মুজিববর্ষের গৌরবোজ্জ্বল উদ্দীপনায়

২২ সেপ্টেম্বর ২০২০ “ বিশ্ব ব্যক্তিগত গাড়িমুক্ত দিবস” উদযাপন উপলক্ষ্যে

প্রবন্ধ

“শিক্ষার্থীদের হেঁটে বা সাইকেলে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে যাতায়াতে উৎসাহিত করতে করণীয়”

পরিচিতি পর্ব

নামঃ দেবযানী ধর বর্ষা

### ই-মেইলঃ [debjanibarsa@gmail.com](mailto:debjanibarsa@gmail.com)

মোবাইল নংঃ ০১৭২৩৫৬৬২১১

পদবীঃ সহকারী শিক্ষক

প্রতিষ্ঠানের নামঃ শায়েস্তাগঞ্জ বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়

শায়েস্তাগঞ্জ, হবিগঞ্জ

ই-মেইলঃ [shaistaganjgirls@gmail.com](mailto:shaistaganjgirls@gmail.com)

মোবাইল নংঃ ০১৭১৮৫৩৮১০২

সুস্থ থাকার গুরুত্ব অসুস্থ হলে বুঝা যায় । অসুস্থ অবস্থায় আমরা সবাই ব্যস্ত হয়ে যাই সুস্থ হবার জন্য , কিন্তু আবার সেই আমরাই সুস্থ হলে সব ভুলে যাই । সুস্থ আর অসুস্থতা নিয়েই আমাদের মানব জীবন। এই জীবনে আমার অর্থ আয় করি আবার ব্যয় করি এই সুস্থতার আনন্দ অনুভব করার জন্য । আমরা সুস্থ থাকার জন্য কত কিছু করি, জিমে যাই, খাবার নিয়ন্ত্রণ করি সবকিছুর পরে এই ঔষধ সেই ঔষধ খাওয়া শুরু করি । কিন্তু মানুষ চাইলেই কিছু স্বাভাবিক নিয়ম মেলে চলাফেরা করলেই সুস্থ থাকতে পারে। উপমহাদেশের প্রখ্যাত হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ ও সার্জেন ডা। দেবী শেঠী কে আমরা কম বেশী সবাই জানি বা চিনি । বিশ্বস্বাস্থ্য দিবসের এক জার্নালে তিনি ২০ টি নিয়ম মেলে চলার জন্য সবাই কে আবহান করেছেন । এই ২০ টি নিয়মের মাঝে উনি গুরুত্ব দিয়েছে হাটা কে, উনি এই রকম বলেছেন সাপ্তাহে অন্তত ৫ দিন করে হাটতে হবে । জীবনের সময় ৩০ পার হবার পর আমাদের অবশ্যই ৩০ মিনিট করে হাটা উচিৎ । প্রতিদিন হাটা আমাদের জন্য এমন কোন বিষয় না । কিন্তু এই অভ্যাসটা আমাদের গড়ে তোলাটা হচ্ছে বড় কিছু । ছাত্রজীবন থেকে শিক্ষার্থীদের এই বিষয়ে উৎসাহি করা দরকার। প্রায়শ দেখা যায়, আমাদের স্কুল আমাদের বাসার কাছে বা এলাকার মাঝে হয়, যা পা-হাটার দুরত্বের সমান। কিন্তু সময়ের গন্ডির জন্য আমরা এই পায়ে হাটা রাস্তা পার করার জন্য টমটম বা রিক্সা ব্যবহার করি। আমরা যদি হাতে সময় নিয়ে পায়ে হেটে স্কুলে বা নিত্যপ্রয়োজনীয় কাজ করতে পারি , তাহলে আমাদের একসাথে হাটার কাজটা হয়ে গেলো। প্রযুক্তির যুগে আমার নিজের পা থেকে গাড়ির চাকা বেশি ব্যবহার করি। চাকা আবিষ্কার আমাদের সভ্যতা কে একনতুন রূপ দিয়েছে , কিন্তু আমরা যদি স্বল্প দুরত্বে এই চাকার উপর নির্ভর করে থাকি তাহলে আমাদের জন্য পরবর্তীতে অনেক খারাপ হবে। বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে হাটা কেবল আমাদের শারীরিক সমস্যা দুর করে তা না , এই অল্প পরিশ্রম আমাদের মানসিক অবস্বাদ দূর করে। আমাদের দেশের বেশির ভাগ মানুষ মানিসিক সমস্যায় ভুগছে। শরীরের মত মনের অসুখ দীখে যায় না বলে , আমরা কেউই একে পাত্তা দেই না । কিন্তু দুখজনক হলেও সত্য আমারা শারীরিক অসুখের কথা সবাই কে জানাতে পছন্দ করি কিন্তু মনের অসুখের কথা বলতে লজ্জা পাই। প্রতিদিন হাটা আমদের মানসিক সমস্যার মুক্তির কারন। হাঁটার ফলে হার্ট , কিডনি, যকৃত ও ফুসফুসসহ অন্যান অঙ্গের

