



গরমে
ছুটি
পড়তে
হয়
কিডস
কেয়ার

একান্তবর্তী পরিবার, কাকা-জ্যাঠা, দাদা-দিদিরা একসঙ্গে বসে গল্প করা, খুনসুটি করার দিন আজ বোধহয় অতীত। বরং আজকের যুগে সন্তানরা খুব কম সময়ে তাদের মা-বাবাকে কাছে পায়। কারণ বেশিরভাগ মহিলারাই আজ ওয়ার্কিং ওমান। দিনের শেষে বাড়ি ফিরে তাদের আর সন্তানদের সঙ্গে কোয়ালিটি টাইম কাটানোর খুব একটা সময় বোধহয় হয় না। বরং বাচ্চাকে শাস্ত করার জন্য তাদের হাতে তুলে দেওয়া হয় স্মার্টফোন।

অনেক



মা-বাবা তো

বরাই করে বলেন, এইটুকু বয়সে আমার ছেলে বা মেয়েটি ফোনের খুঁটিনাটি সব জেনে গেছে। এটা কি সত্যিই ভবিষ্যৎ প্রজন্মের কাছে ভাল হচ্ছে? আসলে এখন ছোটরা হেঁ-হেঁ করে মাঠে-ঘাটে খেলার আনন্দ উপভোগ করতে পারে না। কিন্তু এই খেলাধুলার মধ্যে দিয়েই একটা শিশুর সামাজিক, মানসিক গঠন তৈরি হয়। কীভাবে? একটা ছেলে বা মেয়ে যখন বাঁকি ছেলেমেয়েদের সঙ্গে খেলাধুলা করে তখন তাদের মধ্যে কথা আদানপ্রদান হয়। বন্ধুত্ব করার প্রবণতা তৈরি হয়। ওরা খুব সহজেই

কিডস কেয়ার

উধাও। এক কথায় সোশ্যাল স্কিল তৈরি করতে হলে বাচ্চাকে খেলাতে দিতে হবে সবার সঙ্গে।

ফোন, ল্যাপটপ, ট্যাব— সব কিছুই অত্যাধুনিক প্রক্রিয়ায় তৈরি। বাচ্চাদের মস্তিষ্ক থেকে এগুলো অনেক এগিয়ে। বাচ্চার যখন সেইসব গেমগুলো খেলছে তখন তাদের মস্তিষ্কে ওরকম দ্রুতগতির বিষয়গুলোই কাজ করছে। পরবর্তীকালে ওরা যখন বইয়ের পড়া পড়তে যাচ্ছে তখন কোনও ভাবেই ওইসব ফোনের মাধ্যমগুলোর সঙ্গে নিজেদের পড়াশোনার বিষয়টা মেলাতে পারে না। ফলে ওদের বই পড়ার প্রতি আগ্রহ কমে যাচ্ছে।

হাঁটাচলা থেকে শুরু করে হাতের লেখা সব ক্ষেত্রেই প্রভাব ফেলে এইসব যন্ত্রাংশের মাধ্যমে খেলা। বরং বাইরে বেরিয়ে খেলাধুলা করলে এই দিকগুলোর অনেক উন্নতি হয়। বাইরে খেলাতে গেলে একজনের পর একজনের পালা আসে। বাচ্চাকে ধৈর্য ধরে অপেক্ষা করতে হয় নির্দিষ্ট সময়ের জন্য। ফলে ছোট থেকেই তাদের মধ্যে ধৈর্য ব্যাপারটা তৈরি হয়। কিন্তু ঘরে বসে থাকলে এই চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য তৈরি হওয়া সম্ভব নয়।

আরও একটা বিশেষ ব্যাপার হল, আজকে বাচ্চারা কিন্তু ওবেসিটি-তে ভুগছে। কারণ ঘরে বসে খেলাধুলার মাধ্যমে শরীরচর্চা হয় না। তাই বাচ্চাদের বাইরে বেরিয়ে খেলাতে দিন।

