارڈ نہیں رکھا تب آپ ابھی سے یہ کام شروع کر دیں۔

اپنا ہفتہ وار وزن ریکارڈ کریں۔

آپ نے ورزش پر جو وقت صرف کیا اسے ریکارڈ کریں۔

اپنا بلڈ پریشر ریکارڈ کریں جب آپ نے اسے چیک کیا ہو۔

اپنا کولیسٹرول لیول ریکارڈ کریں جب آپ نے چیک کروایا ہو۔

یہ سوچنے سے گریز کریں کہ آپ نے اپنا وزن کم کرنے کے طویل دورانیے کے

مقاصد کے حصول کے لیے کس قدر فاصلہ طے کرنا ہے بلکہ آپ اس پراگرس کو مد نظر رکھیں جو آپ اب تک حاصل کر چکے ہیں۔

اقدام نمبر 3:

روزمرہ کے چھوٹے مقاصد بھی وضع کریں

انڈے اور کھن کھانے کی بجائے ناشتے میں ولیے کے ایک پیالے کو ترجیح دیں۔

رات گئے کھانا کھانے سے پرہیز کریں۔

کل کی نسبت آج دس منٹ زائد چہل قدمی کریں۔

اگر آپ دس پاؤنڈ کم کر چکے ہیں تب 25 پاؤنڈ وزن کم کرنے کا ہدف مقرر کریں۔

اپنی ورزش کی روٹین تبدیل کریں

اگر آپ ساکت سائیکل چلاتے ہوئے ورزش کر رہے ہیں..... اب آپ سڑک پر چہل قدمی کرتے ہوئے ورزش کرنا شروع کریں۔
 کسی نئے علاقے میں چہل قدمی کریں۔
 کسی نئے ساتھی کے ساتھ چہل قدمی کریں۔
 دوپہر کی بجائے صبح کو ورزش کریں۔
 کسی نئی گیم کو اپنائیں۔

ویٹ لفٹنگ مشینوں کی بجائے سادہ ورزش کریں۔

وقفے وقفے بعد ورزش کریں..... 10 یا 15 منٹ وارم اپ ہونے میں صرف کریں..... پھر 2 منٹ تک اپنی رفتار میں اضافہ کریں..... رفتار کم کریں اور اپنا سانس درست کریں..... ایک منٹ بعد دوبارہ 2 منٹ تک اپنی رفتار میں اضافہ کریں (اس کا اطلاق چہل قدمی..... سائیکلنگ..... دوڑنے..... تیراکی حتیٰ کہ سیریاں چڑھنے پر بھی ہو سکتا ہے۔
 اپنی ورزش میں تبدیلیاں لاتے رہیں تاکہ یہ آپ کے لیے پر لطف ثابت ہو۔

اپنی خوراک میں بھی تبدیلیاں لاتے رہیں

ذائقہ بدلنے کی خاطر اپنی خوراک میں بھی تبدیلیاں لاتے رہیں۔ نیا پھل یا نئی سبزی
 ٹرائی کریں..... مختلف اقسام کی مچھلیوں سے لطف اندوز ہوں یا ہریخے وہ مصنوعات استعمال

کریں جو چکنائی سے پاک ہوں۔ ہفتے میں ایک مرتبہ کم چکنائی کے حامل کھانے تیار کر کے
 نوش کریں۔ اپنے لان میں سبزیاں لگائیں اور تازہ سبزیوں سے لطف اندوز ہوں۔ کئی ایک
 صحت بخش غذائیں ایسی ہیں جنہیں آپ استعمال کر سکتے ہیں اور ان سے لطف اندوز ہو سکتے
 ہیں اور اس طرح آپ کو اپنے کھانے پینے کے پلان سے بھی دست بردار نہیں ہونا پڑے
 گا۔

معاونت حاصل کریں

اپنے کسی نزدیکی دوست یا جیون ساتھی کو بتائیں کہ آپ کو اپنے کھانے پینے اور
 ورزش کے پروگرام پر ثابت قدم رہنے میں مشکلات کا سامنا ہے۔ اس بارے میں بھی
 سوچیں کہ وہ فرد آپ کی کیا مدد کر سکتا ہے۔

”آپ کو یہ ضرورت درپیش ہوگی کہ کوئی آپ کو یہ بتائے کہ
 وہ آپ کی کوشش اور جدوجہد کی کس قدر تعریف کرتا ہے۔“

یا

”آپ جو کچھ کرنے کی کوشش کر رہے ہیں اس میں اپنی دلچسپی کا اظہار کرے۔“
 یہ باتیں ڈاکٹر تاش نے بتائیں۔

اس نے مزید بتایا کہ:

”کبھی کبھار آپ کو جس چیز کی ضرورت درپیش ہوگی وہ یہ ہے کہ آپ کے دوست اور
 آپ کی فیملی اس بارے میں آپ سے بالکل کچھ نہ کہیں۔ ان کو بتادیں کہ وہ آپ پر
 اعتراض کریں..... آپ جو کچھ کھا رہے ہیں اس پر نظر رکھیں اور جب آپ ورزش سے
 روگردانی کریں تو آپ کو یاد دہانی کروادیں۔ ان کو بتادیں کہ آپ اپنے پروگرام پر بذات

خود عمل کرنے کے خواہاں ہیں۔“

اقدام نمبر 9 :

وہ صورتیں جو آپ کے لیے خطرناک ہیں ان کی فہرست تیار کریں اور اپنی دفاعی حکمت عملی بھی تحریر کریں۔
میں ممکن ہے کہ آپ ہوٹلوں میں بسیار خوری کرنے کی کوشش کریں۔

یا
آپ سردیوں کے موسم میں ورزش کرنے یا چہل قدمی کرنے سے گریز کرتے ہوں۔

یا
آپ کو چکنائی سے پاک کھانے کھانے سے رغبت نہ ہو۔
اس قسم کی تمام تر صورت حال 3x5 اچ کے انڈکس کارڈ پر تحریر کریں۔ اس کے بعد اس کا توڑ تجویز کریں اور اسے کارڈ کی پشت پر تحریر کریں۔
مثال کے طور پر جب آپ کسی ہوٹل میں کھانا کھانے لگیں تب چکنائی سے پاک یا کم چکنائی کے حامل کھانے کا آرڈر دیں۔
موسم سرما میں مختصری چہل قدمی کریں یا جم میں ورزش کریں۔
اگر آپ اپنی دفاعی حکمت عملی تیار نہیں گئے تو آپ کسی بھی صورت حال سے بچنے کے لیے ہر وقت تیار ہوں گے۔

SCANNED PDF By HAMEEDI

باب نمبر 13

ریڈر سروے کے نتائج:
ہمیشہ کے لیے دبلا پتلا اور اسمارٹ
رہنے کے بہترین طریقے

وزن کم کرنے کا بہترین طریقہ کیا ہے اور اسے ہمیشہ کے لیے کم رکھنے کا بہترین طریقہ کیا ہے؟
ہم نے یہ سوال پری وینشن میگزین کے قارئین کرام سے کیا تھا..... ان مردوں اور خواتین سے کیا تھا اور تمام نسلوں کے مردوں اور خواتین سے کیا تھا جو اپنے آپ کو صحت مندر کھنے کا عہد کیے ہوئے ہیں۔
اپنے آپ کو دبلا پتلا اور اسمارٹ اور فٹ رکھنے کا عہد کیے ہوئے ہیں۔
ہم نے وزن کم کرنے کی ان حکمت عملیوں کے بارے میں پوچھا تھا جو کارگر ثابت ہوتی ہیں..... سے زائد قارئین کرام نے اس سوال کا جواب دیا تھا۔
ان جوابات کا لب لباب اور اس کتاب کا بنیادی فلسفہ یہ ہے کہ:
”اگر آپ اپنی خوراک میں چھوٹی موٹی تبدیلیاں لاتے ہیں..... اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں/کارگزاریوں میں چھوٹی موٹی تبدیلیاں لاتے ہیں..... اپنے عمل درآمد میں چھوٹی موٹی تبدیلیاں لاتے ہیں..... اپنی زندگی کو ڈرامائی انداز میں اور ہال نہ کرتے ہوئے..... تب آپ کی وزن کی مشین پر آپ کے وزن میں کمی کی واضح علامات منظر عام پر آئیں گی اور یہ مشین آپ کے وزن میں کمی کی تصدیق کرے گی۔“

”بہت سا ڈیٹا یہ انکشاف کرتا ہے کہ وہ لوگ جنہوں نے اپنا وزن کم کیا وہ اس وقت تک اپنے وزن کی کمی کو برقرار نہ رکھ سکے جب تک انہوں نے اپنی جسمانی سرگرمیوں میں اہم تبدیلیاں پیدا نہ کیں۔“

ڈاکٹر موصوف نے مزید کہا:

”دو کیلوں کیلوریز کے استعمال کی کوئی بہت بڑی کمی ہرگز نہیں ہے۔۔۔۔۔ تقریباً 500 کیلوریز فی دن۔۔۔۔۔ اور مزیداری کی بات یہ ہے کہ یہ کس قدر خوش کن کام ہے۔۔۔۔۔ اگر آپ ڈیٹس سوڈا پئیں گے۔۔۔۔۔ گاڑی کی بجائے پیدل چلیں گے۔۔۔۔۔ اس طرح کے سادہ نعہ البدل آپ کی صحت پر مثبت اثرات مرتب کرنے کے ساتھ ساتھ آپ کے وزن پر بھی مثبت اثرات مرتب کریں گے اور اسے کم کرنے میں معاون ثابت ہوں گے۔“

اس سروے کے دوران وزن کم کرنے کی 20 حکمت عملیاں منظر عام پر آئیں، وزن کرنے والی مشین کے خلاف ہم آپ کے صحیح طریقے سے وزن کم کرنے میں آپ کی معاون ثابت ہوگی اور آپ کی وزن کی یہ کمی برقرار بھی رہ سکے گی۔ درحقیقت اگر آپ ان حکمت عملیوں کو فوری طور پر بروئے کار نہ لائیں گے تو آپ آئندہ تین ماہ کے دوران 10 پونڈ وزن کم کرنے میں کامیاب ہوں گے۔

وزن کم کرنے کی چوٹی کی 20 حکمت عملیاں

محض وزن کم کرنا ہی کافی نہیں ہے بلکہ اس کی کو برقرار رکھنا ہی نصف کم ہے وزن کم کرنے والے 6,000 افراد نے ان حکمت عملیوں کی نشاندہی کی ہے۔۔۔۔۔ حقیقی لوگ جنہوں نے یہ انکشاف کیا ہے کہ ان کے لیے کیا کارگر رہا ہے۔۔۔۔۔ یہ وہ حکمت عملیاں ہیں جو فرق

اگر آپ برسوں سے اپنا وزن کم کرنے کی کوشش میں مصروف ہیں اور حصول مقصد میں کامیاب نہیں ہو رہے تو آپ کے لیے یہ خبر حیران کن ہو سکتی ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ آپ کو سرخ گوشت کھانے کو بالکل خیر یاد نہیں کہتا۔۔۔۔۔ آپ مینے میں ایک بار پیڑ کا ٹیک بھی کھا سکتے ہیں اور آپ کو روزانہ جسم میں کئی گھنٹوں تک ورزش بھی انجام نہیں دینی۔ یہ سب کچھ ورزش کم کرنے کے روایتی طریقے ہیں۔

وزن کم کرنے کے ماہرین اس امر پر متفق ہیں کہ

”پرانا نظریہ کارگر نہیں ہے۔“

ٹیکساس کے ڈاکٹر جان فوریت کہتے ہیں کہ

”ڈائٹنگ وزن کم کرنے کا ایک نیا طریقہ ہرگز نہیں ہے کیونکہ لوگوں کے ذہنوں میں یہ بات سمائی ہوئی ہے کہ ڈائٹنگ کا مطلب یہ ہے کہ کھانے پینے سے دست برداری اختیار کی جائے۔۔۔۔۔ اپنے آپ کو کھانے پینے کے لوازمات سے محروم کیا جائے۔“

ڈاکٹر موصوف مزید کہتے ہیں کہ:

”عین ممکن ہے کہ اس طرح آپ اپنے وزن میں چند پائونڈ کمی کرنے میں کامیاب ہو جائیں۔ لیکن یہ کی ایک مختصر مدت کے لیے ہوگی اور مابعد آپ دوبارہ عمارے کی مانند پھول جائیں گے۔

بے شک وزن کم کرنے کے لیے آپ کو کیلوریز کی تعداد میں کمی کرنا ہوگی۔ آپ کم کیلوریز کی حامل غذا استعمال کرتے ہوئے اسے ممکن بنا سکتے ہیں اور ورزش کرتے ہوئے آپ زیادہ کیلوریز صرف کر سکتے ہیں۔

پری ویشن میگزین کے قارئین کرام کا سروے یہ تجویز پیش کرتا ہے (واضح رہے کہ وزن کم کرنے کی حالیہ ترین تحقیق بھی اس تجویز کی تصدیق کرتی ہے کہ

”وزن میں مستقل بنیاد پر کمی کرنے کے لیے کم کیلوریز کی حامل غذا کا استعمال اور ورزش دونوں ضروری ہیں۔“

ڈاکٹر اسٹیفن این پلیئر کہتا ہے کہ:

اپنی غذا کی جانب توجہ دیں

اپنی خوراک سے چکنائی کی مقدار کو کم کرنا وزن کم کرنے کی حکمت عملیوں میں سرفہرست تھا..... وہ افراد جن کا سروے کیا گیا ان میں سے 65 فی صد افراد نے اسے نمبر دن ترجیح قرار دیا۔ اس ترجیح کی وجہ بھی سمجھ میں آتی ہے کیونکہ چکنائی میں کاربوہائیڈریٹ یا پروٹین کے مقابلے میں دو گنا سے بھی زائد کیلوریز پائی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ یہ آپ کے جسم میں فوری طور پر ذخیرہ ہو جاتا ہے..... جب دیگر غذا میں بہ آسانی ایندھن میں تبدیل ہو جاتی ہیں اور بطور ایندھن عمل جاتی ہیں۔

کیلوریز کی مقدار کم کرنے میں حیران کن اثر ہے..... وزن کم کرنے کا یہ پرانا طریقہ تیسرے نمبر پر ہے اور بیٹھے کا استعمال کم کرنا اس سے بھی نچلے نمبر پر ہے..... یہ فہرست میں نمبر پانچ پر ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ کیلوریز کی مقدار کم کرنا اور بیٹھے کی مقدار کم کرنا اہم نہیں ہے۔ لیکن اگر آپ چکنائی پر اپنی توجہ مرکوز رکھیں گے تب آپ غالباً دیگر دونوں امور سے بھی بچ سکتے ہیں۔

آپ چکنائی اور کیلوریز کا استعمال کیسے کم کریں گے؟

اس کے لیے آپ کو لیٹل پڑھنے کی زحمت کرنا ہوگی۔ حکمت عملیوں کی فہرست میں یہ عمل در آمد 9 ویں نمبر پر درج ہے۔ بہت سی غذاؤں میں استعمال کی گئی چکنائی کی مقدار کا بخوبی علم ہو سکتا ہے اور یہ لیٹل پر درج ہوتی ہے۔

چکنائی سے پاک یا کم چکنائی کی حامل غذائیں استعمال کرنا (حکمت عملیوں کی فہرست میں نمبر 11 پر درج ہے)..... آپ اس پر بھی اپنے عمل در آمد کو ممکن بنا سکتے ہیں۔ اس فہرست میں نمبر 12 پر درج ہے کہ آپ گوشت کھانے کی مقدار کم کر دیں کیونکہ گوشت میں چکنائی وافر مقدار میں پائی جاتی ہے۔ لیکن اپنی خوراک میں کسی قدر گوشت کو شامل کرنا قطعاً برا نہیں ہے۔

آپ چکنائی کی حامل غذاؤں کی بجائے اس سے بڑھ کر صحت بخش غذائیں اور

نمایاں کرتی ہیں۔

- (1) چکنائی کا استعمال کم کریں۔
- (2) باقاعدگی کے ساتھ ورزش کریں (کسی بھی قسم کی ورزش)
- (3) کیلوریز کے استعمال کو کم کر دیں۔
- (4) وافر مقدار میں پانی پیئیں۔
- (5) بیٹھا کم کھائیں۔
- (6) مسائل پیدا کرنے والی غذاؤں کا داخلہ گھر میں بند کر دیں۔
- (7) فٹنس کے حصول کی خاطر چہل قدمی کریں۔
- (8) ریٹے دار غذاؤں کے استعمال میں اضافہ کریں۔
- (9) چکنائی اور کیلوریز کے لیے غذا کے لیٹل کا مطالعہ کریں۔
- (10) غذا کی ایک ڈائری رکھیں۔
- (11) چکنائی سے پاک یا کم چکنائی کی حامل غذائیں استعمال کریں۔
- (12) گوشت کھانا کم کر دیں۔
- (13) ورزش سے لطف اندوز ہوں۔
- (14) اپنی عزت نفس میں اضافہ کریں۔
- (15) پلان کریں کہ آپ کیا کھائیں گے۔
- (16) تھوڑا کھائیں مگر کم وقت کے بعد کھائیں۔
- (17) معاونتی گروپ کی معاونت حاصل کریں۔
- (18) ایسی ورزشیں کریں جن سے آپ کے جسم کو وافر مقدار میں آکسیجن میسر آتی ہو۔
- (19) آپ اس امر سے باخبر ہیں کہ آپ مختلف اوقات میں کیوں کھاتے ہیں۔
- (20) بڑے کھانوں کے درمیان ہلکے پھلکے کھانے کھانے کے عمل کو موقوف کر دیں یا کم کر دیں۔

کام کر رہے ہیں۔ اس طرح آپ کی کیلوریز صرف ہوں گی۔

ڈاکٹر پلیئر مزید کہتا ہے کہ:

”آپ کے عضلات اور پٹے یہ نہیں جانتے کہ وہ بارخ میں زمین کھود رہے ہیں یا آپ ان سے جم میں کسی عمدہ ترین مشین پر ورزش کر رہے ہیں۔“

لہذا آپ اپنی مرضی کوئی بھی ورزش کر سکتے ہیں۔

آپ بیڑھیاں چڑھا کر سکتے ہیں۔

آپ ہاتھ کے ساتھ اپنے کھانے کی پٹھیں دھو سکتے ہیں۔

آپ گھر کی صفائی کر سکتے ہیں۔

اس طرز زندگی کو اپنی نفس کی سرگرمیوں کے ساتھ شلک کریں۔

خواہ یہ:

تیراکی کا عمل ہو۔

سائیکلنگ کا عمل

چہل قدمی کا عمل ہو

پہاڑ پر چڑھنے کا عمل ہو۔

آپ روزانہ ان سرگرمیوں میں سے کسی ایک سرگرمی کو ایک گھنٹے تک

انجام دیں۔ اس طرح آپ ایک دن میں 50 کیلوریز صرف کرنے

کے عمل میں سے 300 کلوریز صرف کرنے کے قابل ہوں گے۔

آپ کے لیے ورزش میں جن انتخاب اس لیے پیش کیا گیا ہے کہ آپ

اپنی پسندیدہ ورزش کا انتخاب کر سکیں اور اس سے لطف اندوز ہو سکیں۔

فہرست میں نمبر 13 پر بھی درج ہے کہ آپ ورزش سے لطف اندوز

ہوں..... اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ باقاعدگی کے ساتھ یہ ورزش

ضرور کریں۔

مشروبات استعمال کر سکتے ہیں۔

فہرست میں نمبر 4 پر درج ہے کہ پانی وافر مقدار میں استعمال کریں۔ ماہرین بھی اکثر یہی مشورہ دیتے ہیں۔ جب آپ یہ سوچتے ہیں کہ آپ بھوکے ہیں حقیقت میں آپ پیاسے ہوتے ہیں۔ لہذا آپ کو جب بھوک محسوس ہو تب آپ اسے پانی کے ایک گلاس سے مٹانے کی کوشش کریں (دن میں کم از کم 8 گلاس پانی پئیں جبکہ ہر گلاس میں کم از کم 8 اونس کی مقدار کا حامل پانی آنا چاہیے)

زیادہ روٹیے دار غذائیں استعمال کریں..... مثلاً دلیہ..... سبزیاں..... پھل وغیرہ.....
یہ فہرست میں نمبر 8 پر درج ہے۔

کم کھائیں مگر تھوڑے تھوڑے وقفے بعد کھائیں..... یہ فہرست میں نمبر 16 پر درج ہے.....
طریقہ بھی آپ کے لیے ایک بہتر اور کارگر ثابت ہوگا۔

آپ اپنی مرضی کی ورزش کریں

فہرست میں ورزش کا ذکر نمبر 2 پر ہے۔ یہ وزن کم کرنے کی ان حکمت عملیوں میں شامل ہے جو کارگر ثابت ہوتی ہیں۔ لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ آپ کسی مخصوص قسم کی ورزش کریں گے..... آپ جم میں ورزش کریں گے یا کوئی سخت قسم کی ورزش کریں گے..... ایسا ہرگز نہیں ہے۔

ڈاکٹر پلیئر کہتا ہے کہ:

”اگرچہ متذکرہ ورزشیں عمدہ ہیں۔ لیکن بہت سے لوگوں کے لیے انہیں اپنے شیڈول میں شامل کرنا مشکل ہوتا ہے۔“

آپ کے لیے یہ امر باعث سہولت ہوگا اگر آپ 30 منٹ تک تیز تیز قدموں سے چہل قدمی کریں..... اور اس عمل کو اپنی دن بھر کی سرگرمیوں کا ایک لازمی حصہ تصور کریں۔ آپ کو حرکت کرنی چاہیے قطع نظر اس امر کے کہ آپ کس قدر سخت یا محنت طلب

آئیں گی اور یہ مشین آپ کے وزن میں کمی کی تصدیق کرے گی۔“
 اگر آپ برسوں سے اپنا وزن کم کرنے کی کوشش میں مصروف ہیں اور حصول مقصد
 میں کام نہیں ہو رہا ہے۔ تو آپ کے لیے یہ خبر حیران کن ہو سکتی ہے۔
 حقیقت یہ ہے کہ آپ کو سرخ گوشت کھانے کو بالکل خیر یاد نہیں کہنا..... آپ مینے
 میں ایک بار پنیر کا کیک بھی کھا سکتے ہیں اور آپ کو روزانہ جسم میں کئی گنتوں تک ورزش بھی
 نہیں دینی۔ یہ سب کچھ ورزش کم کرنے کے روایتی طریقے ہیں۔
 وزن کم کرنے کے ماہرین اس امر پر متفق ہیں کہ:

”پرانا نظریہ کارگر نہیں ہے۔“

ٹیکس اس کے ڈاکٹر جان فورینٹ کہتے ہیں کہ:

”ڈائٹنگ وزن کم کرنے کا ایک نیا طریقہ ہرگز نہیں ہے کیونکہ لوگوں
 کے ذہنوں میں یہ بات سائی ہوئی ہے کہ ڈائٹنگ کا مطلب یہ ہے کہ
 کھانے پینے سے دست برداری اختیار کی جائے..... اپنے آپ کو
 کھانے پینے کے لوازمات سے محروم کیا جائے۔“
 ڈاکٹر موصوف مزید کہتے ہیں کہ:

”یعنی ممکن ہے کہ اس طرح آپ اپنے وزن میں چند پاؤنڈ کی کمی
 کرنے میں کامیاب ہو جائیں۔ لیکن یہ کمی ایک مختصر مدت کے لیے
 ہوگی اور مابعد آپ دوبارہ غبارے کی مانند پھول جائیں گے۔“

بے شک وزن کم کرنے کے لیے آپ کو کیلوریز کی تعداد میں کمی کرنا ہوگی۔ آپ کم
 کیلوریز کی حامل غذا استعمال کرتے ہوئے اسے ممکن بنا سکتے ہیں اور ورزش کے ذریعہ آپ
 زیادہ کیلوریز صرف کر سکتے ہیں۔

پری ویشن میگزین کے قارئین کرام کا سروے یہ تجویز پیش کرتا ہے (واضح رہے کہ
 وزن کم کرنے کی حالیہ ترین تحقیق بھی اس تجویز کی تصدیق کرتی ہے) کہ:
 ”وزن میں مستقل بنیاد پر کمی کرنے کے لیے کم کیلوریز کی حامل غذا کا

ریڈ سروے کے نتائج

ہمیشہ کے لیے دبلا پتلا اور اسمارٹ

رہنے کے بہترین طریقے

وزن کم کرنے کا بہترین طریقہ کیا ہے اور اسے ہمیشہ کے لیے کم رکھنے کا بہترین
 طریقہ کیا ہے؟

ہم نے یہ سوال پری ویشن میگزین کے قارئین کرام سے کیا تھا..... ان مردوں اور
 خواتین سے کیا تھا اور تمام تر قوم کے مردوں اور خواتین سے کیا تھا جو اپنے آپ کو صحت مند
 رکھنے کا عہد کیے ہوئے ہیں۔

اپنے آپ کو دبلا پتلا اور اسمارٹ اور فٹ رکھنے کا عہد کیے ہوئے ہیں۔
 ہم نے وزن کم کرنے کی ان حکمت عملیوں کے بارے میں پوچھا تھا جو کارگر ثابت
 ہوتی ہیں..... 6000 سے زائد قارئین کرام نے اس سوال کا جواب دیا تھا۔

ان جوابات کا لب لباب اور اس کتاب کا بنیادی فلسفہ یہ ہے کہ:

”اگر آپ اپنی خوراک میں چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں لاتے ہیں..... اپنی
 روزمرہ کی سرگرمیوں/کارگزاریوں میں چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں لاتے
 ہیں..... اپنے عمل درآمد میں چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں لاتے ہیں..... اپنی
 زندگی کو ڈرامائی انداز میں اور ہال نہ کرتے ہوئے..... جب آپ کی
 وزن کی مشین پر آپ کے وزن میں کمی کی واضح علامات منظر عام پر

استعمال اور ورزش دونوں ضروری ہیں۔“

ڈاکٹر اسٹیفن این پلیئر کہتا ہے کہ:

”بہت سا ڈیٹا یہ انکشاف کرتا ہے کہ وہ لوگ جنہوں نے اپنا وزن کم کیا وہ اس وقت تک اپنے وزن کی کو برقرار نہ رکھ سکے جب تک انہوں نے اپنی جسمانی سرگرمیوں میں اہم تبدیلیاں پیدا نہ کیں۔“

ڈاکٹر موصوف نے مزید کہا:

”لیکن کیلوریز کے استعمال کی کوئی بہت بڑی کمی ہرگز نہیں ہے۔۔۔۔۔ تقریباً 500 کیلوریز فی دن۔۔۔۔۔ اور مزیداری کی بات یہ ہے کہ یہ کس قدر خوش کن کام ہے۔۔۔۔۔ اگر آپ کو ایٹ سوڈا پیئیں گے۔۔۔۔۔ گاڑی کی بجائے پیڈل چلیں گے۔۔۔۔۔ اس طرح کے سادہ فہم البدل آپ کی صحت پر مثبت اثرات مرتب کرنے کے ساتھ ساتھ آپ کے وزن پر بھی مثبت اثرات مرتب کریں اور اسے کم کرنے میں معاون ثابت ہوں گے۔“

اس سروے کے دوران وزن کم کرنے کی 20 حکمت عملیاں منظر عام پر آئیں، وزن کرنے والی مشین کے خلاف ہم آپ کے صحیح طریقے سے وزن کم کرنے میں آپ کی معاونت ثابت ہوگی اور آپ کی وزن کی یہ کمی برقرار بھی رہ سکے گی۔ درحقیقت اگر آپ ان حکمت عملیوں کو فوری طور پر بروئے کار لائیں گے اس طرح آپ آئندہ تین ماہ کے دوران 10 پونڈ وزن کم کرنے میں کامیاب ہوں گے۔

— ❖ ❖ ❖ —

وزن کم کرنے کی چوٹی کی 20 حکمت عملیاں

محض وزن کم کرنا ہی کافی نہیں ہے بلکہ اس کی کو برقرار رکھنا ہی نصف۔۔۔۔۔ کم ہے وزن کم کرنے والے 6,000 افراد نے ان حکمت عملیوں کی نشاندہی کی ہے۔۔۔۔۔ حقیقی لوگ

جنہوں نے یہ انکشاف کیا ہے کہ ان کے لیے کیا کارگر رہا ہے۔۔۔۔۔ یہ وہ حکمت عملیاں ہیں جو فرق نمایاں کرتی ہیں۔

(۱) چکنائی کا استعمال کم کریں۔

(۲) باقاعدگی کے ساتھ ورزش کریں (کسی بھی قسم کی ورزش)

(۳) کیلوریز کے استعمال کو کم کر دیں۔

(۴) وافر مقدار میں پانی پیئیں۔

(۵) وقت پر کھائیں۔

(۶) مسائل پیدا کرنے والی غذاؤں کا داخلہ گھر میں بند کر دیں۔

(۷) فٹنس کے حصول کی خاطر چہل قدمی کریں۔

(۸) ریٹے دار غذاؤں کے استعمال میں اضافہ کریں۔

(۹) چکنائی اور کیلوریز کے لیے غذا کے لیبل کا مطالعہ کریں۔

(۱۰) غذا کی ایک ڈائری اپنے پاس ضرور رکھیں۔

(۱۱) چکنائی سے پاک یا کم چکنائی کی حامل غذائیں استعمال کریں۔

(۱۲) گوشت کھانا کم کر دیں۔

(۱۳) ورزش سے لطف اٹھو۔

(۱۴) اپنی عزت نفس میں اضافہ کریں۔

(۱۵) پلان کریں کہ آپ کیا کھائیں گے۔

(۱۶) تھوڑا کھائیں مگر کم وقفے کے بعد کھائیں۔

(۱۷) معاونتی گروپ کی معاونت حاصل کریں۔

(۱۸) ایسی ورزشیں کریں جن سے آپ کے جسم کو وافر مقدار میں آکسیجن میسر آتی

ہو۔

(۱۹) آپ اس امر سے باخبر ہیں کہ آپ مختلف اوقات میں کیوں کھاتے ہیں۔

(۲۰) بڑے کھانوں کے درمیان ہلکے پھلکے کھانے کھانے کے عمل کو موقوف کر دیں یا کم

کردیں۔

اپنی غذا کی جانب توجہ دیں

اپنی خوراک سے چکنائی کی مقدار کو کم کرنا وزن کم کرنے کی حکمت عملیوں میں سرفہرست تھا۔۔۔۔۔ وہ افراد جن کا سروے کیا گیا ان میں سے 65 فی صد افراد نے اسے نمبر دن ترجیح قرار دیا۔ اس ترجیح کی وجہ بھی سمجھ میں آتی ہے کیونکہ چکنائی میں کاربوہائیڈریٹ یا پروٹین کے مقابلے میں دوگنا سے بھی زیادہ کیلوریز پائی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ یہ آپ کے جسم میں فوری طور پر ذخیرہ ہو جاتا ہے۔۔۔۔۔ جب دیگر غذائیں بہ آسانی ایندھن میں تبدیل ہو جاتی ہیں اور بطور ایندھن جل جاتی ہیں۔

کیلوریز کی مقدار کم کرنے میں حیران کن امر یہ ہے۔۔۔۔۔ وزن کم کرنے کا یہ پرانا طریقہ تیسرے نمبر پر ہے اور پیٹھے کا استعمال کم کرنا اس سے بھی نچلے نمبر پر ہے۔ یہ فہرست میں نمبر پانچ پر ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ کیلوریز کی مقدار کم کرنا اور پیٹھے کی مقدار کم کرنا اہم نہیں ہے۔ لیکن اگر آپ چکنائی پر اپنی توجہ مرکوز رکھیں گے تو آپ غالباً دیگر دونوں امور سے بھی پیٹ لیں گے کیونکہ چکنائی اور چینی اکثر دونوں اکٹھے ہی خوراک کا جزو بنتے ہیں۔

آپ چکنائی اور کیلوریز کا استعمال کیسے کم کریں گے؟

اس کے لیے آپ کو لیبل پڑھنے کی زحمت کرنا ہوگی۔ حکمت عملیوں کی فہرست میں یہ عمل درآء 9 ویں نمبر پر درج ہے۔ بہت سی غذاؤں میں استعمال کی گئی چکنائی کی مقدار کا بخوبی علم ہو سکتا ہے اور یہ لیبل پر درج ہوتی ہے۔

چکنائی سے پاک یا کم چکنائی کی حامل غذائیں استعمال کرنا (حکمت عملیوں کی فہرست میں نمبر 11 پر درج ہے)۔۔۔۔۔ آپ اس پر بھی اپنے عمل درآء کو ممکن بنا سکتے ہیں۔ اس فہرست میں نمبر 12 پر درج ہے کہ آپ گوشت کھانے کی مقدار کم کر دیں کیونکہ

گوشت میں چکنائی وافر مقدار میں پائی جاتی ہے۔ لیکن اپنی خوراک میں کسی قدر گوشت کو شامل کرنا قطعاً برائے نہیں ہے۔

آپ چکنائی کی حامل غذاؤں کی بجائے اس سے بڑھ کر صحت بخش غذائیں اور مشروبات استعمال کر سکتے ہیں۔

فہرست میں نمبر 4 پر درج ہے کہ پانی وافر مقدار میں استعمال کریں۔ ماہرین بھی اکثر یہی مشورہ دیتے ہیں۔ جب آپ یہ سوچتے ہیں کہ آپ بھوکے ہیں حقیقت میں آپ پیاسے ہوتے ہیں۔ لہذا آپ کو جب بھوک محسوس ہو تو آپ اسے پانی کے ایک گلاس سے مٹانے کی کوشش کریں۔ (دن میں کم از کم 8 گلاس پانی پینیں جبکہ ہر گلاس میں کم از کم 8 اونس کی مقدار کا حامل پانی آنا چاہیے۔)

زیادہ ریشے دار غذائیں استعمال کریں۔۔۔۔۔ مثلاً دلیہ۔۔۔۔۔ سبزیاں۔۔۔۔۔ پھل وغیرہ۔۔۔۔۔ یہ فہرست میں نمبر 8 پر درج ہے۔

کم کھائیں مگر تھوڑے تھوڑے وقفے بعد کھائیں۔۔۔۔۔ یہ فہرست میں نمبر 16 پر درج ہے۔ یہ عمل درآء بھی آپ کے لیے ایک بہتر عمل درآء ثابت ہوگا۔

آپ اپنی مرضی کی ورزش اپنائیں

فہرست میں ورزش کا ذکر نمبر 2 پر ہے۔ یہ وزن کم کرنے کی ان حکمت عملیوں میں شامل ہے جو کارگر ثابت ہوتی ہیں۔ لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ آپ کسی مخصوص قسم کی ورزش کریں گے۔۔۔۔۔ آپ جم میں ورزش کریں گے یا کوئی نخت قسم کی ورزش کریں گے۔ ایسا ہرگز نہیں ہے۔

ڈاکٹر بلیر کہتا ہے کہ:

”اگرچہ تیز کرہ ورزشیں عمدہ ہیں۔ لیکن بہت سے لوگوں کے لیے انہیں

اپنے میڈیکل میں شامل کرنا مشکل ہوتا ہے۔“

آپ کے لیے یہ امر باعث سہولت ہوگا اگر آپ 30 منٹ تک تیز تیز قدموں سے چہل قدمی کریں..... اور اس عمل کو اپنی دن بھر کی سرگرمیوں کا ایک لازمی حصہ تصور کریں۔ آپ کو حرکت کرنی چاہیے قطع نظر اس امر کے کہ آپ کس قدر سخت یا محنت طلب کام کر رہے ہیں۔ اس طرح آپ کی کیلوریز صرف ہوں گی۔

ڈاکٹر پلیئر مزید کہتا ہے کہ:

”آپ کے عضلات اور نٹھے یہ نہیں جانتے کہ وہ باغ میں زمین کھود رہے ہیں یا آپ ان سے جم میں کسی عمدہ ترین مشین پر ورزش سرانجام دے رہے ہیں۔“

لہذا آپ اپنی مرضی کی کوئی بھی ورزش کر سکتے ہیں۔

آپ بڑھیاں چڑھا کر سکتے ہیں۔

آپ ہاتھ کے ساتھ اپنے کھانے کی پلیٹیں دھو سکتے ہیں۔

آپ گہری صفائی کر سکتے ہیں۔

اس طرز زندگی کو اپنی فٹنس کی سرگرمیوں کے ساتھ منسلک کریں۔

خواہ یہ:

تیراکی کا عمل ہو۔

سائیکلنگ کا عمل

چہل قدمی کا عمل ہو۔

پہاڑ پر چڑھنے کا عمل ہو۔

آپ روزانہ ان سرگرمیوں میں سے کسی ایک سرگرمی کو ایک گھنٹے تک بروئے کار لائیں۔ اس طرح آپ ایک دن میں 500 کیلوریز صرف کرنے کے عمل میں سے 300 کلوریز صرف کرنے کے قابل ہوں گے۔

آپ کے لیے ورزش میں حق انتخاب اس لیے پیش کیا گیا ہے کہ آپ اپنا پسندیدہ

© SCANNED PDF By HAMEEDI

ورزش کا انتخاب کر سکیں اور اس سے لطف اندوز ہو سکیں۔

فہرست میں نمبر 13 پر بھی درج ہے کہ آپ ورزش سے لطف اندوز ہوں..... اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ باقاعدگی کے ساتھ یہ ورزش بہر حال کریں۔

اپنے آپ کو دبلا پتلا اور اسمارٹ بنائیں

فہرست میں نمبر 14..... اپنی عزت نفس میں اضافہ کریں۔

ڈاکٹر فوربیٹ کہتا ہے کہ:

”یہ اضافہ وزن کم کرنے کے نتیجے میں منظر عام پر نہیں آتا اور نہ ہی اس

اضافے کی وجہ سے وزن کم کیا جاسکتا ہے۔“

وہ اس امر پر اصرار کرتا ہے کہ:

”آپ محض وزن کی مشین پر فوکس کرتے ہوئے زندگی کی حقیقی

خوشیوں سے ہمکنار نہیں ہو سکتے۔

دوسرے لوگوں کے ساتھ تعلقات پر بھی فوکس کرنا انتہائی ضروری

ہے۔

اپنے کام پر زیادہ پیداداری صلاحیتوں کا حامل ہونا۔

زیادہ منظم ہونا

اور زندگی کو مواقع کی ایک سیریز تصور کرنا اور تجربات کے حصول کا ایک

ذریعہ تصور کرنا۔“

اور زندگی کو مواقع کی ایک سیریز تصور کرنا اور تجربات کے حصول کا ایک

ذریعہ تصور کرنا۔“

ان احساسات کے ساتھ نپٹتے ہوئے نہ کہ ان کی آبیاری کرتے ہوئے..... آپ نہ صرف اپنے وزن میں کمی کرنے میں معاونت حاصل کر سکتے ہیں بلکہ آپ ایک صحت مند جذباتی طرز زندگی تخلیق کرتے ہیں بھی معاونت حاصل کر سکتے ہیں۔ خواہ یہ ڈائٹنگ کرنے والوں کا ایک منظم گروپ ہو..... ایک سمجھ بوجھ کی حامل ٹیملی ہو..... یا ایک نزدیکی دوست جو بذات خود بھی وزن کم کرنے کی شاہراہ پر گامزن ہو..... معاونتی گروپ کی معاونت (نمبر 17)..... آپ کو تحریک دلانے میں معاون ثابت ہو سکتی ہے۔ مزید یہ کہ یہ آپ کو بہتری کا شعور عطا کرتا ہے اور اس شعور کے توسط سے آپ اپنے وزن میں کئی پاؤنڈز کی کمی کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر فوریت کہتا ہے کہ:

”ہمارا وزن ہماری زندگیوں کا ایک ادنیٰ سا حصہ ہے..... ہم میں سے بہت سے لوگ اپنے آپ کو اس تناظر میں دیکھتے ہیں جو کہ وزن بتانے والی مشین کہتی ہے..... دبلے پتلے اور اسمارٹ ہونے کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ آپ خوش رہیں گے۔“



اس کے ساتھ ساتھ اپنی خوراک کو تبدیل کرنے کے چھوٹے چھوٹے اقدام انجام دینا اور اپنی سرگرمیوں کا دائرہ وسیع کرنا..... یہ سب کچھ آپ کو یہ محسوس کرنے میں معاون ثابت ہو سکتا ہے کہ آپ کو زندگی پر زیادہ کنٹرول حاصل ہے اور اپنے وزن کے مسائل پر بھی زیادہ کنٹرول حاصل ہے اور جب یہ وقوع پذیر ہوتا ہے تو وزن میں کمی اس طرح کا ایک گھریلو کام دکھائی نہ دے گا۔

ڈاکٹر موصوف مزید کہتا ہے کہ:

”جو لوگ ایک لمبے دورے تک وزن میں کمی برقرار رکھنے میں کامیاب ہوتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہیں جو اپنے لیے اپنا طرز زندگی تبدیل کرتے ہیں۔ یہی کسی اور کے لیے یا کسی اور مقصد کے لیے اپنا طرز زندگی تبدیل کرتے ہیں۔“

آپ کنٹرول کے اس احساس کو بڑھا سکتے ہیں۔ اپنے آپ کو مانیٹر کرنے کی مہارتیں استعمال کرتے ہوئے..... مثلاً فوڈ ڈائری مرتب کرتے ہوئے (نمبر 10) اور اس امر کی پلاننگ کرتے ہیں کہ آپ کیا کھانے جا رہے ہیں (نمبر 15)۔ جب آپ یہ ریکارڈ رکھیں گے کہ آپ نے کیا کھایا ہے..... یہ بھی تحریر کریں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے تھے اور ا وقت آپ کیا کر رہے تھے..... آپ کی معقول وزن کی کامیابی کی ڈائری آپ کو بتائے گی کہ کیسے یہ سادہ سی روشیں اس بارے میں آپ کو زیادہ باشعور بنائے گی کہ آپ کیوں کم رہے ہیں..... (نمبر 19)

ڈاکٹر فوریت انکشاف کرتا ہے کہ:

”اگر جو کچھ آپ کو کھانے کی جانب راغب کرتا ہے وہ بھوک نہیں ہوتی بلکہ:

بوریت

غصہ/تارائشگی

دباؤ..... کھچاؤ..... اور تازہ

دشمنی/مخالفت وغیرہ کے احساسات ہوتے ہیں۔“

حضرات موجود ہیں۔ یہ مسئلہ نہ صرف ظاہری شکل و صورت کا مسئلہ ہے بلکہ یہ صحت کے بڑے مسائل میں سے ایک مسئلہ ہے۔ اب یہ تخمینہ لگایا گیا ہے کہ پانچ مردوں میں ایک مرد 60 برس کی عمر تک دل کے دورے کا شکار ہو جاتا ہے اور ان کے وزن کے فاضل پاؤنڈ..... کھانے پینے کی غیر معیاری عادات اور ورزش کرنے سے غفلت..... یہ سب کچھ وہ عناصر ہیں جو دل کے دورے کی راہ ہموار کرتے ہیں۔

وہ لوگ جو خصوصاً طور پر موٹاپے کا شکار ہوتے ہیں وہ درمیانی عمر کے حامل ہوتے ہیں ان کا تعلق متوسط درجے کے اونچے طبقے سے ہوتا ہے۔ آپ یہ یاد رکھیں کہ وزن کی زیادتی نہ صرف آپ کی ظاہری شکل و صورت کے لیے مضرت ثابت ہو سکتی ہے بلکہ آپ کی زندگی کے لیے بھی مضرت ثابت ہو سکتی ہے۔ یہ آپ کی زندگی کا دورانیہ کم کر سکتی ہے۔

لا علمی بھی کار فرما ہے

زیادہ تر مرد حضرات کے وزن میں اس لیے اضافہ ہوتا ہے کہ وہ لاعلمی کا شکار ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر شاویز کے بقول کہ:

”مگر مرد حضرات یہ نہیں جانتے کہ وہ جو غذا کھا رہے ہیں اس میں کیا ہے اور یہ کیوں نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔“

مرد حضرات اپنے بڑھتے ہوئے وزن سے فکر مند نہیں ہوتے

خواتین کے برعکس..... جو اپنے وزن پر زیادہ نظر رکھتی ہیں اور جو غالباً آپ کو یہ بتا سکتی ہیں کہ اس نے اور اس کے علاوہ دیگر افراد نے انفرادی طور پر کتنی کیلو گرام.....

مرد حضرات متوجہ ہوں

آپ کی بیوی اور بچے آپ سے محبت کرتے ہیں آپ ایسے چاب کے حامل ہیں جسے آپ پسند کرتے ہیں۔ آپ کے چاب کی وساطت سے آپ کو کافی زیادہ آمدنی ہو رہی ہے۔ آپ اپنی کمیونٹی میں بھی فعال ہیں۔ آپ احباب کے ایک اچھے گروپ کے بھی حامل ہیں۔ سال میں ایک یا دو مرتبہ آپ اور آپ کی فیملی چھٹیوں میں تفریحی پروگرام پر بھی عمل کرتے ہیں۔

سب کچھ ٹھیک ٹھاک ہے..... بلکہ ملانیت اور کامیابی سے بھرپور ہے۔ اب اگر آپ کو اپنے بڑھتے ہوئے بدنما پیٹ سے نجات مل جائے۔ اگر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ..... آپ اپنے جسم کو آہستہ آہستہ بڑھکا ہوتے ہوئے دیکھ رہے ہیں۔ یقیناً آپ تنہا اس تشویش میں مبتلا نہیں ہیں۔

تومی شاریات کے مطابق 296 فی صد امریکی مرد جن کی عمریں 18 برس یا اس سے زائد ہیں وہ موٹاپے کا شکار ہیں..... یعنی کہ 20 فی صد سے زائد اپنے حسب خواہش وزن سے زائد وزن کے حامل ہیں اور لاکھوں دیگر مرد حضرات اگرچہ وہ زیادتی وزن کا شکار نہیں ہیں مگر ان کا وزن اپنے نارمل وزن کی حد سے زیادہ ہے۔

ٹیلی فون پر ہونے والی گفتگو..... رسالوں میں چھپنے والی تحریروں..... ان میں خواتین کے موٹاپے کا ذکر کیا جاتا ہے حالانکہ حقیقت میں امریکہ میں خواتین سے بڑھ کر موٹے مرد

میں ایٹ ملی ہیں..... ایک مردان چیزوں کے بارے میں غور نہیں کرتا..... وہ اس بارے میں قطعاً فکر مند نہیں ہوتا۔

وزن اور جسم کی تمام تر ساخت کے بارے میں ہمارا صحت مند رویہ اس وقت منظر عام پر آتا ہے جب ہم انتہائی نوجوانی کے عالم میں ہوتے ہیں۔

ماہر نفسیات لنڈا اکتی ہے کہ:

”مطالعہ سے بار بار اس امر کا انکشاف ہوا ہے کہ خواتین مردوں کی نسبت زیادہ ڈائٹنگ کی جانب راغب ہوتی ہے۔ جب مرد زیادتی وزن کا شکار ہوتے ہیں وہ سوچتے ہیں کہ وہ بہتر دکھائی دیتے ہیں اور جب خواتین کا وزن نارمل ہوتا ہے..... وہ یہ سوچنا شروع کر دیتی ہیں کہ وہ موٹا پے کا شکار ہو چکی ہیں۔“

اس قسم کا ایک سروے 1986ء میں لندن، انگلستان میں بھی کیا گیا۔ اس سروے میں 384 لڑکے اور لڑکیاں شریک تھے۔ ان کی عمر میں 12 تا 18 برس تھیں۔ محققین بتاتے ہیں کہ نوجوان لڑکیاں اپنی جسمانی ساخت اور وزن کے بارے میں زیادہ فکر مند تھیں اگرچہ وہ زیادتی وزن کا شکار تھیں یا نہ تھیں..... جبکہ لڑکے ایسے معاملات سے قطعاً لاتعلق تھے۔

مرد حضرات اپنی صحت اور اپنے وزن کی جانب سے جو غفلت کرتے ہیں ان کی یہ غفلت ان کے لیے صحت کے مسائل کھڑے کر دیتی ہے۔ ان مسائل میں دل کی بیماریاں..... دل کا دورہ..... اور ذیابیطس کی بیماری بھی شامل ہے۔

ماہر نفسیات لنڈا اکتی ہے کہ:

”ذرائع ابلاغ خواتین کو اکثر یہ پیغام دیتے ہیں کہ ان کو موٹا پے کا شکار ہو کر نہیں ہونا چاہیے۔“

لیکن مرد حضرات کے موٹا پے کو قابل توجہ تصور نہیں کیا جاتا۔

بچن کا انتظام اکثر خواتین کے ہاتھ میں ہوتا ہے

1950ء کے عشرے میں بچن پر جس کی حکمرانی قائم تھی..... وہ خاتون تھی۔ کافی عشرے گزرنے کے باوجود بھی بچن کی خاتون کی حکمرانی قائم ہے۔ یہ درست ہے کہ آپ کبھی کبھار کسی مرد کو بھی بچن کی زینت بننے ہوئے دیکھ سکتے ہیں۔ لیکن کھانوں کی پلاننگ کرنے اور کھانے تیار کرنے کا کام خواتین ہی کرتی ہیں۔ جب تک ایک بیوی اپنی فیملی کے لیے صحت مند..... کم کی چھٹائی کی حامل ڈشیں (کھانے) تیار نہ کرے گی..... ایک شادی شدہ مرد اس طریقے سے نہیں کھارے گا جو کس طرح سے اسے کھانا چاہیے۔ اگر وہ تمہارا رہتا ہے..... تو اس کی کھانے پینے کی عادات مزید ناقص حیثیت کی حامل ہوں گی۔ ایک مرد جو کام کا بہت زیادہ باؤ محسوس کرتا ہے..... فیملی اور کاروباری ملازمت کی ذمہ داریوں میں بری طرح پھنسا ہوا ہے وہ آرام اور سکون سے بیٹھ کر بیچ کرنے کی بجائے جلدی جلدی کافی..... سینڈویچ یا برگر یا چیز اور غیرہ کھا لیتا ہے یا پھر برنس لٹچ سے لطف اٹھاتا ہے جس میں کیلوریز کی کثیر مقدار موجود ہوتی ہے کیونکہ ایک پر تکلف کھانا ہوتا ہے اور اس طرح اس کے لیے دہلا پٹا اور اسارٹ رہنا مشکل ہو جاتا ہے مزید برآں کچھ لوگوں کے جاب کی نوعیت ایسی ہوتی ہیں کہ انہیں سڑکوں پر اپنا زیادہ تر وقت گزارنا ہوتا ہے جہاں پر فاسٹ فوڈ ان کے نصبیہ میں لکھی ہوتی ہے کیونکہ سڑکوں پر اسی فوڈ کی حکمرانی ہوتی ہے۔ اکثر ہوائی سفر میں مصروف رہنے والے لوگ بھی کسی قدر بہتر صورت حال کے حامل نہیں ہوتے کیونکہ ان کے خوراک ڈانٹنے اور کیلوریز دونوں اعتبار سے درست نہیں ہوتی۔

کچھ لوگوں کی بد قسمتی یہ بھی ہوتی ہے کہ ان کے پاس ورزش کرنے کے لیے وقت نہیں ہوتا کیونکہ ان کا شدید دل انتہائی سخت ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کی کمر سائز بھی بڑھنے لگتا ہے۔ جب ایک مصروف ترین نوجوان کو فرصت کی چند گھنٹیاں میسر آتی ہیں تو وہ ان اوقات کوئی وی کے سامنے بیٹھ کر ضائع کر دیتا ہے اور بیئر اور شراب سے لطف اٹھاتا ہے اکھل

زیادتی وزن کے شکار مرد کے بڑے دشمنوں میں سے ایک دشمن ہے۔ نہ صرف اس میں کیلوریز کی مقدار زیادہ ہوتی ہے..... تقریباً 100 تا 150 فی ڈانک..... بلکہ یہ درست کام کرنے کی قوت بھی سلب کر لیتی ہے۔ لہذا اگر ایک شخص ریٹینوٹ جا کر پھل اور سلا دکھانے کا ارادہ رکھتا تھا لیکن شراب یا بیئر کے ایک یا دو گلاس پینے کے بعد اس کا ارادہ بدل جاتا ہے اور وہ من مرضی کے کھانے کھانے کی جانب راغب ہو جاتا ہے اور اپنے پرہیزی کھانے کو بالائے طاق رکھ دیتا ہے۔



اکثر مرد ڈائٹنگ نہیں کرتے

اکثر مرد ڈائٹنگ نہیں کرتے۔ وہ اس کی پروا بھی نہیں کرتے۔ اگر چنانچہ ان کے وزن میں اضافہ ہوتا رہتا ہے مگر وہ اپنی مرضی کے کھانے کھاتے رہتے ہیں۔ مزید برآں اکثر مرد "ڈائٹنگ" کو "مخروی" تصور کرتے ہیں اور مخروی عام طور پر مرد کا ذہن قبول نہیں کرتا..... اپنی پسندیدہ غذا سے مخروی..... لہذا زیادتی وزن کا شکار بہت سے مرد اپنے فاضل وزن کے ہمراہ ہی خوش رہتے ہیں۔ خوش قسمتی سے زیادتی وزن کا شکار مرد حضرات کے لیے کئی اچھی خبریں موجود ہیں..... ایسے مرد حضرات جو اپنے وزن کی زیادتی سے نجات پانے کے خواہاں ہیں۔ خواتین کے مقابلے میں مرد حضرات زیادہ آسانی کے ساتھ اپنا فاضل وزن کم کر سکتے ہیں۔

کیوں؟

کیونکہ زیادتی وزن کا شکار ایک مرد زیادہ خوراک کھا سکتا ہے اور اس کے باوجود بھی اپنی بیوی کی نسبت جلدوار آسانی اپنا وزن کم کر سکتا ہے کیونکہ:

❖ جسمانی لحاظ سے وہ بڑا ہوتا ہے۔

❖ چربی کے مقابلے میں اس کے عضلات / پٹھوں کی فی صد شرح زیادہ ہوتی ہے جس کی وجہ سے اس کا جسم اس قابل ہوتا ہے کہ جسم کے فی پونڈ وزن زیادہ کیلوریز جلا سکتا ہے۔

❖ وہ جلد اپنا مطلوبہ وزن حاصل کر لیتا ہے..... اور اسے برقرار بھی رکھ سکتا ہے۔
 ”آپ کا مقول وزن 52 - ہفتوں کا پلان“..... زیر نظر کتاب کے آئندہ صفحات میں پیش کیا گیا ہے۔ یہ ہر کسی کی معاونت انجام دینے والا پروگرام ہے..... مردوں اور خواتین دونوں کی معاونت انجام دیتا ہے..... مرد و خواتین دونوں اپنا وزن کم کرنے فٹنس حاصل کر سکتے ہیں۔ تاہم زیادتی وزن کے شکار مرد حضرات..... کیونکہ ان کا طرز زندگی اور رویے اکثر خواتین سے مختلف ہوتے ہیں..... وہ کچھ فاضل تدابیر اختیار کرتے ہوئے استفادہ کر سکتے ہیں۔ یہ تدابیر ڈاکٹر شاہ یز نے پیش کی ہیں:



غذائیت کے بارے میں بھی کچھ جاننے کی کوشش کریں

جب آپ کے وزن اور صحت کا معاملہ ہو تب لاطعی ایک اچھی بات ہرگز نہیں ہے۔ آپ غذائیت کے بارے میں بنیادی علم حاصل کریں۔ مثلاً کاربوہائیڈریٹ..... پروٹین..... اور چکنائی وغیرہ کو کیا ایک دوسرے سے مختلف بناتا ہے اور ان غذاؤں کے بارے میں بھی جاننے کی کوشش کریں جن میں یہ سب کچھ انفرادی طور پر پایا جاتا ہے۔



اپنی فیملی کی معاونت حاصل کریں

اگر آپ کی بیوی پہلے ہی ڈائٹنگ کے پروگرام پر عمل کر رہی ہے اور ابھی تک وہ آپ کے لیے علیحدہ کھانے تیار کر رہی ہے..... اس سے کہیں کہ وہ آپ کو بھی وہی کم کیلوریز اور کم چکنائی کی حامل ڈشیں کھانے کو دے جو وہ بذات خود کھاتی ہے۔ غالباً اسے بے حد خوشی ہوگی کہ آپ کو بھی دہلا پتلا اور اسٹارٹ ہونے میں دلچسپی پیدا ہوگئی ہے۔ یہ ایک حیران کن

الکل کا استعمال کم کریں

آپ کو کوئی یہ نہیں کہتا کہ آپ اپنی شراب کی الماری کو تالا لگا کر چابی سمندر میں پھینک دیں لیکن یہ ایک بہتر آئیڈیا ہے کہ آپ الکل کا استعمال جس قدر بھی کم کر سکتے ہیں اسے اسی قدر کم کریں کیونکہ یہ آپ کے حق میں بہتر ہوگا اور اس کی وجہ پہلے ہی بیان کی جا چکی ہے۔ اس کی مقدار معمول کی مقدار سے کم از کم نصف کریں۔ باقاعدگی کے ساتھ پیئر پینے کی عادت بھی ترک کریں۔ اس طرح آپ وزن کی مشین پر بہتر نتائج دیکھیں گے۔



اپنے جاب کو اپنی غذائی بد پرہیزی کا بہانہ نہ بنائیں

آپ یہ آسانی یہ کہہ سکتے ہیں کہ:

”میں کیسے پرہیزی کھانے کھا سکتا ہوں کیونکہ مجھے بزنس ڈنر میں شرکت کرنی ہوتی ہے..... کاک ٹیل پارٹیوں میں شرکت کرنی ہوتی ہے وغیرہ۔ وغیرہ“

لیکن یہ شخص آپ کی بہانے بازی ہے۔ آپ تھوڑی بہت عظیمندی اور پلاننگ کا مظاہرہ کرتے ہوئے اس مسئلے سے بخوبی نپٹ سکتے ہیں۔ آپ بیک وقت اپنے کاروبار اور اپنے جسم دونوں کی نگہداشت کا فریضہ انجام دے سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک کاروباری ناشتے کے دوران آپ میٹھے روٹز لینے سے پرہیز کر سکتے ہیں اور کاک ٹیل پارٹیوں میں آپ ایسے مشروب سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں جس میں الکل کی آمیزش نہیں ہوتی۔ مثلاً کلب سوڈا امراہ لائم وغیرہ اور کاروباری ڈنر کے دوران آپ مرغی اشیاء سے پرہیز کر سکتے ہیں۔ الکل سے بھی پرہیز کر سکتے ہیں۔ آپ ہلکے سلاڈ لے سکتے ہیں جن میں کریم کی ڈریسنگ نہ کی گئی ہو..... آپ کلین اور مچھلی سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں یا بغیر چربی کے گوشت سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ آپ تازہ پھل کھا سکتے ہیں۔

بات نہیں ہے اور یہ امر پاپیہ تکمیل کو پہنچ چکا ہے کہ وہ مرد حضرات جو صحت بخش کھانے کھاتے ہیں اپنی بیوی کے مشوروں پر عمل کرتے ہیں وہ اپنا وزن بخوبی کم کر سکتے ہیں اور اگر آپ کھانے پکانے میں اپنی بیوی کی مدد کریں..... آپ کا یہ عمل درآد ایک بہتر عمل درآد ہوگا..... یہ آپ کی ازدواجی زندگی کے لیے بھی بہتر ہوگا اور اس کی بدولت آپ کو غذاؤں کی غذائیت کے بارے میں علم ہو جائے گا۔

آپ کے بچے جو کچھ کھاتے ہیں آپ اس قسم کے کھانے پینے سے پرہیز کریں بلکہ اپنے بچوں کو بھی سمجھائیں کہ وہ ایسی چیزیں نہ کھائیں جن میں چکنائی یا کیلوریز کی مقدار زیادہ ہو اور اس طرح آپ کے بچوں کے علم میں بھی یہ بات آئے گی کہ کیا کچھ کھانا ان کے لیے بہتر ہے اور کیا کچھ کھانا ان کے لیے نقصان دہ ہے۔ وہ بھی آپ کو دہلا پتلا سمارٹ اور صحت مند دیکھ کر خوش ہوں گے۔



اپنے آپ کو محرومی کا شکار محسوس نہ کریں

اپنا خوراک کی تحریک کو کھینچنے کا ایک یقینی طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو وزن کم کرنے کے ایک ایسے پلان سے متعارف کروائیں جو آپ کو یہ احساس دلاتا ہو کہ آپ فاتح کشتی کر رہے ہیں یا خوراک کی کسی قسم کی قربانی دے رہے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ آپ کو اپنا وزن کم کرنے کی کوشش میں کامیاب ہونے کے لیے..... آپ چہنبے کی طرح جب چاہیں اور جہاں چاہیں کھا نہیں سکتے..... اور آپ کے اسی عمل درآد نے آپ کے وزن میں اضافہ کیا تھا۔ اگر آپ اپنے ہفتے بھر کے مینو (MENU) میں اپنی کسی قدر من پسند خوراک شامل کرنا چاہیں تو اس کا کوئی حرج نہیں ہے۔



باقاعدگی کے ساتھ ورزش کریں

ورزش کے بارے میں پہلے بھی تفصیل کے ساتھ ذکر کیا جا چکا ہے۔ اب آپ کو کھنص یہ یاد کرانا مقصود ہے کہ وزن میں کمی.....خواہ خواتین ہوں یا مرد حضرات ہوں..... ورزش کے پروگرام پر عمل درآمد کیے بغیر ممکن نہیں ہے اور اگر آپ کسی بھی قسم کی ورزش کو باقاعدگی کے ساتھ انجام نہ دیں گے تو اگر آپ کسی قدر وزن کم کرنے میں کامیاب بھی ہو جائیں گے تو بھی آپ اپنے وزن کی اس کمی کو برقرار نہ رکھ سکیں گے اور آپ کا وزن دوبارہ بڑھ جائے گا۔

لیکن آپ ورزش کا پروگرام بتدریج شروع کریں اور بہت جلد بہت زیادہ ورزش کرنے کی کوشش نہ کریں۔ بہتر ہے کہ ورزش کے آغاز سے قبل اپنے معالج سے رابطہ کریں۔ اس کے بعد تیز تیز قدموں کے ساتھ چہل قدمی کرنے کا پروگرام شروع کریں۔ آغاز میں 20 تا 25 منٹ تیز تیز قدموں کے ساتھ چہل قدمی کریں اور ہفتے میں تین یا پانچ دنوں تک کریں۔ اگر 20 منٹ آپ کے لیے بہت زیادہ ہیں تو آپ اس سے کم منٹ بھی اس ورزش میں صرف کر سکتے ہیں۔ کم سے کم وقت تک چہل قدمی کرتے ہوئے آغاز کریں۔ اہم نکتہ یہ ہے کہ آپ ورزش کا آغاز کریں۔ صاف ظاہر ہے کہ آہستہ آہستہ آپ اس وقت میں اضافہ کرتے ہوئے اسے 45 منٹ روزانہ تک لے جائیں گے۔ لیکن ہفتے میں محض پانچ دن سے ورزش ضرور کریں۔ آپ آہستہ آہستہ جو ٹنگ بھی کر سکتے ہیں یا سائیکل بائیکل بھی چلا سکتے ہیں۔

آپ یہ اصرار کرتے ہیں کہ آپ کے پاس ورزش کے لیے وقت نہیں ہے؟

آپ وہی کچھ کریں جو ڈاکٹر شادی بذات خود کرتا ہے:

وہ اپنے گھر میں سائیکل بائیکل پروورزش کرتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ مطالعہ بھی

کرتا ہے..... اہم ٹیلی فون بھی کرتا ہے..... ٹی وی بھی دیکھتا ہے..... ڈاک بھی دیکھتا ہے۔ وہ روزانہ 45 منٹ تک اپنی اس بائیکل پروورزش کرتا ہے اور اس دوران کم از کم دو نیوز لیٹر پڑھتا ہے..... چند منٹ تک ٹی وی پر خبریں دیکھتا ہے..... اور ایک یا دو مرتبہ اپنے دفتر میں فون بھی کرتا ہے۔

ایک اور آئیڈیا:

ٹیلی ایکسرسائز ٹائم

بائیکل رائیڈنگ اپنی بیوی کے ہمراہ

گھر کے لان یا گھن میں بچوں کے ساتھ فٹ بال کا کھیل

ٹیلی کے ہمراہ تیراکی..... گھوڑسواری..... یا کسی پہاڑی پر چڑھنے کا عمل

اس طرح نہ صرف آپ کا فٹنس لیول بڑھے گا بلکہ آپ کی ٹیلی صحت

مندطر زندگی سے متعارف ہوگی۔



غذائیت اور مینی

موٹے والدین..... موٹے بچے..... دوست؟

جی ہاں..... درست ہے اور اس میں کوئی حیران کن بات نہیں ہے کیونکہ ایک بچہ اپنے

والدین کے جین (GENES) اور طرز زندگی دونوں شیزر کرتا ہے۔

بوشن کے نیو انکلیڈ میڈیکل سینٹر میں ایک مطالعہ سرانجام دیا گیا۔ اس مطالعہ کے

دوران سینئر کاڈائریکٹر ڈاکٹر ولیم ای۔ ڈائیز اس نتیجے پر پہنچا کہ ایک شخص جس کے والدین

دبے پٹے ہوں اس کے اپنی بلوغت کی زندگی کے کسی بھی موڑ پر موٹاپے کا شکار ہونے کے

چانس محض 14 فی صد ہوتے ہیں۔ دوسری جانب ایک ایسا شخص جس کے والدین 100 فی صد

موٹاپے کا شکار ہوں۔ ان کے نقش قدم پر چلنے کے اس کے چانس 85 تا 80 فی صد ہوتے

محض خواتین کے لیے

ایک خاتون کی زندگی میں دو کلیدی مواقع ایسے آتے ہیں جبکہ اس کا وزن بڑھتا ہے اور اس کے وزن کے بڑھنے کے اس عمل میں اس کی بیسار خوری کا کوئی تعلق نہیں ہوتا:

بچے کی پیدائش کے بعد

حیض کے آغاز کے بعد

اگرچہ کسی خاتون کو اس سے قبل کبھی بھی وقت کی زیادتی کا مسئلہ درپیش نہ ہوا ہو لیکن ان خصوصی مواقع پر وہ وزن کی زیادتی کا شکار ہو سکتی ہے۔ یہ مواقع ان خواتین کو بھی میسر آتے ہیں جو پہلے کبھی موٹاپے کا شکار نہ رہی ہوں۔

اگرچہ ماہرین یہ کہتے ہیں کہ نئی ماؤں اور وہ خواتین جو حیض کے دور میں داخل ہوتی ہیں..... دونوں کا وزن بڑھنا ایک معمول کی کارروائی ہے مگر ان تبدیلیوں کے ساتھ نپٹنے کی کوشش ضرور کرنی چاہیے اور اگر آپ کا وزن آپ کے معقول وزن کی حد سے بڑھ چکا ہے تب بھی ایسے طریقے موجود ہیں جن کے تحت آپ دہلی پتی اسمارٹ اور صحت مندرہ سکتے ہیں۔

زچگی کے بعد وزن میں اضافہ

یہ درست ہے کہ آپ کا نیا بچہ خوبصورت ہے..... پیلا ہے..... دلکش ہے۔ لیکن آپ کیوں اس وقت بھی..... یعنی زچگی کے بعد بھی اس قدر بڑی دکھائی دیتی

ہیں۔

ڈاکٹر وسیم کو یہ انکشاف بھی ہوا کہ اگر ایک لڑکے کے والدین دہلی پتے ہوں مگر اس کی آیا موٹاپے کا شکار ہو اور اس نے اس کی تادیر نگہداشت کی ہو..... تب اس لڑکے کے بھی موٹا ہونے کے چانس 65 فی صد ہوتے ہیں۔

اس کہانی کا نتیجہ:

جین (GENES) وزن کے مسائل سے دو چار کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں لیکن اس نے بطور ایک لڑکا خوراک اور کھانے پینے کے بارے میں جو کچھ بتایا تھا وہ بھی کافی زیادہ اثر و رسوخ کا حامل ہوتا ہے۔

تمہیری

آپ کے فاضل وزن کے لیے 20 پونڈ تین تا چھ ماہ کے اندر اندر تحلیل ہو سکتے ہیں۔

اپنی وزن کم کرنے کی صلاحیت کو زنگ آلود نہ کریں

تاہم ہیلن خبردار کرتی ہے کہ آپ طمانیت سے ہلکتا نہیں ہو سکتیں۔

کبھی کبھار خواتین اپنا وزن بڑھنے کی وجہ سے بے حد آزرگی کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اگر ان کا وزن معمول سے 13 پونڈ بڑھے تب وہ پریشان ہو جاتی ہیں۔

وہ مزید کہتی ہے کہ:

”میں حاملہ خواتین کی اپنی کلاس کو یہ بتاتی ہوں اور میں ان کو ان کے حمل کے آخری دور ایسے کے دوران باخبر کرنا چاہتی ہوں کہ وہ وزن کم کرنے کی اپنی اہلیت کو زنگ آلود نہ ہونے دیں۔ کبھی کبھار آپ کو جس چیز کی ضرورت ہوتی ہے وہ آپ کی باخبری ہوتی ہے۔“

ایک مرتبہ جب آپ بچے کی ماں بن جاتی ہیں۔ آپ کو علم ہے کہ اب آپ کی زندگی پہلے جیسی زندگی ہرگز نہیں رہتی۔ اگرچہ آپ اس سے قبل انتہائی فعال تھیں..... لیکن اب آپ معمول سے بڑھ کر اپنے آپ کو تھکی ماندی محسوس کریں گی اور جب آپ ایسا محسوس کریں..... اس وقت آپ آرام اور سکون سے بیٹھ جائیں اور پارک میں جو گنگ کرنے سے باز رہیں۔

آپ یہ بھی خیال کر سکتی ہیں کہ آپ جسمانی طور پر فعال ہیں کیونکہ آپ رات کو چھ مرتبہ ٹھنٹی ہیں اور کپڑوں کے چار لوڈ بھی دھوتی ہیں۔ لیکن ہمیں کہتی ہے کہ: یہ تحکات ہرگز نہیں ہے اور بد قسمتی سے یہ اس قدر تعداد میں کیلوریز

ہیں جس قدر بڑی اس وقت دکھائی دیتی تھیں جس وقت آپ حاملہ تھیں بچے کی چربی بچے پر بھلی دکھائی ہوتی ہے مگر آپ بھلی دکھائی نہیں دیتی۔ تاہم اب جبکہ آپ ایک نئی می ہیں اور آپ کا ایک شیرخوار بچہ بھی جو آپ کی مسلسل توجہ و درکار رکھتا ہے..... لہذا آپ اس وقت ڈانٹنگ کے بارے میں سوچ بھی نہیں سکتیں۔ خوش قسمتی آپ کو ایسا کرنا بھی نہیں پڑے گا۔ لیکن پہلا کام پہلے..... آئیے ہم اس وزن کو زیر نظر رکھیں جس میں گزشتہ نو ماہ کے دوران اضافہ ہوا ہے:

وہ آج کل یہ درست تسلیم کیا جاتا ہے کہ حمل کے دوران آپ کے وزن میں 24 تا 36 پونڈ اضافہ ہو جائے..... اس کا دار و مدار خاتون کے اس وزن پر ہے جس وزن کی وہ حاملہ ہونے سے قبل حامل تھی۔

اس کا انکشاف ایک ماہر جو این ہیلن نے کیا ہے۔

وہ مزید کہتی ہے کہ:

”اگر آپ آغاز میں دہلی چلی تھیں تب آپ کا وزن اپنی پہلی سٹج پر آ جائے گا۔ لیکن اگر آپ کا وزن زیادہ تھا تب آپ کا وزن 22 تا 24 پونڈ زیادہ ہوگا۔“

آئیے فرض کریں کہ آپ کا وزن اوپر بیان کردہ حد تک بڑھتا ہے۔ آپ ہسپتال سے تاریخ ہو جاتی ہیں..... گھر واپس آ جاتی ہیں..... بچہ اپنے خاوند کے حوالے کر کے خود ٹڈھال ہو کر لیٹ جاتی ہیں۔ غالباً دو یا تین دن کے بعد آپ دوبارہ اٹھ کھڑی ہوتی ہیں اور آپ کا وزن بڑھتا بند نہیں ہوتا..... آپ کا وزن اس وزن سے 10 تا 20 پونڈ زیادہ ہو سکتا ہے جو وزن آپ کی حاملہ ہونے سے قبل تھا۔

اگرچہ آپ پریشان ہوں گی کہ آپ اپنے حاملہ ہونے سے قبل کے کپڑے فی الحال نہیں پہن سکتیں مگر آپ کے لیے اچھی خبر ہے:

اگر آپ اپنے کھانے پینے میں اضافہ نہیں کرتیں اور اگر آپ کی گھریلو سرگرمیاں مسلسل جاری رہتی ہیں (اور آپ اپنے نئے بچے کے ساتھ بھی مصروف رہتی ہیں) تب

صرف نہیں کرتی جس قدر تعداد میں ورزش کیلوری کو صرف کرتی ہے۔“
یہ چانس بھی موجود ہے کہ آپ زیادہ کھانا شروع کر دیں۔
ہیلن کہتی ہے کہ:

”اس کی وجہ یہ نہیں کہ آپ آزدگی کا شکار ہیں اس لیے زیادہ کھا رہی ہیں بلکہ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ آپ کی زندگی تبدیلی سے دوچار ہوئی ہے۔
وہ مزید کہتی ہے کہ:

”اب آپ گھر میں موجود ہیں اور اس سے قبل اگر آپ کہیں کام کاج کرتی تھیں تب آپ اب اپنے آپ کو تنہائی کا شکار بھی محسوس کر سکتی ہیں اور اگر آپ کا یہ پہلا بچہ ہے..... آپ کو اس کے ساتھ نپٹنے کی مہارت نہیں ہے۔ لہذا آپ کو ان امور سے نپٹنے کے لیے آپ اپنے آپ کو زیادہ کھانے کا انعام پیش کر رہی ہیں۔ اگر آپ صبح تین بجے اپنے بچے کو دودھ پلا رہی ہیں تب آپ بذات خود بھی اس وقت کھانے کی کوئی نہ کوئی چیز ضرور لے رہی ہوتی ہیں۔“

اور یہی وہ مقام ہے جہاں پر آپ کو باغی کی ضرورت درپیش ہے۔ اگر آپ اس وقت ضرور کچھ نہ کچھ کھانا چاہتی ہیں تب آپ ایک بہتر انتخاب کریں..... چھل کا ایک گولڈا کھالیں..... یا سکڈ ملک کا ایک گلاس پی لیں۔ یہ کھانا پینا آپ کی کمر کے سائز کو بڑھنے نہ دے گا۔

اگر آپ بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں تب آپ کی خوراک کیا ہونی چاہیے؟
آپ اسی انداز سے کھائیں جیسے آپ ابھی تک حاملہ ہیں..... یہ مشورہ ہیلن پیش کرتی

ہے۔

پرانے وقتوں میں یہ سفارش کی جاتی تھی کہ دودھ پلانے والی ماؤں کو روزانہ 2,500 تا 2,800 کیلوریز یعنی چائیس..... اب یہ نظریہ بالکل ثابت ہو چکا ہے۔ آج کل معالج

2,100 تا 2,000 صحت مند کیلوریز کی سفارش کرتے ہیں۔

اگر حاملہ ہونے سے قبل آپ دو مرتبہ کم چکنائی کا حامل دودھ پی رہی تھیں..... اب آپ اسے تین مرتبہ پینا شروع کر دیں اور روزانہ تقریباً چھ اونس پروٹین استعمال کریں۔ ہر ایک دیگر فرد کی مانند..... اپنی چکنائی کے استعمال کی مقدار 30 فی صد تک محدود رکھیں اور باقی 70 فی صد مقدار صحت بخش سبزیوں..... پھلوں..... کم چکنائی کی حامل ڈیری مصنوعات وغیرہ سے پوری کریں (آپ کو پہلے اپنی ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔ عین ممکن ہے کہ وہ آپ کے لیے ایک مختلف خوراک تجویز کرے اور/یا آپ کے لیے وٹامن سپلیمنٹ تجویز کرے۔)

وہ مائیں جو بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہوں..... ان میں سے بہت سی خواتین کے لیے 1,800 صحت مند کیلوریز مناسب رہیں گی۔

حرکت میں برکت ہے..... آپ حرکت جاری رکھیں

اور ورزش کرنا ہرگز نہ بھولیں!

