



## দিনের বেলায় ঘুম: উপকারিতা নাকি ক্ষতির কারণ?



সংগৃহীত ছবি

দিনের বেলায় অল্প সময়ের ঘুম শরীর ও মনের জন্য উপকারী হতে পারে। এটি মনোযোগ, স্মৃতিশক্তি ও প্রোডাক্টিভিটি বাড়ায়। তবে অতিরিক্ত বা দীর্ঘ সময় ঘুমালে জড়তা, রাতে ঘুমের ব্যাঘাত এবং হৃদরোগ ও ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। সঠিক সময় ও সীমিত পরিমাণে ঘুমানোই স্বাস্থ্যকর।

দিনের বেলা ঘুম কি সত্যিই উপকারী?

অনেকের কাছে দুপুর বা বিকেলের ঘুম মানে এক ধরনের রিসেট বাটন চাপা। গবেষণা বলছে, দিনের বেলা অল্প সময়ের ভাতঘুম স্মৃতিশক্তি বাড়ায়, মেজাজ সতেজ করে এবং কাজে মনোযোগ বাড়ায়। তবে এখানে মূল বিষয় হলো সময়ের সঠিক ব্যবহার।

দিনের ঘুমের সুবিধা

১০ থেকে ২০ মিনিটের একটি ছোট ভাতঘুম—

মনোযোগ ও কাজের দক্ষতা বাড়ায়

শেখার ক্ষমতা উন্নত করে

মস্তিষ্কে পুনরায় সক্রিয় করে তোলে

কখন ক্ষতির কারণ হয়?

অতিরিক্ত বা দীর্ঘ সময় দিনের বেলা ঘুমালে নানা সমস্যা দেখা দিতে পারে, যেমন—

ঘুম ভাঙার পর জড়তা ও বিভ্রান্তি

রাতে ঘুমে ব্যাঘাত

শরীরের প্রাকৃতিক ঘড়ির (biological clock) ব্যাহত হওয়া

গবেষণায় আরও জানা গেছে, নিয়মিত দীর্ঘ ভাতঘুম (৬০ মিনিট বা তার বেশি) হৃদরোগ, ডায়াবেটিস ও মৃত্যুর ঝুঁকি বাড়াতে পারে। যদিও এগুলো সরাসরি ঘুমের কারণে হয় না, তবে এটি অন্য স্বাস্থ্য সমস্যার ইঙ্গিত হতে পারে।

সমাধান কী?

দুপুরের খাবারের পর ১০–২০ মিনিটের ভাতঘুম সবচেয়ে কার্যকর।

দিনের বেলায় ঘন ঘন বা দীর্ঘ সময়ের ঘুম এড়িয়ে চলুন।

নিজের শরীরের প্রতি খেয়াল রাখুন—অতিরিক্ত ঘুমের প্রয়োজন হলে তা কোনো লুকানো স্বাস্থ্য সমস্যার সংকেত হতে পারে।

# LENS ASIA