

জীবন যাপন

মন ও শরীর আপনি কতটুকু সুস্থ ও কর্মক্ষম

ডা. মোরশেদ চৌধুরী

একজন মানুষ নিজেকে কর্মক্ষম রাখতে পারলে তার ব্যক্তিগত এবং পারিবারিক জীবন অনেক সুন্দর ও আনন্দময় হয়। মনে আনন্দ থাকলে আপনি সবার কাছে গ্রহণযোগ্য হবেন সে বিষয়ে কোনো সন্দেহ নেই। আপনার সুস্থতা দেখার জন্য সব সময় চিকিৎসকের কাছে যাবার আগে নিজেই পরীক্ষা করে দেখতে পারেন। আপনি

কতটুকু কর্মক্ষম তা নিজে নিজেই পরীক্ষা করার জন্য নিচে কিছু টিপস দেয়া হলো। এর জন্য কয়েক ধরনের ব্যায়াম করতে হবে। আপনার সুবিধামতো সময়ে ব্যায়াম করবেন। প্রত্যেক ব্যায়ামের ক্ষেত্র লিখে রাখবেন এবং পরে তা বিশ্লেষণ করবেন। কয়েক দিন ধরে বিভিন্ন সময়ে ব্যায়ামগুলো করুন। একসঙ্গে নয়।

নিজেই পরীক্ষা করে জেনে নিন

কি দেখবেন বা পরিমাপ করবেন?	কি করতে হবে বা ব্যায়াম	শরীরের ওপর প্রতিক্রিয়া	নম্বর
কাজ করার ক্ষমতা	সিঁড়ি দিয়ে স্বাভাবিকভাবে দোতলায় উঠে যান সহজে তিন তলায় উঠে যেতে পারেন	১. শ্বাসের টান হবে এবং কথা বলতে কষ্ট হবে ২. শ্বাসের গতি বেড়েছে কিন্তু কথা বলতে কষ্ট হচ্ছে না ৩. শ্বাসের গতি বেড়েছে কিন্তু কথা বলতে কষ্ট হচ্ছে না	১ ২ ৩
শরীরের নমনীয়তা	ঘরের মেঝেতে এমনভাবে বসুন যাতে পা দুটো সামনের দিকে এবং আঙুলগুলো উপরের দিকে থাকে। এরপর সামনের দিকে ঝুঁকে পায়ের পাতা ধরতে চেষ্টা করুন	১. পায়ের গোছা স্পর্শ করলে ২. পায়ের পাতা স্পর্শ করলে ৩. হাতের আঙুল পায়ের আঙুল ছাড়িয়ে গেলে	১ ২ ৩
শক্তি পরীক্ষা	হাত দুটা বুকের সামনে ক্রশ করে রাখবেন। এরপর মেরুদণ্ড সোজা রেখে ওঠ-সব করতে হবে	১. পাঁচবার ওঠ-বস করতে পারলে ২. ১০ বার করতে পারলে ৩. ১৫ বারের বেশি করতে পারলে	১ ২ ৩
সহনশীলতা পরীক্ষা	এক মাইল হাঁটুন ও কত মিনিট সময় লেগেছে তার নোট রাখুন	১. ২০ মিনিট বা বেশি সময় ২. ১৫ থেকে ১৯ মিনিট সময় ৩. ১৫ মিনিটের কম সময়	১ ২ ৩
কর্মক্ষমতার মাত্রা পরীক্ষা	আধ ঘন্টা বিশ্রাম করে নাড়ির গতি পরীক্ষা করুন ও লিখে রাখুন। এরপর সিঁড়ি দিয়ে ওঠা-নামা ও স্বাভাবিক কাজকর্ম করুন। ২০, ৪০ ও ৬০ মিনিট পর পুনরায় নাড়ির গতি পরীক্ষা করুন।	১. ২০ মিনিট পর নাড়ির গতি ৬০% বৃদ্ধি (ধরা যাক প্রতি মিনিটে ৮০ থেকে ১২৮) ২. ৪০ মিনিট পর ৬০% বা কম বৃদ্ধি ৩. ৬০ মিনিট পর ৬০% বা কম বৃদ্ধি	১ ২ ৩

পরীক্ষার ফলাফল ও করণীয় : (মোট নম্বর ১৫)

নম্বর করণীয়

৪-এর কম আপনি আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করুন

কমপক্ষে ৬ হতাশ হবার কিছু নেই। এখনো আপনার ক্ষমতা বাড়াতে পারেন। যেমন প্রতিদিন ১০ মিনিট করে হাঁটতে শুরু করুন। আস্তে আস্তে প্রতিদিন ৬০ মিনিট হাঁটুন। কি উপকার পাবেন? আপনার ফিটনেস বাড়বে, হৃদরোগের সম্ভাবনা কমবে, রক্তের ক্ষতিকর cholesterol (HDL) কমবে, ডায়াবেটিস থাকলে রক্তে সুগার কমবে