এই বিষয়ে অভিভাবকদের যা করণীয়:

বাবা-মায়েদের কাছে অনুরোধ, তারা যেন শত কাজের মধ্যেও কিছুটা সময় নিজেদের সন্তানের জন্য বরাদ্দ রাখেন। দিনের শেষে ফিরে তার পাশে বসা, একসঙ্গে খাওয়া-দাওয়া করা খুব প্রয়োজন। রাতে খাওয়ার সময় ফোন দূরে রাখুন। টেলিভিশন চালিয়ে না খাওয়াই ভাল। বরং সেই সময়ে সারা দিনের গল্পই করুন না।

আমেরিকান অ্যাসোসিয়েশন অব পিডিয়াট্রিশিয়ানস-এর পক্ষ থেকে জানানো হয়েছে, ২-৫ বছরের

শিশুদের দিনে এক ঘণ্টার বেশি এবং ৬-১৬ বছরের শিশুদের কতদূর টেলিভিশন দেখা উচিত সেটা পরিবারকে বেঁধে দিতে হবে। শুধু তাই নয়, বাচ্চা টেলিভিশন কিংবা স্মার্টফোনে চোখ রাখার সময়

পরিবারের সদস্যদের খোলা রাখতে হবে তারা কী ধরনের অনুষ্ঠান দেখছে কিংবা মোবাইলে কী ধরনের গেম খেলছে। এমন বিভিন্ন ধরনের শিক্ষামূলক অনুষ্ঠান দেখানো হয়ে থাকে চিহ্নিত। সেগুলো বাচ্চাকে দেখার উৎসাহ দিন। সঙ্গে বাড়ির সদস্যরাও দেখুন। বাড়িতে ঠাকুমা-দাদু থাকলে তারা যেন

বিকেলবেলাতে বাচ্চাকে হাত ধরে নিয়ে সামনের কোনও পার্কে বেড়াতে যায়। সবচেয়ে বড় কথা হল ছুটিতে বাচ্চাকে খেলাতে দিন মন ভরে। এতে ওদের মধ্যে পজিটিভ এনার্জি বৃদ্ধি পায়। ওদের খেলার সরঞ্জাম উপহার দিন। এতেও ওদের মধ্যে খেলার ইচ্ছা বাড়বে।

স্মার্টফোনে চোখ রাখার সময় পরিবারের সদস্যদের খোলা রাখতে হবে তারা কী ধরনের অনুষ্ঠান দেখছে কিংবা মোবাইলে কী ধরনের গেম খেলছে। এমন বিভিন্ন ধরনের শিক্ষামূলক অনুষ্ঠান দেখানো হয়ে থাকে চিহ্নিত। সেগুলো বাচ্চাকে দেখার উৎসাহ দিন। সঙ্গে বাড়ির সদস্যরাও দেখুন। বাড়িতে ঠাকুমা-দাদু থাকলে তারা যেন

বিকেলবেলাতে বাচ্চাকে হাত ধরে নিয়ে সামনের কোনও পার্কে বেড়াতে যায়। সবচেয়ে বড় কথা হল ছুটিতে বাচ্চাকে খেলাতে দিন মন ভরে। এতে ওদের মধ্যে পজিটিভ এনার্জি বৃদ্ধি পায়। ওদের খেলার সরঞ্জাম উপহার দিন। এতেও ওদের মধ্যে খেলার ইচ্ছা বাড়বে।

দৌড়াতে চাইলে প্রথমেই জোরে দৌড়ানো ঠিক নয়। বরং ধীরে ধীরে হাঁটার গতি বাড়িয়ে তারপর ধীরে জগিং, তারপর দৌড়াতে হবে।

ওয়েট লিফটিং-এর ক্ষেত্রে ৫-১০ মিনিট যে কোনও ধীর গতির কার্ডিও ডায়নামিক স্ট্রেচিং ইত্যাদি করা যেতে পারে। তারপর যে মাসলের জন্য ওয়েট লিফটিং ব্যায়াম করা হবে সেই মাসলের স্ট্রেচিং করতে হবে।

