

হৃদ-স্বাস্থ্যের জন্য সক্রিয়ভাবে বাঁচা



শারীরিক গতিবিধিকে জীবনের অংশ করে তুলে নিতে পারলে তা আপনার উচ্চ রক্তচাপ কমাতে পারে, আপনার হৃদপিণ্ডকে সুরক্ষিত রাখতে পারে, রক্তপ্রবাহ ভাল করে তুলতে পারে এবং আপনাকে চাপমুক্ত রাখতে সাহায্য করতে পারে। জীবনে ধীরে-ধীরে আরও বেশি করে গতিবিধি বাড়িয়ে তোলার নানান উপায় আছে।

শারীরিক গতিবিধি কী?

যে কোন ধরনের গতিবিধি বা অঙ্গচালনা যা আপনার মাংসপেশিগুলিকে ব্যবহার করে এবং যার জন্য শক্তির দরকার হয়।

	অ্যারোবিক	শক্তি-কসরত	স্ট্রেচিং
কী	সেই সব গতিবিধি যেগুলি আপনার হৃদস্পন্দনের হার বাড়ায়। সহন-গতিবিধি নামেও পরিচিত এই অ্যারোবিক গতিবিধি আপনার হৃদপিণ্ড ও ফসফসের জন্য	সেই সব গতিবিধি যেগুলি মাংসপেশী ও হাড় উভয়কেই মজবুত করে তোলে। প্রতিরোধমূলক কসরত ও ওজন তোলা আপনার শক্তি ও সহনশীলতাকে বাড়িয়ে তোলে।	সেই সব গতিবিধি যেগুলি শারীরিক নমনীয়তা ও সেই সঙ্গে চলাফেলার পরিসর বাড়ায়। স্ট্রেচিং আপনার শারীরিক নমনীয়তা বাড়ায় ও আপনার সন্ধিগুলিকে পুরোপুরি চালনার ক্ষমতা দেয়, যা আপনার অন্যান্য
কীভাবে	হাঁটা, দৌড়ানো, সাইকেল চালানো, সাঁতারকাটা, বাগানের কাজ করা, নাচা, দড়িলাফ খেলা।	শারীরিক ওজন-ভিত্তিক: পুশ-আপ, সিট-আপ, ক্রাঞ্চ, প্ল্যাঙ্ক, ডেড বাগ, স্কোয়াট, লাঞ্জ, সিটেড লেগ রেইজ, সিটেড কাফ রেইজ। বাড়তি শক্তি বৃদ্ধির জন্য, ইলাস্টিক	আপনার পায়ের পাতা স্পর্শ করা, বাহু দুটিকে যত দূর সম্ভব উপর প্রসারিত করা, পাইলেট, তাই চি, যোগব্যায়াম - চেয়ার যোগব্যায়াম সমেত। আপনার বাহু, পা, মধ্যস্থল ও

নিজেকে নিরাপদে চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি করুন।

কী পরিমাণ গতিবিধির প্রয়োজন?

সপ্তাহে 150 মিনিট (2 ঘণ্টা 30 মিনিট) মাঝারি-তীব্রতার শারীরিক গতিবিধি - যা রোজ মাত্র 30 মিনিট করে, সপ্তাহে 5 দিন করতে হবে। এই সেশনগুলির 2টিতে শক্তি-কসরতের লক্ষ্যমাত্রা রাখুন। আপনার যদি উচ্চ রক্তচাপ না থাকে, তাহলে শারীরিক গতিবিধির মধ্যে থাকলে তা আপনাকে আপনার রক্তচাপ সেইভাবেই রাখতে সাহায্য করতে পারে।

NIH National Heart, Lung & Blood Institute-এর DASH Eating Plan থেকে গৃহীত নতুন কোন শারীরিক
কসরতের রুটিন শুরু করার আগে আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলে নিন।

শারীরিক কসরততে অগ্রাধিকার দিতে এর জন্য সময় নির্ধারিত করুন।

আপনাকে সচল রাখার কিছু আইডিয়া

- কাজে, স্কুলে অথবা চালু কাজের জন্য হেঁটে বা সাইকেল নিয়ে যান।
- এলিভেটরের বদলে সিঁড়ি ব্যবহার করুন।
- পার্কিং লটে আপনার গন্তব্য থেকে সবচেয়ে দূরে আপনার গাড়ি পার্ক করুন।
- আপনার কোন বন্ধুর সাথে বাইরে, বা কোন মলের ভিতরে হাটুন।
- আপনার কুকুরের সাথে হাটুন।
- মাঝেমধ্যে বিরতি নিয়ে স্ট্রেচ করুন এবং কোন স্ক্রিনের সামনে থাকাকালীন ভাল শারীরিক ভঙ্গি অনুশীলন করুন।
- নিজে অথবা কোন বন্ধুর সাথে নতুন কোন কসরত করে দেখুন।
- একবারে 10 মিনিট গতিবিধি করুন, দিনে একাধিকবারের বদলে।
- সঙ্গীতের তালে-তালে নাচুন এবং আপনার কোন বন্ধুকেও তাতে আমন্ত্রণ জানান।
- 1 বা 2 পাউন্ড ডায়েলের পরিবর্তে বাড়িতে থাকা ক্যানবন্দী কোন জিনিস বা দুধের কার্টন ব্যবহার করা যেতে পারে।
- আপনার বাড়ির উঠানে বাগান করুন বা জনসমাজের বাগানে কাজ করুন।
- আপনার পরিচিত কোন শিশুর সাথে স্থানীয় কোন পার্ক বা খেলার মাঠে যান।



আরও দেখুন

- সাইকেল চালানো, হাইকিং, হাঁটা, এবং আপনার নিকটবর্তী অঞ্চলের ব্যবহারযোগ্য কোন হাঁটাপথ সম্পর্কে জানতে www.alltrails.com বা www.traillink.com দেখুন।
- সেই সব স্থানীয় সকলের হাঁটার পথগুলিকে দেখুন যেগুলি সকলকেই তাদের মতো করে ব্যবহারের সুযোগ দেয়। <https://www.massaudubon.org/places-to-explore/accessibility>

যা করতে ভুলবেন না...

- পুনর্ব্যবহারযোগ্য জলের বোতল আনতে ও বারে-বারে জল পান করতে।
- পায়ে ভালভাবে লাগে এমন আরামপ্রদ জুতো পরতে।
- স্বাস্থ্যকর হাল্কাখাবার বেছে নিতে (যা ফল, শাকসব্জি, গোটা দানাশস্য, এবং চর্বিরোহিত প্রোটিন দিয়ে তৈরি)।
- বাইরে গতিবিধির সময় নিজের ত্বককে সূর্যালোক থেকে বাঁচাতে টুপি ও সানস্ক্রিন আনতে।
- আনন্দ উপভোগ করতে!



আরও জানতে www.challiance.org/hypertension দেখুন, বা QR কোডটি স্ক্যান করুন।