

সুস্বাস্থ্যৰ বাবে টোপনি অতি প্ৰয়োজন

ডা° ৰাজীৱ কাশ্যপ

টোপনি হৈছে আমাৰ শৰীৰৰ এটা স্বাভাৱিক আৰু গুৰুত্বপূৰ্ণ প্ৰক্ৰিয়া। গভীৰ টোপনিৰ দ্বাৰা শৰীৰৰ অংগ-প্ৰত্যংগসমূহৰ লগতে মগজুটোৱে জিৰণি পায়। সেয়েহে টোপনিৰ পৰা উঠাৰ পাছত দেহ আৰু মন সজীৱ হয়, সকলো ধৰণৰ মানসিক আৰু শাৰীৰিক অৱসাদ দূৰ হয় আৰু কাম কৰিবলৈ নতুন উদ্যম পোৱা যায়। এজন প্ৰাপ্তবয়স্ক লোকে দৈনিক ৭-৮ ঘণ্টা শুব লাগে। এটি নবজাতকে ১৮-২০ ঘণ্টালৈকে শুব পাৰে। ডাঙৰ হৈ অহাৰ লগে লগে শিশুৰ টোপনিৰ সময় কমি আহে। কিশোৰ-কিশোৰীসকলে ১০-১১ ঘণ্টা শোৱা উচিত। গৰ্ভৱতী মহিলাসকলেও সাধাৰণ অৱস্থাতকৈ কিছু অধিক সময় শোৱা উচিত। টোপনিৰ উপকাৰিতাসমূহৰ বিষয়ে আমি জানো আহক।

১। নিশাৰ গভীৰ টোপনিৰ পাছত মগজুৰ কোষসমূহৰ কাৰ্যক্ষমতা বৃদ্ধি হয়। ইয়াৰ ফলত মনোযোগ আৰু স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি পায়।

২। নিশাৰ টোপনিয়ে হৃদযন্ত্ৰ ভালে ৰখাত সহায় কৰে। টোপনি খতি কৰা মানুহৰ তেজৰ কলেষ্টেৰল বৃদ্ধি পায় আৰু ৰক্তচাপো বাঢ়ি যায়। নিশাৰ টোপনি খতি হাৰ্ট এটেক আৰু ষ্ট্ৰ'কৰ কাৰক হ'ব পাৰে।

৩। গভীৰ টোপনি কৰ্কট ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰাত সহায়ক হ'ব পাৰে। যিসকল লোকে নিশা দেৰিলৈকে কাম কৰে তেওঁলোকৰ মাজত কলন আৰু স্তনৰ কৰ্কট ৰোগ অধিক হোৱা দেখা যায়। গৰেৰণাত পোৱা গৈছে যে মেলাট'নিন নামৰ এবিধ হৰম'নে টোপনি আৰু টোপনিৰ পৰা সাৰ পোৱা চক্ৰটো নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। এই হৰম'নবিধে যিকোনো ধৰণৰ টিউমাৰৰ বৃদ্ধি হ'বলৈ নিদিয়ে। পোহৰৰ সংস্পৰ্শলৈ আহিলে আমাৰ দেহত এই হৰম'নবিধ কমকৈ উৎপন্ন হয়। সেয়েহে নিশা অন্ধকাৰ কোঠাত শোৱা অভ্যাস কৰিব লাগে।

৪। নিশা গভীৰ টোপনি অহা মানুহৰ অত্যধিক ওজন বৃদ্ধি নহয়। টোপনিয়ে শৰীৰৰ মেটাবলিজম প্ৰক্ৰিয়া স্বাভাৱিক কৰি ৰাখে। আমাৰ শৰীৰত গ্ৰেলিন (Ghrelin) আৰু লেপটিন (Leptin) নামৰ দুবিধ হৰম'নে ভোক লগোৱাত সহায় কৰে আৰু টোপনি খতি কৰিলে এই হৰম'নবিধৰ কাৰ্যক্ষমতা হ্রাস হয়। সেয়েহে টোপনি খতি কৰা লোকসকলে মেদবহুলতাৰ দৰে সমস্যাত ভোগা দেখা যায়।

৫। নিশাৰ গভীৰ টোপনিয়ে মানসিক চাপ দূৰ কৰে। হতাশা দূৰ কৰাতো ই সহায়ক হয়। যিসকল লোকে হতাশাত ভোগে তেওঁলোকৰ দেহত ছেৰট'নিন (Serotonin) নামৰ এবিধ হৰম'নৰ অভাৱ দেখা যায়। টোপনিয়ে আমাৰ

