স্বাস্থ্য

বিশ্বত ২৪ কোটি কিশোৰ-কিশোৰীয়ে এদিনো কমেও ৬০ মিনিট মজলীয়াৰ পৰা জোৰদাৰ শাৰীৰিক সক্রিয়তা নকৰে

WHOৰ নতুন মূল্যায়ন অনুসৰি ১১ৰ পৰা ১৭ বছৰীয়া প্রায় ২৪ কোটি কিশোৰ-কিশোৰীয়ে সপ্তাহৰ কোনো দিনেই ৬০ মিনিটৰ শাৰীৰিক সক্রিয়তা নকৰে।

প্রকাশ: ৫ নৱেম্বৰ ২০২৬, দুপৰীয়া ১২:১৮



(AI-ৰে সৃষ্টি কৰা)

বিশ্বৰ ১১ৰ পৰা ১৭ বছৰ বয়সৰ প্রায় ২৪ কোটি কিশোৰ-কিশোৰীয়ে সপ্তাহৰ কোনো দিনেই কমেও ৬০ মিনিট মজলীয়া বা তীব্র শাৰীৰিক সক্রিয়তাত অংশ নলয়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)ৰ নতুন মূল্যায়ন অনুসৰি, এই সংখ্যা বিশ্বৰ মুঠ কিশোৰ-কিশোৰীৰ প্রায় এক চতুর্থাংশ।

*The Lancet Global Health*ত প্রকাশিত এই গৱেষণাত ১৪০খন দেশ আৰু অঞ্চলৰ ৩৮৯টা জনভিত্তিক সমীক্ষাৰ তথ্য বিশ্লেষণ কৰা হৈছে। ৩২ লাখৰো অধিক কিশোৰ-কিশোৰীৰ উত্তৰৰ আধাৰত গৱেষকসকলে দেখিছে যে, তেওঁলোকে গড়ে সপ্তাহত মাত্র ২.৭ দিনহে শাৰীৰিকভাৱে সক্রিয় থাকে। প্রতিদিনে সক্রিয় হৈ থকাৰ কথা জনোৱা কিশোৰ-কিশোৰীৰ হাৰ মাত্র ১৪ শতাংশ।

এই ছবিখনত ছোৱালীবোৰ আটাইতকৈ পিছ পৰি আছে। সপ্তাহত এদিনো সক্রিয় নথকা ছোৱালীৰ হাৰ ২৮ শতাংশ, আনহাতে ল'ৰাৰ ক্ষেত্রত এই হাৰ ২২ শতাংশ। প্রতিদিনে সক্রিয় হৈ থকাৰ কথা জনোৱা ছোৱালীৰ হাৰ

মাত্র ১১ শতাংশ, বিপৰীতে ল'ৰাৰ হাৰ ১৭ শতাংশ। প্ৰায় প্ৰতিখন দেশ আৰু WHOৰ প্ৰতিটো অঞ্চলতে ল'ৰাৰ তুলনাত ছোৱালীৰ শাৰীৰিক সক্ৰিয়তা কম দেখা গৈছে।

কিন্তু এই বিশ্বব্যাপী হিচাপত ভাৰতৰ ছবি নাই। ২০০৮ চনৰ পাছত কৰা, ১১ৰ পৰা ১৭ বছৰীয়া কিশোৰ-কিশোৰীক সামৰি গৱেষণাটোৰ মাপকাঠী পূৰণ কৰা কোনো ৰাষ্ট্ৰীয় বা বৃহৎ উপ-ৰাজ্যভিত্তিক প্ৰতিনিধিত্বমূলক সমীক্ষা গৱেষকসকলে বিচাৰি পোৱা নাছিল। ১৫খনৰো অধিক সমীক্ষা খুঁটিয়াই চোৱাৰ পাছতো কোনো এখনকে গৱেষণাত অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব পৰা নগ'ল। অসমক লৈও এই গৱেষণাত কোনো পৃথক তথ্য নাই।

