মেয়েদের স্বাস্থ্য ও খেলাধূলা

খেলা, ব্যায়াম, দৌড়–ঝাঁপ ইত্যাদি শুধু খেলোয়াড় বা অ্যাথলেটদের জন্যে নয়। আমাদের সবার পক্ষেই এ ধরণের শরীর সঞ্চালন ভালো।

আমাদের দেশে বহু মহিলাকে অন্ন–সংস্থানের জন্যে কায়িক পরিশ্রম করতে হয়। কিন্তু যাঁদের অবস্থা সচ্ছল, তাঁরা অনেকেই সময় কাটান আলস্যে, কোন রকম পরিশ্রম না করে। আমরা ধরে নিই দৈহিক পরিশ্রম না করা হল আভিজাত্য এবং অর্থনৈতিক সাফল্যের লক্ষণ। তাই সচ্ছল ঘরের অনেক মহিলার সময় কাটে সোফায় বসে টিভি দেখে, গাড়ি চেপে শপিং করে, কিংবা ক্লাবে গিয়ে আড্ডা মেরে। ফলে বয়স হবার সঙ্গে সঙ্গে এঁদের নড়তে চড়তে এবং হাঁটাচলা করতে কষ্ট হয়। কিন্তু দেহ সচল রাখা খুব কষ্টকর ব্যাপার নয়। যে মহিলাদের হেঁটে অফিস বাজার করতে হয় বা বাড়িতে ঘর পরিষ্কার, রান্নাবান্না, কাপড়চোপড় কাচা ইত্যাদি কাজ দৈনন্দিন করতে হয়, তাঁদের দেহ যথেষ্ট সচল থাকে।

নিয়মিত ব্যায়াম করা স্বাস্থ্যের পক্ষে ভালো। এতে শরীর সুগঠিত থাকে এবং রক্তচাপ বৃদ্ধি, স্ট্রোক, টাইপ টু ডায়বেটিস, ও স্তনের ক্যানসার হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়। শরীরের উপকারিতা ছাড়াও ব্যায়ামের মানসিক উপকারিতা আছে। ব্যায়াম করলে দুশ্চিন্তা, বিষণ্নতা, ইত্যাদি কমে।

মহিলাদের হৃদরোগ

ভারতে পঞ্চাশোর্ধ মহিলাদের মধ্যে নব্বই শতাংশের রক্তেই ক্ষতিকারক কোলেস্টেরলের (এইচ ডি এল) পরিমাপ খুবই বেশি। কিন্তু চিকিৎসকেরা এখনও মহিলাদের হৃদরোগ সম্পর্কে সতর্ক করেন না। তাঁদের লক্ষ্য পুরুষেরা, কারণ ভারতীয় পুরুষদের মধ্যে হৃদরোগ এখন পৃথিবীতে প্রায় সর্বোচ্চ স্থান অধিকার করেছে। দিল্লীর ইন্দ্রপ্রস্থ অ্যাপোলো হাসপাতালের হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ বিবেক গুপ্তের মতে আমাদের দেশে মহিলাদের মধ্যে হৃদরোগে মৃত্যুর সম্ভাবনা স্তনের ক্যানসারের চাইতে দশ গুণ বেশি। তাছাড়া গ্রামে, অশিক্ষিত এবং অল্পশিক্ষিতদের মধ্যে হৃদরোগের ঝুঁকি শিক্ষিতদের থেকে অনেকটাই বেশি।

ওজন বা অন্যান্য যন্ত্রপাতি নিয়ে ব্যায়াম করতে পারলেতো খুবই ভালো,

কিন্তু সে সুবিধা যদি না থাকে তাহলে খালি হাতে ব্যায়াম করেও সুফল পাওয়া যায়। সপ্তাহে তিনদিন যদি মিনিট কুড়ি করে দ্রুত হাঁটা যায়, তাহলেও শরীর ভালো থাকে। অনেক মহিলাকেই অবশ্য জীবিকার জন্যে বহু পরিশ্রম করতে হয়। বেশ খানিকটা হেঁটে কাজে যাওয়া, কায়িক পরিশ্রম করা, তারপরে নিজের বাড়ির দৈনন্দিন কাজগুলো সারা, এসব যাঁদের করতে হয়, আলাদা করে ব্যায়াম করার প্রয়োজন তাঁদের নেই। নিজের কাজকর্মই একদিক থেকে তাঁদের স্বাস্থ্যরক্ষা করতে সাহায্য করে। তাঁদের প্রয়োজন পুষ্টিকর খাদ্য খেয়ে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখা।

শরীর সচল রাখা ছাড়াও আরেকটি ব্যাপারে মেয়েদের সতর্ক থাকতে হবে। পঁয়ত্রিশ বছর বয়সের পর থেকে মেয়েদের হাড়ের ক্ষয় শুরু হয়। ওজন নিয়ে (স্ট্রেংথ্ ট্রেনিং) ব্যায়াম করলে এই ক্ষয়ের গতি কিছুটা কমে। হাত ও পা দিয়ে ওজন তোলা ও নামানোকে স্ট্রেংথ্ ট্রেনিং বলে। কোন ব্যায়ামাগারে গেলে এ বিষয়ে ভাল করে জানতে পারা যাবে। নিয়মিত সাঁতার কাটলেও হাড়ের ক্ষয় কিছুটা রোধ করা যায়।

কি ভাবে ব্যায়াম শুরু করা যায়?

