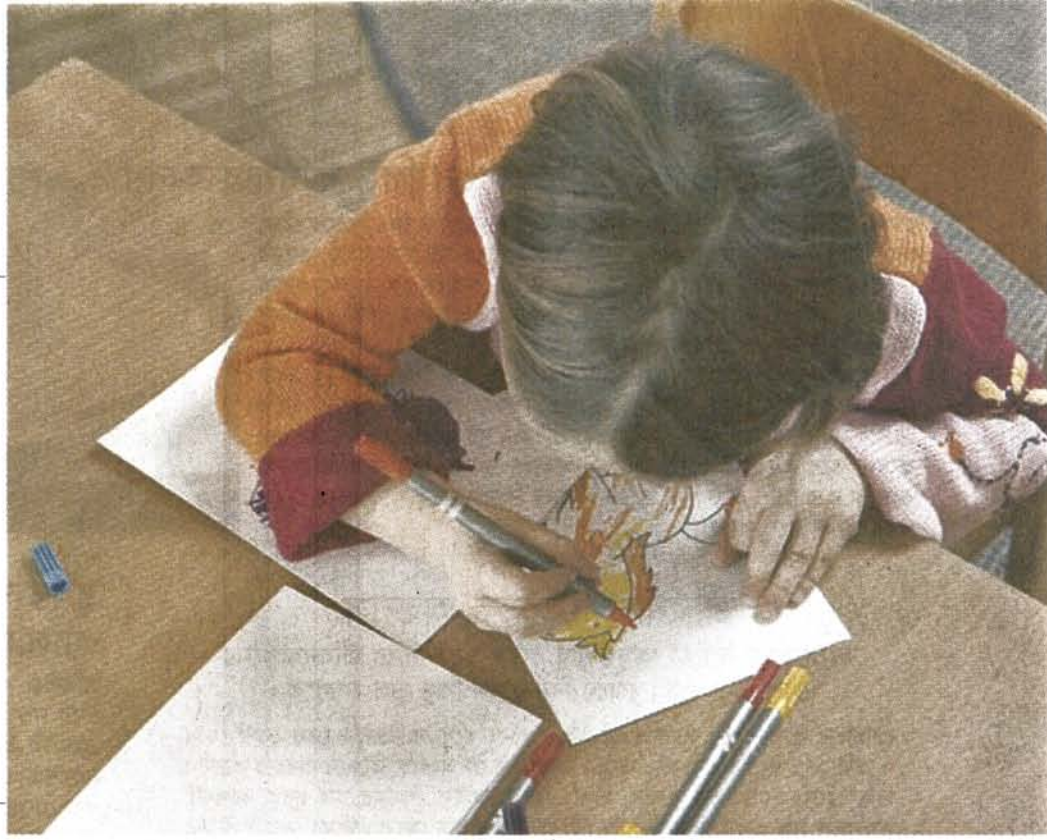


ছবি আঁকলে শিশু বুদ্ধিমান হয়

ছোট্ট সোনামণিটির আঁকিবুঁকি বাবা-মায়েরা বেশ যত্নের সঙ্গেই রেখে দেন। নতুন এক গবেষণায় দেখা গেছে, যেসব শিশু চার বছর বয়সেই আঁকতে শিখে যায় তারা বেড়ে ওঠে বুদ্ধিমান হিসেবে। গবেষণাটি ৭ হাজার ৭শ ৫০ জোড়া যমজ শিশুর ওপর করা হয়। এতে দেখা যায়, যেসব শিশু চার বছর বয়সেই আঁকতে সক্ষম হয়, এটা তাদের কৈশোরে প্রভাব ফেলে।



