

## খুবই দ্রুত বাড়ে শিশুর মগজ



শিশুর মস্তিষ্ক খুব দ্রুত বৃদ্ধি পায়। জন্মের পর প্রথম তিন মাসের মধ্যে মানুষের মস্তিষ্ক তার পূর্ণাঙ্গ আকারের অর্ধেক গঠিত হয়ে যায়। সম্প্রতি জেএমএ নিউরোলজির একটি গবেষণায় উন্নত স্ক্যানিং প্রযুক্তি ব্যবহার করে গবেষকরা দেখতে পান, মেয়ে শিশুদের তুলনায় ছেলে শিশুদের মস্তিষ্ক দ্রুত বৃদ্ধি পায়। স্ক্যানের ফলাফলে দেখা যায়, শিশুদের জীবনের প্রথম ৯০ দিনের মধ্যে তাদের মস্তিষ্ক প্রাপ্তবয়স্কের আকারের অর্ধেকেরও বেশি গঠিত হয়। মস্তিষ্কের যে অংশ শারীরিক নড়াচড়ার নিয়ন্ত্রক, সেই অংশের উন্নয়ন হয় প্রথমদিকে। বিজ্ঞানীরা বলেছেন, এসব তথ্য অটিজমের মতো রোগের প্রাথমিক পর্যায়ে নির্ণয়ে সাহায্য করতে পারে।

### সময়মতো বালিশ পাল্টাচ্ছেন তো?

আপনার হয়তো খুবই পছন্দের বালিশ আছে, যেটা ছাড়া আপনার ভালো ঘুমই হয় না! কিন্তু বিশেষজ্ঞদের মতে, যদি আপনার বালিশ ছয় মাসের বেশি পুরনো হয়, তাহলে তা হতে পারে ফুসকুড়ি ও অ্যালার্জির মূল কারণ। এর কারণ হলো, ময়লা, তেল, পরজীবী কীট এবং মৃত কোষ পুরনো বালিশে জমে যায়। মার্চ মাসে প্রকাশিত গবেষণা থেকে জানা যায়, লাখ লাখ মানুষ অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকিতে রয়েছেন শুধু এই কারণে যে,

তারা তাদের বালিশ ও লেপ সময়মতো

পাল্টাচ্ছেন না যেটা তাদের করা উচিত।

২২০০ নারী-পুরুষের মধ্যে করা একটি পরিসংখ্যানে দেখা

যায়, ৮২

শতাংশ মানুষই

জানেন না

কখন তাদের

বালিশ এবং লেপ

পরিবর্তন করা

উচিত।



### আয়ু বাড়াতে প্রতিদিন বাদাম খান

রক্তের চর্বি এবং চিনি নিয়ন্ত্রণ করতে আপনার খাদ্যতালিকায় যোগ করুন ৫০ গ্রাম কাঠবাদাম, কাজুবাদাম, আখরোট, চীনাবাদাম অথবা পেস্তাবাদাম- যদি আপনার পাঁচটি বিপাকীয় লক্ষণের মধ্যে অন্তত দুটি থাকে।

একজন ব্যক্তির বিপাকীয় লক্ষণ রয়েছে তখনই বিবেচনা করা হবে, যদি তার এই ঝুঁকির ক্ষেত্রগুলো থাকে- 'ভালো'

কোলেস্টেরলের নিম্নমাত্রা, উচ্চ ট্রাইগ্লিসেরাইডস, উচ্চ রক্তচাপ, রক্তে উচ্চমাত্রার চিনি এবং কোমরে বাড়তি ওজন।

টরন্টোর মিখায়েল হাসপাতালের চিকিৎসক জন সিভেনপিপার বলেন, বাদাম খাওয়া হৃদরোগের ঝুঁকি কমানো এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা, যেমন- ডায়াবেটিস ও স্ট্রোকের জন্য ভালো।

বাদামেও উচ্চমাত্রার চর্বি রয়েছে, তবে তা ভালো চর্বি বা আনস্যাচুরেটেড ফ্যাট।







## তুক ও চুলের জন্য উপকারী ৬টি ফল

বাজারে যত প্রসাধন সামগ্রীই থাকুক না কেন, এটা কেউ অস্বীকার করতে পারবেন না যে, ফল হচ্ছে সৌন্দর্যের শ্রেষ্ঠ প্রাকৃতিক উপাদান। সবচেয়ে বড় কথা, এগুলো অনেক সুলভ। ত্বকের উজ্জ্বলতা ও চুলের দীপ্তি বাড়াতে তাই এই ফলগুলো বেশি বেশি খান—

