

৩৩ ফর্মুলা বয়স কমানোর

- দিনে একটি অ্যাসপিরিন খেলে কমবে ১.৯ বছর
- প্রতিদিনের ১০ মিনিট সূর্যস্নান কমাবে ১.৭ বছর
- ৮ বছর বয়স কমাতে থাকতে হবে হাসিখুশি **এবং**

অফিসে মতিন সাহেবকে হিংসা করেন অনেকেই। কারণ আর কিছুই নয়, মতিন সাহেবের বয়স। অনেক আগেই ৫০ পেরুলেও মতিন সাহেবকে দেখে মনেই হবে না তার বয়স ৪০-এর বেশি। চুলে পাক ধরলেও তার মুখের পেশি আর চলাফেরায় বার্ধক্যের কোনো ছাপ নেই। মেয়ের বিয়ের অনুষ্ঠানে একজন বলেই ফেললেন, ‘শ্বশুর হিসেবে আপনাকে ঠিক মানাচ্ছে না। বয়স এতো কম।’

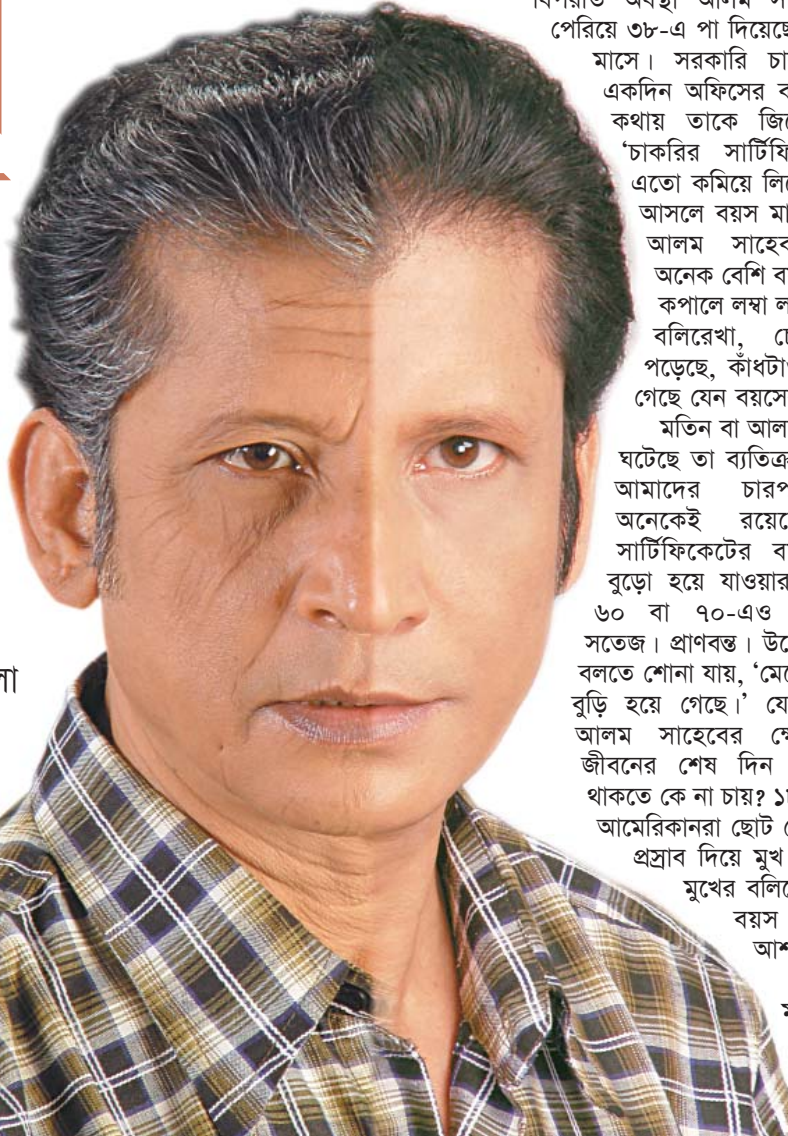
বিপরীত অবস্থা আলম সাহেবের। ৩৭ পেরিয়ে ৩৮-এ পা দিয়েছেন এই জুলাই মাসে। সরকারি চাকরি করেন। একদিন অফিসের বড়কর্তা কথায় কথায় তাকে জিজ্ঞেস করেন, ‘চাকরির সার্টিফিকেটে বয়স এতো কমিয়ে লিখেছেন কেন?’ আসলে বয়স মাত্র ৩৮ হলেও আলম সাহেবকে দেখলে অনেক বেশি বয়স্ক মনে হয়। কপালে লম্বা লম্বা ভাঁজ, মুখে বলিরেখা, চোয়াল ঝুলে পড়েছে, কাঁধটাও কুঁজো হয়ে গেছে যেন বয়সের ভারে।

মতিন বা আলমের ক্ষেত্রে যা ঘটেছে তা ব্যতিক্রমী কিছু নয়। আমাদের চারপাশে এমন অনেকেই রয়েছেন যাদের সার্টিফিকেটের বয়স অনুযায়ী বুড়ো হয়ে যাওয়ার কথা। কিন্তু ৬০ বা ৭০-এও তারা দিব্যি সতেজ। প্রাণবন্ত। উল্টোটাও ঘটে। বলতে শোনা যায়, ‘মেয়েটা কুড়িতেই বুড়ি হয়ে গেছে।’ যেমনটি ঘটেছে আলম সাহেবের ক্ষেত্রে। অথচ জীবনের শেষ দিন পর্যন্ত তরুণ থাকতে কে না চায়? ১৮ শতক পর্যন্ত আমেরিকানরা ছোট ছেলেদের উষ্ণ প্রত্নাব দিয়ে মুখ পর্যন্ত ধুয়েছে মুখের বলিরেখা দূর করে বয়স কমানোর আশায়।

গবেষকরা মনে করেন, মানুষের বয়স

মাত্র ৩৩টি ফর্মুলা। বয়স কমবে ২৬ বছর। অথচ এসব ফর্মুলার অনেক কিছুই আমরা মেনে চলি অজান্তে। ক্যালেন্ডারের পাতায় বয়স যতই গড়িয়ে যাক, শারীরিক সামর্থ্যই আসল। ৩৩টি ফর্মুলা শরীরকে রাখবে তরতাজা। বার্ধক্যেও ফিরে আসবে তারুণ্য...

লিখেছেন হাসান মূর্তাজা



আসলে দু'ধরনের। একটি ক্যালেন্ডারের পাতায় বা হাতে হিসাব করা বয়স, অন্যটি মানসিক। সাম্প্রতিক কালে বলা হচ্ছে, এই মানসিক বয়সটাই হচ্ছে মানুষের প্রকৃত বয়স। ১৯৩৩ সালে জন্ম নেয়া কোনো ব্যক্তির সার্টিফিকেট অনুযায়ী বয়স হবে ৭০। কিন্তু এখন সেই ব্যক্তির মানসিক অবস্থা, চিন্তাভাবনা এবং কর্মক্ষমতার ভিত্তিতে প্রকৃত বয়স হতে পারে ৫০ কিংবা ৯০। তাই বিজ্ঞানীরা নানা রকম ফর্মুলা আবিষ্কারের চেষ্টা করছেন যা ৭০ বছর বয়সী কোনো ব্যক্তির মনোদৈহিক পরিবর্তন আনবে। তাকে মানসিকভাবে 'বুড়ো' হয়ে যাওয়া থেকে রক্ষা করবে। প্রকৃত বয়স কমিয়ে আনবে ৪০ কিংবা ৫০-এ।

বয়স কেন বাড়ে

বয়স বৃদ্ধি বলে আসলে কিছুই নেই। অন্তত অনেক গবেষকই এমনটা মনে করেন। প্রকৃতপক্ষে আমাদের শরীরে অনেকগুলো সিস্টেম কাজ করে। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলোর কার্যকারিতা কমে যেতে থাকে। শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়ায় দেখা দেয় গড়গোল। ফলে আমাদের কপালে ভাঁজ পড়ে, আমরা দম হারিয়ে ফেলি। রোগে আক্রান্ত হই। এক কথায় 'বুড়ো' হয়ে যাই।

আসলে মানুষ কেন বৃদ্ধ হয়। গবেষকরা তার প্রকৃত কারণ এখনও খুঁজে বের করতে পারেননি। প্রকৃতপক্ষে, বয়স বৃদ্ধি পরিষ্কার দৃশ্যমান জৈবিক প্রক্রিয়া হলেও এর কোনো ব্যাখ্যা নেই। বয়স বাড়তে হয়, তাই বাড়ে—ব্যাপারটি অনেকটা এরকম। অনেক বিজ্ঞানীই তাই মনে করেন, আমাদের শরীরকে 'প্রোথ্রাম' করে দেয়া হয়েছে মৃত্যু পর্যন্ত। আমাদের জিনগুলো ঠিক করে দেয় একটা নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত কোষের বিভাজন এবং বৃদ্ধি ঘটবে। সেই নির্দিষ্ট সময় উত্তরে গেলে কোষ বৃদ্ধি বন্ধ হয়ে যায়, আমরা মারা যাই। একে বলা হয় 'টেলিমোর তত্ত্ব'।

অনেকে দোষ দেন হরমোন ব্যবস্থা ভেঙে পড়াকে। আমাদের শরীরের যাবতীয় কার্যক্রম নিয়ন্ত্রিত হয় হরমোন নিঃসরণের মাধ্যমে। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে প্রয়োজনীয় হরমোন নিঃসরণের পরিমাণ কমে এলে শরীরে বাসা বাঁধে বিভিন্ন রোগ। তাই দেখা যায়, বার্ধক্য শুরু হলেই কেবল অধিকাংশ মানুষ ক্যান্সার, আর্ট্রাইটিস, হৃদরোগের মতো ব্যাধিতে আক্রান্ত হয়। ভিন্নভাবে বললে, এই রোগগুলোই জানিয়ে দেয় আমরা বুড়ো হয়ে গেছি।

শরীরে রোগ বাসা বাঁধার তথা মানুষের বুড়ো হয়ে যাওয়ার আরেকটি কারণ বিজ্ঞানীরা উল্লেখ করেছেন। তা হলো, মানুষের শরীরে প্রতিনিয়ত বিভিন্ন বিষ এবং বর্জ্য তৈরি হচ্ছে। অবশ্য এই বিষ বা টক্সিন তৈরির জন্য মানুষই মুখ্যত দায়ী। পরিবেশ দূষণ, ভেজাল খাদ্য, অলস জীবনযাপনে শরীরে বিষ তৈরি হয়। এই বিষক্রিয়ায় শরীরের কার্যক্রমে বাধা সৃষ্টি করে। শরীরকে অসুস্থ করে। আমরা বুড়ো হয়ে যাই।

তবে সবকিছু ছাপিয়ে বিজ্ঞানীরা এখন নজর দিচ্ছেন মানুষের আচারআচরণ তথা মানসিক অবস্থার দিকে। ২০ বছর আগেও বিজ্ঞানীরা মনে করতেন, বুড়িয়ে যাওয়ার কারণ জেনেটিক। অর্থাৎ আমরা যেসব জিন নিয়ে জন্মগ্রহণ করি, সেগুলোর ক্রটিপূর্ণ গঠন বা অন্য কোনো কারণে আমাদের শরীরে সমস্যা সৃষ্টি হয়। যেহেতু এটি জন্মগত ব্যাপার, তাই জেনেটিক কোড আবিষ্কার না হওয়া পর্যন্ত একে ভাগ্য হিসেবেই মেনে নিতে হবে।

আধুনিক বিজ্ঞান বলছে ভিন্ন কথা। জিন মানুষের জীবনের অন্যতম মুখ্য নিয়ামক ঠিকই। কিন্তু তার দৌড় জন্ম পর্যন্তই। তাছাড়া, আমরা জন্মের সময় পিতা-মাতা থেকে কেবল জিনই পাই না, আচরণও পাই। যদি জিনে কোনো ক্রটি থাকে, তাহলে জন্মের সময়ই মানুষ বিকলাঙ্গ হয়ে জন্ম নেবে। কিন্তু পরবর্তী জীবনে আচরণ বা মানসিক ব্যাপারটাও

অ্যাসপিরিন খান, সুস্থ থাকুন

প্রায় ১০০ বছর আগে জার্মান বিজ্ঞানী হারমান ড্রেসার অ্যাসপিরিন আবিষ্কার করেছিলেন। এরপর থেকে অ্যাসপিরিনকে বলা হয় সব ওষুধের রাজা। শুধু ব্যথা বা জ্বর নয়, অ্যাসপিরিন বয়সও কমায়। পশ্চিমা দেশগুলোর গবেষণা অন্তত সে কথাই বলে।

দৈনিক ৭৫-৩২৫ মি. গ্রামের একটি অ্যাসপিরিন শরীরের কর্মক্ষমতা অনেকখানি বাড়িয়ে দেয়। অ্যাসপিরিন রক্তনালীর জমাটবাঁধা এবং রক্তকলার বুড়িয়ে যাওয়া প্রতিরোধ করে। অনেকে মনে করেন, অ্যাসপিরিন শরীরের সাহায্যকারী রক্তকলার সৃষ্টিতে সাহায্য করে। ফলে রক্ত জমাট বাধার লক্ষণ দেখা দিলে এসব কলা সক্রিয় হয়ে ওঠে।

