Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

সন্তান প্রতিপালনে এ যুগের চ্যালেঞ্জ

ড. মোহাম্মদ সরোয়ার হোসেন

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ইসলামে গ্রন্থস্বত্বের বিধান

গ্রন্থস্বত্ব ইসলামি শরিয়া কর্তৃক সংরক্ষিত একটি স্বতঃসিদ্ধ বিষয়। ইসলাম প্রত্যেক লেখকের রচিত সকল রচনাকে তার ব্যক্তিগত সম্পদ বলে ঘোষণা করেছে এবং এতৎসংশ্লিষ্ট সার্বিক অধিকারও তার জন্য সংরক্ষণ করেছে। পাশাপাশি কেউ যেন গ্রন্থস্বত্ব-আইন লঙ্ঘন করে তার সে-অধিকার হরণ কিংবা রহিত করতে না পারে, সে-নিশ্চয়তাও বিধান করেছে। ইসলামি শরিয়ার সকল দলিল-প্রমাণ ও মূলনীতি সে-প্রমাণই বহন করছে।

গ্রন্থ-রচনা গ্রন্থকারের নিজেরই বুদ্ধিবৃত্তিক শ্রমের ফসল ও অর্জন। এ-অর্জন একান্তভাবে তারই। তার অনুমতি ছাড়া অন্য কেউ কোনোভাবেই তার এ-সম্পদ ব্যবহার করতে পারবে না। রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেছেন—

> কোনো মুসলিম ব্যক্তির সম্পদ সে নিজে খুশিমনে প্রদান না করলে কারও জন্য কোনোভাবেই তা হালাল হবে না। [সহিহ আল-জামি আস-সাগির, হাদিস: ৭৬৬২]

অতএব, গ্রন্থকারের অনুমতি ছাড়া তার রচিত গ্রন্থ হতে আংশিক বা পূর্ণ কপি করা, ছাপানো এবং তা বেচাকেনা করা ইসলামি শরিয়তে নিষিদ্ধ ও হারাম; কেননা তা অন্যায় উপার্জন ও ভক্ষণের শামিল। আল্লাহ ﷻ বলেন—

> ...তোমরা পরস্পরের সম্পদ অন্যায়ভাবে খেয়ো না। [আল-কুরআন ০২:১৮৮]

অধিকন্তু এটা শরিয়ার সীমালঙ্ঘন বলে গণ্য হবে বিধায় শরিয়তের নিষিদ্ধ কাজেরই অন্তর্ভুক্ত হবে। আল্লাহ ﷻ বলেন—

> ...তোমরা সীমালঙ্ঘন করো না; কেননা আল্লাহ সীমালঙ্ঘনকারীদের পছন্দ করেন না। [আল-কুরআন ০৫: ৮৭]

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

সূচিপত্র

- ইসলামে গ্রন্থস্বত্বের বিধান.....৫
- কৃতজ্ঞতা স্বীকার ১৩
- ভূমিকা ১৪

পরিচ্ছেদ-১: চ্যালেঞ্জিং পরিবেশে শিশুর বিকাশ

প্যারেন্টিং জার্নি ১৭
নবজাতক শিশুর মস্তিষ্ক বিকাশ কীভাবে ঘটে? ১৮
মানুষের মস্তিষ্ক কীভাবে কাজ করে? ২১
শিশু বিকাশের দুটি গুরুত্বপূর্ণ সময়কাল বা ডেভেলপমেন্টাল উইন্ডো ..২৬
সন্তান প্রতিপালন বর্তমান সময়ে এত চ্যালেঞ্জিং কেন? ২৯

পরিচ্ছেদ-২: এ যুগের নতুন চ্যালেঞ্জ

পাঠক সমীপে ৩৫

- ট্রান্সজেন্ডার বা এলজিবিটি ইস্যু বর্তমানে পিতামাতার জন্য এক ভয়ংকর চ্যালেঞ্জ ৩৬

প্রেক্ষাপট ৩৬
ট্রান্সজেন্ডার বা এলজিবিটি: শব্দের মারপ্যাঁচ ও সচেতনতা ৩৭
যেভাবে ট্রান্সজেন্ডার পরিচয় ঘোষণা করা হয় ৩৮
এলজিবিটি বা ট্রান্সজেন্ডার পরিচয় কেন ইসলামি বিশ্বাসের সাথে সাংঘর্ষিক? ৩৯
কিশোর-কিশোরীদের মাঝে ট্রান্সজেন্ডার হওয়ার ব্যাপক প্রবণতা ৪০

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ট্রান্সজেন্ডার সামাজিকীকরণে যেসব নতুন সমস্যা ভয়াবহ রূপ নিচ্ছে ..৪১
বাংলাদেশে হিজড়ারা কি ট্রান্সজেন্ডার? ৪৫
ট্রান্সজেন্ডার হওয়া কি জন্মগত বিষয়? আদৌ কি এর বায়োলজিক্যাল কোনো ভিত্তি আছে? ৪৬
ট্রান্সজেন্ডার: এলজিবিটি মতাদর্শের ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট ৪৮
সুইসাইড যখন দাবি আদায়ের হাতিয়ার ৫২
যেভাবে ট্রান্সজেন্ডার মতাদর্শ বিশ্বব্যাপী চাপিয়ে দেওয়া হচ্ছে ৫২
বাংলাদেশে এলজিবিটি পলিসি গ্রহণে স্থানীয় তৎপরতা এবং আন্তর্জাতিক চাপ ৫৫
ট্রান্সজেন্ডার বা এলজিবিটি কেন বাংলাদেশের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ ইস্যু? ৫৭
বাংলাদেশে ট্রান্সজেন্ডার বা এলজিবিটি স্বাভাবিকীকরণে যে ভয়ংকর সংকট তৈরি হতে পারে ৫৮
সন্তানকে ট্রান্সজেন্ডার বা এলজিবিটি মতাদর্শ থেকে রক্ষা করতে যে বিষয়গুলোতে সচেতনতা কাম্য ...৫৯

- পর্নোগ্রাফি যেভাবে আপনার সন্তানকে ছিনিয়ে নিতে পারে ৬১
  কিছু পরিসংখ্যান ৬২
  ডিজিটাল মিডিয়া (পর্নোগ্রাফি) মিশে গেছে কিশোর-কিশোরীদের রন্ধ্রে রন্ধ্রে ৬৩
  'রিডিং রুমে পর্নোর হানা' ৬৫
  পর্নোগ্রাফি: কিশোর-কিশোরীদের চিন্তা-চেতনা বিকাশ এবং ক্যারিয়ার গঠনে প্রধান অন্তরায় ৬৬
  পর্নোগ্রাফি: পুরুষদের যৌন অক্ষমতা এবং বিবাহবিচ্ছেদ ঘটাতে পারে ৬৭
  দেশে নারীর ওপর সহিংসতা-নিপীড়ন বাড়াতে পর্নোগ্রাফির প্রভাব ৬৭
  নারীকে যৌনতার মোড়কে উপস্থাপন করে গড়ে উঠেছে মাল্টি-বিলিয়ন ডলার-বিজনেস ৬৮

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

পর্নোগ্রাফি-আসক্তি মস্তিষ্ককে যেভাবে পরিবর্তন করে ৭১
সন্তান পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত কিনা, তা বুঝবেন কীভাবে.....৭১

- স্ক্রিনটাইমে নিভে যাচ্ছে সন্তানের সম্ভাবনা ৭৩

স্ক্রিনটাইমের একাল-সেকাল ৭৩
অতিরিক্ত স্ক্রিনটাইম যেভাবে মানসিক বিকাশে বাধা হয়ে দাঁড়ায় ৭৪
কীভাবে স্ক্রিনটাইম শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশে প্রভাব ফেলে? ৭৫
যেভাবে অতিরিক্ত স্ক্রিনটাইম দৈহিক স্থূলতা ও স্কুলের রেজাল্টে অবনতির কারণ হয় ৭৬
কোভিড পরবর্তী স্ক্রিনটাইম ৭৭
বয়স্কদের পাশাপাশি গৃহকর্ত্রীদের মাঝেও স্ক্রিন-আসক্তি ৭৮
যেভাবে স্মার্টফোনের আলো ঘুমে বাধা দেয় ৭৯

- শিশু-কিশোরদের বিকাশে ঘুম কেন এত গুরুত্বপূর্ণ? ৮০

ঘুম নিয়ে অবহেলার কালচার ৮০
ঘুমের অভাবে আসলে কী কী সমস্যা হতে পারে? ৮২
ঘুম কীভাবে স্থূলতা এবং অন্যান্য দুরারোগ্য ব্যাধির সাথে জড়িত? ৮২
ঘুমের ধাপগুলো কী কী? ৮৩
শিশুর মস্তিষ্কবর্ধন ও বিকাশে ঘুমের গুরুত্ব ৮৪
শিশুদের এলার্জিক রাইনাইটিস (অনবরত হাঁচি) এবং এজমা ৮৫
ঘুমের সাথে পড়াশোনায় ভালো রেজাল্টের সম্পর্ক ৮৫
কতটুকু ঘুম প্রয়োজন?.....৮৬

- ভিডিও গেমস সম্পর্কে পিতামাতাদের ধারণা ৮৭

ভিডিও গেমসের ব্যাপকতা.....৮৭
অনলাইন গেমের ক্ষতি থেকে নতুন প্রজন্মকে বাঁচান ৮৮
ভিডিও গেম আসক্তিকে মানসিক অসুখ হিসেবে ঘোষণা ৯০
অনলাইন ভিডিও গেইমের আড়ালে পর্নোগ্রাফি ৯১

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

- মাদকাসক্তি: আপনার সন্তান কি নিরাপদ? ৯২
  - মাদকের প্রেক্ষাপট ৯২
  - দেশে মাদকাসক্ত লোকের সংখ্যা কত? ৯৩
  - বর্তমান সময়ে তরুণ-তরুণীরা কীভাবে নেশাদ্রব্যে আসক্ত হতে পারে? ৯৪
  - সন্তান মাদকাসক্ত কিনা তা বোঝার উপায় ৯৪
- লিভ টুগেদার সংস্কৃতি ৯৫

পরিচ্ছেদ-৩: স্বাস্থ্য, সুস্থতা ও দুর্ঘটনার যে বিষয়গুলো নিয়ে পিতামাতারা অসচেতন

শিশুর (০-৫ বছর) বিকাশের সময় যে ত্রুটিগুলোকে কোনোভাবেই অবহেলা করা যাবে না ১০৩

- এডিএইচডি (ADHD) বা মনোযোগে ঘাটতি রোগ ১০৭
- অটিজম ১১১
- যে ত্রুটির কারণে শিশুর পড়তে ও লিখতে দেরি হয় ১১৪
- শিশুদের শ্বাসকষ্ট ১১৭
- শিশুদের স্থূলতা ১১৮
- শিশু-দুর্ঘটনা: বিষক্রিয়া, বিছানা থেকে পড়ে যাওয়া এবং অন্যান্য ঝুঁকি ১২০
- কিশোর-কিশোরীদের মাঝে আত্মহত্যার প্রবণতা ১২৩
- কিশোরদের বিশ্বকাপ উন্মাদনা এবং মৃত্যু ১২৫
- থ্যালাসেমিয়া: একটি মারাত্মক ও অনিরাময়যোগ্য রোগ, আপনি কি সচেতন? ১২৭

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

পরিচ্ছেদ-৪: এ যুগের চ্যালেঞ্জগুলো মোকাবিলা করার কিছু উপায়

শিশুর চরিত্র গঠনে পিতামাতাকে রোল মডেল হওয়া ১৩৫
ইন্টারনেট ও স্ক্রিন ব্যবহার নিয়ন্ত্রণে আনতেই হবে ১৩৬
যে-বিষয়গুলোতে পিতামাতার সচেতন থাকা অত্যন্ত জরুরি ১৩৭
সন্তান থেকে যে বাধাগুলো আসতে পারে— ১৩৮
শিশুদের ঘুম এবং খেলাধুলা ঔষধের মতো, লেখাপড়ার চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ ১৪০
প্রতিদিনের ঘুম, খেলাধুলা ও স্ক্রিনটাইমের একটি তালিকা ১৪২
স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস কেন এত গুরুত্বপূর্ণ? ১৪৩
যেভাবে দায়িত্ববান ও ধৈর্যশীল হিসেবে গড়ে তুলবেন ১৪৪
সন্তানকে কম জিনিসপত্র দিয়ে বড় করা কেন জরুরি? ১৪৭
পিতাকেও সন্তান প্রতিপালনে সক্রিয়ভাবে অংশ নিতে হবে ১৪৮
সন্তানের মাঝে ইসলামি চেতনা তৈরির কিছু সহজ উপায় ১৪৯
সন্তানকে মুসলিম পরিচয় শেখানো: হালাল কনসেপ্ট ১৫২
ছোটবেলা থেকে শালীন পোশাকে অভ্যস্ত করা ১৫৩
দুষ্টুমির ছলেও শিশুরা যেন অশালীন শব্দ ব্যবহার থেকে বিরত থাকে ১৫৪
সন্তানকে কেন সামাজিক কাজে জড়িত করা উচিত? ১৫৫
মানসিক হতাশাগ্রস্ত সন্তানের ব্যবস্থাপত্র কী হবে? ১৫৬
ইংলিশ নাকি বাংলা মিডিয়াম স্কুল? ১৫৮
কো-এডুকেশন সন্তানের বিকাশে ঝুঁকিপূর্ণ ১৬০
আন্ডারগ্রাজুয়েট পর্যায়ে বিদেশে পড়তে যাওয়া সন্তানের জন্য কেন ঝুঁকিপূর্ণ? ১৬১
হোম স্কুলিং কি বিকল্প হতে পারে? ১৬৩
বিয়ের প্রতি অনীহা: ঘনীভূত একটি নতুন সমস্যা ১৬৩
আপনার ছোট্ট সন্তান যৌন নিপীড়নের শিকার হতে পারে ১৬৫

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

স্কুল-বুলিয়িং বা স্কুলে হয়রানি.....১৬৮
যে পলিসিগুলো গ্রহণে স্কুলের সার্বিক উন্নতি হবে.....১৬৮
মায়ের যত্ন, যা আমরা ভুলে যাই.....১৭০

- References ১৭৪
- চেকলিস্ট ১৮৮

চেকলিস্ট–১: যেভাবে বুঝবেন শিশুর (০-৬ বছর) বিকাশ ঠিকঠাক হচ্ছে কিনা ১৮৮
চেকলিস্ট-২: বয়স-ভিত্তিক শারীরিক খেলাধুলা, ঘুম এবং স্ক্রিনটাইমের লিস্ট ১৯৯
চেকলিস্ট-৩: বয়স-ভিত্তিক ঘরের কাজে অংশগ্রহণ ২০০

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

তথ্যবহুল এই বইটি দাঁড় করাতে প্রথমত আল্লাহ্ রাব্বুল আলামিনের প্রতি কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করছি, যিনি এই কাজে মনোনিবেশ করার জন্য চিন্তাশক্তি এবং ধৈর্য দান করেছেন।

সন্তানের পিতামাতা না হলে প্যারেন্টিং-সংক্রান্ত বই লেখা অসম্ভব মনে হয়। দুই সন্তানের মা (আমার স্ত্রী), শামীমা ফেরদৌস এই বইটির পাণ্ডুলিপি তৈরির ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রেখেছেন। তিনি দেশ-বিদেশের স্বনামধন্য বিশ্ববিদ্যালয় (ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, Nanyang Technology University, Singapore এবং আইইউবি) থেকে অনার্স (মাইক্রোবায়োলজি) এবং দুটো মাস্টার্স ডিগ্রি (লাইফ সায়েন্স এবং এনভায়রনমেন্টাল ম্যানেজমেন্ট) অর্জন করে স্বেচ্ছায় সন্তান প্রতিপালনকে ফুল-টাইম ক্যারিয়ার (stay-home mother) হিসেবে গ্রহণ করেন। গত ১৮ বছর ধরে সন্তান প্রতিপালনের বিষয়গুলো নিয়ে তিনি অনেক ঘাঁটাঘাঁটি করেছেন এবং তা নিজের সন্তানের ওপর বাস্তবায়নের চেষ্টা করছেন। তাঁর অভিজ্ঞতা (সন্তান প্রতিপালনের কৌশল) এই বইটিকে সমৃদ্ধ করেছে।

এই বইটিতে আরেকজন ব্যক্তি খুব গুরুত্বপূর্ণ ফিডব্যাক দিয়েছেন, যিনি নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক।

এ ছাড়া আরও যারা সহযোগিতা করেছেন, তাদের মধ্যে রয়েছে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ইংরেজি বিভাগের শিক্ষার্থী নাদিরাতুর রহমান, এস এম আব্দুল্লাহ আল মামুন এবং বুয়েট গ্রাজুয়েট মো: আলীমুদ্দীন।

সবশেষে অনলাইনে অনেকের লেখা আর্টিকেল পড়ে সমৃদ্ধ হয়েছি, এই বইটি দাঁড় করাতে যাদের পরোক্ষ অবদান রয়েছে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ভূমিকা

কেন এই বই?

একদিন হাঁটার সময় আট বছর বয়সী আমার ছেলে সন্তানের চোখ আটকে যায় রাস্তায় পড়ে থাকা সিগারেটের একটি প্যাকেটের দিকে। জীবনে প্রথমবারের মতো বীভৎস মুখাবয়ব-সংবলিত মোড়কে 'ধূমপান স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর' এই লেখাটি দেখে ছেলে খুবই চিন্তিত হয়ে প্রশ্ন করে—'বাবা, এটা তো ক্ষতিকর, তারপরও কেন এগুলো বিক্রি করে? তুমি প্রধানমন্ত্রীকে বলো, তিনি যেন এটা বন্ধ করেন।' কী জবাব দেবো, তা ভেবে পাচ্ছিলাম না। কিংকর্তব্যবিমূঢ়। অপ্রস্তুত হয়ে শুধু বললাম—বড় হলে তুমি বুঝবে।

এত সরল এবং সুন্দর চিন্তা করতে পারা শিশুরা পিতামাতার অজান্তে বিপথে চলে যাচ্ছে; এমনকি তাদের-মধ্য থেকেই তৈরি হয় ধর্ষক, নিপীড়ক, খুনি, দুর্নীতিবাজ, মাদকাসক্ত।

এখনকার দিনে পরিবার আকারে ছোট, পিতামাতারা বেশি শিক্ষিত এবং অর্থনৈতিকভাবে সচ্ছল হওয়া সত্ত্বেও আগের যুগের তুলনায় সন্তান প্রতিপালনে কেন এত চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হচ্ছে? এই প্রশ্নের জবাব দেওয়ার চেষ্টা করা হয়েছে এই বইতে।

মস্তিষ্ক মানুষের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ এবং চিন্তা-চেতনা নিয়ন্ত্রণ করে। জন্মের পর থেকে মানুষের মস্তিষ্ক বিকাশ শুরু হয় এবং ২০ বছর বয়সের মধ্যে তা পরিপূর্ণতা লাভ করে। মস্তিষ্ক বিকাশে পরিবেশের (পিতামাতার সাথে সম্পর্ক, সামাজিক যোগাযোগ, প্রকৃতির সাথে সংস্পর্শ, বন্ধুবান্ধবের প্রভাব ইত্যাদি) ভূমিকা নিয়ে নিউরোসায়েন্স ডিসিপ্লিনে অনেক গবেষণা হয়েছে।

শিশু বিকাশের প্রথম দিকে (০-৫ বছর) কিছু নিউরোলজিক্যাল ত্রুটি (অটিজম, এডিএইচডি, লিখতে-পড়তে অসুবিধা) দেখা দিতে পারে, যা প্রাথমিক অবস্থায় শনাক্ত করা গেলে সেগুলোর ব্যবস্থাপনা তুলনামূলক সহজ হতে পারে। এগুলো

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ছাড়াও বাংলাদেশে ভয়ংকর একটি রক্তরোগ (থ্যালাসেমিয়া) ধরা পড়তে পারে; শিশুরা দুর্ঘটনাবশত বিষক্রিয়ার শিকারও হতে পারে। শিশুদের স্বাস্থ্য এবং সুস্থতাসংক্রান্ত এই বিষয়গুলো তৃতীয় পরিচ্ছেদে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে, যেন বাংলাদেশের পিতামাতার মাঝে সচেতনতা তৈরি হয়।

মস্তিষ্ক বিকাশের দ্বিতীয় গুরুত্বপূর্ণ সময়কালে (৯-১৪ বছর) কিশোর-কিশোরীদের ধর্মীয় চিন্তা-চেতনা, সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গি, আত্মপরিচয়, যৌন পরিপক্কতা ইত্যাদির বিকাশ ঘটে। এই সময়টিতে ট্রান্সজেন্ডারিজম বা এলজিবিটি, পর্নোগ্রাফি, মাদকাসক্তি, স্ক্রিন আসক্তি, অপর্যাপ্ত ঘুম ইত্যাদি নতুন চ্যালেঞ্জিং ইস্যুগুলো এ যুগের পিতামাতাকে মোকাবিলা করতে হচ্ছে। সামনের দিনগুলোতে এগুলোর ব্যাপকতা আরও বেড়ে যাবে। দ্বিতীয় পরিচ্ছেদে এই বিষয়গুলোর গভীরতা বোঝাতে সাম্প্রতিককালের অনেক গবেষণালব্ধ তথ্য যুক্ত করা হয়েছে।

বইটির সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পরিচ্ছেদ (এ যুগের চ্যালেঞ্জগুলো মোকাবিলা করার কিছু উপায়) তৈরিতে শামীমা ফেরদৌস (আমার সহধর্মিনী) গুরুত্বপূর্ণ অবদান রেখেছেন, যেখানে নিজেদের সন্তান প্রতিপালনের অভিজ্ঞতাগুলো প্রাসঙ্গিকভাবে আমরা তুলে ধরেছি।

প্রতিটি পরিবার আলাদা, অভিজ্ঞতাও ভিন্ন। তাই বইটি পড়ার সময় পাঠকদের এই বিষয়টি মাথায় রাখার অনুরোধ রইল।

এই শ্রমসাধ্য কাজটির উদ্দেশ্য কোনো বিতর্ক তৈরি করা নয়। বইটির টার্গেট রিডার মূলত মুসলিম পিতামাতা হলেও, বইটি যেকোনো ধর্মীয় ভাবধারার পরিবারে জন্ম নেওয়া শিশুর বিকাশে কার্যকরী প্রভাব রাখতে পারে।

ড. মোহাম্মাদ সরোয়ার হোসেন
বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক, গবেষক এবং একজন পিতা

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

পরিচ্ছেদ

চ্যালেঞ্জিং পরিবেশে শিশুর বিকাশ

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

প্যারেন্টিং জার্নি

জুন ২০০৬, ভোর পাঁচটা। গর্ভস্থ সন্তান নড়ছে না। আমরা প্রচণ্ড ভয় পেয়ে গেলাম। অতঃপর সিঙ্গাপুর ন্যাশনাল ইউনিভার্সিটি হাসপাতালে বিকেল তিন ঘটিকায় কন্যা সন্তানের বাবা হিসেবে নতুন পরিচয় ধারণ করলাম। ভারতীয় বংশোদ্ভূত গাইনোকোলজিস্ট আমার মেয়ের দিকে তাকিয়ে মৃদু হেসে বললেন, 'দেখো, জন্মেই বাবার দিকে এমন বড় করে তাকাচ্ছে!' মাতৃগর্ভে থাকতে যে সন্তানের সাথে কল্পনায় গল্প করতে করতে প্রতিদিন ল্যাব থেকে বাসায় ফেরা হতো, সেই সন্তানের জীবন্ত উপস্থিতি নতুন বাবার জন্য তুলনাহীন এক অনন্য আবেগময় ঘটনা।

সেই সময় Developmental Biology ফিল্ডে সবেমাত্র দ্বিতীয়বার পিএইচডি প্রচেষ্টার সংগ্রাম শুরু করেছি। চায়নিজ সুপারভাইজরের সাথে বনিবনা না হওয়ায় পৌনে তিন বছর ভাইরাস নিয়ে গবেষণার কাজ বাদ দিয়ে নতুন ল্যাবে, একদম অপরিচিত বিষয়ে কাজ শুরু করি। জেব্রাফিশ (এক জাতীয় মাছ যা মেরুদণ্ডী প্রাণীর রিসার্চ মডেল হিসেবে ব্যবহৃত হয়) মডেলে পিএইচডি প্রজেক্ট ছিল। এই মাছ জীবনের শুরুতে একটা সময় পর্যন্ত 'মেয়ে' হিসেবে বড় হয়, পরবর্তী সময়ে তাদের কিছু মাছ ছেলে হিসেবে রূপান্তরিত হয়ে যায়। আমার গবেষণার বিষয় ছিল এই রূপান্তর-প্রক্রিয়ায় আণবিক (molecular level) পর্যায়ে কী কী ঘটনা ঘটে তার রহস্য উন্মোচন করা। গবেষণার কোনো কূলকিনারা পাচ্ছিলাম না, কিন্তু কন্যার উপস্থিতিতে মানসিকভাবে চাঙা হয়ে তা শেষ করতে পেরেছিলাম। সাড়ে তিন বছর বয়সী মেয়েকে নিয়ে পিএইচডির সমাবর্তনে যোগ দিয়েছিলাম।

