

### সুস্বাস্থ্যের সহজ সূত্রঃ পরিচ্ছন্নতা

আমরা পূর্বের ওয়ার্কশীটে পরিচ্ছন্নতা নিয়ে আলোচনা করেছি। সেখানে দেখেছি পরিচ্ছন্নতা ও সুস্থতার যোগসূত্র, সৃজনশীলতা বিকাশে পরিচ্ছন্নতার ভূমিকা, সামাজিক সুসম্পর্ক বাড়াতে পরিচ্ছন্নতার ভূমিকা, অ্যালার্জির সংক্রমণ ও ক্ষতিকর পোকামাকড় থেকে সুরক্ষা পেতে পরিচ্ছন্নতার ভূমিকা। আজকে আমরা আরো কয়েকটি বিষয় আলোচনা করব।

### দুর্ঘটনা এড়ানো যাবে সহজেই

যুক্তরাষ্ট্রের সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল এন্ড প্রিভেনশন-এর পরিসংখ্যান হলো, প্রতিবছর হাসপাতালগুলোর জরুরি বিভাগে প্রতি তিন জনে একজন রোগী আসেন কোনো না কোনোভাবে পড়ে গিয়ে আঘাত পেয়ে।



তাদের অর্ধেকের বেলায় পড়ে যাওয়ার ঘটনাটি ঘটে নিজের বাড়িতেই। ২.৫ মিলিয়ন রোগীর ক্ষেত্রে এ আঘাত হয় খুবই গুরুতর হিপ জয়েন্টে ফ্র্যাকচার বা ট্রমাটিক হেড ইনজুরি। গবেষণায় এসেছে, সাধারণত এই দুর্ঘটনাগুলো ঘটে অপরিচ্ছন্ন পিচ্ছিল বাথরুমে পা পিছলে এবং বাসায় ছড়ানো-ছিটানো জিনিসের কারণে পড়ে গিয়ে।

### মনোযোগায়ন ও সূনিদ্রার জন্যে

জার্নাল অব নিউরোসায়েন্স কর্তৃক পরিচালিত একটি গবেষণা মতে, ঘরভর্তি আসবাব আর উপচে পড়া দ্রব্যসামগ্রী ব্যক্তির মনোযোগ দেয়ার ক্ষমতা হ্রাস করে। এ প্রভাব থেকে শিশুরাও মুক্ত নয়।

চারপাশের বিশৃঙ্খলা শৈশব থেকেই তাদেরকে বিশৃঙ্খল মনোভাবের মানুষ হিসেবে গড়ে তোলে। ২০১১ সালে প্রিন্সটন ইউনিভার্সিটির গবেষকরা বলেন, এলোমেলো জিনিসপত্র আমাদের মনোযোগের ক্ষেত্রে বড় প্রতিবন্ধক। মস্তিষ্কের ভিজুয়াল করটেক্সকে তা সুনির্দিষ্ট কিছুতে দৃষ্টি দেয়ার পরিবর্তে অপ্রয়োজনীয় বিষয়গুলোর প্রতি আকৃষ্ট করে।



ন্যাশনাল ফাউন্ডেশনের একটি জরিপে উঠে এসেছে, যারা নিয়মিত নিজের বিছানা পরিচ্ছন্ন ও পরিপাটি রাখে, অন্যদের চেয়ে তাদের ঘুম তুলনামূলক ভালো হয়। শতকরা ৭৫ ভাগের ভাষ্য হলো, এই পরিচ্ছন্নতা তাদের দ্রুত শিথিল হতে সাহায্য করে এবং জেগে ওঠার পরও দেয় তরতাজা অনুভূতি।

## পরিচ্ছন্নতা ও সুবিন্যাসায়ন

পরিচ্ছন্নতা ও সুবিন্যাসায়ন হলো একই মুদ্রার এপিঠ-ওপিঠ। ঘরবাড়ি ও কর্মক্ষেত্রে পরিচ্ছন্ন রাখার প্রথম ধাপ হলো, যা-কিছু অপ্রয়োজনীয় তা চিহ্নিত করা। শুধু এ-কাজটি করলেই দেখা যাবে, যেসব পণ্যে চারপাশ ঠাসা আছে বছরের পর বছর, তার অধিকাংশই বাইরে বের করে দেয়া যাবে সহজেই।

### SET IN ORDER



## ধর্মের দৃষ্টিতে

দেহ-মনে ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা-পবিত্রতা প্রত্যেকের ধর্মবিশ্বাসকেই আরো সংহত করে। প্রতিটি ধর্মেই এর গুরুত্ব অপরিসীম। ...তোমার পোশাক-পরিচ্ছদ (পরিমল) পরিচ্ছন্ন-পবিত্র রাখো। আর অপরিচ্ছন্নতা-অপবিত্রতা থেকে দূরে থাকো। [সূরা মুদাসসির, আয়াত ৪-৫]

