

## ইন্টারনেটের পরিমিত ব্যবহার কিশোর-কিশোরীদের মস্তিষ্কের জন্য ক্ষতিকারক নয়!

ইন্টারনেটের ব্যবহার এবং এর ক্ষতিকর দিক নিয়ে বিতর্কের শেষ নেই। সম্প্রতি কিছু গবেষণার পর্যালোচনা থেকে বের হয়ে এসেছে যে, ইন্টারনেটের পরিমিত ব্যবহার কিশোর-কিশোরীদের মস্তিষ্ক বিকাশে তেমন কোনো ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে না। এই বিতর্ককে আরো বাড়িয়ে তুলেছে কিছু বিজ্ঞানের মতামত। যেমন অক্সফোর্ডের নিউরোসায়েন্টিস্ট সুসান গ্রিনফিল্ড বিশ্বাস করেন, শিশুরা অতিরিক্ত ইন্টারনেট ব্যবহারের ফলে ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এদিকে পর্যালোচনাটির লেখিকার বক্তব্য হচ্ছে, তিনি প্রফেসর গ্রিনফিল্ডের মতামতের পক্ষে কোনো প্রমাণ খুঁজে পাননি। যেসব গবেষণাপত্র তিনি পর্যালোচনা করেছেন তার কোনোটিতেই সুস্পষ্ট করা নেই, ইন্টারনেটের গতানুগতিক ব্যবহার কিশোর-কিশোরীদের মস্তিষ্কের উন্নতিকে



ক্ষতিগ্রস্ত করে। পর্যালোচনাটি কিশোর-কিশোরীদের মস্তিষ্ক এবং ইন্টারনেটের সাধারণ ও পরিমিত ব্যবহারের ওপর ১৩৪টি প্রকাশিত গবেষণা নিয়ে করা। পর্যালোচনাটি প্রকাশিত হয়েছে *Trends in Neuroscience* জার্নালে। লেখিকা ইন্টারনেট ব্যবহারের কিছু ইতিবাচক দিকও দেখিয়েছেন। যেমন শিক্ষামূলক গবেষণা, স্পোর্টস ক্লাব, সামাজিক যোগাযোগ ইত্যাদি।

## গভীর রাতের 'খিদে-রোগ'

রাত জাগলে অনেকেরই ভীষণ খিদে পায়। এটাকে বলে 'নাইট ইটিং সিনড্রোম'। সম্প্রতি জানা গেছে, গভীর রাতের এই খিদে পেছনে মানব শরীরের কিছু জিন

দায়ী। এটা তখনই হয় যখন জিন একটি বিশেষ নকশায় থাকে এবং সঙ্গে যুক্ত হয় অনিয়মিত ঘুম। অনেকেই রাতে হাঁটাহাঁটি করেন এবং কিছু না খেয়েই আবার ঘুমাতে চলে যান। এক থেকে দুই শতাংশ মানুষের এমন অবস্থা থাকে। দীর্ঘদিন পর্যন্ত মানুষ এই গভীর রাতের খিদেকে তেমন একটা পাত্তা দিত না।

তবে সম্প্রতি এই সিনড্রোম খাদ্যগ্রহণ বিষয়ক একটি রোগ হিসেবেই বিবেচিত হচ্ছে। তবে এই সিনড্রোমের পেছনে আসল কারণ কী, তা এখনো অজানা। বেশিরভাগ সময়েই গভীর রাতে খাওয়া খাবারগুলো হয় অস্বাস্থ্যকর এবং উচ্চ ক্যালোরিয়ুক্ত, যা ওজন বৃদ্ধি ও স্থূলতার অন্যতম কারণ।



আপনার শিশু খেতে চায় না?

## তাকে বলবেন না ফল ও সবজি স্বাস্থ্যকর

আপনি কি চান আপনার শিশু ঠিকঠাকমতো স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে থাকুক? তাহলে ভুলেও তাকে বলবেন না যে, ফল এবং সবজি স্বাস্থ্যকর। সম্প্রতি এক গবেষণায় জানা গেছে, খাবারটি স্বাস্থ্যসম্মত— এই তথ্য শিশুদের খাওয়ার প্রেরণা জোগায় না। ইউনিভার্সিটি অব শিকাগোতে করা একটি গবেষণায় বেরিয়ে এসেছে, তিন থেকে পাঁচ বছর বয়সী শিশুরা খাবার খাওয়ার উৎসাহ হারিয়ে ফেলে, যখন তাদের বলা হয় এটা খেলে তার বুদ্ধি হবে বা সে আরো শক্তিশালী হবে। কারণ তারা বিশ্বাস করে, এমন খাবার খেতে খারাপ হয়। তাই অভিভাবকদের প্রতি পরামর্শ, খাবারের গুণের কথা শিশুর কাছ থেকে বরং গোপনই রাখুন। আর গবেষকরাও বলছেন, শিশুদের খাবার পরিবেশন করুন সেটা কী কাজে লাগবে তা না জানিয়েই।



## মাড়ির রক্তপাতে ঘরোয়া চিকিৎসা



দাঁতের যত্নে আমরা কত কী-ই করি! জানেন কি, সুস্থ দাঁত পেতে চাইলে মাড়ি সুস্থ রাখাটা জরুরি? বেশির ভাগ মানুষই মাড়ি থেকে রক্তপাতের সমস্যায় ভুগে থাকেন। বিশেষ করে দাঁত ব্রাশ করার সময় বা শক্ত কিছুতে কামড় দিলে অনেকেরই মাড়ি থেকে রক্ত বের হয়। দাঁত, মাড়ি বা মুখের যে কোনো সমস্যায় ডাক্তারের শরণাপন্ন হওয়া উচিত। তবে ঘরোয়া কিছু উপায়েও মাড়িকে সুস্থ রাখতে পারবেন। যেমন-