মেয়ের জন্মের পর ডাক্তার জানাল ওর জন্ডিস হয়েছে, তাই কয়েকদিন হাসপাতালে রেখে ফটোথেরাপি দিতে হবে। নবাগত সন্তানকে হাসপাতালে রেখে আমাদের বাসায় ফিরতে হলো। অবশেষে অপেক্ষার পালা শেষ হলে মেয়েকে নিয়ে বাসায় ফিরলাম এবং শুরু হলো বাবা-মা হিসেবে আমাদের জীবনের এক নতুন অধ্যায়।

প্রথম সন্তানের পিতামাতা হিসেবে মেয়ের অসুখ-বিসুখ, বৃদ্ধি-বিকাশ নিয়ে এক ধরনের উৎকণ্ঠা কাজ করত। দেখা গেল—মেয়ে হয়তো কোনো কারণে খাচ্ছে না, টয়লেট করছে না, আমরা তখন আশঙ্কাবোধ করতাম—কোনো সমস্যা হলো না তো? অথবা এইসব চিন্তায় অস্থির হয়ে থাকতাম।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

মেয়ে সময়মতো কেন হাঁটছে না, বড় কোনো সমস্যা হলো না তো? পিতামাতা হিসেবে শুরু হতো উৎকণ্ঠা। ওকে হাঁটাতে গেলে কেন জানি ও ভয়ে কুঁকড়ে যেত। অবশেষে ও একদিন এক রাতের মধ্যে হেঁটে-দৌড়ে বাসা মাতিয়ে তুলল, যা দেখে আমরা রীতিমতো বিস্মিত হয়ে গেলাম এবং অবশ্যই নিশ্চিন্তও হলাম।

মেয়ে প্রতিদিন পার্কে বেড়াতে যেত। ক্যাম্পাস থেকে ফেরার পথে ডোভার কমিউনিটির সেই পার্কের ওভারব্রিজ দিয়ে নামতেই মেয়ে দৌড়ে এসে লাফ দিয়ে গলা জড়িয়ে ধরত। এরপর একসাথে বাড়ি ফেরা। দুই বছর হয়ে গেল, কিন্তু মেয়ে তো গুছিয়ে কথা বলা শিখল না। আবারও উৎকণ্ঠা। এভাবে আস্তে আস্তে অনেক চড়াই-উতরাই, বাধা অতিক্রম করে কন্যা সন্তান বড় হয়ে গেল। জীবনের এই পরিক্রমার ভেতর দিয়ে সব পিতামাতাকে যেতে হয়।

বাবা হিসেবে অভিজ্ঞতা না থাকলে এই বই লেখায় হাত দেওয়া সম্ভব হতো না। সুসন্তানের (দায়িত্ববান) মা-বাবা হওয়া মোটামুটি ২৫ বছরের দীর্ঘ এক জার্নি বা সফর, যেখানে একদিকে রয়েছে চড়াই-উতরাই, উৎকণ্ঠা ও আত্মত্যাগ; আবার অন্যদিকে রয়েছে মানুষ হিসেবে তৃপ্তি এবং পরিপূর্ণতা।

মোটামুটি শিশুর সকল অঙ্গপ্রত্যঙ্গের (শুধু মস্তিষ্ক ছাড়া) পরিপূর্ণ বিকাশ ঘটে মায়ের পেটে, শিশুর জন্মের আগেই। শারীরিক বৃদ্ধির সাথে সাথে পরিবার এবং পরিবেশের অভিজ্ঞতার আলোকে মস্তিষ্কের বিকাশ ঘটে। এভাবেই প্রতিটি শিশু একটি দীর্ঘ প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে পূর্ণাঙ্গ মানুষে পরিণত হয়।

নবজাতক শিশুর মস্তিষ্ক বিকাশ কীভাবে ঘটে?

মানুষের যাবতীয় ঐচ্ছিক ও অনৈচ্ছিক ক্রিয়াকলাপ, চলাফেরা, চোখে দেখা, কথা বলা, সিদ্ধান্ত নেওয়া, বুদ্ধিমত্তা, বিবেক-বিবেচনা, নীতি-নৈতিকতা—সবকিছুই ১.৩ থেকে ১.৪ কেজি ওজনের মস্তিষ্ক দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়। একটি বিল্ডিং যেমন ভিত্তি বা পিলার অথবা ফাউন্ডেশনের ওপর নির্মিত হয়, আমাদের মস্তিষ্কও তেমনিভাবে একটি শক্তিশালী ভিত্তির ওপর নির্মিত হয়। এই নির্মাণ-প্রক্রিয়া শুরু হয় জন্মের আগে, মাতৃজঠরে এবং জীবনের প্রথম তিন বছর এই প্রক্রিয়ার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। মস্তিষ্কের কোষগুলো (নিউরন) হচ্ছে এক একেকটা 'ইট' যা ঘর তৈরির কাঁচামালের মতো। একটি শিশুর পারিপার্শ্বিক অভিজ্ঞতা, সামাজিক যোগাযোগ ও সংযোগের মাধ্যমে মস্তিষ্কের অবকাঠামো তৈরি করে, এবং এর দ্বারা

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

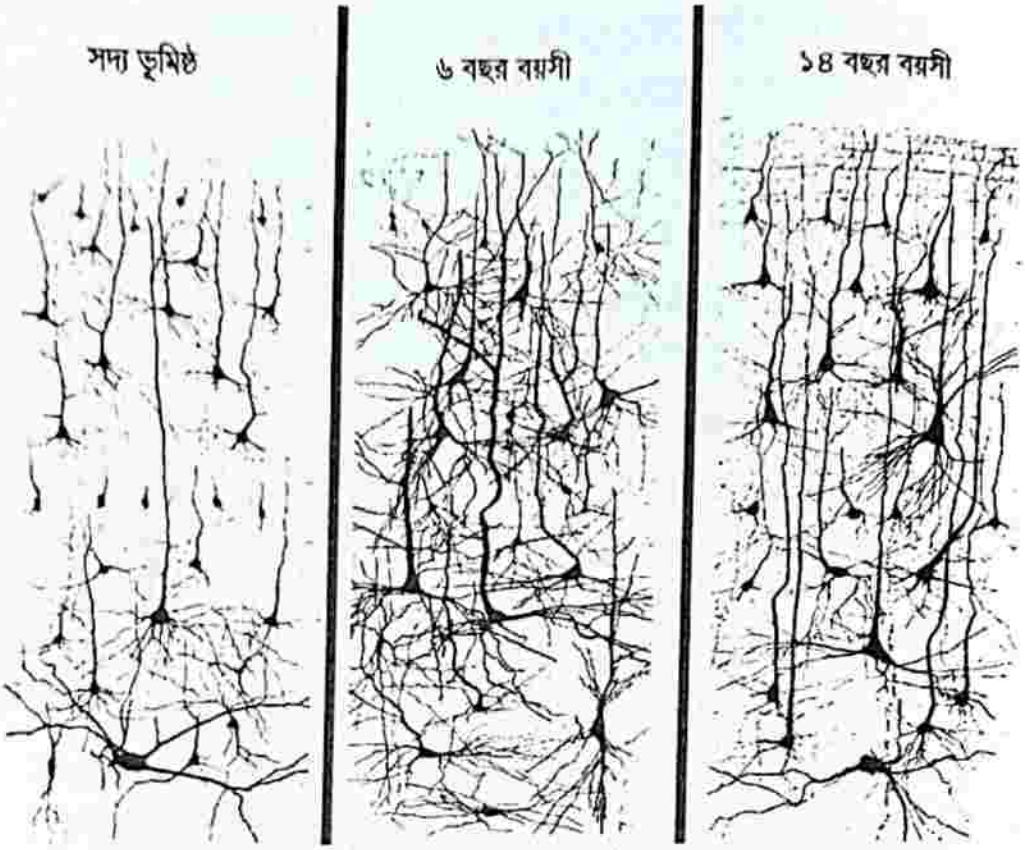
কোষগুলোর মধ্যে আন্তঃসংযোগ বা নেটওয়ার্ক স্থাপিত (weiring) হয়। মস্তিষ্কে কোষের সংখ্যা এবং তাদের প্রাথমিক বিন্যাস নির্ধারিত হয় জিনগতভাবে।

শিশুর ৬ বছর বয়সে মস্তিষ্কের আকার প্রাপ্তবয়স্কদের আকারের প্রায় শতকরা ৯০ থেকে ৯৫ ভাগের সমান হয়। মেয়েদের ক্ষেত্রে সচরাচর ১১ বছর বয়সে মস্তিষ্ক সবচেয়ে বড় আকারে পৌঁছে যায় এবং ছেলেদের ক্ষেত্রে সেটি ঘটে ১৪ বছর বয়সে। কৈশোরে মস্তিষ্কের উল্লেখযোগ্য পুনর্বিন্যাস (remodelling) ঘটে এবং সবশেষে ২০ বছরের শুরুতে প্রি-ফ্রন্টাল কর্টেক্সের পুনর্বিন্যাসের মাধ্যমে মস্তিষ্ক বিকাশের প্রক্রিয়া শেষ হয়।

একটি শিশু ভূমিষ্ঠ হয় ১০০ বিলিয়ন মস্তিষ্ক কোষ (নিউরন) নিয়ে, যা পূর্ণাঙ্গ মস্তিষ্ক গঠনের কাঁচামাল হিসেবে ব্যবহৃত হয়।[১] বাড়ন্ত শিশুদের অভিজ্ঞতার আলোকে কোষগুলোর মধ্যে সংযোগ (কানেকশন) তৈরি হয়, যা সিনাপ্স (Synapse) নামে পরিচিত। শুরুতে প্রতিটি কোষে ২৫০০-এর মতো কানেকশন বা সিনাপ্স থাকে, কিন্তু জন্মের দুই বছরের মধ্যে তা বেড়ে ১৫,০০০-এ উন্নীত হয়। অর্থাৎ মস্তিষ্কে কোষের সংখ্যা বাড়ে না, কিন্তু বয়স বাড়ার সাথে সাথে সিনাপ্সগুলো মোটাতাজা হতে থাকে। অবাক করা বিষয় হচ্ছে—জন্মের পরপর মস্তিষ্ক সবচেয়ে বেশি সক্রিয় থাকে এবং এই সময় একজন মানুষের দেহের ৯৭ শতাংশ শক্তি তার মস্তিষ্ক সচল ও সক্রিয় রাখতে ব্যয় হয়, অন্যদিকে ৪ বছর বয়সী একজন শিশুর ৪৪ শতাংশ শক্তি মস্তিষ্ক বিকাশের কাজে খরচ হয়ে থাকে। জীবনের প্রথম ১০ বছর মস্তিষ্কের নিউরন ট্রিলিয়ন ট্রিলিয়ন নিউরাল নেটওয়ার্ক বা কানেকশন তৈরি করে, এরপরও মস্তিষ্ক বিকাশ থেমে থাকে না; কিন্তু এটি কীভাবে বিকশিত হবে, তা নির্ভর করে জীবনের প্রাথমিক বছরগুলোতে কীভাবে পিলার বা ফাউন্ডেশন তৈরি করা হয়েছে, তার ওপর। এই নিউরাল নেটওয়ার্ক বা সার্কিটের কারণে মস্তিষ্কে অব্যবহৃত (unused) কানেকশন বা নিউরাল নেটওয়ার্কগুলো (যাকে প্রুনিং, Prunning বলা হয়) ঝরে পড়ে যায়, যেন ব্যবহৃত কানেকশনগুলোর (স্মৃতি) বন্ধন আরও মজবুত এবং সুসংহত হয়।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft



ছবি: জীবনের প্রথম তিন বছরে বিস্ময়কর দ্রুততায় মস্তিষ্ক কোষের মধ্যে কানেকশন বা সিন্যাপ্স তৈরি হয়। প্রথম দশকের বাকি অংশে, শিশুদের মস্তিষ্কে প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় দ্বিগুণ বেশি সিন্যাপ্স থাকে। শিশুর প্রারম্ভিক বয়সগুলোতে যে সিনাপ্সগুলো অব্যবহৃত থাকে, সেগুলো মস্তিষ্ক থেকে ঝরে পড়ে। তাই এই সময়টা জীবনের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এ-কারণে বিশেষজ্ঞরা পরামর্শ দেন—শিশুরা যেন প্রথম দুই বছর স্ক্রিনের (স্মার্টফোন, টিভি, ল্যাপটপ) সংস্পর্শ এড়িয়ে চলে।

Source: Rethinking the Brain: New Insights into Early Development, Rima Shore

শিশুর মস্তিষ্ক বিকাশ কীভাবে হয়, তা নিয়ে নিউরোসায়েন্স ফিল্ডে অনেক গবেষণা হয়েছে। নতুন নতুন গবেষণার আলোকে মস্তিষ্ক বিকাশের ধারণাও পরিবর্তন হয়েছে, যা নিচের চার্টে সারমর্ম আকারে দেওয়া হলো।[২]

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

মস্তিষ্ক বিকাশে পুরাতন ধারণা	মস্তিষ্ক বিকাশে নতুন ধারণা
মস্তিষ্কের বিকাশ হচ্ছে জিনগত (Gene centric), অর্থাৎ বাবা-মা থেকে জন্মগতভাবে অর্জিত।	জিন এবং অভিজ্ঞতার আলোকে (Gene and environment centric) মস্তিষ্কের বিকাশ হয়।
জীবনের প্রথম তিন বছর একটি শিশু যে অভিজ্ঞতা লাভ করে, তা শুধু সীমিত পরিসরে পরবর্তী ধাপের মস্তিষ্ক বিকাশে প্রভাব ফেলে।	জীবনের প্রারম্ভিক অভিজ্ঞতা (০-৩ বছর) এতই গুরুত্বপূর্ণ যে, তা বয়স্ক পর্যায়ে দক্ষতা অর্জনেও প্রভাব ফেলে। এ-সময়ের অভিজ্ঞতা মস্তিষ্কের গঠন এবং বিকাশের মৌলিক ভিত্তি দাঁড় করায়।
সন্তানের মা-বাবার সাথে অনুরাগ বা উষ্ণ সম্পর্ক (attachment) শিশুদের প্রাকথমিক বিকাশ এবং শেখার জন্য অনুকূল পরিবেশ তৈরি করে।	মায়ের অনুরাগ (attachment) শুধু একটি প্রেক্ষাপট তৈরি করে না; বরং তা মস্তিষ্ক কোষগুলোর মধ্যে পারস্পরিক যোগাযোগ স্থাপন বা সার্কিট তৈরিতেও সরাসরি প্রভাবক হিসেবে কাজ করে।
মস্তিষ্কের বিকাশ রৈখিক, অর্থাৎ মস্তিষ্কের বিকাশ (শিখন ও পরিবর্তন) শিশুকাল থেকে প্রাপ্তবয়স্ক হওয়া পর্যন্ত ক্রমাগত বৃদ্ধি পায়।	মস্তিষ্কের বিকাশ অরৈখিক, অর্থাৎ মস্তিষ্কের বিকাশ হয় নির্দিষ্ট সময়কালে (developmental window)।
কলেজ ছাত্রের তুলনায় শিশুর মস্তিষ্ক অনেক কম সক্রিয়।	তিন বছর বয়সী একটি মস্তিষ্ক প্রাপ্তবয়স্ক মস্তিষ্কের তুলনায় দ্বিগুণ সক্রিয় (দেহের ৯৭% শক্তি ব্যবহার করে)। এর সক্রিয়তা (৪৪%) বয়ঃসন্ধিকালে অনেক কমে যায়।

মানুষের মস্তিষ্ক কীভাবে কাজ করে?

এ-প্রসঙ্গে সাম্প্রতিক সময়ের আলোড়ন সৃষ্টিকারী চ্যাটজিপিটি (ChatGPT: কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা বা আর্টিফিসিয়াল ইন্টেলিজেন্স, অথবা এআই) চ্যাটবোর্ডের উদাহরণ দিলে বিষয়টি সহজে বোধগম্য হতে পারে। আপনি যদি কোনো বিষয়ে জানতে চান, তবে ইন্টারনেটের সেই চ্যাটজিপিটিকে প্রশ্ন করলে মুহূর্তের মধ্যেই সে তা লিখে দেবে। মজার ব্যাপার হচ্ছে—একই প্রশ্ন (যেমন: শিশুর চিন্তা কীভাবে বিকাশ হয়?) আবার জিজ্ঞাসা করা হলে মূল জবাবের ভাব একই রকম হবে, কিন্তু আগের তুলনায় শব্দগত হুবহু মিল হবে না। তার মানে চ্যাটজিপিটি মুখস্থ বলে না।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

শুধু তা-ই নয়, কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা আপনাকে ছবিও এঁকে দিতে পারে। আপনি কেমন ধরনের ছবি চান, সে সম্পর্কে কিছু শব্দ দিয়ে ধারণা দেবেন। এরপর যন্ত্রটি এমন ছবি এঁকে দেবে, যা মানের দিক থেকে পেশাদার আর্টিস্টদের চেয়ে কোনো অংশে কম নয়; আপনাকে এই বিষয়টি না জানালে বুঝতেই পারবেন না।

এখন প্রশ্ন হলো—এটা কীভাবে সম্ভব? কেন এটিকে কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা নাম দেওয়া হলো? মূলত মানুষের বুদ্ধিমত্তা যেভাবে কাজ করে, তার কিছুটা অনুকরণে এই আর্টিফিসিয়াল ইন্টেলিজেন্স তৈরি। এটি যেকোনো বিষয় সম্পর্কে ইন্টারনেটে প্রাপ্ত তথ্যের ভিত্তিতে নিজ থেকে সিদ্ধান্ত নিতে পারে। এমনিভাবে যেকোনো বিষয় সম্পর্কে ধারণা তৈরি করতে মানুষের মস্তিষ্কের মতো কৃত্রিম নিউরাল নেটওয়ার্ক তৈরি করতে পারে এবং তা 'স্মৃতি' হিসেবে সংরক্ষণ করে রাখতে সক্ষম। এভাবে তার কৃত্রিম মস্তিষ্ক গঠিত হয় এবং দিনদিন আরও তথ্যের ভিত্তিতে এটি উন্নত হতে থাকবে, অর্থাৎ এর বুদ্ধিমত্তার ক্ষমতা (সিদ্ধান্ত নেওয়ার তথ্যভান্ডার) বেড়ে যাবে। আর্টিফিসিয়াল ইন্টেলিজেন্স কোনো প্যাটার্ন বা এলগরিদমের (কোনো বিষয়ে সুনির্দিষ্ট গাণিতিক নির্দেশিকা) মাধ্যমে তার সংরক্ষিত স্মৃতিভান্ডার (তথ্যভান্ডার) থেকে যেকোনো তথ্য খুঁজে বের করতে পারে। যদি কোনো বিষয়ে পর্যাপ্ত ডেটা বা তথ্য সংরক্ষিত না থাকে, তবে যন্ত্রটি সেই বিষয়ে জবাব দিতে পারে না। কোনো বিষয়ে অনলাইনে যত তথ্য আছে (বর্তমানে এটি শুধু ইংরেজি ভাষায় পারদর্শী), এবং ভবিষ্যতে যত তথ্য আসবে, সেসব কৃত্রিম মস্তিষ্কে নিউরাল নেটওয়ার্ক তৈরির মাধ্যমে জমা রাখবে। এর ফলে এই কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা দিনদিন ভালো সিদ্ধান্ত নিতে পারবে। চ্যাটজিপিটি ইতোমধ্যে চিকিৎসকদের মেডিক্যাল প্র্যাক্টিস করার লাইসেন্সিং পরীক্ষায় (United States Medical Licensing Examination) অংশ নিয়ে যন্ত্র হিসেবে উত্তীর্ণ হয়েছে। এআই-এর অবিশ্বাস্য অগ্রগতির ফলে সামনের বছরগুলোতে বিভিন্ন পরীক্ষা পদ্ধতির আমূল পরিবর্তন হতে যাচ্ছে। আমাদের চিন্তা-চেতনা এবং জীবনযাত্রাও এটি অনেকাংশে পালটে দেবে।

মানুষের তুলনায় আর্টিফিসিয়াল ইন্টেলিজেন্সের দক্ষতার ক্ষেত্রে সবচেয়ে বড় পার্থক্য হলো—এটি অত্যন্ত দ্রুত গতিতে গাণিতিক ক্যালকুলেশন (প্যাটার্ন রিকগনিশন) করে সিদ্ধান্ত জানাতে পারে। মানুষ সেই গতিতে সিদ্ধান্ত নিতে অক্ষম। এখন পর্যন্ত এআই-এর সবচেয়ে বড় দুর্বলতা হলো—সে মানুষের মতো আবেগ বা অনুভূতিতে সাড়া দিতে পারে না, শুধু ডিজিট বা সংখ্যার মাধ্যমে তথ্য জমা করে; কিন্তু মানুষের মস্তিষ্ক তার ইন্দ্রিয়-অনুভূতিগুলোকে (দেখা, শোনা,

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

স্পর্শ, ঘ্রাণ ও স্বাদ) অভিজ্ঞতা তথা তথ্য আকারে নিজের মাঝে স্মৃতি হিসেবে সংরক্ষণ করে।

শিশুরা অবিকশিত মস্তিষ্ক (কম্পিউটারের খালি হার্ডডিস্কের মতো) নিয়ে জন্মগ্রহণ করে। তাদের জন্মগত বা সহজাত প্রবৃত্তি হচ্ছে অন্বেষণ করা, চারপাশের জগৎ, পরিবেশ, মানুষের সংস্পর্শে থেকে অর্জিত অভিজ্ঞতা তার নিউরাল নেটওয়ার্ক বা কানেকশন তৈরির করার মাধ্যমে স্মৃতি আকারে মস্তিষ্কে সংরক্ষণ করতে থাকে। ফলে, কোনো বিষয়ে অর্জিত অভিজ্ঞতা দ্বারা সে দিনদিন সমৃদ্ধ হতে থাকে। যেমন: ছোট্ট একটি শিশুর কাছে ফুটবল এবং আকাশের চাঁদ শুরুতে একই রকম মনে হয়, যেহেতু দুটোই গোল। সময়ের সাথে সাথে তার অর্জিত অভিজ্ঞতার আলোকে বল ও চাঁদকে সে আলাদাভাবে শনাক্ত করা শিখে যায়।

আরও একটি উদাহরণ: কোনো পাঁচ বছর বয়সী শিশুর সামনে 'বাড়ি' শব্দটি উচ্চারণ করলে তার কাছে বাড়ি বলতে বোঝাবে সে ছবিতে যা দেখেছে, তা। অন্যদিকে ৫০ বছর বয়সী কারও কাছে বাড়ি বললে তার মস্তিষ্কে সত্যিকারের বাড়ির স্মৃতিই ভেসে উঠবে।

গবেষণায় দেখা গিয়েছে—ছোট্ট শিশুর স্বাভাবিক বিকাশের সময়ে মাত্রাতিরিক্ত স্ক্রিনটাইম (স্মার্টফোন, কম্পিউটার) করলে তাদের অভিজ্ঞতা একমুখী (তথা যন্ত্রমুখী) হয় এবং পরিবেশের সাথে তাদের সংযোগ তৈরিতে সমস্যা দেখা দেয়। এর ফলে শিশুর কথা বলতে দেরি হওয়া, হাইপারঅ্যাক্টিভিটি (এডিএইচডি) ইত্যাদি নিউরোলজিক্যাল সমস্যা দেখা দিতে পারে।

