

বর্তমানেই থাকুন উপভোগ করুন জীবনটাকে

আপনার মনোযোগ যদি দশদিকে ছড়িয়ে-ছিটিয়ে থাকে, তাহলে আপনি আপনার বর্তমান সময়টাকে কখনই উপভোগ করতে পারবেন না। জীবনের প্রতিটি মুহূর্তকে উপভোগ করতে শিখুন এবং অনুভব করুন আনন্দময় জীবন। অনুসরণ করুন গুরুত্বপূর্ণ চারটি বিষয়—

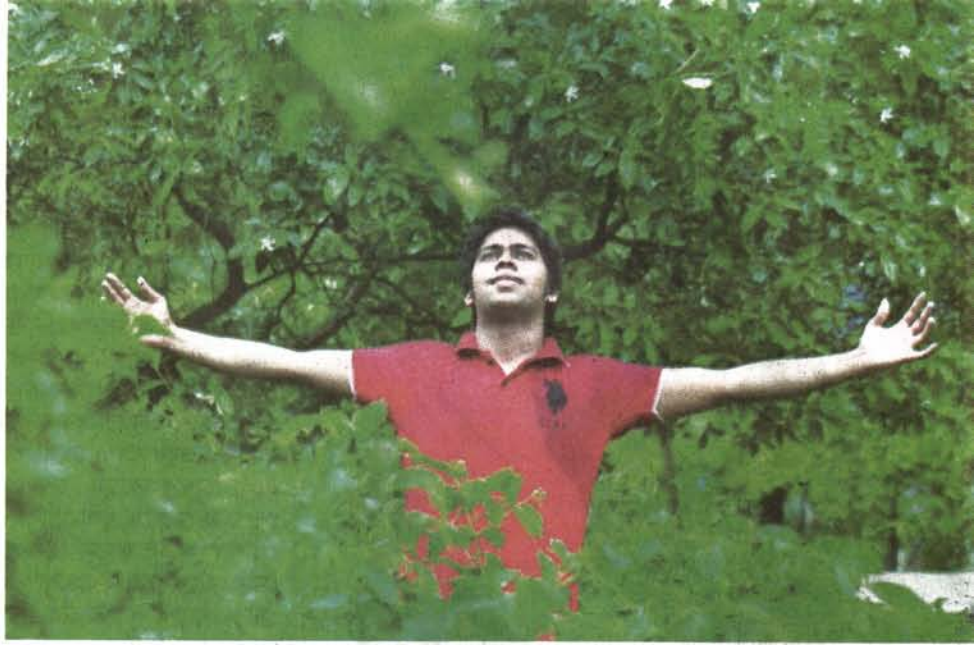
উপভোগ করুন চারপাশের সবকিছু :

আপনাকে ছুঁয়ে যাওয়া মৃদু মন্দ হাওয়াকে উপভোগ করুন। সকালের প্রথম চায়ের কাপে নিজেকে খুঁজুন। দেখুন, সুবাস নিন এবং শুনুন আপনার চারপাশকে। সূর্যোদয় ও সূর্যাস্তের সৌন্দর্যকে নিজের ভেতর ধারণ করুন। হাঁটতে বেরিয়ে পড়ুন জ্যোৎস্না-শিখর পথে।

পর্যাপ্ত ঘুমান : প্রযুক্তির অতিরিক্ত ব্যবহার আমাদের ঘুমের অভ্যাসকে বদলে দিয়েছে। ভীষণ ক্লান্তি এসে ভর করলে কোনো দিকেই মন দেয়া সম্ভব নয়। তাই পূর্ণ বিশ্রাম নিন। রাতের ঘুম শরীর এবং মনকে চাঙা করে তোলে।

সময় কম কাটান সামাজিক যোগাযোগের মাধ্যমে : সামাজিক যোগাযোগের মাধ্যমগুলোতে যতটা সম্ভব কম সময় ব্যয় করুন। এসবের অতিরিক্ত ব্যবহার আসক্তির পর্যায়ে চলে যেতে পারে। ভার্টুয়াল জগৎ ও সম্পর্কগুলো খুব আকর্ষণীয় মনে হলেও তা বাস্তব জগতের বিকল্প হতে পারে না। যদি আপনার জীবনে আনন্দ এবং পরিপূর্ণতা চান, তাহলে সবকিছুরই সীমারেখা পরিমাপ করতে শিখুন।