ہم آپ کو ماتھن دوڑ میں حصہ لینے کے لیے ہرگز نہیں کہہ رہے ہیں..... آپ زچگی کے بعد کم از کم چھ ہفتوں تک کوئی سخت ورزش نہ کریں۔ لیکن اگر آپ کے معالج کو کوئی اعتراض نہیں ہے تب آپ زچگی کے 48 گھنٹے بعد تیز تیز قدموں سے چھل قدمی کرنے کی ورزش کر سکتی ہیں۔ اس کے بعد آپ روزانہ اپنے بچے کے ہمراہ ایک گھنٹے کی چھل قدمی کر سکتی ہیں۔

ہیلن کہتی ہے کہ:

”آپ اپنے بچے کو اس کی گاڑی میں لٹا کر اس کو دھکیلتی ہوئی چھل قدمی کریں اور اس وقت تک کریں جب آپ کو ہلکا ہلکا پسینہ آجائے۔ اس طرح نہ صرف آپ کا وزن کم ہوگا بلکہ آپ اپنے بچے کے لیے

اس کا مطلب اکثر یہ ہوتا ہے کہ کوئی نہ کوئی مٹھی چیز..... لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ آپ اپنی خوراک کو مکمل طور پر گھست کر دیر بخت سے دوچار کر کے رکھ دیں لہذا کسی روز آپ مجھ تک چٹائی کی حامل دہی کھا سکتی ہیں۔ سخت کینڈی یا لولی پاپ کا ایک ٹکڑا چوس سکتی ہیں۔

ہیلن مزید کہتی ہے کہ:

”نئی می بننے کے بعد کبھی کبھار چند لمحوں کے لیے آپ کا بھی دل چاہے گا کہ آپ بذات خود پیچہ بن جائیں..... لہذا آپ بھی چند لمحوں کے لیے پیچہ بن جائیں۔“
حیض کی بندش کو یہ موقع نہ دیں کہ وہ آپ کے وزن میں اضافہ کر دے۔

اگر آپ عمر کے اس حصے میں پہنچ چکی ہیں جس حصے میں حیض آنا بند ہو جاتا ہے..... یا آپ کو حیض کی بندش ہو چکی ہے..... آپ یقیناً اپنے جسم اور ذہن میں کسی قدر تبدیلیاں محسوس کی ہوں گی۔

ایک طرف تو آپ کو حاملہ ہونے کا فکّر دامن گیر نہ ہوگا۔ کچھ خواتین یہ بھی بیان کرتی ہیں کہ انہیں آرام اور سکون کا احساس ہوتا ہے۔
لیکن حیض کی بندش کے کچھ نقصانات بھی ہیں..... ان میں وزن کا بڑھنا بھی شامل ہے۔

خواتین کی صحت کی ایک ماہر لارڈانس کہتی ہے کہ:

”کچھ خواتین ایسی بھی ہیں حیض کی بندش کے بعد جن کے وزن میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ لیکن زیادہ تر خواتین کے وزن میں زیادتی ہوتی ہے..... ان کا وزن تقریباً 5 تا 8 پونڈ بڑھ جاتا ہے بشرطیکہ وہ اسے قبل زیادتی وزن کا شکار نہ ہوں۔

ڈاکٹر وائس وزن بڑھنے کے اس عمل کو ”سادہ ریاضی“ کہتی ہے۔

ایک صحت رول ماڈل کا کردار بھی ادا کریں گی۔“

وہ مزید کہتی ہے کہ:

”اگر اس طرح آپ کا وزن مہینے میں 2 تا 4 پونڈ کم نہ ہو رہا ہو تب آپ اپنی ورزش کے وقت میں اضافہ کریں بجائے اس کے آپ اپنی بہت زیادہ کیلوریز کے استعمال میں تخفیف ضرور کریں۔“

اب آپ کے لیے ورزشیں زیادہ اہمیت کی حامل ہیں۔ میری لینڈ کی نرس۔ ٹڈوائف

میرین ک کارٹی کے بقول:

آپ کچھ سادہ فرش کی ورزشیں کر سکتی ہیں اور آپ زچگی کے ایک روز بعد سے ان ورزشوں کا آغاز کر سکتی ہیں۔ لیکن ان کا آغاز کرنے سے قبل اپنے معالج سے ضرور دریافت کریں۔“

سب سے بڑھ کر یہ کہ بیچے کا حصول ایک اہم تجربہ ہے اور یہ تجربہ آپ کے لیے ایک بہتر تجربہ بھی ہے۔

ہیلن اصرار کرتی ہے کہ:

”اگر چاہ آپ اپنے وزن میں کمی لانے کی تمہنی ہیں لیکن آپ کا یہ دورانہ مایوسی کا حامل ایک دورانہ یہ ہرگز نہیں ہونا چاہیے۔

ماں بننے کے عمل کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو کسی قدر نقصانات کا ضرور سامنا کرنا پڑے گا:

نیند کا نقصان

عین ممکن ہے کہ جب کا نقصان

سماجی روابط کا نقصان.....

عین ممکن ہے کہ آپ کے اپنے خاوند کے ساتھ رابطے میں بھی کمی واقع ہو جائے۔

بے شک آپ کا بچہ جیروں کن ہے۔ لیکن آپ کو اب بھی کسی ایسی چیز کی

ضرورت درپیش ہے جو آپ کو خوشی سے ہمکنار کر سکے۔“

”خواتین مجھے بتاتی ہیں۔ میں اب بھی اتنا ہی کھاتی ہوں جتنا اس سے قبل کھاتی تھی..... لیکن میرے وزن میں اضافہ ہو رہا ہے۔“

وہ مزید کہتی ہے:

”میں جواب دیتی ہوں کہ:

درست ہے..... آپ نے اپنی خوراک میں کوئی اضافہ نہیں کیا ہے۔

لیکن آپ کی کیلوریز کی ضرورت میں کمی واقع ہو چکی ہے۔“

جوں جوں لوگوں کی عمر بڑھتی ہے وہ کم توانائی صرف کرتے ہیں۔

ڈاکٹر والس کہتی ہے کہ:

”جب تک وہ کیلوریز کی وہ تعداد لینا کم نہ کریں جو مقدار وہ لے

رہے ہیں اس وقت تک ان کے وزن میں برابر اضافہ ہوتا رہے گا۔

لہذا کھانے پینے کی صحت مند عادات آپ کی زندگی کے اس مرحلے پر انتہائی اہمیت کی حامل ہیں۔ آپ کو کم چکنائی کی حامل تغذیہ پیش غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے..... اور اس کے علاوہ آپ کو ”آپ کا معقول وزن..... 52 ہفتوں کا پروگرام“ پر عمل درآمد کی ضرورت درپیش ہوتی ہے۔ یہ پروگرام زیر نظر کتاب کے آئندہ صفحات میں پیش کیا جائے گا۔ آپ ایک ہفتے میں ایک پوڈ وزن کم کرنے کی کوشش کریں۔ اپنی خوراک سے کیلوریز کو یکسر خارج نہ کریں کیونکہ اس طرح آپ کی کیمیائی تبدیلیوں کا عمل سست پڑ جائے گا اور وزن کم کرنے کا عمل آپ کے لیے مزید مشکل ہو جائے گا۔



اپنی جدوجہد جاری رکھیں

ڈاکٹر والس بالخصوص ان خواتین کو خبردار کرتی ہے جو حیض کی بندش کا شکار ہو چکی ہیں کہ وہ اپنے موڈ کو اپنی خوراک پر حاوی نہ ہونے دیں۔

وہ یہ انکشاف کرتی ہے کہ:

ڈپریشن (آزردگی) کی وجہ سے بہت سی خوراک معدے میں اٹھ لی جاتی ہے۔

خواتین بغیر کسی وجہ کے کھانے پینے پر ٹوٹ پڑتی ہیں اور اب ان کی ہی ایک خوشی رہ جاتی ہے۔“

ہے۔“

ماہرین اس امر سے اتفاق کرتے ہی کہ حیض کی بندش کے بعد فعال رہنا بھی خواتین کے لیے اتنا ہی اہم ہے جس قدر اہم یہ امر ہے کہ وہ کیا کھاتی ہیں۔ یہ مقام خوشی ہے کہ جو نئی خواتین بڑھاپے کی عمر کو پہنچتی ہیں وہ اکثر اپنی چوائس کی جسمانی سرگرمیوں کی جانب راغب ہو جاتی ہیں۔ پری ویشن میگزین کے ایک سروے کے مطابق یہ انکشاف ہوا ہے کہ بہت سی خواتین کیا کیا سرگرمیاں انجام دے رہی ہیں۔

16,500 خواتین نے اس سوالنامے کا جواب دیا۔

ان خواتین میں سے 80 فی صد خواتین نے یہ بتایا کہ وہ ہفتے میں کم از کم تین مرتبہ ورزش کرتی ہیں اور ان میں سے تقریباً 40 فی صد خواتین تقریباً تمام دن کام کاج میں مصروف رہتی ہیں۔

اور اگر وہ ایسا کر سکتی ہیں..... آپ بھی ایسا ہی کر سکتی ہیں۔ اگر آپ یہ چاہتی ہیں کہ آپ کا جسم زیادہ چکنائی جلائے..... آپ بھی باقاعدہ ورزش کا پروگرام بنائیں خواہ آپ تیراکی کریں..... تیز تیز قدموں سے چھل قدمی کریں..... رقص کریں..... سائیکل بائیک چلائیں..... اور یہ ورزش ہفتے میں اتنے دن کریں جتنے زیادہ دن آپ آسانی سے کر سکتی ہیں۔

یہ ورزش نہ صرف آپ کے وزن میں کمی کا باعث ثابت ہوئی بلکہ آپ کی ہڈیوں کو بھی مضبوط اور توانا بنائے گی۔

ورزش آپ کے ڈپریشن (آزردگی) کو بھی کم کرنے میں معاون ثابت ہوگی۔

ڈاکٹر والس کہتی ہے کہ:

”یہ آپ کو فوری طور پر بہتر محسوس کرنے کے عمل سے مستفید کرے گی

اور نہ صرف فوری طور پر بلکہ بعد میں بھی آپ بہتر محسوس کریں گی۔“

زیادہ تر فارمولہ دودھ پلاتی تھیں اور کچھ مائیں اپنے بچوں کو دونوں اقسام کے دودھ پلاتی تھیں..... زچگی کے چھ ماہ بعد تک ان کا مطالعہ انجام دیا گیا۔
وہ مائیں جو اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلاتی تھیں خواہ کبھی کبھار ہی پلاتی تھیں وہ اپنے حمل سے پہلے والے وزن کے قریب قریب تھیں اور ان کی ہپ کے کئی انچ زائل ہو چکے تھے بمقابلہ ان ماؤں کے جو اپنے بچوں کو فارمولہ دودھ پلاتی تھیں۔



تمام تر وزن کم کرنے والوں اور ہمیشہ دبلا پتلا اور سمارٹ رہنے والوں کے لیے ایک بہترین نسخہ یہ ہے کہ:
”آپ حرکت کرتے رہیں“
ڈاکٹر والس کہتی ہے کہ:

ایک جگہ ٹنڈ ہو کر..... جم کر نہ بیٹھ جائیں بلکہ ارد گرد چکر لگاتے ہیں..... گھومتے پھرتے رہیں..... ٹھنڈ اس وقت نہیں جبکہ آپ کہیں جارہے ہوں بلکہ اس وقت بھی جبکہ آپ ٹی دی دیکھ رہے ہوں..... جب آپ کی چیز کی پلاننگ کر رہے ہوں..... جب آپ سوچ رہے ہوں..... آپ اس وقت بہتر سوچ سکتے ہیں جبکہ آپ سوچنے کے ساتھ ساتھ چھل بھی رہے ہوں..... اور چلتے وقت اپنے بازوؤں سمیت تمام جسم کو حرکت دیں۔ آپ الرٹ اور فعال رہتے ہوئے زیادہ توانائی صرف کریں گے۔“

اور اگر آپ الرٹ ہیں..... توانائی سے بھرپور ہیں..... اور دلے پتلے اور اسمارٹ ہیں..... تب آپ کی عمر آپ کے ذہن پر کوئی اثر نہ ڈالے گی۔



بچے کو اپنا دودھ پلانے کا لونس

بچے کو اپنا دودھ پلانے کی عمدہ ترین باتوں میں سے ایک بات..... آپ کا یہ عمل آپ کو نہ صرف اپنے نومولود سے قریب تر کرتا ہے..... بلکہ آپ کا یہ عمل آپ کے وزن میں کمی کا بھی باعث بنتا ہے۔ فلاڈیلفیا میں ایک مطالعہ انجام دیا گیا..... 24 نئی ماؤں کو زیر مطالعہ رکھا گیا..... کچھ مائیں اپنے بچوں کو زیادہ تر اپنا دودھ پلاتی تھیں اور کچھ ماؤں اپنے بچوں کو

مردوں کی غذا میں پسند کرتے ہیں

خواتین کو کون سی غذا میں پسند کرتی ہیں

جب خوراک کا سوال پیدا ہوتا ہے..... مرد حضرات چٹ پٹی اور گرما گرم غذائیں پسند کرتے ہیں..... مرد حضرات ذائقے کو ترجیح دیتے ہیں۔

خواتین کے ضمن میں وہ صحت بخش غذائیں پسند کرتی ہیں۔ وہی..... سبزیاں..... پھل وغیرہ ان کی پسندیدہ غذا ہیں۔ ماہرین اس امر کا یقین نہیں کر سکتے کہ کیا خواتین واقعی ان ذائقوں کو پسند کرتی ہیں یا محض یہ ظاہر کرنے کی کوشش کرتی ہیں کہ وہ ان غذاؤں سے محبت کرتی ہیں جو ان کے حق میں بہتر ہوتی ہیں۔ تاہم جب وزن کم کرنے کا سوال پیدا ہوتا ہے تب خوراک کی ترجیح آپ کو ایک قدم آگے رکھتی ہے۔

مردوں کی حکمت عملی:

نماز..... پیاز..... لہسن..... اور اس قسم کی دیگر اشیاء کھانوں میں چکنائی داخل کیے بغیر ان کے ذائقے کو بڑھاتی ہیں۔ آپ ایسی ہی اشیاء ہر جگہ استعمال کریں بالخصوص اس وقت جبکہ آپ مرغن کھانے کے موڈ میں ہوں۔

خواتین کی حکمت عملی:

جب آپ کا بیون سستی اپنے لیے آلوؤں کے پھس تیار کر رہا ہو آپ وہی اور سبزیوں کی جانب راغب رہیں۔ اپنے ذائقے کو بھلوں سے آشنا کریں۔



مرد و خواتین کے لیے وزن کم کرنے کے سلسلے میں رہنمائی

اپنے بیون سستی کے ساتھ وزن کم کرنے کا پروگرام وضع کرنا س قدر خوشنما اور بہتر دکھائی دیتا ہے۔ لیکن چند ہفتوں کے بعد آپ یہ محسوس کر کے حیران ہو جاتے ہیں کہ یہ پروگرام آپ دونوں کے لیے کیوں کارگر ثابت نہیں ہو رہا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ دونوں اپنی جنس کی بناوٹ کے خلاف رویہ عمل ہیں۔

تحقیق نے یہ بات شروع کی ہے کہ جو چیز عورت کی بھوک چمکاتی ہے وہی چیز مرد کے لیے بھوک ختم کرنے کا باعث ثابت ہو سکتی ہے یا جو کچھ عورت کو جم کارخ کرنے پر مجبور کر سکتا ہے وہی کچھ مرد کو ایک کوچ (صوفی) پر براہمان ہونے پر مجبور کر سکتا ہے۔ جب خوراک اور فٹنس کا مسئلہ سامنے آتا ہے..... ہر ایک جنس کی ایک ترجیحات ہوتی ہیں اور اپنا عمل در آمد ہوتا ہے۔ اصل نکتہ یہ ہے کہ اگر آپ اپنے بیون سستی کی پتلون نہیں پہن سکتے تب آپ کیوں اس کے وزن کم کرنے کے پروگرام میں فٹ ہونے کی کوشش کریں؟

جب ایک مرتبہ آپ اس امر سے بخوبی واقف ہو جاتے ہیں کہ آپ کی جنس کا چکنائی کے خلاف جہاد کا بہترین طریقہ کیا ہے آپ اس کی روشنی میں اپنا وزن کم کرنے کا پروگرام وضع کر سکتے ہیں جو آپ کے لیے کارگر ثابت ہو سکتا ہے۔ لہذا نیچے کی سطور میں مرد اور عورت کے درمیان اہم (اور حیران کن) فرق پر روشنی ڈالی گئی ہے اور آپ کیسے ان کا رخ اپنے استفادہ کرنے کی جانب موڑ سکتے ہیں۔

بتائیں کہ جس کے بارے میں آپ یقین رکھتے ہیں کہ آپ کے جسم کا وزن اس قدر ہونا چاہیے اور یہ سیکھیں کہ اس کے وزن کے لیے صحت مندانہ طریقہ کیا ہے۔

ایک قدرتی ماہر سی وین کلاوے کے مطابق:

”ہم یہ سوچ بھی نہیں سکتے کہ ہر کوئی ایک ہی لمبائی کا حامل ہونا

چاہیے..... اس امر کی کوئی یا لو جیکل وجہ نہیں ہے کہ ہر کوئی قطار میں کھڑا

ہو جائے اور ایک جتنے وزن کا حامل ہو۔ بیالوجی ان خطوط پر کام نہیں

کرتی۔

کچھ مرد 210 پونڈ وزن کے حامل ہونے کے باوجود بھی صحت مند ہو سکتے ہیں جبکہ

کچھ مرد 180 پونڈ وزن کے حامل ہونے کے باوجود بھی غیر صحت مند ہو سکتے ہیں کیونکہ ان

کے کولیسٹرول کی سطح اعتدال کی حد سے زائد ہوتی ہے۔

یہ جاننے کے لیے کہ آپ کے لیے کیا صحت مند ہے اپنے اندر جھانکتے ہوئے ایک نیا

معیاریٹ کریں پہلے اپنی صحت کی شایعات چیک کریں۔

نیشنل انسٹی ٹیوٹ کے مطابق آپ کو یہ یقین دہانی حاصل کرنی چاہیے کہ آپ کا

کلسٹرول لیول 200 سے نیچے ہے اور آپ کا بلڈ پریشر 140/90 سے نیچے ہے اور آپ کی

بلڈ شوگر کے لیول نارمل ہیں۔

اس کے بعد آپ فٹنس باپ فارمنس کی جانب دیکھیں۔ کیا آپ وہ کچھ کر سکتے ہیں

جس کے کرنے کی آپ کو ضرورت درپیش ہے اور بہتر محسوس کر سکتے ہیں؟

آپ کو ہر وہ چیز کرنے کے قابل نہیں ہونا چاہیے جو آپ کا 22 سالہ ورزش کا استاد کہتا

ہے۔ لیکن آپ کو تیز تیز قدموں سے چھل قدمی کرنے کے قابل ہونا چاہیے اور آپ کا

سانس نہیں چھوٹنا چاہیے اور اس دوران آپ کو بات چیت کرنے کے بھی قابل ہونا چاہیے۔

آخر میں اپنے ڈاکٹر سے دریافت کریں کہ کیا آپ کا موجودہ وزن آپ کو مستقبل

میں مونا پے سے منسلک بیماریوں کے خطرے سے دوچار کر سکتا ہے۔

اگر آپ کی اندرونی صحت کا وہ معیار نہیں ہے جو معیار ہونا چاہیے..... تب آپ اپنے

آپ کے جیون ساتھی کا آئینہ کیا کہتا ہے

اور آپ کا آئینہ کیا کہتا ہے

آپ کا جیون ساتھی آئینے میں اپنا سراپا دیکھتا ہے اور اپنے آپ کو طاقتور اور مضبوط تصور کرتا ہے۔

جب آپ آئینے میں دیکھتے ہیں..... آپ کے ہپ اپنی حدود سے باہر نکل رہے ہوتے ہیں۔

آپ اپنے اس جسم کے بارے میں کیا تصور کریں گے۔ دونوں جنسوں کا وزن کم کرنے کا پروگرام کارگر ثابت نہیں ہوتا۔

بہت سے زیادہ وزن کے حامل مرد یہ سوچتے ہیں کہ وہ بہتر دکھائی دیتے ہیں۔

درحقیقت 40 فی صد موٹے مرد یہ محسوس کرتے ہیں کہ ان کا وزن درست ہے۔ یہ بات

ایک سروے کے نتیجے میں منظر عام پر آئی تھی۔ لیکن یہ احساس درست نہیں ہے اور دل کی

بیماریوں کا خطرہ ہر لمحہ موجود رہتا ہے۔

صحت مند خواتین کے ایک سروے کے مطابق 73 فی صد خواتین نے اس خواہش کا

اظہار کیا کہ وہ محسوس کرتی ہیں کہ انہیں اپنے وزن میں کمی کرنی چاہیے اور ایک صحت مند جسم

کے وزن کا حامل بننا چاہیے جن خواتین کا سروے سرانجام دیا گیا ان میں سے 49 فی صد

خواتین وزن کی زیادتی کا شکار تھیں۔

مرد و خواتین دونوں اپنی خوراک میں مناسب رو بدل کرتے ہوئے اپنے وزن کو

مناسب حد کے اندر رکھ سکتے ہیں۔

مرد و خواتین دونوں کی حکمت عملی:

اپنی سوچ کو بدلیں۔ اپنے وزن کو اپنے عمل درآمد کی جانچ ہرگز نہ کرنے دیں۔ صحت

مند عادات کو اپنے وزن کی جانچ کریں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اس امر سے اپنی توجہ

اگر آپ یہ سوچ رہے ہیں کہ آپ کے پیٹ کی چربی آپ کے لیے سود مند ثابت ہو سکتی ہے تب آپ اپنے نظریے پر دوبارہ غور کریں۔ بڑھا ہوا پیٹ آپ کو ان گنت بیماریوں میں مبتلا کر سکتا ہے۔

ڈاکٹر کلاوے کے بقول کہ:

”موٹاپے سے متعلق ہر ایک چیز کے بارے میں مطالعہ انجام دیا گیا ہے..... یہ انکشاف ہوا ہے کہ ہپ اور رانوں میں چربی کی بہت پیٹ کی چربی دل کی بیماریوں..... دل کے دورے..... ذیابیطس..... اور ہائی بلڈ پریشر کا زیادہ باعث بنتی ہے۔“

ڈاکٹر خطرے کی جانچ اس امر سے کرتے ہیں جسے وہ ویسٹ۔ تا۔ ہپ ریٹو (WAIST TO HIP RATIO) کہتے ہیں۔ یہ ریٹو جس قدر زیادہ ہوگی..... خطرہ بھی اسی قدر زیادہ ہوگا۔

دونوں جنس کے حامل افراد اپنی فالٹو چربی کو ورزش کے ذریعہ جلا سکتے ہیں۔

مردوں کی حکمت عملی:

آپ کو اپنا معدہ ہموار بنانے کے لیے تین پراسس انجام دینے ہوں گے۔

(۱) ان اشیاء سے پرہیز جو آپ کی تووند بڑھانے میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔

(۲) جو کچھ آپ کی تووند میں موجود اسے ورزش کے ذریعے کم کرنے کی کوشش۔ آپ پینٹے میں تین مرتبہ کم از کم 30۴20 منٹ مسلسل ورزش کرنی ہوگی۔

(۳) آپ پیٹھیں لگائیں۔ اگرچہ یہ عمل آپ کی بہت زیادہ چربی جلانے کا باعث ثابت نہ ہوگا لیکن یہ آپ کے اس مقام کو سخت تر اور مضبوط بنائے گا جبکہ آپ کی فاضل چربی زائل ہو جائے گی۔

خواتین کی حکمت عملی:

چربی کے خلاف جہاد کرنے کے لیے آپ کے لیے بھی ورزش بہترین ہتھیار ہے۔

معالج سے رجوع کریں..... رجسٹرڈ ماہر غذا سے رجوع کریں..... یا انیکس سائز سویٹا لوجسٹ سے رجوع کریں تاکہ آپ مناسب غذا استعمال کریں اور ورزش کر سکیں جو آپ کو صحت مند رکھے اور آپ کو اسی دنیا کا باسی بنائے رکھے۔ جب آپ یہ سب کچھ کریں گے تب آپ اپنے آپ کو اس وزن سے کم وزن (یا زیادہ وزن) کا حامل پائیں گے جسے آپ مثالی وزن تصور کرتے تھے۔ اگر آپ بہتر محسوس کرتے ہیں..... آپ بخوبی حرکت کر سکتے ہیں اور آپ کی صحت بھی ٹھیک ہے تب آپ یہ جاننے کے لیے ترازو پر کیوں بھروسہ کریں کہ آپ کیا کریں یا آپ اپنے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں؟



آپ کی بڑھی ہوئی تووند آپ کی جیون ساتھی کی بڑھی ہوئی ہپ

آپ کی تووند کیوں بڑھ جاتی ہے؟

آپ کی جیون ساتھی کی ہپ کیوں بڑھ جاتی ہے؟

خواتین کی چربی ان کی ہپ اور رانوں میں اکٹھی ہو جاتی ہے۔

خواتین کی ہپ اور رانوں میں مردوں کی نسبت چربی کے سیل زیادہ ہوتے ہیں اور یہ

ایئر ڈیجن کا کام ہے کہ چربی کو ان مقامات پر لے جائے اور انہیں مقامات پر رکھے۔

درحقیقت ایک اوسط زنانہ جسم کو 120,000 کیلوگریز کی ضرورت ہوتی ہے جو بیلور چربی ذخیرہ ہوتی ہیں۔

دوسری جانب مرد حضرات..... ان کے پیٹ ہی چربی ہوتی ہے۔ کچھ ماہرین اس امر

پر یقین رکھتے ہیں کہ اس مقام پر چربی کے سیل زیادہ فعال ہوتے ہیں۔ مردوں کے پیٹ

جلد بھاری ہو جاتے ہیں۔ لیکن یہ جلد ہی اپنے بھاری پن سے دست بردار بھی ہو جاتے

ہیں۔

آپ ورزش کے لیے دو گنا نام مختص کریں اور چربی کو جلانے والی ورزشیں بھی انجام دیں۔
چہل قدمی..... جاگنگ..... سیر حیاں چڑھنا وغیرہ بہترین ورزشیں ہیں اور جب
آپ کی چربی زائل ہوگی تب آپ کی ٹانگوں اور ہپ کی شکل وضع بہتر دکھائی دے گی اور وہ
مضبوط اور سمارت دکھائی دے گی۔



مرد 20 پونڈ وزن کم کرتا ہے

جبکہ عورت 15 پونڈ وزن کم کرتی ہے

پوسٹن..... انگلستان کا ایک غذائی ماہر ڈاکٹر جارج بلیک برن کہتا ہے کہ:
اگر مرد اور عورت دونوں ورزش پر ایک جیسا وقت صرف کریں اور ایک
جیسی جسمانی سرگرمیاں انجام دیں تب مرد عورت کی نسبت زیادہ پاؤنڈ
وزن کم کرنے میں کامیاب ہوگا۔

مرد کیلوریز جلد جلاتے ہیں۔ وہ اکثر بھاری ہوتے ہیں اور زیادہ کیلوریز جلانے میں
کامیاب ہوتے ہیں (20 پاؤنڈ وزن کے ساتھ ایک قدم اٹھانے میں زیادہ توانائی صرف
ہوتی ہے بہ نسبت 150 پاؤنڈ وزن کے ساتھ ایک قدم اٹھانے سے) صحت مند نوجوان
مرد تقریباً 12 تا 19 فی صد جسمانی چربی کے حامل ہوتے ہیں..... عمر رسیدہ مرد 15 تا 22 فی
صد جسمانی چربی کے حامل ہوتے ہیں۔ دوسری طرف نوجوان خواتین 19 تا 26 فی صد
جسمانی چربی کی حامل ہوتی ہیں جبکہ عمر رسیدہ خواتین 22 تا 30 فی صد جسمانی چربی کی حامل
ہوتی ہیں۔

مرد کی حکمت عملی:

آپ زیادہ خوش نہ ہوں۔ جب آپ پاؤنڈز کی بجائے فی صد کا موازنہ کر رہے ہوں
گے تب آپ دیکھیں گے کہ آپ اسی قدر وزن کم کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں جس قدر

وزن کم کرنے میں آپ کی جیون ساتھی کامیاب ہوئی ہے۔
اگر آپ کا وزن 200 پاؤنڈ ہے اور آپ 20 پاؤنڈ وزن کم کرتے ہیں تب آپ
اپنے جسمانی وزن کا محض 10 فی صد کر رہے ہیں۔
اگر آپ کی جیون ساتھی کا وزن 150 پاؤنڈ ہے اور وہ 15 پاؤنڈ وزن کم کرتی ہے۔
اس نے بھی وہی کارنامہ انجام دیا ہے جو کارنامہ آپ نے انجام دیا ہے۔

ڈاکٹر کلاوے کے بقول کہ:

”ابتداء میں وزن کی کمی پر ہرگز اترا نے کی ضرورت نہیں ہے مرد اس
وقت خوشی محسوس کرتے ہیں جب ان کی وزن میں کمی واقع ہو رہی ہوتی
ہے لیکن جب وہ یوریت کا شکار ہوتے ہیں اور ایک مرتبہ جب چیلنج
رضخت ہو جاتا ہے تب آپ کھانے پینے کی اپنی پرانی راہ پر چل نکلنے
ہیں اور آپ کا وزن دوبارہ بڑھ جاتا ہے۔ یہاں پر بھی آپ کو وزن کی
کم ہونے والی مقدار کی بجائے اس امر پر فوکس رکھنا چاہیے کہ آپ
کیسا محسوس کرتے ہیں۔“

خواتین کی حکمت عملی:

کسی بھی میدان میں صبر و تحمل کی اس قدر ضرورت درپیش نہیں ہوتی جس قدر صبر و تحمل
کی ضرورت وزن کم کرنے کے میدان میں درپیش ہوتی ہے۔ آپ کیلوریز آہستہ آہستہ
صرف کرتی ہیں کیونکہ آپ صنف نازک ہیں۔ آپ کا وزن میں اس لیے بھی آہستہ آہستہ
کسی آہستی سے کیونکہ آپ اس سے قبل بھی وزن کم کرنے کی کوشش سرانجام دے چکی
ہیں..... آپ میں سے 28 فی صد نے 17 برس کی عمر میں یا اس سے کم عمر میں وزن کم
کرنے کی سنجیدہ کوشش سرانجام دی تھی۔

ڈاکٹر کلاوے کے بقول کہ:

ایسے شواہد بھی موجود ہیں کہ آپ جس قدر زیادہ ڈائٹنگ کریں گے آپ
کا جسم اسی قدر فاقہ کشی کا عادی ہوگا۔ جب لوگ ڈائٹنگ کرتے ہیں

تب ان کا جسم فائبرکشی کے لیے تیار ہو جاتا ہے اور ان کے لیے وزن کم کرنا مشکل ہو جاتا ہے اور وزن دوبارہ حاصل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ تاہم آپ اس سائیکل کو توڑ سکتی ہیں۔ آپ ہفتے میں محض نصف یا ایک پونڈ وزن کم کرنے کی توقع کریں۔

حوصلہ شکنی کے احساسات سے بچنے کے لیے اپنے وزن میں کمی کی مقدار کا اپنے جیون ساتھی کے وزن میں کمی کی مقدار کے ساتھ موازنہ ہرگز نہ کریں۔ اگر آپ نے موازنہ کرنا ہی ہے تب آپ وزن میں کمی کی مقدار کا موازنہ انجام دیں۔

مرد و گوشت کی طلب رکھتے ہیں جبکہ خواتین میٹھے کی طلب رکھتی ہیں

کیا خوب ہے کہ اگر کسی چیز کے کھانے کی طلب ہو تو ہم سیب یا گاجریں وغیرہ کھائیں؟ لیکن ہماری ایسی قسمت کہاں۔ حال ہی میں دو مطالعے انجام دیے گئے:

(1) موٹے مرد و خواتین پر مطالعہ انجام دیا گیا۔

(2) نارمل وزن کے حامل افراد پر یہ مطالعہ سرانجام دیا گیا۔

ان مطالعہ سے یہ انکشاف ہوا کہ مرد و گوشت کی طلب رکھتے ہیں اور خواتین میٹھے کو ترجیح دیتی ہیں..... جی جی بڑھانے والی تدابیر

مردوں کی حکمت عملی:

گائے کے گوشت کی بجائے مرغ کا گوشت استعمال کیا جائے۔ اس طرح چکنائی کے استعمال کی مقدار میں از حد کمی واقع ہوگی۔ گائے کے گوشت کی نسبت مرغ کا گوشت کم

چکنائی کا حامل ہوتا ہے۔

غذائی ماہرین کہتے ہیں کہ:

کھانے کی بہت سی ترکیبوں میں یہ بتایا جاتا ہے کہ آپ اس میں ایک پاؤنڈ گوشت استعمال کریں۔ اس میں کوئی چادو نہیں ہے..... آپ اس مقدار کو کم کر سکتے ہیں اور آپ کی ترکیب پر کوئی منفی اثر نہیں پڑے گا۔ صورت حال خواہ کچھ ہی کیوں نہ ہو آپ چکنائی کی مقدار کم سے کم کریں۔

خواتین کی حکمت عملی:

خواتین میٹھے کی خواہش رکھتی ہیں بالخصوص چاکلیٹ کی خواہش رکھتی ہیں۔

آپ دو یا تین دن بعد نارمل مقدار کی حامل چاکلیٹ کھا سکتی ہیں جبکہ آپ کی چاکلیٹ کھانے کی خواہش حد سے زیادہ بڑھ جائے۔ اگر آپ اپنے آپ پر کنٹرول نہیں کر سکتیں تب آپ اپنے گھر سے چاکلیٹ کو غائب کر دیں اور جب آپ کو چاکلیٹ کی خواہش ہو آپ باہر کچھ اور کھانے کے لیے نکل جائیں۔

مرد و دستوں کی ہمراہی میں وزن میں اضافہ کرتے

ہیں جبکہ خواتین ایسی ہی اپنے وزن میں اضافہ کرتی ہیں

دونوں جنسوں کے لیے یہ امر بھی اتنا ہی اہم ہے کہ میز پر کون موجود ہے جتنا یہ امر اہم ہے کہ میز پر کیا موجود ہے۔

ڈاکٹر شاد نے مشاہدہ کیا ہے کہ:

”مرد حضرات اپنی زیادہ تر بسیار خوری سماجی صورت حال میں کرتے

ہیں جبکہ خواتین اپنی زیادہ تر بسیار خوری پرائیویٹ طور پر کرتی ہیں۔ مرد

اگر چہ دیگر مردوں کے درمیان بیٹھا ہو یا محض اپنی مٹی کے درمیان بیٹھا

ہو..... مرد بسا زخوری کرتے ہیں۔“

اس کے برعکس خواتین پبلک میں کم کھاتی ہیں لیکن وہ گھر میں بسا زخوری کرتی ہیں۔
ڈاکٹر واڈن کے بقول کہ:

”خواتین دوسروں کی خبر گیری کرنے میں اس قدر مصروف رہتی ہیں کہ اپنی اس مصروفیت کی وجہ سے وہ انجانے میں اپنی بھی خبر گیری انجام دے لیتی ہیں یعنی وہ محفل میں بہت کم کھاتی ہیں اور محض اپنی پسندیدہ ڈش ہی تھوڑی بہت کھاتی ہیں۔ لیکن جب خواتین گھر میں ہوتی ہیں اور آپ گھر سے باہر ہوتے ہیں تب ماحول خواتین کے لیے سازگار ہوتا ہے وہ تمام دن کھانوں کے جھرمٹ میں ہوتی ہیں اور اس در مصروف بھی ہوتی ہیں کہ بیٹھ کر کھانے سے لطف اندوز نہیں ہو سکتیں بلکہ چلے پھرے ہی کھاتی جیتی رہتی ہیں اور اس طرح وہ پراسانی بہت سی کیلوریز اپنے اندر منتقل کر لیتی ہیں۔“
ڈاکٹر واڈن کے بقول کہ:

”عام تاثر یہی پایا جاتا ہے کہ اگر آپ بیٹھ کر نہیں کھا رہے تب آپ کے چلے پھرتے ہوئے کھاتے پیتے رہنے سے کوئی فرق نہیں پڑے گا.....
لیکن بد قسمتی سے فرق پڑتا ہے۔“

مردوں کی حکمت عملی:

باتوں میں مشغول رہیں۔

بقول ڈاکٹر واڈن کہ:

”اس شام کو ایک سماجی تقریب سمجھیں جس میں کھانا میں موجود ہے بجائے اس کے کہ آپ اسے کھانے کی تقریب سمجھیں جس میں لوگ بھی موجود ہیں۔ اپنی توجہ لوگوں پر مرکوز رکھیں نہ کہ کھانے پر مرکوز رکھیں اور آپ دیکھیں گے کہ آپ کا وزن کم کرنے کا پود گرام اور آپ کی سماجی

زندگی دونوں بہتری کی راہ پر گامزن ہوں گے۔ لوگ آپ کے بارے میں کہیں گے کہ آپ کس قدر دلکش واقع ہوئے ہیں نہ کہ یہ کہیں گے کہ آپ کس قدر چمڑا واقع ہوئے ہیں۔“

تاہم اگر آپ ایسی صورت حال سے دوچار ہوں جہاں پر آپ پر بہت زیادہ دباؤ موجود ہو کہ آپ نے بہت زیادہ کھانا تناول کرنا ہے..... تب آپ اپنی پلیٹ لبالب بھر لیں مگر کم کیلوریز کی حامل غذاؤں سے اسے بھریں۔ اس میں سبزیوں اور سلاوا کی مقدار زیادہ ہونی چاہیے۔

ڈاکٹر واڈن کے بقول کہ:

”آپ کو دوپہر کے وقت صحت بخش کھانے سے لطف اندوز ہونا چاہیے اور اس کھانے میں کیلوریز کی مقدار 500 تا 700 ہونی چاہیے تب یہ کھانا صحت بخش کھانا کھلانے کا مستحق ٹھہرے گا۔ آپ کے کھانے میں مرغ کا گوشت اور سلاوا وغیرہ شامل ہونا چاہیے۔“

خواتین کی حکمت عملی:

اپنی ذات کو ترجیح دیں جب آپ کاشیڈول سخت ہو تب بھی آپ اپنی ذات کے لیے وقت نکالنے کی کوشش کریں۔ آپ مگن سے تھوڑی دیر کے لیے باہر نکلنے کی کوشش کریں۔
ڈاکٹر واڈن کے بقول کہ:

”اگر آپ محض 15 منٹ اپنے آپ کے لیے کچھ نہ کچھ آنے میں صرف کرتی ہیں۔ خواہ آپ تمام کے وقت چھل قدمی کے لیے نکل جائیں خواہ آپ کسی کتاب کا مطالعہ کریں گے۔ خواہ آپ ٹی وی پر کوئی شو دیکھ لیں..... یہ آپ کے لیے زیادہ معاون ثابت ہوگا بجائے اس کے کہ آپ کھانے کی طرف راغب رہیں۔“

آپ جب اپنی فیملی کے لیے کھانا تیار کرتی ہیں آپ چکھنے چکھنے میں کافی مقدار کھانا کھا جاتی ہیں۔ یاد رکھیں کہ ایک نوالہ ادھر جاتے ہوئے اور ایک نوالہ ادھر جاتے ہوئے کھانے

سے آپ کے وزن پر قابل غور حد تک منفی اثرات مرتب ہوں گے۔ آپ اپنے بچن میں خوراک کو اس طور ترتیب دیں کہ چکنائی سے پاک یا کم چکنائی کی حامل غذائیں آپ کی فوری رسائی میں ہوں اور چکنائی کی حامل غذائیں آپ کی دسترس سے دور ہوں۔ اکثر خواتین اپنے بچوں کے چھوڑے ہوئے کھانے بھی چٹ کر جاتی ہیں۔ ان کا یہ عمل در آمد بھی ان کا وزن بڑھانے میں ان کا معاون ثابت ہوتا ہے۔

ورزش

آپ دونوں جانتے ہیں کہ وزن کم کرنے کے کسی بھی پروگرام میں ورزش انتہائی اہمیت کی حامل ہے۔ لہذا آپ دونوں جیون ساتھی ورزش کریں۔ یہ ایک بہتر آغاز ہے۔
مرد کی حکمت عملی:

ورزش باقاعدگی سے کریں یہ نہ صرف آپ کی فاضل چربی زائل کرتی ہے بلکہ آپ کو دل کی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔

امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے بقول کہ:

”اگر آپ ورزش نہ کریں گے اور بے حس و حرکت بیٹھے رہیں گے تو آپ کا یہ عمل در آمد آپ کے دل کی صحت پر منفی اثرات مرتب کرنے کا باعث بنے گا بالکل اسی طرح جس طرح ہائی بلڈ پریشر..... ہائی کولیسٹرول لیول..... اور سگریٹ نوشی دل کی صحت پر منفی اثرات مرتب کرنے کا باعث بنتے ہیں۔“

ورزش کرنے کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ آپ کوئی مخصوص ورزش کریں یا کسی قسم کی سخت ورزش کریں بلکہ ورزش کا یہ مطلب ہے کہ آپ باہر نکلیں اور حرکت کریں۔ 18,000 ایسے افراد کا مطالعہ انجام دیا گیا جو وزن کم کرنے کی کوشش میں مصروف تھے..... اس مطالعہ میں یہ انکشاف ہوا کہ چہل قدمی جسمانی پھرتی حاصل کرنے کے لیے

نمبروں اور دل پسند طریقہ تھا۔ ورزش کے پیش نظر آپ نصف میل س کی چہل قدمی سے آغاز کریں اور ہر پچھنے اس فاصلہ میں نصف میل تک اضافے کی کوشش کریں۔
ڈاکٹر لورٹیا کے بقول کہ:

”اگر آپ گاڑی میں سفر کر رہے ہیں۔ آپ اپنی منزل مقصود تک پہنچنے سے پہلے ہی اپنی گاڑی پارک کر دیں اور پیدل چلنے سے منزل مقصود تک جائیں۔ اگر آپ پبلک ٹرانسپورٹ پر سفر کر رہے ہوں تو آپ اپنی منزل مقصود سے ایک یا دو اسٹاپ پیچھے ہی اتر جائیں اور پیدل چلنے ہوئے اپنی منزل مقصود تک جائیں۔ لفٹ میں سفر کرنے کی بجائے سیزھیوں کے راستے اوپر نیچے جانے آنے کی کوشش کریں۔“

خاتون کی حکمت عملی:

آپ کو بھی ورزش کرنی چاہیے۔ اسی ورزش جو آپ کی فاضل چربی کو زائل کر سکے۔ اس طرح آپ نہ صرف بہتر محسوس کریں گی بلکہ بہتر دکھائی بھی دیں گی۔ آپ ورزش کے لیے کسی جم کا انتخاب بھی کر سکتی ہیں اور گھر میں بھی ورزش کر سکتی ہیں۔

مردا کیلے ہی گیم جیتنے کی کوشش کرتے ہیں جبکہ

خواتین ٹیم ورک کا مظاہرہ کرتی ہیں

ڈاکٹر واڈن کے بقول کہ:

”مرد وزن کم کرنے کے عمل کو ایک ایسا کھیل تصور کرتے ہیں جو مقابلہ جاتی رجحان کا حامل ہوتا ہے۔ جب آپ یہ کہتے ہیں کہ ڈائٹنگ کرنے والوں کا گروپ اے گروپ بی پر سبقت لے جا رہا ہے..... آپ دیکھیں گے کہ گروپ اے کے مرد گروپ بی کے مردوں پر غلیظ و

آپ کی کیسادی تبدیلیوں کا عمل متاثر نہیں ہوگا۔
خاتون کی حکمت عملی:

اپنی کسی ساتھی خاتون کو منتخب کریں۔ اس کے ساتھ وقت مقرر کریں اور اگلے صحت بخش کھانے تیار کریں۔ اس کے ہمراہ چہل قدمی کریں اور اس دوران صحت بخش کھانوں پر تبادلہ خیال کریں۔ ممکن ہو سکے تو کھانوں کی تیاری اگلے سرانجام دیں یا ٹیم ورک کے ذریعے اسٹور سے کم چکنائی کی حامل غذاؤں کا انتخاب کریں۔



غضب کے ساتھ چھٹیں گے۔

دوسری جانب خواتین ایک دوسرے کی معاون ثابت ہوتی ہیں۔ ایک خاتون دوسری خاتون کی رہنمائی انجام دیتی ہے۔
ڈاکٹر واڈن مزید کہتا ہے کہ:

”خواتین خوراک اور کھانے پینے کے بارے میں اپنے احساسات پر گفتگو کرتے ہوئے لطف اندوز ہوتی ہیں اور اپنے کھانے پینے کی عادات کو کنٹرول کرنے میں انہیں جن مشکلات کا سامنا ہوتا ہے اس پر روشنی ڈالتے ہوئے خوشی محسوس کرتی ہیں اور وہ آپس میں ایسا تمبرہ کرتی ہیں جو ایک دوسرے کا معاون ثابت ہوتا ہے۔“

مرد کی حکمت عملی:

شرط لگائیں..... اپنے مقابلے کے رجحان پر سرمایہ کاری کریں۔ اپنے کسی دوست کے ساتھ وزن کم کرنے کے پروگرام پر شرط لگائیں اور مابعد ہر ہفتے اپنی پراگرس ایک دوسرے کے ساتھ چیک کریں۔
آپ کی بہترین شرط وہ ہو سکتی ہے جو آپ کی صحت بخش غذائیں استعمال کرنے کی عادت کی حوصلہ افزائی کرنے والی ہو۔ دیکھیں کہ ہفتہ بھر کے دوران کون اس چیلنج کا مقابلہ کرتا ہے۔ مثلاً چکنائی کی حامل غذاؤں کے استعمال میں کمی..... میٹھے کے استعمال میں کمی..... میٹھی غذاؤں کے استعمال میں کمی وغیرہ۔ اس طرح آپ نئی صحت مند عادات پر سرمایہ کاری کر رہے ہوں گے۔

ڈاکٹر کلاوے کے بقول کہ:

”اگر آپ اپنے عمل درآمد میں تبدیلی لاتے ہوئے ایک ہفتے میں نصف پاؤنڈ وزن کم کرتے ہیں تب یہ آپ کے حق میں بہت بہتر ہے۔“

اس امر کے بھی شواہد موجود ہیں کہ اگر آپ اپنا وزن آہستہ آہستہ کم کرتے ہیں تب

❖ ٹیلی وژن بچوں کے لیے کشش کا حامل ہے۔ وہ ہر ہفتے 25 تا 15 گھنٹے ٹی وی دیکھنے یا ویڈیو گیمنز کھیلنے میں صرف کر دیتے ہیں۔

❖ آپ کی کھانے کی میز پر مرغن اور تلی ہوئی غذائیں موجود ہوتی ہیں۔

لہذا اس میں حیران ہونے والی کوئی بات نہیں ہے کہ آکل بچے اس قدر مونے ہو رہے ہیں جس قدر مونے پہلے کبھی نہ تھے۔

ایک مطالعہ نے یہ انکشاف کیا تھا کہ 1988ء میں 1923ء کے مقابلہ میں بچوں کے اوسط وزن میں 11.4 پاؤنڈ کا اضافہ ہوا تھا اگرچہ وہ اتنی ہی مقدار میں کیلوریز کھا رہے تھے اور کم چکنائی استعمال کر رہے تھے۔ 10 برس کی عمر کے حامل بچوں کا وزن 75 پاؤنڈ سے بڑھ کر 86 پاؤنڈ ہو گیا تھا حالانکہ ان کے قدم میں اضافہ نہیں ہوا تھا اور اس صورت حال میں بہتری کے فوری امکانات نظر نہیں آتے۔

ایک ماہر ڈاکٹر کینیڈی کو ہر کے بقول:

”ہم اپنے نوجوان طبقے میں ہائی بلڈ پریشر اور دل کی بیماریوں کے آثار پارہے ہیں۔ یہ خبر آپ کے لیے خبردار کرنے والی ہو سکتی ہے اگر آپ کے بچے وزن کی زیادتی کا شکار ہیں اور فعال نہیں ہیں۔ لیکن آپ اس رجحان کے خلاف جہاد کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے بچوں کی معاونت کر سکتے ہیں خواہ وہ اپنی عمر کے کسی بھی حصے میں کیوں نہ ہوں اور وہ ایک دبلے پتلے اور سمارٹ جسم کے حامل بن سکتے ہیں اور صحت مند طرز زندگی اپنا سکتے ہیں جو عمر بھر ان کا معاون ثابت ہو سکتا ہے۔“

بچوں کو وہ کھانے دیں جو ان کو دبلاتا

اور اسمارٹ رکھنے میں معاون ثابت ہوں

آپ اپنے بچوں کے کھانے پینے کو کنٹرول نہیں کر سکتے..... اس وقت جبکہ وہ اکیلے

اپنے بچوں کو بھی دبلاتا اور اسمارٹ رکھیں

آپ کو اپنے وزن کے بارے میں تشویش لاحق ہے اور آپ جو کچھ کھاتے ہیں اس معاملے میں بے حد محتاط رہتے ہیں۔ آپ زیادہ چکنائی کے استعمال سے پرہیز کرتے ہیں..... جس قدر پرہیز آپ کر سکتے ہیں..... آپ کرتے ہیں۔ آپ روزانہ ورزش بھی کرتے ہیں یا چہل قدمی کرتے ہیں۔ لیکن آپ کچھ بھول رہے ہیں۔

آپ کیا بھول رہے ہیں؟

آپ اپنے بچوں کو بھول رہے ہیں۔

آپ جانتے ہیں کہ آپ کے بچے ننھی ننھی مخلوق ہیں۔ وہ بیٹھے کھانوں کے بے حد شوقین ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ بھی وہ غیر محتاط انداز میں کھاتے پیتے ہیں اور جو چیز بھی سامنے آجائے یا جس چیز پر بھی دل چلے وہ بے دریغ اسے کھا جاتے ہیں۔ اس طرح وہ آہستہ آہستہ موٹاپے کی راہ پر گامزن ہو جاتے ہیں اور کاہلی اور سستی کی زندگی گزارنے کے بھی عادی ہو جاتے ہیں۔ ان کو دل کی بیماریاں لاحق ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ بے شک اس امر میں سارا قصور ان کا اپنا نہیں ہوتا..... یا سارا قصور آپ کا بھی نہیں ہوتا۔ کئی ایک عناصر ایسے ہیں جو نوجوانوں کو موٹاپے سے دوچار کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

❖ جسمانی تعلیم اسکولوں سے یکسر غائب ہو چکی ہے۔

❖ بچے پیدل اسکول جانے سے گریز کرتے ہیں اگرچہ ان کا اسکول محض ایک ہی بلاک کی

دوری پر ہی کیوں نہ واقع ہو۔

ملکے پھلکے کھانوں کی جانب بھی توجہ دیں:

پلکے پھلکے کھانے صحت بخش اور چکنائی سے پاک یا بہت کم چکنائی کے حامل ہونے چاہئیں۔ یہ کھانے آپ کے گھر میں موجود ہونے چاہئیں۔ ان کھانوں میں پھل..... سبزیاں اور دہی شامل ہو سکتی ہے۔

اپنی ذات کو اپنے بچوں کے لیے نمونہ بنا سکیں:

اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے صحت بخش غذا نہیں استعمال کریں اور دبے پتلے اور اسمارٹ رہیں تب آپ بھی ایسی ہی غذا نہیں استعمال کریں اور اپنے بچوں کی نگرانی بھی رکھیں کہ وہ بھی صحت بخش غذا نہیں اپنانے کی عادت ڈالیں ایک ماہر ڈاکٹر وٹالوکلین مین کے بقول:

اگر آپ گھر میں صحت بخش غذا نہیں ذخیرہ کریں گے اور آپ کے بچے آپ کو ان غذاؤں کو استعمال کرتے ہوئے دیکھیں گے..... اس امر کا چانس موجود ہے کہ وہ بھی ان غذاؤں کو استعمال کریں گے۔“

اشتہاروں پر بھی توجہ دیں:

کیلے فورنیا یونیورسٹی کی ماہر غذا ڈاکٹر لڑاپیلی گیٹ جو خود دو بچوں کی ماں بھی ہے۔ وہ کہتی ہے کہ:

”آپ اشتہاروں پر بھی توجہ دیں اور دیکھیں کہ وہ آپ کے بچوں کو کیا کچھ کھانے کا مشورہ دے رہے ہیں اور ان میں سے ان غذاؤں / کھانوں کو استعمال کرنے سے اپنے بچوں کو روکیں جو غذا نہیں / کھانے ان کے لیے نقصان دہ ہوں۔“

اگر بچے تھوڑی مقدار میں بد پرہیزی کر بھی لیں تب کوئی مضائقہ نہیں ہے کیونکہ اگر آپ بچوں پر زیادہ سختی کریں گے تب وہ باغی ہو جائیں اور جب کبھی انہیں موقع ملا وہ اپنی جب خراج سے اپنی پسندیدہ غذا نہیں آپ کی عدم موجودگی میں استعمال کریں گے۔ اس لیے ان کی مرغوب

کسی اسٹور میں گئے ہوں..... دوستوں کے ساتھ سیر و تفریح سے لطف اندوز ہو رہے ہوں..... یا اپنے دوستوں کے ساتھ فلم دیکھ رہے ہوں۔

لیکن آپ گھر میں کما غڑا اپنے ہاتھ میں لے سکتے ہیں اور آپ کو ضرور کما غڑا اپنے ہاتھ میں لینی چاہیے۔ آپ کو اپنے گھر میں صحت بخش غذا نہیں ذخیرہ کرنی چاہئیں اور چکنائی کی حامل فاسٹ فوڈ سے پرہیز کرنا چاہیے اور مٹھی اشیاء بھی گھر میں ذخیرہ نہیں کرنی چاہئیں۔ ذیل میں کچھ تجاویز پیش کی جا رہی ہیں جن پر اپنے مکمل در آمد کو ممکن بناتے ہوئے آپ اپنے بچوں کو اپنی صحت تلے غذائیت بخش غذا نہیں فراہم کریں گے جن کو استعمال کرتے ہوئے وہ بخوبی نشوونما پائیں گے۔

اپنی شاپنگ کی جانب توجہ دیں:

بچے کی کھانے پینے کی عادات میں بہتری پیدا کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ سپر مارکیٹ میں کنٹرول اپنے ہاتھ میں رکھیں۔ مطالعہ سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ زیادہ سے زیادہ بچے خوراک کی خریداری اور تیاری کے بذات خود ذمہ دار ہوتے ہیں اور ان کے والدین اس سلسلے میں بہت کم نگرانی سرانجام دیتے ہیں اور اس طرح مسائل سرانجامتے ہیں۔

کامیابی کی کلید یہ ہے کہ:

”آپ کھانے پینے کی اشیاء کا انتخاب بذات خود کریں اور اس انتخاب میں بچوں کی نگرانی بھی سرانجام دیں..... اپنے فرج اور الماریوں میں درست خوراک ذخیرہ کریں۔“

بچوں کو حق انتخاب سے نوازیں:

والدین کو اس امر کا انچارج ہونا چاہیے کہ وہ بچوں کو کھانے کے لیے کیا پیش کر رہے ہیں اور بچوں کے پاس یہ حق انتخاب ہونا چاہیے کہ وہ اس پیش کش میں سے اپنے لیے کھانے پینے کی اشیاء منتخب کر سکیں۔ اس طرح آپ بچے کی آزادی کے شعور پر قدغن لگانے سے باز رہیں گے اور جب وہ گھر سے دور ہوں گے تب آمادہ بغاوت نہ ہوں گے۔

کے لیے چاکلیٹ دودھ بہتر ہے اور جو بچہ دودھ پینے سے نفرت کرتا ہے وہ اس دودھ سے لطف اندوز ہو سکتا ہے۔“



آپ بچوں کو لُچ بکس میں کیا دیں گے

آپ بچوں کو ان کے لُچ بکس میں صحت بخش کم کیلوریز کی حامل غذائیں دیں۔ آپ درج ذیل طریقے سے یہ سب کچھ کر سکتے ہیں:

پھلوں کو ترجیح دیں:

سیب سب کے لیے..... آلو بخارہ..... خربوزہ وغیرہ..... ان میں سے جو پھل بھی آپ کے بچے پسند کرتے ہوں انہیں ان کے لُچ بکس کی زینت بنا سکیں۔ وہ پھل جو زیادہ ریٹے ہوں ان کو پلاسٹک کے لفافے میں بیک کیا جا سکتا ہے۔ وہ بچے جو پھل پسند نہیں کرتے ان کے لیے ڈرائی فروٹ بہتر ثابت ہو سکتا ہے۔

سینڈویچز:

بوائلڈ چکن پیس..... کم چکنائی کا حامل سوپ قمر موس میں ڈال دیں۔

بازاری مشروبات سے پرہیز کریں:

بازاری مشروبات سے پرہیز کریں۔ اپنے بچوں کو یہ مشروبات ہرگز نہ دیں۔ یہ مشروبات رنگدار پانی اور چینی کے مرکب کے علاوہ کچھ نہیں ہوتے۔ اس کی بجائے اپنے بچوں کو پھلوں کے تازے جوس دیں جو قدرتی اور بہترین ہیں۔

ڈاکٹر ایپلی گیٹ کہتی ہے کہ:

”میں بچوں کے مخصوص لُچ پر یقین نہیں رکھتی جو سینڈویچ..... پھل کے

ایک ٹکڑے اور مشروب پر مشتمل ہوتا ہے۔ بچے ایک چیز کھاتے ہیں

..... اسے نیچے رکھ دیتے ہیں..... اور دوسری چیز کھانا شروع کر دیتے

غذائیں انہیں قلیل مقدار میں استعمال کرنے کی اجازت ضرور فراہم کریں۔“

ناشتے کی جانب خصوصی توجہ دیں:

اگر آپ اپنے بچے کو ناشتے اور دوپہر کے کھانے کے دوران ہلکی پھلکی اشیاء کھانے سے باز رکھنا چاہتے ہو پھر آپ ان کے ناشتے پر خصوصی توجہ دیں اور انہیں ایک اچھا ناشتہ مہیا کریں تاکہ ان کو دوبارہ کچھ کھانے کی طلب محسوس نہ ہو۔ ناشتے میں چکنائی کی حامل غذائیں شامل نہیں ہونی چاہئیں یا بہت کم چکنائی کی حامل غذائیں شامل ہونی چاہئیں۔

