

মন ও শরীর

# বিষণতা থেকে মুক্তি



nVvr Kfi tKgb thb, tKvb wKQf fvTj v j vMfQ bv| gb emfQ bv tKvb wKQfZ| Zvntj wK welyZvq fMfQb Avcbw? nwi tq tdTj fQb RxeTbi mnRvZ Q`ggZv| Avmtj fvTj v bv j vMv gvTbB welyZv bq, Zvntj ... welyZvTfK `fi mwi tq bZb Kfi Awie@vi Ki "b wbfRfK...

এমন মানুষ হয়তো খুঁজে পাওয়া যাবে না, যাকে বিষণতা কখনো ছোঁয়নি। সাময়িক বিষণতা হয়তো মানুষের জীবনযাত্রায় তেমন প্রভাব ফেলবে না। দীর্ঘমেয়াদি বিষণতা ব্যক্তিজীবনের রূপ-রস ভুলিয়ে দেয়। দীর্ঘদিনের বিষণতা থেকেই আত্মহত্যার প্রবণতা দেখা দিতে পারে। আর বিষণতার সঙ্গে শারীরিক অসুস্থতা থাকলে তা হবে আরো ঝুঁকিপূর্ণ ব্যাপার। আধুনিক জীবনযাত্রায় মানুষের প্রতিযোগিতা এবং অপ্রাপ্তিবোধ যত বাড়ছে, তার সঙ্গে পাল্লা দিয়ে বাড়ছে বিষণতাবোধ।

## উপসর্গ

বিষণতার সবচেয়ে বড় উপসর্গ হলো অব্যাখ্যেয় দুঃখবোধ, কাজে আনন্দ হারিয়ে ফেলা, শারীরিক শক্তি কমে যাওয়া, নিজের জীবনকে বৃথা মনে করা, ক্লান্ত অনুভব করা,

কাজকর্মে আত্মহ কমে যাওয়া, একরাশ হতাশা এসে ভর করা ইত্যাদি। এদের ঘুমের ব্যাঘাত ঘটে, ঠিকমতো ঘুম আসে না, বারবার ঘুম ভেঙে যায়, ঘুমের মধ্যে দুঃস্বপ্ন দেখে। মনের মধ্যে অপরাধবোধ কাজ করে। ভারাক্রান্ত থাকে এবং নিজের মধ্যে নিমগ্ন থাকে। বিষণতার এসব উপসর্গ ছাড়াও আরো কিছু উপসর্গ দেখা দেয়- মাথা ধরা, ক্ষুধামন্দা, বমি বমি ভাব, চুলকানি, বিরক্তি, পুরুষত্বহীনতা, উদ্বেগ কিংবা নারীদের কামশীলতা কমে যাওয়া, কোষ্ঠকাঠিন্য, শরীরে ব্যথা, কোনো কাজে মনোযোগ না থাকা, সিদ্ধান্তহীনতা, বিতৃষ্ণা বেড়ে যাওয়া। কিছু লোকের খাদ্যের প্রতি মোহ বেড়ে যায় এবং এতে ওজন বেড়ে যেতে পারে। তীব্র বিষণতার ক্ষেত্রে রক্তচাপ ও শরীরের তাপমাত্রা কমে যায় এবং শীত শীত লাগে। কেউ কেউ এতোটা হতাশা বোধ করে যে,

এক সময় আত্মহত্যার প্রতি ঝুঁকে পড়ে।

## বিষণতার কারণ

বিষণতার একটি প্রধান কারণ হলো এডরেনাল গ্রন্থির কার্যকারিতা লোপ পাওয়া। অনিয়মিত খাবার গ্রহণের ফলে পাকতন্ত্রে নানা সমস্যা দেখা দেয়। বদহজমের ফলে পাকনালিতে গ্যাস উৎপন্ন হয় এবং এ জন্য ডায়াফ্রামের ওপর হুৎপিণ্ড ও ফুসফুসে চাপ সৃষ্টি হয়। এর ফলে কোষসমূহে অক্সিজেন সরবরাহ কমে যায় এবং কার্বনডাই অক্সাইডের মাত্রা বৃদ্ধি পায়। বিষণতার সাধারণ কারণ এটাই। নিয়মনীতিবিহীন ওষুধ সেবনের ফলেও বিষণতা দেখা দিতে পারে। বাছবিচারহীন ওষুধ শরীর থেকে ভিটামিন ও খনিজ শোষণ করে নেয় এবং পরিণামে বিষণতা ঘটায়। এসপিরিন সেবনে ভিটামিন 'সি' এবং এন্টাসিডে ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন 'বি'র ঘাটতি হয়। ডায়াবেটিসে রক্তে সুগার অত্যধিক কমে যাওয়া এবং লিভারের দুর্বলতা, অত্যধিক চর্বিযুক্ত খাবার গ্রহণ করলে বিষণতা সৃষ্টি হয়।