ওয়ার্ম আপ না করে ব্যায়াম করা কখনওই ঠিক হবে না। কারণ ওয়ার্ম আপ শরীরে রক্ত সঞ্চালন বাড়ায়। এতে শরীরের তাপমাত্রা বাড়ে।

স্ট্রেচিং কী? এটা এক ধরনের ফ্লেক্সিবিলিটি ব্যায়াম। যা সাধারণত কার্ডিওর আগে অথবা পরে করা হয়। কার্ডিও ব্যায়াম করার পরে আমাদের শরীরের মাসলগুলোকে আরাম দেওয়ার জন্য এবং এর স্থিতিস্থাপকতা বাড়ানোর জন্য এই ধরনের ব্যায়াম করা হয়ে থাকে। কার্ডিও শেষ করার পরে এবং প্রতিটি ব্যায়ামের পরে মাসলের যত্ন নিতে অবশ্যই ভাল মতো স্ট্রেচিং করতে হবে। তবে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ছাড়া নিজের ইচ্ছামতো এইসব ব্যায়াম করা উচিত নয়। তা না হলে মাসল পুল, ব্যাথা, অস্বস্তি হতে পারে। প্রতিদিনের ব্যায়ামের রুটিনে স্ট্রেচিং-কে জায়গা দিতেই হবে।

স্ট্রেচিং-এর উপকারিতা:

- মাসলের রক্ত সঞ্চালন বাড়ে।

গরমের ছুটি কীভাবে কাটাতে ছোটরা। আর তাদের এই কাল্পিত ছুটিগুলোকে আরও মজার করে তুলতে অভিভাবকরা কী ধরনের দায়িত্ব পালন করতে পারেন, সেটাই জানাচ্ছেন পেরেকটাল কনসালটেন্ট পায়াল ঘোষ।

গরমের ছুটি পড়ে গেছে। এখন সারাদিন কচিকাতারা দাপাবে বাড়ি। এতে অনেক মা-বাবারাই বেজায় চিন্তায় পড়ে গেছেন। বিশেষ করে যে সব বাবা মায়েরা দু'জনেই কাজে বেরোন, তাদের তো কপালে ভাঁজ পড়ারই কথা। স্কুল থাকলে তো সেখানেই বেশ অনেকটা সময়ই কেটে যায়, কিন্তু এই লম্বা ছুটিগুলোতে কীভাবে দিন কাটাতে বাড়ির বুঁদে সদস্যরা? শুধুই কি ট্যাব, স্মার্টফোন আর গিউ-তেই মজে থাকবে তারা? একদমই নয়। বরং তার চেয়ে আসুন একটু প্ল্যান বানিয়ে ফেলা যাক ওদের দীর্ঘ ছুটির দিনগুলোকে নিয়ে।

এখন অনেক সংস্কারী বাচ্চাদের জন্য সামার ক্যাম্পের ব্যবস্থা করে। সেরকম কোনও সংস্থার খোঁজ পাওয়া গেলে সেখানে বাচ্চাকে নিয়ে যেতে পারেন।

লম্বা ছুটিতে তো শুধু খেলাধুলা করলে চলবে না। কিছু পড়াশোনাও করতে হবে। তবে পুঁথিগত বিদ্যার বাইরেও তো অনেক কিছু শেখার আছে। বাচ্চাকে বিভিন্ন ধরনের অ্যাকটিভিটি বই কিনে দিন। তবে সকাল-সন্ধ্যা যেন সিলেবাসের বই নিয়ম করে খানিকটা পড়ে আপনার সন্তান, সেই দিকটাও খোলা রাখতে হবে।