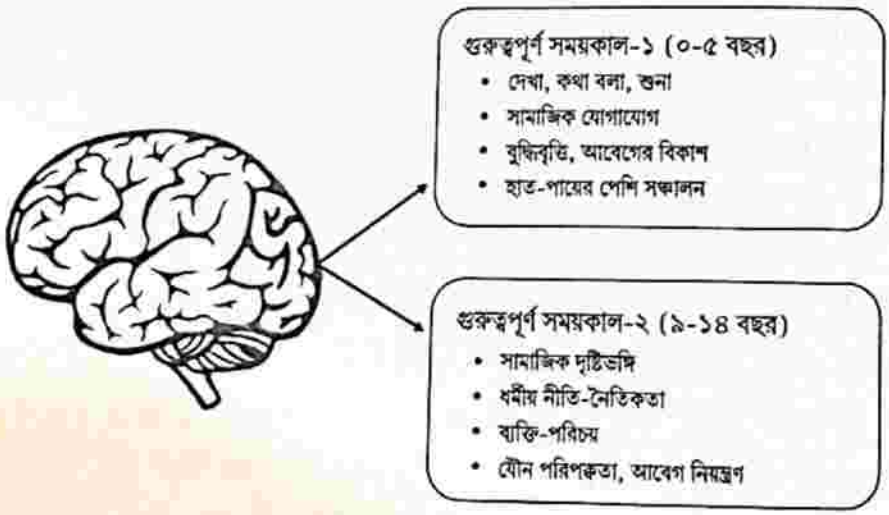
শিশু বিকাশের দুটি গুরুত্বপূর্ণ সময়কাল বা ডেভেলপমেন্টাল উইন্ডো

মাতৃগর্ভে অস্তিত্বে আসা থেকে জন্মের ২০ বছর বয়সের মধ্যে একজন মানুষের পরিপূর্ণ মস্তিষ্ক বিকাশ হয়। অনেক বছরের গবেষণার ফলে জানা গেছে—মস্তিষ্ক বিকাশের ভিত্তি তৈরিতে দুটো সময়কাল গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে, যেগুলোকে ডেভেলপমেন্টাল উইন্ডো বলা হয়; আবার windows of opportunity সময়কাল হিসেবেও একে গণ্য করা হয়, কেননা এ সময়সীমার মাঝে বিশেষ যত্ন নিলে শিশুর সার্বিক বিকাশ ভালো হয়ে, অর্থাৎ শিশুর সুস্থতা, দক্ষতা এবং উত্তম মানবীয় গুণাবলির সন্নিবেশন করা তুলনামূলকভাবে সহজ হয়। গবেষণায় দেখা

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

গেছে—শিশু গর্ভস্থ হওয়ার পর থেকে জন্মের প্রথম দুই বছর (১০০০ দিন) অনেক গুরুত্বপূর্ণ।[১] অন্যান্য গবেষণা অনুসারে জীবনের প্রথম ৩ থেকে ৫ বছর খুব গুরুত্বপূর্ণ, কেননা এই সময়ের মধ্যে একটি শিশু স্কুলে পড়াশুনা করার মতো যোগ্যতা অর্জন করে। সবকিছু বিবেচনায় নিলে জন্মের প্রথম ৫ বছর হচ্ছে প্রথম ডেভেলপমেন্টাল উইন্ডো বা গুরুত্বপূর্ণ সময়কাল। মস্তিষ্ক বিকাশের দ্বিতীয় উইন্ডো হচ্ছে ৯-১৪ বছর, অর্থাৎ যৌবনের শুরুতে।[৩] এই সময়ের মস্তিষ্ককে Early teenage brain-ও বলা হয়। মজার তথ্য হচ্ছে—শিশুদের দ্বিতীয় ভাষা শেখার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত সময় হচ্ছে ৭ থেকে ১১ বছর বয়স। এই সময়ে শিশুরা বেশি মনে রাখতে পারে। লক্ষ করলে দেখা যায়—বিশ্বব্যাপী লাখো লাখো কুরআনের হাফিজ হয় এই সময়কালের মধ্যে।



ছবি: শিশুর মস্তিষ্ক বিকাশে দুটো গুরুত্বপূর্ণ সময়কাল বা উন্নয়নমূলক উইন্ডো রয়েছে। এই দুটো উইন্ডোতে নির্দিষ্ট কিছু দক্ষতার বিকাশ ঘটে, যা জীবনের পরবর্তী ধাপের মৌলিক ভিত্তি বা ফাউন্ডেশন হিসেবে কাজ করে।

ডেভেলপমেন্টাল উইন্ডো (০-৫ বছর) যে-কারণে গুরুত্বপূর্ণ

একটি শিশু বড় হলে কেমন হবে, তার ভিত্তি তৈরির জন্য এই সময়কাল অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই সময়কালে একটি শিশু কোন পরিবেশে এবং কীভাবে বড় হয়ে উঠছে, তার ওপর নির্ভর করবে তার চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য, আচরণ, আত্মবিশ্বাস,

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

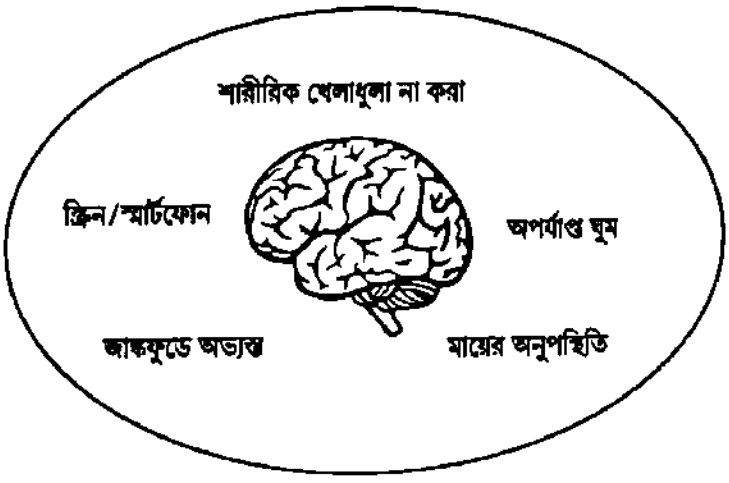
Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

বুদ্ধিমত্তা ইত্যাদি।[১] পরবর্তী সময়ে সমাজ ও শিক্ষা তাকে আরও সমৃদ্ধ করলেও এই বয়সে তৈরি হওয়া মূল ভিত্তিগুলোর (পিলার) পরিবর্তন হয় না।

জন্মের প্রথম ৩ বছরের মধ্যে প্রত্যেকটি শিশু কিছু গুরুত্বপূর্ণ ডেভেলপমেন্টাল মাইলস্টোন (লক্ষ্য বা দক্ষতা) অর্জন করে, যার ওপর নির্ভর করে জীবনের বাকি অংশ। দেহের বৃদ্ধি, সামাজিক যোগাযোগ, পেশির সঞ্চালন (ফাইন মোটর এবং গ্রস মোটর) দক্ষতা, কথা বলা, শোনা, ঘ্রাণ নেওয়া, বুদ্ধিবৃত্তি (কগনিটিভ স্কিল) ইত্যাদি এই সময়কালে গড়ে উঠে এবং পরবর্তী সময়ে সেগুলো শানিত হয়।

ফাইন মোটর স্কিল সাধারণত হাতের ছোট ছোট পেশিগুলোর কাজ ও ব্যবহারের সাথে জড়িত। বিভিন্ন কাজ, যেমন: পেন্সিল ও কাঁচির ব্যবহার, ব্লক দিয়ে কোনো কিছু বানানো, বোতাম লাগানো—এগুলো ফাইন মোটরের কাজ। গ্রস মোটর স্কিল হচ্ছে—পায়ের সাথে জড়িত কাজ, যেমন: বল ঢিল দেওয়া, লাফ দেওয়া, এক পায়ে দাঁড়িয়ে থাকা ইত্যাদি।

এ-সময় শিশুরা সরাসরি পারিপার্শ্বিক পরিবেশের সংস্পর্শে আসতে শুরু করে। তাদের স্কুল শুরু হয়। আশপাশের জগৎ ও সমাজের নতুন অনেক কিছুর সাথে তারা পরিচিত হতে শুরু করে। তাদের যোগাযোগ সৃষ্টি হয়, সংযোগ তৈরি হয়। এমনকি এ-সময়ে তাদের মধ্যে কোনো কিছু সম্পর্কে ধারণার জন্ম হতে দেখা যায়; তবে সেসব বিষয়ের ভালোমন্দ, নীতি-নৈতিকতা সম্পর্কে স্পষ্টতা তাদের কাছে থাকে না। তখন তারা তাদের পিতামাতা ও শিক্ষকের কথা শোনে। বিকাশের পরবর্তী পর্যায়ে তারা এসবে পরিপক্ব হয়, বুঝতে শিখে।



ছবি: ছোট শিশুদের (০-৫ বছর বয়সী) মস্তিষ্ক বিকাশে বর্তমান সময়ের যে চ্যালেঞ্জগুলো সম্পর্কে সচেতন হতে হবে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

এ-সময়ে শিশুরা খুব এনার্জেটিক (সহজে ক্লান্ত হয় না, শুধু খেলতে চায়) এবং অনুসন্ধিৎসু হয়। নতুন কিছু নেড়েচেড়ে দেখা, জানতে চাওয়া শুরু হয়। পরিবারের বাইরে অন্যদের প্রতি তার মনোযোগ তৈরি হয়। পরিবারের সদস্যদের মধ্যে কী ঘটছে, তাদের আচরণ কেমন, চারপাশে কী হচ্ছে, পরিবারের অভাব অথবা প্রাচুর্য—এই সব বিষয় প্রভাব ফেলে নিশ্চিত করে—শিশুটি ভবিষ্যতে কেমন মানুষ হবে।

এই সময়ে শিশু যদি সঠিক খাবার, পর্যাপ্ত ঘুম, খেলাধুলার সুযোগ না পায়, বেড়ে ওঠার পরিবেশ যদি সুস্থ না থাকে, তাহলেও তার শরীর ও মস্তিষ্কের বৃদ্ধি এবং বিকাশ ব্যাহত হবে, বুদ্ধির বিকাশেও প্রভাব ফেলবে। এ-সময়ে নিউরোডেভেলপমেন্টাল ত্রুটি (যেমন: অটিজম, দেরিতে কথা বলা, এডিএইচডি, লিখতে-পড়তে অসুবিধা) হলে তা স্পষ্ট হতে থাকে। অন্যভাবে—ধরুন, কোনো শিশুকে জন্মের পর থেকে কয়েক বছর অন্ধকারে রাখার পর তাকে আলোতে আনা হলে সে আর চোখে দেখবে না (অন্ধ)। অর্থাৎ সেই দক্ষতা অর্জনের সময় পার হয়ে গেছে, অথবা তা বিকাশের জানালা বা উইন্ডো ওই শিশুটির বন্ধ হয়ে গেছে।

এই সময়টাতে (০-৫ বছর) পিতামাতাকে অনেক বেশি সচেতন হতে হবে, বিকাশে ত্রুটি হচ্ছে কিনা—তা নিয়ে সন্দেহ করাও ইতিবাচক। শুরুতে সমস্যার ডায়াগনোসিস হলে পরিস্থিতি মোকাবিলা করা তুলনামূলক সহজ হয়; অথচ আমাদের দেশের অধিকাংশ পিতামাতা এই বিষয়ে সচেতন নন।

মা-বাবার উষ্ণ সম্পর্ক এই সময়ে কেন এত গুরুত্বপূর্ণ?

প্রাত্যহিক জীবনে শিশুরা যাদের সংস্পর্শে আসে, তারা তাদের পর্যবেক্ষণ ও অনুকরণ করে থাকে। যেহেতু বাবা ও মা শিশুর সবচেয়ে নিকটজন, তাই তারা একে অপরের প্রতি কতটা বিনয়ী, শ্রদ্ধাশীল, আন্তরিক ও আস্থাশীল, ভাষার ব্যবহারে রুচিশীল এবং আল্লাহর প্রতি শ্রদ্ধাশীল—এই সবকিছু শিশুর মেজাজ, আচরণ, দৃষ্টিভঙ্গি গঠনে উল্লেখযোগ্যভাবে প্রভাব ফেলে। বাবা-মা যদি সৎ না হন, মিথ্যাচার করেন, গালিগালাজ করেন, অথবা তারা নিজেরা যদি মারামারি করেন, তাহলে শিশুরাও মনে করে—মিথ্যা বলা, মারামারি করা, অশ্লীল শব্দ ব্যবহার করাটা স্বাভাবিক বিষয়, এবং পরবর্তী সময়ে তারা সেগুলো অনুসরণ করে। একজন শিশুর বড় হয়ে ওঠা কেমন হবে, তা তার পরিবারের বাইরের মানুষের ওপরও (স্কুল, আত্মীয়স্বজন, প্রতিবেশী, সমাজ) নির্ভরশীল। গবেষণায় দেখা গেছে—

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

যেসব শিশু জীবনের শুরুর দিকে মায়ের সাথে খুব এটাচড (অনুরাগী) থাকে, এই বিষয়টি পরবর্তী পর্যায়ে তাদের ওপর আত্মবিশ্বাসী গুণাবলিসম্পন্ন মানুষ হতে প্রভাব ফেলে।[৪] তাই শিশুর মানসিক বিকাশকালীন জন্মের প্রথম কয়েক বছর সন্তানের পিতামাতা, বিশেষ করে মায়ের সাথে পিতার সুন্দর ও শ্রদ্ধাশীল সম্পর্ক স্থাপনের মাধ্যমে সার্বক্ষণিক পাশে থাকা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

শিশুর (০-৬ বছর) ডেভেলপমেন্টাল মাইলস্টোন লিস্ট

একটি শিশুর (০-৬ বছর বয়সী) স্বাভাবিক বিকাশ হচ্ছে কিনা তা চেক করার জন্য কিছু লক্ষণ গবেষণা করে প্রতিষ্ঠিত হয়েছে, যা ডেভেলপমেন্টাল মাইলস্টোন নামে পরিচিত। এই লিস্ট বইয়ের শেষে যুক্ত করা হয়েছে (চেকলিস্ট-১)। বাংলাদেশে যেহেতু এর গবেষণালব্ধ কোনো স্ট্যান্ডার্ড নেই, তাই এশিয়ার প্রেক্ষাপটে সিঙ্গাপুর ন্যাশনাল হাসপাতালের লিস্ট ব্যবহার করা হয়েছে।

ডেভেলপমেন্টাল উইন্ডো (৯-১৪ বছর) অতিরিক্ত সচেতনতা কাম্য

মস্তিষ্ক বিকাশের দ্বিতীয় গুরুত্বপূর্ণ সময়কাল বা উইন্ডো শুরু হয় যৌবনের শুরুতে (৯-১৪ বছরে)। এই সময় যৌন পরিপক্কতা (পরিপূর্ণ নারী বা পুরুষ), সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গি, ধর্মীয় নীতি-নৈতিকতা, ব্যক্তিপরিচয়, আবেগ নিয়ন্ত্রণ, উন্নত সিদ্ধান্ত গ্রহণের দক্ষতা ইত্যাদির বিকাশ শুরু হয়। সমাজ এবং পারিপার্শ্বিকতার আলোকে মস্তিষ্ক কোষের নিউরাল নেটওয়ার্ক বা কানেকশনগুলোর পুনর্বিন্যাস হয়।

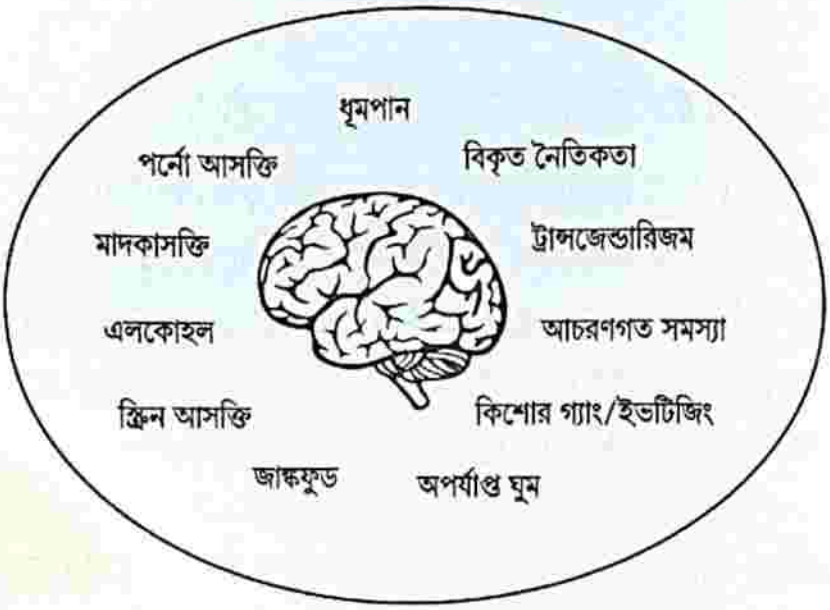
উল্লিখিত সময়ে কিশোর–কিশোরীদের দেহে হরমোনের ব্যাপক পরিবর্তন হয়, যার প্রভাবে তাদের মনে আবেগের ঝড় বয়ে যায়। হরমোনগত পার্থক্যের কারণে এ-সময় কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আগ্রহ বাড়ে। তাদের মাঝে দেখা যায় ঝুঁকি নেওয়ার প্রবণতা এবং বিভিন্ন ধরনের দ্বিধাদ্বন্দ্বেও তারা পতিত হয়। ফলে, এই সময়ে খারাপ বিষয়গুলোর মুখোমুখি হলে তারা বিভ্রান্ত হয়ে যেতে পারে। যদি ভুল ধারণা বা বিশ্বাসগুলোকে শোধরানো না হয়, তবে ভবিষ্যতে তারা নানা অন্যায় ও অনৈতিক কাজের সঙ্গে সম্পৃক্ত হয়ে যেতে পারে।

বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীরা এক ধরনের অস্তিত্ব সংকটে ভোগে, কেননা তারা ছোট না বড় তা নিয়ে তাদের মাঝে দ্বিধাদ্বন্দ্ব তৈরি হয়। এ-সময় অন্যের মনোযোগ আকর্ষণ করার মাধ্যমে তারা নিজের অস্তিত্বকে জানান দিতে চায়। অন্যদের দেখাতে গিয়ে উঠতি বয়সী অনেক ছেলে মোটরসাইকেল দুর্ঘটনায় পতিত

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

হয়ে প্রাণ বিসর্জন দেয়। রোড সেফটি ফাউন্ডেশনের তথ্য অনুযায়ী—২০২২ সালের প্রথম ১০ মাসে মোটরসাইকেল দুর্ঘটনায় নিহতের (২০৯৭) সাড়ে ১৬ শতাংশের বয়স ১৩ থেকে ১৭ বছর, যদিও এই বয়সে তাদের মোটর সাইকেল চালানোর লাইসেন্স পাওয়ার কথা নয়।[৫]



ছবি: পিতামাতাকে কিশোর-কিশোরীদের (৯-১৭ বছর) বিকাশে যে চ্যালেঞ্জগুলোর ব্যাপারে সচেতন হতে হবে

কিশোরদের তুলনায় কিশোরীদের দেহে ও মনে বয়ঃসন্ধিজনিত পরিবর্তনের প্রভাব বেশি পরিলক্ষিত হয়। শৈশবের নির্ভেজাল সময় পেরিয়ে এসে হঠাৎ এই শারীরিক পরিবর্তন মোকাবিলার মানসিক শক্তি অর্জন করা অনেক মেয়ের জন্যই দুরূহ হয়ে পড়ে। বাংলাদেশে আত্মহত্যার ঘটনা এই বয়সী মেয়েদের মাঝে বেশি দেখা যায়। হঠাৎ আবেগতাড়িত (রাগ-অভিমান করা) হয়ে আত্মহত্যার মতো ভুল সিদ্ধান্ত নিয়ে বসে। ২০২২ সালে শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৫৩২টি আত্মহত্যার ঘটনায় ৬৪ শতাংশ (২৮৫ জন) ছিল উঠতি বয়সের কিশোরী। দুই-তৃতীয়াংশের বেশি (৭৬%) অপ্রাপ্ত বয়সে আত্মহত্যা করেছে।[৬]

কৈশোরকালীন সময়ে নানা সংকোচ এবং চিন্তাধারায় পরিবর্তনের কারণে আচার-আচরণ নিয়মিত পরিবর্তিত হয়। দেখা যায়—সন্তান অল্পতেই রেগে যায় বা খিটখিটে মেজাজ দেখায়। এই সময়টায় তাদের আত্মমর্যাদাবোধও অতিরিক্ত বেড়ে যায়। তাই অল্পতেই অতিপ্রতিক্রিয়া দেখানোটাও স্বাভাবিক আচরণে পরিণত হয়।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

এ ছাড়া অন্য কারও সাথে নিজের শারীরিক গঠন অ্যাচিভমেন্ট তুলনা করে বা অন্যের আচরণ নকল করতে গিয়ে হতাশায় ডুবে যায়। তাই এ-সময়ে পিতামাতাকে যথেষ্ট সচেতন হতে হবে, কেননা সন্তানদের এই নাজুক মানসিক অবস্থাকে টার্গেট করে বিশ্বে বিলিয়ন বিলিয়ন ডলারের বিজনেস গড়ে উঠেছে, যেগুলো তাদেরকে বিপথগামী করতে পারে।

সন্তান প্রতিপালন বর্তমান সময়ে এত চ্যালেঞ্জিং কেন?

সেকালের (-৭০, -৮০-এর দশকে বা তারও আগে যাদের জন্ম হয়েছে) বাবা-মায়েদের সন্তান লালনপালন সম্পর্কে তেমন পদ্ধতিগত বা অ্যাকাডেমিক জানাশোনা ছিল না, অর্থাৎ কীভাবে সন্তানকে বড় করতে হবে, পড়াশোনা করাতে হবে, কী খাওয়াতে হবে, কার সাথে মিশতে হবে—এসব নিয়ে প্রাতিষ্ঠানিকভাবে বা ব্যক্তিগত পর্যায়েও খুব বেশি সচেতনতা ছিল না। আমাদের পিতামাতারা শিক্ষায় এবং অর্থনৈতিকভাবেও অনেক পিছিয়ে ছিলেন। কিন্তু তারপরও দেখা যায়—সেইসব পরিবার থেকে অনেকেই দায়িত্ববান এবং সুসন্তান (ইসলামি দৃষ্টিকোণ থেকে সুসন্তান বলতে যে সন্তান দায়িত্ববান এবং আল্লাহর প্রতি শ্রদ্ধাশীল) হিসেবে সমাজে প্রতিষ্ঠিত হয়েছেন। প্রসঙ্গত, আমার আম্মার পড়াশোনা ছিল প্রাইমারি পর্যন্ত, আব্বা কলেজ থেকে বি.কম পাশ করে সরকারি ছা-পোষা চাকরি করতেন। অল্প বেতনে আমাদের নয় সদস্য-বিশিষ্ট পরিবার (চার ভাইবোন এবং চাচাতো ভাইবোন মিলে) চলত। শুধু অন্ন ও বস্ত্রের ব্যবস্থা করতেই আব্বাকে সবসময় চিন্তায় অস্থির থাকতে দেখেছি। পড়াশোনা নিয়ে আব্বা এত সচেতন ছিলেন না, শুধু খেয়াল রাখতেন—আমরা ঠিকমতো স্কুলে যাচ্ছি কিনা। তিন ভাইয়ের দুজন ইঞ্জিনিয়ার আর একজন বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক/গবেষক (এদের দুজন আবার পিএইচডি করেছেন)। সবাই সুসন্তান হিসেবে যার যার পেশাগত জীবনে প্রতিষ্ঠিত হয়েছেন। আমাদের দেশে এরকম ঘটনা অহরহ দেখা যায়, এমনকি নিরক্ষর এবং দরিদ্র পরিবার থেকেও অনেকে সুসন্তান হয়েছেন। অর্থাৎ অর্থনৈতিক সীমাবদ্ধতা তাদের সফল মানুষ হয়ে ওঠার পেছনে বাধা তৈরি করেনি।

এখন ঘরে ঘরে শিক্ষিত ও জ্ঞানী যোগ্য পিতামাতা, এবং তারা অর্থনৈতিকভাবেও যথেষ্ট সচ্ছল, কিন্তু সেই তুলনায় তাদের সন্তানদের মাঝে দায়িত্ববান হয়ে ওঠার হার তেমন আশাপ্রদ নয়। তাহলে মূল সমস্যা কোথায়?