## চিকিৎসা ও প্রতিরোধ

বিষণতা দূরীকরণে কিছু ওষুধ আছে তবে তা ব্যবহার না করাই ভালো। এ ক্ষেত্রে আপনি ভিটামিন 'বি'সমৃদ্ধ খাবার গ্রহণ করতে পারেন। পুষ্টি মস্তিষ্কের কোষসমূহ সজীব করে, মনে প্রফুল্লতা আনে। সবুজ শাকসবজি, ডিম, মাছ, বিভিন্ন ফল, দুধ ইত্যাদি এবং প্রচুর পরিমাণে সালাদ খেতে পারেন। প্রচুর ফল খাবেন। সকালে দুধ এবং রাতে ও দুপুরে খাবেন পেটপুরে সালাদ। বিষণতায় ভুলে ধূমপান, নেশাজাতীয় কোনো জিনিস, চা, কফি, কোমল পানীয়, রঙমিশ্রিত সুগন্ধি খাবার বর্জন করতে হবে। ব্যায়াম বিষণতা দূরীকরণে ভালো কাজ দেয়। মুক্ত বাতাসে হাঁটলে সুন্দর ব্যায়াম হয়ে যায়। কিছু পরিশ্রমী কাজ করতে পারেন। পরিশ্রম মন-মেজাজ ভালো করে। ব্যায়ামের ফলে রক্তে হরমোনের মাত্রায় পরিবর্তন ঘটে। বিটা এনডোরাক্সিন নামক এক ধরনের ওষুধ সেবন করলে মন প্রফুল্ল থাকে এবং হরমোনের মাত্রা বেড়ে যায়। ব্যায়াম ছাড়া বিষণতা রোধে আরো করতে হবে শিথিলায়ন বা রিলাক্সেশন সম্মোহনের মাধ্যমেও অনেক বিষণতা কাটানো যায়। দৈনিক ঠান্ডা পানি দিয়ে ঘন্টাখানেক গোসল করলে চমৎকার ফল পাওয়া যায়। প্রতিদিন অন্তত দু'বার গোসল করুন। গোসলের ফলে আপনার মনে প্রফুল্লতা জাগ্রত হবে। আপনার জানালার পর্দা সরিয়ে রাখুন যাতে ঘরের ভোরে আলো প্রবেশ করতে পারে। ভোরের স্নিগ্ধ আলো-বাতাস মনকে সজীব করে তুলবে।

সাইফ ইসলাম



ভ্রমণ

## ঘুরে আসুন কুয়াকাটা

বর্ষায় উত্তাল আর শীতে নদীর মতোই শান্ত রূপ কুয়াকাটা সমুদ্রসৈকতের। পটুয়াখালী জেলার কলাপাড়া থানার এই সমুদ্রসৈকতটি ক্রমশই জনপ্রিয় হয়ে উঠছে। কল্পবাজার সমুদ্রসৈকতের মতো বড় বড় ঢেউ এখানে না থাকলেও যথেষ্ট আকর্ষণীয় কুয়াকাটা সৈকত। শান্ত পানিতে আপনি ইচ্ছামতো সময় কাটাতে পারেন। সকালটা আপনি সৈকতে কাটিয়ে বিকেলে ঘুরে আসতে পারেন ফাতরারচর অথবা গঙ্গামতিরচর। একই সময় আপনি দুই জায়গা ঘুরে আসতে পারবেন না। কেননা সম্পূর্ণ বিপরীতমুখী অবস্থান জায়গা দুটোর। গঙ্গামতিরচর বা ফাতরার দ্বীপ যেখানেই যান না কেন, যেতে হবে সমুদ্রের ওপর দিয়ে নৌকা অথবা ট্রলারে করে। ট্রলার আপনি রিজার্ভ করে নিতে পারবেন। ট্রলার ভাড়া ২০০ টাকার মতো। সমুদ্রের ওপর দিয়ে ট্রলারে যাওয়ার সময় একদিকে দেখা যাবে গভীর নীল সমুদ্র ও অন্যদিকে বাউবন। এখানকার বাউবন যথেষ্ট নিরাপদ। গঙ্গামতিরচর ও ফাতরারচরকে দেখে আপনার মনে হবে সুন্দরবনের ক্ষুদ্রে সংস্করণ। কথিত আছে, ফাতরারচর একসময় সুন্দরবনেরই অংশ ছিল। চর দুটো ম্যানগ্রোভে পরিপূর্ণ। নামতে হলে জুতা খুলে নামবেন। কেননা কাদা পার হয়ে মূল চরে যেতে হবে। সুন্দরবনের ক্ষুদ্রে সংস্করণ হলেও তেমন কোনো বন্যপশু নেই। তবে পাখি আছে অনেক।