সুসংবাদ আরো আছে। গবেষণায় দেখা গেছে, অ্যাসপিরিন সেবনে কয়েক প্রকার কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি হ্রাস পায়। অবশ্য গবেষণালব্ধ এ সিদ্ধান্ত এখনো চূড়ান্ত নয়। গবেষকরা এখনও জানেন না ঠিক কোন কারণে অ্যাসপিরিন ক্যান্সারের ঝুঁকি হ্রাস করে। তবে ক্যান্সার প্রতিরোধে অ্যাসপিরিন কার্যকর, এতটুকুই বিজ্ঞানীরা জানেন।

প্রশ্ন উঠতে পারে, অ্যাসপিরিনের কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে কি না। ধমনীর জন্য উপকারী হলেও যাদের আলসার আছে, অ্যাসপিরিনে তাদের প্রতিক্রিয়া হতে পারে। এছাড়া অস্ত্রের অন্য কোনো সমস্যা থাকলে অ্যাসপিরিন সেবন না করাই ভালো। কেননা অ্যাসপিরিন একটি এসিডিক ওষুধ। তাই অ্যাসপিরিন অনেক সময় আলসারের কারণও হতে পারে। তবে খাদ্য গ্রহণের দু-এক ঘন্টা পর এক গ্লাস হালকা গরম পানিতে একটি অ্যাসপিরিন গলিয়ে পান করলে পাকস্থলীতে এসিডিক সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস পায়।

এছাড়া ডায়াবেটিস, অ্যাজমা, কিডনি সমস্যা অথবা অত্যধিক বেশি বা কম ব্লাডপ্রেসার থাকলে হুট করে অ্যাসপিরিন খেতে শুরু করা ঠিক হবে না। এক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ বাঞ্ছনীয়। অ্যাসপিরিন ব্লাডপ্রেসার কমিয়ে দেয়ায় ক্ষেত্রবিশেষে

কিডনি বা ডায়াবেটিস রোগীর ক্ষেত্রে এর প্রতিক্রিয়া হতে পারে। অ্যাজমাও দেখা দিতে পারে। চিকেন পক্স এবং ফ্লু-য়েও অ্যাসপিরিন সেবন ঠিক নয়।

অ্যাসপিরিন সময়ের পরীক্ষায় উত্তীর্ণ। তাই দৈনিক একটি অ্যাসপিরিন সেবন করে আপনিও পারেন বয়স কমিয়ে আনতে।



ক্রমান্বয়ে গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠছে। অর্থাৎ মানুষের আচরণ নিয়ন্ত্রণ করবে শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তনগুলোকে। তাছাড়া শুধু আচরণ নয়, পরিবেশও এক্ষেত্রে বড় ভূমিকা রাখে। হৃদরোগ এক্ষেত্রে উদাহরণ হতে পারে। অনেকেই পারিবারিকভাবে বা বংশগতভাবে রোগটি পেয়ে থাকেন। কিন্তু তারচেয়ে বেশিসংখ্যক মানুষ জন্মের অনেক পরে হৃদরোগে আক্রান্ত হন। এমনটা ঘটে মূলত সেই ব্যক্তির আচরণ, কর্মকাণ্ড বা মানসিক অবস্থার কারণে। অন্যদিকে, বংশগতভাবে হৃদরোগে আক্রান্ত ব্যক্তিটি ব্যায়াম, পরিকল্পিত খাদ্য ও ওষুধ সেবন, মানসিক চাপ হ্রাসের মাধ্যমে সুস্থ থাকতে পারেন অনেকগুণ বেশি দিন। অর্থাৎ বয়সের বৃদ্ধি কেবল শারীরিকই নয়, মানসিকও বটে।

বয়স বৃদ্ধি : থামাবো কিভাবে

প্রশ্ন উঠতে পারে, কোন ধরনের অভ্যাস রপ্ত করলে বয়সকে ধরে রাখা যাবে? এমনকি এটাকে উল্টো দিকে ঘুরিয়ে দেয়া যেতে পারে, মানে বয়স কমানো সম্ভব হবে।

জেনে বা না জেনে অনেক কিছুই আমরা করি যা বয়স বৃদ্ধিকে ঠেকিয়ে রাখে। ব্যায়াম, চর্বিমুক্ত খাদ্য গ্রহণ, ধূমপান ত্যাগ ইত্যাদি অভ্যাস মানুষের প্রকৃত বয়স কমাতে সাহায্য করে। কিন্তু নিয়মিত দাঁত ব্রাশও যে বয়সের বৃদ্ধিকে ঠেকায় সে কথা আমরা ক'জন জানি?

বিশ্বের বেশ ক'টি নামী বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষকরা বয়স বৃদ্ধির ওপর গবেষণা চালিয়ে দেখেছেন, যারা স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপন করে তারা দীর্ঘদিন বাঁচে। তারা রোগব্যাধি এবং বার্ষিক্যজনিত সমস্যায়ও কম ভোগে। যারা স্বাস্থ্যসম্মত আচরণ রপ্ত করতে সক্ষম হয়েছেন, তারা গড়ে ৭ বছর বেশি বাঁচেন। উপরন্তু, বার্ষিক্য শুরু শারীরিক সমস্যাও এদের কম দেখা দেয়। সঠিক মাত্রায় ভিটামিন গ্রহণ, শরীর-মন শিথিল করা অথবা ব্যায়াম করার অভ্যাস বয়সের বৃদ্ধিকে বহুলাংশে রোধ করে।

বিজ্ঞানীরা বলছেন, তিনটি ব্যাপারে যত্ন নিলে বয়স রোধ করা সম্ভব হয়। দেহের রক্তবাহী ধমনীগুলোকে সচল রাখা, রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা শক্তিশালী করা এবং পরিবেশগত ও সামাজিক সম্পর্কের মাত্রা ঠিক রাখার মাধ্যমে যে কেউ তার প্রকৃত বয়স কমাতে পারেন। এখানে যে ৩৩টি বয়স কমানোর ফর্মুলা দেয়া হয়েছে, তা মূলত এই তিনটি বিষয়কে মাথায় রেখেই তৈরি করা হয়েছে। তবে মনে রাখা প্রয়োজন, প্রকৃত বয়স কমানোর অর্থ এই নয় যে, ক্যালোভোরের বয়সকে ঠেকিয়ে দেয়া সম্ভব। বছর বছর মানুষের বয়স বাড়বেই। কিন্তু ৭৫ বছর বয়সী একজন মানুষ যেন স্বাস্থ্যবান, প্রাণবন্ত, কর্মক্ষম এবং মানসিকভাবে উৎফুল্ল

থাকতে পারে, এখানে সেই উপায়ই বাতলে দেয়া হয়েছে। আর এসব উপায় মেনে চলে ৭৫ বছরের বৃদ্ধও ৫০ বছর বয়সী হয়ে উঠতে পারেন। অর্থাৎ তার মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের বয়স ২৫ বছর কমে যাবে।

ধমনীর বার্ষিক্য রোধ করুন

বয়স কমানোর সর্বপ্রথম পদক্ষেপ হবে রক্তবাহী শিরা এবং ধমনী-গুলোকে সচল রাখা। আমাদের অপরিবর্তিত খাদ্যাভ্যাস এবং অলস জীবনযাপনের কারণে রক্তবাহী ধমনীগুলোতে চর্বি জমতে থাকে। ফলে রক্ত চলাচলের পথ বন্ধ হয়ে রক্ত সংবহন বাধাগ্রস্ত হয়। পরিণতিতে ঘটে হার্টঅ্যাটাক, স্ট্রোক এবং অন্যান্য হৃদযন্ত্রের রোগ। এরূপ ঘটলে শুধু হৃদযন্ত্র নয়, পুরো শরীর বুড়িয়ে যেতে পারে আরও ২০ বছর। মৃত্যুর সম্ভাবনা তো থেকেই যায়। কেবল আমেরিকাতেই হৃদরোগে ৪০ শতাংশ রোগী মারা যায়। আমাদের দেশেও উচ্চ রক্তচাপ বা হৃদরোগীর সংখ্যা কম নয়।

আশার কথা, ইচ্ছে করলেই মানুষ রক্তনালীর পথ পরিষ্কার রাখতে পারে। রক্তনালীর বুড়িয়ে যাওয়ার সবচেয়ে বড় লক্ষণ উচ্চ রক্তচাপ। উচ্চ রক্তচাপ থেকে হৃৎপিণ্ড, ধমনীতন্ত্র তথা আমাদের পুরো স্বাস্থ্যের চিত্র পাওয়া যায়। রক্তচাপের মাত্রা ১১৫/৭৬ রাখা সম্ভব হলে খুব সহজেই কমিয়ে আনা যায় প্রকৃত বয়স।

রক্তচাপ কমিয়ে আনতে ডাক্তাররা বেশ কিছু পরামর্শ দেন। এগুলো হলো-

রক্তচাপ যেভাবে কমাবেন

সুস্থ থাকতে এবং বয়স কমাতে চাইলে উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতেই হবে। কাজটা যতটা কঠিন মনে হয়, আসলে ততটা কঠিন নয়।

প্রথমেই জেনে নিন আপনার ব্লাডপ্রেসার কত। কেননা হার্টঅ্যাটাক, স্ট্রোক, হৃদরোগ এবং কিডনি রোগের পেছনে রয়েছে এই সর্বনাশা উচ্চ রক্তচাপ বা হাইপারটেনশন। আমেরিকান হার্ট এসোসিয়েশনের নির্দেশনা মোতাবেক রক্তচাপের বিপজ্জনক মাত্রা হচ্ছে ১৪০/৯০। কিন্তু আশঙ্কার কথা হচ্ছে, অধিকাংশ ক্ষেত্রে উচ্চ রক্তচাপের কোনো লক্ষণ প্রকাশ পায় না। উচ্চ রক্তচাপ নিয়েও অনেকে দিব্যি সুস্থ জীবনযাপন করে যাচ্ছেন। ফলে হৃদরোগ বা অন্যান্য ঝুঁকির আশঙ্কা থেকে যায় সব সময়।



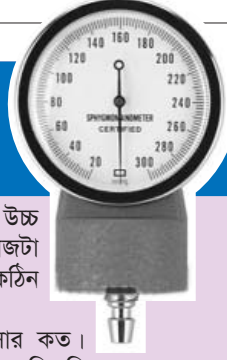
ব্লাডপ্রেসার সব সময় সমান থাকে না। মানসিক চাপ বা উদ্বেগিতায় এটি বেড়ে যায়। এমনকি ডাক্তারের চেম্বারে গিয়েও বেড়ে যেতে পারে প্রেসার। এজন্য ব্লাডপ্রেসারের পরিমাপের সময় উচিত হবে শান্ত হয়ে বসা, অঙ্গপ্রত্যঙ্গ শিথিল করে দেয়া এবং আবেগপূর্ণ আলাপচারিতা থেকে বিরত থাকা। সবচেয়ে ভালো হয়, বাসাতেই রক্তচাপ পরিমাপের একটি যন্ত্র (স্ফিগমোম্যানোমিটার) রাখা যেন নিয়মিত প্রেসার চেকআপ করা যায়।

বয়স যত বাড়তে থাকে রক্তবাহী ধমনীগুলো চর্বি এবং লিপিড জমে ততই সঙ্কুচিত এবং শক্ত হয়ে যেতে থাকে। ফলে রক্ত চলাচলের সময় অতিরিক্ত রক্তচাপের প্রয়োজন পড়ে। এ কারণে হৃৎপিণ্ড বড় হয়ে যায়। পরিণতিতে ক্ষতিগ্রস্ত হয় রক্তনালী। রক্তনালী যতই ক্ষতিগ্রস্ত হতে থাকে, হৃৎপিণ্ডকে তত বেশি কাজ করতে হয়। ফলে যেকোনো সময় হৃদযন্ত্রের ক্রিয়া বন্ধ হয়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে।

তাই রক্তচাপ কমাতে চাইলে রক্তনালীর সংকোচন বন্ধ করতে হবে। এজন্য যা করতে হবে তা হলো :

- * পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ, বিশেষত ভিটামিন সি ও ই যুক্ত খাবার, ফলমূল, শাকসবজি
- * চর্বিমুক্ত খাদ্য বর্জন
- * ধূমপান কমানো
- * ধূমপান ত্যাগ
- * লবণ খাওয়া কমানো। বিশেষত কাঁচা লবণ
- * পটাসিয়াম, ক্যালসিয়াম এবং ম্যাগনেসিয়ামযুক্ত খাদ্য গ্রহণ
- * মানসিক চাপ হ্রাস
- * পর্যাপ্ত ব্যায়াম।

রক্তচাপের মাত্রা ১১৫/৭৬-এ নামিয়ে আনতে পারলে অনেকাংশে বার্ষিক্য রোধ করা সম্ভব হবে।



- * কম চর্বিযুক্ত খাদ্য গ্রহণ
 - * বেশি বেশি ব্যায়াম
 - * ওজন কমানো
 - * ধূমপান বর্জন
 - * লবণ খাওয়ার পরিমাণ
- দৈনিক ১৬০০ মি.গ্রা বা তারচেয়ে কমিয়ে দেয়া
- * শরীরে পটাশিয়াম, ক্যালসিয়াম এবং ম্যাগনেশিয়ামের পরিমাণ বাড়ানো
 - * যোগব্যায়াম, বন্ধু-বান্ধবদের সঙ্গে কথাবার্তা ইত্যাদির মাধ্যমে মানসিক চাপ কমানো
 - * রক্তচাপ ১৪০/৯০-এর বেশি হলে ডাক্তার দেখানো এবং ওষুধ সেবন।

