



শ্রেণি - ৯ম

বিষয়ঃ সাইন্স অব লিভিং

সময়ঃ ১ ঘণ্টা

তারিখঃ ২৭-০৬-২০২০

সকাল শোয় সকাল ওঠে তার কড়ি বৈদ্য না লুটে

বিজ্ঞান আর প্রযুক্তির নিত্যনতুন আবিষ্কার আমাদের জীবনকে বিভিন্নভাবে অনেক সহজ করে তুলেছে। সেইসাথে একটু একটু করে বদলে দিয়েছে আমাদের জীবনযাপনের ধারাকেও। ফলে সময়ের সাথে সাথে অনেক অযাচিত জীবনাচারেও অভ্যস্ত হয়ে পড়েছি আমরা। আকাশে ভোরের আলো ফুটেই জেগে ওঠা ছিল আমাদের সাধারণ অনুষ্ণ, কিন্তু আমাদের অনেকের জীবনেই এটি আজ আর তেমন গুরুত্ব বহন করে না।

যারা রাত জাগেন তারা বাড়িয়ে চলেছেন নিজেদের স্বাস্থ্যঝুঁকি

জরুরি কাজ শেষ করতে দেরি হওয়া কিংবা রাত জাগা-কদাচিৎ এমনটা হতেই পারে। কিন্তু দিনের পর দিন যারা রাত জাগেন, বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই তা ঘটে থাকে অকারণে। আমেরিকান কলেজ অব কার্ডিওলজির ৫৮ তম বার্ষিক সম্মেলনে একটি গুরুত্বপূর্ণ গবেষণা-প্রতিবেদন উপস্থাপন করা হয়। এতে বলা হয়েছে, রাত জাগেন বা প্রায়ই মধ্যরাত পার করে ঘুমোতে যান যারা, তাদের হৃৎপিণ্ডের রক্তনালীর প্রসারণ-ক্ষমতা কমে যায় এবং তারা অকালে হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকিতে থাকেন। “Night owls may face higher heart risk” শিরোনামে ২০০৯ সালের মার্চ- এ রিপোর্টটি এবিসি নিউজে প্রকাশিত হয়।

এছাড়াও প্রায়ই রাত জেগে টিভি দেখা কিংবা রাত করে নতুন নতুন সিনেমা দেখার অভ্যাস যাদের, দেখা যায় মেটাতে সে সময়টাতে তারা বিভিন্নরকম মুখরোচক স্ন্যাক্স খেতে অভ্যস্ত হয়ে পড়েন। আর এতে দেহে বাড়তি ওজন এবং রক্তে ক্ষতিকর কোলেস্টেরল বাড়ার ঝুঁকি থাকে। রাত জাগার ফলে বিভিন্ন রকম স্বাস্থ্যঝুঁকির অন্যতম কারণ হলো, এতে শরীরের স্বাভাবিক জৈবছন্দটি ব্যাহত হয় এবং মেলাটোনিन ও কর্টিসলসহ কিছু হরমোন প্রবাহে ছন্দপতন ঘটে।

দেৱিতে দিন শুরু হলে

দেৱিতে দিন শুরু হয়? প্ৰায়ই ভাবেন ভোৱে উঠবেন, কিন্তু এলাৰ্ম বন্ধ কৰে অলস গড়াগড়িৰ অভ্যাস? তাৱপৰ স্কুল - কলেজ যাওয়াৰ টায় টায় একটু আগে উঠে নাকে মুখে কিছু গুঁজে দিয়ে পড়িমৰি কৰে 'দে ছুট' তাৱপৰ হাঁপাতে হাঁপাতে ক্লাসে ঢোকেন? এ কি আপনাৰ নিত্য নৈমিত্তিক ঘটনা ?

