

মধ্যম-দূরত্বের অলিম্পিক দৌড়বিদ লরা ওয়েটম্যান (Laura Weightman) খেলাধুলা এবং হাঁপানি সম্পর্কে
BeatAsthma এর সাথে কথা বলেছেন

লরা ওয়েটম্যান একজন মধ্যম-দূরত্বের দৌড়বিদ যিনি 1500 এবং 5000 মিটারে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করেন ।
তার কৃতিত্বের মধ্যে রয়েছে 2012 লন্ডন অলিম্পিকস এবং 2016 রিও অলিম্পিকসে 1500 মিটারের ফাইনালে পৌঁছানো এবং 2014
কমনওয়েলথ গেমসে রৌপ্য জয়। 2018 সালে তার মাইল রান বেস্ট 4:20.49, তাকে বিশ্বের সর্বকালের শীর্ষ 25 এ স্থান দিয়েছে।

লরাও হাঁপানিতে ভুগছেন এবং আমাদের
BeatAsthma অ্যাসেসডর হতে পেরে গর্বিত।

“

বেশ কয়েকবার হাঁপানি এবং অ্যালার্জি (সাধারণত পরাগ) আক্রমণের পর 12 বছর বয়সে
আমার হাঁপানি ধরা পড়ে।

হাঁপানি থাকা সত্ত্বেও, আমি দৌড়ানোর জন্য মরিয়া ছিলাম। প্রথমে এটির মোকাবেলা করা
কঠিন ছিল কিন্তু একবার আমি এমন ওষুধ পেয়ে যাই যা আমার জন্য কাজ করেছিল,
খেলাধুলার সময় এবং স্কুলে দৌড়ানোর সময় আমার শ্বাস-প্রশ্বাসের উন্নতি হয়েছিল।

' হাঁপানিতে আক্রান্ত যে কারো জন্য আমার মূল বার্তা হবে
হাঁপানিকে আপনাকে সংজ্ঞায়িত করতে দেবেন না।
আপনি আপনার লক্ষ্য এবং স্বপ্ন অর্জন করতে পারবেন।'



ধৈৰ্য ধৰা সতিহই গুৰুত্বপূৰ্ণ কাৰণ উন্নতি দ্ৰুত হৰে না। আমি শিখেছি যে আমাৰ হাঁপানি নিয়ন্ত্ৰণে ৰাখতে সাহায্য কৰাৰ জন্য আমাৰ ওষুধ সঠিকভাৱে এবং নিয়মিত গ্ৰহণ কৰা কতটা গুৰুত্বপূৰ্ণ। সময় ও আমাৰ বয়স বাডাৰ সাথে সাথে আমাৰ হাঁপানি স্থিৰ হয়ে গেছে যা আমাকে আৰো প্ৰতিযোগিতামূলকভাৱে দৌড়াতে দিয়েছে।

হাঁপানিতে আক্ৰান্ত একজন পেশাদাৰ ক্ৰীড়াবিদ এৰ চ্যালেঞ্জ ছাড়া হওয়া যায় না কিন্তু স্বাস-প্ৰস্বাসের ভালো কৌশলের বিকাশ করতে, আমাৰ উপসৰ্গগুলো নিৰীক্ষণ কৰতে, আমাৰ ওষুধ নিতে এবং যদি আমাৰ কষ্ট হয়েছে তখন সাহায্য চাইতে আমি বছর পর বছর ধরে কঠোর পৰিশ্ৰম কৰেছি।

হাঁপানিতে আক্ৰান্ত যে কাৰো জন্য আমাৰ মূল বাৰ্তা হৰে হাঁপানিকে আপনাকে সংজ্ঞায়িত কৰতে দেবেন না। আপনি আপনাৰ লক্ষ্য এবং স্বপ্ন অৰ্জন কৰতে পাবেন।' আপনি নিজের মধ্যে থেকে সেৱাটা বের কৰতে আপনাৰ হাঁপানিৰ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ একটি উপায় খুঁজে বের কৰতে পাবেন।