

হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

দেহিতে বাবা হওয়ার ঝুঁকি

বাবা হওয়ার সিদ্ধান্ত নিতে দেহি করার কারণে স্বাস্থ্য ঝুঁকিতে পড়তে পারেন স্ত্রী ও সন্তান।

নিজের পায়ের দাঁড়াতে গিয়ে সংসার শুরু করতে একই দেহিই হয়ে যায় পুরুষের। তারই সূত্র ধরে পরিবার শুরু করার পরিকল্পনাও পিছিয়ে যায়। বিষয়টি নিয়ে নারীরা যতটা চিন্তিত, পুরুষ যেন ততটা উদাসীন।

গবেষকরা বলছেন, “নারীর মতো পুরুষেরও আছে জৈবিক ঘড়ি বা ‘বায়োলজিক্যাল ক্লক’ যা নিয়ত গতিশীল। তাই পুরুষ যদি সময়ের কাজ সময়ে না করে তবে তার ক্ষতিকর প্রভাব পড়তে পারে তার স্ত্রী ও অনাগত সন্তানের উপর।”

একটি দম্পতির সন্তান জন্ম দেওয়ার ক্ষমতা, গর্ভাবস্থার জটিলতা এবং সন্তানের স্বাস্থ্য ইত্যাদির ওপর ওই দম্পতির বয়স কী ধরনের প্রভাব ফেলে তা নিয়ে ৪০ বছর ধরে গবেষণা চালিয়েছেন গবেষকরা।

গবেষকদের মতে, “যারা সংসার শুরু করতে এর মধ্যেই দেহি করে ফেলেছেন তাদের উচিত হলে বয়স ৩৫ বছর পার হওয়ার আগেই সন্তান নিয়ে নেওয়ার পরিকল্পনা করা।”

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের রাটগাস স ইউনিভার্সিটির রবার্ট উড জনসন মেডিকেল স্কুলের উইলিয়াম হেল ইনস্টিটিউটের পরিচালক গ্লোরিয়া বাকমান বলেন, “বয়স ৩৫ পেরোলে নারীর শরীরে যেসব পরিবর্তন আসে তার কারণে গর্ভধারণ ও গর্ভের সন্তানের স্বাস্থ্য হুমকির মুখে পড়ে, এই বিষয়টা



সম্পর্কে প্রায় সবাই জানেন। তবে পুরুষের বয়সও যে একই ধরনের ঝুঁকি বয়ে আনতে পার সে বিষয়ে অধিকাংশ পুরুষেরই জানা নেই।”

‘ম্যাটুরিটিস’ নামক জার্নালে প্রকাশিত এই গবেষণায় জানা যায়, বয়স ৪৫ পেরোলে পুরুষের প্রজনন ক্ষমতা কমেতে শুরু করে। পাশাপাশি এই পুরুষের কারণেই তার সঙ্গীর গর্ভবাহুজনিত বিভিন্ন জটিলতা যেমন ‘জেস্টেশনার ডায়াবেটিস’, ‘প্রি-এক্সামসিয়া’, ‘প্রি-টার্ম বার্থ’ ইত্যাদির ঝুঁকি বাড়ে।

বাবার বয়স বেশি হলে তার নবাগত সন্তান সঠিক সময়ের আগেই ভূমিষ্ট হওয়া, প্রসবের সময় মারা যাওয়া, অস্বাস্থ্যকর ওজন নিয়ে জন্মানো, জন্মগত বিকলাঙ্গতা ইত্যাদির ঝুঁকি বেশি থাকে। বেঁচে থাকলে এই শিশুদের মাঝেই অল্প বয়সে ক্যান্সার, মানসিক অসুস্থতা, প্রতিবন্ধী হয়ে বেড়ে ওঠা ইত্যাদি বেশি দেখা যায়।

বাকমান মনে করেন, এই দুর্ঘটনাগুলো অধিকাংশের পেছনে দায়ী জৈবিকভাবে

‘টেস্টোস্টেরন’য়ের সরবরাহের অভাব বা বয়স বাড়ার সঙ্গে কমেতে থাকে। সেই সঙ্গে সঙ্গে আছে শুক্রাণু ও বীর্যের নিম্নমান। তিনি বলেন, “বয়সের সঙ্গে মানুষের পেশি যেমন দুর্বল হয়, কমেতে থাকে স্থিতিস্থাপকতা, ঠিক তেমনি পুরুষের শুক্রাণুও বয়সের সঙ্গে তার শক্তি হারায়।”