আগের দিনে সন্তান বেড়ে ওঠার জন্য সহায়ক সামাজিক পরিবেশ ছিল, যেখানে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

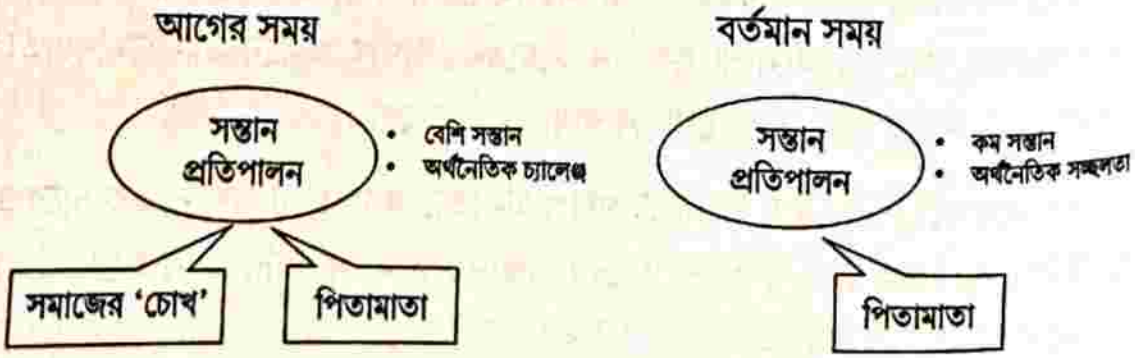
Compressed with PDFCompressor by DLM Infosoft

মানবীয় মূল্যবোধের চর্চাকে বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া হতো, অর্থাৎ ভ্যালু বেইজড সোস্যাইটি ছিল। তখন অনেক চ্যালেঞ্জ (যেমন: খাবারের কষ্ট, যাতায়াতের কষ্ট, অর্থনৈতিক টানাপোড়েন, প্রাকৃতিক দুর্যোগ ইত্যাদি) থাকলেও সেই প্রতিকূলতাগুলো দায়িত্বশীল এবং যোগ্য মানুষ তৈরিতে ইতিবাচক ভূমিকা রেখেছে। সেসময় সন্তানরা পিতামাতার ত্যাগ, পরিবারের অভাব-অনটনকে অনুধাবন করত, যা তাদেরকে প্রকৃত মানুষ হতে ভেতর থেকে অনুপ্রাণিত করত।

আগের দিনে সন্তান লালন-পালনে সমাজ এগিয়ে আসত, দায়িত্ব নিত, তখন সমাজের 'চোখ' বলে একটি ব্যাপারও ছিল। যেমন: সে-সময়ে উঠতি বয়সে যারা ধূমপান করত, তারা তা লুকিয়ে করত। পাড়ার প্রতিবেশী আঙ্কেল-আন্টিকে আমরা খুব সমীহ করতাম। পিতামাতারাও তাদের ফিডব্যাক বা পর্যবেক্ষণকে খুব গুরুত্ব দিয়ে সন্তানকে শাসন করতেন। কিন্তু বর্তমানে সামাজিক পরিবেশটা এতটাই পরিবর্তন হয়ে গেছে এবং এত দ্রুতগতিতে সবকিছু পাল্টাচ্ছে যে, সামাজিক মূল্যবোধের অবক্ষয় আজকাল প্রবলভাবে দৃশ্যমান।

এখন বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্যাম্পাসে শিক্ষকদের সামনেও দৃষ্টিকটুভাবে ছেলেমেয়েদের জড়িয়ে ধরে থাকতে দেখা যায়, এমনকি পাবলিক প্লেসে চুমু দিতেও কারও কোনো সংকোচ বা বিবেকবোধ কাজ করে না। আরও খারাপ লাগে, যখন দেখি—বাহ্যিকভাবে ইসলামি পোশাক পরিহিতারাও অপসংস্কৃতিকে বরণ করে নিচ্ছে, তাদের মধ্যেও নেই তেমন পাপবোধ।

শিক্ষকরা দেখছেন, কিন্তু কেন জানি আগের দিনের বয়োজ্যেষ্ঠদের মতো সরাসরি বলতে সাহস পাচ্ছেন না, অর্থাৎ সেই আবহ এখন উঠে গেছে। শিক্ষকরা শুধু আফসোস করেন। আমার ভয় হয়—এই অবস্থা চলতে থাকলে বেশি ভুক্তভোগী হবে আমাদের সমাজের নারীরা। সোশ্যাল মিডিয়ার যুগে এখন ভিডিও সহজেই



আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ভাইরাল হয়ে যায়, বিশেষ করে মন্দ জিনিস বাতাসের বেগে ছড়িয়ে পড়ে। এতে ব্যক্তিগত এবং পারিবারিক সুনাম ক্ষুণ্ন হয়। আমি নিশ্চিত করে বলতে পারি—কোনো স্বাভাবিক পিতামাতা তাদের সন্তানদের এমন হাল দেখতে চাইবেন না।

বাংলাদেশের সংস্কৃতিতে পাবলিক প্লেসে স্বাভাবিক শালীনতা বজায় রাখতে যাদের ন্যূনতম বিবেচনাবোধ কাজ করে না, ড্যামকেয়ার অ্যাটিটিউড দেখায়, তাদের ব্যক্তিগত এবং পেশাগত জীবনে (পরিবার এবং চাকরি) আশানুরূপ সাফল্য পাওয়ার কথা নয়। যেকোনো সফলতার মূলে কাজ করে শৃঙ্খলাবোধ। যারা নিজের আবেগকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারে না, তাদের ক্যারিয়ার এবং পরিবার গঠনে বাধার সম্মুখীন হওয়ার কথা। বর্তমান সময়ে আবহমান কাল থেকে গড়ে ওঠা সেই 'সমাজের চোখ' হারিয়ে গেছে।

সেকালে ধর্ম-কর্ম পালনকারীদের (যেমন: সালাত আদায়কারী, হিজাবধারী ইত্যাদি) সংখ্যা কম থাকলেও, অর্থাৎ এখনকার মতো বাহ্যিক (ভিজিবল) দিকটা ততটা বেশি না থাকলেও বয়োজ্যেষ্ঠরা সামাজিক মূল্যবোধ বা ভ্যালুজ-সংক্রান্ত বিচ্যুতি হলো কিনা, তা নিয়ে সচেতন ছিলেন।

বর্তমানে অর্থনৈতিক সচ্ছলতা এবং ভোগ্য পণ্যের প্রাচুর্যতার ফলে নিজেকে সংযত করার মানসিকতা কমে গেছে, অর্থাৎ আমাদের সমাজে মানুষের মাঝে আত্মসংযমের দক্ষতায় ঘাটতি পরিলক্ষিত হচ্ছে।

বিষয়টি সহজে অনুধাবনের জন্য একটি উদাহরণ দেওয়া যায়। যেমন: কারও পাঁচ সেট পোশাক হলে ভালোভাবে প্রয়োজন মিটে যাওয়ার কথা, কিন্তু সে ৫০ সেট পোশাক কিনে আলমারি ভর্তি করে রেখেছে। এটি মূলত যতটুকু না প্রয়োজন, তার চেয়ে বেশি হলো অন্যকে দেখানো বা আমার অনেক জমা আছে—এই ধরনের একটি মানসিকতা। আবার ধরুন, কারও এক প্লেট খাবার হলেই চলত, কিন্তু সে বিভিন্ন আইটেমের ১০ প্লেট খাবার অর্ডার দিয়ে বসল, সে আসলে এক প্লেট খাবারই খায়, কিন্তু বাকিগুলো একটু চেখে নষ্ট করে। একটু লক্ষ করলেই দেখতে পাবেন—আগে মানুষেরা সাধারণ রেস্টুরেন্টে খেয়ে তৃপ্তি পেত। কিন্তু এখন ফাইভ স্টার হোটেলে খেতে না পারলে, অথবা নতুন মডেলের আইফোন কিনতে না পারলে তারা অনেকেই নিজের জীবনটাকে ব্যর্থ ভাবা শুরু করে। মোদ্দাকথা, আমাদের থেকে আত্মসংযম করার অভ্যাস উঠে গেছে, আমরা ক্রমশ ভোগবাদী তথা কনজিউমারিজম মানসিকতার দিকে ঝুঁকে পড়ছি।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আমাদের বাবা-মায়েদের সময়কার চ্যালেঞ্জগুলো ছিল মূলত শারীরিক (hardship), কিন্তু এখনকার চ্যালেঞ্জ হচ্ছে মানসিক। মনের ইচ্ছা তথা ভোগবাদী মানসিকতার ওপর ভিত্তি করেই পুরো বিশ্বের সমাজব্যবস্থা গড়ে উঠেছে, যেখানে ইসলাম ধর্ম পালনকারীরাও সেই লাইফস্টাইল বেছে নিচ্ছে।

মানসিক চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করা কঠিন। তাই দেখা যাচ্ছে—অর্থনৈতিকভাবে উন্নত দেশগুলো শিক্ষাদীক্ষায়, জ্ঞানবিজ্ঞানে এগিয়ে থাকলেও অনেক বছরের নীতি-নৈতিকতা, মূল্যবোধ থেকে তারা বিচ্যুত। মনের ইচ্ছাকে তৃপ্ত করার প্রয়াসে গড়ে উঠেছে মাল্টি-বিলিয়ন ডলারের বিজনেস, যেমন: পর্নোগ্রাফি, ডিজিটাল মিডিয়া, প্রসাধনী সামগ্রী। শুধু তা-ই নয়, মেয়েদের স্তনের আকার বড় করতে গড়ে উঠেছে কমপক্ষে ১০ বিলিয়ন ডলারের ইন্ডাস্ট্রি, এমনকি মেয়েদের গোপন অঙ্গ যোনিকে আকর্ষণীয় করতেও (labioplasty) গড়ে উঠেছে বিলিয়ন ডলারের ইন্ডাস্ট্রি। নতুন নতুন জীবনদর্শন, যেমন: এলজিবিটি বা ট্রান্সজেন্ডারের ব্যানারেও গড়ে উঠছে সেক্সুয়াল রি-কন্সট্রাকশন সার্জারি এবং হরমোন থেরাপির মতো বিলিয়ন ডলারের ইন্ডাস্ট্রি।

আত্মসংযম বা সেলফ-কন্ট্রোলের অভাবে বর্তমান সময়ের মানুষজন আত্মকেন্দ্রিক হয়ে গেছে। যার কারণে তৈরি হয়েছে ভোগবাদী মানসিকতা তথা আত্মকেন্দ্রিকতার সমাজব্যবস্থা। তাই আগের দিনে সন্তান লালনপালনের যে সামাজিক সাপোর্ট বা সহযোগিতা ছিল, তা থেকে বর্তমানের পিতামাতারা বঞ্চিত। এ যুগের সন্তান প্রতিপালনের বোঝা বা চ্যালেঞ্জ একমাত্র পিতামাতাকেই বহন করতে হয়, কেননা আগের দিনের মতো সমাজ আর এগিয়ে আসে না।

নীতি-নৈতিকতা, আত্মসংযম, ব্যক্তিসত্তা তৈরি হয় কৈশোরে মস্তিষ্ক বিকাশের মাধ্যমে। এই মূল্যবোধগুলো যদি সঠিক সময়ে বিকশিত না হয়, তবে তা পরবর্তী সময়ে নিজের জীবনে বাস্তবায়ন বা প্র্যাক্টিস করা অনেক দুরূহ ব্যাপার। আমাদের সন্তানদেরকে লক্ষ্য করে ভোগবাদী বাণিজ্য-ব্যবস্থা গড়ে উঠেছে, যে সম্পর্কে আমাদের দেশের পিতামাতারা অন্ধকারে রয়েছেন। পরবর্তী পরিচ্ছেদে সন্তান প্রতিপালনে বর্তমান সময়ের কিছু গুরুত্বপূর্ণ চ্যালঞ্জের ব্যাপকতা (এলজিবিটি, পর্নোগ্রাফি, মাদকাসক্তি, স্ক্রিনটাইম, অপর্যাপ্ত ঘুম, ভিডিও গেমস ইত্যাদি) তুলে ধরা হয়েছে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

এখানে উল্লেখযোগ্য বিষয় হচ্ছে—বিশ্বে এই বিষয়গুলো নিয়ে যত গবেষণা হয়, সেগুলোর প্রতিপাদ্য বিষয় হচ্ছে স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা। এখানে নীতি-নৈতিকতা, মূল্যবোধ, আত্মসংযম, আল্লাহর কাছে জবাবদিহিতা—এই বিষয়গুলো বর্তমানের বিজ্ঞান গবেষণা ও চর্চার অংশ নয়।

মুসলিম হিসেবে আমরা পিতামাতারা চাই—আমাদের সন্তান এবং তাদের বংশধররা যেন পার্থিব ও পারলৌকিক সাফল্য অর্জন করে। তাই মনে যা চায়, তা আমরা করতে পারি না। মুসলিম হিসেবে আমাদের সুনির্দিষ্ট জীবনব্যবস্থা রয়েছে, যেখানে আত্মসংযমকেই মূলত লালন করা হয়।

এই প্রেক্ষাপটে একটি বিখ্যাত গবেষণার কথা উল্লেখ না করলেই নয়। এটি হচ্ছে সুবিখ্যাত Standford Marshmallow experiment, যেখানে দেখা গিয়েছে—যারা তাৎক্ষণিক তুষ্টির (Immediate gratification) বদলে বিলম্বিত তুষ্টিকে (Delayed gratification) পছন্দ করে, তারা জীবনের মোটামুটি সবক্ষেত্রে কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে পৌঁছে এবং সফল হয়। এটি ৪০ বছরব্যাপী পরিচালিত একটি গবেষণা। এই গবেষণা থেকে আরও যে বিষয়টি উঠে এসেছে, তা হলো—ধৈর্য বা আত্মসংযম গুণটি কিছুটা জন্মগত হতে পারে, কিন্তু বেশিরভাগই শেখা যায় (learned skill)। শেখার জন্য শৈশব এবং কৈশোরকালের কোনো বিকল্প নেই। তাই প্রত্যেক পিতামাতার সুযোগ রয়েছে সন্তানকে আত্মসংযম শেখানোর।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

পরিচ্ছেদ

এ যুগের নতুন চ্যালেঞ্জ

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

পাঠক সমীপে

এই সময়কার চ্যালেঞ্জগুলোর ব্যাপকতা ও গভীরতা সম্পর্কে ধারণা দেওয়ার উদ্দেশ্যে এই পরিচ্ছেদে তথ্যভিত্তিক তথা গবেষণালব্ধ আলোচনা করা হয়েছে, যেন অনেক সাধারণ পাঠক বিহ্বলবোধ করতে পারেন। এখানে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হচ্ছে—যেকোনো সামাজিক সমস্যা ভালোভাবে অনুধাবন না করার কারণে তা অজান্তে আমাদের জীবনের অংশ হয়ে উঠে। তাই যেকোনো চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় যথেষ্ট সচেতনতা জরুরি। মোদ্দাকথা—সামাজিক মূল্যবোধের অবক্ষয় এবং লাইফস্টাইলগত পরিবর্তনের কারণে এই যুগের চ্যালেঞ্জগুলো প্রকট হয়ে উঠছে। এই পরিচ্ছেদে আলোচিত চ্যালেঞ্জগুলো কীভাবে মোকাবিলা করা যেতে পারে, তার কিছু কৌশলের ওপর চতুর্থ পরিচ্ছেদে বিস্তারিত আলোকপাত করা হয়েছে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ট্রান্সজেন্ডার বা এলজিবিটি ইস্যু বর্তমানে পিতামাতার জন্য এক ভয়ংকর চ্যালেঞ্জ

প্রেক্ষাপট

প্রথমেই ক্ষমা চেয়ে নিচ্ছি। চ্যালেঞ্জটি ভালোভাবে অনুধাবন করার জন্য এমন কিছু কল্পচিত্র উল্লেখ করা প্রয়োজন, যেগুলো অস্বাভাবিক, বিকৃত এবং নোংরা। নর্দমায় না নেমে যেমন নর্দমা পরিষ্কার করা যায় না, ঠিক সেরকমভাবে আমাকে কিছু সামাজিক নর্দমার কথা উল্লেখ করতেই হচ্ছে। ধরুন, আপনার অতি আদরের হাইস্কুলপড়ুয়া ছেলের চালচলন হঠাৎ করে কেমন অদ্ভুত লাগছে, সে বাবা-মাকে এড়িয়ে চলছে, আচরণে তার অস্থির ভাব। অবশেষে সে আপনাদের জানাল—সে আর ছেলে থাকতে চায় না, নিজেকে মেয়ে মনে করে, তাই অন্য একজন পুরুষকে সে বিয়ে করতে চায়। অথবা আপনার আদরের মেয়ে ঘোষণা দিলো—সে নিজেকে আর মেয়ে মনে করছে না, সে নিজেকে একজন ছেলে মনে করছে, বিধায় অন্য একটি মেয়েকে বিয়ে করে সংসার করতে চায়। আরেকটু ভয়ংকর দৃশ্য চিন্তা করুন। আপনার মেয়ের জামাই জানাল—সে ডিভোর্স চায়, কারণ আপনার মেয়ের একজন ঘনিষ্ঠ বান্ধবী আছে, যার প্রতি সে শারীরিক আকর্ষণবোধ করে এবং তারা নিয়মিত যৌন মিলনও করে। মেয়েকে জিজ্ঞাসা করে জানতে পারলেন—তারা দুজন দুজনকেই ভালোবাসে (বাইসেক্সুয়াল)।

বাবা মা হিসেবে এটা মেনে নিতে পারবেন কি? এগুলো এখন আর কল্পনা নয়, বাস্তবেই ঘটা শুরু হয়েছে। এদের পক্ষে দাঁড়িয়ে যাচ্ছে বিভিন্ন দেশের আইন-আদালত, পরিবর্তন হচ্ছে আইনি কাঠামো, পাবলিক সার্ভিস, পাঠ্যপুস্তক, অলিম্পিকের মতো বৈশ্বিক আসরের নতুন নিয়মকানুন। এমনকি পাবলিক টয়লেটের পুরুষ এবং মহিলার মধ্যকার বিভাজন অস্পষ্ট হয়ে যাচ্ছে, শুরু হয়েছে বিশৃঙ্খলা। উপর্যুক্ত কল্পচিত্রের মূল্যবোধ মূলত পশ্চিমা বিশ্বে রাষ্ট্রীয়ভাবে প্রতিষ্ঠিত

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

হয়েছে এবং এই মূল্যবোধগুলো মুসলিম সমাজে চাপিয়ে দেওয়ার প্রচেষ্টা শুরু হয়েছে। মুসলিম পিতামাতা হিসেবে আমাদের সচেতন থাকা সময়ের দাবি।

ট্রান্সজেন্ডার বা এলজিবিটি: শব্দের মারপ্যাঁচ ও সচেতনতা

সমকামিতা তথা এলজিবিটি আন্দোলন মূলধারায় আসে মূলত জেন্ডার (Gender) নামক শব্দ প্রবর্তনের মাধ্যমে। সেক্স এবং জেন্ডার শব্দ দুটোকে একে অপরের সমার্থক মনে করা হলেও এগুলো ভিন্ন এবং গভীর তাৎপর্যপূর্ণ। সেক্স বা লিঙ্গ হচ্ছে মানুষের জন্মগত যৌন পরিচয়, আর বর্তমানের সময়ের জেন্ডার পরিচয় বা আইডেন্টিটি হচ্ছে মনের ইচ্ছা-স্বাধীন যৌন বিষয়। গত ৭০ বছরে সমকামিতা বা হোমোসেক্সুয়ালিটি ইস্যুতে অনেক শব্দ যুক্ত হয়েছে, এবং প্রতিনিয়ত শব্দগত বিবর্তনের মধ্য দিয়ে যাচ্ছে। তাই সাধারণ মানুষের জন্য জেন্ডার আইডেন্টিটি মতাদর্শের বিষয়গুলো অনুসরণ করা কঠিন মনে হতে পারে। শুরুতে এটা পরিচিত ছিল গে (Gay) এবং লেসবিয়ান (Lesbian) ইস্যু হিসেবে। বর্তমানে সমকামিতা আন্দোলন বুঝাতে বহুলভাবে প্রচারিত হয় তিনটি টার্ম বা শব্দ, যার অর্থ কার্যত একই, অর্থাৎ সমার্থক। এগুলো হচ্ছে—

- ট্রান্সজেন্ডার (Transgender যদিও এক সময় এটা আলাদা সম্প্রদায় ছিল);
- এলজিবিটিকিউ (LGBTQ) এবং
- নন-বাইনারি (Non-binary তথা প্রচলিত লিঙ্গ পরিচয়ের বহির্ভূত)।

American Psychiatric Association (APA)-এর ব্যাখ্যা অনুযায়ী—এই শব্দগুলো এখন আমব্রেলা (দলীয়) টার্ম হিসেবে, রাজনৈতিক শক্তি বা মতাদর্শ হিসেবে ব্যবহার করা হয়।[৭,৮] মোটাদাগে ট্রান্সজেন্ডার, এলজিবিটি, নন-বাইনারি, জেন্ডার ডিসফোরিয়া, জেন্ডার কুইয়ার, সেক্সুয়াল ওরিয়েন্টেশন শব্দগুলো ব্যবহারের মূল উদ্দেশ্য হচ্ছে—জন্মগত লিঙ্গ-পরিচয়কে অস্বীকার করে নিজের ইচ্ছেমতো জেন্ডার-পরিচয় তথা সমকামিতাকে প্রমোট করা।

ট্রান্সজেন্ডার-সংক্রান্ত শব্দগুলোর প্রতিনিয়ত পরিবর্তনশীল হওয়া প্রসঙ্গে Annual Review on Law and Social Science নামক জার্নালে David Frank and Nolan Phillips উল্লেখ করেন,[৯]

"The expansion of sexuality in society is self-reinforcing. The legitimation of each new identity endangers others. Thus, the old

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

gay center on campus morphs into the lesbian and gay center, and then the LGB center, then the LGBT center and then the LGBTQ center, and at some point the LGBTQI center, and now even the LGBTQQIAAP center (lesbian, gay, bisexual, transgendered, queer, questioning, intersex, asexual, allies and pansexual)"

যেভাবে ট্রান্সজেন্ডার পরিচয় ঘোষণা করা হয়

ট্রান্সজেন্ডার বা এলজিবিটি মুভমেন্টের সবচেয়ে শক্তিশালী প্রেসারগ্রুপ হচ্ছে GLAAD (Gay & Lesbian Alliance Against Defamation)।[৮] এটি ট্রান্সজেন্ডারদের কোনো ইস্যু বা দাবিকে লাইমলাইটে আনতে এবং এর পক্ষে জনমত তৈরি করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। গ্লাড-এর ডেফিনেশন অনুযায়ী—জেন্ডার আইডেন্টিটি বাহ্যিকভাবে প্রকাশিত হতে পারে বিভিন্নভাবে, এবং এটা মূলত ব্যক্তি-কেন্দ্রিক বিষয়। এখানে হরমোন বা সার্জারি করে পরিবর্তন করা হলো কিনা, তা মুখ্য বিষয় নয়। মেডিক্যাল-প্রক্রিয়ায় ট্রান্সজেন্ডারে রূপান্তরিত হওয়া অনেক ব্যয়বহুল, যা অনেকের ক্ষেত্রে অসম্ভব। মোটাদাগে, বাহ্যিকভাবে ট্রান্সজেন্ডার আইডেন্টিটি যেভাবে প্রকাশিত হয়—

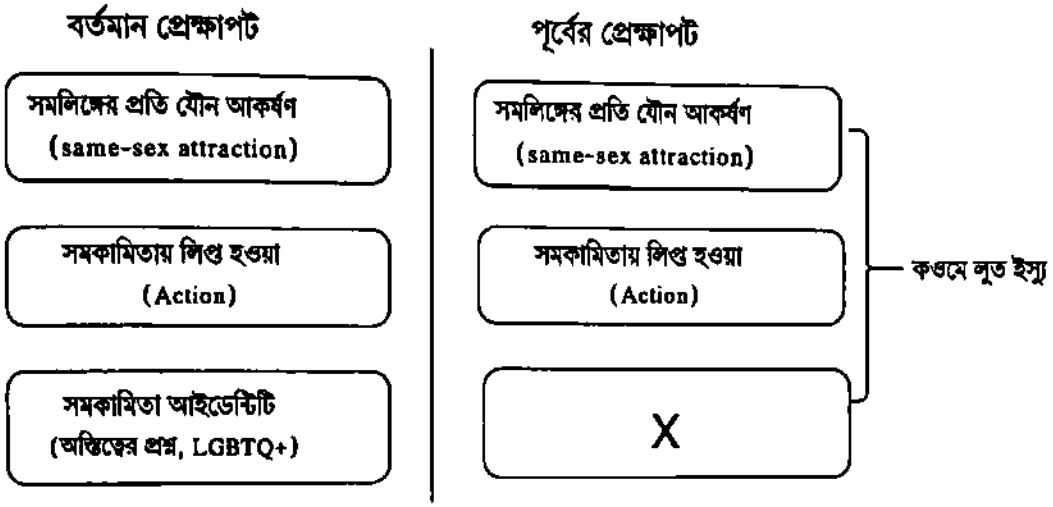
- নাম পরিবর্তন—তথা লিঙ্গভিত্তিক পুরুষ নাম বদলে নিজেকে ট্রান্সজেন্ডার ঘোষণার পর নিজের নতুন নাম নিতে পারে। এক্ষেত্রে আগের নামটিকে Dead name বলা হয়। ডেডনেইমে কোনো ট্রান্স মানুষকে সম্বোধন করা অত্যন্ত সংবেদনশীল বিষয় হয়ে দাঁড়িয়েছে।
- নতুন প্রোনাউন্স (pronouns) গ্রহণ করা। যেমন: প্রচলিত He or She-এর পরিবর্তে They একবচন হিসেবে ব্যবহার করা হয়।
- পোশাক পরিবর্তন বা ক্রসড্রেসিং—যেমন: বাহ্যিকভাবে একটি ছেলে মেয়েদের ড্রেস পড়তে পারে।
- হেয়ারকাট, বিউটিফিকেশন মেকআপ পরিবর্তন।
- কণ্ঠস্বর এবং চলনে-বলনে আচরণগত পরিবর্তন (মেয়েলি বা পুরুষালী বৈশিষ্ট্য)।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

এলজিবিটি বা ট্রান্সজেন্ডার পরিচয় কেন ইসলামি বিশ্বাসের সাথে সাংঘর্ষিক?

