

আপনার মোটা হওয়ার জন্য স্বামীকেই দায়ী করুন



বিবাহিত মেয়েদের মধ্যে যারা মুটিয়ে যাচ্ছে বা ডায়েট কন্ট্রোল করতে পারে না- এ ক্ষেত্রে তারা তাদের স্বামীকে দোষারোপ করতে পারে। বিশেষজ্ঞদের মতে, একমাত্র স্বামীই সাহায্য করতে পারে স্ত্রীকে অতিরিক্ত মোটা হওয়া থেকে রক্ষা করতে।

কিছু কিছু মেয়ের ক্ষেত্রে বিয়ের পর মোটা হওয়ার প্রবণতা লক্ষ্য করা যায়। যখন কেউ একা থাকে তখন খাবার নিয়ন্ত্রণ রাখা সহজ হয়, কিন্তু যখন দু'জন হয়ে যায় তখন তা হয়ে ওঠে এক কথায় অসম্ভব। আবার যখন সংসারে ছেলে-মেয়ে আসে তখন মায়ের সমস্ত মনোযোগ থাকে বাচ্চার জন্য পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাবার তৈরিতে। আবার স্বামীর যখন ডায়েট কন্ট্রোল করার প্রয়োজন থাকে না তখন আমাদের দেশের মেয়েরা স্বামীর পছন্দমতো খাবার তৈরিতে সারা দিন ব্যয় করে।

সে ক্ষেত্রে নিজের জন্য আলাদা করে কম ক্যালরিযুক্ত খাবার তৈরি করা সম্ভব হয় না। সংসারে সারা দিনের কাজ সেরে দুপুরে বাচ্চাকে খাইয়ে অতিরিক্ত পরিশ্রমে মায়ের নিজেরও খাদ্য চাহিদা বেড়ে যাওয়ায় খাওয়াও বেশি হয়। আর বেশি খাওয়া দুপুরে সমস্ত দিনের ক্লান্তিকে আলসেমিতে পরিণত করে। বাচ্চা নিয়ে মা পড়েন ঘুমিয়ে। যা কি না মহিলাদের জন্য খুবই ক্ষতিকর। কারণ ভরা পেটে ঘুমালে শরীরে অতিরিক্ত চর্বি জমে। তাই মেয়েরা যখন ডায়েট কন্ট্রোল করতে পারে না তখন তার পুরো দোষটাই স্বামীর ওপর চলে যায়। এ ক্ষেত্রে বলা যায়, একজন স্বামী অচেতনভাবেই তার স্ত্রীকে মোটা হতে উৎসাহিত করে। তাই একবার মোটা হয়ে গেলে তা কমিয়ে নিয়ে আসা স্ত্রীর পক্ষে কষ্টকর হয়ে ওঠে।

এখন দেখা যাক কিভাবে স্বামীরা অবচেতন মনে স্ত্রীদের মোটা হতে উৎসাহিত করে

স্বামীরা অল্প পয়সায় স্ত্রীকে খুশি করতে উপহার হিসেবে চকলেট, আইসক্রিম খাওয়ায়। যেটা কয়েক বছর আগেও আমাদের দেশে দেখা যেত না। কিন্তু বর্তমানে মিডিয়ার ব্যাপক প্রচারে এবং

স্বামী কিভাবে সাহায্য করতে পারে স্ত্রীকে

স্বামী স্ত্রীকে কম ক্যালরিযুক্ত খাবার খেতে উৎসাহিত করার সঙ্গে সঙ্গে নিজেও কম ক্যালরিযুক্ত খাবারের অভ্যাস গড়ে তুলতে পারে। এ ক্ষেত্রে স্ত্রীর পক্ষে ওজন কমানো সহজ হতে পারে।

ওজন কম হলে স্বামী-স্ত্রীর শারীরিক মিলন অনেক বেশি মধুর হয়- স্ত্রীকে এই ধারণায় উদ্বুদ্ধ করতে পারে স্বামী।

ওজন কম হলে স্ত্রী হয়ে উঠবে স্বামীর সামনে আরো বেশি আকর্ষণীয়। সেজন্য ওজন কমাতে স্ত্রীকে নিয়ে জগিৎয়ে বের হতে পারেন।