سکنڈ ملک استعمال کریں:

اپنے بچے کی خوراک سے چکنائی کی مقدار کم کرنے کے پروگرام پر عمل درآمد کرنے کے لیے اس کو اس کی عمر کے دو برس بعد مکمل غذائیت کا حامل دودھ دینا بند کر دیں۔ آپ اسے پہلے 2 فی صد چکنائی کا حامل دودھ دے سکتے ہیں..... اس کے بعد ایک فی صد چکنائی کا حامل دودھ دے سکتے ہیں اور ابعداً سے سکنڈ ملک استعمال کرنا شروع کر دیں۔

ڈاکٹر کوپر کے بقول:

”آپ مکمل غذائیت کے حامل دودھ کی بجائے اپنے بچے کو سکنڈ ملک

دیتے ہوئے آپ نی گلاس 8 گرام چکنائی کی کٹوتی کر رہے ہوتے

ہیں اور اس کے علاوہ آپ اپنے بچوں کو کیشیم کی زائد مقدار بھی فراہم

کر رہے ہوتے ہیں..... 302 ملی گرام فی 8 اونس گلاس جبکہ مکمل

غذائیت کے حامل دودھ سے 291 ملی گرام فی 8 اونس گلاس کیشیم

حاصل ہوتی ہے۔“

اور اگر آپ کا بچہ چاکلیٹ دودھ کی خواہش کرتا ہے تب پریشان ہونے کی کوئی

ضرورت نہیں ہے۔

ڈاکٹر ایپلی گیٹ کہتی ہے کہ:

”اگر آپ کا بچہ زیادہ چینی کی حامل غذائیں استعمال نہیں کر رہا تو اس

.....جمناسٹک یا سائروغیرہ تب آپ ورزش کا وقت کم کرتے ہوئے

بیٹے میں ایک مرتبہ 30 منٹ کی بجائے 20 منٹ کر سکتے ہیں۔"

کلیہ یہ ہے کہ اپنے بیٹے کو کسی ایسی سرگرمی سے متعارف کروائیں جس سے وہ لطف اندوز ہوتا ہو اور وہ اس سرگرمی کو اکثر انجام دیتا رہے۔ آپ اس سلسلے میں اپنے بیٹے کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں۔

ڈاکٹر کو پر کے بقول:

"اگر آپ کا بچہ واضح طور پر فعال ہے یا غیر فعال ہے..... آپ اس کی فٹنس برقرار رکھنے میں اس کے معاون ثابت ہو سکتے ہیں اور اس کی نشوونما کے ہر ایک مرحلے میں اسے دہلا پتلا اور اسمارٹ رکھ سکتے ہیں۔"

ذیل میں ان ورزشوں کا تذکرہ پیش کیا جا رہا ہے جو آپ کے بیٹے کے لیے اس کی نشوونما کے مختلف مراحل میں مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔

پیدائش سے لے کر دو برس کی عمر تک:

یہ فٹنس کو بحال کرنے یا اس میں بہتری پیدا کرنے کا دور نہیں ہوتا۔ بچے بذات خود ہی اپنی پیمانے پر فعال ہوتے ہیں (آپ کسی کی نئی می سے دریافت کر سکتے ہیں)۔ ان کو کسی فاضل ورزش کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس دور میں بچے مختلف کھلونوں کے ساتھ دل بہلاتے ہیں..... چلنے کی مشق کرتے ہیں..... یہی ان کی ورزش ہوتی ہے۔

2 برس تا 5 برس:

یہ وہ مرحلہ ہوتا ہے جبکہ آپ بچے کی معاونت کر سکتے ہیں اور اس میں کئی ایک مہارتیں اجاگر کر سکتے ہیں۔

آپ اس مرحلے میں اپنے بچے کو گیند کو ٹھوکر لگانا..... گیند کو پھینکنا..... گیند کو کچھ کرنا یا گیند کو بلے کے ساتھ کھیلا سکا سکتے ہیں۔ یہ مہارتیں آپ کے بچے میں دیگر اہلیتیں پیدا کرنے کی بھی باعث ثابت ہوں گی۔

SCANNED PDF By HAMEEDI

5 برس تا 8 برس:

اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ ورزش کرنا شروع کرے، مگر کیسے؟ چلتے پھرتے ہوئے۔

فٹ بال کھیلتے ہوئے۔

دوستوں کے ساتھ باسکٹ بال کھیلتے ہوئے۔

بلے گراؤنڈ کی دیگر کھیلیں کھیلتے ہوئے۔

ڈاکٹر کو پر کے بقول:

"گروپ بلے اور ٹیم کی شکل میں کھیلی جانے والی کھیلیں آپ کے بچے کے لیے مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔

اگر آپ کا بچہ دیگر بچوں کے ساتھ مصروف رہے گا تب وہ ورزش سے لطف اندوز ہوگا اور اسے ایک تفریح تصور کرے گا اور وہ مابعد زندگی میں بھی اپنی دلچسپی برقرار رکھے گا۔"

10 تا 18 برس:

اب بچے زیادہ مشقت طلب ورزش کر سکتے ہیں۔ ان کو تمام طرز کی کھیلوں کی چھان بین کرنے دیں تاکہ وہ یہ فیصلہ کر سکیں کہ کون سا کھیل ان کے لیے مناسب رہے گا۔

فٹنس

باؤلنگ

والی بال

فٹ بال

یہ تمام تر مقبول عام کھیل ہیں اور بچوں میں پسند کیے جاتے ہیں۔ آپ کے ارد گرد یوتھ سینٹر بھی موجود ہیں۔

ڈاکٹر کو پر کے بقول:

"تمام بچے ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ لیکن اگر وہ کسی چیز

کے لیے مسلسل دلچسپی کا باعث ثابت ہوں گی۔

بچے کو بذات خود چارج سنبھالنے دیں:

اگر آپ بچے پر ورزش کرنے کا حکم نافذ کریں گے تو آپ کا یہ اقدام کارگر ثابت نہ ہوگا۔ اپنے بچے کو یہ اختیار دیں کہ وہ اپنی سرگرمیوں کا انتخاب بذات خود سہرا انجام دے۔ اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ جو انتخاب چاہتا ہے وہی انتخاب کرے۔ یہ کوشش ہرگز نہ کریں کہ آپ کا بچہ بھی اسی سرگرمی کا انتخاب کرے جو سرگرمی آپ اس عمر میں سہرا انجام دیتے تھے۔

اسے ایک مشغلہ بنائیں:

ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ ایک ایسا پروگرام بنائیں جو نہ صرف تفریح طبع کا باعث ہو بلکہ فٹنس کے حصول کا بھی باعث ہو۔ مثلاً پیدل سیر وغیرہ۔ اس طرح ورزش ایک ناپسندیدہ امر نہیں رہتی بلکہ بچوں کے لیے ایک تفریح بن جاتی ہے اور وہ اس تفریح کے منتظر رہتے ہیں اور ویک اینڈ کے انتظار میں رہتے ہیں۔

اپنے بچے کے دوستوں کو بھی ملوث کریں:

ویک اینڈ پر یا اسکول کی چھٹی کے بعد ایسا پروگرام تشکیل دیں جس کے تحت آپ کا بچہ... اس کے دوست... اس کے ہم جماعت طلباء وغیرہ اکٹھے کسی قسم کی کھیل کھیلیں مثلاً فٹ بال وغیرہ۔

بچوں کے لیے ایک بہتر مثال قائم کریں:

تحقیق سے یہ بات واضح ہوئی ہے کہ وہ والدین جو کسی قسم کی کھیلیں کھیلنے کے عادی ہوتے ہیں یا ورزش کے عادی ہوتے ہیں... ان کی اس سرگرمی کے مثبت اثرات ان کے بچوں پر مرتب ہوتے ہیں۔

آپ اس بارے میں غور کریں کہ:

”آپ کیسے اپنے بچوں کو ورزش کرنے کی تلقین کر سکتے ہیں جبکہ آپ

میں ملوث ہونا چاہیں تو انہیں ایسا کرنے کی اجازت فراہم کریں اور وہ جو کچھ کرنا چاہیں انہیں کرنے دیں اور ان میں مقابلے کا رجحان پیدا کریں تاکہ وہ رو بہ عمل رہیں۔“

14 تا 17 برس:

یہ مرحلہ اہم ترین مرحلہ ہوتا ہے اب آپ کو چاہیے کہ آپ اپنے بچے کو معاونت مہیا کریں اور اسے جوش... جذبہ... اور ولولہ مہیا کریں تاکہ آپ کا بچہ ورزش میں اپنی دلچسپی برقرار رکھ سکے۔

14 تا 17 برس:

ڈاکٹر کوپر کے بقول:

اگر آپ نے اس مرحلے تک اپنے بچے کو باقاعدگی کے ساتھ ورزش کرنے کی عادت پختہ نہیں کی تو آپ کو اس سلسلے میں زیادہ جدوجہد انجام دینی ہوگی۔

آپ بنیادی ویٹ سیٹ خرید کر ورزش کی جانب راغب کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ ورزش کی جانب راغب نہیں ہوتا تو آپ کو اپنی سخت نگرانی میں اسے اس جانب راغب کرنا ہوگا۔

بچے کو تحریک دلاتے رہیں

بچے کو بتائیں کہ:

”وہ کثرت کے ساتھ ورزش کیا کرنے“

اس کے جواب میں بچہ آپ کو ہنس کر دکھا دے گا... آپ زبانی کلامی بچے کو ورزش کی جانب راغب کرنے کا خیال دل سے نکال دیں... کھیلتے تحریک ہے۔ ذیل میں چند حکمت عملیاں بیان کی گئی ہیں جو ورزش کو ایک تفریح کی شکل عطا کریں گی اور آپ کے بچے

ڈاکٹر کو پورے بقول:

”آپ دیکھیں گے کہ آپ کا بچہ کس قدر فخر محسوس کرے گا..... وہ دوسرے بچوں کی مدد انجام دیتے ہوئے انتہائی فخر کے احساس سے سرشار ہوگا۔“

اس طرح آپ اپنے ارد گرد کے علاقے میں صحت مند ماحول قائم کرنے میں معاون ثابت ہوں گے جہاں پر ہر ایک بچہ اپنے دوست کو کھانے کا اور یہ سلسلہ یوں ہی آگے بڑھتا رہے گا۔

ایک بہتر جسم کی تشکیل

کیا ایک نوجوان لڑکی اپنے جسم کے بارے میں بہتر محسوس کر سکتی ہے اور ورزش کے ذریعے کھانے پینے کی بد نظمی سے بچ سکتی ہے؟ طبی تحقیق یہ تجویز پیش کرتی ہے کہ جواب یقیناً ہاں ہی ہے۔

امریکن کالج آف اسپورٹس میڈیسن نے ایک رپورٹ پیش کی..... محققین نے 13 تا 17 برس عمر کی حامل لڑکیوں کو زیر غور رکھا جو اسکول کے اٹھلیٹ پروگرام میں حصہ لیتی تھیں۔ وہ اپنے جسم کے ضمن میں زیادہ مطمئن پائی گئیں۔ ان کی مجموعی فٹنس اور ظاہری شکل و صورت کا موازنہ جب لڑکیوں کے ایک اور گروپ سے کیا گیا جو اسی عمر کی تھیں مگر وہ اسکول کے اٹھلیٹ پروگرام میں حصہ نہ لیتی تھیں تو سب سے اہم جو بات منظر عام پر آئی وہ یہ تھی کہ یہ فعال لڑکیاں دیگر لڑکیوں کے مقابلے میں اپنے وزن کے بارے میں کم فکر مند تھیں۔ اس تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوا کہ باقاعدہ ورزش کی وجہ سے منفی احساسات سے نجات حاصل ہوتی ہے..... ایسے احساسات جو لڑکیوں کو کھانے پینے کی خطرناک عادات سے دوچار کر سکتے ہیں۔

خود ورزش نہیں کرتے۔“

”آپ کیسے اپنے بچوں کو کسی گیم میں حصہ لینے کی تلقین کر سکتے ہیں جبکہ آپ خود کسی گیم میں حصہ نہیں لیتے۔“ آپ کیسے اپنے بچوں کو ٹی وی کم دیکھنے کی تلقین کر سکتے ہیں جبکہ آپ صوفے میں دھنسنے بذات خود ٹی وی دیکھتے رہتے ہیں۔“

اگر آپ گیم کھیلنا نہیں چاہتے تو آپ بطور سرپرست یا اپنے بچے کے کوچ اس گیم میں ملوث ہو سکتے ہیں یا پھر آپ تماشائی بن کر اپنے بچے کے کھیل سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

کسی نعم البدل کا انتخاب کریں:

اگر آپ کا بچہ کسی منظم سرگرمی میں ملوث ہے اور آپ اس کی معاونت کے لیے وہاں پر موجود نہیں رہ سکتے تو آپ کسی اور ساتھی کی تلاش کریں جو گیم پر جا سکے۔ ایک رشتہ دار..... بڑا بھائی/بہن یا نزدیکی ہمسایہ آپ کا نعم البدل ثابت ہو سکتا ہے اور آپ کے بچے کی کارکردگی کو تائیاں پٹ کر داد دے سکتا ہے۔

اپنا دست تعاون دراز کریں:

اگر آپ کی بیٹی ایک منظم سرگرمی کا آغاز کر رہی ہے۔ تو آپ اس کی جسمانی اور جذباتی بہتری پر نظر رکھیں۔ جسمانی شکایات کے بارے میں خبردار رہیں یا کسی بھی بڑی جذباتی تبدیلی سے خبردار رہیں۔ کیا وہ اداس اور سست دکھائی دیتی ہے قبل اس کے کہ ٹینس یا باسکٹ بال کی گیم کا آغاز ہو؟ کیا وہ پریکٹس کے دوران بیمار دکھائی دیتی ہے اور اچانک بہتر محسوس کرنے لگ جاتی ہے جبکہ اس کے علم میں یہ بات آئے کہ آج اس نے پریکٹس کے لیے نہیں جانا؟

اپنے بچے پر زور دیں کہ وہ دوسرے بچوں کو کھائے:

جب آپ کا بچہ کسی سرگرمی میں دسترس حاصل کر لیتا ہے خواہ یہ گالف ہو..... فٹ بال ہو..... یا سافٹ بال ہو..... آپ اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ دوسرے بچوں کو بھی کھائے کہ یہ گیم کس طرح کھیلنی ہے۔

باہر سے کھانا کھانے کی بابت رہنمائی

کیا ہوٹل کی مینو دیکھ کر آپ خوش ہوتے ہیں یا پریشان ہو جاتے ہیں؟
کیا باہر کھانا کھانا آپ کے لیے خوشی کا ایک موقع ہوتا ہے۔ ایک آرام دہ کھانا
(کیونکہ اسے آپ نے بذات خود نہیں پکا یا ہوتا)..... دوستوں کی محبت میں بیٹھ کر کھانا کھانا
کیا آپ کے لیے باعث خوشی ہوتا ہے؟
اگر آپ ریسٹورنٹ میں کھانا کھانے سے خائف ہیں..... تو آپ اکیلے خائف نہیں
ہیں۔

اس آئیڈیا کو بھول جائیں کہ آپ محض اسی وقت اپنی خوراک کا انتظام و انصرام بخوبی
سرا انجام دے سکتے ہیں جبکہ آپ بذات خود کھانا پکا رہے ہوں۔ سب سے بڑھ کر یہ کہ آپ
کو حقیقی دنیا میں رہنا ہے..... اور ریسٹورنٹ میں کھانا کھانا اس کا ایک حیران کن حصہ ہے۔
بہر کیف آج کل باہر کھانا کھانا جس قدر مقبول عام ہے اس قدر مقبول عام کسی بھی دور میں نہ
تھا۔ قومی ریسٹورنٹ ایسوسی ایشن کی ایک رپورٹ کے مطابق کہ:

”1991ء میں ہر ایک امریکی نے جس کی عمر 8 برس یا اس سے زائد
تھی..... انہوں نے سال بھر میں اوسطاً 198 کھانے گھر سے باہر
کھائے تھے۔“

مزید برآں ریسٹورنٹ آہستہ آہستہ حساس نوعیت کے حامل بنتے جا رہے ہیں اور
عوام کی کم چکنائی کی حامل غذا کی خواہش کا احترام کرنے لگے ہیں اور کئی ریسٹورنٹ اپنی مینو
میں ٹرانسمیٹ بھی سرا انجام دے چکے ہیں..... بالخصوص وہ ریسٹورنٹ جہاں پر زیادہ تر کاروباری

ہڈیوں کی مضبوطی

نوجوان لڑکیوں کے لیے یہ خطرہ موجود ہوتا ہے کہ وہ بالبعد اپنی زندگی کے کسی حصے
میں گنٹھیا جیسے موذی مرض کا شکار ہو سکتی ہیں۔ لہذا انہیں باقاعدگی کے ساتھ ورزش
کرنی چاہیے..... مثلاً چہل قدمی..... دوڑنا..... اور گیم وغیرہ میں حصہ لینا چاہیے اور روزانہ
کیلشیم کی زیادہ مقدار لینی چاہیے۔

مزاحمتی ورزشیں..... مثلاً ہلکی و ہلکے لفٹنگ وغیرہ بھی مفید ثابت ہو سکتی ہے۔
بقول ڈاکٹر کوپر:

”بہت سی نوجوان لڑکیوں میں ہڈیوں کی مضبوطی قابل اطمینان حد تک
نہیں پائی جاتی اور جب ان کی عمر 25 تا 35 برس کے درمیان ہوتی ہے
تو ان کی ہڈیاں جواب دے گئی ہیں۔ لہذا لوجوانی کے ابتدائی ایام میں
کافی زیادہ ورزش سرا انجام دینے اور کیلشیم کی زیادہ مقدار لینے کی
بدولت ان کی ہڈیاں عمر کے اس مرحلے کے دوران بھی مضبوط رہ سکتی
ہیں اور اس طرح 90 برس عمر کی حامل خاتون بھی گنٹھیا کے موذی مرض
سے بے نیاز رہ سکتی ہے۔“

20 غیر متوقع وجوہات جن کی بنا پر وزن

کم کرنے کا پروگرام ناکامی کا شکار ہوتا ہے

آپ اپنا وزن کم کرنے کی بے حد خواہش رکھتے ہیں۔

آپ حصول مقصد کی خاطر سب کچھ درست طور پر انجام دے رہے ہیں۔

آپ کم چکنائی کی حامل غذائیں استعمال کر رہے ہیں۔ آپ نے چکنائی کے استعمال میں بے حد کمی کر دی ہے۔ آپ اپنی غذا سے جس قدر چکنائی کم کر سکتے تھے آپ نے اس حد تک اسے کم کر دیا ہے۔

آپ تازہ پھل اور سبزیاں وافر مقدار میں استعمال کرتے ہیں۔

آپ آنے سے تیار کردہ ڈبل روٹی اور لیوہ وغیرہ استعمال کرتے ہیں۔

آپ مسلسل ورزش بھی کرتے ہیں۔ آپ نے زندگی بھر اس قدر باقاعدگی کے ساتھ ورزش نہ کی تھی جس قدر باقاعدگی کے ساتھ آج کل آپ ورزش کر رہے ہیں۔

تب آپ کا وزن کیوں کم نہیں ہو رہا؟

یہ امر آپ کو پاگل بنانے کے مترادف ہے کیونکہ آپ اپنی بھرپور کوشش کر رہے ہیں کہ آپ اپنے فاضل وزن سے نجات حاصل کریں لیکن آپ اس کے باوجود بھی اپنے مقصد میں کامیاب نہیں ہو رہے ہیں۔ آپ جس انعام کے حصول کے منتظر ہیں وہ انعام آپ کو موصول نہیں ہو رہا۔

اس کی کئی ایک وجوہات ہو سکتی ہیں۔ درج ذیل فہرست کا مطالعہ کریں اور دیکھیں کہ اس میں سے کون سی وجہ کا اطلاق آپ پر ہوتا ہے اور مابعد آپ ضروری ایڈجسٹمنٹ سرانجام

لوگ کھانا کھاتے ہیں..... کیونکہ یہ لوگ ہم سے کہیں زیادہ باہر کھانے کھاتے ہیں۔ وہ ریٹورنٹ ایسے کھانے پیش کر رہے ہیں جن میں چکنائی کا استعمال کم سے کم کیا جاتا ہے..... چینی کا استعمال کم سے کم کیا جاتا ہے..... اور وہ زیادہ توجہ تازہ پھلوں اور سبزیوں کی جانب دیتے ہیں۔

حتیٰ کہ ہمارے فاسٹ فوڈ ریٹورنٹ بھی کم چکنائی کی حامل غذائیں مہیا کرنے لگے ہیں۔

آپ ریٹورنٹ میں خصوصی درخواست بھی کر سکتے ہیں کیونکہ آج کل یہ ایک عام طریقہ ہے کیونکہ لوگ آج کل اپنے وزن اور صحت کی جانب کافی زیادہ توجہ دے رہے ہیں قومی ریٹورنٹ ایسوسی ایشن نے سروے کیا ہے جس سے یہ انکشاف ہوا ہے کہ وہں میں سے نو ریٹورنٹ مالکان آپ کی خصوصی درخواست پر آپ کو بخوشی ایسی خوراک فراہم کر سکتے ہیں جس میں چکنائی کی مقدار کم ہوگی اور جس کی تیاری میں مکمل کی بجائے ویکٹیبیل آئل یا مارجرین استعمال کیا گیا ہوگا۔

آپ سفید گوشت سے تیار کردہ راستوں کو ترجیح دیں مثلاً مچھلی یا مرغ وغیرہ اس کے علاوہ آپ سبزیوں پر مشتمل ڈشیں بھی پسند کر سکتے ہیں۔ کھانے کے دوران زیادہ پانی پیئیں۔ اس طرح آپ کم کھائیں گے۔ اپنے لیے معدنی پانی کی بوتل کا آرڈر دیں۔

ویٹر سے کہیں کہ وہ آپ کی کافی کے لیے کم چکنائی کا حامل دودھ لائے اور کافی میں کریم ہرگز استعمال نہ کریں۔

کھاتے ہیں تب یہ اس قابل نہ ہوگا کہ تمام کیلوریز کو صرف کر سکے..... لہذا آپ کے وزن میں اضافہ ہوگا۔ اگر آپ بہت کم کھائیں گے تو آپ کا یہ نظام یہ تصور کرے گا کہ آپ فائدہ کئی کر رہے ہیں اور آپ کے جسم کی معاونت سے مایوس ہو جائے گا۔ آہستہ ہو کر ریگیٹے لگے گا.....

نتیجہ؟

آپ کے وزن میں تھوڑی بہت کمی ہوگی یا بالکل بھی کمی نہ ہوگی۔

مطالعہ سے بار بار یہ انکشاف ہوا ہے کہ کیلوریز کے استعمال میں ڈرامائی کمی کارگر ثابت نہیں ہوتی..... نہ ہی طویل مدت کے لیے اور نہ ہی مختصر مدت کے لیے..... تمام ماہرین آج اس امر پر متفق ہیں کہ مناسب اور درست غذا کی معقول مقدار کھانی چاہیے (پھل..... سبزیاں..... اور دالیں وغیرہ) اور غیر مناسب اور غلط غذا میں کمی کرنی چاہیے (پچنائی..... چینی..... الکل)

مارشل خبردار کرتی ہے کہ:

”اگر آپ زیادہ کیلوریز صرف نہ کریں گے..... اگرچہ آپ وزن کم کرنے کے پروگرام کے حامل ہی کیوں نہ ہوں..... آپ کے وزن میں کمی کی رفتار بے حدست ہوگی یا آپ کے وزن میں کمی کا عمل ختم ہو کر رہ جائے گا۔“

اس طلب کو تسکین بہم نہ پہنچانا:

ایک اور ماہر رونا کے بقول:

”کامیابی کے ساتھ وزن کم کرنے کے لیے آپ کو ایک حد تک اندرونی تسکین کے حصول کی ضرورت درپیش ہوتی ہے جس کو آپ ان اشیاء کے کھانے سے حاصل کرتے ہیں جو آپ کو بہتر محسوس ہوتی ہیں۔ اگر آپ ان اشیاء کو نہ کھائیں گے..... آپ اپنے آپ کو بخرومی کا شکار تصور کریں گے۔ آپ سوشیا لو جیکل سطح پر بھی اور جسمانی سطح پر بھی

دیں وگرنہ آپ نے اپنے وزن میں جو کمی کی ہے آپ اس کمی سے ہاتھ دھو سکتے ہیں اور آپ کا وزن دوبارہ بڑھ سکتا ہے۔

بہت زیادہ سخت اور بے لوج ہونا:

غذائی ماہر جوزی ای۔ مارشل کے بقول:

”بہت سے لوگ اس امر پر یقین رکھتے کہ اگر وہ اپنی خوراک میں کامل ہو جائیں گے تو ان کی کامیابی یقینی ہے۔

لیکن بہت زیادہ سخت اور بے لوج ہونے سے بہتر ہے کہ آپ پلک کا مظاہرہ کریں۔“

فرض کریں کہ آپ کا پسندیدہ ریستورنٹ جہاں پر آپ اکثر لذیذ اور دل پسند کھانا کھاتے تھے..... ایسا کھانا جو کم چکنائی کا حامل ہوتا تھا..... وہ ریستورنٹ بند ہو چکا ہے اور اب آپ نے کوئی دوسرا ریستورنٹ منتخب کرنا ہے..... ایک ایسا ریستورنٹ جس سے آپ کی کوئی آشنائی نہیں ہے اور آپ اس خدشے سے دوچار ہیں کہ آپ اپنی میتھو کس طرح ایڈجسٹ کریں گے۔ آپ اس رویے کے حامل بن جاتے ہیں کہ:

”درست ہے اگر مجھے وہ کچھ میسر نہیں آ سکتا جس کے حصول کی میں پلاننگ کر رہا تھا..... تب میں وہی کچھ حاصل کروں گا جو کچھ میں چاہوں گا۔“

اور بقول مارشل:

”یہ سب کچھ بسیار خوری اور ڈائٹنگ کا ایک نیا سائیکل سیٹ اپ کر سکتا ہے۔“

آپ کے پلان میں ایک غیر متوقع تبدیلی کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ آپ کے وزن کم کرنے کے پروگرام کے اختتام کا آغاز ہو چکا ہے۔

مناسب کھانے پینے سے دست برداری:

آپ کی کیسادی تبدیلیوں کا نظام بھی عجیب نوعیت کا حامل ہے۔ اگر آپ بہت زیادہ

تصور کرتے ہیں کہ ان کو ہر ایک صورت حال کے تحت ایک ہی غذا کی پلان پر عمل درآمد کرتا ہے..... خواہ گرمی ہو یا سردی ہو یا چھٹیوں کا زمانہ ہو..... لیکن یہ حقیقت نہیں ہے۔

کچھ دنوں کے دوران دیگر دنوں کی نسبت آپ زیادہ فعال ہوتے ہیں..... کچھ دنوں کے دوران آپ زیادہ کھاتے ہیں..... سردیوں کے موسم میں بھی آپ کو فاضل غذا اور کار ہوتی ہے کیونکہ سردی ہوتی ہے اور آپ کو زیادہ کیلوری کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ آپ کا جسم گرم رہ سکے۔“

لہذا آپ اپنی سرگرمی کی سطح اور موسم کو بھی مد نظر رکھیں اور اس کے مطابق اپنی خوراک میں کمی بیشی کریں تاکہ آپ وقت میں کمی کے بہتر نتائج سے ہمکنار ہو سکیں۔

ادویات کا استعمال:

بدقسمتی سے اگر آپ صحت کے مسائل کا شکار ہیں اور آپ کو ادویات کے استعمال کی ضرورت درپیش ہے..... یہ ادویات آپ کا وزن کم کرنے کے پروگرام کو متاثر کر سکتی ہیں اور آپ کے وزن میں کمی کی رفتار کو سست بنا سکتی ہیں۔ لہذا آپ اپنے معالج سے مشورہ کریں اور اس کے مشورے کے پیش نظر اپنی خوراک میں مناسب ردوبدل بھی کریں تاکہ آپ ادویات کا استعمال بھی جاری رکھ سکیں اور اس کے ساتھ ساتھ وزن میں کمی کا اپنا پروگرام بھی جاری رکھ سکیں۔

جسم کی بدلتی ہوئی ضروریات:

جوں ہی آپ کی عمر بڑھتی ہے..... آپ کا جسم فطری طور پر انرجی (توانائی) درکار ہوتی ہے (اس کا مطلب یہ ہے کہ کم کیلوری درکار ہوتی ہیں) تاکہ وہ اپنا موجود وزن برقرار رکھ سکے۔ لہذا تدبیر آپ کے لیے پہلے کارگر ثابت ہوتی تھی وہ تدبیر اب کارگر ثابت نہیں ہوگی۔ آپ کی وزن کم کرنے کی جو تدبیر پہلے آپ کے لیے کام کرتی تھی اب آپ کی سالگرہ کے بعد وہ تدبیر آپ کے لیے کام نہیں کرے گی۔ لہذا ہم اس امر کے لیے تیار ہیں کہ یا تو کیلوری لینے کی مقدار میں کمی قدر کی کر دیں یا پھر اپنی ورزش کا لیول بڑھا دیں۔

اپنے آپ کو محرومی کا شکار تصور کریں گے اور آپ ان اشیاء کو زیادہ کھانا شروع کر دیں گے..... اس قدر زیادہ کہ آپ خصوصی طور پر اس قدر کھانا نہ چاہتے ہوں گے۔“

مثال کے طور پر اگر آپ چاکلیٹ کے شوقین ہیں تو آپ بیٹھا کھانے کی اپنی خواہش کے خاتمے کے لیے کم چکنائی کی حامل چاکلیٹ کھا سکتے ہیں۔ آپ اپنی طلب کو پورا کرتے ہوئے اپنے بقیہ کھانوں کا انتخاب دانش مندی کے ساتھ کر سکتے ہیں۔

اگر آپ پیٹری سے اتر جائیں:

ڈائٹنگ کا پروگرام دوسری..... تیسری..... یا چوتھی مرتبہ زیادہ کارگر ثابت نہیں ہوتا۔ جب آپ پہلی مرتبہ وزن کم کرنے والی غذا کا استعمال شروع کرتے ہیں تب آپ کا جسم کسی قدر پانی..... کچھ چربی..... اور کسی قدر عضلات کے گوشت سے دست بردار ہوتا ہے..... لیکن جب آپ کا وزن دوبارہ بڑھ جاتا ہے..... تب آپ کا جسم دوبارہ محض چربی ہی حاصل کرتا ہے جس سے دست بردار ہونا اس کے لیے مشکل ہوتا ہے۔ لہذا اگر آپ کے فاضل وزن میں کمی منظر عام پر آنے میں زیادہ وقت صرف ہو رہا ہو یا زیادہ جدوجہد سرانجام دینی پڑ رہی ہو تب آپ کو جہان ہونے یا پریشان ہونے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ آپ نئی تدابیر آزمائیں جو آپ کے لیے کارگر ثابت ہو سکتی ہیں۔ مگر آپ اب 30 فی صد کیلوریز چکنائی سے حاصل کرتے ہیں..... کوشش کریں کہ آپ 30 کی بجائے 25 فی صد کیلوریز چکنائی سے حاصل کریں۔

فاضل وقت میں سائیک بائیک پر ورزش کا عمل یا جاگنگ کا عمل بھی معاون ثابت ہو سکتا ہے اور غیر ضروری وزن میں کمی کا باعث بن سکتا ہے..... صبر و تحمل سے کام لیں..... آپ کا صبر ضرور درنگ لائے گا..... آپ اپنی جدوجہد جاری رکھیں۔

موسمی تبدیلی اور سرگرمی میں تبدیلی کو مد نظر نہ رکھنا:

ڈاکٹر دنا کے بقول:

”وہ لوگ جو ڈائٹنگ کے پروگرام پر عمل درآمد کر رہے ہوتے ہیں وہ یہ

اپنا تناظر کھوبیشٹھنا:

ڈاکٹر روتا کے بقول:

”کچھ لوگ ایک دبلے پتلے اور اسمارٹ جسم کے تصور پر اس قدر سرمایہ کاری کرتے ہیں کہ جب یہ دبلا پتلا اور اسمارٹ جسم ان کی دسترس میں پہنچنے والا ہوتا ہے تب ان کا یہ تصور بیجا ثابت نہیں ہوتا..... اور وہ مایوسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔“

تب کیا وقوع پذیر ہوتا ہے؟

عام طور پر کچھ لوگ غیر شعوری طور پر ادھر ادھر بسیار خوری شروع کر دیتے ہیں اور ورزش میں بھی ان کی دلچسپی کم ہو جاتی ہے۔ اس میں حیرانی کی کوئی بات نہیں کہ فاضل پائونڈز کی تلوار ابھی ان کے سروں پر لٹک رہی ہوتی ہے۔

ڈاکٹر روتا کے بقول:

”اگر آپ حقیقت پسند ہیں کہ وزن کم کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ ایک دبلے پتلے اور اسمارٹ جسم کے حامل بن جائیں گے اور ایک صحت مند طرز زندگی کے بھی حامل بن جائیں گے..... لیکن یہ سب کچھ اس امر میں کوئی تبدیلی برپا نہیں کرے گا کہ آپ کون ہیں۔“

دکھائی نہ دینے والا کھانے کا عمل:

کارول لوکنگن کے بقول:

”کچھ چھوٹی چھوٹی چیزیں ایسی بھی ہیں جن کو آپ کھا رہے ہوتے ہیں مگر آپ اس امر سے آشنا نہیں ہوتے..... آپ کے پرس میں رکھا ہوا کینڈی کا ایک ٹکڑا..... آپ یہ سمجھتے ہیں کہ اس کے کھانے سے کوئی فرق نہیں پڑے گا..... لیکن اس کے کھانے سے فرق پڑتا ہے اور آپ کا وزن اسی سطح پر رہے گا جس سطح پر یہ اب ہے اور اس میں کمی واقع نہیں ہوگی۔“

آپ کا موڈ:

میری سبزنر کہتی ہے کہ:

”جب میں ناخوش ہوتا/ ہوتی ہوں..... میرے کھانے پینے کی عادات بھی خراب ہو جاتی ہیں..... اور میں وہ چیز لذت سے کھا سکتا/ سکتی ہوں جو چیز مجھے قطعاً کھانی نہیں چاہیے مثلاً آکس کریم وغیرہ۔“

اگر آپ اپنی عادت نہ بدلیں گے تب آپ کی یہ عادت پختہ ہو جائے گی۔ آپ کا موڈ جب خراب ہو تب آپ ممنوعہ چیز پر ہاتھ صاف کرنے کی بجائے اپنا موڈ بحال کرنے کو ترجیح دیں۔

مقدار کو سمجھنے کا عمل:

آپ کھانے کی مقدار کو سمجھنے کی کوشش کریں کہ ہاف کپ سے کیا مراد ہے اور فل کپ سے کیا مراد ہے اور اس میں کتنی مقدار میں چیز آتی ہے۔ یہی سب کچھ گوشت کے ساتھ بھی ہوتا ہے۔ بغیر ہڈی کے بکرے کا گوشت..... چھلی یا مرغی کا گوشت..... اس کی چار اونس کی مقدار آپ کے لیے کافی ہے..... ایک ایسا ٹکڑا جس کا سائز آپ کی ہتھیلی کے برابر ہو۔ اگر آپ اس بارے میں غور کریں کہ آپ نے گزشتہ رات کس قدر گوشت کھایا تھا۔ آپ نے غالباً اس مقدار سے زائد گوشت کھایا تھا۔ آپ اس بارے میں باخبر رہیں کہ آپ کتنی مقدار میں کھا رہے ہیں۔

کھانے پینے میں ڈرامائی تبدیلیاں پیدا کریں:

ڈاکٹر ڈین اورٹس کے بقول:

”درحقیقت بہت سے لوگوں کے لیے یہ ایک آسان امر ہوتا ہے کہ وہ کھانے کے معاملے میں ڈرامائی تبدیلیاں پیدا کریں بجائے اس کے کچھ چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں پیدا کریں۔“

وہ مزید کہتا ہے کہ:

”مثال کے طور پر اگر آپ سرخ گوشت کھانا جاری رکھیں مگر اس کی

مقدار کم کر دیں تو آپ اپنے آپ کو محرومی کا شکار محسوس کریں گے اور اس کے ذائقے سے کبھی دست بردار نہ ہو سکیں گے اس کا نتیجہ یہ نکلے گا کہ آپ ہنوز اس کے کھانے کی خواہش رکھیں گے..... اس کو اپنے کھانے میں شامل رکھیں گے اور اس طرح آپ کے لیے اپنے وزن میں کمی کرنا ایک مشکل امر ثابت ہوگا۔ لیکن اگر آپ سرخ گوشت کو کھانا مکمل طور پر بند کر دیں گے اس طرح آپ نہ صرف اپنی خوراک سے گراں قدر چکنائی کا خاتمہ کر رہے ہوں گے بلکہ کچھ ہی دیر بعد آپ اس کے ذائقے کو بھی بھول جائیں گے۔“

چکنائی کے استعمال کے بارے میں غلط فہمی:

کئی کئی شیف برٹائس وکریلی کہتی ہے کہ:

”وہ چکنائی جسے آپ پریمیری چکنائی سمجھ کر استعمال کرتے ہیں وہ چکنائی وزن کی کمی کی راہ میں ایک بڑی رکاوٹ ہوتی ہے۔ لوگ اپنے کولیسٹرول لیول کو کم کرنے کا پروگرام بناتے ہیں۔ لہذا وہ کھن کی بجائے مارجرین استعمال کرتے ہیں۔ لیکن وہ یہ بھول جاتے ہیں کہ چکنائی کا ایک چمچ بہر حال ایک چمچ ہی ہوتا ہے۔“

وہ مزید کہتی ہے کہ:

”بہت سے لوگ اس امر پر یقین رکھتے ہیں کہ جب تک وہ دل کو صحت مند رکھنے والی چکنائی استعمال کر رہے ہیں مثلاً زیتون کا تیل اور کنولا آئل..... وہ اس سے خاطر خواہ استفادہ کر سکتے ہیں۔

لیکن اگر آپ ان کا استعمال جاری رکھیں گے تو آپ کے وزن کے وہ پائونڈ بھی کم نہ ہوں گے جو پائونڈ آپ کم کرنا چاہتے ہیں۔

اگر آپ وزن میں کمی چاہتے ہیں تو آپ کے وزن میں خود بخود کمی واقع ہو سکتی ہے بشرطیکہ آپ استعمال کی جانے والی چکنائی پر نظر رکھی شروع

کر دیں۔“

تیراکی:

تیراکی ایک اچھی ورزش دکھائی دیتی ہے اور اس سے سائٹیز جسم کی ورزش ہو جاتی ہے۔ لیکن جہاں تک چربی کے زائل ہونے کا سوال ہے..... اس سلسلے میں یہ ورزش دیگر ورزشوں کے ہم پلہ برگر نہیں ہے۔ تحقیق اس بارے میں کوئی رائے پیش نہیں کرتے کہ ایسا کیوں ہے۔ بہت سے مطالعہ سے یہ ثابت ہوا ہے کہ چونکہ آپ کے جسم کا درجہ حرارت کم ہوتا ہے تو ہی آپ کی بھوک میں اضافہ ہوتا ہے۔ لہذا ٹھنڈے پانی میں تیراکی کی وجہ سے آپ زیادہ کھا سکتے ہیں اور یہ چانس بھی موجود ہے کہ کم درجہ حرارت کی وجہ سے آپ کی چربی ایندھن کے طور پر جلنے کی بجائے جسم میں ہی جم رہے۔

لیکن آپ تیراکی کی ورزش کو چربی زائل کرنے والی ورزش میں بھی تبدیل کر سکتے ہیں اور اس کے لیے آپ کو وقفے وقفے بعد تیراکی کرنی ہوگی۔ آپ 30 منٹ تک مسلسل تیراکی کرنے کی بجائے تقریباً 15 منٹ تک تیراکی کریں اور وارم اپ ہوں..... اس کے بعد پھر دس منٹ تک تیراکی کریں اور وارم اپ ہوں۔ اور اگر یہ طریقہ بھی آپ کے لیے کارگر ثابت نہ ہو تو آپ کسی دوسری ورزش کی جانب رجوع کریں جو جسم کو ہیٹ اپ کرنے میں معاون ثابت ہو سکی ہو اور چربی کو جلانے میں بھی معاون ثابت ہو سکی ہو مثلاً چھل قدمی اور سائیکلنگ وغیرہ۔

(15) بوتل پر لگے لیبل کا مطالعہ کریں:

لائٹ بیئر کی بوتل پر لگے لیبل کا مطالعہ کریں..... اس کے چکنائی کے کالم میں صفر لکھا ہوگا۔ لیکن یہ درست نہیں ہے؟ اس لیے یہ آپ کے استعمال کے لیے موزوں نہیں ہے۔ ایک مطالعہ سے یہ انکشاف ہوا ہے کہ لیبل آپ کے جسم کی چربی جلانے کی اہلیت کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ دیگر مطالعہ جات نے یہ بھی ثابت کیا کہ جو لوگ کھانے کے ساتھ بیئر پیچے ہیں وہ زیادہ کھانا کھاتے ہیں۔

کھانے کی پلیٹ کا مکمل صفایا نہ کریں:

کچھ عادات ایسی ہوتی ہیں جن سے نجات حاصل کرنا مشکل ہوتا ہے اور ہم میں سے بہت سے لوگ اس نظر بے پروا عمل نہیں کرتے کہ کھاتے ہوئے پلیٹ میں جان بوجھ کر کسی قدر کھانا چھوڑ دیا جائے بالخصوص اس وقت ہم پلیٹ میں کسی قدر کھانا چھوڑنے پر قطعاً آمادہ نہیں ہوتے جبکہ ریسٹورنٹ میں ہم نے اس کھانے کے لیے اچھی بھلی رقم خرچ کی ہوتی ہے۔ آپ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ غالباً اس مقدار سے زائد کھا رہے ہیں جو مقدار آپ کے وزن کم کرنے کے پروگرام کے تحت آپ کو کھانی چاہیے تھی۔

(17) چکنائی اور چینی کا اٹھنا استعمال:

آپ ٹریٹ کے موڈ میں ہیں۔ بہت خوب..... آپ بے شک اپنے موڈ پر عمل درآمد کریں مگر مناسب انداز میں اور مناسب مقدار میں اشیائے خورد و نوش استعمال کرتے ہوئے۔ یہ یقین دہانی کر لیں کہ یہ خیر کا ایک ہرگز نہ ہو یا چکنائی اور چینی کا کوئی اور مرکب ہرگز نہ ہو۔ اگر آپ کو چکنائی کے استعمال کا بے حد شوق ہو تب آپ کم از کم یہ کوشش کریں کہ اسے چینی کے ساتھ ملا کر ہرگز استعمال نہ کریں۔

(18) آپ کے قدم ڈگمگانہ جائیں:

آپ کے ماحول میں کوئی مختلف چیز رونما ہوتی ہے یا آپ کی روزمرہ روٹین میں ایک مختلف چیز رونما ہوتی ہے۔ آپ کی روزمرہ زندگی میں تبدیلی آپ کے وزن کم کرنے کے عمل کو مستردی کا شکار بنا سکتی ہے۔

کیا میٹری کی ایک نئی دکان کھلی ہے جو آپ کے دفتر جانے اور واپس آنے والے راستے پر واقع ہے؟

کیا آپ ایک نئے شہر میں آباد ہوئے ہیں اور اس طرح آپ اپنی معاہدت کرنے والے حلقے سے محروم ہو گئے ہیں؟

کیا کسی ذمہ یا عارضی معذور کی بنا پر آپ اپنے ورزش کے پروگرام سے دست بردار

ہو چکے ہیں؟

آپ محسوس کیے بنا ہی کیلوریز کی زائد مقدار لے رہی ہوں (یا اتنی مقدار میں کیلوریز صرف نہ کر دیتے ہوں گے جتنی مقدار میں آپ کو صرف کرنی چاہئیں) اپنی روزمرہ کی کارگزاریوں اور سرگرمیوں سے باخبر رہیں حتیٰ کہ وہ سرگرمیاں بھی جو کھانے پینے کے ساتھ وابستہ نہیں ہیں۔ ایک مرتبہ جب آپ ایسا کریں گے..... آپ محسوس کریں گے کہ آپ ایک بہتر شرح کے تحت وزن کم کر رہے ہیں۔

(19) کسی دوسرے فرد کو خوش کرنے کے لیے کھانا:

”یہ بھی کھائیں..... یہ بھی چمکیں! یہ اچھا ہے..... یہ بہتر ہے آپ ہر مرتبہ اس پیش کش کو مسترد کر دیتے ہیں..... لیکن ایک یا دو فرد ایسے بھی ہو سکتے ہیں جن کی مزاحمت آپ سرانجام نہیں دے سکتے۔ اگر آپ کی بیٹی گھر میں ڈش تیار کرتی ہے اور آپ کو کھانے کے لیے کہتی ہے آپ اسے انکار نہیں کر سکتے۔ اپنے وزن کو کم کرنے کے مد نظر آپ مضبوطی کے ساتھ انکار کرنا سیکھیں۔“

(20) صحت مند طرز زندگی:

جرم فوبل مصنف JIM FOBEL's DETFEASTS یہ انکشاف کرتا ہے کہ:

”آپ کا ڈائٹنگ کا پروگرام ایک لحاظ سے آپ کی محرومی کا پروگرام ہے اور آپ اس محرومی سے نجات حاصل کرنے کی خاطر اپنے آپ کو ناکامی سے بھٹکانا سکتے ہیں۔ آپ اس بارے میں سوچیں کہ آپ ایک صحت مند طرز زندگی اپنانے کے سلسلے میں کیا کر رہے ہیں۔“

جب اس کا وزن 360 پاؤنڈ تھا..... اس وقت بھی وہ ہنوز ڈائیٹ پروگرام (غذائی پروگرام) ٹرائی کر رہی تھی۔ اگرچہ ادارے نے لیسلی کی معاونت کی اور وہ اپنی کسی قدر جہت کمر کرنے میں کامیاب ہوئی مگر اس کی پریشانی میں دن بدن اضافہ ہو رہا تھا۔

”میں کھانے پینے کی خواہش رکھتی تھی جو غذا میں میرے لیے ممنوع قرار دی گئی تھیں مجھے ان کے کھانے کی تمنا ہوتی تھی اور میں اپنے آپ کو محدودی کا شکار محسوس کرتی تھی۔ مجھے اس امر سے نفرت تھی کہ میں اپنی بقایا عمر پر ہی میزی غذا میں کھاتے ہوئے بسر کروں اور خوراک کا چارٹ اپنے پرس میں رکھوں اور ہفتہ وار خوراک کی ڈائری بناؤں۔“

اس کے بعد لیسلی نے پری ویشن اور وائٹ کلب میں شمولیت اختیار کرنے کا فیصلہ کیا اور چہل قدمی کی عادت اپنائی اور اس عادت کی بدولت اس نے 170 پاؤنڈ وزن کم کیا اور مزیداری کی بات یہ ہے کہ اس نے وزن کی اس کی کو برقرار رکھا:

”جب میں نے پہلے پہل چہل قدمی کے پروگرام کا آغاز کیا..... میرے گھٹنے اور ہپ شدید زخمی ہوئی۔ میں نے اپنے معالج سے مشورہ کیا۔ اس نے کہا کہ غالباً اس کی وجہ میرا وزن تھا۔ یہ درد میرے لیے اس قدر خطرناک ہو گیا تھا جس قدر خطرناک میرے لیے میری بڑھتی ہوئی چربی تھی۔ لہذا میں نے چہل قدمی جاری رکھی۔“

لیسلی کا درد شروع ہوتا رہا اور رفع ہوتا رہا:

”میں نے یہ محسوس کیا کہ ہر مرتبہ جب میں 30 یا 40 پاؤنڈ وزن کم کرتی تھی..... مجھے دوبارہ دردیں شروع ہو جاتی تھیں۔“

لیکن اس نے جلد ہی یہ محسوس کیا کہ:

”میرا جسم تبدیلیاں اختیار کر رہا تھا اور میرا وزن مائل یہ کی تھا۔“

”وائٹ کلب کی لاگ کپ نے تکلیف دہ ایام کے دوران حقیقت میں میری معاونت انجام دی۔ میں نے اس میں یہ تحریر کرنا ہوتا تھا کہ میں

دوسروں کے تجربات سے فائدہ اٹھائیں

کبھی کبھار یہ جاننے کے لیے کہ وزن کم کرنے اور اس کی کو برقرار رکھنے کا بہترین طریقہ کیا..... دوسروں کے تجربے سے فائدہ اٹھانا ضروری ہوتا ہے..... دوسروں کی مثالوں کو مد نظر رکھنا اور ان پر اپنے عمل درآمد کو ممکن بنانا ضروری ہوتا ہے..... ایسے لوگوں کے تجربے کو مد نظر رکھنا ضروری ہوتا ہے جنہوں نے کامیابی کے ساتھ اپنے وزن میں کمی کی ہوگی اور اس کی کو برقرار رکھنے میں بھی کامیاب ہوئے ہوں۔

درج ذیل میں کچھ ایسے مرد و خواتین کی داستانیں پیش کی جا رہی ہیں جنہوں نے اپنے کھانے پینے اور ورزش سرانجام دینے کی عادت کو متاثر کن انداز میں تبدیل کیا اور مشترکہ طور پر سینکڑوں پاؤنڈ وزن کم کیا۔ یہ ان لوگوں کی حقیقی زندگی کی متاثر کن داستانیں ہیں۔

چہل قدمی کے ذریعے دبلا پتلا اور سمارٹ ہونے کا عمل

42 برس کی عمر میں لیسلی آرنیم ایک غذائی ماہر ہے۔ وہ وزن کم کرنے کے ان تمام تر پروگراموں کے بارے میں جانتی ہے جو اس کے لیے کارگر ثابت نہ ہوئے تھے۔ لیکن اس کی خوش قسمتی تھی کہ ایک پروگرام ایسا بھی تھا جو اس کے لیے انتہائی کارگر ثابت ہوا۔

چہل قدمی اور ورزش جاری رکھی میری جلد سگڑنا شروع ہو گئی۔
وہ اپنی شامیں چہل قدمی کے لیے مخصوص رکھتی ہے۔ اس کے باوجود مجھے
وہ کہتی ہے کہ:

”کبھی کبھار میں اس قدر مصروف ہوتی ہوں کہ چہل قدمی موقوف کرنی
پڑتی ہے اور اس طرح میرے وزن میں تھوڑی بہت زیادتی دیکھنے میں
آئی ہے۔“
وہ مزید کہتی ہے کہ:

”تب میں دوبارہ وانگ کلب کارخ کرتی ہوں۔ نیوز لیٹر کا مطالعہ
مجھے تحریک دلاتا ہے اور مجھے دوبارہ متحرک کر دیتا ہے۔ میں بوریت
سے بچنے کے لیے بہت سی وانگ ٹیپ استعمال کرتی ہوں۔“
لیسلئی نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے کہا کہ:

”آج کل میری روٹین تبدیل ہوتی رہتی ہے کچھ روز تک میں چہل
قدمی کرتی ہوں..... کچھ روز تک میں ورزش سرانجام دیتی ہوں اور کئی
روز ایسے کبھی ہوتے ہیں جبکہ میں اپنے بستر پر دراز اپنے عضلات اور
پٹھوں کو دیکھ کر مسکراتی ہوں۔“

یہ اس کی آخری ہنسی تھی

نئی یارک کا جان پاڈینو ایک اداکار اور ویٹ بچہ تھا۔ اس کے علم میں یہ بات آئی تھی کہ مونا
ہونا ایک پر لطف امر ہے۔ اسکول میں بچے اس کے سراپے کو دیکھ کر ہنستے تھے اور وہ بھی ان کی
ہنسی میں شامل ہوتا تھا۔ لیکن 29 برس کی عمر میں کیپوٹراناسٹ اور جزوقتی ایکڑ اور کامیڈین
نے یہ محسوس کیا کہ اس کے وزن کے سلسلے میں ہنسنے ہنسانے کا کوئی عمل دخل نہ تھا۔
اس کا قد 5 فٹ 7 انچ تھا اور اس کا وزن 212 پونڈ تھا۔ اس کے کولیسٹرول کی سطح

نے کئی دور تک چہل قدمی سرانجام دی اور میں نے کیسا محسوس کیا۔
ریکارڈ رکھنے کی وجہ سے میرا موڈ بحال رہا بلکہ اس میں بہتری بھی واقع
ہوئی اور اس نے مجھے میری کامیابیوں کے ساتھ وابستہ بھی رکھا۔“
وہ مزید کہتی ہے کہ:

”آج اس کے گھٹنے عمدہ کارکردگی کا مظاہرہ کر رہے ہیں اور اس کی
ہپ میں اب کوئی درد محسوس نہیں ہوتی اور اس کو کنٹھیا کا مرض لاحق
ہونے کی بھی کوئی علامات موجود نہیں ہیں۔“
جہاں تک اس کی کھانا پینے کی عادات کا تعلق ہے:

”میں نے اس وقت کھانا جبکہ مجھے بھوک محسوس ہوتی کبھی کبھی میں نے
ضرورت سے زائد کھایا اور کبھی کبھار میں نے ضرورت سے کم کھایا۔
اس طرح یہ توازن قائم رہا۔ میں نے کھانے پینے اور جذبات کے
بارے میں بے حد مطالعہ انجام دیا اور میں نے مشابہت بھی حاصل کی
کہ مجھے کیسے خوراک استعمال کرنی چاہیے جو کہ مجھے تسکین بہم پہنچائے
ان ایام کے دوران میں نے اپنی کیلوریز پر زیادہ نظر رکھنے کی بجائے
اپنے جذبات پر زیادہ نظر رکھی اور میرا یہ عمل میرے لیے کارگر ثابت
ہوا۔“

اور چونکہ لیسلئی نے آہستہ آہستہ اور بتدریج اپنا وزن کم کیا۔ اس نے اپنا وزن کم
کرنے میں دو برس سے زائد عرصہ صرف کیا لہذا اس کا چہرہ جھریوں سے پاک رہا۔
لیکن وہ کہتی ہے کہ:

”میں اپنے پیٹ اور اپنی رانوں کو جھریوں سے نہ بچا سکی یہ دونوں مجھے
جھریوں سے بھر چکے تھے۔“
وہ مزید کہتی ہے کہ:

میں نے کاسمیٹک سرجری کا سہارا ہرگز نہ لیا تھا اور جوں ہی میں نے

اس کے مذاق کی بجائے اس کے جسم کو دیکھ کر ہستے تھے۔

اس نے اقرار کیا کہ:

”میں اپنا وزن کم کرنے میں خطرہ محسوس کرتا تھا کیونکہ مجھے خدشہ تھا کہ

میں لوگوں کے قہقہوں سے محروم ہو جاؤں گا۔“

جون 1989 تک اس کا 212 پونڈ وزن اس کے لیے کئی ایک جسمانی

مسائل کا باعث بن چکا تھا:

”میرے ہانگوں کے پٹھے اڑے ہوئے تھے۔ میں ان میں اینٹھن

محسوس کرتا تھا۔ مجھے سانس لینا دشوار تھا اور میں جب فون پر کسی سے

بات کرتا تھا..... اسے میرے سانس لینے کی آواز بخوبی سنا دیتی تھی۔

اور جب میں نے اپنا کولیسٹرول لیول چیک کروایا..... یہ 375 تھا۔“

جان کے معالج نے اسے بتایا کہ اس کا موٹاپا اسے ذیابیطس کے مرض میں مبتلا کرنے

کا باعث بن سکتا ہے اور اس کا بڑھتا ہوا کولیسٹرول لیول اسے دل کے امراض میں مبتلا کر سکتا

تھا..... وہ یہ سب کچھ جان کر قطعاً حیران نہ ہوا۔

اس نے یادداشت پر زور دیتے ہوئے کہا کہ:

”میرے والد پر انجائنا کا پہلا حملہ اس وقت ہوا تھا جبکہ اس کی عمر محض

40 برس تھی۔ میں اس کی ادویات کو بغور دیکھتا تھا اور سوچتا تھا کہ:

کیا میرے ساتھ بھی یہی کچھ ہوگا جبکہ میری عمر 40 برس ہوگی اور مجھے

بھی یہی ادویات استعمال کرنا ہوں گی؟

یہ کوئی اچھی بات نہیں ہے..... اب وقت آن پہنچا ہے کہ مجھے مستقل

تبدیلی لانا ہوگی اور یہی وہ سب کچھ جو میں نے کیا۔“

اسے مکمل طور پر ایک نیا عمل در آمد سیکھنا تھا۔ اس نے اس بارے میں کبھی کوئی

آگہی حاصل نہ کی تھی کہ درست انداز میں کیسے کھانا ہے۔ لہذا اسے غذا اور غذا ایت کے

بارے میں مکمل علم حاصل کرنا تھا۔

375 تھی۔ اس کو سانس لینے میں دشواری محسوس ہوتی تھی اور اس کی ٹانگیں اکڑی رہتی

تھیں۔ یہ وہ وقت تھا جبکہ وہ اپنا وزن کم کرنے کے بارے میں شجیدہ ہوا تھا۔ اسے اس سلسلے

میں کسی قدر عام آگہی حاصل تھی۔ وہ اس قابل تھا کہ اپنے لیے ایک نئی روٹین مرتب کر سکے

اور اسے تحریر کر سکے جس کے تحت اس نے زندگی گزارنی تھی۔ اس نے معقول اور مناسب

غذا اور ورزش کی جانب بھی توجہ دی اور نتائج نے ہر کسی کو مسکرائے پر مجبور کر دیا۔

”جب میں نشوونما پار ہا تھا..... لوگ ہمیشہ یہ کہتے تھے کہ:

وہ بہت زیادہ کھارہا ہے..... خدا اس پر رحم کرے!

کچھ لوگ یہ کہتے تھے کہ:

چکنائی کا استعمال زیادہ کر دے سیرویوں کے موسم میں آپ کو گرم رکھے گی۔

لہذا میں نے چکنائی کا استعمال جاری رکھا اور خوب چکنائی استعمال کی۔

میں نے ہمبرگر کھائے..... ہاٹ ڈاگ کھائے..... کیک کھائے.....

کینڈی کھائی۔ میں اپنی کلاس کا موٹا ترین لڑکا تھا۔ کوئی لڑکی مجھ میں

دبھی نہ لیتی تھی۔ یہی وجہ تھی کہ میں اپنی کلاس کا بد اخلاق بچہ بن گیا.....

