



ওয়ার্কআউট



পরিশ্রম হয়, তাতে শরীর ক্লান্ত থাকে। তার ফলেও ঘুম আসতে সুবিধা হয়। এক্সারসাইজ হোক বা যোগাসন, যে কোনও ধরনের শরীরচর্চা যদি নিয়মিত করেন, তাহলে ভাল ঘুম হওয়া অনেকটাই নিশ্চিত করা যায়। তবে এক্ষেত্রে একটা জিনিস মাথায় রাখা দরকার। রাতের দিকে শরীরচর্চা করবেন না। তাহলে স্লিপ সাইকল নষ্ট হয়ে যেতে পারে। এক্সারসাইজ শেষ করা এবং ঘুমতে যাওয়ার মধ্যে যেন অন্তত তিন থেকে চারঘণ্টার ব্যবধান থাকে। না হলে হিতে বিপরীত হয়ে যাওয়ার আশঙ্কা তৈরি হয়।

আরও একটা জিনিস মাথায় রাখতে হবে। তা হল, ভাল ঘুমের জন্য শুধু শরীরচর্চা নয়, জীবনচর্যার দিকেও খেয়াল রাখা দরকার। ঘুমতে যাওয়ার আগে এমন কোনও কাজ করুন, যা আপনার মনমেজাজ ভাল রাখে। বই পড়া, লেখালিখি, ছবি আঁকা, গান শোনা, মেডিটেশন, বাড়ির লোকের সঙ্গে গল্পগুজব... যা করলে আপনি আরাম পান, তা-ই করুন। ফোনে বন্ধুদের সঙ্গে গল্পও

করতে পারেন, এখন তো দেখা হওয়ার সুযোগ প্রায় নেই! তবে এমন কোনও

কথাবার্তায় জড়িয়ে পড়বেন না, যা আপনাকে উত্তেজিত করে অথবা

আপনার মন খারাপ করে দেয়। উষ্ণ জলে স্নান করলেও উপকার পান অনেকে। এরকম একটা রুটিনে থাকলে শরীর আর মনের ব্যালান্স ঠিক থাকে। ঘুম ভাল হয়। যে ঘরে ঘুমবেন, তার পরিবেশও যথাযথ



## আয় ঘুম, আয়...

শরীরচর্চা, সঠিক  
খাওয়া এবং সঠিক  
লাইফস্টাইল... সবকিছুর  
সংমিশ্রণেই ঘুম ভাল হয়।  
কী করে তা সম্ভব?  
উপায় বলে দিলেন  
ফিটনেস এবং  
লাইফস্টাইল এক্সপার্ট  
নওয়াজ মোদি সিংহানিয়া।

রাতে ভাল ঘুম হওয়া যে কতটা জরুরি, সে কি আর বলে দেওয়ার অপেক্ষা রাখে? আমরা যখন ঘুমোই, তখনই সেল রিপেয়ারিং সবচেয়ে ভালভাবে হয়। শরীর বিশ্রাম পেয়ে তরতাজা হয়ে ওঠে, সুস্থ থাকে। ঠিকমতো ঘুম হলে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে, ফলে অনেক অসুখবিসুখকেও দূরে রাখা যায়। পর্যাপ্ত ঘুমের অভাবে হরমোনাল ফাংশন এবং ব্রেন ফাংশন... দুইয়েই গোলমাল হতে পারে। ফলে শরীর ক্লান্ত থাকার পাশাপাশি মনমেজাজও খারাপ থাকতে পারে। সারাদিন কাজ করতে অসুবিধা হয়। অনেক ক্ষেত্রে নিদ্রাহীনতা ওজন বেড়ে যাওয়ার আশঙ্কাও তৈরি করে। শরীরচর্চার সঙ্গে ভাল ঘুম হওয়ার সম্পর্ক অত্যন্ত গভীর। এক্সারসাইজের ফলে হ্যাপি হরমোন... অর্থাৎ এন্ডরফিন, ডোপামিন, সেরাটনিন ইত্যাদির নিঃসরণ ভাল হয়। মন ভাল থাকে, স্ট্রেস কমে। সত্যি বলতে কী, অনেক অ্যান্টি-ডিপ্রেস্যান্ট ওষুধের চেয়ে এ সব হরমোনের ক্ষমতা অনেক বেশি। এ ছাড়া এক্সারসাইজের ফলে যে শারীরিক

হওয়া দরকার। জানলায় ভারী পর্দা ব্যবহার করুন। ঘুমনোর সময় খুব চড়া আলো যেন না জ্বলে। বাইরের আওয়াজ যেন ঘরে না ঢোকে। তাপমাত্রা যেন আরামদায়ক থাকে। যাতে বালিশে মাথা ঠেকানোর পর আপনাকে খুব বেশিক্ষণ জেগে না থাকতে হয়। যে সব খাবার ঘুমের জন্য ভাল, সেগুলো রাখুন আপনার রোজকার ডায়েটে। যেমন আমন্ড, আখরোট, টুনা, স্যামন, ম্যাকারেলেসের মতো মাছ, কলা, আনারস, কিউয়ি প্রভৃতি ফল। ঘুমতে যাওয়ার আগে উষ্ণ দুধ বা কেমোমাইল টি খেলেও ঘুম আসতে সাহায্য হয় অনেক সময়।

মোট কথা হল শরীরচর্চা, সঠিক খাওয়া, সঠিক লাইফস্টাইল... সবকিছুর সংমিশ্রণেই ঘুম ভাল হয়। তাই সুস্থ জীবনযাপন করুন আর শান্তিতে ঘুমোন!

যোগাযোগ: ৯৯৮৭৬৮৩৮৩৮

ছবি: বডি আর্ট ফিটনেস সেন্টার, মুম্বই