অল্প তেলযুক্ত খাবার ও সবজি বেশি পরিমাণে খেতে উৎসাহিত করতে পারেন স্বামীরা। পার্টিতে চর্বিযুক্ত খাবার পরিহার করার অভ্যাস করতে হবে দু'জনেরই।

বিয়ের পর যেসব মেয়ে জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ি খায় তাদের মধ্যে মোটা হওয়ার প্রবণতা বেশি থাকে। সে ক্ষেত্রে স্বামী অগ্রণী ভূমিকা পালন করতে পারেন প্রাকৃতিক উপায় বা নিয়মিত কনডম ব্যবহার করে শারীরিক মিলনে অংশ নিয়ে।

কিন্তু আমাদের দেশের ছেলেরা জন্মনিয়ন্ত্রণের ব্যাপারটাকে মেয়েদের ওপর ছেড়ে দিয়ে নিজেরা বামেলাহীন থাকে। এটা করা উচিত নয়। প্রকৃতিগতভাবে মেয়েদের মধ্যে মোটা হওয়ার প্রবণতা ছেলেরদের চেয়ে বেশি। তাই মেয়েদের ওজন কমানোর ক্ষেত্রে ছেলেরা একটু উদার হলেই একটি মেয়ে নিজের শারীরিক সৌন্দর্য অটুট রাখতে পারে।

তাই স্বামী বেচারা যদি প্রতিদিন একবার করে স্ত্রীকে সচেতন করিয়ে দেয় এভাবে, এ্যাই তুমি মোটা হয়ে যাচ্ছ, ওজন কমাও। ওজন কমালে তোমাকে আরো বেশি সুন্দর লাগবে, সেক্সি লাগবে। তখন আর আমাকে টিভিতে সুন্দরী মডেলদের ফিগার দেখতে হবে না। তোমার সুন্দর ফিগারের সৌন্দর্য দেখতেই আমার যুগ পার হয়ে যাবে। বাঙালি মেয়েরা কখনই চায় না তার স্বামী তাকে ছেড়ে অন্য মেয়ের দিকে তাকাক। তাই স্ত্রীরা দ্রুত ফিগার সচেতন হয়ে উঠুন। কারণ এখন একবিংশ শতাব্দী। এখন বাহ্যিক সৌন্দর্যই সব সাফল্যের চাবিকাঠি। আর সেই সৌন্দর্যের তালা খোলার চাবি যখন স্ত্রীদের কাছেই আছে, তখন আর সময় নষ্ট করা কেন? তাড়াতাড়ি চাবি দিয়ে সৌন্দর্যের প্রাসাদের দ্বার খুলে নিজেদের নিয়ে যান স্বর্গের আলোর কাছাকাছি।

মোটা হলে নাকি হৃদযন্ত্রের ঝুঁকি বেড়ে যায়, তাই স্ত্রীরা নিজেদের হৃদয়ের ঝুঁকি না বাড়িয়ে বাড়তি মেদ বারিয়ে স্বামীর হৃদয়ের ঝুঁকি কিছুটা বাড়িয়ে দিলে কেমন হয়?

পশ্চিমা সংস্কৃতির মুগ্ধতায় আকৃষ্ট হয়ে এসব উপহারের প্রচলন হয়েছে। আর তারই ফলশ্রুতিতে আমাদের দেশের মেয়েদের ওজন দ্রুত বেড়ে যাচ্ছে। এখন স্বামীরা স্ত্রীকে খাওয়াতে নিয়ে যান অভিজাত রেস্টুরেন্টে যেখানে পাওয়া যায় চাইনিজ, থাই, ইন্ডিয়ান, মেক্সিকান বা কন্টিনেন্টাল খাবার। এসব খাবারে থাকে বিভিন্ন রকমের সস, মেয়নেজ, ক্রিম, তেল, মাখন, ঘি ও নানা রকম মসলার সংমিশ্রণ। আর এসব খাবারের পর ইজমের সুবিধা হিসেবে যেসব পানীয় খাওয়া হয় তার প্রায় সবগুলোতেই কমবেশি অ্যালকোহল আছে- যা শরীরে দ্রুত মেদ জমাতে সাহায্য করে।

