



درمیانی دوری کی اولمپک رنر لورا ویٹمن بیٹ استھما (BeatAsthma) سے کھیل اور دمہ کے بارے میں بات کرتی ہے

لورا ویٹمن جو درمیانے فاصلے کی رنر ہے جو 1500 اور 5000 میٹرز میں حصہ لیتی ہے اس کی کامیابیوں میں 2012 کے لندن اولمپکس اور 2016 کے ریو اولمپکس میں 1500 میٹر کے فائنل میں پہنچنا اور 2014 کے کامن ویلتھ گیمز میں چاندی کا تمغہ جیتنا شامل ہے۔ 2018 میں اس کی بہترین مائل رن 4:20.49 اسے دنیا کے تمام وقت کے ٹاپ 25 میں رینک کرتی ہے۔

لورا بھی دمہ کا شکار ہے اور اسے ہمارے BeatAsthma کا ایمبیسڈر ہونے پر فخر ہے



مجھے 12 سال کی عمر میں دمہ کے متعدد دوروں اور الرجی (عام طور پر پولن) کے بعد دمہ کی تشخیص ہوئی تھی۔

دمہ ہونے کے باوجود مجھے دوڑنے کا جنون تھا۔ پہلے تو اس کو مینج کرنا مشکل تھا لیکن ایک بار جب مجھے وہ دوا مل گئی جس نے میرے لیے کام کیا، کھیل اور اسکول میں دوڑ کے دوران میری سانس لینے میں بہتری آئی۔

"دمہ سے متاثرہ کسی بھی فرد کے لئے میرا پیغام یہی ہے کہ
دمے کو اپنے اوپر حاوی نہ ہونے دیں۔
آپ اپنے اہداف اور خوابوں کی تکمیل کر سکتے ہیں۔"

یہ انتہائی اہم ہے کہ آپ صبر کا دامن نہ چھوڑیں کیونکہ بہتری راتوں رات نہیں آتی۔ میں نے سیکھا کہ دمہ کو قابو میں رکھنے میں مدد کے لیے اپنی دوائیوں کو صحیح اور باقاعدگی سے لینا کتنا ضروری ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ جیسے جیسے میں بڑی اور مضبوط ہوتی گئی میرا دمہ ٹھیک ہوتا گیا اور میں زیادہ مسابقتی طور پر دوڑنے کے قابل ہوئی۔

دمہ کے ساتھ ایک پیشہ ور کھلاڑی بننے کے اپنے چیلنجز ہیں لیکن میں نے سانس لینے کی اچھی تکنیکوں کو پروان چڑھانے، اپنی علامات پر نظر رکھنے، اپنی دوائی لینے اور مشکل وقت میں مدد طلب کرنے کے لیے سالہا سال سخت محنت کی ہے۔



•