

স্বাস্থ্যের জন্য শারীরিক ব্যায়াম - একটি সংক্ষিপ্তসার

এই প্রচারপত্রটি আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য শারীরিক ব্যায়ামের উপর একটি সংক্ষিপ্তসার। যদি আপনি চান, তবে আরও বিস্তারিত প্রচারপত্র আছে শারীরিক ব্যায়ামের বিষয়ে।

কেন শারীরিক ব্যায়াম স্বাস্থ্যের জন্য ভাল?

যদি আপনি নিয়মিতভাবে শারীরিক ব্যায়াম করেন তবে আপনার অসুস্থতার সম্ভাবনা কম হবে যেমন : হার্টের অসুখ, সন্যাসরোগ, শরীরের অভ্যন্তরে যে কোন অংশের ক্যানসার, স্তনে ক্যানসার, অস্টোপোরোসিস এবং অস্বাভাবিকরকমের মেদবহুলতা। এর সাথে, বহু লোকের নিজেদেরই অনেক ভাল লাগবে। নিয়মিত শারীরিক ব্যায়ামে দেখা গেছে মানসিক কঠিন চাপ, উদ্বিগ্নতা, এবং অল্প বিষন্নতা-কে কম করতে সাহায্য করে।

কী ধরনের শারীরিক ব্যায়াম?

যা আপনার হার্টের গতিকে বৃদ্ধি করে, আপনাকে সতেজ করে, সামান্য শ্বাসকষ্ট হয়, এবং অল্প ঘর্মাঙ্ক করবে। যেমন : দ্রুত হাঁটা, জগিং, সাঁতার কাটা, সাইকেল চালান, নাচা ইত্যাদি। আপনি স্বাভাবিক কাজকর্মকেও ব্যবহার করতে পারেন। যেমন, বাড়ির ভারী কাজ অথবা বাগান করা আপনাকে শ্বাসের কষ্ট এবং ঘর্মাঙ্ক করতে পারে। ভেবে দেখবেন কর্মক্ষেত্রে অথবা দোকানে যাওয়ার জন্য গাড়ী বা বাস ব্যবহারের পরিবর্তে দ্রুত হেঁটে সেখানে যাওয়ার শারীরিক ব্যায়াম করার দরকার পড়ে না। (যদিও, কিছু ঘটনা বলে যে যত বেশী প্রবলভাবে শরীরচর্চা হবে তত ভাল হারে অসুখ সারবে)

আমার কতক্ষণ শারীরিক ব্যায়াম করা উচিত?

স্বাস্থ্যের উপকারীতার জন্য কমপক্ষে দিনে ৩০ মিনিট করে সপ্তাহে ৫ দিন ব্যায়াম করা উচিত। যাই হোক টানা একসাথে আপনার এটা করার দরকার নেই। অল্প অল্প করে অনেকবার করলেও ভাল হয়। যেমন, ১০ মিনিট দ্রুত হাঁটা, ১০ মিনিটের সাইকেল চালানো, এবং ১০ মিনিটের নাচ সবই দিনের বিভিন্ন সময়ে করা যেতে পারে। যদি আপনি পারেন তবে প্রতিদিনে ৪০-৬০ মিনিট ব্যায়াম করার চেষ্টা করবেন।

ব্যায়াম করলে কী কোন ক্ষতির সম্ভাবনা আছে?

যদি আপনি কোনধরনের খেলাধুলা করেন তবে আপনার মচকে যাবার ঝুঁকি আছে, এবং কখনও গুরুতরভাবে আহত হওয়ারও ভয় থাকে। আপনি আঘাত লাগার ঝুঁকিকে কম করতে পারেন খেলাধুলার আগে সবসময়ে শরীরের তাপ বাড়িয়ে নিয়ে এবং উপযুক্ত জুতো পরে। দীর্ঘসময়ের শারীরিক পরিশ্রমের খোঁধুলা যেমন মারাথন দৌড়, মানসিক চাপ, ভগ্ন অস্থি, ক্লান্তি এবং মাসিক শ্রাব বন্ধ করে দিতে পারে কিছু মহিলাদের ক্ষেত্রে।

যারা ব্যায়াম করেন এমন মানুষদের মধ্যে কখনও কখনও হঠাৎ মৃত্যু ঘটে। তবে এটা খুবই বিরল যদি আপনি মাত্রা রেখে ব্যায়াম করে থাকেন। এটা তখনই ঘটে যখন আপনি সাধারণতঃ কোন ব্যায়াম করেননা অথচ হঠাৎ কখনও চরমভাবে শক্ত ব্যায়াম করেন যেমন খুব জোরে স্লেয়াশ খেলা। যাই হোক, এই ধরনের অবস্থাতেও হঠাৎ মৃত্যু বিরল। ব্যায়ামজাত আঘাত বা চটের থেকে এতে সুস্বাস্থ্যের লাভ বা উপকারিতা অনেক বেশী।

ব্যায়ামের অন্যান্য দিক

- স্বাস্থ্যের জন্য ব্যায়াম শুরু করার কোন সময় নেই, আপনি যে কোনও বয়সীই হোন না কেন এবং যতই অক্ষম থাকুন না কেন। যদি শারীরিক অসুস্থতা থাকা সত্ত্বেও ব্যায়াম করতে চান, তাহলে আপনি ডাক্তারের পরামর্শ নিন। যাইহোক, ব্যায়াম কেন ক্ষতিকারক হতে পারে, তার কতগুলি কারণ আছে। একটি প্রচলিত ভুল ধারণা আছে যে ব্যায়াম “হার্টের পক্ষে ক্ষতিকারক” এবং উল্টোটাই বলা যায়, বেশীরভাগ লোকের হার্টের অসুস্থতার জন্য ব্যায়ামই ভাল।
- যদি আপনি অসুস্থ বা অক্ষম হন, তবে ধীরে ধীরে আপনার ব্যায়ামের পরিমাপ বাড়ানো উচিত।
- চেষ্টা করুন ব্যায়ামকে আপনার অগ্রাধিকারের তালিকা সবচেয়ে উঁচুতে রাখতে। যদি এক ধরনের ব্যায়াম একঘেয়ে লাগে, তাহলে অন্য ধরনের ব্যায়াম করুন ভাল স্বাস্থ্যের সুবিধাগুলি রক্ষা করতে।
- কিছু লোকেরা তাদের লক্ষ্য অনেক উঁচুতে রাখেন। যেমন : ম্যারাথনে দৌড়ানোর জন্য চেষ্টা। এটা বহু সময় নিতে পারে এবং আপনি আপনার উৎসাহ হারিয়ে ফেলতে পারেন।