কর্মব্যস্ততাই সুখ

নিরন্তর কর্মব্যস্ততার মাঝেই রয়েছে প্রকৃত সুখ। প্রাচীন যুগের সাধক কিংবা এ-কালের বিজ্ঞানী-গবেষক-মনোবিদ, সবার অনুসন্ধান-অভিজ্ঞতাতেই এ কথাটি পেয়েছে চিরায়ত সত্যের মর্যাদা।

কোয়ান্টাম গত সিকি শতাব্দী ধরে যে বিশ্বাসে ভর করে ক্রমবিকশিত হয়েছে, অব্যাহত রেখেছে অদম্য সাফল্যযাত্রা, তারও অন্যতম ভিত্তি হচ্ছে সুপরিকল্পিত কর্মব্যস্ততা। শুরু থেকেই কোয়ান্টাম বলেছে–সুস্থ সুখী সার্থক জীবনের জন্যে মেডিটেশন ও সুস্থ জীবনাচার অনুসরণের পাশাপাশি কাজে ব্যস্ত থাকুন। নিজের ও সমাজের জন্যে যত বেশি সময় কল্যাণকর কাজে ব্যস্ত থাকবেন, আপনি তত ভালো থাকবেন। ইতিবাচকতা ও আশাবাদে হবেন উজ্জীবিত, নেতিবাচকতার আক্রমণ থেকেও থাকবেন নিরাপদ। ভালো থাকবে আপনার শরীর-মন, আপনার পরিবার।

এ কর্মপ্রাণ চেতনায় সবাইকে উদ্বুদ্ধ করতে কোয়ান্টাম বুলেটিনে বিভিন্ন সময়ে প্রকাশিত হয়েছে সাম্প্রতিক তথ্য-উপাত্ত সমৃদ্ধ একাধিক নিবন্ধ। তারই নির্বাচিত কিছু নিবন্ধের সংকলন *কর্মব্যস্ত সুখী জীবন*, যেখানে প্রাসঙ্গিকভাবেই এসেছে স্বাস্থ্য, পরিবার, লক্ষ্য সংক্রান্ত কথামালা।

২০১৪ সালে প্রকাশিত এ সিরিজের প্রথম বই *সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন* লাভ করেছে অনন্য পাঠকপ্রিয়তা। আমরা বিশ্বাস করি, *কর্মব্যস্ত সুখী জীবন* বইটিও সর্বস্তরের পাঠকের কাছে বিপুলভাবে সমাদৃত হবে।

প্রিয় পাঠক, আপনাদের সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন কামনা করি।

কর্মব্যস্ত সুখী জীবন

যত ব্যস্ত তত সুস্থ

চলুন শুনি, দেহ-মন-দীর্ঘায়ুর ওপর কর্মব্যস্ততার প্রভাব নিয়ে এ-কালের চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও স্বাস্থ্যগবেষকরা কী বলছেন–

কর্মব্যস্ত জীবন মানে সুস্বাস্থ্য ও দীর্ঘায়ু

প্রাচীন প্রবাদ মতে, কাজ করতে করতে মানুষ বড়জোর ক্লান্ত হয়, কিন্তু কাজ না করতে করতে সে হয়ে পড়ে হতাশ ও বিষণ্ন। হাল আমলের বিজ্ঞানীরা বলছেন, কর্মব্যস্ততাহীন অলস মানুষের স্বাস্থ্যঝুঁকিও তুলনামূলক বেশি। আর দৈনন্দিন রুটিন অনুসারে কর্মব্যস্ত সময় পার করেন যারা, তারা অপেক্ষাকৃত সুস্থ জীবনযাপন করেন। বাড়ে তাদের দীর্ঘায়ুর সম্ভাবনা।

তারা বলছেন, আনন্দময় কর্মব্যস্ততা শরীর-মন দুয়ের জন্যেই স্বস্তিদায়ী ও স্বাস্থ্যকর। ফলপ্রসূ ব্যস্ততা দেহ-মনকে রাখে সুস্থ ও প্রাণোচ্ছল। দূর হয় মনের মেঘ। যাবতীয় আলস্য ও নেতিচিন্তা-হতাশা-বিষণ্নতাকে বিদায় করে ঝেঁটিয়ে। জীবন হয়ে ওঠে সুখী ও সার্থক।

