

## সুস্বাস্থ্যের সহজ সূত্রঃ পরিচ্ছন্নতা

### দৃশ্যপট ১:



ঢাকায় দেশসেরা এক বিদ্যাপীঠে ক্লাসের পরের চিত্র। পরিপাটি সুন্দর ক্লাসে টিফিনের বিরতি শেষে দেখা গেল, যত্রতত্র ছড়িয়ে আছে খাবারের প্যাকেট, পানির বোতল, টিস্যু পেপার, কাগজ। সচেতন কেউ কেউ ময়লা ফেলার নির্দিষ্ট ঝুড়ি খুঁজতে গিয়ে উল্টো কথা শুনেছে সবাই তো যেখানে-সেখানে ফেলছে। একা সচেতন হয়ে কী করবে?

### দৃশ্যপট ২:



ইউরোপের একটি দেশ থেকে পাঁচ বছরের এক শিশু তার মা-বাবার সাথে বেড়াতে এলো বাংলাদেশে। মা-বাবা বাংলাদেশী হলেও বাংলা ভাষাটা তার শেখা হয় নি। কারণ তার জন্ম এবং বেড়ে ওঠা প্রবাসেই। এদেশে প্রায় মাসখানেকের অবস্থানকালে বাংলা শেখা বা বলার ব্যাপারে তেমন কোনো আগ্রহ শিশুটি দেখাল না। তবে একটি শব্দ শিখে ফেলল কয়েকদিনের মধ্যেই আর তা হলো ‘ময়লা’। ঘরে-বাইরে যেখানেই সে অপরিচ্ছন্ন কিছু দেখে বা আবর্জনা দেখে, বার বার আঙুল নির্দেশ করে তারস্বরে বলতে থাকে ময়লা! ময়লা!

তীব্র আবেগ ও ভালবাসায় আমরা গেয়ে উঠি ‘এমন দেশটি কোথাও খুঁজে পাবে নাকো তুমি/ সকল দেশের রানী সে যে আমার জন্মভূমি।’ আবার সেই আমরাই প্রতিদিন কত অবলীলায় অপরিচ্ছন্ন করে তুলছি এই জন্ম ভূমিকে। প্রকৃতির যত্নে গড়ে ওঠা জল-স্থল দিন দিন পরিণত হচ্ছে আবর্জনার ভাগাড়ে। শুধু ভাবমূর্তি আর সৌন্দর্যই নয়, অপরিচ্ছন্নতার সাথে সাথে ব্যাহত হচ্ছে দেশবাসীর সার্বিক সুস্থতাও। চিকিৎসাবিজ্ঞানের আধুনিক গবেষণা ও তথ্য-উপাত্তই বলছে, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার সাথে রয়েছে আমাদের শারীরিক-মানসিক সুস্বাস্থ্যের সরাসরি সম্পর্ক।

## পরিচ্ছন্নতা ও সুস্থতার যোগসূত্র

ইউনিভার্সিটি অব ক্যালিফোর্নিয়ার গবেষকরা একটি গবেষণায় দেখেন, যাদের আবাসস্থল ততটা পরিচ্ছন্ন নয় এবং জিনিসপত্র প্রায়শই এলোমেলো থাকে, তাদের দেহে স্ট্রেস হরমোন কর্টিসলের পরিমাণ বেশি। ফলে বিষণ্ণতা ও হতাশায় তারা আক্রান্ত হন সহজেই।



ব্রিটিশ জার্নাল অব স্পোর্টস মেডিসিন-এর রিপোর্টে উঠে এসেছে, একজন মানুষের স্ট্রেস লেভেল কমানোর ক্ষেত্রে প্রতিদিন ন্যূনতম ২০ মিনিটের শ্রমসাহ্য কাজই যথেষ্ট। আর তা যদি হয় পরিচ্ছন্নতার কাজ, তাহলে প্রাপ্তি হবে বহুমুখী।



যুক্তরাষ্ট্রের ইন্ডিয়ানা ইউনিভার্সিটির ফিজিক্যাল একটিভিটি ডিপার্টমেন্টের এসোসিয়েট প্রফেসর  
নিকোল কিথ

যুক্তরাষ্ট্রের ইন্ডিয়ানা ইউনিভার্সিটির ফিজিক্যাল একটিভিটি ডিপার্টমেন্টের এসোসিয়েট প্রফেসর  
নিকোল কিথ পরিচ্ছন্নতা ও সুস্বাস্থ্যের মধ্যে সম্পর্ক নিয়ে দীর্ঘ গবেষণা করেন। এতে দেখা গেছে,  
ব্যক্তির শরীর ও মনের ওপর পরিচ্ছন্নতার প্রভাব সীমাহীন। যারা গোছানো ও পরিচ্ছন্ন পরিবেশে  
বসবাস করে, তাদের কর্মক্ষমতা ও সুস্থতা অন্যদের চেয়ে বেশি।

## সৃজনশীলতা বিকাশে



ব্যক্তির সৃজনশীলতা বিকাশে রয়েছে সুশৃঙ্খল ও পরিচ্ছন্ন পরিবেশের ইতিবাচক প্রভাব। পরিচ্ছন্নতার  
কাজকে একঘেয়ে মনে হলেও এমন নীরব সময়গুলোই নতুন নতুন কর্মপরিকল্পনা এমনকি সমস্যার  
সমাধানেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। সাউদার্ন ক্যালিফোর্নিয়া ইউনিভার্সিটির প্রফেসর ডার্বির মতে,  
যারা নিয়মিত পরিচ্ছন্নতার কাজে সময় দেন, তাদের মধ্যে নিজের দক্ষতার ব্যাপারে আত্মবিশ্বাস ও  
আশাবাদ জন্মে।

