

## তারঁণ্য ধরে রাখার গোপন রহস্য

জামিল হাসান সুজন

ভদ্রলোকের বয়স ৬২ বছর অথচ আপনার মনে হচ্ছে ৫০ বছর। তার সুন্দর দেহ অবয়ব প্রাণশক্তি বিকীর্ণ করছে এবং নয়ন জোড়া জীবনীশক্তিতে চকচক করছে, এমনকি তীব্র আলোর নীচেও তার চোখের চারদিকের বিবর্ণ রেখা কদাচ দৃশ্যমান হচ্ছে।

কিছুসংখ্যক ভাগ্যবান মানুষ তাদের চেহারায়, কাজকর্মে এবং চিন্তাভাবনায় বছরের পর বছর ধরে তারঁণ্যকে ধরে রেখেছেন। যাদেরকে বিয়ের পঁচিশতম বার্ষিকীতেও ঠিক বিয়ের দিনে তোলা ছবির মতই দেখায়।

তারঁণ্য ধরে রাখার পিছনে শারীরিক, মনস্তাত্ত্বিক অথবা বংশানুগতির কি কি অন্যতম উপাদান বা হেতু রয়েছে তা খুঁজে বের করতে দশ বছর ধরে ব্যাপক গবেষণা হয়েছে, যার ফলাফল নিম্নরূপঃ

- সমগ্র জীবনব্যাপী রোমান্টিক সম্পর্ক বজায় রাখা এবং অত্যন্ত কার্যকর যৌন জীবন যাপন করা;
- সব বয়সের মানুষের সাথে বন্ধুত্ব স্থাপন করা;
- বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই সন্তানহীন, আর যদি পিতামাতা হন, তাহলে ছোট পরিবার;
- প্রচল প্রাণশক্তি সম্পন্ন এবং অ্যাথলেটিক মনোভাবাপন্ন, বিশেষত উন্মুক্ত স্থানে খেলাধূলা করতে পছন্দ করে;
- গভীর ঘূম, চাঙ্গা হয়ে জেগে উঠা এবং যে কোন জায়গায় যেতে প্রস্তুত;
- ইতিবাচক মনোভাব;
- ব্যাপক ভ্রমণ;
- নিম্ন থেকে স্বাভাবিক রক্তচাপ;
- বেশি পড়া এবং কম টিভি দেখা; এবং সাধারণত কৌতুহলশূণ্য অবসর বিনোদনের চেয়ে চ্যালেঞ্জিং মানসিক কার্যক্রমকেই অধিকতর প্রাধান্য দেওয়া;
- এমন পিতামাতা থাকা যারা বৃক্ষ অবস্থায় সুস্থ জীবন যাপন করছে।

এদের মধ্যে শতকরা ১০ থেকে ১৫ ভাগ নিরামিষাশী এবং অধিকাংশই পরিমিত মাত্রার শৌখিন মদ্যপ। অধূমপায়ীর সংখ্যা ধূমপায়ীর সংখ্যাকে ছাড়িয়ে গেছে ২০৩ অনুপাতে এবং অতিরিক্ত ধূমপানের ফলে চেহারায় ও ত্বকে সময়ের আগেই যে বার্ধক্যের ছাপ পড়ে এ বিষয়ে বিজ্ঞানের যুক্তি অকাট্য।

চেহারায় বা ত্বকে বয়সের প্রভাব বংশানুগতি ও উত্তরাধিকার সূত্রে আংশিকভাবে আসতে পারে তবে বেশিরভাগই আমাদের সরাসরি নিয়ন্ত্রণ দ্বারা প্রভাবিত – যে পদ্ধতিতে আমরা খাই, ব্যায়াম করি এবং আমাদের সার্বিক জীবন যাত্রা প্রণালী। এই গবেষণায় প্রাপ্ত বিষয়বস্তুর ব্যবহারিক নির্দেশনার উপর ভিত্তি করে এখানে তারঁণ্য ধরে রাখার কিছু পরিকল্পনা