কর্মদক্ষতা বৃদ্ধি পায়। আমার এই লেখা পড়ে অনেকেই মনে করতে পারেন যে সব জায়গাতে হাটা পথ অনেক সময় নেয় সেখানে কি হবে ? আমরা চাইলেই সেখানে দ্বিচক্রযান সেখানে ব্যবহার করতে পারি।নাম কি অপরিচিত লাগছে? দ্বিচক্রযান মানে হচ্ছে সাইকেল। প্রাচীনকাল থেকে এই সাইকেল আমাদের অনেক পরিচিত বাহন। বর্তমানেও এই বাহনের চাহিদা বেপক। দুষণমুক্ত স্বাস্থ্য উপযোগি এই বাহন আমাদের কে মানসিক ও শারীরিক ভাবে সবল রাখতেও সাহায্য করে। মজার বিষয় হচ্ছে আমরা শরীর কে ফিট রাখার জন্য অনেক টাকা দিয়ে জিমে ভর্তি হয়ে সাইকেল চালাই। প্রতি মাসে হাজার হাজার টাকা খরচ করে জিমে যাওয়ার চেয়ে প্রতিদিন সাইকেল চালানোই ভালো। সাইক্লিং এর প্রতি অগ্রহ বৃদ্ধির জন্য ছাত্র জীবন থেকে এর গুরুত্ব ও সঠিক ব্যবহার শিখানো সম্পর্কে তাদের ধারনা দেয়া উচিত। সঠিক ব্যবহার বলার কারন হচ্ছে শিক্ষার্থীদের মাঝে অনেকেই পরবর্তীতে দেখা যাবে সাইকেল নিয়ে বিভিন্ন কারসাজি তে যোগ দিবে। তখন দেখা যাবে হীতে বিপরীত হবে।

আমাদের অনেকেরই হতো জানা নেই, বিশ্ব সাইকেল দিবস হিসাবে প্রতি জুন মাসের ৩ তারিখ সমগ্র বিশ্বজুড়ে পালন করা হয়। ২০১৮ সালের এপ্রিল মাসের রাষ্ট্রসংঘের সাধারণ সভায় ৩ জুন তারিখটিকে বিশ্ব সাইকেল দিবস হিসাবে উদযাপন করতে প্রস্তাব করেছিলেন। সাইকেল মুলত দীর্ঘ জীবন ও বহু কাজে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। এই যানটি কম খরচে পরিবেশবান্ধব। প্রতিবছর এই দিনটি সাইকেলের ব্যবহারের সুফলের বিষয়ে সচেতনতা সৃষ্টি করার জন্য মূলতঃএই দিবস উদযাপন করা হয়।

