

অন্যেরা কি মনে করবে

অন্যেরা কি ভাবছে ভেবে নিজের স্বাস্থ্যকে উপেক্ষা করা অর্থহীন। লোকে হাসাহাসি করবে, গেছো ভাববে, তুই বড্ড রোগা আর দুর্বল, তুই মোটা অত দৌড়তে পারবি না, এসব ছেলেদের খেলা, গায়ে মাস্‌ল হলে কারোর তোকে পছন্দ হবে না – যে মেয়েরা ব্যায়াম বা খেলাধুলা করতে চায় এরকম অজস্র টিকা-টিপ্পনী তাদের শুনতে হয়। কিন্তু যুগ পাল্টাচ্ছে। এককালে মেয়েরা ঘরে বন্দি থাকত, এখন তারা বাইরে কাজ করছে। মেয়েদের সৌন্দর্যের মাপকাঠিরও পরিবর্তন ঘটছে। শক্ত মাস্‌লের অধিকারিণী হয়েছে সানিয়া মির্জা তার সৌন্দর্যের জন্য বিখ্যাত। জ্যোতির্ময়ী শিকদার, পি.টি. উষা – এঁরা খেলাধুলায় নিজ নিজ জগতে প্রতিষ্ঠিত এবং সম্মানিত। এঁদের মত সুপার-স্টার অবশ্য সবাইকে হতে হবে না। কিন্তু লোকলজ্জার ভয়ে নিজের শরীরকে অবহেলা করলে আমরা নিজেদেরই বঞ্চিত করব।

ব্যায়াম, বয়স, এবং প্রতিবন্ধিতা

সবার ব্যায়াম করার ক্ষমতা সমান হয় না। বয়সের সঙ্গে সঙ্গে সেই ক্ষমতা কমতে থাকে। এছাড়া আমাদের অন্য প্রতিবন্ধিতা থাকতে পারে। সুতরাং কতটা ব্যায়াম করতে পারবো তা নির্ভর করবে আমাদের শারীরিক অবস্থার ওপরে।

ব্যায়ামের দিকে খেয়াল রাখুন

- ২২ ব্যায়াম বা খেলাধুলার সময়ে খেয়াল রাখুন কার্ডিও (হৃদযন্ত্র সংক্রান্ত), স্ট্রেংথ (শক্তি বর্ধক), এবং ফ্লেক্সিবিলিটি (নমনীয়তা বর্ধক), এই তিনটি প্রয়োজনীয় উপাদান থাকছে কিনা।
- ২৩ ব্যায়ামের পরিমাণ প্রতিদিন এক রকম রাখবেন না। কমিয়ে বাড়িয়ে ব্যায়াম করুন।
- ২৪ কতটা ব্যায়াম করবেন তার লক্ষ্যমাত্রা স্থির করুন। যেমন, আমি এক মাসের মধ্যে শরীরকে এক নাগাড়ে কুড়ি মিনিট স্কিপিং করার উপযুক্ত করে ফেলব। তবে আপনার লক্ষ্য যেন বাস্তবসম্মত হয়।
- ২৫ হিসেব রাখুন নিজের ব্যায়াম করার ক্ষমতা ধীরে ধীরে কতটা বাড়ছে।
- ২৬ যদি ব্যায়ামের সঙ্গী পেয়ে যান, তাহলে তো চমৎকার। একে অন্যকে উৎসাহ যোগাতে পারবেন।
- ২৭ যদি গান শুনতে শুনতে ব্যায়াম করতে ভাল লাগে, তাহলে তাই করুন।
- ২৮ মোটকথা যে ব্যায়ামই বেছে নেন না কেন, তাতে যেন আনন্দ পান।

ব্যায়ামের সময় যেন আঘাত না লাগে

খেলাধুলা বা ব্যায়াম করার সময় নিজের শরীরের সংকেতগুলো বোঝার চেষ্টা করবেন। যদি হাঁটুতে ব্যথা করতে শুরু করে বা কোন পেশীতে টান পড়ে তাহলে সঙ্গে সঙ্গে বিশ্রাম নেবেন। এই সব সংকেত উপেক্ষা করলে, সামান্য আঘাত বড় আকার নিতে পারে। প্রতিবার কোন ব্যায়াম আরম্ভ করার আগে আপনার শরীরকে প্রস্তুত করবেন। এ ধরণের প্রস্তুতিকরণকে স্ট্রেচিং বলে। শরীর কী করে স্ট্রেচ করতে হয় তা কারোর কাছ থেকে শিখে নিন। স্ট্রেচ না করে ব্যায়াম বা দৌড়ঝাঁপ করলে চোট লাগার সম্ভাবনা থাকে। সব ব্যায়ামই আস্তে আস্তে শুরু করবেন তারপর গতি বাড়াবেন। ব্যায়ামের মাঝে এক মিনিট থেমে আপনার নাড়ির গতি পরীক্ষা করে নিন। ব্যায়ামের বইয়ে বা বিশেষজ্ঞের কাছে জানতে পারবেন আপনার বয়স এবং শারীরিক অবস্থা অনুসারে নাড়ির গতি কত দ্রুত হওয়া উচিত এবং কত দ্রুত হলে তা আপনার পক্ষে নিরাপদ নয়।

