

# Times Today BD

ডেস্ক রিপোর্ট | লাইফস্টাইল | 30 April, 2025

দুপুরে খাওয়ার পর অনেকেরই মনে হয় বিছানায় একটু শুতে পারলে ভালো হয়। কর্মজীবীরা অনেক সময়ে অফিসের মধ্যেই পাঁচ-দশ মিনিট নিজের চেয়ারেই মাথা নিচু করে ঘুমিয়ে নেন। কারণ, সারাদিনে কাজের পর শরীরে যেন ক্লান্তি আসে। আর এ ক্লান্তি দূর করার জন্য একটু ঘুমের প্রয়োজন হয়। এ ঘুম নিয়ে নানা বিতর্ক রয়েছে।

কেউ বলে দুপুরে ঘুমানো শরীরের জন্য খারাপ, আবার কেউ কেউ বলে দুপুরের এ ঘুম শরীরের জন্য ভালো।

দুপুরের ঘুমের ফলে ব্লাড প্রেসার নিয়ন্ত্রণে থাকে। রাতের ঘুমের থেকে দুপুরের ঘুম অনেক শান্তিতে হয়। হাতে একটু সময় থাকলে একটু ঘুমিয়ে নিতে পারেন।

কারণ দুপুরের ঘুম অনেক শান্তিতে হয়। এ ঘুম থেকে ওঠার কোনও তাড়া থাকে না। অ্যালার্ম দিয়ে ওঠার কোনো তাড়া থাকে না। দুপুরে ঘুমালে ব্লাড প্রেসারের ওপর ভালো প্রভাব ফেলে। দুপুরে ঘুমালে মনে রাখার ক্ষমতা বাড়ে। এর পাশাপাশি মস্তিষ্ক অনেক বেশি ক্ষুরধার হয়। সৃজনশীলতা বাড়াতেও সাহায্য করে এই ভাতঘুম।

তাই প্রতিদিন দুপুরে আধঘণ্টা করে ঘুমান। তা হলেই আপনার সৃজনশীলতা বাড়াতে বাধ্য। দুপুরে ঘুমের ফলে মস্তিষ্কের বিশ্রাম হয়। যার ফলে চিন্তা শক্তি বৃদ্ধি পায়।

অনেক সময়েই রাতের ঘুম পরিপূর্ণ হয় না। তার জন্য দুপুরের ঘুম বিশেষ দরকার। এতে ক্লান্তি কেটে যায়। তাই যখন সময় পাবেন একটু ঘুমিয়ে নিতে পারেন।

সূত্র: মায়ো ক্লিনিক

লাইফস্টাইল

---

© 2025 TimesToday. All Rights Reserved.

Generated on 28 June, 2025 09:23

URL: <https://www.timestodaybd.com/lifestyle/4820451645>