বিজ্ঞানীৱা বলছেন, আপনাৰ দিনটা কিন্তু শুরুই হল "ফাইট অৱ ফ্লাইট ৱেসপন্স " এৱ মধ্যে দিয়ে। ঠিক সময়ে গন্তব্যে পোঁছানোৱ এই ছড়াছড়ি আপনাৰ নাৰ্ভাস সিস্টেমৰ উদ্দীপনা বাড়িয়ে তোলে। ফলে দিনেৰ শুরুতেই আপনাৰ মধ্যে তৈৰি হয় স্ট্ৰেচ। আৱ নিশ্চিতভাবেই এৱ প্ৰভাৱ পৰে আপনাৰ কাজে। জুন ২০১৩ এৱ অনলাইন চিকিৎসা - সাময়িকী "হেলথ টুডে" তে একটি গবেষণা - প্ৰতিবেদন প্ৰকাশিত হয় - life extremes: Early birds vs night owls. ৱিপোৰ্টে বলা হয়, এ দুয়েৰ মধ্যে ভোৱে ঘুম থেকে উঠেন যাৱা, যেকোনো আবেগীয় প্ৰতিক্ৰিয়ায় তাৱা অধিকতৰ ভাৱসাম্যপূৰ্ণ ও তুলনামূলকভাবে আনন্দময়ও বটে।

দিন শুরু হোক ভোৱেৰ আলোয়

ইউনিভাৰ্চিটি অব অ্যাৱিজোনাৰ সেন্টাৰ ফৱ ইন্টিগ্ৰেটিভ মেডিসিনেৰ প্ৰতিষ্ঠাতা ও পৰিচালক প্ৰফেসৰ ডাঃ এন্ড্ৰু ওয়েলস। ২০১২ সালে তিনি একটি গবেষণা - কাৰ্যক্ৰম পৰিচালনা কৰেন। সেই ৱিপোৰ্টে বলা হয়েছে, ৱাতে তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যান আৱ ভোৱে জেগে ওঠেন যাৱা, তাৱা অন্যদেৰ চেয়ে তুলনামূলকভাবে বেশি সুস্বাস্থ্যেৰ অধিকাৰী। তাদেৰ ওজনও থাকে নিয়ন্ত্ৰণে। শুধু তাই নয়, ২০০৮ সালে টেক্সাস বিশ্ববিদ্যালয়েৰ একটি গবেষণায় দেখা গেছে, যাৱা ভোৱে উঠে তাদেৰ কৰ্মদক্ষতা অন্যদেৰ চেয়ে বেশি। আৱ ছাত্ৰছাত্ৰীদেৰ মধ্যে যাদেৰ এই অভ্যাসটি আছে পৰীক্ষাৰ ফলাফলেও তাৱা তুলনামূলক ভালো গ্ৰেডে উত্তীৰ্ণ হয়েছেন। এৱং এদেৰ মনও সবসময় আনন্দ ও আশাবাদে পূৰ্ণ। অন্যদিকে ৱাত জেগে দেৱিতে দিন শুরু কৰা লোকেৱা প্ৰায়ই হতাশা, নৈৱাশ্যবাদ, বিষণ্ণতা এৱং কখনো কখনো স্নায়বিক দুৰ্বলতায় আক্ৰান্ত হন।

আলস্য জীবনেৰ প্ৰথম শত্ৰু

কৰ্মব্যস্ত দিনেৰ শেষে অকাৰণে ৱাত না জেগে সকাল সকাল শুয়ে পড়ুন। ভালো একটা ঘুম হোক। ভোৱে জেগে ওঠা সহজ হৰে তাতে। ভোৱেৰ প্ৰথম আলো দেখে দিন শুরু হোক আপনাৰ। ভোৱে জেগে ওঠা সহজ হৰে যখন জানবেন ঘুম থেকে কেন উঠবেন, উঠেই বা কি কৰবেন। তাই ঠিক কৰুন দিনেৰ কৰ্মপৰিকল্পনা, আৱ তা মনকে শুনান বাৱ বাৱ। আপনিও পাৱবেন তাহলে। ভোৱে ঘুম থেকে উঠেন যাৱা, মেডিটেশন হাঁটা ব্যায়াম ও প্ৰাণায়মেৰ জন্যে তাৱা পৰ্যাপ্ত সময় পান। সাৱাদিন একটা চনমনে সুখানুভূতি হয় তাদেৰ নিত্যসঙ্গী। স্বাভাবিকভাবে তাৱা হয়ে উঠেন সুস্বাস্থ্যেৰ অধিকাৰী। ভোৱে দিন শুরু কৰায় অনেকটা সময় পাৱেন, কাজগুলো কৰতে পাৱবেন

