

ঘৰুৱা কামবোৰো একপ্ৰকাৰ ভাল শাৰীৰিক ব্যায়াম

বিপিন দোলাকাষৰীয়া



ঘৰত কাম-বন কৰি এখন্তেক জিৰাবলৈ সময় নাপায়। ঘৰৰ কাম-বন কৰি অফিছ-ছাৰীলৈ যোৱাসকল আৰু শাৰীৰিক শ্ৰম কৰি আৰ্জি খোৱা সচেতন লোকসকলৰ প্ৰায় সকলোৰে স্বাস্থ্য ভাল। সেইসকলৰ শৰীৰত মেদবহুলতা, মধুমেহ আদি ৰোগ নহয়। সেয়েহে সৃষ্টিকৰ্তা ভগৱানে আমাক হাত দুখন দিছে যেতিয়া কৰি-মেলি খাব লাগে, পাৰিলে যিমান পাৰি কাম কৰি আনক সহায়ো কৰিব লাগে।



হাতৰ কাম-বনবোৰ মানুহৰ জন্মলগ্ন বস্তু। কাম-বন কৰি-মেলি খাবলৈ সৃষ্টিকৰ্তাই মানুহক হাত দুখন দিছে। জন্ম লৈয়ে ধৰাত পৰিয়েই কেঁচুৱাটিয়ে কেঁ কেঁ কৰি কান্দি হাত-ভৰি জোকাৰি জীৱনৰ প্ৰথম কামটি কৰিবলৈ লয়। জন্ম লৈয়ে কন্দা, হাত-ভৰি আছৰাটো কেঁচুৱাটোৰ সুস্থাস্থ্যৰ লক্ষণ। যিটোৱে কেঁচুৱাটিৰ শ্বাস-প্ৰশ্বাস প্ৰণালীৰ হাঁওফাঁও, তেজ চলাচলৰ হৃদপিণ্ড সঞ্চালিত কৰি স্নায়ু, ধমনী শক্তিশালী কৰি তোলে। লাহে লাহে কেঁচুৱাটি ডাঙৰ হৈ প্ৰথম চুঁচৰি, পাছত থিয়দঙা দি খোজকাঢ়িবলৈ, ঢপলিয়াবলৈ লয়। হাত দুখনিৰে ধৰি পিটিকা-পিটিকি, ভৰি দুটিৰে গুৰিয়াবলৈ-লথিয়াবলৈ লয়। এইবোৰ কৰি কেঁচুৱাটিয়ে বেচ আনন্দ-ফুৰ্তি লাভ কৰে। অকণমানি কেঁচুৱাটিৰ এইবোৰ কামে মাক-বাপেক, ককাক-আইতাকহঁতক বৰ আনন্দ দিয়ে। এইদৰেই শিশুৱে বালক, যুৱক, ডেকা-গাভৰু স্তৰ অতিক্ৰমি পূৰ্ণাংগ অৱস্থা লাভ কৰে। শৈশৱত শিশুক মাতৃয়ে খুৱায়-পিন্ধায়, পিতৃয়ে যোগায়। যুৱ পূৰ্ণাংগ হৈ উঠি স্বাভাৱিক হৈ যুৱ মানৱে নিজৰ কাম নিজে কৰিবলৈ লয়।

সৃষ্টিকৰ্তাই মানুহক পৰিবেশৰ লগত খাপ খোৱাকৈ শৰীৰত ছাল-চুলি-নোম, কৰিব-ধৰিবলৈ দুখনি হাত, খোজকাঢ়ি ফুৰিবলৈ দুটি ভৰি দি সকলো ফালৰ পৰা সক্ষম কৰি সৃষ্টি কৰিছে। লগতে এই সকলো নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ মূৰটোৰ ভিতৰত সুৰক্ষিত কৰি এটি উচ্চমানৰ মগজু দিছে। সৃষ্টিকৰ্তাই মানুহৰ শৰীৰটো এনেকৈ সৃষ্টি কৰিছে যে শৰীৰৰ প্ৰতিটো অংগ ইটোৰ লগত সিটোৰ সম্বন্ধ আছে। এটাই কাম কৰিবলৈ এৰিলে আনটোৰ কামত বাধা পৰে।