গবেষণায় আরও দেখা যায়, স্ত্রীর বয়স ২৫ বছরের কম হলেও দুর্ঘটনাগুলো অধিকাংশের পেছনে দায়ী জৈবিকভাবে

বাকমান বলেন, “নারীরা বরাবরই তাদের প্রজনন ক্ষমতা নিয়ে পুরুষের তুলনায় বেশি জ্ঞান রাখে। পুরুষ বিপদে না পড়া পর্যন্ত যৌন কিংবা প্রজনন ক্ষমতা সম্পর্কে জানতে চিকিৎসকের কাছে যান না। তবে বিষয়গুলো সম্পর্কে জানা নারী-পুরুষ দুজনের জন্যই জরুরি। আর চিকিৎসকদেরও উচিত ৩৫ পেরিয়ে যাচ্ছে কিন্তু এখনই সন্তান নেননি এমন পুরুষদের এ বিষয়ে পরামর্শ দেওয়া।”

নারীর চোখে পুরুষের সৌন্দর্য চর্চা

দাড়ি কাটা আর চুল আঁচড়ানো ছাড়া পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতাও দরকার। বেশিরভাগ পুরুষই সৌন্দর্য চর্চায় তেমন কোনো মনোযোগ দেয় না। খুব বেশি হলে মুখ সাবান দিয়ে পরিষ্কার করা, দাড়ি কাটা আর ঘর থেকে বের হওয়ার আগে কেউ কেউ চুলে ক্রিম বা জেল ব্যবহার থাকে যা হয়ত খোয়াল করা হয় না।

আর এই বিষয় নিয়েই একটি লাইফস্টাইলবিষয়ক ওয়েবসাইট অনলাইন জরিপ চালায়। তারা নারীদের কাছে প্রশ্ন রাখেন স্বামী, বাবা, বন্ধু বা ছেলে সন্তানের কাছে সৌন্দর্যের বিষয়ে দৈনিক কী কী বিষয় আশা করেন তারা? অবাক করার মতো না হলেও বেশিরভাগ নারীই ছেলেদের স্বাকের যত্ন ও পরিচর্যা ক্ষেত্রে যত্নবান হওয়ার কথা বলেছেন।

জরিপের ভিত্তিতেই পুরুষের সৌন্দর্য চর্চার বিষয়ে পরামর্শ দেওয়া হয়।

নাক ও কানের বাড়তি চুল কাটা

অনেকেরই নাক ও কানের চুল বড় হয়ে বাইরে বেরিয়ে থাকে, যা বেশ অস্বস্তিকর। পাশাপাশি এতে

ব্যক্তিত্ব যেমন নষ্ট হয় তেমনি কারও সঙ্গে কথা বলার সময় পড়তে পারেন বিরতকর অবস্থায়। তাই নাক ও কানের বাড়তি চুলগুলো কেটে ফেলা উচিত। নিয়মিত কান পরিষ্কার করার অভ্যাস গড়ে তোলাও জরুরি।

এক্সফলিয়েট

ছেলেদের মুখ পরিষ্কার রাখার জন্য তেমন একটা যত্নের প্রয়োজন হয় না। তবে ধূলাময়লা আর মরা চামড়ার জমে ত্বক দেখতে মলিন লাগতে পারে। তাই মুখ পরিষ্কারের ক্ষেত্রে অনঙ্গ ভালোমানে ফেইসওয়াশ ব্যবহার করার পাশাপাশি টুকটাক স্বকচর্চা করা যেতেই পারে। এতে দেখতেও সতেজ লাগবে।

নিয়মিত ময়েশচারাইজার ও সানস্ক্রিন ব্যবহার করা

পুরুষের যেসব অদ্ভূত বিষয় নারীর কাছে আকর্ষণীয়

সবার মাঝে থেকে নিজেকে আলাদাভাবে উপস্থাপন করতে ও নারীদৃষ্টি আকর্ষণ করতে সাধারণ কিছু বিষয় মাথায় রাখুন।

সবার পছন্দ এক নয়। তবে সৃষ্টিছাড়া জিনিসের প্রতি মানুষের আকর্ষণ থাকেই। আর এই ধারণার উপর

