

Times Today BD

ডেস্ক রিপোর্ট | লাইফস্টাইল | 23 April, 2025

ভালোবাসা প্রকাশ করতে পারেন না অনেকে। এর বহিঃপ্রকাশ হিসেবে প্রিয়জনকে জড়িয়ে ধরতে পারেন। এই জড়িয়ে ধরাতে শুধু ভালোবাসাই বাড়ে, তা কিন্তু নয়। এর রয়েছে কিছু স্বাস্থ্যগত ও মানসিক উপকারিতাও। সামান্য একটু জড়িয়ে ধরলে শরীর, মন দুইই সুস্থ থাকে। এমনকি ভালো থাকে হার্ট। সেই সঙ্গে কমে হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি।

প্রিয়জনকে জড়িয়ে ধরলে আর কী উপকার, চলুন জেনে নিই-

মেজাজ ঠান্ডা থাকে

আপনি যদি মেজাজ ভালো রাখতে চান, তাহলে আপনার প্রিয়জনকে আলিঙ্গন করতে পারেন। এতে উত্তেজনা শরীর থেকে কমে যায়। হ্যাপি হরমোন ভালোভাবে নিঃসৃত হয়। যা মেজাজকে শান্ত রাখবে।

মানসিক চাপ কমে

মানসিক চাপ দূর করতে জড়িয়ে ধরতে পারেন মনের মানুষকে। তাহলে শরীরে কর্টিসল হরমোনের মাত্রা কমে শুরু করে। যা কমে গেলে মানুষের চাপ ও উদ্বেগের মতো সমস্যাও কিন্তু কমে থাকবে। এমনকি আপনার শরীরও সুস্থ থাকবে।

বড় রোগের ঝুঁকি কমে

স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের মতে, আলিঙ্গন করলে শরীর সুস্থ থাকে। এতে আপনার বড় রোগের ঝুঁকি

কমবে। মন শান্ত থাকবে। আবার হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকিও কমবে। হার্টও ভালো থাকবে। তাই প্রিয়জনকে কোনো কারণ ছাড়াই আলিঙ্গন জড়িয়ে ধরতে পারেন।

স্মৃতিশক্তি বাড়ে

স্মৃতিশক্তি বাড়াতে আলিঙ্গন খুব উপকারি। এতে অক্সিটোসিন হরমোন শরীর থেকে নিঃসরণ হয়। যা মনকে ভালো রাখে। মানসিক চাপ কমে এবং মস্তিষ্কের স্মরণশক্তি বাড়ায়।

শরীরে শান্তি আসে

আলিঙ্গন করলে শরীর থেকে ভয় দূর হয়। শরীরে শান্তি আসে। এতে আপনার কাজের উদ্যম বাড়বে। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকবে। স্বাস্থ্যও ভালো থাকবে।

কী বলছে গবেষণা

সাইকোলজিক্যাল সায়েন্স জার্নালের একটি গবেষণা থেকে জানা গেছে, আলিঙ্গন করলে কমে বড় রোগের ঝুঁকি। তাই মানসিক চাপ কমাতে আপনি আলিঙ্গন করতেই পারেন।

সূত্র: ওয়ানইন্ডিয়া

ভালোবাসা প্রিয়জন ভালোবাসা