হাত-ভৰিবোৰ লৰ-চৰ কৰি ইটো-সিটো কাম কৰি থাকিলেহে মগজুৰ কোষবোৰ সজ্জিয় হৈ থাকে। যেনেকৈ গাড়ী এখন পেলাই থ'লে মামৰে ধৰি নচলা হয়। সেইদৰে হাতেৰে কাম-বন নকৰিলে, ভৰিৰে খোজ নাকাঢ়িলে হাত-ভৰিবোৰ দুৰ্বল, নিশকতীয়া, কাম নাইকিয়া হয়। মনতো ভুতৰ বাস হয়। সেয়েহে কোৱা হয়—Idle men's brain is devil's workshop.

আমি প্ৰায়েই নিতৌ ৰাতিপুৱা শুই উঠাৰ পৰা ৰাতি শোৱালৈকে নিজৰ লাগতিয়াল যিবোৰ কাম নিজে নিজে কৰোঁ, দোকান-বজাৰ অফিছ-দফতৰলৈ খোজকাঢ়ি বা ছাইকেল মাৰি যাওঁ সেইবোৰেই হ'ল শাৰীৰিক ব্যায়াম। এগৰাকী গৃহিণীয়ে ঘৰৰ কাম—বাহিৰে-ভিতৰে ঘূৰি গৈ সৰা, চোতাল সৰা, ৰন্ধা-বঢ়া, কাপোৰ ধোৱা ৰাতিপুৱাৰ পৰা ৰাতি শোৱালৈকে কৰে; সেইবোৰো শাৰীৰিক ব্যায়াম। সাধাৰণ শ্ৰেণীৰ মানুহবোৰে নিজৰ কাম নিজে কৰে-মেলে, আন কাৰণেও কাম-বন কৰি কমাই খায়। খেতিয়কে পথাৰত হাল বায়-কোৰ মাৰে, মিস্ত্ৰিয়ে হাতুৰী মাৰে, ভাৰীয়ে-যোগালিয়ে ভাৰ কঢ়িয়ায়। এই সকলোৱেই হ'ল শাৰীৰিক ব্যায়াম। এই শাৰীৰিক শ্ৰমবোৰেই হ'ল আয় উপাৰ্জনৰ সাধন বাটো। কিছুৰে নিজৰ খাবৰ জোখাৰে কৰে; বহুতে নিজৰ উপৰি আনক খুৱাবলৈ কৰে। কিছুমানে আকৌ কাম নকৰাকৈ শুই-বহি খায়। বহি-শুই খোৱাবোৰৰ পেটত চৰ্বী ধৰে, বেমাৰে লগ নেৰে। কাম কৰি খোৱাবোৰৰ ব্যায়াম হয় বাবে সেইসকলক বেমাৰে-আজাৰে সহজে নধৰে। দীৰ্ঘদিন জীয়াই থাকে। অফিছ-দফতৰত বহি

কাম কৰাসকলৰ শাৰীৰিক শ্ৰম নহয়; সেয়েহে সচতেনসকলে ৰাতিপুৱা-গধূলি খোজ কাঢ়ে। অফিছ ওচৰ হ'লে গাড়ীত নুঠি খোজকাঢ়ি গ'লেও কিছুপৰিমাণে শাৰীৰিক ব্যায়ামেই হয়; তাকে নকৰিলে গাত চৰ্বী জমা হৈ পেটুৱা-গেৰেলা হৈ পৰে। দৰমহাৰে টানি-টুনি খোৱাসকলৰ কিছু ভালেই; গাত ফেট নজমে; বাহিৰা পোৱাসকলৰ কিন্তু খাই খাই গাহৰিৰ দৰে চেহেৰা ধৰে।

