



## Second Heart- দ্বিতীয় হার্ট

আপনার পায়ের পেশি আপনার দ্বিতীয় হার্ট?

জানতেন কি? \*\*

বিশেষ করে **soleus muscle**, যা পায়ের পাতার একটু ওপর, পায়ের পছনের গভীরে থাকে। এটা শুধু হাঁটা বা দৌড়ানোর জন্য নয়, বরং আপনার বঁচে থাকার জন্যও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

যদিও আপনার পায়ের আকস্মিক অর্থে দ্বিতীয় হৃদপিণ্ড নেই, তবুও রক্ত সঞ্চালনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালনের কারণে কাফ পেশীগুলিকে প্রায়শই "দ্বিতীয় হৃদপিণ্ড" বলা হয়। তারা কাফ পেশী পাম্প নামক একটি প্রক্রিয়ার মাধ্যমে রক্তকে হৃদপিণ্ডে, বিশেষ করে নিম্ন অঙ্গ থেকে, পাম্প করতে সাহায্য করে।

এ কারণেই তাদের "দ্বিতীয় হৃদপিণ্ড" বলা হয়:

ভেনোস রটার্নন: -কাফ পেশীগুলি সংকুচিত হলে, পায়ের গভীর শরিগুলিকে সংকুচিত করে, রক্তকে হৃদপিণ্ডের দিকে উপরের দিকে ঠেলে দেয়।

পুলিং প্রতিরোধ:--এই ক্রিয়াটিনিম্ন পা এবং পায়ের রক্ত জমাট বাঁধতে বাধা দেয়, দক্ষ সঞ্চালন নিশ্চিত করে।

একমুখী ভালভ:--পায়ের শরিগুলিতে একমুখী ভালভ থাকে যা মাধ্যাকর্ষণের কারণে রক্তকে পছনের দিকে প্রবাহিত হতে বাধা দেয়, এটি নিশ্চিত করে যে এটি

হৃদপণ্ডিরে দকি়ে চলো।

হাঁটা এবং নড়াচড়া:--হাঁটা এবং অন্যান্য পায়রে নড়াচড়া কাফ পশৌ পাম্পকে সক্রযি করে, রক্ত সঞ্চালনে সহায়তা করে।

হৃদপণ্ডিরে পরপূরক:--কাফ পশৌ পাম্প সারা শরীরে সঠকি রক্ত প্রবাহ বজায় রাখার জন্য হৃদপণ্ডিরে সাথে একত্রে কাজ করে, তাই "দ্বিতীয় হৃদপণ্ডি" শব্দটি ব্যবহার করা হয়।

যখনই আপনহি হাঁটনে, পা ভাঁজ করনে বা সামান্য নড়াচড়া করনে, এই পশেটি সংকোচনে মাধ্যমে রক্তকে উপরে দকি়ে ঠলে দেয়, যা মাধ্যাকর্ষণকে প্রতহিত করে। এর ফলে রক্ত পায়রে নচি়ে জমে না থকে আবার উপরে দকি়ে, হৃদয়রে দকি়ে ফরি়ে যায়। এভাবে সার্কুলশেন ঠকি থাকে, এবং ফোলাভাব, ভেরকি়োজ ভেইন এমনকি ব্লাড ক্লট হওয়ার ঝুঁকি কমে।

যারা দীর্ঘ সময় বসে বা দাঁড়িয়ে কাজ করনে, তাদের জন্য এই পশেরি কাজ আরও গুরুত্বপূর্ণ। নিয়মতি পা নড়াচড়া করা শুধু ব্যায়াম নয়এটা এক ধরনে লাইফ সাপোর্ট।

\*মজার তথ্য:\*

দাঁড়িয়ে বা হাঁটার সময়, **Soleus muscle** প্রতবি বার সংকোচনে হৃদপণ্ডিরে চয়েও বশেরি রক্ত পাম্প করতে পারে।

তাই যখন হাঁটবনে বা পা স্ট্রেচে করবনে, মনে রাখবনেআপনার 'দ্বিতীয় হৃদয়' তখনও আপনার জন্য কাজ করছে।

