

## আমাদের লক্ষ্য হলো বিশ্বের সবচেয়ে বড় হত্যাকারীকে থামানো

হৃদরোগ বর্তমান বিশ্বের এক নম্বর ঘাতক ব্যাধি। হার্ট এবং রক্তনালীর রোগ হিসেবে হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক এবং হার্ট ফেইলিওরের কারণে সম্মিলিতভাবে প্রতিবছর দুই কোটি পাঁচ লক্ষ মানুষের মৃত্যু হয়। এর বেশির ভাগের মৃত্যু হয় নিম্ন এবং মধ্যম আয়ের দেশগুলোতে।

আমরা এই সংখ্যা কমিয়ে আনতে চাই - এই কমানোর পথে আশার কথা হলো হৃদরোগের কারণে এই সব অকাল মৃত্যুর শতকরা আশি ভাগই প্রতিরোধযোগ্য। জীবনধারায় সামান্য পরিবর্তনের মাধ্যমে যেমন- আমরা কী খাই এবং পান করি, কতটা ব্যায়াম করি এবং কীভাবে আমরা আমাদের মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করি- এর মাধ্যমে আমরা আরো ভালোভাবে আমাদের হৃদস্বাস্থ্যের যত্ন নিতে পারি এবং হৃদরোগকে পরাজিত করতে পারি।



বিশ্ব হার্ট ফেডারেশন (WHF) হল একটি আন্তর্জাতিক সংস্থা যা বিশ্বব্যাপী কার্ডিওভাসকুলার সম্প্রদায়ের প্রতিনিধিত্ব করে যেখানে প্রায় দুই শতাধিক রোগী, চিকিৎসা বিজ্ঞানী ও নাগরিক সমাজের গোষ্ঠী গুলোকে একত্রিত হয়েছে। এই সকল সদস্য সংস্থাগুলোকে সাথে নিয়ে বিশ্ব হার্ট ফেডারেশন সবার জন্য কাঙ্ক্ষিত হৃদ স্বাস্থ্য অর্জনে নীতি নির্ধারণ, তথ্য ও জ্ঞানের আদান-প্রদান করে আমাদের স্বভাবগত পরিবর্তন আনয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

এ বছর বিশ্ব হার্ট দিবসে

## ♥ দিয়ে ♥ জানুন

বিশ্ব হার্ট দিবস হলো সারা বিশ্বের সকলের জন্য হার্টের যত্ন নেয়ার বিষয়টি মনে করিয়ে দেওয়ার দিন। হার্ট সম্পর্কে জানার প্রথম অপরিহার্য পদক্ষেপকেই এবছরের প্রচারণার কেন্দ্র বিন্দু করা হয়েছে।

**কারণ আমরা শুধুমাত্র যা জানি তাই ভালোবাসি এবং রক্ষা করি**

এই পৃথিবীতে হৃদস্বাস্থ্য সম্পর্কে জ্ঞান এখনও সীমিত এবং নীতিমালা অপরিপূর্ণ অথবা এই ব্যাপারে উদাসীনতা রয়েছে। আমাদের লক্ষ্য এই বাধা অতিক্রম করে প্রত্যেককে তাদের নিজেদের সুস্থতার দায়িত্ব গ্রহণের অধিকারী করে গড়ে তোলা।

**কারণ যখন আমরা বেশি জানবো আমরা ভালো করে হার্টের যত্ন নিতে পারবো**



২৯ সেপ্টেম্বর বিশ্ব হার্ট দিবস একটি বৈশ্বিক এবং বহুভাষিক উদযাপন

ছয় মহাদেশ জুড়ে আমাদের বিশ্ব হার্ট ফেডারেশনের শত শত সদস্য সংগঠন, অগণিত স্কুল, বিশ্ববিদ্যালয়, ক্রীড়া সংস্থা এবং প্রাণবন্ত হৃদরোগের সাথে সম্পর্কিত বিভিন্ন সম্প্রদায় বিশ্ব হার্ট দিবসকে সত্যিকার ভাবেই একটি বৈশ্বিক উদযাপনে পরিণত করেছে।

[www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org) এই ওয়েবসাইটে যান এবং সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে আমাদের অনুসরণ করুন এবং খুঁজে কীভাবে আপনি আমাদের জড়িত হতে পারেন। ২৯ সেপ্টেম্বর পর্যন্ত আমরা প্রচুর তথ্য-উপাত্ত ও পরামর্শ যুক্ত করতে থাকবো।

