

## ডায়াবেটিসে এক্সারসাইজ

আমার বয়স ৪৫ বছর। অনেকদিন ধরেই ডায়াবেটিসে ভুগছি। নিয়মিত ওষুধ খাই। আমাকে অনেকেই বলেছেন এক্সারসাইজ করলে বা ডায়াবেটিস শুল্ক নিয়ন্ত্রণে থাকে। আমি খাওয়াদাওয়া নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করি। কখনই এমন কিছু খাইনা যাতে আমার শরীরের উপর খারাপ প্রভাব পড়ে। এরপরেও কি এক্সারসাইজ করা জরুরি? কোন ধরনের এক্সারসাইজ করব? কোন সহজ পদ্ধতি থাকলে জানাবেন। আর এক্সারসাইজ করার সময় কোন রকম সাবধানতা অবলম্বন করা কি জরুরি?

শাকিলা বেগম, ধানমন্ডি।

আপনি যে নিজের খাওয়াদাওয়া নিয়ে সচেতন এটা খুব ভাল। কিন্তু এর সঙ্গে এক্সারসাইজও করতে হবে। আপনাকে ডায়েট আর ওয়ার্কআউট দুটোকেই সমান গুরুত্ব দিতে হবে। দেখবেন, উপকার পাবেন। যতই ব্যস্ত থাকুন না কেন দিনের মধ্যে কিছুটা সময় বের করুন। ভাল থাকার কোন শর্টকাট পদ্ধতি হয় না। আপনি যদি নিজের শরীরের একটু যত্ন নেন দেখবেন ভাল থাকবেন। কার্ডিও-রেসপিরেটরি ফিটনেসই হল আপনার সুস্থ থাকার চাবিকাঠি। কারণ, নিয়মিত এক্সারসাইজ করলে ক্যালরি বার্ন হয়, যা অতিরিক্ত ওজন কমিয়ে সঠিক ওজন মেনটেইন করতে সাহায্য করে। এক্সারসাইজ শরীরে ইনসুলিনের কার্যকারিতা বাড়িয়ে শরীর সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। বলতে পারেন, এক্সারসাইজ ইনসুলিনের মতো কাজ করে। ফলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণও নিয়ন্ত্রণে থাকে। কার্ডিও অ্যাক্টিভিটি হার্ট ও ফুসফুসের কার্যকারিতা বাড়াতে সাহায্য করে। ফলে হার্ট ও ফুসফুস ভাল থাকে। এখানেই কার্ডিও এক্সারসাইজের পাস পয়েন্ট। অনেক সময় আবার স্ট্রেস থেকে রক্তে গ্লুকোজ লেভেল বেড়ে যায়, যা ডায়াবেটিসের অন্যতম কারণ। এক্সারসাইজ স্ট্রেস কমাতে সাহায্য করে, রক্তে গ্লুকোজ লেভেল নিয়ন্ত্রণে রাখে। এর থেকেই নিশ্চয় বুঝতে পারছেন এক্সারসাইজ করাটা কেন জরুরি। সপ্তাহে তিনদিন কার্ডিও ভাসকুলার এক্সারসাইজ করতে পারেন। আশেড় আশেড় রপ্ত হয়ে গেলে সপ্তাহে চার-পাঁচদিন করুন। তবে সপ্তাহে ছ'দিনের বেশি এক্সারসাইজ করবেন না। সপ্তাহে একদিন শরীরকে বিশ্রাম দেওয়া জরুরি। হাঁটা, জগিং, স্কিপিং, টেনিস, ব্যাডমিন্টন, সাঁতার ট্রাই করতে পারেন। সিঁড়ি দিয়ে ওঠা নামা করুন নিয়মিত। বাইসাইকেল চালাতে পারেন। ইচ্ছে হলে অ্যারোবিक्सও ট্রাই করতে পারেন। একটু অন্যরকম কিছু করতে চাইলে বক্সারোবিকস, ট্রিমপোলিন ওয়ার্কআউটও ট্রাই করতে পারেন। ক্রস ট্রেনিং এক্সারসাইজ করলেও উপকার পাবেন। আর হ্যাঁ, এক্সারসাইজ করার সময় অবশ্যই কিছু সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে। এক্সারসাইজ করার আগে ওয়ার্মআপ করে নেবেন। এতে শরীর এক্সারসাইজ করার জন্য তৈরি হয়ে যাবে, আর চোট লাগার সম্ভাবনাও কম। এক্সারসাইজ করার পর কিছুক্ষণ (যতক্ষণ না আপনার হার্ট রেট নর্মাল হচ্ছে) বিশ্রাম নেবেন। এক্সারসাইজ করার সময় সঠিক জুতো পরবেন, না হলে পায়ে চোট লেগে যেতে পারে। এই ক'টা জিনিস একটু মেনে চলুন। উপকার পাবেন।