ব্যায়াম করুন : কায়িক পরিশ্রম শরীর এবং শারীরিক সক্ষমতার কথা জানান দেয়। ভারী ব্যায়াম করতেই হবে এমন কোনো কথা নেই। প্রতিদিন অন্তত তিরিশ মিনিট হাঁটুন। দেখবেন, এটুকু সময়ই আপনাকে কতটা কর্মক্ষম ও আনন্দিত করবে।



লেখাপড়ার পর ঘুম স্মৃতিশক্তি বাড়ায়

নতুন এক গবেষণা বলছে, লেখাপড়া তথা শেখার পরে ঘুমের সঙ্গে মস্তিষ্কের কোষের সম্পর্ক রয়েছে এবং তা স্মৃতিশক্তি বাড়ায়। নিউইয়র্ক বিশ্ববিদ্যালয়ের



ল্যান্সন মেডিক্যাল সেন্টারের গবেষকরা প্রথমবারের মতো দেখিয়েছেন যে, লেখাপড়ার পর ঘুম ডেনড্রিটিক স্পাইনের বেড়ে ওঠায় ইন্ধন জোগায়। মস্তিষ্ক কোষ থেকে বেড়ে ওঠা খুব

ছোট্ট এক বর্ধিতাংশ এটি, যা অন্যান্য মস্তিষ্ক কোষের সঙ্গে সংযোগ স্থাপন করে এবং সাইনাপসিস জুড়ে তথ্যের বিচরণক্ষেত্র গড়ে তুলতে সহায়তা করে। সাইনাপসিস হচ্ছে মস্তিষ্ক কোষের সঙ্গে সংযোগের স্থল।

হাই তোলা মাথা ঠাণ্ডা রাখে

ধরুন, অফিসের কোনো মিটিংয়ে আছেন অথবা কোনো সামাজিক অনুষ্ঠানে কেউ খুব আগ্রহ নিয়ে আপনার সঙ্গে আলাপ করছে— এমন সময় বিকট একটা হাই তুলে ফেললেন, নিশ্চয়ই খুব বিব্রতবোধ করবেন? এই বিব্রতবোধকে এবার বরং ঝেড়েই ফেলতে পারেন। জেনে রাখুন, হাই তোলা শরীরের জন্য ভালো, বিশেষ করে মস্তিষ্কের জন্য। সম্প্রতি এক গবেষণায় জানা গেছে, হাই তোলা মানুষের মস্তিষ্কে ঠাণ্ডা রাখে।

গবেষকরা দেখতে পান, আবহাওয়ার পরিবর্তন বা ঋতুভিত্তিক তাপমাত্রা হাই সংঘটনকে প্রভাবিত করে। মানুষ অন্য কাউকে হাই তুলতে দেখলে নিজেও হাই তোলে। এই হাই তোলার সংক্রমণকে প্ররোচিত করে ওই জায়গার তাপমাত্রা বা পরিবেশের ধরন। হাই তোলা মূলত শরীরের এমন একটা প্রক্রিয়া, যা মস্তিষ্কে তাপমাত্রার ভারসাম্য রক্ষা করে।





গ্রীষ্মে হাঁচি এড়াতে চান?