রক্তনালীর বুড়িয়ে যাওয়ার আরেকটি লক্ষণ এথারোস্ক্লেরোসিস বা রক্তনালীর গায়ে চর্বি জমে যাওয়া। এর ফলে রক্তনালী সরু হয়ে যায়। ফলে রক্ত সঞ্চালনে সমস্যা হয় ও রক্ত জমাট বেঁধে হার্টঅ্যাটাক ও স্ট্রোক হবার সম্ভাবনা তৈরি হয়। রক্তনালীর সংকোচন উচ্চ রক্তচাপের একটি প্রাথমিক কারণও বটে। রক্তচাপ ঘটলে বুঝতে হবে রক্তনালী শক্ত হয়ে যাচ্ছে। অর্থাৎ রক্তনালীতে চর্বি জমে যাচ্ছে।

ঠিক কোন কারণে রক্তনালীর গায়ে চর্বি জমে ডাক্তাররা তা জানেন না। তবে বিজ্ঞানীদের ধারণা, রক্তনালীর দেয়াল ফুলে যাওয়া কিংবা রক্তনালীর দেয়ালে রক্তের অতিরিক্ত ধাক্কার ফলে এমনটি ঘটে। উপরন্তু, রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা বেড়ে যাওয়ার কারণে সমস্যা আরো খারাপের দিকে যায়। কেননা, কোলেস্টেরল রক্তনালীর গায়ে চর্বি জমতে সাহায্য করে।

মহিলাদের চেয়ে পুরুষদের রক্তনালী সংকুচিত হয়ে যাওয়ার ভয় বেশি। কিন্তু মেনোপেজের পরে মহিলাদের এই আশঙ্কা বেড়ে যায়।

বেশ কয়েকটি সহজ পন্থা অবলম্বন করে রক্তনালীকে সতেজ রাখা যায়। এগুলো হচ্ছে-

- * প্রতিদিন একটি অ্যাসপিরিন সেবন (অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শে)।
- * বেশি করে ভিটামিন সি এবং ই গ্রহণ।

বয়স কমানোর ৩৩ ফর্মুলা

বয়স কমবে ২৬ বছর

মাত্র ৩৩টি ধাপ পেরোলেই বয়স কমবে ২৬ বছর। এর কোনোটি শুরু করা যেতে পারে এখনই। বাকিগুলো একটু সময় সাপেক্ষ। খানিকটা কষ্টসাধ্যও বটে। কিন্তু শরীরে সুস্থতা আসবে এতে কোনো সন্দেহ নেই।

প্রথম পর্যায়



এ পর্যায়ের ৮টি অনুশীলনগুলো শুরু করতে পারেন এ মুহূর্ত থেকে। এতে বয়স কমবে ৫ থেকে ৮ বছর।

১. প্রতিদিন একটি অ্যাসপিরিন খান

বয়স যদি হয় ৪০ (পুরুষের জন্য) কিংবা ৫০ (নারীর জন্য)-এর উর্ধ্বে, তাহলে প্রতিদিন ১০০ মিলিগ্রামের একটি অ্যাসপিরিন ট্যাবলেট সেবন করুন। তবে ডাক্তারের সঙ্গে আলোচনা করে জেনে নিন অ্যাসপিরিন আপনার শরীরে কোনো প্রতিক্রিয়া করে কি না।

বয়স কমবে : ৯০ দিনের মধ্যে বয়স কমবে ০.৯ বছর। ৩ বছরে কমবে ১.৯ বছর।

২. প্রতিদিন ভিটামিন সি এবং ই গ্রহণ করুন

প্রতিদিন ভিটামিন সি এবং ই সমৃদ্ধ খাদ্য খান। এই দুই ভিটামিনে রয়েছে অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট যা বয়স বৃদ্ধির প্রক্রিয়াকে রোধ করে। খাদ্যের সঙ্গে কিংবা সাপ্লিমেন্ট হিসেবে প্রতিদিন ১২০০ মিলি ভিটামিন সি গ্রহণ করুন। এমনভাবে খান যেন ১২ ঘন্টায় শরীরে অন্তত ৪০০ মিলি ভিটামিন সি প্রবেশ করে। এছাড়া ভিটামিন 'ই' গ্রহণ করুন ৪০০ মিলি।

বয়স



কমবে : ৬ বছর।

৩. গ্রহণ করুন ফলিক এসিড

প্রতিদিন ৭০০ মাইক্রোগ্রাম ফোলেট বা ফলিক এসিড (যা বিভিন্ন ফলে পাওয়া যায়) গ্রহণ করলে তা শরীরের শিরা-উপশিরার বয়স বৃদ্ধি বা বুড়িয়ে যাওয়া রোধ করে। আলাদা বা ওষুধ হিসেবে সচরাচর ৪০০ মাইক্রোগ্রাম করে গ্রহণ করা যায়। লেবু জাতীয় ফলে প্রচুর ফলিক এসিড রয়েছে।

বয়স কমবে : ১.২ বছর।

৪. গ্রহণ করুন ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন ডি

ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন ডি হাড়ের বুড়িয়ে যাওয়া রোধ করে। খাদ্য কিংবা আলাদাভাবে প্রতিদিন ১২০০ মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম গ্রহণ করুন। তবে পুরুষের জন্য এই পরিমাণ ১০০০ মিলিগ্রাম। তাছাড়া, প্রতিদিন ৪০০ মিলি গ্রাম ভিটামিন ডি গ্রহণ করুন খাদ্য কিংবা ওষুধের মাধ্যমে কিংবা গায়ে ১০ মিনিট রোদ লাগান।

বয়স কমবে : ১.১ বছর।

৫. প্রতিদিন ভিটামিন বি-৬ গ্রহণ করুন

খাদ্য বা সাপ্লিমেন্ট হিসেবে দৈনিক ৬ মিলিগ্রাম ভিটামিন বি-৬ গ্রহণ করুন।

বয়স কমবে : ০.৪ বছর।

৬. অপ্রয়োজনীয় ভিটামিন বা সাপ্লিমেন্ট গ্রহণে বিরত থাকুন

প্রতিদিন সঠিক পরিমাণ মতো ভিটামিন সি, ডি, ই, ফোলেট এবং ক্যালসিয়ামসমৃদ্ধ কিন্তু আয়রন ছাড়া একটি করে মাল্টিভিটামিন গ্রহণ করুন। আলাদাভাবে ভিটামিন 'এ' সেবনের প্রয়োজন নেই। বরং যে মাল্টিভিটামিনে ৮০০০ ইউনিটের কম ভিটামিন রয়েছে সেটা গ্রহণ করা যেতে পারে। ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া ওষুধ বা সাপ্লিমেন্ট হিসেবে আয়রন গ্রহণ করবেন না।

বয়স বাড়বে : অপ্রয়োজনীয় ভিটামিন বা সাপ্লিমেন্ট গ্রহণে বয়স বাড়তে পারে ১.৭ বছর।

৭. প্রতিদিন দাঁত ব্রাশ করুন

দাঁতের রোগের সঙ্গে বয়সের বাড়া-কমার একটা সম্পর্ক রয়েছে। ডাক্তাররা জানেন না কেন এমনটি ঘটে। কিন্তু মাড়ি ফোলা এবং দাঁতের রোগ শরীরের রোগপ্রতিরোধ এবং ধমনীতন্ত্রের ক্ষতিসাধন করে। দেখা গেছে, দাঁত ও মাড়ির রোগ ২ থেকে ৪.২ বছর পর্যন্ত বয়স বাড়িয়ে দিতে পারে। তাই সব সময় দাঁত পরিষ্কার আবশ্যিক।

বয়স কমবে : ৬.৪ বছর।

৮. প্রতিষেধক গ্রহণ করুন

টিটেনাস, হাম, মাম্পস, কলেরা, হেপাটাইটিস বি এবং নিউমোনিয়ার টিকাগুলো সঠিক সময়ে নিয়ে নিন। এতে আপনার বয়স বৃদ্ধি রোধ না হলেও রোগব্যাদি দূরে থাকবে। যা মানুষকে বয়স্ক করে তোলে। বয়স কমবে : ৬ দিন।

* ফলিক এসিডসমৃদ্ধ খাদ্য বেশি করে খাওয়া যা রক্তে চর্বি জমতে বাধা দেয়।

* নারীদের জন্য হরমোন প্রতিস্থাপন।

* প্রতিদিন দাঁত ব্রাশ। কেননা দাঁতের ফাঁকে জমে থাকা ব্যাকটেরিয়া রক্তনালীকে ফুলে ওঠায় সাহায্য করে।

* নিয়মিত ব্যায়াম করা অথবা শারীরিকভাবে সচল থেকে কাজ করা।

শক্তিশালী রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা

বয়সের সঙ্গে সঙ্গে দুর্বল হতে থাকে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাও। ফলে রোগব্যাপিও বাসা বাঁধতে থাকে শরীরে। মানুষ আক্রান্ত হয় ক্যান্সারের মতো মরণব্যাপিতে।

শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার কাজটি বেশ জটিল। আমাদের রক্তে লাখ লাখ ভাসমান কোষ রয়েছে, যা বাইরের যেকোনো ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া ও ভাইরাসকে ধ্বংস করে ফেলে। পাশাপাশি শরীরের কোনো কোষে অস্বাভাবিকতা দেখা দিলে, যা ক্যান্সার বা অন্য রোগের কারণ, তাও ধ্বংস করে ফেলে। কিন্তু বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে দুর্বল হতে থাকে প্রতিরোধ ব্যবস্থা। এ সময় দু'ধরনের সমস্যা দেখা দিতে পারে। প্রথমত রোগ প্রতিরোধ দুর্বল হয়ে পড়লে অস্বাভাবিক কোষগুলোকে চিহ্নিত করা সম্ভব হয় না। ফলে



তা বৃদ্ধি পেতে থাকে। দ্বিতীয়ত, প্রতিরোধ ব্যবস্থাতেই অস্বাভাবিকতা দেখা দেয়, এটি ভালো বা সুস্থ কোষগুলো ধ্বংস করতে শুরু করে। কিংবা দুটোই একসঙ্গে ঘটতে পারে। সেক্ষেত্রে মানুষ অসুস্থ হয়ে পড়ে। বুড়িয়ে যায়।

কিন্তু বেশ কিছু সহজ পন্থা অনুসরণ করে দেহের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে সুস্থ, সবল রাখা যায়। এগুলো জেনে রাখা প্রয়োজন-

* ব্যায়াম। যারা নিয়মিত ব্যায়াম করে তাদের দেহের প্রতিরোধ কোষগুলো অনেক বেশি কার্যকর।

দ্বিতীয় পর্যায়

এ পর্যায়ের ৭টি অনুশীলনগুলো একটু সময়সাপেক্ষ, তবে বয়স কমবে ১০-১২ বছর।

৯. মহিলাদের জন্য : মেনোপজের সময় হরমোন প্রতিস্থাপন থেরাপি (এইচআরটি) শুরু করুন।

মেনোপজের পর বয়স কমানোর সবচেয়ে কার্যকর পন্থা হচ্ছে এস্ট্রোজেনভিত্তিক এইচআরটি। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী সিদ্ধান্ত নিন আপনি এইচআরটির উপযুক্ত কি না। সঠিক এবং আরামদায়ক এইচআরটি গ্রহণের মাধ্যমে ৭০ বছরের কোনো নারী বয়স কমিয়ে আনতে পারেন ৮ বছর। কিন্তু দুঃখজনকভাবে এমন কোনো এইচআরটি নেই যা বৈজ্ঞানিকভাবে পুরুষের বয়স কমাতে পারে।

বয়স কমবে : ৮ বছর।

১০. সূর্যস্নান করুন, তবে খুব বেশি নয় প্রতিদিন ১০ থেকে ২০ মিনিট সূর্যের আলো গায়ে মাখলে শরীরে সক্রিয় ভিটামিন 'ডি' তৈরি হবে। ফলে বয়স কমবে ০.৯ বছর। তবে অতিরিক্ত সময় সূর্যের আলো ত্বকে লাগালে আবার উল্টো ফল হতে পারে। তাই ২০ মিনিটের বেশি সূর্যের নিচে থাকতে তাহলে সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন।

বয়স কমবে : ১.৭ বছর।

১১. পুরুষের জন্য : টমেটো খান। সবুজ চা পান করুন।

সপ্তাহে ১০ বার টমেটো বা টমেটো জাতীয় খাদ্য গ্রহণ প্রস্টেট ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়। টমেটোতে আছে লাইকোপেন ক্যারোটেনয়েড যা সামান্য তেলের মিশ্রণ সহকারে খেলে (যেমন- রান্না করে) বার্ষিক প্রতিরোধক অ্যান্টি অক্সিডেন্ট তৈরি করে শরীরে। সবুজ চা-ও প্রস্টেট গ্রন্থির ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়।

বয়স কমবে : ০.৮ বছর।

১২. সেক্স করুন

বয়স কমানোর এটি একটি কার্যকর ফর্মুলা। যত বেশি শারীরিক মিলন, তত বেশি তারুণ্য। আমাদের দেশে হিসাব নেই বা সার্ভে হয় না। সপ্তাহে দুবার শারীরিক মিলনে বয়স কমবে ১.৬ বছর। বয়স ৮ বছরও কমানো সম্ভব, যদিও তা নির্ভর করবে ব্যক্তিবিশেষের ওপর। যৌনাচার বয়স কমাতে সাহায্য করে, কিন্তু এক্ষেত্রে সতর্কতার প্রয়োজন। বিশেষত যারা বৈবাহিক সম্পর্কের বাইরে যৌনতায় অভ্যস্ত। এতে সংক্রামক রোগ হতে পারে। আর হতে পারে অপরাধবোধের টেনশন।

