

বিশ্ব স্বাস্থ্য ও টেকসই উন্নয়নে শারীরিক সক্রিয়তার ভূমিকা বিষয়ক ব্যাংকক ঘোষণা

ষষ্ঠ শারীরিক সক্রিয়তা ও জনস্বাস্থ্য বিষয়ক
আন্তর্জাতিক সম্মেলন

ব্যাংকক, থাইল্যান্ড

১৬-১৯ নভেম্বর ২০১৬

Hosted By



Co-Hosted By



আমরা ষষ্ঠ শারীরিক সক্রিয়তা ও জনস্বাস্থ্য বিষয়ক আন্তর্জাতিক সম্মেলন এবং International Society for Physical Activity and Health (ISPAH) এর দ্বিবার্ষিক সভার প্রতিনিধি ও আয়োজকবৃন্দ এবং আগত ৭২ টি দেশের প্রতিনিধি ও ISPAH সমিতির সদস্যবৃন্দ এই মর্মে:

- a) স্বীকৃতি প্রদান করছি যে শারীরিক সক্রিয়তা হচ্ছে সব ধরনের মানবীয় গতিবিধি এবং সক্রিয় জীবনযাপন যেমন: হাঁটা, ব্যায়াম করা এবং ক্রীড়া কার্যক্রম। এগুলো মানুষের সহজাত স্বভাব এবং এদের উপকারিতা বহুবিধ;
- b) অনুমোদন করছি যে জরুরী ভিত্তিতে অসংক্রামক রোগসমূহ যেমন: হৃদরোগ, টাইপ-২ ডায়াবেটিস, বিভিন্ন প্রকারের ক্যান্সার, শ্বাসতন্ত্রের রোগ, ডিমেনশিয়া এবং মানসিক অসুস্থতা প্রতিরোধ করা প্রয়োজন। কারণ এই রোগগুলো অকাল মৃত্যু এবং শারীরিক অক্ষমতা বা প্রতিবন্ধী স্বস্থিতে বিশেষ ভূমিকা রাখে এবং পৃথিবীর সকল দেশে সামাজিক ও অর্থনৈতিক বোঝার সৃষ্টি করে;
- c) পুনঃনিশ্চিত করছি যে শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা অসংক্রামক রোগের একটি প্রধান ঝুঁকিপূর্ণ কিন্তু সংশোধনযোগ্য আচরণ। নিয়মিত শারীরিক সক্রিয়তা অসংক্রামক রোগের বোঝা কমানোর প্রধান কৌশল যা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ পরিকল্পনা ২০১৩-২০২০ এ সুস্পষ্টভাবে উল্লেখ করা হয়েছে;
- d) দৃষ্টি আকর্ষণ করছি যে বিশ্বব্যাপী উচ্চমাত্রার শারীরিক নিষ্ক্রিয়তার প্রাদুর্ভাব রয়েছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কতৃক সুপারিশকৃত প্রাত্যহিক ন্যূনতম শারীরিক সক্রিয়তায় অংশগ্রহণের ক্ষেত্রে বিভিন্ন ধরনের বৈষম্য বিদ্যমান যা মানুষের লিঙ্গ, শারীরিক অক্ষমতা, আঞ্চলিক ও আর্থ-সামাজিক অসামঞ্জস্যতার সাথে বিশেষভাবে জড়িত;
- e) নজর দেয়ার আহ্বান জানাচ্ছি যে বিভিন্ন আন্তর্জাতিক কর্মকৌশল ও পরিকল্পনা যেমন: বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার Commission on Ending Childhood Obesity (২০১৬), Decade of Action on Nutrition (২০১৬-২০২৫), New Urban Health Agenda (Habitat III), Mobilizing Sustainable Transport for Development (২০১৬), Every Woman Every Child (২০১০) এবং আসন্ন বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার Global Action Plan on Dementia (খসড়া ২০১৫) বাস্তবায়নে শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা হ্রাস মূখ্য ভূমিকা পালন করতে পারে;
- f) গুরুত্ব আরোপ করছি যে শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা হ্রাসের উপযোগী পরিবেশ সৃষ্টি করতে পারলে বহুবিধ সহ-সুবিধা অর্জন করা সম্ভব। সহ-সুবিধার মধ্যে রয়েছে স্বাস্থ্য সেবার উল্লেখযোগ্য ব্যয় হ্রাস, অর্থনৈতিক কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি এবং যোগাযোগ ও পর্যটন খাতে ফলপ্রসূ বিনিয়োগ;
- g) দৃষ্টিগোচর করছি যে শারীরিক নিষ্ক্রিয়তার প্রভাবক সমূহ সামাজিক ও পরিবেশগত পরিবর্তন যেমন: প্রযুক্তিগত উন্নয়ন, বিশ্বায়ন ও নগরায়ন এর সঙ্গে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। এই সামাজিক ও পরিবেশগত বিষয়গুলো মানুষের জীবন, জীবিকা, যোগাযোগ এবং অবসর যাপনের ধরণকেও বদলে দিচ্ছে এবং এর ফলে মানুষের অলস জীবনযাপনের মাত্রাও বেড়ে যাচ্ছে;
- h) স্বীকার করছি যে অসংক্রামক রোগ নিয়ন্ত্রণের ক্ষেত্রে শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা হ্রাসের বিশাল অবদান থাকলেও এটি নিয়ন্ত্রণে আন্তর্জাতিক প্রচেষ্টা অপ্রতুল। সেই জন্য, জরুরীভিত্তিতে প্রমাণ-নির্ভর জাতীয় পরিকল্পনা প্রণয়ন, অগ্রাধিকার ভিত্তিতে অর্থায়ন ও বাস্তবায়ন প্রয়োজন, যাতে করে পৃথিবীর সকল দেশসমূহ ২০২৫ সালের মধ্যে শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের মাঝে শারীরিক নিষ্ক্রিয়তার মাত্রা ১০ ভাগ (১০%) হ্রাস করতে পারে যা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কতৃক নির্ধারিত।