গ্রীষ্মকালে অনেকেই গরম, ধুলো ও পরাগরেণুর কারণে অ্যালার্জিকজনিত জ্বরে ভুগে থাকেন। এর অন্যতম লক্ষণ হাঁচি। হাঁচির দমকে চোখ-মুখ লাল হয়ে প্রায়ই তীব্র অস্বস্তিতে পড়তে হয় এ সময়। এ ছাড়াও চোখ চুলকানো, চোখ দিয়ে পানি পড়া, ঠোঁট, মুখ, নাক বা কানও চুলকাতে পারে। গ্রীষ্মে হাঁচি এবং এসব উপসর্গ থেকে মুক্তি পেতে মেনে চলুন কিছু বিষয়। **সতর্ক থাকুন** : যদি জানা থাকে আপনার অ্যালার্জির কারণটা কী, তাহলে প্রতিরোধের ব্যবস্থা নিন। চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন এবং নিয়মিত ওষুধ খান। **চশমা পরুন** : অ্যালার্জিকজনিত জ্বরের অন্যতম লক্ষণ হলো চোখ চুলকানো। চশমা বা সানগ্লাস পরুন। চশমা ও সানগ্লাস আপনার চোখকে ধূলা-ময়লা ও পরাগরেণু থেকে রক্ষা করবে। **পোশাক ও চুল ঝাড়ুন** : পোশাক পরার সময় ঝেড়ে পরুন। বাইরে গেলে মাঝে-মাঝেই পোশাক ও চুল ঝেড়ে নিন। বাইরে থেকে ফিরে গোসল করুন ও পরিষ্কার পোশাক পরুন। **আনন্দে থাকুন** : হাঁচির সঙ্গে শারীরিক ও মানসিক চাপও কোনো না কোনোভাবে জড়িত থাকে। পূর্ণ বিশ্রাম নিন এবং নিয়মিত ব্যায়াম করুন। **বিকল্প ব্যবস্থা** : সবচেয়ে ভালো হলো প্রদাহ প্রতিরোধক চোখের ড্রপ, ন্যাজাল ড্রপ ব্যবহার করা। আর যদি কিছুতেই কাজ না দেয়, তাহলে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন।

আম খাবেন যে পাঁচটি কারণে

- আম হজমশক্তি বৃদ্ধিতে সহায়ক। ঠিক এ কারণেই খাবার গ্রহণের পর আম খেতে হয়। আমে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন, খনিজ ও খাদ্যাংশ, যা খাবার হজমে সহায়তা করে।
- আম ডায়াবেটিক রোগীদের জন্য খুবই উপকারী। এটি মিষ্টি হলেও শরীরে চিনির মাত্রা খুব একটা বাড়ায় না। তাই ডায়াবেটিস হলেও আম খেতে পারেন সানন্দে।
- আমের খাদ্যাংশ, ভিটামিন সি ও পেকটিন কোলেস্টেরলের মাত্রা কম রাখতে সাহায্য করে।
- আমে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এ, যা চোখের জন্য খুবই উপকারী। ভিটামিন এ রাতকানাসহ চোখের বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ করে। এক কাপ পাকা আম প্রতিদিনের ভিটামিন এ-এর চাহিদার ২৫ শতাংশ পর্যন্ত পূর্ণ করতে পারে।
- আমে রয়েছে উচ্চমাত্রার ভিটামিন ই, যা সামান্য পরিমাণে হলেও কামোদ্দীপকের কাজ করে। আম শরীরের অ্যাক্সিজেন হরমোনকে এমনভাবে প্রভাবিত করে, যা নারী ও পুরুষ উভয়কেই কামোদ্দীপ্ত করে।



যদি থাকে জীবনের লক্ষ্য বাঁচবেন বেশিদিন

আপনার জীবনের যদি সঠিক দিকনির্দেশনা থাকে বা লক্ষ্য ঠিক করা থাকে, তাহলে আপনার আয়ু বেড়ে যাবে আরো কয়েক বছর! অবাক লাগছে? এটা আমার কথা নয়, বিজ্ঞানীদের কথা। সম্প্রতি এক গবেষণায় এ তথ্য উঠে এসেছে। জীবনের লক্ষ্য এবং এগিয়ে যাওয়ার পথটি সঠিক— এই অনুভূতি আপনাকে পরিপূর্ণভাবে বেঁচে থাকতে সাহায্য করবে, সে আপনার বয়স যতই হোক না কেন! গবেষকদের মতে, আপনি যখন আপনার জীবনের সঠিক নির্দেশনাটি খুঁজে পাবেন, তখন এই ঠিক করা লক্ষ্যই আপনাকে বেশিদিন বেঁচে থাকতে প্রেরণা জোগাবে। অতীষ্ট লক্ষ্য অকাল মৃত্যুবুঁকি কামায় এবং একই ধরনের ইতিবাচক প্রভাব বিস্তার করে তরুণ, মধ্যবয়সী এবং বয়স্কদের ওপর।



