



স্কুল ব্যাগের অতিরিক্ত ওজন: নীরব বিপদ

স্কুল ব্যাগের অতিরিক্ত ভার: শিশুদের মেরুদণ্ডে নীরব মহামারির মতো বাড়ছে ক্ষতি। সকালে স্কুলে যাওয়ার পথে আমরা প্রায়ই দেখি ছোটো ছোটো বাচ্চাদের কাঁধে বিশাল এক ব্যাগ ঝোলানো। অনেক সময় সেই ব্যাগের আকারই মেনে শিশুদের থেকে বড়! পুস্তক, খাতা, ওয়ার্কবুক, লাঞ্চবক্স, জলের বোতল, কার্যপত্র—সব মিলিয়ে ব্যাগের ওজন কখন মেনে অতিক্রম করে যায় শিশুদের সামর্থ্য। শিশুদের এই দৈনন্দিন কষ্টটিকে আমরা অনেকেই স্বাভাবিক বলে ধরে নিই, কিন্তু চিকিৎসকদের মতে এটি একটি নীরব, দীর্ঘমেয়াদি ও ক্রমবর্ধমান স্বাস্থ্যঝুঁকি। ভারী ব্যাগের কারণে এখন শিশুদের মধ্যে পিঠব্যথা, ঘাড়ব্যথা, স্কোলিওসিস, পেশির টান, এবং অঙ্গবিন্যাসের বিকৃতি উল্লেখযোগ্যভাবে বেড়ে গেছে। ৮—১৪ বছর বয়সি শিশুদের মধ্যে এসব ব্যথা বর্তমানে আগের তুলনায় দ্বিগুণেরও বেশি।

কেন এই সমস্যা বাড়ছে? আধুনিক শিক্ষাব্যবস্থার চাপ

১. বই—খাতার সংখ্যা বৃদ্ধি বহু স্কুলেই একই দিনে বিভিন্ন বিষয় পড়ানো হয়, ফলে সব বই-খাতা আনতে হয়। অনেক সময় শিক্ষকেরাও অতিরিক্ত কার্যপত্র বা নোটবুক নিয়ে আসতে বলেন।

২. প্রকল্পভিত্তিক শিক্ষা নতুন শিক্ষা পদ্ধতিতে প্রজেক্ট, মডেল, ফোল্ডার, চার্ট—এসব বহনের কারণে ব্যাগ আরও ভারী হয়ে ওঠে।

৩. সময়সূচিতে অব্যবস্থাপনা কিছু স্কুলে এখনও রোটেশন সিস্টেম নেই যেখানে প্রতিদিনের বিষয় অনুযায়ী বই আনতে হয়।

৪. লাঞ্চবক্স—জলবস্ত্র—অতিরিক্ত ওজন চটপট স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়া নিশ্চিত করতে অভিভাবক অনেক সময় ওজদার লাঞ্চবক্স বা বড় সাইজের জলের বোতল দিয়ে দেন।

কতটা ওজন শিশুর জন্য



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

‘নিরাপদ’? ইন্ডিয়ান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স (**IAP**) এবং বহু আন্তর্জাতিক নির্দেশিকা অনুযায়ী: ব্যাগের মোট ওজন শিশুর শরীরের মোট ওজনের ১০%—এর বেশি হওয়া উচিত নয়। যেনো—

- 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 টেনে নিয়ে যাচ্ছে! একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষেরও এটি সহ্য করা কঠিন।

মেরুদণ্ডে কীভাবে ক্ষতি হয়? বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা শিশুর মেরুদণ্ড এখনও বাড়ছে, নরম ও নমনীয়। এমন অবস্থায় অতিরিক্ত ওজন দিলে:

১. Centre of gravity পরিবর্তিত হয় ব্যাগ ভারী হলে শিশুর শরীর ব্যাগের ভার সামলাতে সামনে ঝুঁকে যায়। ফলে মেরুদণ্ডের স্বাভাবিক বক্রতা (**curvature**) বদলে যায়।