FOLLOW US ON

f Facebook  
@worldheart

Instagram  
@worldheartfederation

#UseHeart  
#WorldHeartDay

Twitter  
@worldheartfed

LinkedIn  
@worldheartfederation

WORLDHEARTDAY.ORG

IN PARTNERSHIP WITH









# ♥ দিয়ে ♥ জানুন





## স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে ব্যবহার করুন






-  অধিক চিনিযুক্ত পানীয় এবং ফলের রস পরিহার করুন। এর পরিবর্তে পানি অথবা কম চিনিযুক্ত পানীয় পান করুন।
-  অতিরিক্ত চিনি ও মিষ্টির স্বাস্থ্যকর বিকল্প হিসেবে তাজা ফলমূল গ্রহণ করুন।
-  দিনে অন্তত পাঁচ খাবার ফলমূল ও শাক-সবজি খেতে চেষ্টা করুন যেগুলো তাজা, হিমায়িত, কৌটাজাত বা শুকনো হতে পারে।
-  সুপারিশকৃত নির্দেশনা মোতাবেক অ্যালকোহল গ্রহণের মাত্রা সীমিত রাখুন।
-  প্রক্রিয়াজাত ও পূর্ব প্যাকেটকৃত খাবার খাওয়ার ব্যাপারে সতর্ক হউন কারণ এসব খাবারে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই চিনি, লবন ও চর্বি পরিমাণ বেশি থাকে।
-  দুপুরে স্কুলে বা কর্মক্ষেত্রে বাড়িতে তৈরি খাবার খেতে চেষ্টা করুন।

### আপনি জানেন কি?

রক্তে উচ্চমাত্রায় গ্লুকোজ ডায়াবেটিসের নির্দেশক। ডায়াবেটিস আক্রান্ত রোগীদের বেশিরভাগের মৃত্যু হয় হৃদরোগে। সুতরাং যদি ডায়াবেটিস অনির্দিষ্ট অথবা চিকিৎসাহীন থাকে তবে তা আপনার জন্য হৃদরোগ ও স্ট্রোকের অধিকতর ঝুঁকির কারণ হতে পারে।



## আরো বেশি কর্মঠ হতে ব্যবহার করুন







-  দিনে ৩০ মিনিট করে সপ্তাহে কমপক্ষে ৫ দিন মাঝারি ধরনের কায়িক পরিশ্রম করার চেষ্টা করুন।
-  অথবা সারা সপ্তাহে কমপক্ষে ৭৫ মিনিট কঠোর ব্যায়াম বা কায়িক পরিশ্রম করার চেষ্টা করুন।
-  খেলাধুলা, হাঁটা, গৃহস্থালি কাজ কিংবা নাচ এসব কায়িক শ্রমের অন্তর্ভুক্ত হতে পারে।
-  দিন দিন আরো বেশি করে কর্মঠ থাকতে চেষ্টা করুন- যেমন: লিফট এর পরিবর্তে সিঁড়ি, গাড়িতে চড়ার পরিবর্তে হাটা অথবা সাইকেল চালানো যেতে পারে।
-  আপনার ব্যায়ামের উন্নতি জানার জন্য- পেডোমিটার ব্যবহার করুন অথবা ব্যায়ামের অ্যাপ ডাউনলোড করুন।

### আপনি জানেন কি?

উচ্চ রক্তচাপ হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোকের অন্যতম প্রধান ঝুঁকি ফ্যাক্টর। উচ্চ রক্তচাপকে বলা হয় নীরব ঘাতক। কারণ সাধারণত এর কোন উপসর্গ বা লক্ষণ দেখা যায় না। তাই অনেকেই বুঝতে পারেনা যে তাদের উচ্চ রক্তচাপ আছে।



## ধূমপানকে না বলতে ব্যবহার করুন

-  আপনার হৃদস্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য ধূমপান বর্জন একক সর্বোত্তম পন্থা।
-  ধূমপান ত্যাগ করার দুই বছরের মধ্যে করোনারি হৃদরোগের ঝুঁকি বহুলাংশে কমে যায়।
-  ধূমপান ত্যাগ করার ১৫ বছরের মধ্যে হৃদরোগের ঝুঁকি কমে হয় অধূমপায়ীদের মত।
-  অধূমপায়ীরা ধূমপায়ীর সংস্পর্শে থাকলে পরোক্ষ ধূমপানের কারণে হৃদরোগে আক্রান্ত হতে পারে।
-  তাই আপনি নিজে ধূমপান বর্জন করলেই আপনার স্বাস্থ্য সুরক্ষা সম্ভব নয় যদি না আপনার আশেপাশের সবাই ধূমপান বর্জন করে।
-  যদি ধূমপান ত্যাগ করা কঠিন মনে হয় তবে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন। কর্মক্ষেত্রে ধূমপান বর্জন কর্মসূচি চালু করতে আপনার নিয়োগকর্তাকে উৎসাহিত করুন।

### আপনি জানেন কি?

কোলেস্টেরল বছরে প্রায় ৪০ লক্ষ মানুষের মৃত্যুর জন্য দায়ী। সুতরাং কোলেস্টেরলের মাত্রা জানতে এবং সেই সাথে আপনার ওজন ও বিএমআই নির্ণয়ের জন্য চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। তিনি আপনাকে আপনার হৃদরোগের ঝুঁকি সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারবেন যাতে আপনি আপনার হার্টকে সুস্থ রাখার পরিকল্পনা গ্রহণ করতে পারেন।