**কলা :** কলাতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে পটাশিয়াম, ভিটামিন এ, সি ও ই। তুক ও চুলের জন্য কলা একটি আদর্শ ফল।

**আপেল :** যুগ যুগ ধরে আপেল সৌন্দর্য বৃদ্ধির কাজে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। গোসলের পানিতে এক কাপ আপেলের রস মিশিয়ে নিন। এটা পরিষ্কারক হিসেবে কাজ করবে এবং তুককে করে তুলবে মসৃণ। খুশকি দূর করতে আপেলের রস মাথার তুকে লাগান। চুলে বাড়তি উজ্জ্বলতা আনতে শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলার পর আপেলের রস দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। আপেল খুব চমৎকার কন্ডিশনার এবং টোনার। ফুসকুড়ির বিরুদ্ধেও আপেল বেশ ভালো কাজ করে।

**আনারস :** আনারস তুককে করে তোলে কোমল। তুক পরিষ্কার করে নবযৌবন এনে দিতেও এর জুড়ি নেই। এক টুকরো আনারস নিয়ে হাঁটু, কনুই ও গোড়ালিতে ঘষতে থাকুন, চামড়া নরম হবে। আনারসের টুকরো গোসলের সময় গা ঘষার স্পঞ্জের মতো ব্যবহার করতে পারেন।

**লেবু :** লেবু তুক ও চুল পরিষ্কারের অন্যতম উপাদান। খুশকি প্রতিরোধ করতে লেবু মাথার তুকে ঘষুন। গোসলের পানিতে দুই টেবিল চামচ লেবুর রস মিশিয়ে নিন। এতে শুধু শরীরের দুর্গন্ধই দূর হবে না, পাশাপাশি আপনাকে সজীবও রাখবে। ত্বকের কালো দাগ, ব্রণ, ফুসকুড়ি দূর করতে লেবু ঘষুন। গোড়ালি ও কনুইয়ের রক্ষণ তুক মসৃণে লেবুর টুকরো ঘষুন।

**পেঁপে :** পেঁপেতে রয়েছে ভিটামিন এ এবং এনজাইম, যা তুক ফর্সা করতে সাহায্য করে। পেঁপে চটকে তুক লাগান, ত্বকের মৃত কোষ বারিয়ে তা তুককে উজ্জ্বল করে তুলবে।

**পিচ :** শুষ্ক ত্বকের জন্য এই ফল আদর্শ। পিচ ফলের পেস্ট ও দই মিশিয়ে তুক লাগান এবং উষ্ণ পানিতে মুখ ধুয়ে ফেলুন। এটা তুককে ময়েচরাইজ করার পাশাপাশি করবে কোমল ও মসৃণ।

## এখন সাধারণ রক্ত পরীক্ষাতেই ধরা পড়বে ক্যান্সার

প্রথমদিকে ব্রিটিশ গবেষকরা চিন্তিত ছিলেন একটি সাধারণ রক্ত পরীক্ষা মানুষের ক্যান্সার আছে কিনা তা নির্ণয় করতে পারবে কিনা তা নিয়ে। সম্প্রতি মেলানোমা,

কোলোন ক্যান্সার ও লাং ক্যান্সারের রোগীর রক্ত নিয়ে করা পরীক্ষাটির যথেষ্ট গ্রহণযোগ্যতা নিশ্চিত করা গেছে প্রাক-ক্যান্সার অবস্থা নির্ণয়ে। গবেষকরা বলছেন, এই পরীক্ষাটির মাধ্যমে ডাক্তাররা খুব সহজেই রোগীর ক্যান্সারের লক্ষণ জানতে পারবেন, সময় বাঁচবে ও কম খরচে প্রতিরোধ করা যাবে এবং অহেতুক প্রক্রিয়ার দরকার হবে না। ২০৮ জন আলাদা লোকের কাছ থেকে রক্তের নমুনা সংগ্রহ করে গবেষণাটি পরিচালিত হয়।