২. পেশিগুলোর ওপর অসম চাপ পড়ে ব্যাগ একদিকে ঝুলিয়ে নিলে এক পাশের পেশিতে অতিরিক্ত টান পড়ে। এতে কাঁধ অসমান হয়ে যায়।

৩. ডিস্ক চাপ পড়ে (Intervertebral disc pressure) দীর্ঘদিন ভারী ব্যাগ টানলে কোমরের

নিচের অংশে ডিস্কের ক্ষতি হয়, যা ভবিষ্যতে ‘স্লিপ-ডিস্ক’-এর ঝুঁকি বাড়ায়।

৪. স্কোলিওসিস বা কাইফোসিসের ঝুঁকি অঙ্গবিন্যাসের ত্রুটি থেকে মেরুদণ্ড একদিকে বেঁকে যেতে পারে। কিশোর বয়সে এটি খুব দ্রুত বাড়ে।

৫. শ্বাসপ্রশ্বাস ও হৃৎস্পন্দনের ওপর প্রভাব বৃকে চাপ পড়লে ফুসফুস পূর্ণভাবে প্রসারিত হতে পারে না, যা অ্যাকটিভ শিশুর অক্লিজে গ্রহণেও প্রভাব ফেলে।

প্রাথমিক পর্যায়ে এগুলো চোখে পড়ে না, কিন্তু কিশোর বা প্রাপ্তবয়স্ক বয়সে এদের বহুজন দীর্ঘস্থায়ী কোমরব্যথা, ঘাড় ব্যথা ও মেরুদণ্ডজনিত সমস্যায় ভোগেন।

ভারী ব্যাগের লক্ষণ: কখন চিন্তা করবেন? **অভিভাবকরা নিম্নলিখিত আচরণ বা উপসর্গ দেখলে সতর্ক হোন:** শিশুর ঘাড় বা পিঠে ব্যথার অভিযোগ, হটার সময় শরীর এগিয়ে ঝুঁকে থাকা এক কাঁধের দিকে ব্যাগ ধরে হটা, স্কুল থেকে ফিরে ক্লান্ত হয়ে পড়া, কাঁধের জায়গায় লাল দাগ বা ঘর্ষণ, মাথাব্যথা, ব্যাগ তুলতে অসুবিধা বা অস্বস্তি, শিশুরা অনেক সময় ব্যথার কথা বলতে লজ্জা পায় বা অভ্যস্ত হয়ে যায়, তাই অভিভাবকদের নজর রাখা জরুরি।

সমাধান: স্কুল, অভিভাবক ও সমাজের যৌথ দায়িত্ব

১. স্কুলে ‘রোটেশন সিস্টেম’ প্রয়োগ



তেতো করলা খাদ্যগুণে মোটেই তেতো হয় না

দিলীপ চট্টোপাধ্যায়

প্রায় সারাবছর বাজারে তেতো স্বাদের সবজি করলার প্রাপ্তি মেলে। ভাজা, ভর্তা বা ঝোলে করলার কদর বেশ। তেতোর কারণে অনেকে আবার খেতেও চায় না। তবে স্বাদের চেয়ে গুণের গুণই করলাকে সবার কাছে বেশি গ্রহণযোগ্য করে তুলেছে। দক্ষিণ আমেরিকার আমাজন অঞ্চলের আদিবাসীরা বহু বছর ধরেই করলাকে ডায়াবেটিস, পেটের গ্যাস, কোষ্ঠকাঠিন্য, জন্ডিস ইত্যাদিতে গুণ্য হিসেবে ব্যবহার করে আসছে। এশিয়ায় হাজার বছর ধরে এটি গুণুধের গুণেভরা সবজি হিসেবে ব্যবহার হয়ে আসছে। প্রতি ১০০ গ্রাম করলায় রয়েছে খাদ্যশক্তি ১৭ কিলোক্যালোরি, কার্বোহাইড্রেট ৩.৭০ গ্রাম, প্রোটিন ১ গ্রাম, ফাইবার ১.৮০ গ্রাম, ফোলেট ৭২ মাইক্রোগ্রাম, নিয়াসিন ০.৪০০ মিলিগ্রাম, ভিটামিন এ ৪৭১ আইইউ, ভিটামিন সি ৮৪ মিলিগ্রাম, সেডিয়াম ৫ মিলিগ্রাম, পটাসিয়াম ২৯৬ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ১৯ মিলিগ্রাম, ম্যাগনেশিয়াম ১৭ মিলিগ্রাম।