বয়স্কদের প্রতিদিন ২০ মিনিট হাঁটা উচিত

বয়স্কদের জীবনের মান বাড়িয়ে তুলতে আর কিছুই নয়, শুধু একটুখানি গতিময়তা প্রয়োজন। সেটা প্রতিদিন ২০ মিনিট হাঁটাও হতে পারে- এমনটাই বলছে সম্প্রতি করা এক গবেষণা। 'দ্য লাইফস্টাইল ইন্টারভেনশন অ্যান্ড ইনডিপেনডেন্স ফর ওল্ডার' শিরোনামের এই গবেষণায় জানা গেছে, কোনো সাহায্য ছাড়াই একা একা হাঁটতে পারার সক্ষমতা বয়স্কদের স্বনির্ভরতার চাবিকাঠি। অন্যদিকে, শারীরিক নড়াচড়া কমিয়ে দিলেই বেড়ে যায় অসুস্থতা, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া এবং মৃত্যু ঝুঁকি। দু-বছরব্যাপী এ গবেষণায় দেখা গেছে, শারীরিক এই সচলতা কারো সহযোগিতা ছাড়াই চলাফেরা করার ক্ষমতা ১৮ শতাংশ বাড়িয়ে দেয়।

রাগ নিয়ন্ত্রণের সেরা উপায়

আপনি কি প্রায়ই নিজের ওপর নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে রাগে ফেটে পড়েন? তাহলে কিন্তু আপনি আপনার জীবন এবং স্বাস্থ্যকে ঠেলে দিচ্ছেন ঝুঁকির মুখে। বেশিরভাগ মানুষই নিজের রাগকে বশে রাখতে পারে না। কিন্তু চেষ্টা করতে দোষ কী? এখানে নিয়ন্ত্রণে রাখার কিছু উপায় তুলে ধরা হলো। ● নিজেকে ব্যস্ত রাখুন। এমন কাজ করুন যা আপনার পছন্দের এবং যেটা করতে



আপনার ভালো লাগে। বেশিরভাগ সময়েই হতাশা এবং কাজের মূল্যায়ন না পাওয়া রাগের পেছনে কাজ করে। তাই ইতিবাচক অনুভূতি আনে এমন কাজ করুন, এতে হতাশা আপনার ধারেকাছেও ঘেঁষতে পারবে না। ● রসবোধ বা হাসিঠাট্টা যে কোনো সমস্যার মহৌষধ। সব ধরনের নেতিবাচক অনুভূতি দূর করতে হাসির বিকল্প নেই। তাই অকপটে রসিকতা করুন এবং বন্ধু-বান্ধবদের সঙ্গে হাসতে থাকুন। ● অন্যদের দৃষ্টিকোণ

থেকে ভাবার চেষ্টা করুন। বেশিরভাগ সময়েই আমরা একতরফা চিন্তা করে কোনো ব্যক্তির ওপর রেগে যাই। কিন্তু তাদের তুল তো নাও থাকতে পারে। সবচেয়ে বড় কথা, ক্ষমা করতে শিখুন। ক্ষমা মহৎ গুণ। ● এসব উপায় অবলম্বন করার পরও যদি কোনো কাজ না হয়, তাহলে এ নিয়ে বিশেষজ্ঞ কারো সঙ্গে কথা বলুন। কোনো মনোবিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হতে পারেন। এতে অস্বস্তিবোধের কিছু নেই। আসলে অতিরিক্ত রাগ খুব সাধারণ একটা সমস্যা।



অতিরিক্ত মোবাইল ফোন ব্যবহারে ব্রেন ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ে

সম্প্রতি এক গবেষণায় জানা গেছে, মোবাইল ফোনের অতিরিক্ত ব্যবহার ব্রেন ক্যান্সারের আশঙ্কা বাড়িয়ে দেয়। গবেষণায় দেখা গেছে, যারা পাঁচ বছরের বেশি সময় ধরে মাসে গড়ে ১৫ ঘণ্টার বেশি মোবাইল ফোন ব্যবহার করেছেন, তারা এর ঝুঁকিতে রয়েছেন বেশি। আর এটি কম ব্যবহারকারীরা রয়েছেন তুলনামূলক অনেক কম ঝুঁকিতে। গবেষণা থেকে আরো জানা যায়, মোবাইল ফোনের বিভিন্ন ক্ষতিকারক দিকগুলো প্রতিনিয়ত বেড়েই চলছে। গবেষণা প্রতিবেদনটি ব্রিটিশ জার্নাল *Occupational and Environmental Medicine*-এ প্রকাশিত হয়েছে।

গ্রন্থনা : নুসরাত জাহান