تا کہ توجہ حاصل کر سکوں۔“

اس وقت تک جان 8 ویں گریڈ میں تھا۔ اس وقت اس نے 163 پونڈ وزن کم کیا اور

اس نے وزن بڑھانے والی کئی غذاؤں سے کنارہ کشی اختیار کر لی۔

”میں نے اپنے وزن میں بہت زیادہ کمی کی۔ لیکن ہائی اسکول میں

داخل ہونے تک میرا وزن دوبارہ بڑھ چکا تھا۔ اس کے بعد میں نے

وزن کم کرنے کے لیے کئی ایک غذائی تدابیر آزمائیں..... مثلاً گریپ

فروٹ..... یاد میں ایک مرتبہ کھانا کھانے پر اکتفا کیا..... میرا وزن

تقریباً 20 پونڈ کم ہوا مگر کچھ ہی دیر بعد یہ دوبارہ بڑھ گیا۔“

وہ کمپیوٹر انالسٹ تھا..... اس نے بطور کامیڈین بھی نمودار ہونا شروع کر دیا تا کہ وہ

اپنے بے ڈول جسم کو لوگوں کو ہنسانے کے لیے استعمال کر سکے۔ لیکن اسے خدشہ تھا کہ لوگ

”میرا پہلا اقدام یہ تھا کہ صحت..... غذا..... اور غذائیت کے بارے میں لائبریری سے کچھ کتب حاصل کروں۔

میں نے یہ جاننے کی کوشش کی کہ اپنا وزن برقرار رکھنے کے لیے مجھے کس قدر کھانا ہے اور کسی قدر وزن کم کرنے کے لیے مجھے کس قدر کم کھانا ہے۔“

جان کے لیے یہ ایک بہت بڑا انکشاف تھا؟

”میں نے محسوس کیا کہ مجھے چکنائی کے استعمال میں ڈرامائی کمی انجام دینی ہوگی۔“

اس نے پانچ تا دس پونڈ وزن کم کرنے کا پروگرام بنایا اور اس نے چربی کے حامل سرخ گوشت کا استعمال ترک کر کے مرغی کے گوشت کا استعمال شروع کیا۔ اس نے آئس کریم کھا بھی ترک کر دی اور انڈے کی زردی کا استعمال بھی ترک کر دیا تاکہ اس کا کولیسٹرول لیول مزید بڑھنے نہ پائے۔

اس نے مزید کہا کہ:

”مطالعے نے مجھ پر یہ انکشاف کیا کہ اگر میں اپنا وزن کم کرنا چاہتا ہوں تب مجھے ورزش بھی کرنی ہوگی۔

لیکن میں اپنی زندگی میں کبھی فعال نہ رہا تھا..... لیکن میرے وزن نے مجھے ورزش کرنے پر مجبور کر دیا۔

لہذا میں نے آہستہ آہستہ ورزش کرنی شروع کی۔ میں شروع میں روزانہ محض پانچ منٹ تک سائیکل سواری کرتا تھا۔ لیکن میں جانتا تھا کہ اگر میں نے بہت جلد بہت زیادہ ورزش کی تو میرا یہ عمل درآد میرے لیے نقصان دہ ثابت ہوگا۔ لہذا دو ہفتوں تک میں نے روزانہ محض پانچ منٹ تک سائیکل سواری کی انجام دی۔“

تیسرے ہفتے تک جان روزانہ دس منٹ تک سائیکل سواری کا عمل انجام

دے رہا تھا۔ اگلے ہفتے اس نے یہی عمل روزانہ 15 منٹ تک انجام دینا شروع کیا۔ نہ صرف یہ آسانی اس کے وزن میں کمی رونما ہوتی شروع ہوئی بلکہ اسے بھوک کی شدت بھی محسوس نہ ہوئی۔ ورزش کے پروگرام اور چکنائی کے استعمال میں کمی کے پروگرام کے آغاز کے ایک ماہ بعد اس کا وزن 10 پاؤنڈ کم ہو چکا تھا اور تین ماہ بعد..... وہ روزانہ 40 منٹ تک سائیکل سواری کی انجام دے رہا تھا اور اس کو یہ دیکھ کر حیرانی ہوئی کہ اس کا کولیسٹرول لیول کم ہو کر 213 کی سطح پر آچکا تھا۔

جان نے کہا کہ:

”ایک مرتبہ جب مجھے نتائج سے آگاہی ہوئی تب میرا حوصلہ مزید بڑھ گیا اور میں زیادہ جوش و خروش کے ساتھ وزن کم کرنے کے پروگرام میں مشغول ہو گیا۔ میں نے اپنی خوراک میں مزید کمی کی۔ میں نے عام دودھ کی بجائے کم چکنائی کا حامل دودھ استعمال کرنا شروع کر دیا اور عام دہی اور پنیر کی بجائے کم چکنائی کی حامل دہی اور پنیر استعمال کرنا شروع کر دیا۔ لیکن میں نے ہفتے میں ایک مرتبہ اپنے آپ کو پیزا کھانے کی اجازت ضرور فراہم کی تاکہ میں رو بہ عمل رہ سکوں۔ میرا یہ مجھے رو بہ عمل رہنے کی ترغیب دلاتا تھا۔“

جنوری 1889ء تک اس نے اپنے ورزش کے پروگرام پر بھی نظر ثانی کی تھی:

”میں نے اپنے عضلات کی بہتری کے لیے ویٹ لفٹنگ شروع کر دی تھی اور اس کے علاوہ میں نے جاگلنگ بھی شروع کر دی تھی۔ میں نے آہستہ آہستہ جاگلنگ کا آغاز کیا تھا۔ پہلے میں محض 15 منٹ تک جاگلنگ کرتا تھا۔ مابعد میں نے اس دوراے کو بڑھا کر نصف گھنٹہ کر دیا تھا۔

چھ ماہ کے اندر اندر میں ایک وقت میں 40 منٹ تک جاگلنگ کر رہا

تھا۔“

اس نے مزید کہا کہ:

میں اپنے جسم کی ازس نو دریافت کے مرحلے سے گزر رہا تھا اور مجھے وہ سب امور انجام دیتے ہوئے فخر محسوس ہو رہا تھا جو امور میں ماضی میں انجام دینے سے قاصر رہا تھا مثلاً پیڈل بال کا تھیل اور ساکت بائیک پر سواری وغیرہ۔ اگرچہ میں ایک اٹھلیٹ نہ بن سکا تھا مگر میں نے اپنے آپ کو زیادہ منصوبہ بند پایا اور میں نے جو گنگ کے پروگرام کا آغاز کرنے سے قبل کبھی جا گنگ کے بارے میں سوچا بھی نہ تھا۔ اس وقت تک میرے جوڑ زنجی ہونا شروع ہو چکے تھے۔ میں نے پڑھا تھا کہ چہل قدمی بھی اسی قدر مؤثر ثابت ہوتی ہے جس قدر مؤثر دوڑنا ثابت ہوتا ہے۔ لہذا میں نے جا گنگ کو خیر باد کہا اور چہل قدمی کو اپنا لیا۔

اپنا باقاعدہ چہل قدمی کے علاوہ اس نے اپنے کامیڈی اور اداکاری کے جاب پر جانے کے لیے ریل گاڑی کا انتخاب کیا۔ وہ ایک اسٹاپ پہلے ہی ٹرین چھوڑ دیتا تھا اور چہل قدمی کرتا ہوا باقی راستہ طے کرتا تھا۔ اس کی یہ چہل قدمی 30 تا 40 منٹ پر محیط ہوتی تھی۔ 30 تا 40 منٹ وہ کام پر جاتے وقت چہل قدمی کرتا تھا اور 30 تا 40 منٹ وہ کام سے واپسی پر بھی چہل قدمی کرتا تھا۔ وہ ہفتے میں تین یا چار مرتبہ ایسا کرتا تھا۔

اس موسم بہار تک اس کے وزن میں 150 پائونڈ کی کمی واقع ہو چکی تھی اور اس کے کولیسٹرول کی سطح مزید گر کر 196 ہو چکی تھی۔

اگلے برس جان مکمل طور پر بہتری پر تیار ہو چکا تھا۔ اس نے ڈائری کی مصنوعات سے بھی کنارہ کشی اختیار کر لی تھی۔

”میں اپنی خوراک کے بارے میں انتہائی جوشیلا ہو چکا تھا اور میں اپنے سخت شیڈول کے باوجود بھی زیادہ سے زیادہ ورزش انجام دینا چاہتا

SCANNED PDF By HAMEEDI

®

تھا۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ میں بہت زیادہ باؤ..... کھچاؤ..... اور تازہ کا شکار ہو چکا تھا۔ لہذا میں نے یہ فیصلہ کیا کہ مجھے کسی قدر آرام کرنا چاہیے اور اپنی خوراک اور ورزش کے معمول میں بھی کسی قدر کمی کرنی چاہیے۔“

اس وقت وہ بہ آسانی کسی قدر آرام کا تحمل ہو سکتا تھا۔ جون 1990ء میں جب اس نے وزن کم کرنے کی اپنی کوشش کا اختتام کیا اور وزن کی کمی کو برقرار رکھنے کی کوشش کا آغاز کیا اس وقت اس کا وزن محض 138 پائونڈ تھا۔

”اس میں حقیقت میں اس قدر دبا دہلا دکھائی دیتا تھا کہ میری والدہ کا یہ اصرار تھا کہ میں بیمار تھا۔ لہذا میں نے وزن میں مزید کمی کرنے کا ارادہ ترک کیا اور وزن کی کمی کو برقرار رکھنے کے منصوبے پر اپنے عمل درآمد کا آغاز کیا اور اس پروگرام پر میں آج تک عمل کر رہا ہوں۔ میں سکڑ ملک پیتا ہوں اور چکنائی سے پاک دہی استعمال کرتا ہوں۔ میں انڈے کی کھنکھنی سفیدی استعمال کرتا ہوں اور زردی استعمال نہیں کرتا۔ میں ہفتے میں دو مرتبہ مچھلی استعمال کرتا ہوں..... زیادہ تر ٹیونا اور سالن مچھلی استعمال کرتا ہوں..... گوشت کی بجائے مچھلی کو ترجیح دیتا ہوں اور کبھی بھسار چاول بھی استعمال کرتا ہوں۔“

وہ چینی اور الکحل کے استعمال سے بھی پرہیز کرتا ہے۔

جان نے اپنے ورزش کے پروگرام میں بھی کمی کر دی ہے اور اس عمل درآمد کے کوئی بڑے اثرات نمودار نہیں ہوئے۔ اب وہ ہفتے میں 4 مرتبہ 30 تا 60 منٹ تک تیز تیز قدموں سے چہل قدمی کرتا ہے۔ اگر موسم چمک نہ ہو تب وہ 45 منٹ تک اپنی ساکت بائیک پر سواری کرتا ہے۔

وہ بے انتہا مثبت نتائج سے ہمکنار ہوا ہے۔ اب اس کی ٹانگوں کی اینٹھن بھی رفع ہو چکی ہے اور اب وہ سانس بھی بہ آسانی لیتا ہے۔ اس کی کمی 32 انچ ہو چکی ہے اور اس کا

وزن محض 145 پاؤنڈ ہے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ اس کے کولیسٹرول کی سطح ایک صحت مند سطح پر آ چکی ہے اور اب اس کا کولیسٹرول لیول 190 اور 210 کے درمیان ہے جو کہ ایک صحت مند سطح ہے۔

جہاں تک اس کے کیریئر کا تعلق ہے..... اس بارے میں وہ کہتا ہے کہ:

”مجھے یہ کہتے ہوئے خوشی محسوس ہوتی ہے کہ وزن کی کمی حقیقت میں میرے لیے معاون ثابت ہوئی اور اس نے مجھے نقصان پہنچانے کی بجائے فوائد سے ہمکنار کیا۔

ایک مرتبہ جب میں وزن کم کر چکا تب میں نے یہ محسوس کیا کہ مجھے مزاجیہ ادا کار بننے کے لیے اپنی ذہانتوں کا سہارا لینا ہوگا کیونکہ اب میں موٹاپے کا سہارا نہیں لے سکتا تھا۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ میرا خیال ہے کہ اب میں پہلے سے بہتر مزاجیہ ادا کار ہوں۔“



مارک نے اپنے وزن میں کیسے کمی کی

19 برس کی عمر میں مارک کا وزن 465 پاؤنڈ تھا۔ آج 22 برس کی عمر میں اس کا وزن محض 225 پونڈ ہے۔

آپ نے 240 پونڈ وزن کیسے کم کیا؟ آپ حیران ہو رہے ہوں گے۔ مارک نے جواب دیا کہ:

”اسی طرح جس طرح آپ 5 یا 10 پاؤنڈ وزن کم کرتے ہیں۔

آپ کھانے پینے میں احتیاط برتتے ہیں اور کسی قدر ورزش کا بھی آغاز کرتے ہیں۔

اگر یہ سب کچھ میرے لیے کارگر ثابت ہوا ہے تب یہ کسی اور کے لیے

بھی کارگر ثابت ہو سکتا ہے۔

مارک ایک اور نیند سے بیدار ہوا اور اس کے ذہن میں اچانک یہ خیال پیدا ہوا کہ وہ

اپنی زندگی میں تبدیلی برپا کرے۔ وہ اس خیال اور ایک مذہبی تجربہ قرار دیتا ہے۔

”میں اس سے قبل بھی ڈائٹنگ کے پروگرام پر عمل کر رہا تھا۔ لیکن میں

جانتا تھا کہ اب میرا پروگرام کامیابی سے ہمکنار ہوگا اور میرے لیے

کارگر ثابت ہوگا۔ یہ ایک عجیب و غریب احساس تھا اور مجھے امید تھی کہ

میں اب ناکامی سے ہرگز دوچار نہ ہوں گا۔“

اس نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے کہا کہ:

”مجھے نہیں معلوم کہ مجھے کس چیز نے تحریک دلائی تھی۔ میں جو کچھ جانتا

تھا وہ یہ تھا کہ میرے تمام دوست یا تو شادی کر رہے تھے یا اسکول کی

تعلیم سے فارغ ہو رہے تھے اور میں تمہارہ چکا تھا۔ اچھے دوست

دستیاب ہونا مشکل ہے اور یہ اس وقت مشکل ترین ہے جبکہ آپ کا

وزن 465 پاؤنڈ ہو۔ میں بہ آسانی نئے دوست نہ بنا سکا۔ میں سماجی

لحاظ سے اور کام کاج پر بھی اپنے وزن کی وجہ سے پریشانی کا شکار تھا۔

لیکن میں تبدیلی چاہتا تھا اور میں نے تبدیلی کا تہیہ کر رکھا تھا۔“

اپنے معالج سے مشورہ کرنے کے بعد مارک نے پہلا کام جو کیا وہ یہ تھا کہ اس نے

بڑے کھانوں کے دوران ہلکے پھلکے کھانے کھانے سے دست برداری اختیار کی:

”جب میں بچہ تھا تب ہماری خرچ اوپن ڈور پالیسی کے تحت کام کرتا تھا۔

میں جب چاہتا اور جتنا چاہتا کھا سکتا تھا۔ لہذا میں نے اپنی اس عادت

کو تبدیل کرنے کی کوشش کی اور دن بھر میں محض تین متوازن کھانے

کھانے شروع کیے اور ان کے درمیان ہلکے پھلکے کھانے کھانے سے

مکمل پرہیز کیا۔

اس کے بعد میں نے غذا اور غذائیت کے بارے میں ہر اس چیز کا

مطالعہ کرنا شروع کیا جو میرے ہاتھ لگی۔ میں نے کیلو ریز کی مقدار میں

کمی کرنے کی بجائے چکنائی کی مقدار میں کمی کرنے کا فیصلہ کیا۔“

آج وہ دن بھر میں چھ مختصر کھانے کھاتا ہے اور وہ کل 30 گرام چکنائی روزانہ استعمال کرتا ہے جو کہ اسے بخوبی اپنا وزن برقرار رکھنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

مارک کے پروگرام کا دوسرا حصہ ورزش تھی۔ چھل قدمی اسے یہ سہولت دکھائی دی اور یہ واحد ورزش تھی جسے وہ سہولت کے ساتھ سرانجام دے سکتا تھا:

”میں نے پہلے دن اس قدر چھل قدمی کی تھی کہ میں تھکاؤٹ محسوس کرنے لگا..... تقریباً نصف میل تک میں نے چھل قدمی کی۔ آہستہ آہستہ میں نے ایک میل تک چھل قدمی کرنے کا آغاز کیا..... اس کے بعد دو میل..... اور اس کے بعد تین میل تک چھل قدمی کرنی شروع کی۔ میں نے زیادہ سے زیادہ ایک دن میں چھ میل تک چھل قدمی کی۔ اس وقت تک میں اپنا کافی زیادہ وزن کم کر چکا تھا اور میں اپنی ایکسرسائز بائیک بخوبی چلا سکتا تھا۔

بالآخر میں نے ایک جم جوائن کر لی اور ویٹ لفٹنگ کا آغاز کیا..... میں اس قدر دبا پتلا ہو چکا تھا کہ میں نے یہ محسوس کیا کہ مجھے کسی قدر اپنا جسم بنانا چاہیے۔ آج میں ایک باڈی بلڈرہوں میں ایک جسم میں ورزش کرتا ہوں اور میں غذا اور غذائیت میں اپنی ماسٹرز ڈگری حاصل کرنے کا سوچ رہا ہوں..... کیا خوب تبدیلی ہے۔“

مارک اس امر کا اقرار کرتا ہے کہ اس دوران اس کا مقابلہ کئی ایک جذباتی اتار چڑھاؤ سے بھی ہوا۔ ایک صحت مند طرز زندگی کی راہ پر گامزن ہوتے ہوئے اسے کئی ایک جذباتی اتار چڑھاؤ کا مقابلہ کرنا پڑا:

”اور میں اب بھی جذباتی اتار چڑھاؤ کا شکار رہتا ہوں۔ جب میرا وزن 465 پونڈ تھا اور میں شاپنگ کے لیے جاتا تھا..... لوگ مجھے گھورتے تھے اور مجھ پر ہنستے تھے لیکن اب میں لوگوں کو گھورتا ہوں کیونکہ

میں اب دبا پتلا اور اسمارٹ ہوں اور اس لیے بھی بہتر دکھائی دیتا ہوں کیونکہ میں ایک باڈی بلڈرہی ہوں۔ لیک میں اب بھی یہ محسوس کرتا ہوں کہ لوگ ایک مونے لوجوان کی جانب گھور کر دیکھ رہے ہیں اور جس رہے ہیں۔ ایسا اس وقت ہوتا ہے جب میں پرانے جذبات کو محسوس کرتا ہوں۔ اب میرا وزن کنٹرول میں ہے۔“

لیکن یہ ایک عمل ہے جس سے وہ نیٹ رہا ہے کیونکہ فٹنس کا انعام بہت بڑا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ ان لوگوں کو خبردار کرنا چاہتا ہے جو اس کے نقش قدم پر چلنا چاہتے ہیں کہ پہلے دو ہفتے سخت ترین ہوتے ہیں:

”میں ہر ایک چیز کھانے کی تمنا کر رہا تھا اور میں نقصان دہ اشیاء کے کھانے سے دست برداری اختیار کر رہا تھا..... میں اس عمل در آمد سے کیسے نبھتا تھا۔ مجھے جب بھی کسی ایسی چیز کے کھانے کی خواہش ہوتی جو میرے لیے نقصان دہ تھی..... میں چھل قدمی کے لیے نکل جاتا یا اپنی ایکسرسائز بائیک کی سواری شروع کر دیتا تھا۔“

مارک مزید کہتا ہے کہ:

اب مجھے کھانے پینے کی خواہش تک نہیں کرتی اور نہ ہی میں اس سلسلے میں کسی قسم کی کوئی پریشانی یا محرومی محسوس کرتا ہوں۔ اب پرانی غذا میں میرے دل کو نہیں بھاتیں اور ورزش میری زندگی کا ایک مستقل حصہ بن چکی ہے۔“

نینسی مائرس کی داستان

نینسی مائرس کا تعلق ویسٹ ورجینیا سے ہے۔ اس کی عمر 40 برس تھی۔ اس کا قد 5 فٹ 2 انچ تھا۔ اس کا وزن 240 پونڈ تھا۔ اس کا کولیسٹرول لیول دن بدن بڑھ رہا تھا۔ وہ اس امر پر یقین رکھتی کہ اگر اس نے اپنے وزن میں جلد ہی کمی واقع نہ کی تب وہ کبھی بھی اپنا وزن

کم نہ کر سکے گی۔

لہذا وہ روپ عمل ہوئی۔

اس کا نتیجہ کیا برآمد ہوا؟

اس نے 105 پونڈ وزن کم کیا اور سات برس بعد بھی اس کے وزن میں یہ کمی برقرار

رہی۔

”میں نے اکثر لوگوں کو یہ کہتے سنا تھا کہ 40 برس کی عمر کے بعد وزن کم

کرنا مشکل ہوتا ہے اور اس وقت میری عمر 39 برس تھی اور میرا وزن

240 پونڈ تھا“

وہ اپنی تمام تر زندگی کے دوران وزن کی زیادتی کا شکار رہی تھی اور اپنے نوجوانی کے

دور کے دوران اس نے اپنا وزن کم کرنے کی کوشش کی تھی۔

اس نے اعتراف کیا کہ:

”میں نے غلط طریقے اپنائے تھے۔ میں ڈائیٹ پلو استعمال کی تھی۔

نوجوانی میں وزن کی زیادتی اکثر پریشانی کا باعث بنتی ہے۔ آپ کو کوئی

بھی دوست پسند نہیں کرتا اور آپ کے ساتھ وقت گزارنا بھی کوئی پسند

نہیں کرتا..... میرا وزن اس وقت 170 پاؤنڈ تھا..... میں وزن کم

کرنے کے لیے ہر کوشش سرانجام دینے پر آمادہ تھی۔“

کبھی کبھار وہ کامیابی سے بھی ہمکنار ہوئی لیکن اس کا وزن دوبارہ بڑھ گیا۔ جوں

جوں اس کی عمر بڑھتی گئی توں توں اس کے وزن میں بھی اضافہ ہوتا چلا گیا۔ جب اس کی

شادی ہوئی اور وہ ایک بیٹی کی ماں بنی..... اس کے وزن میں 50 پاؤنڈ کا اضافہ ہو گیا.....

اس کی دوسری بیٹی کی پیدائش کے بعد اس کے وزن میں مزید اضافہ ہو چکا تھا۔

نینسی نے یہ اعتراف بھی کیا کہ:

”میں بالکل بھی فعال نہ تھی اور میری کھانے پینے کی عادات بھی بہتر نہ

تھیں۔ میں رات کو کھانے کے لیے جاتی تھی اور کافی مقدار میں

SCANNED PDF By HAMEEDI

®

سینڈوچ چٹ کر جاتی تھی اور میں ایک وغیرہ بھی بے حد شوق سے کھاتی

تھی اور میرا خیال یہ ہوتا تھا کہ میں ڈائیٹ سوڈا پی کر کیلوریز کی مقدار کو

بیلنس کر لوں گی لیکن حقیقت یہ تھی کہ میں نے کبھی یہ خیال نہ کیا تھا کہ

میرے وزن میں کس قدر اضافہ ہو رہا تھا۔“

تاہم جب اس کی بچیاں قدر بڑی ہو گئیں۔ اس نے ایک گرڈ اسکول

میں بطور کراسنگ گارڈ کام کرنا شروع کر دیا اور ایک مختلف کہانی کا آغاز

ہوا۔

نینسی نے اداسی کے ساتھ اس واقعہ کو یاد کرتے ہوئے کہا کہ:

”مجھے نہیں معلوم تھا کہ لوگوں نے مجھ پر ہنسنا شروع کر دیا تھا اور میرا مذاق

اڑانا شروع کر دیا تھا۔ اجنبی لوگ بھی مجھے اپنے مذاق کا نشانہ بنانے لگے

تھے۔

میں ایسے ظاہر کرتی تھی جیسے ان کا مذاق مجھ پر اثر انداز نہ ہوتا تھا حالانکہ

حقیقت یہ تھی کہ ان کا مذاق مجھ پر بے حد اثر انداز ہوتا تھا اس کے علاوہ

میرے بڑھتے ہوئے وزن نے میری صحت کو بھی متاثر کرنا شروع کر دیا

تھا۔“

نینسی کی کمر کے نچلے حصے کے اعصاب زیادتی وزن کے باعث اس قدر متاثر ہوئے

تھے کہ اسے کئی ہسپتال لے جانا پڑا تھا۔ اگرچہ اس کا بلڈ پریشر نارمل تھا..... 120/30.....

مگر اس کا کولیسٹرول لیول 233 تھا جو کہ زیادہ تھا۔

لیکن نینسی کے لیے 1985ء کے ویسٹائن ڈے سے ایک روز قبل کا دن اس کی زندگی

میں ایک سنگ میل ثابت ہوا جبکہ وہ اپنے گھر کی سیڑھیاں چڑھ رہی تھی اور اسے محسوس ہوا

کہ وہ بمشکل سانس لے سکتی تھی۔

”میں نے محسوس کیا کہ یہ سب کچھ تو بالآخر ہونا ہی تھا۔ اب وقت آن

پہنچا تھا کہ بہتری کے حصول کی خاطر وزن میں کمی کی جائے۔ اگلے روز

اندوز ہوتی ہے۔ وہ سب اور کیلے پسند کرتی ہے۔ وہ کم چکنائی کا حامل دودھ بھی بکثرت پیتی ہے جو کھانوں کے دوران لگنے والی اس کی بھوک کو ختم کرتا ہے۔

وہ مزید کہتی ہے کہ:

”میں جانتی تھی کہ محض ڈائٹنگ کے عمل سے میں اپنے وزن میں کمی نہیں کر سکتی تھی۔ لہذا میں نے ورزش سرانجام دینی بھی شروع کر دی۔“

وہ ورزش کی قدر و قیمت سے بخوبی واقف تھی کیونکہ وہ دیکھ چکی تھی کہ ورزش اس کے خاوند کے لیے بے حد کارگر ثابت ہو چکی تھی۔ نینسی نے جب سے ڈائٹنگ شروع کی تھی اس سے ایک برس قبل اس کا خاوند بھی وزن کے مسائل سے دوچار تھا اور اس نے جائنگ کی مدد سے 65 پائونڈ وزن کم کیا تھا۔ نینسی کے اس کے ہمراہ بھی جائنگ کے لیے نہ گئی تھی کیونکہ اسے خدشہ تھا کہ اس کی کروٹنصان پینپے گا جو پہلے ہی اس کے لیے تکلیف کا باعث بنی ہوئی تھی:

”میں نے سوچا کہ میں بہت زیادہ موٹی ہوں..... لیکن جب میں نے ڈائٹنگ شروع کی تو میرے خاوند نے مجھے مشورہ دیا کہ مجھے چہل قدمی بھی کرنی چاہیے..... میرا خیال تھا کہ میں چہل قدمی کر سکتی تھی۔“

اس نے ہر دوسرے دن 3۲ میل تک چہل قدمی کرنی شروع کی۔ اس کے بعد وہ شام کو بھی اپنی ایک بیٹی کے ہمراہ چہل قدمی کرتی تھی۔ اس کی بیٹی بے حد فعال تھی اور اپنی می کی بھی حوصلہ افزائی کرتی رہتی تھی۔

”میں نے آہستہ آہستہ چہل قدمی کا آغاز کیا۔ میں جانتی تھی کہ میرے لیے سانس لینا مشکل ہوگا..... لیکن مجھ پر یہ انکشاف ہوا کہ میں چہل قدمی کر سکتی تھی..... کوئی مسئلہ نہ تھا“

جلد ہی اس نے تیز رفتاری کے ساتھ چہل قدمی کرنی شروع کر دی اور فاصلہ بھی بڑھا دیا۔ کئی ہفتوں کے بعد..... وہ دن میں تین مرتبہ پانچ میل چہل قدمی کیا کرتی تھی اور ہاسوائے اتوار وہ روزانہ چہل قدمی کرتی تھی۔

میں نے ویلخان ڈے کی اپنی تمام ترکیبوں سے دست برداری اختیار کی۔“

اس کے بعد نینسی نے میٹھی اشیاء کھانے سے پرہیز کرنا شروع کیا..... کیبٹز..... ایک..... پیسٹری وغیرہ وغیرہ..... اس کے ساتھ ساتھ اس نے نمک کا استعمال بھی کم کر دیا وہ کہتی ہے کہ:

”میں اپنی خوراک کے ہر تعلق پر نمک چھڑکانا ضروری سمجھتی تھی لیکن مطالعے نے مجھ پر یہ انکشاف کیا کہ نمک بلڈ پریشر میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔“

میں نے دن بھر میں محض تین متوازن کھانے کھانے شروع کیے۔ ناشتے میں ولیہ اور پھل لینے شروع کیے اور لٹچ میں مرغی کا گوشت اور سلاڈ لینا شروع کیا اور ڈنر میں مچھلی لینا شروع کی:

”میں نے سرخ گوشت کا استعمال بالکل بند کر دیا اور دیگر کئی اقسام کی چکنائی بھی اپنی خوراک سے خارج کر دی۔ میں نے مکھن کبھی بھی کبھی نہ کھیا..... مقدار میں استعمال نہ کیا تھا مگر اب میں اس کے استعمال میں زیادہ محتاط ہو چکی تھی۔ میں نے پکوانی بھی ایک مختلف طریقے کے تحت سرانجام دینی شروع کی۔ پہلے میں ہر ایک مختلف طریقے کے تحت سرانجام دینی شروع کی۔ پہلے میں ہر ایک چیز کو فرانی کرنے کی شوقین تھی۔ اب میں فرانی کرنے کی بجائے بال کے پکانے کو ترجیح دینی شروع کر دی تھی۔“

نینسی اب بھی سینڈویچ پسند کرتی ہے مگر اب وہ گوشت کی بجائے مچھلی کے سینڈویچ استعمال کرتی ہے۔

وہ کہتی ہے کہ:

”میں اب سادہ ٹماٹوں کے سینڈویچ پسند کرتی ہوں۔“

کھانوں کے درمیان اگر اسے کچھ کھانے کی ضرورت محسوس ہو تو وہ پھل سے لطف

وہ کہتی ہے کہ:

”میں جس قدر زیادہ چہل قدمی کرتی تھی..... اسی قدر زیادہ لطف اندوز ہوتی تھی اور چند ہفتوں کی چہل قدمی اور درست خوراک استعمال کرنے کی بنا پر میرے وزن میں کمی واقع ہوئی شروع ہو گئی، لوگ رک کر مجھے خراجِ تحسین پیش کرتے تھے۔“

ماہ جون تک نینسی 80 پونڈ وزن کم کر چکی تھی۔

اس مہینے اس کا وزن جوں کا توں رہا:

”لیکن میں اپنے وزن میں ابھی مزید کمی کرنا چاہتی تھی..... میں نے فیصلہ کیا کہ میں اپنے خاندان کے ہمراہ جاؤنگ کیا کروں میں اب بھی اپنے آپ کو فریہ اندام محسوس کر رہی تھی۔ لہذا میں نہیں چاہتی تھی کہ کوئی مجھے دیکھے۔ میں نے ایک نزدیکی قبرستان کا رخ کیا جس کا ایک پیکر دو میل بنتا تھا..... میرا سانس بے شکل لگتا تھا لیکن آہستہ آہستہ میں اس قابل ہو گئی کہ یہ آسانی سانس لے سکوں۔ جلد ہی میں دو میل تک جاؤنگ کرنے کے قابل ہو چکی تھی۔“

تین ہفتوں کے بعد نینسی کے وزن میں مزید کمی واقع ہوئی شروع ہو گئی۔ اگلے تین ماہ تک وہ اپنے وزن میں مزید 25 پونڈ کی کمی واقع کر چکی تھی۔

نینسی کو یہ انکشاف ہو چکا تھا کہ وہ جاؤنگ کو بے حد پسند کرنے لگی تھی لہذا اس نے ایک رزلٹ جو اٹن کر لیا۔

”میں نے دوڑوں کے مقابلے میں حصہ لینا شروع کر دیا اور اپنی عمر کے گروپ کے مقابلوں میں کئی ایک ٹرائیاں بھی جیتیں۔ میرے دوڑنے کی رفتار 9 منٹ فی میل تھی۔“

اس دوران ماہ اگست میں نینسی اپنی 40 ویں سالگرہ منا رہی تھی۔ اس نے ایک بہت

بڑی تقریب کا انعقاد کیا..... لیکن اس تقریب میں ایک موجود نہ تھا اور نینسی کہتی ہے کہ:

”مجھے اس اقدام سے کوئی مایوسی نہ ہوئی تھی۔“

اس موسم برسات میں اس کا وزن 120 پونڈ ہو چکا تھا اور وہ یہ محسوس کر رہی تھی کہ اس کا وزن معقول حد سے بھی کم ہو چکا تھا اور وہ اندر رویت ہو چکی تھی:

”لہذا میں نے مناسب غذاؤں کے استعمال میں اضافہ کر دیا مثلاً مرغی

کا گوشت..... سلاد..... اور پھل وغیرہ اور میں نے کچھ پیٹھے کھانے بھی

استعمال کرنے شروع کر دیے مثلاً کم کیلوریز کا حامل ایک وغیرہ.....

اس طرح میں نے اپنا وزن 135 پونڈ کر لیا..... میں اب زیادہ بہتر

دکھائی دیتی تھی۔“

اس کی محنت رنگ لائی تھی۔ 40 برس کی عمر میں نینسی ایک بالکل مختلف خاتون دکھائی دیتی تھی۔

”موسم برسات میں جب اسکول دوبارہ کھلا تب میں نے کراسنگ گارڈ

کا اپنا عہدہ دوبارہ سنبھال لیا..... لوگ مجھے پہچان نہ سکے تھے۔ میرے

ساتھی اہلکار بھی مجھے پہچاننے سے قاصر رہے تھے۔“

اب سات برس بعد بھی اس کا وزن 135 پونڈ ہے۔ اس کی کمر کی تکلیف رفع ہو چکی ہے..... اس کا بلڈ پریشر کم ہو کر 108/72 ہو چکا ہے..... اور اس کے کولیسٹرول کی سطح بھی

200 ہو چکی ہے۔ اب وہ شام کو ورزش کر بیٹھے اور دوپہر کو جاؤنگ کرتی ہے..... 8۶4

میل روزانہ

نینسی کہتی ہے کہ:

”میں جانتی ہوں ہ میں بہت زیادہ کھانے کے باوجود بھی وہی تپتی اور اسمارٹ رہ سکتی ہوں بشرطیکہ میں کم چکنائی کی حامل غذائیں استعمال کروں..... میں اب اپنے آپ کو بہتر

محسوس کرتی ہوں..... اس قدر بہتر کہ اب میں دوبارہ کبھی موٹا پنے کو اپنانے کو تیار نہ ہوں

گی۔“

”میں اپنے جسم کے ساتھ زیادتی کرتا رہا ہوں۔ میں آپ سے معافی کا طلب گار ہوں اور اپنی ذات پر کنٹرول حاصل کرنے کے لیے آپ کی مدد کا بھی طلب گار ہوں۔“

وہ وزن کم کرنے کے ایک مناسب پروگرام کی تلاش میں تھا۔ اس کی اس جدوجہد نے اس کی توجہ اس کے کتے برائگو کی جانب مرکوز کروائی:

”وہ اس وقت کھاتا ہے جبکہ وہ بھوکا ہوتا ہے..... جب اس کی بھوک مٹ جاتی ہے وہ کھانا بند کر دیتا ہے اور ورزش کرتا کبھی نہیں بھولتا۔“

کر اس کہتا ہے کہ:

”میں نے یہ فیصلہ کیا کہ یہی سب کچھ میرے لیے بھی کارگر ثابت ہو سکتا تھا۔“

جلد ہی اس کے علم میں یہ بات آئی کہ آغاز کرنے کا یہ بہترین موقع تھا۔ لیکن محض اتنا ہی کافی نہ تھا۔ لہذا کر اس نے تلی ہوئی غذاؤں..... نمک..... اور چینی کے استعمال سے پرہیز کرنا شروع کر دیا۔

وہ کہتا ہے کہ:

”میں نے دن بھر کے دوران بہت زیادہ پھل اور سلاوا کا استعمال شروع کیا۔ میں نے اپنے کھانے میں بھی پختہ نائی کا استعمال بے حد کم کر دیا اور متوازن خوراک کی جانب توجہ دی۔“

اس نے پہلے 200 پاؤنڈ وزن کم کرنے کا ہدف مقرر کیا۔ اس ہدف کو حاصل کرنے کی غرض سے اس نے اپنے معالج کی نگرانی میں ڈائٹنگ شروع کی اور اس کے ساتھ ساتھ چہل قدمی بھی شروع کر دی۔

”پہلے پھل میں اپنے گھر کے ارد گرد محض چند قدم تک ہی چہل قدمی کر سکتا تھا اور میں ہانپنے لگتا تھا۔ میں زیادہ سے زیادہ محض 10 منٹ تک چہل قدمی کر سکتا تھا۔“

پادری سیٹ جارح کر اس کی داستان

پادری سیٹ جارح کر اس کا وزن 419 پاؤنڈ تھا۔ وہ کہتا ہے کہ:

”میرا خیال تھا کہ لوگ آپ کے عظیم بننے کو پسند کرتے ہیں..... وہ سازگوار تھا۔ میرا اس کے ساتھ شلک کرتے ہیں اور چرچ کی کئی ایک تقریبات کے دوران کھانے پینے کا اہتمام ہوتا ہے اور ہر کسی کی یہ کوشش ہوتی ہے کہ وہ اپنے مذہبی رہنما کی سیوا کرے۔“

کر اس مزید کہتا ہے کہ:

”وہ عطا کرنے کے بعد میں فوراً بیٹھ جاتا تھا۔ میں نہ صرف بے حد تھکاؤت محسوس کرتا تھا بلکہ میرا سانس بھی پھول جاتا تھا۔“

ایک روز جینز وٹکنسن کی ایک تقریب تھی۔ میں نے ایک خاتون کو یہ کہتے سنا کہ:

یہ کیسے ہمیں اپنی رگوں کو کنٹرول کرنا سکھا سکتا ہے جبکہ یہ اپنی بھوک کو کنٹرول نہیں کر سکتا۔

میں نے سوچا کہ میں ممکن ہے کہ دیگر بہت سے لوگ بھی میرے بارے میں یہی کچھ کہہ رہے ہوں گے۔

جب میرے دو وزنی دوستوں کو دل کا دورہ پڑا..... تب میں نے فیصلہ کیا کہ اب وقت آن پہنچا تھا کہ مجھے اپنے وزن کے بارے میں کچھ نہ کچھ کرنا چاہیے تھا۔“

پہلی بات یہ تھی کہ کر اس کو وزن کم کرنے کا تہیہ کرنا تھا اور اپنی ذات پر کنٹرول بھی کرنا تھا۔ اس مقصد کے لیے اس نے خدا کی جانب رجوع کیا:

کر اس کہتا ہے کہ:

”وہ میری خبر گیری کرتی ہیں اور اگر میرے وزن میں معمولی سا بھی اتو وہ مجھے خبردار کر دیتی ہیں اور میں ان کے اس اقدام کی قدر کرتا ہوں۔ مجھ پر یہ انکشاف ہو چکا ہے کہ وزن کم رکھنا میرے لیے زندگی بھر کا ایک سفر بن چکا ہے کہ وزن کم رکھنا میرے لیے زندگی بھر کا ایک سفر بن چکا ہے اگر میرے وزن میں قدرے اضافہ ہونے لگے تب میں اپنی روزمرہ کی چہل قدمی میں اضافہ کر دیتا ہوں۔“

اس نے مزید کہا کہ:

”چہل قدمی بھی کیا خوب عمل ہے۔ ہفتے کے روز میں چہل قدمی کرتے ہوئے ایک معمر عورت کے قریب سے گزرتا ہوں..... اس کی عمر 90 برس کے لگ بھگ ہے۔ اگرچہ وہ ست رفتار کی کے ساتھ چل رہی ہوتی ہے مگر وہ چل رہی ہوتی ہے۔ چہل قدمی ایک ایسا عمل ہے جسے میرا خیال ہے کہ میں عمر بھر انجام دیتا رہوں گا۔“



اس کے بعد میری بیوی اور میں نے اکٹھے باہر چہل قدمی کرنی شروع کر دی۔ ہمارے لیے ایک بہت بڑا چیلنج وہ پہاڑی تھی جو ہمارے گھر کے قریب ہی واقع تھی اور جسے عرف عام میں ”ہارٹ بریک مل“ کے نام سے پکارا جاتا تھا۔ پہاڑی سے اپنے گھر کی جانب واپس آتے ہوئے مجھے نصف راستے طے کرنے کے بعد رکنا پڑتا تھا کیونکہ میری کمر میں شدید درد اٹھنے لگتی تھی۔“

آہستہ آہستہ اس نے روزانہ 4 میل تک بل چہل قدمی کرنی شروع کر دی اور ہفتے کو 12 میل تک چہل قدمی کرنے لگا اور اب ہارٹ بریک مل بھی اس کے لیے ایک چیلنج نہ رہی تھی۔

”میں روزانہ چار میل تک چہل قدمی کرتا تھا۔ لیکن ہفتے کی صبح میں چھ میل تک چہل قدمی کرتا تھا اور چھ میل تک چہل قدمی کرتے ہوئے واپس آتا تھا۔ میں اکیلا چہل قدمی کرنے کو ترجیح دیتا تھا کیونکہ اس دوران میں اپنے وعظ کی مشق بھی کرتا تھا۔

اس ستاری جدوجہد کا کراس کو کیا انجام حاصل ہوا؟

آج 53 برس کی عمر میں کراس ایک صحت مند شخص ہے۔ اس کا وزن 234 پائونڈ

ہے۔

کر اس کہتا ہے کہ:

6 فٹ 2 انچ قد کے ساتھ میں اس وزن پر بھی ہمیشہ ایک عظیم الجثہ شخص دکھائی دوں گا۔ لیکن اب میں صحت مند ہوں۔ اب مجھ میں توانائی موجود ہے اور میرا بلڈ پریشر اور کولیسٹرول لیول دونوں صحت مند ہیں اور میری بیٹیاں میرے ساتھ رقص کرنے کی خواہش رکھتی ہیں۔“

درحقیقت اس کی دونوں بیٹیوں نے اسے وزن کم کرنے کی شاہراہ پر گامزن رکھنے میں

اس کی معاونت کی تھی۔

پیش کی جاتی ہے۔ لیکن جوں جوں وقت گزرتا جاتا ہے لوگ یہ کہنا بھول جاتے ہیں کہ وزن کی کمی کے باعث آپ کس قدر خوبصورت دکھائی دے رہے ہیں۔ کام کاج کا دباؤ بھی ہو سکتا ہے۔ یا فیملی مسائل بھی ہو سکتے ہیں۔ وہ واقعات جو روز بہ روز وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ لہذا تحریک کی اس سطح کو برقرار رکھنا بے حد مشکل ہوتا ہے۔ اور زندگی بھر اسے برقرار رکھنا مشکل ہوتا ہے تا وقتیکہ اسے تقویت بخم نہ پہنچائی جائے۔

وہ مزید کہتی ہے کہ:

”آج جو کچھ کارگر ہے عین ممکن ہے کہ وہ کل کارگر ثابت نہ ہو۔ ہم صحت میں تبدیلی واقع ہوتی ہے۔ ہمارے کیسٹاوی تبدیلی کے عمل مائل بہ تبدیلی ہوتا ہے اور ہمیں زندگی کے مختلف مراحل کو ایڈجسٹ کرنا ہوتا ہے کالج جانے کا زمانہ۔ اس دوران اکثر وزن بڑھتا ہے۔ بالخصوص خواتین کا وزن بڑھتا ہے۔ یا پہلے بچے کی پیدائش۔ یا طلاق۔ یا حیض کا اجراء۔ زندگی کی تبدیلی ہمارے وقت کی سطح پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔“

وزن بڑھانے والی غذاؤں سے پرہیز جاری رکھیں

یہ کبھی مت سوچیں کہ:

”میں نے پہلے بھی وزن کم کیا تھا۔ اب میں دوبارہ اسے کم کر سکتا/کتی ہوں۔“

بلکہ وزن بڑھانے والی غذاؤں سے پرہیز جاری رکھیں۔

کیوں؟

کیونکہ محققین یہ انکشاف کرتے ہیں کہ:

وزن میں کمی کو ہمیشہ برقرار رکھیں

بیورلی نے 29 پونڈ وزن کم کیا اور اب وہ مسکرا رہی ہے۔ اس میں توانائی کا بے بہا ذخیرہ موجود ہے اور وہ مٹی اسکرٹ میں قیامت ڈھاتی ہے اور اگرچہ گزشتہ سات ماہ سے اپنے وزن میں آہستہ آہستہ کمی واقع کر رہی تھی مگر اسے اب بھی داد و تحسین پیش کی جا رہی ہے۔ اس کا خاوند بھی اسے داد و تحسین پیش کرنے میں کسی سے پیچھے نہیں ہے۔

بیورلی ایک خوش باش خاتون ہے۔ وہ اس سے قبل بھی اس مقام پر پہنچی تھی اور اس وقت وہ اپنے وزن کی کمی کو برقرار نہ رکھ سکی تھی۔ درحقیقت جب اس کا وزن دوبارہ بڑھنا شروع ہوا تھا تو اس کا وزن اس وزن سے زیادہ بڑھا تھا جو وزن وہ کم کر چکی تھی۔ آج کل بھی وہ وزن کم کرنے کا تہیہ کیے ہوئے ہے۔ لیکن کیا اس کے وزن کی یہ کمی دیر پا ثابت ہوگی؟

ایک بڑے چیلنج کا مقابلہ

حقیقت یہ ہے کہ بیورلی کی توثیق جائز ہے۔ کوئی بھی غذائی ماہر آپ کو یہی چیز بتائے گا کہ:

”وزن کم کرنا آسان ہے لیکن وزن کی کمی کو برقرار رکھنا مشکل ہے۔“

میری لینڈ کی ڈاکٹر سوسن کہتی ہے کہ:

”آغاز میں..... کئی ایک عناصر ایسے ہوتے ہیں جو آپ کو تحریک

دلاتے رہتے ہیں۔ مثلاً وہ داد و تحسین جو آپ کو وزن کم کرنے پر

کریں گے جنہوں نے ہمارا وزن بڑھانے میں ہماری معاونت کی ہے..... اس وقت تک ہم اپنے مقصد میں کامیاب نہیں ہو سکتے۔“
اپنے جسم کو ہمیشہ کے لیے دبلا پتلا اور اسٹارٹ رکھنے کے لیے درج ذیل اقدامات زیر غور رکھیں:

اپنا وزن کم کرنے کے مقصد کے بارے میں حقیقت پسندی کا مظاہرہ کریں

اگر آپ ایک ایسے وزن کی خواہش کر رہے ہیں جو آپ کے قد اور جسمانی بناوٹ کے لحاظ سے بہت ہی کم ہے..... یا آپ کا تعلق ایک ایسی فیملی سے ہے جس کے لوگ عظیم الجثہ ہیں..... یا اگر آپ کی عمر 50 برس سے زائد ہے اور آپ اپنی زندگی کے کسی مرحلے پر کچھ عرصے تک موٹاپے کا شکار رہے ہیں..... تب آپ کے لیے اپنا وزن کم کرنے کے لیے مسلسل جدوجہد کرنا ہوگی۔ جب آپ وزن کم کرنے کا اپنا مقصد واضح کرنے لگیں تو آپ یہ جملہ عناصر اپنے ذہن میں رکھیں۔
ڈاکٹر تاش کے بقول:

ایک مرتبہ آپ ایک ایسے وزن بحال کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں جو صحت مند بھی ہے اور جس کے ساتھ آپ بخوبی زندگی گزار سکتے ہیں..... آپ نے اپنا مقصد حاصل کر لیا ہے..... اپنا ہدف حاصل کر لیا ہے۔

مثال کے طور پر یہ حقیقت میں ایک ریش ہے..... میری صحت مندرجہ 128 تا 140 پونڈ ہے..... اگر آپ اپنا وزن ایک مناسب ریش کے اندر بحال کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں تب آپ دوبارہ وزن

”اگر آپ کا وزن اتار چڑھاؤ کا شکار رہے گا تب آپ کی صحت پر اس کے بد اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔“
یہ انکشاف ڈاکٹر کیلی ڈی۔ براؤن ویل نے کیا۔ اس نے وزن کے اتار چڑھاؤ پر 32 برس تک مطالعہ انجام دیا اور صحت پر اس کے پڑنے والے بد اثرات کا جائزہ بھی لیا۔

کامیابی کے لیے حکمت عملیاں

لہذا آپ یہ تصور کریں کہ آپ مشن نمبر ایک کی تکمیل میں مصروف ہیں..... وزن میں کمی..... اور اس کے بعد آپ مشن نمبر 2 کے لیے تیار ہیں..... اس کی کو برقرار رکھنے کا عمل..... ایک ماہ چھوڑنا آپ کے علم میں ہونی چاہیے کہ:
”اگر چوزن کی کمی کو برقرار رکھنا ایک چیلنج ہوگا..... مگر یہ ایک ایسا مشن ہے جو ایک ناممکن مشن ہرگز نہیں ہے۔“
اپنے ارد گرد نظر دوڑائیں لوگ وزن کم کرنے کا انتظام و انصرام کرتے رہتے ہیں اور وزن کی اس کمی کو برقرار رکھنے میں بھی کامیاب رہتے ہیں..... آپ ان لوگوں کی کلب جو اٹن کر سکتے ہیں۔

وزن کی کمی کو کامیابی کے ساتھ برقرار رکھنے کی کلید:

”ایک نئی اور دبلی پٹلی اور اسٹارٹ زندگی کا عہد کریں۔ ہم سب لوگ یہی کہتے ہیں کہ ہمیں دبلا پتلا اور اسٹارٹ ہونا چاہیے لیکن ہم میں سے بہت کم لوگ اس امر کا عہد کرتے ہیں کہ وہ سب کچھ کریں گے جو فائو وزن کم کرنے کے لیے ضروری ہوگا۔ لیکن جب تک ہم اپنی ان عادات اور رویوں سے مستقل طور پر نجات حاصل کرنے کا عہد نہیں

بڑھنے کے کسی بڑے خطرے سے دوچار ہونے سے بچ سکتے ہیں اور
میں نہیں سمجھتی کہ ریٹج کے اندر رہتے ہوئے وزن کے اتار چڑھاؤ کو
وزن بڑھنے کا ایک بڑا خطرہ قرار دیا جاسکتا ہے۔“



تین پاؤنڈ کے الارم کو مد نظر رکھیں

آپ کے وزن کی کمی کو کبھی کوئی بڑا دھچکا نہیں لگے گا اگر آپ بقول ڈاکٹر ناش تین
پاؤنڈ کے الارم کو مد نظر رکھیں گے اور اگر آپ فوری کارروائی کریں گے جبکہ آپ یہ دیکھیں
گے کہ آپ تین پاؤنڈ اپنی ریٹج سے باہر ہیں۔ اسی طرح اگر آپ کے کھانے پینے کے عمل
درآمد میں عارضی طور پر کوتاہی ہو جاتی ہے..... فرض کریں آج رات ریلٹو نوٹ میں آپ
نے بد پرہیزی کی تھی..... اپنی خوراک میں کمی لاتے ہوئے فوراً اس کا تدارک کریں اور
ورزش میں اضافہ کرتے ہوئے اس بد پرہیزی کا تدارک کریں۔

ڈاکٹر ناش کے بقول:

”اس طرح ہم ہمیشہ اپنی ذات کا انتظام و انصرام کر سکتے ہیں.....
ہمیں جس چیز سے بچنا چاہیے وہ یہ ہے کہ ایک سبج ہم بیدار ہوں اور
ہمارے علم میں یہ بات آئے کہ ہم اپنے صحت مند وزن سے 40 پاؤنڈ
دور ہو چکے ہیں۔“



اپنے آپ کے ساتھ عہد کریں

اپنے آپ کو بتائیں کہ اس مرتبہ آپ اپنی بہتری کے حصول کی خاطر اپنا وزن کم
کر رہے ہیں اپنے آپ کو نہ صرف بتائیں بلکہ اپنے آپ کے ساتھ عہد بھی کریں۔ آپ
کے لیے یہ عمل بہتر رہے گا کہ آپ ایک مختصر سا بیان تحریر کریں..... اپنے آپ کے ساتھ

ایک معاہدہ تحریر کریں۔ اس میں یہ واضح کریں کہ بحالی کے اس دور کے دوران آپ کی
صحت اور وزن کے مقاصد کیا ہیں اور آپ ان مقاصد کو کیسے حاصل کریں گے۔ آپ کے
معاہدہ میں یہ بھی شامل ہونا چاہیے کہ:

”اگر آج رات میں نے کھنی کی جانب سے دی گئی ضیافت میں بسیار
خوری کی تب میں اس ہفتے اپنی سائیکل بائیک پر 60 منٹ زائد سواری
کروں گا۔“

اس قسم کے بیانات محض منفی نوعیت کے حامل نہیں ہو سکتے بلکہ ان میں
مثبت انعامات بھی شامل ہو سکتے ہیں:

”اگر میں چار ہفتوں تک اپنے ورزش کے پروگرام پر باقاعدگی کے
ساتھ عمل کرتا رہا تب میں اپنے آپ کو ایک نئی سی ڈی کے انعام سے
نوازاؤں گا۔“

جب کبھی آپ یہ محسوس کریں کہ آپ کو تخریک حاصل کرنے کی ضرورت درپیش ہے تو
آپ اپنے اس معاہدے کی جانب رجوع کر سکتے ہیں۔



کم چکنائی کی حامل غذاؤں کا استعمال جاری رکھیں

کم چکنائی حامل اور چکنائی سے پاک غذاؤں کا استعمال جاری رکھیں جنہوں نے
آپ کا وزن کم کرنے میں آپ کی معاونت کی تھی اور اس صحت مند پروگرام کو بحال رکھنے
کا منصوبہ بنائیں۔ اس میں کسی قدر ترمیم کی جاسکتی ہے۔ پہلے ہفتے کے دوران اپنے میٹوش
کچھ فاضل خوراک شامل کریں..... دوسرے ہفتے کے دوران کسی قدر مزید خوراک شامل
کر لیں اور اسی طرح مقدار میں اضافہ کرتے رہیں۔ چکنائی اور کیلوڈز لینے سے پرہیز
کریں حتیٰ کہ آپ کا وزن مستحکم ہو جائے۔

سپر مارکیٹ میں لیبل چیک کرتے رہیں اور چکنائی سے 25 فی صد کیلوڈز سے زائد

کیلوریز حاصل کرنے کی ہرگز کوشش نہ کریں اور یہ بھی یقین دہانی کریں کہ آپ ہر روز اپنی کچھ نہ کچھ پسندیدہ غذائیں بھی اپنی مینو میں شامل کر رہے ہیں تاکہ آپ محرومی کا شکار نہ ہوں۔

ورزش کا پروگرام جاری رکھیں

اب تک غالباً آپ پہلے کی نسبت زیادہ فعال ہو چکے ہوں گے اور اگر آپ نے ان ان سرگرمیوں کا انتخاب کیا ہوگا جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں تب آپ کو اپنی باقاعدہ ورزش جاری رکھنے ہیں کسی وقت کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔

تفتے میں تین مرتبہ 30 منٹ تک ورزش کریں۔ آپ اس شیڈول میں اضافہ بھی کر سکتے ہیں اگر آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے وزن میں چند پاؤنڈ کا دوبارہ اضافہ ہو رہا ہے اور جیسے ہی آپ جاگنگ..... سیرھیاں اترنے چڑھنے کے عمل وغیرہ سے یوریت محسوس کرنے لگیں تب آپ کسی نئی ورزش کا آغاز کریں۔

ڈاکٹر براؤن ویل اور ڈاکٹر کارلس کے بقول:

”وزن کے دوبارہ بڑھنے کے عمل کو روکنے میں ورزش ایک کامیاب ہتھیار ثابت ہو سکتا ہے۔“

ڈاکٹر براؤن ویل اور ڈاکٹر کارلس وزن کم کرنے کے سلسلے میں ورزش کی اہمیت پر ایک رپورٹ میں زور دیتے ہوئے کہتے ہیں کہ:

پہلی بات یہ کہ ورزش کی پلاننگ ان اوقات کے درمیان انجام دیں جیسے تھاویک اینڈ یا وہ لمحات جبکہ آپ بہت زیادہ دباؤ..... سمجھاؤ..... اور تناؤ کا شکار ہوں..... ایسا کر ایک بہترین حکمت عملی ثابت ہوتی

ہے۔

دوسری بات یہ کہ ورزش کو اس صورت حال کے تحت اختیار کریں جو آپ کو ترغیب دلانے والی صورت حال ہو اس وقت بھی ورزش مؤثر ثابت ہو سکتی ہے۔ اگر آپ گھر میں تہا ہوں اور یوریت کا شکار ہوں اور اکاڈمی سے کچھ نہ کچھ نکال کر کھانے کے موڈ میں ہوں۔ لہذا اس وقت اگر آپ چہل قدمی کے لیے نکل جائیں تب آپ کا یہ عمل درآدھ آپ کو بسیار خوری سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔ آپ کی ترغیب کو کمزور بنا سکتا ہے..... آپ کی کیلوریز جلا سکتا ہے اور آپ کے اعتماد میں اضافہ کر سکتا ہے۔

تیسری بات یہ کہ ایک اعلیٰ درجے کے خطرے کی حامل صورت حال کے بعد ورزش کا استعمال..... قطع نظر اس طرح کہ آپ نے بسیار خوری کی ہوانہ کی ہو..... یہ بھی آپ کے حق میں بہتر ثابت ہو سکتی ہے۔“

اگر آپ پارک میں محض چہل قدمی ہی کر لیں تو آپ کا یہ عمل درآدھ بھی براہرگز نہیں ہے۔

اسے ضبط تحریر میں لائیں

”جب لوگوں کا وزن کم ہو جاتا ہے تو وہ کھانے پینے اور ورزش انجام دینے میں کسی قدر سستی اور کوتاہی برتا شروع کر دیتے ہیں..... پہلے پہل کسی قدر کم کوتاہی اور سستی برتتے ہیں اور اس کے بعد اس میں قدرے اضافہ کر دیتے ہیں اور اس کے بعد وہ مکمل طور پر سستی اور کوتاہی کا شکار ہو جاتے ہیں۔“

یہ بات ایک غذا ماہر ڈاکٹر جوڈی۔ ای مارشل نے بتائی۔ بقول ڈاکٹر جوڈی:

”وہ اب اپنے دہلے پتلے اور اسارٹ جسم کے عادی بن چکے ہوتے ہیں جو کہ کسی وقت ان کے لیے ایک نئی اور خوش کن چیز تھی اور اب انہیں اپنا جسم ورزش اور مناسب غذا

کے استعمال کے تحت دباؤ اور اسمارٹ رکھنا ایک مشکل امر دکھائی دیتا ہے۔“
اس کا کیا علاج ہے؟

اس کا علاج یہ ہے کہ آپ اسے تحریر کریں۔

”آپ کے معقول وزن کی کامیابی کی ڈاڑھی“

اس کے بارے میں اگلے صفحات میں ذکر کیا جائے گا..... یہ ڈاڑھی آغاز کے لیے ایک بہترین تدبیر ثابت ہو سکتی ہے۔ لیکن آپ ایک سادہ سی نوٹ بک بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ نے جو کچھ لکھایا ہو یا جو کچھ لکھنا تھا مگر کسی نہ کسی وجہ سے نہ لکھا سکتے تھے..... وہ سب لکھا اس میں تحریر کریں۔ اس طرح آپ اپنے فٹنس پروگرام پر اپنی توجہ مرکوز رکھ سکیں گے اور رو بہ عمل رہ سکیں گے۔

اپنی تعریف آپ کریں

بقول ڈاکٹر مارشل:

”جب آپ اپنے وزن میں کمی پیدا کرتے ہیں تب لوگ آپ کی تعریفیں کرتے ہیں۔ لیکن جب آپ کی یہ کمی قدرے پرانی بات ہو جاتی ہے تب لوگ آپ کی تعریفیں کرنا بند کر دیتے ہیں۔ آپ اس سفر کے دوران اپنی تعریفیں سننے کے عادی بن چکے ہوتے ہیں۔ لہذا جب آپ کی تعریفیں اپنے اختتام کو پہنچتی ہیں تو آپ کا وزن دوبارہ بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔

ایک فرد جو اپنا وزن کم کرنے کے سفر کے دوران اپنی جن تعریفوں کو سننے کا عادی بن جاتا ہے جب وہ تعریفیں ختم ہو جاتی ہیں تو اس کا وزن دوبارہ بڑھ جاتا ہے..... اور اگر آپ اپنے اندر سے اپنے من سے تحریک حاصل کرنے والے فرد نہیں ہیں..... ایک ایسا فرد جو اپنے آپ

کو بذات خود تحریک سے نواز سکے اور بیرونی دباؤ یا اثرات کا انتظار نہ کرے..... تب آپ کے لیے اپنے وزن میں کمی کو برقرار رکھنا مشکل ہوگا کیونکہ آپ کو وہ معاونت میسر نہ ہوگی۔“

لہذا آپ اپنی خوراک کے دوست بذات خود بنیں۔ اپنے آپ کو مسلسل اپنے وزن کم کرنے کی کامیابیاں یاد کرواتے رہیں..... ان مثبت اقدامات پر نظر ڈالنے سے جن اقدامات کی بدولت آپ اس مقام پر پہنچے تھے جس مقام پر آپ اب ہیں۔ ہر ماہ اپنے آپ کو ایک چھوٹے موٹے تحفے سے نوازیں کہ آپ کا حسب خواہش وزن برقرار ہے..... آپ اس تحفے کے حق دار ہیں۔

دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کا انتظام وانصرام کرنے کی مہارتیں سیکھیں

آپ اس وقت اپنے آپ کو دنیا کی چوٹی پر محسوس کر رہے ہوں گے کہ بلا آخر آپ اپنا وزن حسب خواہش بنانے میں کامیاب ہو چکے ہیں یا کامیابی کے قریب تر ہیں۔ لیکن آپ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ ہمیشہ ایسے احساسات کے حامل نہیں رہ سکتے۔ وہ دن بھی جلد آن پہنچے گا جبکہ آپ اور آپ کا جیون ساتھی کسی بحث مباحثے میں مصروف ہوں گے یا آپ کا بچہ آپ کی گاڑی کو اپنے گیند کا نشانہ بناتا ہے اور وہ کسی قدر بچک جاتی ہے یا آپ کا لباس آپ کے کام کو نشانہ تنقید بناتا ہے..... ایسی صورت میں آلوؤں کے چپس کے معمولی سا سائز پکٹ پر دھاوا بول دیتے ہیں..... لیکن ایسا اس وقت ممکن ہوگا جبکہ آپ نے اپنے بڑے موٹو کی حکمت عملی انجام نہ دی ہوگی۔

آپ کیسے اپنے غم و غصہ/دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ/اداسی/بوریت وغیرہ پر قابو

آپ یہ جانتے ہوں گے کہ خصوصی تقریبات جلد آرہی ہیں جن میں مرغن کھانے پیش کیے جائیں گے۔ لہذا آپ ان تقریبات کے لیے پہلے سے ہی تیار کریں اور پارٹی یا ریستورنٹ میں کھانا کھاتے ہوئے شعور کا دامن ہرگز نہ چھوڑیں۔ اگر الکحل کا استعمال آپ کو آپ کی کھانے کی عادات میں لاپرواہی پر اکساتا ہے تب آپ الکحل کی بجائے کلب سوڈا استعمال کر سکتے ہیں یا فروٹ جس لے سکتے ہیں۔



خوراک کے بارے میں مانز ایاد رکھیں

ڈاکٹر تاش کہتی ہے کہ:

”لوگوں نے صبح ایک منتر اتایا ہے جسے وہ دہراتے رہتے ہیں کہ:

کوئی بھی ذائقہ اس قدر بہتر نہیں ہے جس قدر بہتر ذائقہ دہلا پتلا اور

اسارت ہونے کا ہے۔“

یہ ایک بہتر اقدام ہے اور لوگوں کو ان کے طویل المیعاد مقاصد کی یاد دہانی کرواتا رہتا ہے۔



تازہ کورس سرانجام دیں

ڈاکٹر بانو دکنی کے بقول:

”وقفے وقفے کے بعد یہ دیکھیں کہ آپ کیا کر رہے ہیں یا یہ دیکھیں کہ

آپ نے کیا کچھ کرنا بند کر دیا ہے..... ورزش کرنی بند کر دی ہے؟

خوراک کا ریکارڈ رکھنا بند کر دیا ہے؟ اپنی خوراک میں چکنائی پر نظر رکھتی

بند کر دی ہے؟ اگر آپ اپنے وزن کم کرنے کے پروگرام سے دست

بردار ہو چکے ہیں تب آپ اسے دوبارہ چیک کریں یا آپ کسی غذائی

پائیں گے اور اس دوران بسا زخوری سے باز رہ سکیں گے؟

آپ خوش کن ذہنی کارگزاریوں اور گرمیوں کی ایک تحریری فہرست تیار کریں۔ مثلاً:

بیر کے لیے جانا

کسی دوست کو ٹیلی فون کرنا

کسی مشغلے میں مصروف ہونا

گرم پانی سے غسل کرنا

آپ ان میں سے کوئی تدبیر اختیار کریں اور بسا زخوری سے نجات حاصل کریں۔



خصوصی مواقع کے لیے تیاری کریں

آپ ہمیشہ ایسی صورت حال سے دوچار نہیں رہ سکتے جیسے آپ با آسانی کنٹرول کر سکیں۔ مثلاً آپ کا جنم..... زندگی بہ کیف ریستورنٹ میں کھانا کھانے کے مواقع سے گریز ہے..... چھٹیوں سے بھی بھری پڑی ہے..... اور دیگر اچھے اوقات بھی زندگی کا حصہ بنتے ہیں۔

درحقیقت ڈاکٹر تاش کی تحقیق اس امر کا انکشاف کرتی ہے کہ اکثر لوگوں کے لیے

مثبت صورت حال ایک چیلنج ثابت ہوتی ہے یہ نسبت منفی صورت حال کے:

”کوئی بھی سماجی تقریب وزن کے انتظام و انصرام کے لیے ایک چیلنج

ثابت ہو سکتی ہے۔

ڈاکٹر تاش مزید کہتی ہے کہ:

”اگر میں اس مرتبہ کھانے پینے میں بد احتیاطی کروں گا تب اس سے

کوئی فرق نہیں پڑے گا۔“

اگر آپ نے منصوبہ بندی انجام دی ہوگی تو آپ کے لیے کوئی پریشانی نہ ہوگی۔ اگر

کرنے کے مقصد کے حامل نہیں رہتے بلکہ لائف سٹائل کے مقصد کے حامل بن جاتے ہیں..... اب آپ کو اپنے وزن کی کمی کو برقرار رکھنا ہے..... اور یہ آپ کی زندگی بھر کا مسئلہ ہے۔

ڈاکٹر مارشل کے بقول:

”وزن بحال رکھنے کے دور کے دوران آپ کے لیے یہ ضروری نہیں ہے کہ آپ روزانہ ترازو پر کھڑے ہوں اور اپنے وزن میں معمولی کمی بیشی نوٹ کریں۔ اب آپ کا کام یہ ہے کہ آپ ہمیشہ اپنے وزن کی ایک ہی مقدار ہر روز دیکھیں اور کچھ لوگوں کے لیے یہ اطمینان بخش نہیں ہوتا۔“

اب آپ کی توجہ کا مرکز اپنے وزن کی کمی کو برقرار رکھنا ہے۔ مثال کے طور پر یہ آپ کے لیے ایک نفسیاتی انعام ہے کہ آپ ہر صبح بیدار ہوتے ہیں اور آپ کے علم میں یہ بات آتی ہے کہ آپ کے کپڑے آپ کے جسم پر فٹ ہیں۔

لیکن یہ بھی یاد رکھیں کہ آپ نے اپنی زندگی کے کئی ایک ہفتے یا کئی ایک مہینے ایک ایسے پروگرام پر صرف کئے ہیں جو آپ کی شکل و صورت..... آپ کی حجت..... آپ کی عزت نفس..... اور آپ کی خوشیوں کو دوبالا کرنے والا پروگرام تھا..... کیا یہ چیزیں اس قدر اہم نہیں ہیں کہ آپ ان کو زندگی بھر اپنے سینے کے ساتھ لگائے رکھیں؟

وزن میں کمی..... جیتنے والوں کی حمیت

کا کیا راز ہے؟

کچھ لوگ اپنا وزن کم کرتے ہیں اور اس کی کو برقرار رکھتے ہیں اور یہ آسانی اس کی کو برقرار رکھتے ہیں جبکہ کچھ لوگ زندگی بھر اپنا مثالی وزن

ماہر سے رابطہ کریں۔ آپ کو یہ محسوس کرنے کی ضرورت ہے کہ آپ کو کس قسم کی مدد درکار ہے اور آپ کو کب یہ مدد درکار ہے۔“

اگر آپ سے کوتاہی ہوئی ہے.....

اپنے آپ کو معاف کر دیں

مقابلہ کریں!

آپ کھانے پینے سے محبت کرنے والے ہیں۔

اور آپ محض ایک انسان ہیں۔

آپ ہمیشہ اپنے کھانے پینے کے عمل پر کنٹرول نہیں کر سکتے اور نہ ہی کامل انداز میں اپنے وزن پر کنٹرول کر سکتے ہیں۔ لہذا اگر آپ نے معمولی یا بڑی کوتاہی کی ہے تب بھی اپنے آپ کو مورد الزام ہرگز نہ ٹھہرائیں..... اگر آپ کے وزن میں دو پونڈ کا اضافہ ہو چکا ہے..... اس میں کوئی حرج نہیں ہے..... کیونکہ ایسا ہوتا رہتا ہے..... جلد یا بدیر..... ایسا ہو جاتا ہے..... آپ مایوس نہ ہوں اور یہ سوچیں کہ آپ کس قدر طویل سفر طے کرتے ہوئے اس مقام تک پہنچے ہیں..... بڑی تصویر کو مد نظر رکھنا سیکھیں اور اپنی اچھی عادات پر دوبارہ واپس آجائیں اور آپ کے فاضل پاؤنڈ جلد ہی زائل ہو جائیں گے۔

اپنے آپ کو یہ یاد دہانی کروائیں کہ آپ نے کیوں

ڈائٹنگ کی تھی

ایک مرتبہ جب آپ حسب خواہش وزن کے حامل بن جاتے ہیں تب آپ وزن کم

تاکم رکھنے کی جدوجہد میں مصروف رہتے ہیں..... آپ جیتنے والوں کو دوسروں لوگوں سے کیسے ممتاز کریں گے؟
ڈاکٹر ناش کے بقول:

”اپنی تحقیق کے دوران..... میں نے ان لوگوں کے درمیان جو اپنے وزن کی کمی برقرار رکھتے ہیں اور ان لوگوں کے درمیان جو اپنے وزن کی کمی نہ کی مرحلے پر کھو بیٹھے ہیں یہ فرق دیکھا ہے کہ جیت سے ہنسنا ہونے والے لوگوں کی سوچ مختلف ہوتی ہے۔

پہلی بات یہ ہے کہ وہ اس امر سے باخبر رہتے ہیں کہ وہ کیا کر رہے ہیں۔ وہ بے خبری کا مظاہرہ نہیں کرتے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ یہ جانتے ہیں کہ کب ان کے لیے زیادہ پتہ کھانا بہتر ہے یا یہ کہ ان کو اپنا چہل قدمی کا پروگرام دوبارہ شروع کر دینا چاہیے۔

وہ لوگ جو اپنے وزن کی کمی برقرار رکھنے میں ناکام رہتے ہیں وہ ان امور کو جھٹلاتے ہیں..... اگر ایک مرتبہ میں یہ سب کچھ کھالوں گا تب مجھے کوئی نقصان نہیں پہنچے گا یا کسی ایک بہانے تلاش کرتے ہیں۔ اور اس طرح وہ ایک ایسے عمل در آمد میں مصروف ہو جاتے ہیں جو ان کے وزن کم کرنے کی کامیابی پر پانی پھیر دیتی ہے۔“

ڈاکٹر ناش مزید کہتی ہے کہ:

”وہ لوگ جو اپنے وزن کی کمی بحال رکھنے میں کامیاب ہوتے ہیں وہ رہنمائی دینے والے اصولوں کی ضرورت درپیش ہوتی ہے تاکہ وہ ان کی قوت فیصلہ کو تقویت بہم پہنچا سکیں۔ مثلاً میں وہ نہیں کھاؤں گا..... یا میں بہت زیادہ پکنائی یا کیلوریز کے استعمال سے دور رہوں گا..... آپ جس پروگرام کی بیرونی کر رہے ہوتے ہیں وہ اگر آپ کے لیے قوانین بیان کرتا ہے۔ یہ ایک ایسی حکمت عملی ہے جو فوری صورت حال سے آپ کی توجہ اقدار کے ایک برتر سیٹ کی جانب مبذول کرواتی ہے۔“

اگر آپ اقدار کے ایک سیٹ کے حامل ہوں گے جس کو آپ باقاعدگی کے ساتھ مد نظر رکھیں گے..... یہ آپ کو آپ کے اس مقصد کی یاد دہانی کروائے گا جس مقصد کو حاصل کرنے کی آپ کو شش کر رہے ہوں گے اور آپ کو آپ کے مقصد کے حصول کی راہ پر گامزن رکھے گا۔



اپنے آپ سے باتیں کرنے کا عمل

وہ چھوٹی چھوٹی آوازی جو آپ کے ذہن میں گونجتی ہیں..... وہ آپ کو چلاتی ہیں..... وہ آپ کو آپ کے غذائی پروگرام سے جھٹکنے پر بھی مجبور کر سکتی ہیں۔
ڈاکٹر ناش کہتی ہے کہ:

وزن کم کرنے کی کوشش کے دوران یا اس کے بعد آپ جو کچھ اپنے آپ کو بتاتے ہیں وہ آپ کی طویل المیعاد کامیابی پر پرفتوح انداز میں اثر انداز ہو سکتا ہے۔ اگر آپ اپنے آپ سے باتیں کرتے ہوئے اپنی کامیابی پر پانی پھیرنے کے درپے ہوں..... تب آپ فوراً ان باتوں کا تو ذکر کرنے کی کوشش کریں۔“
یہ عمل کچھ اس طرح کارگر ثابت ہو سکتا ہے:

”میرا وزن بڑھ رہا ہے“..... مجھے اس کی پروا نہیں کرنی چاہیے۔“

”نہیں..... مجھے اپنی حکمت عملی دوبارہ مرتب کرنی چاہیے اور مناسب تبدیلیاں پیدا کرنی چاہئیں۔ اگر میں صحت مند انتخاب کروں گا تب میرا وزن دوبارہ کم ہو جائے گا۔“
”مجھے موٹا ہونا ہی تھا۔“

”اگرچہ میرا تعلق ایک موٹاپے کی شکار فیملی سے ہے۔ لیکن میں موٹاپے کے رجحان کو کم کر سکتا ہوں اور ایک صحت مند طرز زندگی اپناتے ہوئے اس رجحان کو کم کر سکتا ہوں۔“
”اگر مجھے اپنے جاب یا بیچے کی فکر نہ ہوتی تب میں اپنا وزن کم کر سکتا تھا۔“

حصہ سوم

آپ کے مناسب/کامل وزن کا ایک سال

”اگر چہ میرے جا ب اور بچے کے لیے وقت درکار ہوتا ہے لیکن مجھے اس امر سے نشینے کی راہ تلاش کرنی چاہیے۔“

”وہ اصرار کرتی ہے/کرتا ہے کہ میں کھاؤں۔“

”میں اس کے اصرار کو تاں کہوں گا کیونکہ مجھے اپنی بہتری عزیز ہے۔“

”مجھے کبھی بکھار کچھ نہ کچھ کھانے کی ضرورت درپیش ہوتی ہے۔“

”ہاں مجھے کبھی بکھار کچھ نہ کچھ کھانے کی ضرورت درپیش ہوتی ہے

مگر مجھے خوراک نہیں کھانی چاہیے بلکہ مجھے اس طلب پر قابو پانے کے لیے عمل کرنا

چاہیے یا جنگل میں لمبی چہل قدمی کے لیے نکل جانا چاہیے۔“

”یہ انصاف نہیں ہے کہ دوسرے لوگ جو چاہیں کھائیں اور میں ایسا نہیں کر سکتا۔“

”مجھے اپنی ضرورت کا خیال رکھنا چاہیے اور اس سے کوئی غرض نہیں رکھنی چاہیے کہ

دوسرے کیا کرتے ہیں۔ یہ امر میرے جسم کے لیے بہتر نہیں ہے کہ وہ غیر صحت مند انتخاب

کرتے

”میں کل سے آغاز کروں گا۔“

”آج کا دن میرے لیے نعمت ہے..... کل کی کوئی گارنٹی نہیں ہے..... اگر میں آج

ہی آغاز نہ کروں گا تب کل تک از حد دیر ہو چکی ہوگی۔“



آپ کے مناسب/کامل وزن کا 52 ہفتوں پر مشتمل پروگرام

آپ نے غالباً یہ مجاورہ ضرور سنا ہوگا کہ:
”آج میری بقیہ زندگی کا پہلا دن ہے“

درست ہے..... آج کے دن کو نعمت جانیں..... آج آپ زندگی گزارنے کا ایک کلیتاً نیا طریقہ وضع کر رہے ہیں جو آپ کو ایک دبیلے پتلے اور سمارٹ جسم کی یقین دہانی کروائے گا..... اچھی صحت کی یقین دہانی کروائے گا..... اور کھانے پینے کے معاملے میں اطمینان کے حصول کی یقین دہانی کروائے گا۔
یہ سب کچھ کس قدر بہتر دکھائی دیتا ہے اور آپ سوچ رہے ہوں گے کہ کیا یہ سب کچھ حقیقت کا روپ دھار سکتا ہے!