■ **নীচে রইল তেতো করলার গুণ সম্পর্কে—**

করলার আয়িডেনাসিন মনোফসফেট অ্যাকটিভেটেড প্রোটিন কাইনেজ নামক এনজাইমের মাত্রা বৃদ্ধির মাধ্যমে রক্ত থেকে শরীরের কোষগুলোতে সুগার গ্রহণ ক্ষমতা বাড়িয়ে দেয়। সেই সঙ্গে শরীরের গ্লুকোজের বিপাক ক্রিয়াও বাড়িয়ে দেয়। ফল রক্তে সুগারের মাত্রা কমে। করলায় আছে যথেষ্ট লৌহ, ভিটামিন এ, সি এবং আঁশ। করলার অ্যাক্টি অক্সিডেন্ট, ভিটামিন এ এবং সি বার্বাকা বিলম্বিত করে। এছাড়া করলায় রয়েছে রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা সৃষ্টিকারী লুটিন এবং ক্যানসার প্রতিরোধকারী লাইকোপিন। করলা রক্তের চর্বি তথা ট্রাইগ্লিসারয়েড বা চিগ্রি কমায আর ভালো কোলেস্টেরল এইডিজল বাড়ায়। এতে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ সহজ হয় এবং রক্তনালীতে চর্বি জমার কারণে হার্ট অ্যাটাকে প্রবণতা প্রতিরোধ হয়। খাবারে অরুচি দেখা দিলে, অপুষ্টিজনিত সমস্যায় ভোগা প্রবণতা বেড়ে যায়। এক্ষেত্রে এক চামচ করে করলার রস সকালে ও বিকেলে খেলে খাবারে রুচি বাড়বে। ম্যালেরিয়ায় করলা পাতার রস খেলে খুব উপকার মেলে। এছাড়া ম্যালেরিয়ার রোগীকে দিনে তিনটে করলার পাতা ও তিনটে আশু গোলমরিচ এক সঙ্গে খেতো করে নিয়ম করে ৭ দিন খাওয়ালে দ্রুত সুস্থ হয়ে ওঠে। করলার পাতার রস খেলে জ্বর সেরে যায়। এছাড়া শিশুদের শরীর থেকে কৃমিও দূর করে। দেহ থেকে বাতের ব্যথা তাড়াতে চার চা-চামচ করলা বা উচ্ছে পাতার রস একটু গরম করে দেড় চা-চামচ বিশুদ্ধ গাওয়া ঘি মিশিয়ে তাতের সঙ্গে খেতে হবে। এভাবে কিছুদিন খেলে সুস্থ হবেন সহজেই। শরীর কামড়ানো, জল পিপসা বেড়ে যাওয়া, বমিভাব হওয়া থেকে মুক্তি পেতে উচ্ছে বা করলার পাতার রস উপকারী। চা-চামচ করলা পাতার রস একটু গরম করে অথবা গরম জলের সঙ্গে মিশিয়ে দিনে ২-৩ বার খেলে উপকার পাওয়া যাবে।

কিডনি ডিটক্স (KIDNEY DETOX)

