

# হাসি শরীরের প্রধান মহৌষধ

আরিফুর রহমান খাদেম



আমরা প্রায় সবাই প্রতিদিন কমবেশি হাসি । এই হাসি আমরা প্রতিনিয়ত বিভিন্নভাবে প্রকাশ করতে পারি । আমরা প্রায় সবাই একমত হবো যে মানসিক পীড়া দূর করতে বা কিছু আনন্দময় মূর্ত কাটাতে আমরা প্রকৃতির ডাকে সাড়া দিয়ে এই হাসির সরণাপন্ন হই । তবে বৃটেনের এক স্টাডি অনুসারে সে দেশের একটা বৃহৎ জনগোষ্ঠী প্রায় হাসতে ভুলেই গেছে । তাদের মতেই মানসিকভাবে উৎফুল্ল থাকতে একজন সুস্থ মানুষের দৈনিক আধাঘন্টা থেকে একঘন্টা হাসা উচিত ।

হাসি কি শুধু আমাদের কিছু আনন্দময় মূর্তই এনে দেয় ? এই হাসি গোপনে যে কিভাবে আমাদের উপকারে আসতে পারে তা আমাদের অনেকেরই জানা নেই । একজন হার্টের রোগী শুধুমাত্র দৈনিক অর্ধঘন্টা হাসির মাধ্যমে নিয়মিত ঔষধ সেবনের তুলনায় কমপক্ষে ৮/৯ গুণ বেশি উপকৃত হতে পারে । সম্প্রতি আমেরিকান কিছু ডাক্তার কেলিফোর্নিয়ার লোমা লিন্ডা ইউনিভার্সিটিতে দীর্ঘ গবেষণার পর প্রকাশ করেছে যে দৈনিক আধাঘন্টার হাসির মাধ্যমে একজন মানুষ তার হার্টকে হেলথি রাখতে এবং রক্তে good cholesterol-এর লেভেল বৃদ্ধি করতে সক্ষম ।

Diabetics, high blood pressure এবং high cholesterol-এ আক্রান্ত বিশজন পুরুষ এবং মহিলার উপর এই গবেষণা চালানো হয় । তাদের সবাই নিয়মিত ভাবে ঔষধ সেবন করেছে, কিন্তু তাদের মধ্যে দশজনকে প্রতিদিন ৩০ মিনিট করে কমেডি অনুষ্ঠান, মুভি বা এ জাতীয় অনুষ্ঠান যেগুলো দেখে তারা মজা পাবে দেখতে বলা হলো । এই গ্রুপকে 'laughter group' নামে এবং অন্য ১০ জনকে 'control বা comparison group' নামে অবিহিত করা হয়েছিল ।

বছরব্যাপী গবেষণার প্রতি দুই মাস অন্তর দুই গ্রুপের প্রত্যেকের ব্লাড পরীক্ষা করা হলো । গবেষকরা উদঘাটন করলো যে মাত্র দুই মাসেই laughter group-এর স্ট্রেস হরমোন লেভেল (stress hormone level) অনেকাংশেই হ্রাস পেয়েছে । গবেষণার এক বছর পর laughter group-এর blood-এ good cholesterol-এর level ২৬% বৃদ্ধি পায় (increased their levels of good cholesterol in the blood), যা হৃদরোগ (heart disease) প্রতিরোধ করে; অন্যদিকে, control group-এর (যারা শুধু ঔষধ সেবন করেছিল) বৃদ্ধি পায় মাত্র ৩% ।

তাছাড়া, যারা কমেডি অনুষ্ঠান উপভোগ করেছিল তারা হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায় এমন C-reactive নামক ক্ষতিকারক proteins-এর ৬৬% কমাতে সক্ষম হয়েছিল । অপরদিকে, control group-এর হ্রাস পেয়েছিল মাত্র ২৬% ।

স্টাডির ফলাফল American Physiological Society-র annual meeting-এ উপস্থাপন করা হয়েছে, যা New Orleans Convention-এ Experimental Biology ২০০৯-এর একটা অংশ ।

তাহলে চলুন আমরা সবাই প্রতিদিন কমপক্ষে আধাঘন্টা করে হাসি, যা অন্য কারো জন্য নয় আমাদের নিজেদের জন্যই । স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল কথাটি প্রবাদ বাক্যের মধ্যেই সীমাবদ্ধ না রেখে বাস্তবে প্রয়োগ করি । সবাই সুস্থ থাকুন, সুন্দর থাকুন ।

arifurk2004@yahoo.com.au