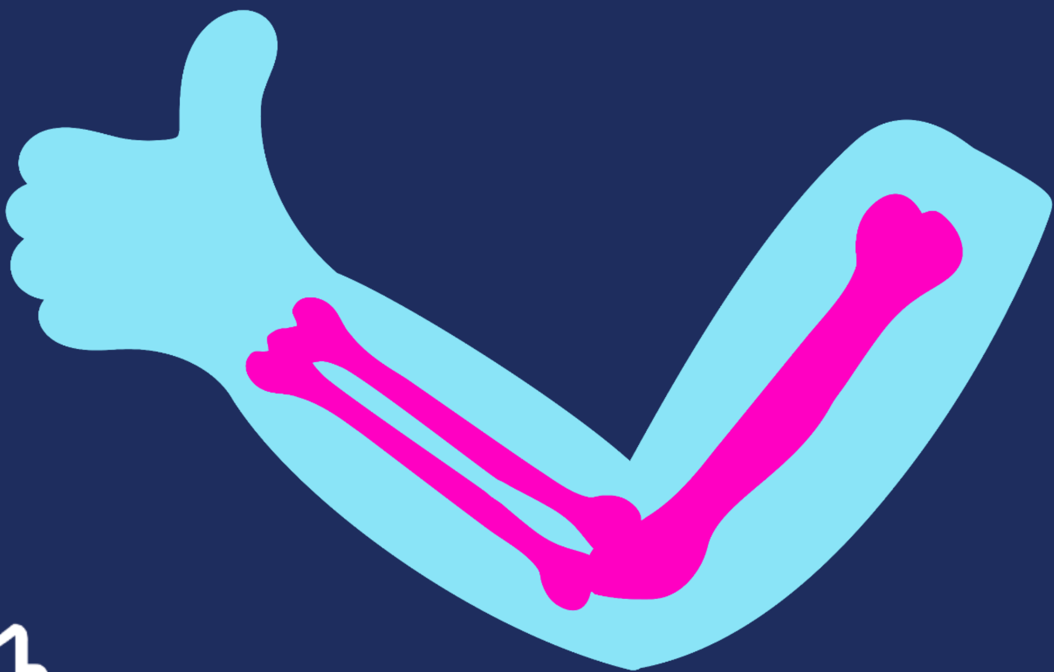
ROYAL OSTEOPOROSIS SOCIETY

Better bone health for everybody

مضبوط ہڈیوں کے لیے صحت مند طرزِ زندگی



Easy Read

آسان مطالعہ

یہ کچھ معلومات کے آسان مطالعہ کا ورژن ہے۔ ممکن ہے کہ اس میں تمام معلومات شامل نہ ہوں لیکن یہ آپ کو اہم حصوں کے بارے میں بتائے گا۔

یہ آسان مطالعہ کا کتابچہ آسان الفاظ اور تصاویر استعمال کرتا ہے۔ کچھ لوگوں کو اسے پڑھنے میں اب بھی مدد درکار ہو سکتی ہے۔

کچھ الفاظ **بولڈ** میں ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ ان کی تحریر موٹی اور گہری ہے۔ یہ کتابچے میں اہم الفاظ ہیں۔

کبھی کبھی اگر کوئی بولڈ لفظ سمجھنے میں مشکل ہو تو ہم اس کی وضاحت کریں گے۔

نیلے اور زیر خط الفاظ ایسے لنکس پیش کرتے ہیں جو آپ کو ویب سائٹس اور ای میل پتوں پر لے جاتے ہیں۔ آپ کمپیوٹر پر ان لنکس پر کلک کر سکتے ہیں۔

اس کتابچے میں کیا ہے

اس کتابچے کے بارے میں....... 4
آپ کی ہڈیوں کے لیے صحت مند غذا....... 5
کیلشیم....... 6
وٹامن ڈی....... 9
شراب اور تمباکو نوشی....... 13
ہڈیوں کے لیے ورزش....... 14
میری صحت مند ہڈیوں کی گائیڈ....... 18
آپ کے لیے مزید رہنمائی....... 22

اس کتابچے کے بارے میں

ہم Royal Osteoporosis Society ہیں۔ ہم ایک خیراتی ادارہ ہیں جو لوگوں کو صحت مند ہڈیوں کے حصول میں رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

