

## মাইক্রোওয়েভ হেলমেট স্ট্রোক শনাক্ত করবে

যখন কেউ স্ট্রোকে আক্রান্ত হয়, মস্তিষ্কের ক্ষতি ঠেকাতে ডাক্তারদের খুব দ্রুত ব্যবস্থা নিতে হয়। স্ট্রোক করার চার ঘণ্টার মধ্যে রোগীকে হাসপাতালে নিয়ে চিকিৎসা শুরু না করতে পারলে মস্তিষ্কের কোষগুলো মরে যেতে শুরু করে। তবে আশার কথা হলো, কয়েকজন সুইডিশ বিজ্ঞানী জানিয়েছেন, তারা এমন একটি হেলমেট উদ্ভাবন করেছেন, যা তাৎক্ষণিকভাবে স্ট্রোক শনাক্ত করতে পারবে এবং প্রতিরোধের ব্যবস্থা করতে পারবে। মস্তিষ্কের ভেতরে রক্তপাত হলে বা রক্ত জমাট বাঁধলে পরিধানযোগ্য এই হেলমেটটি মস্তিষ্কে প্রবল বেগে মাইক্রোওয়েভ প্রবেশ করিয়ে তখনই জানিয়ে দিতে পারবে। সুইডেনের যে বিজ্ঞানী-রা এটি আবিষ্কার করেছেন, তারা এটি অ্যান্থ্রোলেশনিকর্মীদের পরীক্ষা করতে দিয়েছিলেন। ৪৫ রোগীর ওপর হেলমেটটি পরীক্ষা করে ইতিবাচক ফল পাওয়া গেছে।

## টমেটো পিল : হৃদরোগ প্রতিরোধে আশার আলো

ক্যামিনিউট্রা নামের একটি কোম্পানি নিয়ে আসছে 'টমেটো পিল'। প্রতিদিন একটি করে 'টমেটো পিল' খেলে হৃদরোগ দূরে রাখা সম্ভব হবে- নিরীক্ষা শেষে ক্যামব্রিজ বিশ্ববিদ্যালয়ের একদল গবেষক জানিয়েছেন। পরীক্ষায় দেখা গেছে, ওষুধের তুলনায় টমেটো পিল রক্ত সংবহনে অধিকতর কার্যকর প্রভাব ফেলে। কিন্তু বিশেষজ্ঞরা বলছেন,

এ নিয়ে আরো পরীক্ষা-নিরীক্ষা হওয়া দরকার। হৃদরোগীদের ক্ষেত্রে টমেটো পিল রক্ত সংবহনে ইতিবাচক প্রভাব ফেললেও রোগ সারায় না। এটি রক্তচাপ বা রক্তে চর্বি'র মাত্রাতেও কোনো প্রভাব ফেলে না। প্রাকৃতিক টমেটোতে লাইকোপেন নামক এক পদার্থ থাকে, যা একটি



প্রাকৃতিক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট শরীরের কোষগুলোকে ক্ষতিকর প্রভাব থেকে রক্ষা করে। লাইকোপেন অ্যাপ্রিকট, তরমুজ ও লাল আঙুরেও পাওয়া যায়। টমেটোর প্রকারভেদে লাইকোপেনের পরিমাণ নির্ভর করে এবং নির্ভর করে কীভাবে এটি খাওয়া হবে তার ওপরও। তবে এটা এখনো পরিষ্কার নয় টমেটোর বিকল্প এই ওষুধটি টমেটোর মতোই কাজ করবে কিনা।



## 'স্মার্ট কাপ' বলে দেবে ক্যালরিমাত্রা

ওজন বাড়া নিয়ে কম-বেশি দুশ্চিন্তায় থাকি আমরা সবাই। কেমন হবে ব্যাপারটি যখন কাপ পরিমাপ করতে পারবে ক্যালরি এবং জানিয়ে দেবে আপনাকে ক্যালরির মাত্রা? সানফ্রান্সিসকোর একটি কোম্পানি তৈরি করেছে এমনই একটি কাপ, যা পরিমাপ করবে আপনি পানীয়ের সঙ্গে কতটুকু ক্যালরি গ্রহণ করছেন এবং আপনাকে সতর্ক করে দেবে। কাপটি কাচের মতোই একটি উপাদানে তৈরি এবং এটি ৩৮৫ মিলি ভরল ধারণ করতে পারে। এতে কোনো পানীয় ঢাললেই কাপটির পার্শ্বদেশে তথ্য ফুটে উঠবে যে ভেতরের পানীয়তে কী পরিমাণ ক্যালরি আছে। এতে রয়েছে মসৃণ ঢাকনা, যার কারণে কাপটি থেকে পানীয় ছলকে পড়বে না এবং এর ভেতরটা ননস্টিক। খুব সহজেই এটি পরিষ্কার করা যাবে বলে জানিয়েছে কোম্পানিটি। একটি বিশেষ অ্যাপ্লিকেশনের মাধ্যমে কাপটি থেকে তথ্য-উপাত্ত জানা যাবে।



