

স্বাস্থ্যই সম্পদ- এ
কথাটি অনস্বীকার্য।
প্রত্যেক মানুষের

জন্য স্বাস্থ্যের প্রতি যত্নবান হওয়া অত্যন্ত জরুরি। এ জন্য ব্যায়ামের কোনো বিকল্প নেই। এক্ষেত্রে শরীরচর্চা কেন্দ্রগুলো বিশেষ ভূমিকা পালন করে। বর্তমানে অনেক অত্যাধুনিক ও আন্তর্জাতিক মানসম্পন্ন শরীরচর্চা কেন্দ্র বা জিম প্রতিষ্ঠিত হয়েছে, যেখানে ছেলে-মেয়ে উভয়েই শরীর ও স্বাস্থ্যের সঠিক পরিচর্যা করতে পারেন। তাই পাঠকদের জন্য রইল এসব জিমের ভর্তির নিয়ম সংক্রান্ত কিছু তথ্য।

বডি অ্যান্ড শেপ (ধানমন্ডি ১৩ নং) : এই জিমে ৫ বছরের সদস্য হতে হলে আপনাকে দিতে হবে ২০ হাজার টাকা। ১ বছরের সদস্য পদের জন্য ৪ হাজার টাকা ও প্রতি মাসে ৬শ' টাকা দিতে হবে। ৬ মাসের জন্য ভর্তি ফি বাবদ ৬ হাজারসহ প্রতি ৬০০ টাকা দিতে হবে। ৩ মাস ব্যায়ামের জন্য এককালীন ৩ হাজার টাকা প্রযোজ্য। আপনি মাসভিত্তিক সদস্য পদও লাভ

করতে পারেন। এ জন্য প্রতি মাসে দিতে হবে ১৫০০ টাকা। অনেকে ব্যস্ততার কারণে প্রতিদিন ব্যায়াম নাও করতে পারেন। তারা কোনো সদস্য পদের আওতায় না গিয়ে দিন প্রতি ২০০ টাকা দিয়েও ব্যায়াম করতে পারেন। যার সঙ্গে আপনি স্টিম বাথের সুবিধাও পাবেন। যেকোনো ধরনের সদস্যদের ক্ষেত্রেই সপ্তাহে ৩ দিন স্টিম বাথ নেয়া যায়। অন্যান্য দিন নিতে চাইলে প্রতিদিনের জন্য ১০০ টাকা প্রদান করতে হবে। এছাড়াও এ জিমে পাবেন যোগ ব্যায়ামের প্রশিক্ষণ যা সবার জন্য ফ্রি।

কিংস্টক হেল্থ ক্লাব (ধানমন্ডি) : এই জিমে আজীবন সদস্যপদ লাভের জন্য ১৯ হাজার টাকা, ১ বছরের জন্য ১২ হাজার টাকা, ৬ মাসের জন্য ৭ হাজার টাকা এবং ৩ মাসের জন্য ৩,৫০০ টাকা প্রদান করতে হবে। মাসভিত্তিক ব্যায়ামের জন্য ভর্তি ফি বাবদ ৩ হাজার টাকা ও প্রতি মাসে ১৫শ' টাকা প্রযোজ্য। সব সদস্যদের জন্যই সপ্তাহে ২ দিন স্টিম বাথের সুযোগ রয়েছে। এ ছাড়া অন্যান্য দিন স্টিম বাথের জন্য প্রত্যেকে ৫০ টাকা করে দিতে হবে।

ফিটনেস ওয়ার্ল্ড (ধানমন্ডি ও বেইলি রোড) : এখানে স্টিম বাথের জন্য নির্দিষ্ট কোনো সময় বরাদ্দ নেই। সদস্যদের শারীরিক অবস্থা যাচাই করে প্রশিক্ষক যদি মনে করেন যে স্টিম বাথের

প্রয়োজন তাহলেই আপনি স্টিম বাথ করতে পারেন, তাছাড়া স্টিম বাথের জন্য প্রত্যেককে ১০০ টাকা দিন প্রতি দিতে হবে। যারা দৈনিক ব্যায়াম করতে অগ্রহী তারা প্রতিদিনের চার্জ ১৫০ টাকাসহ অতিরিক্ত ৫০ টাকা দিয়েই স্টিম বাথ করতে পারেন। এখানে ৬

| ফিটনেস |

জিমে শরীরচর্চা



সুস্থ থাকতে হলে শরীরের যত্ন নেয়া চাই। নিয়মিত শরীরচর্চার জন্য আপনি জিমে যেতে পারেন। ঢাকার জিমের খোঁজখবর জানাচ্ছেন সাইমন মোহসিন

মাস ও ১ বছরের জন্য সদস্য হতে চাইলে ভর্তি বাবদ যথাক্রমে ৩ হাজার টাকা ও ৪ হাজার টাকা এবং মাসে ৫৫০ টাকা দিতে হবে। ৩ মাসের জন্য এককালীন ৩ হাজার ৫শ' টাকা ও মাসভিত্তিকের জন্য প্রতি মাসে ১ হাজার ৫শ' টাকা দিতে হবে।

