



আত্মপ্রকাশ
ও প্রকাশনা উৎসব



মনের খবর
www.monerkhabor.com

আত্মপ্রকাশ
ও প্রকাশনা উৎসব



মনের খবর
www.monerkhabor.com

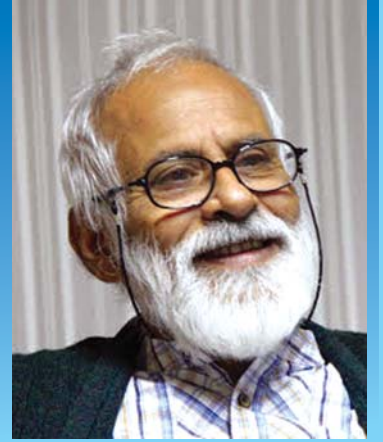
যাদের জন্য সংবর্ধনা



প্রফেসর ডা. হেদায়েতুল ইসলাম
মনোরোগ বিশেষজ্ঞ



প্রফেসর ডা. আনোয়ারা সৈয়দ হক
মনোরোগ বিশেষজ্ঞ



প্রফেসর ডা. এম এ সোবহান
মনোরোগ বিশেষজ্ঞ

স হ য়ো গি তা য়

মনোরোগবিদ্যা বিভাগ
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়

সৌ জ নে য়

জেনারেল ফার্মাসিউটিক্যালস লিমিটেড



সম্পাদক

মাহবুবুল হক

সহকারী সম্পাদক

মীর সানজিদা তনয়া

শরীফুল ইসলাম

সহযোগিতায়

মাফরুহা খানম সুবর্ণা, হামিদা

আক্তার মিলি, লায়লা আক্তার

পারভীন বেগম, খাদিজা ইসলাম

কামরুন নাহার

বিজ্ঞাপন সংগ্রহ

আব্দুল্লাহ আল মামুন

মাসরুক জামান টিটু

অনলাইন ব্যবস্থাপনা

মাসুমুল হক আকাশ

গ্রাফিক্স ডিজাইন

মেহেদী হাসান

সম্পাদনা সহযোগী

আবীর নজরুল

প্রচার

হাসনাত শাহীন, ইয়াসির ওবায়দ

জিকো, আজিজুল পারভেজ

কৃতজ্ঞতা

মনোরোগবিদ্যা বিভাগ

বঙ্গবন্ধু মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়

প্রাচ্যনাট

জলজ মুভি

বিশেষ কৃতজ্ঞতা

আনুশেহ আনাদিল, সানি

জোবায়ের, শিমুল মুস্তাফা ও

জলের গান

আরো যাদের কাছে কৃতজ্ঞ

একেএম মইনুল ইসলাম মইন

এএসএম শফিক, সুমন ভৌমিক,

আনোয়ার হোসেন, ফারুক

আহমেদ, মাহবুবুর রহমান

প্রধান সমন্বয়ক

সালাহউদ্দিন কাউসার বিপ্লব

জীবনের চাকায় ঘুরতে ঘুরতে নিজেকেই হারিয়ে ফেলি আমরা। প্রাত্যহিক জীবনের খোঁজ রাখতে গিয়ে নিজের কথা ভুলে যাই। আর এত সব করতে গিয়ে অসুস্থ হলে শরীরের চিকিৎসা হয়। কিন্তু মনও তো আক্রান্ত হয়। তার কি চিকিৎসা হয়? বিশেষ করে শহুরে জীবনে আমি যা চাই তার চেয়ে বেশি করি যা চাই না। সাধের চেয়ে বড় বোঝা কাঁধে তুলে নিই। আবার অহেতুক নানাভাবেও নিজের মনকে আক্রান্ত করি। সক্রেন্টিস তো বহু আগেই পরামর্শ দিয়ে গেছেন, know thyself- ‘নিজেকে জানো।’

কী করব আর কী করব না ভেবে দ্বিধাশ্রিত হই। নিজেকে বিভক্ত করি। আত্মবিশ্বাস হারাই, ভুলে যাই-আরো কত? ‘আমায় ছ’জনায়ে মিলে পথ দেখায় বলে

পদে পদে পথ ভুলি হে-

আমায় এক কর তোমার প্রেমে বেঁধে

এক পথ আমায় দেখাও অবিচ্ছেদে’

আসুন নিজের মনের খবর রাখি

নিজেকে ভালো রাখি, সবাইকে ভালো রাখি।



MODERN PSYCHIATRIC
HOSPITAL PVT. LTD.

হাই-টেক

মডার্ন সাইকিয়াট্রিক হাসপাতাল (প্রাঃ) লিঃ

আমাদের
সেবা সমূহ:

- সকল প্রকার মানসিক রোগ চিকিৎসার সুব্যবস্থা
- মাদকাসক্তি / মাদক নির্ভরতার চিকিৎসা
- আত্মহত্যার ঝুঁকি প্রবণ রোগীর জন্য বিশেষ ব্যবস্থাপনায় চিকিৎসা সেবা প্রদান
- বাসা থেকে বিশেষ ব্যবস্থাপনায় রোগী আনা
- বিভিন্ন ধরনের মনোবৈকল্য সমস্যার সুচিকিৎসা ও পরামর্শ প্রদান
- সাইকোথেরাপী ও কাউন্সেলিং এর ব্যবস্থা
- মহিলা ও পুরুষ রোগীর জন্য নিরাপদ ও নিরিবিচি পরিবেশে পৃথক ভাবে ভর্তির ব্যবস্থা
- বুদ্ধিমত্তার পরীক্ষা (IQ Test)
- ক্যামিলি, গ্রুপ ও ম্যারিটাল থেরাপী
- এসি / নন-এসি ওয়ার্ড ও ক্যাবিনের এর সুব্যবস্থা
- দীর্ঘস্থায়ী মানসিক ও মাদকাসক্ত রোগীদের জন্য চুক্তি ভিত্তিক দীর্ঘমেয়াদী চিকিৎসা ব্যবস্থা
- নিজস্ব ফার্মেসী থেকে ঔষধ সরবরাহ
- বহির্বিভাগে মনোরোগ বিশেষজ্ঞ ডাক্তারগণের চেম্বার
- পুরাতন রোগীদের নিয়মিত ফলোআপ।

স্বাস্থ্যের মন
চিকিৎসার

১১৩/এ, মনিপুরী পাড়া, গেট নং-১, ফার্মগেট, তেজগাঁও, ঢাকা-১২১৫
যোগাযোগ: ০২-৯১৩১৯৫৮, ০১৭১১-৬৬২৭০৯, ০১৭৩০-৩৫১৭২৮

Web: www.mentalhealthbd.org





মনের খবর ওয়েবপোর্টালটি কেন প্রয়োজন

শারীরিক স্বাস্থ্যের তুলনায় মন বা মানসিক স্বাস্থ্য পিছিয়ে পড়েছে অনেক। প্রচার মিডিয়া এবং বিভিন্ন কার্যক্রমের ফলে শারীরিক স্বাস্থ্য মানুষের কাছে এখন অনেক সহজ। শারীরিক সমস্যাগুলোও সহজেই বুঝতে পারি। কিন্তু মন, মানসিক স্বাস্থ্য ও মানসিক রোগ এখনো অনেক দূর। কি গ্রাম, কি শহর, সর্বত্র একই অবস্থা। মানসিক অসুবিধাগুলো কী কী? মানসিক রোগ কী? কখন আমাদের কী করা উচিত? শহরের কিছু অংশে, বিষয়গুলো নিয়ে একধরনের সচেতনতা থাকলেও দেশের অন্য সবখানে প্রায় একই অবস্থা। আমরা এ অবস্থার পরিবর্তন চাই।

আমরা চাই মানুষ, মন ও মনের স্বাস্থ্যকে দ্রুত বুঝে নিক। মন ভালো ও সুস্থ রাখার পদ্ধতিগুলো জেনে যাক। মানুষ মনকে পূর্ণ মাত্রায় উপভোগ করুক। মন আলাদা কিছু নয়। মন ও শরীর একসঙ্গেই চলে। একসঙ্গেই কাজ করে। ভালো থাকার পেছনে শারীরিক-মানসিক দুই অংশই জড়িত। দুটোর যত্নই জরুরি।

সারা দেশের মানসিক স্বাস্থ্যবিষয়ক তথ্য, সুবিধা-অসুবিধা, প্রচলিত ও আধুনিক মানসিক শিক্ষা, সুস্থতা-অসুস্থতাসহ মনের অন্য সব বিভাগের প্রয়োজনীয়তা সবার কাছে পৌঁছে দেয়া এই ওয়েবসাইটের প্রধান লক্ষ্য। মনে রাখা জরুরি, মন বা মানসিক স্বাস্থ্য শুধু রোগশোকের মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়। মনকে সুস্থ রাখা, চিকিৎসা এবং মনের উৎকর্ষ-সবই মানসিক স্বাস্থ্যের অংশ। খেলাধুলা, নাচ-গান, নাটকসহ সব ধরনের সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ড, আনন্দ, মানসিক স্বাস্থ্যেরই নিয়ামক। যৌনস্বাস্থ্য, শিশু-কিশোরদের বেড়ে ওঠা, চলমান বিভিন্ন বিষয়ের মনো-সামাজিক বিশ্লেষণ মানুষের কাছে সহজে পৌঁছে দিতেই এই ওয়েবসাইটটির প্রয়োজনীয়তা অনুধাবন করছি। দেশ ও বিদেশের কোথায় কী ধরনের সেবা পাওয়া যাবে, থানা থেকে শুরু করে রাজধানীসহ সবই থাকবে এ সাইটে। মানসিক সমস্যাগ্রস্ত মানুষদের সাধারণ ও বিশেষ অধিকারগুলোও এর ভেতর নিয়ে আসতে চাই।

বেশ কয়েক বছর যাবত এই ওয়েবসাইটটি সবার সামনে নিয়ে আসার চেষ্টা আমরা করে আসছিলাম। সে অনুযায়ী বেশ কিছু কাজও আমরা করে রেখেছি। কিন্তু অর্থনৈতিক প্রতিকূলতাসহ বেশ কিছু সমস্যার কারণে, সময়মতো উন্মুক্ত করতে পারিনি। কিন্তু প্রতিনিয়তই মনের ভেতর একধরনের চাপ অনুভব করছিলাম। এবার সিদ্ধান্ত নিয়েছি, করতেই হবে।

মানসিক স্বাস্থ্যবিষয়ক বিভিন্ন সেক্টরের দায়িত্বপূর্ণ ও যোগ্য ব্যক্তিবর্গ উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে উপস্থিত থাকবেন। তাদের অনেকের মূল্যবান বক্তব্য ও মতামত আমরা শুনব। দেশের বিখ্যাত ও সিনিয়র মনোরোগ বিশেষজ্ঞগণ, ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্টস, কাউন্সিলর, বরণ্য ও প্রথম কাতারের ক্রীড়া ব্যক্তিত্ব, শিল্পী, গায়ক, আবৃত্তিকার, সাংবাদিক, সম্পাদক এবং এনজিওকর্মীসহ যারা মানসিক স্বাস্থ্য সচেতন এবং সচেতনতা তৈরিতে সহায়তা করতে পারেন তারা এই অনুষ্ঠানে থাকছেন। মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে আগ্রহী সরকারি-বেসরকারি শিক্ষক, কর্মচারী, একাডেমিসিয়ান, অন্যান্য বিষয়ে বিশেষজ্ঞ ও অভিজ্ঞ চিকিৎসকদেরও এই অনুষ্ঠানে আমন্ত্রণ জানানো হয়েছে আমাদের কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ করার জন্য।

মন সবার জন্য, মানসিক স্বাস্থ্য সবার জন্য। গর্ভ থেকে স্বর্গ পর্যন্ত মানসিক স্বাস্থ্য গুরুত্ব পাক, সেই আশা করছি।

প্রধান সমন্বয়ক, মনেরখবর.কম

উদ্বোধন : ১৯ ডিসেম্বর ২০১৪

শুক্রবার, বিকাল ৫.৩০ মিনিট

রাশিয়ান কালচারাল সেন্টার।



সর্বাধুনিক পদ্ধতিতে **মাদকাসক্তি** চিকিৎসা ও পুনর্বাসনে বীকন পয়েন্ট

(বীকন গ্রুপ এর একটি সমাজ সেবা মূলক উদ্যোগ)

বাংলাদেশের প্রথম আন্তর্জাতিক মানের মাদকাসক্তি নিরাময় ও পুনর্বাসন কেন্দ্র

আমাদের রয়েছে:

- আন্তর্জাতিক মানের সর্বাধুনিক চিকিৎসা ব্যবস্থা
- সার্বক্ষণিক ভাবে নিয়োজিত অভিজ্ঞ চিকিৎসকবৃন্দ, ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট এবং প্রশিক্ষিত নার্স
- যুক্তরাজ্যের বিশেষজ্ঞ প্রশিক্ষক দ্বারা প্রশিক্ষিত মাদকাসক্তি নিরাময় কাউন্সিলর
- প্রত্যেক রোগীর জন্য স্বতন্ত্র চিকিৎসা ব্যবস্থা, নিবিড় পর্যবেক্ষণ এবং ব্যক্তিগত গোপনীয়তা রক্ষার নিশ্চয়তা
- পুরুষ ও মহিলাদের জন্য পৃথক চিকিৎসা ও আবাসন সুবিধা
- সম্পূর্ণ শীততাপ নিয়ন্ত্রিত আধুনিক আবাসন, ব্যায়ামাগার এবং স্বাস্থ্যসম্মত পুষ্টিিক খাবারের ব্যবস্থা

আন্তর্জাতিকভাবে স্বীকৃত সর্বাধুনিক চিকিৎসা পদ্ধতির অনুসরণ:

বীকন পয়েন্ট বাংলাদেশের প্রথম প্রতিষ্ঠান যা আন্তর্জাতিক মানের ১২ ধাপ বিশিষ্ট মাদকাসক্তি নিরাময় প্রক্রিয়াকে কেন্দ্র করে আরও অনেক আধুনিক চিকিৎসা ব্যবস্থা সমন্বয়ে একটি নতুন চিকিৎসা নীতিমালা (Beacon Point Treatment Module) অনুসরণ করে।

অভীষ্ট লক্ষ্য অর্জনে একটি দক্ষ পেশাদার টীম সর্বদা নিয়োজিত:



সার্বিক সেবা প্রদানে নিয়োজিত দক্ষ পেশাদার টীম

আমাদের প্রশিক্ষিত মাদকাসক্তি নিরাময় কাউন্সিলর, বাংলাদেশের আন্তর্জাতিক ভাবে স্বীকৃত মানসিক চিকিৎসা বিশেষজ্ঞ, ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট এবং দক্ষ পেশাদার নার্স দ্বারা গঠিত আন্তর্জাতিক মানের চিকিৎসা দল আমাদের অন্যতম শক্তি।

আমাদের সমন্বিত দল মাদকাসক্তি নিরাময় ও পুনর্বাসন-এ দীর্ঘদিনের অভিজ্ঞতা সম্পন্ন Addiction Treatment Expert **Dr. Mohammad Nurul Haque,**

M.B.B.S (D.U), M.A.M.S (Viena), F.R.S.H (London), Head of Medical Services, (Mobile: 01913397902)-এর সার্বিক তত্ত্বাবধানে পরিচালিত।

সুস্থ হয়ে সম্পূর্ণ স্বাভাবিক এবং কর্মোদ্যম জীবনে ফিরে আসা সবার জন্যই সম্ভব।



BEACON Point
Light for life

বাড়ী নং-২ এ, রোড নং-২, নিকুগ-১, ঢাকা-১২২৯, বাংলাদেশ, ফোনঃ ০১৯৮৫৫০৬৮৮, ০১৭১৩০১২৬৫৭, ০২-৮৯০০৭৩০
E-mail: info@beaconpointbd.com; Web: www.beaconpointbd.com



Concept of monerkhabor.com

Dr. Shalahuddin Qusar Biplob, Psychiatrist

Mental health is well behind than that of physical health. This is not only for Bangladesh, it's a global scenario. And off course it is one of the most important unexplored and backward avenues in the health sector of Bangladesh.

Mind and Mental Health

There are some common myths, beliefs and notion about mind and mental part of life. 'Mind is a magic. Mind can be changed anytime, every time whenever it is necessary to adjust with any situation. There is no need to repair, no need to heal, no need even to nourish it!! Mind has a magic architect'. But reality is that, mental health should be organized with in a designed structure. Control should be from the very start of the life up to grave. It is accepted everywhere that healthy mind will help to lead a healthy physical, social and spiritual life.

Promotion, prevention and curative part of mental health

Like physical health you need to promote mental health, you need to prevent from any unwanted circumstances and obviously you need to treat the condition needs treatment.

Monerkhabor.com

Monerkhabor.com is the first online news portal on MENTAL HEALTH in Bangladesh. It will be in Bangla. People would be able to access, from anywhere and everywhere. In short this portal will contain records, updates, news, articles, features, answering questions, etc on MH.

Mental health status of Bangladesh

A national survey was done in 2003-2005 reported 16.05% of the adult population in the country suffering from mental disorders. (http://www.who.int/mental_health/bangladesh_who_aims_report.pdf). In 2005 Money spent for mental health services was less than 0.5% of the total national health expenditures. No mental disorder is covered by social insurance. No human rights review body exists to inspect mental health facilities, No specific mental health authority in the country has been established yet. People have very little knowledge about mental part of health. Mental problems mostly expressed by physical problems and/or other spiritual problem or unexplained possession. Regarding management point of view still these problems are mostly treated by traditional healers. The ratios of service providers are 0.05 psychiatrists, 0.002 psychologists and 0.001 social workers per 100, 000 people (WHO, 2007). Psychiatric nurses are almost absent. In the general population there is a huge impact of fear, stigma or shame of accessing mental health services. There is no specific direction for the media (news, articles, drama, film, telecast, etc) about mental health.

Why this is portal is needed?

Now a day, internet facility is available all over the country, especially due to mobile internet services and social media. Young people are much for fascinated in



ধা র ণা

internet based news. So, it is easy to disseminate information about mental health service, facilities, scopes, rights and needs to every part of country people.

Contents of the news portal

This portal will contain stories, articles, features, reports, records and updates about every section of mental health. Child development and rearing, mental diseases, problem solving, stories on daily needs and deeds, coping strategies, behavior and behavioral problems, suicide prevention (DSH), awareness on rights and facilities about disability and MH (Autism, MR, etc), Sex health and removing misconception of sex and gender problems. Covering sectors related to activities of mind, Sports psychology, psychosocial analysis of different happenings and sorry stories in the society. Articles, stories on prevention, management and rehabilitation of disaster and Drug addiction and also on many more will be published on this portal.

Information about mental health services provided by Government and private sectors in the Universities, medical colleges, Hospitals, chambers and by other organization all over the (from capital to Thana level) country will be added in the site. Records and information regarding psychiatrists, psychotherapists, admission, consultation, rehabilitation, referrals and other services will also be included in the news portal. News and links about education, training, workshop, scholarship, seminars and other academic activities will also be given timely in the portal.

Other activity under monerkhabor.com

Monerkhabor.com will also arrange seminar, symposium, and round table discussion on specific event of MH. Arranging workshop on different need based issues (National and international). Open discussion on different issues of mental health in public places, school, and colleges or in different educational institutes. Activity on awareness building programs, like; Observing special days, making leaflets, special papers on MH etc will be arranged by monerkhabor.

We will try to highlight the promotional and preventive part of mental health to the general people of Bangladesh.

Future plane of monerkhabor.com

In the near future an online radio will be added with monerkhabor.com. Weekly (or necessary based) live program and other program on mental health will be broadcasted from this radio. Making documentaries (printed and electronic) and Publishing books on different issues of MH will be another important task of monerkhabor.com.

How will this portal help people of Bangladesh?

We believe this web based news portal, monerkhabor.com will help to improve the overall mental health condition of Bangladesh by mentioning, recognizing, exploring, identifying and by making awareness about the needs and deeds of different sectors of mental health. Continuous monitoring, disseminating the updates of knowledge and information, arranging and publishing different awareness programs, answering different queries, by conducting and publishing different survey and research reports, by giving news of other international activities this site will provide individual and



community people that scope to improve their quality of daily life with mind.

Mental health: Womb to death

Merriam-Webster defines mental health as “A state of emotional and psychological well-being in which an individual is able to use his or her cognitive and emotional capabilities, function in society, and meet the ordinary demands of everyday life.” Every day life starts when actually life has been started. So it is very simple that mental health starts from the beginning of life and it extends up to the end, even on the aftermath of life. There is no doubt that people of Bangladesh have been missing the basic mental health rights, judgment, services and facilities from various angles of mental health activities.

Monerkhabor.com will work to make people concern about the importance of every single day from birth to death. And every single day will only be enjoyable when people understand the importance of mind and its usefulness.

Monerkhabor.com will serve for the people to achieve those objectives.

মন ও সংসার

মায়াই সংসার ও মনের অমোঘ বন্ধন তৈরি করে

ফাতেমা আবেদীন নাজলা

চার দেয়ালের মধ্যে নাকি সংসার নামক বস্তুর অবস্থান আর মনের অবস্থান আট কুঠুরি নয় দরজার একেবারে ভেতরের প্রকোষ্ঠে। সেখানে মন আছে কিনা এ নিয়ে নানা তর্ক-বিতর্ক আছে। তবে মন কোথাও আছে। সংসারে মনের অস্তিত্বও আছে। মন নিয়ন্ত্রণকারী মগজ নামক বস্তুটার অবস্থান মাথায়, কিন্তু মন খারাপ হলেই সবাই বুকের ভেতরে হাত চেপে ধরে বসে থাকে। সংসারের বিষয়টাও অনেকটা এমনই, ভালো থাকলে ভালোই কিন্তু খারাপ হলেই সব দোষ এই জগতের। তখন সংসারের ব্যাপ্তি আর চার দেয়ালের মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকে না। সংসার ছড়িয়ে পড়ে মহাজগতে।

আটপৌরে মানুষদের মনে আবার সংসারের ধারণাটা বিয়ের পরেই নাকি শুরু হয়। এই যে জন্মের পর বেড়ে ওঠা, এত কিছু শেখা, সেটি নাকি আদতেই সংসার নয়। কোনো একজনের সঙ্গে বিয়ের পর ঘর বাড়ি গুছিয়ে ছানাপোনা জন্ম দিয়ে তাদের আহ্বারের জোগান দিলে নাকি সংসারের আসল সংজ্ঞা জানতে পারা যায়।

তাহলে তো এই মনকে সংসারের জন্য বহুদিন অপেক্ষা করতে হবে বটে।

কিন্তু বাস্তবিক অর্থে সংসার কিন্তু তা নয়। জন্ম নেওয়া মাত্রই এই ধরাধামের জাগতিক সংসারে মানুষের প্রবেশ ঘটে। সে মন চাইলেও ঘটে না, চাইলেও ঘটে।

তবে নিজের সংসার, নিজের ঘর, নিজের পরিজনের জন্য মানবমনের তীব্র আকাঙ্ক্ষা কিন্তু উপেক্ষা করার নয়। এটি আরেকটি ভিন্ন জগৎ। সংসারের বিস্তার যেমন করেই ঘটুক, আন্মিত্বের বিস্তার বুদ্ধি জ্ঞানের সঙ্গে সঙ্গে মন একটু বাড়তি কিছু চায়। সংসারে নিজের অবস্থান চায়। হাত-পা বেড়ে নিজের মতো থাকতে চায়। সংসারে মনের এই থাকতে চাওয়াটাই মায়। এই মায়াই সংসার ও মনের অমোঘ বন্ধন তৈরি করে।



মানসিকভাবে সুস্থ থাকার প্রচেষ্টা আপনার, সহযোগীতায় মনোবিকাশ

হতাশা

মানসিক চাপ

বিষন্নতা

কাজে অনীহা

দুশ্চিন্তা

নিদ্রাহীনতা

সামাজিক দক্ষতার অভাব

আত্মহত্যা প্রবণতা

সূঁচিবাই

অতিরিক্ত রাগ

মনোযৌন সমস্যা

অহেতুক ভয়

শিচুনি

দাম্পত্যকলহ

পরীক্ষা ভীতি

ক্ষুধামন্দা



নানাবিধ মানসিক ও আচরণগত সমস্যা থেকে মুক্ত হওয়ার জন্য সাইকোথেরাপী ও কাউন্সেলিং এর সাহায্য নিন এবং

মনোসামাজিক দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য মনোবিকাশের আয়োজিত প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করুন।

যেমন :

মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ।

রাগ নিয়ন্ত্রণ।

সামাজিক দক্ষতা বৃদ্ধি।

রিলাক্সেশন টেকনিক।

আত্মবিশ্বাসি হওয়া ও

চাপমুক্ত পরীক্ষায় অংশগ্রহণের

মানসিক প্রস্তুতি সহ নানাবিধ প্রশিক্ষণ কার্যক্রম।



মনোবিকাশ

পরিচালনা: এম. এ. হোসেন

সাইকোথেরাপি, কাউন্সেলিং ও ট্রেনিং সেন্টার

মনোবিকাশ ফাউন্ডেশন একটি অলাভজনক, সেবামূলক প্রতিষ্ঠান।

কক্ষ: ৩৩-৩৭ (২য় তলা) এবং ৯ (৩য় তলা) ব্রিহদুপার মার্কেট, ব্রিহদুপার (কর্মগেট), ঢাকা।

ফোন : ০২৯১৩৬৪৬৯, ০১৬৭৫৫৫৮৩৩৯, ০১৮৩৭৭৩৩১০০

e-mail : monobikash.bd@gmail.com

facebook : [facebook.com/monobikashfoundation](https://www.facebook.com/monobikashfoundation)

চেম্বার : প্রতিদিন বিকাল ৩:০০ থেকে রাত ৯:০০

যোগাযোগ



মানসিক স্বাস্থ্য ও একটি অনলাইন পত্রিকা

আনোয়ারা সৈয়দ হক

মানুষের শরীর এমন একটি অবয়ব, যাকে লুকিয়ে রাখা খুব মুশকিল। ইচ্ছা হলেও লুকিয়ে রাখা সম্ভব নয়। একটু হাঁটাচলা করলেই অন্য মানুষের চোখে ধরা পড়ে যায়। ধরা পড়তে বাধ্য। আর সেই শরীরে যদি ব্যাধির প্রকোপ হয়, তাহলে তো কথাই নেই। সকলেই তাকে জিজ্ঞেস করতে শুরু করবে, এই তোমার কি শরীর খারাপ? এই যে ভাইয়া, আপনার কি শরীর খারাপ?