ব্যায়াম করার সময় চোট না লাগার উপায়

- ২২ কার্ডিও, স্ট্রেংথ এবং ফ্লেক্সিবিলিটি - এই তিনটি উপাদানই যেন ব্যায়ামের মধ্যে থাকে।
- ২২ প্রথমে শরীরকে স্ট্রেচ করুন, তারপর ধীরে ধীরে ব্যায়ামের গতি বাড়ান।
- ২২ ব্যায়াম করার সময় প্রচুর পরিমাণে জল খান।
- ২২ যদি যন্ত্রের সাহায্যে ব্যায়াম করেন, তার জন্যে উপযুক্ত যন্ত্রপাতি যেন আপনার থাকে।
- ২২ আস্তে আস্তে গতি কমিয়ে ব্যায়াম শেষ করবেন। শরীর ঠাণ্ডা হওয়ার পর নমনীয়তা বাড়ানোর জন্যে আবার স্ট্রেচ করবেন।
- ২২ ব্যায়ামের ফাঁকে ফাঁকে একটু বিশ্রাম করুন। সপ্তাহে এক দুদিন ব্যায়াম করবেন না।
- ২২ নিজের শরীর কী সংকেত পাঠাচ্ছে সে দিকে খেয়াল রাখবেন।

ব্যায়ামের আধিক্য

অত্যাধিক ব্যায়াম স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক। ব্যায়াম করা আরম্ভ করে সে ব্যাপারে যেন নেশাগ্রস্ত হয়ে পড়বেন না। মাঝে মাঝে জীবনের সমস্যা ভুলে থাকতে আমরা পাগলের মতো ব্যায়াম শুরু করি। এটা মোটেই উচিত নয়। অনেকে 'পারফেক্ট' দেহ গড়ে তুলতে ব্যায়াম নিয়ে বাড়াবাড়ি করেন। এতে স্বাস্থ্যহানি হতে পারে।

স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা ৯০ দশকে গবেষণা করে মহিলা খেলোয়াড় বা অ্যাথলেটদের মধ্যে তিন ধরনের শারীরিক সমস্যা আবিষ্কার করেন। এগুলি হল: (১) খাওয়া নিয়ে সমস্যা বা ডিস-অর্ডার ইটিং; (২) ঋতুজনিত সমস্যা বা এমেনোরিয়া; এবং (৩) হাড় ভঙ্গুর হওয়া বা অস্টিওপোরোসিস। খাওয়ার ব্যাপারে অত্যাধিক বাধানিষেধ মেনে মহিলা খেলোয়াড়দের শরীরের অভ্যন্তরীণ মেটবলিজম কমে যায় এবং এঁদের অস্তঃস্রাব গ্রন্থি (গ্ল্যাণ্ড), হৃদযন্ত্র প্রক্রিয়া, প্রজনন ক্ষমতা ইত্যাদি ব্যহত হয়। ওজন ও মেদ সাংঘাতিক রকম কমিয়ে রাখার জন্যে মহিলা অ্যাথলেটদের মধ্যে ঋতুচক্রের অনিয়মিততা বা এমেনোরিয়া দেখা দেয়। ফলে এঁদের হাড়ের ধাতব ঘনত্ব কমেতে থাকে এবং অস্টিওপোরোসিস হয়। এ সব রোগ বেশি হয় যে সমস্ত খেলায় ওজন কম রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, যেমন ফিগার স্কেটিং, নাচ, জিমন্যাস্টিক্স, দীর্ঘপাল্লার দৌড়, সাইকেল রেস, সাঁতার ইত্যাদির ক্ষেত্রে। মেয়েদের ঋতু নিয়মিত না হওয়া স্বাস্থ্যের দিক থেকে ভালো লক্ষণ নয়। সে রকম অবস্থা ঘটলে ডাক্তারের সঙ্গে অবশ্যই যোগাযোগ করুন।

খেলাধুলার রাজনীতি

মেয়েদের খেলাধুলার সুযোগ আমাদের দেশে এখনও কম। এ ব্যাপারে যতটা সরকারী উদ্যোগ নেওয়া উচিত তা নেওয়া হয় না, কারণ এ ব্যাপারে জনগণের তেমন মাথাব্যথা নেই। ভোটের ব্যাপারে মহিলাদের যথেষ্ট ক্ষমতা থাকলেও মেয়েদের জন্যে খেলাধুলার সুযোগ সুবিধে বাড়াবার দাবী নিয়ে আমরা এখনও সোচ্চার হয়ে উঠিনি। জনসাধারণও মেয়েদের খেলাধুলাকে তেমন মর্যাদা দেয় না। পেশাদারী মহিলা খেলোয়াড় সমকক্ষ ছেলেদের চেয়ে অনেক কম টাকা পান। সাধারণত পেশাদার খেলোয়াড়দের জন্যে টাকা যোগায় নানান বেসরকারী সংস্থা। এ সব সংস্থা পুরুষদের ব্যাপারেই বেশি সচেতন এবং তাদের খেলার জন্যেই টাকা চালে। মেয়েদের প্রতিযোগিতার মধ্যে প্রাধান্য দেওয়া হয় সৌন্দর্য্য প্রতিযোগিতাকে। সেখানে নিজেদের লাভের অঙ্ক অনুমান করে প্রসাধন সামগ্রীর ব্যবসায়ীরা সানন্দে টাকা চালে।