আমাদের দেহের প্রাকৃতিক ফিল্টারকে সুরক্ষিত রাখার বিজ্ঞান

ভূমিকা— আমাদের শরীরে দুটি ছোটো কিন্তু বিস্ময়কর অঙ্গ— কিডনি বা বৃক্ক, প্রতিটি মুঠোভর্তি আকারের, কিন্তু কাজের দিক থেকে পৃথিবীর সবচেয়ে নিখুঁত “বায়োলজিক্যাল ফিল্টার”। এরা প্রতিদিন প্রায় ১৮০ লিটার রক্ত ছেঁকে প্রায় ১.৫—২ লিটার প্রস্রাব তৈরি করে, যাতে দেহের সমস্ত বর্জ্য পদার্থ, টক্সিন ও অতিরিক্ত জল বেরিয়ে যায়।

আমরা যখন “ডিটক্স” শব্দটি শুনি, অনেকেই ভাবেন এটি কোনও ফ্যানশন ট্রেন্ড— লেবুর জল, গ্রিন টি বা ভিটগ ড্রিঙ্ক। কিন্তু আসলে আমাদের শরীরের সবচেয়ে বড় ডিটক্স অর্গান হলো কিডনি। তবু আধুনিক জীবনযাপন, ভুল খাদ্যাভ্যাস, গুণুধের অপব্যবহার এবং জলের অভাবের কারণে কিডনির ওপর বাড়ছে অজান্তে চাপ। ফলে প্রয়োজন প্রতিনিয়ত কিডনি যত্ন ও প্রাকৃতিক ডিটক্স।

কিডনি আসলে কী করে? প্রতিদিন কিডনি ২৪ ঘণ্টা নিরবচ্ছিন্ন কাজ করে আমাদের দেহকে সুখম রাখে।

এর প্রধান কাজগুলো হলো—

- ১. রক্ত থেকে বর্জ্য ও টক্সিন ছেঁকে ফেলা** — ইউরিয়া, ক্রিয়াটিনিন, অ্যামোনিয়া, গুণুধের রাসায়নিক পদার্থ ইত্যাদি দূর করে।
- ২. জল ও ইলেকট্রোলাইট ভারসাম্য রক্ষা করা** — সোডিয়াম, পটাসিয়াম, ক্যালসিয়ামের মাত্রা ঠিক রাখা।
- ৩. রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করা** — “রেনিন” হরমোন তৈরি করে যা BP নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।
- ৪. রক্ত তৈরিতে সহায়তা** — “এরিথ্রোপয়েটিন” নামক হরমোন তৈরি করে, যা অস্থিমজ্জাকে রক্ত তৈরি করতে উদ্দীপিত করে।
- 5.ভিটামিন D সক্রিয় করা** — ফলে ক্যালসিয়াম শোষণ হয়, হাড় মজবুত থাকে।

অর্থাৎ, কিডনি কেবল বর্জ্য ফেলার যন্ত্র নয়, এটি একটি “হরমোনাল কন্ট্রোল সেন্টার”ও।

কেন কিডনির যত্ন এখন এত

ওরুত্বপূর্ণ? ভারত এবং উত্তর-পূর্ব ভারতের রাজ্যগুলোতে ক্রনিক কিডনি ডিজিজ (**CKD**) দ্রুত বৃদ্ধি পাচ্ছে। এর প্রধান কারণগুলো হলো— ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপের বৃদ্ধি গুণুধের অনিয়ন্ত্রিত ব্যবহার (**pain-killer, antibiotic**) জলের স্বচ্ছতা ও অতিরিক্ত নুনযুক্ত খাবার, প্রোটিন সাপ্লিমেন্টের অপব্যবহার, দূষিত জল ও খাবার, ধূমপান ও অ্যালকোহল, বিশেষ করে গ্রামীণ ও পাহাড়ি, অঞ্চলে অনেক সময় মানুষ বুঝতেই পারেন না যে তাদের কিডনি ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে— কারণ এটি একটি “**silent killer disease**”।