এর পাশাপাশি যে-কোনো সমস্যা মোকাবেলায় মনোদৈহিক দিক থেকে তারা হন অধিকতর সক্ষম। গবেষণায় দেখা গেছে, ক্রমাগত নানারকম কাজের মধ্য দিয়ে মানুষ হয়ে ওঠে বাস্তববাদী। বুদ্ধিমত্তা হয়ে ওঠে সুতীক্ষ্ণ। স্মৃতিশক্তি থাকে অটুট। ফলে বয়সজনিত স্মৃতিভ্রষ্টতায় আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা তাদের তুলনামূলক কম।

ব্যস্ততায় সুখনিদ্রা ও প্রখর মস্তিষ্ক

আমেরিকায় পরিচালিত একটি সাম্প্রতিক গবেষণা প্রতিবেদন অনুসারে, লক্ষ্যপানে ব্যস্ত মানুষেরা সুনিদ্রা উপভোগ করেন। ঘুম থেকে তারা ভোরে জাগতেও পারেন কোনো জড়তা ছাড়াই। তাদের সামনে কারণটা স্পষ্ট থাকে যে, কেন তারা ভোরে জাগবেন। সুনির্দিষ্ট কর্মপরিকল্পনার কারণেই তাদের জন্যে এটা বেশ সহজ।

যুক্তরাষ্ট্রের নর্থওয়েস্টার্ন বিশ্ববিদ্যালয়ের স্নায়ুবিদদের মতে, কর্মব্যস্ত দিন কাটান যারা, তারা অনিদ্রা ও ঘুম-সংক্রান্ত জটিলতায় ভোগেন কম। *স্লিপ সায়েন্স* জার্নালে প্রকাশিত এ গবেষণাটি মূলত যাদের ওপর চালানো হয় তাদের গড় বয়স ছিল ৭৯। তবে গবেষণায় নেতৃত্বদানকারী প্রফেসর জেসন অং বলেন, যে-কোনো বয়সী মানুষের ক্ষেত্রেই এটা সত্য।

ব্যস্ত দিনের শেষে ঘুম ভালো হয় বলে তাদের মনও থাকে সতেজ। থাকতে পারেন উদ্যমী। *ফ্রন্টিয়ার্স ইন নিউরোসায়েন্স* জার্নালের একটি

স্মৃতিভ্রষ্টতা ও স্নায়বিক-মানসিক জটিলতার কার্যকর ওষুধ

গত কয়েক দশকে বার্ধক্যজনিত স্মৃতিভ্রষ্টতা বা আলঝেইমার্স রোগের প্রাদুর্ভাব বেড়েছে সারা পৃথিবীজুড়েই। এটি প্রতিরোধের জন্যে স্বাস্থ্যসম্মত জীবনধারা গুরুত্বপূর্ণ বটে, তার পাশাপাশি সেবামূলক কাজে সময় দেয়ার মাধ্যমেও আপনি এ থেকে মুক্ত থাকতে পারেন। পাশ্চাত্যের খ্যাতনামা স্বাস্থ্যবিশেষজ্ঞ ও চিকিৎসকদেরই পরামর্শ এটি।

বার্ধক্যবিষয়ক চিকিৎসা-সাময়িকী *জার্নাল অব জেরোন্টোলজি*-তে বলা হয়েছে, সেবামূলক কর্মকাণ্ডে যুক্ত থাকলে মানবমস্তিষ্কের স্থিতিস্থাপকতায় ঘটে ইতিবাচক পরিবর্তন। আন্তঃনিউরোন সংযোগ বাড়ে মস্তিষ্কে। ফলে কমে আলঝেইমার্সের ঝুঁকি। ৬৫ বছর ও তদূর্ধ্ব বয়সীদের ক্ষেত্রে এভাবেই বার্ধক্যজনিত স্মৃতিভ্রষ্টতা প্রতিরোধ করা সম্ভব।