মুসলিম সমাজে কওমে লুতের সমকামিতার অপরাধ সম্পর্কে কিছুটা সচেতনতা থাকলেও বর্তমান সময়ের সমকামিতা-ভিত্তিক জেন্ডার আইডেন্টিটি বা পরিচয় (Gender Identity) নিয়ে তেমন ধারণা নেই বললেই চলে। আইডেন্টিটির বিষয়টি স্পষ্টভাবে অনুধাবন করতে হলে তিনটি গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্ট সম্পর্কে সচেতন হওয়া আবশ্যক—



- সমলিঙ্গের প্রতি যৌন বাসনা বা আকর্ষণ, অথবা সমকাম-অনুভূতি (same-sex desire or attraction);
- সমকাম-বাসনা কার্যে বাস্তবায়ন করা (Sexual behaviour/action);
- সমকাম-বাসনা বা অনুভূতিকে ভিত্তি করে নিজের আইডেন্টিটি নির্ধারণ করে তা সাংবিধানিক বা নাগরিক অধিকার অথবা মানবাধিকার বলে মনে করা।

প্রবৃত্তির তাড়নায় কেউ পাপবোধ জেনেও যদি লুকিয়ে এসব কাজ করে ফেলে, তবে তার বড় গুনাহ হবে; কিন্তু ধর্মীয় পরিচয় অক্ষুণ্ন থাকবে। কৃত অপরাধের জন্য কায়মনোবাক্যে অনুতপ্ত হয়ে তওবা করলে আল্লাহ তা ক্ষমা করে দিতে পারেন। এই প্রসঙ্গে ইসলামি দৃষ্টিকোণ থেকে মদ অথবা জিনা তথা বিবাহ-বহির্ভূত যৌন সম্পর্কের উদাহরণ টানলে এলজিবিটি, ট্রান্সজেন্ডার ও নন-বাইনারি আইডেন্টিটির বিষয়টি আরও স্পষ্ট হতে পারে। কারও জিনা করার প্রতি মানসিক বাসনা তৈরি হতে পারে, কিন্তু সেটি সম্পাদন না করা পর্যন্ত তার ওপর জিনার অপরাধ হবে না।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

এখন যদি জিনা করা বা মদ খাওয়াকে কেউ নৈতিকভাবে স্বাভাবিক মনে করে (অর্থাৎ গুনাহ না মনে করে), তা তার নিজের সাংবিধানিক বা মানবাধিকার বলে দাবি করে, তবে তা আইডেন্টিটির অংশ হয়ে দাঁড়ায়। এলজিবিটি বা ট্রান্সজেন্ডার অথবা নন-বাইনারি তেমন একটি গোষ্ঠীর পরিচয় বহন করে, যারা জন্মগত তথা বায়োলজিক্যাল সেক্সুয়াল আইডেন্টিটিকে (ছেলে বা মেয়ে) অস্বীকার করে, অর্থাৎ তাদের কাছে এই জন্মগত আইডেন্টিটি গুরুত্বপূর্ণ নয়। জৈবিক সেক্সকে আলাদা করতে মানসিক সেক্স (psychological sex) জেন্ডার নামক নতুন শব্দ প্রবর্তন করা হয়েছে, যা বর্তমানে জেন্ডার আইডেন্টিটি নামে পরিচিত।

কিশোর-কিশোরীদের মাঝে ট্রান্সজেন্ডার হওয়ার ব্যাপক প্রবণতা

২০২২ সালের সমীক্ষা অনুসারে আমেরিকার মোট জনসংখ্যার ৭.১ শতাংশ মানুষ নিজেদের ট্রানজেন্ডার বা নন-বাইনারি হিসেবে পরিচয় দেয়।[১০] কিন্তু কিশোর-কিশোরীদের (যাদের বয়স ২০-এর কাছাকাছি, যাদের জন্ম ১৯৯৭-২০০২ সালে, এদের Z Generation বলা হয়) প্রায় ২১ শতাংশ নিজেদের জন্মগত যৌন পরিচয়ে বিশ্বাসী নয়। অর্থাৎ তারা সমকামী বা ট্রান্সজেন্ডার মতাদর্শের অনুসারী।[১০] আগের প্রজন্মে (যারা ১৯৬৫ সালের আগে জন্মগ্রহণ করেছে) এই সংখ্যা ছিল মাত্র ২ শতাংশ।

অন্যদিকে ব্রিটেনের Z Generation-এর ৪০ শতাংশ নিজেদের জন্মগত লিঙ্গ-পরিচয় নিয়ে সন্দিহান বা বিশ্বাসী নন। আরও ভয়ের ব্যাপার হচ্ছে যে, এই প্রজন্মের মাত্র ৫৩ শতাংশ নিজেদের প্রচলিত নারী-পুরুষ বলে মনে করে।[১১]

ইংল্যান্ডের ট্যাভিস্টক এবং পোর্টম্যান এনএইচএস ফাউন্ডেশন ট্রাস্ট দ্বারা পরিচালিত এক সমীক্ষা অনুসারে ১০ বছর আগে এখানে ২৫০টির কম রেফারেল কেইস আসত, যারা নিজেদের লৈঙ্গিক যৌন-পরিচয় নিয়ে মানসিক যাতনায় (জেন্ডার ডিসফোরিয়া) ভুগেছে, এবং এদের বেশিরভাগই ছিল ছেলে। কিন্তু ২০২১ সালে বিস্ময়করভাবে তা বেড়ে দাঁড়ায় ৫০০০-এর বেশি কেইসে, যা আগের বছরের তুলনায় দ্বিগুণ। সবচেয়ে শঙ্কার বিষয় হচ্ছে—এদের প্রায় দুই-তৃতীয়াংশই মেয়ে, যারা তাদের জন্মগত লিঙ্গ-পরিচয় নিয়ে সন্দিহান।[১২] ইংল্যান্ডে ট্রান্সজেন্ডার ইস্যুতে চিকিৎসা নিতে মানুষের সংখ্যা বৃদ্ধির প্রবণতা লক্ষণীয়। গত

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

এক দশকেরও কম সময়ে ছেলেদের রেফারেল কেইস বেড়ে হয়েছে ১৪৬০%, আর মেয়েদের ক্ষেত্রে তা হয়েছে ৫৩৩৭%।[১৩] ইদানীং কম বয়সী মেয়েদের মধ্যে এই বৃদ্ধি প্রবণতা বিশেষভাবে লক্ষণীয়।

সামাজিক মূল্যবোধের এই শোচনীয় অবনতির পেছনে সম্ভাব্য যেসব নিয়ামক (ফ্যাক্টর) চিহ্নিত করা হয়েছে, সেসবের মধ্যে রয়েছে শৈশবকালের বুলিয়িং বা টিজিং, যৌন হয়রানি এবং সমাজের হাইপার-সেক্সুয়ালাইজেশন বা যৌনতা সম্পর্কে একটি শিশুর প্রাথমিক উপলব্ধি এবং দৃষ্টিভঙ্গি, যার কারণে অনেকে মনে করছে—মহিলার চেয়ে একজন পুরুষ হিসেবে সমাজে বেঁচে থাকা সহজ হতে পারে।[১২]

২০২২ সালের জরিপ অনুসারে—৭১ শতাংশ আমেরিকান ট্রান্সজেন্ডারকে (সমকামিতা) নৈতিকভাবে সঠিক বলে মনে করে। ২০০১ সালে এই সংখ্যা ছিল ৪০ শতাংশ।[১৪]

ট্রান্সজেন্ডার সামাজিকীকরণে যেসব নতুন সমস্যা ভয়াবহ রূপ নিচ্ছে

ট্রান্সজেন্ডার ইস্যুতে অনেকের কাছে মনে হতে পারে—এতে সমস্যা কী, সবাই তো আর এক রকম হয় না; ওদের সংখ্যাই-বা আর কত; তারা তো আমাদের কোনো সমস্যা করছে না। কিন্তু বাস্তবতা ভিন্ন, যা পশ্চিমা দেশগুলো থেকে কিছুটা অনুধাবন করা যেতে পারে। ট্রান্সজেন্ডার ইস্যুটি আল্লাহপ্রদত্ত জন্মগত লিঙ্গভিত্তিক পরিচয় বা সিস্টেমকে ওলটপালট করে দিচ্ছে, তৈরি হচ্ছে নানা বিতর্ক ও সমস্যা।

ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় ট্রান্সজেন্ডাররা যেভাবে মেয়েদের অধিকার হরণ করছে

নারী অধিকার নিয়ে যে পশ্চিমা বিশ্ব সবসময় সোচ্চার এবং মরিয়া ছিল, তারাই এখন নারীর অধিকার হরণের পলিসি বাস্তবায়ন করছে ট্রান্সজেন্ডারকে সামাজিকীকরণের মাধ্যমে। অলিম্পিক কমিটি তাদের নৈতিক দায়িত্বের অংশ হিসেবে ট্রান্সজেন্ডারদের জন্য সুযোগ তৈরি করতে নারী-পুরুষের সংজ্ঞা পরিবর্তন করে ফেলেছে। এখন জন্মগত লিঙ্গ-পরিচয় মুখ্য নয়।[১৫] এই নতুন নিয়মে একজন পুরুষ নিজেকে মেয়ে ট্রান্সজেন্ডার ঘোষণা দিয়ে মেয়েদের ইভেন্টে অংশগ্রহণ করতে পারবে। এর পূর্বশর্ত হিসেবে ঔষধ সেবনের মাধ্যমে শুধু পুরুষালি হরমোনের (Testesterone) পরিমাণ কমালেই হবে।

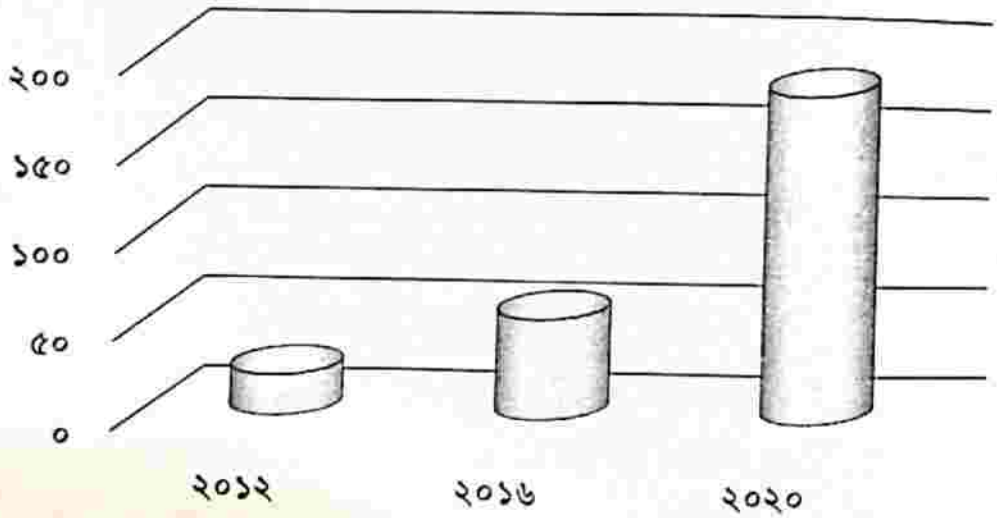
আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

লক্ষণীয় বিষয় হচ্ছে—শুধু হরমোনের পরিমাণ কমে গেলেই পুরুষটি সত্যিকারের মেয়ে হয়ে যায় না। জন্মগতভাবে একজন পুরুষের সাথে মেয়েদের দৈহিক গঠনে অনেক পার্থক্য রয়েছে। যেমন: পুরুষের ফুসফুস বড়, পেশির সাইজ এবং হাড়ের ঘনত্ব বেশি। হরমোন কমালেও সেগুলো ৫%-এর বেশি কমে না। তাই একজন ট্রান্স মেয়ে (ফেইক) প্রতিযোগিতায় প্রকৃত মেয়ের তুলনায় এগিয়ে থাকে।

অলিম্পিকের নতুন নিয়মের কারণে ট্রান্সজেন্ডারদের সংখ্যা দিনদিন বাড়ছে। ২০২০ সালের টোকিও অলিম্পিকে ১৮২ জন ট্রান্সজেন্ডার অংশ নেয়, ২০১৬ সালের রিও দি জেনিরো অলিম্পিকে অংশ নেয় ৫৬ জন এবং ২০১২ সালের লন্ডন অলিম্পিকে অংশ নেয় ২৩ জন।[১৬]

অলিম্পিকে ট্রান্সজেন্ডার



নিউজিল্যান্ডের ট্রান্স মেয়ে (জন্মগত পুরুষ) Laurel Hubbard স্থানীয় প্রতিযোগিতায় ভারোত্তোলনে (ওয়েটলিফটিং) কলেজ পর্যায়ে পুরুষ হিসেবে রেকর্ডও করেছিল, কিন্তু ২০১২ খ্রিষ্টাব্দে সে মেয়ে হিসেবে অলিম্পিকে অংশগ্রহণ করে মহিলা ইভেন্টে বিশ্ব রেকর্ড গড়ে কয়েকটি পদক জিতে নেয়।[১৭] ক্রিকেটার ম্যাক্সিন ব্লিথিন কেন্ট কাউন্টির টিমে প্রথম ট্রান্স মহিলা হিসেবে অংশ নেওয়া তার ব্যাটিং গড় ১২৪ রান; কিন্তু পুরুষ ক্রিকেটার হিসেবে ব্যাটিং গড় ছিল মাত্র ১৫ রান।[১৮] টোকিও অলিম্পিকে ট্রান্স মেয়ে Quinn (আদতে পুরুষ) সেরা খেলোয়াড় হিসেবে কানাডার মহিলা ফুটবল দলকে টুর্নামেন্টের গোল্ড মেডেল জিতিয়ে আনতে ভূমিকা রাখে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

অলিম্পিকে মেয়েরূপী পুরুষদের জয়জয়কার। নৈতিকতার নামে এসব অনৈতিকতা দেখে টেনিস ইতিহাসের বিখ্যাত তারকা (১৮ বার গ্রান্ড স্ল্যাম জয়ী) মহিলা টেনিস তারকা নাভ্রাতিলোভা খেলায় এই অন্যায়ের প্রতিবাদ করে বলেছিলেন—এটা অবিচার এবং অন্যায়।[১৯] এ-কারণে Athlete Ally নামক এক সংস্থার অ্যাডভাইজরি কমিটি থেকে তার সদস্যপদ বাতিল করা হয়, যদিও তিনি ট্রান্সজেন্ডারের প্রতি খুবই সহানুভূতিশীল ছিলেন।

ট্রান্সজেন্ডারদের নিয়ে বিপাকে জেলখানা কর্তৃপক্ষ

জেলখানায় পুরুষ এবং মহিলা কয়েদিদের আলাদা আলাদা রাখার ব্যবস্থা থাকে। ঘটনাটি ইংল্যান্ডের। ক্যারেন ওয়াইট নামের ৫২ বছর বয়সী একজন পুরুষ শিশুকামিতা, কয়েকটি মেয়েকে ধর্ষণ, চুরি এবং যৌন নিপীড়নের দায়ে দোষী সাবস্ত হয়।[২০] জেলখানায় প্রবেশের আগে সে নিজেকে ট্রান্সজেন্ডার (মেয়ে) ঘোষণা দেয়। ট্রান্সজেন্ডার প্রমাণে যেহেতু মেডিক্যাল টেস্ট নেই, তাই তারা যা বলবে, সেটিই হবে তার জেন্ডার পরিচয় (যৌন পরিচয়)—তার লিঙ্গ যা-ই থাকুক-না কেন। জেলাখানায় ট্রান্সজেন্ডারদের জন্য আলাদা কোনো ব্যবস্থাও নেই, নতুন করে প্রতিষ্ঠা করা হলেও এই সমস্যার সমাধান হবে না। কেননা জেন্ডার পরিচয় (মনের যৌনানুভূতি) পরিবর্তন হতে পারে। তাই পুরুষ লিঙ্গধারী ক্যারেন ওয়াইটকে ট্রান্সজেন্ডার মেয়ে হিসেবে প্রকৃত মেয়েদের সেলে থাকার ব্যবস্থা করা হয়। কিছুদিন পর দেখা গেল—সে তার রুমমেট মেয়েকে ধর্ষণ করেছে, অন্য মেয়েদেরকেও যৌন নিপীড়ন করেছে।

আমেরিকার এক ট্রান্স মেয়ে (আদতে পুরুষ) অপরাধীকে জন্মগত লিঙ্গ অনুসারে পুরুষদের জেলাখানায় রাখা হয়েছিল। তাতে নাকি অন্য কয়েদিরা তাকে যৌন নিপীড়ন করেছে। এসব নিয়ে কোর্ট এবং জেলখানা কর্তৃপক্ষ পড়েছে বিড়ম্বনায়।[২১] লিঙ্গ অনুসারে ট্রান্সজেন্ডার অপরাধীদেরকে জেলখানায় স্থান বরাদ্দ দিলে তারা নাকি আরও বেশি মানসিক নির্যাতন এবং সেক্সুয়াল হ্যারাসমেন্টের শিকার হতে পারে, এতে মানবাধিকার লঙ্ঘিত হতে পারে বিধায় মানবতাবাদী সংস্থাগুলো এই বিষয়ে বেশ সোচ্চার। নিজের ইচ্ছে-স্বাধীন, মনমতো জেন্ডার পরিচয় ধারণ প্রচলিত সিস্টেম ও আইনকানুনের জন্য মারাত্মক একটি চ্যালেঞ্জ।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ট্রান্সজেন্ডার বাথরুম নিয়েও মারাত্মক বিড়ম্বনা

এলজিবিটি বা ট্রান্সজেন্ডাররা শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, অফিস-আদালত কিংবা পাবলিক প্লেসে কোন টয়লেটে যাবে, তা নিয়েও শুরু হয়েছে ব্যাপক সমস্যা। সম্প্রতি আমেরিকার কয়েকটি ঘটনা আলোচনায় এসেছে। প্রায় ৭০ বছর বয়সী একজন পুরুষ, যিনি বিবাহিত এবং তিন সন্তানের জনক, হঠাৎ একদিন সে নিজেকে মেয়ে ট্রান্সজেন্ডার বলে ঘোষণা দিয়ে সবাইকে বিপাকে ফেলে দেয়। ফলে, ট্রান্সজেন্ডার হিসেবে সে মেয়েদের টয়লেট ও লকার রুম ব্যবহার করার কারণে প্রকৃত মেয়েরা নিজেদের প্রাইভেসি নিয়ে বিব্রতকর অবস্থায় পড়ে যায়।[২২] আমেরিকার সাবেক প্রেসিডেন্ট বারাক ওবামা ট্রান্সজেন্ডার সমঅধিকার বাস্তবায়নের লক্ষ্যে বাথরুম বিল পাশ করেছিলেন; কিন্তু তার পরবর্তী প্রেসিডেন্ট ট্রাম্প এসে এগুলো বাতিল করে দেন। এখন ডেমোক্রেটদের নির্বাচনি এলাকায় ট্রান্সজেন্ডারদের জন্য আলাদা বাথরুম বানাতে হচ্ছে। এমনও ঘটনা ঘটছে যে, ট্রান্সজেন্ডাররা তাদের পরিবর্তিত জেন্ডার পরিচয় নিয়ে বাথরুমে ঢুকতে চাইলে নন-ট্রান্সজেন্ডাররা বাধা দিচ্ছে।

একজন মায়ের আকুতি—মেয়ের প্রতি অন্যায়ের বিচার চান

আমেরিকার 'নিউ ইয়র্ক পোস্ট' পত্রিকা এই শিরোনামে একটি আর্টিকেল ছাপে—'Justice' for trans athletes is unfair to girls like my daughter' (অর্থাৎ ট্রান্স অ্যাথলেটদের জন্য 'ন্যায়বিচার' আমার মেয়ের মতো মেয়েদের প্রতি অন্যায়)।[২৩] মায়ের ভাষায়—আমার মেয়ে অ্যালানা, আমেরিকার কানেটিকাট অঙ্গরাজ্যের একজন দৌড়বিদ। সে তাদের হাইস্কুল টিমের নেতৃত্ব দিয়ে ১০০ মিটার, ২০০ মিটার এবং ৪০০ মিটার দৌড় প্রতিযোগিতায় স্থানীয়ভাবে রেকর্ড গড়ে চ্যাম্পিয়ন হয়।

তিনি আরও বলেন, অ্যালানা প্রশিক্ষণের জন্য দিনরাত, এমনকি বন্ধের দিনও খেটেছে। সে আরও দ্রুত দৌড়ে তার সেরা টাইমিং এক সেকেন্ডের ভগ্নাংশ পর্যন্ত কমাতে নিজেকে উজাড় করে দিয়ে প্র্যাক্টিস করেছে। এরপর ২০১৭ সাল থেকে আমাদের স্টেট হাইস্কুল অ্যাথলেটিক প্রতিযোগিতায় ট্রান্স মেয়েদেরকে (অর্থাৎ জন্মগতভাবে ছেলেদেরকে) প্রকৃত মেয়েদের ইভেন্টে অংশগ্রহণ করার অনুমতি দেয়। তখন দুজন ট্রান্স মেয়ে ১৫টি পদক জিতে নেয়, অথচ এই অনুমতির আগের বছর ২০১৬ সালে নয় জন প্রকৃত মেয়ে এই খেতাবগুলো জিতেছিল। শুধু তা-ই নয়, এই দুজন ট্রান্সজেন্ডারের অংশগ্রহণ প্রকৃত ৫০ জন মেয়ের সুযোগকে হরণ

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

করে নেয়, যে-কারণে আমাদেরকে এক বুক কষ্ট নিয়ে সেই প্রতিযোগিতায় প্রকৃত মেয়েদেরকে দর্শক হিসেবে দেখতে হয়েছে।

একজন প্যারেন্ট হিসেবে এর সাক্ষী হওয়া খুবই কষ্টের এবং বেদনার। আমার মেয়ে তার লক্ষ্য অর্জনের জন্য যত কঠোর পরিশ্রমই করুক-না কেন, সে একটি ভয়াবহ জেন্ডার আইডিওলজির কাছে অসহায় হয়ে অ্যাথলেটিক হওয়ার সুযোগ হারাবে। এই অবিচার যদি বন্ধ না করা হয়, তবে ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় মেয়েরা শুধু অন্যায্যভাবে বঞ্চিত হতেই থাকবে।

বাংলাদেশে হিজড়ারা কি ট্রান্সজেন্ডার?