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ঈমানের অর্ধেক। [হাদীস]

ভগবদ্দীতায় ঐশ্বরিক সম্পদ হিসেবে যে গুণাবলির উল্লেখ করা হয়েছে, তার মধ্যে অন্যতম হলো পরিচ্ছন্নতা। [দৈবাসুরসম্পদ্বিভাগযোগ : ১-৩]

আমাদের দেশে পরিবেশ আন্দোলনের পথিকৃৎ এবং আলোকিত মানুষ গড়ার অগ্রপথিক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদের ভাষায়- ‘পরিচ্ছন্ন মানুষই আলোকিত মানুষ। যে মানুষ পরিচ্ছন্ন নয়, সে কখনো আলোকিত হতে পারে না।’ ইংরেজিতে বহুল প্রচলিত একটি বাক্য- Charity begins at home. অর্থাৎ ঘর থেকেই শুরু হোক সেবা এবং ভালো আচরণ-অভ্যাস।



তাই আসুন, পরিচ্ছন্ন হই। শুধু নিজের বাসাটিই নয়, সচেতন হই কর্মস্থল পথঘাট পার্ক যানবাহন-সবকিছুর ক্ষেত্রে। ব্যক্তিগত পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে সূচিত হোক জাতিগত পরিবর্তন। পরিচ্ছন্ন ও সৌন্দর্যমণ্ডিত হয়ে উঠুক আমাদের চারপাশ, প্রিয় স্বদেশ।



## এসাইনমেন্ট

১। সাব্বিব ৭ম শ্রেণির ছাত্র। কখনো নিজের পড়ার টেবিল, নিজের কাপড় গুছিয়ে রাখে না। এজন্য তার ঘর সবসময় এলোমেলো থাকে। পড়তে বসতে ইচ্ছা করে না। পড়ায় মনোযোগ বসে না। তাই সে চিন্তা করল অপ্রয়োজনীয় জিনিস তার ঘর থেকে বের করে পরিষ্কার করবে। এরপর খেয়াল করল তার মনোযোগ আগের চেয়ে বেড়েছে।

**প্রশ্নঃ** পরিচ্ছন্নতা ও সুবিন্যাসায়ন কীভাবে মনোযোগ বৃদ্ধিতে সাহায্য করে তা ৫টি পয়েন্টে ব্যাখ্যা কর।

২। ছবিতে দেখতে পাচ্ছি একদল শিক্ষার্থী তাদের স্কুলের আঙিনা পরিষ্কার করছে। আলোকিত মানুষ গড়ার অগ্রপথিক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদের ভাষায়- ‘পরিচ্ছন্ন মানুষই আলোকিত মানুষ। যে মানুষ পরিচ্ছন্ন নয়, সে কখনো আলোকিত হতে পারে না।’



**প্রশ্নঃ** আমরা আলোকিত মানুষ হওয়ার জন্য নিজেরা কীভাবে নিজের বাসা, শিক্ষা প্রতিষ্ঠান পরিচ্ছন্ন রাখতে পারি তা ৫টি পয়েন্টে ব্যাখ্যা কর।

৩। জহুর আলী একজন ব্যবসায়ী। ছোটবেলা থেকেই যেখানে সেখানে ময়লা ফেলার অভ্যাস। একদিন রাস্তা দিয়ে কলা খেতে খেতে যাচ্ছিলেন। অভ্যাসবশত খাওয়ার পর কলার খোসা রাস্তায় ফেললেন। বাসায় ফেরার সময় রাস্তায় হঠাৎ তিনি পিছলে পড়ে গেলেন এবং কোমরে ব্যথা পেলেন। তিনি খেয়াল করলেন, কলার খোসায় পা পিছলে গেছে। তখন তার মনে পড়ে গেল যে এই খোসা তিনিই রাস্তায় ফেলেছিলেন অফিসে যাওয়ার সময়। এরপর থেকে তিনি সাবধান হয়ে গেলেন। যেখানে সেখানে ময়লা ফেলার অভ্যাস ত্যাগ করলেন।

**প্রশ্নঃ** আমাদের জীবনে দুর্ঘটনা এড়াতে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার গুরুত্ব আলোচনা কর।

\*\*\*এসাইনমেন্ট আগামী ২২-০৮-২০২০ শনিবারের মধ্যে samia.cosmo20@gmail.com এ মেইল করে দিবে।\*\*\*যারা আগের এসাইনমেন্ট দাও নি, তারা মেহেরবানি করে এই এসাইনমেন্টের সাথে জমা দিবে।\*\*\*