শৰীৰত ছেৰট'নিনৰ পৰিমাণ নিয়ন্ত্ৰিত কৰে আৰু হতাশা দূৰ কৰাত সহায় কৰে।

৬। টোপনিয়ে আমাৰ শৰীৰক জিৰণি দিয়ে, কাম কৰাৰ নতুন উদ্যম আৰু শক্তি দিয়ে। টোপনিৰ সময়ত দেহৰ কোষবোৰে কিছুমান প্ৰ'টিন প্ৰস্তুত কৰে, দেহৰ ক্ষতিগ্ৰস্ত কোষবোৰ নতুনকৈ গঠন কৰে আৰু নতুন কোষৰ সৃষ্টি কৰে।

৭। টোপনিয়ে আমাৰ জীৱনকাল বৃদ্ধি কৰে। গৰেৰণাৰ পৰা গম পোৱা গৈছে যে ৫০ বছৰৰ উৰ্ধ্বৰ ব্যক্তিসকলৰ টোপনি ৫ ঘণ্টাতকৈ কম হ'লে বিভিন্ন হৃদৰোগত আক্ৰান্ত হোৱা দেখা যায়।

৮। টোপনিয়ে আমাৰ শৰীৰৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা উন্নত কৰাত সহায় কৰে। নিদ্ৰাহীনতাত ভোগা ব্যক্তিসকলৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা কমি যায়। টোপনিয়ে আমাৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ কাৰ্যৰ লগত জড়িত T লিম্ফোছাইটবোৰক কাৰ্যক্ষম কৰি তোলে। ৰোগ প্ৰতিৰোধ কাৰ্যত ব্যৱহাৰ হোৱা এবিধ প্ৰ'টিন হৈছে ছাইট'কাইনেছ। গভীৰ টোপনিৰ সময়ত আমাৰ শৰীৰৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধতন্ত্ৰই এই প্ৰ'টিন প্ৰস্তুত কৰে। সেয়েহে ৰোগৰ বীজাণুৰ সৈতে যুদ্ধ কৰিবলৈ আমাৰ শৰীৰক টোপনিৰ প্ৰয়োজন হয়।

৯। সঘনাই টোপনি খতি কৰা লোকৰ টাইপ-২ মধুমেহ ৰোগ হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে। টোপনি খতি কৰিলে আমাৰ শৰীৰৰ ইনছুলিন ক্ষৰণ হ্রাস পায় আৰু কোষবোৰ ইনছুলিনৰ প্ৰতি কম সক্রিয় হয়। ইয়াৰ ফলত গ্লুক'জৰ বিপাক বা মেটাবলিজম প্ৰক্ৰিয়া হ্রাস পায় আৰু তেজত গ্লুক'জৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি পায়।

টোপনি আমাৰ শৰীৰৰ বাবে অতি প্ৰয়োজনীয় যদিও বিভিন্ন শাৰীৰিক আৰু মানসিক সমস্যাৰ বাবে টোপনি কমি যোৱা দেখা যায়। মানসিক চাপ, হতাশা, উদ্ভিগ্নতা আদি মানসিক সমস্যা আৰু যিকোনো ধৰণৰ বিষ, এজমা বা হাপানি ৰোগ, কৰ্কট ৰোগ, বুকু জ্বলা-পোৰা কৰা আদি সমস্যাৰ বাবে টোপনি বাধাগ্ৰস্ত হ'ব পাৰে। মাইকী মানুহৰ ৰজোনিবৃত্তিৰ হৰম'নৰ তাৰতম্যৰ বাবে কিছুমান সমস্যা হৈ নিদ্ৰাহীনতা হ'ব পাৰে। তদুপৰি কিছুমান দৰব, কেফেইন বা বহুদিন ধৰি এলকহল সেৱন কৰাৰ ফলতো টোপনি কমি যাব পাৰে। বয়সৰ লগে লগে মানুহৰ স্বাভাৱিকতে টোপনি কমি আহে। তদুপৰি বৰ্তমান সময়ত আমাৰ যি পৰিৱৰ্তিত জীৱন শৈলী, অধিক মানসিক শ্ৰম আৰু কম শাৰীৰিক পৰিশ্ৰমৰ বাবে নিদ্ৰাহীনতাৰ সমস্যা বাঢ়ি গৈছে। এই সমস্যাৰ পৰা হাত সাৰি থাকিবলৈ আৰু ভাল টোপনি আহিবলৈ আমি কেইটামান উপায়

অৱলম্বন কৰিব পাৰোঁ। সেইকেইটা হ'ল—

১। সদায় এটা নিৰ্দিষ্ট সময়তে শুবলৈ যাব লাগে আৰু নিৰ্দিষ্ট সময়তে শুই উঠাৰ অভ্যাস কৰিব লাগে।