দেশের প্রধান প্রধান মিডিয়াগুলোসহ বিশ্বমিডিয়া হিজড়াদের ট্রান্সজেন্ডার হিসেবে প্রচার করছে বিগত কয়েক বছর ধরে। তাদের থেকে এমন শিরোনামও করা হচ্ছে—'বাংলাদেশে প্রথম ট্রান্সজেন্ডার মুসলিম মাদ্রাসা'[২৪], বাংলাদেশের প্রথম রূপান্তরকামী সংবাদপাঠিকা[২৫]'—এই শিরোনামগুলো উদ্দেশ্যপ্রণোদিত। হিজড়া একটি জন্মগত জেনেটিক সমস্যা বা ডিসঅর্ডার। যেমন: জন্মের সময় অ্যান্ড্রোজেন রিসিপ্টর নামক একটি জিনে মিউটেশন বা পরিবর্তনের কারণে পুরুষদের হরমোন তৈরিতে বাধাগ্রস্ত হয়, যে-কারণে তারা জেনেটিক্যালি তথা জন্মগতভাবে পুরুষ হয়েও বাহ্যিকভাবে হয় মেয়েদের মতো। যেমন: Androgen Insensitivity Syndrome তেমনি একটা জন্মগত সমস্যা। প্রতি ৫ হাজার শিশু জন্ম নিলে একজনের এই সমস্যা দেখা দিতে পারে। আরও কিছু কারণেও কেউ হিজড়া হিসেবে জন্মগ্রহণ করতে পারে, যারা বয়ঃসন্ধির আগে বিষয়টা বুঝতেই পারে না। মোটকথা, হিজড়া একটি প্রতিবন্ধকতা, যার ওপর তার নিজের কোনো হাত নেই।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হচ্ছে—হিজড়া হওয়া একটি খুব অস্বাভাবিক ঘটনা। শিশুজন্মের মাত্র ০.০১৮% ক্ষেত্রে হিজড়া নামক জন্মগত সমস্যা দেখা দিতে পারে। অর্থাৎ অন্যভাবে বললে ৯৯.৯৮% ক্ষেত্রে শিশুরা জন্মগতভাবে ছেলে বা মেয়ে হয়ে থাকে।[২৬]

অন্যদিকে ট্রান্সজেন্ডারকে কোনো অসুস্থতা, ডিসঅর্ডার বা কোনো মানসিক সমস্যা হিসেবে গণ্য করা হয় না। ট্রান্সজেন্ডারের বাংলা আভিধানিক শব্দ হিজড়া লেখা হচ্ছে, আবার রূপান্তরকামীও বলা হচ্ছে। সভ্য, শিক্ষিত ও বিবেকমান মানুষ হিজড়াদের প্রতি সহানুভূতিশীল। তাদের এই সহানুভূতিশীলতাকে কাজে লাগিয়ে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

শব্দের মারপ্যাঁচে মানুষকে দ্বিধায় ফেলে এই ইস্যুকে সামাজিকভাবে গ্রহণযোগ্য করার লক্ষ্যে জনমনে এই শব্দটিকে সুকৌশলে গেঁথে ফেলার চেষ্টা এখন স্পষ্ট। অর্থাৎ সাধারণ মানুষকে যদি বোঝানো যায় যে, হিজড়া ও রূপান্তরকামী সমার্থক দুটি শব্দ (যদিও আসলে তা নয়, কারণ এর প্রথমটি হলো অসুস্থতা, অন্যটি বিষাক্ত বিকৃত দর্শন), তাহলে হিজড়াদের প্রতি যার সমবেদনা থাকবে, ট্রান্সজেন্ডারদের প্রতিও তার সমবেদনা এবং সমর্থন থাকবে।

মজার ব্যাপার হচ্ছে—সম্প্রতি ভারতের হিজড়াগোষ্ঠীর প্রেসিডেন্ট তাদেরকে ট্রান্সজেন্ডার হিসেবে সংজ্ঞায়িত করার জন্য প্রতিবাদ জানিয়েছে ("The terms 'Transgender' and 'Hijra' are not the same' says Joya Sikder)।[২৭] আমেরিকার বিখ্যাত গণমাধ্যম 'ওয়াশিংটন পোস্ট'-ও এই বিষয়টি সম্পর্কে আলোকপাত করেছে যে, হিজড়া এবং ট্রান্সজেন্ডার এক নয় (Why terms like 'transgender' don't work for India's 'third-gender' communities)।[২৮] যেখানে ইসলাম ধর্মে সমকামিতা নিষিদ্ধ, সেখানে বাংলাদেশের মতো মুসলিম অধ্যুষিত একটি দেশে অবহেলিত, দরিদ্র হিজড়াদের ব্যবহার করে সমকামিতা বা ট্রান্সজেন্ডার নামক শব্দের প্রতি সফট কর্নার তৈরি করা হচ্ছে অত্যন্ত সুকৌশলে। এই ব্যাপারে আমাদের সমাজে সতর্কতা তৈরি করা অত্যন্ত জরুরি হয়ে দাঁড়িয়েছে।

ট্রান্সজেন্ডার হওয়া কি জন্মগত বিষয়? আদৌ কি এর বায়োলজিক্যাল কোনো ভিত্তি আছে?

মানুষের লিঙ্গ-পরিচয় তথা নারী বা পুরুষ নির্ধারণে সুস্পষ্ট একটি জৈবিক জেনেটিক ভিত্তি রয়েছে। এক্ষেত্রে ছেলেদের ক্রোমোজোম হলো XY, আর মেয়েদের ক্রোমোজোম XX। এখানে মূল পার্থক্য হচ্ছে Y ক্রোমোজম, আরও নির্দিষ্ট করে বললে—একটিমাত্র জিন (যা SRY নামে পরিচিত) ছেলে অথবা মেয়ে লিঙ্গধারী হবে কিনা তা নির্ণয় করে। এ জন্য এই জিনকে 'মাস্টার সেক্স রেগুলেটর' তথা 'ছেলেমেয়ে হওয়ার মলিকিউলার সুইচ' বলা হয়। সুইচটি যদি সক্রিয় হয়, তবে ভ্রূণটি ছেলে হবে। আর যদি সেই SRY জিন কোনো কারণে নষ্ট বা নিষ্ক্রিয় থাকে, তবে ভ্রূণটি হবে মেয়ে। জেন্ডার পরিচয় (মনের ইচ্ছানুযায়ী যৌন পরিচয়) নির্ণয়ে এমন কোনো জেনেটিক ভিত্তি নেই, অর্থাৎ সুনির্দিষ্ট কোনো জিন বা জেনেটিক মার্কার গত ২০-৩০ বছর শত চেষ্টা করেও বের করা সম্ভব হয়নি।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

প্রসঙ্গত, লিঙ্গ পরিবর্তন বা sex change নিয়ে ফিশ মডেলে অনেক গবেষণা হয়েছে। এই রিসার্চ ফিল্ডে আমি পিএইচডি করেছি ন্যাশনাল ইউনিভার্সিটি অব সিঙ্গাপুরে। আমার গবেষণার বিষয়বস্তু ছিল—জেব্রাফিশ (খুব পপুলার রিসার্চ মডেল) কীভাবে মেয়ে থেকে ছেলে মাছে রূপান্তরিত হয়। আমার পিএইচডি থিসিস পেপার (Molecular Analyses of Gonad Differentiation and Function in Zebrafish) গুগল সার্চ করে পড়া যাবে। এই ফিশের মানুষের মতো সুনির্দিষ্ট সেক্স ক্রোমোজোম নেই। জন্মের একটি পর্যায় পর্যন্ত (প্রথম ৩ সপ্তাহ) সব জেব্রাফিশ মেয়ে হিসেবে বড় হয় এবং এর পরে কিছু অপরিপক্ক মেয়ে (Juvenile Zebrafish) ফিশ ছেলেতে রূপান্তরিত হয়। আমার কাজ ছিল মলিকিউলার লেভেলে আসলে কী ঘটে, সেই রহস্য উন্মোচন করা। মজার ব্যাপার হচ্ছে, যে জিনে (Gene) সমস্যা থাকলে একজন মানুষ হিজড়া হতে পারে, সেই জিনটি জেব্রাফিশ থেকে প্রথম ক্লোনিং করে তার বিভিন্ন ধরনের বৈশিষ্ট্য এনালাইসিস (Zebrafish Androgen Receptor: Isolation, Molecular, and Biochemical Characterization) করেছিলাম, যা ভালো জার্নালে প্রকাশিত হয়েছিল। মাছের পোনাকে হরমোন দিয়ে ছেলে বা মেয়েতে পরিবর্তন করা যায়। তেলাপিয়া মাছ চাষে এটি বহুল পরিমাণে ব্যবহার হয়, কেননা তেলাপিয়ার সুনির্দিষ্ট সেক্স ক্রোমোজোম নেই। মাছে হরমোন প্রয়োগ করে ভিন্ন লিঙ্গে রূপান্তর করা হলে, সেগুলো প্রজননশীল হতে কোনো সমস্যা হয় না। অর্থাৎ মাছগুলো পরিপূর্ণভাবে ভিন্ন লিঙ্গে রূপান্তরিত হয়। কিন্তু মানুষের ক্ষেত্রে ট্রান্সজেন্ডাররা (ট্রান্সসেক্সুয়াল) হরমোন থেরাপি বা সার্জারি করে ছেলে থেকে মেয়ে অথবা মেয়ে থেকে ছেলেতে রূপান্তরিত হতে পারলেও তাদের অভ্যন্তরীণ অঙ্গের কোনো পরিবর্তন হয় না। বাহ্যিক অঙ্গকে (যেমন: নারী-যৌনাঙ্গ) কসমেটিক সার্জারির মাধ্যমে পুরুষাঙ্গের মতো করে তৈরি করা হলেও সেই মহিলা বন্ধ্যা হয়ে যায়, অর্থাৎ শিশু জন্মদানে সে কোনো ভূমিকা রাখতে পারে না। আর এই সেক্স রিডিজাইন সার্জারি কেবল মনের ইচ্ছা বাস্তবায়নের জন্য হলেও এটি অত্যন্ত ব্যয়বহুল একটি প্রক্রিয়া। মানুষের ক্ষেত্রে শুক্রাণু এবং ডিম্বাণু মিলনের ফলে যে প্রথম কোষ তৈরি হয় (জাইগোট), সেই কোষেই একজন মানুষের লিঙ্গ নির্ধারিত হয়ে যায়। অর্থাৎ এটি অত্যন্ত পারফেক্ট একটি জৈব-প্রক্রিয়া।

ট্রান্সজেন্ডাররা একটি মতবাদ প্রতিষ্ঠিত করেছিল যে, তাদের জেন্ডারও জন্মগতভাবে গর্ভাবস্থায় নির্দিষ্ট হয় ('Born this way' hypothesis)। অবশেষে 'গে জিন' আবিষ্কার হলো, এই নিয়ে ১৯৯৩ সালে বিশ্বমিডিয়ায় হলো তোলপাড়।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

এলজিবিটির জেনেটিক ভিত্তি পাওয়া গেল বলে সে কী উন্মাদনা! আনন্দের অতিশয্যে আমেরিকার NATIONAL GAY & LESBIAN TASK FORCE বিবৃতি দিলো—the NIH study... shows that homosexuality is a naturally occurring and common variation among humans..."।[২৯] পরবর্তী সময়ে প্রায় পাঁচ লাখ মানুষের জেনেটিক ডাটা এনালাইসিস করে সায়েন্টিফিক মহল সিদ্ধান্তে উপনীত হয় যে, 'গে জিন' বলে কিছুই পাওয়া যায়নি, জেনেটিক বৈচিত্র্যতা বা ভিন্নতা দিয়ে হোমোসেক্সুয়ালিটি নির্ধারণ করা সম্ভব নয়।[৩০]

নিউরোবায়োলজিক্যাল (ইমেজিং টেকনোলোজি) গবেষণার মাধ্যমে নারী এবং পুরুষের মস্তিষ্কে পার্থক্য খুঁজে পাওয়া গেলেও জন্মগত ট্রান্সজেন্ডার বা এলজিবিটি দাবি করার মতো অগ্রগতি নেই। ট্রান্সজেন্ডারদের সেই 'Born this way' ('এভাবেই তারা জন্মগ্রহণ করে') হাইপোথিসিস প্রমাণে ভ্রূণ পর্যায়ে কোনো হরমোনগত পার্থক্য বা ভিন্নতা দেখা যায় কিনা, তা নিয়ে ইন্টারসেক্স (হিজড়া) শিশুদের ওপর পর্যাপ্ত রিসার্চ করেও কোনো ভিত্তি দাঁড় করানো সম্ভব হয়নি।[৩১] এত প্রচেষ্টার পরও ট্রান্সজেন্ডার হওয়ার কারণ যেহেতু খুঁজে পাওয়া যাচ্ছে না, তাই এটি নিয়ে বেশি মরিয়া হলে কিন্তু ট্রান্সজেন্ডার কমিউনিটির জন্য ভালো হবে না বলে বিখ্যাত সায়েন্টিফিক ম্যাগাজিন 'সায়েন্টিফিক আমেরিকান' এই শিরোনামে প্রতিবেদন ছাপে—"The Search for a 'Cause' of Transness Is Misguided"—অর্থাৎ ট্রান্সজেন্ডারের কারণ খোঁজা বিপথগামিতার নামান্তর।[৩২]

গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হচ্ছে—ট্রান্সজেন্ডার শনাক্তকরণে কোনো মেডিক্যাল পরীক্ষা-নিরীক্ষা নেই (যেমন: ডায়াবেটিস পরীক্ষার মতো), কেননা এটি মনের ইচ্ছাধীন (self-identified) এবং কিছু প্রশ্নমালার (Questionnaire) ওপর জরিপ করে শনাক্ত করা হয়।

ট্রান্সজেন্ডার: এলজিবিটি মতাদর্শের ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট

এলজিবিটি বা ট্রান্সজেন্ডার মতাদর্শের মূল প্রোথিত রয়েছে লিবারেলিজম বা উদারনীতিবাদ নামক জীবনদর্শনে। লিবারেলিজম এমন একটি রাজনৈতিক ও নৈতিক মতবাদ, যেখানে ব্যক্তির স্বাধীনতাকে রক্ষা করা এবং এর উন্নতিসাধন করাকে রাজনীতির মূল লক্ষ্য হিসেবে চর্চা করা হয়। ব্যক্তিকে তার স্বকীয় সত্তায় প্রতিষ্ঠিত করার উপজীব্য থেকে মূলত উদারতাবাদের জন্ম হয়। সেই প্রেক্ষাপট থেকে নারীবাদী মতাদর্শও এসেছে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

সেক্স (লিঙ্গ)-কে জেন্ডার নামক শব্দে প্রতিস্থাপন করার মাধ্যমে এলজিবিটি বা ট্রান্সজেন্ডার মতাদর্শ প্রতিষ্ঠিত হওয়ার পথ সুগম হয়। শিল্প বিপ্লবের আগের কৃষিনির্ভর সমাজব্যবস্থার প্রোথিত বিশ্বাস ছিল—পুরুষেরা যেহেতু শারীরিকভাবে শক্তিশালী, বুদ্ধিমান এবং সহিষ্ণু, তাই তারা কায়িক শ্রম বা ভূমিকার জন্য বেশি উপযুক্ত। অন্যদিকে মেয়েরা ঘরে কাজের জন্য বেশি উপযুক্ত, কেননা তারা শারীরিকভাবে দুর্বল এবং সেবা মনোবৃত্তি (caring nature) পোষণ করে, যা সন্তান পালনের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এই ধ্যান-ধারণার (perception) ওপর ভিত্তি করে আইনি অধিকার এবং সামাজিক প্রত্যাশা প্রতিষ্ঠিত হয় এবং এভাবেই বহু বছর ধরে চলে আসছিল; কিন্তু নারীবাদী ভাবধারার চিন্তক ও গবেষকরা নারী-পুরুষ সমানাধিকার আদায়ের লক্ষ্যে লিঙ্গ পরিচয়কেই প্রশ্ন করা শুরু করে। এই দৃষ্টিভঙ্গি সিমোন ডি বেউভোয়ার (Simone De Beauvoir) দ্বারাও বিকশিত হয়েছিল, যিনি 'দ্য সেকেন্ড সেক্স' (১৯৪৯)-এ প্রস্তাব করেন যে, 'একজন নারী নারী হিসেবে জন্ম নেয় না, বরং সমাজ তাকে নারী হিসেবে গড়ে তোলে' One is not born, but rather becomes, a woman।[৩৩] তিনি প্রস্তাব করেননি যে, একজন মানুষ লিঙ্গহীনভাবে জন্মগ্রহণ করে, বরং মেয়ে হয় একটি নির্দিষ্ট সামাজিক প্রেক্ষাপটে (social constructs)। তখনো 'জেন্ডার' শব্দটি সেক্সের প্রতিশব্দ হিসেবে আবির্ভূত হয়নি।

১৯৫৫ সালে নারীবাদী চিন্তকদের কনসেপ্টটিকে (যোগ্যতার ভিত্তিতে নারী-পুরুষ) জেন্ডার নামক শব্দ ব্যবহার করে লিঙ্গ থেকে আলাদা করেন জন্স হপসকিন্স বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞানী জন মানি (John Money)।[৩৪] তিনি ইন্টারসেক্স (হিজড়া) শিশুদের ওপর গবেষণা করে 'জেন্ডার ফ্লুয়িড' (Gender fluid) বা জেন্ডার নিউট্রাল নিজস্ব মতবাদের ওপর ভিত্তি করে যুক্তি দিয়েছিলেন যে, একটি শিশুকে সামাজিকীকরণের মাধ্যমে পুরুষ বা মহিলা হিসেবে গড়ে তোলা সম্ভব। এক্ষেত্রে জন্মগত সেক্স তেমন মুখ্য নয়। তিনি প্রস্তাব করেন, অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে কোনো ছেলে শিশুর লিঙ্গ পরিবর্তন (sex reassignment surgery) করে তাকে মেয়ে হিসেবে গড়ে তোলা সম্ভব এবং সে নতুন জেন্ডার পরিচয়ে সফলভাবে জীবন কাটাতে পারবে। প্রফেসর মানি এটিকে কেবল একটি থিওরি বা তত্ত্ব হিসেবে প্রস্তাব করে থেমে থাকেননি, বরং তিনি এটি নিয়ে এক জোড়া যমজ শিশুর ওপর এক্সপেরিমেন্ট করেছিলেন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

যমজ শিশুর ওপর অনৈতিক পরীক্ষা

সাইকোলজিস্ট প্রফেসর মানি প্রবলভাবে বিশ্বাস করতেন যে, ছেলে বা মেয়ের আসল পরিচয় জন্মগত লিঙ্গের মাধ্যমে হয় না, এটি মূলত অনুভূতির বিষয়। তিনি তার এই মতবাদ প্রমাণ করতে কানাডিয়ান এক জোড়া যমজ শিশুর ওপর পরীক্ষা চালান। অপারেশনের সময় বৈদ্যুতিক দুর্ঘটনার কারণে কয়েকমাস বয়সী যমজ দুই ভাইয়ের একজনের (ডেভিড রেইমার) পুরুষাঙ্গটি পুড়ে যায়। যেহেতু দুই ভাই আইডেন্টিক্যাল টুইন, তাই জিনগতভাব তাদের শতভাগ মিল ছিল। লিঙ্গ হারানো ভাইকে প্রফেসর মানি তার থিওরি অনুযায়ী মেয়ে হিসেবে গড়ে তুলতে অনেক বছরব্যাপী এক্সপেরিমেন্ট করেন। তার দৃঢ় বিশ্বাস ছিল—প্রকৃতিকে প্রশিক্ষণের (ট্রেনিং বা ইন্টারভেনশন) মাধ্যমে পরিবর্তন করা সম্ভব (Nature can be rewritten through nurture)। রেইমারের ওপর এক্সপেরিমেন্ট ছিল বিজ্ঞানের একটি কালো অধ্যায়, কেননা এখানে বর্তমানে প্রচলিত মেডিক্যাল এথিক্স মানা হয়নি। রেইমার অনেক মানসিক ধকলের মধ্য দিয়ে গিয়েছে, অবশেষে তিনি সুইসাইড করেন। অন্য ভাইটিও মানসিক যাতনায় নেশাগ্রস্ত হয়ে মারা যান। রেইমারকে নারীদের আচরণ শেখানোর জন্য বছরের পর বছর জোর করে সাইকোলজিক্যাল বা বিহেভিওরাল প্রশিক্ষণ দেওয়া হতো।[৩০] এমনকি নারী-পুরুষদের মতো দুই ভাইয়ের মধ্যে দৈহিক মিলন-আসনও অনুশীলন করানো হতো। রেইমার এসব মেনে নিতে পারেননি, নিজেকে ভেতরে ভেতরে পুরুষ মনে করতেন। বিজ্ঞানীদের ওপর প্রচণ্ড বিশ্বাস রাখার কারণে তাদের পিতামাতাও এসব মেনে নিয়েছিলেন। অবশেষে ১১ বছর বয়সে রেইমার পুনরায় সার্জারির মাধ্যমে পুরুষদের লিঙ্গ প্রতিস্থাপন করেন এবং সুইসাইডের আগ পর্যন্ত তিনি ছেলে হিসেবেই বেঁচে ছিলেন।[৩৫] ১৯৯৭ সালে রেইমার-কেইসটি বিশ্ববাসী জেনে যায় এবং বিশ্বমিডিয়াতে এ নিয়ে তোলপাড় হয়। ততদিনে ট্রান্সজেন্ডার বা এলজিবিটি ইস্যুটি বিশ্বে প্রায় প্রতিষ্ঠিত হয়ে গেছে। এই অনৈতিক পরীক্ষার উপর ভিত্তি করে দাঁড়িয়ে গেছে আজকের সমকামিতা আন্দোলন।

রাজনৈতিক মতাদর্শ হিসেবে এলজিবিটির আত্মপ্রকাশ

আমেরিকান সোস্যাইটি অব সাইকোলজিক্যাল অ্যাসোসিয়েশন (American Psychological Association, APA) সমকামিতা, হোমোসেক্সুয়ালিটি বা ট্রান্সজেন্ডারিজমকে তখন মানসিক সমস্যা (Mental disorder) হিসেবে গণ্য

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

করত বিধায় Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)-এ অন্তর্ভুক্ত করত। সে-সময় সমকামিতা নিষিদ্ধ ছিল। তাই তারা গোপনে তাদের কার্যক্রম চালাত। ১৯৭৩ সালে APA নিজেদের (সাইকোলজিস্টদের) মধ্যে ভোটাভুটি করে DSM থেকে সমকামিতাকে মানসিক রোগের তালিকা থেকে বাদ দিয়ে দেয়। এরপর ১৯৭৭ সালে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাও ঘোষণা দেয়—সমকামিতা (গে ও লেসবিয়ান) কোনো মানসিক রোগ নয়।

১৯৭০ সাল থেকে মূলধারায় আসা সমকামী আন্দোলন -৮০-এর দশকে এইডস মহামারির কারণে নেতিয়ে পড়ে, এমনকি মুভমেন্টের অনেক নেতৃস্থানীয় ব্যক্তিরাও এইডসে আক্রান্ত হয়ে মারা যায়। গে, লেসবিয়ান, হোমোসেক্সুয়াল শব্দগুলো সামাজিকভাবে তখন ভীষণ নেতিবাচক হয়ে উঠে। এলজিবিটি আন্দোলনের পুনর্জাগরণে এই শব্দগুলোর ভোল পাল্টে অন্য নামে আবির্ভূত হতে থাকে। যেমন: 'গে রাইটস মুভমেন্ট' থেকে 'কুইয়ার ন্যাশন' নাম ধারণ করেছিল। নব্বইয়ের দশকে বিচ্ছিন্নভাবে সমকামী অধিকার নিয়ে কাজ করা সমমনা জেন্ডার গ্রুপগুলো একত্রিত হয়ে একটি ছাতার নিচে সমবেত হয়, যা এলজিবিটিকিউ (লেসবিয়ান, গে, বাইসেক্সুয়াল, ট্রান্সজেন্ডার, কুইয়ার, এজেন্ডার) নামে রাজনৈতিক শক্তি বা মতাদর্শ হিসেবে আত্মপ্রকাশ করে। বর্তমান সময়ে এটি ট্রান্সজেন্ডারিজম (তথা ট্রান্সজেন্ডার) নামে পরিচিতি পেয়েছে।[৩৬]

