

স্বাস্থ্য

সুস্বাস্থ্যৰ দিহা - ১০

টোপনি

- অনুপমা বৰগোহাঁই

সুস্থ শৰীৰৰ বাবে টোপনি গুৰুত্বপূৰ্ণ। কিন্তু আজিৰ যান্ত্ৰিক আৰু প্ৰতিযোগিতামূলক যুগত মানুহে প্ৰায়ে বিভিন্ন টোপনিৰ বিকাৰত ভূগিবলগীয়া হয়।

আজিৰ লেখাত মানসম্পন্ন টোপনি কেনেকৈ পাব পাৰি তাৰ কিছু দিহা দিব বিচাৰিলোঁ –

১) “বক্স ব্ৰেথিং” কৰক : বক্স ব্ৰেথিং হৈছে এটা কৌশল যিয়ে আপোনাৰ মন আৰু শৰীৰক শান্ত কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।

ইয়াত আপুনি,

৫ ছেকেণ্ডৰ বাবে উশাহ লওক

৫ ছেকেণ্ডৰ বাবে উশাহ বন্ধ কৰি ৰাখক

পুনৰ উশাহ এৰি ৫ ছেকেণ্ডৰ বাবে উশাহ লওক

আকৌ ৫ ছেকেণ্ডৰ বাবে উশাহ বন্ধ কৰি ৰাখক।

শুবলৈ যোৱাৰ আগতে এনেদৰে উশাহ লোৱাৰ অভ্যাস কৰিলে আপুনি মানসিক চাপ আৰু উদ্বেগ হ্ৰাস কৰিব পাৰে, হৃদস্পন্দন কম কৰিব পাৰে, পেশীবোৰ শিথিল কৰিব পাৰে, এই সকলোবোৰে আপোনাক অধিক সহজে টোপনি অহাত সহায় কৰিব পাৰে।

২) শোৱাৰ আগতে ডিজিটেল পৰ্দাৰ সময় সীমিত কৰক:

ইলেক্ট্ৰনিক যন্ত্ৰৰ দ্বাৰা নিৰ্গত হোৱা নীলা পোহৰে টোপনি নিয়ন্ত্ৰণ কৰা মেলাটনিন নামৰ হৰম'নৰ উৎপাদন দমন কৰিব পাৰে।

শুৱাৰ আগতে অন্ততঃ এঘণ্টাৰ বাবে ইলেক্ট্ৰনিক যন্ত্ৰ এৰাই চলিবলৈ চেষ্টা কৰক বা আপোনাৰ ডিভাইচসমূহত এটা নীলা পোহৰৰ ফিল্টাৰ ব্যৱহাৰ কৰক।

৩) শোৱাৰ আগতে গধুৰ খাদ্য পৰিহাৰ কৰক:

শোৱাৰ আগতে গধুৰ বা টেঙা আহাৰ খালে বদহজম হ'ব পাৰে আৰু টোপনি অহাও কঠিন হৈ পৰে।

শুৱাৰ ২ বা ৩ ঘণ্টামান আগতেই দিনটোৰ শেষৰ আহাৰ শেষ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰক।

৪) জাৰ্নেল বা ডায়েৰী লিখা: শুৱাৰ আগতে জাৰ্নেল বা ডায়েৰী লিখাটোৱে আপোনাৰ চিন্তা আৰু আৱেগক প্ৰক্ৰিয়াকৰণ কৰাত সহায় কৰিব পাৰে আৰু টোপনিৰ ক্ষেত্ৰত বাধাৰ সৃষ্টি কৰিব পৰা মানসিক চাপ আৰু উদ্বেগ দূৰ কৰিব পাৰে।

প্ৰতি নিশা কেইমিনিটমান সময় আপোনাৰ দিনটোৰ ওপৰত চিন্তা কৰিবলৈ বা আপোনাৰ মনত থকা যিকোনো কথা লিখিবলৈ চেষ্টা কৰক।

৫) কৃতজ্ঞতাৰ অভ্যাস কৰক:

শুৱাৰ আগতে আপুনি কৃতজ্ঞতা প্ৰকাশ কৰা কেইটামান কথা লিখক।

ই আপোনাৰ মনোযোগ নেতিবাচক চিন্তাৰ পৰা ইতিবাচক চিন্তালৈ স্থানান্তৰিত কৰাত সহায় কৰিব আৰু শান্তি আৰু সন্তুষ্টিৰ অনুভৱ বৃদ্ধি কৰিব।

আশাকৰোঁ এই দিহাবোৰে আপোনাক মানসম্পন্ন টোপনি পোৱাত সহায় কৰিব।

সকলোৰে সুস্বাস্থ্য আৰু মংগল কামনা কৰিলোঁ।

“Life should not only be lived, it should be celebrated.

So replace the rigidity, judgement & fear with compassion, acceptance & joy.”

(লেখক এগৰাকী Certified Health & Holistic Lifestyle Coach)

ই-মেইল আইডিঃ anupamanmrk@gmail.com