

উত্তেজক ওষুধ খাবেন না.. প্রয়োজন ফিটনেস

ব্যায়ামের মাধ্যমেই শরীরটাকে ফিট রাখা যায় এবং কাঙ্ক্ষিত ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় রক্ত প্রবাহ তৈরি হয়ে ভালো ফলাফল পাওয়া যায় । ব্যায়াম শুধু শরীর গঠনে সহায়ক তাই নয়, ব্যায়ামে রক্তনালীতে চর্বি জমাতে দেয় না । ফলে হার্টের রক্তনালীতে ব্লক সৃষ্টির ঝুঁকি কম থাকে ।

আমি সব সময় বলে আসছি পুরুষের শারীরিক সমস্যার শতকরা ৯০-৯৫ ভাগ মানসিক। আর মানসিক সমস্যার কোন ওষুধের প্রয়োজন হয় না । সামান্য কাউন্সিলিং করলেই সমস্যার সমাধান সম্ভব । বিবাহিত পুরুষের শারীরিক সমস্যার মধ্যে প্রধান দুইটি সমস্যা হচ্ছে ইরেকটাইল ডিসফাংশন (ইডি) এবং প্রিমসিউর ইজ্যাকুলেশন (পিএমই) । এছাড়াও পুরুষ ও মহিলাদের শারীরিক অন্যান্য সমস্যা রয়েছে যা যৌন জীবনের ক্ষতিগ্রস্ত করে । তবে ইডি এবং পিএমই এই দু’টো শারীরিক সমস্যার ক্ষেত্রে সামান্য চিকিৎসার প্রয়োজন পড়ে । তবে কোন অবস্থাতেই চিকিৎসকের পরামর্শ ব্যতীত ডায়াব্রা জাতীয় যৌন উত্তেজক ওষুধ সেবন করা



উচিত নয় । ওষুধ ও কাউন্সিলিং-এর পাশাপাশি শারীরিক সমস্যার সমাধানে ফিটনেস বেশি প্রয়োজন । অনেক ক্ষেত্রে স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কের ক্ষেত্রে উপযুক্ত সময় নির্ধারণ ও যথাযথ পরিবেশ প্রয়োজন । শরীর ফিট রাখতে নিয়মিত ব্যায়াম করা ভালো । অনেকে প্রশ্ন করেন, ডাক্তার সাহেব ব্যায়ামের সঙ্গে স্বামী-স্ত্রীর মিলনে সাফল্যের কি সম্পর্ক আছে । ব্যায়াম করে ফিট হলে আপনার কাছে আনবে কেন ইত্যাদি ইত্যাদি । এ ধরনের প্রশ্নে আমি বেশি সময় নিয়ে কথা বলি । এই উদাহরণটি প্রায়শই নেই যে, বিশ্বখ্যাত ফুটবল তারকা রোনালদো বা রোনালদিনহোর কথাই ধরা যাক । শরীর যদি ফিট না থাকে কত বাজে পারফরম্যান্স হতে পারে তা এই দুই বিশ্ব তারকার অনেক শেখায় দেখা গেছে ।

মেদভুঁড়ি প্রতিরোধে করণীয়

অতিরিক্ত চর্বি জমে আমাদের শরীরের ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে শতকরা দশভাগ বেড়ে গেলে আমরা তাকে মুটিয়ে যাওয়া বা ঊনবরঙ বলে থাকি । সাধারণত মাঝ বয়সে পৌঁছানোর পরপরই শরীরে অতিরিক্ত চর্বি জমা শুরু হয় । তবে কিছু ক্ষেত্রে যে কোনো বয়সেই একজন মানুষ মুটিয়ে যেতে পারে । প্রয়োজনের তুলনায় অতিরিক্ত খাদ্যগ্রহণ এবং কম শারীরিক পরিশ্রমই এর প্রধান কারণ । এছাড়া কিছু হরমোনজনিত রোগ, পারিবারিক প্রবণতা এবং কোনো কোনো ওষুধও এর জন্য দায়ী। আমাদের দারিদ্র্যপীড়িত বাংলাদেশের কোটি কোটি ভ্রূণাশ্বাস্থ্য মানুষের পাশাপাশি কারো কারো দৃষ্টিশক্তার কারণ হয়ে উঠছে অতিরিক্ত ওজন কিংবা মেদভুঁড়ি । সচ্ছল কমিউনিটির মাঝেই এই প্রবণতা বেশি । মানসিক দৃষ্টিশক্তা ছাড়াও মোটা মানুষের ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, স্ট্রোক, ক্যানসার, পিত্তখলির পাথর, হার্নিয়া, বন্ধ্যাত প্রভৃতি রোগ হওয়ার প্রবণতা বেশি দেখা যায় । এসব মারাত্মক রোগের