এই পরিবর্তন ঘটেছে প্রথমে ব্যক্তি পর্যায়ে, যখন লিঙ্গ (সেক্স) পরিচয়কে জেন্ডার আইডেন্টিটি (Gender Indentity) নামে আলাদা করা হয়। পরবর্তী সময়ে জীববিজ্ঞানের আশ্রয় নিয়ে জন্মগত 'লিঙ্গ-পরিচয়' (বায়োলজিক্যাল সেক্স)-কে রূপান্তরিত করা হয় মস্তিষ্কভিত্তিক অনুভূতি (সাইকোলজিক্যাল সেক্স)-এর মাধ্যমে। সাইকোলজির দোহাই দিয়ে তারা নিজেদেরকে নির্যাতিত (ভিকটিম) বলে দাবি করে এবং এই শক্তিশালী হাতিয়ার ব্যবহার করে নিজস্ব কমিউনিটির বাইরে ক্রমাগত বৈধতা লাভ করেছে এবং বর্তমানেও করছে ক্রমশ। বিষয়টি এখন এমন পর্যায়ে পৌঁছেছে যে, ট্রান্সজেন্ডার-সংক্রান্ত কোনো সমালোচনা তাদের এই সর্বজনীন বৈধতার জন্য হুমকি হিসেবে দেখিয়ে তারা তা সহজে থামিয়ে দিতে পারে।

ট্রান্সজেন্ডার রাইটস সম্প্রসারণ নিশ্চিত করা হচ্ছে রাষ্ট্রীয় এবং প্রাতিষ্ঠানিক (সরকারি ও বেসরকারি উভয়) বিবৃতি এবং আচরণ নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে। এটি হচ্ছে বর্তমান ট্রান্সজেন্ডার কর্মীদের আন্দোলন এবং আগের যুগের সমকামী অধিকার আন্দোলনের মধ্যে একটি উল্লেখযোগ্য পার্থক্য। যেখানে আগের দিনে সমকামীদের

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

'অধিকার আন্দোলন' (Gay Rights Movement) ছিল মূলত নিজেদের মধ্যে বিয়ের অধিকার (same sex marriage) আদায় করা নিয়ে; কিন্তু অধুনা ট্রান্সজেন্ডার আন্দোলনের দাবি আরও ব্যাপক। এলজিবিটি/ট্রান্সজেন্ডারদের সামাজিকীকরণে (যারা ১% প্রতিনিত্ব করে) বিশ্বের সিংহভাগ মানুষের (৯৯%) সামাজিক কাঠামো পরিবর্তন করাই হচ্ছে এই মুভমেন্টের মূল লক্ষ্য।[৩৭]

সুইসাইড যখন দাবি আদায়ের হাতিয়ার

ট্রান্সজেন্ডার বা এলজিবিটিরা স্বাভাবিক সুস্থ মানুষ হিসেবে নিজেদের মনে করলেও, অথবা সমাজে উপস্থাপন করলেও তারা অনেক বেশি মানসিক সমস্যায় জর্জরিত হয়। গবেষণায় দেখা যায়—সাধারণ মানুষের তুলনায় ১৪ গুণ বেশি সুইসাইডের চিন্তা এবং ২২ গুণ সুইসাইড করার প্রচেষ্টা তাদের মাঝে কাজ করে।[৩৮] তা ছাড়া তাদের মাঝে মাদকাসক্তি, নিজে নিজের ক্ষতি করা (self-harm), ডিপ্রেশন, উদ্বিগ্নতা ইত্যাদির প্রবণতাও অনেক বেশি। এলজিবিটি কমিউনিটি তাদের এই মানসিক যাতনার জন্য দায়ী করে নিজেদের পরিবার এবং সমাজের অবজ্ঞা ও অবহেলাকে। কিন্তু চরম বাস্তবতা হচ্ছে—সমাজের হাজার বছরের প্রতিষ্ঠিত সুস্থ ও স্বাভাবিক রীতিনীতি, আইনকানুন আবেগবশত উপেক্ষা করলে মানসিক চাপ হওয়া অস্বাভাবিক নয়। বিশ্বের হিউম্যান রাইটস গ্রুপ, রাজনৈতিক নেতৃবৃন্দ এবং অ্যাকাডেমিয়া তাদের সেই মানসিক চাপ থেকে মুক্তি দেওয়াকে গুরুত্বপূর্ণ নৈতিক দায়িত্ব হিসেবে গ্রহণ করেছে। তাদের এই ভিক্টিমহুড মনোভাব এখন ব্যবহার করা হয় দাবি আদায়ে ও সামাজিকীকরণে।

যেভাবে ট্রান্সজেন্ডার মতাদর্শ বিশ্বব্যাপী চাপিয়ে দেওয়া হচ্ছে

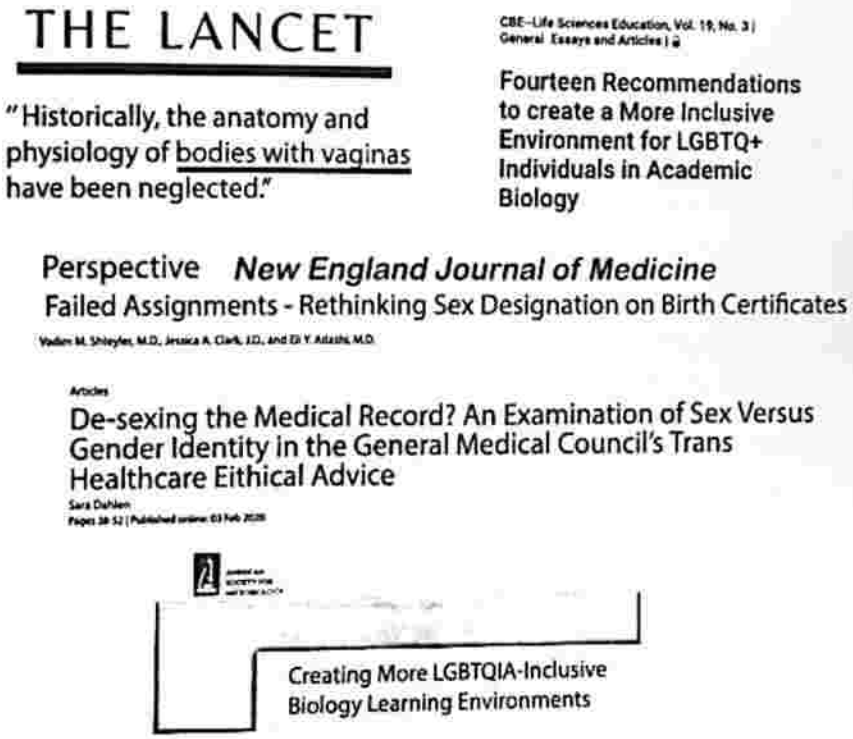
হোমোসেক্সুয়ালিটির ওপর ভিত্তি করে গড়ে ওঠা ট্রান্সজেন্ডার মতাদর্শ যে একটি গ্লোবাল রাজনৈতিক মুভমেন্ট, তা স্পষ্ট হয়ে উঠছে ভাষা এবং বিশ্ব পলিসি ও রীতিনীতি পরিবর্তনের মাধ্যমে। সবচেয়ে অনাকাঙ্ক্ষিত ব্যাপার ঘটছে জন্মগত ছেলেমেয়ে-সংক্রান্ত শব্দগুলোর পরিবর্তনের প্রকল্প নিয়ে। সম্প্রতি বিভিন্ন অভিধানে নারী ও পুরুষের সংজ্ঞা পাল্টেছে। অন্তর্ভুক্তিমূলক সমাজ (inclusive society) তৈরির লক্ষ্যে জন্মগত ছেলেমেয়ে-সংক্রান্ত শব্দগুলোর পরিবর্তে জেন্ডার নিউট্রাল শব্দসমূহ অ্যাকাডেমিক জার্নাল, বই, অভিধান এবং মূল ধারার মিডিয়াতে বহুল ব্যবহারের মাধ্যমে বায়োলজিক্যাল সেক্সকেই অস্বীকার করার

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

প্রচেষ্টা দেখা যাচ্ছে। এমনকি বিশ্বের বিখ্যাত সায়েন্টিফিক জার্নাল New England Journal of Medicine জন্মসনদে লিঙ্গ (sex) পরিচয় বাদ দিয়ে জেন্ডার পরিচয় যুক্ত করতে প্রস্তাব দিয়েছে। ইদানীং বিশ্বের নামকরা পত্রিকায় শিরোনাম হয় 'The Myth of Biological Sex'। তাদের ভাষায়—বায়োলজিক্যাল সেক্স হচ্ছে মিথ বা অতিরঞ্জন!

নতুন কিছু শব্দ এখন অফিসিয়ালি ব্যবহার শুরু হয়েছে, যেমন: Birthing people (mother), People with vaginas (female), People with testes (male), Brestfeeding (Chestfeeding), Pibling (Aunt/Aunti), Ibling (Nephew/Niece)।


THE LANCET

"Historically, the anatomy and physiology of bodies with vaginas have been neglected."

CBE—Life Sciences Education, Vol. 19, No. 3 | General Essays and Articles

Fourteen Recommendations to create a More Inclusive Environment for LGBTQ+ Individuals in Academic Biology

Perspective *New England Journal of Medicine*

Failed Assignments - Rethinking Sex Designation on Birth Certificates

Articles

De-sexing the Medical Record? An Examination of Sex Versus Gender Identity in the General Medical Council's Trans Healthcare Eithical Advice

Creating More LGBTQIA-Inclusive Biology Learning Environments

ছবি: জার্নালে প্রকাশিত শিরোনামের স্ক্রিনশট

বিশ্ববিখ্যাত Harry Potter বইয়ের লেখিকা J K Rowling ট্রান্সজেন্ডার ইস্যুতে ভাষার পরিবর্তন নিয়ে সোচ্চার হওয়ার কারণে তার ওপর নিন্দার ঝড় বইয়ে যাচ্ছে। তিনি একটি আর্টিকেল ("the menstrual health and hygiene needs of girls, women and all people who menstruate.") লক্ষ্য করে পরোক্ষভাবে একটি মন্তব্য করেছিলেন—মেয়েদেরই তো শুধু মাসিক (menstruation) হয়, তাহলে পিপলের কথা আসছে কেন?

তিনি এভাবে টুইট লিখেন—"'People who menstruate.' I'm sure

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

there used to be a word for those people. Someone help me out. Wumben? Wimpund? Woomud?"

এই টুইটের জন্য গত দুই বছর ধরে J K Rowling-কে ট্রান্সফোবিক ট্যাগ দিয়ে নিন্দা করা হচ্ছে। তিনি তার ব্যাপারে এই সমালোচনার জবাবে বলেন—If sex isn't real, the lived reality of women globally is erased. অর্থাৎ সেক্স যদি সত্যি না হয়, তবে নারীদের জীবিত থাকার বাস্তবতা মুছে যায়; নারী বলে পৃথিবীতে কিছুই থাকবে না।

আমেরিকা-ইউরোপে সেমিনার, আন্তর্জাতিক মিটিং, অফিসের চেহারাও পালটে গিয়েছে, ক্রমশ পরিবর্তন হচ্ছে পলিসিও। যেভাবে জেন্ডার প্রোনাউন্স (pronouns)

ছবি: জনপ্রিয় হ্যারি পটারের লেখিকা J K Rowling-এর একটি টুইট (X.com)-এর ছবি

শিক্ষা প্রতিষ্ঠান ও অফিসিয়াল প্রতিষ্ঠানে ব্যবহার করার ব্যাপারে গুরুত্ব আরোপ করা হচ্ছে, তাতে স্বাভাবিক আলোচনাও করা কঠিন হয়ে যাবে। লিংকডইনে inclusive society তৈরির ব্যানারে নতুন আইডেন্টিটি অপশন চালু করে সবাইকে এটি ব্যবহার করতে উৎসাহিত করা হচ্ছে। ইনক্লুসিভ সোসাইটির নামে সমাজের অতি ক্ষুদ্র অংশকে প্রাধান্য দিতে গিয়ে সমাজের বৃহদাংশের লৈঙ্গিক পরিচয়কেই মুছে দেওয়ার পরিস্থিতি তৈরি করা হচ্ছে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

Sussex university professor Kathleen Stock resigns after transgender rights row

Professor 'vilified' over accusations of transphobic views quits Open University

Ireland: School teacher fired for not using transgender pronouns, arrested after he turns up to teach

Woke University of Southern Maine students demand education professor be fired after she told class that there are only two sexes

NEWS

Psychologist Jordan peterson could lose license if he refuses social media 're-education'

Doctor fired from gender identity clinic says he feels 'vindicated' after CAMH apology, seetlement

ছবি: বিশ্বমিডিয়ায় প্রকাশিত শিরোনামসমূহ

যারাই ট্রান্সজেন্ডার পলিটিক্সের যৌক্তিক প্রতিবাদ করার চেষ্টা করছেন, তাদেরকে ট্রান্সফোবিক বানিয়ে থামিয়ে দেওয়া হচ্ছে, তারা চাকুরি ও জীবিকার হুমকিতে পড়ছেন। এমনকি শিক্ষক-শিক্ষার্থীদের গ্রেফতার পর্যন্ত করা হচ্ছে।

বাংলাদেশে এলজিবিটি পলিসি গ্রহণে স্থানীয় তৎপরতা এবং আন্তর্জাতিক চাপ

আমাদের দেশে হিজড়াদের মোড়কে অনেকদিন ধরে এলজিবিটিকে সামাজিকীরণের প্রচেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছে কিছু এনজিও প্রতিষ্ঠান। প্রধান গণমাধ্যমগুলোতে এ-বিষয়ে বিভিন্ন সময় প্রতিবেদনও প্রকাশিত হয়েছে। প্রসঙ্গত 'মানবজমিন' এ-বিষয়ে 'ঢাকায় সমকামী ক্লাব' শিরোনামে বিস্তারিত একটি প্রতিবেদন প্রকাশ করে (২ মার্চ ২০১৮)।[৩৯] যার অংশবিশেষ—

> '২০১৪ সালের ১৮ জানুয়ারি দেশে সমকামীদের পত্রিকা 'রূপবান' প্রকাশিত হলে তুলকালাম সৃষ্টি হয়। চারদিকে এগুলোকে নির্মূল করার আহ্বান জানানো হয়। পরবর্তীতে সমকামীদের পত্রিকা রূপবান এবং বয়েজ অব বাংলাদেশ (বিওবি) নামে একটি সংগঠন দেশে সমকামীদের প্রকৃত সংখ্যা নিরূপণ করতে জরিপ চালায়।
>
> ২০১৫ সালের ৫ই সেপ্টেম্বর বৃটিশ কাউন্সিলে একটি সমকামী সমাবেশ অনুষ্ঠিত হয়। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের মতো একটি প্রতিষ্ঠানের মধ্যে সেদিন

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

২০০-এর বেশি সমকামী তরুণ-তরুণী জড়ো হয়েছিল। সেদিনকার সমাবেশে সমকামীদের অধিকারের পক্ষে 'নিজেরা করি' এনজিওর সমন্বয়কারী নানা কথা বলেছিলেন। এ কারণে তার বিরুদ্ধে প্রতিবাদের ঝড় উঠেছিল। বৃটিশ কাউন্সিলে সমকামীদের সে সমাবেশের খবর ছড়িয়ে পড়লে দেশে নিন্দা-প্রতিবাদের ঝড় বয়ে যায়। এর আগে ২০১৩ সালের ২৯ এপ্রিল জেনেভায় অনুষ্ঠিত 'ইউনিভার্সাল পিরিয়ডিক রিভিউতে' তৎকালীন পররাষ্ট্রমন্ত্রী সমকামীদের অধিকারের পক্ষে কথা বলায় দেশে সমালোচনার মুখে পড়েছিলেন। ২০১৭ সালের আগস্টে কেরানীগঞ্জ থেকে এক গোপন বৈঠক চলাকালে ২৮ সমকামীকে পুলিশ আটক করে। এ ঘটনা নিয়েও দেশজুড়ে তোলপাড় হয়।'

২০২২ সালে বাংলাদেশে একটি প্রতিবেদন প্রকাশিত হয় এই শিরোনামে—'এলজিবিটি আমাদের ইসলাম ধর্মের পরিপন্থি: পররাষ্ট্র প্রতিমন্ত্রী' (যুগান্তর, ১৩ এপ্রিল ২০২২)। মার্কিন পররাষ্ট্র মন্ত্রণালয় কর্তৃক 'বার্ষিক মানবাধিকার প্রতিবেদন' সম্পর্কে পররাষ্ট্র প্রতিমন্ত্রী বলেন,

'এলজিবিটিদের (লেসবিয়ান, সমকামী, রূপান্তরকামী) জন্য বাংলাদেশে আইন নেই এবং বাংলাদেশ তাদের প্রয়োজন মেটাতে পারছে না—এমন কথাও বলা হয়। এ বিষয়ে শাহরিয়ার আলম বলেন, 'এটা আমাদের ইসলাম ধর্মের পরিপন্থি। পৃথিবীর এমন একটা মুসলিম প্রধান দেশ দেখান, যারা এলজিবিটিকে অনুমোদন দেয়। যত দেশ বা সংস্থা থেকে চাপ আসুক না কেন, এলজিবিটি প্রশ্নে কোনো ছাড় দেবে না বাংলাদেশ। এটা বাংলাদেশের মানুষের সঙ্গে বিরোধিতা করা হবে, ধর্মের সঙ্গে বিরোধিতা করা হবে।

অনেক দিনের গোপন তৎপরতা এবং লবিংয়ের ফলস্বরূপ এ বছর (২০২৩ সনে) ৭ম শ্রেণির সমাজ বইতে (পৃষ্ঠা ৫১-৫২) সুকৌশলে হিজড়ার ব্যানারে ট্রান্সজেন্ডার ইস্যুটি অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছিল। প্রতিবাদের কারণে সরকার তা সংশোধনের ঘোষণা দেয়।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ট্রান্সজেন্ডার বা এলজিবিটি কেন বাংলাদেশের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ ইস্যু?

২০১০ সালের পর থেকে সমকামিতা ইস্যুটি মূলত একটি সম্প্রদায়ের অস্তিত্বের (আইডেন্টিটি বা পরিচয়) অংশ হিসেবে আত্মপ্রকাশ করেছে। সমকামিতা পরিচয় (যা জেন্ডার আইডেন্টিটি নামেও পরিচিত) 'উম্মাহ' কনসেপ্টের মতো বিশ্বায়ন করতে পশ্চিমা প্রতাপশালী দেশগুলো একাট্টা হয়েছে এবং তারা আন্তর্জাতিক গুরুত্বপূর্ণ কূটনীতির অংশ হিসেবে এটিকে প্রাধান্য দিয়ে বিভিন্ন স্ট্র্যাটেজি গ্রহণ করেছে। বিশ্বব্যাপী মানবতার ব্যানারে এই এজেন্ডা বাস্তবায়নে যোগ দিয়েছে বিশ্বের প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী সম্প্রদায়, মূলধারার গণমাধ্যম, অ্যাকাডেমিশিয়ান এবং সুশীল সমাজ। কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে পৌঁছুতে কিছু চমকপ্রদ ও শক্তিশালী শব্দ দিয়ে (Human Rights, Equality, Inclusiveness, Diversity) এমনভাবে প্যাকেট করা হয়েছে যে, যারা এই বিষয়ে প্রশ্ন তুলবে তাদেরকে নাগরিকের মৌলিক অধিকার-বিরোধী(Civil rights) ও মানবতা-বিরোধী হিসেবে আখ্যায়িত হতে হয়। বাকস্বাধীনতার চারণভূমি খ্যাত পশ্চিমা দেশে যারা (রাইটার, সাংবাদিক, অ্যাকাডেমিশিয়ান) এই বিষয়ে প্রশ্ন তুলছেন, তাদেরকেও ট্রান্সফোবিক, হোমোফোবিক বলে ট্যাগিং করা হচ্ছে।

এখানে লক্ষণীয় বিষয় হচ্ছে, এলজিবিটি সম্প্রদায়কে রক্ষা লিবারেল নৈতিকতার অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ইস্যু হিসেবে গণ্য করা হয়; অন্যদিকে যেকোনো ধর্মের ক্ষেত্রে আল্লাহর নির্দেশিত নীতি-নৈতিকতাই মুখ্য বিষয়। তাই এই আদর্শগত ইস্যুকে আমাদের হালকাভাবে দেখার সুযোগ নেই। মুসলিমদের জন্য এটি ঈমানি বিষয় হয়ে দাঁড়িয়েছে।

বিশ্বের প্রায় সব মুসলিম দেশ এবং অনেক খ্রিষ্টান অধ্যুষিত দেশে সমকামী কার্যকলাপ প্রসারে তথা সমাজিকীকরণ রোধে একটি ক্রিমিনাল আইন আছে। বেডরুমে কে কী করছে, কার সাথে অন্তরঙ্গভাবে মেলামেশা করছে, তা নজরদারি করা সরকারের দায়িত্ব নয়। এই আইনটি বলবৎ থাকলেও তা সচরাচর বাস্তবায়ন হয় না। তাই বলা যায়, দেশের সমকামিতা অপরাধ আইনটি কার্যত আলংকারিকভাবে টিকে আছে। কিন্তু এই আইনটি বহাল থাকার কারণে পশ্চিমা দেশগুলো এলজিবিটি বা ট্রান্সজেন্ডার এজেন্ডা বাস্তবায়নে টেকনিক্যালি চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হয়। তাই দুর্বল নেতৃত্বের মুসলিম দেশগুলোতে সমকামিতা অপরাধ আইনটি বাতিল

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

(Decriminalization) করার জন্য চাপ প্রয়োগ করতে বর্তমান আমেরিকান প্রশাসন এই ইস্যুকে ফরেন পলিসির অংশ হিসেবে গ্রহণ করেছে। প্রসঙ্গত, পারিবারিক মূল্যবোধ এবং দেশের কৃষ্টি-কালচার সংরক্ষণে উগান্ডা সরকার সাম্প্রতিককালে এন্টি-এলজিবিটি আইন প্রণয়ন করেছে। এই আইনকে মানবতাবিরোধী তকমা দিয়ে উগান্ডার সরকারি কর্মকর্তাদের ওপর আমেরিকা ভিসা-নিষেধাজ্ঞা দিয়েছে।

বাংলাদেশে ট্রান্সজেন্ডার বা এলজিবিটি স্বাভাবিকীকরণে যে ভয়ংকর সংকট তৈরি হতে পারে

বাংলাদেশে সমকামিতা অপরাধ আইনটি বাতিল করা হলে সমকামিতা তথা এলজিবিটি বা ট্রান্সজেন্ডার মতাদর্শ প্রচারে আইনত আর কোনো বাধা থাকবে না। অর্থাৎ সমকামিতা স্বাভাবিকীকরণের পথ উন্মোচিত হবে। ফলশ্রুতিতে আমাদের সমাজ ক্রমান্বয়ে মারাত্মক চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হবে।

সমকামিতা অপরাধ আইনটি বাতিল হলে মানবাধিকারের ব্যানারে মূলধারার মিডিয়ার মাধ্যমে ট্রান্সজেন্ডার মতাদর্শ ব্যাপকভাবে প্রসার লাভের পথ সুগম হবে। দুঃখজনক হলেও সত্য যে, বর্তমানে আইনটি বলবৎ থাকার পরও তাদের অধিকারের প্রশ্নে মূলধারার মিডিয়াকে আস্তে আস্তে সোচ্চার হতে দেখা যাচ্ছে। তা ছাড়া সমকামী ক্লাব প্রতিষ্ঠা এবং ভবিষ্যতে র‍্যালি-সমাবেশ করা বা বিশ্ববিদ্যালয় ক্যাম্পাস-ভিত্তিক সক্রিয় হতে কোনো বাধা থাকবে না, তখন এটি লিগ্যাল হবে, কোনো অপরাধ হিসেবে গণ্য হবে না। আর পশ্চিমা দেশগুলোও তাদের পলিসিগত কারণে এলজিবিটি বা ট্রান্সজেন্ডার মতাদর্শ প্রতিষ্ঠিত করতে ফান্ডিংসহ বিভিন্ন ধরনের সাপোর্ট দিয়ে যাবে।

আরেকটি শঙ্কার বিষয় হচ্ছে, বিশ্বের বড় বড় ব্যবসায় প্রতিষ্ঠান এলজিবিটিবান্ধব এবং এটির প্রসারে ভূমিকা রাখছে। বড় বড় ব্র্যান্ড, যারা বাংলাদেশ থেকে বস্ত্র আমদানি করে, তাদের এলজিবিটিবান্ধব সাপ্লাইয়ার পলিসি রয়েছে। তাই সমকামিতা আইনটি বাতিল করা হলে টেক্সটাইল সেক্টরের মাধ্যমে দেশে এলজিবিটি মুভমেন্ট বেগবান হওয়ার সম্ভাবনা উড়িয়ে দেওয়া যায় না।

পারিবারিক এবং ধর্মীয় মূল্যবোধকে প্রাধান্য দেওয়া পশ্চিমা সমাজ যখন সমকামিতাকে আইনসিদ্ধ করে, তখন থেকেই সেখানে আস্তে আস্তে নারী ও পুরুষের মাঝে বিয়ের কনসেপ্টকে পাল্টিয়ে সমলিঙ্গের বিয়েকে (same-sex