অনেক শিক্ষার্থী স্কুলে টমটম বা রিক্সা ব্যবহার করে আসে।তাদের এই স্কুলে আসার জন্য অনেক সময় রিক্সার জন্য অপেক্ষা বা চাহিদার উপর নির্ভর করে চালকেরা অনেকেই বেশি ভাড়া দাবী করে।শিক্ষাজীবনে একজন শিক্ষার্থী যে পরিমান অর্থ রিক্সা ভাড়া উপর খরচ করে এই পরিমাণ অর্থ দিয়ে একটা সাইকেল খুব সহজে ক্রয় করা যায়।এতে শিক্ষার্থীদের সময়ও সঞ্চয় হবে একই সাথে তার শারীরিক ব্যয়াম হবে। মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে এদের একটা শারীরিক শিক্ষার উপর একটা পুস্তক আছে, যেখানে শারীরিক অনেক ব্যয়াম, সাতার , খেলা শিখানো হয়। মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে শারীরিক শিক্ষার উপর অনেক গুরুত্ব দেয়া হয়েছে।

আমাদের সমাজে অনেক শিক্ষার্থীর পড়ালেখা বন্ধ হয়ে যায় , যদি বিদ্যালয়ের দুরত্ব বেশি হয়। শিক্ষার্থীরা যদি সাইক্লিং এর উপর আগ্রহী হয় তাহলে এসব দুরত্ব একটা খুবই ক্ষুদ্র বিষয় হয়ে দাঁড়াবে। দুরত্বের জন্য অনেক এলাকায় মেয়েদের পড়া লেখা বন্ধ হয়ে যায়। যদি এই বিষয়ে স্কুল কতৃপক্ষ, এলাকার মানুষজন আর প্রশাসন সাহায্য করে তাহলে মেয়েদের শিক্ষায় এই সমস্যা কিছুই না। শিক্ষার আগ্রযাত্রায় আর তেমন বাদা থাকবে না। আমরাই সমস্যা তৈরি করি , আবার আমরাই সমস্যা সমাধান করতে পারি। গত বছরই একটা খবর পত্রিকায় প্রকাশ হয়েছিল, স্কুলের নাম ছিল “গুড়িহারী-কামদেবপুর আলোর পাঠশালা”। নওগাঁ জেলার এই স্কুলের মেয়েদের পড়ালেখা দুরত্বের জন্য বন্ধ হবার পর্যায়ে ছিল। তখন অন্য একটা স্কুল “সানডেইল” এর পক্ষে থেকে কিছু বাইসাইকেল দেয়া হয়। এতে স্কুলের উপস্থিতি অনেক বেড়ে যায়। এই রকম অনেক বাস্তব উদাহরণ আছে ।

এই তো গেল শিক্ষার জন্য তাছাড়া , সাইকেল চালালে প্রায় ৫০০ ক্যালরি কমে , মেদ ঝরানোর জন্য খুবই উপকারি। পায়ের পেশির গঠন মজবুত হয়। নিদ্রাহীনতা দূর করতেও সাইক্লিং অনেক সাহায্য করে। প্রায় সময় দেখা যায় নিদ্রাহীনতার জন্য অনেক ঔষধ খাওয়া হয় , সাইক্লিং বা হাটা এই বিষয়ে অনেক উপকারী। হাঁটার ফলে রাতের ঘুম ভালো হয়, হজম শক্তি বৃদ্ধি পায় ও ক্ষুধা বাড়ে। শিক্ষার্থী অনেক খাওয়া নিয়ে অনিহা থাকে, এই কারনে হয়ত তাদের অনেকের উপকার হতে পারে।মানসিক শক্তি বৃদ্ধি পায় ফলে শিক্ষার্থীরা পড়া লেখায় মনযোগী হতে পারবে। শরীরের ভিতরে বিভিন্ন সমস্যা যেমন ঝিমঝিম ভাব হাঁটার ফলে কমে যায়। গবেষণায় দেখা যায় যে সকল মেয়েরা নিয়মিত হাঁটেন ,তাদের ব্রেষ্ট ক্যান্সার হবার ঝুকি অন্য মেয়েদের থেকে ৪৫% কম থাকে । মনোবিজ্ঞানীদের মতে মন-মেজাজ ভালো রাখতে হাটা বা সাইকেল চালানো অনেক প্রভাব ফেলতে সাহায্য করে। সবুজ চারদিক, নির্মল বাতাস আমাদের মানসিক অবসাদ দূর করতে সাহায্য করে।

