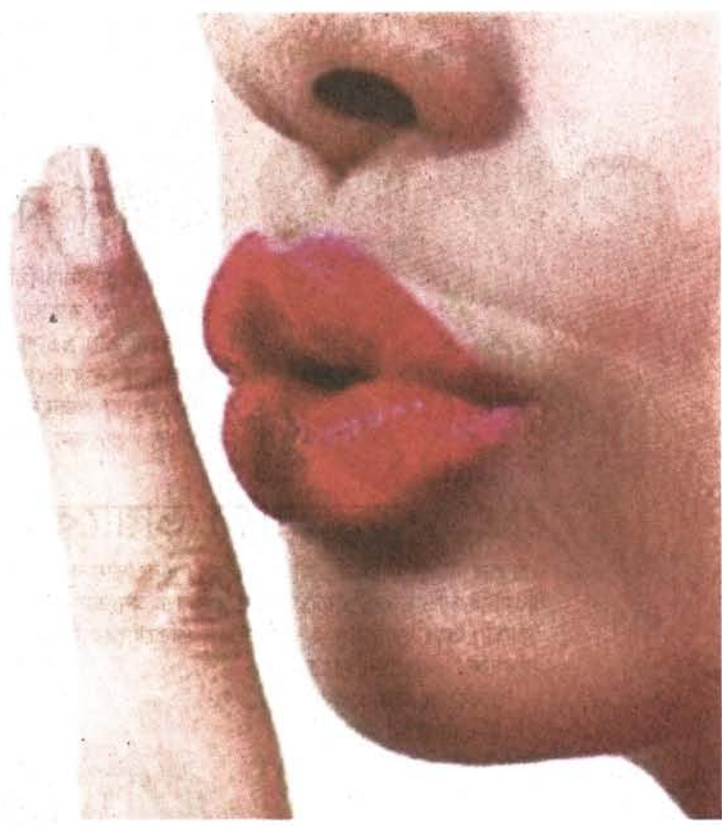


চুপ থাকার সুখ

কাউকে 'ইস্‌স' বলে চুপ থাকতে বললে আপনি বরং তার উপকারই করবেন। শুধু তার কেন, পরিবেশেরও এতে উপকার। চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা বলছেন, বর্তমান ছল্লুড়ে সময়ে মানসিক চাপ কমাতে নীরবতার রয়েছে এক অনন্য ভূমিকা। এমনকি সদিচ্ছা থাকলে শব্দহীন ডিসকোও সম্ভব। ভারতের প্যালোলেম গোয়ার একটি ক্লাব তেমন নজিরই রেখেছে। ডিসকোতে অংশ নেয়া সবাইকে হেডফোনে সংযুক্ত করে পরিবেশকে শব্দহীন রেখে ডিসকোর আয়োজন করে থাকে তারা। রেস্টোরায়ও নীরব পরিবেশ ধরে রাখা যায়। ক্রকলিনের একপি রেস্টোরায় রয়েছে এমন আয়োজন। রেস্টোরায়টির ভেতরে কড়াকড়িভাবে বজায় রাখা হয় নীরব পরিবেশ। কেউ অবাধ্য হয়ে গল্প জুড়ে দিলে তাকে রেস্টোরার ভেতর থেকে বের করে বাইরে বেষ্ট পেতে দেয়া হয়। লন্ডন, প্যারিসের অনেক রেস্টোরায় এখন এ পথ বেছে নিতে চাইছে। বিমানবন্দরেও এ ব্যবস্থা নেয়া যায়। নীরব ঘোষণার ব্যবস্থা করে ২০১৩ সালে মুম্বাই বিমানবন্দর তা করে দেখিয়েছে। শব্দদূষণ রোধে আমরাও পরিবারে এবং ব্যক্তিগত আচরণে নীরবতা মেনে চলতে পারি। আর স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ গড়ে তোলায় তা জরুরিও।



মস্তিষ্ককে পুষ্টির সবক!