সেয়েহে ১৪০খন দেশৰ তথ্যই বিশ্বজুৰি সমস্যাটোৰ গুৰুত্ব স্পষ্ট কৰিলেও ভাৰত বা অসমৰ কিশোৰ-কিশোৰী এই ক্ষেত্ৰত কিমান পিছ পৰি আছে, সেয়া গৱেষণাখনে ক'ব নোৱাৰে। স্বাস্থ্যনীতি আৰু বিদ্যালয়ৰ কাৰ্যসূচী থাকিলেও, এই সমস্যাৰ পৰিসৰ জুখিব পৰা একে ধৰণৰ তথ্যৰ অভাৱেই ইয়াত এক ডাঙৰ বাধা।

WHOৰ মতে, কিশোৰ বয়সত গঢ়ি উঠা সক্ৰিয় জীৱনধাৰাই পৰৱৰ্তী জীৱনত হৃদৰোগ, টাইপ-২ ডায়েবেটিছ আৰু কিছুমান কৰ্কট ৰোগৰ আশংকা কমোৱাত সহায় কৰে। অথচ যোৱা ১৫ বছৰত কিশোৰ-কিশোৰীৰ শাৰীৰিক সক্ৰিয়তা বৃদ্ধিৰ ক্ষেত্ৰত বিশ্বই বিশেষ অগ্ৰগতি লাভ কৰিব পৰা নাই। ২০৩০ চনৰ ভিতৰত শাৰীৰিক নিষ্ক্ৰিয়তা ১৫ শতাংশ কমোৱাৰ লক্ষ্য লোৱা হৈছিল। কিন্তু গৱেষণাখনৰ মতে, এতিয়ালৈকে কোনো দেশেই সেই লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ পথত নাই।

সমস্যাটো কেৱল ব্যায়াম কৰিবলৈ কোৱাৰ মাজতে সীমাবদ্ধ নহয়। নিৰাপদে খোজ কঢ়া আৰু চাইকেল চলোৱাৰ পথ, খেলপথাৰ, বিদ্যালয়ত খেলাধূলাৰ সুবিধা, যাতায়াত ব্যৱস্থা আৰু ঘৰৰ বাহিৰত ছোৱালীৰ নিৰাপত্তা—এই সকলোবোৰে শাৰীৰিকভাৱে সক্ৰিয় হোৱাৰ সুযোগ নিৰ্ধাৰণ কৰে। ম'বাইল আৰু কম্পিউটাৰৰ পৰ্দাৰ আগত কটোৱা বৰ্ধিত সময়েও এই সুযোগ সংকুচিত কৰিছে।

ভাৰতত FIT India, Khelo India আৰু ৰাষ্ট্ৰীয় শিক্ষা নীতিৰ জৰিয়তে খেলাধূলা আৰু শাৰীৰিক শিক্ষাক গুৰুত্ব দিয়া হৈছে CBSE-এ প্ৰথম শ্ৰেণীৰ পৰা দ্বাদশ শ্ৰেণীলৈ দৈনিক স্বাস্থ্য আৰু শাৰীৰিক শিক্ষাৰ সময় বাধ্যতামূলক কৰিছে। কিন্তু এই ব্যৱস্থাসমূহে সকলো বিদ্যালয়তে, বিশেষকৈ ছোৱালীৰ ক্ষেত্ৰত, কিমানখিনি বাস্তৱ সুবিধা সৃষ্টি কৰিছে, তাৰ তুলনীয় তথ্য নাই। আগন্তুক দিনত ভাৰত আৰু অসমৰ বাবে এনে তথ্য সংগ্ৰহ কৰাটো অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ হৈ পৰিব।

এই খবৰটো NewzNow-ত প্ৰথমে প্ৰকাশ হৈছিল। সম্পূৰ্ণ খবৰ, ভিডিঅ' আৰু আপডেটৰ বাবে চাওক:
newznow.in/news/750/who-240-million-adolescents-get-no-daily-exercise