

শুভ্যাস্ত্র

স্বাস্থ্য যথন সম্পদ...

ত্রয়োদশ | Page: 6 | দেনিক সংবাদ, আগরতলা, মঙ্গলবার, ১ ডিসেম্বর, ২০২৫



শাহী সংক্ষিপ্ত কোনও লেখা
পাঠাতে আমাদের মেইল করুন—
dsnewsdesk@gmail.com

স্কুল ব্যাগের অতিরিক্ত ওজন: নীরব বিপদ



ডাঃ সায়ল কুমার দাস

DNB Paediatrics (NBEMS, NEW Delhi), Tripura Health Services. Senior Resident, Deptt of Paediatrics, TMC and BRAM Teaching Hospital

স্কুল ব্যাগের অতিরিক্ত ভার। শিশুদের মেরদণ্ডে নীরব মহমারির মতো বাঢ়তে ফুটি। সকালে স্কুল যাওয়ার পথে আমরা প্রায়ই দেখি ছেটা ছেটা বাজ্জের কাশের বিশেষ এক ব্যাগ দেখানো। অনেক সময় সেই ব্যাগের আকারই মেন শিশুদের থেকে বড়। প্রতুক, খাতা, প্রার্বক, লাখবক্স, জরের সেতুল, কার্যপত্র—সব সব মাঝের ওজন কখন যেন অতিক্রম করে যায় শিশুর সামর্থ্য। শিশুদের এই দেনিন কষ্টটিকে আমরা অনেকেই স্বাভাবিক বলে ধরে নিই, কিন্তু চিকিৎসকের মধে এটি একটি নীরব, নির্ধারণযোগী ও ক্রমবর্ধমান স্বাস্থ্যাঙ্গীক ভাবী ব্যাগের কারণে এখন শিশুদের মধ্যে পিটোর্থা, ঘাড়বুথা, ক্লোণিওসিস, পেশির টান, এবং অঙ্গব্যাসের বিকৃত উত্তোলণ্ডাতারে দেখে গেছে। ৮-১৪ বছর বয়সে শিশুদের মধ্যে এসব ব্যথা বর্তমানে আগের তুলনায় দ্রুণ্ডেরও বেশি।

কেন এই সমস্যা বাঢ়ছে? আধুনিক শিক্ষাব্লিউ চাপ

১. বহু-ব্যাতার স্বাস্থ্য বৃক্ষি

বহু স্কুলেই একই দিনে বিভিন্ন

বিষয় পড়ানো হয়, ফলে সব

বহু-ব্যাতা আনতে হয়। অনেক সময়

শিক্ষকের ও অতিরিক্ত কার্যক্রম বা

নেটোবুকের মধ্যে আসতে বলেন।

২. প্রকল্পভিত্তিক শিক্ষা

নতুন শিশু পদ্ধতিতে প্রয়োজন,

মাডেল, কেন্দ্রীয়, চার্ট—এবং

বহুমুখী কারণে ব্যাগ আরও ভারী

হয়ে গেছে।

৩. সমাস্তিতে অব্যবহারণা

কিছু স্কুলে এখনও রোটেশন সিস্টেম

নেই যেখানে প্রতিদিনের বিষয়

অন্যায়ে বই আনতে হয়।

৪. লাপ্টোপ-অল্যাম্প—অতিরিক্ত

ওজন

চটপট স্বাস্থ্যের খাওয়াওয়া নিশ্চিত

করতে অভিভাবক অনেক সময়

ওজনদার লাখবক্স বা বড় সহজের

জলের প্রোতোল দেখে দেখে।

কঠোর ওজন শিশুর জন্ম

‘নিরাপদ’?

ইতিমান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স (IAP) এবং বহু-ব্যাতার স্বাস্থ্য বৃক্ষি

নির্দেশিকা অন্যায়ী:

ব্যাগের মেট ওজন শিশুর শরীরের

মেট ওজনে ১০%—এর বেশি

হওয়ার উচ্চত নয়।

যেমন—

— ২০ কেজি ওজনের শিশুর ব্যাগ

সর্বোচ্চ ২ কেজি

— ৩০ কেজি ওজনের শিশুর ব্যাগ

সর্বোচ্চ ৩ কেজি

কিন্তু বাস্তবে দেখা যায়, অনেক শিশুই

৫-৭ কেজি ওজনের ব্যাগ বহন

করে। এর অর্থ তারা প্রতিদিন নিজের

শরীরের প্রায় ২০-২৫% ওজন

কাঁধে দেখে নিয়ে যাচ্ছে। একজন

প্রাপ্তব্যক্ষ মানুষের ও এটি সহ্য করা

কঠিন।

মেরদণ্ডে কৌতুবে ফুটি হয়?

বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা

শিশুর মেরদণ্ড এখনও বাড়ে, নরম

ও নরমীয়। এমন অবস্থায় অতিরিক্ত

ওজন দিলে:

১. Centre of gravity

পরিস্থিতি হ্রাস

ব্যাগ ভারী হলে শিশুর শরীরের

ত্বরণ এবং প্রয়োজন হওয়া যায়।

কলে মেরদণ্ডের স্বাভাবিক বক্রতা

(curvature) বাস্তবে নয়।

২. পেশিশুলের ওপর অসম চাপ

পড়ে

ব্যাগ ভারী হলে শিশুর দিকে যেতে পারে।

৩. পেশিশুলের প্রয়োজন হওয়া যায়।

৪. ডিভেস পদ্ধতি (Intervertebral disc pressure)

দীর্ঘদিন ভারী ব্যাগ টানলে কোমরের

নিচের অর্থে ডিস্কের ক্ষতি হয়, যা

ভবিষ্যতে ‘হিপ-ডিস্ক’-এর বুকি

বাড়ায়।

৪. ক্লেলিওসিস বা কাইফেসিসের বুকি

অঙ্গবিন্যাসের ক্ষতি থেকে মেরদণ্ড একদিকে ঝেকে যেতে পারে।

ব্যাগ ভারী হলে শিশুর দ্বারা প্রয়োজন হওয়া যায়।

কলে মেরদণ্ডের ক্ষতি থেকে বাড়তে পারে।

৫. শস্ত্রপ্রস্তাব ও হৃৎসংবলনের ওপর

প্রভাব

বুকে চাপ পড়লে ফুসফুস পূর্ণভাবে

প্রসারিত হতে পারে না, যা আকারিক্ত

শিশুর অঙ্গের গভীর প্রভাব।

শিশুর অঙ্গের দ্বিগুণেও প্রভাব।

শিশুর অ