বয়স কমবে : ১.৬ বছর।

বয়স বাড়বে : অনিরাপদ যৌনাচারে বয়স বাড়বে ৫ থেকে ৮ বছর।

১৩. কেবল প্রয়োজনীয় এবং সঠিক ওষুধ সেবন করুন।

ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী ওষুধ সেবন বাঞ্ছনীয়। ওষুধ সেবনের আগে ডাক্তারকে আগের যাবতীয় রোগের ইতিহাস খুলে বলুন। আগের সব প্রেসক্রিপশন দেখান। কোন ভিটামিন বা সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করতেন তাও বলুন।

বয়স বাড়বে : ভুল পন্থা সেবনে বয়স বাড়বে ১ বছর

১৪. প্রতিদিন সকালে নাস্তা করুন

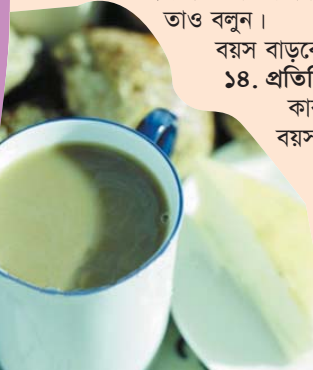
কারণ জানা না গেলেও প্রতিদিন সকালের নাস্তা বয়স ধরে রাখতে সাহায্য করে।

বয়স কমবে : ১.১ বছর।

১৫. প্রচুর হাসুন

হাসি শরীর থেকে সমস্ত বোঝা হালকা করে দেয়। অনেকের সঙ্গে পরিচয়, ঘনিষ্ঠ হয়। টেনশন কমায়। শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে শক্তিশালী করে।

বয়স কমবে : ১.৭ থেকে ৮ বছর।



* ভিটামিন সি এবং ই'র মতো এন্টিঅক্সিডেন্ট ভিটামিন রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে শক্তিশালী করে।

* বিষাক্ত, ক্ষতিকর রাসায়নিক, অত্যধিক সূর্যতাপ এবং রেডিয়েশন রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে দুর্বল করে দেয় এবং ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ায়।

* অত্যধিক মানসিক চাপ মানুষের শরীরের রোগ প্রতিরোধক 'টি' সেলগুলোর বৃদ্ধি হ্রাস করে।

* এইডস রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে পুরোপুরি ধ্বংস করে দেয়।

* টমেটো, টমেটোজাত খাদ্য এবং সবুজ চা পুরুষের প্রস্টেট ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়।

* শক্তিশালী রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার জন্য নিয়মিত দাঁত ব্রাশ করা অপরিহার্য।

পরিবেশগত সমস্যা : সতর্ক হোন

সিগারেটের ধোঁয়া, সড়ক দুর্ঘটনা, দূষিত বাতাস কিংবা অনিরাপদ যৌনাচার- এর সবই পরিবেশগত সমস্যা যা বয়সকে বাড়িয়ে দেয় কয়েক বছর। সিগারেটের ধোঁয়া একজন অধুমপায়ীর প্রকৃত বয়স বাড়িয়ে দিতে পারে আট বছর। তেমনি দূষিত বায়ু কিংবা পরিবেশ দূষণ বয়সকে বাড়িয়ে দিতে পারে ৫ থেকে ১০ বছর। এছাড়া ক্যান্সারের ঝুঁকি তো আছেই। আবার, সামান্য সতর্ক হলেই এবং হেলমেট পরিধান করে দুর্ঘটনার ঝুঁকি কমানো যায় ৮০ ভাগ যা প্রকৃত বয়স কমিয়ে দেয় ছয় বছর।

পরিবেশের বাইরে যেহেতু বাস করা অসম্ভব, পরিবেশগত সমস্যার ঝুঁকিও তাই মানুষকে নিতে হয়। কিন্তু রক্তনালীর বার্ষিক কিংবা রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার মতো পরিবেশগত সমস্যারও মোকাবেলা মানুষের পক্ষে করা সম্ভব। জানা প্রয়োজন, পরিবেশগত সমস্যার প্রতিক্রিয়া জেনেটিক সমস্যার চেয়েও ভয়ানক। যে শহরে আমরা বাস করছি, যে বাতাসে শ্বাস টানছি, যে খাদ্য গ্রহণ করছি কিংবা যেসব মানুষের সঙ্গে মিশছি সবই আমাদের বয়স বৃদ্ধির কারণ হচ্ছে।

তবে এর থেকে পরিত্রাণ রয়েছে। সড়ক দুর্ঘটনার কথাই ধরা যাক। সতর্কতার সঙ্গে গাড়ি চালিয়ে এবং দুর্ঘটনা এড়ানোর যাবতীয় ব্যবস্থা নিয়ে দুর্ঘটনার ঝুঁকি এড়ানো সম্ভব। ফলে প্রকৃত বয়স কমানো সম্ভব হবে। একইভাবে দূষিত পরিবেশ এড়িয়ে চলে, ধূমপান এবং ধূমপায়ীর সঙ্গ ত্যাগ করে, অনিয়ন্ত্রিত যৌনতা বর্জন করে, মাদকদ্রব্য ছেড়ে দিয়ে সহজেই সুরক্ষিত জীবনযাপন করা সম্ভব।

আজকে ধূমপান ছাড়া সম্ভব হলে আগামীকাল থেকে ৩০ শতাংশ ক্যান্সার সম্পর্কিত রোগ, ৩০ শতাংশ হৃদযন্ত্র

সম্পর্কিত রোগ এবং ২৪ শতাংশ নিউমোনিয়া ও ইনফ্লুয়েঞ্জা সম্পর্কিত

রোগ দূর হয়ে যাবে। তেমনি কেবল

হেডলাইট জ্বালিয়ে গাড়ি

চালালে দুর্ঘটনার ঝুঁকি

কমে ১৩ ভাগ। হেলমেট পরিধান

মারাত্মকভাবে জখম হবার ঝুঁকি

কমায় ২৭ ভাগ। নির্মল পরিবেশে

বসবাস ক্যান্সারের ঝুঁকি

কমায় ৫০ ভাগ।

ভিটামিন খান

প্রতিদিন

সঠিক

পরিমাণে প্রতিদিন ভিটামিন গ্রহণ

শরীরে বার্ষিকের ছাপকে দারুণভাবে

কমিয়ে দেয়। প্রতিদিনের খাদ্য

তালিকায় তাই বিভিন্ন ভিটামিনসমৃদ্ধ খাবার

রাখা বাঞ্ছনীয়। তাছাড়া ডিসপেন্সারি-গুলোতে

অসংখ্য ভিটামিন ও মিনারেল সাপ্লিমেন্ট পাওয়া

যায়। ডাক্তারের পরামর্শ

মতো এগুলো খেলে প্রকৃত বয়স কমিয়ে আনা যায়

অন্যাসে। বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণিত হয়েছে, বিভিন্ন

ভিটামিনের যৌগ শরীরে এন্টি অক্সিডেন্ট তৈরি করে। অর্থাৎ

বয়সের ক্ষয় কমায়। আমাদের শরীরের জন্য

অক্সিজেন অপরিহার্য। শ্বাস নেয়ার মাধ্যমে আমরা যে অক্সিজেন গ্রহণ

করি তা ফুসফুসের মধ্য দিয়ে রক্তে এবং রক্ত থেকে কোষে পৌঁছে যায়।

কোষের বিভাজনের জন্য অক্সিজেন প্রয়োজন হয়। কিন্তু আবার একই

অক্সিজেন কোষকলার ক্ষতি করে। অনেকটা লোহায় মরিচা পড়ার

মতো। কোষের গায়ে মরিচা পড়ার কারণে ক্ষতি হয় রক্তনালীর। চর্বি

জমে যায়। মস্তিষ্ক ও হৃৎপিণ্ডের টিস্যুও ক্ষতিগ্রস্ত হয়। বিভিন্ন ভিটামিন গ্রহণের

তৃতীয় পর্যায়

এ পর্যায়ে আপনার অভ্যাসে কিছু পরিবর্তন আনতে হবে। ধৈর্য ধরে অভ্যাস করুন। মাত্র ৬টি ধাপ, বয়স কমবে ৪ বছরেরও বেশি।

১৬. কম ক্যালোরি এবং উঁচু পুষ্টিমান সমৃদ্ধ সুস্বাদু খাদ্য খান



ফল, শাকসবজি, রুটি এবং ভাতের সমন্বয়ে প্রতিদিনের খাদ্যগ্রহণ শরীরে তারুণ্য ফিরিয়ে আনবে। সপ্তাহে দু'দিন মাছ এবং একদিনের বেশি

মাংস খাবেন না।

বয়স কমবে : ৪ বছর।

১৭. কম চর্বিযুক্ত খাদ্য খান

দৈনিক ৬০ গ্রামের কম চর্বি এবং ২০ গ্রামের কম স্নেহজাতীয় খাদ্য (যেমন- মাখন বা ঘি) খাওয়ার অভ্যাস করুন। যদি তেলজাতীয় খাদ্য খেতেই হয় তবে ওলিভ অয়েল বা অন্যান্য ভেজিটেবল ফ্যাট গ্রহণ করতে পারেন।

বয়স কমবে : ৬ বছর।

১৮. প্রতিরাতে ভালো ঘুম দিন

প্রতিদিন একটি নির্দিষ্ট

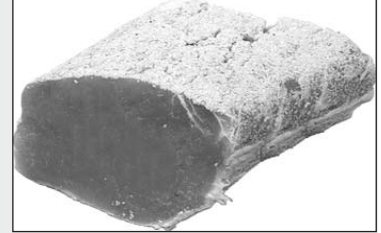
সময় ঘুমানো শরীর সতেজ

রাখে। নারী ও পুরুষের

প্রতিরাতে যথাক্রমে ৭

ও ৮ ঘন্টা ঘুমানো

প্রয়োজন। বয়স কমবে : ৩ বছর।



১৯. প্রচুর হাঁটুন

হাঁটার অভ্যাস শরীর ঠিক রাখতে দারুণ সাহায্য করে। বাজারে এবং প্রতিবেশীর বাড়িতে রিকশা বা গাড়িতে না গিয়ে হাঁটতে হাঁটতে চলে যান এবং সকাল-বিকাল হাঁটুন। প্রতিদিন হাঁটতে পারেন।

বয়স কমবে : ১ বছর।

২০. সারা জীবন পড়াশুনা করুন

দেখা গেছে, উচ্চশিক্ষিত ব্যক্তি এবং যারা পড়াশুনার অভ্যাস ধরে রাখে তারা তাড়াতাড়ি মানসিকভাবে বুড়ো হয় না। তাই পাঠাভ্যাস গড়ে তুলুন। প্রচুর বই পড়ুন- জ্ঞান বাড়বে, বয়স কমবে।

বয়স কমবে : ২.৫ বছর।

২১. বংশগত রোগ চিহ্নিত করুন

যদি কারও বংশগত রোগের সম্ভাবনা থাকে তবে তা পরীক্ষা করে আগে থেকেই প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করুন। যা আপনাকে বয়স্ক আত্মীয়স্বজনদের থেকে অপেক্ষাকৃত তরুণ রাখবে।

বয়স কমবে : ৪ বছর।

মাধ্যমে অক্সিজেনের কারণে শরীরের টিস্যুর ক্ষতি প্রতিরোধ করা যায়। ভিটামিন শরীরের এন্টি অক্সিডেন্ট তৈরি করে কোষের গায়ে মরিচা পড়তে বাধা দেয়। শরীরে এন্টি অক্সিডেন্ট তৈরিতে সবচেয়ে কার্যকর ভূমিকা রাখে ভিটামিন সি এবং ই। দুটো ভিটামিন একত্রে সেবন করলে তা রক্তনালীর দেয়ালে চর্বি জমাতে বাধা দেয়। ফলে হৃদযন্ত্র সুস্থ থাকে। উপরন্তু ভিটামিন সি রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে শক্তিশালী করে, দৃষ্টিশক্তি এবং ফুসফুসের কর্মক্ষমতা বাড়ায় এবং ক্ষত সারাতে সাহায্য করে। অন্যদিকে, ভিটামিন ই চর্বিতে দ্রবীভূত হয় বলে তা শরীরে চর্বি জমে যাওয়াকে প্রতিরোধ করে। দুটো ভিটামিন একত্রে গ্রহণ করলে শরীরের কোষ সুস্থ থাকে। রক্তনালী চিলেচালা এবং নমনীয় থাকে। বিশেষত মহিলাদের হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমাতে ভিটামিন ই যথেষ্ট কার্যকর।

প্রতিদিন ৬০০ মি.গ্রা থেকে ২০০০ মি.গ্রা পর্যন্ত ভিটামিন সি এবং ৪০০ আইইউ (আন্তর্জাতিক ইউনিট) ভিটামিন ই একত্রে সাপ্লিমেন্ট বা ট্যাবলেট হিসেবে খাওয়া যায়। তবে খেয়াল রাখতে হবে প্রতি ৬ ঘন্টায় যেন ৫০০ মি. গ্রামের বেশি ভিটামিন সি শরীরে প্রবেশ না করে। সুষম খাদ্যের পাশাপাশি প্রচুর তাজা ফল ও শাকসবজি খেয়ে শরীরে এই ভিটামিনের চাহিদা পূরণ সম্ভব। বরং সেটাই বেশি ভালো।

দুর্বল হাড় এবং আর্থ্রাইটিস বার্ষিকের অন্যতম লক্ষণ। নিয়মিত ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন ডি গ্রহণে এই ভয় থাকে না। দৈনিক ১২০০ মি.গ্রাম ক্যালসিয়াম এবং ৪০০ আইইউ (ইন্টারন্যাশনাল ইউনিট) ভিটামিন ডি আপনার ১ বছর বয়স কমিয়ে দিতে পারে।

