স্বাস্থ্য সচেতনতায় স্মার্ট ওয়াচের ভুমিকা

স্বাস্থ্য সচেতনতায় স্মার্ট ওয়াচের ভুমিকা অপরিসীম। আপনি যখন যেখানেই থাকেন না কেন, একটি ভালো মানের স্মার্ট ওয়াচ আপনাকে সব দিক থেকেই সাপোর্ট দিবে। যদিও বা সময় দেখার জন্যে ঘড়ির চাহিদা কমে গেছে অনেক আগে থেকেই। কিন্তু এখন স্বাস্থ্যে সচেতন মানুষেরা প্রায়শই স্মার্ট ওয়াচের উপরে নির্ভরশীল হচ্ছে। কারণ অল্প বাজেটে ফিটনেস ট্র্যাকিং স্মার্ট ঘড়ি পাওয়া যায়। ফিটনেস ট্র্যাকিং স্মার্ট ঘড়ির ব্যবহার সম্পর্কে নিম্নে আলোচনা করা হলো।

স্বাস্থ্য সচেতনতায় স্মার্ট ওয়াচের ভূমিকার বিস্তারিত:

স্বাস্থ্য সচেতনতায় স্মার্ট ওয়াচের ভূমিকার বিস্তারিত সমূহ নিচে আলোচনা করা হলো।

হাঁটার পদক্ষেপ নির্ণয়:
হাঁটার পদক্ষেপ নির্ণয় করার জন্যে হলেও অনেকে স্মার্ট ওয়াচ ক্রয় করে থাকেন। একটি ভালো মানের স্মার্ট ওয়াচ আপনাকে প্রতিমূহুর্তে সহায়তা করবে যাতে আপনি সঠিক ভাবে আপনার হাঁটার পদক্ষেপ নির্ণয় করতে পারেন।

হৃদস্পন্দনের উপর নজর রাখা:
প্রতি পরতে পরতে হৃদস্পন্দনের উপরে নজর রাখা ও স্মার্ট ওয়াচের জন্যে একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ। বিশেষ করে, যারা হার্ট এ্যাাটাকের রোগী রয়েছেন তাদের কাছে এই ব্যাবপারটি অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ। আপনার সাথে থাকা স্মার্ট ওয়াচটি আপনার জন্যে ইবেস্ট কেন না এটি আপনাকে প্রতি মুহূর্তে আপনার হৃদস্পন্দনের ক্রিয়া নির্নয় করতে সহায়ক ভূমিকা পালন করে থাকেন।

দেহের তাপমাত্রা নির্ণয়:
দেহের তাপমাত্রা নির্ণয়ে সব থেকে বেশি কাজ করে থাকে স্মার্ট ওয়াচ। সাধারণত, স্মার্ট ওয়াচে দেহের তাপমাত্রা নির্ণয়ের জন্যে থার্মোমিটার ব্যবহৃত হয়ে থাকে। এই থার্মোমিটার দিয়ে আপনি খুব সহজেই আপনার শরীরের সমস্ত তাপমাত্রা নির্ণয় করে ফেলতে পারবেন। আপনার দেহের প্রতি পরতে পরতে তাপমাত্রার যেকোন পরিবর্তন আপনি খুব সহজেই স্মার্ট ওয়াচের মাধ্যামে ট্রাক করে ফেলতে পারবেন।

বিশেষ করে, অ্যা থেলেটদের জন্যে এই ফিচারটি বেশ কার্যকর। আপনি যদি একজন অ্যাাথেলেট হয়ে থাকেন, তাহলে একটি ভালো মানের স্মার্ট ওয়াচ আপনার অবশ্যই প্রাপ্যপ। কেননা এটি আপনাকে অন্তত এই টুকু জানান দিবে যে আপনার ঠিক প্রতিদিন কতটুকু পরিমাণ ক্যালরি বার্ন করতে হবে।

ব্যায়াম এর প্রশিক্ষণ দেওয়া:
একটি ভালো মানের স্মার্ট ওয়াচ আপনাকে নিয়মিত ব্যায়াম এবং কায়িক পরিশ্রম করতে সহায়তা প্রদান করবে। এটি দিয়ে আপনি জিম করা, দৌড়ানো, পাহাড়ে ওঠা, সাইকেল চালানো, ও সাঁতার কাটার সময় পরিমাপ করা যায়। পাশাপাশি এটি আপনার ঘুমের মান সম্পর্কেও অবহিত করে থাকেন।