খান্ডারবোল্ট (রাইফেলস স্কোয়ার) :

এই জিমে একক ও দ্বৈত এ দু'ধরনের সদস্যপদ আছে। ১ মাসের একক সদস্যপদের জন্য ২ হাজার ৪শ' টাকা ও দ্বৈত সদস্য পদের জন্য ৩ হাজার ৬শ' টাকা প্রযোজ্য। ৩ মাসের জন্য যথাক্রমে ৬ হাজার ৮শ' টাকা ও ১০ হাজার ২শ' টাকা দিতে হবে। ৬ মাসের জন্য ১২ হাজার ৪শ' টাকা (একক) এবং ২৭ হাজার ৬শ' টাকা (দ্বৈত) দেয়া লাগবে। অবশ্য এখানে স্টিম বাথের সুবিধা নেই।

গোল্ড জিম (বসুন্ধরা সিটি) : গোল্ড জিমে গোল্ড, সিলভার পাওয়ার ও এক্সপ্রেস চার ধরনের সদস্যপদ রয়েছে। এখানে

ছেলেদের সদস্য পদের জন্য ১৬,১০০-৪০,০০০ টাকা (১ বছর); ৯,২০০-২২,২৫০ টাকা (৬ মাস); ৪,৯০০-১৪৫০ টাকা (৩ মাস) এবং ২০০০-৪২০০ টাকা (১ মাস) প্রদান করতে হবে। মেয়েদের ২৫,০০০-৩০,০০০ টাকা (১ বছর); ১৪,০০০-১৬,৭৫০ টাকা (৬ মাস); ৭,৩০০-৮,৭০০ টাকা (৩ মাস) এবং ২,৮৫০-৩,৩০০ টাকা (১ মাস) লাগবে। সদস্যপদ ভেদে টাকার পরিমাণের তারতম্য হবে। গোল্ড ও সিলভার সদস্যরা পুল, স্পা ও অ্যারোবিক্স ইত্যাদি সুবিধা ভোগ করতে পারবেন। এ ছাড়াও এখানে রয়েছে ম্যাসাজের সুবিধা যা ৩০০-৬৫০ টাকায় পাওয়া যায়। দৈনিক ভিত্তিতে জিম ও পুল ব্যবহার করতে চাইলে যথাক্রমে ২৫০ টাকা ও ৪০০ টাকা লাগবে।

এসব জিমে অত্যাধুনিক ব্যায়ামের সরঞ্জামসহ আরো অনেক সুবিধা আপনি পাবেন। যেমন- গোসলের সুবিধা, ছেলে ও মেয়েদের আলাদা ঘরে ব্যায়ামের সুবিধা, নিজস্ব লকার, অভিজ্ঞ প্রশিক্ষন দ্বারা ব্যায়ামের প্রশিক্ষণ ইত্যাদি।

সরকারি জিম : সিটি কর্পোরেশনের সমাজকল্যাণ বিভাগের তত্ত্বাবধানে মোহাম্মদপুর, লালবাগ, শ্যামলী, মিরপুর, মতিঝিল ও আরো বিভিন্ন এলাকায় কিছু জিম প্রতিষ্ঠিত হয়েছে। তাছাড়াও রয়েছে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় ও ঢাকা স্টেডিয়ামের জিম। এসব জিমে ভর্তি ফি বাবদ ৫০০-২০০০ টাকা এবং মাসিক চার্জ ৩০-১০০ টাকা দিয়ে ব্যায়াম করা যায়।

বেসরকারি জিম : শহরের বিভিন্ন এলাকায় কিছু বেসরকারি জিম রয়েছে। যেগুলোর ভর্তি ফি ২০০-১৫০০ টাকা এবং মাসিক চার্জ ৫০০-১০০০ টাকা।

নিজস্ব জিম : আপনি ব্যায়ামের সরঞ্জাম কিনে নিজের ঘরেই ব্যক্তিগত জিম তৈরি করতে পারেন। শরীর চর্চার সরঞ্জাম আপনি স্টেডিয়াম মার্কেট, গুলশান, পাছপথ বা যেকোনো খেলার সামগ্রীর দোকান থেকে সহজেই কিনতে পারেন।

ছবি : সালাহ উদ্দিন টিটো

ব্যায়ামের সরঞ্জাম মূল্য :

ওয়াকার- ৮,০০০-১,০৫০০ টাকা
সিটআপ বেঞ্চ- ১০০০-৫০০০ টাকা
ওজন প্লেট প্রতি কেজি- ৫০-৬০ টাকা
বারবেল (৫ কেজি)- ৫৫০ টাকা
স্টেশন মেশিন : ২০,০০০-২,১০০০০ টাকা
পুশ আপবার, চেস্ট এক্সপ্যান্ডার, টুইস্টার
ইত্যাদি- ২০০-৪০০ টাকা।