অস্টিওপোরোসিস বা হাড়ের দুর্বলতা বেশি দেখা যায় মহিলাদের ক্ষেত্রে। বিশেষত এশীয় নারীরা এ রোগে বেশি আক্রান্ত হন। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে ক্যালসিয়াম ক্ষয়ের কারণে হাড়ের ঘনত্ব কমেতে থাকে। ত্রিশের পর থেকে শরীরের ক্যালসিয়ামের মজুদ কমেতে থাকায় এমনটি ঘটে। তাই এ সময়ের পর থেকে খাদ্য থেকে অতিরিক্ত ক্যালসিয়াম গ্রহণের ব্যাপারে সবার মনোযোগী হওয়া উচিত। তাছাড়া সাপ্লিমেন্ট হিসেবে ৫০০ বা ৬০০ মি.গ্রা ট্যাবলেট দৈনিক দু'বার করে গ্রহণ করা যেতে পারে। অন্তঃসত্ত্বা বা অন্যান্য অবস্থায় এই পরিমাণে হেরফের হতে পারে।

হাড় মজবুত রাখার জন্য ভিটামিন ডিও যথেষ্ট কার্যকর। বিশেষত শরীরের ক্যালসিয়াম দ্রবীভূত হবার জন্য ভিটামিন ডি অপরিহার্য। ভিটামিন ডি হাড়ের ক্ষয়রোধ করে এবং হাড়ের সংযোগস্থল বা জোড়াকে সুরক্ষিত রাখে। ফলে আর্থ্রাইটিসের আশঙ্কা হ্রাস পায়। তাছাড়া ভিটামিন ডি ক্যান্সার প্রতিরোধেও সক্ষম বলে বিজ্ঞানীরা অভিমান দিয়েছেন।

সত্তরের নিচে যাদের বয়স তারা দৈনিক ৪০০ আইইউ এবং সত্তরোর্ধ্ব বয়সীরা দৈনিক ৬০০ আইইউ ভিটামিন ডি সাপ্লিমেন্ট হিসেবে গ্রহণ করতে পারেন। তবে তার আগে নিশ্চিত হতে হবে, যে খাদ্য আপনি খাচ্ছেন শরীর তা থেকে পর্যাপ্ত ভিটামিন ডি গ্রহণ করতে পারছে কি না। উপরন্তু

চতুর্থ পর্যায়

এ পর্যায়ের ৮টি অনুশীলন। অনুশীলনগুলো হয়তো একটু কঠিন মনে হবে। কিন্তু মেনে চলা অসম্ভব নয়।

২২. কোলেস্টেরলের মাত্রা কমান

শরীরে মোট কোলেস্টেরলের মাত্রা ২৪০ মিলিগ্রাম/ ডেসি লিটারের কম রাখার চেষ্টা করুন। অন্যদিকে, চেষ্টা করুন এইচডিএল (উচ্চ ঘনত্বের লিপোপ্রোটিন) কোলেস্টেরলের মাত্রা ৪০ বা তার বেশি রাখতে।

বয়স কমবে : ৩.৭ বছর।

২৩. প্রতিদিন ব্যায়াম করুন

প্রতিদিন এক ঘন্টা হাঁটা বা কম সময়ে ঘাম বরানো অন্যকোনো ব্যায়াম শরীরকে কর্মক্ষম ও প্রাণবন্ত রাখে। আধ ঘন্টার হাঁটা বয়স কমিয়ে দেয় ছয় মাস। সপ্তাহে অন্তত ৩৫০০ কিলোক্যালোরি ঝরিয়ে ফেলুন।

বয়স কমবে : ৩ থেকে ৮ বছর।

২৪. স্ট্যামিনা বাড়ান, নিজেকে শক্তিশালী করুন

শরীরের শক্তি বাড়ায় এমন ব্যায়াম করুন যা আপনার হৃৎপিণ্ড সচল রাখবে। সপ্তাহে তিনদিন ২০ মিনিট করে জোরে শ্বাস টানুন, ধরে রাখুন এবং ছেড়ে

দেয়ার অভ্যাস করুন। হৃৎপিণ্ডের স্পন্দন বাড়ে এবং শরীরে

ঘাম দেয় এ ধরনের ব্যায়াম করুন। সম্ভব হলে ঘরে বসে যোগব্যায়াম করুন। সপ্তাহে তিনবার দশ মিনিট করে ভারোত্তোলনের মতো শক্তিবর্ধক ব্যায়াম করুন। এই ব্যায়ামগুলো বিশেষত মহিলাদের জন্য কার্যকর, যা আমাদের হাড়ের ঘনত্ব বজায় রাখতে সাহায্য করে।

বয়স কমবে : ১.৭ থেকে ৬.৪ বছর।

২৫. পরিবেশ ও বায়ু দূষণ এড়িয়ে চলুন

বাতাস নির্মল এমন কোনো স্থানে বসবাসের চেষ্টা করুন। কারণ দূষিত বাতাসের হাইড্রোক্যার্বন, ওজোন এবং অন্যান্য উপাদান বয়সকে বাড়িয়ে দেয়। দূষিত পরিবেশে কাজ করা থেকে বিরত থাকুন।

বয়স বাড়বে : দূষিত পরিবেশ বয়স বাড়িয়ে দেবে ২.৮ বছর।

২৬. স্বাস্থ্যের প্রতি নজর রাখুন

শরীরে কোন ধরনের লক্ষণ দেখা দিলেই ডাক্তারের পরামর্শ নিন এবং সেই অনুযায়ী চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন। রোগের কোনো লক্ষণ নিয়ে বসে থাকবেন না।

বয়স কমবে : ১২ বছর।

২৭. দীর্ঘস্থায়ী রোগ নিয়ন্ত্রণে রাখুন

ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, আর্থ্রাইটিস এবং অন্যান্য অনেক দীর্ঘস্থায়ী রোগ কিভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায় তা জেনে নিন। যা আপনাকে তরুণ থাকতে সহায়তা করবে।

বয়স কমবে : ঠিকমত রোগ নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারলে রোগভেদে বয়স আশ্চর্যজনকভাবে কমিয়ে আনা যাবে।

২৮. সামাজিক সম্পর্ক গড়ে তুলুন

বন্ধুবান্ধব এবং আত্মীয়স্বজনের সঙ্গে মনের চাপ কমিয়ে বুড়িয়ে যাওয়া প্রতিরোধ করে।

বয়স কমবে : ২ থেকে ৩০ বছর।

২৯. মিতব্যয়ী হোন

বেহিসেবী খরচ এবং অমিতব্যয়িতা আপনাকে যেমন দেউলিয়া করে দিতে পারে, সেই সঙ্গে পারে বয়স বাড়িয়ে দিতে।

বয়স বাড়বে : অমিতব্যয়িতা ৮ বছর পর্যন্ত বয়স বাড়িয়ে দিতে পারে।



প্রতিদিন ১০ থেকে ২০ মিনিট সূর্যতাপ গায়ে লাগালে তা শরীরে ভিটামিন ডি উৎপন্ন হতে সাহায্য করে। তাছাড়া দুধ এবং মাছ ও মাছের হাড়ে ভিটামিন ডি রয়েছে।

শরীরের জন্য ফলিক এসিডও গুরুত্বপূর্ণ। দেহে বিভিন্ন মেটাবলিক প্রক্রিয়ার উচ্চিষ্ট হিসেবে তৈরি হয় হোমোসিসটিন, যা মূলত এক প্রকার এমিনো এসিড। হোমোসিসটিনের মাত্রা বেড়ে গেলে তা হৃৎপিণ্ড এবং অন্যান্য হৃদরোগের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। কিন্তু পর্যাপ্ত ফলিক এসিড গ্রহণ হোমোসিসটিনকে বাধা দেয়। ফলিক এসিড হচ্ছে ভিটামিন বি-কমপ্লেক্সের একটি উপাদান। গর্ভবতী রমণীদের বেশি করে ফলিক এসিড গ্রহণ করতে বলা হয়। কেননা, তা জ্রণের মস্তিষ্ক ও স্পাইনাল কর্ডের গঠনে সাহায্য করে। বয়স্ক ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে ফলিক এসিডের ঘাটতিই সবচেয়ে বেশি দেখা যায়। অথচ লেবুর রস, কমলালেবু, রুটি প্রভৃতিতে যথেষ্ট ফলিক এসিড পাওয়া যায়। পাশাপাশি ৪০০ মাইক্রোগ্রাম ফলিক সাপ্লিমেন্ট শরীরে হোমোসিসটিনের বৃদ্ধিকে বাধা দিয়ে তারুণ্য ধরে রাখতে সাহায্য করবে।



তবে ডাক্তাররা সব সময় সাপ্লিমেন্ট গ্রহণের পরামর্শ দেন না। বরং মানুষের উচিত সুস্বাদু খাদ্য খেয়ে শরীরের ভিটামিনের অভাব পূরণ করা। বিশেষত খাদ্য তালিকায় প্রচুর ফল ও শাকসবজি রাখা উচিত। কিন্তু যদি সাপ্লিমেন্ট হিসেবে ভিটামিন গ্রহণ করতে হয়, তবে আলাদা আলাদা হিসেবে না খেয়ে মাল্টিভিটামিন হিসেবে একত্রে একটি ট্যাবলেট সেবন করা উচিত। তাতে মাত্রা ঠিক থাকে।

বয়স কমাতে খাদ্যাভ্যাস

অনেকেই ওজন কমাতে ডায়েট করেন। কিন্তু বয়স কমাতে ডায়েট করেন ক'জন? অথচ সঠিক পন্থায় বয়স কমানোর খাদ্যাভ্যাস করলে প্রকৃত বয়স ৪ থেকে ১২

বছর কমিয়ে ফেলা সম্ভব। এজন্য খাদ্য তালিকার যে খুব বড় রকমের পরিবর্তন আনতে হবে তা নয়। যেমন- পুষ্টিকর কিন্তু কম ক্যালোরি-যুক্ত খাদ্য গ্রহণ, আঁশ জাতীয় খাদ্য বেশি খাওয়া, খাবারের তালিকায় প্রচুর ফল এবং সবজি রাখা। সবচেয়ে বড় কথা, চর্বি

এবং স্নেহ জাতীয় খাদ্য থেকে দূরে থাকতে হবে। খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন এনে বয়স কমানো যে সম্ভব তা অনেকের কাছেই অবিশ্বাস্য মনে হতে পারে। কিন্তু সামনে যা পাওয়া যায় তা খেলেই যে শরীর ভালো থাকে না, এ কথাও সবাইকে মানতে হবে। বরং পরিকল্পনা মাফিক খাদ্য খেলে সুস্থ থাকা যায়। আর বয়স কমানোর মানেই তো সুস্থ থাকা। ডাক্তাররা বয়স কমানোর জন্য যে ডায়েট সুপারিশ করেন তা এরকম :

পঞ্চম পর্যায়

এ পর্যায়ের প্রমাণ হবে বয়স কমাতে আপনি সতিই আগ্রহী। মাত্র ৪টি অনুশীলন বয়স কমাতে ২৬ বছর।

৩০. রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখুন

ব্লাডপ্রেসার ১১৫/৭৬ কিংবা এর নিচে রাখতে পারলে আপনার বয়স ৯ বছর কমতে পারে। প্রেসার ১৬০/৯০ এমন কারও থেকে যা আপনাকে ২৫ বছরের বেশি কমবয়সীতে পরিণত করবে। রক্তচাপ ধমনীর কোনো ক্ষতি করে ফেলার আগেই তা নিয়ন্ত্রণে আনতে সচেষ্ট হওয়া উচিত। ১২০-১৩০/৮০-৮৫ মাত্রার রক্তচাপকে স্বাভাবিক ধরা হলেও তা আদর্শ নয়।

বয়স কমবে : যদি প্রেসার ১১৫/৭৬-এ নিয়ন্ত্রণ করা যায় তবে বয়স কমবে ১০ থেকে ১৫ বছর।

বয়স বাড়বে : প্রেসার ১৪০/৯০ হলে বয়স বাড়বে ১০ থেকে ১৫ বছর।

৩১. ধূমপান ত্যাগ করুন, ধূমপায়ীর কাছে যাবেন না

দৈনিক এক প্যাকেট

সিগারেট আপনার বয়স একজন অধূমপায়ীর চেয়ে ৮ বছর বাড়িয়ে দিতে পারে। ধূমপান ত্যাগ ২ মাসে আপনার বয়স কমিয়ে দিতে পারে ১ বছর। ৫ বছর বয়স কমবে ৭ বছর। তাছাড়া, ধূমপায়ীর কাছে যাবেন না। সিগারেটের ধোঁয়া অধূমপায়ীর জন্য সমান ক্ষতিকর। যারা দৈনিক ৪ ঘন্টা সিগারেটের ধোঁয়ার মধ্যে কমে তাদের বয়স বাড়বে ৬.৯ বছর।

বয়স বাড়বে : ধূমপান করলে ৮ বছর।

বয়স কমবে : ধূমপান ছাড়লে ৭ থেকে ৮ বছর।

৩২. ওজন ঠিক রাখুন

ওজন কমাতে থাকুন। ১৮ (নারী) বা ২১ (পুরুষ) বছর বয়সে আপনার যে ওজন ছিল সেখানে ফিরে যাওয়ার চেষ্টা করুন। ধীরে ধীরে এবং ক্রমান্বয়ে ওজন কমান। না খেয়ে বা ছুটহাট করে ওজন কমাতে যাবেন না। এতে হিতে বিপরীত হবে।