দৌড়ে উচ্চল টগবগে স্বাস্থ্য

একটি নতুন বৈজ্ঞানিক গবেষণায় জানা গেছে, সপ্তাহে ৫১ মিনিটেরও কম সময় দৌড়ালে হৃদরোগে মারা যাওয়ার আশঙ্কা অনেকাংশে কমে যায়। দিনে শুধু সাত মিনিট দৌড়ালে প্রবলভাবে হ্রাস পায় হৃদরোগের ঝুঁকি। ৫৫ হাজার মানুষের ওপর করা এই গবেষণা প্রথমবারের মতো এটাই দেখিয়েছে, গতানুগতিক স্বাস্থ্যকর ব্যায়াম আয়ু বাড়ানোর জন্য খুব বেশি জরুরি নয়। গবেষকরা ১৫ বছর ধরে ১৮ থেকে ১০০ বছর বয়সীদের পর্যবেক্ষণ করেন। এই সময়ের মধ্যে ৩ হাজার জনের বেশি মারা যায়। এর মধ্যে ১ হাজার ২শ ১৭ জনের হৃদরোগ ছিল। যারা দৌড়াননি তাদের তুলনায় যারা দৌড়িয়েছেন তাদের মৃত্যুর ঝুঁকি ৩০ শতাংশ এবং হৃদরোগের ঝুঁকি ৪৫ শতাংশ কম ছিল। তারা গড়ে তিন বছর বেশি বেঁচেও ছিলেন।

কোনটি বেশি স্বাস্থ্যকর পুরো ডিম নাকি সাদা অংশ?

আপনি কি ডিম বাজার সময় ডিমের কুসুম রাখবেন না বাদ দেবেন তা নিয়ে দোটানায় পড়ে যান? যদি স্বাস্থ্যবিশারদদের গবেষণা বিশ্বাসযোগ্য হয়, তাহলে ডিমের কুসুম বাদ দেয়া মানে আপনি অনেক পুষ্টিিকর জিনিস বাদ দিচ্ছেন। পুরো ডিম আপনার হৃদরোগের ঝুঁকিকে বাড়ায় না। ডিমের কুসুম অন্যান্য উৎসের মতোই স্যাচুরেটেড ফ্যাট ও কোলেস্টেরলের উৎস। আগে ধারণা করা হতো এসব হৃদরোগের অন্যতম কারণ। তবে সাম্প্রতিক তথ্য হলো, স্যাচুরেটেড ফ্যাট করোনারি হৃদরোগ, স্ট্রোক বা করোনারি



ভাসকুলার রোগের ঝুঁকি বাড়ায় না। বরং ডিমের কুসুমের স্যাচুরেটেড ফ্যাট শরীরে হরমোন উৎপাদন এবং ভিটামিন ও মিনারেল পরিশোধনের জন্য প্রয়োজনীয়। এছাড়া ডিমের কুসুম ভিটামিন-এ-র চমৎকার উৎস, যা ত্বকের জন্য উপকারী। এর ভিটামিন-বি শক্তি ও কোলেইন জোগায়, যা মস্তিষ্কের সুস্থতা, পেশি এবং সুস্থ গর্ভধারণের জন্য প্রয়োজনীয়।

গর্ভবতী মায়ের কফিপ্ৰীতি শিশুর লিউকেমিয়ার কারণ

যে গর্ভবতীরা দিনে মাত্র দুই কাপ কফি পান করেন তারা তাদের শিশুকে ঠেলে দিতে পারেন লিউকেমিয়ার ঝুঁকির মুখে। একটি গবেষণায় দেখা গেছে, তাদের শিশুদের শৈশবে এই রোগের ঝুঁকি বেড়ে যায় ৬০ শতাংশ। গবেষকরা ধারণা করছেন, হয়তো ক্যাফেইন গর্ভাশয়েই ডিএনএতে কোনো পরিবর্তন নিয়ে আসে, যা টিউমার সৃষ্টিতে সাহায্য করে।

গবেষকরা ২০টিরও বেশি পর্যবেক্ষণে দেখতে পান, যেসব নারী গর্ভকালীন কফি পান করেন, তাদের শিশুরা ২০ শতাংশের বেশি লিউকেমিয়ার ঝুঁকিতে থাকে। যদি তারা প্রতিদিন দুই কাপের বেশি কফি পান করেন, তবে এই ঝুঁকি বেড়ে যায় ৬০ শতাংশ পর্যন্ত। আর যারা দিনে চার কাপ বা তার বেশি কফি পান করেন, তাদের শিশুদের এই ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে ৭২ শতাংশ পর্যন্ত!