বাচ্চাদের বিভিন্ন ধরনের অ্যাকটিভিটি অ্যাকটিভিটিতে যোগ দিতে উৎসাহ দিন। সুইমিং, ফুটবল, বান্ধুস্টবল, টেনিস যা কিছুই হোক না কেন তা বাচ্চার স্বাস্থ্যের পক্ষে খুবই ভাল। এতে যে ওদের শুধু প্রস মেন্টোর স্কিল ভাল হবে, তা নয়। সোশ্যাল স্কিলও দ্রুত উন্নত হবে।

গ্রীষ্মের লম্বা ছুটিতে অত্যন্ত চার-পাঁচ দিনের জন্য হলেও বাচ্চাদের নিয়ে বেড়াতে চলে যান। এই সময়টা পরিবারের বিভিন্ন ধরনের জিনিসপত্রের জন্য আদর্শ সময়। বেড়িয়ে ফেরার পর বাচ্চাদের বন্ধু স্টোর ওপার কোনও প্রজেক্ট বানাতে। এতে ওরা উৎসাহ পাবে।

সবশেষে অভিভাবকদের এটাই বলার, একটা গরমের ছুটি কচিকাতারা এভাবে কাটিয়ে দেখুকই না। নিশ্চিত করে বলতে পারি টিভি আর মোবাইলের বিনোদনের থেকে সেরা বেশি আনন্দ করবে ওরা। শুধু তাই নয়, ওদের স্মৃতিপটে মনিমার্গিকের মতোন রয়ে যাবে গরমের ছুটির আনন্দের মুহূর্তগুলো।

আনন্দিতা সরকার



গের স্থালী

ঘরের ধুলো কমানোর কৌশল

বাড়ির আসবাবপত্র ধুলো পড়লে সবচেয়ে বেশি সমস্যা হয়। কারণ

করুন। এই ধরনের পর্দা বাইরে থেকে আসা ধুলো শুষে নেয়। পরে যখন আপনি পর্দা ধোবেন তখন ধুলো ধুয়ে সাফ।

এগুলো আমাদের সবসময় ব্যবহার করতে হয়। কিন্তু এত সময়ও তো কারও নেই যে প্রতিদিন নিয়ম করে ধুলো পরিষ্কার করতে বসবেন। আর রোজ পরিষ্কার করেও যে বিশেষ কিছু লাভ হবে তাও নয়। আপনি পরিষ্কার করার কয়েক ঘণ্টা পরেই আবার ধুলো জমে যায়।

এই সমস্যা থেকে বেরিয়ে আসার উপায়ও রয়েছে। শুধু কয়েকটি কৌশল জানা থাকলেই আপনি কিন্তু ঘরকে অনেকটা পরিষ্কার করতে পারবেন। পুরোপুরি ধুলোমুক্ত করতে পারবেন তা নয়, তবে এই পদ্ধতিগুলোতে ধুলো কিছুটা কম করতে পারবেন।

ভারী ডোর ম্যাট: আজকালকার দিনে ভারী ডোর ম্যাট বাজারে কিনতে পাওয়া যায়। আপনার বাড়ির জন্য এমন ধরনের ডোর ম্যাট কিনে রাখুন বেশ কয়েকটা। প্রত্যেক ঘরের দরজার সামনে একটি করে এমন ডোর ম্যাট রাখতে দিন। যেগুলো অনায়াসে অনেক ধুলো শোষণ করে ফেলতে পারে। ফলে বাতাসে ধুলো উড়ে বেড়াবে না। বাইরের কোনও ধুলো ঘরের ভেতরে প্রবেশ করতে পারবে না। ঘরের পরিচ্ছন্নতাও বজায় থাকবে।

এয়ার পিউরিফায়ার: অনেকেই ডাস্ট এলার্জির সমস্যা থাকে। এটা নতুন কিছু নয়। শীতের সময় বাতাসে ধুলোর পরিমাণ বেশি থাকে বলে এই অ্যালার্জি আরও বেড়ে যায়। এই সমস্যা থাকলে এয়ার পিউরিফায়ার ব্যবহার করতে পারেন। এতে আপনার ঘর ধুলোমুক্ত থাকবে।