তখন ইচ্ছা হলেও কেউ বলতে পারবে না, না রে ভাই, আমার শরীর খারাপ নয়।

কারণ চোখের সামনেই ধরা পড়ে যাবে যে তার শরীরটি খারাপ। হাঁটাচলা, কথাবার্তা, উঠবস-সবটাতাই মানুষের চোখে পড়বে যে অন্য মানুষটির শরীর খারাপ। ইচ্ছা থাকলেও সত্যকে এড়ানো মুশকিল হয়ে যাবে। কিন্তু মনও বড় কঠিন একটি ব্যাপার। মনও শরীরের মতোই একটি অস্তিত্ব। কিন্তু নিরাবয়ব এক অবয়ব। একে চোখে দেখা যায় না, মেশিন দিয়ে পরীক্ষা করা যায় না, এক্স-রে করা যায় না। কিন্তু এই মন কিন্তু প্রকৃতির নিয়ম ধরে মাঝে মাঝেই খারাপ হয়ে যায়, অথবা অসুস্থ হয়ে যায় বা হতে পারে। আর চালাক মানুষেরা এই মন খারাপটিকে দিব্যি মানুষের সামনে অস্বীকার করতে পারে। এমনকি কেউ যদি জিজ্ঞেসও করে, আপনার মনটা কি আজ খারাপ ভাই? চেহারাটা কেমন যেন লাগছে। তো সঙ্গে সঙ্গে সে কাঠ হাসি হেসে বলে উঠবে, আরে, না, না, মন আমার খারাপ হতে যাবে কেন? আমার তো কোনো অশান্তি নেই! যেন একমাত্র অশান্তি হলেই মানুষের মন খারাপ হয়।

তাহলে ভনিতা না করে আসল কথায় আসি, আর সেটা হলো, মানুষের যেমন শারীরিক স্বাস্থ্য বলে একটি কথা আছে, তেমনি মনেরও আছে মানসিক স্বাস্থ্য। এবং এই স্বাস্থ্যটিকে হেলাফেলা করে এমন শক্তি বা সাধ্য এ পৃথিবীর কারো নেই। যদি খুব অবহেলা করে তাহলে সেই স্বাস্থ্য এমন এক ব্যাধির রূপ ধারণ করবে যে, ব্যাধিগ্রস্ত লোকটি তখন হাতে লাঠিসোঁটা নিয়ে রে রে করে রাস্তায় বেরিয়ে পড়বে, হয়তো মানুষকে হত্যা করার জন্য! হত্যা করতে না পারলেও অন্তত জখম করার চেষ্টা করবে। সুতরাং শরীর খারাপ হলে যেমন একে অস্বীকার করা যায় না, তেমনি মন খারাপ হলে তাকেও অস্বীকার করে চলা কোনো বুদ্ধিমান মানুষের কাজ নয়। আরো ভয়াবহ ব্যাপার একটা ঘটে থাকে মানসিক অসুস্থদের ব্যাপারে। তারা কঠিন কোনো মানসিক অসুখে পড়লে নিজে নিজে ডাক্তারের কাছে যেতে পারে না, অন্য মানুষেরাই তখন তার প্রাণ বাঁচাবার জন্য বা নিজেদের নিরাপত্তা রক্ষার জন্য তাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যায়। যদি এই কর্মটি করতে তার বেশি সময়ক্ষেপণ করেন, তাহলে রোগী তার রোগটিকে নিয়ে কী অবস্থায় যে পড়বেন, সেটা মোটেও আগে থেকে বলা সম্ভব নয়।

সুতরাং এ কথা এখানে বলা যেতে পারে, শারীরিক রোগের যেমন শ্রেণিবিভাগ আছে, যেমন সাধারণ অসুখ থেকে গুরুতর অসুখ, তেমনি মানসিক ব্যাধির ব্যাপারেও আছে শ্রেণিবিভাগ। সামান্য মন খারাপ, যা বন্ধুদের সঙ্গে মন খুলে কথা বললে কেটে যায়, সেই মন খারাপ যদি ক্রমে ক্রমে গুরুতর আকার ধারণ করে এবং এক ভয়াবহ রূপ নেয়, তাহলে রোগী কাউকে কিছু না বলে একেবারে চার তলা থেকে লাফিয়ে আত্মহত্যা পর্যন্ত করে বসতে পারে। তাই যেকোনো মন খারাপই প্রাথমিক অবস্থা থেকেই মনোযোগের দাবিদার। অনেকেই বলেন, বিশেষ করে বিশ্বাস্বাস্থ্য সংস্থার মতে, মানুষকে পরিপূর্ণ স্বাস্থ্যের অধিকারী তখনই বলা যায়, যখন সে মানুষটি শারীরিক, মানসিক, সামাজিক এবং পারিবারিকভাবে সুস্থ থাকতে পারেন। কিন্তু এটা তো হলো একটি সোনার পাথরবাটির কথা বলা! সভ্যতার এই যুগে কোন মানুষ বুকে হাত দিয়ে বলতে পারবেন যে তিনি এই চার বিষয়েই সম্পূর্ণভাবে সুস্থ? শেষে সুস্থ মানুষ খুঁজতে গেলে ঠগ বাছতে গাঁ উজাড় হয়ে যাবে।

তাই বর্তমান যুগে এই সত্য স্বীকার করে নেওয়া ভালো যে আমরা কখনোই বিশ্বাস্বাস্থ্য সংস্থার এই সংজ্ঞাটি সম্পূর্ণভাবে মেনে নিতে পারব না। তাই বলে মানুষ সার্বিকভাবে সুস্থ থাকার চেষ্টা করবে না, এ কথাও বলা যায় না।

একজন মানুষকে পরিপূর্ণভাবে সুস্থ থাকতে গেলে পরিবার, সমাজ, মন এবং শরীরকে একটি ভারসাম্যের



মানসিক স্বাস্থ্য

ভেতরে থাকতে হয়। কথটি খুবই সত্য। তেমন ভারসাম্য যদি আমরা অর্জন না ও করতে পারি, তবু চেষ্টা করলে কিছুদূর আমরা ভালো রাখতে পারি নিজে। আবার শুধু নিজে সুখী থাকলেই তো হবে না, পরিবারের প্রতিটি মানুষকেও তো সুখী থাকবে হবে। পক্ষান্তরে সমাজ বা রাষ্ট্রকেও সুখী থাকতে হবে। শুধু নিজে নিজে সুখী তো থাকা যায় না, এমনকি শরীর বা মনে কোনো অসুখ না থাকলেও, বেশি দিন একা একা সুখী থাকতে পারে না মানুষ। কারণ মানুষ হচ্ছে সমাজবদ্ধ জীব।

আবার আমাদের মতো ছোট দেশের শরীর এবং মনের সার্বিক স্বাস্থ্য তো বিদেশি বড় রাষ্ট্রগুলোর ওপরেও অনেকখানি নির্ভর করে। আমাদের দেশের সুখ শান্তির পরিবেশ তারা ইচ্ছা করলেই নিমেষেই লণ্ডভণ্ড করে দিতে পারে। সে ক্ষেত্রে হাজার সমৃদ্ধিশালী মানুষও শরীর এবং মনে সুস্থ থাকতে পারে না।

তবু মানুষ যেমন নিজের শরীরকে সুস্থ রাখার চেষ্টা করে, তেমনি সে চেষ্টা করে নিজের মনটিকেও সুস্থ রাখতে, তা না হলে মানুষ এত সব অশান্তির ভেতরে বাঁচবেই বা কী করে? সেটা কি সম্ভব? না।

পৃথিবীর অর্থনীতিবিদেরা মনে করেন, মানুষের মাথাপিছু আয়ের প্রবৃদ্ধির ওপরে মানুষের শান্তি এবং সমৃদ্ধি নির্ভর করে, কিন্তু এটা ঠিক নয়, বহু সমৃদ্ধিশালী দেশ আছে যারা মানসিকভাবে খুবই অসুখী। সুতরাং মানসিক স্বাস্থ্য সর্বোত্তমভাবে সেই মানুষটির মানসিক গঠনের ওপরে অনেকখানি নির্ভর করে। এই মানসিক গঠন কিন্তু তাদের বাবা-মায়েরাই ছেলেবেলায় অনেকখানি গড়ে তুলতে সাহায্য করেন। একটি সুখী দম্পতি বা পরিবারের ছেলেমেয়েরা বড় হয়ে সুখী মানুষ হিসেবে নিজেদের দেখতে পারেন, সংসার বা সমাজের ঝামেলা বেশ সুচারুভাবে মোকাবিলা করতে পারেন। মানসিক স্বাস্থ্য তো তাকেই বলব, যে মানুষটি ব্যক্তিগত ঝড়ঝাপটা থেকে পারিবারিক, সামাজিক এমনকি রাষ্ট্রিক ঝামেলা পর্যন্ত সুন্দরভাবে, সুমমভাবে মোকাবিলা করতে পারেন। যদিও এটা পড়ার সময় মনে হতে পারে কাজটা খুব কঠিন একটা কাজ, আসলে তা মানুষটির জীবন অনুশীলনের ওপরেই নির্ভর করে তার মানসিক স্বাস্থ্যের শক্তির পরিমাপ।

আবার কিছু কিছু মানসিক অসুখ আছে, যাদের মানসিক ব্যাধি বলে শনাক্ত করা হয়। এ ধরনের মানসিক ব্যাধি হয় বংশগত। সুতরাং এই ব্যাধি কার হবে আর কার হবে না, সে বিষয়ে নিশ্চিত করে বলা সম্ভব নয়। তবে পরিবেশ যদি সুন্দর হয় এবং পরিবারের ভেতরে যদি শান্তি বিরাজ করে তাহলে এসব কঠিন রোগও অনেকখানি ভালোভাবে চিকিৎসা করা যায়।

এখানে মনে রাখা দরকার, শারীরিক অসুখের যেমন চিকিৎসা আছে, তেমনি মানসিক অসুখেরও চিকিৎসা পূর্ণমাত্রায় আমাদের দেশে বিদ্যমান। প্রায় প্রতিটি সরকারি হাসপাতালে মানসিক চিকিৎসার বিভাগ আছে। সেখানে বহির্বিভাগ এবং অন্তর্বিভাগ আছে। সেখানে পরামর্শের জন্য প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তাররা আছেন। আছেন নার্স, সাইকোলজিস্টরা। তারাও রোগীদের অনেক প্রকারের পরামর্শ দিয়ে সাহায্য করতে পারেন। মানসিক স্বাস্থ্য এই শব্দটির সাথে আমাদের দেশের মানুষের অনেক ভুল বোঝাবুঝি আছে। অনেকে মনে করেন মানসিক স্বাস্থ্য তাদের হাতের মুঠোর ভেতরে কজা করে রাখা যায়। ইচ্ছা হলেই তিনি মানসিক যেকোনো ঝামেলার চিকিৎসা নিজে নিজেই করতে পারেন। যদি তাই হতো, তাহলে দেশ বিদেশ জুড়ে মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে হইচই করা হতো না।

না, মানসিক স্বাস্থ্য যদি কোনো কারণে বিকল হয়ে যায়, যদি এ কারণে কোনো মানুষের রাতের ঘুম হারাম হয়ে যায়, মুখের রুচি অন্তর্হিত হয়, শরীরের ওজন দিনে দিনে কমতে থাকে, পরিবারের কাছ থেকে ধীরে ধীরে আলাদা হয়ে যায়, বন্ধুদের সাথে কোনো যোগাযোগ না থাকে, কথায় কথায় চোখে পানি আসে, বা অকারণে রেগে আঙুন হয়ে যায়, তাহলে বুঝতে হবে সেই মানুষটির মানসিক অসুখে আক্রান্ত হয়েছেন এবং তার সাহায্য দরকার। নিজে নিজেই নিজের অসুখ আর ঠিক করা যাবে না। অন্যের সাহায্যে বা পরামর্শে ঠিক করতে হবে। একজন মানুষ যখন মাথা ব্যথা আক্রান্ত হয়ে ডাক্তারের কাছে যান বা বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেন, তেমনি মানসিক যেকোনো প্রকারের কষ্টের জন্য, বা যাতনার জন্য, বা অহেতুক রাগের জন্য, বা নিজের প্রতি আস্থাহীনতার জন্য তার দরকার মানসিক বিশেষজ্ঞের সুচারু পরামর্শ।

মানসিক ব্যাধি সম্পর্কে আমাদের দেশের মানুষের মনে অনেক ধরনের ভুল কতকগুলো ধারণা আছে। তারা যেকোনো মানসিক অসুখকেই হাতের তুড়ি মেরে উড়িয়ে দিতে চান, যেটা খুব ভ্রান্ত একটি ধারণা। আবার কিছু কিছু মানুষ আছেন, যারা মানসিক অসুখটাকে ভূত-প্রেত, ডাইনি, শয়তান বা খারাপ জিনের কারসাজি বলে মনে করে সেইসব মানসিক রোগাক্রান্ত মানুষকে গ্রাম বা শহরের ওয়ার কাছ নিয়ে গিয়ে ঝাঁড়ফুক



করান, গলায় মাদুলি-তাবিজ ঝুলিয়ে দেন। কিন্তু মানসিক অসুখের ভবি এতে ভোলে না। একবার যদি মানসিক অসুখ কারো মাথায় কামড় বসাতে পারে, তাহলে এর আর ছাড়াছাড়ি নেই। তখন তার জন্য দরকার ডাক্তার, ওষুধ, ইনজেকশন, ফলোআপ।

আমাদের ধর্মে জিনের অস্তিত্ব আছে, কিন্তু মনে রাখতে হবে, সেইসব জিন নিরীহ, নিষ্পাপ, সাধারণ মানুষকে কোনো দিনও বিরক্ত করে না। মেয়েদের তো করেই না। তারা যদি মানুষের খারাপই করতে চাইত তো এ দেশের ঘুষখোর, অসৎ, খুনি, সন্ত্রাসী, বাটপার, চোরাচালানি, ঋণখেলাপীদের আগে জখম করত, তারপর অন্য কথা। মানসিক অসুস্থতা মানুষের নিজের হাতেই তৈরি, তার পরিবার এবং সমাজের হাতে তৈরি, তার মনের নাজুক গঠনশৈলী এবং রাষ্ট্রের দুষ্টমির হাতে তৈরি।

মানসিক অসুস্থতা একটি অসুখ। শরীরের অসুখের মতোই এর সব আকার, প্রকার ও চলাফেরা। মন থেকে তাই সকলকে মানসিক অসুস্থতা শনাক্ত করতে হবে। এবং সেই শনাক্তকরণ প্রক্রিয়া এমন দ্রুততার সাথে সম্পন্ন করতে হবে যে, মানুষটি যেন গভীরভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ার আগেই তাকে চিকিৎসা করা যায়, তার পরিবারকে রোগ সম্বন্ধে ধারণা দেওয়া যায়, রোগীর স্বাভাবিক জীবন আবার ফিরিয়ে আনা যায়।

মনে রাখতে হবে, শরীরের সামান্য একটি চুলকানি রোগ সঠিক সময়ে চিকিৎসা করে না সারালে যেমন জীবনেও সারে না, তেমনি মানসিক অসুস্থতাও সঠিক সময়ে শনাক্ত করতে না পারলে সেই রোগও পুরাতন অবস্থা ধারণ করে। তখন তার নিরাময় করা বড়ই কঠিন একটি ব্যাপার। আমাদের খুব খারাপ লাগে ভাবতে যখন দেখতে পাই স্কিজোফ্রেনিয়ার মতো একটি গুরুতর মানসিক অসুখও পরিবারের মানুষ নিজেদের অজ্ঞতার জন্য বছরের বছর ঝাড়ফুক করান এবং রোগটিকে পুরাতন একটি আকার দিয়ে ফেলেন। তখন এটা হয়ে যায় ক্রনিক স্কিজোফ্রেনিয়া। ক্রনিক স্কিজোফ্রেনিয়া নিরাময় করে তোলা বড় কঠিন একটি ব্যাপার।

ইংরেজিতে একটি প্রবাদ আছে, যে মানুষের মনের ভেতরে যে অসুখ সম্পর্কে কোনো ধারণা নেই, তারা মানসিক অসুস্থতা চোখের সামনে দেখলেও চিনতে পারেন না। বা পরলেও তাকে গুরুত্বের সাথে নিতে পারেন না।

মজার ব্যাপারটা হলো, মানুষের শরীরের মাথার নিচ থেকে যত প্রকারের অসুখ হয়, সেসব অসুখ নিয়ে মানুষ বড়ই চিন্তিত থাকেন, নিরাময়ের জন্য ডাক্তারের কাছে দৌড়াদৌড়ি করেন, কিন্তু মানুষের যখন মাথার অসুখ হয়, যে মাথা হচ্ছে মানুষের চিন্তাভাবনার কারখানা, ভাব-অনুভবের কারখানা, সুখ-দুঃখ, ভালো লাগা-মন্দ লাগার কারখানা, রাগ-বিরাগের কারখানা, সন্দেহ-ভালোবাসার কারখানা, সেই কারখানায় আশুন লাগলে তারা নিশ্চিন্ত মনে বসে থাকেন, আপন মনে ভালো হয়ে যাওয়ার অপেক্ষা করেন। অথবা নিতান্ত অপারগ হলে ফকির বা ওবার কাছে যান। তখন তাদের দুঃখ-কষ্টের আর সীমা থাকে না।

এই অনলাইন পত্রিকাটি জনগণের এই অসচেতনতার বিরুদ্ধে জিহাদ ঘোষণা করে সমাজের সাধারণ মানুষকে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে অবহিত করার জন্য আত্মপ্রকাশ করেছে। তাদের লক্ষ্য হচ্ছে সমাজের সাধারণ নাগরিক, যারা অনেক সময় নিজের পরিবার বা পরিবেশের ভেতরে মানসিকভাবে অসুস্থ একজন নাগরিককে চোখে দেখেও তাকে সাহায্য করতে পারেন না। কারণ তারা নিজেরাই সব সময়ে বুঝতে পারেন না যে এটা মানসিক কোনো অসুখ, নাকি রোগী ইচ্ছাকৃতভাবে তার পরিবারের দৃষ্টি আকর্ষণ করার জন্য এ রকম আবেলতাভোল ব্যবহার করছেন।

রোগের প্রাথমিক অবস্থায় রোগ ধরা পড়লে চিকিৎসার অনেক সুবিধা হয়। আমরা এক স্বাধীন এবং সার্বভৌম দেশের নাগরিক। স্বাধীনতা অর্জনের পর পরই আমাদের দেশ নানা প্রতিকূলতার ভেতরেও ধীরে ধীরে সমুখের দিকে এগিয়ে চলেছে। এবং এই এগিয়ে চলার মূল শক্তি হচ্ছে আমাদের তরুণ সমাজ। কিন্তু এই আধুনিক যুগে আমাদের তরুণ সমাজও নানা প্রকার ভুলত্রুটিতে আচ্ছন্ন হয়ে পড়ছেন মাঝে মাঝেই, এই অনলাইন পত্রিকাটি তাদের ভেতরে মানুষের মনোজগতের অনেক গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নের উত্তর দিতে সমর্থ হবে এবং তাদের চলার পথটিকে সুগম করার জন্য পরিচয়ন এক মানসিক জগৎ তৈরি করার কাজে সাহায্য করবে-এই আশা ব্যক্ত করেই আমি আমার বক্তব্যটির এখানেই সমাপ্তি টানছি।

লেখক : কথাসাহিত্যিক ও মনোরোগ বিশেষজ্ঞ

২ ডিসেম্বর, ২০১৪

ঢাকা



UNITEX LABELS LTD. UNITEX LABELS

A House of Quality Garment's Accessories Manufacturer

Office: 169/1, Concord Grand (2nd Floor) Shantinagar, Dhaka-1217

e-mail: info@unitex-bd.net, zaman@unitex-bd.net

Phone: +88 02 8301317, 8301316

Products

01. Woven label
02. Printed label
03. Hang tags
04. Barcode label & Sticker
05. Twill Tape
06. Elastic & lace
07. Ribbon & taps
08. Printed Packing box



পরানের গহীন ভিতর

সৈয়দ শামসুল হক

জামার ভিতর থিকা জাদুমন্ত্রে বারায় ডাহুক,
চুলের ভিতর থিকা আকবর বাদশার মোহর,
মানুষ বেকুব চুপ, হাটবারে সকলে দেখুক
কেমন মোচড় দিয়া টাকা নিয়া যায় বাজিকর।
চক্ষের ভিতর থিকা সোহাগের পাখিরে উড়াও,
বুকের ভিতর থিকা পিরীতের পুন্নিমারে চান,
নিজেই তাজ্জব তুমি একদিকে যাইবার চাও
অথচ আরেক দিকে খুব জোরে দেয় কেউ টান।
সে তোমার পাওনার এতটুক পরোয়া করে না,
খেলা যে দেখায় তার দ্যাখানের ইচ্ছায় দেখায়,
ডাহুক উড়াইয়া দিয়া তারপর আবার ধরে না,
সোনার মোহর তার পড়ে থাকে পথের ধুলায়।
এ বড় দারুণ বাজি, তারে কই বড় বাজিকর
যে তার রুমাল নাড়ে পরানের গহীন ভিতর ॥



১০৯ বছরের ঐতিহ্যে লালিত কোটি কোটি মানুষের
আস্থা ও বিশ্বস্ততার প্রতীক হামদর্দ

হামদর্দ চিকিৎসা কেন্দ্রে আসুন
হলিস্টিক চিকিৎসা গ্রহণ করুন

ব্যবস্থাপত্রের জন্য কোন
ফি নেয়া হয় না

জনগণের দোরগোড়ায়
স্বাস্থ্যসেবা পৌঁছানোর লক্ষ্যে
দেশব্যাপী রয়েছে
হামদর্দ-এর
চিকিৎসা ও বিক্রয় কেন্দ্র

- প্রতিটি চিকিৎসা ও বিক্রয় কেন্দ্রে রয়েছে অভিজ্ঞ পুরুষ ও মহিলা চিকিৎসক
- শুক্রবারসহ প্রতিদিনই সকাল ৯.০০টা হতে রাত ৯.০০টা পর্যন্ত অত্যন্ত যত্ন সহকারে রোগী দেখা হয়।
- ISO সনদপ্রাপ্ত GMP মান অনুসৃত এবং বাংলাদেশ ওষুধ প্রশাসন অধিদপ্তরের অনুমোদনকৃত হামদর্দের নিজস্ব গবেষণালব্ধ প্রতিটি ওষুধ বিজ্ঞানসম্মত উপায়ে অভিজ্ঞ ফার্মাসিস্ট, কেমিস্ট, হাকীম, কবিরাজ, মাইক্রোবায়োলজিস্ট ও বোটানিস্ট-এর সরাসরি তত্ত্বাবধানে প্রস্তুত করা হয়।

হামদর্দের আয়ের সমুদয় অর্থ শিক্ষা, চিকিৎসা ও আর্ত
মানবতার সেবায় ব্যয় করা হয়

হামদর্দ

হামদর্দ ল্যাবরেটরীজ (ওয়ার্কফ) বাংলাদেশ

স্বাস্থ্য, শিক্ষা ও মানব সেবায় নিবেদিত অনন্য প্রতিষ্ঠান
হামদর্দ ভবন, ৯৯, বীর উত্তম সি আর দত্ত সড়ক, কলাবাগান, ঢাকা-১২০৫

ফোন : ৯৬৬৫৯৬৫-৬৬, ৮৬২৫১৯৪, ৮৬২৭০০৩
ফ্যাক্স : ৪৮৮ - ০২ - ৯৬৬৯৮২৩
ই-মেইল : info@hamdard.com.bd
ওয়েব : www.hamdard.com.bd



সাহিত্যের সঙ্গে মনের সম্পর্ক খুবই ঘনিষ্ঠ

হাসান আজিজুল হক

আমরা প্রায়ই একটা কথা বলি, কার মনের খবর কে রাখে। আমরা বলি যে, স্ত্রী লোকের মন, সখা সহস্র বর্ষেও ধন। কেউ তার কোনো দিন নাগাল পায়নি, পাবেও না, ঈশ্বর টের পান না, তো মানুষ কোন ছাড়। আসলে যা দৃশ্যমান নয়, কর্ণগোচর নয়, স্পর্শযোগ্য নয়, যার স্বাদ গ্রহণ করার কোনো উপায় নেই এবং আমাদের পঞ্চ ইন্দ্রিয়ের কোনোটা দিয়ে যা আসে না, অথচ প্রতিনিয়ত যেটার জন্য আমরা বেঁচে থাকার বোধটা পাই সেটাই মন। মন হচ্ছে মানুষের অস্তিত্বের চেতনা।

মানুষের অনেক কাজকর্ম করছে, হেঁটে-চলে বেড়াচ্ছে, একে অপরের সঙ্গে দেখা-সাক্ষাৎ করছে, খাচ্ছে-এসব কিছু দেখা যাচ্ছে। কিন্তু প্রতিনিয়ত মানুষটির মনে কী রকম চিন্তাভাবনা চলছে সেটা কিছু দেখা যাচ্ছে না। সেটা যদি দেখতে পাওয়া যেত, শুনতে পাওয়া যেত, ছুঁয়ে দেখা যেত তাহলে মনের ব্যাখ্যা সহজে দেওয়া যেত। যেহেতু মন এসব কিছুর উর্ধ্বে তাই, তাই মনটা আছে মনে মনে, যার মন আছে সেই বুঝে। তার পাশের মানুষ সেটা বুঝতে পারবে না।

আমি বলি, মানুষ একটা শরীর নিয়ে জন্মায়, মানুষের শারীরিক জীবন যাপনটা দেখতে পাওয়া যায়। শারীরিক জীবন-যাপনের একটা ইঞ্জিন দরকার। শরীরটা চালাচ্ছে কে? শরীরের তো নিজেই কিছু করে না?