## ‘ডিজিটাল’ আসক্তি একটি মানসিক রোগ

খেয়াল করে দেখেছেন কি, কারণ না থাকলেও আপনি আপনার মোবাইল ফোনটি ঘন ঘন টেপাটোপি করছেন কিনা? এ ধরনের অভ্যাস কিন্তু আসক্তিতে পরিণত হতে পারে! যা পরিণত হতে পারে মানসিক রোগে এমনকি চিকিৎসা গ্রহণের দরকারও পড়তে পারে। মনোবিজ্ঞানী ও চিকিৎসকদের মতে, ইন্টারনেট ও প্রযুক্তির অতিরিক্ত ব্যবহারের প্রতি আসক্তি সারা পৃথিবীতেই একটি রোগ হিসেবে চিহ্নিত করা দরকার। আগে অনলাইন গেমের ব্যাপারটি খুব বেশি থাকলেও এখন মানুষ সামাজিক যোগাযোগের মাধ্যমগুলোতে ও ভিডিও-এর প্রতি আসক্ত হচ্ছে বেশি। এর অন্যতম শারীরিক লক্ষণ হচ্ছে ঘাড়ের বিশেষ অংশের ব্যথা। বিশেষ করে তরুণদের ক্ষেত্রে এটা দেখা যায় বেশি। প্রযুক্তিতে আসক্তির অন্যতম লক্ষণ হলো নিজের ব্যাকুলতাকে নিয়ন্ত্রণ করতে না পারা, মোবাইল ফোন সঙ্গে না থাকলে অস্বস্তিবোধ করা, পড়াশোনা বা কাজের প্রতি আগ্রহ না থাকা এবং অনবরত ফোন ঘাঁটাঘাঁটি করতে থাকা।

## কী খাবেন ঝলমলে চুলের জন্য

স্বাস্থ্যকর খাবার খেলে ত্বক সুন্দর হয়। কিন্তু জানেন কি, চুলের ওপরেও এর প্রভাব পড়ে? শ্যাম্পু ও কন্ডিশনারের পাশাপাশি আপনি কী খাচ্ছেন তাও কিন্তু চুলের জন্য সমান জরুরি! বিশেষজ্ঞরা বলেন, খাবারের পুষ্টিগুণ চুলের উপাদান ও মাথার ত্বকের ওপর ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। জেনে নিন চুলের জন্য উপকারী কিছু খাবারের কথা।

**স্যামন মাছ :** স্যামন বা রুই জাতীয় মাছ থাকে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ডি, যা চুলকে করে তোলে শক্ত ও মজবুত। এতে রয়েছে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড, যা চুলের বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।

মিষ্টি কুমড়ার বীজেও রয়েছে প্রয়োজনীয় ফ্যাটি অ্যাসিড।

**আখরোটি :** আখরোটে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ওমেগা-৩ অ্যাসিড, বায়োটিন এবং ভিটামিন-ই, যা চুলের কোষগুলোকে ক্ষতির হাত থেকে বাঁচায়। আখরোটি চুলের প্রতিরক্ষক হিসেবে কাজ করে। এ