৭ থেকে ১২ এ ক্ষেত্রে যেসব পরীক্ষায় দুর্বল সেসব বিষয়ের প্রতি নজর দিন। হাঁটার পর স্ট্রেচিং করুন। শরীরের উপরের অংশের শক্তি বৃদ্ধির জন্য ভারোত্তোলন করতে পারেন

১৩ বা তার বেশি শরীরকে সুস্থ রাখার জন্য প্রতিদিন ব্যায়াম ও স্ট্রেচিং অব্যাহত রাখুন

সপ্তাহে পাঁচ দিন ব্যায়াম করুন। ব্যায়ামের কোনো ধরাবাঁধা সময় নেই। আপনার সুবিধা মতো সময়ে ব্যায়াম করবেন। তবে যে ব্যায়াম করবেন সেটা একনাগাড়ে করতে হবে। সুস্থ থাকুন, কর্মক্ষম থাকুন ও সুখী হোন।

টিপস

পারফিউম

w দিনের জন্য বেছে নিন হালকা সুবাসের কোনো পারফিউম।

রাতের অনুষ্ঠানের জন্য ভারী মিষ্টি গন্ধের পারফিউম বেছে নিতে পারেন।

w অনেকেই প্রসাধনের শেষ পর্যায়ে নিজেকে পারফিউমে সিঁধিত করেন। এটা কিন্তু ভুল পদ্ধতি। পারফিউম লাগাবার উপযুক্ত সময় হলো ভালো করে ত্বক পরিষ্কার করার পরে। অর্থাৎ গোসল করার ১০ মিনিট পরে কিংবা যে কোনো অনুষ্ঠানের জন্য মেকআপের অন্তত আধঘন্টা আগে পারফিউম লাগাবেন।



w প্রথমেই পারফিউমের কোঁটা ভালো করে ঝাঁকিয়ে নেন। স্বেদ পারফিউম হলে লাগাতে কোনো অসুবিধা নেই। লিকুইড পারফিউম হলে তর্জনীর সাহায্যে শরীরের পাল্‌স পয়েন্ট ও উষ্ণ স্থানে সামান্য পরিমাণে লাগান। কিন্তু বাহুমূলে কখনো পারফিউম লাগাবেন না।

w কোনো পারফিউমই ত্বকের উষ্ণতা ও ঘাম-তেলের সহায়তা ছাড়া নিজস্ব সৌরভ ছড়াতে পারে না। বরং জামা-কাপড়ে সরাসরি লাগালে দাগ ধরে যেতে পারে। একান্তই যদি লাগাতে চান তাহলে শাড়ির পাড় ও আঁচলে লাগাতে পারেন।

w পারফিউম ব্যবহারের পর সব সময় ভালো করে মুখ বন্ধ করে রাখবেন। সব সময় চেষ্টা করবেন অল্প সময়ের মধ্যে পারফিউম ব্যবহার

করে ফেলার। মোড়ক খোলার পর পারফিউম বেশিদিন ফেলে রাখলে পারফিউমে মেশানো অ্যালকোহল উবে যায় ও কার্যকারিতা কমে যাওয়ার ফলে গন্ধেরও পরিবর্তন ঘটে।

w বসন্তকালে পারফিউম মাখলে খুব অল্প সময়েই মিষ্টি সুগন্ধে চারদিক ভরে যায়। কিন্তু শীতকালে অত তাড়াতাড়ি সুগন্ধ ছড়ায় না। আবার গরমের সময় সামান্য পরিমাণে পারফিউম লাগালে বেশ কাজ হয়।

w শরীরে বিপাকক্রমের হারের ওপর অনেকটা নির্ভর করে পারফিউমটির সুগন্ধ ছড়াবার ক্ষমতা। এ জন্য কারো কারো শরীরে যে কোনো পারফিউম একবার মাখলেই সারাদিন ধরে চারদিকের বাতাস সৌরভে ভরে থাকে, তেমনি অনেকের শরীরে একই রকম সুফল পেতে ২-৩ বার পারফিউম লাগাতে হতে পারে। **শারমিন রহমান**

