



মর্যোদ্রেক্ষ্ট ব্যায়াম হাঁটা



আনেক আগে থেকেই চিকিৎসক ও বিজ্ঞানীরা মেনে আসছেন হাঁটাই সর্বোৎকৃষ্ট ব্যায়াম। Walking is the King of the exercise। সব ব্যাসের মানুষের জন্য সবচেয়ে উপযোগী এ ব্যায়ামটি সবচেয়ে কম খরচে শারীরিকভাবে সবচেয়ে ভালো থাকার অন্যতম উপায়। জন্মের এক বছরের মাঝেই শিখে নেয়া এ ব্যায়ামটি ঘরে-বাইরে যেকোনো জায়গায় করা যায়, ব্যক্তির শারীরিক ক্ষমতা অনুযায়ী এর তীব্রতা বাঢ়ানো-কমানো যায়, উপযুক্ত পোশাক এবং এক জোড়া ভালো জুতো ছাড়া এর জন্য আর কোনো অতিরিক্ত ব্যয়ের প্রয়োজন পড়ে না।

ব্যায়ামের উদ্দেশ্যে নিয়মিত হাঁটার স্বাস্থ্যকর উপযোগিতা অনেক

হৃদযন্ত্রের সুরক্ষা ও উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ

নিয়মিত হাঁটার ফলে হৃদযন্ত্রের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। ফলে হৃদযন্ত্র স্বল্প চেষ্টায় দেহে অধিক পরিমাণে রক্ত সরবরাহ করতে পারে এবং ধর্মনীর ওপরও চাপ কর পড়ে। ফলে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে এই হাঁটা অনেকটা উচ্চ রক্তচাপগ্রোধী ওষুধের মতোই কাজ করে। এ ছাড়া হাঁটার ফলে রক্তে খল কোলেস্টেরল নামে পরিচিত লো-ডেনসিট লাইপোপ্রোটিন কমে যায়। এই খল কোলেস্টেরল পরিমাণে বেড়ে গেলে তা ধর্মনীর গায়ে জমা হয়ে হাঁট অ্যাটকের ঝুঁকি বাঢ়ায়। যুক্তরাষ্ট্রে প্রায় ৭২ হাজার নারীর ওপর পরিচালিত এক গবেষণায় দেখা গেছে, যারা সপ্তাহে অন্তত তিনি ঘন্টা অথবা দৈনিক আধা ঘন্টা হাঁটেন, তাদের ক্ষেত্রে হৃদরোগ হওয়ার ঝুঁকি অন্যদের চেয়ে ৩০ থেকে ৪০ শতাংশ কম।

ডায়াবেটিস ও স্ট্রোকের ঝুঁকিহাস

যুক্তরাষ্ট্রে ডায়াবেটিস প্রিভেনশন প্রোগ্রামের এক গবেষণায় দেখা গেছে, সপ্তাহে ১৫০ মিনিট হাঁটা আর দৈহিক ওজন ৭ শতাংশ কমানোর মাধ্যমে টাইপ-২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি ৫৮ শতাংশ কমিয়ে আনা যায়। অন্য দিকে হার্ডার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষকেরা জানান, দৈনিক এক ঘন্টা করে সপ্তাহে পাঁচ দিন হাঁটার মাধ্যমে স্ট্রোকের ঝুঁকি ৫০ শতাংশ হাস পায়।

হাড়ের ক্ষয় ও ভাঙ্গন রোধ

গবেষণায় দেখা গেছে, রংজনিবৃত্ত-পরবর্তী বয়সে যেসব মহিলা প্রতিদিন অন্তত এক মাইল করে ব্যায়ামের উদ্দেশ্যে হাঁটেন, তাদের হাড়-ঘনত্ব কম-সচল মহিলাদের তুলনায় বেশি। হাঁটার ফলে যেমন হাড় ক্ষয়ের প্রবণতা হ্রাস পায়, তেমনি আর্থাইটিসসহ হাড়ের নানা রোগের আশঙ্কা ও কমে যায়। কমে যায় বয়সকালে সহজেই কোমরের হাড় ভাঙ্গার ঝুঁকিও।

মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নয়ন

হাঁটার ফলে ভালো লাগার অনুভূতি জাগে মনে, মানসিক চাপ বোধ হয় কম। এ সময় শরীরে এড়োরফিন নামে রাসায়নিকের ক্রিয়া বেড়ে যায় বলে দ্যুম হয় আরামদায়ক। মেডিসিন নেট ডটকম ওয়েবসাইটে প্রকাশিত এক প্রতিবেদনে গবেষকেরা বলেন, প্রতিদিন ৩০ মিনিট করে সপ্তাহে তিনি থেকে পাঁচ মিনিট হাঁটার ফলে বিষণ্নতার উপসর্গ ৪৭ শতাংশ হাস পায়। অপর এক গবেষণায় দেখা গেছে, যেসব মহিলা সপ্তাহে অন্তত দেড় ঘন্টা হাঁটেন, তাদের বোধশক্তি সপ্তাহে ৪০ মিনিটের কম হাঁটা মহিলাদের তুলনায় বেশি।