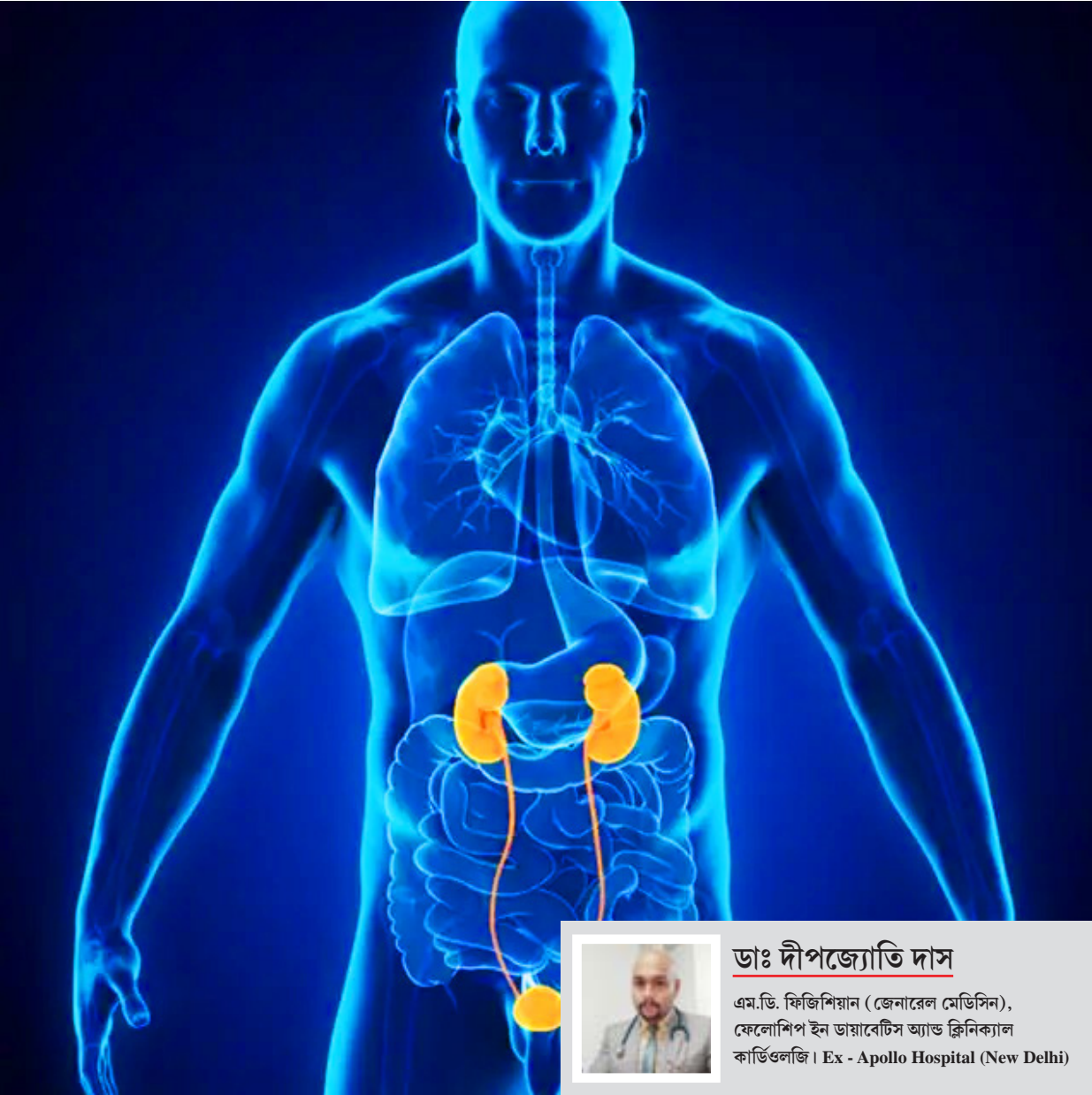
কিডনির ওপর টক্সিনের প্রভাব আমাদের খাবার, গুণুধ, এমনকি বাতাসেও নানা রাসায়নিক পদার্থ থাকে— যেগুলোর বেশিরভাগ অংশ কিডনি ছেঁকে ফেলে। এই টক্সিনগুলো যদি জমে যায়, তাহলে কিডনি কোষে প্রদাহ (**nephritis**) শুরু হয়। **কিছু সাধারণ “kidney-toxic” উপাদান হলো—**