এখন একটু অন্যরকম চিন্তা করি, একদিন এলাকার কোন যানবাহন থাকবে না। কেবল মাত্র একটা নির্দিষ্ট পরিমান দুরত্ব হলে যানবাহন ব্যবহার করা যাবে।তখন কি হতে পারে আমাদের পরিবেশ এক নতুন মাত্রা পাবে। বর্তমান পরিস্থির কথাই বা খারাপ কি এই লকডাউনের জন্য আমরা কত সুন্দর আর সজীব পরিবেশ পাচ্ছি । আমাদের পরিবেশ সময় পাচ্ছে নিজের রূপ কে সজ্জ্বিত করার। এই অবস্থা দেখে অনেক পরিবেশ বিজ্ঞানীই প্রস্থাব রাখছেন বছরে একটা নির্দিষ্ট সময় লকডাউন পালন করার। ২০০৬ সাল থেকে ২২ সেপ্টেম্বর “বিশ্ব ব্যক্তিগত গাড়িমুক্ত দিবস” পালন করা হচ্ছে। হাটা আর সাইক্লিং এ মানুষদের উৎসাহীত করার লক্ষ্যে এই দিবস টা পালন শুরু হয়। বর্তমানে বাংলাদেশের বিভিন্ন এলাকায় এই সাইক্লিং এর গ্রুপ আছে। সময়ে বিভিন্ন প্রোগাম করে তারা সকল বয়সের মানুষদের সাইকেল চালাতে উৎসাহ দিয়ে যাচ্ছেন। তাদের ঝাক বেধে চলা দেখে অনেকেরই আগ্রহ তৈরি হচ্ছে । যানজট নিরসনে সাইকেল অনেক গুরুত্বপূর্ণ ভুমিকা রাখে। যানটা ছোট আর পাতলা হবার জন্য যেকোন এলাকায় না যে কোন রাস্তায় এইটা সহজে ব্যবহার করা যায়।

আমাদের জীবনে যানবাহনের প্রয়োজন আছে, কিন্তু এর উপরই নির্ভর হয়ে পড়া ঠিক না। আমাদের শারীরিক পরিশ্রম আমাদের সুস্থতার মূল । খুব সহজে প্রতিদিনের কাজের মাঝেই আমরা এমন শারীরিক পরিশ্রম করতে পারি। অহেতুক জিম এ গিয়ে টাকা দেয়ার চেয়ে বা সময়ে চাপে পড়ে ডাক্তারের কাছে যাওয়ার চেয়ে তো হাটা বা সাইক্লিং করা অনেক ভালো। খরচহীন সুস্থতা।

হাস্যকর হলেও সত্যি হাঁটার কারনে মানুষ অনেক সামাজিক আচরন শিখতে পারে। রাস্তায় স্বল্প পরিচিত বা পরিচিত মানুষের সাথে দেখা হলে কুশল বিনিময়ের মাধ্যমে আমাদের মাঝে মিল বন্ধন তৈরি হয়। নিজেদের মানসিক শক্তিও বৃদ্ধি পায়। ছাত্র জীবন থেকে এই অভ্যাস গড়ে ওঠলে আমাদের সুন্দর সামাজিকরণ এ একটা ভালো প্রভাব দেখা যাবে। অনেক শিক্ষার্থী হয়ত এই সাইকেল চালানর অযুহাতে স্কুলগামী হবে। সময়ের ব্যবহার সম্পর্কে সচেতনা বৃদ্ধি পাবে। আমরা সবাই সুস্থ থাকতে চাই কিন্তু সুস্থ থাকার জন্য আমাদের একটু আরাম ত্যাগ করা লাগবে। ডাক্তারের কথায় বাধ্য হয়ে আরাম ত্যাগ করার চেয়ে তো নিজের খুশিতে এমন একটু আরেকটু হাটা চলা আমরা করতেই পারি।

