

ঘুমের আদ্যোপান্ত

দিনের প্রায় অর্ধেক সময় আমরা আমাদের অবস্থান অনুযায়ী জীবন সংগ্রামে লিপ্ত থাকি। এই সংগ্রামে পরিশ্রান্ত হয় আমাদের দেহ, ক্লান্ত হয় মন। আর তাই এক সময় এই শরীর মন চায় বিশ্রাম। বিশ্রামের মূল ভূমিকা পালন করে পরিপূর্ণ ‘ঘুম’। পরিপূর্ণ ঘুমই আমাদের কর্মে স্পৃহা জোগায়। সেই সঙ্গে ঘুমের নানান ইতিবাচক দিকের কথা অনস্বীকার্য। যে ঘুম আমাদের এতোটাই উপকার করে সেই ঘুম সম্পর্কে আমরা কতটুকু জানি, আসুন জেনে নেয়া যাক...

ঘুম কিভাবে আসে: সারাদিনের কর্মব্যস্ততার পর রাতে যখন আমরা ঘুমাতে যাই প্রথমত ঘীরে ঘীরে মস্তিষ্ক, হাত, পা এবং অন্যান্য অঙ্গ প্রত্যঙ্গের চলাচল সাময়িকভাবে বন্ধ হয়ে যায়। ক্রমান্বয়ে বিভিন্ন নাড়গুলোও শিথিল হতে থাকে এবং এক পর্যায়ে আমরা ঘুমিয়ে পড়ি। ঘুমের এই ব্যাপারটা পুরোপুরি নিয়ন্ত্রণ করে মস্তিষ্ক। এরপর আসা যাক

ঘুমের বিভিন্ন স্তরের বর্ণনায়।

প্রথম ধাপ: প্রাথমিক স্তরে মস্তিষ্ক এবং স্নায়ুগুলো ঘীরে ঘীরে শিথিল হতে থাকে। এর ব্যাপ্তিকাল বেশি নয়, সমগ্র ঘুমের ১০ ভাগ মাত্র।

দ্বিতীয় ধাপ: এই ধাপে আমরা মোটামুটিভাবে ঘুমিয়ে পড়ি। এই সময় শরীরের সমস্ত কার্যকলাপ ধীরগতি সম্পন্ন হয়ে পড়ে। আমাদের চিন্তা, চেতনা অনেকাংশে হ্রাস

পায়। সমগ্র ঘুমের শতকরা ২০ ভাগ এই অংশে স্থায়ী হয়।

তৃতীয় ধাপ: এই ধাপটি সমগ্র ঘুমের সবচাইতে গুরুত্বপূর্ণ অংশ। এক পর্যায়ে শরীরের সামগ্রিক কাজ সবচাইতে ধীর গতিতে চলে। আমাদের শরীরের রক্ত কোনো বাধা ছাড়াই সরাসরি আমাদের মস্তিষ্কে চলাচল করে। বিভিন্ন ধরনের হরমোন বিশেষ করে গ্রোথ হরমোন এই সময় মুক্তভাবে চলতে থাকে। পুষ্টির সূচী ও সুস্বপ্ন বিস্তার এই সময়ে ঘটতে থাকে। এই অংশটির ব্যাপ্তি সমগ্র ঘুমের ৫০ ভাগ।

চতুর্থ ধাপ : এ স্তরটিতে মস্তিষ্কে এক ধরনের প্রবাহ বা তরঙ্গ সৃষ্টি হয় এবং সেই সঙ্গে চোখের নড়াচড়া এবং পেশি সঞ্চালনেও এক ধরনের তরঙ্গের সৃষ্টি হয়। আর এই সময়টাতেই আমরা স্বপ্ন দেখি। সমগ্র ঘুমের ২০ ভাগ জুড়ে এই অংশ বিদ্যমান।

আমরা প্রত্যহ কেউ না কেউ স্বপ্ন দেখি, জগতের অন্যতম আশ্চর্যের ব্যাপার হচ্ছে স্বপ্ন দেখা। বিজ্ঞানীরা আজ পর্যন্ত স্বপ্নের সঠিক সংজ্ঞা দিতে পারেনি। কারো মতে মস্তিষ্কে অতিরিক্ত তথ্য প্রবাহের চাপে স্বপ্ন দেখা হয়। আবার অনেকের ধারণা, আমাদের জীবনে ঘটে যাওয়া বিভিন্ন ঘটনার পুনরাবৃত্তি। যেখানে দ্রুত সবকিছু ঘটতে থাকে, সেই সঙ্গে থাকে আনন্দ, বেদনা ও নানা অনুভূতির মিশ্রণ। তবে কমবেশি সবাই একমত যে, স্বপ্ন সম্পূর্ণ মস্তিষ্কগত ব্যাপার।