جی ہاں..... یہ سب کچھ ممکن ہو سکتا ہے اور بہت سے لوگ اس عمل درآمد کو اپنا رہے ہیں کیونکہ وہ جانتے ہیں کہ محض ڈائٹنگ ہی کارگر ثابت نہیں ہوتی بلکہ کم چٹنائی والی خوراک اور باقاعدہ ورزش بھی ضروری ہے۔

آکس کریم کھانے کی مقدار میں کسی قدر کمی..... چہل قدمی میں کسی قدر اضافہ..... یہ سب کچھ وزن کم کرنے کے لیے ضروری ہے۔

ان صفحات میں ہم آپ کو وہ راستہ بتائیں جس راستے پر گامزن ہو کر آپ اپنے وزن میں کمی کو یقینی بنا سکتے ہیں۔

اگر آپ ایک دن میں ۵۰۰ کیلو بڑ کم استعمال کرنا چاہتے ہیں..... کیلو بڑ کی وہ تعداد جسے آپ کو صرف کرنے کی ضرورت ہے یا جس سے بچنے کی ضرورت ہے تاکہ آپ اگرچہ سست روی سے ہی مگر مسلسل وزن میں کمی کر سکیں..... آپ کو ایک ہفتے میں ایک پاؤنڈ وزن کم کرنے کی توقع رکھنی چاہیے۔ اب سے چھ ماہ بعد آپ کے وزن میں ۲۵ یا ۳۰ پاؤنڈ کمی واقع ہو سکتی ہے..... اور یہ کمی آپ کی ڈائٹنگ کی وجہ سے واقع نہیں ہوتی بلکہ آپ کے نئے طرز زندگی اپنانے کی وجہ سے واقع ہوگی۔

آپ کا مناسب/کامل وزن کا ۵۲ ہفتوں کا پروگرام ہر ایک فرد کے لیے مناسب اور موزوں ثابت ہوگا خواہ آپ مکمل طور پر غیر فعال رہے ہوں گے اور آپ کو کافی حد تک اپنے وزن میں کمی کرنی ہوگی یا آپ مکمل طور پر فعال رہے ہوں گے اور آپ کو اپنے وزن میں محض چند پاؤنڈ کمی کرنی ہوگی۔ آپ دیکھیں گے کہ ۵۲ ہفتوں پر مشتمل ورزش کا پلان دن بہ دن زیادہ چیلنج کا حامل بنتا چلا جائے گا اور آپ کو اپنی اہلیت سے بڑھ کر ورزش نہیں کرنی پڑے گی۔ اس کا مطلب ہے کہ یہ ایک ایسا پروگرام ہوگا جس پر آپ بے حد آرام اور سہولت کے ساتھ زندگی بھر اپنے عمل درآمد کو ممکن بنا سکتے ہیں۔

ہر ہفتے آپ نئی خوراک استعمال کریں گے اور نفس کی نئی سرگرمیاں انجام دیں گے۔ ان سرگرمیوں میں سے جس قدر سرگرمیاں آپ اپنی زندگی میں شامل کر سکتے ہیں انہیں ضرور اپنی زندگی میں شامل کریں۔

آپ کو اپنے مناسب/کامل وزن کے ۵۲ ہفتوں پر مشتمل پروگرام کے سلسلے میں ورزش کے لیے کسی مخصوص قسم کے ساز و سامان کی ضرورت ہوگے اور نہ ہی خوراک کی پیمائش کرنے والی تہاہیر کی ضرورت ہوگی..... آپ کو محض ایک چیز کی ضرورت ہوگی اور وہ ہے آپ کا عہد..... آپ کا یہ عہد کہ آپ اپنا کھانے پینے اور ورزش کا عمل اپنی بہتری کی خاطر تبدیل کریں گے۔

اپنے طور طریقے تبدیل کریں

یاد رکھیں..... آپ کو عمل درآمد کے مقاصد وضع کرنے ہوں گے نہ کہ وزن کم کرنے کے مقاصد وضع کرنے ہوں گے کیونکہ آپ اپنے افعال کو بہ آسانی کنٹرول کر سکتے ہیں۔

آپ کے مقاصد میں درج ذیل امور شامل ہونے چاہئیں :

- ☆ تین ماہ کے اندر اندر میں اپنی روزمرہ کیلوریز سے ۲۵ فی صد چکنائی لینا کم کروں گا۔
- ☆ روزانہ کم از کم ۱۵ منٹ تک کسی قسم کی ورزش کروں
- ☆ روزانہ جو کچھ کھاؤں پیوں گا اسے ضبط تحریر میں لاؤں گا۔
- ☆ رات ۸ بجے کے بعد کھانے سے پرہیز کروں گا۔
- ☆ جب میں اپنی پٹانگ سے بڑھ کر کھاؤں گا تب میں ۱۵ منٹ فاضل ورزش بھی کروں گا۔
- ☆ صبح کی کافی کی بجائے کم چکنائی کا حامل ہلکا پھلکا کھانا لوں گا۔
- ☆ آپ کو آئیڈیا ہو چکا ہے۔ آپ غور کریں کہ آپ کی کون سی خصوصی عادت کو تبدیلی درکار ہے..... اسے ضبط تحریر میں لائیں۔ ہم آپ کو بتائیں گے کہ آپ نے تبدیلیاں کیسے برپا کرنی ہیں اور آپ اپنے مستقبل کے وزن سے خوش ہوں گے۔

اپنا وزن کریں

آج اپنا وزن کریں۔ اس میں گھبرانے کی کوئی بات نہیں کہ آپ نے کافی عرصہ سے اپنا وزن نہیں کیا۔ آپ کے لیے یہ اہم نہیں ہے کہ اب آپ کا وزن کیا ہے بلکہ یہ اہم ہے کہ آپ نے اپنا وزن کتنا کتنا رہا ہے اور اس سفر میں آپ اگلے ہفتے کسی قدر درلے پتے اور سمارٹ ہوں گے..... اگلے ماہ..... اور اگلے برس آپ آج کی نسبت کسی قدر درلے پتے اور سمارٹ ہوں گے۔

دن 1 : کچھ مقاصد وضع کریں

ورزش کے مقاصد : دس منٹ تک چہل قدمی کریں

سوال : اگر آپ یہ نہ جانتے ہوں کہ آپ کا مقصد کیا ہے تو آپ یہ کیسے جان سکیں گے کہ آپ کامیابی سے ہمتا رہ سکتے ہو چکے ہیں۔

جواب : آپ نہیں جان سکتے۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کا مناسب/کامل وزن ۵۲ کلوگرام (اور ہفتہ 1 کے دوران روزانہ کے مقاصد) آپ کو ہفتہ وار مقاصد عطا کرے گا تاکہ آپ اپنی توجہ ان پر مرکوز رکھ سکیں اور اپنا وزن کم کرنے کی کامیابی کی باگ ڈور اپنے ہاتھ میں لے سکیں۔

ان مقاصد کے بارے میں عظیم تر بات کیا ہے؟

یہ مقاصد مخصوص نوعیت کے حامل ہیں اور قابل پیمائش بھی نہیں۔ لہذا مخصوص وقت کے انقضاء پر آپ کے علم میں یہ بات آسکتی ہے کہ آپ نے یا تو اپنے مقاصد حاصل کر لیے ہیں یا آپ انہیں حاصل کرنے میں ناکام رہے ہیں اور آپ اگلی مرتبہ بہتر کارکردگی کے مظاہرے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ مقاصد وضع کرنے سے آپ کے لیے وہ کام کرنا آسان ہوتا ہے جو کام آپ کرنا چاہتے ہیں۔

دن 1 یہ ایک مثالی موقع ہے کہ آپ اپنی فٹنس اور دبلا پتلا اور سمارٹ ہونے کے مقاصد وضع کریں۔ ہم آنے والے ہفتوں کے لیے خوراک..... ورزش اور تحریک دلانے کے لیے چھوٹے مقاصد بھی پیش کریں گے تاکہ آپ اپنے پروگرام پر عمل پیرا ہو سکیں۔

ہفتہ 2 :

ورزش کا پروگرام وضع کریں

ورزش کا ہدف: ۱۵ منٹ چہل قدمی کریں

آج ہم آپ کے مناسب/کامل وزن کے ۵۲ ہفتوں کے پلان کے تین کلیدی عناصر میں سے ایک اہم ترین عنصر پر اپنی توجہ مرکوز رکھیں گے۔ تین کلیدی عناصر درج ذیل ہیں :

کم چکنائی کی حامل غذاؤں کا استعمال
ورزش۔

تحریک۔

آج ہم ورزش پر روشنی ڈالیں گے..... زندگی بھر دبلا پہلا اور سمارٹ رہنے کا کارگر بنو۔

اگر آپ ورزش کو اپنی زندگی کا ناقابل تردید حصہ بنانا چاہتے ہیں تو آپ ایسی ورزش کا انتخاب کریں جس سے آپ بے حد لطف ہو سکیں۔ آپ جس طرح پر لطف انداز میں فعال رہ سکتے ہیں ان طریقوں کو زیر غور لائیں اور ان طریقوں کو اپنی ہفتہ وار ورزش کی بنیاد بنائیں۔

اب وقت آن پہنچا ہے کہ آپ اپنی دل پسند گیم کی جانب دوبارہ توجہ ہوں :

تیراکی؟

بانیک کی سواری؟

برف پر پھسلنا؟

یا کسی نئی چیز کو ٹرائی کریں :

جاز ڈانسنگ؟

پانی میں ورزش؟

آپ کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ آپ نے اپنا وزن کس حد تک کم کرنے کا پروگرام بنایا ہے۔ آپ کو وہ وزن منتخب کرنا ہوگا جس کو آپ ہمیشہ بحال رکھ سکیں۔

چہل قدمی کریں

اپنے مقاصد کو کاغذ پر تحریر کرنے کے بعد..... چہل قدمی کے لیے جائیں۔

آنے والے دنوں اور ہفتوں کے دوران..... آپ کو اپنی روزمرہ سرگرمیاں سرانجام دیتے ہوئے خوشی اور راحت کے شعور کا احساس ہوگا اور آپ کو یہ احساس بھی ہوگا کہ آپ کے وزن کم کرنے کے پروگرام کے لیے یہ کس قدر اہمیت کی حامل ہیں۔ کل آپ کے علم میں یہ بات آئے گی کہ چہل قدمی کیوں ایک کامل ورزش ہے..... قطع نظر اس امر کے کہ آج کل آپ کس جسمانی شکل و صورت کے حامل ہیں اور آئندہ برس کس جسمانی شکل و صورت کے حامل ہونے کی امید رکھتے ہیں..... اور آپ کیسے اسے اپنے ورزش کے پروگرام کی بنیاد بنائیں گے۔

آج آپ اپنے آرام دہ جوتے پہنیں اور ۱۵ منٹ تک خوشگوار چہل قدمی سے لطف اندوز ہوں۔ اگر آپ پہلی مرتبہ چہل قدمی کر رہے ہوں گے تو آپ حقیقت میں اس سے لطف اندوز ہوں گے۔ آپ دیکھیں گے کہ چہل قدمی کس طرح آپ کے وزن میں کمی واقع کرنے اور اس کمی کو برقرار رکھنے میں معاون ثابت ہوگی۔

تاریخ _____

وزن _____

کلیدیہ ہے کہ ورزش ایسی ہونی چاہیے جس سے آپ حقیقت میں تفریح حاصل کر سکیں۔

آغاز میں آپ کے لیے چہل قدمی ہی بہتر رہے گی۔ اگر آپ چہل قدمی کو بطور ورزش منتخب کرتے ہیں تب اس میں کوئی حرج نہیں ہے۔ چہل قدمی ہر ایک کے لیے ایک بہترین ورزش ہے کیونکہ یہ نہ صرف آسان ہے بلکہ آرام دہ بھی ہے اور یہ ایک ایسی ورزش ہے جسے آپ اپنی ٹفس کی سطح سے قطع نظر بھی انجام دے سکتے ہیں۔

چونکہ چہل قدمی ورزش کی ایک مثالی قسم ہے لہذا یہ وہ سرگرمی ہے جسے ہم اپنے پروگرام میں اپنی توجہ کا مرکز بنانے چاہئیں گے۔ ان صفحات میں آپ کو ہفتہ وار چہل قدمی کا ہدف دیا جائے گا جو آپ کے ۵۲ ہفتوں کے پلان کا حصہ ہوگا۔ یہ کیسی می سینٹر کی تخلیق ہے..... وہ چہل قدمی کا کوچ ہے۔

جسم کو حرکت پذیر رکھیں

کیسی می سینٹر پچاس برس کی عمر میں چہل قدمی کی خوشی اور راحت سے لطف اندوز ہوا تھا اور اب 66 برس کی عمر میں وہ اس ورزش کا ایک بہت بڑا علمبردار ہے۔

وہ کہتا ہے کہ:

”چہل قدمی نمبر ون ورزش ہے“

وہ مزید کہتا ہے کہ:

”یہ ایک انتہائی کارگر ثابت ہونے والی ورزش ہے اور اس ورزش کے دوران زخمی ہونے کے خدشات بھی نہ ہونے کے برابر ہیں، آپ آہستہ آہستہ اس ورزش میں اضافہ کر سکتے ہیں..... اپنی چہل قدمی کی رفتار میں آہستہ آہستہ اضافہ کر سکتے ہیں..... چہل قدمی کے دورانیے

میں آہستہ آہستہ اضافہ کر سکتے ہیں اور آپ کو کسی قسم کی بے آرا می کا احساس بھی نہیں ہوگا۔“

وہ اپنی بات جاری رکھتے ہوئے کہتا ہے کہ:

”اور اگر آپ وزن کم کرنے کے لیے چہل قدمی کی بات کر رہے ہیں تو آپ طرز زندگی کی تبدیلی کی بات کر رہے ہیں، آپ ایک بے حس و حرکت اور بیٹھے رہنے والے فرد کی بجائے ایک فعال فرد بن جاتے ہیں۔ اگر آپ اپنی بقایا زندگی میں باقاعدگی کے ساتھ ورزش انجام دینا چاہتے ہیں تو یہ ورزش پر لطف ہونی چاہیے..... ایک ایسی ورزش جسے آپ روزانہ شوق کے ساتھ انجام دے سکیں اور اس سے لطف اندوز ہو سکیں۔“

اپنی روزمرہ زندگی میں چہل قدمی کا پروگرام شامل کرتے ہوئے آپ درحقیقت اپنے کھانے پینے کی عادات میں بہتری پیدا کر سکتے ہیں اور اپنے جسم کی فاضل چربی سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

جون ہی آپ سنجیدگی کے ساتھ چہل قدمی کے عادی بن جائیں گے تو آپ کے ذہن کا نظم و نسق بحال ہونا شروع ہو جائے گا اور آپ جس طریقے سے کھاتے ہیں یہ ذہنی نظم و نسق اس طریقے کا بھی معاون ثابت ہوگا۔

روزمرہ کی چہل قدمی نہ صرف اس کا ۵۲ پونڈ وزن کم کرنے میں معاون ثابت ہوئی ہے بلکہ اس وزن کو برقرار رکھنے میں بھی معاون ثابت ہوتی ہے۔

کیسی می سینٹر انتہائی فخر کے ساتھ کہتا ہے کہ:

”نوبورسوں کے دوران میرے وزن میں ۲ پاؤنڈ سے زیادہ اتار چڑھاؤ کبھی منظر عام پر نہیں آیا۔“

لہذا وزن کم کرنے میں ورزش ایک بہترین کردار ادا کرتی ہے اور وزن

پیش کرتا ہے کہ..... آپ کو کم از کم چار روز تک چہل قدمی کرنی چاہیے اور یاد رکھیں کہ آپ روزمرہ کی ورزش کے جس قدر نزدیک ہوں گے..... اسی قدر ثابت قدمی کے ساتھ آپ کے وزن میں کمی واقع ہوگی..... اور آپ اپنا مقررہ وزن بحال رکھنے کے قابل ہوں گے اور آپ جس قدر کم چکنائی کی حامل غذائیں استعمال کریں گے اسی قدر آپ کے وزن میں زیادہ کمی واقع ہوگی۔

یہ امر بھی زیر غور لائیں کہ آپ ان کے کس حصے میں ورزش کرنا پسند کریں گے..... صبح سویرے جبکہ آپ تازہ دم ہوں گے؟ لچ ٹائم بریک کے دوران؟..... رات کے کھانے کے بعد؟ آپ اپنے کسی دوست کے ساتھ چہل قدمی کرنا پسند کریں گے یا اپنے کسی فیملی ممبر کے ساتھ چہل قدمی کرنا پسند کریں گے؟ کیا آپ ویک اینڈ پر فاضل ورزش کا پروگرام بنائیں گے یا ہفتے اور اتوار کے لیے آپ معمول کی چہل قدمی بھی نظر انداز کر دیں گے۔ یہ سب کچھ آپ پر منحصر ہے۔ اپنے آپ کے ساتھ ایمانداری کا مظاہرہ کریں کہ آپ اپنے آپ سے کیا توقع کر سکتے ہیں اور کیا توقع نہیں کر سکتے۔

کیسی می سینئر کہتا ہے کہ:

”چہل قدمی کا تسلسل برقرار رکھنا آپ کے پروگرام کا اہم ترین پہلو ہے“

آج آپ نے جو غذا کھائی ہے اسے ضبط تحریر میں لائیں..... آج آپ نے جو ورزش کی ہے اسے ضبط تحریر میں لائیں..... آپ نے کون سی ورزش کی ہے اور کتنی دیر تک کی ہے..... یہ وہ بنیاد ہے جس پر آپ زندگی بھر کا فٹنس پروگرام تشکیل دے رہے ہیں۔



کم کرنے کے بعد اس کی بحال رکھنے میں بھی ورزش ایک اہم کردار ادا کرتی ہے“

وہ مزید کہتا ہے کہ:

”ایک مرتبہ جب آپ اپنا وزن کم کر لیتے ہیں..... اس کے بعد بھی آپ کو اپنی ورزش جاری رکھنی چاہیے..... جب آپ کو اپنی ورزش کی عادت کو زندگی بھر قائم رکھنا ہوگا“

آج آپ اس راستے یا مقام کا انتخاب کریں جس کی آپ پیدل چلنے ہوئے تحقیق و تفتیش سرانجام دینے کے خواہاں تھے۔ کل کی اپنی چہل قدمی کے دورانیے میں اضافہ کریں اور ۱۵ منٹ تک چہل قدمی کریں۔ یہ یقین دہانی حاصل کریں کہ آپ چہل قدمی سے لطف اندوز ہو رہے ہیں اس ۵۲ ہفتوں کے پروگرام کے کسی بھی مرحلے میں آپ کو بے آramی سے دوچار نہیں ہونا چاہیے۔ اس مرحلے کو بھی یہ سہولت اور آرام دہ تصور کریں۔ آپ آہستہ آہستہ اپنی چہل قدمی کے دورانیے میں اضافہ کرتے رہیں گے..... روزمرہ کی چہل قدمی کے دوران آپ نہ صرف اپنی چہل قدمی کے فاصلے میں اضافہ کریں گے بلکہ اس کی شدت کی سطح میں بھی اضافہ کریں گے تاکہ آپ کے جسم کی فاضل چربی زائل ہو سکے۔

اگر ۵۲ ہفتوں کے پروگرام کے کسی بھی مرحلے پر آپ یہ دیکھیں کہ تجویز کردہ ایک مقصد / ہدف آپ پر بھاری ثابت ہو رہا ہے..... آپ اسے تبدیل کرتے ہوئے اپنی انفرادی ضرورت کے تحت وضع کر سکتے ہیں۔ اگر آپ سست رفتاری کے ساتھ چہل قدمی کرنا چاہتے ہیں تو آپ سست رفتاری کے ساتھ چہل قدمی کر سکتے ہیں۔



اپنی اگلی ورزش کی پلاننگ کریں

اس امر کی پلاننگ کا آغاز کریں کہ جوں جوں دن گزریں گے آپ اپنے آپ سے کس قدر معتدل انداز میں ورزش کی توقع کرتے ہیں۔ اس ہفتے..... کیسی می سینئر تجویز

دن 3 : اپنا غذائی پروگرام بنائیں

ورزش کا ہدف: ۲۰ منٹ کی چہل قدمی

اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ آپ ہمیشہ بٹے پتلے اور سمارٹ رہیں تو آپ کو زیادہ چکنائی کی حامل غذاؤں کو خیر باد کہنا ہوگا! یقیناً ممکن ہے کہ یہی آپ کے وزن کے مسائل کھڑے کرنے میں انتہائی معاون ثابت ہوتی ہوں۔ کاربوہائیڈریٹ اور پروٹین کی کیلوریز کی نسبت چکنائی کی کیلوریز کو صرف کرنا زیادہ مشکل ہوتا ہے اور وہ جلد جسم کی چربی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

آپ جس قدر جلد ممکن ہو سکے اپنی خوراک سے زیادہ چکنائی کی حامل خوراک خارج کر دیں اور اس کی جگہ چہل اور سبزیاں استعمال کریں..... پھلی استعمال کریں..... کم چکنائی کی حامل ڈیری مصنوعات استعمال کریں..... آپ اسی قدر جلد بٹے پتلے اور سمارٹ جسم کے حامل بن جائیں گے۔

آج اپنے فریج کی صفائی کریں

اگر آپ وزن کم کرنے کی ٹیم جیتنا چاہتے ہیں تب آپ آج اپنے فریج کی صفائی سزا انجام دیں۔

لہذا بہادر بنیں اور اپنے فریج اور الماریوں کی صفائی کر ڈالیں۔ ہم آپ کو کچھ اشارے پیش کرتے ہیں :

☆ ہر ایسی چیز کو نکال باہر کریں جسے آپ اس وقت کھا سکتے ہیں جبکہ آپ کی فیملی رات کو سو رہی ہو۔

☆ ہر ایسی چیز جو آپ کو مرغوب ہو اور آپ اسے کثیر مقدار میں کھانے کے شوقین ہوں۔

☆ ہر ایسی چیز جسے آپ دفعتاً کھانے کے لیے چھا کر رکھتے ہوں۔

☆ ہر ایسی چیز جسے کھاتے ہوئے آپ کی انگلیاں چکنی ہو جائیں۔

☆ ہر ایسی چیز جسے کھانے کے لیے آپ کے بچے آپس میں بھڑکتے ہیں۔

صاف ظاہر ہے کہ یہ عمل آپ کے لیے ایک مشکل عمل ہوگا اگر آپ کی فیملی میٹھی اور زیادہ چکنائی کی حامل چیزیں کھانے کی شوقین ہوگی اور جن سے آپ پر جبر کرنا چاہتے ہیں۔ اگر آپ اپنے گھر کو ان چیزوں سے پاک کرنے کی کوشش میں کامیاب نہیں ہو سکتے تو آپ اپنے بچن کو چکنائی کی حامل غذاؤں سے کم چکنائی کی حامل یا چکنائی سے پاک غذاؤں میں تبدیل کریں اور بتدریج اپنی غذا میں بہتری پیدا کریں۔

اپنے فرج اور الماریوں پر ایک نظر ڈالیں..... زیادہ چکنائی کی حامل اور میٹھی اشیاء سے ان کو جلد از جلد پاک کریں اور مارکیٹ کے دورے کے دوران بھی کم چکنائی کی حامل اور شوگر فرمی اشیاء کی خریداری کو ترجیح دیں۔

اس کے بعد آپ اشیاءے خورد و نوش کی خریداری کے سلسلے میں محتاط انداز اپنائیں گے اور اس کے نتیجے میں آپ کے فرج اور الماریاں وہ اشیاءے خورد و نوش ذخیرہ ہوں گی جو آپ کی اور آپ کے فیملی کی صحت کے لیے بہتر ہوں گی۔ اگر مناسب اشیاءے خورد و نوش آپ کے گھر میں موجود نہ ہوں گی تو آپ انہیں کیسے استعمال کر سکیں گے۔

درست راستہ اختیار کریں

ذاتی پسند اور ناپسند کے مطابق کم چکنائی کی حامل خوراک کا ڈیزائن اور روزمرہ کی روٹین آپ کی کامیابی کا یقینی طریقہ ہے۔

ڈاکٹر ونا کے بقول:

”یہ ایک اہم ترین امر ہے کہ آپ کی خوراک اور ورزش کا پلان آپ کے طرز زندگی میں فٹ ہونا چاہیے نہ کہ آپ کی زندگی کا اسٹائل آپ کی

خوراک اور ورزش کے پلان میں فٹ ہونا چاہیے۔“
وزن کم کرنے کے پروگرام کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ آپ اپنی دل پسند غذاؤں سے محروم ہو جائیں بلکہ آپ انہیں اعتدال کے ساتھ استعمال کریں۔
کیلے فورنیا کی غذائی ماہر جو ڈتھ سٹرن کہتی ہے کہ:
”اگر آپ مسائل کھڑے کرنے والی غذاؤں سے مکمل دست برداری اختیار کریں
گے تو آپ ناکامی سے دوچار ہو سکتے ہیں۔“

وہ مزید کہتی ہے کہ:

”تاہم آپ کو یہ جانا چاہیے کہ وہ غذائیں کیا ہیں اور آپ ان کا نام
البدل تلاش کریں اگر آپ ان کے لیے اپنی خواہش پر قابو نہیں
پاسکتے۔“

اب وقت آن پہنچا ہے کہ آپ یہ فیصلہ کریں کہ آپ آنے والے دنوں اور ہفتوں
کے دوران کب اور کیسے کھائیں گے۔ درج ذیل بیانات کی فہرست کا مطالعہ کریں۔
اس کا اطلاق کریں۔ اور اس میں دی گئی تجاویز پر اپنے عمل درآمد کو ممکن بنائیں۔
میں حقیقت میں یہ پلان کرتا ہوں کہ مجھے کیا کھانا ہے۔
اور کب کھانا ہے:

لکن میں ہمیشہ اس قدر اسٹاک موجود ہونا چاہیے جس سے آپ کی ایک یا دو دل پسند
ڈشیں تیار ہو سکیں۔

کم چکنائی کے حامل دو تین کھانے اپنے فریزر میں رکھیں۔

میں کھانے کے اوقات کے دوران بہت زیادہ کھانا کھاتا ہوں:

لکن میں اپنی پلیٹ کھانے سے بھریں۔ اس کے بعد فوراً باقی کھانا پیک کر کے فریزر
میں رکھ دیں۔

اپنا کھانا ڈنر پلیٹ کی بجائے سلاد پلیٹ میں کھائیں۔ آپ کو ایسا محسوس ہوگا جیسے

آپ زیادہ کھانا کھا رہے ہیں۔

میں بڑے کھانوں کے وقفے کے دوران ہلکے پھلکے کھانے کھاتا ہوں:
اس دوران آپ پھل..... کچی سبزیاں..... نماز کا جوس..... چاولوں کا ایک وغیرہ
استعمال کر سکتے ہیں۔
پانی وافر مقدار میں پیئیں آپ کی بھوک درحقیقت آپ کی پیاس بھی
ہو سکتی ہے۔

اپنی چہل قدمی سے لطف اندوز ہوں

آج آپ چہل قدمی کا انتخاب کرتے ہیں۔ آپ ۲۰ منٹ تک چہل قدمی
کریں۔ تیز رفتاری کا ریکارڈ توڑنے کی ہرگز کوشش نہ کریں بلکہ اس رفتار کے ساتھ چہل
قدمی کریں جو آپ کے لیے آرام دہ ہو۔ اہم بات یہ ہے کہ آپ حرکت کرتے رہیں کیونکہ
حرکت میں برکت ہے۔

دن 4 : چہل قدمی کے لیے نئے جوتے خریدیں ورزش کا ہدف : ۲۰ منٹ چہل قدمی کریں

آج کے دن کا آغاز اپنے کل کی کھانے پینے کی فہرست پر نظر ثانی کرتے ہوئے
کریں تاکہ آپ اپنے آج کے دن کے کھانے پینے کی پلاننگ کر سکیں۔
کیا آج رات آپ اپنی ٹیلی کے لیے ڈنر تیار کر رہے ہیں؟
آپ کم چکنائی کا حامل ڈنر تیار کریں۔

درست جوتے خریدیں

اگر آپ سنجیدگی کے ساتھ چہل قدمی کرنا چاہتے ہیں تو آپ تب آپ درست جوتے خریدیں۔ پرانے اور گسے ہوئے جوتے اس مقصد کے لیے کارگر ثابت نہ ہوں گے۔ اگر آپ کچھ رقم خرچ کر کے بہتر جوتے خریدیں گے تو آپ چہل قدمی کے دوران اپنے آپ کو آرام دہ محسوس کریں گے اور آپ کی یہ خواہش ہوگی کہ آپ روزانہ چہل قدمی سے لطف اندوز ہوں۔ لہذا آج ہی آپ اپنے جوتے تبدیل کریں بشرطیکہ آپ کو اپنے جوتے تبدیل کرنے کی ضرورت درپیش ہو۔

دن 5 : مناسب ناشتہ کریں

ورزش کا ہدف: گھریلو امور انجام

دیتے ہوئے ورزش بھی کرتے رہیں

ناشتے سے سیکھیں

کچھ لوگ ناشتہ نہیں کرتے..... ان کا یہ عمل ان کو دوران کے فاضل وزن کو کم کرنے کے پروگرام کو متاثر کر سکتا ہے۔

چونکہ ورزش فاضل کیلوریز کو صرف کرنے کا ایک بہترین ذریعہ ہے..... ایک صحت بخش ناشتہ اور صبح کی ہلکی ورزش وزن کم کرنے میں بے حد معاون ثابت ہوتی ہے۔

یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ صبح کی ورزش کرنے سے پہلے یا صبح کی ورزش کرنے کے

بعد کھاتے اور پیتے ہیں۔

یہ بات غذائی ماہر میری لینن نے بتائی۔

انہوں نے مزید بتایا کہ:

”کچھ لوگ صبح کی ورزش سے قبل کچھ نہ کچھ کھانا پسند کرتے ہیں۔

اور کچھ لوگ ورزش کرنے کے بعد کچھ نہ کچھ کھانے کو ترجیح دیتے ہیں۔

لیکن اگر لوگ صبح کے وقت کچھ نہ کھائیں تو وہ صبح دس بجے تک بھوک

سے بے تاب ہو جاتے ہیں۔

ڈاکٹر جیمز ایم رائے کے بقول:

”اگر آپ اپنے دن کا آغاز ایک صحت بخش ناشتے سے کریں گے تو دن

بھر کے دوران آپ کی کارکردگی مائل بہ بلندی رہے گی۔“

ان کیلوریز کو صرف کریں

اگر آپ پسند کریں..... آپ آج ۲۰ منٹ تک چہل قدمی کر سکتے ہیں۔ اگر آپ چہل قدمی کے موڈ میں نہ ہوں تو آپ اس کی بجائے گھریلو امور کی سرانجام دہی کی بدولت ورزش سرانجام دے سکتے ہیں۔ ان گھریلو امور میں:

ویکیوم کھینک

کھڑکیوں کی دھلائی

کپڑوں کی دھلائی

اور کئی مرتبہ بیڑھیاں چڑھنا اور اتارنا شامل ہے۔

لہذا آج آپ کسی قدر کیلوریز صرف کرنے کا اہتمام کریں..... اور اپنے گھر کی صفائی

ستھرائی سرانجام دینے کی کوشش کریں۔

دن 6 : ضبط تحریر میں لائیں

ورزش کا ہدف: ایک میل تک چہل قدمی کریں

اگر آپ آج کے دن تک یہ امر سرانجام نہیں دے سکے تو آپ آج ”اپنے مقول وزن کی کامیابی کی ڈائری“ سے متعارف ہوں۔ یہ ڈائری کتاب کے اگلے صفحات میں پیش کی جائے گی۔ یہ آئندہ ہفتوں اور مہینوں کے دوران آپ کی وزن کم کرنے کی مہم میں آپ کی ایک بہترین اتحادی ثابت ہوگی۔ اس پورے تربیتے کے دوران آپ جو خوراک استعمال کریں گے۔ اسے آپ ضبط تحریر میں لائیں گے۔ اپنی ورزش کی قسم اور دورانیہ ضبط تحریر میں لائیں گے۔ اور دن 1 کو آپ کو جو بھی وزن تھا اسے ضبط تحریر میں لائیں گے۔ آپ یہ بھی دیکھیں گے کہ ڈائری میں جگہ مہیا کی گئی ہے تاکہ آپ اپنے جسم کی پیمائش درج کر سکیں۔ ہم یہ تصور کر سکتے ہیں کہ ابھی آپ اپنے جسم کی پیمائش سے خوش نہیں ہیں۔ لیکن گھرانے کی کوئی بات نہیں ہے۔ آپ آنے والے ہفتوں میں اس میں قرار واقعی بہتری پیدا ہوتے دیکھیں گے۔ آپ یہ بھی دیکھیں گے کہ آپ کے کپڑے آپ کو بہتر طور پر فٹ آئیں گے اور آپ کی توانائی کی سطح میں بھی اضافہ ہوگا اور آپ کے بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کی سطح بھی بہتر ہوگی۔

اگر آپ کسی قسم کی ادویات استعمال کر رہے ہیں تب آپ اپنے معالج سے مشورہ کریں کیونکہ کئی اقسام کی ادویات وزن میں اضافہ کرتی ہے۔ اپنے معالج کو اپنے وزن کم کرنے کے پروگرام سے آگاہ کریں۔ وہ آپ کو بتائے گا کہ آپ جو ادویات استعمال کر رہے ہیں وہ آپ کے اس پروگرام کو متاثر کر سکتی ہیں یا نہیں۔ اور اگر متاثر کر سکتی ہیں تو کس حد تک متاثر کر سکتی ہیں۔ آپ اس کے باوجود بھی وزن کم کر سکتے ہیں مگر آپ کے وزن کم کرنے کی رفتار سست ہو سکتی ہے۔

اپنے احساسات کی جانب بھی توجہ دیں

اپنے جسم کی پیمائش اور جو کھانے آپ کھاتے ہیں ان کو ضبط تحریر میں لانے کے علاوہ..... ڈائری میں اس امر کے لیے بھی جگہ فراہم کی گئی ہے کہ آپ اس وقت کا اپنا موڈ بھی ضبط تحریر میں لائیں جبکہ آپ کھانا کھا رہے تھے..... آپ کو جو مشکلات درپیش تھیں اور کھانے کے وقت جو چیلنج درپیش تھے..... وہ بھی ضبط تحریر میں لائیں۔

آپ روزانہ اپنے ان نوٹس پر نظر ثانی کریں۔ اس طرح آپ کو یہ ہولت میسر آئے گی کہ آپ اپنے کھانے پینے اور ورزش کے معمول میں معمولی ردو بدل کرتے ہوئے درست شاہراہ پر گامزن رہ سکیں۔

کیا آپ نے اس صبح مناسب ناشتہ کیا تھا؟ بہت خوب!



چہل قدمی کریں اگر آپ مناسب سمجھتے ہیں

جہاں تک آپ کی آج کی ورزش کا تعلق ہے..... آپ آج کی چہل قدمی گول بھی کر سکتے ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ چہل قدمی کی ماہرینی لیریز یہ کہتی ہے کہ:

”یہ بہتر ہے کہ آپ چہل قدمی کرتے ہوئے اپنی باقاعدہ ورزش کے پروگرام کا آغاز کریں اور پہلے پختے کے دوران چار روز تک باقاعدہ چہل قدمی کریں..... لیکن اگر آپ جلد از جلد وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو آپ پانچویں روز بھی اپنی چہل قدمی جاری رکھیں“

آنے والے ہفتوں میں آپ دیگر ورزشوں سے بھی آشنائی حاصل کریں گے تاکہ آپ کے وزن کم کرنے کے پروگرام میں تیزی آسکے۔ ان میں قوت کی تربیت کی ورزش

بھی شامل ہوگی لیکن یہ فیصلہ آپ کی صوابدید پر ہوگا کہ آپ چہل قدمی کی ورزش کو پسند کرتے ہیں یا کسی اور ورزش کو پسند کرتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ آپ جو ورزش منتخب کریں اسے مسلسل اور باقاعدگی کے ساتھ کرتے رہیں۔



دن 7 : خوراک کی جانب توجہ

ورزش کا ہدف: ایک میل تک چہل قدمی

ہفتے بھر کے دوران آپ نے کم چکنائی کی حامل غذائیں استعمال کیں اور تقریباً روزانہ ورزش بھی کرتے رہے ہیں۔ بہت خوب !

اگر آپ محرومی کا احساس کریں گے کہ آپ اپنی پسندیدہ غذاؤں سے محروم ہو چکے ہیں تو اس صورت میں آپ اپنی کھانے پینے کی پڑی عادات دوبارہ اپنائیں گے اور اس کے ساتھ ساتھ آپ کا پرائیونڈز بھی آپ کا رٹینی ٹائٹ ہوگا۔

اس کا حل بے حد آسان ہے۔ آج اور اپنے ۵۲ ہفتوں کے تمام تر پروگرام کے دوران آپ اپنی خوراک پر اپنی توجہ مرکوز رکھیں اور وہ غذائیں استعمال کریں جو چکنائی سے پاک ہوں یا کم چکنائی کی حامل ہوں۔



سڑک پر نکل کھڑے ہوں

بے شک آپ کو خوراک ہضم کرنے کی ضرورت درپیش ہوگی لہذا آپ چہل قدمی کے

لیے اپنی پسندیدہ سڑک پر نکل کھڑے ہوں اور ہمیشہ کی طرح وہ سب کچھ جو آپ نے کھایا یا پیا ہے اسے ضبط تحریر میں لانا ہرگز نہ بھولے گا..... حتیٰ کہ پانی بھی..... اسے اپنی کامیابی کی ڈائری میں تحریر کریں۔

اس ہفتے خوراک یعنی کھانے پینے کے بارے میں آپ کیا کسی مسئلے کا شکار ہوتے تھے؟ اپنی ڈائری چیک کریں یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ اس وقت کیا محسوس کر رہے تھے اور یہ بھی پلان کریں کہ مستقبل میں آپ ایسی صورت حال سے کیسے بچ سکتے ہیں۔

ایک ہفتہ گزر چکا ہے !

مبارکباد قبول کیجیے !



ہفتہ 2 : ورزش کے ایک معاہدے پر دستخط کریں

ورزش کا ہدف: ۵ روز تک 1½ میل فی دن چہل قدمی کریں

اب آپ نے ۵۲ ہفتوں کے پلان میں سے ایک ہفتہ مکمل کر لیا ہے۔ اب وقت آن پہنچا ہے کہ آپ اپنا وزن کریں!

اگر آپ نے اپنی خوراک سے چکنائی کا خاتمہ کر دیا ہوگا اور آپ نے گزشتہ ہفتے کے دوران چار مرتبہ ورزش بھی کی ہوگی..... تب آپ کا وزن ۲ پاؤنڈ کم ہو چکا ہوگا..... یہ آپ کے لیے بہتر ہے! آپ اس وزن کو نوٹ کریں کیونکہ ایک ہفتے کے بعد آپ دوبارہ اپنا وزن چیک کریں گے۔

ممکن ہے کہ آپ اپنے بارے میں بہتر محسوس کر رہے ہوں گے اور جس انداز سے آپ محسوس کر رہے ہوں گے اور جس انداز سے آپ اپنی کارکردگی کو دیکھ رہے ہوں گے

قدی کریں گے..... آپ اپنے وزن میں کمی پائیں گے۔“
ڈاکٹر موصوف یہ چاہتا ہے کہ آپ ست روئی اور آسانی کے ساتھ آغاز کریں اور
بتدریج تین میل فی دن چہل قدمی کا ہدف حاصل کریں..... ہفتے میں ۶ یا ۷ () یہ چہل
قدمی کریں..... ہر ایک میل ۱۵ منٹ میں طے کریں۔ آپ اس پروگرام کے ۳۱ ویں ہفتے
میں اس سطح پر پہنچیں گے۔

یہ پروگرام کیسے وضع کیا گیا تھا؟
نی لیزر کے بقول:

”بے حد معروف لوگ ہفتے میں چار دن ورزش کر سکتے ہیں۔ آہستہ
آہستہ ایک ہفتے میں ورزش کے دنوں کی تعداد میں اضافہ کرتے ہیں حتیٰ
کہ ہم ہفتے میں چھ یا سات دن ورزش کرتے ہیں۔
اس کے بعد ہم فاصلہ میں اضافہ کرتے ہیں..... فی ہفتے فاضل نصف
میل حتیٰ کہ ہم روزانہ تین میل کا فاصلہ طے کرتے ہیں۔ میں کم از کم
تین میل کا ہدف مقرر کرنے کے حق میں ہوں۔ عام طور پر آپ فی میل
۱۰۰ کیلوریز جلاتے ہیں۔ لہذا تین سو کیلوریز جلانے کے لیے تین میل
تک کی چہل قدمی درکار ہوگی۔“
وہ مزید کہتی ہے کہ:

”ہم اس وقت رفتار کی جانب توجہ دیتے ہیں..... جب آپ ۲۰ منٹ
فی میل کی رفتار سے آغاز کریں..... ایک گھنٹے میں تین میل..... آپ کا
آغاز درست ہے۔ لیکن آپ کو ہر ہفتے اپنی رفتار میں ایک منٹ کی کمی
لاینی ہوگی حتیٰ کہ آپ کی رفتار ۱۵ منٹ فی میل ہو جائے یا تین میل ۳۵
منٹ میں آپ طے کر لیں..... یہ آپ کے حق میں بہتر ہوگا..... یہ
حصولِ فٹنس کی معقول سطح ہوگی اور کیلوریز کے جتنے کے عمل میں بھی
اضافہ ہوگا۔“

..... اسے بھی بہتر محسوس کر رہے ہوں..... اور آپ کو بہتر محسوس کرنے کا حق بھی حاصل
ہے..... آپ حیران کن عادات اپنارہے ہیں..... ایسی عادات جو زندگی بھر آپ کا ساتھ
نبھائیں گی۔ یہ امر بھی ذہن میں رکھیں کہ وزن کم کرنے کا کوئی بھی پروگرام پہلے ہفتے کے
دوران ہی نتائج نمایاں کرتا ہے بشرطیکہ آپ سنجیدگی کے ساتھ اس پروگرام پر عمل کریں۔

آئندہ ہفتوں کے دوران ہر ہفتے آپ کے وزن میں ایک یا دو پاؤنڈ کی کمی ممکن ہو سکتی
ہے اور کچھ ہفتوں کے دوران عین ممکن ہے کہ آپ کے وزن میں کوئی کمی نہ ہو یا یہ بھی عین
ممکن ہے کہ آپ کے وزن میں نصف پاؤنڈ کا اضافہ دیکھنے میں آئے۔ اگر ایسا وقوع پذیر ہو
تو آپ بالکل نہ گھبرائیں کیونکہ یہ سب کچھ نارمل ہے۔

آپ جو کچھ چاہتے ہیں وہ عمدہ ہے..... ست رو اور مسلسل ہے..... وزن میں مستقل
کمی ہے۔ صحت بخش ناشیہ کرتے رہیں اور کم چکنائی کی حامل خوراک استعمال کرتے رہیں۔

کیلوریز جلانے کے لیے اور فٹنس کے حصول کے لیے چہل قدمی

گزشتہ سات دنوں کے دوران آپ چہل قدمی کرتے رہے ہیں۔ جس کا آغاز
آپ نے بآسانی کیا تھا۔ آپ یہ بھی محسوس کر رہے ہوں گے کہ آپ قرارداداتی ورزش نہیں
کر رہے ہیں۔ اگلے برس تک آپ اپنی ہفتہ وار چہل قدمی کی کامیابی پر نازاں ہوں گے اور
آپ وہ فٹنس حاصل کریں گے جو آپ کے جسم کو ہمیشہ دلا پتلا اور اسمارٹ رکھے گی۔
ڈاکٹر ارٹ مولن کے بقول:

”چہل قدمی ایک عظیم ورزش ہے۔ یہ بہت سے لوگوں کے لیے کارگر
ثابت ہوتی ہے اور اس قدر کیلوریز جلاتی ہے جس قدر کیلوریز جاگنگ
جاتی ہے۔ اگر آپ معقول رفتار کے ساتھ ہفتے کے سات روز چہل

دست بردار ہو جائیں گے جس سے آپ از حد لطف اندوز ہوتے ہیں۔ آپ کے معاہدے پر آپ کے دستخط موجود ہونے چاہئیں اور تاریخ معاہدہ بھی موجود ہونی چاہیے۔ اس معاہدے کی فوٹو کاپیاں کروائیں اور کسی دوسرے فیملی ممبر یا کسی دوست کو بھی دیں۔ بالخصوص کسی ایسے فرد کو دیں جو وزن کم کرنے کی کوشش میں مصروف ہو۔

ڈاکٹر جانسن کے بقول:

”اپنے مقاصد کو ضبط تحریر میں لانا اور اسے دوسروں کے ساتھ شیئر کرنے کی بدولت لوگ ان مقاصد کے ساتھ چلنے رہتے ہیں۔ نیچو اس قدر کارگر ثابت ہوتا ہے کہ آپ حیران رہ جائیں گے۔“

تاریخ _____

وزن _____



ہفتہ 3 : بہترین شاپنگ کریں

ورزش کا ہدف: پانچ دن تک 1½ میل

فی دن چھل قدمی بھی کریں

اشیائے خورد و نوش کی خریداری کا دن ! اب وقت آن پہنچا ہے کہ آپ اپنا فریج اور اپنی الماریاں کم چکنائی کی حامل اور ریٹے دار غذاؤں سے بھریں جو آپ اور آپ کی فیملی کی صحت کی ضامن ہوں۔ اگر آپ نے آج صبح صحت بخش ناشتہ کیا ہے آپ اطمینان کے ساتھ مارکیٹ کا رخ کر سکتے ہیں اور بہتر محسوس کر سکتے ہیں۔ لہذا آپ غلط خریداری ہرگز نہ کریں گے۔

یہ بھی واضح رہے کہ اگر آپ کسی مرحلے پر یہ محسوس کریں کہ چھل قدمی کا یہ پروگرام آپ کے لیے موزوں نہیں ہے یا شاید نوعیت کا حامل ہے تو آپ اسے اپنی فٹنس کی سطح کے مطابق اختیار کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنی رفتار میں کمی کرنا چاہتے ہیں۔۔۔۔۔ آپ ایسا کر سکتے ہیں۔ آئیڈیا یہ ہے کہ آپ اپنے جسم کو باقاعدگی کے ساتھ حرکت دیتے رہیں۔۔۔۔۔ اور ان تبدیلیوں سے لطف اندوز ہوں جو آپ کے جسم میں رونما ہو رہی ہیں۔



لائحہ عمل کو اختیار کرنے کا اپنے آپ کے ساتھ عہد کریں

ورزش کے نئے پروگرام پر ثابت قدم رہنے کا عہد کرنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ آپ اپنے آپ کے ساتھ ورزش کے ایک معاہدے پر دستخط کریں۔

سوئن بی۔ جانسن کے بقول:

”ہم نے بہت سے مختلف پروگراموں میں معاہدے استعمال کیے ہیں۔۔۔۔۔ ان میں وزن کم کرنے کے پروگرام بھی شامل ہیں اور ہمیں یہ انکشاف ہوا ہے کہ یہ معاہدے لوگوں کے معاون ثابت ہوتے ہیں کہ وہ جو کچھ چاہتے ہیں اس پر اپنی توجہ مرکوز رکھیں۔“

آپ کے معاہدے کو یہ بیان کرنا چاہیے کہ آپ ہفتہ وار چھل قدمی کے ہدف کو پورا کریں گے جو کہ آپ کو ہر ہفتے کے آغاز میں دیا جائے گا اور یہ آپ کے ۵۲ ہفتوں کے پروگرام کا ایک حصہ ہوگا۔

آپ کو اپنے معاہدے میں یہ بھی ظاہر کرنا ہوگا کہ اگر آپ اپنے ہدف کو پورا کرتے ہیں یا پورا کرنے میں ناکام رہتے ہیں تو اس کے کیا نتائج برآمد ہوں گے۔ اگر آپ ہدف پورا کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں تو آپ اپنے آپ سے یہ وعدہ کر سکتے ہیں کہ آپ قلم دیکھیں گے۔ اگر آپ ہدف پورا کرنے میں ناکام رہتے ہیں تو آپ ایک ایسے ٹریٹ سے

ہفتہ 4 : دباؤ..... کھچاؤ..... تناؤ دور کرنے

کی کچھ ورزشیں کریں ورزش کا ہدف

پانچ دن تک 1½ میل روزانہ سیر کریں

ایک ماہ اپنے اختتام کو پہنچ رہا ہے اور آپ بہت بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کر رہے ہیں..... بہت خوب..... لیکن آپ اس امر کا اقرار کریں گے کہ اس دوران تناؤ..... کھچاؤ..... اور دباؤ کے حامل کچھ لمحات بھی آئے تھے..... ایسے لمحات جبکہ آپ پہلے جیسے تو اتنا اور مضبوط نہ تھے۔ اپنی دل پسند خوراک کھانے کے لیے بھی آپ کا دل ضرور چلتا رہا ہوگا۔

ٹھیک ہے..... آپ جس قدر جلد اسے محسوس کر لیں اسی قدر بہتر ہے۔ دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ آپ کو اب بھی اور کبھی بھی لاحق ہو سکتا ہے۔ آپ نے اس دوران جو کچھ کرنا ہے وہ یہ ہے کہ اپنا موڈ بحال رکھنا ہے اور بہترین رکھنا ہے۔ دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کو دور کرنے والی چند حکمت عملیاں اپناتے ہوئے آپ اس صورت حال سے بخوبی پیٹ سکتے ہیں۔ درج ذیل میں دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کم کرنے والی ورزشیں پیش کی جا رہی ہیں۔ اس ہفتے آپ ان میں دو کوڑائی نیچے اور دیکھیں کہ وہ کیسے فوری طور پر آپ کو پرسکون بناتی ہیں۔

دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کو محسوس کریں

ڈاکٹر جیمز ایلس۔ گولڈن کہتا ہے کہ:

”دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ حقیقی نفسیاتی علامات مہیا کرتا ہے اور آپ کا پہلا اقدام یہ ہوگا کہ آپ یہ شناخت کریں کہ آپ کی مخصوص علامات

آپ کی شاپنگ کی معاون کچھ تجاویز درج ذیل میں پیش کی جا رہی ہیں:

فہرست تیار کریں اور اسے دوسرے چیک کریں:

یہ یقین دہانی حاصل کریں کہ آپ نے ہفتے بھر کے استعمال کے لیے صحت بخش مہینے کی حامل اشیائے خورد و نوش کاغذ پر تحریر کر لیے ہیں جن کی آپ نے خریداری کرنی ہے۔

کوئی نہ کوئی نئی چیز ضرور خریدیں:

کوئی نہ کوئی ایسی نئی چیز جو ضرور خریدیں جو صحت بخش ہو اور آپ نے اس سے قبل ٹرائی نہ کی ہو۔ آپ اپنے کھانوں کو جس قدر دلچسپ بنائیں گے اسی قدر آپ کو چکنائی کے حامل اور ٹھنڈے کھانوں کی طلب کم ہوگی۔

غذائیت کے بارے میں لیبل کا مطالعہ کریں:

لیبل پر اجزائے ترکیبی اور غذائیت کے بارے میں معلومات فراہم کی گئی ہوتی ہیں..... آپ لیبل کا بغور مطالعہ کریں اور اشیائے خورد و نوش کی غذائیت کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کریں۔

گائے کے گوشت کو بھی ہاں کہیں:

سرخ گوشت آپ کے لیے شجر ممنوعہ ہرگز نہیں ہے۔ چربی کے بغیر سرخ گوشت آپ کبھی کبھار معقول مقدار میں استعمال کر سکتے ہیں۔

یہ مت بھولیں کہ اشیائے خورد و نوش کی خریداری بھی ایک ورزش ہے بشرطیکہ آپ اپنی خریداری خود اٹھا کر پیدل گمراہیں اور یہ آپ کی چھل قدمی کا نعم البدل ثابت ہو سکتی ہے۔

تاریخ

وزن

کیا ہیں۔ کیا آپ بے چینی محسوس کرتے ہیں؟ کیا آپ بھوک کے صدمے سے دوچار ہیں؟ یہ شعور اس سلسلے میں آپ کا معاون ثابت ہوگا کہ آپ اپنی خوراک کی طلب کے ابتدائی سگنل کی شناخت سرانجام دینا شروع کریں گے اور آپ ان کے ساتھ مناسب انداز میں ڈیل کر سکتے ہیں۔



اپنے دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کے مقام پر کام کریں؟

ہم میں سے بہت سے لوگوں کو یہ گمان ہوتا ہے کہ ہمارا دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کہاں پر واقع ہے۔ اگر آپ تین گھنٹوں سے کمپیوٹر پر بیٹھے کام کر رہے ہیں..... آپ تھکاوٹ محسوس کر سکتے ہیں اور بے چینی میں آپ کی مٹھی اور چکنی چیز کی خواہش کر سکتے ہیں جبکہ حقیقت میں آپ کی گردن اور کندھوں کے پیٹھے دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کا شکار ہوں گے۔

ڈاکٹر گورڈن کہتا ہے کہ:

”آپ جان بوجھ کر دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ میں اضافہ کرتے ہیں..... چند مرتبہ سانس اندر کھینچیں اور باہر خارج کریں..... اس کے بعد آرام کریں۔“

اپنے آپ سے دریافت کریں: میں کیسا محسوس کر رہا ہوں؟

آپ کو کیا پریشان کر رہا ہے؟ اپنی معقول وزن کی کامیابی کی ڈائری میں اپنے نوٹس پر نظر ڈالیں..... آپ کبھی بھی تازہ ترین احساسات..... وہ واقعات اور یا لوگ جو آپ کو پریشان کر رہے ہوں۔ جو کچھ آپ کے لیے دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کا باعث بن رہا ہے اس پر براہ راست ہاتھ ڈالیں آپ اپنے کھانے پینے کی ضروریات کے بارے میں کیسا

محسوس کرتے ہیں؟

اپنے جسم کو حرکت دیں:

ورزش دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کو فوری طور پر رفع کر دیتی ہے۔ آپ باسکٹ بال یا ٹینس کا ریکٹ سنبھالیں اور باہر نکل جائیں۔

یوگایا مراقبے کے عمل کی ثرائی کریں:

کیلے فورنیا کے ڈاکٹر آرنش کے بقول:

”یہ مہارتیں آپ کو موجودہ لمحے میں واہس لاتی ہیں بجائے اس کے کہ آپ کو اپنے ماضی میں کھویا رہنے دیں یا مستقبل کے نگر میں مبتلا رکھیں اور آپ بھرپور انداز میں جینے لگتے ہیں۔ موجودہ ہمیں تہدیبی کی آزادی بخشتا ہے اور نئے نمونوں کی تحقیق و تفتیش کے قابل بناتا ہے..... خوشیوں سے نوازتا ہے اور امکانات روشن کرتا ہے۔“

اگر مراقبے کا عمل یا یوگا آپ کے لیے نئی ہو..... تب آپ ویڈیو کے ذریعے ان کے بارے میں ابتدائی معلومات حاصل کر سکتے ہیں یا کسی مقامی تعلیمی مرکز میں داخلہ لیں۔ ہمیشہ کی طرح اپنے دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کے دورانیے کو ضبط تحریر میں لائیں اور یہ بھی تحریر کریں کہ آپ اس دورانیے کے ساتھ کیسے نپٹتے تھے..... یہ سب کچھ اپنے معقول وزن کی کامیاب ڈائری میں تحریر کریں۔ روزانہ ان صفحات پر نظر ثانی کرتے ہوئے آپ اور آپ کی خوراک دونوں درست راہ پر گامزن رہ سکتے ہیں۔ امید ہے کہ ان لمحات کے دوران آپ کھانے پینے کی جانب راغب ہونے کی بجائے بہتر سے بہتر طور پر ان لمحات سے نپٹنے کے قابل ہوں گے۔

تاریخ _____

وزن _____



ہفتہ 5: مزاحمتی ٹریننگ سے آشنائی حاصل کریں ورزش کا ہدف: پانچ روز دو میل روزانہ چہل قدمی کریں

آپ کیسے جا رہے ہیں؟

کیا آپ اپنے کھانے کی مقدار پر عتابی نظر رکھ رہے ہیں تاکہ آپ کھانے پینے میں زیادتی نہ کریں؟

کیا آپ معقول ہلکے پھلکے کھانے استعمال کر رہے ہیں؟

کیا آپ ہر صبح ناشتہ کر رہے ہیں اگرچہ یہ دلچسپ لگتا ہے اور سکرٹڈ ملک ہی کیوں نہ ہو؟ اور آپ اپنی چہل قدمی بھی کر رہے ہیں اور آپ ہفتے میں تقریباً سات میل تک چہل قدمی کرتے ہیں..... آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟

صحت مند؟

زیادہ توانائی سے بھرپور؟

ہم چاہتے ہیں کہ آپ چہل قدمی جاری رکھیں..... لیکن اس ہفتے آپ مزاحمتی ٹریننگ کا بھی آغاز کریں گے۔

یاد رکھیں کہ چہل قدمی اور دیگر ورزشیں کیلوریز کو جلانے میں معاون ثابت ہوتی ہیں جبکہ مزاحمتی ٹریننگ کیلوریز کو نہیں جلاتی بلکہ یہ ڈائٹنگ کرنے والوں کو دیگر بے شمار فوائد سے بہکنا رکھتی ہے۔ مثلاً:

جسم کی چربی کو عضلات میں ڈھالتی ہے۔

آپ کے جسم کو مضبوط بناتی ہے جو کہ آپ کے وزن میں کمی لاتی ہے اور آپ کے کیسٹیاوی تبدیلی کے عمل کو تیز کرتی ہے۔ اگر آپ باقاعدگی کے ساتھ یہ ورزش کرتے رہیں اور کم چکنائی کی حامل غذا میں استعمال کریں اور چہل قدمی بھی کریں..... آپ کے

یہ افعال آپ کے لیے بے حد سود مند ثابت ہوں گے۔

قطع نظر اس امر کے کہ آپ ماضی میں کئی ماہ سے کامیابی کے ساتھ دبلے پتلے اور اسمارٹ ہونے عمل درآمد کر رہے ہیں..... اگر آپ اپنے اس پروگرام میں اس ورزش کو بھی شامل کر لیں گے تب آپ کے فوائد دو چند ہو سکتے ہیں۔ سماجی اور جسمانی فوائد دونوں۔

آپ کتنی دیر تک یہ ورزش کر سکتے ہیں

ان فوائد کے حصول کے لیے کس قدر مزاحمتی ٹریننگ کافی ہوگی؟

ڈاکٹر وائن ایل۔ ویٹ کاٹ کے بقول:

”ایک ہفتے میں دو یا تین سیشن جبکہ فی سیشن ۲۰ منٹ دورانیے کا حامل ہو۔“

اگر آپ پہلے ہی کسی ہیلتھ کلب کے رکن میں تو آپ آج ہی ہیلتھ کلب جائیں..... مشینیں چیک کریں اور چند سوالات کریں..... کچھ کلیمیں آپ کو موقع پر ہی فری مٹی سیشن کی سہولت فراہم کریں گی۔ آئندہ ہفتوں کے دوران ہم آپ کو مشینیں استعمال کرتے ہوئے تقویت بہم پہنچانے والی کچھ ورزشوں کے بارے میں بتائیں گے۔

آج کے لیے آپ اپنی پہلی ورزش گھر پر ہی کر سکتے ہیں اور اس مقصد کے لیے آپ کو محض ایک سادہ سی چیز کی ضرورت ہوگی..... مزاحمتی بینڈ یہ ایک کلیدی عنصر ہوگا جس کے ساتھ آپ ورزش گے۔ ورزش کے دوران درج ذیل نکات ذہن میں رکھیں:

آسان اور سہولت کے ساتھ ورزش کریں:

جلد بازی ہرگز نہ کریں اور نہ ہی اپنے جسم کو جھکا دیں۔ آہستہ آہستہ ردیہ عمل کریں اور اپنی فارم پر اپنی توجہ مرکوز رکھیں اور اپنی کمر سیدھی رکھیں۔ ایک سیٹ بنانے کے لیے ۱۲ تا ۱۸ حرکات بردائے کارلائیں اور ہر ایک ورزش کے دوران دو تا تین سیٹ کھلیں کریں۔

بھی اس ورزش کو دہرائیں۔

بیرونی ران کو پریس کرنا (OUTER THIGH LIFT)

کمر کے بل لیٹ جائیں اور بیٹھ آپ کے گھٹنوں کے گرد ہونا چاہیے اور آپ کے ہاتھ آپ کے سرین (BUTTUCKS) کے نیچے ہونے چاہئیں۔ اپنی ٹانگیں ایک دوسرے کی مخالف سمت میں پھیلائیں بیٹھ کو پھیلاتے / کھینچتے ہوئے۔ اس کے بعد انہیں واپس اکھٹا کر لیں اس ورزش کو دہرائیں۔

ٹانگوں کا پھیلاؤ (LEG ETENSIONS)

ایک قوی بیکل کرسی پر بیٹھ جائیں بیٹھ آپ کے گھٹنوں کے گرد ہونا چاہیے۔ ایک ٹانگ کو ای پوزیشن پر رکھیں اور دوسری ٹانگ کو اس طرح اوپر اٹھائیں حتیٰ کہ وہ فرش کے متوازی ہو جائے۔ آغا کی پوزیشن پر واپس آ جائیں اور اس ورزش کو دہرائیں باری باری دونوں ٹانگوں کے ساتھ۔

اسٹینڈنگ آرم رو (STANDING ARM ROW)

اپنا ایک پاؤں بیٹھ کے عین درمیان میں رکھیں۔ بیٹھ کا دوسرا سر اپنی دونوں مٹھیوں (FISTS) میں پکڑیں۔ ان دونوں مٹھیوں کو اوپر کی جانب کھینچیں نیچے کریں اس ورزش کو دہرائیں۔ اپنے مزاحمتی ٹریننگ سیشن کا ریکارڈ رکھنا ہرگز نہ بھولیں۔ آپ روزمرہ کی چہل قدمی اور روزمرہ کی خوراک کے ریکارڈ کے ہمراہ اس کا بھی ریکارڈ رکھیں۔ یہ ساری تر سرگرمیاں اکھٹی رویہ عمل آئیں تاکہ آپ کو دہلا پتلا اسمارٹ اور مضبوط تر جسم عطا کر سکیں ایک ایسا جسم جس کے آپ پہلے بھی حامل نہ تھے اور جس کے حصول کے آپ اکثر خواب دیکھا کرتے تھے۔

تاریخ _____

وزن _____

❖❖❖

پھیلاؤ / کھینچنا (STRETCH):

دارم اپ ہونے کے لیے تقریباً پانچ منٹ آہستگی اور سہولت کے ساتھ پھیلانے / کھینچنے (STRETCH) کا عمل انجام دیں۔ آخر میں پانچ منٹ کا کول ڈاؤن پریڈ ہرگز نہ بھولیں۔

حیران کن مرد اور عورت بننے کی کوشش نہ کریں:

آپ کی ورزش بتدریج زیادہ چیلنج کی حامل ہونی چاہیے لیکن یہ ورزش اس قدر سخت ہرگز نہیں ہونی چاہیے کہ آپ ضرورت سے زیادہ اپنے آپ کو تھکاوٹ سے دوچار کریں۔

خوبصورت جسم کی تعمیر

ذیل میں چند سادہ مزاحمتی ٹریننگ ایکسرسائز بیان کی جا رہی ہیں تاکہ آپ آغا کر سکیں اور ان سے استفادہ کر سکیں:

چیسٹ پل (CHEST PULL):

بیٹھ کو اپنے دونوں ہاتھوں کے ساتھ پکڑیں اور اپنے پاؤں اپنے کندھوں کی چوڑائی کے برابر چوڑے کر کے کھڑے ہو جائیں۔ اپنے بازو اپنے سامنے سیدھے پھیلا لیں۔ آہستہ آہستہ اپنے بازوؤں کو ایک دوسرے سے دور کریں بیٹھ کو اپنے دونوں طرف پھیلاتے / کھینچتے ہوئے حتیٰ کہ یہ فرش کے عین متوازی ہو جائیں۔ آہستہ آہستہ اپنے بازو واپس لائیں۔ اس ورزش کو دہرائیں۔

بیرونی ران کو اوپر اٹھانا (OUTER THIGH LIFT)

کروٹ کے بل لیٹ جائیں۔ بیٹھ آپ کے گھٹنوں کے گرد ہونا چاہیے۔ اپنی اوپر والی ٹانگ آہستہ سے اوپر اٹھائیں آپ کی ایزی اس قدر اوپر چھت کی جانب ہونی چاہیے جس قدر ممکن ہو سکے۔ اب اپنی ٹانگ کو آہستگی کے ساتھ نیچے لائیں۔ دوسری جانب

ہفتہ 6 : پانی وافر مقدار میں پیئیں ورزش کا ہدف : پانچ دن تک دو میل

روزانہ چہل قدمی کریں

یہ ایک سادہ اور آسان نسخہ ہے مگر یہ آپ کی بھوک کو کنٹرول کرنے میں انتہائی معاون ثابت ہوگا..... ہم پانی پینے کے بارے میں بات کر رہے ہیں۔

ڈاکٹر جارج بلیک برن کے بقول:

”وافر مقدار میں پانی پینے کی بدولت آپ کی بھوک میں کمی واقع ہوتی ہے۔“

بھوک میں کمی کی وجہ:

کثیر مقدار میں پیا گیا پانی آپ کے معدے میں کثیر جگہ گھیرتا ہے..... آپ کا معدہ بھرا ہوا محسوس ہوتا ہے..... اور آپ کو کھانے کی خواہش کم ہوتی ہے۔

ڈاکٹر بلیک برن مزید کہتا ہے کہ:

”وافر مقدار میں پانی پینے کا عمل بسیار خوری سے بھی روکتا ہے۔ پانی

آپ کی خوراک کی خواہش کا نعم البدل ثابت ہوتا ہے کئی مرتبہ آپ کی

بھوک آپ کے جسم کی پانی کی خواہش کی عکاسی کرتی ہے۔ لہذا اگلی

مرتبہ جب آپ کو کچھ کھانے کی طلب محسوس ہو اور یہ آپ کے نارمل

کھانے کا وقت نہ ہو..... آپ کچھ کھانے کی بجائے پانی کا ایک کپ

نوش کریں..... آپ کو محسوس ہوگا کہ کھانے کی آپ کی طلب ختم ہو چکی

ہے۔“

آپ کے جسم کو مائع کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کو یہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ آپ

کے جسم کا تمام تر پانی کیسے استعمال ہوتا ہے۔

جوڑی ای۔ مارشل کے بقول:

”روزانہ ہم تقریباً $3\frac{1}{2}$ کپ پانی اس خوراک سے حاصل کرتے ہیں

جو خوراک ہم کھاتے ہیں۔ مثال کے طور پر سبزیاں اور پھل..... یہ

تقریباً 90 فی صد پانی کے حامل ہوتے ہیں۔ ہمارا جسم بھی تقریباً

$\frac{1}{2}$ کپ روزانہ پانی بنا تا ہے۔

لیکن ہم روزانہ 12 تا 10 کپ پانی سے ہاتھ دھو بیٹھے ہیں۔ اس کی

وجہ آب و ہوا..... جسم کے پراسٹیمول پیٹیاں وغیرہ اور دیگر عناصر

ہیں۔“

پانی پینے سے احتراز نہ کریں:

آپ کو دن بھر میں وافر مقدار میں پانی پینا چاہیے۔ اگر آپ زیادہ فعال رہتے ہیں تو

آپ کو مزید زیادہ پانی پینا چاہیے۔ اگر آپ دن میں پانی کے 8 بھرے ہوئے گلاس پانی

پئیں گے..... آپ کے جسم نہ صرف صحت مند رہے گا بلکہ آپ دن بھر طمانیت محسوس کریں

گے۔

وافر مقدار میں پانی پینے کا ایک اور فائدہ بھی ہے۔

”وافر مقدار میں پانی پینے سے آپ کی جلد ہموار رہتی ہے اور وزن کم

ہونے کے بعد بھی یہ نرم اور لچک دار رہے گی۔“



آپ پانی کیسے پیئیں گے

پانی آہستگی کے ساتھ پیئیں:

آہستہ آہستہ پانی کے گھونٹ لیجیے۔ یک دم سارا پانی کا گلاس اس طرح اپنے اندر نہ

انڈیل لیں جیسے یہ کڑوی دوا کا گلاس ہے۔

”یہ قدرتی جیسے سے لیا جاتا ہے جو کہ بہتر ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ اس میں معدنیات موجود ہوتی ہیں۔ لیکن بوتل کے کچھ پانی محض نکلے کے پانی ہوتے ہیں جس میں کلب سوڈا شامل کیا گیا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ نمک اور معدنیات شامل کی گئی ہوتی ہیں۔ لہذا اگر آپ ایک ڈالر یا اس سے زائد کلب سوڈے کی بوتل کے لیے خرچ کر رہے ہیں تو اس کا کیا فائدہ؟ یہ آپ کے اپنے نکلے کے پانی سے بڑھ کر صاف نہیں ہو سکتا۔“

اگر آپ کے نکلے کا پانی بہتر نہیں ہے..... فرض کریں کہ آپ کا گھر پرانا ہے اور اس کی پائپ لائن بھی پرانی ہے جو پانی کی آلودگی کا باعث بنتی ہے..... اس صورت میں آپ چشمے کا پانی استعمال کر سکتے ہیں..... کنوئیں کا پانی استعمال کر سکتے ہیں..... یا معدنی پانی استعمال کر سکتے ہیں۔

یہ بھی یقین دہانی حاصل کریں کہ آپ اس امر کا ریکارڈ رکھ رہے ہیں کہ آپ روزانہ کس قدر پانی استعمال کر رہے ہیں..... اس کے علاوہ آپ اپنے کھانوں اور پلکے پھلکے کھانوں کا بھی ریکارڈ رکھ رہے ہیں۔

اگر آپ کی زندگی میں دباؤ..... کچھاؤ..... اور تازگی کے لمحات آئیں تو آپ اس کو رفع کرنے کے لیے ہفتہ 4 میں بیان کی گئی سرگرمیاں اختیار کریں۔

اور آپ کی چہل قدمی کیسے جاری ہے؟ آپ آرام دہ اور مقبول رفتار کے ساتھ چہل قدمی جاری رکھیں۔ اس میں کسی زیادتی کے مرکب نہ ٹھہریں۔

تاریخ _____

وزن _____



ڈاکٹر بلیک رن کے بقول:

”اس کی بجائے ایک وقت میں تین یا چار اونس پانی گھونٹ گھونٹ کر کے پیئیں..... اور دن بھر یہ عمل جاری رکھیں۔“

پانی سے آغاز کریں:

مارشل کے بقول:

”ہر کھانے سے قبل کم از کم قلیل مقدار میں پانی ضرور پیئیں اس طرح آپ کی بھوک میں کمی واقع ہوگی اور آپ زیادہ کھانا کھانے سے محفوظ رہ سکیں گے۔“

پانی کو خوش ذائقہ بنا لیں:

سادہ پانی کو کسی قدر خوشگوار بنانے کی غرض سے اس میں برف کے ایک دو ٹکڑے شامل کریں اور ایک تازہ لیمن بھی اس میں ملا لیں۔

اس میں کافی مقدار کا شمار ہرگز نہ کریں:

جب آپ یہ شمار کریں کہ آپ دن بھر میں کتنا پانی پی رہے ہیں تو آپ اس میں وہ مشروبات شامل نہ کریں جو کافیین کے حامل ہوتے ہیں۔ مثلاً کافی..... چائے..... اور کولا وغیرہ جو آپ دن بھر استعمال کرتے ہیں۔

مارشل کے بقول:

”ایسے مشروب پیشاب آور ہوتے ہیں اور یہ آپ کے جسم کے پانی کو

ضائع کرنے کا باعث بنتے ہیں۔“

نکلے کی ٹوٹی کا پانی استعمال کریں:

اگر آپ یہ سوچتے ہیں کہ آپ بوتل کا پانی پی کر صحت مند رہ رہے ہیں..... آپ یہ یاد رکھیں کہ بوتل کے تمام تر پانی ایک جیسے نہیں ہوتے اور نہ ہی ایک جیسی افادیت کے حامل ہوتے ہیں۔

مثال کے طور پر معدنی پانی..... اس بارے میں مارشل کہتی ہے کہ:

وزن

ہفتہ 8: انعام کا نظام سیٹ کریں

ورزش کا ہدف: پانچ روز تک دو میل روزانہ

چہل قدمی کریں

یاد کریں کہ پچھلے ہفتے آپ نے اپنے آپ کو انعام سے نوازا تھا اور آپ نے اپنے آپ کو اس لیے انعام سے نوازا تھا کہ آپ نے اپنے فٹنس پروگرام کے ضمن میں اپنی خوراک پر توجہ دی تھی اور اپنی ورزش پر بھی توجہ دی تھی۔ اب آپ نے اپنے ۵۲ ہفتوں کا پروگرام میں ایک انعامی انعام متعارف کروانا ہے۔

اس پروگرام کی وساطت سے آپ کو ایک دبلا پتلا اور سمارٹ جسم حاصل ہوگا۔ یہ بذات خود آپ کے لیے ایک بہت بڑا انعام ہے۔ لیکن آپ کے ۵۲ ہفتوں کے پروگرام کی تکمیل پر ایک اور انعام آپ کا منظر ہے۔ ۵۲ ہفتوں کا پروگرام ایک طویل پروگرام ہے اور اس طویل مدت تک انعام کا انتظار کرنا ایک کٹھن اور صبر آزمایا مرحلہ ہے۔ ہم بنی نوع انسان ہیں اور ہم کسی بھی چیز کے جلد از جلد حصول کے خواہش مند ہیں۔

لہذا ہمیں چھوٹے موٹے مسلسل انعامات کے حصول کی ضرورت درپیش ہے جو ہمیں ہماری کامیابی کی یاد دہانی کرواتے رہیں اور ہمیں تحریک دلاتے رہیں۔

ہفتہ 7: اپنے کھانے کی مقدار پر نظر رکھیں!