ব্যায়াম করা যে স্বাস্থ্যের পক্ষে ভাল তা প্রায় সবাই জানেন, কিন্তু এ ব্যাপারে কি ভাবে এগোন যায়? সন্তানের দেখাশুনো করে, বাড়ির ও বাইরের কাজ সামলে কি ব্যায়াম করা সম্ভব? ব্যায়াম করা খুব একটা বিরাট ব্যাপার নয়। এতে অনেক খরচ নেই এবং সময়ও বেশি লাগে না। নিজেকে সচল রাখার জন্যে অল্পস্বল্প চেষ্টা আমরা করতে পারি। যাঁরা মেহনতের কাজ করেন, তাঁরা সবসময় শরীর সচল রাখছেন কিন্তু শরীরের সব অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সমান ভাবে সঞ্চালন করছেন না। তাঁরা দু-একটি ব্যায়াম করলেই কাজ সম্পূর্ণ হবে। কিন্তু যাঁরা ডেস্কে বসে কাজ করেন, শরীরকে সচল রাখতে তাঁদের সচেষ্ট হতে হবে। বাস থেকে নিজের স্টপেজে না নেমে এক বা দু স্টপেজ আগে নেমে হাঁটুন। লিফ্‌ট ব্যবহার না করে সিঁড়ি ভাঙুন। সকালে বাড়ির সামনে রাস্তায় একটু হাঁটুন। বাড়িতে কয়েকটা হাতে তোলার ওজন রাখুন যা মাঝে মাঝেই তুলতে পারেন। টিভি দেখতে দেখতে একটু ডন বৈঠক বা যোগ ব্যায়াম করুন, গানের সঙ্গে হাত পা ছুঁড়ে নাচুন। এসব ছোটখাটো নড়াচড়া করেও শরীর সচল রাখতে পারবেন।

নিয়ম করে ব্যায়াম-চর্চা করতে চাইলে দোকান থেকে ব্যায়ামের বই কিনে আনুন। মেয়েদের ব্যায়াম-চর্চার জন্য অনেক বই বাজারে পাওয়া যায়। মনে রাখবেন একেবারে ব্যায়াম না করার থেকে অল্প ব্যায়াম করাও ভালো। সাধারণভাবে সপ্তাহে তিনদিন ব্যায়াম করতে বিশেষজ্ঞরা উপদেশ দেন। স্বল্প ব্যায়াম, মানে পাঁচ দশ মিনিট থেকে তিরিশ মিনিটের মত হাঁটাও উপকারী। এমন একটা ব্যায়াম বাছুন যা করতে আপনার ভালো লাগে। আপনি যদি যোগ ব্যায়াম বা খেলাধূলা করতে ভালোবাসেন, তাই

করুন। খেয়াল রাখুন নিজের চারদিকে ব্যায়াম করার কি কি সুযোগ আছে। অনেক সময় কাছাকাছি পরিষ্কার দীঘি, পুকুর, বা সুইমিং পুল পাবেন যেখানে সাঁতার কাটা যায়, পার্ক পাবেন, যেখানে হাঁটা বা দৌড়নো যায়। যাঁদের ব্যায়ামাগার বা ক্লাবে যাবার সামর্থ আছে, তাঁরা সেখানে যেতে পারেন। টেনিস বা ব্যাডমিন্টন খেলতে পারেন। মোটকথা যাই বাছুন না কেন সেটা যেন সহজে করা যায়। নইলে কয়েকদিন বাদেই দেখবেন ব্যায়াম করা আর হয়ে উঠছে না।

শিশু সন্তান থাকলে ব্যায়াম করার সময় পাওয়া বেশ শক্ত। বাচ্চাকে প্র্যাম বা কোলে নিয়ে আপনি পার্কে হাঁটতে পারেন। বাচ্চা একটু বড় হওয়ার পর খেলার ছলে তার পেছনে দৌড়লেও কিছুটা ব্যায়াম হবে। বাচ্চাদের স্কিপিং করতে বা এক্কা-দোক্কা খেলতে শেখান এবং তাদের সঙ্গে খেলুন। ব্যায়াম করা দৈনন্দিন জীবনের একটা আবশ্যিক কর্তব্য বলে মেনে নিন। অন্যান্য কাজের অজুহাতে সেটা বাদ দেবেন না।

শরীর সবল ও শক্তিশালী রাখতে এবং হৃদ্‌যন্ত্রপ্রণালী (কার্ডিও-ভ্যাসকুলার সিস্টেম) সুস্থ রাখতে তিন রকমের ব্যায়ামের প্রয়োজন রয়েছে

