香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ہیلتھ ایکسپریس
شمارہ 167

جولائی-2025

اپنے جسم کو حرکت دیں

محکمہ صحت کی شائع کردہ 2023 کی سالانہ صحت کے رویے کے سروے کی رپورٹ کے مطابق، 18 سال یا اس سے زائد عمر کے تقریباً 15 فیصد افراد مناسب جسمانی سرگرمی میں مشغول نہیں ہیں۔ 30 فیصد سے زائد بالغ افراد روزانہ 8 گھنٹے یا اس سے زیادہ بیٹھے رہتے یا لیٹے رہتے ہیں۔اچھی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے مناسب جسمانی سرگرمی میں مشغول ہونا اور صحت مند طرز زندگی کو اپنانا ضروری ہے۔

ورزش کی اقسام

کارڈیوویسکولر برداشت کی ورزش (ایروبک ورزش)

- چربی کم کرنے اور کیلوریز کو مسلسل استعمال کرنے کے لیے آکسیجن میٹابولزم پر انحصار ہوتا ہے۔
- ورزش کا دورانیہ: کم از کم 30 منٹ
- معتدل شدت (سانس لینے میں دشواری لیکن پھر بھی بولنے کے قابل)
  - مثالیں: تیز چہل قدمی کرنا، پیدل لمبا سفر کرنا، جاگنگ، سائیکل چلانا، اور تیراکی

طاقت میں اضافہ کے لیے تربیت/مزاحمت کی ورزش

- مضبوطی، کم وقت میں زیادہ طاقت پیدا کرنے، ڈھانچے کے پٹھوں کی برداشت، اور مجموعی جسمانی کارکردگی کو بڑھاتی ہے۔
- روزانہ کی سرگرمیوں میں چوٹوں سے بچاتی ہے
- پٹھوں کے انحطاط میں تاخیر کرتی ہے
- پٹھوں کی طاقت اور برداشت کو بہتر بناتی ہے
  - مثالیں: مزاحمتی بینڈ، ڈمبلز، ویٹ لفٹنگ کا سامان جس میں مزاحمت کی تربیت شامل ہوتی ہے

لچک پیدا کرنے والی ورزش

- پٹھوں، نسوں، اور ہڈیوں کو جوڑنے والی رگوں کی لچک کو بڑھاتی ہے.
- جوڑوں کی حرکت کو بہتر بناتی ہے
- سرگرمیوں میں کارکردگی کو بہتر بناتی ہے
- پٹھوں اور نرم بافتوں کی چوٹوں کے خطرے کو کم کرتی ہے
- لچک کی ورزش کے دوران، حد سے زیادہ حرکت کرنے سے بچیں (شدید درد محسوس نہیں ہونا چاہیے)

مناسب ورزش

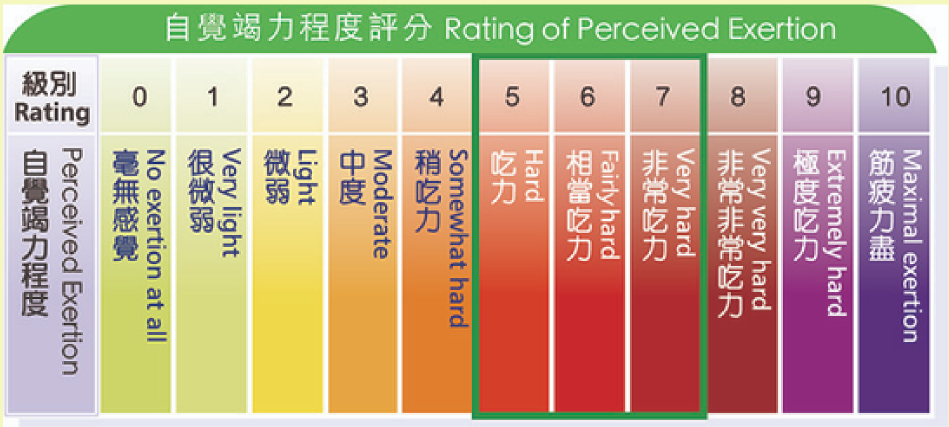
18 سال اور اس سے زائد عمر کے بالغوں کو فی ہفتہ کم از کم 150 منٹ کی معتدل ایروبک (ایسی ورزش جس میں سانس پھول جائے) جسمانی سرگرمی میں ، یا کم از کم 75 منٹ کی بھرپور شدت والی ایروبک جسمانی سرگرمی، یا سرگرمیوں کے دو طریقوں کے مساوی امتزاج میں مشغول ہونا چاہیے

ورزش کی شدت کی نگرانی کے آسان طریقے

ٹاک ٹیسٹ

ہلکی شدت :	اگر آپ سرگرمی کرتے ہوئے گانے کے قابل ہیں
معتدل شدت :	اگر آپ سرگرمی میں مشغول رہتے ہوئے آرام سے گفتگو کو جاری رکھنے کے قابل ہیں
زیادہ شدت :	اگر بات چیت کرتے ہوئے آپ کو دم گھٹنے یا سانس لینے میں دشواری پیش آتی ہے

سمجھے گئے مشقت کے طریقے کی درجہ بندی



ورزش کے دوران اپنے احساسات کا اندازہ لگا کر (دل کی دھڑکن، سانس لینا، پسینہ آنا، پٹھوں کی تھکاوٹ وغیرہ)، ورزش کی شدت کا اندازہ لگائیں اور اسے کنٹرول کریں۔ زیادہ تر افراد کو 5 اور 7 کے درمیان سمجھی جانے والی مشقت کی سطح کا ہدف بنانا چاہیے۔

ورزش کے دوران احتیاطی تدابیر

- ورزش کے لیے مناسب جگہ کا انتخاب کریں
- ایسی ورزش منتخب کریں جو آپ کی جسمانی صلاحیتوں کے مطابق ہوں اور قابل اطلاق ہو
- مناسب ورزشی لباس اور جوتے پہنیں
- سادہ مشقوں کے ساتھ شروع کریں اور آہستہ آہستہ آگے بڑھیں
- ورزش سے پہلے اور بعد میں مناسب وارم اپ اورآرام کرنے والی ورزشیں کریں
- ورزش کے دوران اپنی سانس کو روکنے سے گریز کریں
- اگر آپ ورزش کے دوران بے چینی محسوس کرتے ہیں، تو آہستہ ہو جائیں یا مختصر وقفہ لیں؛ اگر صورتحال بہتر نہیں ہوتی ہے تو، ڈاکٹر یا دیگر صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد سے فوری مدد حاصل کریں

حوالہ جات:
تفریحی اور ثقافتی خدمات کا محکمہ
محکمہ صحت

ایڈیٹر:
ایم وائے مین

مندرجہ بالا معلومات صرف حوالہ کے لیے ہیں۔
کو تجدید کیا گیا ہے 2025-07-30

香港公益金 The Community Chest 會員機構 Member Agency