আর মেয়েরা যখন প্রেমে পড়ে তখন মোটা হওয়ার প্রবণতা আরো বেশি বেড়ে যায়। কারণ প্রেমের সময় প্রেমিক-প্রেমিকারা একটা ঘোরের মধ্যে থাকে। তখন প্রেমিক সব সময় চায় কিসে প্রেমিকাকে খুশি করা যায়। আর তার পরিণতিস্বরূপ প্রেমিক বোধ হয় বুঝে যায় মেয়েরা হয়তো খেতে বেশি ভালোবাসে। তাই প্রেমিক তার প্রেমিকাকে খুশি রাখার জন্য আইসক্রিম, চকোলেট জাতীয় খাবার এনে দেয়, যা তাকে মোটা হতে সহযোগিতা করে।

কিন্তু এই প্রেমিক মেয়েটি যখন মোটা হয়ে প্রেমিকের স্ত্রী হয় তখন স্বামীর কাছে তা দৃষ্টিকটু লাগে। তাই বোধ হয় প্রায়শই প্রেমিকা স্ত্রীদের বলতে শোনা যায়- 'বিয়ের আগে আমার সবকিছুই তোমার ভালো লাগতো, এখন কেন ভালো লাগে না।'

শারীরিক ওজন বাড়ার ক্ষেত্রে মেয়েদেরও ভূমিকা রয়েছে

মাঝে মাঝে স্ত্রীরা স্বামীর সঙ্গে সেক্স এড়ানোর জন্য মোটা হতে পছন্দ করে। আমাদের দেশের এখন অনেক মেয়ে আছে যারা স্বামীর সামনে নিজেদের নগ্ন করে উপস্থাপন করতে লজ্জা পায়। তার একটাই কারণ, অতিরিক্ত ওজন। মেয়েদের অতিরিক্ত ওজন তাদের আত্মমর্যাদাকে অনেকাংশে কমিয়ে আনে। যে

মেয়েদের মোটা হওয়ার ক্ষতিকর দিক

১. অতিরিক্ত মোটা হলে মেয়েদের নানা ধরনের অসুখ দেখা দেয় যা কি না পরবর্তীতে ক্যান্সারে রূপান্তরিত হতে পারে। এছাড়া মোটা মেয়েদের হার্ট অ্যাটাক হওয়ার প্রবণতা বেড়ে যায়।

২. স্বাভাবিকের চেয়ে শরীরের ওজন বেড়ে গেলে দেখতে ভালো লাগে না। আর সব মেয়েই নিজেকে সুন্দরী হিসেবে দেখতে চায়। তাই মোটা হওয়ার ঝুঁকি নেয়াটা কি ঠিক?

৩. সেক্সুয়াল পাওয়ার অর্থাৎ interest কমে যায়। সেক্স ব্যাপারটা যখন দু'জনকে নিয়ে তখন একজনের (interest) আছে আরেকজনের নেই- ব্যাপারটা জটিল হয়ে যায়। ফলে আমাদের দেশে অনেক অনেক পরিবার স্বামী-স্ত্রী সম্পর্ক ভেতরে ভেতরে তিক্ত হয়ে ওঠে। শুধু রক্ষণশীল সমাজের কারণে এখনো আমাদের দেশে এ ব্যাপারগুলো ব্যাপকভাবে প্রকাশ পায়নি। আর স্ত্রী মোটা হয়ে গেলে ছেলেদের মধ্যে অন্য মেয়ের প্রতি আকর্ষণ অনুভব করার উৎসাহ জেগে ওঠে।

কারণে মোটা মেয়েরা নিজের শারীরিক সৌন্দর্য নিয়ে সব সময় অস্বস্তিতে ভোগে। তাই শরীরের ওজন বেড়ে যাওয়া একটা মেয়ের জন্য খুবই দৃষ্টিকটু। কারণ ছেলেরা সুন্দর ফিগারের অধিকারী মেয়েদের সঙ্গেই বিছানা উপভোগ করতে চায়।

একযুগ আগেও ছেলেরা মেয়েদের ফিগার নিয়ে মাথা ঘামাতো না। বউ মানেই তাকে নিয়ে বিছানায় যেতে হয়, তাই তারা বইয়ের সঙ্গে জৈবিক তাড়না থেকেই শারীরিকভাবে মিলিত হতো। তখনকার সময় একমাত্র রাতের অন্ধকারেই স্ত্রীকে একান্তভাবে স্বামীরা