آسٹیوپوروسس ایک صحت کا مسئلہ ہے جو آپ کی ہڈیوں کو کمزور کر دیتا ہے۔

کمزور ہڈیاں زیادہ آسانی سے ٹوٹ سکتی ہیں۔

آپ عمر کے کسی بھی حصے میں اپنی ہڈیوں کا خیال رکھنا شروع کر سکتے ہیں۔

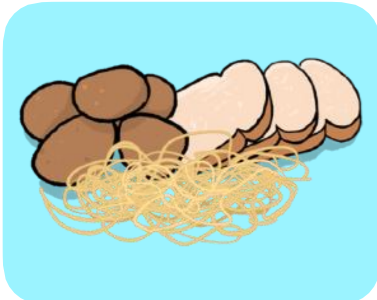
یہ کتابچہ بتاتا ہے کہ آپ صحت مند رہنے اور اپنی ہڈیوں کا خیال رکھنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔

آپ کی ہڈیوں کے لیے صحت مند غذا

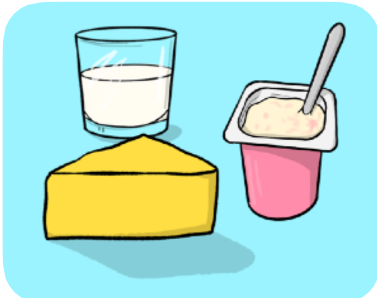
آپ کی ہڈیوں کو صحت مند رہنے کے لیے مختلف قسم کے غذائی اجزاء کی ضرورت ہے۔

ایسی خوراک استعمال کرنے کی کوشش کریں جس میں ان تمام اقسام کی غذا شامل ہو:

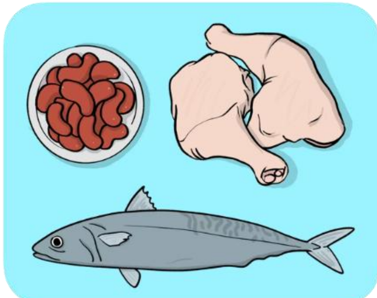
- پھل اور سبزیاں



- بریڈ، آلو، پاستا، چاول اور اناج۔ انہیں **کاربوہائیڈریٹس** کہا جاتا ہے۔



- **ڈیری غذائیں**، جیسے دودھ، پنیر یا دہی۔ یا **ڈیری کے متبادل**، جیسے جئی کا دودھ یا سویا کا دودھ۔



- پھلیاں، انڈے، مچھلی اور گوشت۔ انہیں **پروٹینز** کہا جاتا ہے۔

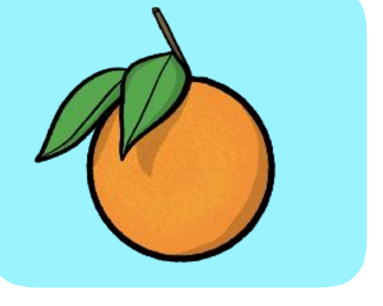
کیلشیم

کیلشیم اہم ہے کیونکہ یہ آپ کی ہڈیوں کو مضبوط اور سخت بناتا ہے۔

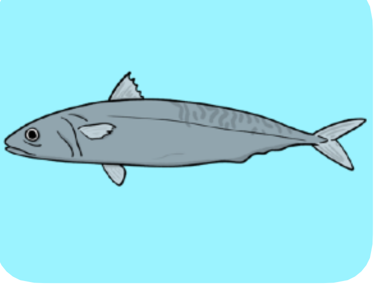
آپ کیلشیم مندرجہ ذیل ذرائع سے حاصل کر سکتے ہیں:

- دودھ، پنیر یا دہی۔

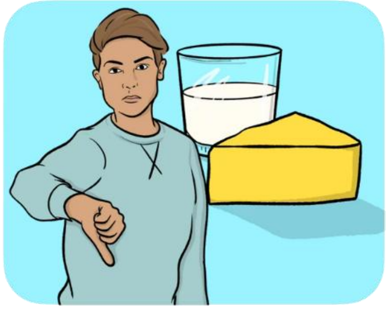
- بروکلی، بند گوبھی اور لیٹس جیسی سبز پتوں والی سبزیاں۔



- پھل، جیسے سنگترے، ساتسوما اور خشک انجیر۔



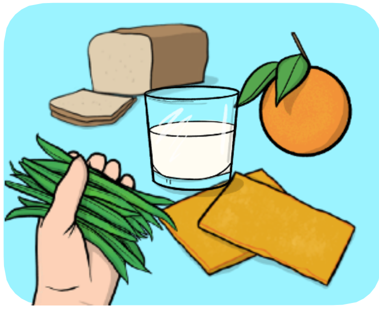
- مچھلیاں، جیسے سارڈین اور میکریل۔



اگر آپ جانوروں سے حاصل ہونے والی غذائیں استعمال نہیں کرتے تو آپ دوسری غذاؤں سے کیلشیم حاصل کر سکتے ہیں۔