Painkillers (NSAIDs, Diclofenac, Ibuprofen) কিছু **Antibiotic (Gentamicin, Amikacin)** **Excess protein supplements** **Excess salt and junk food** **Smoking and alcohol** **Artificial food color, soft drink preservatives**

নিয়মিত এ ধরনের পদার্থ শরীরে গেলে কিডনির ফিল্টারিং ইউনিট (**nephrons**) ধীরে ধীরে নষ্ট হতে থাকে।

প্রকৃত কিডনি ডিটক্স মানে কী? কিডনিকে সুস্থ রাখতে ডিটক্স মানে কোনও বিশেষ পানীয় নয়, বরং একটি দীর্ঘমেয়াদি জীবনধারা পরিবর্তন। কিছু সাধারণ ও কার্যকর পদ্ধতি নিচে উল্লেখ করা হলো—

১. পর্যাপ্ত পরিমাণে জল পান করুন জলই হলো কিডনির সবচেয়ে ভালো ডিটক্স এজেন্ট।



ডাঃ দীপজ্যোতি দাস
এম.ডি, ফিজিশিয়ান (জেনারেল মেডিসিন), ফেলোশিপ ইন ডায়াবেটিস অ্যান্ড ক্রিনিক্যাল কার্ডিওলজি | Ex - Apollo Hospital (New Delhi)

একজন সুস্থ প্রাপ্তবয়স্কের দৈনিক প্রয়োজন প্রায় ২.৫ থেকে ৩ লিটার জল (পরিস্থিতি, ঘাম ও আবহাওয়া অনুযায়ী)। সকালবেলা খালি পেটে এক গ্লাস হালকা গরম জল সারা দিনে ছোটো ছোটো ব্যবধানে জল পান, চা, কফি, সফট ড্রিংক নয়— প্রকৃত জল।

জল রক্তকে পাতলা রাখে, প্রস্রাবের মাধ্যমে টক্সিন দ্রুত বেরিয়ে যায় এবং কিডনিতে পাথর গঠনের সম্ভাবনা কমায।

২. লবণ (সোডিয়াম) কমান অতিরিক্ত নুন কিডনির শত্রু। সোডিয়াম বেশি হলে কিডনি বেশি জল ধরে রাখতে বাধ্য হয়, ফলে রক্তচাপ বাড়ে এবং কিডনি ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

দিনে সর্বাধিক ১ চা চামচ (৫ গ্রাম) নুন যথেষ্ট।

প্যাকেটজাত খাবার, আচার, সস, চিপস, ফাস্টফুড এড়িয়ে চলুন।

৩. প্রাকৃতিক খাবারে ডিটক্স করুন ভালো ডায়েটই কিডনি ডিটক্সের মূল। কিছু উপকারী খাবার হলো—