মেয়েদের হার্টের অসুখ প্রয়োজন সচেতনতা

মেয়েদের কোনো অসুখ সন্ক্রান্ত আলোচনায় সাধারণত মেয়েলি অসুখগুলোই বেশি প্রাধান্য পায় । সম্ভ্রতি আমেরিকান মহিলাদের ওপর চালানো একটি জরিপের পর রিপোর্ট পেশ করা হয় যে- ‘মহিলারা জরায়ু ও স্তনের সমস্যায় যে পরিমাণে আক্রান্ত হয় তার চেয়ে অন্তত তিনগুণ বেশি আক্রান্ত হয় ফুসফুস, কোলন, হার্ট ও হাড়ের সমস্যা, যেমন- অস্টিওপোরোসিস, কিডনি ও মানসিক সমস্যায় । যদিও তারা মেয়েলি সমস্যাগুলো নিয়ে অনেক বেশি সচেতন ।’

বাংলাদেশের ক্ষেত্রেও এ কথা সমভাবে প্রযোজ্য । মাসিকের সময় পেট ব্যথা অথবা স্তনে আকস্মিক ব্যথা ইত্যাদি নিয়ে মহিলারা যে পরিমাণ উদ্ভিগ্ন হন, তার একাংশও হন না বুকে প্রায়ই ব্যথা, সিঁড়ি দিয়ে ওঠার সময় বুকে চাপ অনুভব হওয়া ইত্যাদি হলে । অখচ উন্নত বিশ্বের মতো বাংলাদেশেও পাল্লা দিয়ে বাড়ছে মহিলাদের হার্টের অসুখ । আধুনিক জীবনের স্ট্রেস, বিভিন্ন কারণে অপারেশনের ফলে প্রিমাচিউর মেনোপজ, সঠিক পরিমাণে সুষম খাদ্য গ্রহণে অনীহা ও সেই সঙ্গে জেনেটিক প্রভাব মেয়েদের হার্টের রোগের হার বাড়িয়ে দিয়েছে বহুগুণে ।

রিউমেটিক হার্ট ডিজিজ বা বাতজ্বরজনিত হার্ট ভালভের সমস্যা

হার্টের ভালভের ফ্রিক্টনিক সমস্যার কারণে শতকরা ৭০ ভাগ ক্ষেত্রে রিউমেটিক ফিভার ও কাউইটিসে শতকরা ৯০ ভাগ ক্ষেত্রে মাইট্রাল ভালভ আক্রান্ত হয় । এ ক্ষেত্রে প্রায় দুই-তৃতীয়াংশ মেয়েই আক্রান্ত হয়ে থাকে । বাংলাদেশের শ্রেঞ্চপটে এ হার আরো বেশি, কারণ আমাদের দেশে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই নারীরা শেশবকাল থেকেই অবহেলিত । রিউমেটিক ফিভার বা বাতজ্বর হলে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই তাদের সঠিক ও পূর্ণাঙ্গ চিকিৎসা করা হয় না, তাই তাদের হার্টের ভালভ সহজেই ক্ষতিগ্রস্ত হয় । এ ক্ষেত্রে ২৫ ভাগ মাইট্রাল স্টেনোসিস ও ৪০ ভাগ একই সঙ্গে মাইট্রাল স্টেনোসিস ও মাইট্রাল রিগার্জিটমের উপস্থিত থাকে । এদের ভালভের আকার স্বাভাবিকের (৫ পস২) এর থেকে কমে ১ পস২ বা তারও নিচে নেমে যেতে পারে । এ ক্ষেত্রে শ্বাসকষ্ট, কাশি, বুকে ব্যথা, পা ফোলা, রক্তশূন্যতা ইত্যাদি সমস্যা হতে পারে । অধিকাংশ ক্ষেত্রে বিশেষ করে গ্রামাঞ্চলের মহিলারা এ সমস্যাগুলো একেবারেই উপেক্ষা করেন এবং এক পর্যায়ে সমস্যা এতে বেড়ে যায় যে, অপারেশনের মাধ্যমে ভালভ লাগানো (৫ঠজ) ছাড়া কোনো গভ্যস্তর থাকে না ।