আছে আরো চমকপ্রদ তথ্য। সেবাধর্মে নিবেদিত একদল বয়োবৃদ্ধ নান-এর মৃত্যুর পর তাদের মস্তিষ্ক সংরক্ষণ করা হয়। পরবর্তীতে গবেষকরা দেখেন, এক-তৃতীয়াংশের মস্তিষ্কই ছিল আলঝেইমার্সের উপসর্গ-আক্রান্ত। কিন্তু মজার ব্যাপার, মৃত্যুর আগ পর্যন্ত দৈনন্দিন কাজকর্ম যেমন : শিশুদের পড়ানো, জটিল ধাঁধা সমাধান এমনকি গাড়ি চালিয়ে রোগীদের স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আনা-নেয়ার কাজেও ওরা ছিলেন দারুণ স্বচ্ছন্দ।

এর কার্যকারণ ব্যাখ্যায় গবেষকরা বলছেন, মস্তিষ্ক মানবদেহের এমন একটি বিস্ময়কর অঙ্গ–যার কোনো অংশ ক্ষতিগ্রস্ত বা অকেজো হলেও সে ঠিকই তার অক্ষত অংশটুকু দিয়ে কোনোভাবে কাজ চালিয়ে নিতে সক্ষম–যদি তার সামনে থাকে নিত্যনতুন চ্যালেঞ্জ ও কর্মপরিকল্পনা।

আর এ ধরনের কাজের সুবাদে পরিচিতির গণ্ডিটা বড় হয় বলে গড়ে ওঠে একটা সত্যিকারের সামাজিক যোগাযোগ এবং নতুন নতুন সম্পর্কের উষ্ণতায় মানুষ ক্রমান্বয়ে মুক্তি পায় পোস্ট ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিজঅর্ডারের মতো (অতীতের তিক্ত স্মৃতি বা দুর্ঘটনার ফলে সৃষ্ট) বিভিন্ন মনোদৈহিক ও স্নায়বিক জটিলতা থেকে।

সেবায় তৃপ্তি ও সাফল্য পরার্থপরতায় সুখ

২০১২ সালে যুক্তরাজ্যের 'রয়াল ভলান্টারি সার্ভিস' পরিচালিত গবেষণার ফলাফলে দেখা যায়, সঙ্ঘবদ্ধ সেবাকার্যে উৎসাহী মানুষেরা পরিণত বয়সে

ঘুমপাড়ানি মাসি-পিসি মোদের বাড়ি এসো/ খাট নেই পালঙ্ক নেই খোকার চোখে বসো। যুগ পাল্টে গেছে। স্মার্টফোন, ট্যাব, ল্যাপটপ এমন নানা প্রযুক্তিপণ্যের সহজলভ্যতা, শ-খানেক টিভি চ্যানেল আর ফেসবুক-বিপ্লবের ঝড়ে ঘুমপাড়ানি মাসি-পিসিরা বহু আগেই প্রাণ নিয়ে পালিয়েছে। না পালিয়ে উপায় কী? ঘুমতাড়ানি ডিজিটাল দৈত্যদের আগ্রাসনে ওদেরই যে চিরতরে ঘুম হারানোর দশা!

ক্রমাগত রাত জাগছেন? স্বাস্থ্যঝুঁকি বাড়ছে

আপনি হয়তো রাতের পর রাত জেগে টিভিতে টক শো কিংবা মুভি-সিরিয়াল দেখছেন, নয়তো একটু পর পর দেখে চলেছেন আপনার ফেসবুক স্ট্যাটাসে কয়টা লাইক পড়ল। নিশ্চিত জেনে রাখুন, প্রতিরাতে আপনি নীরবে ক্রমশ বাড়িয়ে চলেছেন মনোদৈহিক স্বাস্থ্যদুর্ভোগের ঝুঁকি।

বিশেষজ্ঞরা জানাচ্ছেন, হঠাৎ দু-একদিন জরুরি প্রয়োজনে রাত জাগতে হতেই পারে। কিন্তু ক্রমাগত রাতজাগার ফলে একজন মানুষের দেহঘড়িতে দেখা দিতে পারে মারাত্মক গোলযোগ। যার পরিণতিতে তিনি আক্রান্ত হন স্লিপ ডিজঅর্ডার, অপরিণত বয়সে হৃদরোগ, বিষণ্নতা এমনকি পারিবারিক অশান্তিতে।

