

جسمانی ورزش کرنا کیوں ضروری ہے؟

جسمانی ورزش ایڈز کے مریضوں کے علاج کے سلسلے میں بہت معاون ہوتی ہے، اس سے وہ اپنے آپ کو بہتر محسوس کرتے ہیں اور ان کا اندرونی دفاعی نظام بھی مضبوط ہوتا ہے۔ یہ بات ضرور ہے کہ جسمانی ورزش ایڈز کا مقابلہ نہیں کر سکتی تاہم آپ کو بہتر محسوس کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے علاوہ ایڈز اور انسداد ایڈز کی دواؤں کی وجہ سے پیدا ہونے والے دیگر نقصانات (سائڈ ایفیکٹس) کا مقابلہ بھی کرتی ہے۔

ورزش کرنے کے فوائد

باقاعدگی کے ساتھ محتاط ورزش ایڈز کے مریضوں کو وہی فوائد مہیا کرتی ہے جو کہ عام لوگوں کی اکثریت کو حاصل ہوتے ہیں۔ جسمانی ورزش جسم کو طاقت ور اور مضبوط بناتی ہے اس کے علاوہ اس سے خون کے اندر کے نقصانات (یعنی شوگر، کو لیسٹرول وغیرہ) کو کنٹرول کرنے میں بھی مدد ملتی ہے جو کہ سستی (کابلی) یا ایڈز کے وائرس کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔

بہترین جسمانی ورزش

- ورزش کی وجہ سے جسم میں پانی کی کمی کو دور کرنے کے لیے اس دوران باقاعدگی سے پانی پینا اور دیگر مشروبات کا استعمال بھی کرنا چاہیے۔
- بہت زیادہ سخت ورزش نہ کریں، کیونکہ یہ جسم کو کمزور اور لاغر کر سکتی ہے۔ اس کی خطرناک صورت یہ ہو سکتی ہے کہ ایڈز کا وائرس سے متعلقہ امراض مزید بڑھیں۔
- ورزش کے دوران زخموں سے بچاؤ کے لیے بہترین حکمت عملی استعمال کریں، کیونکہ زخم ہونے کی صورت میں یہ اتنی جلدی ٹھیک نہیں ہوتے۔
- ورزش انسان کو خونی نالیوں کے امراض سے بچاتی ہے تاہم اس کے باوجود اس سے ممکنہ نقصانات کے بارے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ لازمی ہے۔

کچھ نمونے

ایک بہترین منصوبہ بندی کی حامل ورزش آپ کے جسم کو خوراک کے ذریعے مسلز (پٹھے) بنانے میں مدد کرتی ہے۔ کھانا آرام سے کھائیں اور ورزش کو اپنے روزانہ کے معمولات کا حصہ بنائیں۔ زیادہ سخت کام مت کریں، کیونکہ ایسا کرنے سے ورزش کے فوائد میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔

ورزش کی منصوبہ بندی کرتے وقت کم از کم 20 منٹ دو روزانہ پر مشتمل ورزش کا شیڈول تشکیل دیں اور جس کو ایک ہفتہ میں کم از کم 3 مرتبہ دہرائیں (بشرطیکہ آپ کی طبیعت اجازت دیتی ہو)۔ اس سے آپ کی جسمانی حالت کافی حد تک بہتر ہو سکتی ہے۔ جیسے جیسے آپ کا روز اور طاقت بڑھتی جائے ایسے ہی اس دوران بڑھاتے جائیں، آغاز میں 45 منٹ کریں کچھ دن بعد 1 گھنٹہ اور اسی دنوں کی تعداد میں بھی اضافہ کرتے چلیں جائیں، شروع میں ہفتے کے اندر 3 دن کریں اور پھر 4 دن۔