যাহোক অনেকক্ষণ স্বপ্ন নিয়ে আলোচনার পর আবার চলে আসি ঘুমের দৈর্ঘ্য বা ব্যাপ্তিকালে। ঘুমের ব্যাপ্তি বা কে কত দ্রুত ঘুমের মধ্যে তলিয়ে যেতে পারে, এই ব্যাপারটি একেক মানুষের ক্ষেত্রে একেক রকম। যেমন মহাবীর আলেকজান্ডার খুব দ্রুত গভীর ঘুমে তলিয়ে যেতে পারতেন। এই জাতীয় লোক সত্যিই ভাগ্যবান। ঘুমের দৈর্ঘ্যের সাধারণ সংজ্ঞা, আপনি ঘুমাবেন এবং নিরবচ্ছিন্নভাবে আপনার ঘুম শেষে যখন আপনি আপনা আপনি





জেগে উঠবেন সেটাই আপনার স্বাভাবিক ঘুম বলে সংজ্ঞায়িত হবে। সাধারণত একজন সুস্থ ব্যক্তির দিনে ৬/৮ ঘন্টা ঘুমই যথেষ্ট। তবে সব সময় মনে রাখা উচিত পরিমিত ঘুম যেমন মানুষের উপকার করে, তেমনভাবে অতিরিক্ত ঘুমও মানুষের অনেক অপকার করে।

কিছু নিদ্রাগত সমস্যা: ঘুম নিয়েও আমরা কিছু সমস্যায় পতিত হই। জেনে নেয়া যাক সেগুলো কি?

ইনসমনিয়া: অনেকেই এই সমস্যায় ভোগেন। এটা সাধারণত হয় ঘুম চক্রের নিয়মিত কোনো ব্যাঘাত ঘটলে বা ঘুমের ধরন অনুযায়ী। সাধারণত এই অসুবিধাটা সাময়িক। কিন্তু অনেক সময় ব্যাপারটা দীর্ঘস্থায়ীও হতে পারে এবং এ থেকে কিডনি সমস্যা, ডায়াবেটিসসহ আরো কিছু রোগের সূচনা ঘটতে পারে।

স্লিপ প্যারালাইসিস: মাঝেমধ্যে দেখা যায় ঘুমের মধ্যে বা হঠাৎ ঘুম থেকে জেগে উঠলে শরীর নড়াচড়া করা যায় না। এই ব্যাপারটিকে স্লিপ প্যারালাইসিস বলে।

স্লিপ এপনোনিয়া: মাঝে মাঝে ঘুমের মধ্যে হঠাৎ করেই শ্বাস বন্ধ হয়ে যেতে পারে। একে বলে স্লিপ এপনোনিয়া।

নারকোলেপসি: ঘুম যেমন ভালো, অতিমাত্রায় ঘুম তেমন খারাপ। এই অতিরিক্ত ঘুমানো ভাবকে বলা হয় নারকোলেপসি।

নাইট সোয়েট: হঠাৎ করেই ঘুম ভেঙে যায়। শরীরে তখন এক ধরনের শীতল অনুভূতি হয়, সেই সঙ্গে শরীর থাকে বেশ ঘামে ভেজা। এই অবস্থাকে বলা হয় নাইট সোয়েট। আপনার ক্ষেত্রে যদি এই ব্যাপারটি প্রায়শই হয় তবে তা ধীরে ধীরে মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারে। তখন চিকিৎসকের পরামর্শ প্রয়োজন।

স্লিপ ওয়াকিং এন্ড স্লিপটকিং: ঘুমের ঘোরে হাঁটা এবং কথা বলার অভ্যাস অনেকেরই আছে। এ অবস্থাকে স্লিপ ওয়াকিং এন্ড টকিং বলা হয়।

এতক্ষণ ধরে আমরা ঘুমের বিভিন্ন ধাপ এবং ঘুমের মধ্যে বিভিন্ন সমস্যার কথা জানতে পারলাম। আপনারা হয়তো ভেবে শঙ্কিত হচ্ছেন এবং ভাবছেন এর সমাধান কি? এক্ষেত্রে বলা যায় নিদ্রাহীনতা সাধারণত শারীরিক অসুস্থতা এবং মানসিক চাপের কারণে হয়ে থাকে। অতিমাত্রায় আবেগপ্রবণ এবং মানসিক চাপে থাকা, অর্থনৈতিক অসচ্ছলতা এবং যৌননিপীড়ন ইত্যাদি কারণে নিদ্রাহীনতা হতে