## স্লিম থাকুন জীবনভর

ছোটবেলা থেকেই আমাদের শেখানো হয়েছে সবকিছু খেতে, তা খাওয়া সম্ভব হোক আর না হোক! অতিরিক্ত খাওয়া একটি ভয়াবহ সমস্যা। তবে আপনি চাইলে সহজেই ব্যাপারটি নিয়ন্ত্রণ করে আজীবন স্লিম থাকতে পারেন। বেশি খাওয়া থেকে নিজেকে বিরত রাখা একটু কঠিন হতে পারে, তবে কিছু অতি সহজ কৌশল রয়েছে যার সাহায্যে আপনি নিজের মস্তিষ্ককে ধোঁকা দিয়ে কম খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে পারেন। জেনে নিন সেই কৌশলগুলো।

**ছোট ছোট চুমুক :** পানি ছাড়া অন্য যে কোনো কিছু পান করার সময় ধীরে চুমুক দিন এবং ছোট ছোট চুমুক দিয়ে পান করুন। এসব পানীয় বটে, কিন্তু তাতে ক্যালরিও রয়েছে। যেমন কমলার রস, সোডা বা যে কোনো ভিটামিনসমৃদ্ধ পানীয়।

**সুগন্ধি খাবার খান :** ফ্রাণসংক্রান্ত গ্রহিণীগুলো খাবারের রুচির ক্ষেত্রে বেশ বড় ভূমিকা রাখে। একটি গবেষণায় ভ্যানিলার সুগন্ধিযুক্ত একটি কক্ষ কিছুক্ষণ থাকার পর কয়েকজন মানুষকে ভ্যানিলা কাস্টার্ড খেতে দেয়া হয়েছিল। দেখা গেছে, যারা ইতিমধ্যেই ভ্যানিলার গন্ধ পেয়েছেন তারা তাড়াতাড়ি খাওয়া শেষ করেন। মূলকথা হলো, যখন খাবার আগেই আপনার নাক খাবারের গন্ধ পেয়ে যাবে, আপনার দ্রুত পেট ভরে যাবে।

**বিপরীতধর্মী রঙের ব্যবহার :** আপনার খাবার এবং প্লেটের রঙ যদি কাছাকাছি হয় তাহলে বুঝতে পারবেন কতটুকু খেয়েছেন। কিন্তু প্লেটের রঙ যদি খাবারের চেয়ে বিপরীতধর্মী হয় তাহলে সহজেই বুঝতে পারবেন।

**ছোট প্লেটের ব্যবহার :** বড় প্লেটে খাবার খেলে স্বাভাবিকভাবেই আমরা একটু বেশি খেয়ে ফেলি। ছোট প্লেটে খাবার কম ধরলেও তা দেখতে বেশি লাগে। তাই এই কৌশলও প্রয়োগ করতে পারেন।

**আলো কমান, আওয়াজ কমান :** গবেষণায় দেখা গেছে, রেস্টুরেন্টের পরিবেশ মানুষকে বেশি খাওয়া থেকে বিরত রাখে। তাই বাড়িতেই রেস্টুরেন্টের পরিবেশ তৈরি করুন।

মডেল : জেরিন





## দৃষ্টিশক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম

**আলোর সামনে দুলুন :** কোনো আলোর উৎস বা সূর্যের দিকে মুখ করে চোখ বন্ধ করে আপনার শরীরকে একপাশ থেকে আরেক পাশে দোলান। অন্তত পাঁচ মিনিট এই কাজটি করুন। এটি আপনার আইবল বা চোখের মণিতে মেসেজের কাজ করবে।

**পেভুলাম এক্সারসাইজ :** চেনে বোলানো পেভুলামের মতো আপনার চোখের দৃষ্টি একপাশ থেকে আরেক পাশে সরান। এটি আপনার চোখের পেশিতে কাজ করে এবং দৃষ্টি কেন্দ্রীভূত করতে সাহায্য করে।

**পড়ুন :** ডাক্তারের কাছে যে অক্ষরের চার্ট থাকে তেমন অক্ষরের চার্ট পড়ুন। এই ব্যায়াম দূরের জিনিসের কেন্দ্রে দৃষ্টি নিবন্ধকরণে সাহায্য করে।

**পানিতে ডুবিয়ে চোখ ধুয়ে নিন :** পানিতে আপনার একটি চোখ ডোবান এবং চোখ পিটপিট করে পলক ফেলুন ১০ বার। এটি সহায়ক এবং অসহায়ক সব ধরনের পেশিকেই সাহায্য করে।