গুছিয়ে। কাজের মানও ভালো হবে। কাজের গুরুত্ব অনুসারে কর্মপরিকল্পনার জন্য পাবেন বাড়তি সময়। দিন শেষে দেখবেন আপনার কাজের পরিমাণও ছিল অনেক। আর সব কাজ ধীরে সুস্থে গুছিয়ে করতে পারবেন বলে স্ট্রেসের আগ্রাসন থেকে থাকবেন মুক্ত।

প্রশ্ন

১. মানুষের শরীরে একটি প্রাকৃতিক ছন্দ বা দেহ ঘড়ি রয়েছে যার ছন্দ হচ্ছে রাতে ঘুম আর দিনে কাজ। রাতে জাগার ফলে হরমোন পরিবর্তন, দেহের তাপমাত্রায় রদবদল, মেজাজ ও মস্তিষ্কের কাজকর্মে ব্যাপক প্রভাব পড়তে দেখা যায়। যুক্তরাজ্যের স্লিপ রিসার্চ সেন্টারের গবেষকেরা সাম্প্রতিক এক গবেষণায় দেখেছেন, রাত জেগে কাজের যে কুফল তা গভীরতর আণবিক স্তরে পরিলক্ষিত হয়। রাত জাগার ক্ষতির পরিমাণ গবেষকদের কাছে আশ্চর্যজনক মনে হয়েছে।

রাত জাগার ফলে আমাদের শরীরে কি কি ধরনের রোগ হতে পারে এবং ভোরে আলোয় দিন শুরু করার সুফল ১০ টি পয়েন্টে লিখ?

২. ভোরে জেগে ওঠা সহজ হবে যখন জানবেন ঘুম থেকে কেন উঠবেন, উঠেই বা কি করবেন। তাই ঠিক করুন দিনের কর্মপরিকল্পনা, কিন্তু এই মহামারিতে স্কুল বন্ধ থাকায় আমাদের প্রাত্যাহিক দিনের কর্মপরিকল্পনায় ব্যাঘাত সৃষ্টি হয়েছে।

একজন শিক্ষার্থী হিসেবে এই মহামারি কালীন সময়ে আমাদের কর্মপরিকল্পনা কেমন হওয়া উচিত ব্যাখ্যা কর এবং কোথাও ত্রুটি থাকলে তা নিরূপণের উপায় লিপিবদ্ধ কর ?

৩. সাকিব এবং তামিম দুই বন্ধু। তারা ৯ম শ্রেণির ছাত্র। সাকিব প্রতিদিন ভোরে ঘুম থেকে উঠে তার প্রতিদিনের কাজ শুরু করে। সাকিব প্রতিদিন স্কুলের এসাইনমেন্ট সময়মত সাবমিট করে। অন্যদিকে মহামারিতে স্কুল বন্ধ থাকায় সাকিবের বন্ধু তামিম রাত জেগে মুভি দেখে ঘুমের সময় নষ্ট করে ফলে বিষণ্ণতা আর হতাশায় ডুবে যাচ্ছে। একদিন হঠাৎ সাকিব ফোন দিয়ে জানতে চাইল তামিম কেমন আছে। তামিম বলল, ‘তার ঘুম হচ্ছে না ঠিকমতো, খাওয়ার রুচি হারিয়ে গেছে।’ তখন সাকিব বলল, ‘আসল রহস্য হল “Early to bed and Early to rise; Makes a man Healthy Wealthy and Wise”’. তুমি এটা অনুসরণ কর দেখবে সব ঠিক হয়ে যাবে।’

ক) সাকিব এবং তামিমের মধ্যে মূল পার্থক্য কোথায়?

খ) তামিমকে সাকিব কী অনুসরণ করতে বলেছে তা ৫টি পয়েন্টে ব্যাখ্যা কর।

*** আগামী বৃহস্পতিবার (০২-০৭-২০২০) এর মধ্যে উত্তরপত্র সাবজেক্ট টিচার এর ইমেইল এড্রেস এ সাবমিট করতে হবে, ইমেইল এর সাবজেক্টে নিজের নাম এবং ক্লাশ অবশ্যই লিখতে হবে***

Subject Teacher : Junayed Hossain Chowdhury

Email: junayedtishad@gmail.com