জীবনযাপনে ভুল অভ্যাস

ক্যাম্পারসহ ভয়াবহ অসুস্থতার কারণ হতে পারে জীবনযাপনের বেশ কিছু ভুল। জেনে নিন এমন কিছু ভুল সম্পর্কে।

মোবাইল ও বালিশের দূরত্ব : প্রতি ১০ জনের মধ্যে আটজন রাতের বেলা ফোন নিজের কাছে রাখেন এবং প্রায় অর্ধেক মানুষ এটাকে অ্যালার্ম হিসেবে ব্যবহার করেন। কিন্তু বিশেষজ্ঞরা সতর্ক করেন, মাথা এবং মোবাইল ফোনের কম দূরত্ব আপনার সুখনিদ্রার মান এবং পরিমাণ দুটোতেই নাটকীয় প্রভাব ফেলে। ঘুমের থেরাপিস্টদের মতে, কাছে ফোন রাখলে তা আমাদের উদ্দীবিব করে তোলে, আমরা কল বা মেসেজের অপেক্ষা করতে থাকি। এর ফলে আমরা বিশ্রামে ডুবে চোখ বেশিক্ষণ বন্ধ রাখতে পারি না। এছাড়া মোবাইলের স্ক্রিনের মৃদু নীল আলো আমাদের চোখের রেটিনাতে প্রভাব ফেলে, যা আমাদের মস্তিষ্কে বার্তা পৌঁছে দেয়। **কী করবেন :** বালিশের নিচে ফোন নিয়ে ঘুমাবেন না। এটি মাথা থেকে কমপক্ষে ২০ সেমি দূরে রাখুন। সন্ধ্যা থেকেই নিজের কাছ থেকে ধীরে ধীরে সব প্রযুক্তিগত জিনিস সরিয়ে ফেলুন। এসব যন্ত্র ছাড়া সময় কাটান এবং ভালো ঘুমের জন্য নিজেকে প্রস্তুত করুন। সকাল না হওয়া পর্যন্ত মোবাইল অন্য ঘরে রাখুন এবং অ্যালার্ম ঘড়ি ব্যবহার করুন।



চেয়ার এবং পিঠের যথার্থ দূরত্ব : ভয়াবহ পিঠ ব্যথার পেছনে কারণ হিসেবে কাজ করে কম্পিউটার, ট্যাবলেট ও ল্যাপটপ ব্যবহারের সময় পেছনের দিকে সহায়ক ও পিঠের দূরত্ব বলে সতর্ক করেন বিশেষজ্ঞরা। প্রতি ১০ জনের মধ্যে সাতজনের ঘাড়ব্যথা থাকে যন্ত্রপাতি ঠিকঠাকভাবে ব্যবহার না করার কারণে। প্রতিদিন একটানা আট ঘণ্টা ডেস্কে কাজ করা মানে দুর্যোগ টেনে আনা। **কী করবেন :** বসার সময় শিরদাঁড়া সোজা করে বসুন। মেঝেতে পা সমান করে রাখুন।

ভুকের স্বাস্থ্য : বেশিরভাগ মানুষই সানস্ক্রিন লাগাতে বিরক্ত বোধ করেন। এটা দরকার রোদ এবং এর থেকে সৃষ্ট দাগ থেকে বাঁচার জন্য, যা সাধারণত হয় ঘাড়, কান, কাঁধে। গবেষণায় দেখা গেছে, নারীদের মধ্যে মেলানোমা খুঁজে পাওয়া যায় পা এবং বাহুতে, পুরুষদের মধ্যে সমস্যার এলাকা হলো মাথা ও ঘাড়। এসব জায়গা রোদ থেকে দূরে রাখা দরকার বেশি, কারণ এসব জায়গাই সূর্যের প্রভাব ও ভুকের ক্যাম্পারের সঙ্গে জড়িত। **কী করবেন :** শরীরের প্রতিটি অংশে সানস্ক্রিন প্রয়োগ করুন। নিয়ম অনুযায়ী ওপর থেকে গোড়ালি পর্যন্ত ঘষুন, আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে দেখুন কোনো অংশ বাদ গেল কিনা। সানস্ক্রিন নির্বাচনে সতর্ক হোন।