গবেষণায় দেখা গেছে, বুদ্ধিবৃত্তিক কর্মধারাকেও শ্লথ করে তোলে টানা রাত্রি জাগরণ। সৃজনশীলতা, প্রাণবন্ততা, কর্মতৎপরতা কমে যায় এতে। অন্যদিকে স্বাভাবিক জৈব-ছন্দ অনুসারে প্রতিদিন পরিমিত ঘুম ও বিশ্রাম হলে স্মৃতিশক্তি হয়ে ওঠে সংহত এবং তা প্রয়োজনের সময় কাজও করে ভালোভাবে।

প্রাকৃতিক জৈব-ছন্দ : দিনে কাজ, রাতে ঘুম

প্রত্যেক মানুষের শরীরেই আছে একটি প্রাকৃতিক জৈবঘড়ি, যা নিয়ন্ত্রণ করে হরমোন প্রবাহসহ আমাদের যাবতীয় শারীরবৃত্তীয় কর্মকাণ্ড। তার কথা হলো, দিনে কাজ করো, আর রাতটা রেখো তৃপ্তিময় সুনিদ্রার জন্যে। কিন্তু আপনি যখন দিনের পর দিন এই স্বাভাবিক জৈব-ছন্দকে প্রভাবিত করেন,

দেহঘড়িতে বাধে গোলমাল। ফলে জ্বর জ্বর ভাব, ঠান্ডা লাগা, এসিডিটি-র পাশাপাশি দুর্বল হতে থাকে আপনার রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা।

মানবদেহের বিভিন্ন হরমোন ও এনজাইমগুলোর মাত্রা সকাল-সন্ধ্যা ভেদে তারতম্য ঘটে। যেমন : কর্টিসোল। মানবদেহের শারীরবৃত্তীয় কার্যক্রমে অত্যন্ত প্রভাব বিস্তারকারী এ হরমোনটির নিঃসরণ-মাত্রা দিনের প্রথমার্ধে থাকে সর্বোচ্চ পরিমাণে এবং এরপর থেকে কমতে থাকে। কিন্তু টানা রাত্রি জাগরণের ফলে এই প্রাকৃতিক নিয়ম পাল্টে যায়। বিঘ্নিত হয় স্বাভাবিক হরমোন প্রবাহ।

গবেষকরা বলছেন, কেউ হয়তো ভাবতে পারেন, ক্রমাগত রাত জেগে তার কোনো সমস্যাই হচ্ছে না, ভালোই সয়ে গেছে। এ-ক্ষেত্রে গবেষকদের ভাষ্য হলো, যারা অ্যালকোহলিক তারাও এই যুক্তিই দেন—'আমার তো কোনো সমস্যা হয় না, বরং কিছুটা পান করলেই আমি বেশ চনমনে থাকি আর আমি মাতালও হই না।' কিন্তু ক্ষতি যেদিকে যা হওয়ার ঠিকই হয়, যা-ই তারা বলুক।

রাতে নিয়মিত ঘুম পরিপাকতন্ত্রকে সুস্থ রাখে দেহের ওজন থাকে নিয়ন্ত্রণে

যোগশাস্ত্র অনুসারে, সূর্যের গতিবিধি পরিপাকতন্ত্রের কর্মপ্রক্রিয়াকে প্রভাবিত করে। মানব পরিপাকতন্ত্র সবচেয়ে ভালো কাজ করে সূর্যোদয় ও সূর্যাস্তের মধ্যবর্তী সময়ে। রাত বাড়ার সাথে সাথে ক্রমশ কমতে থাকে খাবার হজমে প্রয়োজনীয় বিভিন্ন এনজাইম নিঃসরণের পরিমাণ।

ফলে আমরা যখন রাত জাগি ও রাতের খাবারটা খাই দেরি করে, ওটা ভালো হজম হয় না। এজন্যে প্রায়শই রাত জাগেন যারা, হজমযন্ত্রের গোলমাল তাদের একটি সাধারণ সমস্যা। অন্যদিকে রাতে শীঘ্র খাবার গ্রহণ ও পরিমিত ঘুম পরিপাকতন্ত্রকে রাখে সুস্থ এবং ওজনও থাকে নিয়ন্ত্রণে।

