

صحت کے لئے ورزش - ایک خلاصہ

یہ لیف لیٹ آپ کی صحت بہتر بنانے کے لئے کی جانے والی ورزش پر ایک مختصر خلاصہ پیش کرتا ہے۔ ورزش پر دیگر مزید تفصیلی لیف لیٹ موجود ہے۔

صحت کے لئے ورزش کیوں مفید ہے؟

اگر آپ پابندی کے ساتھ ورزش کرتے ہیں تو دل سے متعلق بیماریاں، فالج، آنت کا کینسر، پستان کا کینسر، ہڈی کی کثافت حجم وغیرہ میں کمی ہونا اور موٹاپا جیسی بیماریوں کا امکان کافی حد تک کم ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بہت سے لوگ خود کو بہتر محسوس کرتے ہیں۔ پابندی سے کی جانے والی ورزش کے بارے میں یہ خیال کیا جاتا ہے کہ یہ دباؤ، تشویش اور ہلکی افسردگی (ڈپریشن) کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔

کس قسم کی ورزش کی جانی چاہئے؟

کسی بھی طرح کی ورزش جو آپ کا حرکت قلب بڑھاتی ہے، آپ کو حرارت مہیا کرتی ہے، جس میں تھوڑی سی سانس پھولنے لگے اور تھوڑا سا پسینہ آئے۔ مثال کے طور پر: تیز تیز چلنا، دھیمے دھیمے چلنا، تیرنا، سائیکل چلانا، رقص وغیرہ۔ آپ معمول کی سرگرمیوں کو بھی ورزش کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، تما تر بہاری گھریلو کام، یا باغبانی جس میں آپ کی سانس پھول سکتی ہے اور پسینہ آسکتا ہے۔ آپ کاری یا بس کا استعمال کرنے کے بجائے تیز تیز اپنے کام پر یا دوکان پر جاسکتے ہیں۔ ورزش بہت بہاری نہیں ہونی چاہئے۔ (تاہم اس بات کی تصدیق ہوئی ہے جس میں تجویز دی گئی ہے کہ دل کی بیماریوں کو روکنے کے لئے بہاری ورزش بہتر ہوتی ہے)۔

مجھے کتنی ورزش کرنی چاہئے؟

صحت کے لئے فائدہ مند دن میں کم سے کم 30 منٹ کی ورزش ہوتی ہے۔ ہفتے میں کم سے کم 5 دن۔ تاہم یہ سب ایک ساتھ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ان کے متعدد چھوٹے حصے کرنا زیادہ بہتر سمجھا جاتا ہے۔ مثال کے لئے 10 منٹ تیز چلنا، 10 منٹ سائیکل چلانا اور 10 منٹ رقص کرنا اور یہ سب دن میں مختلف اوقات میں کرنا بہتر ہوتا ہے۔ اگر آپ کر سکتے ہیں تو روزانہ 40 تا منٹ تک وقت بڑھانے کی کوشش کیجئے۔

کیا ورزش میں کسی طرح کا کوئی جوکھم ہے؟

اگر آپ کسی طرح کا کھیل کھیلتے ہیں تو آپ کو موچ آنے کا جوکھم ہو سکتا ہے یا کبھی کبھی تیز چوٹ آسکتی ہے۔ چوٹ کے جوکھم کو کم کرنے کے لئے ہمیشہ کھیل سے پہلے تیاری کر لینا چاہئے اور صحیح جوتے پہننے چاہئیں۔ حوصلہ مندانه کھیلوں جیسے میراتھن دوڑ میں ہڈی ٹوٹ یا چٹخ سکتی ہے۔ تکان ہو سکتی ہے اور کچھ عورتوں میں حیض آنا رک سکتا ہے۔

بہت سے لوگ جو ورزش کرتے ہیں ان کے ساتھ کبھی کبھی ناگہانی موت کا حادثہ بھی ہو سکتا ہے۔ اگر آپ معتدل ورزش کرتے ہیں تو ایسا شاذ ہی ہوتا ہے۔ اگر آپ عادتاً بہت زیادہ ورزش نہیں کرتے لیکن اچانک شدید محنت کی ورزش کی زور آزمائی کرنے لگتے ہیں جیسے اسکوواش کا شدید کھیل تو یہ ممکن ہو سکتا ہے۔ تاہم ایسی صورت میں بھی ناگہانی موت شاذ ہی واقع ہوتی ہے۔ ورزش سے حاصل ہونے والے صحت سے متعلق

فائدے چھوٹے موٹے جوکھموں کے مقابلے بہت زیادہ ہوتے ہیں۔

ورزش کے بارے میں کچھ دگیر نقاط

- صحت سے متعلق فائدے کے لئے ورزش کبھی بھی شروع کی جاسکتی ہے، اس میں عمر یا غیر تندرستی سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ اگر آپ کو طبی حالت کی بنا پر ورزش کرنے میں کوئی پریشانی ہے تو ڈاکٹر سے ملیں۔ تاہم، بہت ہی کم اسباب ہی ایسے ہوتے ہیں جہاں ورزش کرنے میں کچھ حرج ہوسکتا ہے۔ لوگوں میں ایک اور غلط عقیدہ ہے کہ ورزش سے دل پر خراب اثر پڑتا ہے۔ جبکہ اس کے برعکس ورزش اکثر دل کے مریضوں کے لئے بہتر ہوتی ہے۔
- اگر آپ صحت مند نہیں ہیں تو یہ زیادہ بہتر ہے کہ اپنی ورزش کو دھیرے دھیرے بڑھائیں۔
- یہ کوشش کریں کہ ورزش آپ کی ترجیحات کی فہرست میں اولین ہو۔ اگر آپ ایک طرح کی ورزش سے بیزار ہو جائیں تو صحت کے لئے فائدے کو برقرار رکھنے کے لئے دوسری قسم کی ورزش شروع کرنے کی کوشش کریں۔
- کچھ لوگ اپنا اہداف بہت اونچا رکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر میراتھن دوڑ کا مقصد۔ اس میں بہت زیادہ وقت لگ سکتا ہے اور آپ اپنا جوش اور ولولہ کھوسکتے ہیں۔