আমরা শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা হ্রাসের জন্য বেশ কিছু সুযোগ সনাক্ত করেছি। অগ্রাধিকার ভিত্তিতে এগুলো বাস্তবায়ন করা হলে ২০৩০ সালের মধ্যে টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রার নিম্নোক্ত সুনির্দিষ্ট লক্ষ্যগুলো অর্জনে অবদান রাখবে:

- SDG 3 স্বাস্থ্যকর জীবন ও মানবীয় কল্যান নিশ্চিতকরণ: বিভিন্ন ক্ষেত্রে নীতিনির্ধারনী কর্মক্রমের মাধ্যমে সমাজে সকলের শারীরিক সক্রিয়তা বৃদ্ধি পেলে তা অসংক্রামক রোগের হার হ্রাসে সহায়ক হবে (লক্ষ্য ৩.৪.১)। শারীরিক সক্রিয়তা উৎসাহিত করার জন্য অবকাঠামোগত উন্নয়ন সব বয়সের মানুষের জন্য নিরাপদে হাঁটা, সাইকেল চালানো এবং গণপরিবহনের ব্যবহারকে উৎসাহিত করতে পারে। এই সকল পদক্ষেপসমূহ পথচারী ও সাইকেল আরোহী-সংশ্লিষ্ট সড়ক দুর্ঘটনা হ্রাসে সহায়ক হতে পারে (লক্ষ্য ৩.৬) এবং একই সাথে রাস্তাঘাটে যান্ত্রিক যানবাহনের ব্যবহার হ্রাস বায়ুদূষণ কমাতে এবং বায়ুর মান উন্নয়নে সহায়ক হতে পারে (লক্ষ্য ৩.৯);