পাপড়ি বড় তাদের প্রতি মেয়েদের আকর্ষণ বেশি থাকে। যে কোনো নির্দিষ্ট একটা ধরণ থেকেই মেয়েরা মেয়েদের চোখের প্রেমে পড়ে যায়। মাঝরা ছাড়াই ছেলেদের আকর্ষণীয় করে তোলে পাপড়ির এই সৌন্দর্যের প্রেমে পড়া দোষের কিছু না।

ভিত্তি করে বিভিন্ন জরিপের ফলাফল থেকে জানা গেছে পুরুষের কিছু অদ্ভূত বিষয়ের দিকে নারী আকর্ষণ কাজ করে।

সম্পর্কবিষয়ক ওয়েবসাইটে এই বিষয়ের উপর প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে কয়েকটি বিষয় এখানে দেওয়া হল।

এসব বেশিষ্টপল্লোর মধ্যে কয়েকটি প্রাকৃতিক। যেগুলো প্রাকৃতিক নয়, মানে নিজেই করতে পারবেন সেগুলো মাথায় রাখলে অনেকের মাঝে থেকেও নারীদের কাছে আকর্ষণীয় করে তোলে। তাই পা ভালো রাখা ও এর যত্ন করা আবশ্যিক।

চশমা: ছেলেরা চশমা পরলে অনেক বেশি আবেদনময় লাগে। তাই চশমা পরা ছেলেদের প্রতি নারীদের আকর্ষণ বরাবরই বেশি।

দাগ বা ক্ষত চিহ্ন: ছেলের মুখে কোন ক্ষত বা কাটা দাগ থাকলে তা নারীদের কাছে বেশ আকর্ষণীয় লাগে। তাছাড়া এই ধরনের দাগের পেছনে কোনো না কোনো ঘটনা থাকে যা নারীদের আগ্রহ সৃষ্টি করে।

পা: পুরুষের পায়ের সৌন্দর্য তাৎক্ষণিকভাবে নারীদের কাছে আকর্ষণীয় করে তোলে। তাই পা ভালো রাখা ও এর যত্ন করা আবশ্যিক।

ঘুম ঘুম কমে: ঘুমের মধ্যে কথা বললে ছেলেদের চোখের বড় পাপড়ি: যেসব ছেলের চোখের কণ্ঠস্বর অনেক গভীর ও

পুরুষের প্রজনন ক্ষমতায় প্রভাব ফেলতে পারে অন্তর্বাস

পুরুষের প্রজনন ক্ষমতার হার বিশ্বব্যাপি হ্রাস পাচ্ছে আশঙ্কাজনক হারে, যার একটি কারণ হতে পারে তাদের অন্তর্বাস।



অন্তর্বাস শুক্রাণুর মাত্রা কমে যাওয়ার জন্য দায়ী হতে পারে। কারণ এক গবেষণার ফলাফলে দেখা গেছে, কী ধরনের অন্তর্বাস ব্যবহার করছেন সেটা পুরুষের প্রজনন ক্ষমতার উপর প্রভাব ফেলে।

‘হিউম্যান রিপ্‌্রোডাকশন’ জার্নালে প্রকাশিত গবেষণাটি ছয় জন পুরুষের ওপর করা হয়। দেখা যায়, যারা বন্ধুর পরনে তাদের শুক্রাণুর মাত্রা যারা অন্যান্য ধরনের অন্তর্বাস ব্যবহার করেন তাদের তুলনায় ছিল বেশি। অন্তর্বাস বেশি আঁটসাঁট হলে শুক্রাণুর মাত্রা হ্রাস পায়, বলা হয় এই গবেষণায়।

তবে অন্তর্বাসের ধরন পরিবর্তনে কী ফলাফল দাঁড়ায় তা পর্যবেক্ষণ করা হয়নি। এই গবেষণায়। কারণ হল একজন পুরুষের শুধু শুক্রাণুর মাত্রা কম হলেই যে তার প্রজনন ক্ষমতা কমে গেছে এমন মনে করার কোনো কারণ নেই। শুক্রাণুর মাত্রা পরিবর্তনশীল।

যুক্তরাষ্ট্রের ফ্রিডল্যান্ড ক্লিনিকের ইউরোলজিস্ট ডা. সারা হা ভিজ বলেন, “একজন

পুরুষের শুক্রাণুর পরিমাণ প্রতি সপ্তাহ অন্তর বিপুল মাত্রায় ভিন্ন হতে পারে। এই কারণে পুরুষের প্রজনন ক্ষমতা। পরিমাপ ভিত্তিক গবেষণাগুলো স্ত্রীর গর্ভধারণের হারের বদলে স্বামীর শুক্রাণুর পরিমাণের ওপর গুরুত্ব দেয় বেশি। তারপরও পুরুষের শুক্রাণুর মাত্রা কম হলেই যে তার বাবা হওয়ার সম্ভাবনা কমে যাবে সে নিয়ে বিতর্ক রয়ে যায়।”