আগৰ গৃহিণী, জীয়ৰী-বোৱাৰীসকলে ৰুৱা-তোলা কৰি, ধান দাই, টেকীত ধান-চাউল খুন্দি নিজে চলা-জৰা কৰিছিল; আৰু নিজ হাতে সুতা কাটি তাঁতত গামোচা-চাদৰ, চুৰিয়া বৈ নিজেও পিন্ধিছিল আনকো পিন্ধাইছিল। এইবোৰ খুব উৎকৃষ্ট শাৰীৰিক ব্যায়াম আছিল। সেই কামবোৰ দৈনন্দিন কৰাৰ বাবে তেতিয়াৰ জীয়ৰী-বোৱাৰী তিৰোতাসকলৰ শৰীৰ সুস্থ, চেহেৰা ধুনীয়া, তাহানিৰ উষা, তেজীমলা, শদিয়াৰ ৰুন্ধিণীৰ নিচিনা আছিল। যিসকলৰ মোহত দ্বাৰকাৰ কৃষ্ণ, অনিৰুদ্ধ আহি অসম পাইছিলহি। বেমাৰ-আজাৰ নহৈছিল। এইবোৰকে লৈ অসমীয়া জাতিটো বহু দিশৰ পৰা স্বাৱলম্বী আছিল। কিন্তু আজিকালিৰ তিৰোতাই আনে চালি-জাৰি বাছি দিয়া ৰেডিমে'ড পেকিঙৰ চাউল-দাইলেৰে ৰান্ধে-বাঢ়ে, মছলা, হালধিকণো পতাত-পিহনাত নালাগে মিস্ত্ৰিতো নিপিহে। ৰেডিমে'ড পেকেটৰ মেচিনত পিহা আদা-নহৰু, ধনিয়া পাকঘৰবোৰত ব্যৱহাৰ কৰে। সেইবোৰকে নকৰা নগৰ-চহৰৰ স্বাস্থ্যৰ প্ৰতি সচেতন তিৰোতাসকলে ৰাতিপুৱা-গধূলি খোজকাঢ়া, নতুবা জিমত গৈ ব্যায়াম কৰিবলগীয়া অৱস্থা হয়।

কাপোৰ ধোৱা, শাক-পাচলি বেটুলা, ঘৰ-চোতাল সৰা, মজিয়া মচা কামবোৰ শাৰীৰিক ব্যায়াম বুলি ধৰি ল'লে আমাৰ পুৰুষসকলৰো সেই কামবোৰ কৰিবলৈ মন যাব। আৰু কৰিবলৈ ল'লে আমাৰ ঘৰৰ গৃহিণীসকলৰো সহায় হ'ব। গৃহিণীসকলে কিছু আৰাম পাব। ডাঙৰ চৰিয়া বা গামলা এটাত বন্ধৰ দিনত ঘৰৰ কাপোৰবোৰ ডিটাৰজেন্টৰ পানীত তিয়াই কোমলাই ভৰি দুটাৰে খচিলে জিমত ৰাকাৰত খোজকাঢ়া, জ'গিং, ছাইক্লিং কৰাৰ দৰে ব্যায়াম হয়। কাপোৰবোৰ হাতেৰে থুকুচিলে, আছাৰিলে, চেপিলেও হাত দুখনিৰ ব্যায়াম হয়। তেনে কৰিলে কাপোৰ ধোৱাও হয় আৰু শৰীৰৰ ব্যায়ামো হয়। ঘৰৰ মানুহগৰাকীৰো সহায় হয়, কাপোৰ ধোৱাৰ বাবদ ধোৱাৰ খৰচ বাহি হয়।

এই ঘৰৰ কাম-বনবোৰ কৰাৰ উপৰি ৰাতিপুৱা আবেলি আৰু কাম-বন কৰিবলৈ ঘৰখনৰ আগে-পিছে এখন সৰুকৈ ফুলনি