এসব তথ্য বিবেচনায় স্বাস্থ্যগবেষকরা বলছেন, ছন্দময় মনোদৈহিক সুস্বাস্থ্য এবং গতিময় কর্মব্যস্ত জীবনের জন্যে প্রতিরাতে পরিমিত ঘুমান। তাতে আপনি সারাদিনই থাকবেন কর্মতৎপর চটপটে সৃজনশীল ও তীক্ষ্ণ স্মৃতিশক্তির অধিকারী।

তথ্যসূত্র : হেলথ এন্ড নিউট্রিশন, জানুয়ারি ২০১৬

স্টিভ জবস ও বিল গেটস ॥
প্রযুক্তিপণ্য থেকে ঠিকই দূরে রেখেছেন নিজের সন্তানদের

মাইক্রোসফট-এর প্রতিষ্ঠাতা বিল গেটস ও *অ্যাপল*-এর প্রতিষ্ঠাতা স্টিভ জবস। তাদের কল্যাণে (!) স্মার্টফোন, আইপ্যাড ও কম্পিউটার গেমস পৌঁছে গেছে কোটি মানুষের দুয়ারে। অথচ এই প্রযুক্তিবিদরা নিজেদের সন্তানদের ইন্টারনেট ও স্মার্টফোন ব্যবহার নিয়ন্ত্রণে শুরু থেকেই জারি করে রেখেছিলেন কঠোর নিষেধাজ্ঞা। বিল গেটস তার সন্তানদের বয়স ১৪ হওয়ার আগে মোবাইল ফোন কিনে দেন নি, কম্পিউটারও ব্যবহার করতে দিতেন দিনে মোটে ৪৫ মিনিটের জন্যে। আর স্টিভ জবস তো নিজের উদ্ভাবিত আইপ্যাডই কখনো ব্যবহার করতে দেন নি সন্তানদের।

এ সতর্কতা অবলম্বনের কারণ হলো তারা ঠিক জানেন, আইপ্যাড-আইফোন জাতীয় প্রযুক্তিপণ্যগুলো মানুষকে অতিমাত্রায় আসক্ত করে তোলে। তাই মুনাফার লোভে অপরের ঘরে অশান্তির কাঁচামাল জোগান দিলেও নিজের ঘর তারা সাধ্যমতো আগলে রেখেছেন ঠিকই।

তাই নিত্যনতুন প্রযুক্তিপণ্য ব্যবহার করার ক্ষেত্রে নিজে সচেতন হোন। এবং সেইসাথে সন্তানদের হাতে স্মার্টফোন-আইপ্যাডরূপী এসব আসক্তি-উপকরণ তুলে দেয়ার আগে আরেকবার ভাবুন।

বাড়ছে দুশ্চিন্তা ও বিষণ্নতা

২০১৬ সালে যুক্তরাষ্ট্রের ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেলথের অর্থায়নে ইউনিভার্সিটি অব পিটসবার্গ স্কুল অব মেডিসিন একটি গবেষণা চালায়। ১,৭৮৭ জন মার্কিন তরুণের জীবনাভ্যাস পর্যালোচনা করে গবেষকরা রায় দেন, একজন তরুণ সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে যত বেশি সময় কাটাবে, তত সে হতাশ একাকী ও বিষণ্ন হয়ে পড়বে। গবেষকরা তাই ফেসবুককে আখ্যায়িত করেছেন 'অবসাদগ্রস্ত মানুষের আখড়া' হিসেবে।

গত কয়েক বছরে মার্কিন টিনএজারদের মধ্যে আত্মহত্যা প্রবণতা মারাত্মকভাবে বেড়ে যাওয়ার পেছনেও স্মার্টফোনের বড় ভূমিকা আছে বলে মনে করছেন সে-দেশের মনোবিজ্ঞানীরা।

তথ্যসূত্র : দ্য গার্ডিয়ান, ৬ অক্টোবর ২০১৭
দ্য টেলিগ্রাফ, ৬ মার্চ ২০১৭

উপকারিতা দেয় না। পর্দায় আঙুল চেপে তথ্যটি যেমন দ্রুত পাচ্ছি, ততোধিক দ্রুততার সাথে তা আবার স্মৃতি থেকে মুছে যাচ্ছে।'