ক্যান্সারের ঝুঁকিহাস

মহিলাদের ওপর পরিচালিত গবেষণায় দেখা গেছে, যারা ব্যায়ামের উদ্দেশ্যে সঙ্গে অন্তত দেড় থেকে আড়াই ঘণ্টা হাঁটেন, তাদের স্তন ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি, যারা হাঁটেন না তাদের চেয়ে ১৮ শতাংশ কম। ব্রিটিশ জার্নাল অব ক্যান্সার স্টাডিতে প্রকাশিত আরেক গবেষণা প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, হাঁটার ফলে

খাদ্যনালীর নিম্নাংশের ক্যান্সারের ঝুঁকি ২৫ শতাংশহাস পায়।

ওজন নিয়ন্ত্রণ, শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি
স্থান্ত্রিক, সুষম খাবার এবং নিয়মিত হাঁটা দীর্ঘমেয়াদি ওজন নিয়ন্ত্রণ কর্মসূচির মূল চাবিকাঠি। হাঁটার মাধ্যমে শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। এমনকি বৃদ্ধি বয়সেও সবলতা বজায়

রাখার জন্য নিয়মিত হাঁটা প্রয়োজন।

তালিকা এভাবে বাড়তেই থাকবে।

হাঁটার উপকারিতা বলে শেষ করা যাবে না। যেকোনো ধরনের হাঁটাই উপকারী। তবে প্রকৃত সুফল পাওয়ার জন্য বিশেষজ্ঞরা প্রতিদিন আধা ঘণ্টা করে সঙ্গে অন্তত পাঁচ দিন মধ্যমগতির হাঁটার উপদেশ দেন। তবে কোনো শারীরিক অসুস্থতা থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শমতো হাঁটার অভ্যাস করুন। ■



ডাঃ মুনতাসীর মারফত
এফসিপিএস (সাইকিয়াট্রি)
মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞ, মেডিনোভা, মালিবাগ, ঢাকা
ফোন : ০১১১৩০৯৫১৬

পাকিজা গ্রুপ লিমিটেড ইবনে সিনা ট্রাস্টের কর্পোরেট ক্লায়েন্ট



সম্প্রতি পাকিজা গ্রুপ লিমিটেড ও ইবনে সিনা ট্রাস্টের মধ্যে কর্পোরেট চুক্তি স্বাক্ষরিত হয়। চুক্তি অনুযায়ী, পাকিজা গ্রুপ লিমিটেডের স্টাফ, কর্মকর্তাসহ তাদের ডিপেনডেন্টগণ ইবনে সিনার সব সেন্টার থেকে মেডিক্যাল সার্ভিসেস গ্রহণে বিশেষ ডিসকাউন্ট সুবিধা পাবেন। চুক্তিপত্রে পাকিজা গ্রুপের পক্ষে প্রতিষ্ঠানটির হেড অব ইউম্যান রিসোর্সেস সৈয়দ আবু জাহিদ হকানী ও ইবনে সিনা ট্রাস্টের পক্ষে এক্সিকিউটিভ ডিরেক্টর (ভারপ্রাপ্ত) মোঃ ফয়েজ উল্যাহ স্বাক্ষর করেন। অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন ইবনে সিনা

ট্রাস্টের জেনারেল ম্যানেজার অ্যান্ড হেড অব মার্কেটিং এ এন এম তাজুল ইসলাম, পাকিজা গ্রুপের ম্যানেজার, ডিজাইন মোঃ আবু সাইদ। ইবনে সিনা ট্রাস্টের পক্ষে আরো উপস্থিত ছিলেন— ইবনে সিনা ডি ল্যাবের ম্যানেজার এডমিন ও ইনচার্জ মোঃ শফিকুল ইসলাম, ডেপুটি ম্যানেজার (মার্কেটিং) গাজী মোঃ তরিকুল ইসলাম, কর্পোরেট মার্কেটিং ইনচার্জ মোঃ হাদিউল করিম খান, সিনিয়র কর্পোরেট মার্কেটিং অফিসার মোঃ আলী আহমেদ ও আবু আব্দুল্লাহ রাসেল প্রমুখ।