বয়স কমবে : ৬ বছর।

৩৩. মানসিক চাপ কমান

এক বছরে তিন বা ততোধিক বড় রকমের দুর্ঘটনা বয়স বাড়িয়ে দিতে পারে ৩০ বছর। বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গে, সামাজিক যোগাযোগ এবং মানসিক অবসাদ কাটানোর কার্যকর কৌশল গ্রহণ করে এই বয়স বৃদ্ধি রোধ করা যায়।

বয়স কমবে : অন্তত ২ বছর।



* পুষ্টিকর, কিন্তু কম ক্যালোরিয়ুক্ত খাদ্য খান। বয়স যতো বাড়বে ক্যালোরিয়ুক্ত খাদ্য ততোই কমিয়ে দিতে হবে। পাশাপাশি ভিটামিন, মিনারেল ও আঁশসমৃদ্ধ পুষ্টিকর খাবার বাড়াতে হবে।

* তেল, চর্বিযুক্ত খাবার কম খান। সপ্তাহে খুব বেশি হলে একদিন মাংস খাবেন। ফলে হার্টঅ্যাটাক, স্ট্রোক এবং রক্ত জমাট বাঁধার সম্ভাবনা হ্রাস পাবে।

* ওজন ঠিক রাখুন। অর্থাৎ বয়স অনুপাতে যে ওজন স্বাভাবিক সেটাই ধরে রাখুন। পুষ্টিকর খাদ্য ও ব্যায়াম বাড়িয়ে দিন।

* খাদ্যে বৈচিত্র্য আনুন। অনেকেই মনে করেন তিনি সুস্বাদু খাদ্য খাচ্ছেন। কিন্তু দেখা যাবে পর্যাপ্ত ফল খাচ্ছেন না। বৈচিত্র্যময় সুস্বাদু খাদ্য বয়সকে প্রভাবিত করে। খাদ্য তালিকায় ফল, দুধ, সবজি, আঁশযুক্ত খাবার বেশি রাখুন। শাকসবজিতে ক্যালোরি কম

হরমোন প্রতিস্থাপন থেরাপি

বয়স্কিতে পৌছানোর পর আমাদের রক্তে হরমোন নিঃসরিত হতে থাকে। আবার একটি নির্দিষ্ট বয়সের পর শরীরে হরমোন নিঃসরণের মাত্রা কমতে থাকে। বিশেষত সেক্স হরমোন (পুরুষের টেস্টোস্টেরন এবং মেয়েদের এস্ট্রোজেন এবং প্রোজেস্টেরন) কমতে থাকলে শরীরের ধমনীগুলোও বৃদ্ধি পেয়ে যেতে থাকে। যারা বয়স কমাতে আগ্রহী, হরমোন প্রতিস্থাপন থেরাপি গ্রহণের মাধ্যমে তারা সহজেই হরমোন ঘাটতি পূরণ করতে পারেন।

তবে হরমোন থেরাপি মহিলাদের ক্ষেত্রে যতটা কার্যকর প্রমাণিত হয়েছে, পুরুষদের ক্ষেত্রে ততটা হয়নি। উপরন্তু, নারীদের ক্ষেত্রেও এর বেশ কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার সম্ভাবনা রয়ে গেছে। এজন্য যেকোনো হরমোন থেরাপি নেয়ার আগে বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া বাঞ্ছনীয়।

মেনোপজের পরে নারীদের শরীর সচরাচর ভেঙে পড়ে। এর আগ পর্যন্ত নারীদের ব্লাডপ্রেশার এবং হৃদরোগের সম্ভাবনা কম থাকে। কিন্তু মেনোপজের পর দেখা গেছে অধিকাংশ নারীই হৃদরোগে আক্রান্ত হয়। স্তন ক্যান্সারের সম্ভাবনা এ সময় দশগুণ বেড়ে যায়। অনেকগুলো গবেষণায় দেখা গেছে, হরমোন প্রতিস্থাপনের ফলে ধমনীর বৃদ্ধি পেয়ে যাওয়া রোধ হয়। হরমোন চিকিৎসার ফলে মেনোপজের প্রথম দশ বছরে হৃদরোগের ঝুঁকি কমে প্রায় ৩৫ ভাগ। তাছাড়া হরমোন থেরাপির ফলে আলঝেইমার রোগের সম্ভাবনা হ্রাস পায়। হাড়ের ক্ষয় রোধ হয়।

বাংলাদেশে হরমোন প্রতিস্থাপন চিকিৎসার পূর্ণ সুব্যবস্থা রয়েছে।

থাকায় তা ওজন কমাতে সাহায্য করে। তাছাড়া শাকসবজিতে প্রচুর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট উপাদান থাকে। সবুজ শাকসবজি রান্নার সময় খেয়াল রাখতে হবে তা যেন দীর্ঘ সময় ধরে জ্বল দেয়া না হয়। তাছাড়া হলুদ, কমলা এবং লাল রঙের শাকসবজিতে প্রচুর ভিটামিন এবং

ক্যারোটিনয়েড থাকে, যা ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়।

* আঁশযুক্ত খাদ্য বয়স ধরে রাখতে সাহায্য করে। দৈনিক

২৫ গ্রাম বা তার বেশি আঁশযুক্ত খাদ্য বয়স তিন বছর পর্যন্ত কমিয়ে দিতে পারে। ফল এবং

শাকসবজিতে প্রচুর আঁশ রয়েছে, যা হজমে

সহায়ক। কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়। একদিনে আঁশযুক্ত খাদ্যের পরিমাণ হ্রাস করে না বাড়িয়ে ধীরে ধীরে বাড়ান।

* বেশি প্রোটিন খাবেন না। মাংসের মতো উচ্চ

প্রোটিনযুক্ত খাদ্য চর্বি বাড়ায়। শরীরের ক্যালসিয়াম গুণে নেয়,

কিডনির ওপর চাপ ফেলে, দৈনিক

২০-২৫ গ্রাম প্রোটিন শরীরের জন্য যথেষ্ট।

* সুস্বাদু খাদ্যের ৫০-৬০ ভাগ ক্যালোরি আসে কার্বোহাইড্রেট

থেকে। আবার শরীরের কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা আসে দু'ভাবে। চিনির মতো

মিষ্টি জাতীয় খাদ্য থেকে। অন্যটি ফলমূল, রুটি, ভাত, শাকসবজি থেকে

যৌগ হিসেবে। চেষ্টা করুন যৌগ হিসেবে কার্বোহাইড্রেট গ্রহণ করতে। চিনি কম

খাবেন। কেননা তা ওজন বাড়ায়। চিনি বা মিষ্টি জাতীয় খাদ্য কম খেলে শরীরে

অতিরিক্ত ক্যালোরি জমার ভয় থাকে না।

* মাছ খাবেন। মাছে রয়েছে ওমেগা ও ফ্যাটি এসিড যা রক্তে চর্বি জমাতে বাধা

দেয় এবং রক্তচাপ কমায়। সপ্তাহে অন্তত একদিন মাছ খেলে হার্টঅ্যাটাকের ঝুঁকি

কমে ৫০ ভাগ।

* অদৃশ্য ফ্যাট এবং ক্যালোরি সম্পর্কে সতর্ক থাকুন। এমন অনেক খাদ্য আমরা

খাই যা উচ্চ ক্যালোরি ও চর্বিযুক্ত। যেমন- কোমল পানীয়। এ ধরনের লুকানো চর্বি ও ক্যালোরি পরিহার করা উচিত।

কোলেস্টেরলের মাত্রা কিভাবে কমাবেন

বয়স কমানোর প্রচেষ্টা অনেকখানি সহজ হয়ে

যায় যদি শরীরের কোলেস্টেরলের মাত্রা

সঠিক পরিমাণে রাখা যায়। তবে অনেকের

মধ্যেই কোলেস্টেরল নিয়ে বিভ্রান্তি রয়েছে।

জানা প্রয়োজন, কোলেস্টেরল শরীরের

জন্য আবশ্যিক একটি উপাদান। কোলেস্টেরল

হচ্ছে ফ্যাট বা চর্বিতে দ্রবীভূত মলিকিউল।

তিন স্থানে এটি পাওয়া যায় : কোষ,

খাদ্য এবং রক্তে। শরীরে হরমোন তৈরি,

কোষের দেয়ালের গঠন, চর্বি ভেঙে হজম সহায়ক হওয়ার

জন্য প্রয়োজনীয় চাইল এসিড তৈরিতে কোলেস্টেরল অপরিহার্য।

শরীরের কিছু অংশে এমনিতেই কোলেস্টেরলের মাত্রা বেশি থাকে। যেমন- ত্বক।

পানি প্রতিরোধক এই উপাদানটি শরীরকে পানি শূন্যতার হাত থেকে বাঁচায়।

মস্তিষ্কে অত্যধিক কোলেস্টেরল রয়েছে। সমস্যা তখনই যখন রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা

বেড়ে যায়। বেশি মাত্রার কোলেস্টেরল রক্তবাহী

ধমনীকে সঙ্কুচিত করে ফেলে, হৃদরোগের ঝুঁকি

বাড়িয়ে দেয়। তবে বয়স এবং লিঙ্গভেদে কোলেস্টেরলের

প্রভাব বিভিন্ন রকম হয়। উঁচুমাত্রার কোলেস্টেরল মধ্য

বয়সী নারী-পুরুষের ওপর যতটা প্রভাব ফেলে বয়স্কদের ওপর ততটা প্রভাব ফেলে না।

আবার, নারী হরমোন এস্ট্রোজেন রক্তে কোলেস্টেরলের উপস্থিতি কমিয়ে দেয়।

কিন্তু পুরুষ হরমোন এস্ট্রোজেন রক্তে কোলেস্টেরল বাড়িয়ে দেয়।

বিশেষত নারীদের মেনোপজের আগে কোলেস্টেরলের মাত্রা

নিয়ে মাথা না ঘামালেও চলে। সচরাচর কোলেস্টেরল সমৃদ্ধ খাদ্য

খেলে রক্তে এর মাত্রা বৃদ্ধি পায়। তবে এক্ষেত্রেও সবার

শরীরে সমানভাবে কোলেস্টেরলের মাত্রা বাড়ে না। জেনেটিক কারণে

এমনটি ঘটে। কোলেস্টেরল সমৃদ্ধ খাদ্য রক্তে কি প্রতিক্রিয়া করবে তা পরীক্ষা করে নির্ণয় করতে হবে।

চর্বিযুক্ত খাদ্য রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়। বিশেষ করে মাখন ও ছানার মতো স্নেহজাতীয় খাদ্য এর মাত্রা বেশি

বাড়ায়। অতএব, চর্বিমুক্ত ও কম স্নেহযুক্ত খাদ্য খেয়ে কোলেস্টেরলের মাত্রা কম রাখা যায়। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ সেবন করেও কোলেস্টেরলের মাত্রা কমানো যায়।



* কোলেস্টেরল এবং লবণ খাওয়া কমিয়ে দিন। দৈনিক ৩০০ মি.গ্রামে কম কোলেস্টেরল, ২৪০০ থেকে ১৬০০ মি. গ্রামের কম তথা সর্বোচ্চ এক চামচ পরিমাণ লবণ খাওয়ার অভ্যাস করুন। কাঁচা লবণ কখনই নয়।

* সারা দিন ধরে অল্প অল্প খান। অনেকের ধারণা, সারা দিন পেট খালি রেখে কেবল দুবেলা খেলেই ওজন এবং বয়স দুটোই কমবে। এ ধারণা ভুল। বরং সারা দিন ধরেই খান অল্প অল্প করে। একসঙ্গে বেশি খাওয়া কখনই নয়।

* প্রচুর পানি পান করুন। শরীরের ৮০ শতাংশই জলীয় অংশ। পানির অভাবে পানিশূন্যতা দেখা দিতে পারে। তবে পানি যেন বিশুদ্ধ হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখবেন।

ব্যায়াম করুন, সুস্থ থাকুন

শারীরিক ব্যায়াম এবং অনুশীলন বয়স কমিয়ে দিতে পারে ৮ থেকে ২৬ বছর। কেবল নিয়ম মেনে চলে এ কাজটি যে কেউ করতে পারে অনায়াসে। প্রতিদিন ২০ মিনিটের হাঁটাইটি দিতে পারে নতুন জীবন। ব্যায়ামের ফলে শরীরে কর্মশক্তি বৃদ্ধি পায়, নমনীয়তা বাড়ে, মেদ ঝরে যায়, ফলে হৃৎপিণ্ড সচল হয়। রক্তবাহী ধমনীগুলোতে চর্বি জমে না। রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা দৃঢ় হয়। কোলন, ব্রেস্ট, প্রস্টেট ক্যান্সার, আর্থ্রাইটিস, হাড়ের দুর্বলতা, ডায়াবেটিস, ঘুমের সমস্যা, মানসিক অশান্তি, স্মৃতিশক্তিহীনতা, মেদ সমস্যাসহ আরো অনেক সমস্যার সমাধান দিতে পারে প্রতিদিনের হালকা ব্যায়াম। বয়স কমাতে কিভাবে ব্যায়াম শুরু করবেন সে ব্যাপারে ডাক্তাররা বিভিন্ন দিকনির্দেশনা দিয়েছেন।

* ধীরে ধীরে ব্যায়াম শুরু করেন। অতিরিক্ত কিছু করবেন না। শুরুতে ৫ থেকে ১০ মিনিটের হাঁটাইটিতে সীমাবদ্ধ থাকুন।

* প্রতি সপ্তাহে ধীরে ধীরে বাড়ান। সপ্তাহে ১০ ভাগ হারে সময় বাড়ান।

* শুরুতে ওয়ার্মআপ করে নিন। তারপর ব্যায়াম শুরু করুন। শেষে আবার ওয়ার্ম আপ।

* কল্পনা করার চেষ্টা করুন আপনি খেলাধুলা করছেন। কল্পনায় যেভাবে দেখতে পাচ্ছেন শরীরকে সেভাবে নড়াচড়া করুন।

* শরীরের ওপর চাপ সৃষ্টি করবেন না। যদি মনে করেন ব্যথা লাগছে, আস্তে আস্তে করুন।

* রুটিন করে নিন, কোনদিন কোন ব্যায়ামটি করবেন। পারলে সাঁতার কাটুন।

* নিজেকে পুরস্কৃত করুন। ব্যায়ামের ট্যাগেট ঠিক করুন। সফল হলে নিজেকে



‘আমার পরামর্শ শাকসবজি ফলমূল বেশি করে খাওয়া’

ডা. নুরুল ইসলাম

জাতীয় অধ্যাপক

বার্ধক্যেও তারুণ্য ধরে রাখার বিষয়টি নিয়ে সাপ্তাহিক ২০০০ কথা বলেছিল জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলামের সঙ্গে। ডা. নুরুল ইসলাম দু’খ প্রকাশ করে বলেন, পশ্চিমা দেশগুলোতে এ ব্যাপারে যে পরিমাণ গবেষণা হয়েছে, আমাদের দেশে তেমনটি হচ্ছে না। নিচে কথোপকথনের অংশবিশেষ

দেয়া হলো :

সাপ্তাহিক ২০০০ : দৈনিক একটি অ্যাসপিরিন সেবন কতটুকু স্বাস্থ্যসম্মত?