- SDG 4 গুণগত শিক্ষা: প্রাক-বিদ্যালয় ও বিদ্যালয় কেন্দ্রিক শারীরিক শিক্ষা এবং শারীরিক সক্রিয়তা কার্যক্রম পরিচালনা এবং এর জন্য উপযুক্ত পরিবেশ সৃষ্টি ও তা বাস্তবায়নের জন্য নীতি নির্ধারণ করা যাচ্ছেলে- মেয়ে উভয়কে শারীরিক শিক্ষায় শিক্ষিত করতে সহায়ক হতে পারে। এর মাধ্যমে শারীরিক শিক্ষা ও মৌলিক গতিবিধির দক্ষতা অর্জন, জ্ঞান, চিন্তাচেতনা, অভ্যাস এবং শারীরিক সক্রিয়তা উপভোগ করার প্রবণতা তৈরী হলে শিশুদের প্রাথমিক শিক্ষার জন্য উপযোগী করে গড়ে তোলা সম্ভব (লক্ষ্য ৪.২) যা কিনা শিক্ষার ফলাফল উন্নয়নে সহায়ক হতে পারে (লক্ষ্য ৪.১);

- **SDG 5 লিঙ্গ সমতা:** শারীরিক সক্রিয়তা উৎসাহিত করার জন্য এমন নীতি গ্রহন করা জরুরী যা মেয়েদের জীবনের সকল পর্যায়ে নিরাপদ এবং সাশ্রয়ী ক্রীড়া ও অন্যান্য শারীরিক সক্রিয়তা কার্যক্রমের অধিক সুযোগ সৃষ্টি করবে, যা বিশেষ করে প্রান্তিক এবং অনগ্রসর সম্প্রদায়ে বিদ্যমান বৈষম্য অবসানে অবদান রাখতে পারে (লক্ষ্য ৫.১১);
- **SDG 10 বৈষম্য হ্রাস:** ক্রীড়া ও অন্যান্য শারীরিক সক্রিয়তা কার্যক্রমসমূহ যেমন: প্রচলিত খেলাধুলার সম্ভাব্য সঠিক সদ্যবহারের জন্য নীতিমালা প্রনয়ন যা ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য নির্বিচারে সবার অন্তর্ভুক্তি ও ক্ষমতায়নে সহায়ক হতে পারে। এই কার্যক্রমসমূহ সামাজিক, অর্থনৈতিক এবং রাজনৈতিক পরিচয় নির্বিশেষে সকলের অন্তর্ভুক্তি ও অংশগ্রহণে অবদান রাখতে পারে (লক্ষ্য ১০.২) এবং সমানাধিকারকে উৎসাহিত করতে পারে (লক্ষ্য ১০.৩);
- **SDG 11 সার্বজনীন, নিরাপদ, প্রানোচ্ছল এবং টেকসই নগর ও জনসম্প্রদায়:** নগর ও পরিবহন পরিকল্পনার উন্নয়ন, বাস্তবায়ন এবং পর্যবেক্ষণ যা নগর ও তার পারিপার্শ্বিক এলাকায় হাঁটা, সাইকেল চালনা এবং উন্মুক্ত জায়গা ও বিনোদনমূলক কার্যক্রমের জন্য নিরাপদ ও সাশ্রয়ী অবকাঠামো নিশ্চিত করে। এই পদক্ষেপসমূহ সকলের জন্য টেকসই পরিবহন ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে সহায়তা করতে পারে (লক্ষ্য ১১.২) যা কিনা সার্বজনীন ও টেকসই নগরায়নে কার্যকরী ভূমিকা রাখতে পারে (লক্ষ্য ১১.৩) এবং সেই সাথে পরিবেশের উপর নগরায়নের নেতিবাচক প্রভাবকে হ্রাস করতে এবং সকলের জন্য উন্মুক্ত সবুজ এবং সার্বজনীন আবাস নিশ্চিত করতে সহায়ক হতে পারে (লক্ষ্য ১১.৪);
- **SDG 13 জলবায়ু পরিবর্তন:** ভূমির ব্যবহার ও পরিবহন নীতিকে রাজস্ব, পরিবেশ ও শিক্ষাখাতের সঙ্গে সংগতিপূর্ণ করে এমন পরিকল্পনা করা যা হাঁটা, সাইকেল চালনা ও গনপরিবহন ব্যবস্থার ব্যবহারকে উৎসাহিত করবে, যা প্রকারান্তরে জ্বালানী ব্যবহার হ্রাস ও জলবায়ু পরিবর্তনের নেতিবাচক প্রভাবকে প্রশমিত করতে পারে (লক্ষ্য ১৩.১)। এই পরিকল্পনাসমূহ উন্নত শিক্ষা, সচেতনতা এবং গন- ও প্রাতিষ্ঠানিক-সামর্থ্য অনুযায়ী জলবায়ু পরিবর্তন প্রশমনে এবং পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে অভিযোজনে ভূমিকা রাখতে সহায়ক হতে পারে (লক্ষ্য ১৩.২);
- **SDG 15 ভূমির টেকসই ব্যবহার:** এমন নীতি গ্রহন করা যা কিনা শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের শারীরিক সক্রিয়তা, চিত্তবিনোদন এবং খেলাধুলার জন্য উপযুক্ত ব্যবস্থা সৃষ্টি করে যা ভূমি ও জীববৈচিত্র্যের (লক্ষ্য ১৫.১) এবং জলজ ও স্থলজ বাস্তুব্যবস্থার (লক্ষ্য ১৫.৫) টেকসই ব্যবহার, যথাযথ মূল্যায়ন, সংরক্ষণ ও পুনরুদ্ধার নিশ্চিত করতে সহায়ক হতে পারে;
- **SDG 16 ন্যায়, শান্তি পরায়ন ও অন্তর্ভুক্তিমূলক সমাজব্যবস্থা:** এমন নীতি গ্রহন করা যা ক্রীড়াকে উৎসাহিত করার মাধ্যমে ইতিবাচক সামাজিক মূল্যবোধ যেমন: পারস্পরিক সন্মানবোধ ও সুবিচার প্রতিষ্ঠিত করে। এই নীতিসমূহ বয়স, লিঙ্গ, আর্থসামাজিক অবস্থা, জাতীয়তা ও রাজনৈতিক বিশ্বাস নির্বিশেষে মানুষকে ঐক্যবদ্ধ করে সন্ত্রাস ও বিবাদ (লক্ষ্য ১৬.১) এবং ঘৃণা ও দূর্নীতি (লক্ষ্য ১৬.৫) হ্রাস করতে সহায়ক হতে পারে এবং অবৈষম্যমূলক আইন ও নীতিনির্ধারণকে উৎসাহিত করতে পারে (লক্ষ্য ১৬. বি)।