আমরা বলি, নার্ভ আছে, মস্তিষ্ক আছে। মস্তিষ্ক শরীর চালাচ্ছে। কিন্তু এতে পুরোপুরি বলা হয় না, এতে মনতৃপ্ত হয় না। বাহ্যিকভাবে দেখা যায়, মানুষ দৈহিক জীবন যাপন করছে কিন্তু মানুষ আসলে মানসিক জীবন-যাপন করে। আর এই জীবনেরই পাদটীকা হচ্ছে মৃত্যু। অর্থাৎ মৃত্যুর সময়ই মানুষের এ চেতনার অবসান ঘটে। যতক্ষণ মানুষের চেতনা আছে ততক্ষণ মনের নিষ্কৃতি নেই, বা বলা যায় মনের হাত থেকে আমাদের নিষ্কৃতি নেই।

সাহিত্যের সঙ্গে মনের সম্পর্ক যে খুবই ঘনিষ্ঠ তা আর বলার অপেক্ষা রাখে না। সব কিছুর সঙ্গেই মনের সম্পর্ক রয়েছে। যখন খেতে বসি তখনও মন লাগে। স্বাদ বুঝতে পারছি, একটা থেকে আরেকটা স্বাদ আলাদা করতে পারছি-মন না থাকলে কিন্তু এটা করতে পেতাম না।

আমি নিজেই ডিপ্রেশনের রোগী। আমি ১৯৭৯ সাল থেকে এ রোগে ভুগছি। এখন অবশ্য সে রকম ভুগি না। তবে এখনো বিশেষ ওষুধ এক ডোজ করে চালিয়ে যাচ্ছি।

আমি বলতে চাই, যে ডিপ্রেশনে ভুগছে, তার কষ্টের কথা যেন অন্য কেউ বুঝতে যাওয়ার চেষ্টা না করে। কেননা এটা অন্যের কাছে একেবারেই দুর্বোধ্য। একটা মুহূর্তে কিভাবে সমস্ত পৃথিবীটা বিবর্ণহীন হয়ে যায়, আকাশের নীল চলে যায়, বাতাসের শান্ত শিথিলতা চলে যায়, সমস্ত আনন্দ চলে যায়, প্রেম-ভালোবাসা পর্যন্ত অসহ্য লাগে। এমনকি আলো ভালো লাগে না, শব্দ ভালো লাগে না, ঘরবন্ধ করে দিতে হয়, সন্তান কাছে এলে তাকে দূর দূর করে তাড়িয়ে দিতে ইচ্ছা করে। কারো সঙ্গ ভালো লাগে না।

আমরা ধারণা, প্রতিটি মানুষই কোনো না কোনোভাবে অল্পমাত্রা ডিপ্রেশনে ভোগে। এটা কিন্তু নতুন নয়। এটা পুরনো। সুস্থ মানুষের মধ্যেও এটা দেখা যায়। একজন মানুষ নানা কারণে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়। দুশ্চিন্তা বাড়তে বাড়তে সেটা একসময় উদ্বেগে পরিণত হয়। সেই উদ্বেগের শারীরিক লক্ষণ দেখা দেয়, যেমন-হাত-পা কাঁপে, বুকে ব্যথা হতে থাকে। কিন্তু এর কোনোটিই শারীরিক নয়, এগুলোর উৎপত্তি মন থেকে।

যারা একটু বেশি স্পর্শকাতর তথা বেশি অনুভব ও অনুভূতিসম্পন্ন তারা মনোরোগে বেশি ভোগেন। আমার ধারণা, প্রাচীনকাল থেকে পৃথিবীর বড় বড় কবি, সাহিত্যিক লেখক, প্রতিভাবান ব্যক্তি, এমনকি বড় বড় জেনারেলরাও ডিপ্রেশনে ভুগেছেন। তখন তারা এটাকে রোগ হিসেবে জানতেন না। তখনো হয়তো বিজ্ঞানের নতুন আবিষ্কার হয়নি, মনোরোগ শনাক্ত করা যায়নি।

লেখার সঙ্গে, লেখকের সঙ্গে কিংবা সৃজনশীল কর্মের সঙ্গে ডিপ্রেশনের যোগ কতটা তা সহজে বোঝা যায়। আমি বলব, দস্তয়েভস্কি অবশ্যই ডিপ্রেশনের রোগী ছিলেন। তা না হলে জীবনের অন্ধকারটা এত গভীরভাবে তুলে ধরা তার পক্ষে সম্ভব হতো না। মনে হয়, কবি বোদলেয়ারও ডিপ্রেশনের রোগী ছিলেন। তাদের লেখায় উঠে এসেছে জীবনের তিক্ততা, বিবর্ণতা, কষ্ট। মনে হয়, তারা জীবনের কোনো আনন্দ উপভোগ করেননি।



মন ও সাহিত্য

জুলিয়াস সিজারও ডিপ্রেসনের রোগী ছিলেন। আরো অনেকে ডিপ্রেসনে কাটিয়েছেন, শেষ পর্যন্ত আত্মহত্যাও করেছেন কেউ কেউ। ভার্জিনিয়া উলফের মতো সাহিত্যিক আত্মহত্যা করেছেন। আবার অনেক কবি-সাহিত্যিক ডিপ্রেসনের রোগী হয়েও জীবনটাকে খুব ইতিবাচকভাবে দেখেন। তাই তাদের লেখায় উঠে আসে জীবনের ইতিবাচক দিকগুলো। আমার নিজেরও ডিপ্রেসন যখন থাকে না তখন আমার মতো কেউ হাসিখুশি থাকতে পারে না। মানুষ বলতে পারে, ডিপ্রেসনের কথা যখন লিখছে তখন লেখক ডিপ্রেসনে ভুগছে। তা হতে পারে না। কেননা ডিপ্রেসনে থাকা অবস্থায় সে কলমই ধরতে পারবে না। কেননা এ সময় শারীরিক সমস্যা দেখা দিতে পারে, হাত কাঁপবে, চোখে কম দেখতে পারে, নড়াচড়া করার ইচ্ছাও নাও থাকতে পারে। আমি বলব, ডিপ্রেসন জীবনের উপলব্ধির ক্ষমতাকে অতল করে দেয়, উপলব্ধির ক্ষমতাকে অনেক বাড়িয়ে, জীবনকে দেখার জায়গাটা নানাভাবে পরিবর্তন করে দেয়। তাই সাহিত্যে মন তথা রোগগ্ৰস্ত মন বা অসুস্থ মন নিদারুণ কাজ করতে পারে। তাতে কোনো সন্দেহ নেই।

লেখক : ছোট গল্পকার ও কথাসাহিত্যিক

মন ও নৃত্য

হৃদয় আমার নাচে রে

সংগীতা ইমাম

অঙ্গ সঞ্চালনের ও অভিব্যক্তির মাধ্যমে আবেগের যে প্রকাশ, তার অন্যতম শিল্পমাধ্যম নৃত্য বা নাচ। প্রকৃতিতে যে নাচন, তাও মানুষের মনে দোলা দেয়। গাছের ডালে, শর্বের ক্ষেতে, সবুজ-সোনালি ধানে, বাতাসের বয়ে চলায় যে অপূর্ব নৃত্যশৈলি সৃষ্টি হয়, তা যেকোনো মানুষের মন ছুঁয়ে যায়। সৃষ্টি করে অপরূপ সুখানুভূতি। পাখির উড়ে চলার, জলের বয়ে চলার, মেঘের ভেসে যাওয়ার ছন্দও আমাদের মনকে স্পন্দিত করে। শুধু আনন্দের স্পর্শ নয়, টুপটাপ বৃষ্টি, বিশ্রু নির্জন দুপুরে পাতা বারার ছন্দ মনকে কখনো করে উদাস, কখনো বা বেদনার্ত। হরিণের চপল ছুটে চলা চকিতে মনকে করে তোলে চঞ্চল। প্রকৃতির নৃত্য এভাবেই আমাদের মনকে প্রভাবিত করে।

নৃত্যশিল্পী তার নাচের মাধ্যমে নানা ভাব প্রকাশ করেন ঠিকই তবে নৃত্য মূলত আনন্দানুভূতিরই বহিঃপ্রকাশ। মন যখন প্রফুল্ল থাকে কিংবা পুলকিত হয় তখন মানুষ নৃত্যের মাধ্যমেই সে অনুভূতির প্রকাশ ঘটায়। উৎসবে, সামাজিক অনুষ্ঠানে, খেলার বিজয়ে, পরীক্ষার ভালো ফলাফলে মানুষের উল্লাসের প্রকাশ ঘটে ঢোলসহ অন্য বাদ্যযন্ত্রের সাথে নাচের মধ্য দিয়ে।

নৃত্যের দর্শকরা এর ব্যাকরণ সব সময় বোঝেন, এমন নয়। তবে যেকোনো অনুষ্ঠানে নৃত্যই দর্শককে তুলনামূলক বেশি উদ্বেলিত করে। নৃত্যের ভাষা আন্তর্জাতিক। রাষ্ট্রীয় ভূখণ্ডের গণ্ডি পেরিয়ে নৃত্যের হৃদয়খাওয়া সর্বজনীন। যেকোনো ভাষাভাষীর মানুষের মনকে স্পর্শ করতে নাচ সর্বোৎকৃষ্ট মাধ্যম। দেখা যায়, যেকোনো দেশে সাংস্কৃতিক প্রতিনিধি প্রেরণের সময় নৃত্য পরিবেশনা ও নৃত্যশিল্পীর অগ্রাধিকার পেয়ে থাকেন।

শুধু নৃত্যবোদ্ধা নন, যেকোনো দর্শকই অবলীলায় স্বীকার করবেন, নৃত্যের সাথে মনের সম্পর্ক অত্যন্ত নিবিড়। ছোট শিশুটিকে কেউ শিখিয়ে দেয় না, আনন্দিত হলে সে নিজে থেকেই নিজের মতো হাত-পা নেড়ে নাচতে শুরু করে। নৃত্য মানুষের মনে সহজাতভাবেই প্রথিত।

লেখক : শিক্ষক ও সংস্কৃতিকর্মী



বাংলাদেশে অনলাইন সংবাদমাধ্যম : শুরু ও স্বপ্ন

আলমগীর হোসেন

শুরুটা আকস্মিক। ২০০৪ সালের জুন-জুলাইয়ের কোনো একটি দিন। সিঙ্গাপুরের হোটেলে বসে টাইম ম্যাগাজিনে পড়ছিলাম, মিডিয়া মোগলখ্যাত রুপার্ট মারডক একটি অনলাইন কিনে নিয়েছেন। আর ঘোষণা দিয়েছেন, প্রিন্ট মিডিয়ায় আর না, এখন থেকে অনলাইনেই থাকবে তার বিনিয়োগের অগ্রাধিকার। বিস্ময় ও কৌতূহল জাগল। ভারুয়াল জগতে একটু ঘাঁটাঘাঁটি করেই জানা গেল এই সংবাদমাধ্যমের ধরন। বিশ্লেষকরা তখনই বলতে শুরু করেছেন, অনলাইনই হতে চলেছে ভবিষ্যতের সংবাদমাধ্যম। বাংলাদেশে এমন সংবাদমাধ্যম নেই। ইন্টারনেটের কানেক্টিভিটির দুর্বলতা প্রকট। এমন অবস্থায়ও ভবিষ্যতের এই মিডিয়াটির বিষয়ে আগ্রহ উঁকি দিল মনের গভীরে। সাড়ে তিন দশক প্রিন্ট মিডিয়ার অভিজ্ঞতা, কিন্তু মনে হচ্ছিল, অনলাইনই হয়ে উঠবে সময়ের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ মিডিয়া।

নামগুলো সংক্ষিপ্ত। বাংলাদেশে এমন একটি মিডিয়ার নাম কি হতে পারে? একটি নামও মনে এলো—নিউজ.কম। সঙ্গে সঙ্গে অনলাইনে চেষ্টা করে ডোমেইন পাওয়া গেল না। বাংলাদেশের সংক্ষেপ ‘বিডি’ যোগ করা যায়। বিডিনিউজ আর সঙ্গে চক্ৰিশ ঘণ্টার মিডিয়া হিসেবে টোয়েন্টিফোর লাগিয়ে দেওয়া যায়। চক্ৰিশ ঘণ্টাই খোলা থাকবে এই সংবাদমাধ্যম। পাওয়া গেল বিডিনিউজ২৪.কম। ডোমেইন কিনে ফেলা হলো সঙ্গে সঙ্গেই। দেশে ফিরে পূর্ণাঙ্গ জয়েন্ট স্টক কম্প্যানির আদলে প্রতিষ্ঠিত হলো বাংলাদেশ নিউজ টোয়েন্টিফোর ডট কম। তেত্রিশ বছর ধরে দেশের সবচেয়ে প্রধান সংবাদপত্র দৈনিক ইত্তেফাকে চাকরি, কলকাতার আনন্দবাজারের নিজস্ব প্রতিবেদক, মধ্যপ্রাচ্যের গালফ নিউজ আর খালিজ টাইমসের করসপন্ডেন্ট, আর পেশাগত জীবনে পাওয়া বিভিন্ন স্কলারশিপ, ফেলোশিপ থেকে জমানো কিছু টাকা। সেটাই সম্বল। শুরু হলো বিডিনিউজ২৪.কম। অগ্রসর চিন্তার সঙ্গে অগ্রসর কিছু কর্মী মিলে যায়। নাদিম কাদির, রাশেদ চৌধুরী, জাহিদ নেওয়াজরা হাল ধরতে রাজি হলেন।

অভিজ্ঞদেরও ডাকা হলো। তবে মূল কর্মীদল তৈরি হলো এক ঝাঁক তাজা-তরুণ সাংবাদিক দিয়ে। যাদের একটি বড় অংশ ছিল বিশ্ববিদ্যালয় শিক্ষার্থী। তৈরি হলো ওয়েবসাইট। যাতে খবর আপলোড হবে। কিন্তু পাঠক কোথায়? ডোমেইন নেম ধরে কেউ ব্রাউজ করলেই তা দেখা যাবে। ইন্টারনেট ব্যবহারকারীর সংখ্যা তখন ১ শতাংশেও পৌঁছায়নি। এমনই একটি সময়ে ইন্টারনেটভিত্তিক সংবাদমাধ্যম! যারাই শোনে, বিস্ময় প্রকাশ করেন। অনেকের বিস্ময় ও শঙ্কাকে মিথ্যা প্রমাণ করে অল্প কয়েক দিনেই নাম ছড়িয়ে পড়ল বিডিনিউজ২৪.কম-এর। বড় বড় রিপোর্ট হচ্ছে। রিপোর্টিং টিমের সদস্যরাসহ গোটা টিমই একটি নতুন ধরনের মিডিয়ায় কাজ করার উচ্ছ্বাস নিয়ে এগিয়ে যাচ্ছে।

প্রতিদিন শতাধিক খবর প্রকাশিত হচ্ছে বিডিনিউজের সাইটে। প্রধান সাইট ইংরেজিতে। আর নির্দিষ্ট আইকনে ক্লিক করলেই বাংলা সাইট। এক্সক্লুসিভ রিপোর্টে তত দিনে বিডিনিউজ একটি বিশেষ নাম।

বলা যায়, আতঙ্কেরও নাম। দেশের প্রধান সারির সংবাদপত্রগুলোও নিয়মিত প্রকাশ করতে থাকল বিডিনিউজের রিপোর্ট। এতে জনপ্রিয়তা হলো। কিন্তু অর্থ আসছে না। স্রোতের মতোই শেষ হয়ে গেল সঞ্চয়ের সব টাকা। দেশের ব্যবসায়ী বা শিল্পপ্রতিষ্ঠানগুলো সেসব দিনে অনলাইনে বিজ্ঞাপন প্রকাশের কথা ভাবতেই পারত না। তাই সে চেষ্টা অনেকাংশেই বিফল। ফলে যা হওয়ার তাই হলো। অর্থায়ন করতে পারে এমন দু-একটি প্রতিষ্ঠানের সঙ্গে কথা চলছিল। কিন্তু যারা মাঝখানে থেকে নেগোসিয়েশন করছিলেন তাদের প্রত্যাশা এর সঙ্গে সঙ্গে মালিকানাও পাচ্ছে যাবে। সেটাই হলো, একটি প্রতিষ্ঠান হিসেবে বিডিনিউজকে টিকিয়ে রাখা, এর সঙ্গে জড়িত শতাধিক কর্মীর কাজের নিশ্চয়তা দিতেই সম্পূর্ণ বিনা মূল্যে মালিকানা হস্তান্তর করে সরে দাঁড়াই নিজের প্রাণের ও প্রত্যাশায় গড়া বিডিনিউজ২৪.কম থেকে। কর্মীদেরও অনেকেই ছেড়ে গেলেন। তাদের অনেকেই এখন বিভিন্ন সংবাদমাধ্যমে প্রধান সারির দায়িত্ব পালন করছেন।

অনলাইন নিয়ে যত স্বপ্ন ছিল তা পূরণ হয়নি বিডিনিউজে। সে কারণেই ২০১০ সালে আরো একবার সুযোগ পেয়ে একটি অনলাইন সংবাদমাধ্যম গড়ে তোলার প্রকল্পেই নিজেকে জড়াই। এবার অর্থায়ন দেশের সবচেয়ে বড় শিল্পগোষ্ঠী বসুন্ধরার। গড়ে তোলার ক্ষেত্রে অর্থের জোগানে বাধা থাকল না। আবারও দ্রুত দল গঠন,



Our recent achievement...



Best Financial Institution of Bangladesh Award

In recognition of its consistent performance, Bangladesh Business Award by DHL - Daily Star, awarded Pubali Bank as the Best Financial Institution 2010.



Country's largest online network with 427 branches

With in-house software - Pubali Integrated Banking System (PIBS) - evaluated by PwC, the bank launched its online Banking - becoming the largest online network of the country with 427 branches



Largest Private Bank with 427 branches

Rather than focusing on only in metro areas, to reach the rural economy, the Bank has established 427 branches all over Bangladesh - largest network in private sector banks



Double A Three Credit Rating

Credit Rating Authority of Bangladesh (CRAB) has rated AA3 signifying "Very Strong Capacity" in long term and ST1 signifying "Highest Grade" in short term



Highest ever growth achieved by Pubali Bank

In the year 2010, the Bank continued its consistent performance and has marked the highest ever growth



One of the largest private sector recruiters

The bank is ensuring employment of Bangladeshi talents through massive recruitment and proper training - this year 550 officers joined the Pubali family



Diverse list of products

The bank introduced diversified products to cater the financial needs of a larger scale - Innovation and emphasis on agriculture, foreign wage earners scheme, remittance, SME, trade finance etc



Introduced Islamic Banking

With increasing demand, the Bank has opened its Islamic wing



Special recognition for CSR

Huge contribution for disaster management, development of health sector, supporting local sports and different other social contributions brought the Special Recognition for CSR by Banker's Forum and others

...we will continue to strive for excellence in coming days



PUBALI BANK LIMITED

www.pubalibangla.com



এগিয়ে চলা। মাত্র চার মাসের প্রস্তুতিতে ২০১০ সালের ১ জুলাই যাত্রা শুরু হলো বাংলাদেশিউজটোয়েন্টিফোর.কম-এর। যারা অনলাইন সংবাদমাধ্যমের ওপর গবেষণা-বিশ্লেষণ করেছেন তারা বলছেন, বাংলাদেশিউজ দেশের সবচেয়ে দ্রুত অগ্রসরমান সংবাদমাধ্যম। এত দ্রুত এত পাঠক আকৃষ্ট করার নজির আর কোনো সংবাদমাধ্যমই স্থাপন করতে পারেনি। এর পেছনে সবচেয়ে প্রধান যে বিষয়টি ছিল, এর কর্মীদের উচ্ছ্বাস ও খাটুনি, সবার আগে নির্ভুল খবর দেওয়ার প্রগাঢ় ইচ্ছা, আর সর্বোপরি প্রতিটি ছোট্ট খবরকেও গুরুত্ব দিয়ে প্রকাশের প্রবণতা। প্রতিদিন বাংলাদেশিউজের বাংলা সাইটে তিন শতাধিক খবর প্রকাশিত হয়। ইংরেজি সাইটে প্রকাশিত হচ্ছে শতাধিক খবর। এই কনটেন্ট দিয়ে প্রতিদিন পূর্ণাঙ্গ সাইজের তিনটি সংবাদপত্র প্রকাশ করা সম্ভব। আর হচ্ছেও।

বাংলানিউজের কনটেন্টের ওপর নির্ভর করে চলছে অনেক সংবাদমাধ্যম। তবে দুঃখজনক দিকটি হচ্ছে, এদের মধ্যে ক্রেডিট না দিয়ে খবরগুলো প্রকাশ করার প্রবণতা প্রকট। বিশ্বের অনলাইন সংবাদমাধ্যমের দিকে তাকালে দেখা যাবে, তারা এগিয়েছে আরো অনেক দূর। বড় বড় খ্যাতিমান সংবাদপত্র হয় বন্ধ হয়ে গেছে, নয়তো নিজেদের অনলাইন ভার্সন করে তার জন্য আলাদা সম্পাদক নিয়োগ দিয়ে তবেই টিকে আছে।

অনলাইন সংবাদমাধ্যমগুলো মাল্টিমিডিয়া অ্যাপ্রোচের দিকে ঝুঁকছে।

পাঠককে কেবলই খবর নয়, সঙ্গে বিনোদনও দিতে হচ্ছে। বাংলাদেশিউজও সেই লক্ষ্যেই এগিয়ে চলছে, ‘সংবাদ বিনোদন সারাক্ষণ’—এই স্লোগানকে ধারণ করে। একটি কথা অবশ্যই বলতে হবে, আন্তর্জাতিকভাবে অনলাইনে বিজ্ঞাপনের হার বেড়েছে উল্লেখযোগ্য হারে। বাংলাদেশেও ব্যবসায়ী ও শিল্পপ্রতিষ্ঠানগুলোর মধ্যে অনলাইনকে তাদের বিজ্ঞাপন প্রচারের মাধ্যম হিসেবে বেছে নেওয়ার প্রবণতা বেড়েছে। এটি অবশ্যই একটি ইতিবাচক দিক। উন্নত সাংবাদিকতা চর্চায় অনলাইন আরো এগিয়ে যাবে, এটাই এখন সবচেয়ে বড় স্বপ্ন।