করোনারি আর্টারি ডিজিজ

আজ আমাদের আলোচনার মূল বিষয়বস্তু হলো মহিলাদের হৃৎপিণ্ডের ধমনিতে রক্ত পরিবহনজনিত সমস্যার কারণে হৃৎপিণ্ডের সমস্যা । মেনোপজের পর এ রোগে আক্রান্ত হওয়ার হার পুরুষ ও মহিলার ক্ষেত্রে প্রায় সমান । হৃৎপিণ্ডের রক্ত সরবরাহকারী ধমনিকে করোনারি আর্টারি বলে । বিভিন্ন কারণে এ ধমনিতে চর্বি জমে গেলে ধমনি সরু হয়ে যায় ও রক্ত পরিবহন বাধাপ্রাপ্ত হয় । অতঃপর এ সরু অংশে রক্ত জমাট বেঁধে গেলে বা কোনো কারণে স্প্যাম্‌জম হলে ওই ধমনি দিয়ে হার্টের যে অংশ রক্ত সরবরাহ পায় সে অংশ রক্ত না পেয়ে ক্ষতিগ্রস্ত হয় । এ সময়টুকু ২০-৩০ মিনিট স্থায়ী হলে রোগীর হার্ট অ্যাটাক হয়ে থাকে ।

কি হলে মহিলারা সতর্ক হবেন
-বুকে চাপ অনুভব হওয়া বিশেষ করে জোরে হাঁটা, সিঁড়ি

রোনালদোকে আমি কখনোই টেলিভিশনের পর্দা ছাড়া দেখিনি ।

কিন্তু রোনালদিনহোকে দেখেছি স্পেনের বার্সিলোনাতে । তাও খেলতে নয়, অনুশীলন করতে । কঠোর পরিশ্রমী এই কৃতি খেলোয়াড়ের অনুশীলন দেখে যে কেউ বুঝতে পারবে হারত বাহ ও পায়ের জোর কতখানি হতে পারে । আর এই কৃতি খেলোয়াড় যদি এক মাস অনুশীলন না করে মাঠে নামেন তবে পারফরম্যান্স কেমন হবে তাও ভাবা যায় । এভাবে স্বামী-স্ত্রীর কাঙ্ক্ষিত ফলাফলের জন্যও শরীরটাকে ফিট রাখা দরকার । তরুণ বয়সে হারত শরীর ঠিক না রেখেও ভালো ফল পেয়েছেন । কিন্তু মনে রাখতে হবে বয়স যত বাড়বে ততই শরীরের ফিটনেস বেশি দরকার । আর শরীর ফিট রাখতে ব্যায়ামের কোন বিকল্প নেই । প্রতিদিন অন্তত ৩০ মিনিট ব্যায়াম করা ভালো । তবে যারা ৫০ থেকে ৬০ মিনিট বা এক ঘন্টা ব্যায়াম করতে পারেন তাদের শরীর বেশি ফিট থাকে । তাই বলে কঠোর শারীরিক পরিশ্রম অথবা দীর্ঘসময় ব্যায়াম করার অব্যবহিত পরপরই স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক স্থাপন ঠিক নয় । ব্যায়াম করার সময় শরীরের রক্ত চলাচল বেড়ে যায়, অনেক ক্ষেত্রে খানিকটা রক্ত চাপও বাড়ে ।

