

দিনের ঘুমের স্বাস্থ্যঝুঁকি

কাজের চাপে হয়তো অনেক সময়ই আপনার মনে হয়েছে, দিনে আরো কয়েক ঘণ্টা যদি বেশি পেতাম! এমন ভাবনা শুধু আপনার একার নয়। অনেকেই ভাবেন কী করে আরো বেশি সময় কাজ করা যায়। অনেকে একটা পছন্দাও খুঁজে নিয়েছেন। আর তা হলো রাতে কম ঘুমিয়ে শরীরকে এমনভাবে অভ্যস্ত করা, যাতে দিনে ঘুমিয়ে নিয়ে অনেক কাজ করা যায়। একে পাশ্চাত্যে বলে 'স্লিপ হ্যাকিং'। বাংলায় আমরা বলতে পারি টুকরো ঘুম! কিন্তু আদতেই কি এটা ভালো? রাতের পরিমিত ঘুমের পরিবর্তে এই বিকল্প ঘুম জীবনধারাকেই পাল্টে দিতে পারে। ফেলতে পারে খারাপ প্রভাবও।

কীভাবে প্রভাব ফেলে : অনেকেই বলেন রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমানো এবং ঘুম থেকে তাড়াতাড়ি ওঠা তাদের কাজের জন্য বাড়তি সময় দেয়। আবার অনেকে রাতে দেরি করে ঘুমিয়ে দিনে অল্প কিছুক্ষণ ঘুমান। বিশেষ করে তরুণ প্রজন্ম এটা বেশি দেখা যায়। পর্যবেক্ষক মনোবিজ্ঞানী হিস্টোরানির মতে, কেউ কেউ ভাবেন, ঘুমানো হচ্ছে সময়ের অপচয়। তাই তারা কম ঘুমিয়ে বেশি কাজ করতে চান। রাতে খুব কম ঘুমিয়ে দিনে আধা ঘণ্টার 'পাওয়ার-ন্যাপ' নিয়ে অনেকে কাজ করেই যেতে থাকেন। কিন্তু এতে শরীরের মারাত্মক ক্ষতি হতে পারে।

এটা কি ঠিক? : মনোবিজ্ঞানীরা বলেন, প্রতিটা মানুষের মস্তিষ্ক ভিন্নভাবে গাঁথা এবং প্রত্যেকের ঘুমের চাহিদাও আলাদা। অনেকেই এটা ভাবেন, স্লিপ হ্যাকিংয়ের বিষয়টা সবার ক্ষেত্রেই কাজ করবে। কিন্তু ব্যাপারটা সত্যি নয়। ঘুম মূলত চারটি ধাপে সম্পন্ন হয় এবং আপনাকে অবশ্যই এই ধাপগুলো পার করতে হবে পরিপূর্ণ ঘুমের জন্য। স্লিপ হ্যাকিং বা অসময়ের ঘুম ঘুমের সাধারণ নিয়মকে বাধাগ্রস্ত করে মানসিক চাপ বাড়ায়। পাওয়ার ন্যাপ কখনই রাতের ঘুমের সমতুল্য হতে পারে না।



কতটুকু ঘুম যথেষ্ট? : সাধারণত ছয় থেকে আট ঘণ্টা ঘুম একজন মানুষের জন্য যথেষ্ট। তবে অনেকে চার ঘণ্টা ঘুমিয়ে থাকেন। শরীরের ডেঙে পড়া : প্রাকৃতিক নিয়মের বিরুদ্ধে কাজ করার কিছু মারাত্মক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া রয়েছে। অসময়ে ঘুমের ব্যাপারটিও তার ব্যতিক্রম নয়। যেগুলো হতে পারে—

- এক পর্যায়ে কর্মক্ষমতা কমে যাওয়া
- মেজাজ চড়ে যাওয়া এবং চট করে রেগে যাওয়া
- স্থূলতা
- ক্যালার ও হৃদরোগের ঝুঁকি বেড়ে যাওয়া
- টাইপ-২ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়া