লেখক : এডিটর ইন চিফ, বাংলাদেশিউজটোয়েন্টিফোর.কম

সামাজিক কর্মকাণ্ডে বাড়ে আত্মবিশ্বাস ও অপরকে সাহায্য করার প্রবণতা

প্রফেসর ডা. এম এস আই মল্লিক

মানুষ সামাজিক জীব। সামাজিক কর্মকাণ্ড মানবজীবনের বহুমুখিতার প্রধান দিক। মানসিক স্বাস্থ্য ও সামাজিক কর্মকাণ্ড পরস্পর ঘনিষ্ঠভাবে সংশ্লিষ্ট। জীবনের এ অংশটি ভারসাম্যপূর্ণ হতে পারে সুস্থ ও উন্নত মানসিক স্বাস্থ্যের কারণে। সমবয়সীদের সাথে মেলামেশার মাধ্যমে শিশু জানতে পারে তার অমিত সম্ভাবনার খবর, তেমনি তার মধ্যে একটু একটু করে জন্মায় দায়বদ্ধতা। সুস্থ সামাজিক কর্মকাণ্ডের সাথে সম্পৃক্ততায় তার মধ্যে উদ্বেগ বা ভীতি বাসা বাঁধতে পারে না, বিব্রতকর আচরণ দেখা দেওয়ার সম্ভাবনাও কমে যায়। বরং তার ভেতর তৈরি হয় আত্মবিশ্বাস, অপরকে সাহায্য করার প্রবণতা। আর বড় হওয়ার আকাঙ্ক্ষা। শিশুটির মধ্যে তখন পরিবেশের সাথে মানিয়ে নেওয়ার ও মনোসামাজিক চাপ মোকাবিলায় ক্ষমতা বাড়ে। সামাজিক সংযোগ তার মধ্যে একটা স্থায়ী সামাজিক পুঁজি তৈরি করে, যা তাকে আত্মশীল করে তোলে। এভাবে তার মানসিক স্বাস্থ্য সতেজ ও শক্তিশালী হয়। জীবনযাপন হয় ভারসাম্যপূর্ণ, সফল ও সুখময়। পরিণত জীবনে সহজে তাকে মানসিক রোগ স্পর্শ করতে পারে না। সামাজিক প্রতিষ্ঠানগুলোকে মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনতা বাড়ানোর কাজে উদ্বুদ্ধ করতে হবে। সামাজিক দায়বদ্ধতা থেকে এ কাজটি করার জন্য তাদের যুথবদ্ধভাবে এগিয়ে আসা দরকার। সবার সম্মিলিত কার্যক্রমের মাধ্যমে দেশের সার্বিক মানসিক স্বাস্থ্যের অগ্রযাত্রায় একটা স্থায়ী প্রভাব ফেলা নিশ্চিতভাবেই সম্ভব।

লেখক : বিভাগীয় প্রধান, মনোরোগবিদ্যা বিভাগ, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়



লাইফ এন্ড কেয়ার হাসপাতাল লিঃ

নিজস্ব ভবনে ১০০ শয্যা হাসপাতাল

বিশেষ সেবা

- * ২৪ ঘণ্টা ইমার্জেন্সী ও আউটডোর
- * ২৪ ঘণ্টা ফার্মেসী
- * ২৪ ঘণ্টা অ্যাম্বুলেন্স
- * রিভার অ্যাম্বুলেন্স
- * ২৪ ঘণ্টা ৬-১২ চ্যানেল ইসিজি
- * ২৪ ঘণ্টা গর্ভে ও শিশুর প্রকৃত অবস্থা জানার জন্য সি.টি.স্কি
- * বহু ভাষা, গ্যারান্টিসহে রিকবার সেবার ও বিজ্ঞপত্রপত্রী।

লাইফ এন্ড কেয়ার হাসপাতাল লিঃ

<p>মেডিসিন বিভাগ</p> <p>লাইফ এন্ড কেয়ার হাসপাতাল লিঃ</p>	<p>স্ত্রী ও প্রসূতি রোগ বিভাগ</p> <p>লাইফ এন্ড কেয়ার হাসপাতাল লিঃ</p>	<p>জেনারেল সার্জারী বিভাগ</p> <p>লাইফ এন্ড কেয়ার হাসপাতাল লিঃ</p>	<p>শিশু ও নবজাতক বিভাগ</p> <p>লাইফ এন্ড কেয়ার হাসপাতাল লিঃ</p>
<p>স্পেশালাইজড সার্জারী বিভাগ</p> <p>লাইফ এন্ড কেয়ার হাসপাতাল লিঃ</p>	<p>ডেন্টাল বিভাগ</p> <p>লাইফ এন্ড কেয়ার হাসপাতাল লিঃ</p>	<p>প্যাথলজি বিভাগ</p> <p>লাইফ এন্ড কেয়ার হাসপাতাল লিঃ</p>	<p>মাইক্রোবায়োলজি বিভাগ</p> <p>লাইফ এন্ড কেয়ার হাসপাতাল লিঃ</p>
<p>রেডিওলজি ও ইমেজিং বিভাগ</p> <p>লাইফ এন্ড কেয়ার হাসপাতাল লিঃ</p>	<p>ক্যান্সার মার্কর ও হরমোন স্টাভ</p> <p>লাইফ এন্ড কেয়ার হাসপাতাল লিঃ</p>		

লাইফ এন্ড কেয়ার হাসপাতাল লিঃ
 পশ্চিম হাজারীবাগ, কাউন্সর, (বেজীবাঁধ সংলগ্ন) ঢাকা-১২১১
 মোবায়: ০১৭৪৩৭২৬৩৭২, ০১৭৪০৪২৬১৫১, ০১১৭০৪২৬১৫১, ০১৩১০৪২৬১৫১, E-mail: lifeandcarehospital@gmail.com



দৈনন্দিন জীবনে মনোরোগ

বানু শামসুন নাহার

ডাক্তারের চেম্বার। রোগী খুব রেগে গিয়ে বলছেন, আপনি আমাকে মানসিক রোগের ডাক্তারের কাছে যেতে বলছেন! আমি কি পাগল?

আমরা এখন ব্যাকগ্রাউন্ড হিস্ট্রি দেখি।

মিসেস চৌধুরী (আসল নাম নয়) একজন সচ্ছল পরিবারের সদস্য। বয়স আনুমানিক পঞ্চাশ বছর। তার বেড়ে ওঠা মফস্বল শহরের মধ্যবিত্ত পরিবেশে। ইন্টারমিডিয়েট পরীক্ষার পর এক ধনী পরিবারে তার বিয়ে হয়। বিয়ের পরে তিনি ঢাকায়ে চলে আসেন। শ্বশুরবাড়িতে মানিয়ে চলতে অনেক কষ্ট হয়েছে। অনেক তীর্থক মন্তব্য শুনেছেন। সেই স্মৃতি এখনো তাকে ভারাক্রান্ত করে। এক ছেলে ও এক মেয়ে। স্বামী প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী। ছেলে ইঞ্জিনিয়ার হয়েছে। মেয়ে বিবিএ পড়ে। মোটামুটি গুছিয়ে নিয়েছেন।

এরপর ছেলের বিয়ে হলো। ছেলের পছন্দেই। পাত্রীকে পরিবারের সকলেই পছন্দ করল। পুত্রবধূ ডাক্তার। এফসিপিএস পড়ছে। সচ্ছল ও সম্ভ্রান্ত পরিবার। খুব মিষ্টি চেহারার মেয়ে। ছেলে সব সময় বউয়ের পিছে ঘুরঘুর করছে, মেয়ের সাথে ভাবির মিষ্টি একটা সম্পর্ক। শ্বশুরমশাই বউমা বলতে অজ্ঞান। অথচ এর মাঝে মিসেস চৌধুরী ভালো নেই। বিয়ের পরপর পরিবারে নিজের অবস্থান কেমন ছিল তা বারবার মনে পড়ে যায়। বড় অবহেলিত মনে হয় নিজেকে। মেয়ে সুমাইয়া (আসল নাম নয়) মায়ের কষ্ট বুঝতে পেরে তাকে সময় দেয়, বোঝাতে চেষ্টা করে। তিন মাস হলো সুমাইয়ার বিয়ে হয়েছে। বিয়ের পরে সুমাইয়া স্বামীর সাথে আমেরিকা চলে গেছে। মিসেস চৌধুরী ইদানীং খুব একাকিত্তে ভুগছেন। কোনো কিছুই ভালো লাগে না, এমনকি বেঁচে থাকার ইচ্ছাটাও ফুরিয়ে যাচ্ছে। এ রকম পরিস্থিতিতে মিসেস চৌধুরী তার দীর্ঘদিনের পরিচিত ডাক্তার ডা. আলীকে সব কিছু খুলে বললেন। আর তখনই ডা. আলী একজন মনোচিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়ার কথা বললেন মিসেস চৌধুরীকে।

মনোরোগ সম্পর্কে নানা রকম স্টিগমা থাকার কারণে আমাদের ক্লায়েন্টরা প্রায়ই এ রকম denial দেখায়।

তবে মিসেস চৌধুরী পরে মনোচিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে ক্রাইসিস পার করে এখন ভালো আছেন।

বিয়ের পরে অনেক মেয়েই নিজেকে অবহেলিত মনে করে, নানা রকম নির্যাতন, যৌতুক ইত্যাদির শিকার হয়।

আমাদের আশপাশে আত্মীয়স্বজন, বন্ধুবান্ধবের মাঝে এ রকম ঘটনা আমরা প্রায়ই দেখি। তা ছাড়া জীবনে

চলার পথেও ছোট-বড় অনেক ঘটনা আমাদের সামনে এসে পড়ে।

এই তো সেদিন অফিস যাচ্ছি। শাহবাগের রাস্তা ধরে। প্রচণ্ড জ্যাম। চোখ পড়ল রাস্তার ধারে একজনের ওপরে।

উল্কাখুকো চুল, নোংরা, ছেঁড়া-ফাটা জামাকাপড়, খালি পা। জামায় অনেক পকেট। বিভিন্ন পকেটে নানা রকমের

জিনিস। এক পকেট থেকে একটা বিস্কিট বের করে চিবোতে থাকল। সে আপন মনে ঘুরছে। ভিক্ষে করছে না

কিন্তু। আমি দেখে বুঝতে পারলাম লোকটা একজন মানসিক রোগী। ক্রনিক সিজোফ্রেনিয়া রোগে ভুগছে।

চলতে-ফিরতে রাস্তাঘাটে আপনারাও এ রকম অনেককেই দেখেছেন। এরা অবহেলার শিকার। এদের চিকিৎসা

প্রয়োজন। বিজ্ঞানসন্মত চিকিৎসা পেলে স্বাভাবিক অথবা প্রায় স্বাভাবিক (near normal) জীবন যাপন করতে

সক্ষম। তখন তারা আর সমাজের বোঝা হবে না।

মাস ছয়েক আগের কথা। নিজের গ্রামের বাড়িতে গিয়েছি। শুনলাম একটা ১৬-১৭ বছরের কিশোরী অসুস্থ হয়ে

পড়েছে। দুই সপ্তাহ আগে তার বিয়ে হয়েছে। বর সৌদি আরবে থাকে। বয়স চল্লিশের কাছাকাছি। বিয়ের পর

থেকেই মেয়েটা ঘনঘন মূর্ছা যাচ্ছে। মুখ দিয়ে ফেনা বের হচ্ছে। জিনের আছর হয়েছে। ওবা, ফকির দিয়ে

চিকিৎসা চলছে। এটাও কিন্তু একটা মানসিক রোগ, conversion disorder। মনের দৃষ্টিস্ত পরিবর্তিত হয়ে

শারীরিকভাবে প্রকাশ পাচ্ছে। এ ক্ষেত্রেও দরকার বিজ্ঞানসন্মত চিকিৎসা। অপচিকিৎসা আর কুসংস্কার অনেকের

জীবনকেই কিন্তু অন্ধকারে ঠেলে দিচ্ছে।

গত শুক্রবার। অফিস-চেম্বার নেই। বাসায় বসে ল্যাপটপে বন্ধুবান্ধবদের সাথে চ্যাট করছি। পাশের ফ্ল্যাটের

নীলা (আসল নাম নয়) ভাবি এলেন। কথা বলতে চান। ভালো কথা, তাকে বসালাম। তারপর কথা শুরু

করলাম। তার সমস্যা হলো-ইদানীং কিছুই ভালো লাগছে না। কোনো আনন্দ নেই। জীবনের কোনো অর্থ খুঁজে



Bengal Protein & Fat Suppliers Co.

**Largest & Quality MBM Supplier
in Bangladesh**

Chittagong Office

44/A, North Joynagar Lane

Chowkbazar, Chittagong.

Phone : +88 031 2857370

Fax : +88 031 638426



মনোরোগ ও চিকিৎসা

পাচ্ছেন না। কাজ ভালো লাগছে না, সাজগোজ বিরক্তিকর মনে হচ্ছে। নিজেকে worthless মনে হচ্ছে। একপর্যায়ে কেঁদেই ফেললেন। অথচ নীলা ভাবি খুব স্মার্ট একজন মহিলা। গ্রামীণফোনে কাজ করেন। কথাবার্তায়, পোশাক-আশাকে, কাজকর্মে চৌকশ।

চেষ্টারে রোগী দেখছি। এক মা তার কলেজপড়ুয়া ছেলেকে নিয়ে এলেন। ছেলের পড়াশোনা ভালো হচ্ছে না। টাকা চাচ্ছে অতিরিক্ত। না দিলে হাত কাটে। হাতে অনেক কাটা দাগ। সারা রাত জাগে। ইন্টারনেট, ফেসবুকে সময় কাটায়। সেল ফোনে কথা বলে অনবরত। দুপুর পর্যন্ত ঘুমায়। কখনোই সকালের নাশতা খায় না। কলেজে তার বন্ধু বেশি নেই। পাড়ার ছেলেদের সাথেই মেশে বেশি। তারা সবাই তার চেয়ে বয়সে বড়। হতে পারে ছেলেটা মাদকাসক্তি অথবা পার্সোনালিটি ডিজঅর্ডারে ভুগছে। একমাত্র ছেলের অস্বাভাবিক আচরণে মাও কিন্তু ডিপ্রেশনে ভুগছেন।

এই ছোট ছোট চিত্রগুলো আমাদের চারপাশেই ঘটছে। আমরা প্রতিনিয়ত দেখছি এ ঘটনাগুলো। এসব ছোট-বড় টিড-বিড ঘটনা নিয়ে চলছে আমাদের দৈনন্দিন জীবন।

প্রতিবছর ১০ অক্টোবর পালিত হয় বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস। এবারের প্রতিপাদ্য বিষয় ছিল- LIVING WITH SCHIZOPHRENIA. অর্থাৎ সিজোফ্রেনিয়া নিয়ে বাঁচতে শিখি। বিশ্ববাসী স্বীকার করে নিয়েছে, আমাদের আশপাশে মানসিক রোগীরা থাকবে এবং তাদের নিয়েই বাঁচতে হবে।

পাশের বাড়ির কথাই বলি। পলি (আসল নাম নয়) পড়ুয়া মেয়ে। পড়াটা সে ভালোই বোঝে। সবাইকে অঙ্ক, ফিজিক্স বোঝায়। কিন্তু পরীক্ষা কাছে এলেই একেবারে নার্ভাস হয়ে যায়। রীতিমতো Exam phobia। সারা বছর যাদের সে পড়ায়, পড়াশোনায় সাহায্য করে সবাই পলির থেকে ভালো রেজাল্ট করে। আরাধা দিতে হলে তো আরো করণ অবস্থা হয়। হাত-পা কেঁপে, ঘেমে-নেয়ে একশেষ।

আরেকটা ঘটনা মনে পড়ছে। আমার কলিগের ছেলে ফারহান (আসল নাম নয়)। ব্যাংকার, চৌকশ ছেলে। হঠাৎই এক রাতে তার বুক ধড়ফড় করতে লাগল, বুক চেপে আসতে লাগল। সেইসাথে শ্বাসকষ্ট, অতিরিক্ত ঘাম শুরু হলো। ফারহানের মনে হতে লাগল তার নিজের ওপরে কোনো নিয়ন্ত্রণ নেই। এখনই সে মরে যাবে। তাকে কর্ডিয়াক এমারজেন্সিতে নিয়ে যাওয়া হলো। ডাক্তাররা তার ইসিজি, ইকোকর্ডিওগ্রাফী করলেন। হার্টের কোনো সমস্যা নেই, ডায়াগনোসিস হলো, Panic ডিজঅর্ডার।

পলি ও ফারহানের Anxiety Disorder জনিত সমস্যা। তাদের প্রয়োজন যথাযথ Anxiety management। ঈদের দুই দিন আগের ঘটনা। কেনাকাটা মোটামুটি শেষ। তবে ঈদের সময় একবার গাউসিয়া মার্কেটে চক্কর না দিলেই নয়। মিলি (আসল নাম নয়) ভাবিকে বললাম। তারও আমার মতো একবার গাউসিয়ায় যাওয়া চাই-ই। মার্কেটে প্রচণ্ড ভিড়, কেনার চেয়ে দেখছি বেশি। হঠাৎই মিলি ভাবি অসুস্থ বোধ করতে লাগলেন। বুক ধড়ফড়, শ্বাসকষ্ট হতে থাকল। মার্কেট থেকে বের হওয়ার জন্য অস্থির হয়ে উঠলেন।

এরপর দিন দশেক গেল। মিলি ভাবির সাথে বসুন্ধরায় মুন্ডি দেখতে গেলাম। এনজয় করছি। আবারও মিলি ভাবির সেই সমস্যাগুলো দেখা দিল। সিনেমা দেখা বাদ দিয়ে অগত্যা হল থেকে বেরিয়ে এলাম। কয়েক দিন পরে শুনলাম তিনি বাসার বাইরে বেরোতেই ভয় পান, এখন সব সময় বাসায় থাকছেন। Agoraphobia-য় আক্রান্ত হয়েছেন।

পাশের বাড়ির ছেলেটি। Autism-এর উপসর্গ বুঝতে পারছি। একটা Special children-দের জন্য নির্ধারিত স্কুলে যায়। মানসিক বিকাশের সমস্যার কারণে সবার সাথে ঠিকমতো communication করতে পারে না। খুবই lovable একটা শিশু। সুন্দর ছবি আঁকে। তবে মাঝেমাঝে উত্তেজিত হয়ে যায়। শিশুটির মা শিক্ষিত এবং অটিজম বিষয়ে পড়াশোনা করেছেন। সচেতন মহিলা বলেই তিনি ছেলের পাশে দাঁড়িয়ে লড়ছেন। তবে বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই আমরা রোগীর উপসর্গ লুকিয়ে রাখি, চিকিৎসাবিধি মানসিক রোগীরা জীবন যাপন করে অবহেলায়।

আমাদের আশপাশে, কর্মক্ষেত্রে, আত্মীয়স্বজনের ভেতরে অনেকেই মানসিক অসুস্থতায় ভুগছেন। তাদের নিয়েই আমাদের 'এই সব দিনরাত্রি'। তাদের দূরে ঠেলে নয়, কাছে রেখেই পরিচর্যা করতে হবে। তারা যে আমাদের দৈনন্দিন জীবনের অংশ। তাদের নিয়েই আমাদের জীবনের পথ চলা, সুন্দরের দিকে আর আলোর দিকে এগিয়ে যাওয়া।

লেখক : মনোরোগ বিশেষজ্ঞ, প্রফেসর অব সাইকোথেরাপি, মনোরোগবিদ্যা বিভাগ, বিএসএমএমইউ



Monon Psychiatric Hospital

Center for Mental Illness and Drug Addiction Services

20/20 Tajmahal Road, Block-C
Mohammadpur, Dhaka.
Phone: 8802 9114550; 01711243820
E-mail : Monon98@gmail.com

Our Services

Emergency Psychiatric Service

Day hospital

Out Patient Services

Inpatient Services



সম্পর্কের চারাগাছ পরিচর্যা : আমি-তুমি ও কয়েক ফোঁটা শিশির-পতন

মোহিত কামাল

জানালা দিয়ে বাইরে তাকাল জুই। ফুলের নামে নাম তার। নামের কারণেই হোক কিংবা দেখতে সুন্দর হওয়ার কারণে হোক, নিজেকে জোসনাকন্যা ভাবে না সে। চন্দনস্পর্শেও ধন্য হয়নি জীবন। এমন বৈশিষ্ট্যের জুইয়ের চোখে প্রথম ধরা পড়ল কুয়াশার চাদর। হেমন্তের আকাশ পুরোপুরি দেখা না গেলেও দুই বিল্ডিংয়ের ফাঁক দিয়ে দেখা গেল ধোঁয়াশায় আচ্ছন্ন নীল আকাশ। হেমন্তের সূর্য উঁকি দিচ্ছে আবার দিচ্ছে না, একটা লুকোচুরি খেলা খেলছে কুয়াশা আর ভোরের নরম সূর্য। বিল্ডিংয়ের ফাঁক দিয়ে বেড়ে ওঠা নারকেল গাছের পাতার ওপর বসে আছে বেশ মোটাসোটা টলমলে জলকণা। জলকণা নাকি জলকন্যা? মনে প্রশ্ন ঢোকান সঙ্গে সঙ্গেই মাথা ঘোরাতে হলো পেছনে। বিছানা থেকে লেপ সরিয়ে আড়মোড়া ভেঙে উঠে বসা মুরাদ প্রশ্ন করল, 'একি? জানালা খুলেছ কেন? শীত ঢুকছে ঘরে! জমে যাচ্ছি তো।' চোখ ভোলানো শিশিরের কোমল স্পর্শের পরশ মুহূর্তেই উধাও হয়ে গেল। কঠিন চোখে তাকাল সে মুরাদের দিকে। প্রশ্ন না করে কিংবা উত্তর না দিয়ে আবার সে ফিরে তাকাল বাইরে। নারকেল পাতা থেকে ওই মুহূর্তে ঝরে গেল বড় আকারের কয়েকটি টলমলে শিশিরফুল, শিশির ফোঁটা।

উহ! শব্দ বেরোল জুইয়ের কণ্ঠ থেকে।

'কী? ব্যথা পেলে নাকি?' প্রশ্ন করল মুরাদ।

জবাব দিল না জুই।

আবার চিৎকার করে মুরাদ জিজ্ঞেস করল, 'কথার জবাব দিচ্ছ না কেন? কাকে দেখছ? কে দাঁড়িয়ে আছে আমার আর তোমার মাঝখানে?'

মুখে উত্তর ফুটল না। জুই কেবল অনুভব করল কিছু কিছু প্রশ্ন, প্রশ্নের ধরনে টলমলে স্ফীত শিশিরফুল ঝরে পড়ার মতোই অগোচরে কখনো কখনো ঝরে যায় মনবাগানের তাজা ফুল। খুলে যায় ভালোবাসার পাপড়ি।

মলিন ফুল একসময় পড়েও যায় ভূতলে, নিজের অজান্তে।

'তোমার আর আমার মধ্যে কি কেউ দাঁড়িয়ে আছে? উত্তর দিচ্ছ না কেন?' আবারও প্রশ্ন করল মুরাদ।

মুরাদের এ প্রশ্নেরও জবাব দিল না জুই।

এ ধরনের প্রশ্নের জবাব দেওয়া যায় না। জবাব দিতে গেলে তিক্ততা বাড়ে, জানে জুই। আবার না দিলেও সন্দেহ বাড়ে, সেটাও জানে সে। তবু নীরব হয়ে গেল এই মুহূর্তে। আকাশপানে আবার তাকাল সে।

কুয়াশা কাটছে না। আরো গাঢ় হচ্ছে কুয়াশার চাদর। কখন কাটবে কুয়াশা? কখন নরম আর কাঁচা রোদে ভরবে ঘর? জানে না সে। কেবল দাঁড়িয়েই থাকে। দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে ভাবে, চট করে অবিশ্বাস করলে, দুজনার মাঝখানে কাউকে দাঁড় করিয়ে দিলে কি আর পরিচর্যা করা যায় 'আমি-তুমি' সম্পর্কের চারাগাছ?