কাপেট একদম নয়: কাপেট ঘরে পাতলে দেখতে সুন্দর লাগে বটে। কিন্তু জানেন কী এই কাপেটই ধুলোর সমস্যা বাড়িয়ে দেয়। কাপেট ঘরে ধুলো তৈরি করে দেয়।



তাই দেখতে যতই সুন্দর লাগুক না কেন কাপেট পাতবেন না।

বিশেষ কয়েকটি জানলা-দরজা বন্ধ রাখুন: যে রাস্তা দিয়ে গাড়ি বেশি চলাচল করে সেই রাস্তার পাশে জানলা থাকলে সেটা বন্ধ রাখুন। এমনকী বাড়ির সামনে যদি বালি-সিমেন্টের কোনও কাজ হয় তাহলে যেদিকে কাজ হচ্ছে সেই দিকের দরজা-জানলা বন্ধ রাখবেন। দেখবেন ধুলো অনেক কম হচ্ছে।



গরমের ছুটি পড়তে না পড়তেই মিঠু, টুকু, তিতলি, ধারা, সিধু সবাই নিজেদের মতো করে পরিকল্পনা করে ফেলেছে তারা কোনদিন কোন খেলাটা খেলবে। কোনওদিন হয়তো সকালেই ব্যাট-বল হাতে মাঠে নেমে পড়বে। কেউ হয়তো সাইকেল চালানোটা শিখে ফেলবে এই ছুটিতেই। ওপরের এই চিত্রটা এখন কি সত্যিই দেখা যায় ছোটদের মধ্যে। হয়তো না। কারণ এখন তাদের কাছে গরমের ছুটি



মিশতে পারে। যে কোনও পরিবেশকে মানিয়ে নেওয়ার ক্ষমতা জন্মায় ওদের মধ্যে। এখন তো বন্ধুত্ব মানে অনেকাংশেই সোশ্যাল মিডিয়ায় আটকে থাকা। সামনাসামনি বন্ধুত্ব ব্যাপারটা আজ বলতে গেলে

মানাই সিলেবাসের চাপ, এক্সট্রা টিউশন ক্লাস, নাচ-সাঁতার-গান কত কী শেখার চাপ। আর হ্যাঁ, হাতের সামনে স্মার্ট ফোনে অসংখ্য সব স্মার্ট গেম খেলা এবং টেলিভিশনে নিত্য নতুন অ্যানিমেটেড কার্টুন দেখা। মাঠে-ঘাটে খেলাধুলার চল এখন আর সেভাবে দেখা যায় না বললেই চলে। সত্যি বলতে মাঠের সংখ্যাও বোধহয় অনেক কমে গেছে। বর্তমানে শিশু বিশেষজ্ঞরা কিন্তু বারেরবারে বলছেন, ছোটদের খেলাতে দিন। খেলার প্রয়োজনীয়তা আছে এই খুঁদের জীবনে। এই বিষয়ে কথা বলছেন ফার্মাস হাসপাতালের শিশু বিশেষজ্ঞ ডা. সুমিতা সাহা।

ব্যায়ামের আগের গুরুত্বপূর্ণ অধ্যায়

মেনকোর্সের আগে যেমন স্টার্টার থাকে। তেমনি শরীরচর্চার আগেও কিছু নির্দিষ্ট ব্যায়াম থাকে। সেগুলো তথাকথিত ব্যায়ামের অন্তর্ভুক্ত না হয়েও, বলা যেতে পারে শরীরচর্চার জন্য বিশেষ প্রয়োজনীয়। ওয়ার্ম আপ এবং স্ট্রেচিং— এই দু'টি ছাড়া ব্যায়াম অসম্পূর্ণ। সেগুলো কী এবং কেন করবে করা যায় তাই নিয়েই আজকের ফিটনেস ফাভা।