ورزش کا ہدف: پانچ دن تک دو میل فی دن چہل قدمی کریں

کھانے پینے کے بہت سے پلان آپ سے یہ مطالبہ کرتے ہیں کہ آپ اپنی خوراک کا وزن یا پیمائش کرتے رہیں اور یہ بھی اسی طرح پر لطف عمل ہے جس طرح ایک چیک بک بینکس کرنے کا عمل پر لطف ہے اور آپ کے معقول وزن کے ۵۲ ہفتوں کے پروگرام میں یہ ایک عمدہ عمل ہے۔ آپ کو اپنی خوراک کے کب پیمائش نہیں کرنے ہوں گے اور نہ اسے ترازو پر تولن ہوگا بشرطیکہ آپ اس غذا کی چکنائی زیر غور رکھیں جو آپ استعمال کر رہے ہیں اور اس امر کا بھی خیال رکھیں کہ کون سی چیز نارمل پروٹین کی فراہمی کا باعث بنتی ہے۔

اس ہفتے آپ اس پروٹین کو خصوصی طور پر زیر غور رکھیں گے جو پروٹین آپ کھاتے ہیں۔

عام طور پر جب آپ اپنی خوراک سے چکنائی کی کٹوتی کرتے ہیں تو آپ زیادہ خوراک کھا سکتے ہیں۔

گھر میں کھانوں کا درست تناسب برقرار رکھنے میں کوئی دشواری نہیں ہوتی مگر جب آپ باہر کھانا کھاتے ہیں تب آپ کو دشواری پیش آ سکتی ہے۔ اگر آپ کے سامنے وافر مقدار میں کھانا رکھا ہے تو اس کا یہ مقصد ہرگز نہیں ہے کہ آپ نے یہ تمام کی تمام مقدار کھانی ہے۔ آپ اپنے انچارج ہیں۔ یہ بات یاد رکھیں۔ بے شک آپ اپنی چہل قدمی جاری رکھے ہوتے ہیں اور ہر ایک چیز تحریر بھی کر رہے ہیں۔ چونکہ آپ مسلسل سات ہفتوں تک اپنے پروگرام پر عمل پیرا رہے ہیں۔ لہذا آپ کو اپنے آپ کو انعام سے نوازا نا ہوگا۔ یہ انعام آپ کی کامیابی کی علامت ہوگا۔ آپ اس انعام سے لطف اندوز ہوں۔

تاریخ

❖ بھاپ کا غسل۔

❖ ایک کنسرٹ کا کلکٹ۔

یاد رکھیں کہ آپ اس فہرست میں ہمیشہ اضافہ کر سکتے ہیں..... اور آپ کو اس فہرست میں اضافہ کرتے رہنا چاہیے تاکہ آپ کو زیادہ ورائٹی دستیاب ہو سکے۔ اگر آپ اپنے آپ کو انعام سے نوازتے رہیں گے تب آپ بخوبی اپنے پروگرام پر عمل درآمد کر سکیں گے۔

تاریخ _____

وزن _____



ہفتہ 9 : زیادہ سے زیادہ سبزیاں کھائیں

ورزش کا ہدف: پانچ دن تک $2\frac{1}{2}$ میل فی دن

چھل قدمی کریں

ہم آپ کو یہ تلقین کرتے ہیں کہ آپ سبزیاں زیادہ استعمال کریں کیونکہ سبزیاں صحت بخش ہوتی ہیں..... حزیار ہوتی ہیں..... اور زندگی بھر وزن کنٹرول کرنے کے پروگرام کی معاونت کرتی ہیں۔

کیا آپ کی فیملی نے پہلے سے زیادہ سبزیوں کا استعمال شروع کر دیا ہے؟ بہت خوب! یاد رکھیں کہ اگر آپ اپنی فیملی میں سبزیوں کے زیادہ استعمال کی عادت ڈالیں گے تو آپ کے بچے بھی وزن کی زیادتی کا شکار نہ ہوں گے۔

اور یہ بھی ذہن میں رکھیں کہ اب آپ $2\frac{1}{2}$ میل روزانہ چھل قدمی کر رہے ہیں اور اگلے چار ہفتوں تک آپ کی چھل قدمی کا یہی ہدف ہوگا۔

تاریخ _____

اپنے آپ کو تحریک دیں

ہم پہلے ہی یہ بیان کر چکے ہیں کہ وزن کم کرنے کو کنٹرول کرنا عمل درآمد کو کنٹرول کرنے کی نسبت مشکل ہے..... لہذا انعام کے نظام کو عمل درآمد کی مثبت تبدیلیوں کی بنیاد پر استوار کرنا چاہیے نہ کہ وزن کم ہونے والے پاؤنڈوں پر لہذا بہتر غذا اور فٹنس کی عادات کی فہرست مرتب کرتے ہوئے آغاز کریں جو آپ اپنی زندگی میں شامل کر رہے ہیں۔ ان کو اپنے انعامی نظام کی بنیاد بنانے کی غرض سے..... وہ مخصوص اور قابل پیمائش ہونی چاہئیں..... جیسے کہ:

اپنے چھل قدمی کے پروگرام کو اگلے چار ہفتوں تک جاری رکھنا دو ہفتوں تک 8 گلاس روزانہ پانی پینا۔

❖ تین ہفتوں تک ایک پیسٹری وغیرہ سے مکمل پرہیز کرنا۔

❖ ورزش کی گلاس جوائن کرنا اور اس کے پہلے چار سیشن جوائن کرنا۔

❖ ڈبل روٹی پر مکھن لگانے سے پرہیز کرنا..... اور پورا مہینہ پرہیز کرنا۔

❖ تین ہفتوں تک اپنے معقول وزن کی کامیابی کی ڈائری اپ۔ نو۔ ڈیٹ رکھنا۔

اب انعامات کی تشکیل دینے کے پر لطف عمل کا آغاز ہوگا..... چھوٹے مگر باسٹی

انعامات..... آپ اپنے آپ کو عطا کر سکتے ہیں..... ہر ایک نئے مقصد کی تکمیل پر..... یہ

آپ کی ذاتی ترجیح پر منحصر ہے..... ان انعامات میں درج ذیل انعامات شامل ہیں:

❖ پھولوں کا ایک گلدستہ

❖ دو گھنٹے تک تاول کا مطالعہ

❖ ہاتھوں اور ناکھوں کی صفائی

❖ اپنی دل پسند ہستی کے ساتھ ساحل سمندر پر ایک دن گزارنا۔

❖ اپنے بہترین دوست کو ٹیلی فون کرنا۔

❖ ایک دوپہر کرایے کا ویڈیو دیکھتے ہوئے گزارنا۔

حاصل آئیگز سے اپنے گھر میں اپنی جسم قائم کر سکتے ہیں اور اس پر ۱۵۰ ڈالر سے بھی کم لاگت آئے گی۔

ڈاکٹر مولن کے بقول:

”آپ کو پہلی جو چیز درکار ہوگی وہ کوونے والا آلہ ہے جس کے ہینڈلوں میں بال ہیز ڈگنٹ ہوں (اس کی قیمت ۱۰ یا ۲۰ ڈالر ہو سکتی ہے) میں کوونے والے اس سے کو اس لیے پسند کرتا ہوں کیونکہ پانچ یا دس منٹ کے دوران اس سے آپ کی مدد سے آپ ۱۰۰ کیلوریز تک جلا سکتے ہیں۔ آپ ایک میل سے دوڑ لگانے کی بدولت اس قدر مقدار میں کیلوریز جلا سکتے ہیں۔ یہ وائر اپ کے لیے بھی ایک بہتر طریقہ ہے اور آپ اس کی مدد سے اپنی روزمرہ کی ورزش کی روٹین کا آغاز کر سکتے ہیں۔“

ڈاکٹر مولن کے نزدیک سائیک بائیک گھریلو جسم کے لیے ایک کارآمد چیز ہے۔ اگر چہ اس کی قیمت 2,000 ڈالر تک ہے مگر آپ مقامی اخبارات میں سیکنڈ ہینڈ بائیک کی خریداری کے لیے رجوع کر سکتے ہیں:

”بہت سے لوگ بائیک کا استعمال ترک کر چکے ہوتے ہیں اور میں ممکن ہے کہ وہ اسے ۵۰ ڈالر میں فروخت کرتے ہوئے خوشی محسوس کریں۔“

ڈاکٹر مولن اس لیے سائیک بائیک کو پسند کرتا ہے کہ آپ مطالعہ کرتے ہوئے..... ٹی وی دیکھتے ہوئے..... فون پر گپ شپ لگاتے ہوئے اس کے پیڈل چلا سکتے ہیں اور اس بائیک پر چار میل کا سفر آپ کی ۱۰۰ کیلوریز کو جلانے میں معاون ثابت ہوتا ہے پانچ ہفتوں کے دوران آپ کو ایک سکیر سائز ہینڈ پر بھی سرمایہ کاری کرنی ہوگی اگر یہ پہلے ہی آپ کے پاس موجود نہ ہوگا۔ ان کی قیمت عام طور پر پانچ ڈالر سے کم ہوتی ہے۔ آپ ویٹ مفت میں حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ کوئی بھی چیز بطور ویٹ استعمال کر سکتے ہیں۔ نمائندہ کے روکین یا سوپ کے روکین وغیرہ..... آپ اس مقصد کے لیے انٹینس بھی استعمال کر سکتے ہیں اور کم

ہفتہ 10 : گھر میں ہی جسم قائم کریں.....

اس پر 150 ڈالر سے بھی کم خرچ آئے گا

ورزش کا ہدف: پانچ دن تک 2½ میں فی دن چہل قدمی کریں

آپ کی روزانہ فاصل آدھ میل کی چہل قدمی آپ کے لیے ایک چیلنج ثابت ہو سکتی ہے لیکن آپ کو یہ چیلنج قبول کرنا ہوگا۔

کلیے یہ ہے کہ آپ روزانہ باقاعدگی کے ساتھ ورزش کریں اور اس قدر باقاعدگی کے ساتھ کریں جس قدر باقاعدگی کے ساتھ ممکن ہو سکے اور اگر کبھی آپ چہل قدمی نہ کر سکیں..... خراب موسم کی وجہ سے یا ویسے ہی آپ کا موڈ نہ ہو تو اس کا بھی حل موجود ہے..... آپ گھر میں ورزش کریں اور اس مقصد کے لیے آپ گھر میں ہی جم قائم کر سکتے ہیں۔

ڈاکٹر مولن کے بقول:

”گھر میں جم قائم کرنے کا آئیڈیا ایک بہترین آئیڈیا ہے۔ یہ ایک انتہائی آسان اور قابل عمل منصوبہ ہے اور ان لوگوں کے لیے زیادہ مفید ہے جو ایک ایسے ماحول میں رہنا پسند کرتے ہیں جہاں پر چہل قدمی جیسی ورزش ممکن نہیں ہوتی اور اس طرح آپ ورزش نہ کر سکنے کے بہانے سے بھی بچ سکتے ہیں؟“

اگر آپ یہ سوچ رہے ہیں کہ آپ اپنے بیڈروم کے کونے میں ایک ہیلتھ کلب قائم کریں تو آپ کو اس بارے میں دوبارہ سوچنا ہوگا۔ آپ محض چند ایک غیر معمولی نوعیت کے

فون بند رکھیں یا اپنی جواب دینے والی میسن آن رکھیں۔

تاریخ _____

وزن _____



ہفتہ 11 : ہلکے پھلکے کھانے کے حملے کے لیے اپنے

آپ کو تیار رکھیں!

ورزش کا ہدف: پانچ دن تک $2\frac{1}{2}$ میل روزانہ چہل

قدمی کریں

کیا آپ کو ہلکے پھلکے کھانے کھانے کی ایسی خواہش ہوتی ہے جو ناقابل کنٹرول ہو؟
ہم سب کو ایسی خواہش ہوتی ہے

کئی مرتبہ کھانے کی خوشبو اس خواہش کو جگانے کا باعث بنتی ہے۔

اب تک آپ اپنی ایسی کئی خواہشوں کا گلا گھونٹ چکے ہوں گے کیونکہ ہفتہ بہ ہفتہ آپ
کا 52 ہفتوں کا پروگرام آپ کا ان خواہشوں کا گلا گھونٹنے کی جانب راغب کرتا رہتا ہے۔

لیکن آپ دیگر تدابیر استعمال کرتے ہوئے بھی اپنی اس خواہش کو دبا سکتے ہیں۔

آپ درج ذیل اقدامات بروئے کار لاتے ہوئے اس مسئلے سے نپٹ سکتے ہیں:

- ❖ ایک فون کال کریں۔
- ❖ اپنی روزانہ کی چہل قدمی کے لیے نکل جائیں۔
- ❖ کسی کام میں مشغول ہو جائیں۔

قیمت کے حامل لوہے کے دین بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ پانچ پاؤنڈ ویٹ کی قیمت $25\text{ to }30$ ڈالر ہو سکتی ہے۔

اگر آپ کے پاس اٹھلیٹ جوتوں کا جوڑا موجود نہیں ہے تو آپ یہ جوڑا بھی خرید لیں۔ ان کی قیمت $25\text{ to }35$ ڈالر کے درمیان ہو سکتی ہے۔

آپ کو ورزش والی چٹائی کی ضرورت بھی ہوگی اور اس کی قیمت 15 ڈالر سے کم ہوگی۔ بے شک آپ کو یہ ساری اشیاء بیک وقت خریدنے کی ضرورت نہ ہوگی۔ آپ آہستہ آہستہ ان اشیاء کی خریداری کر سکتے ہیں۔ آپ بتدریج اپنے سامان میں نئے سامان کا اضافہ کر سکتے ہیں۔



آپ اپنی گھر کی جم سے لطف اندوز ہوں

گھر کی جم کو زیادہ موثر بنانے کے لیے چند اور نئے پیش کیے جا رہے ہیں:
مناسب جگہ کا انتخاب کریں:

اپنے ساز و سامان کو گھر کے اس حصے میں رکھیں جو حصہ آپ بخوبی اپنی ورزش کے لیے استعمال کر سکیں..... ایک چھوٹا سا فالٹو بیڈروم وغیرہ اور یہ بھی خیال رہے کہ اس میں ہوا کی آمد و رفت کا معقول بندوبست ہو۔ کمرے میں اس قدر جگہ موجود ہونی چاہیے کہ آپ بہ آسانی حرکت کر سکیں اور فرنیچر یا دیگر ٹوٹنے والی اشیاء سے کمرے کو پاک رکھیں۔ نرم لکڑی کے فرش بہترین ثابت ہوتے ہیں لیکن اگر آپ کے فرش پر قالین بچھا ہوا ہے تو پھر یہ فرش بھی آپ کی ورزش کے لیے بہتر ثابت ہو سکتا ہے۔

ورزش کا مناسب وقت:

ورزش کا وقت آپ کی صوابدید پر منحصر ہے۔ اپنا وقت اس طور پر مقرر کریں جبکہ گھر میں کوئی موجود نہ ہو یا چند افراد موجود ہوں تاکہ آپ گھبراہٹ..... اضطراب..... اور پریشانی سے بچ سکیں۔ جب آپ اپنی سہولت یا نیک پر معروف ورزش نہ ہوں تو آپ اپنا

ان ہلکے پھلکے کھانوں کی فہرست تیار کریں جن کے استعمال سے آپ کو کوئی خدشہ لاحق نہ ہو۔

مثلاً تازہ پھل..... چینی کی آمیزش سے پاک ہارڈ کینڈیز..... چاولوں کے ٹیکہ.....
جھی ہوئی فروٹ ہارڈ وغیرہ وغیرہ۔

تاریخ _____

وزن _____

ہفتہ 12: لنچ کا انتخاب

ورزش کا ہدف: پانچ دن تک 2½ میل فی دن چہل

قدمی کریں

آپ کا دوپہر کا لنچ چکنائی سے پاک غذا پر مشتمل ہونا چاہیے۔ آپ صبح کے وقت تیار کی گئی کوئی چیز کے غرض سے رات کے کھانے سے بچی ہوئی کچھ اشیاء کو لنچ کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ مرغی کا گوشت یا مچھلی کا گوشت رات کے کھانے میں بنا رہے ہیں تو آپ کسی قدر زیادہ کھانا بنائیں اور صبح اسی میں سے لنچ کے لیے کچھ نہ کچھ اپنے ہمراہ لے جائیں۔

آپ لنچ بریک کے دوران کیا پیئیں گے؟

یقیناً آپ کو کافی یا ڈیٹ سوڈا دستیاب ہوگا لیکن اگر آپ اپنے ہمراہ پانی کی بوتل یا نباتاتی چائے کی پیٹی کا ایک بیگ لے جائیں اور لنچ بریک کے دوران گرم چائے کے ایک کپ سے لطف اندوز ہوں تو کیسا رہے گا۔

- ❖ اپنا سر دھوئیں۔
- ❖ اپنے معمول وزن کی کامیابی کی ڈائری میں اپنے احساسات تحریر کریں یہ جاننے کے لیے کہ آپ کیوں کھانے پینے کی خواہش رکھتے ہیں۔
- ❖ زیر نظر کتاب جس کا آپ مطالعہ آپ اس وقت کر رہے ہیں اس کے اگلے باب کا مطالعہ بھی کریں۔
- ❖ اپنے بچوں کے ساتھ کھیلیں۔
- ❖ اپنے کتے کے ساتھ کھیلیں۔
- ❖ کسی دوست کو خط تحریر کریں۔

اس نئے آپ اس فہرست کو مرتب کرنے کی کوشش کریں۔ آپ کے پاس بہت زیادہ حکمت عملیاں ہونے چاہئیں تاکہ آپ ہلکا پھلکا کھانا کھانے کی خواہش کے جملے کا بخوبی مقابلہ کر سکیں۔

اگر آپ کی تمام تدابیر ناکام ہو جائیں تب آپ وہ ہلکے پھلکے کھانے استعمال کریں جو آپ کے فوڈ پلان میں فٹ بیٹھے ہوں۔ مثلاً سکڈ ملک کا ایک گلاس یا کسی قدر انگوٹیا کسی قدر چکنائی سے پاک دہی وغیرہ۔

لیکن یہ بھی درست ہے کہ آپ کسی وقت وہ ہلکا پھلکا کھانا بھی استعمال کر سکتے ہیں جو آپ کے فوڈ پلان میں فٹ نہ ہوتا کہ آپ مجرودی کے احساس سے بچ سکیں۔ آپ ہلکا پھلکا کھانا کھائیں اور اس سے لطف اندوز ہوں اور یہ ذہن میں رکھیں کہ آپ جلد ہی اپنے کھانے پینے کے پلان پر واپس لوٹ آئیں گے۔ لیکن اس بد پرہیزی کے بعد آپ فاضل ورزش ضرور کریں تاکہ اس بد پرہیزی کا ازالہ ہو سکے اور آپ بھی اپنے آپ کو قصور وار نہ ٹھہر سکیں۔

غیر منصوبہ بند ہلکے پھلکے کھانے کھانے کی خواہش سے بچنے کا غالباً ایک بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ چکنائی کی حامل اور زیادہ کیلوریز کی حامل خوراک کا داخلہ اپنے گھر میں بند کر دیں۔

چہل قدمی کا پروگرام جاری رکھیں

امید ہے کہ آپ روزانہ تین میل تک کی چہل قدمی کی اپنی ورزش جاری رکھے ہوئے ہوں گے یا دیکھیں کہ یہ تین میل آپ کی 200 کیلو گز جلا کر رکھ کر دیں گے۔ اگر آپ روزانہ اپنی فٹنس چہل قدمی کے لیے وقت نکالنے میں دقت محسوس کرتے ہیں تو آپ اپنے لچ بڑیک میں کسی ترقیبی پارک میں چہل قدمی کر سکتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے اپنے دفتر میں اپنے چہل قدمی کرنے والے جوتوں کا ایک جوڑا ضرور رکھیں اور اس طرح آپ کے لیے چہل قدمی کرنا زیادہ آسان ہوگا۔

ہفتہ 13 :

اپنی تحریک کو جلا بخشیں

ورزش کا ہدف: پانچ دنوں تک تین میل فی دن چہل قدمی کریں

کیا وجہ ہے کہ آپ بہترین نیت کے حامل ہونے کے باوجود بھی بے آسانی پٹری سے اتر جاتے ہیں؟

پہلے اور دوسرے ہفتے کے دوران آپ کسی قدر بہتر جا رہے تھے حتیٰ کہ ہفتہ 8 اور 9 کے دوران بھی آپ بہترین جا رہے تھے..... کیا آپ کو یاد ہے؟

یقیناً آپ اب بھی اس نیت کے حامل ہیں کہ آپ اپنا مقصد حاصل کر کے ہی دم لیں گے..... کسی نہ کسی روز آپ اپنا مقصد حل کر لیں گے۔ لیکن اب اگرچہ آپ بہت سی کامیابیوں سے مستعار ہو چکے ہیں مگر ہنوز آپ کی منزل بہت دور دکھائی دیتی ہے اور دیکھیں

کہ اب آپ ہفتہ 13 پر ہیں..... آپ کو اپنے 52 ہفتے کے پروگرام کا آغاز کے تین ماہ گزر چکے ہیں اور آپ پر کسی قدر مایوسی کا غلبہ ہے۔ اس کا حل یہ ہے کہ آپ اپنے عمل در آمد زیادہ احتیاط کے ساتھ مانیٹر کریں اور یہ بھی یقین رکھیں کہ آپ کا یہ رویہ 23 یا 28 گھنٹوں کے اندر اندر دم توڑ جائے گا۔

آپ کی غذا کے بارے میں غفلت اور لا پرواہی کی اور بھی وجوہات ہو سکتی ہیں..... یہ انکشاف میک ولیم نے کیا ہے۔ وہ وزن کم کرنے کے پروگرام کا ایک طویل شادی کے ساتھ موازنہ سرانجام دیتا ہے:

”جب آپ کی شادی کو سال پر سال گزر جاتے ہیں تب کبھی کبھار آپ

کی آنکھوں میں حیرانگی اتر آتی ہے۔ اگرچہ آپ کسی اور کو نہیں جانتے

بلکہ آپ حقیقت میں تبدیلی جانتے ہیں۔“

تب آپ کو کسی چیز کی ضرورت درپیش ہوتی ہے؟

تب آپ کو اس چیز کی ضرورت درپیش ہوتی ہے کہ آپ اپنے طرز زندگی میں کسی قدر تبدیلی پیدا کریں۔

آپ بھی چہل قدمی کے لیے ایک نئے راستے کا انتخاب کریں یا ایک بالکل نئی طرز کی ورزش کا انتخاب کریں۔

اگر آپ عام طور پر صبح کے وقت ورزش کرتے ہیں تو آپ صبح کی بجائے شام کو ورزش کرنا شروع کریں۔ کم چکنائی والے کھانوں کی تراکیب پر مشتمل ایک کتاب خریدیں اور اس ہفتے تین نئے کھانے بنا کر لطف اندوز ہوں۔

میک ولیم کہتا ہے کہ:

”شاید آپ کو بہترین تحریک اس امر سے میسر آئے کہ آپ اپنے آپ

کو یہ یاد رکھیں کہ آپ کیوں وزن کم کر رہے ہیں۔“

یہ اس کا مشورہ بھی ہے کہ:

”آپ تمام تر مثبت چیزوں کی کتاب تکمیل دیں جو آپ کے ساتھ

کم چکنائی کی حامل خوراک کے ساتھ زندگی گزارنے کی پراگرس رپورٹ

ہاں! عام طور پر مجھے خطرہ تھا
کہ آپ اس بارے میں پوچھیں گے

- (1) میں اپنے طویل العیاد مقاصد کی فہرست کا باقاعدگی کے ساتھ معائنہ کرتا ہوں/کرتی ہوں۔
- (2) میں اپنے بچن کو اس قدر چکنائی سے پاک رکھتا/رکھتی ہوں جس قدر ممکن ہو سکے۔
- (3) میں اپنے ہفتہ وار ورزش کے مقاصد پورے کرتا/کرتی ہوں۔
- (4) میں ہفتے میں ایک مرتبہ اپنا وزن کرتا/کرتی ہوں۔
- (5) میں اپنی کامیابی کی ڈائری اپ۔نو۔ڈیٹ رکھتا/رکھتی ہوں۔
- (6) میں روزانہ ایک بہتر ناشتہ کرتا/کرتی ہوں۔
- (7) میں ہلکے پھلکے کھانوں میں بھی کم چکنائی والے کھانے استعمال کرتا/کرتی ہوں۔
- (8) میں دباؤ.....کھچاؤ.....اور تازہ دودھ کرنے والی ورزشیں کرتا/کرتی ہوں تاکہ میری بسیار خوری کی طلب پر قابو پانا ممکن ہو سکے۔
- (9) میں روزانہ 8 گلاس پانی پیتا/پیتی ہوں۔
- (10) میں اپنے مقاصد میں کامیاب ہونے پر اپنے آپ

قویٰ پذیر ہوئیں..... اس وقت سے لے کر اب تک جب سے آپ نے اپنا ڈائٹنگ پروگرام شروع کیا تھا۔ آپ کی اس کتاب میں کلیتاً مثبت چیزیں شامل ہونی چاہئیں۔ ساحل سمندر پر جانا..... گھر کی بیڑھیاں اترنا چڑھنا اور اپنے معالج سے رجوع کرنا وغیرہ وغیرہ۔“
وہ مزید کہتا ہے کہ:

کبھی کبھار ہم اچھی چیزوں کو بھول جاتے ہیں اور بری چیزوں کو یاد رکھتے ہیں۔

نیلن اگر آپ اپنے مثبت تجربات کی ایک نوٹ بک تیار کریں گے..... یہ آپ کو تحریک دلائے گی اور آپ کو بدمذہبی پر ہیزی کرنے سے باز رکھے گی اور اس طرح آپ ممنوع خوراک استعمال نہیں کریں گے۔“

تاریخ _____
وزن _____

سہ ماہی انونٹری

زنگہ باد! آپ نے ایک سہ ماہی مکمل کر لی ہے..... مکمل 13 ہفتے..... اپنے معتدل وزن کے 52 ہفتوں کے پروگرام کے آپ 13 ہفتے مکمل کر چکے ہیں! اور اگر آپ اپنی سہ ماہی کی جانب توجہ دیں..... اب آپ خوبصورت دکھائی دیتے ہوں گے..... آپ کے جسم کے دیگر حصے بھی خوشتر دکھائی دیتے ہوں گے۔

ہفتہ : 14

باہر کھانا کھاتے وقت بہتر کھانے کا انتخاب

ورزش کا ہدف: پانچ دنوں تک تین میل فی دن چہل

قد می کریں

آپ اپنے باورچی خانے میں ہیں۔ آپ ہفتے بھر کے کھانے پکانے کی تیاری میں مصروف ہیں جبکہ کوئی یہ اعلان کرتا ہے کہ:

”آج رات کا کھانا ہمیں باہر کھانا چاہیے۔“

آپ کو یہ اعلان خوشگوار محسوس ہوتا ہے مگر آپ کا وزن کم کرنے کا پروگرام بہترین انداز میں جاری ہے۔ آپ کو خدشہ ہے کہ آپ کے اس پروگرام پر منفی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

آپ ہفتے بھر کے دوران صحت بخش کھانے کھاتے رہے ہیں اور ورزش کرتے رہے ہیں اور اب آپ ریٹورنٹ میں رات کا کھانا کھانے کے لیے جا رہے ہیں اور آپ پریشان ہیں کہ آپ اس سے کیسے نمٹیں گے۔ آپ اس سے بخوبی نمٹ سکتے ہیں۔ آپ چکنائی سے پاک یا کم چکنائی کے حامل کھانے کا انتخاب کریں۔

تاریخ _____

وزن _____

❖ ❖ ❖

کو انعام سے نوازنا/نوازی ہوں۔

(11) میں ہفتے میں دو یا تین مرتبہ قوت/طاقت کی

ٹرییننگ کی ورزش کرتا/کرتی ہوں۔

(12) میں معقول مقدار میں خوراک استعمال

کرتا/کرتی ہوں۔

(13) میں دن بھر میں پھل اور سبزیاں بھی استعمال

کرتا/کرتی ہوں۔

(14) مجھے جب اپنے پروگرام کو تھریک دینا ہوتی ہے میں

اپنی کامیابی کی ذمہ داری کا مطالعہ کرتا/کرتی ہوں۔

❖ ❖ ❖

اس سہ ماہی کی کامیابی پر اگر آپ کو داد و تحسین پیش کی جا رہی ہو..... آپ اس سے

لطف اندوز ہوں!

آپ نے سخت محنت کی ہے اور آپ اس داد و تحسین کے حق دار ہیں۔

اپنی عادات میں بہتری پیدا کرنے کی خاطر اور اپنے آپ کو درست راہ پر گامزن

رکھنے کی خاطر اور اگلے 39 ہفتوں کے دوران بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کے لیے درج

بالا چیک لسٹ کو مکمل کریں۔ آپ ہر سہ ماہی کے بعد اس قسم کی چیک لسٹ کو مکمل کریں گے۔

❖ ❖ ❖

اپنے آپ سے مثبت گفتگو کا استعمال ورزش کا ہدف: پانچ دن تک 3 میل فی دن چہل

قدمی کریں

کسی بھی انسان کے کامل ہونے کا دعویٰ عمل غور ہے ہمیں اپنے آپ کو یاد دہانی کی ضرورت بہر حال رہتی ہے وزن کم کرنے کی اس تمام تر پروگرام کے دوران اور نئے سہت مند عادات کی تخلیق کے تمام تر پروگرام کے دوران..... آپ کو اپنے آپ کا بہترین دوست بننا ہوگا..... اپنی جدوجہد کے لیے معاونت کرنے والا بننا ہوگا..... اور اپنی غلطیوں کا اعتراف کرنا ہوگا۔ آپ کو اپنے آپ پر مہربان ہونا ہوگا اور آپ کو اپنی کامیابیوں پر نظر رکھنی ہوگی نہ کہ اپنی غلطیوں پر نظر رکھنی ہوگی۔ اس عمل کی انجام دہی آپ کو اپنے آپ کے ساتھ گفتگو کرنے پر توجہ دینی ہوگی۔ اگر آپ نے اپنے آپ کو کبھی یہ الفاظ کہے ہوں یا ان الفاظ کے کہنے کے بارے میں سوچا ہو:

اجت

دھوکے باز

ایک برفرد

آپ ان الفاظ کو مثبت الفاظ میں تبدیل کر دیں۔

اپنے آپ کو یہ باور کروانے کی بجائے کہ:

”میں ایک برفرد واقع ہوا تھا کیوں کہ میں نے ایک کا ایک کلزا کھالیا تھا۔“

آپ اپنے آپ کو یہ باور کروا سکتے ہیں کہ:

”میں نے ایک کا کلزا کھالیا تھا..... آئندہ میں احتیاط کروں گا۔“

اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ اپنے آپ پر زیادہ سختی کر رہے ہیں..... تو آپ اس بارے میں اپنے مناسب وزن کی کامیابی کی ڈائری پر کچھ نوٹس تحریر کریں تاکہ آپ آنے والے دنوں اور ہفتوں کے دوران ان سے استفادہ کر سکیں۔ اپنے آپ کو یہ یاد دہانی کروائیں کہ آپ کو مستقبل میں کھانے پینے کے چیلنج کا سامنا ہے اور مستقبل میں اپنی کامیابی پر اپنی پشت پر آپ ایک زور دار تھیل دیں گے۔

تاریخ _____

وزن _____

ہفتہ 16 :

سرد موسم میں چہل قدمی ورزش کا ہدف: پانچ دن تک تین میل روزانہ چہل قدمی کریں

آپ اپنے چہل قدمی کے پروگرام کو بخوبی انجام دے رہے ہیں۔ سرد موسم کو یہ اجازت ہرگز نہ دیں کہ وہ آپ کے اس پروگرام پر اثر انداز ہو سکے۔ آپ اب بھی اپنی چہل قدمی جاری رکھ سکتے ہیں۔ لیکن آپ کو کسی قدر احتیاطاً مد نظر رکھنی ہوگی۔ اس ہفتے سرد موسم کے پیش نظر اپنا لائحہ عمل وضع کریں۔

ذیل میں کچھ تدابیر پیش کی گئی ہیں جو آپ کو سرد موسم میں رو بہ عمل ہونے میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔

سرد موسم کو ایک بوجھ محسوس نہ کریں بلکہ اس کو کسی قسم کی رکاوٹ تصور نہ کریں:

معمول سے قدرے ست ردی کے ساتھ وارم اپ ہوں اور وارم اپ ہونے کا عمل

گھر کے اندر ہی انجام دیں قبل اس کے کہ آپ سرد ہوا سے بالتحاقیل ہوں۔ اس طرح جب آپ باہر نکلیں گے تو آپ بہتر محسوس کریں گے..... اور آپ کے دل پر دباؤ..... کھچاؤ..... اور تاؤ بھی کم ہوگا۔

گرم ملبوسات زیب تن کریں:

سرد موسم میں محض جاگنگ شوہی کافی نہ ہوں گے بلکہ آپ کو وہ جو تے درکار ہوں گے جو لمبے پیدل سفر کے لیے پہنے جاتے ہیں اور ان کو بائیکنگ شوہ (HIKING SHOES) کہا جاتا ہے۔ آپ کو ان جو توں کے ساتھ جرابیں بھی پہننی ہوں گی۔

اپنی جلد کی بھی حفاظت کریں:

سردی آپ کے چہرے اور ہاتھوں کو متاثر کرتی ہے۔ اپنے ہاتھوں کے مناسب تحفظ کی خاطر ہاتھوں میں دستانے پہنیں۔ چہرے پر سن اسکرین وافر مقدار میں لگائیں۔ اس کے خشک ہونے کے بعد، بڑیلین چہرے پر مل لیں۔

زیادہ خراب موسم میں گھر پر ہی ورزش کریں:

اگر سردی زیادہ ہو یا موسم خراب ہو تب آپ چہل قدمی کا پروگرام موقوف کر دیں اور گھر پر ہی ورزش کریں..... آپ سائیکل پر ورزش کر سکتے ہیں..... سیرنگیاں چڑھا کر سکتے ہیں وغیرہ وغیرہ

تاریخ _____

وزن _____

ہفتہ 17 :

دن بھر میں تین بڑے کھانے کھانے کی بجائے کئی ایک چھوٹے کھانے کھائیں۔
ورزش کا ہدف: چھ دن تک 3 میل روزانہ چہل قدمی کریں۔

آپ کا کھانا پینا کیسا جا رہا ہے؟

آپ سبزیاں..... پھل..... دالیں وغیرہ کھانے پر توجہ دے رہے ہوں گے؟

آپ ورزش کی جانب بھی توجہ دے رہے ہوں گے؟

آپ ہلکے پھلکے کھانوں سے بھی اپنا دامن بچا رہے ہوں گے؟

بہت خوب!

آپ اور آپ کی فیملی دن بھر میں تین بڑے کھانے کھانے کی عادی ہوگی۔ آپ دن بھر میں تین بڑے کھانے کھانے کی بجائے کئی ایک چھوٹے کھانے کھائیں۔ اس طرح آپ کی چربی بہتر طور پر زائل ہو سکے گی..... کچھ ماہرین اسی نقطہ نظر کے حامل ہیں..... اگر آپ اپنا وزن کم دیکھنے کے خواہاں ہیں تو آپ کو اس تجویز پر عمل کرنا ہوگا..... آپ کوشش کر کے تو دیکھیں۔

دن میں تین بڑے/ زیادہ مقدار کے حامل کھانے کھانے میں کیا برائی ہے؟

آپ یہ جان کر حیران ہوں گے؟

جب آپ بڑے/ زیادہ مقدار کے حامل کھانے کھاتے ہیں تو آپ کا جسم ایک ہارمون انسولین خارج کرتا ہے اور کھانا جس قدر بڑا ہوگا اور اس میں چکنائی اور شوگر جس قدر زیادہ پائی جاتی ہوگی اس کے جواب میں آپ کا جسم اسی قدر زیادہ انسولین خارج کرے گا۔

کیلے فورنیا کے ڈاکٹر جیمز کینی کے مطابق:

”انسولین اس امر میں آپ کے جسم کی معاونت کرتی ہے کہ وہ چربی

بچالے اور کاربوہائیڈریٹ جلا ڈالے۔ وہ اشیاء جو انسولین کی سطح کو

بلند کرتی ہیں وہ آپ کے وزن میں بھی اضافہ کرتی ہیں۔“

لیکن چھوٹے کھانے..... جو دن بھر میں کئی مرتبہ کھائے جاتے ہیں.....

وہ انسولین کی سطح کو کم کر سکتے ہیں اور زیادہ مستحکم رکھتے ہیں۔

ڈاکٹر جیمز کینی کے بقول:

”اگر آپ کے خون میں انسولین کی مقدار کم ہوگی..... آپ کے جسم میں چربی کم ذخیرہ ہوگی اور زیادہ چربی زائل ہوگی اور چونکہ آپ زیادہ چربی داخل کریں گے تب آپ لوگ کم محسوس کریں گے کیونکہ آپ کیلوریز کو ذخیرہ کرنے کی بجائے انہیں استعمال کر رہے ہوں گے۔“

لیکن آپ کے یہ چھوٹے کھانے اسی صورت میں سودمند ثابت ہو سکتے ہیں جبکہ آپ بہت قسم کی غذا کا انتخاب کریں گے۔ غذا کم چکنائی کی حامل ہونی چاہیے۔

آپ کو دن بھر میں چھ تا آٹھ گلاس پانی پینے کا عمل بھی جاری رکھنا چاہیے، اپنے ورزش کے نئے ہدف کو بھی زیر غور رکھیں..... ہفتے میں چھ دن چہل قدمی..... تین میل روزانہ چہل قدمی..... یاد رکھیں کہ آپ جس قدر باقاعدگی کے ساتھ ورزش کریں گے اسی قدر جلد اپنا وزن کم کرنے میں کامیاب ہوں گے۔

تاریخ

وزن

ہفتہ : 18

مزاحمتی ٹریننگ کا دوبارہ آغاز

ورزش کا ہدف : چھ دن تک تین میل روزانہ

چہل قدمی کریں

ہفتے : 18 : آپ اپنے 52 ہفتوں کے پروگرام کا ایک تہائی سے زائد حصہ پورا کر چکے ہیں اور آپ اپنے آپ کو مضبوط محسوس کر رہے ہیں..... بہت خوب !
اب اس ہفتے آپ مزاحمتی ٹریننگ کا دوبارہ آغاز کریں۔ آپ گھر سے ہی پانچ یا

سات پاؤنڈ وزن استعمال کر سکتے ہیں..... خوراک کے بڑے ڈبے..... چھینی کا بیگ..... یا جو بھی وزن آپ کو بہ آسانی دستیاب ہو سکے..... پلاسٹک کے کین جن پر ہینڈل لگے ہوں ان میں پانی بھر کر ان کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اپنی بہتری کا ریکارڈ رکھیں

ڈاکٹر ویٹ کاٹ کے بقول:

”آپ کی ڈائری آپ کو اپنا بہتری کا ریکارڈ دیکھنے میں معاون ثابت ہوگی آپ اس مقصد کے لیے اپنے معقول وزن کی کامیابی کی ڈائری بھی استعمال کر سکتے ہیں۔“

ریکارڈ رکھنے کی بدولت آپ اس امر سے آشنا ہوں گے کہ آپ کا پروگرام کیسا چارہا ہے۔ آپ اس ریکارڈ کے ذریعہ اپنا مواخذہ کر سکتے ہیں۔

ہفتہ : 19

چند سادہ اقدامات بروئے کار لائیں

ورزش کا ہدف : چھ دن تک تین میل

روزانہ چہل قدمی کریں

دن 1 : اتوار

❖ ایک میل پیدل چلے ہوئے عبادت گاہ تک جائیں (بجٹ 100 کیلوریز)

❖ ایک گھنٹہ تک لان کی گھاس کاٹیں

(بحث 240 کیلوریز)

دن 2 : سوموار

❖ اپنے دفتر کی لفٹ استعمال کرنے کی بجائے سڑکیاں استعمال کریں۔ (بحث 100 کیلوریز)

دن 3 : سنگل

❖ ایک ایسے بس اسٹاپ سے بس پر سوار ہوں جو ایک میل کی دوری پر واقع ہو اور دفتر سے چھٹی کرنے کے بعد بھی ایک ایسے بس اسٹاپ پر اتریں جو آپ کے گھر سے ایک میل کی دوری پر واقع ہو۔ (بحث 200 کیلوریز)

❖ دوپہر کی کیفٹی بار کھانے سے احتراز کریں۔ (بحث 169 کیلوریز)

دن 4 : بدھ

❖ اپنے کتے کے ہمراہ دو میل تک چہل قدمی کریں (بحث 200 کیلوریز)

دن 5 : جمعرات

❖ اپنے بچوں کے ساتھ پنگ پانگ کا کھیل کھیلیں..... یہ کھیل 20 منٹ تک کھیلیں (بحث 90 کیلوریز)

دن 6 : جمعہ

❖ ایسی ورزش کریں جس سے پسینہ بہہ نکلے (بحث 395 کیلوریز)

دن 7 : ہفتہ

❖ ایک گھنٹہ تک ٹیلی کے ساتھ بائیک کی سواری کریں اور بائیک کو دس میل فی گھنٹہ کی رفتار سے چلائیں۔ (بحث 370 کیلوریز)

تاریخ _____

وزن _____

ہفتہ 20:

وزن کم کرنے کے پروگرام کے ساتھ ڈیل کرنا
ورزش کا ہدف: چھ دن تک تین میل فی دن چہل قدمی

کریں

گزشتہ پانچ ماہ سے آپ اپنی خوراک کا بے حد خیال رکھے ہوئے ہیں۔ آپ کو اب بھی داد و تحسین دی جا رہی ہے۔ آپ کے ملبوسات آپ کو مزید تنگ نہیں پڑ رہے ہیں اور آپ بہتر محسوس کر رہے ہیں۔

تب یہ سب کچھ وقوع پذیر ہوتا ہے۔ آپ کا وزن جو فی ہفتہ ایک یا دو پاؤنڈ بخوبی کم ہو رہا تھا وہ کم ہونا بند ہو چکا ہے اور دن بدن اور ہفتہ بہ ہفتہ آپ کے وزن میں مزید کمی واقع نہیں ہو رہی ہے۔

آپ حیران ہیں کہ سب کیا ہے اور ایسا کیوں ہو رہا ہے؟

یہ ایک بنیادی مظہر ہے۔ آپ نے وزن کم کرنے کے میدان میں قدم رکھا ہے اور اس

بارے میں پہلی چیز جو آپ کو سمجھنی ہے وہ یہ ہے کہ یہ سب کچھ نائل ہے اور اس میں گھبرانے یا فکر مند ہونے کی کوئی بات نہیں ہے۔ اگر آپ کم چکنائی کی حامل غذائیں استعمال کرنے سے دست بردار نہیں ہوئے..... ورزش کے پروگرام سے دست بردار نہیں ہوئے..... تو آپ کا جسم محض آرام کر رہا ہے۔ آپ صحت مندانہ طریقے سے وزن کم کر رہے ہوں گے لیکن آپ کا جسم اب بھی بہت سی تبدیلیوں کی پلیٹ میں ہے اور وہ کہہ رہا ہے کہ:

”یال..... مجھے اپنا سانس درست کرنے کے لیے ایک یا دو تھنچے کی مہلت دیں۔“

یاد رکھیں کہ وقتاً فوقتاً آپ کے ساتھ ایسا ممکن ہو سکتا ہے کہ ایک یا دو ہفتوں تک آپ کے وزن میں مزید کوئی کمی رونمانا ہو۔

ڈاکٹر رونا کے بقول:

”جب لوگ وزن کم کرنے کے میدان میں سرگرم عمل ہوتے ہیں

..... وہ اکثر یہ سوچنے پر مجبور ہو جاتے ہیں کہ:

میرا وزن کم نہیں ہو سکتا..... کھیل ختم ہو چکا ہے!

لیکن آپ کا جسم اندرونی دانش وری کا حامل ہے۔

آپ نے جو کچھ کرنا ہے وہ محض اتنا ہے کہ آپ اپنی خوراک پر اپنی توجہ بدستور مرکوز رکھیں اور ورزش پر بھی اپنی توجہ حسب معمول مرکوز رکھیں

..... آپ اپنا جانا ناقص وزن بھی کم کرنے میں کامیاب ہوں گے۔“

وہ مزید کہتی ہے کہ:

”یہ یقین دہانی بھی حاصل کریں کہ کہیں آپ شعوری یا لاشعوری طور پر

اپنی خوراک کے ضمن میں بد پرہیزی تو نہیں کر رہے؟ کیا آپ نے

بہت زیادہ نمکین اور چینی چائیںجیر فوڈ تو استعمال نہ کی تھی..... یا زیادہ

الکل تو استعمال نہیں کی تھی یا زیادہ کیلوریز کی حامل ایسی غذائیں تو

استعمال نہ کی تھیں جو آپ کے اس پروگرام کو متاثر کر سکتی ہوں۔

یہ بھی ضروری ہے کہ آپ اپنی ورزش کا بھی ریکارڈ رکھیں کیا آپ وزن

میں تو کمی نہیں کر رہے ہیں؟ عین ممکن ہے کہ آپ نے وزن میں کمی بیشی کی ہو..... یہ ریکارڈ آپ کو یہ باور کروائے گا کہ کہاں پر آپ سے گزریا سوز ہوئی ہے۔“



اب وزن کے خلاف جہاد کرنے کا وقت ہے

دوسری جانب آپ ایک مختلف قسم کی صورت حال بھی محسوس کر سکتے ہیں..... ایک نفسیاتی صورت حال..... اور آپ اب اپنی جدوجہد جاری رکھنے اور اپنے وزن کم کرنے کے پروگرام کو آگے بڑھانے میں نائل منوال سے کام لے سکتے ہیں..... یہ بات بھی ڈاکٹر رونا نے بتائی۔

ڈاکٹر رونا مزید کہتی ہے کہ:

”ایسا عام طور پر ممکن ہوتا ہے جبکہ ایک فرد اپنا کافی زیادہ وزن کم کر چکا

ہوتا ہے لیکن ابھی اس نے وزن کم کرنے کا اپنا ہدف حاصل نہیں کیا ہوتا

..... مثال کے طور پر وہ 30 پونڈ وزن کم کرنے کا ہمتی تھا مگر 20 پونڈ

وزن کم کرنے کے بعد وہ دل ہار بیٹھا..... اس کی تحریک دم توڑ گئی اور

اب وہ سستی کا مظاہرہ کرنے لگا۔“

ڈاکٹر رونا نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے کہا کہ:

”یہ وہ مرحلہ ہے جبکہ آپ کی وزن کم کرنے کی خواہش اور زیادہ چکنائی

کی حامل غذائیں استعمال کرنے کی خواہش دونوں ایک ہی سطح کی حامل

بن جاتی ہیں..... اور یہ وقت کئی لوگوں کے لیے ایک خطرناک وقت

ہوتا ہے۔“

ڈاکٹر رونا کا مشورہ:

”کوئی نہ کوئی چیز تبدیل کریں..... کیونکہ آپ کا پروگرام اب آپ کے

کر رہے ہوں گے تاکہ آپ اپنے مقاصد کے حصول میں کامیاب ہو سکیں بالخصوص چہل قدمی بخوبی کر سکیں۔

یہ وہ ہفتہ ہے جبکہ ہم نے چہل قدمی کرنے والے مردوں کو چہل قدمی کرنے والے لڑکوں سے علیحدہ کر دیا ہے اور چہل قدمی کرنے والی خواتین کو چہل قدمی کرنے والی لڑکیوں سے علیحدہ کر دیا ہے۔ اب آپ کے پاس حق انتخاب موجود ہے :

”آپ چاہیں تو اپنی متاثر کن چہل قدمی کی روشنی جاری رکھ سکتے ہیں (سات روز چہل قدمی تین میل روزانہ 45 منٹ کے اندر اندر) یا آپ اس سے بھی زیادہ تیز رفتاری کے ساتھ چہل قدمی کر سکتے ہیں۔“

ہم آپ کے 52 ہفتوں کے تمام پروگرام کے دوران آپ کو ہر ہفتے کے لیے چہل قدمی کے بارے میں مطلع کرتے رہیں گے۔ تاہم فی لیرز کے بقول :

”ایسی صورت میں آپ کے وزن میں زیادہ کمی واقع ہوگی جبکہ آپ اپنی روزمرہ کی چہل قدمی کا تین میل کا فاصلہ 45 منٹ سے بھی کم مدت میں طے کریں گے یا اگر آپ روزانہ تین میل سے زائد فاصلے تک چہل قدمی کرتے ہوں گے۔“

فی لیرز ہمارے چہل قدمی کے ایکسپٹ (ماہر) ہیں۔ وہ بذات خود روزانہ 3 تا 5 میل چہل قدمی کرتے ہیں اور تقریباً 12 منٹ فی میل کی رفتار سے کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ :

”میں اس میں ردوبدل کرتا رہتا ہوں۔ یہ موسم پر منحصر ہوتا ہے یا میرے پاس دستیاب وقت پر منحصر ہوتا ہے..... اس کے علاوہ یہ میرے موڈ پر منحصر ہوتا ہے کہ میں نے کتنی دیر تک چہل قدمی کرنی ہے۔“

وہ مزید کہتے ہیں کہ :

”ضروری نہیں کہ آپ روزانہ ایک جیسے فاصلے تک ہی چہل قدمی کریں یا روزانہ ایک جیسی رفتار کے ساتھ چہل قدمی کریں۔ لیکن اگر آپ کے

لیے یوریت کا باعث بن چکا ہے۔ کوئی نہ کوئی نئی چیز ضرور اختیار کریں جو دلچسپ اور پر لطف ہو اور آپ اپنے عہد پر قائم رہ سکیں۔ اگر آپ نے انٹرن یا البالونی خوراک ابھی تک استعمال نہیں کی..... تب آپ ان کھانوں کو استعمال کریں۔“

تاریخ _____

وزن _____



ہفتہ 21 :

چہل قدمی کے پروگرام پر نظر ثانی کریں

ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل روزانہ 45

منٹ کے اندر اندر چہل قدمی کریں

گزشتہ پانچ ماہ سے آپ ورزش کے عادی بن چکے ہیں..... اب آپ اپنے آپ کو کسی قدر دہلا..... پتلا..... اور سمارٹ محسوس کر رہے ہوں گے اور اپنے آپ کو زیادہ فٹ بھی محسوس کر رہے ہوں گے۔ اگر آپ نے اپنے 52 ہفتوں پر مشتمل وزن کم کرنے کے پروگرام پر روزمرہ کی بنیاد پر اپنے عمل درآمد کو ممکن بنایا ہوگا تب آپ خوش محسوس کر رہے ہوں گے اور کامیابی سے لطف اندوز ہو رہے ہوں گے۔

ہم یہ جانتے ہیں کہ بے شک ایسے دن بھی اس دوران ضرور آئے ہوں گے جبکہ آپ باہر چہل قدمی کے لیے نہیں جاسکے ہوں گے اور ہمیں یہ بھی امید ہے کہ ایسے دنوں کے دوران آپ نے اپنے گھر میں ضرور ورزش کی ہوگی۔ اگر آپ اس پروگرام پر عمل کر رہے ہیں تو آپ انعام کے مستحق ہیں۔ امید ہے کہ آپ اپنے ذاتی انعام کے نظام پر بھی عمل

بایگنگ

آپ جس ورزش کا بھی انتخاب کریں اسے مسلسل کرتے رہیں۔ اگر آپ اپنے وزن میں مستقل کمی کرنا چاہتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ زخمی بھر فعال رہیں۔

تاریخ _____

وزن _____

— ❖ ❖ ❖ —

ہفتہ 22 :

اپنی فیملی کے لیے کم چکنائی کا حامل دل پسند

کھانا تیار کریں ورزش کا ہدف

سات دن تک تین میل روزانہ 15 منٹ فی میل کی

رفتار سے چہل قدمی کریں

اگر آپ اپنی فیملی کو صحت کے ساتھ محبت کرنے کا درس دینا چاہتی ہیں تو آپ کم چکنائی کے حامل کھانے اپنی فیملی کے لیے تیار کریں اور اس کام کو سادہ ترین بنائیں۔ سب سے بڑھ کر یہ کہ آپ کیسے دہلا پھلا اور سمارٹ ہونے کی توقع کر سکتے ہیں جبکہ آپ کے کھانے کے کمرے میں چکنائی کھانے والوں اور چکنائی کے خلاف جہاد کرنے والوں کے درمیان لڑائی کا میدان گرم ہو؟

لہذا اب وقت آن پہنچا ہے کہ آپ اپنی فیملی کے منہ کے ذائقے کو تبدیل کریں۔ آپ کی فیملی کا بھی فائدہ ہے اور آپ کا اپنا بھی فائدہ ہے۔ کم چکنائی کے حامل کھانے بھی لذیذ ہوتے ہیں اور صحت کے معاون بھی ثابت ہوتے ہیں۔ لیکن آپ کو کیا ضرورت

پاس زیادہ وقت دستیاب ہو تو آپ روزانہ اپنی چہل قدمی میں آدھ میل

کا اضافہ کرتے ہوئے روزانہ پانچ میل چہل قدمی کریں۔

نی لیرز کی عمر 66 برس ہے اور وہ ہفتے کے سات دن باقاعدگی کے ساتھ 5t3 میل روزانہ تقریباً 12 منٹ فی میل کی رفتار سے چہل قدمی کرتے ہیں۔

اگر آپ کے پاس اپنی اس ورزش پر صرف کرنے کے لیے ایک گھنٹے سے زائد وقت دستیاب نہیں ہے تب آپ تین میل تک کی چہل قدمی 12 منٹ فی میل کی رفتار کے تحت محض 36 منٹ میں کر سکتے ہیں۔

آئیے ہم یہ فرض کرتے ہیں کہ آپ نے اب 15 منٹ فی میل کی رفتار کی بجائے 12 منٹ فی میل کی رفتار کے ساتھ چہل قدمی کرنے کا فیصلہ کیا ہے اور روزانہ کم از کم تین میل تک چہل قدمی کر پائیں گے۔

نی لیرز مزید کہتے ہیں کہ:

”آپ روزانہ 12 منٹ فی میل کی رفتار سے کم از کم تین میل تک چہل قدمی کریں اور کم چکنائی کی حامل غذا نہیں استعمال کریں۔ اس سے آپ کے وزن کم کرنے کے پروگرام میں تیزی آئے گی اور آپ کا وزن جلد از جلد کم ہوگا۔“

اب جبکہ آپ نے اپنے 52 ہفتوں کے وزن کم کرنے کے پروگرام میں چہل قدمی کو بطور ایک ورزش منتخب کیا ہے کیونکہ یہ ایک باسہولت ورزش ہے اور ہر کسی کی دسترس میں ہے۔ لیکن آپ یہ بھی ذہن میں رکھیں کہ آپ دیگر اقسام کی ورزشیں بھی کر سکتے ہیں۔ اگر آپ چہل قدمی جیسی ورزش سے بوریات کا شکار ہو رہے ہوں تب آپ کوئی اور ایسی ورزش کر سکتے ہیں جسے آپ پسند کرتے ہوں۔ مثلاً.....