সাইক্লিং বর্তমানে এখন একটা ট্রেন্ড , আর বরাবরই শিক্ষার্থী সমাজ যেকোন নতুন ট্রেন্ড সহজে গ্রহন করতে পারে এবং তারা এতে আনন্দ পায়। শিক্ষার্থীদের যদি এই বিষয়ে ভালো ভাবে দিকিনির্দেশনা দেয়া যায় তাহলে দেখা যাবে তাদের মাঝে সময়ের আগে বার্ধ্যক আসব না । কারণ গবেষণায় দেখা গেছে যারা প্রতিদিন অন্তত ৩০ মিনিট হাঁটেন তাদের শরিরের চামড়া অনেক বয়স পর্যন্ত টান থাকে। তারা কাজেকর্মে অনেক সক্রিয় থাকেন। নিজেদের জন্য আমরা অনেক কিছুই করি , কিন্তু নিজের জন্য সহজ কিছু করতে আমরা ভুলে যাই।

আমি আমার এলাকার প্রেক্ষিতে বলব, আমার বিদ্যালয়ে অনেক শিক্ষার্থী পায়ে হেটে অনেক দূর থেকে আসে । অনেকে আবার সময়মত গাড়ি না পাবার জন্য পরীক্ষার হলেও দেরী করে আসে। এখানে কিছু কিছু এলাকা এমন আছে নির্দিষ্ট সময়ে একটা গাড়ি ছাড়ে এইটা মিস হলে অন্য গাড়ির জন্য অপেক্ষা করতে হবে। এমন সব বাধা পেরিয়ে অনেক মেয়েই স্কুলের গন্ডি পার হয়, আবার অনেকেই হয়ত এই বাধার গন্ডিই পার হতে হিমসিম খায়। এইসব মেয়েরা যদি সাইক্লিং এর মাধ্যমে স্কুলে আসতে পারে তাহলে তাদের বিদ্যালয়ে উপস্থিত হবার হার শতকরা বৃদ্ধি পাবে। মেয়েদের সাইকেল চালানোর বিষয়ে অনেক কটু উক্তি থাকতে পারে, এই ব্যপারে প্রশাসন তাদের সহযোগীতা করলে মেয়েদের পড়ালেখায় আরো উন্নতি হবে।

যাইহোক হাটা বা সাইক্লিং আমাদের জন্য খুবই উপকারী। এই জন্য যে সব সময়েই নিয়ে থাকতে হবে তাও না। সবকিছুরই একটা সময় আছে, পরিমাপ আছে। এই বিষয়েও লক্ষ্য রাখতে হবে। আমরা কেমন আছেন? এর প্রতি উত্তরে অনেকেই বলি “আলহামদুলিল্লাহ ভালো আছি”। আমরা সৃষ্টিকর্তার কাছে ধন্যবাদ জানাই আমরা সুস্থ আছি বলে ।সুস্থ থাকার যে কত বড় সৌভাগ্য এইটা হাসপাতালে থাকা মানুষদের দেখলে বুঝা যায়।

পরিশেষে এইটাই , আমরা যদি শিক্ষার্থীদের হাটা বা সাইকেল ব্যবহারের প্রতি উৎসাহ দিতে পারি তাহলে তাদের মানসিক ও শারীরিক উন্নতি হবে। তাদের এই বর্তমান পরিশ্রম তাদের হার্ট , কিডনী সুস্থ রাখতে সাহায্য করবে, যা ভবিষ্যৎ এর জন্য অনেক উপকারী হবে। যে সকল শিক্ষার্থীদের দুরত্বের জন্য পড়া লেখা বন্ধ হয়ে যাচ্ছে তারা সাইকেল ব্যবহার করে এই বাধা অতিক্রম করতে পারবে। পরিবেশবান্ধন এই যান আমাদের জন্য অনেক সাহায্যকারী। শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য হাটা বা সাইক্লিং অনেক বড় প্রভাব রাখছে। বর্তমান পরিস্থিতি তে নিয়মবিধি মেনে সাইকেল চালানো হলে অনেক মানুষ একাকীত্ব নামক নিরব ঘাতক থেকে সবাই দূরে থাকবে।“হাটা ও সাইকেলে ফিরি, বাসযোগ্য নগরে ফিরি” এই স্লোগান কে সফল করি।