



তারুণ্য ধরে রাখা খুব কঠিন নয়। বার্ধক্য যেকোনো ছেলের জন্য বিরাট সমস্যা। এটি প্রকৃতির নিয়ম হলেও বিভিন্ন উপায়ে এই প্রক্রিয়ার গতিরোধ করা যায়...

■ ব্যায়াম তারুণ্য ধরে রাখার সবচেয়ে কার্যকরী উপায়। প্রতিদিন ৩০ মিনিট হাঁটুন বা এক স্থানে দাঁড়িয়ে জগিং করুন।

■ বেশি করে ভিটামিন সি ও ই সমৃদ্ধ খাবার খান ক্যালোরি, কোলেস্টেরল ও চর্বিযুক্ত খাদ্য কমাতে বা বাদ দিতে হবে। প্রচুর পরিমাণে পানি, ফল ও শাকসবজি জাতীয় সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। সবুজ ও সতেজ শাকসবজি এবং লেবু জাতীয় ফল বয়স বৃদ্ধি রোধে করে। সপ্তাহে কেবল ১ দিন মাংস ও ২ দিন মাছ খাওয়া ভালো।

■ প্রতিদিন ১০ মিনিট গায়ে রোদ লাগানো ভালো। সূর্যমুখের পাশাপাশি ১২০০ মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম বয়স কমাতে বেশ কার্যকরী। গায়ের রং পুড়ে যাওয়া এড়াতে সানস্ক্রিন ব্যবহার করতে পারেন।

■ শরীর ঠিক রাখতে ডায়েটিং করতে পারেন। খেয়াল রাখতে হবে তা যেন মাত্রাতিরিক্ত না হয়ে যায়। এতে শরীর দুর্বল হতে পড়বে।

■ বয়স ও উচ্চতা অনুযায়ী শরীরের ওজনও কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে রাখুন। এজন্য ব্যায়াম ও খাদ্যাভ্যাসের প্রতি নজর দিন।

■ বিভিন্ন দূষণ- যেমন শব্দ দূষণ, দূষিত পানি, পরিবেশ দূষণ, ধোঁয়া এড়িয়ে চলুন।

■ এগুলো বার্ধক্যের প্রধান কারণের একটি। ধূমপান, অ্যালকোহল আসক্তি ত্যাগ করতে হবে। বিভিন্ন বদভ্যাসের ফলে শরীরে বয়সের ছাপ দ্রুত পড়ে।

■ আমাদের শরীরে প্রতিনিয়ত রক্তচাপ পরিবর্তিত হচ্ছে। প্রায়ই ব্যথা বেদনা ও হৃদস্পন্দন অনিয়মিত হয়ে পড়ছে। এসব উপেক্ষা না করে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। বড় কোনো সমস্যা ধরা পড়ার আগেই সতর্ক হোন।

■ মানসিক দুশ্চিন্তা বয়স অনেক গুণ বাড়িয়ে দেয়। মনের বার্ধক্যের ছাপ চেহারায়ে পড়ে। তাই দুশ্চিন্তা বেড়ে হাসি-খুশি থাকার চেষ্টা করুন।

■ অকারণে ওষুধ সেবন করবেন না। অপ্রয়োজনীয় ওষুধ আপনাকে বুড়ো বানিয়ে দেয়। ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কোনো ওষুধ এমনকি ভিটামিন সাপ্লিমেন্টও পরিহার করুন।

■ পর্যাপ্ত পরিমাণ বিশ্রাম নিতে হবে। সুস্থ-সবল দেহের জন্য প্রতিদিন ৭-৮ ঘণ্টা ঘুম অপরিহার্য।

■ উড়নচড়ি জীবনযাপন বাদ দিন। জীবনকে ছকে বেঁধে ফেলুন। যা আপনাকে কাজিষ্ঠ তারুণ্য এনে দিতে পারে।

সাইমন মোহসিন  
ছবি : সোহেল রানা রিপন