

## Active Together وچ خوش آمدید

### Active Together کی اے؟

Active Together اک سروس اے جیہڑی تہانوں کینسر دے علاج لئی تیار ہون تے علاج توں بعد صحت یاب ہون وچ مدد کردی اے۔ ایس وچ جسمانی سرگرمی تے ورزش، صحت مند خوراک، تے ذہنی خیر و عافیت لئی مدد شامل اے۔ کینسر دی تشخیص ہونا یقیناً اک اوکھا تے حوصلہ آزماؤن والا ویلا ہوندا اے۔ تہانوں ایہہ سمجھ نئیں آ رہی ہوندی کہ کی کرنا اے، تے مختلف طرح دی ملی ہوئی معلومات تہانوں الجھن یا دباؤ وچ پا سکدیاں نیں۔ ایہہ کتابچہ تہانوں علاج لئی تیاری کرن وچ مدد دے لئی سادہ تے کارآمد مشورے فراہم کردا اے۔

### ایہہ کس طرح کم کردا اے؟

تحقیقات دے مطابق، کینسر دے علاج توں پہلاں، دوران، تے بعد وچ چنگی ذہنی صحت برقرار رکھنا، باقاعدگی نال ورزش کرنا، تے صحت مند خوراک اپناؤنا مریضان لئی کئی طرح نال فائدہ مند ہوندا اے، جس وچ شامل نیں:

- کینسر دا علاج بہتر طریقے نال برداشت کر سکنا
- سرجری توں بعد گھٹ پیچیدگیاں آنا
- تھکاوٹ گھٹ محسوس کرنا تے مزاج بہتر رہنا
- اپنے کم خود کر سگن دی صلاحیت وچ اضافہ ہونا
- ہسپتال وچ کٹ دن گزارنے پینا
- کینسر دے واپس آن دا خطرہ گھٹ جانا۔

### تسی شروعات کیتھوں کر سکدے او؟

کدی کدی اپنی زندگی دے طریقے / انداز وچ تبدیلی دا پہلا قدم چکنا ڈراؤنا لگ سکدا اے، ایس لئی ضروری اے کہ تسی ہولے ہولے، اک ویلے وچ اک چھوٹا قدم چکو۔ جدو تسی ایہہ کتابچہ پڑھ رہے او، تاں اپنے آپ توں ایہہ سوال پچھو:

- تسی کی ہور ودھ کر سکدے او؟
- تسی کی گھٹ کر سکدے او؟
- کون تہاڈی مدد کر سکدا اے، تے کس طرح؟
- کیہڑے عوامل تہانوں ایہہ تبدیلیاں کرن وچ مدد دے سکدے نیں؟
- تسی پہلا قدم کیوں چکو گے؟

### جسمانی طور تے فعال رہن دے کی فائدے نیں؟

کینسر دی تشخیص ہوئی اے یا نئی ہوئی، جسمانی طور تے فعال رہن دے بے شمار فائدے نیں، جیویں کہ:

- دل تے پھیپھڑیاں دی طاقت تے کارکردگی وچ بہتری آنا
- ہڈیاں تے ہتھیاں دی مضبوطی برقرار رکھن تے وادھاؤن وچ مدد ملنا
- روزمرہ دے کم آسانی نال کر سگن دی صلاحیت وچ اضافہ ہونا
- تھکاوٹ وچ کمی ہونا
- دماغی کارکردگی وچ بہتری آنا
- زندگی دے معیار تے ذہنی خیر و عافیت وچ اضافہ ہونا۔

### میںوں کی جسمانی سرگرمی کرنی چاہیدی اے؟

تجویز ایہہ اے کہ تسی ہر ہفتے لگ بھگ 150 منٹ درمیانی شدت آلی جسمانی سرگرمی کرو۔ درمیانی شدت آلی جسمانی سرگرمی اویسے جدوں تہانوں سان پھولدی محسوس ہووے، پر فیر وی تسی چڑھدے سان نال گل وات کر سکو۔

### میںوں کس قسم دی جسمانی سرگرمی کرنی چاہیدی اے؟

کینسر دے علاج لئی تیاری دے دوران کوئی وی جسمانی سرگرمی فائدہ مند ہوندی اے۔ ٹیم تہانوں اک ورزش پروگرام بنان وچ مدد کرے گی، پر ایہہ کجھ خیالات نیں جیہڑے تسی خود اپنی سرگرمی دی سطح وادھاؤن لئی کر سکیں او:

- چہل قدمی کرنا
- باغبانی کرنا
- رقص کرنا
- تیراکی
- ایروبکس
- گھریلو کام

### میں ہور فعال کس طرح ہوواں؟

- اپنی جسمانی سرگرمی نوں وقت دے نال آہستہ آہستہ وداؤ۔ ہر ہفتے تھوڑی ہور سرگرمی شامل کرو۔
- سرگرمی نوں نکیاں حصیاں وچ تقسیم کرو - مثلاً، اک ویلے اچ 10 منٹ تکر۔ ہر تھوڑی سرگرمی وی بوہت اہم اے۔
- اوہ سرگرمی لبھو جیس توں تسی لطف اندوز ہوندیے او۔ جے تسی اوہناں سرگرمیاں نوں اپناندیے او جیہڑیاں تہانوں پسند نیں، تاں جاری رکھن دا ودھ امکان ہوندا اے۔
- اپنے روزمرہ دے معمول وچ شامل کرو: کوشش کرو کہ گھر یا دکان توں تھوڑا دور گڈی پارک کرو، یا سیڑھیاں دا ودھ استعمال کرو۔
- دوستان یا کنبے نوں شامل ہون دا آکھو۔ ایہہ تہانوں حوصلہ دین تے متحرک رکھن وچ مدد کرے گا۔
- منصوبہ بناؤ کہ تسی کیہڑی سرگرمی کدوں کرو گے۔