উচ্চ ক্যালরিয়ুক্ত খাবার বাদ দিয়ে যথাযথ পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার বেছে নিতে আপনি আপনার মস্তিষ্ককে প্রশিক্ষণ দিতে পারবেন, এমনটাই বলছে যুক্তরাষ্ট্রের একটি গবেষণা। ডায়েটিটি হবে এমন, যা মানুষকে ক্ষুধার্ত রাখবে না। বিজ্ঞানীরা বলছেন, খাবারের প্রতি আসক্তি পাল্টানো সম্ভব, যদি তা পাকাপোক্ত হয় তারপরও। বিজ্ঞানীরা নারী ও পুরুষের একটি ছোট দলের মস্তিষ্কের আসক্তির কেন্দ্রটি স্ক্যান করেন। অতিরিক্ত ওজনধারী ও স্থূল নারী-পুরুষের ১৩ জনের একটি দলের মধ্যে আটজন ওজন কমানোর কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করেছিলেন। দেখা গেছে, কম ক্যালরিয়ুক্ত স্বাস্থ্যকর খাবারের প্রতি তাদের ব্যাকুলতা বাড়ছে। বিজ্ঞানীরা জানেন, যদি একবার মানুষ অস্বাস্থ্যকর খাবারের প্রতি আসক্ত হয়ে পড়ে, তাহলে তাদের খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন ও ওজন কমানো বেশ কষ্টকর। কিন্তু গবেষণা অনুযায়ী, মস্তিষ্ককে স্বাস্থ্যকর খাবার পছন্দ করা শেখানো যেতে পারে।

ভাই-বোনের পারস্পরিক উৎসাহে উৎসাহিত হওয়ার ঝুঁকি

ইউনিভার্সিটি অব অক্সফোর্ডের একটি গবেষণা থেকে জানা গেছে, যেসব শিশু ছোটবেলায় নিয়মিত ভাই বা বোনের দ্বারা উৎসাহিত হয়, বড় হওয়ার পর তাদের মধ্যে বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। ১২ বছর বয়সী প্রায় ৭ হাজার শিশুকে জিজ্ঞেস করা হয়েছিল তার ভাই বা বোন তাকে আঘাত দিয়ে কিছু বলেছে, মেরেছে, অবহেলা করেছে বা তার সম্পর্কে মিথ্যা অভিযোগ করেছে— এমন কোনো অভিজ্ঞতা তার রয়েছে কিনা। পরে এই শিশুদের ১৮ বছর বয়স পর্যন্ত পর্যবেক্ষণ করা হয় এবং তাদের মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে জিজ্ঞাসাবাদ করা হয়। এই গবেষণায় এই তথ্যই বেরিয়ে এসেছে যে, ছোটবেলায় উৎসাহিত হওয়ার ঘটনা পুরো জীবনের ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলে। তাই সমস্যা বাড়ার আগেই যত দ্রুত সম্ভব অভিভাবকদের তাদের সন্তানদের সঙ্গে এ ব্যাপারে কথা বলা উচিত।





ওজন কমাবে পালংশাক

পালংশাক আপনার মিষ্টি খাবার ও আজেবাজে খাবার গ্রহণের লাগাম টেনে ধরে আপনার ওজন কমাতে সাহায্য করবে— এমনটিই জানা গেছে এক নতুন গবেষণায়। খাবারের প্রতি ব্যাকুলতা প্রায় ৯০ শতাংশের কাছাকাছি কমিয়ে আনতে পারে এই শাক। সুইডিশ গবেষকরা দেখতে পেয়েছেন, পালংশাকের সবুজ পাতার মেমব্রেন যা থাইলাকয়েড নামে পরিচিত, তা ওজন কমাতে ৪৩ শতাংশ এবং খাবার গ্রহণের ব্যাকুলতা নিয়ন্ত্রণ করে ৯৫ শতাংশ। ৩৮ জন অতিরিক্ত ওজনধারী নারীকে পর্যবেক্ষণ করে তারা এ সিদ্ধান্তে আসেন।