ডিজিটাল অ্যামনেশিয়ায় ক্রমশ আক্রান্ত হচ্ছেন সব বয়সের মানুষ। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, গ্যাজেটের প্রতি আসক্তি মানুষকে নির্বোধে পরিণত করছে। প্রিয় গ্যাজেট বা অ্যাপ যতক্ষণ কাজ করছে, ততক্ষণ সে সকল কাজের কাজী। আর যদি কোনো কারণে সেটি না ঘটে, তখন সে হতবুদ্ধি হয়ে যায়। তখন বোঝা যায়, যন্ত্র-নির্ভরতা কেবল সহজাত দক্ষতাই কমায় নি, সেইসাথে কমন সেন্স বা সহজাত বিচারবুদ্ধিও হ্রাস করেছে উল্লেখযোগ্য পরিমাণে।

তাই প্রিয় পাঠক, ইন্টারনেট ও প্রযুক্তিপণ্যের যথেচ্ছ ব্যবহারের ক্ষেত্রে সতর্ক থাকুন। বাঁচুন অকালে স্মৃতিনাশের খপ্পর থেকে।

তথ্যসূত্র : রিডার্স ডাইজেস্ট, সেপ্টেম্বর ২০১৬
বিবিসি.কম, অক্টোবর ২০১৫

মন যত প্রশান্ত ও সুস্থির হবে,
তথ্য ধারণ ও মনে রাখা
তত সহজ হবে।
মেডিটেশনই মনকে
প্রশান্ত ও সুস্থির করে।

পেইনকিলারে
ব্যথা নয়

ক্ষয় হয়
প্রাণ!

অঞ্চলভেদে অতিরিক্ত ওজন ও মেদস্থূলতার হার

শহর	মা (%)	শিশু (%)
ঢাকা	৫৭	২২
চট্টগ্রাম	৬৪	১৩
সিলেট	৫৭	১৯
বরিশাল	৫৫	১৭
খুলনা	৫৫	১৫
রাজশাহী	৪৩	১০
রংপুর	৩৫	০৭

(তথ্যসূত্র : আইসিডিডিআর,বি)

জানান, মাতৃ ও শিশু-মেদস্থূলতার হার সবচেয়ে বেশি হলো ঢাকা ও চট্টগ্রাম শহরে। তাদের মতে, এ গবেষণা-কার্যক্রমে পরিণত বয়সের পুরুষরা অন্তর্ভুক্ত ছিলেন না যদিও, কিন্তু তাদের ক্ষেত্রেও মেদস্থূলতার চিত্রটা একই।

গবেষকরা সাবধান করে দিয়েছেন—'অতিরিক্ত ওজনধারী এবং স্থূলকায়দের ক্ষেত্রে হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, ক্যান্সার, অস্টিওআর্থ্রাইটিস, লিভার ও গলব্লাডারের বিভিন্ন ধরনের জটিলতা এবং শ্বাসতন্ত্রের রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা তুলনামূলক বেশি। এসব জটিলতা থেকে তাদের অকালমৃত্যুর সম্ভাবনাও বেড়ে চলে সমানতালে।

যুক্তরাজ্যভিত্তিক বিশ্বখ্যাত চিকিৎসা-সাময়িকী *ল্যানসেট*-এ প্রকাশিত একটি প্রতিবেদন থেকে জানা যায়, মেদবহুলতার কারণে সৃষ্ট হৃদরোগ-সংক্রান্ত জটিলতায় সারা বিশ্বজুড়ে শুধু ২০১০ সালেই ঘটেছে ৩৪ লক্ষ মৃত্যু। বিশেষজ্ঞরা জানান, বেশিমাত্রায় উচ্চ ক্যালরিযুক্ত খাদ্যগ্রহণ এবং তুলনামূলক কম শারীরিক পরিশ্রমই পৃথিবীজুড়ে মেদবহুলতার অন্যতম প্রধান কারণ।

এ প্রসঙ্গে বাংলাদেশ ডায়াবেটিক এসোসিয়েশনের সভাপতি প্রফেসর ডা. এ কে আজাদ খান বলেন, মাত্রাতিরিক্ত চিনি ও ক্যালরিসমৃদ্ধ ফাস্টফুড ও কোমল পানীয়ের প্রতি শিশু-কিশোরদের আসক্তির ফলেই বাড়ছে তাদের মেদস্থূলতার হার। কিন্তু সে তুলনায় সংশ্লিষ্ট কোনো দিক থেকেই নেই কোনো সুনির্দিষ্ট ও সুস্পষ্ট দিক-নির্দেশনা। অন্যদিকে ক্রমশ কমছে শিশুদের যে-কোনো ধরনের পরিশ্রম ও খেলাধুলা করার সুযোগ।

