

মন ও শরীর

gb I kixii
 wek†gi Rb"
 N†gi c†qvRb |
 wKŠ' c†kwš† GB
 N†g Kx L† mnR
 e"vcvi? kxZj ,
 kvš-N†gi Rb"
 c†qvRb Dc†hvMx
 cwi †ek | N†gi
 gš; R†bv _vK†j
 Amb` ††Kv†bv
 mgm"vB bq...



ঘুম হবে প্রশান্তির

ঘুম না হলে সবকিছু অসহ্য লাগে। মন সরে
 ফুনা কোনো কিছুতে। মনটা উদাসীন ক্লাস্ত
 লাগে। ঘুম না হবার অনেক কারণ আছে। ঘরে
 প্রচণ্ড গরম। বালিশ প্রয়োজনের চেয়ে বেশি
 তুলতুলে। রাস্তার বাতির আলো জানালা দিয়ে
 প্রবেশ করে ঘরে। অনিদ্রায় রাত কেটে যায়
 অনেকেরই। বিছানায় শুয়ে এপাশ-ওপাশ
 করতে করতে রাত শেষ হয়।

তবু ঘুম আসার অনেক উপায়
 আছে। সেই উপায়ে ঘুম হবে গভীর।
 প্রশান্তিতে কাটবে সারা দিন।

ঘুমের ঘর প্রশান্তির ঘর

বিছানা হতে হবে ছারপোকা ও দুর্গন্ধমুক্ত।
 ঘুমের ব্যাঘাত ঘটানোর জন্য ধুলোবালিও
 কম দায়ী নয়। দুর্গন্ধযুক্ত ও অপরিষ্কার
 বিছানায় ছারপোকা জন্ম নেয়, যা ঘুমকে নষ্ট
 করে। আর এই ছারপোকা থেকে জন্ম নেয়
 হাঁপানি। হাঁপানি থেকে শুরু করে অ্যালার্জি।
 বিভিন্ন রকম চর্ম রোগ। এসব অবাঞ্ছিত
 জীবগুলো রুখতে হবে। ম্যাট্রেস, ম্যাট্রেস
 প্যাড ও বালিশ অ্যালার্জেন প্রুফ কভার দিয়ে

জিপার বন্ধ করতে হবে। আপনার বিছানা
 সপ্তাহে একবার গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
 বালিশ ৪ বছর পর পর পরিবর্তন করুন।

আপনার বেডসিট হতে হবে সুতি, নরম।
 বালিশের কভার ও বেডসিট সাদা হলে ভালো
 হয়। বালিশ হবে প্রয়োজনমতো
 নরম। রঙিন

সিটে ঘুমের ব্যাঘাত ঘটতে পারে। স্বাস্থ্যসম্মত
 অনেক ধরনের বালিশ বর্তমানে বাজারে
 পাওয়া যায়। ঘুমের ঘরের আদর্শ পরিবেশ
 হলো গাঢ় অন্ধকার। শান্ত, শীতল কোনো
 শব্দবিহীন। যেমন গুহার পরিবেশ। নিদ্রা
 বিজ্ঞানীরা বলেন, 'শোয়ার পর সাধ্য অনুযায়ী
 জেগে থাকার চেষ্টা করুন, দেখবেন আপনি
 ক্লাস্ত হয়ে ঘুমিয়ে পড়ছেন। রাতে সুনিদ্রার
 জন্য মধ্যাহ্নের খাদ্য তালিকায় পরিবর্তন
 আনতে পারেন। কারণ দুপুর থেকেই নিউরো
 ট্রান্সমিটার 'সেরোটিনিন' মান উঠতে থাকে,
 এরই সাহায্যে সুনিদ্রা আসে। নিদ্রা আকর্ষক
 রাসায়নিকসমৃদ্ধ সেরোটিনিন বৃদ্ধিকারক খাবার
 রাখুন তালিকায়। পেঁয়াজ, মিষ্টি আলু, বীটমূল,
 ডিম, দুধ, স্পিনিচ শাক এবং জটিল
 শ্বেতসারের মধ্যে আছে গম, আটা, গাজর,
 বাজকা, রাসি, সবুজ শাক। বিকেলের শেষ
 দিকে কিছুক্ষণ Belly breathing করে
 সেরোটিনিন বাড়তে পারেন। গভীরভাবে
 শ্বাস নিন পেটের ভেতর, আবার ছাড়ুন।
 রাতে ঘুমানোর আগে এক গ্লাস দুধ খান।

সাইফ ইসলাম

টিপস : শোবার আগে

- নিয়মিত একই সময়ে বিছানায় যাবেন,
 একই সময়ে ঘুমানোর অভ্যাস করুন।
- মন শীতল করা কোনো সুগন্ধ যেমন
 লেভেডার বা গোলাপ বা জেসমিনের সুবাস
 গ্রহণ করুন।
- সুবাসিত উষ্ণ জলে অবগাহন করতে
 পারেন।
- জ্বালিয়ে দিন সুগন্ধি মোমবাতি।
- পড়তে পারেন গল্পের বই।
- গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস, ব্যায়াম করতে পারেন।
- অ্যালকোহল বর্জন করুন। অন্ধকার শীতল
 শয্যায় আসবে শান্তির ঘুম।