লেখক : কথাসাহিত্যিক ও সম্পাদক, শব্দঘর



*A look to the Past
A road to the Future*



ISO 9001:2008 Certified



PROTTOY MEDICAL CLINIC LTD.
Psychiatry & De-addiction Hospital

Clinic: Plot # 13, Road # 05, block # J, Baridhara Residential Area, Dhaka – 1212
Office: House # 01, Road # 08, Block # J, Flat # A-4 & B-4, Baridhara Residential Area, Dhaka – 1212
Contact: +8802-9858088, 9854403, 9855903 Fax: +8802 9855904
E-mail: info.prottoymedical.com, Web: [www. Prottoymedical.com](http://www.Prottoymedical.com)



কখনোই অপমানিত হবে না যদি কটু বাক্যগুলো গ্রহণ না কর

ড. মেহতাব খানম

মার্শাল আর্টের এক গুরুর প্রতি এক ব্যক্তি বড় ধরনের চ্যালেঞ্জ ছুড়ে দিয়েছিলেন। মানুষটির উদ্দেশ্য ছিল শিক্ষককে প্রচণ্ডভাবে অপমান করা, যাতে তিনি তার অসহায় অবস্থার সুযোগ নিতে পারেন। কিন্তু গুরু বা শিক্ষক তাতে একটুও বিচলিত হলেন না। যিনি তাকে কটুক্তি করছিলেন, তিনি শেষ পর্যন্ত নিজেই রণে ভঙ্গ দিয়ে খুব বিরক্তি নিয়ে চলে গেলেন। তখন গুরুর শিষ্যরা অবাক হয়ে তাকে প্রশ্ন করলেন, তিনি কিভাবে এত অকথ্য ভাষা সহ্য করলেন।

গুরু হেসে বললেন, তোমরা কখনোই অপমানিত হবে না, যদি কটু বাক্যগুলো গ্রহণ না করো। মহাত্মা গান্ধীও বলেছিলেন, আমার অনুমতি ছাড়া কেউ আমাকে অপমান করতে পারবে না। একজন সত্যিকারের শিক্ষিত মনের মানুষের পক্ষেই এ ধরনের মনোভাব পোষণ করা এবং সেটির চর্চা করা সম্ভব। দার্শনিকরা শিক্ষাকে নানাভাবে সংজ্ঞায়িত করেছেন। রবীন্দ্রনাথের মতে, শিক্ষা আমাদের সত্যকে খুঁজে বের করার মাধ্যমে অন্তরের ভালোবাসা ও ঐশ্বর্য বাড়িয়ে জীবনের অন্তর্নিহিত অর্থ খুঁজে বের করতে সহায়তা করে। অ্যারিস্টটলের ধারণা, শিক্ষার মাধ্যমে আমরা সুস্থ শরীরে স্থিতিশীল মনকে সৃষ্টি করতে সমর্থ হই। প্লেটো বলেছেন, শিক্ষা আমাদের মনকে সঠিক মুহূর্তগুলোতে আনন্দ ও দুঃখকে অনুভব করার ক্ষমতা জোগায়।

‘মন’ শব্দটির সংজ্ঞা দেওয়া খুব কঠিন। কারো মতে মন হচ্ছে মস্তিষ্কের কার্যক্রমের ফলাফল। তবে আমাদের মন বিভিন্ন সম্পর্কের মাধ্যমে তৈরি হয়। আমরা নিজের সাথে অবচেতনভাবে যে সম্পর্ক সৃষ্টি করি, মনের একটি অংশ তার মাধ্যমও তৈরি হয়। প্রত্যেকের নিজস্ব ভাবনা, অনুভূতি, প্রত্যক্ষণ, বিশ্বাস, মনোভাব এবং খাপ খাইয়ে চলার নিজস্ব ধারা রয়েছে। এই ধারাটি দ্বারা আমরা প্রতিনিয়ত পরিচালিত হচ্ছি। অনেকেই প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা গ্রহণ করেছে। কিন্তু আমাদের মনটি কি শিক্ষিত হয়েছে? শিক্ষিত মনের মানুষরা মুক্ত মন নিয়ে সব ধরনের মতবাদের প্রতি ইতিবাচক মনোভাব নিয়ে চলেন, নিজের সত্তাটিকে সঠিকভাবে চিনতে পারেন এবং জীবনের প্রতিটি অভিজ্ঞতা থেকে শেখা বিশ্বাস ও মূল্যবোধগুলো সুদৃঢ় স্তম্ভের ওপর প্রতিষ্ঠা করেন। আমার কাছে একটি ১৪-১৫ বছরের ছেলে বলেছিল, তার বাবা তাকে নির্মমভাবে মারধর করেন। বাবাকে প্রশ্ন করেছিলাম, তিনিও এভাবে মার খেয়ে বড় হয়েছিলেন কিনা। বাবা বলেছিলেন, ওর চেয়ে দশ গুণ বেশি মার খেয়েছি, আর সে জন্যই তো মানুষ হয়েছি।

আমি হতাশ হয়ে ভাবছিলাম, তিনি শিক্ষিত মনের ও মানবিক গুণসম্পন্ন মানুষ হয়েছিলেন কিনা, তা কি বুঝতে পারছেন? প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা গ্রহণ করে তিনি বড় পদে বহাল আছেন ঠিকই, তবে নিজের সন্তান ও অন্যদের প্রতি কি শ্রদ্ধার মনোভাব নিয়ে তাদের সাথে আচরণ করেন? মানুষের দোষগুলোকে বড় করে না দেখে তাদের সাথে সহৃদয়ভাবে কি মিশতে পারেন?

একজন মানুষ বেলুন বিক্রি করে জীবিকা নির্বাহ করতেন। তিনি লাল, হলুদ, নীল, গোলাপি রঙের বেলুনের ভেতরে হিলিয়াম গ্যাস ভরে আকাশে উড়িয়ে দিতেন। একদিন তিনি দেখতে পেলেন, একটি ছোট শিশু পেছন থেকে তার কাপড় ধরে টানছে। তার দিকে তাকাতাই শিশুটি জিজ্ঞেস করল, আচ্ছা, তুমি যদি একটি কালো বেলুন আকাশে উড়াও তাহলে কি সেটি উড়বে? ভদ্রলোক খুব সুন্দরভাবে উত্তর দিলেন, ‘বাবু, বেলুনের রং দিয়ে কিছু হয় না, আমি যে জিনিসটা এর মধ্যে ঢোকাচ্ছি, সেটাই বেলুনকে আকাশে নিয়ে যাচ্ছে।’ এই গল্পটি থেকে যে নির্দেশনা পাওয়া যায় তা হলো, আমাদের চেহারা বাইরে থেকে যেমনই হোক না কেন, ভেতরে যা রয়েছে তা-ই আমাদের ওপরে উঠতে সাহায্য করে। সেটি হচ্ছে আলোকিত, ঐশ্বর্যময় শিক্ষিত একটি মন।



LIGHTHOUSE

মানসিক ও মাদকাসক্তির ব্যক্তিগত
ও পারিবারিক চিকিৎসাকেন্দ্র



Call - Dr. Jashim, Addictive Behavior Specialist,
01711534433

**Hse # 2/E, Rd # 05, Sector # 11, Uttara
Dhaka - 1230. (02) 8962139-40.**



আজকের মন

মামুনুর রশীদ

মানসিক রোগের ইতিহাস সম্ভবত মানবজাতির উন্মেষকাল থেকেই। মানবসভ্যতার কালে এ রোগটি কিছুটা স্থিত হয়ে যায়। কালক্রমে সভ্যতার বিকাশের সাথে সাথে নানা জটিল উপাদান যুক্ত হয়ে আবার নতুন পরিগ্রহ করে। দেহ নিয়ে ভাবনা মানুষের যতটা মুখ্য, মন নিয়ে ভাবনাটা সে ক্ষেত্রে ততটাই গৌণ। শিল্প-সাহিত্যের চর্চার ফলে এ বিষয়টি ক্রমাগত মানুষের চোখের সামনে আসে। মানুষের অদ্ভুত সব ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়া, অভিব্যক্তি-এসবের মধ্য দিয়ে জটিল সব উপকরণ পাওয়া যায়। এসব উপকরণ ব্যাখ্যা করে বিভিন্ন দার্শনিক নতুন নতুন ভাবনার উপস্থাপন করেন। ঊনবিংশ শতাব্দী থেকে বিংশ শতাব্দীতে এসে এই সব ব্যাখ্যা সুনির্দিষ্ট রূপ পেতে থাকে। মানবসভ্যতার ক্ষেত্রেও নতুন সূত্র আবিষ্কার হতে থাকে। আড়াই হাজার বছর আগে ইডিপাস নাটকের ঘটনা ব্যাখ্যা করে মা এবং পুত্রের সম্পর্কের নতুন মনোজাগতিক ভাবনা এসে মানুষকে চমকে দেয়। যাকে আমরা জানি ইডিপাস কমপ্লেক্স হিসেবে। আবার শেক্সপিয়ারের নাটকের ওথেলো চরিত্র বিশ্লেষণ করে সন্দেহের দর্শন প্রতিষ্ঠিত হয়, যাকে মনোবিজ্ঞানীরা বলেন ওথেলো সিনড্রম। বিংশ শতাব্দীতে সিগমন্ড ফ্রয়েড মনোবিজ্ঞানে এক ব্যাপক পরিবর্তন নিয়ে আসেন। কিন্তু দুঃখের বিষয়, আমাদের দেশে মানসিক চিকিৎসা মানে পাগলের চিকিৎসা। এই চিকিৎসার ক্ষেত্রে একটা বড় ধরনের সংকট সৃষ্টি হয়েছে। এই বিশ্রম কাটতে সময় লেগেছে এবং আরো সময় লাগবে। এ ক্ষেত্রে চিকিৎসকগণ নিজেদেরকেও একসময় খুবই অসহায় মনে করতেন। যদিও বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) বহুদিন আগেই বলেছে, সুস্বাস্থ্য মানে Physical and mental well being. এখন তা হয়েছে Physical, mental and spiritual well being. আমাদের দেশের শিক্ষিত সচেতন মানুষরাও মানসিক স্বাস্থ্যকে গুরুত্ব দেয় না। একজন মনোচিকিৎসকের সঙ্গে একবার বসলেই অনেক বড় মানসিক সমস্যার সমাধান হয়ে যায়। এই ভাবনাটা একেবারেই কেউ করতে চান না। মনোচিকিৎসকরা যেহেতু মনের এবং শরীরের খুঁটিনাটি বিষয় থেকে গুরু করে অনেক বড় ভাবনার দ্বারপ্রান্তে গিয়ে পৌঁছাবার ক্ষমতা রাখেন, তাই আমার একান্ত জটিল সমস্যাটি তিনিই সমাধান করতে পারেন। আমাদের সমাজে ‘চাপামানুষ’ নামে কিছু মানুষ আছেন, যারা সমস্যাকে জিইয়ে রাখেন, মন খুলে কাউকে কিছু বলেন না বলেই দীর্ঘস্থায়ী মানসিক সমস্যায় পড়ে যান। তাই সেই লোকটি কালক্রমে পরিবারের এবং সমাজের অন্যদের বড় সমস্যায় ফেলে দেন। আবার কেউ কেউ নিজেকে আত্মত্যাগ মনে করে তার নিজের কথাকে অপরের ওপর চাপিয়ে দিয়ে সবাইকে মানসিক চাপের মধ্যে ফেলে দেন। মানসিক রোগ কখনো পারিপার্শ্বিক ব্যবস্থারই ফলাফল। কাউকে ছোট করার জন্য, কোনো পেশাকে ছোট করার জন্য তাকে পাগল বলে অভিহিত করা হয়। যেমন, যারা নাটক করেন তাদের নাটকপাগল বলা হয়। যেখানে নাটক একটি সংঘবদ্ধ কাজ এবং সবচেয়ে বেশি মানসিক শৃঙ্খলা প্রয়োজন, সেখানে একজন পাগল কী করে নাটক করবে? অনেক প্রতিভাবানকে, সত্যভাবীকে পাগল বলে আখ্যা দিয়ে তার অবস্থানকে অনেক সময়ই ছোট করা হয়। আজকের দিনে ব্যক্তির স্বাতন্ত্র্যবাদ যেভাবে বেড়ে গেছে সেখানে মানুষের জীবন-যন্ত্রণাও তীব্রভাবে বেড়ে গেছে। মানুষ কনজিউমার সোসাইটিতে ক্রমেই দিশাহারা হয়ে উঠছে। উদ্দেশ্যবিহীন জীবন, আদর্শহীন রাজনীতি চর্চা মানুষকে মারমুখী করে তুলছে। সেই পরিস্থিতিতে মানসিক রোগের বিস্তার ক্রমাগত বেড়েই চলেছে। মনে রাখতে হবে, প্রত্যেক মানুষের মধ্যেই সর্দি-কাশি, মাথাব্যথা, বুক ধড়ফড় করার মতো নিত্য রোগের মতোই আছে ছিটেফোঁটা মানসিক রোগ। এই রোগগুলোর জন্যও মনোচিকিৎসকের পরামর্শ প্রয়োজন। পাগলের ডাক্তারের অস্তিত্ব এখন আর নেই, তার স্থলাভিষিক্ত হয়েছে অত্যন্ত বিজ্ঞানসম্মত মনো-দৈহিক ও মনোচিকিৎসা। শৈশব থেকে বার্ষিক পর্যন্ত নানা মানসিক রোগের চিকিৎসায় তারা সিদ্ধান্ত। আজ অবশ্য পরিস্থিতির উন্নতি হচ্ছে, কিন্তু যে বিপুল পরিমাণ চিকিৎসক এবং সেবাকেন্দ্র প্রয়োজন তা প্রয়োজনের তুলনায় খুবই অপ্রতুল। সমাজকে সুন্দর মানসিক স্বাস্থ্য দিতে হলে এ ব্যবস্থারও ব্যাপক উন্নতি প্রয়োজন। আর সে ব্যবস্থা করতে হবে রাষ্ট্রকেই।

লেখক : নাট্যকার



**S. M. A ENTERPRISE
ISLAM POULTRY AND MEDICINE
RED ROSE PHARMACEUTICALS**

Manufacturer/Importer
and Supplier



ফোন স্মার্ট মানুষ আনস্মার্ট

আজাদ আবুল কালাম

বিজ্ঞাপনের প্রথম এবং প্রধান কাজ পণ্য বা সেবার প্রচার। প্রচারই প্রসার, বিশ্বায়নের অনুষ্ণ হিসেবে আমাদের বিবেকে জায়গা করে নিয়েছে। এই দখল সুদীর্ঘ পরিকল্পনারই অংশ হিসেবে শত বছর পার করেছে। আর এই পরিকল্পনার ফাঁদ সেদিনের রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর থেকে শুরু করে আজকের নির্মলেন্দু গুণকেও মুক্তি দেয়নি। পাশ্চাত্যে এর ব্যাপকতা ভিন্ন মাত্রার।

উন্নয়নশীল অথবা মধ্যম আয়ের দেশ হতে আকাজক্ষীদের, সূচক নির্ণয়ে ক্রয়ক্ষমতা এবং ক্রয় করার বাসনা অন্যতম। আর ক্রয়কে উসকে দিতে পণ্য কারবারিরা নানান আয়োজন করেছে। এই আয়োজনে শিশু থেকে বৃদ্ধ পর্যন্ত সবাইকে আকর্ষণ করার কৌশল রপ্ত করার শিক্ষা, গবেষণা আর মানুষের মনুষ্যত্বের গভীর আকাজক্ষাকে উসকে দেয়ার নিয়ত পর্যবেক্ষণ চলছে। মেয়ে শিশুটির বোল ফুটবার আগে তার ঠোঁটে চাই বড়দের মতো লিপস্টিক, পাতলা নখ চাই পলিশ। ছেলেটি দুধ খাবে না, টেডুলকার-শাকিব আল হাসানের হাতে বিকল্প শক্তিদায়ক গোলানো আবর্জনা খাবে। মা-বাবাও প্রতি সকালে ঘুমন্ত শিশুটিকে গজ ফিতা দিয়ে মেপে বৃদ্ধি দেখবে আর তৃপ্তির ঢেকুর তুলে পরবর্তী টেডুলকার অথবা ভবিষ্যৎ কারিনার গর্বিত পিতা-মাতা দৈনন্দিন কাজে ব্যস্ত হবে। আর এই ভবিষ্যৎ কারিনার জন্য সবচেয়ে বেশি আয়োজন। ইতিহাসে নারী যুদ্ধ-বিগ্রহ-দেশান্তর ইত্যাদি নানান দুর্বিপাকে, যতটা অপমানিত হয়েছে তার চেয়ে তাকে ব্যবহার করে বিকিকিনির যে আয়োজন তা কোনো অংশেই কম ভীতিকর না। পা থেকে মাথা পর্যন্ত তার শরীরের সব অঙ্গপ্রত্যঙ্গ অযাচিত প্রদর্শন করে পণ্যের গুণগত মানের সাথে মিলিয়ে আদতে তাকেই পণ্য বানানো হয়। মাঝখান থেকে পুরুষত্ব যেমন বজায় থাকে তেমন পুরুষের আমৃত্যু যৌন বাসনা চরিতার্থ হয়। ডিওডরেন্ট টাইপের যত বিজ্ঞাপন আমরা দেখি তার ভেতর এমন একটি ইঙ্গিত লুকিয়ে থাকে, যেন একটু মেখে নিলে সহজেই আজ সন্ধ্যায় পুরুষের একজন নারী জুটে যাবে এবং সাক্ষাৎক্ষণটিই— ‘ডেইট’।

এসব প্রচার প্রকারান্তরে যদি সামাজিক বিশৃঙ্খলার জন্ম দেয়, উঠতি তরুণ-তরুণীকে যদি বিপথগামী করে তবে আদালতে যাওয়ার কোনো জুতসই যুক্তিও থাকবে না। যুক্তি যদি কিঞ্চিৎ থেকেও থাকে, এর বিরুদ্ধে মাঠে নামা মানে রান্সসবত করপোরেশনের মুখের সামনে নিজের মস্তক এগিয়ে দেওয়া।

প্রচার কৌশল-অর্থ উপার্জনের তাগিদে বর্ণবাদকে উসকে দেয়-সাম্প্রদায়িকতাকে জাগিয়ে তোলে। কালো মেয়েটিকে কত দ্রুত ফর্সা বানানো যায় তার জন্য বিস্তার পণ্য নানান নামে। যেন ফর্সা বা সাদাই সর্বোচ্চ মান। এর বিপরীতে কালোকে সুন্দরের প্রতীক করতে যে বিজ্ঞাপন বানানো হয় সেখানেও যিনি কালো মেয়ের মডেল হন তার দৃশ্যমান সব অংশেই সাদা মেকআপের পলেস্তরায় ঢাকা। কত যে বোকা বানানোর কৌশল! সেলফোন যখন পৃথিবীর মানুষের হাতে এলো তখন একে প্রযুক্তির যুগান্তকারী ঘটনা হিসেবে আমরা আনন্দিত হলাম। সেই সেলফোন দিনে দিনে কত পাল্টে গেল—এত দ্রুত যে আজকে কেনা সেলফোনটি পরশু কেমন ব্যাকডেটেড হয়ে গেল। আর এখন তো এসেছে স্মার্টফোন। কে যেন কবে ভিড়ের ভেতর হালকা আড্ডায় বলেছিল, ‘এখন মানুষ আর স্মার্ট নেই, স্মার্ট হয়ে গেছে সেলফোন।’ কে মাথায় এমন উদ্ভট আইডিয়া ঢুকিয়ে দিল? প্রেমিক-প্রেমিকা মুখের দিকে আর হা করে তাকিয়ে থাকবে না। পরস্পর চোখের ভাষা বোঝার অপলক চেষ্টা করবে না। বগলের ডিওডরেন্ট, ঠোঁটের রং, নখের রং থেকে শুরু করে গার্মেন্ট-আভার গার্মেন্টের ব্র্যান্ড খুঁজবে, আর সব ফুরিয়ে গেলে পরস্পর দুটি স্মার্টফোন হাতে নিয়ে দুই দিকে মুখ করে চ্যাট করবে অথবা একটি স্ট্যাটাস লিখবে—‘ভাল্লাগে না—ও এন্ত আনস্মার্ট!! মনে হয় সব বেচে দিই।’

একটু ফেশ হতে বাথরুম যাওয়া যাক—আহা, কত কিছুই না পড়ে আছে! কেনার জন্য কেনা হয়েছিল অথবা ব্যবহার তারিখ শেষ হয়ে গেছে, তবু মোড়ক খোলা হয়নি।

মুখে এক আজলা স্বচ্ছ পানির বাপটা। ...আহা কী আনন্দ! এই বুঝি ক্লাস্তি মুখে দিল সব।



মন ও স্বাস্থ্য

মন, শরীর এবং সমাজ, স্বাস্থ্যগত দিক থেকে একটি অন্যটির পরিপূরক

ডা. এ বি এম আব্দুল্লাহ

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞা অনুযায়ী, স্বাস্থ্য শুধু রোগ বা অসুস্থতা থেকে মুক্ত থাকাই নয়। স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা হলো, 'অসুস্থতা মুক্ত থাকা এবং শারীরিক, মানসিক ও সামাজিকভাবে সম্পূর্ণ ভালো থাকা।' বর্তমান অবস্থায় আমরা শারীরিক স্বাস্থ্যের প্রতি গুরুত্ব দিচ্ছি। কিন্তু প্রকৃতভাবে সুস্থ থাকতে হলে আমাদের উল্লেখিত প্রতিটি দিকেই ভালো থাকতে হবে। ভালো রাখার চেষ্টা করতে হবে এবং সেই সাথে তিনটি দিকেই যেকোনো ধরনের অসুস্থতা থেকে মুক্ত থাকার চেষ্টা করতে হবে।

মন, শরীর এবং সমাজ-স্বাস্থ্যগত দিক থেকে তিনটি একটি অন্যটির পরিপূরক। শরীর ভালো না থাকলে মনের ওপর, এমনকি নিজের যেকোনো ধরনের কাজের ওপরও প্রভাব পড়বে। একইভাবে একজন মানুষ সোশ্যাল বা সামাজিক অবস্থার দিক থেকে স্থির ও সঠিক অবস্থায় না থাকতে পারলে, সেটিও মন এবং শরীর দুই দিকেই তার প্রভাব পড়বে।

শারীরিক যেকোনো দীর্ঘমেয়াদি রোগ বা সমস্যা সরাসরি মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে। অনেক সময় বিষয়গুলো আত্মীয়স্বজন এমনকি ভুক্তভোগী রোগীর নিজের চোখের অন্তরালে বা দৃষ্টির অগোচরে থেকে যায়। মানসিক দিকের চিকিৎসা সময়মতো সঠিকভাবে করতে পারলে শারীরিক রোগটির নিরাময় এবং পরিচর্যাও ত্বরান্বিত হয়। মানসিক অনেক সমস্যার প্রকাশ প্রাথমিকভাবে শরীর দিয়ে বা শারীরিক বিভিন্ন প্রতিক্রিয়ার মাধ্যমেও হতে পারে। সুতরাং সঠিকভাবে রোগ বা সমস্যা নিরূপণ বিষয়টিও অত্যন্ত জরুরি।

সব শেষে সুস্থ থাকার জন্য স্বাস্থ্যবিষয়ক সঠিক ও প্রয়োজনীয় তথ্য জেনে নেওয়ার অভ্যাস গড়ে উঠবে সবার-সে প্রত্যাশাই করছি।

লেখক : ডিন, ফ্যাকাল্টি অব মেডিসিন, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয়

মন ও সম্পর্ক

মনের দরজা জানালা সব সময় খোলা থাকুক

ফাহিমদা আজাদ

ঘর-সংসার বা পরিবার যে নামেই ডাকি না কেন, পরিবেশটাই আসল বিষয়, তার সাথে মন। পরিচয়ের দিক থেকে আমি কখনো কন্যা, স্ত্রী, খালা, ফুফু, চাচি, দাদি, নানি, আপা ও মা।

একজন মা হিসেবে, মনের দরজা জানালা সব সময় খোলা রাখার চেষ্টা করেছি। আমার সন্তানদের সকল ইচ্ছা-অনিচ্ছার দিকে খেয়াল দিয়েছি। স্বামীকে বন্ধু হিসেবে সব সময় পাশে রেখেছি। আর উভয় কূল রক্ষা-মানে বাবার বাড়ি ও শ্বশুরবাড়ি-সবার মন বুঝে চলা, প্রত্যাশা পূরণ করা, যা দেশ সামলানোর মতো। পরিবেশ এবং পরিবার স্থির রাখার জন্য মন গুরুত্বপূর্ণ। সংসার অনেকটাই বৃক্ষের মতো, যেখানে বীজ বপন করা হয়, সে বীজ থেকে চারা গাছ, একসময় এটি পূর্ণাঙ্গ বৃক্ষে রূপান্তরিত হয়। এ জন্য প্রয়োজন পর্যাপ্ত পরিমাণ আলো, বাতাস, পানি এবং নিবিড় পরিচর্যা।