ব্যায়ামের পর শরীর স্বাভাবিক হতে অন্তত তিনঘন্টা সময় লাগে । ব্যায়াম পুরুষের ফিটনেস দুইভাবে বাড়ায় । এক, নিয়মিত ব্যায়াম করলে শরীর গঠনে সহায়ক হয় এবং শরীরে এনার্জি বা শক্তি বাড়ে । দুই, নিয়মিত ব্যায়াম করলে রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায় এবং রক্তের ভাসমান ভর্তি,হাস করে । সব সময় মনে রাখতে হয় রক্তে চর্বিতে চর্বি যত কম তার ক্ষেত্রে স্বামী-স্ত্রীর মিলনে দীর্ঘসময় লাভে তত সহায়ক । শুধু চর্বি কম থাকলে চলবে না, উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিসও মুক্ত থাকতে হবে । ডায়াবেটিস কিভাবে স্বামী-স্ত্রীর মিলনে সমস্যা তৈরি করে তা আর একদিন লিখবো ।

মনে রাখতে হবে পুরুষের মিলনের ক্ষেত্রে একমাত্র রক্ত প্রবাহই মুখ্য ভূমিকা পালন করে । সম্পূর্ণ মানসিক ও শারীরিক প্রস্তুতি থাকলে রক্ত প্রবাহের মাধ্যমে পুরুষ তার চূড়ান্ত প্রস্তুতি গ্রহণ করে । যদি কোন কারণে বিশেষ স্থানে রক্ত প্রবাহ যদি ঠিকমত না হয় অথবা রক্ত প্রবাহিত হবার পর দ্রুত বের হয়ে আসে তাহলেও স্বামী-স্ত্রীর মিলন দীর্ঘস্থায়ী হতে পারে না । আর শরীরে রক্ত প্রবাহে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টিকারী অন্য কোন রোগ না থাকলে ব্যায়ামের মাধ্যমেই শরীরটাকে ফিট রাখা যায় এবং কাঙ্ক্ষিত ক্ষেত্রে

ঝুঁকি থেকে মুক্ত হতে আপনার অবশ্পিত্তকর মেদভুঁড়ি কমিয়ে সুন্দর সূঠাম শরীরের অধিকারী হওয়ার জন্য নিচের টিপসগুলো মেনে চলা প্রয়োজন ১ ১. আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী পরিমিত সুষম খাবার গ্রহণ করুন । অতিরিক্ত খাদ্যাভ্যাস ত্যাগ করুন । ২. অতিরিক্ত লবণ ও চর্বিজাতীয় খাবার পরিহার করুন । প্রতিদিন কিছু শাকসবজি ও ফলমূল খান । ৩. ফ্যাটফুড এবং কোল্ডড্রিংকস পরিহার করুন । প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণ বিশুদ্ধ পানি পান করুন । ৪. বিভিন্ন আচার-অনুষ্ঠানে পরিবেশিত রিচ ফুড যথাসম্ভব পরিহার করুন । ৫. কম দূরত্বের জায়গাগুলোতে হেঁটে চলাচল করুন । ৬. লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি ব্যবহার করুন । ৭. একটানা অধিক সময় বসে কাজ করবেন না । কাজের ফাঁকে উঠে দাঁড়ান, একটু পায়চারি করুন । ৮. অলসতা দূর করতে সংসারের টুকটাকি কাজ নিজেই করুন । সুযোগ থাকলে বাগান করুন, খেলাধুলা করুন কিংবা সাঁতার কাটুন । ৯. সপ্তাহে তিন-চার দিন কিছু সময় ফ্রি হ্যাভ ব্যায়াম করুন । প্রয়োজনে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ অনুযায়ী আপনার উপযুক্ত ব্যায়াম নির্বাচন করুন । কারণ সব ব্যায়াম সবার জন্য নয় । ১০. কোমরে চড়াও বেল্ট ব্যবহার করতে পারেন । এতে মেদ দ্রুত বাড়তে পারবে না । ১১. প্রচলিত বিজ্ঞাপনের চমকে আকৃষ্ট হয়ে দ্রুত চিকন হওয়ার