ایسے ٹوفو یا سویا کے دودھ کی اقسام تلاش کریں جن میں اضافی کیلشیم شامل کیا گیا ہو۔

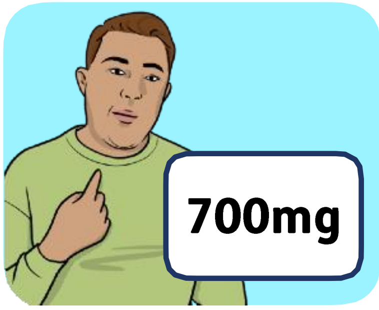
اگر آپ اچھی طرح کھائیں گے تو آپ کو اپنی ضرورت کا تمام کیلشیم مل جائے گا۔



مثال کے طور پر، آپ کو ایک دن کے لیے کافی کیلشیم دو سلائس بریڈ، دو سلائس پنیر، ایک مٹھی سبز پھلیوں، ایک سنگترے اور ایک گلاس دودھ سے مل جائے گا۔

آپ ہماری ویب سائٹ پر مختلف غذاؤں میں کیلشیم کی مقدار کے بارے میں مزید جان سکتے ہیں: theros.org.uk/calcium-chooser

کیلشیم کو **ملی گرام** یا **mg** میں ماپا جاتا ہے۔ آپ خوراک کے پیکٹس دیکھ کر معلوم کر سکتے ہیں کہ ان میں کتنا کیلشیم ہے۔



زیادہ تر بالغ افراد کو روزانہ 700mg کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔

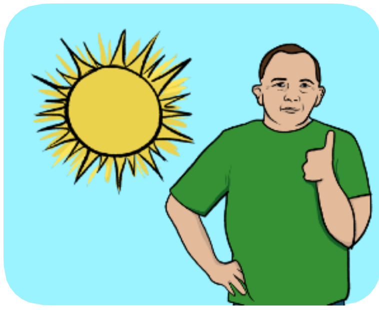
اگر آپ کو آسٹیوپوروسس ہے تو آپ کا ڈاکٹر آپ کو زیادہ کیلشیم لینے کا مشورہ دے سکتا ہے۔

اگر آپ کو معلوم نہیں ہے کہ آپ کو کتنا کیلشیم لینا چاہیے تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

وٹامن ڈی

آپ دھوپ سے وٹامن ڈی حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ اسے گولیوں اور خوراک سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔



گرمیوں کے دوران آپ کو ہر روز تقریباً دس منٹ کے لیے دھوپ میں جانا چاہیے۔

جھلسنے سے بچیں۔

آپ کو صرف اپنے چہرے اور بازوؤں کی جلد دکھانی ہے۔

یہ آپ کو وٹامن ڈی کی مناسب مقدار حاصل کرنے میں مدد دے گا۔

سردیوں کے دوران آپ کو **وٹامن ڈی سپلیمنٹ** نامی گولی لینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ آپ اسے دکانوں سے حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ کو پورے سال وٹامن ڈی کا سپلیمنٹ لینا چاہیے اگر آپ:

- باہر زیادہ وقت نہیں گزارتے۔

- اگر آپ باہر جائیں تو اپنی زیادہ تر جلد ڈھانپ لیں۔S

درج ذیل صورتوں میں آپ کے لیے پورے سال وٹامن ڈی کا سپلیمنٹ لینا مددگار ثابت ہو سکتا ہے:

- آپ کی جلد سیاہ ہے

- آپ حاملہ ہیں یا دودھ پلا رہی ہیں۔

وٹامن ڈی کو مائیکرو گرام (µg) میں ماپا جاتا ہے۔

آپ خوراک اور سپلیمنٹس چیک کر کے معلوم کر سکتے ہیں کہ ان میں کتنا وٹامن ڈی موجود ہے۔

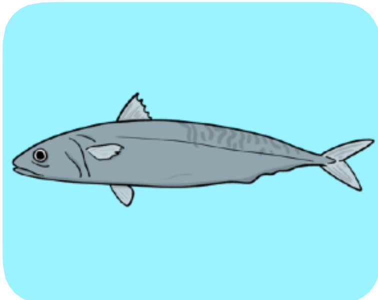
زیادہ تر بالغ افراد کو روزانہ 10 مائیکرو گرام (µg) وٹامن ڈی کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر آپ کو آسٹیوپوروسس ہے تو آپ کا ڈاکٹر آپ کو روزانہ 20 مائیکرو گرام (µg) لینے کا مشورہ دے سکتا ہے۔