ফিটনেস ফাভা

ওয়ার্ম আপ করার কিছু টিপস

- প্রতিটি ব্যায়ামের ওয়ার্ম আপ-এর নিয়ম আলাদা হতে পারে। যে মাসলের ওপর জোর পড়বে সেই সেই মাসল যেন সঠিক ভাবে ওয়ার্ম আপ হতে পারে। কোন ব্যায়ামের জন্য কোন ধরনের ওয়ার্ম আপ করা যাবে সেটা আগে থেকে জেনে নেওয়া ভাল।
- ওয়ার্ম আপ ব্যায়াম সাধারণত আলাদা হয়। এর গতিও কম হবে।
- ওয়ার্ম আপ ব্যায়ামের তীব্রতা কত হবে তা নির্ভর করে একজন ব্যক্তির শারীরিক ফিটনেস ও কোন ধরনের ব্যায়াম করা হবে তার ওপর।
- অনেক ধরনের ওয়ার্ম আপ ব্যায়াম আছে। যেমন ধীরে হাঁটা,

ডায়নামিক স্ট্রেচিং, ধীরে সাঁতার কাটা, ধীরে সাইকেল চালানো, সহজ কিছু এরোবিজ্ঞ করা, ধীরে জগিং করা ইত্যাদি।

- ওয়ার্ম আপের জন্য কমপক্ষে ৫ মিনিট যেকোনও প্রকার ব্যায়াম করতে পারেন। যেমন ধীরে হাঁটা, জগিং করা, মার্চ করা, লাফানো ইত্যাদি। তারপর মিনিট পাঁচেক স্ট্যাটিক স্ট্রেচিং করতে পারেন, মাসেলগুলোকে কাজ করানোর জন্য। যদিও স্ট্রেচিং, ওয়ার্ম আপ ব্যায়ামের অন্তর্ভুক্ত নয়।
- কমপক্ষে ১০ মিনিট ওয়ার্ম আপ করতে পারলে ভাল। কারণ ১০ মিনিট পরে শরীরের তাপমাত্রা বাড়তে শুরু করবে, ক্যালোরি বার্ন

রাখতে হবে। একটা চিলাচালা পোশাক পরা উচিত। আর না হলে এক্সারসাইজ করার জন্য বিশেষ পোশাক পাওয়া যায়। সেগুলো পরেই করতে পারেন।

কিছু ওয়ার্ম আপ ব্যায়ামের উদাহরণ:

- প্রথমে ৩ মিনিট ধীরে হাঁটা, তারপর মধ্য পিঁপড়ে, তারপর ৫ মিনিট জগিং-এর স্টাইলে হাঁটতে পারেন।
- এরোবিজ্ঞ ব্যায়ামের জন্য প্রথমে মার্চ করে, সূরের তালে শরীরকে নাড়িয়ে ওয়ার্ম আপ করতে হবে। তারপর কিছু ডায়নামিক স্ট্রেচিং করা যেতে পারে। অথবা ধীরে ধীরে এরোবিজ্ঞ ব্যায়াম করা যেতে পারে।
- কেউ যদি ভেবে থাকেন সাঁতার কাটবেন তাহলে ধীরে ধীরে সাঁতার কাটতে হবে।



এক নজরে

- ◆ আপনার বাড়ির জন্য ধরনের ডোর ম্যাট কিনে রাখুন বেশ কয়েকটা। প্রত্যেক ঘরের দরজার সামনে একটি করে এমন ডোর ম্যাট রেখে দিন।
- ◆ ধুলো পরিষ্কারের জন্য প্রয়োজন মাইক্রো কাপড়। এমন কাপড় ধুলোকে শুষে নেবে। বাতাসে উড়িয়ে দেবে না।
- ◆ জানলায় খুব হালকা কাপড়ের পর্দা ব্যবহার করবেন না। ঘরে সবসময় ভারী পর্দা ব্যবহার করুন।
- ◆ সপ্তাহে দু'বার করে ভ্যাকুয়াম ক্লিনার দিয়ে ঘর ভাল করে পরিষ্কার করুন।