স্থূলতায় দশ রকমের ক্যাম্পারের ঝুঁকি

অতিরিক্ত ওজন বা স্থূলতা মানুষকে ফেলে দিতে পারে দশ রকম ক্যাম্পারের বড় ধরনের ঝুঁকিতে—এমনটাই জানা গেছে ল্যানসেট মেডিক্যাল জার্নালে প্রকাশিত একটি গবেষণা থেকে। বিজ্ঞানীরা হিসাব কামে দেখেছেন, প্রতিবছর যুক্তরাজ্যে ১২ হাজারেরও বেশি ক্যাম্পারের কেস পাওয়া যায়, যার রোগীরা অতিরিক্ত ওজনধারী। তারা সতর্ক করেছেন, যদি মানুষের স্থূলতার মাত্রা এই হারে বাড়তে থাকে, তাহলে প্রতিবছর এই সংখ্যার সঙ্গে যোগ হতে পারে আরো ৩ হাজার ৭শ টি কেস। ডাক্তাররাও বলছেন, অতিরিক্ত ওজন ক্যাম্পারের ঝুঁকি বাড়াতে পারে, তবে এই গবেষণাতে সেই রোগগুলোকেই প্রাধান্য দেয়া হয়েছে, যেগুলোর ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি। সাত বছর ধরে পাঁচ মিলিয়ন লোকের স্বাস্থ্যের পরিবর্তন এ গবেষণায় পর্যবেক্ষণ করা হয়। গবেষকরা দেখতে পেয়েছেন, যেসব প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের ১৩-১৬ কেজি অতিরিক্ত ওজন বেড়েছে তারা ছয় ধরনের ক্যাম্পারের ঝুঁকির সীমায় দৃঢ়ভাবে অবস্থান করছেন। ঝুঁকি কতটা বেশি তা নির্ভর করে টিউমারের ধরনের ওপর। জরায়ুর ক্যাম্পারের ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি। এরপর রয়েছে গলব্লাডার, কিডনি, জরায়ুমুখ, থাইরয়েড ও লিউকেমিয়া। যেসব মানুষের বিএমআই বা বডি মাস ইনডেক্স বেশি তাদেরও লিভার, কোলন, ডিম্বাশয় ও স্তন ক্যাম্পার হতে পারে।



মাথাব্যথা সারানোর সহজ উপায়

মাথাব্যথা বিভিন্ন কারণে হতে পারে, চাপ অথবা হরমোনজনিত কারণেও। জেনে নিন মাথাব্যথা সারানোর কয়েকটি উপায়।

আদা চা : ঔষধি গুণের কারণে আদা মাথাব্যথা সারানোর একটি ভালো উপাদান। চা তৈরির সময় ফুটন্ত পানিতে আদাকুচি দিন। এই চা পানে আপনার মাথাধরা অনেকটাই কমে যাবে।

অ্যাকুপ্রেসার থেরাপি : মাথাব্যথা সারানোর একটি প্রাচীন উপায় অ্যাকুপ্রেসার, যা মাথাব্যথা সারাতে সাহায্য করে। আপনার ঘাড়ের মধ্য অংশে চাপ প্রয়োগের চেষ্টা করুন।

ল্যাভেন্ডার স্কুন : গবেষণায় দেখা গেছে, ল্যাভেন্ডার এসেন্স অয়েল স্কুকে মাথাব্যথা নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব।

গান শুনুন : তীব্র মাথাব্যথায় গান শুনলে বেশ উপকার পাওয়া যায়।

বরফের ব্যবহার : আইসব্যাগে বরফ নিয়ে মাথার ওপরে রাখুন। মাথাব্যথা দ্রুত সেরে যাবে।

মিষ্টি কুমড়ার বীজ খান : গবেষণায় দেখা গেছে, মিষ্টি কুমড়ার বীজে উচ্চমাত্রার ম্যাগনেসিয়াম

সালফেট রয়েছে, যা সব ধরনের মাথাব্যথা থেকে মুক্তি দিতে পারে। মাথাব্যথা হলে মিষ্টি কুমড়ার বীজ খান।

হাঁটুন : বাড়ির সামনে দশ মিনিট হাঁটলেও আপনার এনড্রোফিন হরমোন নিঃসরণ হবে, যা ব্যথা এবং চাপ আপনা থেকেই দূর করে দেয়।

ধ্যান করুন : শব্দহীন, আরামদায়ক একটি জায়গায় বসুন, চোখ বন্ধ করুন। শরীরটাকে ছেড়ে দিয়ে নিজের প্রশ্বাসের দিকে মনোযোগ দিন।

গরম পানিতে গোসল : উষ্ণ পানিতে গোসল করুন এবং মাথায় প্রচুর পরিমাণে পানি ঢালুন।



ক্যাপ্সারের কোষ নির্মূলে লবণ!