## صحت مند خوراک کس طرح دی ہوندی ہے؟

تسی کوشش کرو کہ اک متوازن خوراک کھاؤ، جس وچ کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، پھل، سبزیاں، تے دودھ دیاں شیواں شامل ہوں۔ چکنائی تے چینی آلے کھانے گھٹ کھاؤ۔ کافی مقدار وچ مشروبات پیو، خاص طور تے جدو تسی فعال رہندے ہو۔

### پروٹین

- مثالیں: گوشت، مچھلی، سویہ، دالان، ٹوفو یا انڈے۔
- خوراک دی مقدار: مقدار اوہناں دے برابر اے جتے تہاڈی ہتھیلی اے۔
- ہر کھانے وچ اک حصہ پروٹین کھاؤ، تے ہر ہفتے کم از کم دو حصے مچھلی دے کھاؤ۔

### کاربوہائیڈریٹس

- مثالیں: روٹی، آلو، چاول، یا پاستا۔
- خوراک دی مقدار: اک حصہ بند مٹھی دے برابر ہوندا اے۔
- ہر کھانے وچ کاربوہائیڈریٹس شامل کرو۔ ایہہ جسم دے مرکزی توانائی دے ذرائع نیں۔

### پھل تے سبزیاں

- خوراک دی مقدار: پھل دا اک حصہ بند مٹھی دے برابر ہوندا اے۔ سبزیاں دا اک حصہ دو مٹھیاں دے برابر ہوندا اے۔
- روزانہ گھٹ توں گھٹ پنچ حصے پھل تے سبزیاں کھاؤ۔
- تازہ، منجمد، ڈبے آلی یا خشک سبزیاں تے پھل سب شمار ہوندے نیں

### ڈیری مصنوعاتاں

- مثالیں: دودھ، دہی، تے پنیر۔
- ہر روز دو توں تین حصے دودھ دیاں چیزاں یا دودھ دی متبادل چیزاں کھاؤ۔
- جتھے ممکن ہو وے، گھٹ چکنائی یا گھٹ چینی آلے آپشنز چنو۔

### چکنائی تے/یا چینی توں بھرپور کھانے

- کوشش کرو کہ چکنائی تے/یا چینی آلے کھانے گھٹ کھاؤ، جیویں کیک، مٹھائیاں، کریسپس، مکھن، تے سافٹ ڈرنکس۔ ایہہ کھانے کیلوریز وچ ودھ ہوندے نیں تے پروٹین، وٹامنز، تے منرلز وچ گھٹ ہوندے نیں۔

### پانی دی مقدار پوری رکھنا

- ہر روز 6 توں 8 گلاس پانی پین دی کوشش کرو۔
- اپنی شراب دی مقدار گھٹاؤ۔ ہفتے وچ 14 یونٹس توں ودھ نہ پیو۔

## تسی کیسا محسوس کر رے او؟

ایس ویلے دے دوران اپنے جسم دے نال نال اپنے ذہن دا خیال رکھنا وی بوبت ضروری اے۔ غیر یقینی حالات وچ مختلف جذبات محسوس کرنا بالکل عام گل اے۔

کجھ لوکاں نوں زیادہ کجھ محسوس نئیں ہوندا، جدو کہ ہور لوکی صدمہ، فکر، اداسی یا مایوسی ورگے شدید جذبات دا سامنا کر سکیں نیں۔ ایہہ جذبات وی سمندر دیاں لہراں ونگوں اُتار چڑھاؤ رکھدے نیں۔

تسی ویکھ سکیں او کہ ایہہ جذبات مختلف طریقیاں نال ظاہر ہوندے نیں، جیویں:

- سینے وچ سختی محسوس ہونا
- دل زور زور نال دھڑکدا محسوس ہونا
- صحیح سوچ نہ آنا
- اداسی یا آنسو آنا
- اپنے آپ نوں قصور وار سوچنا
- متلی یا بیمار محسوس ہونا

ایہہ اقدامات فکر یا دباؤ آلے جذبات گھٹاؤن وچ مددگار ہو سکیں نیں:

- اپنے آپ نال مہربان رہو تے سوچو کہ تسی کیہ محسوس کر رے او۔ کجھ لوکاں لئی اپنے جذبات نوں لکھنا مددگار ہوندا اے۔
- اپنی نمٹن آلی حکمت عملیاں دی شناخت کرو۔ اوہ طریقے سوچو جیہڑے تسی پچھلے اوکھے حالات وچ استعمال کیتے سی۔ اپنے لئی تھوڑا ویلا کڈو تے اوہ کم کرو جیہڑے تہانوں خوشی دیندے نیں، بھانویں اوہ صرف 10 منٹ ای کیوں نہ ہون۔
- نئیں کہو۔ اپنی انرجی بچاؤ تے اپنا ویلا زندگی دے اہم حصیاں لئی استعمال کرو۔ ایذا مطلب اے کہ اپنے لئی حداں مقرر کرنا تے دوجاں نوں نہ کہنا، کدی کدی اپنے آپ نوں ترجیح دیندے اے۔
- ہوران نال گل وات کرو۔ کسی ایسے بندے نال گل کرو جنہاں نال تہانوں اپنے جذبات بارے اچ کھل کے گل کرن وچ آسانی ہووے۔

## اگلا مرحلہ کی اے؟

ٹیم علاج لئی تیاری دے دوران تہاڈی مدد جاری رکھے گی۔ تہاڈے علاج شروع ہون توں پہلاں اسی تہاڈے نال دوبارہ گل کراں گے تے ایہ وی گفتگو کراں گے کہ تسی اس عرصے دوران کس طرح تندرست رہ سکیں او۔