বুধবার ২৭ আষাঢ় ১৪১৯
১১ জুলাই ২০১২

দৈনিক ইত্তেফাক
প্রতিষ্ঠাতা তফাজ্জল হোসেন মানিক মিয়া

হাসি সবচেয়ে সেরা ওষুধ

বহু যুগ ধরে প্রচলিত একটি ধারণা হচ্ছে, হাসি সবচেয়ে সেরা ওষুধ। একথার খানিকটা বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা মিলেছে সাম্প্রতিক গবেষণায়। হাসি খুশি থাকতে বিশ্বের বিভিন্ন দেশে প্রতিষ্ঠা করা হচ্ছে 'হাসি সংঘ'। আধুনিক প্রযুক্তি এবং বিজ্ঞান অনেক রোগব্যাধি নিরাময়ের সুযোগ সৃষ্টি করেছে। এখন খুব কম রোগব্যাধি আছে যেগুলো নিরাময় সম্ভব নয়। কিন্তু অর্থও একটি বিষয় বটে। অনেকের পক্ষে বর্তমান সময়ের ব্যয়বহুল চিকিৎসার খরচ বহন করা সম্ভব হয় না। বহু যুগ ধরে প্রচলিত একটি ধারণা হচ্ছে, হাসি হচ্ছে মহা ওষুধ। বিষয়টি এখন বৈজ্ঞানিকভাবেও প্রমাণিত। শারীরিক এবং মানসিক যন্ত্রণা প্রশমনে সহায়তা করে হাসি। -খবর ডয়েচে ভেলের।

গত সেপ্টেম্বরে এই বিষয়ক একটি গবেষণা পরিচালনা করেন অক্সফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের সাংস্কৃতিক নৃতত্ত্ব বিষয়ক ইন্সটিটিউটের অধ্যাপক রবিন দানবার। অট্টহাসির সুফল সম্পর্কে বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা খোঁজাই ছিল গবেষণার উদ্দেশ্য। গবেষকরা ব্যথা উপশমে হাসির ভূমিকা নির্ধারণে দুটি দল তৈরি করেন। একটি দলকে কৃত্রিম ব্যথা প্রদানের ব্যবস্থা করা হয় এবং একইসঙ্গে হাসির ভিডিও দেখানো হয়। অন্য একটি দলকে একইভাবে ব্যথা প্রদান এবং কিছু বিরক্তিকর ভিডিও দেখার সুযোগ দেয়া হয়।

এই গবেষণার ফলাফল বেশ চমকপ্রদ। যে দলটি হাসির ভিডিও দেখছিল, তারা শুধুমাত্র হাসাহাসি করেই কমপক্ষে ১০ শতাংশ ব্যথা প্রতিরোধে সক্ষম হয়। হাসির ধরনের উপরও অবশ্য ব্যথা উপশমের বিষয়টি নির্ভর করছে। প্রফেসর দানবার এই বিষয়ে জানান, অট্টহাসি ব্যথা উপশমে সহায়তা করে। অন্যদিকে, ভদ্র চাপা হাসি নমনীয়তার প্রতীক হলেও ব্যথা উপশমে তেমন একটা সহায়ক নয়।

দানবার মনে করেন, হাসি হচ্ছে এমন এক উপায় যা দিয়ে মানুষ বড় সামাজিক গণ্ডি প্রতিষ্ঠা করতে পারে এবং

সম্পর্কের ভিত্তি মজবুত করতে পারে। এই কারণটি মাথায় রেখেই বিশ্বের বিভিন্ন স্থানে প্রতিষ্ঠিত হচ্ছে 'হাসি সংঘ'। গত শতাব্দির নব্বইয়ের দশকের শুরুতে ভারতে এরকম একটি সংঘ প্রতিষ্ঠা করা হয়। এটিতে একইসঙ্গে অট্টহাসি এবং ইয়োগা'র ব্যবস্থা রয়েছে। এই সংঘের সদস্যরা খুব সকালে একত্রে সমবেত হন এবং অট্টহাসিতে মেতে ওঠেন। অবশ্য সবাই যে এই অট্টহাসিতে সন্তুষ্ট থাকছেন তাও নয়। মুম্বাইয়ের আদালতে সম্প্রতি একটি হাসি সংঘের বিরুদ্ধে অভিযোগ দায়ের করেন এক আইনজীবী পরিবার। পরিবারটির দাবি হচ্ছে, হাসি সংঘের অট্টহাসি সকালবেলার শান্ত পরিবেশকে অস্থির করে তোলে। তাই শব্দ দূষণের প্রতিবাদে আদালতে হাজির হন আইনজীবী পরিবার। বলাবাহুল্য আদালত তাদের অভিযোগ বিবেচনা করেছেন এবং হাসি সংঘের কার্যক্রম বন্ধের আদেশ দিয়েছেন।