দিয়ে ওঠা বা ভারি কাজের সময় ।

- অল্পতেই ক্লান্ত হওয়া ।

- বিশ্রামরত অবস্থায় হঠাৎ বুকে চিনচিনে ব্যথা বা বাম হাত, গলা, ঘাড় ইত্যাদিতে ছড়িয়ে যাওয়া ।

- শ্বাসকষ্ট হওয়া ।

- বিশ্রাম নেয়া সত্ত্বেও পা ফোলা থাকা ।

- কাশি, বমি বমি ভাব ইত্যাদি ।

কোন মহিলারা বেশি সতর্ক হবেন

বংশগত হার্ট অ্যাটাকের আশঙ্কা : যাদের পরিবারে মা, বাবা, মামা, ভাই, বোন ইত্যাদি সদস্যের মধ্যে এক বা একাধিকবার হার্ট অ্যাটাক অথবা স্ট্রোক হয়েছে তারা চল্লিশ বছর বয়স থেকেই খুব সাবধান হবেন ।

যারা হাইপারটেনশন বা হাই ব্লাডপ্রেসারে ভুগছেন : যারা গর্ভকালী অবস্থায় গর্ভকালীন হাইপারটেনশন, প্রি একল্যামটিক উল্টেমিয়া ইত্যাদিতে আক্রান্ত হয়েছিলেন ও যাদের বংশে হাইপারটেনশনের হিষ্টি রয়েছে পরবর্তী সময়ে তাদের বর্ষিত ব্লাডপ্রেসারের ঝুঁকি অপেক্ষাকৃত বেশি । মাঝে মাঝে ব্লাডপ্রেসার পরীক্ষা করাবেন । হাইপারটেনশন থাকলে নিয়মিত ব্যায়াম করবেন, পরিমিত খাবেন । এভাবে নিয়ন্ত্রণ করা না গেলে নিয়মিতভাবে ব্লাডপ্রেসারের ওষুধ সেবন করতে হবে ।

যাদের ওজন বেশি : বাংলাদেশের মহিলারা অনেকেই চল্লিশ বছরের পর মুটিয়ে যান । হরমোনের পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত ও শর্করায়ুক্ত খাদ্য গ্রহণ ও কায়িক পরিশ্রমের অভাব তাদের এ শারীরিক পরিবর্তনের মূল কারণ । এতে ধমনিতে চর্বি জমে যাওয়া ও ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অনেক বেড়ে যায় ।

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত যারা : দেখা গেছে, ৪৫ বছরের পর মহিলাদের ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা পুরুষদের তুলনায় বেশি । ডায়াবেটিস হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি অনেকাংশে বাড়িয়ে দেয় ।

স্বাভাবিকের চেয়ে আগে যাদের মেনোপজ হয়েছে : যাদের চল্লিশ বছরের আগে মেনোপজ হয় অথবা কোনো অসুস্থতার পরিশ্রেঞ্চিতে অল্প বয়সেই দুই পাশের ওভারি ফেলে দেয়া হয় (সার্জিক্যাল মেনোপজ) তাদের ক্ষেত্রে হার্ট ডিজিজ হওয়ার আশঙ্কা অন্য মহিলার তুলনায় শতকরা ৩০ ভাগ বেশি । তাই যাদের তাড়াতাড়ি মেনোপজ হয়েছে তারা বহুরাস্তে বিভিন্ন পরীক্ষার মাধ্যমে হার্ট ভালো আছে কি না জেনে নেবেন ।

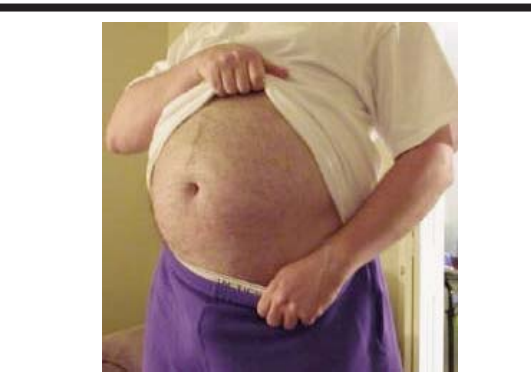
ধূমপান করেন যারা : মহিলাদের মধ্যে ধূমপান বর্তমানে আশঙ্কাজনক হারে বাড়ছে । যাদের পরিবারের নিকটাত্মীয় বিশেষ করে স্বামী ধূমপান করেন সেসব মহিলাও সমভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হন । তাদের ক্ষেত্রেও হার্টের অসুখ হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি ।