**দৃষ্টি নিবন্ধ করুন :** বলের একটি কেন্দ্রে দৃষ্টি নিবন্ধ করুন। এরপর বলটিকে ধীরে ধীরে নিজের কাছে আনুন এবং দূরে সরান। এটি আপনার চোখের পেশিকে মজবুত করবে।



## সাফল্য পেতে সরল জীবন

সিম্পল লিভিং, গ্রেট থিংকিং- মহৎ দার্শনিক, নেতা এবং তেজস্বী ব্যক্তিদের জীবনাদর্শে এটাই লক্ষ্য করা যায়। সাধারণ জীবন ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গির মানুষের কাছে ভিন্ন অর্থবহন করে। প্রাথমিকভাবে বলা যায়, অনাড়ম্বর বা সরল জীবন মানে হলো জীবনের সব ধরনের বিশৃঙ্খলা দূর করা এবং এমন জীবনযাপন বেছে নেয়া, যা আপনাকে শান্তির অনুভব ও জীবনে স্থিরাবস্থা এনে দেবে। এমন কাজে সময় ব্যয় করা যা আপনি চমৎকারভাবে উপভোগ করতে পারেন। এর মানে হলো সমস্ত বিশৃঙ্খলা থেকে মুক্ত হওয়া, যা আমরা সবাই জীবনে জন্মিয়ে রাখি। এটা বস্তৃগতও হতে পারে, আবার সম্পর্কও হতে পারে। যাই হোক, সরলতা বেছে নেয়া মানে এই নয় সবসময়ই তা সহজ উপায়। এটা অনেকটা ভ্রমণের মতো, কোনো লক্ষ্য নয়। জীবনে কোন জিনিসটা বেশি গুরুত্বপূর্ণ তা শনাক্ত করার এটা একটা কৌশলমাত্র।

বর্তমানের প্রযুক্তিময় সময়ে আমরা সব সময়েই ব্যস্ত থাকি। কিন্তু আপনি কি কখনো খেমে গিয়ে আপনার ডিজিটাল ব্যবহারে অবাধ হয়েছেন? কতটা সময় আপনি ভার্চুয়াল জগতে কাটান, এমনকি অনবরত ব্রাউজিং করতে থাকেন? আপনি যদি সত্যিই সরল জীবনের প্রতি আগ্রহী হন তাহলে এখনই নিজের লাগাম টেনে ধরুন। আপনার জন্য কী সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ তা চিহ্নিত করুন। সর্বোচ্চ মনোযোগ দিতে হবে এমন ৪-৫টি গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপারের

## অ্যান্টিবায়োটিকেরিয়াল সাবান গর্ভের শিশুর জন্য ক্ষতিকর

গর্ভকালীন সাধারণ অ্যান্টিবায়োটিকেরিয়াল দ্রব্যের ব্যবহার গর্ভের শিশুর জন্য হতে পারে ক্ষতির কারণ, এমনটাই বলছেন পরিবেশসম্পর্কিত স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা। তাই গর্ভবতীদের এ সাবানে হাত ধোয়া উচিত নয়। সর্বশেষ গবেষণায় বিজ্ঞানীরা



দেখতে পেয়েছেন যে, এসব কেমিক্যাল এবং নবজাতকের জন্মের সময়ের ওজনের মধ্যে সংযোগ রয়েছে। তারা সতর্ক করেছেন, এসবের দীর্ঘমেয়াদি ব্যবহার নবজাতক শিশুর আকারে বড় ধরনের প্রভাব ফেলতে পারে।

তালিকা তৈরি করুন। মাথায় রাখুন আপনার জন্য সবচেয়ে কী গুরুত্বপূর্ণ; আপনার কাছে কী সবচেয়ে বেশি মূল্যবান।

আপনার জীবনের এবং জীবনের লক্ষ্যের মূল্যায়ন করুন। সবকিছুর দিকেই লক্ষ্য রেখে জীবনের হিসেবনিকেশ করুন। সবকিছুই, কাজ থেকে শুরু করে বাড়ি, বাচ্চার কাজকর্ম, নিজের শখ এবং জীবনের সৃজনশীল আগ্রহ- এগুলোর মধ্যে কোন জিনিসটি আপনাকে সত্যিই সন্তুষ্ট, পরিপূর্ণতার অনুভূতি এবং আনন্দ দেয় সেটা নিয়ে ভাবুন।