সংসারের বিবিধ বামেলায় যখন ক্লান্ত হয়ে পড়ি, তখন আমিও বলি, আমার মনটাকে বোবার চেষ্টা করুন।

লেখক : সংস্কৃতিকর্মী



জীবজগতের আদি ভাষা সংগীত

আজাদ রহমান

মন ও মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে একটি অনলাইন পত্রিকা বের হচ্ছে জেনে আমি অত্যন্ত আনন্দিত। আমি আন্তরিকভাবে শুভেচ্ছা জানাচ্ছি। বাংলা অভিধানে মন শব্দের প্রতিশব্দ—চিত্ত, অন্তঃকরণ, অন্তরিন্দ্রিয়, হৃদয়। মন ভালো থাকলে সবই ভালো থাকে—এমনই বলে থাকেন জ্ঞানী-গুণী ব্যক্তিবৃন্দ, বিজ্ঞানও তাই বলে। তাই মন এবং মানসিক স্বাস্থ্যের গুরুত্ব অপরিসীম।

মানুষের ভালো লাগার একটি সৃজনশীল বিমূর্ত শিল্প সংগীত। শুধু মানুষ নয়, জন্তু-জানোয়ার সংগীতে আকর্ষিত হয়। বন-বনানী, বৃক্ষ-লতা, এমনকি প্রকৃতিতেও সংগীতের প্রভাব পড়ে এটা আজ প্রমাণিত। আমি বারবার বলে থাকি, সংগীত জীবজগতের আদি ভাষা। কেননা, শব্দের ভাষা সৃষ্টি হওয়ার আগে বিভিন্ন স্বরের মাধ্যমে মনের ভাব প্রকাশ করা হতো। আকর্ষণীয় স্বর অথবা স্বর সমন্বয়, যাকে আমরা সুর বা সংগীত বলি, তা মনের গভীরে নাড়া দেয় এবং জীবজগৎকে প্রভাবিত করে।

সংগীতের মাধ্যমে মনকে সুশিক্ষিত ও ভালোত্বের প্রতি অনুরাগী করার অনেক বেশি সুযোগ রয়েছে। সংগীত একধরনের মানসিক ব্যায়াম। মিউজিকথেরাপি অর্থাৎ সংগীতের মাধ্যমে চিকিৎসা করার পদ্ধতি চালু রয়েছে। উচ্চাঙ্গ সংগীত বা রাগ সংগীত চর্চার মাধ্যমে অনেক নিয়ম-শৃঙ্খলার প্রতি আগ্রহী করা যায়। সংগীতের নিয়ম জীবনের নিয়মে প্রতিফলিত হয় এবং তা জীবন উন্নয়নে কাজে লাগে। সংগীতের তিনটি উপাদান সুর, তাল এবং কথা। সুর-তালের সাথে জীবজগতের পরিচয় হয় জন্মের উন্মেষের সাথে সাথে, গর্ভাবস্থায় মায়ের পেটে থাকতেই। মায়ের হার্টবিটের ধ্বনি—এটাই তো তাল। তাই জীবন গুরুর সাথে সাথে সংগীতের প্রতি ভালো লাগা শুরু হয়। সুর-তালের সাথে যখন কথা বা বাণীর সংযোগ ঘটে, সেই বাণীতে যখন শিক্ষণীয় বিষয় যুগ যুগের সাধনালব্ধ জ্ঞানের কথা জীবন উত্তরণের কথা প্রকাশিত হয়, তা মনকে প্রভাবিত করবেই। সেদিক দিয়ে মনকে সুচিন্তা ও সুকর্মের উপযোগী করার জন্য সংগীতের গুরুত্ব অপরিসীম। আমার একটি গান আছে মনকে নিয়ে, এখানে তা আমি সংযুক্ত করতে চাই।

কথা ও সুর-আজাদ রহমান

মনের যদি থাকে নিয়ন্ত্রণ মন অমূল্য ধন
ভালো থাকা মন্দ লাগা সব কিছুতেই মন।

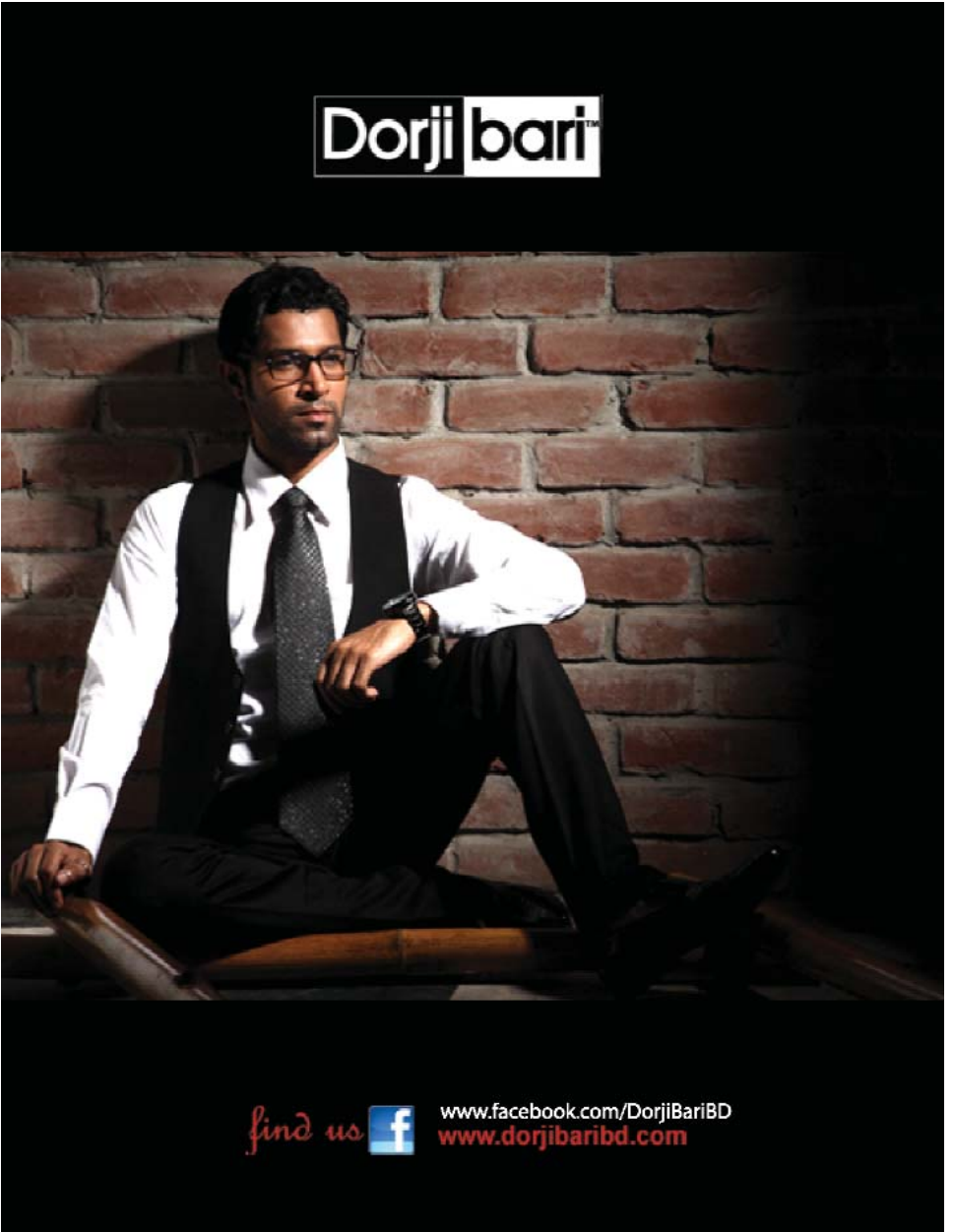
এদিক ওদিক ছেড়ে দিলে
হারাবে মন খালে-বিলে
সাধুর কথা মেনে মনের করিব যতন

মন রেখো আপন বশে
মন ভেজাও জ্ঞানের রসে
মনের পরিপূর্ণ মজা পাবে তখন।

লেখক : সংগীতশিল্পী ও সংগীত পরিচালক



Dorji bari



find us



www.facebook.com/DorjiBariBD
www.dorjibaribd.com



সৌন্দর্য পিয়াসী মনই ফ্যাশনে এনেছে সৃজনশীলতা এবং নান্দনিকতার ছোঁয়া

বিবি রাসেল

মন এবং দেহ এ দুটি সত্তা নিয়েই মানুষের অস্তিত্ব। দেহকে সুন্দরভাবে সাজাতে বা রাঙাতে মন গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। বৈচিত্র্য ভরা মানুষের মন, আর এই বৈচিত্র্য ফুটে ওঠে তার ফ্যাশনচর্চার মধ্যে। মানুষের মন দ্বারা ফ্যাশন বিশেষভাবে নিয়ন্ত্রিত হয়। আবার মনও অনেকাংশে প্রভাবিত হয় সাংস্কৃতিক প্রভাবে। ফলে ভিন্ন ভিন্ন দেশের মানুষের মধ্যে ফ্যাশনের ক্ষেত্রে পার্থক্য পরিলক্ষিত হয়। অর্থাৎ ফ্যাশন, মন ও সংস্কৃতির মধ্যে একটা পারস্পরিক সম্পর্ক বিদ্যমান।

ফ্যাশন কথাটির ব্যাপকতা অনেক। মানুষ শুধু প্রয়োজন মেটাতেই পোশাক পরিধান বা সাজগোজ করে না। এ ক্ষেত্রে রয়েছে তার চিন্তা, অনুভূতি, ইচ্ছাসহ আরো অনেক বিষয়ের বিশেষ ভূমিকা। মানুষের শৈল্পিক সৌন্দর্যপিয়াসী মনের কারণেই ফ্যাশনে এসেছে সৃজনশীলতা এবং নান্দনিকতার ছোঁয়া। এর মাধ্যমে তার রুচির পরিচয় পাওয়া যায়। প্রকাশ পায় তার মনোভাবের বিষয়টিও।

একজন তরুণ বা তরুণী নিজেই আকর্ষণীয় করে ফুটিয়ে তুলতে দেশি-বিদেশি বিভিন্ন সেলিব্রেটিকে অনুকরণ করে। ভিন্ন সংস্কৃতির স্টাইলকে নিজের মধ্যে গ্রহণ করতে অনেকেই স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন। মন এটাকে আধুনিকতা বা ফ্যাশন সচেতন ব্যক্তি হিসেবে নিজেই গ্রহণ করতে উৎসাহিত করে। অর্থাৎ তরুণ-তরুণীর মন মিডিয়া দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে।

বিভিন্ন উৎসবে, যেমন-ঈদ, বড়দিন, পূজায় মানুষের মন চঞ্চল হয়ে ওঠে নিজেকে অন্যভাবে উপস্থাপন করার জন্য, দৃষ্টিভঙ্গি করার জন্য। আর তাই তো কোটি কোটি মনের বিচিত্র তৃষ্ণা মেটাতে ফ্যাশন ডিজাইনার, মডেলসহ নেপথ্যের অনেকেই পরিশ্রম করছে। মডেল নানা চণ্ডে নিজেদের উপস্থাপন করছে। ফলে একটি ফ্যাশন জনপ্রিয় হয়ে ওঠে। আসলে মানুষের মনের গভীরে কোনো একটি বিশেষ স্টাইল ঠাঁই করে নিতে পারলেই সেই ফ্যাশনের জয় জয়কার।

মানুষের মন সদা পরিবর্তনশীল, তাই ফ্যাশনও পরিবর্তনশীল। একই ধরনের পোশাক, জুতা, ব্যাগের স্টাইল, চুলবাঁধা, চোখ রাঙানো মানুষ বেশি দিন করতে পারে না। মনের মধ্যে এ ক্ষেত্রে একটা একঘেয়েমি চলে আসে। এ ছাড়া যুগের পরিবর্তন এবং ঋতু পরিবর্তনেও মন পরিবর্তন হয়। তাই তো ফ্যাশনে দেখা যায় নানা রঙের এবং নানা চণ্ডের ভিন্নতা।

ফ্যাশন বিবর্তনের ধারায় এগিয়ে চলছে। এ ক্ষেত্রে রুচিশীল মার্জিত, যুগপোযোগী প্রভৃতি বিষয় চলে আসছে। পারিবারিক শিক্ষা, ধর্মীয় দৃষ্টিভঙ্গির দ্বারাও মানুষের মন যেমন প্রভাবিত হয় তেমনি ফ্যাশনও। ফলে বয়স বাড়ার সাথে সাথে অনেক মানুষ ধর্মীয় দৃষ্টিভঙ্গির বিষয়টি খেয়াল রেখে ফ্যাশন করে থাকে।

মনের সঙ্গে ফ্যাশনের একটা নিবিড় সম্পর্ক আছে বলেই সারা দুনিয়া জুড়ে ফ্যাশনকে ঘিরে এত মেধা এবং সৃজনশীলতার বিকাশ ঘটছে। আর সেই চর্চায় বা বিকাশে বাংলাদেশও যেন পিছিয়ে না যায়। ধনী, গরিব, নির্বিশেষে সব মানুষ যেন তার মনের চাহিদামতো ফ্যাশন করতে পেরে মনকে পরিতৃপ্ত করতে পারে এবং অবশ্যই যেন মনোজগতের ফ্যাশন সচেতনতার পরিচয় বহন করে দেশীয় শিল্প, সংস্কৃতি ও ঐতিহ্যকে প্রতিষ্ঠিত করতে পারে বিশ্ব দরবারে-এটাই কামনা করি।

লেখক : ফ্যাশন ডিজাইনার



FASHION GLOBE INTERNATIONAL



Address

FASHION GLOBE INTERNATIONAL
 House#25, Road#01, Sector#13
 Uttara, Dhaka-1230

Contact

E-mail: nazmul@fashionglobebd.com
 Mobile No: +88-01713044583
 Phone: +88-02-8991761, 8991627
 Fax: +88-02-8991685



চলচ্চিত্রের পর্দা মনোজগতের বিমূর্ততার মূর্ত রূপ

মানজারে হাসীন মুরাদ

চলচ্চিত্রের আদি যুগে দৃশ্যমান বাস্তবতার পুনঃ উপস্থাপনাই ছিল চলচ্চিত্রকারকের অস্বিষ্ট, খালি চোখে যা দেখা যায় তার বিশ্বাসযোগ্য পুনঃ উপস্থাপনার ক্ষমতাই চলচ্চিত্রকে অন্যান্য দৃশ্যমাধ্যম থেকে বিশিষ্ট করে তুলেছিল। মানুষ, তার পরিবেশ, প্রকৃতি ও সমাজের বাস্তবতা মূর্ত করে দর্শকের মুগ্ধতা কেড়েছিল চলচ্চিত্র। কিন্তু মানুষের বর্ণনা তো তার বাহির অবয়বেই কেবল নয়। মনুষ্য চরিত্রের পরিচয় মেলে তার মনের মানচিত্রে। আর যে প্রকাশমাধ্যম মনের এই পরিচয় দিতে অপারগ, সে মাধ্যমের শিল্পের সম্মানপ্রাপ্তি অবাস্তর। চলচ্চিত্রকাররা এই সত্যটি অনুধাবন করতে বিলম্ব করেননি। ক্যামেরা নিয়ে অভিনয় হয়েছিলেন মনের খবরের অশেষায়। আর নিজেরাই অবাধ হয়ে দেখেছিলেন চলচ্চিত্রের পর্দায় মনোজগতের বিমূর্ততার মূর্ত রূপ। মানুষের সঠিক অভিজ্ঞতা অনুভূতি স্মৃতি আর স্বপ্নের যে আধার তার মন সেজন যে দৃশ্যমান বাস্তবতার চেয়েও বাস্তব। এই প্রত্যয় ও উপলব্ধি তাদের জেগেছিল। তাই মনের বাস্তব বা অন্তর্জগতের পরিচয় জানতে ও তার প্রকাশ ঘটাতে তারা কাজ শুরু করেছিলেন চলচ্চিত্রের আবির্ভাবের সিকি শতকের মাথায় এবং এ প্রতিক্রিয়ায়ই চলচ্চিত্রকে দান করেছিল সাবালকত্ব।

চলচ্চিত্রের পর্দায় খবর পাওয়া গেল মানুষের দৃশ্যমান ও বহির্জগৎ আর অদৃশ্য মনোজগতের। প্রকাশবাদী চলচ্চিত্র আমাদের প্রথম জানাল চলচ্চিত্রের দৃশ্যগত মূর্ততার নাটকীয় পরিবর্তন কী করে মনোজগতের খবর দেয়। ভয় দুশ্চিন্তা দুর্ভাবনার প্রকাশে চলচ্চিত্র যতটা দক্ষ আর তার ফলে চলচ্চিত্র লাভ করল এমন এক প্রকাশ ও সংযোগ মাধ্যমের মর্যাদা। যা একইসাথে অন্তর-বাহিরের খবরের জানান দিতে সক্ষম।

গত শতকের ৩০-এর দশকের চলচ্চিত্র চর্চা আরো প্রসারিত করল মনোনিরীক্ষণের চলচ্চিত্রনের সক্ষমতার পরিধি। পরাবাস্তববাদী চলচ্চিত্র জানাল আমাদের যৌন চেতনা, যৌন আকাঙ্ক্ষা সব ও স্বপ্নের ব্যাখ্যাদানে চলচ্চিত্র কতটা সক্ষম ও প্রয়োজনীয়। চলচ্চিত্রের এই অর্জন মানুষের মনের চলনের পাঠকে প্রসারিত করল অনেকটাই। এর মধ্য দিয়েই চলচ্চিত্র হয়ে উঠল আধুনিক সভ্যতার ভাষ্যকার।

চলচ্চিত্রের সক্ষমতার এক বিশেষ জোরালো প্রকাশ অনুভব করা যায় যখন আমরা ক্লোজ আপের মতো দৃশ্যের মুখোমুখি হই। একজন মানুষের মুখচ্ছবির নৈকট্য আমাদের মনোজগতের পাঠনে যতটা সহায়তা করতে সক্ষম, তা চলচ্চিত্র ব্যতিরিক্ত আর কোনো মাধ্যমের কাছে চাওয়াটা অবাস্তর। ক্লোজআপ ফ্রেমে দেখা 'সর্বজয়ার মুখ, মেঘে ঢাকা তারার জননীর মুখ।' স্টপ জেনোসাইডের নাম না জানা ধর্মিতা তরুণীর অশ্রুসজল চোখ। সূর্যদীঘল বাড়ির জয়গুনের মুখের মাংসপেশির কুণ্ডল। আর চাকার গাড়েয়ানের মুখ যে মনের খবর আমাদের জানিয়ে দেয়, সে খবর পাঠ করতে মনোবিজ্ঞানী হওয়ার প্রয়োজন পড়ে না। মনের খবরের এমন স্বসোচ্চার প্রকাশ চলচ্চিত্র ভিন্ন আর কি মেলে?

লেখক : চলচ্চিত্রকার ও চলচ্চিত্র সমালোচক



৩ দিনে মালিকানা মাসে হস্তান্তর

- আকর্ষণীয় মূল্যে সকল নাগরিক সুবিধাসহ ৩/৫/৬ কাঠার প্লট
- সংসদ ভবন হতে মাত্র ৭ কি.মি. দূরে
- **বহিলা ব্রীজ এর সন্নিহিতে কেরানীগঞ্জ**
- ১০% ডাউন পেমেন্ট ও দীর্ঘমেয়াদী কিস্তির সুবিধা
- ৩/৫/৬ কাঠার একটি প্লট কিনলেই
ঢাকা - বাংকক - ঢাকা ভ্রমণের সযোগ



hotline
0184 700 3890
0184 700 3891
0184 700 3892



www.hdfgroup.com

HDFL Group, Firoz Tower (4th Floor), 152/3-B, Green Road, Panthapath, Dhaka- 1205



আমাদের আড্ডা ছুঁয়ে ছুঁয়ে...

হাসান আরিফ

আড্ডাবাজ মানুষদের আমি বরাবরই পছন্দ করি। কারণ তারাও আমাকে সমাদর করেন। আড্ডায় মজে যাওয়ার সুনাম-দুর্নাম উভয়ই আমি অর্জন করেছি। আড্ডার অমোঘ টানে জীবনের কত চাওয়া-পাওয়া ভেসে গেছে! আড্ডাবাজদের একটা বড় গুণ, তারা মাথা উঁচু করে বাঁচতে পছন্দ করে। তাই জেনেশুনে কখনোই অনৈতিক কাজ করে না।

অন্যভাবেও দেখা যায় বিষয়টা, অর্থ-সম্পদের লোভ থাকে না বৈষয়িক ভাবনা কম প্রাণ্ডির প্রতিযোগিতায় নিজেকে স্থাপন করে না, তাই হয়তো বিভবৈভবের জগৎটা জানা হয় না! তবে আড্ডা ও কাজ যেখানে সমার্থক, সেখানে তাদের সহজ অবস্থান ঘটে। তার মধ্যে সংস্কৃতি অঙ্গন সবচেয়ে উল্লেখ্য। তবে ক্লাব সমিতি অ্যাসোসিয়েশনেও তাদের অবলীলায় বিচরণ আছে। এ ক্ষেত্রসমূহে আড্ডা আর কাজকে পৃথকরূপে আবিষ্কার করা অসাধ্য প্রায়!

আড্ডার সাথে মানসিকতার সম্পর্ক যেমন নিবিড়, তেমনি মনেরও আছে প্রাত্যহিক যোগাযোগ। ছোটবেলায় অনেক দুরন্ত ছিলাম। বন্ধুদের সঙ্গে সময় কাটানোর একটাই উপলক্ষ, তা হচ্ছে খেলা। আর বৃহত্তর পরিবারের ভাইবোনদের রাত জেগে গল্পসল্প হচ্ছে বড়কালের আড্ডার শুভ উদ্বোধন মাত্র। তবে সেই থেকে অন্তত আমার আড্ডায় নেশা ধরে গিয়েছিল।

কিশোর বয়সে পা রাখি ঢাকায়। স্কুলের বন্ধু, পাড়ার বন্ধু—দুই ভাগে আড্ডা চলত। আড্ডার মূল বিষয় খেলা। অন্য বিষয়গুলোর মধ্যে পত্রমিতালি, ব্যক্তিগত বিজ্ঞাপন, স্ট্যাম্প সংগ্রহ—এ বেশ মজাদার। আড্ডার মূল পর্বে প্রবেশ করি এসএসসি পরীক্ষার আগে, টেস্টের পর। অন্তত দিনে চার-পাঁচ ঘণ্টা। এ পর্বে প্রিয় গল্প-কবিতা ও রাজনীতি আড্ডার মূল বিষয় হয়ে ওঠে। সহপাঠী ও পাশের বাড়ির জানালাও আড্ডায় আসত। আর হঠাৎ ঝড়ের মতো আবাহনী-মোহামেডান! তারপর স্বৈরাচারবিরোধী আন্দোলন, আবৃত্তি আন্দোলন, সাংস্কৃতিক আন্দোলন...নিরন্তর আড্ডা আর আড্ডা...অবিরাম বয়ে চলে আড্ডা টিএসসিতে চায়ের কাপে ঝড় তুলে দেশ ও দেশের সুন্দর ভবিষ্যৎ নিশ্চিত করা, স্তব্ধ হয়ে থাকে ঘড়ির কাঁটা! অবাক বিস্ময়ে দেখি প্রজন্মের পর প্রজন্ম আমাদের আড্ডা ছুঁয়ে ছুঁয়ে গেছে! কত বিচিত্র মনের দেখা হলো, তা শুধু মনেই তোলা রইল...!