পেতে পারতো। আলোয় যদি কেউ দেখে ফেলে সেই আশঙ্কা, কিছুটা লজ্জা সব মিলিয়ে ব্যাপারটা ছিল খুবই গোপনীয়।

আর তাই স্বামীরা যখন স্ত্রীর সঙ্গে শারীরিক মিলনে আনন্দ না পেত তখন তারা বারবণিতার কাছে যেত পরিপূর্ণ আনন্দ পেতে। কিন্তু আমরা মেয়েরা নিজেরাই যখন পারি স্বামীকে পরিপূর্ণ আনন্দ দিতে তাহলে তাদেরকে বাইরে যেতে দেয়া কেন?

তবে ব্যাপারটার অনেক পরিবর্তন এসেছে। Physical relation এখন পরিণত হয়েছে দু'জনের সমান অংশগ্রহণে এক অনন্য শিল্পে। পশ্চিমা সিনেমাগুলো এ ক্ষেত্রে আমাদের দেশের ছেলেদের দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন করতে সাহায্য করেছে। ছেলেদের সবচেয়ে প্রিয় বিষয় সেক্স। আর কম ওজনের মেয়েরা বেশি সেক্সি হয়। ছেলেরা যেমন তার কাজ ও ব্যক্তিত্ব দিয়ে অন্যের সামনে নিজেদের আকর্ষণীয় করে তোলে, সেখানে মেয়েদের সুন্দর ফিগার একটা বড় ভূমিকা রাখে। আমাদের দেশের মেয়েরা বিয়ের পর ফিগার নিয়ে ভাবতে চায় না। এটা ঠিক নয়।

কারা মোটা স্ত্রী পছন্দ করে বা কিছু বলে না এবং কেন?

কিছু কিছু ছেলে আছে যারা স্ত্রীর সৌন্দর্যের কারণে নিরাপত্তাহীনতায় ভোগে। তাই স্ত্রী একটু মোটা হলে এরা অসুবিধা মনে করে না। বরং সে ক্ষেত্রে নিজের স্ত্রীকে অন্য পুরুষের অতিরিক্ত উৎসাহের কারণ হয়ে দাঁড়াতে হবে না।

আবার অনেক স্বামী শারীরিক মিলনে অক্ষম হলে নিজের অক্ষমতা ঢাকতে মোটা স্ত্রী হওয়ায় অসুবিধা বোধ করে না।

অনেক পুরুষ সংসারের শান্তি বজায় রাখার জন্য স্ত্রীকে মোটা হওয়ার জন্য কিছু বলে না।

ফারহানা কামাল

ঘরে বসেই পেতে পারেন সাপ্তাহিক ২০০০-এর প্রতিটি সংখ্যা

গ্রাহক হবার নিয়ম

গ্রাহক হার (বার্ষিক ৮০০ টাকা অথবা ষান্মাসিক ৪৫০ টাকা) ব্যাংক ড্রাফটের মাধ্যমে 'সাপ্তাহিক ২০০০'-এর অনুকূলে যে কোনো ব্যাংক থেকে পাঠাতে পারেন। অথবা সাপ্তাহিক ২০০০-এর কার্যালয়ে নগদ পরিশোধ অথবা

মানি অর্ডারের মাধ্যমে গ্রাহক হওয়া যেতে পারে। মানি অর্ডার অথবা ডিডি পাঠানোর ঠিকানা : সার্কুলেশন ম্যানেজার, সাপ্তাহিক ২০০০ ৯৬-৯৭ নিউ ইস্কাটন রোড, ঢাকা-১০০০, বাংলাদেশ।

চেক গৃহীত হয় না। যে কোনো জায়গা থেকে প্রিয়জনকেও উপহার হিসেবে আপনি গ্রাহক করে দিতে পারেন সাপ্তাহিক ২০০০-এর প্রতিটি আকর্ষণীয় সংখ্যার।

সাপ্তাহিক ২০০০ অফিসে ফোন (৯৩৪৯৪৫৯) করেও

আপনি গ্রাহক হতে পারেন।