যুক্তরাষ্ট্রের খ্যাতনামা চিকিৎসা গবেষণা প্রতিষ্ঠান মেয়ো ক্লিনিক। এ প্রতিষ্ঠানের মেদস্থূলতা নিয়ন্ত্রণ বিষয়ক কার্যক্রমের সহ-পরিচালক জেমস লেভিন। পেশায় এন্ডোক্রাইনোলজিস্ট লেভিন কয়েক দশক ধরে মেদস্থূলতা এবং দীর্ঘক্ষণ বসে কাটানোর প্রভাব নিয়ে দীর্ঘ গবেষণা করেছেন। গবেষণালব্ধ তথ্য-উপাত্ত বিশ্লেষণ করে তার মতামত হলো–দীর্ঘসময় বসে নয়, বরং সার্বিক সুস্থতার জন্যে দিনের বেশিরভাগ সময় দাঁড়িয়ে থাকার অর্থাৎ দৈহিকভাবে সক্রিয় থাকার অভ্যেস করুন।

ডা. লেভিনের মতে, চেয়ারে বসে কাজ কিংবা নিছক আলস্যবশত দিনের একটা বড় সময় বসে কাটান যারা, দীর্ঘমেয়াদে তারা উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, মেদস্থূলতাসহ নানা রোগ-জটিলতায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে থাকেন। অন্যদিকে এ সময়টাই যদি কাজ করা যায় দাঁড়িয়ে বা হাঁটাচলার মধ্যে, তবে এসব রোগঝুঁকি অনেকাংশে কমে আসে।

এ নিয়ে জেমস লেভিন লিখেছেন তার অনবদ্য গবেষণাগ্রন্থ *গেট আপ!*, ২০১৪ সালে যেটি যুক্তরাষ্ট্রে প্রকাশিত হয়েছে। এ-ছাড়াও তিনি উদ্ভাবন করেছেন বিশেষ ধরনের ট্রেডমিল ডেস্ক, যার ওপর দাঁড়িয়ে এবং চাইলে ধীরলয়ে হেঁটে ডেস্ক-জব বা অফিসের কাজকর্ম করা যায় নিশ্চিন্তে।

দৈনন্দিন জীবনে হরেক রকম কাজে কিংবা কাজ ছাড়াও অধিকাংশ সময়ই আমরা বসে কাটাই। চেয়ারে বসে অফিসের কাজ করি, খাওয়াদাওয়া করি, মিটিংয়ে আলোচনা করি। টিভি দেখা আর আড্ডা তো আছেই। জরিপে দেখা গেছে, আমেরিকানরা তাদের কর্মজীবনের একটা বড় সময় বসেই কাটিয়ে দেয়–দিনে গড়ে প্রায় ১৩ ঘণ্টা!

বিশেষজ্ঞরা বলছেন, এ এক প্রাণঘাতী ব্যাপার। ২০১০ সালে চিকিৎসা সাময়িকী *সার্কুলেশন* এ বিষয়ে একটি রিপোর্ট প্রকাশ করে। তাতে বলা হয়, সাত বছর ধরে ৮,৮০০ জন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের ওপর গবেষণা চালিয়ে দেখা গেছে, এদের মধ্যে যারা দিনে চার ঘণ্টা বা এরও বেশি সময় বসে কাটান তাদের অকালমৃত্যুর ঝুঁকি ৪৬ শতাংশ বেশি তাদের চেয়ে, যাদের ক্ষেত্রে এটি সাকুল্যে দু-ঘণ্টার বেশি নয়।

গবেষকদের মতে, দিনের অর্ধেকেরও বেশি সময় যারা বসেই কাটান তাদের ডায়াবেটিস ও হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি তুলনামূলক দ্বিগুণ।

মিথ্যা তথ্যে
প্রাণ যাচ্ছে
মানুষের

মুনাফা বাড়ছে
ওষুধ কোম্পানির