প্রয়োজনীয় রক্ত প্রবাহ তৈরি হয়ে ভালো ফলাফল পাওয়া যায় । ব্যায়াম শুধু শরীর গঠনে সহায়ক তাই নয়, ব্যায়াম রক্তনালীতে চর্বি জমাতে দেয় না । ফলে হার্টের রক্তনালীতে ব্লক সৃষ্টির ঝুঁকি কম থাকে । তাই শরীরটাকে ফিট রাখার জন্য পুরুষের নিয়মিত ব্যায়াম করা উচিত ।

একটি উদাহরণ দিয়েই লেখাটি শেষ করবো । গত সপ্তাহে ঢেঘারে একজন রোগী পেলাম যার বয়স ৮০ বছর । শারীরিক সমস্যা বা যৌন সমস্যা নিয়ে এত বয়সের রোগী আর আসেনি । এর আগে ৭৬ বছর বয়সী এক রোগীকে পেয়েছিলাম । আমার ধারণা ছিল বয়োজেষ্ঠ এই পুরুষ যাকে আমি চাচা বলে সম্বোধন করেছি । চাচার মুখে অনেকগুলো সেবোরিক ক্যারোটোসিস বা পুরু কালো চামড়া ছিল । অনেকটা ফ্লাট আঁচিলের মত । ভেবেছিলাম এগুলো সরাতে চান । কারণ ইদানীং বেশকিছু বয়সী পুরুষ রোগী আসছেন মুখের দাগ, আঁচিল, তিল, পুরু চামড়া সরাতে । এদের মধ্যে একাধিক রাজনীতিবিদ, সাবেক সচিব, সিনিয়র সাংবাদিক ও সুশীল সমাজের নেতা রয়েছেন । আমার ধারণা আজকাল স্যাটেলাইট চ্যানেলে এসব ভিআইপি পুরুষ রোগীদের প্রায়শই দেখা যায় । তাই হয়ত মুখের এই পরিচর্যা । যাহোক, চাচাকে জানতে চাইলাম কি সমস্যা । হেসে বললেন, বয়স হয়েছে কিন্তু ইচ্ছাটা এখনো রয়েছে । এই বয়সের রোগীদের জন্য কোন চিকিৎসা আছে কিনা । যাহোক চাচার সঙ্গে প্রায় ৪৫ মিনিট আলাপ করলাম । চাচা জানালেন, ৭০/৭২ বছর পর্যন্ত ভালো ছিলেন । তার স্ত্রীর বয়স ৫০ এবং তাদের ৮টি সন্তান রয়েছে । চাচা এটাও জানালেন এই বয়সেও তিনি প্রতিদিন ফজরের নামাজ শেষে হাঁটতে অভ্যস্ত । মেনে চলেন নানা নিয়ম-কানুন । এই বয়সেও তাকে উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস ও কোলেস্টেরল স্পর্শ করতে পারেনি । চাচার মত শক্ত সার্মথ শরীর রাখতে নিয়মিত ব্যায়াম করুন । পরিমিত আহার করুন ।

ডাঃ মোড়ুল নাজরুল ইসলাম



ওষুধ বা যন্ত্র ব্যবহার করতে যাবেন না । এতে আপনার অমঙ্গলের আশঙ্কাই বেশি । ১২. প্রয়োজনে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শমত আপনার মুটিয়ে যাওয়ার মাত্রা নির্ণয় করে বয়সানুসারে সুষম খােরের তালিকা তৈরি করুন এবং তার বিজ্ঞানসম্মত নির্দেশনা মেনে চলুন ।