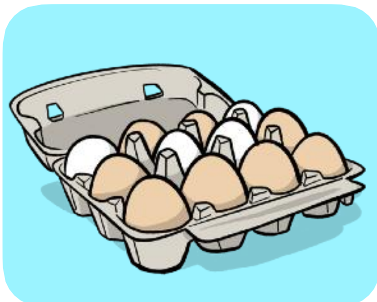
آپ وٹامن ڈی کو ایک مختلف عدد یعنی **انٹرنیشنل یونٹس (IU)** میں ماپا ہوا دیکھ سکتے ہیں۔ اگر آپ کو یقینی طور پر معلوم نہ ہو تو دکان کے اسسٹنٹ یا فارماسسٹ سے بات کریں۔

صرف خوراک سے وٹامن ڈی کی مناسب مقدار حاصل کرنا مشکل ہے۔

ان غذاؤں میں کچھ وٹامن ڈی ہوتا ہے:



- زیادہ چکناہٹ والی مچھلیاں جیسے ہرنگ، سالمون اور میکریل۔



- انڈے۔

- سرخ گوشت، جیسے بھیڑ کا گوشت۔

شراب اور تمباکو نوشی

شراب اور سگریٹ نوشی آپ کی ہڈیوں کے لیے اچھی نہیں ہیں۔

اگر آپ بہت زیادہ شراب پیتے ہیں یا سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو آپ کو آسٹیوپوروسس ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

آپ کم شراب پینے یا سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ مزید جاننے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے بات کر سکتے ہیں۔

ہڈیوں کے لیے ورزش

ورزش آپ کی ہڈیوں اور پٹھوں کو مضبوط رکھنے میں مدد کر سکتی ہے۔

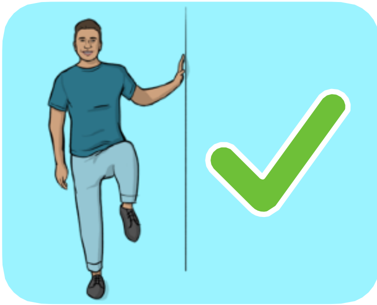
مضبوط ہڈیوں کے لیے ورزش

رقص کرنا، جاگنگ کرنا، تیزی سے چلنا یا ٹینس کھیلنا آپ کی ہڈیوں کے لیے اچھا ہے۔

آپ اپنے پٹھوں کو مضبوط بنانے کے لیے بھی ورزشیں کر سکتے ہیں۔

آپ وزن اٹھا سکتے ہیں، ریزسٹنٹس بینڈز استعمال کر سکتے ہیں یا پریس اپس کر سکتے ہیں۔

آپ کے توازن میں مدد کے لیے ورزشیں



اچھا توازن رکھنا ضروری ہے۔

اس سے گرنے اور نتیجتاً ہڈیوں کو نقصان پہنچنے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

رقص، یوگا یا **تائی چی** اور **پیلاٹیس** نامی ورزشیں آپ کے توازن کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتی ہیں۔

مجھے کتنی ورزش کرنی چاہیے؟

یہ ضروری ہے کہ آپ وہ ورزش کریں جس میں آپ کو مزہ آئے۔

65 سال سے کم عمر کے بالغوں کو ہفتے میں 150 منٹ ورزش کرنی چاہیے۔

اس کا مطلب ہفتے میں 5 دن، روزانہ 30 منٹ ہو سکتا ہے۔

آپ کو کم از کم ہفتے میں دو بار اپنے پٹھوں کے لیے ورزش کرنی چاہیے جیسے وزن اٹھانا یا خریداری کا بھاری سامان اٹھانا۔

ان ورزشوں کے دوران آپ کو کم از کم 1 دن آرام کا وقفہ دینا چاہیے۔

اگر آپ کی عمر 65 سال سے زائد ہے تو بھی آپ کو نوجوان افراد جتنی ہی ورزش کرنی چاہیے۔

