

নিয়মিত ব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা

আমাদের দেশের প্রথম প্রধানমন্ত্রী জওহরলাল নেহরু প্রায়ই বলতেন : ‘আরাম হারাম হ্যাঁ।’ অর্থাৎ, নিয়মিতভাবে শরীরের প্রতিটি অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে চালনা না করে যদি শুয়ে-বসে আরামে দিন কাটানো যায়, তবে শরীরের উপরে তার খারাপ প্রতিক্রিয়া হবে—শরীর দ্রুত অকেজো হয়ে পড়বে। বাস্তবিকপক্ষে শরীর হল একটা যন্ত্রের মতো। যন্ত্রকে যদি কাজ না করিয়ে ফেলে রাখা যায়, তবে তা দ্রুত বিকল হয়ে পড়ে। আবার, যন্ত্র নিয়মিত কাজ করলেও তার প্রতিটি অংশের দিকে নজর রাখতে হয়, এক যন্ত্রাংশের সঙ্গে অপর যন্ত্রাংশের ঘর্ষণে যাতে ক্ষয় না হয়, সেজন্য সেখানে তেল প্রভৃতি পিচ্ছিলকারক পদার্থ দিতে হয়। আমাদের শরীরও যন্ত্রের মতো, —তাকে পুরো বিশ্রামে রাখলে কিংবা তার অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলি নিয়মিত সঞ্চার না করলে শরীর কালক্রমে অকেজো ও রোগগ্রস্ত হয়ে পড়ে। এখানেই ব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা—শরীরকে সুস্থ ও সবল রাখার জন্য অঙ্গপ্রত্যঙ্গের নিয়মিত সঞ্চারের নাম ব্যায়াম। খোলা মাঠে বিভিন্ন খেলার মাধ্যমে যেমন ব্যায়াম হয়, তেমনি এককভাবে দৌড়ানো, হাঁটা, সাঁতার কাটা, ঘোড়ায় চড়া, খালি হাতে ব্যায়ামের মাধ্যমেও সুন্দর অঙ্গচালনা হয়। প্রতিদিন নিয়ম করে অন্তত ১৫ মিনিট ব্যায়াম করা উচিত। ব্যায়াম করলে না পারলে অন্তত ৩ কিমি. পথ সকালের দিকে একনাগাড়ে হাঁটা দরকার। নিয়মিত ব্যায়ামের ফলে শরীরের মাংসপেশিগুলি সবল ও সতেজ হয়, সারা শরীরে সুন্দরভাবে রক্ত চলাচল করে, গৃহীত খাদ্য সহজে হضم হয়, ভালো ঘুম হয়, মনও প্রফুল্ল হয়। মন ভালো থাকলে একাগ্রতা বাড়ে, পড়াশুনোয় মন বসে, কাজে উৎসাহ বাড়ে। যাঁরা বেশি মানসিক পরিশ্রম করেন অথচ ব্যায়াম করেন না, তাঁরা কাজে উৎসাহ হারান, সর্বদা অবসন্ন বোধ করেন, মনে শান্তি পান না এবং প্রায়ই রোগে ভোগেন। তাই আমাদের প্রত্যেকের উচিত। ব্যায়ামকে দৈনিক কাজের তালিকার অন্তর্ভুক্ত করা।