ঘুমের ভীতি : বোবায় ধরা

মধ্যরাতে হঠাৎ আপনার ঘুম ভেঙে গেল এবং অনুভব করলেন, আপনার বুকের ওপর ভারী কিছু বসে আছে, আপনি ঠিকঠাক নিঃশ্বাসই নিতে পারছেন না। তখন নিশ্চয়ই খুব ভয় পাবেন! এটা একটা ভীতিকর পরিস্থিতিই বটে—যখন টের পাবেন আপনি চাইলেও শরীরের কোনো অংশ নাড়াতে পারছেন না, এমনকি চিৎকারও করতে পারছেন না। নিজেকে যখন এমন অসহায়ভাবে আবিষ্কার করবেন তখন স্বাভাবিকভাবেই ভয় আপনাকে গ্রাস করবে। এই সমস্যাটাকে বলে স্লিপ প্যারালাইসিস। সাদা বাংলায় আমরা যাকে বলি বোবায় ধরা। বিশেষজ্ঞদের মতে, বোবায় ধরা বা স্লিপ প্যারালাইসিস শ্রেফ একটা ইন্ড্রিয়ের কারণে ঘটে, যখন শরীর গভীর ঘুমের এক পর্যায়ে থেকে আরেক পর্যায়ে যায়। বোবা ধরলে একেকজনের একেকরকম প্রতিক্রিয়া হয়। কেউ কেউ ঘরের ভেতর ভৌতিক কিছু উপস্থিতি টের পান। মস্তিষ্ক সতর্ক হয়ে ঘুম ভেঙে গেলেও শরীর তখনো ঘুমেরই থাকে। ইন্ড্রিয় তখন আচ্ছন্ন থাকায় মানুষ অদ্ভুত কিছু দেখে এবং স্বাসকষ্ট অনুভব করে। সাধারণত যাদের



ঘুমের সমস্যা থাকে, তারাই বেশি স্লিপ প্যারালাইসিসে ভোগেন। অনেকেই এটা বিশ্বাস করেন অতিসৌকিক কোনো কিছু এ ব্যাপারটি ঘটায়। আসলে এটা শ্রেফ একটি শারীরবৃত্তীয় ব্যাপার। বোবায় ধরা বা স্লিপ প্যারালাইসিসের পেছনে বিভিন্ন কারণ থাকতে পারে। এর অন্যতম কারণ হলো প্রচণ্ড মানসিক চাপের মধ্যে থাকা এবং যথেষ্ট পরিমাণে বিশ্বাসের অভাব। অনিয়মিত ঘুমও এর আরেকটি কারণ। বোবায় ধরা বা স্লিপ প্যারালাইসিস থেকে বাঁচার সবচেয়ে সহজ উপায় হলো ঘুমের নির্দিষ্ট সময় মেনে চলা। বিশেষজ্ঞরা বলেন, এই সমস্যাটা সাময়িক। কিন্তু যদি এটা ঘন ঘন হতে থাকে এবং কোনো সমস্যার জন্ম দেয়, তাহলে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

কলার কত গুণ!

কলাকে পটাশিয়ামের চমৎকার একটি উৎস হিসেবেই জানে সবাই। তবে শুধু পটাশিয়াম নয়, কলার রয়েছে আরো অনেক পুষ্টিগুণ। চলুন জেনে নেয়া যাক। ● কলা উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে। এর পটাশিয়াম হাড়কে করে মজবুত। কলায় রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ক্যালসিয়াম, যা হাড়ের ক্ষয়রোগ ও অস্টেপোরোসিস প্রতিরোধে সাহায্য করে। ● কলা খাদ্য-আঁশের একটি অন্যতম উৎস। হজমে কলা সহায়তা করে এবং

কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। বুকের জ্বালাপোড়া থেকেও কলা আরাম দেয়। ● কলায় রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ও খনিজ উপাদান। আছে উচ্চমাত্রার

ভিটামিন বি৬, যা রক্ত উৎপাদনের জন্য খুবই জরুরি। এতে রয়েছে ভিটামিন সি, ম্যাগনেসিয়াম ও ম্যাঙ্গানিজ, যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। ● কলা ক্যালার প্রতিরোধেও সহায়ক। পাকস্থলীর আলসার প্রতিরোধেও কলা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। ● কলার আরেকটি অনন্য গুণ হলো এটি মানসিক চাপ কমিয়ে মন ভালো রাখে। সেরোটোনিন নামের একটি বিশেষ উপাদান মানুষের মনের ওপর প্রভাব ফেলে। কলায় রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ট্রাইপোথেন, যা শরীরে সেরোটোনিন তৈরি করে। এই সেরোটোনিন মানসিক চাপ কমায় এবং মন ভালো করে।



গ্রন্থনা : নূসরাত জাহান