لیکن آپ کو ہفتے میں کم از کم دو دن توازن بہتر کرنے کے لیے بھی ورزش کرنی چاہیے۔

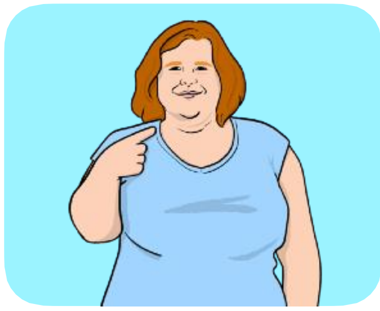
میری صحت مند ہڈیوں کی گائیڈ

کتابچے کا یہ حصہ آپ کے یہ لکھنے کے لیے ہے کہ آپ صحت مند کیسے رہیں گے۔

کیلشیم

میرے ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ مجھے روزانہ

ملی گرام (mg) کیلشیم استعمال کرنا چاہیے۔



میں نے یہ ہدف اس طرح پورا کرنا ہے:

وٹامن ڈی

میرے ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ مجھے روزانہ

مائیکروگرام (μg) وٹامن ڈی استعمال کرنی چاہیے

میں نے یہ ہدف اس طرح پورا کرنا ہے:

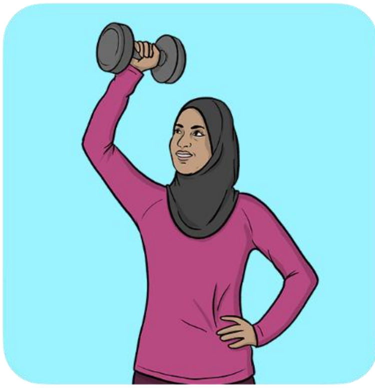
ورزش

کون سی ورزشیں آپ کے لیے محفوظ ہیں اس بارے میں اپنے ڈاکٹر یا فزیو تھراپسٹ سے بات کریں۔

ورزشوں کی وہ اقسام لکھ لیں جو آپ کریں گے۔

پیروں پر کی جانے والی ورزشیں (جیسے ٹینس، دوڑنا یا رقص کرنا)

آپ کے پٹھوں کے لیے ورزشیں (جیسے وزن اٹھانا)



شراب اور تمباکو نوشی

اگر آپ کو ضرورت ہو تو لکھیں کہ آپ سگریٹ نوشی یا شراب نوشی کم کرنے کے لیے کیا کریں گے:

آپ کے لیے مزید رہنمائی

آپ ہمارے دوسرے کتابچہ 'آسٹیوپوروسس اور ہڈیوں کے بارے میں مکمل معلومات' میں اس بیماری کے بارے میں مزید جان سکتے ہیں۔

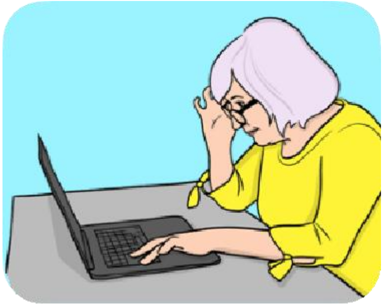
آپ ہماری ویب سائٹ theros.org.uk پر مزید معلومات اور مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

ہماری نرسیں آپ کی مدد کر سکتی ہیں اور اس بارے میں آپ کے سوالات کا جواب دے سکتی ہیں کہ آپ اپنی ہڈیوں کو صحت مند کیسے رکھ سکتے ہیں۔

آپ انہیں 0300 102 3030 پر کال کر سکتے ہیں

یا انہیں nurses@theros.org.uk پر ای میل کریں

اگر آپ آسٹیوپوروسس میں مبتلا دیگر افراد سے بات کرنا چاہیں تو ہمارے پاس ایک آن لائن کمیونٹی ہے:
www.theros.org.uk/online-community



آخری جائزہ: جنوری 2026
اگلا جائزہ: جنوری 2029

یہ آسان مطالعہ کتابچہ easy-read-online.co.uk نے تیار کیا ہے
اس کا ترجمہ AST Language Services نے کیا ہے
کتابچہ میں موجود تصاویر Photosymbols اور Shutterstock کی جانب سے لائسنس یافتہ ہیں

©Royal Osteoporosis Society 2026. جملہ حقوق محفوظ ہیں۔
Royal Osteoporosis Society انگلینڈ اور ویلز (1102712)، اسکاٹلینڈ (SCO39755) اور آئل آف مین (1284) میں ایک رجسٹرڈ چیریٹی ہے۔ انگلینڈ اور ویلز میں ضمانت کے ذریعے محدود کمپنی کے طور پر رجسٹرڈ (04995013) اور آئل آف مین میں غیر ملکی کمپنی (006188F) کے طور پر رجسٹرڈ ہے۔
رجسٹرڈ پتہ: St. James House, Lower Bristol Road, Bath, BA2 3BH