দেওয়া হল যাতে করে আমরা প্রত্যেকেই আমাদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতিকল্পে ইতিবাচক পদক্ষেপ গ্রহণ করতে সমর্থ হই।

### **ব্যায়াম**

শারীরিক কার্যক্রমের প্রতি প্রচন্ড আগ্রহ তারুণ্য ধরে রাখার প্রধান চারিত্রিক বৈশিষ্ট। এটি শুধু আপনাকে শারীরিকভাবে সুস্থিত রাখেনা, বুদ্ধিভূতিরও বিকাশ ঘটায়। যারা নিয়মিত ব্যায়াম করে জীবনের প্রতি থাকে তাদের ইতিবাচক মনোভাব।

আপনি যদি ইতিমধ্যেই পরিশ্রমী না হয়ে থাকেন, তাহলে বেশি করে স্বাভাবিকের চেয়ে দ্রুত গতিতে হাঁটার অভ্যাস করুন। ২০ থেকে ৩০ মিনিট হাঁটা, সপ্তাহে অন্ততঃ তিন দিন, আপনাকে পরিশ্রম সহ্য করার শক্তি যোগাবে এবং মানসিক শক্তি বৃদ্ধি করবে। আপনি প্রতিদিন যে কাজগুলো করেন সেগুলো সক্রিয় করার উপায় খুঁজে বের করুন, এবং আপনার বাড়িতে ও কর্মক্ষেত্রে নিত্য নতুন কার্যক্রম গ্রহণ করুন।

জীবনব্যাপী অভীষ্ট লক্ষ্যে পৌছাতে, আপনার জীবনযাত্রায় পূর্ণরূপ দান করতে নিয়মিত ব্যায়াম করা প্রয়োজন। কর্মশক্তি বৃদ্ধি ও দুর্বল দেহ অবয়ব মেরামতের সাথে সাথে নমনীয়তা ও কোমলতা তৈরি করার জন্য ন্ত্য ও অ্যাথলেটিক সংক্রান্ত প্রশিক্ষণ, অ্যারোবিকস, সাঁতার এবং শারীরিক কসরত – এ সবই খুব উত্তম। প্রচন্ড শারীরিক কার্যক্রম মানুষের ক্রমবর্ধমান হরমোনের স্বল্প পরিমাণ হ্রাস করে যা চরিহীন পেশীকে একই অবস্থায় ধরে রাখতে সহায়তা করে।

### **পুষ্টি**

তারুণ্য ধরে রাখা বিষয়ক গবেষণায় একটি জিনিস পরিস্কার হয়েছে যে, পুষ্টি হচ্ছে জীবন যাত্রার একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ। দুঃশিক্ষার উৎস হওয়ার চেয়ে খাদ্য হওয়া উচিত আনন্দের উৎস; ডায়েটিং প্রায়শই মানসিক চাপ ডেকে আনে এবং মানুষের জীবনকে দুঃখময় করে তোলে। একটি শিক্ষা আমরা গ্রহণ করতে পারি, আর তা হলো ডায়েটিং এ যত বেশি বৈচিত্র থাকবে তত বেশি সুষম হওয়ার সম্ভাবনা থাকবে।

গবেষণায় প্রাপ্ত বিষয়গুলি থেকে আপনি নিম্নোক্ত নির্দেশাবলী মেনে চলুনঃ

- আপনার খাদ্যের শতকরা ৬০ ভাগ জটিল শর্করার আকারে গ্রহণ করুন, সীম মটরশুটি ও শস্যকণা সমৃদ্ধ খাদ্যসহ। প্রতিদিন অন্ততঃ শতকরা ৫ ভাগ ফল ও সঙ্গী খেতে চেষ্টা করুন। বিভিন্ন আমিষের উৎস শতকরা ১৫ভাগ থেকে ২০ ভাগ যোগান দিবে, বাকিগুলি স্নেহ জাতীয় খাদ্য থেকে হতে পারে, কিন্তু সম্পৃক্ত ও প্রাণীজ স্নেহ জাতীয় খাদ্য শতকরা ৫ থেকে ১০ ভাগের বেশি হওয়া উচিত নয়।
- অল্প পরিমাণে খান, কিন্তু আপনার ক্ষুধাকে মিটিয়ে ধীরে ধীরে ভালভাবে চিবিয়ে খান। ক্ষুধা না লাগলে কখনই খাবেন না, এবং আপনি যখন মনে করবেন পেট ভরে গেছে তখনই খাওয়া বন্ধ করুন।
- অতিরিক্ত লবন খাওয়া কমান, বিশেষ করে ধূমায়িত ও লবন দ্বারা সংরক্ষিত খাবার।