পারে। আমাদের সারাদিনের কাজের জন্য আমাদের মস্তিষ্ক পূর্ণ সহযোগিতা করে। এতে চাপ প্রয়োগ হয় অতিমাত্রায়। ফলে আমরা ধীরে ধীরে নিঃশেষিত হয়ে যাই অতি সহজেই। সুস্থ ও দীর্ঘস্থায়ী নিদ্রার জন্য আমাদের বেশ কয়েকটি পদ্ধতি জেনে রাখা প্রয়োজন।


১ সন্ধ্যা থেকে শুরু করে ঘুমানোর আগ পর্যন্ত নেশা জাতীয় কোনো জিনিস মদ, চা,

কফি খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

- ২ অল্প পরিমাণে রাতের আহার করুন।
- ৩ ঘুমাতে যাওয়ার আগে মিষ্টি জাতীয় কোনো খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- ৪ দিনে ঘুমানোর অভ্যাস থাকলে পরিহার করুন।
- ৫ প্রতিদিন খুব সকালে ঘুম থেকে উঠুন এবং গোসল সেরে নিন।
- ৬ পারলে হালকা গরম দুধ বা চা পান করুন।
- ৭ সামান্য ব্যায়াম করুন।
- ৮ বেড রুমটাকে শুধু বেডরুম হিসেবে ব্যবহার করুন।
- ৯ রুমে যাতে আলো বাতাস চলাচল করে সেদিকে লক্ষ্য রাখুন।
- ১০ ঘুমাতে যাওয়ার আগে বই বা ম্যাগাজিন পড়ার অভ্যাস গড়ুন।
- ১১ প্রিয় কোনো গান শুনুন।
- ১২ ছোট ছোট এই অভ্যাসগুলো গড়ে তুলুন। এতে হয়তো আপনি অনিদ্রার মতো অভিশাপ থেকে মুক্তি পাবেন।

নাজিয়া হাসান

টুকিটাকি




১ লোমশ পুতুল, বিয়ার বা নরম খেলনাগুলো বেবী শ্যাম্পু বা বেবী সোপ দিয়ে ধুতে পারেন। পরিষ্কার পানিতে চুবিয়ে ধুয়ে শুকনো তোয়ালে দিয়ে বার বার চাপুন। এতে বাড়তি পানি তোয়ালে শুষে নেবে। রোদে দিয়ে রাখুন খেলনাটি। কিছুক্ষণ পর পর টুখব্রাশ দিয়ে লোমগুলো আঁচড়ে দিন।

২ মুখমন্ডলের কালো লোমকূপগুলো দূর করার জন্য দুধের ক্রিম দিয়ে আঙুলে আঙুলে ঘষুন। এরপর কুসুম গরম পানিতে মুখমন্ডল ধুয়ে নিন। কালো লোমকূপগুলো পরিষ্কার হয়ে গেছে।

৩ বাড়ির পাপোশগুলো ধুয়ে দিয়েছেন। বৃষ্টিতে শুকাচ্ছে না। বাথরুম থেকে ফিরে পা মোছাও সমস্যা হয়ে পড়েছে। সহজ সমাধান বাড়ির নিউজ পেপার কয়েকটি নিয়ে চারপাশ দিয়ে স্ট্যাপলার পিন লাগিয়ে দিন। বাথরুমের দরজার সামনে রাখুন। পায়ের পানি অতি সহজে শুষে নেবে।

৪ যে সব খেলনায় চাপ লাগলে আওয়াজ হয় বা গান বাজে বাচ্চা ঘুমিয়ে থাকা অবস্থায় তার আশপাশে সেসব খেলনা রেখে মায়েরা অন্যান্য কাজগুলো সেরে নিতে পারেন। এ সময়ের মধ্যে বাচ্চা জেগে গেলে খেলনায় চাপ পড়বে এবং আওয়াজ হবে। মা সহজেই বুঝতে পারবে তার শিশুটি জেগে উঠেছে।

৫ পের্যাজ কুঁচি কুঁচি করে কাটার সময় চপিং বোর্ডের ওপর এক স্লাইস পাউরুটি রেখে দিন। এতে পের্যাজ কাটার সময় আপনার চোখ পানিতে ভরে উঠবে না।



সোমা হোসেন