ব্যাকক ঘোষণার সাথে একাত্ম এবং টেকসই উন্নয়নের উল্লেখিত লক্ষ্যমাত্রা অর্জনে গৃহীত প্রমানভিত্তিক, সাশ্রয়ী ও টেকসই বিভিন্ন পন্থা অবলম্বন করলে জাতি, সমাজ এবং ব্যক্তিপর্যায় প্রাত্যহিক শারীরিক সক্রিয়তা বৃদ্ধি পাবে।

ষষ্ঠ শারীরিক সক্রিয়তা ও জনস্বাস্থ্য বিষয়ক আন্তর্জাতিক সম্মেলনে অংশগ্রহনকারী প্রতিনিধিবৃন্দ কর্তৃক অনুমোদিত বিশ্ব স্বাস্থ্য ও টেকসই উন্নয়নে শারীরিক সক্রিয়তার ভূমিকা বিষয়ক ব্যাকক ঘোষণা বিভিন্ন দেশের সরকার, নীতিনির্ধারক, বিভিন্ন অংশীদার ও দাতাগোষ্ঠী যেমনঃ বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, জাতিসংঘ এবং সংশ্লিষ্ট অন্যান্য বেসরকারী সংস্থাগুলোকে এই মর্মে আহ্বান জানাচ্ছে যে:

1. শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা হ্রাস করার মাধ্যমে অসংক্রামক ব্যাধির বিশ্বব্যাপী বোঝাকে হ্রাস এবং ২০৩০-এর আলোচ্য লক্ষ্য (লক্ষ্যমাত্রাঃ ৩, ৪, ৫, ১০, ১১, ১৩, ১৫ এবং ১৬) বাস্তবায়নে বিনিয়োগের প্রতিশ্রুতি নবায়নঃ শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা হ্রাসের জন্য প্রয়োজন অগ্রাধিকার ভিত্তিতে বহুমুখী নেতৃত্ব, অংশীদারিত্ব এবং স্থিতিশীল প্রতিশ্রুতি বজায় রাখার অঙ্গীকার এবং এর সাথে সম্পদের যথাযথ বন্টন। স্বাস্থ্য মন্ত্রনালয় ও সরকারী অন্যান্য বিভাগ হতে বিনিয়োগ বাড়তে হবে যা প্রমাণ-ভিত্তিক পন্থায় জাতীয় ও আঞ্চলিক ক্ষেত্রে সার্বিক ব্যবস্থার উন্নয়নে সহায়ক হবে। এই পন্থাসমূহ আন্তঃবিভাগীয় হতে হবে এবং এদের পরিধির আওতায় বিভিন্ন রাজনৈতিক ও অর্থনৈতিক চালিকাশক্তিসমূহ যেমনঃ কর্মসংস্থান, পর্যটন, নগর এবং পরিবহন পরিকল্পনা, শিক্ষা, স্বাস্থ্য, ক্রীড়া এবং সংস্কৃতিকে আনতে হবে;
2. জাতীয় পর্যায়ে বহু-বিভাগীয় অংশগ্রহণ ও কর্ম-সমন্বয় কাঠামো স্থাপনঃ সকল দেশে শারীরিক সক্রিয়তার জন্য জাতীয় কর্ম পরিকল্পনা প্রণয়ন, সম্পদ বন্টন এবং বাস্তবায়ন করা প্রয়োজন। এই পরিকল্পনা কার্যকরী করার জন্য যথাযথ সম্পদ বন্টন এবং কৌশল অবলম্বন করতে হবে যা বহু-বিভাগীয় অংশগ্রহণ এবং স্বাস্থ্য বিভাগের ভিতরের ও বাইরের বিভাগসমূহের যোগদান নিশ্চিত করবে। লিঙ্গ, বয়স, জাতি/বর্ণ, যৌন অভিমুখীতা, আর্থসামাজিক অবস্থা ও প্রতিবন্ধিতা সংক্রান্ত স্বাস্থ্যসেবায় বিদ্যমান বৈষম্য হ্রাস করার জন্য যথাযথ এবং স্থিতিশীল পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে;
3. জনশক্তির সামর্থ্য উন্নয়নঃ শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা কার্যকরী মাত্রায় হ্রাস করার মূলে জনশক্তির প্রশিক্ষণ ও উন্নয়নের ভূমিকা রয়েছে। বিভিন্ন পেশা যেমনঃ স্বাস্থ্য ও সমাজ সেবক, নগর পরিকল্পনাবিদ, স্থপতি, শিক্ষক, ক্রীড়া ও সাংস্কৃতিক সংগঠক, শিক্ষাসংস্কারক, নীতি নির্ধারক এবং বেসরকারী কর্মকর্তা ও কর্মচারী সকলকে জনশক্তি উন্নয়ন প্রক্রিয়ায় অংশগ্রহণ করতে হবে। স্নাতক ও স্নাতকোত্তর পর্যায়ের পাঠ্যসূচীতে এই বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত করতে হবে এবং পেশাজীবীদের এ বিষয়ে চলমান প্রশিক্ষণ দিতে হবে। একই সাথে স্বৈচ্ছাসেবী এবং বিভিন্ন এলাকার নেতৃত্বস্থানীয় ব্যক্তিবর্গকেও এর আওতায় আনতে হবে;
4. কারিগরী সহায়তা বৃদ্ধি ও অভিজ্ঞতা বন্টনঃ জাতীয় কর্মনীতি প্রণয়ন, বাস্তবায়ন ও মূল্যায়নে অনেক দেশের কারিগরী সহায়তা ও দিকনির্দেশনার প্রয়োজন। এক্ষেত্রে বিশ্বব্যাপী জ্ঞানের পারস্পরিক বন্টন ও পেশাদারদের সমন্বয় সহায়ক ভূমিকা পালন করতে পারে। আন্তর্জাতিক, আঞ্চলিক ও জাতীয় পর্যায়ে পারস্পরিক সহযোগিতা বৃদ্ধি সকল দেশে ২০২৫ সালের মধ্যে অসংক্রামক রোগ প্রতিহত ও নিয়ন্ত্রনের লক্ষ্য অর্জনে এবং ২০৩০ সালের কর্মপরিকল্পনা বাস্তবায়নে সাহায্য করবে;
5. পর্যবেক্ষণ ও নজরদারী বৃদ্ধিঃ শারীরিক সক্রিয়তা ও তার নির্ধারক এবং এ সংক্রান্ত নীতিমালার বাস্তবায়নের জন্য নিয়মিত তদারকি ও বিবরণী প্রকাশ করা সব দেশের জন্য অত্যাবশ্যকীয় যাতে করে উক্ত দেশগুলো এর সাথে সংশ্লিষ্ট সংস্থাসমূহের প্রতিশ্রুতি পালন তদারকী করতে পারে এবং সম্পদের সুষ্ঠু বন্টন নিশ্চিত করতে পারে। বর্তমানে শিশু, তরুণ, বয়স্ক ও সংখ্যালঘু জনগোষ্ঠীর মাঝে শারীরিক সক্রিয়তা পর্যবেক্ষণে বিপুল শূণ্যতা বিরাজ করছে;
6. পারস্পরিক সহযোগিতা, গবেষণা এবং নীতির মূল্যায়নঃ চিকিৎসা ও সামাজিক গবেষণায় অর্থসংস্থানকারী প্রতিষ্ঠানসহ গবেষক ও নীতিনির্ধারকদের মাঝে পারস্পরিক সহযোগিতা বৃদ্ধি করা প্রয়োজন যা বহুমুখী অর্থনৈতিক পর্যালোচনা, সর্বসাধারণ পর্যায়ে গবেষণার বাস্তবায়ন এবং নীতি ও কার্যক্রমের মূল্যায়নসহ যেসব ক্ষেত্রে জ্ঞানের অভাব রয়েছে সেগুলোকে চিহ্নিত করতে সহায়তা করবে। বিশেষ করে নিম্ন ও মধ্য আয়ের দেশগুলোতে কিভাবে শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা হ্রাস করা যায় তা নিয়ে সমন্বিতভাবে কাজ করা প্রয়োজন।