- অতিরিক্ত চিনি খাওয়া কমান। নিম্নতর ক্যালরীর জন্য খাওয়ার শেষে ফলই হচ্ছে সব সময়ের জন্য উত্তম।
- ভিটামিন সি - প্রধানতঃ টাটকা ফল, শাক সজী এবং শস্য সমূহ খাদ্যে পাওয়া যায় - কোলাজেন গঠনে সহায়তা করে যা তাকে দান করে সতেজ, স্থিতিস্থাপক বৈশিষ্ট্য।
- স্নারণ রাখবেন যে, সিগারেট, অ্যালকোহল এবং কফি এ সবই বাস্তবে প্রত্যেক ভিটামিন গ্রহণের লেভেলকে হ্রাস করে দেয়।

### **মন্তিক্ষের ক্ষমতার উন্নতি সাধন**

কারও নাম বা চেহারা ভুলে যাওয়া, অথবা আপনি দোকানে কি কিনতে এসেছেন তা মনে করতে না পারা - এ জাতীয় অভিজ্ঞতা আমাদের সবাই আছে। এ ধরণের ঘটনা পূর্বাভাস দেয় যে মন্তিক্ষের কার্যক্ষমতা হ্রাস পাচ্ছে, এটা রোধকল্পে আমাদের প্রয়োজন বিশেষ ধরণের কিছু অনুশীলন করা।

মনকে উদ্বৃষ্ট করার অনেক উন্নততর উপায় আছে। এখানে কিছু মানসিক অনুশীলন দেওয়া হলো যা আপনার মন্তিক্ষের ক্ষমতা তৈরিতে, সূত্রিক্ষণের উন্নতিসাধন করতে এবং আপনার সূজনশীলতা উন্মোচিত করতে সহায়তা করবে।

- সূত্রিক্ষণের উন্নতিসাধন করতে সূত্রি বর্ধন বিদ্যা বা লোসি নামে একটি পদ্ধতি আছে যা হাজার বছর ধরে সাফল্যজনকভাবে ব্যবহার হয়ে আসছে। আর এটি হলো আপনি আপনার সূত্রি নিয়ে নাড়াচাড়া করবেন এবং অন্তর্দৃষ্টিতে দৃশ্যমান ধারাবাহিকভাবে বিন্যস্ত সদৃশ ও সাদৃশ্যযুক্ত ঘটনাসমূহ নিয়ে নিজ মনে খেলা করবেন।
- নতুন নতুন বই পড়ার মাধ্যমে স্বচ্ছন্দ গতি ও কল্পনাশক্তির সাথে শব্দসমূহ চালনা করার সামর্থ্য তৈরি করন, এবং বিভিন্ন শ্রেণীর লেখকের লেখা চ্যালেঞ্জ মনোভাব নিয়ে বুঝতে চেষ্টা করুন। নিজেকে প্রশ্ন করুন আপনি কি পড়েছেন এবং উপন্যাসের মূল উপজীব্য সনাক্ত করতে চেষ্টা করুন।
- চিত্র পরিচালক খেলা খেলুনঃ কল্পনা করুন এই মুহূর্তে আপনার পড়া একটি উপন্যাসের চিত্ররূপ দিচ্ছেন। কোন্ কোন্ দৃশ্যকে আপনি লক্ষণীয় ও বৈশিষ্ট্যমণ্ডিত করে তুলবেন? আপনি কি কাহিনীতে কোন পরিবর্তন আনবেন? কি কল্পিত বস্তু আপনি রূপক বা উপমা হিসাবে দৃষ্টিগোচর করে তুলতে প্রয়োগ করবেন?
- মন্তিক্ষ নতুন অভিজ্ঞতার উপর সমৃদ্ধ হয়ে উঠে, সেইজন্য বিশেষ ধরণের পত্রিকা যেমন বিজ্ঞানভিত্তিক বা চিকিৎসা সংক্রান্ত পত্রিকা পড়ার মাধ্যমে একে অতিরিক্ত উদ্বীপনা প্রদান করতে হবে।
- সংবাদপত্র পড়ুন এবং রাজনৈতিক চিন্তা চেতনার তথ্যগুলির বিপরীতে নিজস্ব চিন্তা আনয়ন করুন এবং এক এক করে মনে মনে যুক্তি প্রয়োগ করুন। বিশেষত কোন নিবন্ধের কোন বিশেষ বিষয়ের সাথে মতের মিল না হলে আপনার দৃষ্টিভঙ্গী যতটা সন্তুষ্ট পরিষ্কার করে ব্যাখ্যা করে সম্পাদক অথবা লেখকের কাছে চিঠি লিখুন।
- বৈশিষ্ট্যপূর্ণ খেলাধূলার মাধ্যমে আপনার শব্দভান্ডার বৃদ্ধি করুন। যেমন