আপন দর্পণ

ভালোবাসায় বসবাস



পারে না সুমি। তার শুধুই মনে হয়, দু'জনের বন্ধুত্বের পেছনে অন্য কোনো সম্পর্ক নেই তো, যা তারা নিজেরাই জানে না? সুমিকে ক্রমশই এ চিন্তা আচ্ছন্ন করে তোলে। নিজের মনে আর রাখতে না পেরে সৌমিককে খুলে বলে। সৌমিক আকাশ থেকে পড়ে এ কথা শুনে। সুমিকে কিছুতেই বোঝানো যায় না। সে বিদায় নেয় সৌমিকের জীবন থেকে। ভাবনায় পড়ে সৌমিক, আসলেই কি সে টুম্পাকে ভালোবাসে? এটা সত্যি, যে কোনো সিদ্ধান্তে সে টুম্পার ওপর নির্ভর করে। যেকোনো কথা আগে টুম্পাকে বলা চাই। টুম্পার ক্ষেত্রেও তাই। হঠাৎ করেই চেনা টুম্পা তার কাছে অচেনা হয়ে যায়। ভালোবাসা কি তাহলে এটাই?

রুমন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে ক্লাস করতে এসে প্রেমে পড়ে ফারহানার। প্রথম দেখাতেই তার মনে হয় ফারহানাকে ছাড়া সে বাঁচবে না। পাগলের মতো হয়ে যায় তার জন্য। কিছুদিন পরেই ফারহানা ও রুমনকে একসঙ্গে দেখা যায় করিডরে, মাঠে, ক্যান্টিনে।

এখন প্রশ্ন আসে, ভালোবাসা কি? অনেক সময় নিয়ে ভালোবাসা, নাকি প্রথম দেখাতেই ভালোবাসা? কারো জন্য কারো ভালোবাসার

কোনো রকমফের নেই। ভালোলাগা থাকতেই পারে। যেমন ভালোলাগা ছিল সৌমিক ও টুম্পার। ভালোলাগা মোড় নেয় ভালোবাসায়। তবে ভালোবাসার ক্ষেত্রে সবচেয়ে বড় যে ব্যাপারটি তা হলো মন। একজন আরেকজনকে বুঝতে পারা, সে কি পছন্দ করে তাকে প্রাধান্য দেয়া- এগুলোই ভালোবাসার মধ্যে পড়ে। এছাড়াও মনের সঙ্গে সম্পর্ক সেক্রিফাইসের। পরস্পরের যদি সেক্রিফাইস মনভাব না থাকে তাহলে সেখানে ভালোবাসার সার্থকতা কোথায়? সৌমিক যখন টুম্পাকে বলল সে তাকে ভালোবাসে, তখন টুম্পাও বুঝতে পারে সেও সৌমিককেই ভালোবাসে। এখানে ভালোবাসা এসেছে ধীরেসুস্থে হেঁটে, দু'জনকে প্রচুর সময় দিয়ে।

তাহলে কি 'লাভ অ্যাট ফার্স্ট সাইট' কথাটি ভুল? রুমন আর ফারহানার ভালোবাসা কি শুধুই মোহ? সময়ের সঙ্গে সঙ্গে তা কেটে যাবে? এখানেও আসে মন। তবে একটু ভিন্নভাবে। বলা হয়, মানুষের মনের সঙ্গে মস্তিষ্কের সম্পর্ক আছে। যাকে একবার ভালোলাগে, মস্তিষ্ক তাকেই ধরে রাখে। আর সেদিকেই মনোযোগী হয় এবং পরিচালিত হয়। যখনই বুঝতে পারবেন আপনি প্রেমে পড়েছেন বা ভালোবেসেছেন, তখনই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ভালোবাসার মানুষটিকে জানিয়ে দিন। এটা দুই পক্ষের জন্যই ভালো। তাহলে কাউকে প্রথম ঘটনার সুমির মতো ভাঙা মন নিয়ে যেতে হবে না। তবে একটা বিষয়, ভালোবাসার উত্তর হয়তো ইতিবাচক হবে না। তাতে কি, ভালোবাসার মানুষটি তো জানলো আপনি তাকে কিভাবে দেখেন। যদি সত্যিকারের ভালোবাসেন তবে লেগে থাকুন। জয় একদিন হবেই।

ফারহানা লাভনী

টুম্পা আর সৌমিক ছেলেবেলা থেকেই বন্ধু। এমন কোনো কথা নেই যা তারা শেয়ার করে না। ঝগড়া, মারামারি দুইজনের মধ্য দিয়ে সম্পর্কটি চলতো। এরই মধ্যে সৌমিক প্রেমে পড়ে সুমির। অন্যদিকে টুম্পা নীরবে পছন্দ করতো তার দু'বছরের সিনিয়র ফয়সালকে। টুম্পা আর সৌমিকের এই বন্ধুত্ব মেনে নিতে