ہمیشہ اس حالت میں ورزش شروع کریں جب آپ اپنے آپ کو اس بارے میں تیار محسوس کریں۔ اس سے ایڈز کے آثار کے اظہار میں تاخیر میں مدد ملتی ہے۔ اپنی ورزش کو حرکت دینے کے لیے اپنی روٹین تبدیل کرتے جائیں۔ اپنے ورزش کے منصوبے کو آگے بڑھانے کے لیے اپنے آپ کو اس بارے میں راغب کرنے کے نئے نئے طریقے تلاش کریں۔ ایک ایسا دوست بھی تلاش کریں جو آپ کے ساتھ ورزش کرے۔

جسم کو اندرونی زخموں سے محفوظ رکھنے کے لیے بھی ضروری ہے کہ آپ اپنے ورزش کے منصوبے کو آگے بڑھاتے جائیں، 10 منٹ کے دورانیہ سے آغاز کرتے ہوئے اس کو 1 گھنٹہ تک لے جائیں۔

اچھے طریقے سے کھانا اور پینا

ورزش کرتے وقت یہ ضروری ہے کہ مناسب مقدار میں پانی پیا جائے۔ یاد رہے کہ چائے، کافی، چکنائی والے مشروب، چاکلیٹ اور الکوہل کا استعمال آپ کے جسم سے پانی کی مقدار کو کم کر دیتا ہے۔

ورزش کے دوران کھانے سے بھی پرہیز کریں۔ بلکہ کھانے اور ورزش کے آغاز میں 2 گھنٹے کا وقفہ رکھیں۔ اس کے ساتھ ورزش کے بعد بھی 1 گھنٹہ تک کچھ نہ کھائیں۔ ایک سیب یا جام کے ساتھ ڈبل روٹی آپ کو ضروری طاقت فراہم کر سکتے ہیں۔ ایک اچھی خوراک بھی بہت ضروری چیز ہے۔ ممکن ہے کہ جسمانی ورزش کے اضافے کی وجہ سے جسم کو کلوریز کی زیادہ ضرورت پڑے اور اس طرح وزن کم ہونے کے خدشے سے بھی بچا جاسکے۔

ورزش کا انتخاب

سب سے پہلے اپنی پسندیدہ ترین سرگرمی سے ورزش کا آغاز کریں، چاہے وہ یوگا کرنا، دوڑنا یا سائیکل چلانا وغیرہ ہوں۔ اپنی پسندیدہ سرگرمی کا انتخاب آپ کو ورزش کے منصوبہ کو جاری رکھنے میں معاون ثابت ہوگا۔ اپنی روٹین کو خراب ہونے سے بچائیں۔ اس دوران بھی دل چسپ عمل ہو سکتا ہے کہ آپ مختلف قسم کی ورزشوں کا انتخاب کریں۔ (جیسے پہلی قسم میں Cardiovascular یا ہوا باشی aeróbico کی ورزش اور دوسری قسم میں غیر ہوا باشی کی ورزش جن میں وزن اٹھانے اور طاقت کے استعمال کی ورزش بھی شامل ہے اس کو anaeróbico بھی کہتے ہیں۔

ہوا باشی کی ورزش aeróbico

یہ انسولین کے اثرات کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ خون میں روغنیات کو بہتر بناتی ہے اور دل سے متعلقہ بیماریوں کی روک تھام کے لیے بھی معاون ثابت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ایڈز سے متعلقہ دیرینہ سوزش سے بھی بچاتی ہے۔ یہ ان لوگوں کے لیے بھی دلچسپ و فائدہ مند ہے جن کو مختلف ورزشوں سے چہرے یا دیگر عضائے جسمانی کے کمزور ہونے کا خدشہ ہوتا ہے کیونکہ اس قسم کی ورزش انسان میں چربی کو کم نہیں کرتی۔

نا ہوا باشی ورزش anaeróbico

یہ مسلز (پٹھوں) اور انسولین کے اثرات کو بہتر کرتی ہے اور جلد کے نیچے موجود چربی کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ (خصوصی طور پر جسم کے اندرونی حصوں میں موجود چربی والے مریضوں کے لیے بہترین ثابت ہوتی ہے، جس کو lipohipertrofia کے نام سے بھی جانا جاتا ہے)