কুয়াকাটা সৈকতের কাছেই গুঁটকিপল্লী-যেখানে আপনি দেখতে পাবেন সামুদ্রিক মাছের গুঁটকি; যেমন হাঙর, মাঁস্টারে- যাকে স্থানীয়রা বলে শাপলাপাতা মাছ ইত্যাদি। এসব মাছের গুঁটকি সব বিদেশে রপ্তানি হয়। যে হাঙরকে আপনি এতোদিন টেলিভিশনে দেখেছেন গুঁটকিপল্লীতে এলে প্রচুর হাঙ্গর

বাস্তবে দেখবেন। এসব মাছের নাড়ি-ভুঁড়ি পর্যন্ত গুঁটকি করা হয় রপ্তানির উদ্দেশ্যে।

এছাড়া ভ্যান নিয়ে ঘুরতে পারেন কুয়াকাটা গ্রাম। গ্রাম ঘুরতে গিয়ে আবিষ্কার করবেন বাংলাদেশের সবচেয়ে বড় বৌদ্ধমূর্তি। প্রাচীন এই মূর্তিটি নিয়ে গ্রামের মানুষ যে বেশ গর্বিত, তা স্থানীয়দের সঙ্গে কথা বললেই বোঝা যায়। মূর্তিটিকে কেন্দ্র করে গড়ে উঠেছে ছোট ছোট চায়ের দোকান। সমুদ্র, সৈকত, গ্রাম, গুঁটকিপল্লী আর চর ঘুরতেই কোন দিক দিয়ে সময় কেটে যাবে তা খেয়ালই থাকবে না।

কুয়াকাটায় থাকার জন্য আছে প্রচুর হোটেল। শহরে ঢোকান মুখেই পর্যটনের মোটেল 'হলিডে কমপ্লেক্সে' ৬০০ থেকে ১২০০ টাকায় রুম পাওয়া যাবে। এছাড়াও ৪০০ টাকা থেকে শুরু হতে পারে রুম ভাড়া এমন প্রচুর মানসম্পন্ন হোটেল আছে। এখানে খাওয়া খরচও অনেক কম। যে হোটেলগুলোতে থাকবেন সেখানেও খেতে পারেন আবার সৈকতের পাশের খাবার হোটেল আছে সেখানেও খেতে পারেন। বিভিন্ন ধরনের সামুদ্রিক মাছ ও ভর্তায় অল্প খরচে খাওয়া সারা যায়।

ঢাকা থেকে কুয়াকাটা যাওয়া যায় বাসে ও লঞ্চ তবে বাসে রাস্তা খুব, একটা ভালো নয় বলে লঞ্চ যাওয়াই উত্তম। লঞ্চ আপনি সরাসরি পটুয়াখালী গিয়ে বাসে ৩-৪ ঘন্টায় কুয়াকাটায় খাওয়া যায়। এছাড়াও লঞ্চ বরিশাল যেতে বিআরটিসি বাসে ৭-৮ ঘন্টা লাগে। কুয়াকাটা যেতে বেশ কয়েকটা ফেরি পার হতে হয়। অপেক্ষা না করে যেকোনো সময়েই যেতে পারেন কুয়াকাটা। একটু বৈচিত্র্যের জন্য ঘুরে আসুন কুয়াকাটা।

ফারহানা লাবনী



বাজারে নতুন

## রাঁধুনি সুগন্ধী কালিজিরা চাল

দেশের খাদ্য শিল্পে রাঁধুনির যে বিশাল অবদান তারই ধারাবাহিকতায় স্কার কনজুমার প্রোডাক্টস লিমিটেড বাজারে নিয়ে এসেছে 'রাঁধুনি সুগন্ধী কালিজিরা চাল'। দিনাজপুর থেকে সংগৃহীত মিহিদানার সুগন্ধী চাল হতে প্রস্তুত এই কালিজিরা চাল। পরিচ্ছন্ন পরিবেশে, স্বাস্থ্যকর উপায়ে এবং অত্যাধুনিক স্বয়ংক্রিয় মেশিনে বাছাই করা হয় বলে এই চাল ১০০% ভেজালমুক্ত। এতে কোনো প্রকার কৃত্রিম রঙ, গন্ধ বা রাসায়নিক পদার্থের সংমিশ্রণ নেই। রাঁধুনি কালিজিরা চালে রয়েছে উচ্চমানের শক্তি, কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন এবং ক্যালসিয়াম। বর্তমানে বাজারে এই চাল আকর্ষণীয় ও শাস্ত্রীয় ১ কেজি, ২ কেজি ও ৫ কেজির প্যাকেটে পাওয়া যাচ্ছে। দেশের ভোক্তা সাধারণের ভেজালমুক্ত সুগন্ধী চালের দীর্ঘদিনের চাহিদা মেটাতে রাঁধুনি 'খাঁটিমানের নিশ্চয়তা'-এ অঙ্গীকারের বহিঃপ্রকাশ 'রাঁধুনি সুগন্ধী কালিজিরা চাল'।