অঞ্চলের তাপমাত্রা বাড়িয়ে দেওয়ার মাধ্যমে শুক্রাণুর প্রস্তুত প্রক্রিয়া বাহ্যত করে। কারণ এই ধরনের ছোট প্যান্ট পরলে অণুক্রমিক একে অপরের সঙ্গে এবং শরীরের সঙ্গে লেগে থাকে সবসময়। ফলে ওই অঞ্চলের তাপমাত্রা বৃদ্ধি পায়। তবে এই প্রভাবও সবার ক্ষেত্রে সত্য নয়। এই গবেষণায় পুরুষের অন্তর্বাসের ধরন এবং শুক্রাণুর মাত্রার সঙ্গে এর সম্পর্কে পর্যবেক্ষণ করা হয়েছে আরও গভীরভাবে। এই

টেস্টোস্টেরন বাড়ায় যেসব খাবার

এই হরমোনের ঘাটতি হলে পুরুষের শরীরের নানান রকম সমস্যা হতে পারে। বয়স ত্রিশ পেরোনের পর পুরুষের শরীরে টেস্টোস্টেরন হরমোনের পরিমাণ কমেতে শুরু করে। ফলে স্মৃতিশক্তি হ্রাসের পাশাপাশি কামবাসনা কমে যাওয়া, লিঙ্গোত্থানে সমস্যা, খারাপ মেজাজসহ মনোযোগের অভাব দেখা দেয়।

ওয়েবসাইটে শরীরে টেস্টোস্টেরন হরমোন নিঃসরণ বৃদ্ধির ক্ষেত্রে সাহায্য করে এমনই কিছু খাবারের নাম উল্লেখ করা হয়। এই প্রতিবেদনে ওই খাবারগুলোর নাম উল্লেখ করা হলো।

মধু মধুতে আছে প্রাকৃতিক নিরাময়কারী উপাদান বোরোন। এই খনিজ উপাদান টেস্টোস্টেরনের পরিমাণ বাড়াতে এবং নাইট্রিক অক্সাইডের মাত্রা ঠিক রাখে। যা ধমনী সম্প্রসারণ করে লিঙ্গোত্থানে শক্তি সঞ্চারণ করে।

এই সবজিতে আছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ও খনিজ উপাদান। আরও আছে ইনডোল প্রিন-কার্বিনল। এই উপাদান স্ত্রী হরমোন ওয়েস্ট্রোজেনের পরিমাণ হ্রাস করে টেস্টোস্টেরন বেশি কার্যকর করে তোলে।

রসুন রসুনের আলিসিন যৌগ মানসিক চাপের হরমোন কর্টিসলের মাত্রা কমাতে সাহায্য করে। ফলে টেস্টোস্টেরন ভালোমতো কাজ করে। ভালো ফল পেতে রসুন কাঁচা খাওয়ার অভ্যাস করুন।

ভিটামিন ডি ভিটামিন ডি আছে স্যাচুরেটেড ফ্যাট, ওমেগা থ্রিএস, ভিটামিন ডি, কলেস্টেরল এবং প্রোটিন। টেস্টোস্টেরন হরমোন তৈরির জন্য এই উপাদানগুলো জরুরি।

কলা এই ফলের ব্রোমেলইন এনজাইম টেস্টোস্টেরনের মাত্রা বাড়াতে সাহায্য করে। আর দীর্ঘ সময় ধরে শক্তি সরবরাহের উৎস হিসেবে কাজ করে।

কাঠবাদাম নারী এবং পুরুষ উভয়ের ‘সেঙ্গ ড্রাইভ’য়ের জন্য প্রতিদিন এক মুঠ কাঠবাদাম খাওঁ। এই বাদামে রয়েছে জিঙ্ক যা টেস্টোস্টেরন হরমোন বাড়ায় আর কামবাসনা বৃদ্ধি করে।

বীধাকপি

ভিটামিন ডি

কর্টিসল

কর্টিসল

কর্টিসল

কর্টিসল

কর্টিসল

কর্টিসল