আড্ডা মনকে সতেজ রাখে। কতটা? যতটা সতেজ থাকলে পচন ধরে না, যতটা সতেজ হলে কদর্যতা বাসা বাঁধে না।

আড্ডাবাজদের একটাই দুঃখ যে, ঘড়ির কাঁটা তারা বন্ধ করে রাখতে চায়, তুমুল আড্ডায় ভুলে থাকতে চায় সময় প্রবাহ। অথচ বাস্তবতা একেবারে ভিন্ন ও বিপরীত! জীবনের নানা ঘাত-প্রতিঘাত ওই সকল অবুঝ মনকে রক্তাক্ত করে সর্বক্ষণ। তা বোঝে শুধু আরেক আড্ডাবাজ।

লেখক : আবৃত্তিশিল্পী



সময়টা স্বল্প,
সময়টা অন্যরকম,
সময়টা সুন্দর,
সময়টা চিরস্মরণীয়
সৃষ্টির আনন্দে,
সময়টা মায়ের গর্ভে শিশু

গর্ভকালীন মায়ের জন্য
গর্ভকালীন পোশাক

সাদাকাল
www.sadaka.com



খেলাধুলা মনের খোরাক

জোবেরা রহমান লিনু

জোবেরা রহমান লিনু বাংলাদেশের প্রখ্যাত টেবিল টেনিস খেলোয়াড়। ১৯৭৭ থেকে ২০০১ সাল পর্যন্ত ১৬ বার জাতীয় টেবিল টেনিস চ্যাম্পিয়ন হওয়ায় গিনেস বুক অব ওয়ার্ল্ড রেকর্ডস-এ তার নাম উঠেছে। এ ছাড়া প্রথম বাংলাদেশি হিসেবে তার নামই গিনেস বুক অব ওয়ার্ল্ড রেকর্ডসে ঠাই পেয়েছে।

খেলাধুলাকে বলা হয় মনের খোরাক। শারীরিক সুস্থতার অন্যতম প্রদায়ক হলো মন। আর এই মন ভালো রাখতে হলে দরকার খেলাধুলার মতো বিনোদনের। এতে শারীরিক পরিশ্রম হয় ঠিকই তবে মানসিক প্রশান্তি দেয় তার চেয়ে বহুগুণ বেশি। সত্যি বলতে কি, সামনের দিকে এগিয়ে যাওয়ার জন্য অনেক বড় একটি পথ এটি।

আমি যখন খেলাধুলা শুরু করি তখন টাকা-পয়সাকে বড় করে দেখিনি, দেখেছিলাম খেলাকে। তাই খেলাই আমাকে বড় হতে সাহায্য করেছে। প্রতিটি মানুষের উচিত খেলাধুলা করা। কারণ মানুষের শত ব্যস্ততার মাঝে রিফ্রেশমেন্ট দরকার। আর খেলাই পারে তাকে সেই গন্তব্যের সন্ধান দিতে।

মন যদি ভালো থাকে সব কিছুই ভালো লাগে। সব সিদ্ধান্ত মূলত ওখান থেকেই আসে। টিনএজ বাচ্চাদের স্বাধীনচেতা মনকে পূর্ণতা দিতে পারে খেলা। এ ছাড়া খেলাধুলা করলে তার একটি নিজস্ব সার্কেল তৈরি হবে। সে তার খেলার সাথীদের সাথে খেলবে, মন খুলে কথা বলবে আর এর ফলে সে পাবে মানসিক প্রশান্তি। এতে চিন্তা এবং যেকোনো বিষয় অন্যের সঙ্গে ভাগাভাগিরও অভ্যাস গড়ে উঠবে। মনের দিকে খেয়াল না রাখলে কখন যে মনের অজান্তে বাচ্চারা বড় ভুল করে বসবে, কে জানে। একটি মানুষ যখন খেলার মাধ্যমে একটি পরিমিত জীবন যাপন করবে তখন তার মানসিক অবস্থা অবশ্যই ভালো থাকবে। আরেকটি বিষয় হলো, বড় ধরনের অপরাধ ও খারাপ কাজ থেকে মানুষ বিরত থাকে খেলার কারণেই।

খেলাধুলা করলে তার সঠিক মানসিকতা বিকশিত হয়। সে অপরাধের পথে পা বাড়ায় না।

বর্তমান সমাজে অনেক মানুষ মানসিক যন্ত্রণায় দিনাতিপাত করেন। এটি একটি মানুষের মনের ওপর অনেক বেশি প্রভাব বিস্তার করে। এখান থেকে মুক্তির অন্যতম উপায় হলো খেলা। আমার কাছে মনে হয়, মন ও খেলা—এক কথায় বলতে গেলে একই সুতোয় গাঁথা।

লেখক : সাবেক টেনিস খেলোয়াড়



Pasta

Get a taste of authentic Italian food with our delicious pasta dishes. The cheesy aroma of our oven-baked pasta, and the tender meat in it, will surely make your mouth water!

Contact us:
01723-684068
01778-311231

For Free Home Delivery

Pizza ▶
 Rice ▶
 Burger ▶
 Fried Chicken ▶
 Shawarma/Wrap ▶
 Fruit Custard ▶


cafe appelliano
Think Green, Eat Fresh

567/A, Block-C, Khilgaon, Dhaka-1219
 Mobile : 01723684068, 01778311231
 E-mail : cafeappelliano@gmail.com
www.facebook.com/CafeAppelliano

MÖVENPICK®

THE ART OF SWISS ICE CREAM



আনন্দে থাকতে হলে, খাদ্যের ব্যাপারে একটি পরিমিতি বোধও থাকতে হবে

ডা. নাহিদ মাহজাবীন মোরশেদ

ভালো খেলে যেমন মন ভালো লাগে, আবার মন ভালো থাকলেও আমরা ভালোমন্দ খাবার খেতে চাই। অর্থাৎ মনের সাথে খাদ্যের সম্পর্ক কেমন, সেটা বলার মনে হয় খুব বেশি প্রয়োজন নেই। সেই খাদ্য, অর্থাৎ খাদ্যমানও কিন্তু বিভিন্নভাবে মনকে নিয়ন্ত্রণ করে। অপুষ্টিতে ভোগা মানুষের মন ভালো রাখা কঠিন। আবার অতিরিক্ত খাবার গ্রহণের ফলেও কিন্তু বিভিন্ন সমস্যা ডেকে আনতে পারে। তাই খাবারে যেমন আনন্দ চাই কিংবা আনন্দে খাবার চাই। তেমনি আনন্দে থাকতে হলে, খাদ্যের ব্যাপারে একটি পরিমিতি বোধও থাকতে হবে।

বৈচে থাকার জন্য আমাদের খাদ্য গ্রহণ অপরিহার্য। সুস্থ খাদ্যাভ্যাস আমাদের মন, মনন এবং স্বাস্থ্যের ওপর প্রভাব ফেলে। প্রত্যেক মানুষের খাদ্যাভ্যাস মূলত নির্ভর করে নিজস্ব বিশ্বাস ও পছন্দের ওপর, আর্থসামাজিক অবস্থার ওপর, পরিবার, ধর্ম এবং পরিবেশের ওপর।

গবেষণায় দেখা গেছে, বিভিন্ন খাদ্যাভ্যাস আমাদের মস্তিষ্ক এবং স্নায়ুতন্ত্রের ওপর বিভিন্ন ধরনের প্রভাব ফেলে এবং তাতে বিভিন্ন ধরনের মানসিক চাপ, সমস্যা এবং রোগ হতে পারে। তেমনি বিভিন্ন মানসিক চাপ, সমস্যা এবং রোগের জন্যও খাদ্যাভ্যাসের পরিবর্তন ঘটতে পারে। অন্যদিকে মানসিক চাপ, সমস্যা এবং রোগের জন্য খাদ্য গ্রহণেও বিভিন্ন পরিবর্তন হতে পারে। উদাহরণ হিসেবে বিষণ্ণতা, সিজোফ্রেনিয়া, ইটিং ডিজঅর্ডার, নানা ঘরনের স্ট্রেস রিলেটেড ডিজঅর্ডার, বিভিন্ন ড্রাগ বা মাদকাসক্তি, বিভিন্ন ধরনের ওষুধ, অন্যান্য কঠিন ব্যাধি ইত্যাদিতে খাদ্য গ্রহণের কম বা বেশি বা অস্বাভাবিক খাদ্য গ্রহণ হতে পারে।

আমাদের ব্রেইনের সঠিক কর্মক্ষমতা নির্ভর করে নানা ধরনের রাসায়নিক দ্রব্যের মাত্রার ওপর। কিছু কিছু খাদ্য এবং তার সক্রিয় উপাদান রাসায়নিক দ্রব্যের তারতম্য ঘটায়। যেমন, শর্করা জাতীয় খাদ্য (দুধ, মিষ্টি খাবার, ফল ইত্যাদি) আমাদের ভেতর ভালোবোধের সঞ্চয় করে, ক্যাফেইন জাতীয় খাদ্য (চা, কফি, কোকো, চকোলেট ইত্যাদি) আমাদের মস্তিষ্ক তরান্বিত করে; ট্রিপটোফেন ও এমাইনো এসিড (বিভিন্ন পোলট্রি খাদ্য) যা আমাদের ঘুমের সহায়ক।

সুতরাং খাদ্যাভ্যাস আমাদের জীবনে ভালো ও মন্দ-দু'দিককেই প্রভাবিত করতে পারে। সুস্থ ও সঠিক খাদ্যাভ্যাস আমাদের সুস্থভাবে বাঁচতে সহায়তা করে। জীবনের নেতিবাচক দিকের সাথে মানিয়ে নেওয়ার ক্ষমতা জোগায়, উৎকর্ষা-উদ্ভিগ্নতা সহ্য করতে জীবনী সঞ্চয় জোড়ায়, বুদ্ধিমত্তা, কর্মদক্ষতা এবং রাগ প্রতিরোধের ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। এক কথায়, সঠিক মস্তিষ্ক বিকাশে অপরিহার্য। তাই আমাদের প্রতিদিন স্বাস্থ্যকর সুখম খাদ্য গ্রহণ করা অতীব প্রয়োজন।

লেখক : মনোরোগ বিশেষজ্ঞ



প্রকৃতির **নির্মলতা** আর
বাণরিক **সুবিধার** প্রতি
মেলবন্ধন
আপনার
জীবনিতো

মাত্র
৩৯,৩৩৩/-
কাঠা প্রতি
মাসিক
কিস্তি
(সর্বনিম্ন)

বসুন্ধরার
জমির বড়
পুণ ২০ বছরে
দাম বেড়েছে
১০০ গুণ

১ লাখ টাকার
রুকিং

৫০ টি
দীর্ঘমেয়াদী
কিস্তিতে
বরাদ্দ চলছে

ফুল
ইউনিভার্সিটি
ব্যাংক
কনভেলশন সোস্টি
শপিং কমপ্লেক্স
খেলার মাঠ
হাসপাতাল
আফিস
জগিং ট্রাক

জীবন খাতার প্রতিটি পাতায় নীড়ের স্বপ্ন আঁকা

উন্নিত সড়কসংস্কার প্রকল্প
৩০০ ফুট পূর্বাংশে বসুন্ধরা
৩১০০ ফুট দক্ষিণে বসুন্ধরা
বসুন্ধরা বাসিধারা প্রকল্পের অবস্থান

বিস্তারিত জানতে : ০১৭৩০০১৮৪২৯, ০১৭৩০০১৮৫৪৭, ০১৭৩০০১৮৪৭৮,
০১৭৩০০১৮৪৫৯, ০১৭৩০০১৮৪৫৮, ০১৯৩৭৪০৪৪৭১,
০১৯১৪২৪০০০১, ০১৭৩০০১৮৪৭৪
ই-মেইল : ewpd@bg.com.bd www.bashundharagroup.com

ইহা ওয়েব প্রসার্টি ডেভেলপমেন্ট (প্রাই) লিমিটেড
(বসুন্ধরা গ্রুপের একটি প্রতিষ্ঠান)

বসুন্ধরা গ্রুপ
দেশ ও মানুষের কল্যাণে



অদম্য মনোবল থাকলেই চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করা যায়

নিশাত মজুমদার

মনই হলো মানুষের সকল ক্ষমতার উৎস। মানুষের শরীর সর্বদাই তার আলোকিত মনকে অনুসরণ করে। মানুষ অনেক কিছুই ভাবতে পারে, যা তার সাধ্যের বাইরে; আর এ ভাবনার মাধ্যমেই তা সাধ্যের অন্তর্ভুক্ত হয়ে পড়ে; নিজের চিন্তাও বাস্তবের মধ্যে ঐক্যতান সৃষ্টির ফলেই আসে সার্থকতা। তাই সাফল্য খণ্ডিত বা বিচ্ছিন্ন কোনো প্রাপ্তি নয়; এটি হলো বিশ্বাস ও যোগ্যতার সমন্বয়ে গঠিত মনের এমন এক শক্তিশালী অবস্থা, যা সব কিছুই অর্জন করতে পারে। পৃথিবী এমন এক চমৎকার জায়গা, যার সর্বত্রই চ্যালেঞ্জ ছড়িয়ে আছে। আমাদের শক্তিশালী মন কখনো চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করে, কখনো চ্যালেঞ্জ ছুড়ে দেয়। পৃথিবীর সব বিখ্যাত ব্যক্তির মতোই বড় বড় অভিযাত্রীরাও অদম্য মনোবল নিয়ে চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করেছেন এবং করছেন। তারা এই চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করেন তাদের প্রতিকূল পরিবেশ-পরিস্থিতি ও শারীরিক সীমাবদ্ধতাকে উপেক্ষা করে। তাই অভিযান নিয়ে নিজের মধ্যে চলে টানা পড়েন; সৃষ্টি হয় অনিশ্চয়তা। প্রতিটি অভিযানই হলো কোমল আর কঠিনের এক আশ্চর্য সংমিশ্রণ; আর এই চ্যালেঞ্জ যতটা শারীরিক ততটাই মনস্তাত্ত্বিক। শরীর-মনের এই দ্বন্দ্বের পরিণামে মানুষ এক কঠিন পরীক্ষার সম্মুখীন হয়। এই পরীক্ষায় উৎরানো সম্ভব তখনই, যখন ইতিবাচক মন শক্তভাবে হাল ধরে। নিজের মনটাকে যেকোনো চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় প্রস্তুত করা ও তাকে সঠিকভাবে পরিচালনা করাটাই জরুরি। তাই এটাই সর্বৈব সত্য যে, সফলতার চাবিকাঠি স্বয়ং আমাদের মন। আমাদের শুধু তা খুঁজে বের করতে হয় এবং দক্ষতার সাথে তাকে নিয়ন্ত্রণ করতে হয়। নিজেকে বিশ্বাস করাতে হয়, আমার দ্বারা যেকোনো অসাধ্য সাধন সম্ভব।

লেখক : বাংলাদেশের প্রথম মহিলা পর্বতআরোহী

মন ও জীবন

যাওয়া ঠিক ততটা নয়, যতটা যেতে চাওয়া

ইশরাত নিশাত

পরিবর্তনশীলতাই দুটোর ধর্ম। জীবন পরিবর্তন হয় কখনো মনের আদেশে, কখনো বা মনের বিরুদ্ধে। মনের সর্বগামিতা জীবনের সামাজিক বন্ধনের কাছে মাথা আছড়ায়। সমাজ-সংসার-রাষ্ট্র জীবনের গতিবিধি নিয়ন্ত্রণ করে, মন সে ক্ষেত্রে কেবলই নিয়ন্ত্রণহীন পরিযায়ী পাখি।

মনকে স্থির লক্ষ্যে রাখা প্রায় অসম্ভব, তবে জীবনকে অস্থির লক্ষ্য থেকে সরতে দিয়েই মুশকিল। বিশেষত, বর্তমান সময়। যা কেবলই হিসাবমতো জীবনের ভার বহনে বিশ্বাসী! এখানেই সম্ভবত ঘোর বিরোধ বাঁধছে।

মনের আনন্দে জীবন কাটানো মানুষ, এখন সকলের বিশ্বাসের কারণ হয়ে যায়।

‘সংবিধিবদ্ধ সতর্কীকরণ’ মন-হীন জীবনের পাক তৈরিতে ব্যস্ত। মন আর জীবনের সম্মিলন বড় কঠিন হয়ে উঠছে। রুঢ় বাস্তবতা মেনে নিয়ে চলতে আজকের পৃথিবীতে মনকে কেবলই শুনতে হয়, যেতে পারি, কিন্তু কেন যাব? তবু প্রশ্ন ছাড়াও যাওয়া যায়।

শুধু একাকী, একান্তে, নিজস্ব বা একনিষ্ঠ ব্যক্তিস্বাতন্ত্র্যে মনকে মূল্য দিয়েই রাখা যায়। রাখতে পারলে স্বার্থবাদী সংঘের সাথে পা চালিয়েও আত্মশুদ্ধি সম্ভব। আজকের জীবন আর শাস্ত মন একাকীত্বে মিলিয়ে নিতে পারলে হয়তো বিপর্যয়-বিপর্যস্ততা খানিকটা সহনীয় মাত্রায় আসবে।

মন-জীবন আর দেহ-জীবনের মর্মান্তিক বিভেদ চিরায়িত। এই অনিবার্যতা মেনে নিয়ে সামনের পথ প্রশস্ত করলেও, ‘আমি’-র ভেতরটা উপলব্ধি করে তাকে লালন এবং প্রতিপালন খুবই জরুরি। আর তাতেই হয়তো জীবনের প্রতি বিতৃষ্ণা জাগে না। মন-ভুবনের একাকী নাও থাকে নিজের নিয়ন্ত্রণে, আত্মাহুতি সেখানে অচল-অসাড়। অর্থাৎ, ‘যাওয়া ঠিক ততটা নয়, যতটা যেতে চাওয়া।’

লেখক : নাট্যজন



গ্রাহকসেবার নতুন দিগন্তে ঢাকা ওয়াসা

পানি
ও
পয়ঃ বিল
নিয়মিত
পরিশোধ
করুন



- ঢাকা ওয়াসা এখন রাজধানীর দৈনিক চাহিদার অতিরিক্ত পানি উৎপাদন করছে। পানি সরবরাহে সাময়িক কোন সমস্যা দেখা দিলে ওয়াসা কর্তৃপক্ষকে জানান।
- পানি অমূল্য সম্পদ। পানি ব্যবহারে মিতব্যয়ী হোন। রাজধানীতে ভূ-গর্ভস্থ পানির স্তর দ্রুত নিচে নেমে যাচ্ছে। পানির অপচয় রোধ করুন।
- সময়মত পানির বিল পরিশোধ করুন। অনলাইনে এবং মোবাইল ফোনের এসএমএস-এর মাধ্যমে এখন পানির বিল পরিশোধ করা যাচ্ছে।
- পানির দূষণ রোধে বাড়ির জলাধার নিয়মিত পরিষ্কার রাখুন এবং সার্ভিস লাইনে ছিদ্র দেখা দিলে তাৎক্ষণিকভাবে মেরামত করুন।
- বাইপাস বা অবৈধ সংযোগ দেয়া দণ্ডনীয় অপরাধ। এসব অবৈধ কাজ থেকে বিরত থাকুন।

পানি ও পয়ঃ বিল বা পানি সরবরাহ সম্পর্কিত যে কোন তথ্য জানতে বা অভিযোগ জানাতে 'ওয়াসা লিংক - ১৬১৬২' এ ফোন করুন



কাজের সাফল্যে মানুষের অন্তর্নিহিত ভাব প্রকাশ পায়

মোহাম্মদ খালেকুজ্জামান

মন শব্দটায় যেমন কোমলতা প্রকাশ পায়, 'কৃষি'তে ঠিক ততটাই কঠোরতা ফুটে ওঠে। তবে কি কৃষির সঙ্গে শুধু দেহের সম্পর্ক? মনের কোনো স্থান নেই? মন ছাড়া কোনো কিছুই সম্ভব না। কৃষির সঙ্গে মনের সম্পর্ক গভীর। মনের বিপরীতে যেমন কোনো কাজ কাউকে পূর্ণ তৃপ্তি দেয় না, তেমনি মন ও কৃষির অসমন্বয় কৃষিতেও পূর্ণতা আসে না, সফলতাও না। প্রথমেই কৃষককে মনস্থির করতে হয় তিনি কী আবাদ করবেন। আর তা নির্ভর করে মন, জমি ও চাহিদার ওপর। এ তিনের সমন্বয়েই কৃষির সফলতা। সমন্বয় যত মজবুত হবে, সফলতার সম্ভাবনা তত বাড়বে। ঘরে আসবে সোনালি ফসল।

কাজের সাফল্যে মানুষের অন্তর্নিহিত ভাব প্রকাশ পায় বাহ্যিক অবয়বে, কৃষিকাজেও অনুরূপ। মন ভালো থাকলে, তা ফসলের মাঠের দিকে তাকালেই বোঝা যায়। কেননা প্রফুল্ল কৃষক মনের আনন্দে কাজ করেন। মন আর কাজের সমন্বয়ে ভরে উঠবে ফসলের মাঠ, গান ধরবেন কৃষক। নবান্ন গ্রাম-বাংলার শাস্ত্র এক প্রাচীন ও চিরায়ত অনুষ্ঠান। নতুন ধান ঘরে তুলে ভাত রান্নার প্রথম দিনটিকে আনন্দের সাথে বরণ করা গ্রাম-বাংলার চিরায়ত রীতি। তখন কৃষাণিরাও হয়তো ঢেঁকির তালে সুর মিলিয়ে গান ধরেন। শুধু কি তাই! কৃষিকাজের কায়িক পরিশ্রমের ফাঁকেও চলতে থাকে চুটকি, গল্প, কৃষকের মনের, সমাজের সুখ-দুঃখের আলাপ। এসবই কৃষকের আনন্দের বহিঃপ্রকাশ। আজকে শহুরে জীবনে গ্রামীণ পরিবেশে বড় হওয়া লোকদের কাছে এ যেন হারানো স্মৃতির দীর্ঘশ্বাস, আর শহুরে প্রজন্মের কাছে অটীত কল্পকথা।

এ তো গেল সফলতার কথা। এর বিপরীত চিত্রও আমাদের অজানা নয়। জনসংখ্যার চাপ, তার সাথে তাল মিলিয়ে বেড়েই চলছে বাড়িঘর, কলকারখানা, হাটবাজার, সড়ক-জনপদ স্থাপন। নদীভাঙনসহ নানা প্রাকৃতিক দুর্যোগের চাপও সহ্য করতে হয় একজন কৃষিনির্ভর মানুষকে।

কৃষি প্রকৃতিনির্ভর। এর বিরূপ প্রভাবে হর হামেশাই ফসলহানি ঘটে। চূর্ণ-বিচূর্ণ হয় কৃষকের হৃদয়। আর মন ভাঙার এ যন্ত্রণা প্রকাশ পায় হতাশা দিয়ে, যা কৃষির সঙ্গে সংশ্লিষ্ট নন, এমন ব্যক্তিও সহজেই অনুধাবন করতে পারেন। কিন্তু কৃষক তার এ অবস্থায়ও প্রাথমিক মনোকষ্ট ভুলে গিয়ে হতাশাকে কাটিয়ে উঠে জ্বলে ওঠেন নতুন উদ্যমে। শক্ত হাতে লাঙল ধরে মোকাবিলা করেন খরা, বন্যা, জোয়ার-ভাটা, লবণাক্ততা, শৈত্য প্রভাব, শিলাবৃষ্টির মতো মহাদুর্যোগকে।

এখানেও কৃষক তার মনকে উদ্বেলিত করেন প্রকৃতির লীলার সঙ্গে তাল মিলিয়ে। অথচ আমরা অনেক সময়ই কৃষির প্রতি শিক্ষিত সমাজের নেতিবাচক মনোভাব দেখি। ভুলে যাই, কৃষকের হাড়ভাঙা পরিশ্রমেই আমাদের মুখে এক মুঠো অন্ন জোটে।

আবার কৃষিতে নারীর অংশগ্রহণ সত্ত্বেও তাদের অবদানের স্বীকৃতি নেই। একমাত্র নারী তার সার্বিক পরিচর্যা দিয়ে কৃষককে মানসিক ও শারীরিকভাবে সুস্থ ও সবল রাখেন। এখানেও দেহ, মন ও কৃষি ওতপ্রোতভাবে জড়িত।

কৃষিকাজ কঠিন হলেও মনের সমন্বয়ে এর সফলতা, তৃপ্তি। আর এই তৃপ্তির গভীরতা বহুগুণে বেড়ে যায় কৃষক সমাজ ও রাষ্ট্র থেকে কাজের স্বীকৃতি পেলে। কাজেই কৃষিকে কখনোই মন থেকে আলাদা করা যায় না।

লেখক : কৃষিবিদ



মাদক দ্রব্যের জন্য আপনাকে কত বেশী মূল্য দিতে হতে পারে?