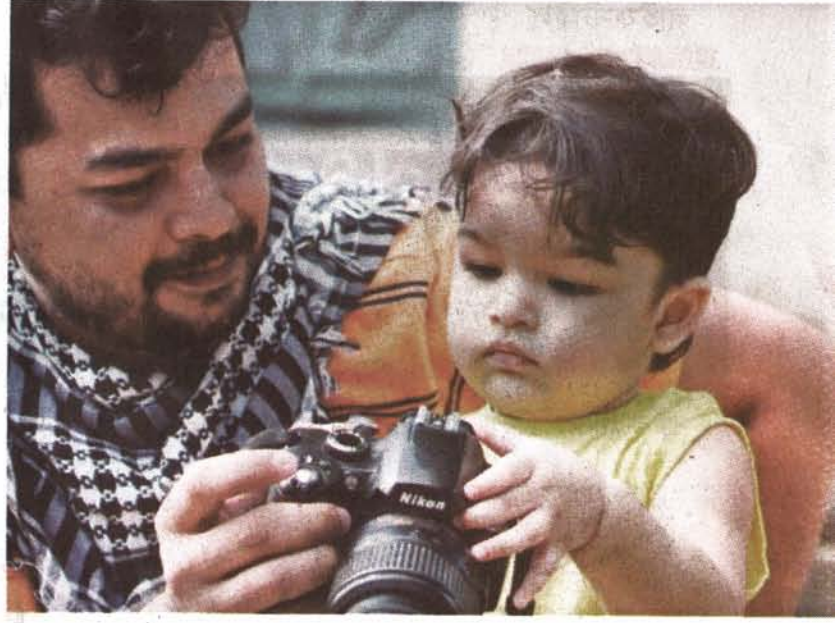
ছাড়া আখরোটে রয়েছে তামা, যা আপনার চুলের প্রাকৃতিক রঙ ধরে রাখতে সাহায্য করে।

**পালং শাক :** পালং শাকে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে লৌহ, বিটা ক্যারোটিন, ফোলেট এবং ভিটামিন-সি, যা চুলের কোষ বা ফলিকলস সুস্থ রাখে এবং মাথার ত্বকের সুস্থতা নিশ্চিত করে।  
**ডিম :** ডিমের আমিষ এবং খনিজ পদার্থ, যেমন জিংক, সেলেনিয়াম, সালফার ও লৌহ চুলের জন্য খুবই উপকারী। লৌহ অক্সিজেন বহন করে চুলের ফলিকলসে পৌঁছে দেয়। মুরগির মাংস ও মাছও লৌহের চমৎকার উৎস।

**মিষ্টি আলু :** মিষ্টি আলু ভিটামিন-এ ও মাথার ত্বকে প্রয়োজনীয় তেল তৈরিতে সাহায্য করে। ভিটামিন-এ-এর অভাব দেখা দিলে মাথার ত্বকে চুলকানি ও খুশকির মতো সমস্যা দেখা দিতে পারে। গাজর, আম, মিষ্টি কুমড়া, অ্যাপ্রিকট ও ফুটিও ভিটামিন-এ-এর চমৎকার উৎস।

## পিতৃত্ব বদলে দেবে মানসিকতা

সাধারণত শিশুদের দেখভাল মায়েরাই করে থাকেন। কিন্তু সাম্প্রতিক এক গবেষণায় জানা গেছে, শিশুদের যত্নাঙ্গি করলে বাবাদের যে শুধু হরমোনের পরিবর্তনই আসে তাই নয়, সেই সঙ্গে তাদের মস্তিষ্কের পুনর্গঠনও হয়! গবেষণায় দেখা গেছে, যখন একজন পুরুষ তার শিশুদের খেয়াল রাখেন, তখন তার মস্তিষ্ক একই ধরনের বোধ ও আবেগে বিজড়িত থাকে, যা মায়েদের মধ্যে দেখা যায়। অর্থাৎ অভিভাবকত্ব পুরুষ ও নারী উভয়েরই মস্তিষ্কের সংযোগে একই প্রভাব ফেলে। ৮৯ জন নতুন পিতামাতার ওপর গবেষণাটি করা হয়েছে। গবেষকরা দেখতে পান, পিতৃত্ব পুরুষদের হরমোন পরিবর্তনে ব্যাপক প্রভাব ফেলে এবং এই পরিবর্তন অনেকটা মায়েদের মতোই।



## তুড়ি মেরে উড়িয়ে দিন মানসিক চাপ

বর্তমান যুগে একেবারেই চাপমুক্ত জীবনযাপন করছেন এমন মানুষ খুঁজে পাওয়া প্রায় অসম্ভব। ব্যস্ততার চাপ জীবনেরই একটি অংশ হয়ে গেছে। মানসিকভাবে হয়তো একেবারেই চাপমুক্ত থাকা সম্ভব নয়, তবে তা মোকাবেলা করার রয়েছে বেশকিছু ইতিবাচক উপায়। যেমন—