**লবঙ্গের তেল :** লবঙ্গ অতি পরিচিত একটি মসলা। দাঁতের গোড়া বা মাড়ি থেকে রক্ত পড়া বন্ধ করতে লবঙ্গের জুড়ি নেই। মাড়ি থেকে রক্ত পড়লে বা যন্ত্রণা শুরু হলে আঙুলে সামান্য একটু লবঙ্গের তেল নিয়ে মাড়িতে ঘষুন। অথবা দু-একটি লবঙ্গ চিবিয়ে আক্রান্ত স্থানে রাখুন। প্রথমে একটু শিরশিরে অনুভূতি হলেও পরে খুবই কাজে দেবে।

**অ্যালোভেরা :** অ্যালোভেরা বা ঘৃতকুমারীও একটি পরিচিত ভেষজ। এর রয়েছে অনেক ঔষধি গুণ। মাড়ির যন্ত্রণা বা রক্তপাতে ব্যবহার করতে পারেন অ্যালোভেরা। এর ভেতরে যে স্বচ্ছ জেলির মতো উপাদান থাকে, তা সামান্য একটু নিয়ে মাড়িতে ম্যাসাজ করুন। কিছুক্ষণ পর কুলি করুন। মাড়ির ছোটখাটো রোগ অ্যালোভেরার রস দিয়েই প্রতিরোধ করা সম্ভব।

**ব্রাশ এবং ফ্লসিং করা :** কথায় আছে, প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধ উত্তম। সুতরাং মাড়ির যন্ত্রণা শুরু হওয়ার আগেই এর যত্ন নিন। দিনে অন্তত দু-বার দাঁত ব্রাশ করুন এবং ফ্লসিং করুন। এতে শুধু সুন্দর হাসিই পাবেন না, বরং দাঁত ও মাড়ির বিভিন্ন রোগও থাকবে দূরে।

**টাটকা ফল ও সবজি :** টাটকা কাঁচা সবজি এবং ফল শুধু যে শরীরের জন্য ভালো তা নয়, দাঁত ও মাড়ির জন্যও দারুণ উপকারী। ফল ও সবজি থাকে ভিটামিন ও খনিজ পদার্থে ভরপুর। কাঁচা সবজি ও ফল চিবিয়ে খেলে তা মাড়িতে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করে এবং মাড়িকে সুস্থ রাখে।

**লবণ-পানির গড়গড়া :** মাড়ির সমস্যায় সবচেয়ে সহজ এবং সাধারণ ঘরোয়া চিকিৎসা হলো লবণ-পানির গড়গড়া বা গার্গল করা। হালকা গরম পানিতে সামান্য লবণ মিশিয়ে দিনে তিনবার গার্গল করুন।

## ভিটামিন-ই যখন ক্ষতিকর!

কিছু ভোজ্য তেলে বিদ্যমান ভিটামিন-ই হতে পারে ফুসফুসের ক্ষতির কারণ। নর্থ ওয়েস্টার্ন ইউনিভার্সিটির ফেইনবার্গ স্কুল অব মেডিসিনের একটি দীর্ঘ গবেষণা থেকে বিষয়টি জানা যায়।

সাধারণভাবে ভিটামিন-ই একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্য উপাদান হিসেবে বিবেচিত হলেও কিছু তেল, যেমন- ক্যানোলা, সয়াবিন এবং ভুট্টার তেল হতে পারে ফুসফুসের জ্বালাপোড়া এমনকি অ্যাজমারও কারণ!

ভিটামিন-ই-এর একটি প্রকার হলো গামা-টকোফেরল, যা সয়াবিন, ভুট্টা ও ক্যানোলা তেলে থাকে। এই উপাদানটি ফুসফুসের কর্মক্ষমতা হ্রাস করে। ভিটামিন-ই-এর আরেকটি প্রকার হলো আলফা-টকোফেরল। এটি থাকে জলপাই ও সূর্যমুখীর তেলে এবং এটি ফুসফুসের কর্মক্ষমতা বরং বাড়ায়।

গবেষক কুক মাইলসের ভাষ্যমতে, যেসব দেশের মানুষ খাবারে জলপাই ও সূর্যমুখীর তেল ব্যবহার করেন সেসব দেশে হাঁপানির হার কম। আর যেসব দেশের লোকেরা খাবারে সয়াবিন, ভুট্টা বা ক্যানোলা তেল ব্যবহার করেন, সেসব দেশে হাঁপানির হার তুলনামূলক অনেক বেশি।



## অতিরিক্ত টিভি দেখা শিশুর জন্য ক্ষতিকর

সম্প্রতি ইউনিভার্সিটি অব ইস্টার্ন ফিনল্যান্ডে করা একটি গবেষণায় দেখা গেছে, যেসব শিশু অতিরিক্ত টিভি দেখে এবং শারীরিক পরিশ্রম কম করে তাদের টাইপ-২ ডায়াবেটিস ও রক্তনালীর বিডিন্ন রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বেশি।

যেসব শিশু অনেক বেশি ইলেক্ট্রনিক মিডিয়া, বিশেষ করে টিভি ও ভিডিও বেশি দেখে এবং খেলাধুলা একেবারেই করে না তারা ঝুঁকিতে রয়েছে সবচেয়ে বেশি। যারা টিভি বেশি দেখে এবং কায়িক শ্রম করে কম শুধু এমন শিশুরাই ঝুঁকিতে আছে তা নয়, যারা অতিরিক্ত টিভি দেখে কিন্তু শারীরিক পরিশ্রম করে, এমন শিশুরাও ঝুঁকিতে রয়েছে। গবেষণায় ছয় থেকে আট বছরের ৫১২ শিশুকে পর্যবেক্ষণ করা হয়।