আমরা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, জাতিসংঘের সংস্থাসমূহ, বিশ্ব স্বাস্থ্যের সকল সংস্থা ও উদ্যোক্তা, সদস্যদেশসমূহ, জাতীয় ও স্থানীয় সরকারসমূহ এবং নগর আধিকারিকদের আহ্বান জানাচ্ছি যেন তাঁরা সুশীল সমাজের বিভিন্ন শাখা যেমনঃ শিক্ষাবিদ, পেশাজীবী সংস্থা ও বেসরকারী সংস্থা, ব্যক্তিমালিকানাধীন সংস্থা এবং গনমাধ্যমের সাথে সম্মিলিতভাবে কাজ করেন। স্বাস্থ্য ও স্থিতিশীল উন্নয়নের সার্বজনীন লক্ষ্য অর্জনে সংস্থাগুলোকে তাঁদের যৌথ সম্পদের সর্বাধিক ব্যবহার নিশ্চিত করতে হবে এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য ও টেকসই উন্নয়নে শারীরিক সক্রিয়তার ভূমিকা বিষয়ক ব্যাকক ঘোষণার সকল ধারার সার্থক বাস্তবায়নে যোগ্য নেতৃত্ব দিতে হবে।

Translated and revised by:

Asaduzzaman Khan¹, Shanchita R. Khan^{2,3}, Riaz Uddin¹, Obaidul Hamid¹

¹The University of Queensland, Australia

²QIMR Berghofer Medical Research Institute, Australia

³Queensland University of Technology, Australia

On behalf of **Active Healthy Kids Bangladesh** www.ahkbd.org