খাদ্যাভ্যাসে ডায়াবেটিস রোধ

গবেষণায় দেখা গেছে, আপনি যা খান এবং পান করেন তা শুধু ক্যালরির পরিমাণই বাড়ায় না, ডায়াবেটিসের ঝুঁকিরও অন্যতম কারণ। ওজন কমানো ভালো, তবে তা টাইপ-২ ডায়াবেটিস প্রতিরোধের জন্য যথেষ্ট নয়। কারণ গবেষকরা দেখেছেন, রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কেবল বাড়তি ওজনের কারণেই বাড়তে পারে। গবেষণার জন্য গবেষকরা জেনেটিক্যালি আইডেনটিক্যাল যমজদের বেছে নেন, যাদের মধ্যে একজন মোটা এবং অন্যজন হালকা-পাতলা। ফাস্টফুড ধরনের খাবার

খাওয়ার পর দেখা যায় তাদের মেটাবলিজমের সঞ্চালন টাইপ-২ ডায়াবেটিসের সঙ্গে জড়িত। তুলনা করে দেখা যায়, দুজনের আলাদাভাবে একই মাত্রায় ডায়াবেটিস রয়েছে।

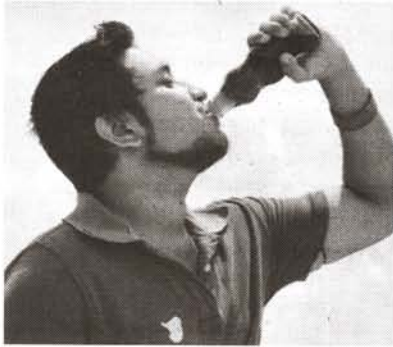


চোখের রোগ এড়াতে সানগ্লাস

আপনার কাজটা যদি হয় এমন যে, বেশিরভাগ সময় আপনাকে বাইরে কাটাতে হয়, তাহলে সানগ্লাস পরতে ভুলবেন না। সানগ্লাস প্রথমে রোদে দৃষ্টিকেই শুধু স্বস্তি দেবে না, আপনাকে রক্ষা করবে চোখের বিভিন্ন রোগ থেকেও। গবেষণায় দেখা গেছে, আবাসস্থলের ভৌগোলিক অবস্থা, তাতানো রোদে সময় কাটানো সানগ্লাস না-পরা



কিছু লোকের মধ্যে এক্সফোলিয়েশন সিনড্রোম দেখা দিয়েছে, যা চোখের এমন একটি অবস্থা, যা গ্লুকোমা এবং ছানি পড়ার অন্যতম কারণ।

