

শ্রেণি - ৮ম

বিষয়ঃ সাইন্স অব লিভিং

সময়ঃ ১ ঘণ্টা

তারিখঃ ০৩-১১-২০২০

সুস্থতার দাওয়াইঃ পর্যাপ্ত ঘুম এবং নিয়মিত সকালে ওঠার অভ্যাস

ঘুমকে তুলনা করা যেতে পারে কাপড় ধোয়ার সাথে। সময় বাঁচাতে গিয়ে যদি ধোয়া কাপড়টি শুকানোর আগেই ওয়াশিং মেশিন থেকে বের করে আনি- তাহলে কী হবে? আধা-ভেজা কাপড়টা যেমন আপনাকে সঁগাতসেঁতে, ভারী এবং অস্বস্তিকর একটা অনুভূতি দেবে, তেমনি ঘুমটাও যদি ভালোভাবে না হয় সারাদিন ঠিক এরকমই অনুভূতি হবে আপনার। পরিচ্ছন্ন কাপড়ের জন্যে যেমন ওয়াশিং মেশিনের সবগুলো ধাপ সম্পন্ন করা প্রয়োজন, তেমনি সুস্থ ও চনমনে দেহ-মনের জন্যেও ঘুমের পুরো সাইকেলটা সম্পন্ন করা প্রয়োজন।



আরিয়ানা হাফিংটন

একটি সাক্ষাৎকারে এ কথাগুলো বলেন খ্যাতনামা নিউজ ব্লগ হাফিংটন পোস্টের সহ-প্রতিষ্ঠাতা, সফল ব্যবসায়ী ও লেখক আরিয়ানা হাফিংটন। তিনি বলেন, দীর্ঘদিন ধরে রাত জাগার অভ্যাস, ক্লান্তি-অবসাদ আর স্ট্রেস-সবমিলিয়ে ২০০৭ সালে আমি একেবারে ভেঙে পড়লাম। তখন আমি অত্যন্ত বিরক্ত, রি-একটিভ, বিক্ষিপ্ত ও অসুখী একজন মানুষ। মনে হতো, আমার আকাশছোঁয়া সাফল্য আর সবকিছু সামলে নেয়ার যে দক্ষতা, এর মূল্যই হয়তো আমাকে দিতে হচ্ছে। প্রচ- গতিময় আধুনিক সভ্যতার এ অভিষাপের নাম বার্নআউট। বুঝতে পারছিলাম-এর কোনো চিকিৎসা নেই, আমাকে জীবনযাপনের ধরন বদলাতে হবে। ঘুমে টেক্সনমুক্ত হয় আপনার মস্তিষ্ক সুস্থ জীবনের জন্যে আরিয়ানা শুরু করলেন তার নতুন মিশন। উপলব্ধি করলেন-মস্তিষ্কের সার্বিক দেখভালের জন্যে ঘুমের কোনো বিকল্প নেই।

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 মেলাটোনিন ও কর্টিসলসহ কিছু হরমোন প্রবাহে ছন্দপতন ঘটে।

দেরিতে দিন শুরু হলে

দেরিতে দিন শুরু হয়? প্রায়ই ভাবেন ভোরে উঠবেন, কিন্তু এলার্ম বন্ধ করে অলস গড়াগড়ির অভ্যাস? তারপর স্কুল - কলেজ যাওয়ার টায় টায় একটু আগে উঠে নাকে মুখে কিছু গুঁজে দিয়ে পড়িমরি করে 'দে ছুট' তারপর হাঁপাতে হাঁপাতে ক্লাসে ঢোকেন? এ কি আপনার নিত্য নৈমিত্তিক ঘটনা? বিজ্ঞানীরা বলছেন, আপনার দিনটা কিন্তু শুরুই হল "ফাইট অর ফ্লাইট রেসপন্স " এর মধ্যে দিয়ে। ঠিক সময়ে গন্তব্যে পৌঁছানোর এই হুড়াহুড়ি আপনার নার্ভাস সিস্টেমের উদ্দীপনা বাড়িয়ে তোলে। ফলে দিনের শুরুতেই আপনার মধ্যে তৈরি হয় স্ট্রেস। আর নিশ্চিতভাবেই এর প্রভাব পরে আপনার কাজে। জুন ২০১৩ এর অনলাইন চিকিৎসা - সাময়িকী "হেলথ টুডে" তে একটি গবেষণা - প্রতিবেদন প্রকাশিত হয় - life extremes: Early birds vs night owls. রিপোর্টে বলা হয়, এ দুয়ের মধ্যে ভোরে ঘুম থেকে উঠেন যারা, যেকোনো আবেগীয় প্রতিক্রিয়ায় তারা অধিকতর ভারসাম্যপূর্ণ ও তুলনামূলকভাবে আনন্দময়ও বটে।

