

ورزش اور ہم

انور نزہت

H-1، مرادی روڈ، بٹلہ ہاؤس، اوکھلا، جامعہ نگر، نئی دہلی۔ 110025

نے چہل قدمی کو اپنی زندگی سے نکال دیا ہے ان کے لیے ضروری ہے کہ یہ عمل واپس لائیں۔ ماہرین کا کہنا ہے ضروری نہیں کہ آپ ورزش کے لیے خاص وقت نکالیں دوران کام بھی یہ عمل کرنا ممکن ہے۔ مثلاً کھڑے ہو کر ٹیلی فون سنیں، کسی ساتھی کو کوئی پیغام دینا ہو تو فون کرنے کے بجائے اس کے گھر چلے جائیں، چلتے پھرتے میٹنگ کیجیے وغیرہ وغیرہ۔

یوں تو دھوپ کے کئی فوائد ہیں، لیکن کچھ نقصانات بھی رکھتی ہے۔ مثلاً ہماری جلد پر منفی اثرات مرتب کرنا۔ اب جدید تحقیق سے انکشاف ہوا ہے کہ صبح کے وقت کی دھوپ ہماری جلد کے خلیوں میں سب سے کم اثر انداز ہوتی ہے جب کہ سہ پہر کو دھوپ میں رہا جائے تو جلد کا سرطان ہونے کا خطرہ پانچ گنا بڑھ جاتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ ہمارے ڈی این اے میں پایا جانے والا ایک خاص پروٹین جلد کی حفاظت کرتا ہے۔ یہ پروٹین صبح کے وقت سب سے زیادہ جب کہ سہ پہر کو بہت کم ہو جاتا ہے۔ چنانچہ اب ماہرین طب لوگوں کو مشورہ دیتے ہیں کہ صبح کے وقت دھوپ کے کام زیادہ انجام دیں۔ مثلاً باغبانی، پیدل چلنا یا اس قسم کی دیگر سرگرمیاں ہیں۔ ذیابیطس یعنی جب سے شوگر کا مرض

ہمارے یہاں یہ عام خیال ہے کہ دن کے کسی حصے میں بھی ورزش کر لی جائے یہ انسان کو چاق و چوبند رکھنے کے لیے کافی ہے، لیکن جدید تحقیق نے یہ نظریہ باطل قرار دے دیا ہے۔ اب ماہرین کہتے ہیں آپ صبح و شام جتنی سخت ورزش کریں اور اگر دن کا بیشتر حصہ دفتر میں بیٹھے گزارتے ہیں تو وہ کسی کام کی نہیں ہے۔ جدید تحقیق نے انکشاف کیا ہے کہ چاہے وہ مرد ہوں یا خواتین دفتر میں کام کرتے ہوئے وقفے وقفے سے کھڑے ہوں وہ لوگ اسمارٹ دبلے پتلے اور چست رہنے میں حتیٰ کہ ساٹھ سیکنڈ کا کھڑا ہونا بدن پر مثبت اثرات مرتب کرتا ہے۔ مثلاً جسم میں کولیسٹرول کم کر دیتا ہے اور نسولین کا نظام بہتر بناتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے باقاعدگی سے کھڑے ہونا انسان کو سرطان سے بھی بچاتا ہے۔

تجربات سے معلوم ہوا جو مر، دخوا تین طویل عرصہ آفس میں بیٹھے رہے ہیں وہ عموماً آنتوں کے کینسر کا نشانہ بن جاتے ہیں۔ آکسفورڈ یونیورسٹی سے منسلک ڈاکٹر آرتھر فریبر کا کہنا ہے فطرت نے انسانی جسم کی ساخت یوں رکھی ہے کہ وہ دن کا بیشتر حصہ ملنے جلنے میں گزارے۔ چنانچہ جو انسان فطرت سے بغاوت کرتے ہیں مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ کئی لوگوں