- আপনার কি সব সময় মনে হয় যে কাজের তুলনায় আপনার হাতে যথেষ্ট সময় নেই? তাহলে আপনার প্রয়োজন একটি বাস্তবসম্মত লক্ষ্য ঠিক করা। সময় অনুযায়ী কাজ করার চেষ্টা করুন এবং যতটা সম্ভব সংগঠিত থাকার চেষ্টা করুন।
- প্রাধান্য অনুযায়ী কাজ করুন। এতে আপনি বুঝতে পারবেন কোন কাজ বেশি জরুরি এবং কোনটা কম বা পরে করলেও চলবে। এভাবে গুরুত্বহীন কাজের পেছনে সময় কম নষ্ট হবে।
- নিজের অভ্যাসগুলোর মূল্যায়ন করুন। আপনি কি একটি অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করছেন? সময়ের অভাবকে নিজের স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে দেবেন না। তাড়াহুড়ো করে খাবার গ্রহণ, অস্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ করবেন না। মানসিক চাপ কমাতে এই ভেবে ধূমপান করবেন না। নিজের জীবনের রুটিনে ছোট ছোট পরিবর্তন নিয়ে আসুন। এতে বদভ্যাসগুলো ধীরে ধীরে দূর হয়ে যাবে।
- অনেক সময় কাউকে 'না' বলা আমাদের পক্ষে সম্ভব হয়ে ওঠে না। ফলস্বরূপ, সাধ্যের চেয়ে বেশি কাজ করতে হয়। আর সে কারণে চাপের পরিমাণও যায় বেড়ে। নিজের সীমাবদ্ধতা বোঝার চেষ্টা করুন এবং এমন দায়িত্ব নেবেন না, যা করতে পারবেন না।
- যখন আপনি কোনো কারণে বিরক্ত থাকবেন, তখন তা আপনার কাজের ওপরও প্রভাব ফেলবে। যদি আপনি কাজ বা বিরক্তিকর

সহকর্মীদের কারণে অধিক চাপের মুখোমুখি হন, তাহলে আপনার উর্ধ্বতনের সঙ্গে এ ব্যাপারে কথা বলুন। যতটা সম্ভব অপ্রয়োজনীয় বিরোধ এড়িয়ে চলুন এবং ততটাই কাজ করুন যতটা আপনি পারবেন।

- মানিয়ে চলার অক্ষমতা চাপ বৃদ্ধির অন্যতম একটি কারণ। যখন আপনি এটা মেনে নিতে পারবেন যে, কোনো বিষয় আপনার নিয়ন্ত্রণের বাইরে, তখন আর এটা নিয়ে বিক্ষুব্ধ থাকবেন না। মাঝে মাঝে উদ্ভূত পরিস্থিতি নিয়ে কারো সঙ্গে কথা বললে তা অন্য দৃষ্টিভঙ্গি থেকে ভাবতে আপনাকে সাহায্য করবে।
- আমরা যতই ব্যস্ত থাকি না কেন, নিজের জন্য একান্ত কিছু সময় প্রত্যেকেরই প্রয়োজন। অবসর বা বিরতি যে শুধু শরীরের জন্য দরকার তা নয়, বরং এতে মনও হাঁফ ছেড়ে বাঁচে। লক্ষ্য করে দেখবেন, একান্ত কিছু সময় কাটানোর পর আপনি আরো সূচারুভাবে কাজ করতে পারছেন।
- শেষ কবে প্রাণ খুলে হেসেছেন? এরপর যখনই চাপের মুখে পড়বেন, চেষ্টা করুন হালকা দিকগুলো দেখতে। জীবনটাকে রসবোধের সঙ্গে দেখতে পারলে প্রতিদিনের মানসিক চাপ অনেকাংশেই কমে যায়। প্রতিদিন মজার কিছু পড়া বা দেখার অভ্যাস করুন। হাসি আপনার রক্তচাপ ও দুশ্চিন্তা কমাতে।
- একেক মানুষ একেক পরিস্থিতিতে চাপ অনুভব করে। যেসব পরিস্থিতি আপনাকে চাপের মুখে ফেলে সেগুলো বোঝার চেষ্টা করুন। এসব পরিস্থিতিতে নিজেকে মানিয়ে নিয়ে কাজ করতে শিখুন।



গ্রন্থনা: নুসরাত জাহান

সাপ্তাহিক ২০০০ • বর্ষ ১৭ | ৫৫