দিন শুরু হোক ভোরের আলোয়

ইউনিভার্সিটি অব অ্যারিজোনার সেন্টার ফর ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিনের প্রতিষ্ঠাতা ও পরিচালক প্রফেসর ডাঃ এন্ড্রু ওয়েলস। ২০১২ সালে তিনি একটি গবেষণা - কার্যক্রম পরিচালনা করেন। সেই রিপোর্টে বলা হয়েছে, রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যান আর ভোরে জেগে ওঠেন যারা, তারা অন্যদের চেয়ে তুলনামূলকভাবে বেশি সুস্থস্থের অধিকারী। তাদের ওজনও থাকে নিয়ন্ত্রণে। শুধু তাই নয়, ২০০৮ সালে টেক্সাস বিশ্ববিদ্যালয়ের একটি গবেষণায় দেখা গেছে, যারা ভোরে উঠে তাদের কর্মদক্ষতা অন্যদের চেয়ে বেশি। আর ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে যাদের এই অভ্যাসটি আছে পরীক্ষার ফলাফলেও তারা তুলনামূলক ভালো গ্রেডে উত্তীর্ণ হয়েছেন। এবং এদের মনও সবসময় আনন্দ ও আশাবাদে পূর্ণ। অন্যদিকে রাত জেগে দেরিতে দিন শুরু করা লোকেরা প্রায়ই হতাশা, নৈরাশ্যবাদ, বিষণ্ণতা এবং কখনো কখনো মায়বিক দুর্বলতায় আক্রান্ত হন।

আলস্য জীবনের প্রথম শত্রু

কর্মব্যস্ত দিনের শেষে অকারণে রাত না জেগে সকাল সকাল শুয়ে পড়ুন। ভালো একটা ঘুম হোক। ভোরে জেগে ওঠা সহজ হবে তাতে। ভোরের প্রথম আলো দেখে দিন শুরু হোক আপনার। ভোরে জেগে ওঠা সহজ হবে যখন জানবেন ঘুম থেকে কেন উঠবেন, উঠেই বা কি করবেন। তাই ঠিক করুন দিনের কর্মপরিকল্পনা, আর তা মনকে শুনান বার বার। আপনিও পারবেন তাহলে। ভোরে ঘুম থেকে উঠেন যারা, মেডিটেশন হাঁটা ব্যায়াম ও প্রাণায়ামের জন্যে তারা পর্যাপ্ত সময় পান। সারাদিন একটা চনমনে সুখানুভূতি হয় তাদের নিত্যসঙ্গী। স্বাভাবিকভাবে তারা হয়ে উঠেন সুস্থস্থের অধিকারী।

এসাইনমেন্ট

১. রাফি এবং তামিম দুই বন্ধু। তারা ৯ম শ্রেণির ছাত্র। রাফি প্রতিদিন ভোরে ঘুম থেকে উঠে তার প্রতিদিনের কাজ শুরু করে। রাফি 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 রাফি ফোন দিয়ে জানতে চাইল তামিম কেমন আছে। তামিম বলল, ‘তার ঘুম হচ্ছে না ঠিকমতো, খাওয়ার রুচি হারিয়ে গেছে।’ তখন রাফি 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।

প্রশ্নঃ ক) রাফি এবং তামিমের মধ্যে মূল পার্থক্য কোথায়?

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

২. 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।

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

৩. 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 প্রাণাহিক দিনের কর্মপরিকল্পনায় ব্যাঘাত সৃষ্টি হয়েছে।

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

**** আগামী রবিবার (০৮-১১-২০২০) 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