

## ধূমপানের সমান

## মৃত্যু শারীরিক

## নিষ্ক্রিয়তায়

বিশ্বব্যাপী প্রতিবছর ধূমপানের ক্ষতিকর প্রভাবে যত লোকের মৃত্যু ঘটে, তার সমানসংখ্যক মৃত্যু হয় শরীরচর্চা না করা বা শারীরিক নিষ্ক্রিয়তার জন্য। নতুন একটি গবেষণায় এ কথা বলা হয়েছে।

গবেষণা প্রতিবেদনটি যুক্তরাজ্যভিত্তিক প্রভাবশালী চিকিৎসাবিষয়ক সাময়িকী *ল্যানসেট*-এ প্রকাশিত হয়েছে। এতে বলা হয়েছে, বিশ্বের প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের আনুমানিক এক-তৃতীয়াংশই পর্যাপ্ত শরীরচর্চা করছে না। এ কারণেই বিশ্বে প্রতিবছর ৫৩ লাখ লোকের মৃত্যু ঘটছে। সংখ্যার হিসাবে এটা হৃদরোগ, বহুমূত্র (ডায়াবেটিস) এবং স্তন ও মলাশয় ক্যান্সারের মতো রোগে মৃত্যুর প্রতি ১০টি ঘটনার মধ্যে একটির সমান।

গবেষকেরা বলছেন, সমস্যাটা এতটাই উদ্বেগজনক পর্যায়ে পৌঁছেছে যে, এটাকে এখন মহাদেশব্যাপী ব্যাধি হিসেবে দেখা উচিত। আর তা মোকাবিলায় নতুন করে ভাবা দরকার। তাঁদের পরামর্শ, মানুষকে শুধু শরীরচর্চার উপকারিতার বিষয়ে সচেতন করার পরিবর্তে এখন বরং নিষ্ক্রিয় থাকার ভয়াবহতার বিষয়ে সতর্ক করা দরকার।



বিশ্বের বিভিন্ন দেশের মোট ৩৩ জন গবেষকের একটি দল এই গবেষণাটি চালায়। গবেষকেরা আরও বলেছেন, শরীরচর্চা-সংক্রান্ত বিষয়ে সুযোগ-সুবিধা বৃদ্ধি ও উপকরণগুলোর দাম সামর্থ্যের মধ্যে রাখতে সরকারগুলোকে ব্যবস্থা নিতে হবে।

প্রতিবেদনটিতে প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি সপ্তাহে অন্তত ১৫০ মিনিট দ্রুত হাঁটা, সাইকেল চালানো, বাগানের কাজ বা এ রকম মাঝারি মাত্রার শরীরচর্চা করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।

গবেষণায় দেখা গেছে, উচ্চ উপার্জন হারের দেশগুলোতে লোকজনের শারীরিক সক্রিয়তা কম। গবেষকেরা বলেছেন, দেশভেদে এর তুলনা করা কঠিন।

গবেষক পেন্দ্রো হালাল বলেন, 'অলিম্পিক-২০১২ আসন্ন। এই আয়োজনের খেলাধুলা পুরো বিশ্বকে আকৃষ্ট করবে। তবে অধিকাংশ দর্শক সেগুলো দেখার পরও শরীরচর্চায় অনুপ্রাণিত হবে না। তাই এখন বৈশ্বিক চ্যালেঞ্জ পরিষ্কার—সুস্বাস্থ্যের জন্য এবং রোগবালাইয়ের বোঝা কমাতে বিশ্বব্যাপী শরীরচর্চাকে অগ্রাধিকার দিতে হবে। বিবিসি।