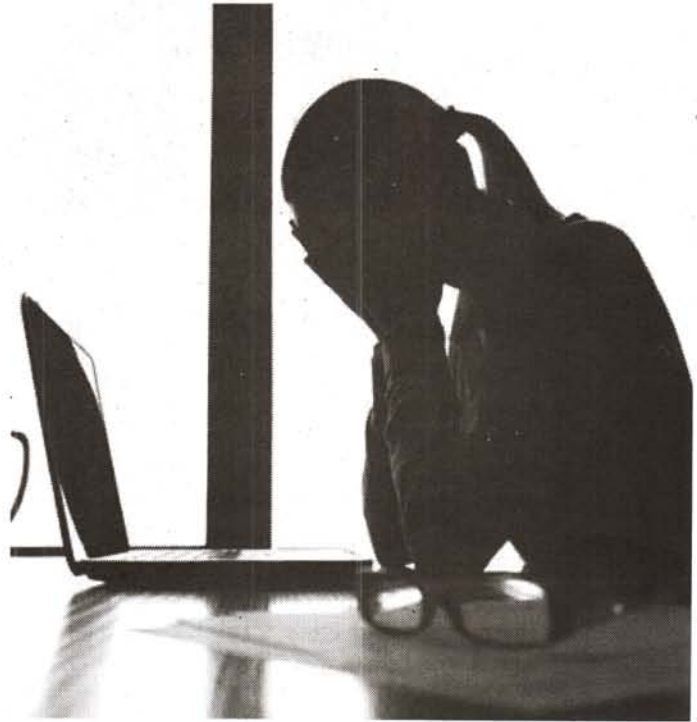


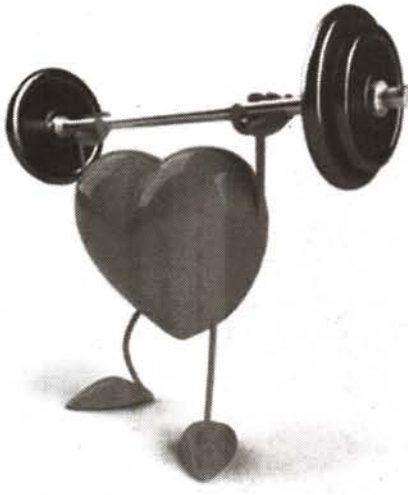
কোমল পানীয়ের ক্যালরি থেকে সতর্ক থাকুন

আপনি কি আপনার খাবারের সঙ্গে গ্রহণ করা কোমল পানীয়ের ক্যালরি হিসাব করে দেখেছেন? এখনই সময় এটা নিয়ে ভাবার। সাম্প্রতিক এক গবেষণায় দেখা গেছে, খাবারের সঙ্গে কোমল পানীয় পরিবেশন করলে তৃপ্তিতে মানুষ বেশি খেয়ে ফেলে। খাবারের সঙ্গে শুধু পানি পরিবেশন করলে মানুষ অতটা খায় না। গবেষকরা দেখেছেন কোমল পানীয়ের কারণে এভাবে ক্যালরি গ্রহণের পরিমাণ অনেক বেড়ে যায়।

ফেসবুকের ঘৃণ্য বিষয় মাথা খারাপ করে দেয়

আপনি কি ফেসবুকে ভীতিকর, সাম্প্রদায়িক, নারীবিরোধী বা অন্য কোনো ধরনের ঘৃণ্য বিষয় পড়ে উত্তেজিত হয়ে পড়েন? এটি আপনার মস্তিষ্কে দীর্ঘমেয়াদি ক্ষতিকর প্রভাব ফেলতে পারে। ইতালির একটি সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে, অনলাইন নেটওয়ার্ক বিভিন্নভাবে কল্যাণচেতনার পরিপন্থী বিষয় হয়ে উঠতে পারে। সামাজিক যোগাযোগের মাধ্যমগুলোতে বিদ্বেষমূলক আচরণ এবং ঘৃণা প্রকাশের কথাবার্তা মানুষের মানসিক বিকাশে ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে।





হৃৎপিণ্ডের ব্যায়াম মস্তিষ্কেও রক্ষা করে

হৃৎপিণ্ডের স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য প্রতিদিন ব্যায়াম করলে তার সুফল মস্তিষ্কেও পৌঁছে। বয়সকালে স্মৃতিভ্রষ্ট হওয়া থেকে আমাদের রক্ষা করে বলেও জানা গেছে সাম্প্রতিক একটি গবেষণায়। গবেষকরা দেখতে পেয়েছেন, স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করলে রক্তনালীর দেয়ালের স্থিতিস্থাপকতা বজায় থাকে, সেরেবোডাসকুলারের ক্ষতি প্রতিরোধ করে এবং পরবর্তী জীবনে বোধবুদ্ধির সক্ষমতা বজায় রাখে। ১৮ থেকে ৩০ বছর বয়সী ৩১ জন এবং ৫৫ থেকে ৭৫ বছর বয়সী ৫৪ জনের অংশগ্রহণে গবেষণাটি করা হয়।