ব্যায়ামের ধরণ	উপকারিতা
কার্ডিও-ট্রেনিং : *হাঁটা, দৌড়নো, নাচা, স্কিপিং, বক্সিং, সাঁতার, ইত্যাদি*	*রক্ত-চলাচল ও ফুসফুসের ক্ষমতা বাড়ায়, রক্তচাপ কমায়, ভালো কলেস্টরাল বাড়ায়, মানসিক চাপ কমায়, মোটামুটিভাবে শরীরের সহ্যশক্তি বৃদ্ধি করে।*
স্ট্রেংথ ট্রেনিং : *ওজন তোলা, বা ওয়েট মেশিন ব্যবহার করে ব্যায়াম করা*	*পেশীকে সুদৃঢ় করে, হাড়কে শক্ত করে, অস্টিওপোরোসিস-এর সম্ভাবনা কমায়, মেটাবলিজ্‌ম বাড়ায়।*
ফ্লেক্সিবিলিটি ট্রেনিং : *যোগ ব্যায়াম, জিমন্যাস্টিক, পাহাড়ে ওঠা, নাচা, ইত্যাদি*	*ব্যালেন্স বা ভারসাম্য বাড়ায় ও কোন অঙ্গ হঠাৎ মচকে গিয়ে বা অন্যান্য ভাবে চোট পাওয়ার সম্ভাবনা কমায়, শরীরের সচলতা অনেক বাড়ায়।*

দলবদ্ধ হয়ে খেলা

আজকাল মেয়েরা টিম স্পোর্টস বা দলভিত্তিক খেলা যেমন, ফুটবল, হকি, ক্রিকেট, কবাডি ইত্যাদিতে অংশগ্রহণ করছে। সাধারণত স্কুলে বা কলেজে

পড়ার সময় এ ধরণের খেলায় যোগ দেবার সুযোগ পাওয়া যায়। এ সব খেলায় আনন্দ এবং ব্যায়াম দুইই হয়। এছাড়া আমাদের দেশে কিছু কিছু জায়গায় সমবেত–নৃত্যের প্রচলন আছে, যেমন গুজরাতের দাণ্ডিয়া রাস নৃত্য বা সাঁওতালীদের দলবদ্ধ নাচ। এতে নাচের আনন্দ এবং দেহের চর্চা দুটোই হয়। বাঙালীদের মধ্যে এ ধরণের সমবেতনৃত্যের চল তেমন নেই। স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে এটি চমৎকার উপায়।

আসিয়া বেগমের খেলা

খুব ছোটবেলা থেকেই আমার বল খেলতে ভাল লাগে। পাড়ার মাঠে ছেলেরা খেলত, দেখে ভালো লাগত। ক্লাস সিক্স থেকেই আমি ছেলেদের সঙ্গে ফুটবল খেলতাম। তারপর খেলাটা নেশায় দাঁড়াল। বাবা ছিলেন না, কিন্তু মা এবং তিন দাদা এ ব্যাপারে কিছু তো বলেনইনি বরং প্রচুর উৎসাহ দিয়েছেন। ছেলেবেলার সেই বল নিয়ে খেলা থেকে ফুটবল পেশায় দাঁড়াল। পশ্চিম বঙ্গের উনিশ অনূর্ধ্ব দলে আমি দেশের বিভিন্ন অঞ্চলে খেলেছি। শেষ পেশাদারী খেলেছি মোহনবাগান দলে। আমি ফরওয়ার্ডে রাইট স্ট্রাইকার পজিশনে খেলতাম। খেলার মাধ্যমেই আমার স্বামীর সঙ্গে আলাপ – উনিও ফুটবলার। বিয়ে হওয়ার পরে শ্বশুরবাড়ি থেকেও আমি খেলেছি। এখন আমার মেয়েকে মাঠে নিয়ে গিয়ে আমরা দুজনে খেলা শেখাই।

আমাদের গ্রামে মুসলমান সম্প্রদায়ের মধ্যে অনেকেই আমার খেলা সম্পর্কে মন্তব্য করেছেন – ভালো চোখে দেখেন নি। কিন্তু তাঁরা আমার খেলা বন্ধ করতে পারেন নি। অনেকে দাদাদের বলতেন বোনের বিয়ে দিতে পারবে না। খেলা আমাকে অনেক কিছু দিয়েছে। খেলা থেকে আনন্দ পেয়েছি, পেয়েছি স্বাধীনতার স্বাদ। বাড়ি থেকে বেরিয়ে অন্য জায়গায় খেলতে যাওয়া খুবই উত্তেজনাপূর্ণ। এছাড়া খেলা আমার স্বাস্থ্য এবং ফিটনেস বাড়িয়ে দিয়েছে। এখন কয়েক বছর পেশাদারী ভাবে না খেললেও শরীর মজবুত আছে। তবে খেলা আমি ছাড়ি নি। একবার যে খেলা ভালবেসেছে সে কি আর তা ভুলতে পারে? ভবিষ্যতে মেয়েদের ফুটবল খেলা শেখাতে চাই।