ডা. নুরুল ইসলাম : অ্যাসপিরিন একটি উপকারী ওষুধ, এটা প্রমাণিত। তবে কোন মাত্রার অ্যাসপিরিন প্রতিদিন সেবন করা উচিত, এটি নিয়ে ডাক্তারদের মধ্যে বিতর্ক রয়েছে। ৭৫ থেকে ৪০০ মি.গ্রাম অ্যাসপিরিন সেবনের কথা ডাক্তাররা বলেন। আমি ব্যক্তিগতভাবে দৈনিক ১০০ মি.গ্রাম অ্যাসপিরিন ট্যাবলেট সেবন করি।

অ্যাসপিরিনের অনেক গুণ। বিশেষত হার্টে এবং ধমনীতে অণুচক্রিকার জমাট বাঁধতে বাধা দেয়। ফলে হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমে।

তবে অ্যাসপিরিনের ব্যাপারে কিছু বিধিনিষেধ আছে। খালি পেটে অ্যাসপিরিন খাওয়া উচিত নয়। ভরপেটে পানিতে গুলে এটি খাওয়া যেতে পারে। তাছাড়া যাদের আলসার রয়েছে তাদের অ্যাসপিরিন সেবন অনুচিত। এছাড়া যাদের রক্তপাত সহজে খামে না তাদেরও অ্যাসপিরিন খাওয়া উচিত নয়। গর্ভবতী রমণীরা খেতে পারেন। বাজারে ডিসপ্রিন এবং অন্যান্য নামে অ্যাসপিরিন সহজলভ্য।

২০০০ : অনেকেই সাপ্লিমেন্ট হিসেবে ভিটামিন গ্রহণের কথা বলেন। বিশেষত বয়স ৪০ বা ৫০-এর পরে যখন পাকস্থলির ক্ষমতা কমে আসে। সাপ্লিমেন্ট হিসেবে ভিটামিন গ্রহণ কতটুকু স্বাস্থ্যসম্মত?

ডা. নুরুল ইসলাম : ভিটামিন শরীরের জন্য প্রয়োজনীয়। ৪০ বা ৫০-এর পরে সাপ্লিমেন্ট হিসেবে ভিটামিন গ্রহণ করা যেতে পারে। কিন্তু উচিত হবে যতটুকু সম্ভব খাদ্য থেকেই তা সংগ্রহ করা। তাছাড়া ভিটামিনে সব সময় পর্যাপ্ত পরিমাণ উপাদান থাকে না যা শরীরের জন্য প্রয়োজন। Natural vitamin is better than artificial vitamin। তাই শাকসবজি, ফলমূল থেকেই ভিটামিন গ্রহণ করা উচিত।

২০০০ : এক্ষেত্রে মাল্টি ভিটামিন কতটা উপকারী?

ডা. নুরুল ইসলাম : আমি মাল্টি ভিটামিন গ্রহণের পরামর্শ দেবো না। কেননা, ওষুধের প্যাকেটে যেসব ভিটামিন ও মিনারেলের পরিমাণ উল্লেখ থাকে, সব সময় ওষুধে সেই পরিমাণ পাওয়া যায় না। তাই আলাদা আলাদাভাবে ভিটামিন সেবন করা উচিত।

২০০০ : বাংলাদেশের শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলোর হল বা হোস্টেলে যেসব শিক্ষার্থী থাকেন, অধিকাংশ ক্ষেত্রেই দেখা যায় তাদের সুখম খাদ্য গ্রহণ করা সম্ভব হয় না। ফলে তাদের শরীরে ভিটামিনের ঘাটতি হওয়া স্বাভাবিক। এ অবস্থায় তারা সাপ্লিমেন্ট হিসেবে ভিটামিন গ্রহণ করতে পারে কি?

ডা. নুরুল ইসলাম : হ্যাঁ, এ অবস্থায় সাপ্লিমেন্ট হিসেবে তারা ভিটামিন গ্রহণ করতে পারে। যেহেতু তাদের পক্ষে খাদ্য থেকে ভিটামিন আহরণ সম্ভব হয় না। কিন্তু আমার পরামর্শ হবে শাকসবজি, ফলমূল এগুলো বেশি করে খাওয়ার।

২০০০ : মেনোপজের পরে মহিলাদের শরীর ভেঙে যায়। এ অবস্থায় তাদের হরমোন প্রতিস্থাপন খেরাপি নেয়া উপকারী হবে কি? বাংলাদেশে কি হরমোন খেরাপির সুব্যবস্থা আছে?

ডা. নুরুল ইসলাম : মেনোপজ-পরবর্তী মহিলাদের জন্য হরমোন খেরাপি বেশ কার্যকর। কেননা, এর ফলে তাদের শরীরে হরমোন ঘাটতির অভাব পূরণ হয়। এ সময় হরমোন ঘাটতি হওয়ার ফলে তাদের হাড়ের দুর্বলতা ও রক্তচাপ দেখা দেয়। হরমোন প্রতিস্থাপন খেরাপির ফলে এ সমস্যা থেকে বাঁচা যায়। আমাদের দেশে এ খেরাপির যথেষ্ট সুব্যবস্থা আছে।

২০০০ : ৪০ বা ৫০ বছর বয়সের পর ব্যায়াম শুরু করা যায় কি?

ডা. নুরুল ইসলাম : অবশ্যই। ব্যায়ামের কোনো বয়স নেই। কাজ করতে হবে। হাঁটাইটি করতে হবে। আমাদের দেশে আজকাল মানুষ হাঁটে কম। অল্প টাকা হলেই একটি রিকভিশনড গাড়ি কিনে ফেলে। এর ধোঁয়া যেমন ক্ষতিকর, তেমনি হাঁটার অভ্যাস কমে যাওয়াও ক্ষতিকর। পাশাপাশি সবার উচিত সাদা ধোঁয়া (সিগারেট) ত্যাগ করা।

২০০০ : সবুজ চা এবং টমেটো কতটা উপকারী?

ডা. নুরুল ইসলাম : যথেষ্ট উপকারী। বিশেষত টমেটো ক্যান্সার প্রতিরোধক ক্ষমতা প্রমাণিত।

পুরস্কৃত করুন। হতে পারে একটি ফুল দিয়ে।

* পানি পান করুন। প্রতি দশ বা বিশ মিনিট অন্তর বিরতি দিন এবং আধগ্লাস পানি পান করুন। শরীর যেন পানিশূন্য না হয়।

* একজন সঙ্গী খুঁজে নিয়ে একত্রে ব্যায়াম করুন। পুরো পরিবারকে সম্পৃক্ত করুন। পরস্পরকে উজ্জীবিত করুন।

* জেনে নিন। যদি ট্রেনারের সাহায্য ছাড়াই ব্যায়াম করেন, তবে এ বিষয়ে অভিজ্ঞ কারো থেকে আপনার উপযোগী অনুশীলনটি জেনে নিন।

* সপ্তাহের কোনো দিন বেশি, কোনো দিন কম-এভাবে বাড়িয়ে-কমিয়ে ব্যায়াম করুন।

* ব্যায়াম শুরুর আগে একবার মেডিকেল চেকআপ করিয়ে নিন। যদি দীর্ঘস্থায়ী কোনো রোগে আক্রান্ত হয়ে থাকেন তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে ব্যায়াম করুন।

মানসিক চাপ ঝেড়ে ফেলুন

প্রকৃত বয়স যেহেতু মনের সঙ্গে সম্পর্কিত, তাই মানসিক চাপ কমিয়ে বয়সও কমানো সম্ভব। এক সময় মনে করা হতো, অবসাদ বা চাপ কেবলই মানসিক। এখন বলা হয়, ব্যাপারটি মনোদৈহিক। কেননা, যখন চাপের মধ্যে কেউ থাকে, তখন শরীরে এড্রেনালিন, কর্টিসোন এবং আরও বেশ কিছু স্ট্রেস হরমোন নিঃসরণ ঘটে। হৃৎপিণ্ডের স্পন্দন এবং রক্তচাপ বেড়ে যায়। যার প্রভাব পড়ে মস্তিষ্ক, কিডনি, লিভার, পাকস্থলি এবং ত্বকে। রক্তে এ সময় সুগারের পরিমাণ বেড়ে যায়। ফলে বাড়ে মেদ এবং কোলেস্টেরলের পরিমাণ।

সামাজিক সম্পর্ক, বন্ধু-বান্ধবদের সঙ্গ, মিতব্যয়িতা প্রভৃতি বিষয় মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে। তবে আরো কিছু বিষয়ের দিকে নজর দিলে মানসিক চাপ কমানো সম্ভব হয়।

* নিশ্চিত হোন ঠিক কোন ব্যাপারগুলো আপনাকে মানসিক চাপে রাখে। কারণ জানা গেলেই তার প্রতিকার সম্ভব।

* কারণগুলোকে ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি থেকে ব্যাখ্যা দেয়ার চেষ্টা করুন। এর মধ্যে ইতিবাচক কিছু খুঁজে বের করুন।

* যদি মানসিক চাপ দূর করতে না পারেন তাহলে মানসিক চাপের কারণগুলো দূর করার চেষ্টা করুন।

* যদি নির্দিষ্ট কোনো বিষয় আপনাকে ক্রমাগত চাপে ফেলে, তবে সেই ব্যাপারটি মোকাবেলার পূর্বপ্রস্তুতি গ্রহণ করুন। কিংবা প্রেক্ষাপটটি বদলে দেয়ার চেষ্টা করুন।

* যদি অফিসের বস বা আপনার ছোট ছেলেটি দুশ্চিন্তার কারণ হয়ে থাকে, তাহলে কিছু সময়ের জন্য তাদের মন যুগিয়ে চলুন। এতেও যদি মানসিক অশান্তি না কাটে তাহলে তাদের উদ্দেশ্য ঠিক কি সেটা খুঁজে বের করুন। অর্থাৎ সমস্যাটা জিইয়ে রাখবেন না।

* মানিয়ে চলার চেষ্টা করুন। যদি দেখেন চাপ বাড়ছে, বাইরে কোথাও ঘুরে আসুন।

* যদি কোনো ব্যক্তিবিশেষ আপনার মানসিক চাপের কারণ হয়, তবে তার সঙ্গে এ ব্যাপারে কথা বলুন। তাদের জানিয়ে দিন আপনার দুশ্চিন্তার কথা। একত্রে মিলে সমস্যা সমাধানের চেষ্টা করুন বা তাকে এড়িয়ে চলুন।

* বন্ধু-বান্ধব, পরিবারের সঙ্গ উপভোগ করুন। তাদের সঙ্গে

বয়স কমাতে নিরাপদ যৌনতা



সেঙ্গ আপনাকে অনেক বেশি তরুণ থাকতে সাহায্য করবে। কেননা, বিষয়টি সুখকর এবং আনন্দদায়ক।

যার ফলে আপনার মানসিক চাপ কমে যাবে। আর মানসিক চাপ কমে গেলেই আপনি শারীরিকভাবে অনেক সুস্থ ও ভালো থাকবেন। সেঙ্গ একই সঙ্গে একটি ভালো ব্যায়ামও। এটা আপনার শরীরকে সবল আর সক্রিয় রাখতে সাহায্য করবে যখন আপনার বয়সের স্কের একটু উপরের দিকে যাবে তখন পর্যন্ত। অনেকেই মনে করেন, বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে মানুষের মধ্যে যৌন ক্ষমতা একেবারেই কমে যায়। আসলে তা নয়। বিষয়টি হলো, বয়সের সঙ্গে সঙ্গে মানুষের মধ্যে যৌনপ্রবণতার মাত্রাগত তারতম্য ঘটে। জীব জগতে মানুষ অনেক বেশি সৃষ্টিশীল বলেই সে যেকোনো সময় যৌন ক্রিয়ায় অংশ নিতে পারে। অন্য প্রাণীর ক্ষেত্রে যা বিরল। বয়স বাড়ার সঙ্গে