ভুঁড়ি বাড়ায় উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি

একটি নতুন গবেষণায় উন্মোচিত হয়েছে যে, গড়পড়তা মোটা মানুষের তুলনায় যাদের ভুঁড়িটা বেশ বড়, তাদের উচ্চ রক্তচাপ হওয়ার ঝুঁকি বেশি। স্থূলতা হাইপারটেনশন বা উচ্চ রক্তচাপের



কারণ হিসেবে পরিচিত এবং এটাও স্বীকৃত যে, শরীরে মেদ থাকলে তা অন্যান্য স্বাস্থ্যঝুঁকি যেমন, হৃদরোগ এবং ক্যান্সারের আশঙ্কাও বৃদ্ধি করে। হাইপারটেনশন এবং গড়পড়তা মোটা বনাম বিশেষ জায়গায় মেদের সম্পর্ক অপরিষ্কার ছিল। এই গবেষণার জন্য ৯০৩ রোগীকে সাত বছর ধরে পর্যবেক্ষণ করা হয় উচ্চ রক্তচাপের গতিবিধি বোঝার জন্য। লিঙ্গ বা বয়সের সঙ্গে তলাপেটের মেদ এবং উচ্চ রক্তচাপের মধ্যকার সম্পর্ক পরিবর্তন হয় না।

সুস্বাস্থ্যে আদা

ঠাণ্ডাজনিত সমস্যা ও কফের ওষুধ হিসেবে আদা সুপরিচিত। ভারতীয় আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে উল্লেখ আছে, আদা শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত রোগ ও হজমে সহায়ক। এছাড়া আদায় রয়েছে প্রচুর উপকারী খনিজ উপাদান। যেমন ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, লৌহ, ম্যাগনেসিয়াম, কপার, জিংক এবং আরো অনেক কিছু। রান্নাঘরের এই মশলাটি আরো অনেক কারণে ঔষধি ভেষজ হিসেবে বিবেচিত। জেনে নিন এমনই কিছু কারণ।

ক্ষুধাবর্ধক : খাবার গ্রহণের আগে আদা খেলে তা রুচি ও ক্ষুধা বাড়ায় এবং হজমে সহায়তা করে।

ঠাণ্ডাজনিত রোগ প্রতিকার : কাঁচা আদার রস কফ ও ঠাণ্ডার লক্ষণ দূর করে। এটি নাক থেকে পানি পড়া বন্ধ করে ও মাথাব্যথা সারায়। ঠাণ্ডাজনিত জ্বরে আদা চা অথবা আদার সঙ্গে তুলসী ও মধু মিশিয়ে খেলে দ্রুত উপশম হয়।

অস্থিসন্ধির ব্যাথা : শুকনো আদা বলকারক এবং প্রদাহবিরোধী দ্রব্য হিসেবে অস্থিসন্ধির ব্যাথা ও গাঁটেবাতের চিকিৎসায় আয়ুর্বেদে ব্যবহার করা হয়।

ঘরোয়া চিকিৎসা : বিভিন্ন সমস্যায় ঘরোয়া ওষুধ হিসেবে আদা ব্যবহার করা হয়। খাবার গ্রহণের আগে ও পরে আদা, লবণ ও লেবুর রস মিশিয়ে খেলে তা রুচি বাড়ায় ও হজমে সহায়তা করে। ত্বকের ছোপ ছোপ দাগ দূর করতে আদা ব্যবহার করলে ভালো ফল দেয়। গোসলের সময় আদা

জ্যাবার হিসেবে ব্যবহার করলে তা ত্বকে নবযৌবন প্রদান করে। মুখের

দুর্গন্ধ দূর করতেও আদার জুড়ি নেই।



গ্রহণ : নুসরাত জাহান