২। সদায় কৰ্মব্যস্ত হৈ থাকিব লাগে আৰু শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম হোৱা কিছু কাম কৰিব লাগে।

৩। মদ্যপান আৰু ধূমপানৰ অভ্যাস বাদ দিব লাগে। চাহ আৰু কফি কমকৈ খাব লাগে, যাতে আমাৰ শৰীৰে কমকৈ কেফেইন লাভ কৰে। কেফেইনযুক্ত পানীয়, ক'ল্ড ড্ৰিংকছ, এনাৰ্জি ড্ৰিংকছ আদি খালেও টোপনি কম হ'ব পাৰে।

৪। ৰাতি অধিক খাদ্য খাব নালাগে আৰু সন্ধিয়াৰ পাছৰ পৰাই পানী কমকৈ খাব লাগে।

৫। ৰাতি শোৱাৰ আগতে কুহুমীয়া গৰম পানীৰে আঁঠুৰ ওপৰৰ পৰা ভৰি দুখন আৰু বাহুৰ পৰা হাত দুখন ধুব লাগে।

৬। ৰাতি শুবলৈ যোৱাৰ আগতে টিভি চোৱা, কম্পিউটাৰত কাম কৰা, 'ভিডিঅ' গেম আৰু ম'বাইলত গেম খেলা আদি কাম কৰিব নালাগে।

৭। টোপনি ভাল হ'বলৈ নিয়মিতভাৱে ব্যায়াম আৰু যোগাসন কৰা উচিত। ব্যায়াম কৰিলে ভাগৰ লাগে আৰু ভাগৰ লাগিলে টোপনি ভাল হয়। তদুপৰি ব্যায়াম কৰিলে গোটেই শৰীৰত অক্সিজেনযুক্ত তেজৰ সঞ্চালন বৃদ্ধি পায় আৰু দেহত এনডৰ্ফিন (Endorphin) নামৰ এবিধ হৰম'নৰ ক্ষৰণ বাঢ়ে। এই হৰম'নবিধে হতাশা, বিষাদগ্ৰস্ততা, মানসিক চাপ আদি দূৰ কৰে। যোগাসনৰ দ্বাৰাও মানসিক চাপ দূৰ হয়। মানসিক সমস্যা নথকা লোকৰ টোপনি ভাল হয়। ব্যায়াম আৰু যোগাসন সদায় ৰাতিপুৰাৰ সময়ত কৰা উচিত। আবেলি সময়তো ব্যায়াম কৰিব পাৰি। সন্ধিয়া পলমকৈ বা ৰাতি শোৱাৰ দুই-তিনি ঘণ্টা আগতে ব্যায়াম কৰিলে ৰাতি ভালদৰে টোপনি নাহিব পাৰে। নিদ্ৰাহীনতা সমস্যাত ভোগা ব্যক্তিসকলে অধিক পৰিমাণে ব্যায়াম কৰিব নালাগে। তেনে ব্যক্তিৰ বাবে গধুৰ ব্যায়াম উপযোগী নহয়। দৈনিক মাত্ৰ ৩০-৪৫ মিনিটকৈ সপ্তাহত পাঁচদিন যিকোনো ধৰণৰ এৰ'বিক ব্যায়াম কৰিলে মানসিক চাপ দূৰ হয় আৰু টোপনি গভীৰ হয়। এৰ'বিক ব্যায়ামত আমাৰ শৰীৰে যথেষ্ট পৰিমাণে অক্সিজেন গ্ৰহণ কৰে। উদাহৰণস্বৰূপে বেগাই খোজ কৰা, জগিং কৰা, ছাইকেল চলোৱা, সাঁতোৰা, স্কিপিং কৰা আদি।

উশাহ-নিশাহৰ ব্যায়াম (breathing exercise) কৰিলেও নিদ্ৰাহীনতা দূৰ হয়। মুঠতে ব্যায়াম আৰু যোগাসনৰ দ্বাৰা আমি মানসিক আৰু শাৰীৰিক স্বাস্থ্য উন্নত কৰাৰ উপৰিও গভীৰ টোপনি আৰু ইয়াৰ সুফলসমূহ লাভ কৰিবলৈ সক্ষম হওঁ।

ঠিকনা : ফিজিওথেৰাপিষ্ট, গ্ল'ব্বিয়া ডায়েগ'নষ্টিক ছেণ্টাৰ, ইষ্ট-এণ্ড নাৰ্ছিংহোমৰ সন্মুখত, বামুণীমেদাম, মণিৰাম দেৱান পথ, গুৱাহাটী-৭৮১০২১, ফোন : ৮৬৩৮২৭২৮৬৩