تیراکی
ٹینس

ایٹانے مزید بتایا کہ:
 ”اگر آپ کے بچے یہ دریافت کریں کہ:
 ڈنر میں کیا ہے؟
 آپ جواب دیں کہ:

سلا داور کارن
 اگر چہ آپ گوشت کے کچھ قتلے بھی پیش کر رہی ہوں مگر
 اس کا ذکر ہرگز نہ کریں۔

اپنی ساری فیملی کو اپنے پروگرام میں شامل کریں

آپ کھانے کی پلاننگ اور تیاری میں اپنی ساری فیملی کو شامل کریں اور یہ ان کو سمجھانے کا بہترین طریقہ ہے کہ کیوں سلا ہوا چکن اور تلے ہوئے آلو صحت کے لیے نقصان دہ ہیں اور یہی وجہ ہے کہ وہ کھانے کی میز پر ان دونوں بہت کم نظر آتے ہیں۔ ایٹنا بتاتی ہے کہ جب اس کی بیٹی جونیر ہائی اسکول کی طالبہ تھی تب وہ اسے سادہ اور صحت بخش کھانے کھلاتی تھی تاکہ وہ بھی فیملی کے کھانوں کا ایک حصہ بن سکے۔ ہر ایک بچے کو آپ اس راہ پر گامزن کر سکتے ہیں بشرطیکہ آپ اس کی نگرانی کرتے رہیں۔

آج کل کم چکنائی کے حامل مگر لذت بخش کھانے استعمال کرنا کوئی مسئلہ نہیں رہا۔ ان کھانوں کا حصول آج کل جس قدر آسان ہے اس قدر آسان کمی نہ تھا۔

ایٹنا کے بقول:

”آج کل ایسے کھانے ہر جگہ دستیاب ہیں اور ہر کوئی آج کل ان کھانوں کا طلب گار ہے اور یہ سب کچھ کمرشل بنیادوں پر بھی ممکن ہے۔“

ہے کہ آپ اپنے بچوں یا اپنے جیون ساتھی کو یہ بتائیں کہ آپ نے ان کے لیے کم چکنائی والے کھانے تیار کیے ہیں۔ آپ کو اپنے اس اقدام کے لیے معذرت کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ اس بارے میں معذرت پیش کریں گی تو آپ کا یہ اقدام ایک انتہائی برا اقدام ہوگا۔

آپ کو یہ کہتے ہوئے اپنی فیملی کو کھانا پیش نہیں کرنا چاہیے کہ:

”یہ کم چکنائی کا حامل کھانا ہے..... مجھے امید ہے کہ آپ اسے پسند کریں گے..... اس طرح آپ کی فیملی میں ممکن ہے کہ اس کھانے سے منہ موڑے۔“

یہ بات ماہر غذا ایٹنا نے بتائی۔

ایٹنا مزید کہتی ہے کہ:

”آپ محض کھانا اپنی فیملی کے سامنے جن دین اور منہ سے کھانے کے بارے میں کچھ نہ کہیں۔“

اور جب بچے آپ سے روانہ ہوتے ہیں اور میں دریافت کریں کہ:

”وہی..... ڈنر میں آپ کیا کچھ کھلا رہی ہیں؟“

آپ جواب میں کسی نئی ڈش کا حوالہ دیں اور نئی ڈشیں متعارف کرواتی رہیں۔

ایٹنا مزید کہتی ہے کہ:

”لوگ جب یہ سوال کرتے ہیں کہ:

ڈنر کے لیے کیا بندوبست کیا گیا ہے؟ اس کے جواب

میں گوشت کا ذکر پہلے کیا جاتا ہے اور اس کے جواب میں یہ دریافت کیا جائے گا کہ:

کیا روسٹ برف بھی دستیاب ہوگا؟ جیسا کہ اس کے علاوہ مینو میں اور کچھ نہیں ہے..... یہ اچھا طرز عملہرگز نہیں ہے۔“

بچوں سے یہ توقع ہرگز نہ کریں کہ وہ اپنے طور پر کسی فعال سرگرمی میں ملوث ہوں گے بلکہ آپ انہیں اپنے ہمراہ کسی فعال سرگرمی میں ملوث ہونے کا موقع فراہم کریں۔“

درج ذیل میں چند فعال سرگرمیوں کا تذکرہ پیش کیا جا رہا ہے جنہیں آپ اپنے بچوں کے ساتھ شیئر کر سکتے ہیں:

چہل قدمی کے لیے نکل جائیں:

سون کبھی ہے کہ:

”بچوں کے ہمراہ میں جو دلچسپ اور فعال سرگرمی انجام دیتی ہوں وہ یہ ہے کہ میں ان کے ہمراہ چہل قدمی کے لیے نکل جاتی ہوں (واضح رہے کہ سون دو بیٹوں کی ماں ہے) یہ ایک سادہ سا امر ہے لیکن اس کو دلچسپ بنانے کے کئی ایک طریقے موجود ہیں۔

مثال کے طور پر آپ بلیوں کو شمار کرنے کی چہل قدمی انجام دے سکتے ہیں جہاں پر آپ اور آپ کے بیٹے بلیوں پر نظر رکھیں گے اور ان کو شمار کریں گے۔ آپ کو بیٹور بلیاں تلاش کرنی ہوں گی..... مثال کے طور پر بلی کسی گھر کی چھت پر بھی موجود ہو سکتی ہے۔

ایک اور چہل قدمی یہ کہلاتی ہے کہ ”یہاں کون رہائش پذیر ہے؟“ آپ کسی ہمسائے کے گھر کے گرد اس کے پھینے یا مشعلے کا سراغ لگانے کے لیے چہل قدمی گئے..... مثلاً اس کے گھر کے سامنے اس کی گاڑی کھڑی ہے جس پر اس کے کاروبار کا موٹو گرام پینٹ کیا گیا ہے..... یا ایک گیراج کھلا پڑا ہے اور اس میں نکلڑی کے کام کے اوزار پڑے نظر آ رہے ہیں۔“

نبض کی رفتار کا جائزہ لیں:

ایک اور گیم جس میں نہ صرف جسمانی طور پر فعال رہنا ممکن ہے بلکہ بیٹے اپنے جسم

اب آپ کے لیے بھی کم چھٹائی کے حامل کھانے استعمال کرنا ایک آسان عمل بن چکا ہوگا کیونکہ آپ کئی ماہ قبل یہ جان چکے ہیں کہ درست کھانا چنا زندگی بھر کا مسئلہ ہے۔

ایسا کہتی ہے کہ:

”آپ کو چاہیے کہ اپنی فیملی کو ابھی سے صحت بخش کھانوں کی جانب راغب کریں اور وہ یہ ہرگز نہ سوچیں کہ جب می اور ڈیڑی اپنا وزن کم کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے تو وہ اپنی پرانی ڈگر پر لوٹ آئیں گے..... آپ جب تک لذیذ اور مزیدار صحت بخش کھانے تیار کرتی رہیں گی..... آپ کی فیملی شوق سے انہیں کھاتی رہے گی۔“

تاریخ _____

وزن _____



ہفتہ 23:

اپنی فیملی کی معاونت کریں کہ وہ زیادہ فعال بن سکے ورزش کا ہدف: سات دن تین میل فی دن 15 منٹ فی میل کی رفتار سے چہل قدمی کا معمول بنائیں

چونکہ اب آپ اپنے وزن کم کرنے کے پروگرام کے تقریباً نصف میں پہنچ چکے ہیں لہذا آپ اپنی معاونت کے ساتھ ساتھ اپنی فیملی کی معاونت بھی کر سکتے ہیں کہ وہ فی دن کم دیکھیں اور فعال سرگرمیوں میں زیادہ حصہ لیں..... آپ فعال فیملی سرگرمیوں کا انتظام انصرام بھی کر سکتے ہیں۔

انسانی نشوونما کی ایک ماہر سون کے بقول:

SCANNED PDF By HAMEEDI

ہفتہ: 24

ہلکے پھلکے کھانوں کے حملے کے خلاف

دوبارہ برس پیکار ہو جائیں

ورزش کا ہدف: سات روز تک تین میل روزانہ ۱۵

منٹ فی میل کی رفتار سے چہل قدمی کریں

جنگ میں کیا چیز کامیابی سے ہمکنار کرتی ہے؟

اگر آپ زمانہ امن میں جنگ کی تیاری کریں گے تب آپ کا یہ عمل آپ کو جنگ

میں کامیابی سے ہمکنار کرنے میں معاون ثابت ہوگا۔

زمانہ امن میں تیاری سے کیا مراد ہے؟

مثلاً میں سے ہر کسی کے لیے بے حد آسان ہے اور سادہ ہے کہ ہم چکنائی سے پاک

یا کم چکنائی کے حامل کھانے کھائیں اور روزانہ ورزش بھی کریں اور جوش و خروش کے ساتھ

کریں۔ جب ہم بہتر محسوس کر رہے ہوں..... جب ہماری زندگیاں بہتر طور پر گزر رہی

ہوں..... جب ہمارا وزن کم ہو رہا ہو..... جب ہم خوشی سے ہمکنار ہوں..... بالفاظ دیگر

زمانہ امن کے دوران۔

کیا وقوع پذیر ہوتا ہے جب آپ کی روٹین غلط کا شکار ہو جاتی ہے۔ تب آپ ایک

بہتر جنگجو نہیں رہتے اور آپ یہ فراموش کر دیتے ہیں۔ آپ وزن کم کرنے کی کوشش کر رہے

ہیں۔

بقول ڈاکٹر روٹینی کلوت کس:

کے بارے میں بھی کسی قدر علم حاصل کرتے ہیں۔ آپ اپنے بچے کو یہ سکھائیں کہ وہ اپنی
نہض کی رفتار کا جائزہ لے:

”آپ اسے بتائیں کہ اس نے نارمل حالت میں کیسے اپنی نہض کی رفتار

کا جائزہ لیتا ہے..... اور مابعد مختلف سرگرمیاں انجام دینے کے بعد

کیسے اپنی نہض کی رفتار کا جائزہ لیتا ہے۔

مثال کے طور پر 30 سیکنڈ تک رسہ پھلانگنے سے قبل اور رسہ پھلانگنے

کے بعد اپنی نہض کی رفتار کا جائزہ لیں یا کمرے کے ارد گرد تین چکر

لگانے سے قبل اور تین چکر لگانے کے بعد اپنی نہض کی رفتار کا جائزہ

لیں..... اسی طرح آپ کے بچے کے علم میں یہ بات آئے گی کہ کس

طرح دل کی دھڑکن کی رفتار میں اضافہ ہوتا ہے جبکہ آپ زیادہ فعال

ہوتے ہیں۔

فعال چھٹی گزارنے کی پلاننگ کریں:

اپنا وزن کم کرنے کا پروگرام ذہن میں رکھتے ہوئے اور اپنی فیملی کی صحت کو مد نظر رکھتے

ہوئے ایک فعال چھٹی گزارنے کی پلاننگ کریں اور گاڑی میں تفریحی مقامات پر گھومنے کی

بجائے فعال چھٹی گزارنے کو ترجیح دیں۔ موسم اور منزل مقصود کے پیش نظر بیدل یا سائیکل پر

سوار ہو کر کسی تفریحی مقام کا رخ کریں۔ آپ خوشگوار احساس کے ساتھ گھر واپس لوٹیں

گے۔

اگر آپ کی فیملی اور آپ فعال سرگرمیوں میں مصروف رہیں گے اور کم چکنائی کے

حامل کھانے استعمال کرتے رہیں گے تب آپ کی تمام تفریحی آپ ایک صحت مند اور بے

پتلے اور سمارٹ جسم کے حامل بن جائیں گے۔

تاریخ _____

وزن _____



شروع کی۔ ان دونوں نے اس امر کا کوئی ادراک نہ کیا کہ اس دوران وہ اپنے کچن تک رسائی حاصل نہیں کر سکتے (لہذا وہ اپنے معمول کے کم چکنائی کے حامل کھانے تیار نہ کر سکے) اور کئی ایک تعمیراتی سرگرمیوں میں مصروف رہنے کی وجہ سے وہ معمول کی ورزش بھی سے بھی قاصر رہے۔

آپ اندازہ کر سکتے ہی کہ ان کے ساتھ کیا کچھ پیش آیا ہوگا؟

جی ہاں..... اس جوڑے کے وزن میں پھر اضافہ ہو چکا تھا۔

ڈاکٹر کلوت کن مزید کہتی ہے کہ:

”اگر انہوں نے اس امر کا پیشگی ادراک کیا ہوتا اور اس بارے میں

سوچ بچار کی ہوتی تو وہ اس کا کوئی نہ کوئی حل ضرور نکال سکتے تھے۔“

تاریخ _____

وزن _____



ہفتہ 25 :

بہترین کا انتخاب کریں اور آپ کم کھائیں گے

ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل فی دن 15

منٹ فی میل کی رفتار سے چہل قدمی کریں

آپ کا یہ ہفتہ کیسا جا رہا ہے؟

اگر گزشتہ ہفتے آپ کسی مشکل وقت کا شکار ہوئے تھے تو آپ نے کیا اقدام انجام

دے تھے؟

بہار ہوں گا تب میں اپنے آپ سے ایسے نپوں گا۔ آپ کے وہ جذباتی لمحات آپ کی سوچ سے بھی جلد آپ کو اپنی لپیٹ میں لے سکتے ہیں۔ آپ ان لمحات کو دھوکا نہیں دے سکتے لیکن آپ محتاط بلا تک کے ذریعے بسیار خوری کے بغیر ان لمحات سے بچ سکتے ہیں۔“

ہفتے بھر کے دوران محتاط رہیں:

اگلے چند روز کے دوران آپ کو کن چیلنجوں کا سامنا کرنا ہے۔ کیا ایک اہم رپورٹ کو مکمل کرنے کی ڈیڈ لائن سر پر آن پہنچا ہے؟

کیا آپ کی ساس آپ سے ملاقات کرنے کے لیے آرہی ہے؟

آپ بسیار خوری کے بغیر کیسے دباؤ..... کھچاؤ..... اور تازہ کا مقابلہ کریں گے؟

صحت بخش غذائیں اپنی دسترس میں رکھیں:

بقول ڈاکٹر کلوت کن:

”اپنے مسئلے کے براہ راست حل کے لیے درست اقسام کی غذائیں اپنی

دسترس میں رکھیں۔

جب آپ یہ سوچ رہے ہوں کہ:

چونکہ میں دباؤ..... کھچاؤ..... اور تازہ کا شکار ہوں لہذا میں کچھ نہ کچھ کھانا

چاہتا ہوں تب آپ درست اقسام کی غذائیں استعمال کرتے ہوئے

اپنے آپ کو زیادہ نقصان سے دوچار کرنے سے محفوظ رکھیں گے۔

اپنا پرس گھر میں چھوڑ جائیں:

باہر جاتے وقت اپنا پرس گھر میں چھوڑ جائیں تاکہ آپ کسی رہنورث میں مرغن

کھانوں سے لطف اندوز ہونے سے بچ سکیں۔

طرز زندگی کی تبدیلیوں کا پیشگی ادراک کریں:

ڈاکٹر کلوت کن کو یاد ہے کہ:

”ایک جوڑا ڈانٹنگ کر رہا تھا۔ اس دوران انہوں نے اپنے گھر کی تعمیر نو

وزن

ہفتہ 26:

اپنے آپ کو دبلا پتلا اور سمارٹ دیکھیں

ورزش کا ہدف: سات دن تین میل روزانہ 15

منٹ فی میل کی رفتار سے چہل قدمی کریں

ہفتہ 26 میں آپ اپنے آپ کو کیسا دیکھ رہے ہیں؟

کیا آپ اپنے آپ کو ایک دلکش فرد کے روپ میں دیکھ رہے ہیں (یا اس کے قریب تر دیکھ رہے ہیں؟)

اس بارے میں غور کریں کہ آپ نے اس دوران کسی سے کہا ہو کہ:

”میں اپنے آپ کو موٹاپے کا شکار محسوس کرتا ہوں“

محض یہ سننے کے لیے کہ:

”آپ کیا بات کر رہے ہیں..... آپ تو بہت امارت دکھائی دیتے ہیں“

آپ اپنے جسم کے درست شعور سنبھلی دامن ہیں اور اس کے بارے میں اپنے

احساسات کو اپنے وزن کم کرنے کے پروگرام میں مداخلت نہ کرنے دیں۔

آپ یہ سب کچھ کیسے کریں گے؟

اس کو کرنے کے کئی ایک طریقے موجود ہیں۔

آپ اپنے کسی دوست یا عزیز کو یہ کہہ سکتے ہیں کہ وہ آپ کے جسم کی درست تشخیص

کرے بشرطیکہ آپ اس پر اعتماد کرتے ہوں اور وزن کم کرنے کی گیم کے اس مرحلے پر

اگر آپ اپنے پروگرام کے بارے میں شک و شبہ کا شکار ہیں..... اگر آپ کا وزن آپ کی خواہش کے مطابق کم نہیں ہو رہا بلکہ سست روی کے ساتھ کم ہو رہا ہے..... آپ وافر مقدار میں پانی کا استعمال جاری رکھیں..... کم چکنائی کے حامل کھانوں کا استعمال جاری رکھیں..... اپنی روزمرہ کی ورزش کا پروگرام جاری رکھیں..... اپنے پروگرام پر ڈٹے رہیں..... آپ جلد ہی مثبت نتائج سے ہمکنار ہوں گے۔ شاید آپ کی یہ خواہش ہو کہ آپ آج کل جو کھانے استعمال کر رہے ہیں کاش آپ ان سے مختلف کھانے استعمال کریں اور اس کے باوجود بھی آپ کے وزن میں کمی آتی رہے۔

ماہرین اس اہم نکتے پر متفق ہیں کہ:

”عمدہ معیار کی حامل..... عمدہ انداز میں تیار کی گئی خوراک ہمارے

لیے زیادہ خوش کن ثابت ہوتی ہے۔ اور آپ کم خوراک کے استعمال

سے بھی زیادہ مطمئن ہو جاتے ہیں۔

جم فوئیل اس میدان میں سات کتب کا مصنف ہے۔ اس لیے اپنی تدابیر پر عمل کراتے

ہوئے اپنے وزن میں 100 پونڈ کمی کی ہے۔ وہ کہتا ہے کہ:

”اگر میں ایک ہاٹ ڈاگ کھانے کا متھی ہوں کیونکہ میں اس کے

کھانے کی طلب کا شکار ہوں تو میں ایک سستا ہاٹ ڈاگ کھانے کی

بجائے ایک بہترین ہاٹ ڈاگ کھاؤں گا..... ایک ایسا ہاٹ ڈاگ جو

میرا اس طلب کی بخوبی تکمیل کر سکے۔ ایڈورڈ کیر جو نیوز لیٹر ”کھانے

کافن“ کا ایڈیٹر ہے۔ وہ بیان کرتا ہے کہ:

”میرا خیال ہے کہ کسی بھی فرد کو کھانے کی مقدار اس کی قدر خواہش نہیں

ہوتی جس قدر خواہش اسے کھانے کے معیار کی ہوتی ہے۔ بہتر خوراک

کا مطلب تازہ ترین خوراک بھی ہے..... محض چند لوگ یا چند اسٹوری

خوراک کی اس افادیت سے آشنا ہیں۔“

تاریخ

اس طرح آپ یہ فیصلہ کرنے میں کامیاب ہوں گے کہ کیا آپ اس خوراک کو استعمال کر سکتے ہیں جس کے کھانے کی آپ کو طلب ہو رہی ہے یا اس کو بالکل استعمال نہیں کر سکتے۔

آپ اس ذہنی تصویر کو حقیقت کے روپ میں ڈھالنے کے لیے کسی ایسی ہستی کی تصویر اپنے پاس رکھ سکتے ہیں جس کے جسمانی خدو خال کے آپ بڑے مداح ہوں۔ یہ بھی واضح رہے کہ آپ جس تصور کا انتخاب کریں وہ آپ سے بنی مطابقت رکھنے والا ہو۔

یہ ممکن نہیں ہے کہ 5 فٹ ایک انچ قد کی حامل 40 برس کی ایک خاتون 5 فٹ 11 انچ قد کی حامل 22 سالہ ایک ماڈل کے سے جسمانی خدو خال حاصل کر سکتی ہے۔ اگر آپ اس سوچ کے حامل ہوں گے تو آپ کو سوائے پریشانی کچھ ہاتھ نہ آئے گا۔

تاریخ _____

وزن _____

سہ ماہی انونٹری

26 ہفتے گزر چکے ہیں..... آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟ آپ کا وزن کنٹرول میں ہے اور آپ کی صحت اس قدر بہتر ہے جس قدر بہتر پہلے کبھی نہ تھی..... آپ اپنی پشت پر ایک پر جوش چمکی دیں۔

اب ایک مرتبہ پھر وہ وقت آن پہنچا ہے کہ آپ اپنی ان اچھی عادات پر نظر ڈالیں جن کو آپ نے اس دوران اپنایا ہے اور ان کو اپنی روزمرہ زندگی کا ایک حصہ بنایا ہے۔

درج ذیل سوالات کے جواب دیں اور بتایا ہفتوں کے لیے تیار ہو جائیں..... اور ہاں اپنے آپ کو انعام سے نوازنا ہرگز نہ بھولیں!

آپ یہ سننے کے حقدار ہیں کہ:

”آپ اس قدر عمدہ دکھائی دے رہے ہیں کہ اس قدر عمدہ اس سے پہلے کبھی دکھائی نہ دیتے تھے۔“

اپنے بارے میں ان تبصروں پر بھی غور کریں جو تجربے لوگ آپ کے بارے میں کریں اور اپنے وزن اور جسمانی پیمائش کا درست ریکارڈ اپنی معقول وزن کی کامیابی کی ڈائری میں تحریر کریں۔

ماہرین یہ بھی کہتے ہیں کہ اگر آپ کے وزن میں خاطر خواہ کمی آچکی ہو مگر اس کے باوجود بھی آپ اپنے آپ کو موٹا پے کا شکار ہی تصور کریں کیونکہ اگر آپ نے اپنے آپ کو سمارت تصور کرنا شروع کر دیا تب آپ کھانے پینے کی پرانی عادت کی جانب دوبارہ لوٹ آئیں گے اور لیسا رخور اور غذائی بد پرہیزی شروع کر دیں گے اور بھوک نہ ہونے کے باوجود بھی ہلکے ہلکے کھانوں سے مشغول کرتے رہیں گے..... ورزش کے پڑو گرام سے دست بردار ہو جائیں گے..... اس طرح آپ کے وزن میں دوبارہ اضافہ ہو جائے گا۔

درست تصویر مد نظر رکھیں

ماہر غذا جو ڈی ای۔ مارشل کے بقول:

”جب آپ اس تذبذب میں مبتلا ہوں کہ کیا مجھے یہ کھانا چاہیے؟ آپ رک جائیں اور اس امر پر غور کریں کہ آپ اپنے وزن کم کرنے کے پڑو گرام کے کس مقام پر کھڑے ہیں اور آپ کس مقام تک پہنچنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔“

وہ مزید کہتی ہے کہ:

”اپنے آپ کی وہ ذہنی تصویر اپنے ذہن میں رکھیں جو تصویر اس وقت آپ کی ہو سکتی ہے جبکہ آپ حسب خواہش وزن حاصل کر لیں گے۔“

کم چکنائی کی حامل خوراک کے ساتھ زندگی

گزارنے کی پراگرس رپورٹ

ہاں! عام طور پر مجھے خطرہ تھا کہ آپ

اس بارے میں پوچھیں گے

(1) میں اپنے طویل المیعاد مقاصد کی فہرست کی باقاعدگی کے ساتھ معاونت کرتا/کرتی ہوں۔

(2) میں اپنے کچن کو اس قدر چکنائی سے پاک رکھتا/رکھتی ہوں جس قدر ممکن ہو سکے۔

(3) میں اپنے ہفتہ وار ورزش کے مقاصد پورے کرتا/کرتی ہوں۔

(4) میں ہفتے میں ایک مرتبہ اپنا وزن کرتا/کرتی ہوں۔

(5) میں اپنی کامیابی کی ڈائری اپ-ٹو-ڈیٹ رکھتا/رکھتی ہوں۔

(6) میں روزانہ ایک بہتر ناشتہ کرتا/کرتی ہوں۔

(7) میں ہلکے پھلکے کھانوں میں بھی کم چکنائی کے حامل کھانے استعمال کرتا/کرتی ہوں۔

(8) میں دباؤ..... سکھاؤ..... اور تھکاؤ دور کرنے والی ورزشیں سرانجام دیتا/دیتی ہوں تاکہ میں

بسیار خوری کی طلب پر قابو پانا ممکن ہو سکے۔

(9) میں روزانہ 8 گلاس پانی پیتا/پیتی ہوں۔

(10) میں اپنے مقاصد میں کامیاب ہونے پر اپنے آپ کو انعام سے نوازتا/نوازتی ہوں۔

(11) میں ہفتے میں دو تین مرتبہ قوت/طاقت کی ٹریننگ کی ورزش کرتا/کرتی ہوں۔

(12) میں معقول مقدار میں خوراک استعمال کرتا/کرتی ہوں۔

(13) میں دن بھر میں پھل اور سبزیاں بھی استعمال کرتا/کرتی ہوں۔

(14) میں نے جب اپنے پروگرام کو تحریریک دی ہوئی ہے تو میں اپنی کامیابی کی ڈائری کا مطالعہ

کرتا/کرتی ہوں۔

SCANNED PDF BY HAMEEDI

(15) میں ریسٹورنٹ میں غذائی بد پرہیزی نہیں کرتا/کرتی ہوں۔

(16) میں اپنے آپ کے ساتھ مثبت باتیں کرتا/کرتی ہوں تاکہ مجھے تحریک میسر آتی رہے۔

(17) میں ہفتے میں ایک مرتبہ ایک نئی کم چکنائی کی حامل ریسیپی (RECIPE) استعمال کرتا/کرتی ہوں۔

(18) جب موسم سازگار نہ ہو تب میں چہل قدمی کی بجائے کوئی اور ورزش کرتا/کرتی ہوں۔

ہفتہ 27 :

دبلا پتلا اور سمارٹ بننے کے لیے زیادہ

چکنائی کی حامل دل پسند خوراک سے مکمل دست برداری اختیار کریں

ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل روزانہ 15

منٹ فی میل کی رفتار سے چہل قدمی کریں

اب تک آپ اپنی خوراک سے چکنائی کے خاتمے کے خلاف بھرپور جہاد کر رہے ہوں گے۔

آپ کو اپنی روزمرہ کیلوری کا محض 25 فی صد چکنائی سے حاصل کرنے کی ضرورت درپیش ہے۔

جبکہ آپ اپنے چکنائی کے استعمال پر اپنی مکمل توجہ مرکوز کیے ہوئے ہوں تو آپ اپنے کھانوں اور ہلکے پھلکے کھانوں کا روزمرہ تذکرہ اپنے معقول وزن کی کامیابی کی ڈائری میں تحریر کرتا/کرتی ہوں۔

آئیے آپ کو یہ بتاتے ہیں کہ انٹرنل ٹریٹنگ کس طرح کام کرتی ہے:
 آئیے ہم یہ فرض کرتے ہیں کہ آپ اپنی روزمرہ کی چھل قدمی انجام دے رہے
 ہیں۔ پہلے معقول رفتار سے چلتے ہوئے دس منٹ تک اپنے آپ کو وارم اپ کریں۔ اس
 کے بعد اپنی رفتار بڑھادیں حتیٰ کہ آپ کو سانس لینے میں دشواری پیش آنے لگے۔ ایک
 منٹ تک اس تیز رفتاری کو برقرار رکھیں یا جس وقت تک آپ آرام دہ محسوس کریں آپ اس
 تیز رفتاری کو برقرار رکھ سکتے ہیں۔ اب اپنی رفتار ہلکی کر لیں تاکہ آپ کا سانس درست
 ہو سکے..... غالباً اپنا وارم اپ کی رفتار سے کم رفتار رکھیں..... اور ایک منٹ تک اس رفتار کو
 قائم رکھیں۔ اس کے بعد ایک منٹ تک کے لیے پھر تیز رفتاری کا مظاہرہ کریں۔ یہ عمل اس
 وقت تک دہراتے رہیں جب تک آپ دہرا سکتے ہیں۔
 آپ اس ورزش کو اپنائیں اور اپنی روزمرہ کی چھل قدمی کو زیادہ افادیت کا حامل
 بنائیں۔

تاریخ _____
 وزن _____



وافر مقدار میں پانی پینا بھی جاری رکھیں۔ اگر آپ روزانہ 8 گلاس پانی پئیں گے تو آپ
 دن بھر طہانیت کے احساس سے سرشار رہیں گے۔

تاریخ _____
 وزن _____



ہفتہ 28 :

اپنی ورزش کی رفتار تبدیل کریں

ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل روزانہ

15 منٹ فی میل کی رفتار سے چھل قدمی کریں

اگر آپ اپنی فٹنس میں اضافہ چاہتے ہیں اور اپنے وزن میں کمی چاہتے ہیں اور اپنے
 آپ کو مزید تیز تحریر دلانے کے متمنی ہیں تو انٹرنل ٹریٹنگ کے نظریے سے متعارف ہوں۔
 اپنی چھل قدمی (یا دوڑنے یا سائیکل چلانے کی ورزش) کی دورش کو اس نظریے سے
 متعارف کروائیں۔

ڈاکٹر وائمن ایل۔ وائیٹ کانسٹ کے بقول:

”انٹرنل ٹریٹنگ سے مراد یہ ہے کہ آپ فی منٹ زیادہ کیلوریز جلا رہے
 ہیں اور آپ ورزش کے دوران کیسیادی تبدیلی کی اونچی شرح بحال
 کر رہے ہیں۔“

ڈاکٹر بریانت شام فورڈ کے بقول:

”ورزش جس قدر شدید ہوگی اسی قدر زیادہ افادیت کی حامل ہوگی۔“

اگر آپ وزن کم کرنے کے ساتھ ساتھ خوش لباسی کی جانب بھی توجہ دیں گے تو اس میں کوئی حرج نہیں ہے کیونکہ آپ کا پروگرام ایک طویل دوراے پر محیط پروگرام ہے اور اس دوران کیا آپ اپنے لباس پر توجہ نہیں دیں گے؟

تاریخ _____
وزن _____

ہفتہ 30 :

ایک لمبے عرصے تک نظم و نسق برقرار رکھنا مشکل ہوتا ہے
ورزش کا ہدف: سات روز تک تین میل فی دن 15
منٹ فی میل کی رفتار سے چہل قدمی کریں

ایک کے بعد دوسرا ہفتہ یکے بعد دیگرے کئی ہفتوں تک نظم و نسق برقرار رکھنا مشکل ہوتا ہے۔ آپ کبھی کبھار اپنی راہ سے ہٹ سکتے ہیں کیونکہ یہ ایک ناگزیر امر ہے۔ اب وقت آن پہنچا ہے کہ آپ اس امر کو زیر غور لائیں کہ آپ ایسے لحاظ سے کیسے پیش آئے۔ آپ اس سیم کے بارے میں جانتے ہیں۔
اپنی طلب کے بارے میں جانتے ہیں۔
اپنے جذبات کے بارے میں جانتے ہیں۔

درست ہے یہ سب کچھ وقوع پذیر ہوتا رہتا ہے آپ کو یہ ذہن میں رکھنا چاہیے۔ آپ ایک انسان ہیں وزن کم کرنے کی ایک مشین ہرگز نہیں ہیں اور آپ کبھی کبھار اپنی راہ سے ہٹ سکتے ہیں۔ لیکن اگر آپ یہ سوچتے ہیں کہ یہ خاتمے کا آغاز ہے تو

ہفتہ 29 :

آپ یہ ہرگز نہ سوچیں کہ جب آپ سمارٹ بنیں
گے تب نئے ملبوسات خریدیں گے
ورزش کا ہدف: سات روز تک تین میل روزانہ
15 منٹ فی میل کی رفتار سے چہل قدمی کریں

آپ نے بہت سے ڈانٹنگ کرنے والے افراد کو یہ کہتے سنا ہوگا کہ:
”میں اس وقت تک نئے کپڑوں کی خریداری نہیں کروں گا/گی جب
تک میں دبلا پتلا اور سمارٹ نہ ہو جاؤں۔“

میں ممکن ہے کہ آپ بھی ایسے ہی افراد میں سے ایک فرد ہوں اور سوچ رہے ہوں

کہ:

”میں کیوں بڑے سائز کے ملبوسات پر رقم خرچ کروں جبکہ چند
ہفتوں کے بعد میں چھوٹے سائز کے ملبوسات خرید سکتا ہوں؟“

اس قسم کی سوچ ایک حقیقی غلطی ہے۔ ان خیالات کا اظہار نہ لیز کرتی ہے۔ وہ مزید کہتی ہے کہ:

”اگر آپ عبوری وائٹروپ کے لیے کسی قدر ملبوسات کی خریداری
کریں گے تو آپ نہ صرف ان ملبوسات کو زیب تن کرتے ہوئے
خوشنما دکھائی دیں گے بلکہ آپ کو یہ تحریک بھی میسر آئے گی کہ آپ اس
وقت تک رو بہ عمل رہیں جب تک آپ اپنے وزن کو کم کرنے کا ہدف
پورا نہیں کر لیتے۔“

بداحتیاطی نہیں کریں گے۔

جو کچھ وقوع پذیر ہوا اسے ضبط تحریر میں لائیں:

جی ہاں..... یہ وہ تحریر ہوگی جسے آپ اپنے معقول وزن کی کامیابی کی ڈائری میں تحریر کرتے ہوئے لطف اندوز نہ ہوں گے۔ لیکن یہ تحریر نہ صرف آپ کو دوبارہ آپ کو اپنی راہ سے بھٹکنے زدے گی۔ بلکہ آپ کو یاد دہانی بھی کرواتا رہے گی کہ آپ راہ سے بھٹک گئے تھے۔

اپنی ڈائری کی تحریروں کو دوبارہ پڑھیں:

آپ نے دباؤ..... بچھاؤ..... اور تناؤ کے دیگر لحاظ کے دوران اپنے کھانے پینے کی طلب پر کس طرح قابو پایا تھا؟ وہ کون سی حکمت عملیاں تھیں جو اس وقت آپ کے لیے کارگر ثابت ہوئی تھیں؟

فورا اپنی نازل خوراک کی جانب رجوع کریں:

آپ اپنی غذائی بداحتیاطی کے پیش نظر اپنے اگلے ایک یا دو کھانے گول کرنے کی ہر گز کوشش نہ کریں بلکہ اپنی نازل خوراک مقررہ وقت پر ضرور لیں کیونکہ اس طرح آپ بھوکے رہیں گے اور دوبارہ بسا خوری کی جانب راغب ہو سکتے ہیں۔ اس لیے آپ نازل کھانا کھائیں۔

ورزش:

آپ نے جو غذائی بداحتیاطی کی ہے اس کا بہترین علاج ورزش ہے..... آپ روز مرہ سے قدرے زائد ورزش کریں تاکہ آپ کی فاضل چربی زائل ہو سکے۔ اگر آپ ہفتے میں چھ دن چہل قدمی کرتے ہیں تو آپ ہفتے میں سات دن چہل قدمی کریں یا اپنی سائیکل بائیک پرتیس منٹ زائد ورزش کریں۔ اس طرح آپ 200 غیر ضروری کیلو گرام جلائے میں کامیاب ہوں گے۔

آپ دوبارہ غور کریں۔

آپ محض ڈائٹنگ ہی نہیں کر رہے ہیں بلکہ آپ نے ایک بالکل نیا طرز زندگی اپنایا ہے۔ لہذا آپ اس نئے طرز زندگی کو تسلیم کریں اور درج ذیل مرحلہ وار پلان زیر نظر رکھتے ہوئے رو بہ عمل رہیں۔

بسا خوری سے کنارہ کشی اختیار کریں:

بسا خوری جاری رکھتے ہوئے مسئلے کو پیچیدہ بنانے کی کوشش نہ کریں۔ کبھی کبھار ایک مختصر عرصے تک کے لیے بسا خوری شاید آپ کے وزن کم کرنے کے پروگرام کو زیادہ نقصان سے دوچار نہ کرے لیکن کئی گھنٹوں یا کئی دنوں تک بسا خوری جاری رکھنے سے آپ کے وزن کم کرنے کے پروگرام کو شدید نقصان پہنچنے کا خطرہ ہے۔

اپنے آپ کو معاف کر دیں:

کھانے پینے میں بداحتیاطی ممکن ہے۔ آپ ہر ایک کھانا کامل انداز میں نہیں کھا سکتے..... اپنی زندگی کے ہر ایک دن اپنا ہر ایک کھانا احتیاط کے پیش نظر نہیں کھا سکتے۔ جب آپ کھانے پینے میں بداحتیاطی کرتے ہیں تو اپنے آپ کے ساتھ شرافت کا مظاہرہ کریں اور اپنے آپ سے آپ جو باتیں کرتے ہیں اس دوران محتاط رہیں۔ اس قسم کی سوچوں کو قریب نہ پھٹکنے دیں کہ:

”میں کیوں اس قدر احمق ثابت ہوا ہوں؟“

اور اپنے آپ کو مزادینے کے لیے فورا اپنا وزن کرنا نہ شروع کر دیں۔ اگر آپ کے وزن میں کچھ اضافہ ہوا ہو گا تو وہ فوراً منظر عام پر نہیں آئے گا اور اگر یہ منظر عام پر آچکا ہو گا تو آپ اس کو محسوس کر کے ہرگز خوش نہ ہوں گے۔

پانی کا ایک گلاس نوش کریں:

جی ہاں..... پانی کا ایک گلاس نوش کریں یا اپنے دستوں پر برش کریں اور خوراک کے ذائقے کو اپنے منہ سے زائل کریں اور اپنے آپ سے عہد کریں کہ آپ دوبارہ غذائی

میں چہل قدمی کے ایک ساتھی کا ساتھ آپ کے لیے نعمت غیر مترقبہ ثابت ہو سکتا ہے اور چونکہ آپ یہ چاہتے ہیں کہ ورزش ایک روزمرہ کا معمول ہے لہذا آپ اپنے چہل قدمی کے ساتھی کے لیے اپنے گھر میں نظر دوڑائیں۔

آپ کا یہ ساتھی آپ کا جیون ساتھی بھی ہو سکتا/سکتی ہے۔

آپ کا بچہ بھی ہو سکتا ہے

آپ کے والدین بھی ہو سکتے ہیں

کوئی قریبی مسایہ بھی ہو سکتا ہے

آپ کا کتا بھی ہو سکتا ہے

اس طرح آپ باقاعدگی سے ورزش کر تے ہوئے اپنے تعلقات کو بھی تقویت بہم پہنچا رہے ہوں گے۔

کچھ دنوں تک آپ اپنے چہل قدمی کے ساتھی کا انتخاب کریں گے اور کچھ دنوں تک وہ آپ کو اپنی چہل قدمی کا ساتھی منتخب کرے گا۔

چہل قدمی کے ساتھی کے انتخاب کے کچھ طریقے بطور ذیل میں بیان کیے گئے ہیں۔
اپنے کتے کو اپنا ساتھی منتخب کریں:

ہم یہ نہیں کہتے کہ آپ لازماً اپنے کتے کو ہی اپنا چہل قدمی کا ساتھی مقرر کریں لیکن اس کو منتخب کرنے کی وجہ یہ ہے کہ کتے کو انسان کا بہترین دوست کہا جاتا ہے..... لہذا یہ آپ کی چہل قدمی کا بہترین ساتھی ثابت ہو سکتا ہے۔

کتے ہمیشہ سیر کے لیے جانا پسند کرتے ہیں اور وہ اس آئیڈیے کو بے حد پسند کرتے ہیں۔ وہ آپ کو اس وقت یاد دہانی بھی کروائیں گے جب آپ کی چہل قدمی کا وقت ہو جائے گا (بشرطیکہ آپ اسے بھول چکے ہوں اور آرام سے بیٹھنے کی وی دیکھنے میں مصروف ہوں) وہ بہت اچھے ساتھی ثابت ہوتے ہیں اور حرف شکایت زبان پر نہیں لاتے اور اگر آپ باتیں کرنا چاہیں تو وہ اچھے سامع ثابت ہوتے ہیں۔

اپنے آپ کو انعام سے نوازیں:

انعام محض اچھے کاموں کے لیے مخصوص نہیں ہوتے بلکہ برے کاموں سے بچنے کے لیے بھی انعام ضروری ہوتا ہے۔ مثلاً غیر کنٹرول شدہ کھانے پینے کا عمل۔ ہر مرتبہ جب آپ غذائی بد اعتیاد سے بچتے ہیں..... آپ اپنے آپ کو انعام سے نوازیں..... آپ کو اپنی جدوجہد کے لیے انعام کے حصول کی ضرورت ہے۔

تاریخ _____

وزن _____

ہفتہ 31:

چہل قدمی کے لیے کسی ساتھی کا انتخاب کریں

ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل فی دن

15 منٹ فی گھنٹہ کی رفتار سے چہل قدمی کریں

چہل قدمی کی ایک خوبی یہ بھی ہے کہ یہ آپ کو نہ صرف تہائی فراہم کرتی ہے بلکہ آپ کو سوچ بچار اور غور و خوض کے لیے قیمتی وقت بھی فراہم کرتی ہے۔ لیکن کبھی بھارتن تھا چہل قدمی کرنا بہتر نہیں ہوتا بالخصوص اس وقت جبکہ آپ کی تحریک ماند پڑنے لگے یا دم توڑنے لگے۔

اب آپ کو کم چکنائی کی حامل غذائیں استعمال کرتے اور ورزش کے پروگرام پر عمل درآمد کرتے ہوئے سات ماہ گزر چکے ہیں اور آپ کی جدوجہد کے نتائج بھی منظر عام پر آنا شروع ہو چکے ہیں لیکن آپ کا روزمرہ کا نظم و ضبط دم توڑ سکتا ہے۔ اس قسم کی صورت حال

ہفتہ : 34

اپنی طاقت/قوت کی ٹریننگ کو نئی قوت سے ہمکنار کریں
ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل روزانہ 15 منٹ فی
میل کی رفتار سے چہل قدمی کریں

آپ کے معقول وزن کے 52 ہفتوں کے پروگرام کا یہ ہفتہ 34 ہے اور آپ کا یہ پروگرام اپنے عروج پر ہے۔ اب تک آپ کم چکنائی کی حامل غذاؤں کے استعمال کے عادی ہو چکے ہوں گے اور آپ کا چہل قدمی کا پروگرام آپ کی کیلوریز کو جلانے میں آپ کا معاون ثابت ہو رہا ہوگا اور جوئی آپ کیلوریز کا استعمال کرتے ہوں گے آپ کا یہ پروگرام انہیں فوراً جلادیتا ہوگا اور اب اس ہفتے ضرورت اس امر کی ہے کہ آپ قوت/طاقت ٹریننگ کی کچھ ورزشیں کریں فری ویٹ اور مشینوں کے ہمراہ کئی ہفتے قبل ہم نے آپ کو یہ مشورہ دیا تھا کہ آپ اپنے گھر میں ایک فٹنس سینٹر قائم کر لیں تاکہ آپ کو سہولت میسر آئے۔ آپ اپنے بیڈروم یا سینٹ میں یہ سینٹر قائم کر سکتے ہیں اور اس طرح آپ بہتر نتائج سے ہمکنار ہو سکتے ہیں بشرطیکہ آپ پیشہ دارانہ ساز و سامان کے ساتھ کسی ہیلتھ کلب میں ورزش بھی کرتے رہے ہوں۔

تاریخ _____

وزن _____



ہفتہ : 33

حصول ذائقہ کی خاطر کھانے بدل بدل کر کھائیں
ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل فی دن 15 منٹ
فی میل کی رفتار سے چہل قدمی کریں

آپ اب تک یہ جان چکے ہوں گے کہ کم چکنائی کے حامل کھانے آپ کے لیے قطعاً بوریٹ کا باعث نہیں ہوتے۔ لیکن آپ کو پھر بھی محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ تین یا چار ڈشیں..... یعنی تین یا چار پکوان بار بار استعمال کرتے رہیں گے کیونکہ وہ تیار کرنے میں آسان ہیں اور جلد تیار ہو جاتے ہیں تب آپ بلاخران سے اکتا جائیں گے اور میں مگن ہے کہ آپ کی یہ اکتاہٹ آپ کو پرانی ڈگر پر چلنے پر مجبور کر دے۔ لہذا آپ کو اپنے کھانے پینے کے عمل کو پر لطف اور دلچسپ بنانے کے لیے ایک چیلنج کا سامنا ہے۔ لیکن آپ کو بلا چٹلا اور کارٹ بننے کے لیے اور اپنی اس صورت حال کو ہمیشہ کے لیے قائم رکھنے کے لیے اس چیلنج سے نپٹنا ہوگا۔ اس ہفتے آپ یہ غور و خوض کریں کہ آپ کس طرح صحت بخش کھانوں میں اپنی دلچسپی برقرار رکھ سکتے ہیں۔

آپ حصول ذائقہ کی خاطر کھانے بدل بدل کر کھائیں اور محض دو یا تین پکوان پر ہی اکتانہ کریں بلکہ نئے پکوان تیار کر کے ان سے لطف اندوز ہوں۔ یہ خیال رہے کہ آئندہ جو بھی پکوان تیار کریں وہ چکنائی سے پاک ہو یا کم چکنائی کا حامل ہو۔

تاریخ _____

وزن _____



نئے ہفتے کی کچھ قراردادیں بنائیں ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل فی دن 15 منٹ فی میل کی رفتار سے چہل قدمی کریں

نئے سال کی قراردادیں..... عام طور پر یہ حیران کن ہوتی ہیں۔ وہ ہمیں یہ موقع فراہم کرتی ہیں کہ ہم تازہ دم ہو کر آغاز کر سکیں اور اپنے بارے میں ان چیزوں پر نگاہ رکھ سکیں جن چیزوں کو ہماری توجہ کی ضرورت درپیش ہو۔ اور کئی لوگوں کے لیے نئے سال کی قراردادوں کا سبب اس وقت تک مکمل نہیں ہوتا جب تک وہ اس میں اپنا وزن کم کرنے کے بارے میں ذکر نہیں کریں..... وزن میں چند پائونڈ کی کمی..... تھوڑی بہت ورزش وغیرہ۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ نئے سال کی قراردادیں اب مذاق بن چکی ہیں۔ بہت سے لوگ یہ قراردادیں بناتے ہیں مگر ان پر اپنے عمل درآمد کو ممکن نہیں بناتے۔ وہ یہ عہد بھی کرتے ہیں کہ اس برس وہ اپنے وزن میں معقول حد تک کمی کریں گے مگر نابعد وہ اپنے عہد پر قائم نہیں رہتے۔

ایک معقول عام سروے سے اس امر کا انکشاف ہوا کہ 25 فی صد لوگ ایک ماہ بعد ہی صحت بخش اور کم چکنائی کی حامل خوراک کھانے سے دست بردار ہوجاتے ہیں جبکہ دیگر 25 فی صد لوگ مزید دو ماہ بعد اس خوراک پر قائم رہتے ہیں اور اس کے بعد وہ بھی اس سے دست بردار ہوجاتے ہیں۔ اس میں حیرانی والی کوئی بات نہیں کہ ہر نئے سال کے آغاز پر وہ وزن کم کرنے کا عہد کرتے ہیں مگر اس عہد پر قائم نہیں رہ سکتے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایک برس کے عرصے پر محیط مقاصد کا رگر ثابت نہیں ہوتے اگرچہ یہ مقاصد کتنے ہی قابل تعریف

کیوں نہ ہوں بالخصوص ڈائٹنگ کا معاملہ..... ہم میں سے بہت سے لوگ ان میں کئی مرتبہ یہ سوچتے ہیں کہ وہ فلاں چیز کھائیں یا نہ کھائیں..... لہذا ہم وزن کم کرنے میں حصول کامیابی کا 365 دن تک کیسے انتظار کر سکتے ہیں۔

لہذا اب وقت آن پہنچا ہے کہ آپ نئے سال کی قراردادیں بنانے کے آئیڈیا سے دست بردار ہو جائیں اور نئے ہفتے کی قراردادیں بنانے کے آئیڈیا کو اپنائیں۔ یہ ہو بہو وہی کچھ ہے جو کچھ آپ کے معقول وزن کا 52 ہفتوں کا پروگرام ہے۔ ہم گزشتہ 35 ہفتوں سے جو کچھ کرتے چلے آ رہے ہیں وہ سب کچھ درحقیقت آپ کو نئی قراردادیں عطا کرتا تھا جن کو آپ ہر ہفتے اختیار کر سکتے تھے اور اس کے علاوہ آپ کو ہفتہ وار چہل قدمی کے ہدف سے بھی نوازا جاتا رہا ہے۔

ان ہفتہ وار قراردادوں میں سے کچھ قراردادیں دیگر قراردادوں کی نسبت آپ کے لیے زیادہ چیلنجنگ ثابت ہوئی ہوں گی۔ مثال کے طور پر آپ اپنی خوراک سے چکنائی کا استعمال کرنے پر بخوبی راضی ہو گئے ہوں گے جبکہ ورزش کرنا آپ کے لیے کسی چیلنج سے کم ثابت نہ ہوا ہوگا۔

اب آپ ہر ہفتے ان مخصوص مقامات پر اپنی توجہ مرکوز رکھیں گے جن مقامات میں آپ بہتری لانے کے متحمل ہیں اور ان کو اپنی ذاتی قراردادوں میں تبدیل کریں گے۔

اپنے پروگرام کو ذاتی پروگرام بنانا

ہم نے آپ کو تین اہم ترین ہتھیار مہیا کرتے ہوئے آپ کو اپنے پروگرام پر بخوبی ماحزن رہنے اور یہ آسانی ماحزن رہنے کی راہ ہموار کی ہے تاکہ آپ اپنی قراردادوں پر بخوبی عمل کر سکیں:

تاریخ / وزن کی لائنیں..... جو ہر ایک ہفتے کے اختتام پر دی گئی ہیں۔

سرمایہ الوٹریز

ہفتہ 36 :

اپنے کھانے پینے میں اعتدال اور توازن قائم کرنے کا گر سیکھیں

ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل فی دن 15 فٹ فی میل کی رفتار سے چہل قدمی کریں

اگر اب تک آپ اپنے وزن کم کرنے کے مقصد میں مکمل کامیابی سے ہمکنار نہیں ہوئے تب آپ کو فکر کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ آپ اپنے مقصد کے حصول کے قریب ترین پہنچ رہے ہیں..... آپ خوشی محسوس کریں۔ کیا یہ خوشی کا مقام نہیں ہے؟ لیکن خوشی منانے وقت یہ بھی ذہن میں رکھیں کہ عین ممکن ہے کہ آپ کا وزن دوبارہ بڑھ جائے۔

اگر آپ بہت سے لوگوں کی طرح غذائی بد پرہیزی اور بے احتیاطی کرنے کے عادی ہیں..... کبھی ممنوعہ خوراک استعمال کر لی اور کبھی اس کے استعمال سے باز رہے..... تب آپ اپنی اس عادت سے فوراً دست بردار ہو جائیں..... فی الفور اس عادت کو ختم کرنا حافظہ کہہ دیں۔ آپ کی غذائی احتیاط اور ورزش مزہ کی چہل قدمی آپ کے وزن کی زیادتی کو آپ سے دور رکھے گی۔ لیکن وزن کم کرنا جس قدر اہمیت کا حامل ہے اس کی کو برقرار رکھنا بھی اسی قدر اہمیت کا حامل ہے۔

آپ گزشتہ 36 ہفتوں سے با اصول زندگی گزار رہے ہیں۔ یہ درست ہے کہ آپ کبھی کبھار بھول جاتے ہیں اور اس طرح آپ کے وزن میں معمولی زیادتی ہو سکتی ہے۔

آپ کے معقول وزن کی کامیابی کی ڈائری جب بھی آپ کو یہ محسوس ہو کہ آپ اپنے کسی کھانے پینے کے عمل در آمد یا ورزش کے عمل سے خوش نہیں ہیں..... آپ جلد ہی تبدیلی کو ممکن بنا سکتے ہیں اور آپ یہ بھی پڑتا ل کر سکتے ہیں کہ آپ کس طرح فوری طور پر اس تبدیلی کو برپا کر چکے ہیں (آپ کو حتیٰ انوسٹری کے لیے 31 ڈسبر کا انتظار نہیں کرنا پڑے گا۔)

اس ہفتے ان تینوں تدابیر کو زیر نظر رکھنے پر کچھ وقت صرف کریں اور انفرادی مقاصد سے متعلق کچھ نوٹس بھی تحریر کریں..... وہ مقاصد جن پر آپ آئندہ ہفتوں کے دوران کام کرنا پسند کریں گے۔

ہفتہ وار قراردادوں کی یہ خوبصورتی ہے اور جب آپ ہر ہفتے اپنی ذاتی قراردادیں بناتے ہیں اور ان کی مانیٹرنگ کرتے ہیں..... تو یکم جنوری کو آپ پر سکون انداز سے بیٹھ کر مسکراتے ہیں کہ آپ کی ہفتہ وار قراردادوں نے آپ کو کس مقام پر پہنچا دیا ہے جبکہ دیگر لوگ اپنے اگلے 52 ہفتوں کے لیے قراردادیں بنانے میں مصروف ہیں۔

تاریخ _____

وزن _____



”اگر آج شام مجھے چائے کے ساتھ چاکلیٹ کھانے کی طلب ہو رہی ہے تو میں رات کے کھانے میں شیشا گول کر جاؤں گی یا اگر میں نے بزنس لٹج میں معمول سے زیادہ کھایا ہے تب میں رات کے کھانے کے بعد کھانے جانے والے پلکے پھینک کھانے سے دست بردار ہو جاؤں گا۔ یہ سلسلہ اسی طرح جاری رکھا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کسی ایسے گھر میں ڈنر پارٹی پر جاتے ہیں جن کا باور چمکا حیران کن ہے۔ لہذا آپ کھانا رخصت کے ساتھ کھاتے ہیں اور کسی محرومی کا شکار نہیں ہوتے۔ لیکن آپ لٹج کے موقع پر پورا سینڈویچ کھانے کی بجائے نصف سینڈویچ کھا لیں گے۔“

یہ ایک انتہائی سادہ اور آسان نسخہ ہے۔

تاریخ _____

وزن _____

ہفتہ 37 :

ایک ایکسرسائز ویڈیو ٹرائی کیجیے

ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل فی دن 15

منٹ فی میل کی رفتار سے چہل قدمی کریں

آپ کا چہل قدمی کا پروگرام ایک بہترین پروگرام ہے۔ لیکن کبھی کبھی آپ ان ڈور ایکسرسائز کو ترجیح دیتے ہیں۔ لہذا اس صورت حال میں آپ اپنے وی سی آر پر ایکسرسائز

لیکن اگر محتاط رہے تو آپ کا وزن ضرور کم ہوگا اور آپ اس کی کو برقرار رکھنے میں بھی ضرور کامیاب ہوں گے۔

آپ کا رول لوکسٹن کی مثال مد نظر رکھیں..... وہ کتاب ”میں کبھی دوبارہ موٹی نہیں ہوں گی“ کی مصنف ہے۔ اس نے اپنا 40 پونڈ وزن کم کیا تھا اور دو عشروں تک اس کی کو برقرار بھی رکھا تھا۔

لوکسٹن کہتی ہے کہ:

”آئیے فرض کرتے ہیں کہ آج سوموار ہے اور ہفتے کی رات آپ نے ایک شادی میں شرکت کرنی ہے..... لہذا آپ ہفتے بھر کے دوران محتاط انداز میں کھائیں جتنیں تاکہ آپ شادی کی تقریب میں زیادہ کھا سکیں یا آپ یہ جانتے ہیں کہ اس شام مجھے شادی کی تقریب میں شامل ہونا ہے اور کھانا کھانا ہے لہذا آج ناشتے میں کم کھاؤں گا اور دوپہر کا کھانا بھی کم کھاؤں گا..... اگرچہ یہ ایک عام فہم و فراست کا مسئلہ ہے مگر بہت کم لوگ اس بارے میں سوچتے ہیں۔“

لوکسٹن اس امر کی وکالت نہیں کر رہی کہ آپ کھانا گول ہی کر جائیں۔ بلکہ وہ یہ کہتی ہے

کہ:

”ڈاننگ کرنے والوں کے لیے بھوکا رہنا ایک انتہائی خطرناک امر ہے۔ اس طرح آپ کنٹرول کھو بیٹھتے ہیں اور آپ کو یہ محسوس بھی نہ ہوگا کہ آپ بھوکے ہیں اور آپ غیر ارادی طور..... غیر شعوری طور پر اس چیز کی جانب بڑھنا شروع کریں گے جو آپ کے خیال میں آپ کی بھوک مٹا سکتی ہے۔ لیکن اگر آپ دن بھر کے دوران کھاتے رہیں گے تب آپ کو ایسی بھوک ہرگز نہیں لگے گی جس پر آپ کنٹرول نہ کر سکیں۔“

تھوڑے ہی عرصے کے بعد یہ روٹین آپ کی فطرت کا تینن جاتی ہے۔

وہ مزید کہتی ہے کہ:

کیا انشٹرکٹوز کو فٹنس کے میدان میں معقول تجربہ حاصل ہے۔ اگر ایسا ہے تو آپ اس انشٹرکٹوز پر اعتماد کر سکتے ہیں۔

آہستہ آہستہ اور بتدریج رولہ عمل رہیں:

آپ کو آہستہ آہستہ اور بتدریج ورزش کرنی چاہیے۔ ہفتے میں تین مرتبہ 20 تا 30 منٹ فی سیشن ورزش کریں۔ اگر آپ تھکاوٹ محسوس کریں تو اپنے آپ کو مجبور نہ کریں بلکہ اپنی آرام دہ سطح تلاش کرنے کی کوشش کریں اور اس سطح کی ورزش بھی کریں۔

تاریخ _____

وزن _____

❖ ❖ ❖

ہفتہ 38 :

ان تصورات پر اپنی گرفت مضبوط رکھیں

ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل فی دن 15

منٹ فی میل کی رفتار سے چہل قدمی کریں

کیا وزن میں کمی آپ کی زندگی تبدیل کر دے گی؟

کیا احتمالہ سوال ہے؟

آپ عرصہ دراز سے اپنے 52 ہفتے کے وزن کم کرنے کے پروگرام کے ساتھ منسلک

ہیں اور آپ جانتے ہیں کہ اس سوال کا جواب ”ہاں“ میں ہے۔

جی ہاں..... یقیناً آپ بہت سی تبدیلیاں دیکھ بھی چکے ہوں گے.....

آپ کی وزن کی مشین آپ کا وزن کم دکھا رہی ہوگی۔

کی ایک ویڈیو دیکھیں۔

لیکن ایکسرسائز کی ہزاروں ویڈیو دستیاب ہیں۔

آپ کیسی ویڈیو کا انتخاب کریں گے۔

آپ نے ایک ٹیپ کے لیے 20 یا 25 ڈالر خرچ کرتے ہیں اور یقین ممکن ہے کہ آپ اسے محض ایک مرتبہ ہی دیکھیں کیونکہ یہ بہت آسان بھی ہو سکتی ہے..... بہت مشکل بھی ہو سکتی ہے..... بہت بور کرنے والی بھی ہو سکتی ہے..... آپ کو انشٹرکٹوز کی آواز بھی معلوم نہیں ہوتی۔

آپ درج ذیل ہدایات پر عمل کرتے ہوئے ایک ایکسرسائز ویڈیو سے زیادہ سے زیادہ استفادہ کر سکتے ہیں۔

خریدنے سے قبل مستعار لیں:

قبل اس کے کہ آپ کسی مخصوص ویڈیو کی خریداری کریں آپ کسی پبلک لائبریری سے کئی ایک ویڈیو مستعار لیں یا اپنے مقامی ویڈیو اسٹور سے چند ایک ویڈیو کرایے پر حاصل کریں تاکہ آپ کئی ایک ورزشوں کے اسٹائل وغیرہ سے باخبر ہو سکیں۔

وہ ٹیپ حاصل کریں جو آپ کی سطح کی حامل ہو:

اگر آپ ابھی آغاز کر رہے ہیں..... تب آپ ایک ایسی ٹیپ حاصل کریں جو آغاز کرنے والوں کے لیے مفید ثابت ہو سکتی ہے اور اس ٹیپ سے استفادہ کریں۔

بہترین ویڈیو وہ ہوتی ہے جس میں تقریباً دس منٹ کا وارم اپ بھی شامل ہو۔ اگر یہ ٹیپ میں شامل نہ ہو تب بھی آپ اسے اپنی ورزش میں شامل کریں۔

یہ بھی چیک کریں کہ انشٹرکٹوز اس میدان میں باہر سے اور سند یافتہ ہے:

کوئی بھی خاتون ایک بہترین اداکارہ ہو سکتی ہے..... لیکن کیا اس کا یہ فن اسے ایک بہتر ورزش انشٹرکٹوز بنا سکتا ہے؟ لیکن ممکن بنا سکتا ہو..... اور یقین ممکن ہے کہ نہ بنا سکتا ہو۔

آپ ویڈیو باکس پر پڑھیں کہ کیا انشٹرکٹوز اس میدان میں ماہر ہے اور سند یافتہ ہے۔

خوش محسوس کریں۔ لیکن اس امر کی کوئی گارنٹی نہیں ہے کہ آپ کامل بن جائیں گے یا آپ کی زندگی میں کوئی غم نہ ہوگا۔ آپ زندگی سے جو کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں اُسے آپ کے فعال رہنے کی ضرورت ہے خواہ آپ مٹے ہوں..... دبے پتلے ہوئے..... یا ان دونوں کے درمیان ہوں..... اور فعال ہونے کے فوائد سے آپ سے بڑھ کر کون واقف ہو سکتا ہے اور یہ وہی سب کچھ ہے جو آپ کئی ایک گزشتہ برسوں سے روئے کار لا رہے ہیں۔

یقیناً آج آپ کسی جاب کے لیے انٹرویو دیتے وقت زیادہ خود اعتمادی سے مالا مال ہوں گے کیونکہ آج آپ کی توجہ نظر نہیں آ رہی ہوگی..... لیکن اب آپ کی پیشہ ورانہ مہارتوں میں کوئی اضافہ نہیں ہوتا محض اس لیے کہ آپ دبے پتلے ہو چکے ہیں۔

ڈاکٹر کلوت کن کے بقول:

”میں ہمیشہ لوگوں کو ایک پرانی کہاوت یاد دلاتی ہوں کہ:

آپ جس کی خواہش کرتے ہیں..... تمنا کرتے ہیں اس پر نظر رکھیں.....