ক্যাপ্সারের বিরুদ্ধে লড়াইয়ে আগামীদিনের অস্ত্র হতে পারে লবণ। গবেষকরা দেখতে পেয়েছেন, ক্যাপ্সারের কোষের ভেতর লবণের অন্তঃপ্রবাহ এর মৃত্যুর কারণ হয়ে দাঁড়ায়। গবেষকরা বলছেন, এই আবিষ্কার নতুন অ্যান্টি-ক্যাপ্সার ড্রাগস তৈরিতে নির্দেশনা দিতে পারে। তারা ক্যাপ্সারের কারণ হতে পারে এমন একটি মলিকিউল কোষকে আত্মবিধ্বংসী তৈরি করেছিলেন এর মাঝে সোডিয়াম ও ক্লোরাইড আয়ন প্রবেশ করিয়ে। এ থেকে দেখা যায়, ক্লোরাইড ও সোডিয়াম কীভাবে কোষের মেমব্রেনে লবণের অন্তঃপ্রবাহ হিসেবে কাজ করে।

পারকিনসন্স ঠেকাতে দারুচিনি

সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে, মসলা হিসেবে জনপ্রিয় দারুচিনি হ্রাস করতে পারে

পারকিনসন্স রোগের অগ্রসরণ।

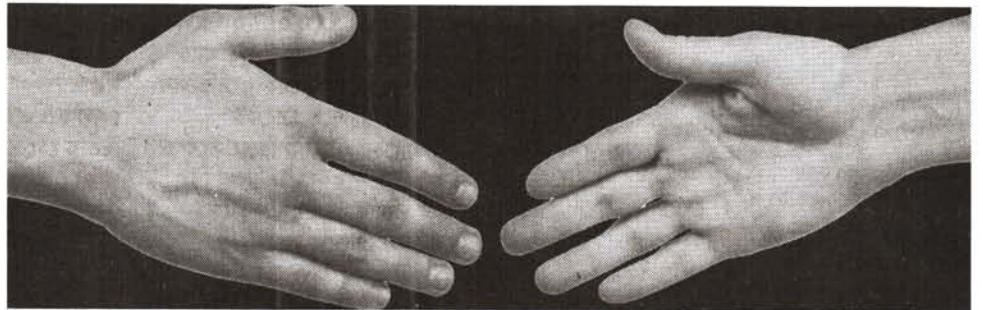
এই আবিষ্কার পারকিনসন্স রোগের চিকিৎসায় অগ্রদূত লক্ষণীয় অগ্রগতি নিয়ে আসতে পারে।

গবেষণায় দেখা গেছে, দারুচিনি মুখে খাওয়ার পর এটা মেটাবোলাইজড হয়ে যকৃতে সোডিয়াম বেনজোয়েটে পরিণত হয়েছে।

এরপর এটা মস্তিষ্কে পৌঁছে গুরুত্বপূর্ণ প্রোটিন পারকিন ও ডিজে-১ হারানো রোধ করে, নিউরনকে রক্ষা করে, নিউরেট্রান্সমিটারের মাত্রা স্বাভাবিক করে এবং মস্তিষ্কের কার্যক্রম উন্নয়ন করে।



হাত মেলানোর বিপদ



হাত মেলানো দুনিয়ার প্রায় সব দেশেরই কুশল বিনিময়ের রীতি। কিন্তু এ হাত মেলানো আবার ভয়ঙ্কর হয়ে উঠতে পারে। বিশেষত হাসপাতালে এবং যে কোনো স্থানে কোনো রোগীর সঙ্গে হাত মেলানো। লস অ্যাঞ্জেলেসের ইউনিভার্সিটি অব ক্যালিফোর্নিয়ার গবেষকরা বলছেন, এমনকি ডাক্তারদেরও উচিত রোগীদের সঙ্গে হাত মেলানো পরিহার করা; কারণ এর মাধ্যমে জীবাণু ছড়ায়। তাই আবেগকে গুরুত্ব দিয়ে সব জায়গায় হাত না মেলানোই ভালো। বিশেষত যেসব রোগী সংক্রামক জীবাণুতে আক্রান্ত, তাদের সঙ্গে হাত মেলালে আপনিও একই রোগের রোগী হয়ে যেতে পারেন। তাই একটু সাবধান হওয়াই ভালো।

গ্রহণা : নুসরাত জাহান