## সামাজিক সুসম্পর্ক

আত্মীয়-পরিজন ও চারপাশের মানুষের সাথে সুসম্পর্ক বজায় রাখার ক্ষেত্রেও রয়েছে পরিচ্ছন্ন ঘরবাড়ির ভূমিকা। শহুরে ব্যস্ত জীবনে সময় বের করে নির্দিষ্ট জায়গায় দেখা করা অনেকের জন্যেই দুরূহ কাজ। আবার আত্মীয়-প্রতিবেশীকে আমন্ত্রণ জানানোর কাজটি বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই হয়ে ওঠে না বাসস্থানটি পরিপাটি দৃষ্টিনন্দন করার সময় পাওয়া যায় না বলে। অথচ নিয়মিত পরিচ্ছন্ন রাখার অভ্যাস গড়ে উঠলে সুগম হবে সামাজিক হৃদয়তা।

## অ্যালার্জির সংক্রমণ ও ক্ষতিকর পোকামাকড় থেকে সুরক্ষা

এ তথ্য কারোই অজানা নয় যে, ক্ষতিকর পোকামাকড় ও মশার অন্যতম উৎপত্তিস্থল হলো ঘরে-বাইরে আবর্জনা ও জমে থাকা পানি। আর এ থেকেই ঘটে রোগ-জীবাণুর সহজ বিস্তার। বোস্টনের সিমন্স কলেজের সেন্টার ফর হাইজিন এন্ড হেলথ ইন হোম এন্ড কমিউনিটির কো-ডিরেক্টর ও গবেষক এলিজাবেথ স্কট বিভিন্ন বাসা-বাড়িতে জমে থাকা অপরিচ্ছন্ন পানিতে স্ট্যাফাইলোকক্কাস (Staphylococcus) নামের এক ধরনের ব্যাকটেরিয়া খুঁজে পেয়েছেন, যা মারাত্মক স্কিন অ্যালার্জি ও অন্যান্য রোগের কারণ।

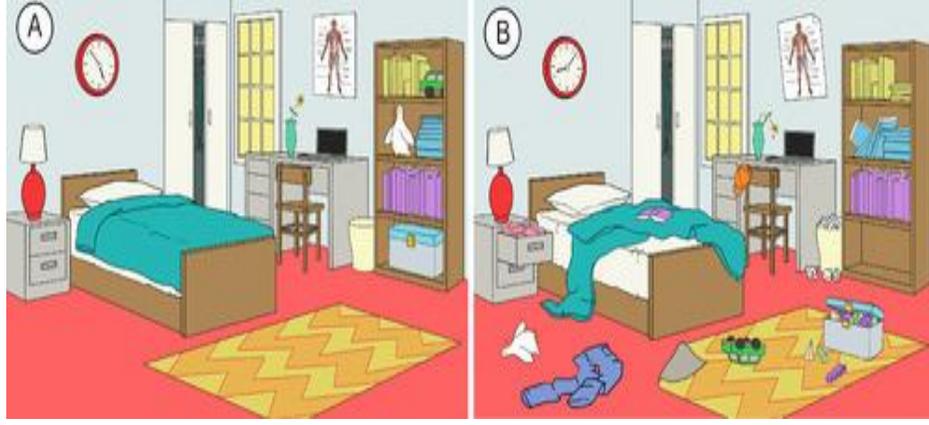
## এসাইনমেন্ট

১। ব্যক্তির সৃজনশীলতা বিকাশে রয়েছে সুশৃঙ্খল ও পরিচ্ছন্ন পরিবেশের ইতিবাচক প্রভাব।  
ব্যক্তির সৃজনশীলতা বিকাশে পরিচ্ছন্ন পরিবেশের গুরুত্ব ৫টি পয়েন্টে ব্যাখ্যা কর।

২। এ তথ্য কারোই অজানা নয় যে, ক্ষতিকর পোকামাকড় ও মশার অন্যতম উৎপত্তিস্থল হলো ঘরে-বাইরে আবর্জনা ও জমে থাকা পানি। আর এ থেকেই ঘটে রোগ-জীবাণুর সহজ বিস্তার। দীপার বাসা মিরপুরের কাজীপাড়া এলাকায়। একটু বৃষ্টি হলে পানি জমে। ফলে জলাবদ্ধতার সৃষ্টি হয়। তাই প্রায় প্রতি বর্ষা মৌসুমে সেখানকার মানুষ ডেঙ্গুজ্বরে আক্রান্ত হয়।

ডেঙ্গু রোধে দীপা সবাইকে কীভাবে সচেতন করতে পারে? তা ৫টি পয়েন্টে লিখ।

৩।



A ঘরটি পরিপাটি ও সুন্দরভাবে গোছানো আর B ঘরটি অপরিচ্ছন্ন ও এলোমেলো আছে। কোন ঘরটি সামাজিক সুসম্পর্ক বাড়াতে সহায়ক হবে? উত্তরের স্বপক্ষে ৫টি পয়েন্টে ব্যাখ্যা কর।

\*\*\*এসাইনমেন্ট আগামী ১৫-০৮-২০২০ শনিবারের মধ্যে samia.cosmo20@gmail.com এ মেইল করে দিবে।\*\*\*যারা আগের এসাইনমেন্ট দাও নি, তারা মেহেরবানি করে এই এসাইনমেন্টের সাথে জমা দিবে।\*\*\*