সঙ্গে মানুষের মধ্যে যৌনতার বিষয়টি একেবারেই কমে যায় তা কিন্তু নয়। হরমোনাগত কোনো সমস্যা যদি না হয় তাহলে যে বিষয়টি হয় তা হলো- তার মধ্যে ইচ্ছা বা প্রবণতাটা কমে যায়। আর এটা অনেকাংশেই ঘটে থাকে পারিপার্শ্বিক কারণে। শুধু শরীর ঠিক থাকলেই চলবে না, এক্ষেত্রে মন অর্থাৎ মানসিক অবস্থাও ইতিবাচক অবস্থানে থাকতে হবে। ক্যালেন্ডারের বয়স ৫০ মানেই শারীরিক ও মানসিক বয়স ৫০ নয়। এটা অনেকটা দিনের বা সংখ্যার হিসাব। মধ্যবিত্ত ধারণায় ৫০-এ অনেক সময় দেখা যায় দু'জন বিবাহিত সঙ্গী ভিন্ন শয্যায় বসবাস করছেন। কিন্তু হরমোনাগত কোনো সমস্যা না থাকলে এটা করা ঠিক নয়। তবে এটাও ঠিক, একজন চাকরিজীবী মধ্যবিত্তের ক্ষেত্রে দেখা যায় তার জীবন থেকে যৌনতা অনেকাংশেই হারিয়ে গেছে মধ্য বয়সে এসে। কেননা তার নাগরিক উৎকর্ষা, ব্যক্তিক হতাশা, পাওয়া না পাওয়া নানা ধরনের বহিঃচাপ ও অন্তঃচাপ তাকে ক্রমশ তার যৌন জীবন থেকে বঞ্চিত করছে। অথচ একই বয়সী একজন সমৃদ্ধ কৃষকের ক্ষেত্রে কিন্তু তা হচ্ছে না। কারণ বাড়তি টেনশনগুলো দ্বারা সে আক্রান্ত নয়।

স্বতঃস্ফূর্ততাই আপনাকে সবচেয়ে ভালো যৌনজীবন উপহার দিতে পারে। কৃত্রিমতা এক্ষেত্রে বরং বিপরীত অবস্থায় নিয়ে যেতে পারে আপনাকে। উত্তেজনা বৃদ্ধির কৃত্রিম উপায়গুলো এমনকি ভায়াগ্রাও আপনার স্বাভাবিক জীবনকে হুমকির মুখে মুখি দাঁড় করাতে পারে। কেননা এ থেকে আপনার হার্টের সমস্যা, রক্তনালীর নানা ধরনের সমস্যা সৃষ্টি হওয়াই স্বাভাবিক। ফলে এখনও পর্যন্ত গবেষণায় স্বাভাবিক যৌনতাকে উৎসাহিত করা হচ্ছে, নিরুৎসাহিত হচ্ছে কৃত্রিমতা বিশ্বজুড়ে।

সম্প্রতি যুক্তরাজ্যে এক গবেষণায় দেখা গেছে, যারা যৌন জীবনে অসুখী বা যারা বিষয়টিতে তৃপ্ত নয় তাদের ধমনীগুলো তুলনামূলকভাবে আগেই বুড়িয়ে যায়। আরেক সমীক্ষায় দেখা গেছে, তাদের হৃদরোগের ঝুঁকিও মাত্রাগতভাবে বেশি। গবেষণায় পাওয়া গেছে, মধ্যবয়সীদের মধ্যে যারা সপ্তাহে ২ দিনের বেশি সেঙ্গ করেন তাদের মৃত্যুহার কম। এই বিষয়টিকে ভালো ব্যায়াম বলা হয়েছে কারণ এতে প্রচুর ক্যালোরিও খরচ হয়।

তবে মনে রাখতে হবে, নিরাপদ যৌনতার কথা বলা হচ্ছে সারা বিশ্বেই। সঙ্গীর প্রতি বিশ্বস্ততা, বোঝাপড়াটা এক্ষেত্রে জরুরি। বরং অনিয়মতান্ত্রিক যৌনতা আপনার মধ্যে নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে। তাছাড়া যৌনবাহিত রোগের ভয় তো রয়েছেই।

জব্বার হোসেন



নিজের অভিজ্ঞতা শেয়ার করুন, দেখবেন মানসিক চাপ একদম কমে গেছে।

* আয় অনুযায়ী চলার চেষ্টা করুন। পারলে সঞ্চয় করুন। মিতব্যয়ী হোন।

* পাঠাভ্যাস গড়ে তুলুন। মানসিক চাপের সময় বইয়ের মধ্যে ডুবে যান।

* যদি নিঃসঙ্গ হন, তবে একজন জীবনসঙ্গী বেছে নিন।

বয়স কমানো খুবই সহজ তবে...

মানসিক বয়স কমিয়ে শারীরিকভাবে তরতাজা থাকাটা খুব কঠিন কিছু নয়। তবে এর জন্য প্রয়োজন ফর্মুলার অনুশীলন। জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে পরিমিত বোধ একজন মানুষকে সুস্থ এবং সুন্দর থাকতে সাহায্য করে। এটাই প্রভাব ফেলে ক্যালেন্ডারের বয়সের ওপর। বয়স কমানোর বিষয়টি নিয়ে সাপ্তাহিক ২০০০ দেশের বিশিষ্ট চিকিৎসক জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলামের মুখোমুখি হয়েছিল। তিনি বললেন, একসময় এ দেশের মানুষ প্রচুর কায়িক পরিশ্রম করতো, হাঁটাচলা করতো, নিজের বাগানে নিজহাতে লাগানো শাকসবজি তুলে খেতো। এ ব্যাপারগুলো আবহমানকাল ধরে এদেশের মানুষের বয়সের ওপর ইতিবাচক প্রভাব রেখে এসেছে। কিন্তু দিন দিন মানুষের এসব অভ্যাস কমে যাচ্ছে। মানুষ এখন হাঁটে না। চড়ে গাড়ি, নিদেনপক্ষে রিকশায়। এ ব্যাপারে পরামর্শ চাইলে ডা. ইসলাম তাঁর বন্ধু সওগাত সম্পাদক নাসিরুদ্দীনের কথা শোনালেন। তিনি বললেন, 'আমার বন্ধু ছিলেন সওগাত সম্পাদক নাসিরুদ্দীন। নারিন্দার এক গলিতে তিনি থাকতেন। অফিস ছিল কাছেই। তিনি হেঁটে অফিসে যেতেন। তিন তলায় বসতেন। তিনি খেতেন কম। ওষুধ খেতেন আরও কম। টেনশন করতেন না। শারীরিক পরিশ্রম করতেন। পরিমিত জীবনযাপন করতেন। নাসিরুদ্দীনের বেঁচে ছিলেন ১০৬ বছর। নাসিরুদ্দীনের জীবন থেকে আমরা পরামর্শ নিতে পারি।'

আসলেই তাই, বয়স কমানো কঠিন নয়। প্রয়োজন একটু নিয়ম মেনে চলা।

বয়স কমাতে ব্যায়াম

বয়স ধরে রাখতে ব্যায়ামের বিকল্প নেই। যারা নিয়মিত ব্যায়াম করেন, দেখা গেছে তারা সমবয়সীদের চেয়ে অনেক বেশি সুস্থ থাকেন। অনেকে মনে করেন, বয়স ৪০ বা ৫০ পেরিয়ে গেলে ব্যায়াম করার কোনো মানে নেই। কিন্তু জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলামের মতে, যেকোনো বয়সে ব্যায়াম করা যায়। তবে যাদের বয়স ৪০ বা ৫০ পেরিয়েছে তাদের ব্যায়ামের ক্ষেত্রে কিছু নির্দেশনা মেনে চলা উচিত। যেমন ভারী কোনো ওজন উত্তোলন না করা বা শরীরে অত্যধিক চাপ সৃষ্টি না করা। সম্ভব হলে একজন প্রশিক্ষক বা অভিজ্ঞ ব্যক্তির পরামর্শ নেয়া উচিত। ব্যায়াম শুরু করার আগে ও পরে জগিং এবং হাত-পা নেড়ে ওয়ার্মআপ করা উচিত। নিচে বয়স্কদের উপযোগী কিছু ব্যায়ামের কৌশল উল্লেখ করা হলো :

১. দু'পা সোজা প্রসারিত করে বসুন। দু'পা যতদূর সম্ভব প্রসারিত করুন। এরপর ডান পা ভাঁজ না করে ডান দিকে ঝুঁকে দু'হাত দিয়ে পায়ের পাতা স্পর্শ করুন। মেরুদণ্ড সোজা রাখুন। অল্পক্ষণ এভাবে রেখে এবার বামদিকে ঝুঁকে একইভাবে পায়ের পাতা স্পর্শ করুন।

২. দেয়ালের মুখোমুখি পা সোজা প্রসারিত রেখে বসুন। ডান পা দেয়ালের সঙ্গে লাগিয়ে ওপরের দিকে তুলুন। এরপর সামনের দিকে ঝুঁকুন। একইভাবে বাম পা করুন।

৩. দেয়ালের মুখোমুখি বসুন। ভারসাম্যের জন্য বাম হাত দেয়ালের ওপর রাখুন। ডান পা ভাঁজ করে পেছনে আনুন। ডান হাত পেছনে এনে গোড়ালি ধরুন। এবং পশ্চাদেশ পর্যন্ত ধীরে ধীরে টেনে তুলুন যতক্ষণ পর্যন্ত না রানে টান অনুভব হয়। একইভাবে বাম পাও করুন।

৪. এক পায়ের ওপর দাঁড়ান। অন্য পা চেয়ার বা টেবিলের ওপর এমনভাবে রাখুন যেন পা মাটির সঙ্গে সমান্তরাল থাকে। এরপর সামনে ঝুঁকে মুখটি হাঁটুর কাছে নিয়ে আসার চেষ্টা করুন। দু'হাত দিয়ে উত্তোলিত পায়ের গোড়ালি ধরে রাখুন। অন্য পায়ের ও একইভাবে অনুশীলন করুন।

৫. মাথার চেয়ে উঁচুতে কোনো গাছের ডাল বা লোহার বার বা অন্য কিছু ঝুঁজে নিন। দু'হাত ওপরে তুলে তা ধরুন। এরপর পা মাটির সঙ্গে রেখে সামনের দিকে ঝুঁকুন।

৬. চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ুন। একটা টাওয়েল পেঁচিয়ে পিঠের নিচে রাখুন। হাত রাখুন পাকস্থলির ওপর। পাঁচ মিনিট রিলাক্স করুন।

৭. উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ুন। এরপর দু'হাত এবং হাঁটুতে ভর দিয়ে ওপরের দিকে উঠুন। হাতের বাহুদ্বয় পুরোপুরি সোজা রাখুন। সচরাচর ব্যায়ামটিকে বুক ডন বলা হয়। কিন্তু এক্ষেত্রে দু'হাঁটু মেঝেতে লেগে থাকবে। এভাবে ওঠা-নামা করুন ৩০ থেকে বারো বার। সাপ্তাহে তিন দিন করুন।

৮. চেয়ারে বসুন। দু'পায়ের পাতার ওপর দুটি ওজন রাখুন। এরপর দু'পা ওপরে তুলুন একত্রে। কিছুক্ষণ রাখুন। এরপর পা দুটি আগের জায়গায় নামিয়ে আনুন। আট থেকে বারো বার করুন।

৯. পা দুটি ফাঁক করে একটি চেয়ার ধরে দাঁড়ান। পায়ের পাতার ওপর ভর দিয়ে বসুন। তবে হাঁটু পুরোপুরি ভাঁজ হবে না। হাঁটু অর্ধভাঁজ অবস্থা থেকে আবার সোজা হয়ে দাঁড়ান। অনেকটা ওঠা-বস ধরনের অনুশীলন।

১০. হাতলবিহীন চেয়ারে সোজা হয়ে বসুন। দু'হাত দু'পাশে বুলিয়ে দিন। এরপর দু'হাতে দুটো ওজন (ডামবেল) নিন। একটি হাত ধীরে ধীরে সোজা মাথার ওপর তুলুন। কনুই যেন ভাঁজ না হয়। অতঃপর হাতটি আবার নামিয়ে আনুন। অন্য হাতটিও এভাবে তুলুন ও নামিয়ে আনুন।

১১. আরাম করে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ুন। হাত দুটি বকের ওপর কিংবা দু'পাশে রাখুন। দু'হাঁটু ভাঁজ করুন এবং হাঁটুর নিচে একটি বালিশ দিন। এরপর বুক, মাথা এবং পেট একত্রে সামনের দিকে উঠিয়ে আনুন হাঁটু পর্যন্ত। প্রথমবারে পাঁচবার এরূপ করুন। প্রতি সপ্তাহে অনুশীলনের মাত্রা বাড়ান।

১২. মাথার পেছনে হাত রেখে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ুন। দু'পা সোজা করে একত্রে মাটি থেকে এক ফুট ওপরে তুলুন। এভাবে ছয় সেকেন্ড রাখুন। এ অবস্থায় ডান পা আরও ওপরে তুলুন। ছয় সেকেন্ড রাখুন। এরপর ডান পা আগের স্থানে রেখে বাম পা তুলুন এবং নামিয়ে আনুন। পা মাটিতে নামাবেন না। এ অবস্থায় ডান পা একবার বাম পায়ের ওপর তুলুন। আবার বাম পা ডান পায়ের ওপর রাখুন। এভাবে মোট ছয় সেকেন্ড রাখার পর পা নিচে নামিয়ে আনুন।