স্মার্ট ওয়াচের কলএ্যালার্টনোটিফিকেশন:
স্মার্ট ওয়াচের কল এ্যালার্ট নোটিফিকেশন ও হচ্ছে অন্য আরেকটি বিশেষ ফিচার যা আপনাকে অন্য সব কিছু থেকে এগিয়ে রেখেছে। এটি দিয়ে আপনি যেমন সমস্ত ধরনের কলট্রাক করতে পারবেন, তেমনি ভাবে কল এ্যালার্ট নোটিফিকেশনও পেয়ে যাবেন।

স্বাস্থ্যা সম্পর্কে কার্যকরী দিক নির্দেশনা প্রদান:
স্মার্ট ওয়াচ স্বাস্থ্য সম্পর্কে কার্যকরী দিক নির্দেশনা প্রদান করে থাকেন। এই ওয়াচটি আপনাকে এ্যা্লার্ম কল নোটিফিকেশন এর মাধ্যমে গুরুত্বপূর্ণ সব কাজের শিডিউল সম্পর্কে মনে করিয়ে দিবে। শুধু তাই নয়, এটি আপনাকে ব্যবহার কারীর স্বাস্থ্য সম্পর্কেও কার্যকর দিক নির্দেশনাও প্রদান করেন।

মন্তব্য:
স্বাস্থ্য সচেতনতার জন্যে আপনার সবচাইতে বেশি যেটা দরকার সেটি হচ্ছে স্মার্ট ওয়াচ ক্রয় করা। এটি আপনাকে প্রতিনিয়ত আপডেটেড হতে সহায়তা প্রদান করবে। শুধু তাই নয়, এটি আপনাকে অন্য সবার চাইতে এগিয়ে থাকতে এবং স্বাস্থ্যকে আরও উন্নত করতে বিশেষ বিশেষ সুবিধা প্রদান করে থাকেন।

দামুড়হুদায় প্রযুক্তির যুগে বিলুপ্তির পথে গরু দিয়ে হালচাষ

দামুড়হুদায় অতীতে হালচাষের গরু ও মহিষ দেখা যেত গাঁয়ের মেটোপথে-প্রান্তরে। বর্তমান যুগে পশু দিয়ে হালচাষের পরিবর্তে এসেছে মেশিন-ট্রাক্টর, পাওয়ার টিলার ইত্যাদি। এজন্য নতুন প্রজন্মের অনেকেই জমিতে গরু দিয়ে লাঙল কিংবা মই টানা দৃশ্যের সঙ্গে অপরিচিত। প্রযুক্তির যুগে বিলুপ্তির পথে চিরচেনা এই পদ্ধতি। সে সময় গরু-মহিষসহ বিভিন্ন গবাদি পশু দিয়ে লাঙল ও মই টানার মাধ্যমে হাল চাষের বিকল্প ছিল। কৃষকরা ভোরবেলা মাঠে গিয়ে সন্ধ্যা পর্যন্ত এভাবে হাল চাষ করতেন।

কিন্তু এখন সেই অবস্থা নেই। জমিতে চাষাবাদ পুরোপুরিভাবে আধুনিক হয়ে যাওয়ায় কম সময়ে লাভ বেশি হলেও মাঠ থেকে যেন হারিয়ে গেল চিরচেনা এক রূপ, কৃষকদের ঐতিহ্য।

দামুড়হুদা উপজেলার জয়রামপুর গ্রামের কয়েকজন কৃষক বলেন, আগে দিনভর গরু দিয়ে হাল চাষ করতাম। কিন্তু প্রযুক্তিগত অগ্রগতিতে এখন অল্প সময়ে চাষবাদ শেষ করার জন্য আর আগের সেই পদ্ধতিটি ব্যবহার হয় না। এতে ফলনও বেড়েছে। তবে মাঝেমধ্যেই সেই সুন্দর দৃশ্যের কথা মনে পড়ে যায়।