লেবু, কমলা, আমলকি, কাগজি লেবু → প্রস্রাবকে অ্যালকালাইন রাখে ও পাথর প্রতিরোধ করে।

তরমুজ, পেঁপে, শসা → জলসমৃদ্ধ, কিডনিকে হাইড্রেট রাখে।

সবুজ শাকসবজি ও ফলমূল → অ্যাক্টিঅক্সিডেন্ট সরবরাহ করে।

বার্লি ওয়াটার বা কমসিদ্ধ টি → হালকা প্রাকৃতিক ডায়ুরেটিক হিসেবে কাজ করে।

অন্যদিকে, বেশি প্রোটিন, ভাজাভূজি বা প্রসেসড খাবার কিডনির ওপর অতিরিক্ত চাপ ফেলে।

৪. ধূমপান ও অ্যালকোহল পরিহার করুন নিকোটিন রক্তনালী সংকুচিত করে এবং কিডনির রক্তপ্রবাহ কমিয়ে দেয়। অ্যালকোহল রক্তচাপ বাড়ায়, ইলেকট্রোলাইটের ভারসাম্য নষ্ট করে ও ডিহাইড্রেশন ঘটায়। নিয়মিত ধূমপান বা মদ্যপান কিডনি বিকলের অন্যতম কারণ।

৫. গুণুধ ব্যবহার নিয়ে সতর্ক হোন **Painkiller** বা “**over-the-counter**” গুণুধ নিয়মিত খেলে কিডনি নীরবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়। বিশেষ করে ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ বা হার্টের রোগী হলে রস একটু গরম করে দেড় চা-চামচ বিশুদ্ধ গাওয়া ঘি মিশিয়ে তাতের সঙ্গে খেতে হবে। এভাবে কিছুদিন খেলে সুস্থ হবেন সহজেই। শরীর কামড়ানো, জল পিপসা বেড়ে যাওয়া, বমিভাব হওয়া থেকে মুক্তি পেতে উচ্ছে বা করলার পাতার রস উপকারী। চা-চামচ করলা পাতার রস একটু গরম করে অথবা গরম জলের সঙ্গে মিশিয়ে দিনে ২-৩ বার খেলে উপকার পাওয়া যাবে।

প্রোডাক্টেই থাকে **heavy metal contamination** (যেমন **lead, mercury**), যা ওস্টে কিডনির ক্ষতি করে।

প্রকৃত ডিটক্স মানে হচ্ছে **hydration + balanced diet + lifestyle discipline** — কোনও ম্যাজিক পিল নয়।

একদিনের উদাহরণস্বরূপ কিডনি-বন্ধুত্বপূর্ণ খাদ্যতালিকা

সকাল: গরম জল + লেবুর রস ওটস বা ডালিয়া + একটি আমলকি

দুপুর: লাল চাল বা রুটি + পটল/লাউ/বিজে + মাছ বা মুরগির ঝোলা (কম নুনে) এক বাটি শসা-টমেটো সালাদ

বিকেল: তরমুজ বা পেয়ারা এক কাপ গ্রিন টি

রাত: সুপ + সিদ্ধ সবজি + হালকা ভাত বা রুটি ঘুমের আগে এক গ্লাস জল

কিডনি ভালো রাখতে পাঁচটি জরুরি নিয়ম

- ১.বেশি জল পান করুন, তবে দিনে ছোটো ছোটো ভাগে**
- ২. চা, কফি, ঠান্ডা পানীয় কমান**
- ৩. প্রোটিন ও নুনের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করুন**
- ৪.ধূমপান—অ্যালকোহল একদম বন্ধ করুন**
- ৫. বছরে অন্তত একবার কিডনি পরীক্ষা করান**

উপসংহার: প্রতিদিনের যত্নেই লুকিয়ে আছে কিডনির ডিটক্স। কিডনি প্রতিদিন আমাদের জন্য কাজ করছে নিরলসভাবে। একটিও দিন বন্ধ থাকে না, কেনও ছুটি নেই— তবুও আমরা সেটির যত্ন নিতে ভুলে যাই। “ডিটক্স” মানে কোনও জাদু নয়, এটি একটি দায়িত্ব— শরীরকে সঠিক জল, সঠিক খাবার ও বিশ্রাম দেওয়া। যতটা আমরা কিডনির ওপর নির্ভর করি, ততটাই কিডনির যত্ন নেওয়া আমাদের কর্তব্য। প্রতিদিনের ছোটো যত্নই আগামী দিনের **Dialysis** থেকে আমাদের বাঁচাতে পারে।