প্রাণ বাঁচাতে দৌড়

বিজয় মজুমদার

প্রবাদে আছে চাচা আপন প্রাণ বাঁচা । বেশিরভাগ সময় আমরা বিপদ থেকে বাঁচার জন্য এ কথাটি ব্যবহার করি । প্রবাদটির মানে বিপদ থেকে পালানোর জন্য দৌড়ই উত্তম । একে কথাতিকে অন্যভাবে বলা যায়, স্বাস্থ্যগত বিপদ থেকে বাঁচার জন্য দৌড়ই উত্তম । অনেকের মনে হতে পারে দৌড়ালে শরীরের কিছু ঝুঁকি থাকে । ঠিক উল্টো করে বলা যায় নিয়মিত দৌড়ালে শরীরের অনেক বিপদ তাদের প্রাণ বাঁচাতে উল্টোদিকে দৌড় দেয় । মানুষ সৃষ্টির শুরু থেকেই দৌড়ের ওপর রয়েছে । কাজেই শুনলে হাস্যকর মনে হলেও সত্যি, দৌড় অন্য অনেক ব্যায়ামের চেয়ে স্বাস্থ্যকর এবং কম বিপজ্জনক । যারা ব্যায়াম করে কিংবা খেলাধুলা করে তাদের সবারই শরীর ভালো থাকে কথাটি সত্যি, আবার তার সঙ্গে তাদের কারো কারো ছোটখাটো ইনজুরিতে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা থাকে । অন্যদিকে দৌড় হচ্ছে নিরাপদ এবং প্রকৃতির স্বভাবজাত ব্যায়াম । আমাদের পা দৌড়ের চাপ নেয়ার জন্য সবসময় তৈরি ।

তবে মনে রাখতে হবে, দৌড় কতোটা নিরাপদ তা নির্ভর করছে কতোখানি আপনি দৌড়াবেন । লম্বা দূরত্বের দৌড়ের ঝুঁকি থাকে অনেক বেশি । যেমন ম্যারাথন বা সেই রকম কোনো দূরপাল্লার দৌড় । চিন্তা-ভাবনা করে দৌড়ালে তা শরীরের জন্য চমৎকার । এ ধরনের ব্যায়ামকে জগিং বলে । জগিং বিশ্বের যে কোনো প্রান্তে যে কোনো স্থানে শুরু করা যায় । এর জন্য বাড়তি তেমন কিছুই লাগে না । সকাল-বিকাল যে কোনো সময় জগিং করা যায় । আর তার জন্য আলাদা কোনো জায়গা বা এলাকা লাগে না । জগিং শারীরিক এবং মানসিক দুটি দিকই ঠিক রাখে । যদি কেউ দৌড়ানোর জন্য তৈরি থাকে তাহলে এভাবে শুরু করতে পারেন ।

হাঁটতে হাঁটতে দৌড়

যদি কেউ নিয়মিত দৌড় অনুশীলন না করে তাহলে অন্তত জগিং করার আগে হাঁটা শুরু করা ভালো । অনেক সময় পা দৌড়ের জন্য তহেট্টা তৈরি থাকে না । অন্তত ১০ থেকে ১৫ মিনিট হাঁটার পর ধীরে ধীরে দৌড়ানো ভালো । সেক্ষেত্রে ৩০ থেকে ৬০ মিনিট দৌড়ালে শরীরের জন্য তা ভালো ফল বয়ে আনে ।

ধীরে ধীরে দৌড়ানোর পরিমাণ বাড়ানো

প্রতিদিন দৌড়ানো শুরু করার পর আস্তে আস্তে একই করে দৌড়ের পরিমাণ বাড়ালে তা শরীরের জন্য তেমন চাপ তৈরি করবে না । হাঁটার সঙ্গে পাঁচ-এক অনুপাতে দৌড়ানো ভালো । মানে যদি ১০ মিনিট হাঁটেন তাহলে অন্তত ৩০ সেকেন্ড দৌড়ান । তারপরে ধীরে ধীরে এই অনুপাত সমান করে ফেলুন । মানে ১০ মিনিট হাঁটলে ১০ মিনিট দৌড়ান ।