ایک نیا دن آپ اسے حاصل کر لیں گے۔

میں ایک ایسی خاتون کارکن کے ساتھ کام کرتی تھی جو یہ خواہش رکھتی تھی کہ اس کے اس قدر مرد دوست ہوں اور وہ ان کے ساتھ اس قدر ڈیٹس (DATES) ماریں گے کہ وہ مرد حضرات اس کے گھر کا دروازہ ہی توڑ ڈالیں۔ جب اس نے اپنے وزن میں کمی کی تو..... یہ سب کچھ وقوع پذیر ہو گیا..... وہ انتہائی پرکشش ہو گئی۔ لیکن اچانک وہ ان نوجوانوں کے بارے میں حیران ہونے لگی کہ:

کیا وہ سنجیدہ ہیں؟

کیا وہ مجھے محض میری خوبصورتی کی وجہ سے پسند کرتے ہیں؟

وہ پہلے کیوں یہاں نہ آتے تھے؟ جبکہ میں اب بھی وہی خاتون ہوں؟

اب وہ انہیں ڈیٹس (DATES) نہیں دے رہی تھی۔ اب وہ یہ معلوم

کرنے کی کوشش کر رہی تھی کہ کون سنجیدہ ہے۔ لہذا اب وہ ایک اور مسئلہ

آپ کے کپڑے آپ کے جسم پر ڈھیلے ہو چکے ہوں گے۔

آپ میں فاضل توانائی نمودار آئی ہوگی۔

یہ سب کچھ تبدیلیوں کے ذیل میں ہی آتا ہے۔ آپ نے جب سے اپنے کھانے پینے اور ورزش کے نئے پلان پر عمل درآمد شروع کیا ہے آپ تبدیلیوں سے ہمکنار ہو رہے ہیں۔

کیا آپ نے کبھی یہ محسوس کیا ہے کہ کچھ بھی تبدیل نہیں ہوا؟

کیا آپ نے کبھی یہ محسوس کیا ہے کہ آپ کی زندگی اور آپ کا جسم اب بھی ویسا ہی جیسا اس پروگرام کو شروع کرنے سے قبل تھا؟

آپ حیران ہو رہے ہوں گے کہ کیا وقوع پذیر ہو رہا ہے۔ آپ ان تمام تر تصورات پر اپنی گرفت مضبوط رکھیں جو آپ اپنے مستقبل کے بارے میں رکھتے تھے کہ جب آپ حتمی طور پر دبے پتلے اور اسمارٹ ہو جائیں گے؟ اب آپ اپنے وزن کا مقررہ ہدف پانے کے قریب تر ہوں گے۔

بقول روڈنی کلوت کن:

”وزن کم کرنے کے ساتھ ایک معاملہ جو وقوع پذیر ہوتا ہے کہ آپ

اپنے بہت سے پرانے تصورات کھو بیٹھتے ہیں۔

لوگ کچھ اس قسم کے تصورات کے حامل ہوتے ہیں..... جب میں دہلا

پتلا اور سارٹ بن جاؤں گا تو میرا جیون ساتھی میرے ساتھ بہتر سلوک

کرے گا

میری فہمی زندگی میں بہتری آئے گی یا

میں زیادہ دولت کما سکوں گا کیونکہ میرا وزن میری زندگی کی راہ میں

حائل نہ ہو گا یا مجھے کسی شرمندگی نہ اٹھانی پڑے گی۔

یہ سب کچھ چلتا رہتا ہے“

حقیقت کیا ہے؟

حقیقت یہ ہے کہ آپ جب دبے پتلے اور سارٹ بن جائیں تب غالباً آپ زیادہ

کا کار ہو چکی تھی۔“

ایکشن کے لیے تیار ہو جائیں

ہم آپ سے یہ نہیں کہیں گے کہ آپ اپنا وزن کم کرنے کا پروگرام ترک کر دیں..... یہ ہم کبھی بھی نہیں کہیں گے..... لیکن اب وقت آن پہنچا ہے کہ آپ حقیقت پسندانہ انداز میں اس امر کے بارے میں سوچیں کہ آپ اپنی زندگی کو کیسا بنانا چاہتے ہیں..... اب کیسا بنانا چاہتے ہیں..... اور اس وقت کیسا بنانا چاہتے ہیں جبکہ آپ اس قدر دبلے پتلے اور سمارٹ ہو جائیں گے جس قدر دبلے پتلے اور سمارٹ آپ بننا چاہتے ہیں۔

اپنی توقعات کو ضبط تحریر میں لائیں:

ان تبدیلیوں کی ایک فہرست تیار کریں جن کے بارے میں آپ یہ امید کرتے ہیں کہ وہ اس وقت وقوع پذیر ہوں گی جب آپ اپنے وزن کا ہدف پورا کر لیں گے۔ ان تبدیلیوں کو مختصر طور پر بیان کرنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ آپ یہ بیان کرتے ہوئے ایک یا دو صفحے تحریر کریں کہ:

”آج سے چھ ماہ بعد (یا ایک سال بعد) اپنی زندگی میں آپ“

آپ کس قسم کا کام کرنا چاہتے ہیں؟

آپ کہاں پر رہنا چاہتے ہیں؟

آپ کس قسم کے تعلقات قائم کرنا چاہیں گے؟

یا

آپ اپنے موجودہ تعلقات میں کس قسم کی تبدیلی پسند کریں گے؟

آپ جو کچھ بھی وقوع پذیر ہونے کی امید رکھتے ہیں..... اسے ضبط تحریر میں لائیں۔

اپنے خوابوں کو حقیقت بنائیں:

آپ اپنی تبدیلی کی خواہشات کو جس قدر زبردستی اور کھیں گے اور انہیں

جس قدر اپنے وزن کم کرنے کے پروگرام کے ساتھ منسلک کریں گے..... ان کو وقوع پذیر ہوتے دیکھنے کے آپ کے مواقع اسی قدر کم ہوں گے۔

اپنے آپ سے یہ دریافت کریں کہ آپ کو اپنے خوابوں کو حقیقت بنانے کے لیے ابھی اور اسی وقت کیا کچھ کرنا چاہیے۔

مثال کے طور پر اگر آپ اپنا کیریئر بنانا چاہتے ہیں..... آپ کسی مناسب کالج کی کیٹلاگ کا آرڈر دیتے ہوئے آغاز کریں اور متعلقہ میدان سے وابستہ لوگوں کے ساتھ بات چیت کرتے ہوئے آغاز کریں۔

آپ کو شرمانے کی ضرورت نہیں ہے۔ فن خطابت میں تعلیم یافتگان کے کورس میں آپ داخلہ لے سکتے ہیں۔ آپ کو اپنی زندگی بہتر بنانے کا پروگرام اس وقت تک ملتوی نہیں کرنا چاہیے حتیٰ کہ آپ اپنا وزن کم کرنے میں کامیاب ہو جائیں۔

فوری تبدیلیوں کی امید نہ رکھیں بلکہ بتدریج تبدیلیوں کی امید رکھیں:

جس طرح یہ تصور کرنا ایک حماقت ہے کہ راتوں رات آپ کا وزن کم ہو جائے گا..... اسی طرح یہ تصور کرنا بھی ایک حماقت ہے کہ آپ کے وزن میں معمولی کمی آپ کو ایک بالکل نئی شخصیت سے ہمکنار کر دے گی یا ایک دلکش نئی زندگی سے سرشار کرے گی۔ قابل قدر تبدیلی کو بہر حال وقت درکار ہوتا ہے۔

تاریخ _____

وزن _____

❖ ❖ ❖

”اگر یہ تمام تر فوائد کافی نہ ہوں تو مساج ڈائٹنگ کرنے والے افراد کے لیے اس سے بھی بڑھ کر سود مند ثابت ہوتا ہے۔

جو لوگ اپنا وزن تبدیل کرنا چاہتے ہوں اور اپنی جسمانی عادات تبدیل کرنا چاہتے ہوں..... ایسے لوگوں کے لیے مساج دوسرے فوائد کا حامل ہوتا ہے۔ بہت سے لوگ ایک غلط تصور کے حامل ہوتے ہیں..... وہ اپنے آپ کو یا تو بہت زیادہ وزنی دیکھتے ہیں یا بہت زیادہ دبلا پتلا دیکھتے ہیں..... اور مساج آپ کے لیے حقیقت کی پرتال کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ میرے کلائنٹس مجھے یہ بتاتے ہیں کہ مساج انہیں یہ شعور بخشتا ہے کہ وہ اپنے اجسام میں واپس آ جائیں ہم میں سے بہت سے لوگ اس قدر اپنے خیالات اور واہموں میں کھوئے رہتے ہیں کہ آپ کی جلد کو چھونے کا عمل آپ کو اپنے جسم میں واپس لے آتا ہے۔“

بکل مزید کہتی ہے کہ:

”وہ لوگ جو اپنے جسم کو دبلا پتلا اور سمارٹ بننے دیکھ کر خوش ہوتے ہیں۔ وہ اس کا مساج بھی پسند کرتے ہیں اور مساج باشعور کھاتے پیتے اور ورزش کے پروگرام کا ایک بہترین انعام ہے اور اس کے علاوہ یہ آپ کو اپنے پروگرام پر کاربند رہنے کی تحریک بھی بخشتا ہے۔ ورزش کے بعد مساج نہ صرف بہتر محسوس ہوتا ہے بلکہ کچھ لوگ مساج کی بنا پر زیادہ دیر تک ورزش کرنے کے قابل بن جاتے ہیں۔



اگر آپ درد محسوس کر رہے ہوں..... آپ دوڑنا نہ چاہ رہے ہوں..... آپ سائیکل نہ چلا سکتے ہوں..... آپ میس بال کا گیند پھینکنے کے لیے اپنا بازو نہ اٹھا سکتے ہوں..... لیکن مساج اکثر درد زائل کر دیتا ہے اور لوگ اپنی جسمانی سرگرمیاں سرانجام دینے کے لیے آزاد ہوتے

مساج سے لطف اندوز ہوں ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل فی دن 15 منٹ فی میل کی رفتار سے چہل قدمی کریں

گزشتہ کئی ماہ سے آپ اپنے جسم پر اپنی توجہ مرکوز کیے ہوئے ہیں۔ آپ اس کی نشوونما صحت بخش ترین غذاؤں سے کر رہے ہیں..... آپ تقریباً روزانہ اسے چہل قدمی کے لیے لے جاتے ہیں اور دیگر ورزشوں کے ذریعے بھی اس تقویت بہم پہنچا رہے ہیں آپ اس کے لیے مزید کیا کر سکتے ہیں؟

آپ اسے پرسکون اور جذبہ بھارنے والے مساج سے روشناس کروائیں۔ ایک ماہریشی بکل کہتی ہے کہ:

”ہر ایک کی بہتری کے لیے مساج انتہائی ضروری ہے۔ جسمانی اور جذباتی دونوں اقسام کی بہتری کے لیے..... یہ آپ کو آپ کے جسم کے ساتھ اس طرح منسلک کرتا ہے جس طرح کوئی اور سرگرمی منسلک نہیں کر سکتی۔ یہ آپ کو اس امر کے بارے میں زیادہ شعور عطا کرتا ہے کہ آپ کس جگہ دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ محسوس کر رہے ہیں۔ اگر آپ زیادہ دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ محسوس کر رہے ہیں۔ اگر آپ زیادہ دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کا شکار ہوں۔ یہ آپ کو پرسکون بنانے میں معاون ثابت ہوگا۔ یہ خون کے بہاؤ میں اضافہ کرتا ہے۔“

وہ مزید کہتی ہے کہ:

کم چکنائی کی حامل خوراک کے ساتھ زندگی گزارنے کی پراگرس رپورٹ

ہاں! عام طور پر مجھے خطرہ تھا کہ آپ اس بارے میں پوچھیں گے

- (1) میں اپنے طویل المیاد مقاصد کی فہرست کا باقاعدگی کے ساتھ مطالعہ کرتا/ کرتی ہوں۔
- (2) میں اپنے بچن کو اس قدر چکنائی سے پاک رکھتا/ رکھتی ہوں جس قدر ممکن ہو سکے۔
- (3) میں اپنے ہفتہ وار ورزش کے مقاصد پورے کرتا/ کرتی ہوں۔
- (4) میں بیٹھے میں ایک بار اپنا وزن کرتا/ کرتی ہوں۔
- (5) میں اپنی کامیابی کی ڈائری اپ-نو-ڈیٹ رکھتا/ رکھتی ہوں۔
- (6) میں روزانہ ایک بہتر ناشتہ کرتا/ کرتی ہوں۔
- (7) میں ہلکے پھلکے کھانوں میں بھی کم چکنائی کے حامل کھانے استعمال کرتا/ کرتی ہوں۔
- (8) میں دباؤ..... کھچاؤ..... اور تازہ دور کرنے والی ورزشیں کرتا/ کرتی ہوں تاکہ میری بسیار خوری کی طلب پرتا پورا ناممکن ہو سکے۔
- (9) میں روزانہ 8 گلاس پانی پیتا/ پیتی ہوں۔

ہیں۔“
یاد رکھیں کہ اگر آپ ورزش سے ہچکچاتے ہیں اور اس قدر ورزش نہیں کر پائے جس قدر ورزش آپ کرنا چاہتے ہیں..... سماج کی بدولت آپ اپنی مطلوبہ ورزش بخوبی کر سکیں گے۔
یکل مزید کہتی ہے کہ:

”سماج آپ کو آپ کے احساسات اور جذبات کے ساتھ وابستہ رکھنے کے ضمن میں بھی عظیم تر قوت کا حامل ہوتا ہے لوگ اس لیے بسیار خوری کرتے ہیں کہ ان کی کچھ ضروریات کی تکمیل نہیں ہو رہی ہوتی۔ یہ کسی نئے کے موافق ہے..... اگر آپ کو وہ دستیاب نہیں جو کچھ آپ چاہتے ہیں..... آپ اس ضرورت کو پورا کرنے کے لیے کچھ اور ٹرائی کریں گے۔“

ایک بنیادی ضرورت جو کہ اپنی تکمیل کو نہیں پہنچتی وہ انسانی لمس ہے۔ ہمیں صحت مند رہنے کے لیے انسانی لمس کی ضرورت درپیش ہے۔ فریڈ اندام لوگوں کے لیے یہ بھی ایک ایسی ضرورت ہو سکتی ہے جس کی تکمیل وہ بسیار خوری سے کرنا چاہتے ہوں..... لیکن سماج ان کے کھانے کی خواہش کو کم کر سکتا ہے۔“

تاریخ _____
وزن _____

سہ ماہی انوسٹری

اب دوبارہ وہ وقت آن پہنچا ہے کہ آپ اپنا پراگرس کی پڑتال کریں..... وہ پراگرس جو آپ نے گزشتہ چار ماہ کے دوران حاصل کی ہے۔

ہفتہ : 40

چند ایک مزید چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں برپا کریں

ورزش کا ہدف: سات روز تک تین میل روزانہ 15

منٹ فی میل کی رفتار سے چہل قدمی کریں

اس وقت تک آپ نے اپنے 52 ہفتوں کے پروگرام کے تحت آپ نے غذائی کامیابی کے حقیقی راز دیکھے اور ان کے تجربے ہیں: طرز زندگی میں وہ چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں آپ کو بڑے نتائج سے ہمکنار کر سکتے ہیں۔
ڈاکٹر چہل چہلٹن کے بقول:

”مستقل طور پر وزن کم کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ چھوٹی چھوٹی اور قابل انتظام و انصرام تبدیلیاں برپا کریں اور زندگی بھر ان تبدیلیوں کو اپنائے رکھیں۔ اب آپ اپنے کھانے پینے اور ورزش کے پروگرام میں مزید بہتری چاہتے ہیں اور چند مزید تبدیلیاں چاہتے ہیں تاکہ آپ کے وزن میں کمی برقرار رہے اور آپ کی تحریک برقرار رہے۔

مثال کے طور پر جب سمان فرانسکو پلک ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ کے اسٹیور پر نے اپنا وزن کم کرنے کی ضرورت محسوس کی..... اس نے وہ تبدیلیاں برپا کیں۔

میں الکل کے استعمال کی مقدار میں کمی کروں گا اور کھانے کے بعد بیٹھا کھانے کی بجائے چہل قدمی کروں گا اور اگر چہل قدمی کرنے کے بعد بھی مجھے بیٹھا کھانے کی طلب پاتی رہے گی تو میں تھوڑی مقدار میں بیٹھا کھاؤں گا۔ لیکن عام طور پر مجھے چہل قدمی کرنے کے بعد گھر واپس آنے پر بیٹھا کھانے کی طلب پاتی نہیں رہتی۔“

- (10) میں اپنے مقاصد میں کامیاب ہونے پر اپنے آپ کو انعام سے لوازتا/لوازتی ہوں۔
 - (11) میں ہفتے میں دو تین مرتبہ قوت/طاقت کی ٹریننگ کی ورزش کرتا/کرتی ہوں۔
 - (12) میں مقبول مقدار میں خوراک استعمال کرتا/کرتی ہوں۔
 - (13) میں دن بھر میں چہل اور سبزیاں بھی استعمال کرتا/کرتی ہوں۔
 - (14) مجھے جب اپنے پروگرام کو تھریک بخشی ہوئی ہے میں اپنی کامیابی کی ڈائری کا مطالعہ کرتا/کرتی ہوں۔
 - (15) میں ریسٹورنٹ میں غذائی بد پرہیزی نہیں کرتا/کرتی ہوں۔
 - (16) میں اپنے آپ کے ساتھ مثبت باتیں کرتا/کرتی ہوں تاکہ مجھے تحریک میسر آتی رہے۔
 - (17) میں ہفتے میں ایک مرتبہ ایک نئی کم چکنائی کی حامل ریسیپی (RECIPE) استعمال کرتا/کرتی ہوں۔
 - (18) جب موسم سازگار نہ ہو تب میں چہل قدمی کی بجائے کوئی اور ورزش کرتا/کرتی ہوں۔
 - (19) میں مساج سے لطف اندوز ہوتا/ہوتی ہوں۔
 - (20) میں ایک وقت کا کھانا کم کھاتا/کھاتی ہوں۔
- جب مجھے بعد میں بڑا کھانا کھانا ہوتا ہے۔

امر ہے۔ زندگی نشیب و فراز کا مجموعہ ہے اور وہ لوگ جو وزن کے مسائل میں مبتلا ہیں وہ اپنے جذبات کو خوراک کے ساتھ ہینڈل کرنے کے عادی ہوتے ہیں۔

اگر چہ آپ نے اس سے بچنے کے لیے کئی ایک طریقے سیکھے ہیں..... مگر ایسا وقت بھی آن پہنچتا ہے کہ آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ اس کے ساتھ کھیل نہیں پھٹ سکتے اور اس وقت آپ کو معاونت کی ضرورت درپیش ہوگی..... مدد کی ضرورت درپیش ہوگی۔ کوئی بھی انسان ایک مکمل جزیرہ نہیں ہوتا اور نہ ہی کوئی بھی ڈانٹنگ کرنے والا فرد ایک مکمل جزیرہ ہوتا ہے۔ لہذا وزن کم کرنے کی معاونت طلب کرنا نہ صرف درست ہے بلکہ ایک بہترین عمل ہے جو آپ ابھی اور اسی وقت انجام دے سکتے ہیں۔

ڈاکٹر جان کے بقول:

اگر آپ ان عناصر پر نظر ڈالتے ہیں جو کامیاب اور مستقل وزن کم کرنے کی پیشین گوئی کرتے ہیں... سماجی معاونت آپ کو سرفہرست نظر آئے گی..... بلکہ میں یہ کہوں گا کہ اس کی بے حد ضرورت ہے۔"

ڈاکٹر موصوف مزید کہتا ہے کہ:

"اگر آپ نے اپنے نئے دہلے پتلے اور سمارٹ طرز زندگی کا عوامی اعتراف نہیں کیا تو آپ فوراً اس امر کا عوامی اعتراف کریں۔ یہ ایک ایسا عمل نہیں ہے جو آپ کو اس صورت حال سے دوچار کر دے گا کہ چونکہ ہر کوئی جانتا ہے لہذا آپ بچھے نہیں ہٹ سکتے بلکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ معاونت کے لیے اپیل کر رہے ہیں۔

ڈاکٹر جان کے بقول معاونت کی چار سطحیں ہیں..... ہر ایک سطح کا خصوصی مقصد اور

فائدہ ہے۔

پہلی سطح آپ کی فیملی ہے۔ اب تک یقیناً آپ کی فیملی آپ کی نئی طرز زندگی سے آشنا ہو چکی ہوگی۔ لیکن آپ کو اسے وقفے وقفے اور یہ یاد دہانی کروانی ہوگی کہ کئی اقسام کی خوراک کا داخلہ انہیں اپنے گھر میں بند کرنا ہوگا۔

وزن کم رکھنے کے لیے چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں ناگزیر ہیں۔ جب آپ چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں کر رہے ہوں تو اپنے آپ کے ساتھ ایماندار ہیں۔ ایسی تبدیلی ہرگز نہ کریں جس پر آپ بعد میں عمل نہ کر سکیں۔ اگر آپ اس تبدیلی کے ساتھ زندہ نہیں رہ سکتے تو یہ تبدیلی دیر پا ثابت نہیں ہو سکتی۔

ابھی اور اسی وقت ایک فہرست مرتب کریں اور اس میں وہ تمام چیزیں درج کریں جن کو آپ حقیقی طور پر انجام دینے کی خواہش رکھتے ہوں۔ ان تبدیلیوں پر نگاہ ڈالیں جن کو آپ پہلے ہی اختیار کر چکے ہوں اور ان تبدیلیوں پر بھی نگاہ ڈالیں جن کو آپ اختیار کرنا چاہتے ہیں۔ عین ممکن ہے کہ اب وقت آن پہنچا ہو کہ آپ اپنے دفتر کی لفٹ کا استعمال موقوف کریں اور سڑکیاں طے کرتے ہوئے اپنے دفتر تک پہنچیں اور آپ کو اُس کریم کو خیر باد کہتے ہوئے دہی استعمال کرنی چاہیے۔

تاریخ _____

وزن _____

ہفتہ 41 :

کسی قدر معاونت حاصل کریں

ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل فی دن 15

منٹ فی میل کی رفتار سے چہل قدمی کریں

آپ نے اپنے پروگرام کے دس سے زائد ماہ کامیابی کے ساتھ مکمل کر لیے ہیں اور اب بھی آپ کے لیے یہ امر مشکل ہوگا کہ آپ درست راہ پر گامزن رہ سکیں۔ یہ بالکل نارمل

پراگرس کی مانیٹرنگ بھی کرے گا۔“
اگر آپ وزن کم کرنے کے پروگرام پر عمل درآمد کر رہے ہیں آپ کا معالج غالباً
آپ کی خوراک اور ورزش کی ڈائری پر نظر ڈالتے ہوئے خوشی محسوس کرے گا اور آپ کو اپنی
تجاویز اور مشوروں سے بھی نوازے گا تاکہ آپ اس پروگرام سے دست بردار نہ ہو سکیں۔

تاریخ _____

وزن _____

❖❖❖

ہفتہ 42 :

آپ اپنی چہل قدمی کی رفتار میں اضافہ کر سکتے ہیں
ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل روزانہ
15 منٹ فی میل (یا اس سے کم) کی رفتار
سے چہل قدمی کریں

ہفتہ 26 میں ہم نے آپ کے لیے چہل قدمی کا جو ہدف مقرر کیا تھا..... 45 منٹ
میں تین میل چہل قدمی..... یا 15 منٹ فی میل کی رفتار سے چہل قدمی..... اگر آپ اس
ہدف پر اپنے عمل درآمد کو ممکن بنانے میں کامیاب نہیں ہوئے..... فکر کرنے کی کوئی ضرورت
نہیں ہے..... وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ شاید آپ اس ہدف پر اپنے عمل درآمد کو ممکن
بنانے میں کامیاب ہو جائیں۔ آپ کا بنیادی مقصد اپنی عادات میں بہتری پیدا کرنا
ہے..... اپنی رفتار کے ساتھ..... اس لمحے آپ کی چہل قدمی کی رفتار خواہ کچھ ہی کیوں نہ

ڈاکٹر جان کہتا ہے کہ:

”آپ کو اس وقت ایکشن لینا ہوگا جبکہ آپ کی ورزش اور دیگر
کارگزاریاں آپ کے فیملی پلان سے متصادم ہوں لیکن اپنے وزن کم
کرنے اور وزن کی اس کمی کو برقرار رکھنے کے لیے فیملی کی معاونت کے
حصول کی کوشش کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ کو سننے والے وہ کان میسر
ہوں گے جبکہ آپ کو کسی کے ساتھ اس بارے میں بات کرنے کی
ضرورت درپیش ہوگی۔ اس کا یہ فائدہ بھی ہوگا کہ آپ زیادہ تر وقت
اکٹھے گزار سکتے ہیں اور فیملی ٹینس کی کارگزاریوں میں مصروف رہ سکتے

ہیں۔“

دوسری سطح فریبی دوستوں پر مشتمل ہے۔

ڈاکٹر جان کہتا ہے کہ:

”ہر ایک فرد کے لیے کوئی ایسا ضرور ہونا چاہیے جس کو وہ صبح تین بجے
ٹیلی فون کر سکے جبکہ اس کی ترقیب مراضاتی ہے۔ حتیٰ کہ ایک حقیقی طور
پر بہتر درست بحرانوں کے درمیان فرق نمایاں کر سکتا ہے۔“

اگر آپ نے ابھی تک کسی ایسے فرد کے ساتھ اپنے تعلقات مضبوط بنیادوں پر استوار نہیں کیے
جو وزن کم کرنے کے پروگرام میں آپ کا ساتھی ہو تب وقت آن پہنچا ہے کہ آپ ضرور ایسا
کریں۔ یہ تعلق آپ کے پروگرام کے دوران آپ کا معاون ثابت ہوگا۔

تیسری اور چوتھی سطح معاونتی گروپ اور آپ کا معالج ہے۔

ڈاکٹر جان کہتا ہے کہ:

”معاونتی گروپ وہ کامل مقام ہے جہاں سے آپ کو ان لوگوں سے
مشورہ اور حوصلہ افزائی میسر آ سکتی ہے جو انہی چیزوں کے تجربے سے
گزر رہے ہیں جن چیزوں کے تجربے سے آپ گزر رہے ہیں اور
آپ کا معالج آپ کو معلومات اور فیڈ بیک فراہم کرے گا اور آپ کی

فی لیرز کی بات غور سے سُنیں:

”آپ روزانہ تین میل تک چہل قدمی کریں..... 13 منٹ فی میل کی

رفتار سے کریں..... اور اس کے ساتھ ساتھ کم چکنائی کی حامل

غذائیں استعمال کریں..... آپ کے وزن کم کرنے کے پروگرام کو بے

حد تقویت میسر آئے گی۔“

جہاں تک خوراک کا تعلق ہے امید ہے کہ آپ اب بھی اس کی مانیٹرنگ کر رہے

ہوں گے..... اپنی خوراک پر خصوصی توجہ دیں..... پہلے سے بھی بڑھ کر توجہ دیں کیونکہ اب

آپ اپنے مقصد کے قریب تر پہنچ چکے ہیں..... اپنے ہدف کے قریب تر پہنچ چکے ہیں۔

تاریخ _____

وزن _____



ہفتہ 43 :

دبلا پتلا اور اسمارٹ بننے کے تیر بہد فٹ نسخے

ورزش کا ہدف: سات دن تین میل فی دن چہل قدمی

کریں..... 15 منٹ فی میل (یا اس سے کم) رفتار

کے ساتھ چہل قدمی کریں

اس ہفتے ہم آپ کو ان تدابیر سے روشناس کروائیں گے جن کے تحت آپ چکنائی

کے استعمال میں کمی لائیں گے اور طمانیت کے حصول میں بھی کامیاب ہو سکیں گے۔ ان میں

سے آپ جتنی تدابیر کو آزما چاہیں آپ آزما سکتے ہیں۔ اس طرح آپ کے وزن کم کرنے

ہو..... آپ نے یقیناً ایک طویل سفر طے کیا ہے..... آپ نے ہفتہ 1 سے آغاز کیا تھا اور

ہفتہ 42 تک پہنچ چکے ہیں..... آپ کی کارکردگی بہتر رہی..... آپ اس کارکردگی کو جاری

رکھیں۔

اور اگر آپ ایک سہر چہل قدمی کا اہرادہ رکھتے ہیں اور 15 منٹ فی میل کی رفتار

سے چہل قدمی کر بھی رہے ہیں..... تو آپ کے کیا کہنے..... اس ہفتے کے لیے اور 52

ہفتوں پر مشتمل پروگرام کے اختتام تک آپ کے لیے یہ رفتار ایک مناسب رفتار ہے۔ آپ

کے پاس حق انتخاب موجود ہے اگر آپ چاہیں تو اسی رفتار کے ساتھ چہل قدمی جاری رکھ

سکتے ہیں اور اگر آپ چاہیں تو آپ اپنی رفتار میں اضافہ کر سکتے ہیں اور 13 منٹ فی میل کی

رفتار سے چہل قدمی کر سکتے ہیں۔

فی لیرز..... چہل قدمی کی ہماری ماہر یہ تجویز پیش کرتی ہے کہ:

”فاصلہ بڑھانے کی نسبت رفتار بڑھانا زیادہ سود مند ثابت ہو سکتا ہے۔“

فی لیرز آپ کو دوبارہ یہ یاد دہانی کرواتی ہے کہ:

”اپنے آپ کو معقول حدود سے دور ہرگز نہ چلیں..... ہمیشہ مناسب

حدود کے اندر رہیں“

66 برس کی عمر میں فی لیرز عام طور پر ہفتے کے سات دن چہل قدمی

کرتی ہے اور وہ روزانہ تین یا پانچ میل چہل قدمی کرتی ہے اور 12

15 منٹ فی میل کی رفتار سے چہل قدمی کرتی ہے۔

وہ کہتی ہے کہ:

”میری رفتار کی بیشی کا شکار رہتی ہے۔ اس کا دار و مدار موسم اور میرے

پاس دستیاب وقت اور میری اپنی خواہش پر ہوتا ہے۔

آپ کو روزانہ ایک جتنے فاصلے اور ایک جتنی رفتار کے ساتھ چہل قدمی

نہیں کرنی چاہیے۔“

لیکن اگر آپ چہل قدمی سے خاطر خواہ استفادہ کرنا چاہتے ہیں تو آپ

(9) اپنے کھانے کے وقت ہی 30 یا 60 منٹ کی تاخیر سرانجام دیں۔ اس طرح آپ کی وہ عادت ختم ہو جائے گی جس کے تحت آپ محض اس لیے کھانا کھاتے ہیں کہ آپ کے کھانے کا وقت ہو چکا ہے خواہ آپ کو بھوک ہو یا نہ ہو۔

(10) چھٹی کے روز کھانے کا اپنا رویہ تبدیل کریں۔ یہ سوچنے کی بجائے کہ:

”آج میری چھٹی کا دن ہے اور اس قدر کھاؤں گا جس قدر کھانا پسند کروں گا۔

بلکہ اس سوچ کے حامل نہیں کہ:

”آج میری چھٹی کا دن ہے اور میں بہترین صحت بخش غذا کھاؤں گا۔“

(11) اگر آپ نے کسی پارٹی میں شرکت کرنی ہو جب اس پارٹی میں کسی قدر جلد نہ پہنچ جائیں..... اس طرح آپ کو زیادہ کھانے کی ترغیب میسر آئے گی۔

(12) اگر آپ کبھی بسیار خوری کر لیں تو آپ اپنا اگلا کھانا وقت پر کھائیں اور کبھی یہ کوشش نہ کریں کہ بسیار خوری کے تدارک کے لیے آپ اپنا اگلا کھانا گول کر جائیں..... یاد رکھیں کہ ایک آدھ مرتبہ کی بسیار خوری کوئی نقصان نہیں پہنچاتی۔

(13) کام کاج کے اوقات کے دوران بھی وافر مقدار میں پانی پیتے رہیں۔

(14) نمک کا استعمال کم سے کم کریں۔

(15) جب آپ کو کھانے پینے کی طلب محسوس ہو اور آپ کے کھانے کے اوقات نہ ہوں تو

آپ چہل قدمی شروع کر دیں۔

تاریخ _____

وزن _____



کے پروگرام کو تقویت میسر آئے گی۔

(1) آپ یہ عادت اپنائیں (اگر آپ پہلے ہی اس عادت کے حامل نہیں ہیں) کہ کسی قدر خوراک اپنی پلیٹ میں چھوڑ دیں بالخصوص اس وقت جبکہ آپ کی خوراک زیادہ چکنائی اور زیادہ کیلوریز کی حامل ہو۔

(2) کھانا کھانے سے قبل مختصر سی دعا کیجیے اگرچہ آپ ایک مذہبی فرد نہ بھی ہوں۔ اس طرح آپ کو بہتر محسوس ہوگا..... آپ کو جو کھانا میسر آیا ہے آپ اس پر قناعت کریں گے..... اور آپ کھانے کے حقیقی مقصد سے آشاہوں گے..... آپ کے جسم کو غذائیت بھی میسر آئے گی۔

(3) اپنی زندگی میں سے ہمیشہ کے لیے اپنی ایک دل پسند ایسی غذا خارج کر دیں جو تغذیہ بخش غذا نہ ہو یا کم تغذیہ بخش غذا ہو۔

(4) جب بھی آپ شاپنگ کے لیے جائیں..... کوئی ایسی چیز منتخب کریں جو کم چکنائی کی حامل ہو اور آپ نے اس سے قبل لڑائی نہ کی ہو۔

(5) اگر آپ کھانا کھانے کے دوران مطالعہ کے شوقین ہیں..... اپنی اس عادت سے فوراً دستبرداری اختیار کر لیں کیونکہ جس قدر طویل آرٹیکل ہوگا آپ اسی قدر زیادہ کھانا کھائیں گے۔

(6) صحت غذائیں استعمال کریں اور صحت بخش غذاؤں کے بارے میں جاننے کی کوشش کریں۔

(7) غذا کا لقمہ منہ میں رکھنے سے قبل اپنے آپ سے یہ دریافت کریں کہ:

”کیا مجھے حقیقت میں بھوک لگ رہی ہے؟“

اس طرح آپ غیر شعوری طور پر کھانے سے محفوظ رہیں گے جو آپ کے وزن بڑھانے کا باعث بن سکتا ہے۔

(8) خوراک پر گلے لیبل سے دھوکہ ہرگز نہ کھائیں کہ یہ ”کولسٹرول سے پاک ہے“..... اس میں کیلوریز کی زیادہ مقدار شامل ہو سکتی ہے۔

کرتے ہیں اگرچہ آپ حقیقت میں انہیں دیکھ نہیں سکتے۔ لیکن یقیناً ممکن ہے یہ آپ غلط جگہ پر دیکھ رہے ہوں۔ یہ جنوب کی جانب ہجرت کر چکا ہو..... نیچے آپ کے پیٹ کی جانب۔ آپ نے گزشتہ مہینوں کے دوران اپنی کھانے پینے اور ورزش کی عادات کی تبدیلی کے ضمن میں بہت کام انجام دیا ہے۔ لیکن اگر آپ نے دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کے ان پاؤنڈوں سے نجات حاصل نہیں کی ہے تو آپ اس کردار کو زیر غور رکھیں جو دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ وزن بڑھانے میں ادا کرتا ہے۔ لہذا آپ اس سے نجات حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ اس مقصد کے لیے چند ہدایات پیش کی جا رہی ہیں۔

آپ اپنے آپ سے دریافت کریں کہ کیوں:

ڈاکٹری جتے کے بقول:

”سوچنے کی کوشش کریں: میں کیوں دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کا شکار ہوں؟ ایسا کیوں وقوع پذیر ہو رہا ہے؟“

اپنے دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کی وجہ معلوم کرنا اس کے ساتھ نپٹنے کا پہلا اقدام ہے۔

چہل قدمی کریں:

بہت سے لوگ یہ بیان کرتے ہی کہ پرسکون ہونے کا تیز ترین..... آسان ترین..... اور خوش گوار طریقہ یہ ہے کہ آپ چہل قدمی کے لیے نکل جائیں۔ اس طرح آپ دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ سے نجات حاصل کرنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ یہ آپ کی روزمرہ کی باقاعدہ چہل قدمی بھی ہو سکتی ہے اور روزمرہ کی باقاعدہ چہل قدمی کے علاوہ بھی ہو سکتی ہے۔

مراقبے کے عمل سے مت ہچکچائیں:

آپ مراقبے کے عمل سے ہرگز نہ ہچکچائیں یہ بھی آپ کو دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ سے نجات دلانے میں اشد معاون ثابت ہو سکتا ہے۔ آپ دن میں محض دس منٹ تک یہ عمل دوہرائیں اور جب بھی آپ دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کا شکار ہوں گے آپ اپنی اس

ہفتہ : 44

جسم یا ہیلتھ کلب میں کسی قدر ورزش ضرور کریں

ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل فی دن

15 منٹ (یا کم) فی میل کی رفتار سے چہل قدمی کریں

چہل قدمی اور کم چکناکی کی حامل غذاؤں استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ ہمیں امید ہے کہ آپ ہفتے میں دو یا تین مرتبہ توت/ طاقت کی ٹرینگ کے سیشن سے بھی سبکدوش ہو رہے ہوں گے! اگر ایسا ہی ہے تب آپ درست شاہراہ پر گامزن ہیں۔ اس ہفتے ہم آپ کو یہ تجویز پیش کریں گے کہ آپ کسی جسم یا ہیلتھ کلب میں بھی کسی قدر ورزش کریں تاکہ آپ زیادہ سے زیادہ استفادہ کر سکیں۔

تاریخ _____

وزن _____

ہفتہ : 45

اپنے دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کا خاتمہ کریں

ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل فی دن

15 منٹ (یا کم) فی میل کی رفتار سے چہل قدمی کریں

دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کے کئی پاؤنڈ آپ کے کندھوں پر ہیں۔ آپ انہیں محسوس

گرمی کے موسم میں ہر 15 منٹ ورزش کے بعد 6 تا 8 اونس پانی یا مشروب نوش کریں..... پانی کی بوتل اپنے ہمراہ لے جائیں اور چہل قدمی کے دوران اس میں سے گھونٹ گھونٹ کر کے پانی پیئے رہیں۔

تاریخ _____

وزن _____

ہفتہ 47 :

شیطانی غذائی تخریب کاروں سے بچیں

ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل فی دن

15 منٹ (یا کم) فی میل کی رفتار سے چہل قدمی کریں

چیتنے والے سے ہر کوئی محبت کرتا ہے اور یقیناً آپ فاتح ہیں..... آپ جیتنے والے

ہیں۔

ڈاکٹر کلوت کن کے بقول:

”جب آپ تبدیل ہوتے ہیں اور کامیابی سے ہمکنار ہوتے ہیں تب

وہ لوگ جو چاہتے تھے کہ آپ تبدیل ہوں وہ اچانک کچھ اس طرح

کہنے لگ جاتے ہیں کہ:

آپ جس طریقے سے کھانا پکا رہے ہیں میں اس سے نفرت کرتا/کرتی

ہوں۔

یا

آپ محض جسم کا یہی چکر لگانے رہتے ہیں۔

مہارت سے بخوبی استفادہ کر سکیں گے۔

تاریخ _____

وزن _____

ہفتہ 46 :

گرم موسم میں ورزش

ورزش کا ہدف: سات دن تک تین میل فی دن 15

منٹ (یا کم) فی میل کی رفتار کے ساتھ چہل قدمی کریں

عین ممکن ہے کہ موسم گرما ہو یا آپ کسی گرم علاقے میں چھتیاں گزارنے کا پروگرام بنا رہے ہوں۔ اگر آپ یہ سوچ رہے ہوں کہ گرمی اس قدر زیادہ ہے کہ آپ حسب معمول ورزش نہیں کر سکتے تو بے شک آپ حسب معمول ورزش بے شک نہ کریں۔ جب موسم کی شدت میں کسی قدر کمی واقع ہو اس وقت آپ اپنی چہل قدمی کی روٹین برقرار رکھ سکتے ہیں۔

اگر آپ گرم موسم میں چہل قدمی سرانجام دینا چاہیں تو آپ کسی قدر احتیاطی تدابیر اختیار کرتے ہوئے چہل قدمی کر سکتے ہیں۔

اگر آپ روزانہ چہل قدمی کر رہے ہیں تب آپ فطری طور پر گرم موسم سے بھی آشنا ہوں گے۔ لیکن حقیقی گرم دنوں کے دوران آپ اپنی رفتار یا فاصلہ کسی قدر کم کر سکتے ہیں۔ ان دنوں کے دوران دوپہر کے وقت چہل قدمی سے پرہیز کریں اور صبح سویرے یا شام کے وقت چہل قدمی کریں۔ اگر آپ کو سایہ دار جگہ میسر آ جائے تب اس جگہ پر چہل قدمی کریں۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

- ❖ ”شکریہ مجھے چاکلیٹ سے الرجی ہوتی ہے“ (یاد دہ کی مصنوعات سے یا مونگ بھلی سے)
- ❖ (اگر کوئی بہت زیادہ اصرار کرے) ”پھلک ہے..... آپ میری پلیٹ میں رکھ دیں“ (اور آپ اسے ہرگز نہ کھائیں)
- یاد رکھیں کہ آپ کو ناراض ہونے کی قطعاً کوئی ضرورت نہیں ہے..... آپ جس قدر پرسکون رہیں گے..... آپ کے حق میں اسی قدر بہتر ہوگا۔
- یاد رکھیں کہ اس وقت تک کوئی بھی آپ کا غذائی تخریب کار ثابت نہیں ہو سکتا جب تک آپ اسے تخریب کاری کی اجازت فراہم نہ کریں گے۔ جب تک آپ کا عمل در آمد آپ کے عمل کنٹرول میں ہوگا..... کوئی بھی آپ کو آپ کے دبلا پتلا اور اسمارٹ ہونے کے مشن سے دور نہیں کر سکتا۔ سب سے بڑھ کر یہ کہ آپ نے اپنا وزن کم کرنے کے لیے بے حد جدوجہد سرانجام دی ہے..... آپ اس جدوجہد کو کیسے رائیگاں جانے دیں گے۔ آپ کو شش کریں کہ آپ اپنے آپ کو اپنی زندگی کا خوراک کا بڑا تخریب کار نہیں بننے دیں گے۔

تاریخ _____

وزن _____

ہفتہ 48 :

اپنی ساکت بائیک کو زیادہ پر لطف بنائیں
ورزش کا ہدف: سات دنوں تک تین میل فی دن
15 منٹ (یا کم) فی میل کی رفتار سے چہل قدمی کریں

ہفتہ 48 |

- آپ کو یہ احساس کرنا ہوگا کہ وزن کم کرنے کے منفی نتائج بھی مرتب ہو سکتے ہیں۔
آپ اس کے بارے میں عظیم تر محسوس کرتے ہیں..... لیکن شاید دوسرے ایسا محسوس نہیں کرتے۔“
- کس قدر عجیب بات ہے! جب آپ اپنے دوستوں..... اپنی فیملی..... اور اپنے ساتھی کارکنوں کی جانب اس امید کے ساتھ دیکھ رہے ہوں گے کہ وہ آپ کی معاونت کر سکیں اور آپ کا وزن کم کرنے کی کوششوں کی پیٹھ پر جھکی دیں..... وہ غذائی تحریک کاروں کے روپ میں ڈھل چکے ہیں۔
- تبدیلی ہمیشہ مشکل ہوتی ہے اور جب لوگ آپ کو اس طریقے کے تحت تبدیل ہوتا دیکھیں گے جو براہ راست ان کو متاثر کرتا ہو یا ان کو ان کے اپنے عمل در آمد پر سوال کرنے پر مجبور کرنے والا ہو وہ شعوری یا لاشعوری طور پر یہ کوشش کریں گے کہ آپ اپنے پرانے طور طریقوں پر واپس لوٹ آئیں۔
ڈاکٹر کلوت کن کے بقول:

وہ اپنے لیے خطرہ محسوس کر سکتے ہیں یا حد محسوس کر سکتے ہیں اور وہ آپ کو نا اہل محسوس کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔“
اس کا حل؟

ڈاکٹر کلوت کن اس کا یہ حل تجویز کرتی ہے کہ:

”آپ ان کے ساتھ پیش اور ان کے رد عمل سے خوفزدہ ہرگز نہ ہوں۔“
جو لوگ آپ کو غذائی بد پرہیزی کی جانب راغب کرنے کی کوشش کرتے ہیں آپ ان کو درج ذیل جواب پیش کر سکتے ہیں:

❖ ”شکریہ..... لیکن یہ ایک میرے پروگرام میں فٹ نہیں ہوتا۔“

❖ ”شکریہ..... میں اب مزید کھانا نہیں چاہتا..... میں ممکن ہے کہ میں بعد میں کھاؤں۔“

(اور بے شک..... اسے بعد میں بھی نہ کھائیں)

وقتے سرانجام دیں:

آپ جس رفتار سے سائیکلنگ کر رہے ہوں اس رفتار میں اضافہ کریں اور آدھ منٹ یا ایک منٹ تک زیادہ تیز رفتار سے سائیکلنگ کریں اور اس کے بعد اپنی پہلی رفتار پر لوٹ آئیں۔ اس طرح آپ زیادہ کیلوری بڑھانے میں کامیاب ہوں گے۔

مطالعہ کے لیے ایک اسٹینڈ کا بندوبست کریں:

اس کے ساتھ ایک اسٹینڈ منسلک کریں تاکہ آپ دوران ورزش اخبار کا مطالعہ کر سکیں یا کسی کتاب کا مطالعہ کر سکیں۔

موٹے الفاظ والی کتب اور رسائل کا مطالعہ کریں:

بڑے اور موٹے حروف والی کتب اور رسائل کا انتخاب کریں تاکہ مطالعہ کرنے کے لیے آپ کو آگے کی جانب جھکانا نہ پڑے کیونکہ آگے کی جانب جھکنے سے آپ کی کمر میں درد محسوس ہو سکتا ہے۔

مطالعہ کی بجائے آپ سن بھی سکتے ہیں:

اگر آپ بائیک پر مطالعہ سرانجام دینا پسند نہیں کرتے جب آپ ٹیپ پر کتب کو سن سکتے ہیں اور اپنی ورزش کو پر لطف بنا سکتے ہیں۔

آپ فلم بھی دیکھ سکتے ہیں:

اپنے دل پسند ویڈیو کراہ پر حاصل کریں اور بائیک کو ٹی وی سیٹ کے قریب سیٹ کریں اور ورزش سرانجام دینے کے ساتھ ساتھ فلم بینی سے بھی لطف اندوز ہوں۔

اپنی بائیک کو کھڑکی کے قریب پارک کریں:

اگر آپ کے پاس ایک ایسی کھڑکی ہے جہاں سے ایک معروف گلی/سڑک کا نظارہ کیا جاسکتا ہے یوں ہی آپ اپنی بائیک اس کے قریب پارک کریں اور ورزش کرنے کے ساتھ ساتھ لوگوں کا بھی نظارہ کرتے جائیں۔

تاریخ

کیا آپ خوشی محسوس کرتے ہیں؟

کیا آپ جوش جذبہ اور ولولہ محسوس کرتے ہیں۔

آپ کا یہ پروگرام اپنے انتہام کے قریب پہنچ رہا ہے اور آپ نے اس قبل اپنی زندگی میں اس قدر بہتر محسوس نہ کیا تھا!

آپ کھانے پینے میں بے حد احتیاط برت رہے ہیں لیکن کسی قدر محرومی کا شکار بھی دکھائی دیتے ہیں لیکن جب آپ آئینے میں جھانکتے ہیں..... تب آپ جو کچھ دیکھتے ہیں..... اس سے آپ محبت کرتے ہیں۔

جوں ہی آپ کا وزن کم کرنے کا پروگرام وزن کی کمی برقرار رکھنے کے پروگرام کے مرحلے میں داخل ہو رہا ہے..... آپ مسلسل اس کوشش میں مصروف ہوں گے کہ وہ طریقے تلاش کریں جن کے تحت آپ اپنے کھانوں کو دلچسپ اور پر لطف بیان کرتے ہیں..... اپنی ورزش کو پر لطف اور دلچسپ کیسے بنا سکتے ہیں اور اپنی تحریک کو کس طرح جوبن پر رکھ سکتے ہیں اور ہم آپ کو پہلے بھی بتا چکے ہیں کہ آپ کے اس پروگرام کے دوران ایسے دن بھی آئیں گے جبکہ آپ جو کچھ بھی کریں گے وہ سب کچھ آپ کو بوریٹ کا شکار دکھائی دے گا..... لہذا آپ کوشش کریں کہ آپ ایسے ایام سے دوچار ہی نہ ہوں! آپ چیزوں کو ہلاتے جلاتے رہیں! کچھ نہ کچھ تبدیل کرتے رہیں..... کوئی بھی چیز تبدیل کرتے رہیں۔

مثال کے طور پر اس ہفتے چہل قدمی کی بجائے آپ اپنی سائیکل بائیک پر ورزش کریں۔ یہ بھی ایک بہترین ورزش ہے۔ درحقیقت حال ہی میں نفٹس یونیورسٹی (Tufts University) میں سائیکل سواروں کے ایک گروپ نے ڈائٹنگ کے بغیر ہی 12 ہفتوں میں اپنے وزن میں 19 پاؤنڈ کی کمی سرانجام دی ہے۔ وہ روزانہ 360 کیلوری بڑھانے میں کامیاب ہوئے تھے۔

اگر ماضی میں آپ کی بائیک نے آپ کو بوریٹ سے دوچار کیا ہے..... تب آپ درج ذیل تبادیل پر عمل کرتے ہوئے اسے زیادہ پر لطف اور زیادہ سود مند بنا سکتے ہیں۔



تقریبات میں بھی شرکت کریں

ورزش کا ہدف : سات دن تین میل فی دن

15 منٹ (یا کم) فی میل کی رفتار سے چہل قدمی کریں

ایک اہم سبق جو ہم آپ کو سکھانے کی کوشش کر رہے ہیں وہ یہ ہے کہ آپ کے لیے یہ ممکن ہے کہ آپ اپنا وزن بھی کم کریں اور اس کے باوجود حقیقی دنیا میں بھی زندہ رہیں۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ چھٹیوں میں تفریح کے لیے بھی جاسکتے ہیں۔

احباب کی سالگرہ میں بھی شرکت کر سکتے ہیں۔

ریسورٹ میں کھانا بھی کھا سکتے ہیں۔

مختلف تقریبات میں بھی شامل ہو سکتے ہیں۔

ہفتہ 49 تک آپ اس امر سے بخوبی واقف ہو چکے ہیں کہ آپ نے تقریبات میں

شمولیت کے دوران کیا کچھ کھانا ہے اور کیسے کھانا ہے۔

لیکن تقریبات اور پارٹیوں میں آپ کسی قدر بجا احتیاطی اور بد پرہیزی کر سکتے ہیں

کیونکہ آپ دوستوں میں گھرے ہوئے ہیں..... آپ کے جذبے جوان ہیں..... اور آپ

کی پسندیدہ خوراک بھی سامنے ہے..... کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ لیکن آپ محض اس وجہ سے کسی

تقریب میں شرکت کرنے سے انکار نہ کر دیں کہ آپ کو وہاں پر بے شمار خوری کا خطرہ ہے.....

ہم آپ سے ایسے رویے کی توقع نہیں رکھتے۔

اس ہفتے اس منصوبہ بندی پر کچھ وقت صرف کریں کہ اس ہفتے آپ اگلی پارٹی میں کسی

طرح شرکت کریں گے کہ اس دوران آپ کے وزن میں دو پونڈ کا اضافہ ممکن نہ ہو سکے۔

سطور ذیل میں چند تجاویز پیش کی گئی ہیں جو آپ کی معاون ثابت ہوں گی اور آپ

پارٹی سے اپنے وزن میں دو پونڈ کا اضافہ کیے بغیر ہی واپس آئیں گے۔

گھر سے روانہ ہونے سے قبل کچھ نہ کچھ کھالیں:

گھر سے روانہ ہونے سے قبل ہلکا پھلکا کھانا کھالیں یا دو گلاس پانی پی لیں۔ اس طرح

آپ پارٹی میں کھانے پر ٹوٹ کر نہیں پڑیں گے۔

کیا آپ میزبان کو تحفہ دینا چاہتے ہیں:

اگر آپ میزبان کو تحفہ دینا چاہتے ہیں تو آپ کیوں نہ اسے ایسا تحفہ دیں جسے آپ

بذات خود بے حد پسند کرتے ہیں؟ یہ پھلوں کی ایک ٹوکری بھی ہو سکتی ہے۔

انتظار کریں:

جی ہاں..... انتظار کریں جب آپ کا میزبان آپ کو کھانا پیش کرے تو آپ فوراً

کھانا شروع نہ کریں بلکہ 15 منٹ تک انتظار کریں اگر کوئی مہمان آپ کو کھانا شروع

کرنے کے لیے کہے تو آپ محض مسکرا دیں اور زہری کے ساتھ جواب دیں کہ:

”بہتر ہے..... میں ابھی کھانا شروع کرتا ہوں..... شکریہ“

مینو کی پڑتال سرانجام دیں:

مینو کی پڑتال سرانجام دیں۔ آپ کے سامنے جو آئٹیم پہلے رکھی جائے یا جو آئٹیم

آپ پہلے دیکھیں اسے فوری طور پر کھانا شروع نہ کر دیں اور نہ فرض نہ کر لیں کہ:

”وہاں پر کوئی ایسی چیز موجود نہیں ہے جو میں کھا سکوں“

کیونکہ آپ نے یہ معلوم کرنے کی زحمت ہی نہیں کی کہ کیا کچھ کھانے کے لیے موجود

ہے۔

چکنائی کی حامل غذاؤں کے نزدیک بھی نہ بیٹھیں:

کیا اس بارے میں ہمیں کچھ بتانے کی ضرورت ہے؟

ہفتہ 50 :

رقص کی بدولت اپنے وزن کے فاضل پاؤنڈ سے نجات حاصل
 کریں ورزش کا ہدف: سات دن تین میل فی دن 15
 منٹ (یا کم) فی منٹ کی رفتار سے چہل قدمی کریں

رقص کے علاوہ شاید ہی کوئی ایسی ورزش ہو جو زیادہ سے زیادہ کیلوریز جلانے میں
 معاون ثابت ہو سکے۔

اس ہفتے آپ اس ورزش کو اپنائیں اور رقص کرتے ہوئے لطف اندوز ہوں۔ لطف کا
 لطف اور ورزش کی ورزش۔

اگر آپ رقص کرنے سے ناواقف ہیں تو آپ رقص کی کلاسوں میں داخلہ لیں یا پھر
 رقص کی ویڈیو کر ایے پر حاصل کریں اور رقص کی مشق کریں حتیٰ کہ آپ اپنے پارٹنر کے
 ساتھ رقص فلور پر رقص کر سکیں۔

تاریخ _____

وزن _____



الکھل اور دیگر زیادہ کیلوریز کے حامل مشروبات سے پرہیز کریں:

ڈائنٹ سوڈے سے بھر اہوا گلاس اپنے قریب رکھیں..... منزل و اثر اپنے قریب رکھیں
 یا ٹائٹل کا جوس اپنے قریب رکھیں..... اگر آپ کا میزبان آپ کو ان میں سے کچھ نہ کچھ
 پینے دیکھے گا تو وہ آپ کو الکھل یا دیگر زیادہ کیلوریز کے حامل مشروبات پیش نہیں کرے گا۔
 کھائیں کم باتیں زیادہ کریں:

یاد رکھیں کہ پارٹیاں محض کھانے کے لیے نہیں ہوتیں بلکہ یہ تو دل بیٹھے کا ایک بہانہ ہوتا
 ہے..... آپ کم کھائیں اور باتیں زیادہ کریں..... لوگوں میں گھل مل جائیں..... اگر آپ
 لوگوں میں زیادہ گھل مل جائیں گے تو آپ کو اپنے وزن کی کمی کے بارے میں زیادہ داد و
 تحسین وصول ہوگی۔

جب آپ گھر واپس آئیں تب آپ نے جو کچھ پارٹی میں کھا یا ہوا اسے اپنی کامیابی
 کی ڈائری میں تحریر کرنا ہرگز نہ بھولیں یا اگلی صبح پہلا کام بھی کریں۔ آپ کے علم میں یہ
 بات آسکتی ہے کہ آپ نے ضرورت سے زیادہ کھا یا تھا۔ لہذا آپ اپنے اگلے کھانے میں کم
 مقدار کھاتے ہوئے اور کسی قدر زائد ورزش سے اس کی تلافی کریں۔

تاریخ _____

وزن _____



ہے..... لیکن اچھی خبر یہ ہے کہ ایسا کرنا ناممکن ہرگز نہیں ہے۔

اس نئے آپ کو اپنے وزن کی کمی کو برقرار رکھنے کی تیاری کرنا دینی ہوگی۔ آپ ایسی کتب کا مطالعہ کریں جو اس بارے میں بیان کرتی ہوں کہ:

”وزن کی زیادتی کو ہمیشہ اپنے آپ سے دور رکھیں۔“

آپ نے وزن کم کرنے کے سلسلے میں بے حد جدوجہد کی ہے..... اب آپ کو اس کمی کو برقرار رکھنے کے لیے بھی سخت محنت کرنا ہوگی۔ ہر نئے اپنا وزن کرنے کا عمل جاری رکھیں اور صورت حال پر گہری نظر رکھیں اور جب کبھی بھی آپ کے وزن میں تین پاؤنڈ کا اضافہ دیکھنے میں آئے..... فوراً اس بات کا نوٹس لیں کیونکہ وزن میں تھوڑی بہت زیادہ سے جلد نجات حاصل کرنا ممکن ہو سکتا ہے۔

اس نئے آپ یہ عہد بھی کریں کہ آپ اپنے ورزش کے پروگرام کو زندگی بھر جاری رکھیں گے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ جو لوگ وزن کی کمی برقرار رکھنے میں کامیاب ہوتے ہیں وہ ورزش سے کبھی منہ نہیں موڑتے۔

آپ یہ عہد بھی کریں کہ آپ صحت بخش کھانے کھائیں گے اور چکنائی سے پاک، یا کم چکنائی کے حامل کھانے استعمال کریں گے۔ آپ جو کچھ کھاتے ہیں اور کیسے ورزش کرتے ہیں..... یہ سب کچھ اپنی کامیابی کی ڈائری میں تحریر کریں..... وزن کی کمی کو برقرار رکھنے کے لیے یہ اقدام اہم ہیں، جبکہ عادات اکثر بدلتی شروع ہو جاتی ہیں۔

اپنے وزن میں کمی برقرار رکھنے کے عمل کے دوران اپنے آپ کو انعام سے نوازنے کا پروگرام بھی برقرار رکھیں۔ ہر ماہ جب آپ اپنے وزن کی کمی برقرار رکھنے میں کامیاب ہوتے ہیں تو اپنے آپ کو انعام سے نوازیں۔

اگرچہ وزن کی کمی برقرار رکھنا ایک آسان مرحلہ نہیں ہے مگر لوگ اسے برقرار رکھنے میں کامیاب ہوتے ہیں..... آپ بھی کامیاب ہو سکتے ہیں۔

تاریخ _____

وزن _____

وزن کی کمی کو بحال رکھنے کے لیے تیار ہو جائیں ورزش کا ہدف: سات دن تین میل فی دن 15 منٹ (یا کم) فی میل کی رفتار سے چہل قدمی کریں

ہم کیا کہہ سکتے ہیں؟

آپ کا 52 ہفتوں کا پروگرام اپنے انتظام کو پہنچنے میں محض ایک ہفتہ باقی ہے اور آپ بڑا ت خود اپنا ایک بہترین نمونہ بن چکے ہیں؟

آپ نہ صرف دبلے پتلے اور سمارٹ بن چکے ہیں بلکہ پہلے سے بھی بڑھ کر ٹھنڈ اور ذہین بھی بن چکے ہیں۔ آپ نے اپنے جسم کو مضبوط اور توانا بنانے کے لیے بہت کچھ سیکھا ہے..... آپ نے دہلا پتلا سمارٹ اور صحت مند رہنے کے لیے بھی بہت کچھ سیکھا ہے۔ آپ یہ بھی جان چکے ہیں کہ دہلا پتلا سمارٹ اور جاذب نظر بننے کے لیے ورزش کس قدر اہم ہے اور آپ اپنے موڈ کے ساتھ نپٹنے کے لیے بھی واقف ہو چکے ہیں اور دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ کے لحاظ میں بسیار بخوری سے باز رہنے کے بھی عادی ہو چکے ہیں۔

آپ اپنا مطلوبہ وزن حاصل کر چکے ہیں۔ اب آپ اپنے اس طرز زندگی سے دست بردار ہو چکے ہیں جس طرز زندگی نے آپ کے وزن میں اضافہ کیا تھا..... آپ اس طرز زندگی کو ہمیشہ کے لیے خیر باد کہہ چکے ہیں۔ آپ نے گزشتہ ایک برس کے دوران جو اچھی عادات اپنائی ہیں آپ کو اب ان عادات پر کاربند رہنا ہوگا۔

ہم سمجھ سکتے ہیں کہ وزن کی کمی کو برقرار رکھنا ایک مشکل امر ہے۔ وزن میں کمی لانے کے میدان کے ماہرین اس امر پر اتفاق کرتے ہیں کہ وزن کی کمی کو برقرار رکھنا ایک چیلنج

فائل انونٹری بنائیں

ورزش کا ہدف: سات دن تین میل فی دن

15 منٹ (یا کم) فی میل کی رفتار سے چہل قدمی کریں

فائل انونٹری

مجھے خطرہ تھا کہ آپ
اس بارے میں پوچھیں گے

ہاں! عام طور پر

- (1) میں اپنے طویل المیعاد مقاصد کی فہرست کا باقاعدگی کے ساتھ مطالعہ کرتا کرتی ہوں۔
- (2) میں اپنے یکن کواں قدر چکناٹی سے پاک رکھنا/رکھتی ہوں جس قدر ممکن ہو سکے۔
- (3) میں ہفتہ وار ورزش کے مقاصد پورے کرتا کرتی ہوں۔
- (4) میں ہفتے میں ایک بار اپنا وزن کرتا کرتی ہوں۔
- (5) میں اپنی کامیابی کی ڈائری اپ-ٹو-ڈیٹ رکھتا رکھتی ہوں۔
- (6) میں روزانہ ایک بہتر ناشتہ کرتا کرتی ہوں۔
- (7) میں ہلکے پھلکے کھانوں میں کم چکناٹی کے حامل کھانے استعمال کرتا کرتی ہوں۔
- (8) میں دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ دور کرنے والی ورزشیں کرتا کرتی ہوں تاکہ میری بسیار خوری کی طلب پرتا پورا کرنا ممکن ہو سکے۔

زندہ باد!

مبارکیاد!

کامیابیوں کے حصول کا ایک سال!

ہمیں آپ پر فخر ہے اور آپ کو بھی لازماً اپنے آپ پر فخر ہوگا۔ ہمیں امید ہے کہ آپ نہ صرف اپنے دہنے پتلے اور سارٹ جسم سے لطف اندوز ہو رہے ہوں گے بلکہ یہ بھی محسوس کر رہے ہوں گے کہ سارٹ زندگی بھی کیا خوب زندگی ہے۔ اب آپ فائل انونٹری بنائیں اور اگر آپ کے 18 یا زائد جوابات ہاں میں ہیں تو آپ اپنے آپ کو شاباش دیں۔ آپ نے کامیابی کے ساتھ 52 ہفتوں کا پروگرام مکمل کر لیا ہے۔ اب آپ کو اپنے آپ کو انعام سے نوازنے کا وقت ہے۔ آپ جو انعام بھی اپنے لیے تجویز کرتے ہیں..... وہ ایک خصوصی انعام ہونا چاہیے اور اگر آپ یہ سوچ رہے ہیں کہ آئندہ ہفتوں میں..... یعنی ہفتہ 53..... 54 اور ما بعد آنے والے ہفتوں کے دوران آپ کو کیا حاصل ہوگا۔ آپ کو جو کچھ بھی حاصل ہوگا وہ کچھ یوں ہوگا کہ:

”آپ ایک بہتر اور خوشگوار زندگی کی امید کر سکتے ہیں..... ایک ایسی زندگی جسے آپ نے کبھی خواب میں بھی نہ دیکھا ہوگا..... اور آپ سے بڑھ کر اس زندگی کے حصول کا حق دار اور کون ہو سکتا ہے۔“

(22) میں جانتا/ جانتی ہوں کہ غذائی تخریب کاروں سے کیسے بچتا ہے۔

آپ کے معقول وزن کی کامیابی کی ڈائری

کیا آپ کو کچھ یاد رکھنے کی ضرورت درپیش ہے؟

آج کل کی مصروف زندگی میں..... ہر وہ چیز یاد رکھنا مشکل ہے جو ہمارے لیے اہمیت کی حامل ہے اور خوش قسمتی سے یہ بھی ضروری نہیں کہ آپ ہر چیز اپنے ذہن میں محفوظ رکھیں۔ اگر ہم یاد رکھے جانے والے امور کو ضبط تحریر میں لے آئیں تو ہمارے لیے یہ ممکن ہوگا کہ ہم انہیں یاد رکھ سکیں..... ان پر اپنی توجہ مرکوز کر سکیں اور اپنی باقی ماندہ زندگی میں ان سے خاطر خواہ استفادہ کر سکیں۔

اب جبکہ آپ یہ فیصلہ کر چکے ہیں کہ وزن کم کرنا اور وزن کی اس کی کو برقرار رکھنا آپ کی اولین ترجیح ہوگی..... تب آپ کے لیے اس سے بڑھ کر کوئی چیز مفید ثابت نہ ہوگی کہ آپ حصول مقصد کی خاطر خوراک اور ورزش کی ڈائری مرتب کریں۔

آپ جو کچھ کھاتے ہیں اور جو کچھ پیتے ہیں اور کیسے ورزش کرتے ہیں..... اگر آپ ان تمام تر امور کو ضبط تحریر میں لے آئیں تو آپ کے لیے تشریح کی کوئی بات نہیں ہے۔ اس ڈائری کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ اپنے مختصر اور طویل دورانیے کے مقاصد بابت صحت اور فٹنس ذہن میں رکھیں۔

کیا آپ نے کل ڈبل روٹی کے تین تو س کھائے تھے؟

یا

مض دو تو س کھائے تھے؟

(9) میں روزانہ 8 گلاس پانی پیتا/ پیتی ہوں۔

(10) میں اپنے مقاصد میں کامیاب ہونے پر اپنے

آپ کو انجام سے نوازتا/ نوازتی ہوں۔

(11) میں ہفتے میں دو تین مرتبہ قوت/ طاقت کی

ٹرییننگ کی ورزش کرتا/ کرتی ہوں۔

(12) میں معقول مقدار میں خوراک استعمال کرتا/

کرتی ہوں۔

(13) میں دن بھر میں پھل اور سبزیاں بھی استعمال

کرتا کرتی ہوں۔

(14) مجھے جب اپنے پروگرام کو تحریک بخشنی ہوتی ہے

میں اپنی کامیابی کی ڈائری کا مطالعہ کرتا/ کرتی ہوں۔

(15) میں ریستورنٹ میں غذائی بد پرہیزی نہیں کرتا/ کرتی

ہوں۔

(16) میں اپنے آپ کے ساتھ مثبت باتیں کرتا/ کرتی ہوں

تاکہ مجھے تحریک میسر آسکے۔

(17) میں ہفتے میں ایک مرتبہ ایک نئی کم چکنائی کی حامل

رہسپی (RECIPE) استعمال کرتا/ کرتی ہوں۔

(18) جب موسم سازگار نہ ہو تب میں چھل قدمی کی بجائے

کوئی اور ورزش کرتا/ کرتی ہوں۔

(19) میں مساج سے لطف اندوز ہوتا/ ہوتی ہوں۔

(20) میں ایک وقت کا کھانا کم کھاتا/ کھاتی ہوں جب مجھے

بعد میں بڑا کھانا کھانا ہے۔

(21) جب کبھی مجھے ضرورت درپیش ہوتی ہے میں دوسروں

کی معاونت حاصل کرتا/ کرتی ہوں۔

کیا آپ نے 20 منٹ تک چہل قدمی کی تھی؟
کیا آپ نے 6 تا 8 گلاس پانی پیا تھا؟

یا
محض لُح کے دوران دو گلاس پانی پیا تھا؟

اگر آپ یہ جانتے ہوں گے کہ آپ نے کیا کیا تھا..... آپ کی یہ آشنائی آپ کو اگلی مرتبہ جو کچھ آپ کرنا چاہتے ہیں اس میں آپ کی معاون ثابت ہوگی۔ اس کے علاوہ آپ کی پراگرس اور مرحلہ دار کامیابی کا تحریری ریکارڈ..... خواہ یہ گزشتہ ہفتے میں ایک یا دو پاؤنڈ وزن کم کرنے کے بارے میں ہو..... یا آپ کی چہل قدمی کے بارے میں ہو..... آپ کو یہ یاد دلانے گا کہ آپ کی کارکردگی بہتر جارہی ہے..... اور آپ کا جذبہ جوان رہے گا اور آپ کو تحریک میسر آتی رہے گی..... اور آپ مزید کامیابیاں سیکھنے میں مصروف رہیں گے۔

© SCANNED PDF By HAMEEDI

نمونہ ڈائری برائے خواتین
آپ کے معقول وزن کی کامیابی کی ڈائری

آج کی تاریخ
اکتوبر 7

ناشتہ میں کیا کھایا ناشتہ

(اس میں کھائی گئی خوراک اور اس کی مقدار شامل ہے)

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہلکے پھلکے کھانے
ہلکے پھلکے کھانوں میں کیا کھایا (اس میں کھانے اور مقدار دونوں شامل ہیں)

موڈ

پانی کے کتنے گلاس پیئے
کتنے منٹ تک ورزش کی
ورزش کی قسم
قوت/طاقت کی ٹریڈنگ کی ورزش
کتنی دیر تک کی
مراقبہ کتنی دیر تک کیا
کون سے دوائیں استعمال کیے
رات کو کتنے گھنٹے نیند کی

آج کا دن کیسا رہا

میں نے اپنے کھانے پینے اور فٹنس کے مقاصد کیسے پورے کیے
دباؤ..... کھچاؤ..... اور تکاؤ پر کیسے قابو پایا اور موڈ

موڈ

لچ
لچ میں کیا کھایا (اس میں کھائی گئی خوراک اور اس کی مقدار شامل ہے)

موڈ
ڈز

ڈز میں کیا کھایا (اس میں کھائی گئی خوراک اور اس کی مقدار شامل ہے)

موڈ

جسمانی پیمائش (ہفتے میں ایک بار تحریر کرنی ہے)

_____ سینہ
 _____ کمر
 _____ ہپ
 _____ رانیں



موڈ پر کیسے قابو پایا..... اور اگلی مرتبہ بہتری سے
 ہمکنار ہونے کے لیے میں نے کیا اقدامات سرانجام دیے

آنے والے کئی کے مقاصد/خصوصی چیلنج
 دیا..... کھچاؤ..... اور تازگی کے لمحات جو پارٹی.....
 ریسٹورنٹ میں کھانا وغیرہ کھانے کے دوران درپیش ہوں گے.....
 اور وہ طریقہ کار جس کے تحت میں ان سے بچوں گا۔

اپنے بارے میں دیگر نوٹس

صحت/حوصلہ افزائی/تعریف کے الفاظ

وزن (ہفتے میں ایک بار تحریر کرنا ہے)

© SCANNED PDF By HAMEEDI

ڈز میں کیا کھایا (اس میں کھائی گئی خوراک اور اس کی مقدار شامل ہے)

موڈ

پہلے پھلکے کھانے

پہلے پھلکے کھانوں میں کیا کھایا (اس میں کھانے اور ان کی مقدار شامل ہے)

موڈ

پانی کے کتنے گلاس پیے
 کتنے منٹ تک ورزش کی
 ورزش کی قسم
 قوت/طاقت کی ٹریننگ کی ورزش
 کتنی ڈیرنگ کی
 مراقبہ کتنی ڈیرنگ کیا
 کون سے دوائیں استعمال کیے

آج کا دن کیسا رہا

میں نے اپنے کھانے پینے اور نپٹن کے مقاصد کیسے پورے کیے.....
 دباؤ..... کھچاؤ..... اور تناؤ پر کیسے قابو پایا اور موڈ
 پر کیسے قابو پایا..... اور اگلی مرتبہ بہتری سے ہمکنار ہونے

نمونہ ڈائری برائے مرد حضرات
 آپ کے معقول وزن کی کامیابی کی ڈائری

آج کی تاریخ _____

ناشتہ

ناشتے میں کیا کھایا (اس میں کھائی گئی خوراک اور اس کی مقدار شامل ہے)

موڈ
 لچ
 لچ میں کیا کھایا (اس میں کھائی گئی خوراک اور اس کی مقدار شامل ہے)

موڈ

ڈز

آپ کے معقول وزن کی کامیابی کی ڈائری

آج کی تاریخ

ناشتہ

ناشتے میں کیا کھایا (اس میں خوراک اور اس کی مقدار شامل ہے)

موڈ

لچ

لچ میں کیا کھایا (اس میں خوراک اور اس کی مقدار شامل ہے)

موڈ

کے لیے میں نے کیا اقدامات انجام دیے

آنے والے لکل کے مقاصد/خصوصی چیلنج

دباؤ..... کچھاؤ..... اور تناؤ کے لحاظ سے چوہا پائی.....

ریٹورنٹ میں کھانا وغیرہ کھانے کے دوران درجہ میں ہوں گے.....

اور وہ طریقہ کار جس کے تحت میں ان سے بچوں گا

اپنے بارے میں دیگر نوٹس

صحیح/حوصلہ افزائی/تعریف کے الفاظ

وزن (ہفتہ میں ایک بار تحریر کرتا ہے)

جسمانی پیمائش (ہفتہ میں ایک بار تحریر کرتی ہے)

_____ سینہ
_____ کمر

— ❖ ❖ ❖ —

- پانی کے کتنے گلاس پیئے _____
 کتنے منٹ تک ورزش کی _____
 کس قسم کی ورزش کی _____
 کتنے دن تک قوت/طاقت کی _____
 ٹریننگ کی ورزش کی _____
 مراقبہ کتنی دیر تک کیا _____
 وٹامن (قسم/مقدار) _____
 گزشتہ رات کتنی دیر تک سوئے _____

میں نے آج کا دن کیسے گزارا

- میں نے اپنی خوراک اور فٹنس کے مقاصد کی تکمیل کیسے کی _____
 دباؤ..... کھچاؤ..... اور تازگی کے لحاظ سے کیسے نپٹا _____
 بوریت سے کیسے نپٹا _____ اگلے دن بہتری لانے کے لیے میں
 نے کیا اقدامات سرانجام دیے۔

آنے والے کل کے مقاصد/چیلنج

- دباؤ..... کھچاؤ..... اور تازگی کے لحاظ..... جن سے میں پارٹی.....
 یاریسٹورنٹ میں ڈنر کرنے کے دوران بالقابل ہوں گا..... اور وہ طریقے
 جن کے تحت میں ان سے نپٹنا چاہوں گا۔

ڈنر

ڈنر میں کیا کھایا (اس میں خوراک اور اس کی مقدار شامل ہے)

موڈ

ہلکے پھلکے کھانے

ہلکے پھلکے کھانے کیا کھائے (ان میں خوراک اور اس کی مقدار شامل ہے)

موڈ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اپنے آپ پر دیگر نوٹس
نصیحت/حوصلہ افزائی/تعریف کے کلمات

® SCANNED PDF By HAMEEDI

وزن (ہفتے میں ایک ہاتھ لکھیں)

پچاس (ہفتے میں ایک ہاتھ لکھیں)

_____ سینہ
_____ کمر
_____ ہپ
_____ رائیں

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com