ছোট খাটো মানসিক সমস্যা থেকে হয়ে যেতে পারেন আপনি বন্ধ উদ্ভাদ

সামান্য চুলকানি, খোস-পাঁচড়া থেকে জন্ম নিতে পারে জটিল চর্ম রোগ

ঘটতে পারে পুরুষত্বের আলসার থেকে শুরু করে পেনক্রিয়াটাইটিস, ক্যান্সার ইত্যাদিও

কোষ্ট কার্টিন্যার কারণে আপনার দেখা দিবে অর্ধ-ভগন্দর এর মত জটিলতা

সাময়িক পুরুষত্বহীনতা জন্ম নিতে পারে স্থায়ী পুরুষত্বহীনতা

নেশার প্রভাবে থাকা কালীন সময়ে রাস্তা-ঘাটে কলে-কারখানায় ঘটে যেতে পারে মারাত্মক দুর্ঘটনা

আপনি অজান্তে হতে পারেন ফুসফুসের ব্রংকাইটিস যক্ষ্মা থেকে শুরু করে এমনকি ক্যান্সারে

বক্ত নৃশংসের কারণে হতে পারে জটিল হেপাটাইটিস-বি, হেইন এন্সেস সহ অত্যন্ত জটিল রোগ

হয়ে যেতে পারে জটিল যৌন রোগ, গণোরিয়া সিফিলিস, এমনকি এইডস পর্যন্ত

অদ্বিতীয়, মনসিক অশান্তি, পারিবারিক ও সামাজিক অশান্তির কারণে জীবন হতে পড়বে আপনার দর্বিসহ



+ জ্ঞান +



মানসিক এন্ড মাদকাসক্তি নিরাময় কেন্দ্র লিঃ

বাড়ি নং ২, রোড নং ৪৯, গুলশান-২, ঢাকা-১২১২, বাংলাদেশ

ফোন : ৮৮২৭১৪৭, ৮৮১৪৫৬২, ৯৮৯৬১৬৫, ৯৮৮৩৯৯১

ফ্যাক্স : ৮৮-০২-৮৮২৭১৪৭, ই-মেইল : muktibd1@yahoo.com

২০৭/২, নিউ এলিফ্যান্ট রোড, ঢাকা-১২০৫, ফোন : ৮৬২০৭২০

মোবাইল : ০১৭১১-৬০৫-৩৩৯, ০১৭১১-১৬৬-২৩২, ০১৭১১-৬৩৩-৭৯২



মন, মনোরোগ এবং চিকিৎসা

ডা. জ্যোতির্ময় রায়

মন একটি অতি পরিচিত এবং প্রায়ই উচ্চারিত শব্দ। মস্তিষ্কের প্রতিমুহূর্তের ক্রিয়াকর্মের সুসংগঠিত সামষ্টিক অবস্থাই হলো মন। এর মাধ্যমে আমাদের ইচ্ছাশক্তি, চিন্তা, কল্পনা, স্মৃতি, আবেগের সৃষ্টি হয় এবং আমরা বিভিন্ন তথ্য-উপাত্তকে যৌক্তিকভাবে বিশ্লেষণ করে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করি।

একজনকে আমরা মানসিকভাবে সুস্থ তখনই বলব যখন সে তার মানসিক কার্যক্রম (চিন্তা-চেতনা-আবেগ-আচরণ) সার্থকতার সাথে পরিচালনার মাধ্যমে ফলদায়ক কর্মসম্পাদন করে। নিজেকে তার পারিপার্শ্বিক জগতের সাথে সুসম্মিত এবং ভারসাম্যপূর্ণ সহাবস্থান করতে সক্ষম হয়।

শরীর যেমন অসুস্থ হয়, মনও তেমনি অসুস্থ হতে পারে। মানসিক রোগের মধ্যে কতগুলো হলো গুরুতর মানসিক রোগ। যেমন সিজোফ্রেনিয়া রোগ, মেনিয়া এবং গুরুতর মাত্রার বিষণ্ণতা। আবার কিছু লঘুতর মানসিক রোগ। যেমন, দুঃচিন্তা রোগ, অহেতুক ভয় রোগ, সুচিবাই রোগ, নিদ্রাহীনতা রোগ, মানসিক পীড়নজনিত রোগ ইত্যাদি।

লঘু মানসিক রোগ প্রাথমিক অবস্থায় মনোস্তাত্ত্বিকভাবে চিকিৎসা করা যেতে পারে। তবে গুরুতররূপ ধারণ করলে অবশ্যই ওষুধের মাধ্যমে চিকিৎসা করাতে হবে। গুরুতর মানসিক রোগের চিকিৎসায় ওষুধের ভূমিকাই প্রধান।

মানসিক রোগের বিজ্ঞানভিত্তিক চিকিৎসা শুরু পূর্বে মানসিক রোগীকে ডাইনি, বিপথগামী, শয়তান ইত্যাদি হিসেবে মনে করা হতো এবং এসব রোগকে শয়তানের প্রভাব, কুকর্মের ফল বা পাপের শাস্তি হিসেবে দেখা হতো এবং ঝাড়-ফুক, তুকতাক, জাদুটোনা, শারীরিক শাস্তি ইত্যাদির মাধ্যমে স্বাভাবিক অবস্থায় নিয়ে আসার চেষ্টা করা হতো। এমনকি এদের পুড়িয়েও মারা হতো।

পরবর্তী সময়ে এদের মানসিক রোগী হিসেবে স্বীকৃতি প্রদান করা হলেও নিরাময়কারী ওষুধ না থাকায় যথাযথ চিকিৎসা প্রদান করা সম্ভব ছিল না। ফলে এদের লোকালয় থেকে দূরে কোনো পাগলাগারদে বন্দি করে রাখা হতো এবং চিকিৎসার নামে বিভিন্ন শারীরিক নির্যাতন করা হতো।

মানসিক রোগের বিজ্ঞানভিত্তিক আধুনিক চিকিৎসা শুরু হয় বিংশ শতাব্দীর মাঝামাঝি সময়ে—লিথিয়াম, ক্লোরথোমাজিন, ডায়াজিপাম ইত্যাদি যুগান্তকারী ওষুধ আবিষ্কারের পর থেকে। এসব ওষুধ রোগীকে দ্রুত শান্ত করে রোগ নিরাময়ে অত্যধিক কার্যকর হিসেবে পরিলক্ষিত হওয়ায় মানসিক রোগীদের বাড়িতে রেখে অথবা সাধারণ হাসপাতালে রেখে চিকিৎসা করা শুরু হয়।

বর্তমানে চিকিৎসাবিজ্ঞানের প্রভূত উন্নতি সাধনের ফলে প্রায় প্রতিটি মানসিক রোগেরই কার্যকরী ওষুধ আবিষ্কৃত হয়েছে এবং আরো উন্নততর ওষুধ আবিষ্কার হচ্ছে, যেগুলো আরো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ামুক্ত এবং সুনির্দিষ্টভাবে মস্তিষ্কের ওপর ক্রিয়াশীল।

সুতরাং মানসিক রোগ নিয়ে অহেতুক শঙ্কিত হওয়ার কিছু নেই। প্রয়োজন শুধু কুসংস্কারমুক্ত মানসিকতা, সঠিক সময় সঠিকভাবে রোগ নির্ণয় করা। এরপর সঠিক ওষুধ সঠিক মাত্রায় নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত প্রয়োগের মাধ্যমে চিকিৎসা প্রদান।

লেখক : মনোরোগ বিশেষজ্ঞ, সহযোগী অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান মনোরোগবিদ্যা বিভাগ, রংপুর মেডিক্যাল কলেজ



মন ও চিকিৎসা

যৌন স্বাস্থ্য বিষয়ে কিছু কথা

ডা. মোহাম্মাদ শামসুল আহসান মাকসুদ

আঠারো শতাব্দীর আগে পর্যন্ত sexual অর্থাৎ ‘যৌন’ শব্দটির অর্থ আজকের মতো ছিল না। sexual বলতে বোঝাত শুধু মানুষের লৈঙ্গিক পরিচয়, অর্থাৎ সে পুরুষ, নাকি নারী। sexual বলতে আজ লিঙ্গভিত্তিক পরিচয়ের পাশাপাশি ‘সেক্সুয়াল অরিয়েন্টেশন’ও বোঝায়। ‘সেক্স’ অথবা ‘সেক্সুয়ালিটি’ সেই আদিকাল থেকে আজও এমন একটি বিষয়, যা একই সাথে নিষিদ্ধ এবং আকর্ষণীয়।

আলফ্রেড কিনসে সর্বপ্রথম মানুষের যৌন আচরণ নিয়ে বৈজ্ঞানিক গবেষণা করেন এবং সাধারণ মানুষের মনোযোগ আকর্ষণ করেন। এরপর এলেন মাস্টার অ্যান্ড জনসন দম্পতি। তারা নারী ও পুরুষের যৌনতা বিষয়ে গবেষণা করেন এবং সেক্স থেরাপি প্রচলন করলেন। আর এর মধ্য দিয়েই সেক্স অথবা সেক্সুয়ালিটি নিয়ে লোকসমাজে প্রচলিত দীর্ঘকালের নানা মিথ এবং ভ্রান্ত ধারণাকে সর্বপ্রথম বৈজ্ঞানিকভাবে চ্যালেঞ্জ করা হলো।

মধ্যম আয়ের মডারেট মুসলিম সমাজ হিসেবে বাংলাদেশে সামাজিকভাবে খোলাখুলি সেক্সুয়ালিটি নিয়ে আলোচনা করা নিষিদ্ধ বিষয়। নিষিদ্ধ বিষয় বলেই যৌন বিষয়ে সাধারণ জ্ঞান মানুষের কাছে পৌঁছান কোনো স্বাভাবিক রাস্তা নেই। বিভিন্ন উৎস থেকে এ বিষয়ে যা বা যতটুকু জানছে তা হয়তো সঠিক নয়। এর ফলাফল হচ্ছে সেক্স নিয়ে আরো বেশি বেশি মিথ এবং ভ্রান্ত ধারণার অবাধ বিস্তার।

রোগী যেমন সেক্সুয়াল সমস্যা নিয়ে কথা বলতে বিব্রত বোধ করেন, একই ব্যাপার ঘটে চিকিৎসকের ক্ষেত্রেও। বিশেষত রোগী বিপরীত লিঙ্গের হলে, কিংবা শিশু-কিশোর হলে দেখা যায় চিকিৎসকরা সেক্সুয়াল বিষয়টি সচেতনভাবে এড়িয়ে যান, যে কারণে সেক্সুয়াল সমস্যায় বিজ্ঞানভিত্তিক চিকিৎসার বদলে আজও আমাদের দেশে হাতুড়ে ডাক্তার, হারবাল মেডিসিন ইত্যাদি হচ্ছে প্রথম পছন্দ।

আমাদের প্রধান সমস্যা হলো, প্রায় সময়ই যৌনসংক্রান্ত সমস্যা বা সেক্সুয়াল ডিসফাংশন আর যৌনবাহিত রোগ বা সেক্সুয়ালি ট্রান্সমিটেড ডিজিজ সংক্ষেপে এসটিডিকে গুলিয়ে ফেলা। যেখানে সেক্সুয়াল ডিসফাংশন বলতে বোঝায় আকাঙ্ক্ষা, উত্তেজনা, চরম পুলক অথবা সেক্সুয়াল আকর্ষণের সমস্যা। অন্যদিকে সেক্সুয়ালি ট্রান্সমিটেড ডিজিজ বলতে বোঝায় যৌনবাহিত রোগ বা ইনফেকশন, যেমন-সিফিলিস, গনোরিয়া ইত্যাদি। সেক্স এবং সেক্সুয়ালিটি সংক্রান্ত সমস্যায় যথাযথ সমাধান না পেয়ে দাম্পত্য সম্পর্কে সমস্যা হচ্ছে, পরিণতি এমনকি ডিভোর্স পর্যন্ত গড়াচ্ছে। প্রচুর অপ্রয়োজনীয় ওষুধ, হারবাল ওষুধ যত্রতত্র অবাধে বিক্রি হচ্ছে। বর্তমানে আমরা বিভিন্ন বিষয়ে বিশেষজ্ঞ এবং সাধারণ রেজিস্টার্ড চিকিৎসকদের নিয়ে শিক্ষামূলক কর্মসূচি হাতে নিয়েছি, যার অংশ হিসেবে ২০১৪ সালে ধারাবাহিকভাবে বিভিন্ন সেমিনার, ওয়ার্কশপ আয়োজন করা হচ্ছে। বঙ্গবন্ধু মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোরোগ বিদ্যা বিভাগে সাইকিয়াট্রিক সেক্স ক্লিনিক নামে একটি সেবা খোলা হয়েছে। বলতে গেলে এখন পর্যন্ত এটাই দেশের প্রথম ও একমাত্র যৌনবিষয়ক একাডেমিক চিকিৎসাকেন্দ্র।

লেখক : সাইকিয়াস্ট্রিক অ্যান্ড সেক্সুয়াল হেলথ ফিজিশিয়ান
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা



মন ও পেশা এবং বাংলাদেশ প্রেক্ষিত

আবু মোহাম্মদ আরিফ সিদ্দিকী

সভ্যতার ক্রমবিকাশের ধারাকে বেগবান করেছে মানুষ। স্থান, কাল, পাত্র-এ ত্রয়ীর সমন্বয়েই গড়ে উঠেছে মানবসভ্যতার ইতিহাস। সমৃদ্ধি পেয়েছে মানবতা-মানবিকতা, নীতি-নৈতিকতা, পরিবার, সমাজ, রাষ্ট্র কাঠামো। জাতি, ধর্ম, বর্ণ, ঘিরে যত ইতিহাস সৃষ্টি হয়েছে, সকল ইতিহাসের নিয়ামক শক্তি, কারিগর মানুষ। 'দেহ' এবং 'মন'-এই দ্বিবিধ সত্তার যোগফলই মানবসত্তা। দার্শনিকদের ভাষায় এটাকে দ্বৈতবাদ (Dualism) বলা হয়। 'দেহ' ও 'মন'-দুইয়ের মাঝে কে শ্রেষ্ঠ বা কার ভূমিকা মুখ্য, আমরা যদি লেখার শিরোনামের দিকে লক্ষ্য করি তাহলে এটা স্পষ্টতই প্রতীয়মান হয় যে, 'পেশা'র দিকটা একটু হলেও 'দেহ'কেন্দ্রিকতার দিকে হেলে আছে। 'মন' তার নিজস্ব জায়গায় স্বীকৃতভাবেই অবস্থান করছে।

সহজ ও সরলভাবে হিসাব করলে এটা বলাই যায় যে, ব্যক্তি বা গোষ্ঠী তাদের নিজেদের প্রয়োজনে, অস্তিত্ব টিকিয়ে রাখার লক্ষ্যে কাজগুলো করে জীবন ধারণ করেছে। এভাবেই ভিন্ন ভিন্ন পেশার জন্ম হয়েছে। মানুষ হয়ে উঠেছে পেশাজীবী। পেশার সাথে অর্থনীতির সম্পর্ক নিগূঢ়তম। ধর্ম, সমাজ, রাষ্ট্র-তিনটি উপাদান একজন পেশাজীবীকে মননে-মগজে যেমন ধারণ করতে হয়, তেমনি উল্লিখিত তিনটি উপাদানের অন্তর্নিহিত মূল্যবোধকে সম্মুখ রেখেই পেশাও নির্ধারিত হয়।

বাংলাদেশও এর বাইরে নয়। নতুন নতুন পেশার যেমন উদ্ভব ঘটেছে, তেমনি অনেক পেশাই বিলুপ্ত। কামার, কুমার, তাঁতি, জেলে, সাপুড়ে, যাত্রাশিল্পী, নাপিত, মুচি, বেহারী, সার্কাস ছেড়ে নতুন পথ বেছে নিয়েছে। মানুষ বনেজঙ্গলে ঘুরে ঘুরে বন্য প্রাণী শিকার করত জীবিকার প্রয়োজনে, তা আজ বিলুপ্ত। আধুনিকতার ছোঁয়ায় সমকালীন সভ্যতার মাঝে বসবাসকারী মানুষের মাঝে সৃষ্টি হতাশা, মনোবৈকল্য, অস্থিরতা কতক প্রশ্নবোধক চিহ্নকে সামনে টেনে আনছে। যেমন, প্রথমতঃ মনের ওপর পেশার প্রভাব কতটুকু?

দ্বিতীয়তঃ পেশার ওপর মনের প্রভাবই বা কতটা সক্রিয়?

তৃতীয়তঃ মন ও পেশার পারস্পরিক প্রভাব মানুষের সুস্থতা, অসুস্থতাকে কতটা প্রভাবিত করতে পারে?

চতুর্থতঃ এ দুইয়ের প্রভাব ব্যক্তি, পরিবার, সমাজ, রাষ্ট্রে কিভাবে প্রতিফলিত হয়?

পঞ্চমতঃ মন ও পেশা যদি সমতালে এগোতে না পারে তাহলে ব্যক্তিজীবনে যে নেতিবাচক প্রভাব পড়ে, তা নিরসনে চিকিৎসা বিজ্ঞান কতটা সমর্থ?

ষষ্ঠতঃ রাষ্ট্র যন্ত্র কি ব্যক্তির রুচি, তার মাঝে লালিত মূল্যবোধকে সম্মান দেখিয়ে ব্যক্তির মাঝে লুকায়িত সম্ভাবনাকে কাজে লাগিয়ে একটি সুস্থ পারিবারিক, সামাজিক এবং গতিশীল রাষ্ট্র কাঠামো গড়ে তুলতে সক্ষম? ব্যক্তির ওপর পারিবারিক অবস্থা, যে পরিবেশে বড় হয়ে বেড়ে ওঠে তার প্রভাব, বাবা-মা, শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান, শিক্ষকগণের প্রভাব যেমন স্থায়ীভাবে পড়ে, তেমনি কর্মজীবনে পেশার প্রভাবও ব্যক্তি-মনকে দারুণভাবে প্রভাবিত করে। প্রভাবটি যদি ইতিবাচক হয় তাহলে ব্যক্তিজীবন, সমাজজীবন, রাষ্ট্রযন্ত্রও ইতিবাচক সেবা পায়, আর যদি নেতিবাচক প্রভাব পড়ে তাহলে ব্যক্তি যেমন মনোবৈকল্যের শিকার হয় তেমনি তার সেবাদানের ক্ষেত্রটিতেও বিরূপ প্রতিক্রিয়া পরিলক্ষিত। ফলাফল হয়, গোটা জাতিই মানসিকভাবে অস্থিরতায় ভোগে। যা মানসিক রোগেরই নামান্তর।

চাকরীজীবী, ব্যবসায়ী, রাজনীতিবিদ যারা কল্পনারও বাইরে অর্থসম্পদ, বিত্ত-বৈভবের মালিক, আপত্তিকর বিলাসী জীবনে অভ্যস্ত হয়ে গেছেন, তারা জানেন না তাদের প্রাপ্তির ন্যায্যতা কতটুকু এবং তাদের চাহিদার সীমা কতদূর! 'অতি প্রাপ্তি'র কারণে তারা অস্থির আর তাদের অতি প্রাপ্তি থেকে সৃষ্টি অস্থিরতা দেশের বৃহত্তর জনগোষ্ঠীকে 'না পাওয়ার' অস্থিরতার মাঝে ঠেলে দিয়েছে। তারা অস্বাভাবিক আচরণ, যেমন-মারামারি, খামচাখামচি, কামড়াকামড়ি, উলঙ্গ হয়ে হাঁটাচলা করে না, ফলে তাদের পাগলা গারদে নেওয়া হয় না। এর অর্থ এই নয় যে, তারা মানসিকভাবে সুস্থ আছে। তাদের মাঝে পেশাদারিত্ব থাকে না, থাকতে পারেও না। মন এ ক্ষেত্রে পেশাকে প্রভাবিত করতে ব্যর্থ হয়। পেশাই বরং মনকে প্রভাবিত করছে বেশি। ব্যক্তিকে অসুস্থ করে তুলছে।



মন ও পেশা

এ মুহূর্তে প্রশ্ন হলো, রাজনীতি কি কোনো পেশা? এটাকে ‘হ্যাঁ’ বলাটা হবে দুঃসাহসী উচ্চারণ। কিন্তু ‘না’ বলতে যাওয়াটা অনেকটাই নিজের কাছে নিজেকে মিথ্যাবাদী প্রমাণ করার মতো। রাজনীতি যদি রাজনীতিবিদ, বিদক্ষজনের হাতে থাকে তাহলে নিঃসন্দেহে রাজনীতি হলো ‘মহান সেবাব্রত’। আগেই উল্লেখ করা হয়েছে যে, বহু পেশা বিলুপ্ত হয়েছে আবার নতুন নতুন পেশার উদ্ভব ঘটেছে। সে রকমভাবেই হয়তো একসময় পেশা হিসেবে ‘রাজনীতি’ও স্বীকৃতি পেয়ে যাবে। এরই মধ্যে অনেক মাননীয় সংসদ সদস্য তাদের আবেদনপত্রের পেশার কলাম পূরণ করেছেন ‘রাজনীতি’ শব্দটির প্রয়োগ ঘটিয়ে, যা পত্রপত্রিকায় প্রকাশিতও হয়েছে। যদি এমনটি ঘটে সেটা হবে জাতির দুর্ভাগ্যের নতুন ঠিকানা। চৌর্যবৃত্তি, খুন, স্মাগলিং—এসব কি কোনো পেশা? না। কিন্তু পতিতাবৃত্তি সমাজ, ব্যক্তি, ধর্ম দ্বারা স্বীকৃত না হলেও আইন দ্বারা এ পেশাটাকে বৈধতা দেওয়া হয়েছে, কতক শর্তারোপ বা শর্তপূরণের মধ্য দিয়ে। মন ও পেশা পরস্পর হাত ধরাধরি করে হাঁটে। এবং এটাই কর্মক্ষেত্রের বাস্তব অবস্থা। এ অবস্থাটাকে আমরা এড়িয়ে যাওয়ার চেষ্টা করি কিন্তু অস্বীকার করতে পারি না। সুশিক্ষা এবং মূল্যবোধের বিকাশ ঘটাতে পারলে পেশাজীবীগণ স্ব-স্ব পেশাকে উপভোগ করতে পারবে। জাতি তখন একটি সুস্থ মানসিক পরিবেশ আশা করতেই পারে।

লেখক : পরিচালক, দুর্নীতি দমন কমিশন

মন ও ভ্রমণ

মন চায় ঘুরে বেড়াই

কনক আদিত্য

ভোরের কুয়াশা আর রোদের মারামারিটা আমার বেশ ভালোই লাগে।

পায়ে হাঁটা পথ আর বাছুরের দাপাদাপিটা আমার বেশ ভালোই লাগে।

পাতার ফাঁক গলে চুরি করে ঢুকে যাওয়া রোদটা আমার বেশ ভালোই লাগে।

মেঘে আর সূর্যে, গোল্লাছুট গোল্লাছুট আমার বেশ ভালোই লাগে।

নদীর বুক ছুঁয়ে ছুটে চলা জলরাশি আমার বেশ ভালোই লাগে।

পালতোলা নৌকার বাহদুরি আমার বেশ ভালোই লাগে।

পাহাড় আর আকাশের চুমো খাওয়া জাড়া জড়ি আমার বেশ ভালোই লাগে।

মানুষকে বোকা করে উড়ে চলা পাখিগুলো আমার বেশ ভালোই লাগে।

ঘর থেকে বেড় হয়ে বহুদূর ছুটে চলা আমার বেশ ভালোই লাগে।

সাগরের সাদাজল ফেনা হয়ে ছুটে চলা আমার বেশ ভালোই লাগে।

সাইকেল মাইকেল দেশি আর বিদেশি সব কিছুর, সব কিছুর আমার বেশ ভালো লাগে।

রেলগাড়ির জানালায় স্থিরসাঁটা চোখগুলো আমার বেশ ভালো লাগে।

আমি যখন আমি নেই, সেই সব দিনগুলি

আমার বেশ ভালো লাগে।

লেখক : শিল্পী



general
GENERAL
Pharmaceuticals Ltd.

Offers

Healthy life
Healthy living

*Gives More Light
to Mental Health*

Deleta
Tablet
Flupentixol 0.5 mg & Mefitracen 10 mg

Ariprazole
Aripiprazole 5 mg & 10 mg Tablet

Lopez
Clonazepam 5 & 10 mg Tablet

anQuil
Midazolam 7.5 & 15 mg Tablet

extranil
Procydiline Hydrochloride Tablet/Injection

mitrazin
Mirtazapine 15 mg Tablet

Riscord
Risperidone 2 & 4 mg Tablet

SETRA
Sertraline 25, 50 & 100 mg Tablet

Nodep
Fluoxetine 20 mg Capsule

Perigen
Haloperidol Tablet/Injection

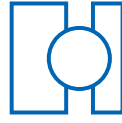
Relafin
Fluvoxamine 50 mg Tablet

Epicon
Clonazepam 0.5 & 2 mg Tablet

Tiapine
Quetiapine 100 mg Tablet

general
GENERAL
Pharmaceuticals Ltd.

Head Office - House # 48/A, Road # 11/A, Dharmondi R/A, Dhaka-1209, Bangladesh
Phone : 9132594, 9142469-70, 8120243, 8124649, Fax : 886-2912067
Email: info@generalpharma.com, Web : www.generalpharma.com



Healthcare



UniMed

sanofi aventis

UNIMARC



purple**it**

সৃজনের আনন্দে পথচলা

কথাপ্রকাশ

kathaprokashbd.com

kathaprokash@gmail.com



সংবাদ বিনোদন সারাক্ষণ