এদিকে, গরু দিয়ে হালচাষের মাধ্যমে সেই ঐতিহ্য ধরে রেখেছেন কয়েকজন চাষি। এদের মধ্যে একজন হাউলী ইউনিয়নের তারিনীপুর গ্রামের সুন্নত মিয়া। তিনি বলেন, আমরা কয়েকজন বয়স্ক কৃষক এখনও গরু দিয়ে হালচাষ করি। এতে সময় বেশি লাগলেও আমরা পুরোনো পদ্ধতিটি ধরে রেখেছি।

উপজেলার হাউলী ইউনিয়নের জয়রামপুর নওদাপাড়ার রমজান আলী বলেন, কালের বিবর্তনে গ্রামবাংলার ঐতিহ্য হালচাষ দিন দিন হারিয়ে যাচ্ছে। কাক ডাকা ভোরে কৃষকরা লাঙ্গল কাঁধে এক জোড়া গরু/মহিষ নিয়ে বেরিয়ে যেত মাঠের জমিতে হালচাষ করার জন্য। ভোর থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত জমিতে কৃষকের লাঙ্গল দিয়ে হালচাষ, সঙ্গে ভাটিয়ালি-পল্লীগীতি গানের মধুর সুর মাতিয়ে রাখতো হাট-ঘাট ও মাঠ। কৃষাণীরা সাজিয়ে নিয়ে যেতেন সকালের নাস্তা পিয়াজ কাঁচা মরিচ দিয়ে পান্তাভাত ও দুপুরে গরম ভাত। কৃষাণীদের সকালের পান্তাভাত নিয়ে যেতে দেরী করলে কৃষকেরা রসিকতার গান ধরতো ‘এতো বেলা হয় ভাবীজান

পান্তা নাই মোর পেটে… রে…’। এটাই ছিল গ্রামবাংলার কৃষাণ-কৃষাণীর চিরাচরিত অভুতপূর্ব দৃশ্য। এখন এমন নয়নাভিরাম দৃশ্য চোখে পড়ে না বললেই চলে।

হাউলী ইউনিয়নের তারিনীপুর গ্রামের হারেজ আলী বলেন, এবারও আমার জমি গরু দিয়ে হালচাষের মাধ্যমে আবাদ করেছি। এলাকার সবাই এ পদ্ধতি বাদ দিলেও আমি ধরে রেখেছি। সামনের দিনেও এভাবে হালচাষ করে যাব।

এছাড়াও উপজেলার আব্দুর রহমান, লুৎফর রহমান,আলী হোসেন, জয়নাল হোসেনসহ আরো কৃষকরা জানান, গরুর লাঙ্গল দিয়ে প্রতিদিন প্রায় ৪৪ শতাংশ জমি চাষ করা সম্ভব। আধুনিক যন্ত্রপাতির থেকে গরুর লাঙ্গলের চাষ গভীর হয়। জমির উর্বরতা শক্তি বৃদ্ধি ও ফসলের চাষাবাদ করতে সার, কীটনাশকের সাশ্রয় হয়। কষ্ট হলেও গরু দিয়ে হাল চাষ করতে খুব ভাল লাগত। এখন মনে পড়লেই কষ্ট হচ্ছে। ফিরে পাবনা আর সেই পুরনো দিনগুলো। এভাবেই ধিরে ধিরে হারিয়ে যাবে আমাদের গ্রাম বাংলার ঐতিহ্য।

দামুড়হুদা উপজেলা কৃষি কর্মকর্তা মনিরুজ্জামান বলেন, গরু-মহিষের পরিবর্তে কলের লাঙলের চাষাবাদে সময় কম লাগে, উৎপাদনও বেশি হয়। এ উপজেলার প্রায় শতভাগ জমি এখন যান্ত্রিক উপায়ে চাষ হয়।

দিন বদলাচ্ছে। বদলাচ্ছে মানুষের জীবনধারা। বিজ্ঞান ও প্রযুক্তির যুগে পাল্টে যাচ্ছে সব কিছুই। বিজ্ঞান ও প্রযুক্তির যুগে নতুন নতুন আবিষ্কারের ফলে কৃষকদের জীবনেও এসেছে নানা পরিবর্তন। আর সেই পরিবর্তনের ছোঁয়াও লেগেছে কৃষিতে। তাইতো কাঠের লাঙ্গলের পরিবর্তে এসেছে ট্রাক্টর ও পাওয়ার টিলার।