- আপনি যতগুলি পাখির নাম জানেন বলতে চেষ্টা করুন। এটাকে আরও শ্রমসাধ্য করতে বর্ণনুক্রমিকভাবে সাজিয়ে বলুন।
- আপনার সৃজনশীলতা ও শব্দগত উদ্ভাবনী ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে ভাষার খেলা ব্যবহার করুন। অভিধান থেকে এলোমেলোভাবে দশটি শব্দ নিন এবং প্রত্যেকটির একটি করে ব্যবহারিক প্রয়োগ দেখান। উদাহরণস্বরূপ মাতা-জননী, ছাত্র- শিক্ষানবিস, ব্যালট- রাজনীতিবিদদের ক্ষমতা জাহির। এছাড়াও পরিচিত বস্তুগুলির বিকল্প ব্যবহার নিয়ে ভাবুন; যেমনঃ ইট-পেপারওয়েট, চাদর- ধূলাবালি থেকে রক্ষার আবরণ ইত্যাদি।
- শিল্পকলার বই অধ্যয়ন করুন যেগুলি আপনার পরিচিত নাও হতে পারে, যেমন পেইন্টিংস বা চিত্রকলা। একটি ছবি খুব ভালভাবে লক্ষ্য করুন, তারপর আপনার মনে যা আসে সংক্ষেপে লিখে ফেলুন। ছবিটি সম্বন্ধে আপনার যা অনুভূতি হয় লিখুন। অঙ্কনটি নিয়ে একটি গল্প বানাতে চেষ্টা করুন, আপনার কল্পনা যেদিকে প্রবাহিত হয় শুধু তাকে কেন্দ্র করে।
- আপনার চোখ বন্ধ করুন এবং এমন একটি গান শুনুন যা আগে কখনও শুনেননি। গানটি কি বিষয় নিয়ে কল্পনা করতে চেষ্টা করুন। এই গান শুনে যে ধরনের অনুভূতি ও কল্পনা আপনার মনে আসে ভাবতে চেষ্টা করুন, অন্য কোন গানে সেই একই অনুভূতি ও কল্পনা আপনার হয়েছিল কিনা।
- গোপনে সাধারণ জনগণের মধ্যে একটি দলকে পর্যবেক্ষণ করুন এবং তাদের অভিযন্তা, আচার-আচরণ ইত্যাদির উপর ভিত্তি করে একটি গল্প তৈরি করুন।

সর্বোপরি, আপনার বয়স যতই হোক চেহারায়, দেহে ও মনে তার যেন ছাপ ফেলতে না পারে সে ব্যাপারে সচেষ্ট থাকুন।

জামিল হাসান সুজন, সিডনী

**\*সূত্র : রিডার্স ডাইজেস্ট।**