শরীর যতোটুকু সহ্য করে

মনে রাখবেন শরীরেরও নির্দিষ্ট ক্ষমতা রয়েছে । চাপ দিয়ে মাত্রাতিরিক্ত দৌড় শরীরের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে । কাজেই ততোটুকু দৌড়ান যতোটুকু শরীর সহ্য করতে পারে ।

জুতা বেছে নিন

দৌড়ের সময় খেয়াল রাখবেন রানিং ও পরে দৌড়ানো উত্তম । অন্য কোনো ফ্যান্সি জুতা পায়ের এবং দৌড়ানোর সময় ঝুঁকি তৈরি করতে পারে ।

দৌড়ানোর জায়গাটি বেছে নিন

দৌড়ানোর জন্য শক্ত এবং উঁচু-নিচু জায়গা বিপজ্জনক । নরম এবং সমান কোনো মাঠ বা রাস্তায় দৌড়ানো ভালো । এমনকি দৌড়ানোর সময় কোনো গর্ত আছে কি না তা খেয়াল করে দৌড়ানো জরুরি, তা না হলে দৌড়ই

আপনাকে বিছানায় ফেলে দেবে ।

দৌড়ানোর পর খাবার খান

ভালো ব্যায়াম করার পর অবশ্য যথেষ্ট পরিমাণ খাবার গ্রহণ করা জরুরি । তা না হলে দৌড় উল্টো বিপদ বয়ে আনবে ।

শরীর নিয়ে দৌড়ের ওপর থাকার চেয়ে শরীরকে সুস্থ রাখার জন্য দৌড় অনেক ভালো । ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন । তার জন্য খানিকটা দৌড়ালে ক্ষতি কি? যখন জীবন আপনাকে দৌড়ের কথা বলে ।

Waist-to-hip ratio a measure of heart disease

Size matters: Proportionately. That's what a new British study found when it comes to using your waist-to-hip ratio as a predictor of heart disease.

In other words, no matter what size you are, keep your waistline in proportion to your hips. In a prepared press release, Dexter Canoy, lead study author of the University of Manchester said "... a big waist with comparably big hips does not appear to be as worrisome as a big waist with small hips."

Canoy and a team of researchers tracked heart disease in 24,500 British adults (age 45-79) over a nine year period. Participants had their height, weight, hips and waist measured.

Over the course of the study, about 1,700 men and 900 women developed heart disease, including more than 650 who died of the condition during the study.

The researchers looked at the data of the participants to find which of the following was the best predictor of heart disease: BMI (which relates height to weight); waist-to-hip; waist circumference alone or hip circumference alone. The ratio of waist-to-hip was the best



indicator of heart disease.

The findings: Men with the biggest bellies in relation to their hips had a 55 percent higher risk of developing heart disease compared to men with the smallest waist-to-hip ratio. For women, that risk jumped to 91 percent.

<p>www.ekush.info</p> <p>www.21tube.com</p> <p>818-941-3876</p> <p>jahan@ekush.info</p>
<p>Advertise with us:</p> <p>Ekush:818-941-3876</p>
<p>লাভস্বী স্পাইসল্যাণ্ড ও হালালমীট</p> <p>৮১৮-৫৭৬-০২৮২</p>
<p>লিট্‌ল ঢাকা</p> <p>৫৬২-৮৬৫-৫২৩০</p>
<p>এশিয়া মার্ট</p> <p>২১৩-৩৮৫-১২৩১</p>
<p>স্বদেশ</p> <p>২১৩-৩৮৬-৭৭৯৯</p>
<p>পরদেশ রেস্টুরেন্ট ও জ্বোসারী</p> <p>২১৩-৩৮০-৪০৭০</p>
<p>ইসলামিক মীট এন্ড ফুড মার্ট</p> <p>৮১৮-৩৪৩-৯১২৩</p>
<p>একুশ পডুন</p> <p>একুশে বিজ্ঞাপন দিন</p> <p>একুশ পত্রিকায় লিখুন</p> <p>Ekush:818-941-3876</p>