یہ انکشاف کیا ہے کہ جو لوگ ہفتے میں کم سے کم چھ دن (۵۴) منٹ تک تیز چلیں ان میں ہپوکامپس ہر سال دو فیصد پھیل جاتا ہے گویا ورزش کی بدولت یہ علاقہ عمر سے وابستہ سکڑاؤ سے متاثر نہیں ہوتا۔ خوشی کی بات ہے کہ آپ بوڑھے ہیں تب بھی ورزش سے اپنے ہپوکامپس کو پھیلا سکتے ہیں۔ یہ امر تجربات سے ثابت ہو چکا ہے آکسفورڈ یونیورسٹی سے وابستہ ڈاکٹر آرتھر کرامد کہتے ہیں کوئی بھی ورزش آپ کو فائدہ پہنچائے گی جنہوں نے کبھی ورزش نہیں کی تھی تین ماہ بعد ان خواتین اور مرد حضرات ورزش سے یادداشت پہلے سے بہتر ہوگی۔ یہ ضروری نہیں کہ سخت ورزش کریں اپنی پسندیدہ ورزش تلاش کریں اور باقاعدگی سے کریں تیز تیز چلنا بھی ایک عمدہ جسمانی سرگرمی ہے۔

ہمارے یہاں رواج ہے کہ شام کو چائے کے ساتھ ایک بسکٹ اور میدے سے بنی اشیاء کھائی جاتی ہیں ان اشیاء کی قباحت یہ ہے کہ بھوک کو کم کرنے کے بجائے بڑھا دیتی ہیں۔ ڈاکٹر پام پیکلی امریکہ کا مشہور ماہر غذائیت ہے وہ کہتا ہے ”اگر آپ چھ گھنٹے کسی پہاڑ پر چڑھ کر آئے ہیں اور کوئی جسمانی محنت کا کام کیا ہے تو میٹھی اور میدے سے بنی اشیاء ضرور کھائیں، لیکن دوسری صورت میں یہ اشیاء فائدہ کم نقصان زیادہ پہنچاتی ہیں ان کا مشورہ ہے ایسی چیزیں کھائیے جو چکنائی۔ پروٹین اور ریشہ فائڈ مہیا کریں یا خالص گندم سے بنی ہو دو تین بسکٹ مونگ پھلی کا مکھن اور کم مٹھاس والے پھل آپ کی صحت کے لیے مفید اور فائدہ مند ہیں۔ ○○

عام ہوا ہے، کمپنیوں نے شوگر فری گولیاں، ٹافیاں بنا لیں۔ ان کا دعویٰ ہے کہ یہ کنفیکشنری شوگر پیدا نہیں کرتی اور نہ ہی اس سے دانت خراب ہوتے ہیں، لیکن اب تجربات سے افشا ہوا ہے کہ یہ گولیاں، ٹافیاں بھی صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔ دراصل یہ چیزیں مصنوعی مٹھاس کے ذریعہ میٹھی کی جاتی ہیں، مگر اب پتہ چلا ہے کہ ان میں شامل کھٹاس اور پھلوں کے ذائقے مصنوعی مٹھاس سے شامل کر کے ایسا تیزاب پیدا کرتے ہیں جو دانتوں کو کمزور کرتا اور پھیلا کرتا ہے۔ سب سے خطرناک لالی پاپ ہے وہ آہستہ آہستہ گل کر تیزاب کو موقع دیتے ہیں کہ طویل عرصہ دانتوں کو نشانہ بنائے رکھے، ڈاکٹر اب مشورہ دیتے ہیں کہ بچہ ہو یا بڑا جو بھی شکر سے پاک گولیاں کھائے وہ کھانے کے بعد دانت ضرور صاف کرے ورنہ دوسری صورت میں ان کے دانت ناکارہ ہو جائیں گے۔

طب کے ماہرین کہتے ہیں یادداشت بڑھانے کے لیے پیدل چلیں۔ پیدل چلنا بہت ضروری ہے۔ یہ دیکھا گیا ہے باقاعدگی سے ورزش کرنے والے جسمانی طور پر تندرست رہتے ہیں۔ اب انکشاف ہوا ہے کہ ورزش دماغ کے لیے بھی بڑی مفید ہے۔ اس کی افادیت کا اندازہ درج ذیل حقیقت جان کر لگائیے ہمارے دماغ میں ہپوکامپس نامی حصہ ہماری یادداشت کو توانا و تندرست رکھتا ہے۔ ہر سال یہ حصہ ایک تا دو فیصد سکڑ جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بڑھاپے میں سیکڑوں لوگ بھلکڑ پن کا شکار ہو جاتے ہیں، لیکن جدید تحقیق نے