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

marriage) সাংবিধানিক অধিকার হিসেবে প্রতিষ্ঠা করা হয়। আমরা সচেতন না হলে আমাদের দেশেও একসময় সমলিঙ্গের বিয়ে হতে বাধা থাকবে না। সমকামীরা স্বাভাবিক নারী-পুরুষের মতো সন্তান জন্ম দিতে পারে না; তাই পারিবারিক এবং সামাজিক কাঠামো ভেঙে পড়বে।

পশ্চিমা সমাজের মতো সম্পত্তি বণ্টন, উত্তরাধিকার আইন, ব্যাংকের নমিনি, ইত্যাদি লিঙ্গভিত্তিক আইনসমূহ পরিবর্তন হয়ে যাবে। নারী-পুরুষ-ভিত্তিক আলাদা আলাদা স্পেস (পাবলিক টয়লেট, জেলখানা, দুর্যোগ-ব্যবস্থাপনা)-সংক্রান্ত নিয়মকানুনও পরিবর্তন করতে হবে।

নারী-নির্যাতনের আইনও পাল্টাতে হবে। কেননা বিচার এড়াতে কোনো পুরুষ নিজেকে ট্রান্সজেন্ডার মেয়ে হিসেবে ঘোষণা দিতে পারে। এতে দিনশেষে নারীরা আরও বৈষম্যের শিকার হবে।

সন্তানকে ট্রান্সজেন্ডার বা এলজিবিটি মতাদর্শ থেকে রক্ষা করতে যে বিষয়গুলোতে সচেতনতা কাম্য

ট্রান্সজেন্ডার মতাদর্শ গত কয়েক বছর ধরে (২০১৬ সালের পর থেকে) মূলধারায় দৃশ্যমান হওয়া শুরু করেছে। উঠতি বয়সের কিশোর-কিশোরীদের টার্গেট করে তৈরি করা হয়েছে ২৫০-এর অধিক কার্টুন ক্যারেক্টার (চরিত্র)। এগুলো মূলধারায় আসা শুরু করে ২০০০ সালের পর থেকে। টিকটক ভিডিও, নেটফ্লিক্স তথা ডিজিটাল মিডিয়ার মাধ্যমে শিশুদের মগজ ধোলাই করে তাদের মাঝে লৈঙ্গিক পরিচয় সম্পর্কে সন্দেহ তৈরি করার মাধ্যমে সমকামী মতাদর্শে দীক্ষিত হতে প্ররোচিত করা হয়। তাই নিজেদের সন্তানকে রক্ষা করতে ডিজিটাল মিডিয়ার ব্যবহার নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। এ জন্য পরিবারের লাইফস্টাইল পাল্টাতে হবে, পিতামাতাকে রোল মডেল হয়ে উঠতে হবে। এ-বিষয়গুলো নিয়ে বিস্তারিত চতুর্থ পরিচ্ছেদে আলোচনা করা হয়েছে।

সন্তানরা কার সাথে মেলামেশা করছে—তা নিয়ে পিতামাতাকে কঠোর এবং সতর্ক মনিটরিং করা জরুরি। ছোটবেলায় যৌন নির্যাতনের শিকার হলেও কেউ কেউ সমকামী ভাবধারা গ্রহণে অনুপ্রাণিত হতে পারে। বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ুয়া সন্তানরা যদি ফ্ল্যাট ভাড়া করে মেস বানিয়ে থাকে, তবে পিতামাতাকে আরও বেশি সচেতন থাকতে হবে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

একসময় সমকামিতা পুরুষদের মাঝে সচারাচর বেশি দেখা দিত। কিন্তু বর্তমান সময়ে উঠতি বয়সী কিশোরীদের মাঝে বাইসেক্সুয়ালিটি অস্বাভাবিকভাবে বেড়েছে। তাই মেয়ে সন্তানের প্রতি পিতামাতাকে বিশেষ নজর দিতে হবে।

দেশে ইংলিশ মিডিয়ামে পড়ুয়া শিক্ষার্থীদের পিতামাতাকে সন্তানের প্রতি বিশেষ যত্নবান হতে হবে। ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়ের এক গবেষণায় ("An exploratory look into the increasing visibility of queer-themed content: Dhaka-based, youth-dominated social media platforms") দেখা গিয়েছে, ১৮-২৪ বছর বয়সী শহুরে উচ্চ মধ্যবিত্ত পরিবারে বেড়ে ওঠা ইংলিশ মিডিয়ামে পড়ুয়া শিক্ষার্থীদের মাঝে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে এলজিবিটি মতাদর্শ প্রতিষ্ঠায় সোচ্চার হতে দেখা যায়।

প্রবাসী পিতামাতাকে নিজেদের সন্তান প্রতিপালনে স্থানীয় মুসলিম সোসাইটির পরামর্শ নেওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

পর্নোগ্রাফি যেভাবে আপনার সন্তানকে ছিনিয়ে নিতে পারে

ইন্টারনেট প্রযুক্তির অপ্রতিরোধ্য অগ্রগতি এবং সহজলভ্যতার কারণে ডিজিটাল মিডিয়া কনটেন্ট (পর্নোগ্রাফি) এত বেশি প্রসার লাভ করেছে, যা সম্ভবত বর্তমান সময়ের সিংহভাগ পিতামাতার কল্পনারও বাইরে। পর্নোগ্রাফির ক্ষতিকর দিকগুলো নিয়ে পশ্চিমা বিশ্বের সচেতন পিতামাতা ও গবেষকরাও অনেক উদ্বিগ্ন; তবে ধর্মীয় কারণে তাদের কাছে এটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় নয়, বরং স্বাস্থ্যগত কারণে। শিশু-কিশোরদের বিকাশ, বয়সের আগেই যৌন মিলনের মাধ্যমে গর্ভধারণ, বিবাহবিচ্ছেদ, মাদকাসক্তি ইত্যাদিতে পর্নোগ্রাফির যথেষ্ট ভূমিকা রয়েছে। ১৯৫৩ সালে 'প্লেবয়' ম্যাগাজিনের মাধ্যমে যাত্রা শুরু করা পর্নোগ্রাফিকে ইতিবাচক (যৌনশিক্ষা) হিসেবে প্রমোট করা হয়, এবং -৮০-এর দশক থেকে পর্নোগ্রাফি মাল্টিবিলিয়ন ডলারের ইন্ডাস্ট্রি হিসেবে আত্মপ্রকাশ করে।

বেশিরভাগ পিতামাতা ডিজিটাল মিডিয়াকে স্রেফ বিনোদন ভেবে থাকেন। তারা হয়তো মনে করেন বা করছেন—ইন্টারনেট বা কম্পিউটারে সন্তানরা শুধু কার্টুন দেখছে, ভিডিও গেমস খেলছে, ক্লাসের পড়া তৈরি করছে, কিন্তু আপনি সম্ভবত ভুলের মধ্যে রয়েছেন। অনেকে যুক্তি দেখান—পর্নোগ্রাফি আগেও ছিল, সমস্যা তো হয়নি; এই বয়সে না হয় একটু-আধটু দেখল, পরে ঠিক হয়ে যাবে। যারা এই ধ্যানধারণা পোষণ করেন, তাদের সবিনয়ে বলছি—আপনারা আঁধারে রয়ে গেছেন, ডিজিটাল মিডিয়ার ব্যাপকতা সম্পর্কে একদম ওয়াকিবহাল নন। ধর্মীয় কারণেই সামান্যতম দেখাও নিষেধ; কিন্তু আপনি যদি ধার্মিক না-ও হন, কেবল স্বাস্থ্যগত কারণে হলেও সন্তানদেরকে এগুলো থেকে মুক্ত রাখতে হবে। পৃথিবী দিনদিন নৈতিকভাবে খারাপ পরিণতির দিকে ধাবিত হচ্ছে, কিন্তু বাবা-মা হিসেবে আমাদের মন-মানসিকতা আবদ্ধ হয়ে আছে সেই ছেলেবেলার গণ্ডিতে। এত কষ্ট, ত্যাগ-তিতিক্ষার মাধ্যমে সন্তান প্রতিপালন করছেন, কিন্তু তারা হয়তো আপনার হাতছাড়া হয়ে যাচ্ছে আপনারই অজ্ঞাতে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

পর্নোগ্রাফির ব্যাপকতা সম্পর্কে একটি পরিসংখ্যান তুলে ধরছি। ২০২১ সালের Statistica-এর গ্লোবাল ওয়েবসাইট ট্রাফিক ডেটা অনুসারে—বিশ্বের শীর্ষ তিনটি পর্নো সাইটে প্রতি মাসে ৫.৮ বিলিয়ন ভিজিট হয় (অর্থাৎ প্রায় ৬০০ কোটি)। তার মানে প্রতি মিনিটে কমপক্ষে ১৩৪,৪৯১ নতুন ভিজিট হয়। এটি শুধু সেই তিনটি ওয়েবসাইটেই।[৪০] সব মিলিয়ে, প্রতি মিনিটে শীর্ষ তিনটি পর্নো সাইটে প্রায় ২.৪ মিলিয়ন লোক আনাগোনা করে। বলে রাখা ভালো, বাংলাদেশে এই সাইটগুলোর নিষেধাজ্ঞা রয়েছে। ইন্টারনেটে লাখ লাখ পর্নো ওয়েবসাইট আছে। এ ছাড়া স্মার্টফোনে সংগৃহীত নগ্ন ভিডিও বেশি আদান-প্রদান হয়। অর্থাৎ পর্নোগ্রাফির মহাসাগরে আপনার-আমার সন্তানরা বেড়ে উঠছে ক্রমশ।

কিছু পরিসংখ্যান

১. আমেরিকায় এক জরিপে দেখা গিয়েছে, শতকরা ৭৫ ভাগ পিতামাতা বিশ্বাস করতেন—তাদের সন্তানরা কখনোই পর্নোগ্রাফির সম্মুখীন হয়নি, কিন্তু সেই শিশুদের মধ্যে ৫৩% বলেছে তারা পর্নো দেখেছে। এখানে লক্ষ করার মতো বিষয় হচ্ছে—আমাদের দেশের চেয়ে আমেরিকান পিতামাতারা বেশি শিক্ষিত এবং সচেতন হওয়ার কথা; তারপরও তাদের এই অবস্থা![৪১]

২. ১৩০০ জন কিশোর-কিশোরীর মাঝে পরিচালিত এক জরিপের ফলাফল নিয়ে সিএনএন-এর সাম্প্রতিক প্রতিবেদনে দেখা গিয়েছে—পর্নোর সংস্পর্শে এসেছে যে-সমস্ত শিশু, তাদের গড় বয়স হচ্ছে মাত্র ১২ বছর। এদের মধ্যে ১৫ শতাংশের বয়স ১০ বছর। তাদের পিতামাতা চিন্তাও করতে পারেননি—এত অল্প বয়সে তারা এই দিকে ঝুঁকে পড়বে। সেখানে শিশু-কিশোররা জানিয়েছে—তারা স্মার্টফোনের মাধ্যমে পর্নো ভিডিও আদান-প্রদান করে। গবেষণায় অংশগ্রহণকারী শিশুরা বলেছে—তারা ঘরের দরজা বন্ধ করে পর্নো দেখেনি; তাদের ৪১ শতাংশই দেখেছে স্কুলের দিনগুলোতে, অনলাইনে, এবং ৩১ শতাংশ দেখেছে স্কুল ক্যাম্পাসে।[৪২]

৩. পর্নোগ্রাফি নিয়ে কমপক্ষে ১০০ বিলিয়ন ডলারের ব্যাবসা হয়, যার পরিমাণ বাংলাদেশের প্রতিবছরের জাতীয় বাজেটের চেয়ে অনেক বেশি। এই তথ্য বেশ কয়েক বছর আগের। এতদিনে ব্যাবসাবাণিজ্যের আকার-আয়তন আরও বড় হওয়ার কথা।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ডিজিটাল মিডিয়া (পর্নোগ্রাফি) মিশে গেছে কিশোর-কিশোরীদের রন্ধ্রে রন্ধ্রে

দেশে এই বিষয়ে সঠিক তথ্য জানার কোনো উপায় নেই। তবে এ যুগে আমাদের সন্তানদের মাঝে ডিজিটাল মিডিয়ার প্রভাব কোন পর্যায়ে পৌঁছেছে, সে-সম্পর্কে একটি অভিজ্ঞতা শেয়ার করছি। স্কুলভিত্তিক এক গবেষণা-কাজের অংশ হিসেবে জামালপুর মফস্‌সল শহরে একটি স্কুল-ভিজিটে গিয়ে জানা গেল—কোরিয়ান কে-পপ মিউজিক ব্যান্ড বিটিএস-এর কথা। প্রধান শিক্ষক জানালেন—স্কুলের উঠতি বয়সীদের মাঝে এই ব্যান্ডের প্রতি তীব্র আকর্ষণ পরিলক্ষিত হয়। তিনি ক্লাসে হঠাৎ তল্লাশি চালিয়ে সেই ব্যান্ডের গায়কদের অনেক ছবি জব্দ করেন। পরে আমাকেও সেগুলো দেখান। কোনো এক অজানা কারণে শিক্ষার্থীদের মাঝে এই ব্যান্ড নিয়ে অস্বাভাবিক উন্মাদনা রয়েছে, যদিও এ-সম্পর্কে অনলাইন বা অফলাইনে বিজ্ঞাপন চোখে পড়ে না।

কৌতূহলবশত আমাদের রিসার্চ টিমের একজন বিটিএস-এর Youtube ওয়েবসাইটের ডেটা ডাউনলোড করে জিআইএস ম্যাপ বানায়, যার উদ্দেশ্যে ছিল বিটিএস কোন কোন দেশে জনপ্রিয়, সে-সম্পর্কে ধারণা লাভ করা। উপাত্ত দেখে তো চক্ষু চড়কগাছ। গত এক বছরে (২০২০-২০২১ সেপ্টেম্বর পর্যন্ত) বাংলাদেশ থেকে ১২৮ মিলিয়ন—প্রায় ১৩ কোটি ভিজিটর তাদের ওয়েবসাইটে গিয়ে মিউজিক ভিডিও দেখেছে এবং ভিজিটরদের মধ্যে বাংলাদেশের অবস্থান বিশ্বে ১৬ তম। আর বিশ্বের বড় বড় সিটির মধ্যে ঢাকার অবস্থান ৮ তম, ৫৭.৮ মিলিয়ন (প্রায় ৬ কোটি)। ঢাকার বাইরে থেকেও ৬ কোটি ভিউ। অনলাইনের তুলনায় স্কুলের শিক্ষার্থীদের মাঝে স্মার্টফোনের মাধ্যমে ভিডিও আদান-প্রদান বেশি হয়, যার নেই কোনো প্রচারণা-বিজ্ঞপ্তি, তবুও সেই কে-পপ ব্যান্ড পৌঁছে গেছে আমাদের দেশের আনাচে-কানাচে। ডিজিটাল মিডিয়া ঢুকে গেছে তরুণ প্রজন্মের রন্ধ্রে রন্ধ্রে এবং সেটি আমাদের অগোচরেই।

পিতামাতার জন্য আরেকটি ভয়ংকর তথ্য হচ্ছে—সম্প্রতি TikTok প্ল্যাটফরম মাত্র ৩ মাসে (জুলাই, অগাস্ট, সেপ্টেম্বর ২০২২) বাংলাদেশ থেকে আপলোড করা প্রায় ৬০ লাখ ভিডিও তাদের সাইট থেকে অশ্লীতার কারণে মুছে দিতে বাধ্য হয়েছে।[৪৩] দেশে ফেসবুকের তুলনায় টিকটক প্ল্যাটফরমটি এখনো তেমন প্রসার লাভ করেনি; তবুও এটির জনপ্রিয়তা গ্রামে-গঞ্জে ও শহরের কিশোর-কিশোরীদের

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

মাঝে ব্যাপকভাবে বেড়েছে।

২০২২ সালের জানুয়ারি মাসের তথ্যানুযায়ী—দেশে ফেসবুক ব্যবহারকারী সংখ্যা ছিল প্রায় ৫৩ মিলিয়ন, যাদের ৬৮ শতাংশ পুরুষ এবং ৩২ শতাংশ নারী।[৪৪] ব্যবহারকারীদের প্রায় ৩০ ভাগের বয়স ১৮ থেকে ২৪ বছর এবং এদের প্রায় ১০ ভাগের বয়স ১৩ থেকে ১৭ বছর। ফেসবুকেও টিকটকের মতো মাইক্রো-ভিডিও সাইট, রিল চালু করেছে। এটি সবার পেইজে দেখা যায়। খেয়াল করলে দেখবেন—ফেসবুকের নিয়ম অনুযায়ী তথাকথিত 'শালীন' ভিডিওর বেশিরভাগ সাধারণ বাংলাদেশিদের কাছে কুরুচিপূর্ণ ও অশ্লীল হিসেবে পরিগণিত হবে।

২০০৯ সালে ঢাকার ৫০০ স্কুলগামী শিক্ষার্থীর ওপর পরিচালিত এক জরিপে দেখা গিয়েছে—৭৭ শতাংশ শিশু নিয়মিত পর্নো দেখে।[৪৫] সেই গবেষণা অনুযায়ী—বেশিরভাগ ক্ষেত্রে দেশে তৈরি পর্নোগ্রাফিগুলোতে যাদের ভিডিও দেখানো হচ্ছে, তাদের বয়স ১৮-এর কম। ২০১৯ সালে প্রকাশিত পত্রিকার এক প্রতিবেদন অনুসারে—গত ১০ বছরের গুগল ট্রেন্ড পর্যবেক্ষণ করে জানা যায়, পর্নো দেখার তালিকায় বাংলাদেশ দক্ষিণ এশিয়াতে প্রথম, এর পরের স্থানে রয়েছে নেপাল, ইন্ডিয়া, পাকিস্তান ও শ্রীলংকা।[৪৬] বাংলাদেশিদের মধ্যে পর্নো খোঁজার ক্ষেত্রে আগ্রহের স্কোর ছিল ১০০, অন্যদিকে নেপালিজ ৯৪ এবং ইন্ডিয়ান ৭২। আরও আশঙ্কার কথা হচ্ছে—সমকামী পর্নো খোঁজার দিক থেকে দক্ষিণ এশিয়ার অন্যান্য দেশের চেয়েও বাংলাদেশ এগিয়ে আছে। এ থেকে ধারণা পাওয়া যায়—সমকামিতার প্রতিও প্রতিনিয়ত আগ্রহ বেড়ে চলেছে।

মোদ্দাকথা, আমাদের সন্তানরা পর্নোগ্রাফির মহাসাগরে নিমজ্জিত এবং এর ঢেউ প্রত্যেকের গায়ে লাগছে। শিশু-কিশোরদের রুচি, বোধ-বিশ্বাস প্রভাবিত হয় ডিজিটাল মিডিয়ার মাধ্যমে। চিন্তা করুন, আমরা মূল্যবান জিনিস (যেমন: স্বর্ণালংকার) যত্ন করে রক্ষণাবেক্ষণ করে থাকি, কিন্তু সন্তানরা—বিশেষ করে মুসলিম পিতামাতার জন্য পার্থিব এবং পারলৌকিক জীবনের দিক থেকে অত্যন্ত দামি হওয়া সত্ত্বেও তারা অরক্ষিত; প্রতিনিয়ত তারা বিপদের মুখোমুখি হওয়ার আশঙ্কায় আছে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

'রিডিং রুমে পর্নোর হানা'

বাংলাদেশের পরিবেশে উপরিউক্ত শিরোনামের এই প্রেক্ষাপটটি ছিল চার বছর আগের। মূলধারার অন্যতম প্রধান পত্রিকায় প্রতিবেদনটি প্রকাশিত হয় (মানবজমিন, ১ জুন ২০১৮)। ব্রডব্র্যান্ড এবং ওয়্যারলেস সিস্টেমের বদৌলতে ইন্টারনেট এখন ঘরের আনাচে-কানাচে। বাসায় নেট না থাকলেও রয়েছে স্মার্টফোন, যা সবকিছুকে আরও হাতের মুঠোয় এনে দিয়েছে। সবকিছু বিবেচনায় এই প্রজন্মের কাছে ইন্টারনেট অক্সিজেনের মতো হয়ে উঠেছে; বাসার ইউটিলিটির (পানি, গ্যাস, বিদ্যুৎ) মতো ইন্টারনেটও এখন আমাদের দৈনন্দিন জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ। আমাদের এই পরিবর্তিত পরিস্থিতি কোন পর্যায়ে চলে গেছে, তা অনুধাবনের জন্য প্রতিবেদনটির নির্বাচিত কিছু অংশ উল্লেখ করা হলো—

'পর্নো আসক্তি গিলে খাচ্ছে কিশোরদের। নিরিবিলি সময় কাটানো, রাতে একা বিছানায় শুয়ে বাটন চাপছে অনর্গল। সবই পর্নো মুভি। রিডিংরুমে থাবা মেলেছে পর্নো। জীবনের শুরুতেই এমন আসক্তি পাল্টে দিচ্ছে কারও কারও জীবন। কেউ কেউ কিশোর বয়স থেকেই হয়ে ওঠছে বেপরোয়া। নারীসঙ্গ খুঁজতে হয়ে উঠছে পাগলপ্রায়। এই কিশোরদের দিয়েই ঘটছে অঘটন।

রাজধানীর নবম শ্রেণির ছাত্র সুফি। বাবা ইতালি প্রবাসী। মা বেসরকারি একটি প্রতিষ্ঠানে চাকরি করেন। দুই ভাইবোনের মধ্যে ভাইটি ছোট। বড় বোন একটি প্রাইভেট বিশ্ববিদ্যালয়ে এলএলবিতে পড়ছেন। মা অফিসে, বড় আপু বিশ্ববিদ্যালয়ে থাকায় স্কুলের সময় বাদ দিয়ে বাকি সময়টা তাকে একাই বাসায় থাকতে হয়। আর এ সময়টা সে স্মার্ট ট্যাব নিয়ে পড়ে থাকে। এত কম বয়সেই তাকে চোখে বইতে হচ্ছে পাওয়ারওয়ালা ভারী মোটা কাচের চশমা। স্কুল থেকে ফিরে কোনোভাবে ড্রেসটা চেঞ্জ করে নিজের রুমে ঢুকে দরজা বন্ধ করে দেয়। প্রায় সময়ই একা ঘরে চুপচাপ বসে থাকে। একা রুমে সারাদিন কী করে, তার খবর জানে না মা বা বড় বোন।

একদিন অনার্সপড়ুয়া বোন বাসায় এসে দেখে ট্যাব হাতে নিয়েই কখন জানি ঘুমিয়ে পড়েছে তার আদরের ছোট ভাই। ট্যাব বন্ধ করতে গিয়ে হঠাৎ তার বোনের চক্ষু চড়কগাছ। যে ভাইকে খুব ছোট বলে এতদিন জেনে এসেছে, তার ট্যাবে কিনা পর্নো সাইটের ভিডিও চলছে। অফিস থেকে মা ফেরার পর তাকে পুরো বিষয়টা জানায়। এরপর মা ছেলের সঙ্গে ফ্রি হওয়ার ভান ধরে কিছু অ্যাডাল্ট গল্পের ছলে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

জানতে পারে ছেলে অনেক আগে থেকেই পর্নো মুভির প্রতি আসক্ত। আর সে এসব কোথা থেকে জেনেছে, জানতে চাইলে সুফি জানায়, ক্লাস সেভেনে পড়াকালীন সর্বপ্রথম তার এক বন্ধুর ট্যাবে ৮-১০ বন্ধু মিলে বিদেশি বিভিন্ন পর্নো ভিডিও দেখে। এ ছাড়া তাদের বন্ধুদের সবচাইতে পছন্দের পর্ণ ভিডিও হচ্ছে স্পাইডারম্যান পর্নো ভিডিও।

একইভাবে রাজধানীতে সরকারি চাকরিজীবী এক বাবা একদিন তার ইন্টারমিডিয়েটে পড়ুয়া কিশোর ছেলেকে দেখে রুমের দরজা আটকে ওয়াইফাই কানেকশন দেওয়া কম্পিউটারে বসে অ্যাডাল্ট মুভি দেখছে। ছোট সময় বাচ্চাদের মা মারা যাওয়ার পর আর বিয়ে করেননি বাবা। দুই ছেলেকে নিয়েই চলছে সংসার। ছেলের এই বিপথে যাওয়া কিছুতেই মেনে নিতে পারেনি বাবা। তাই একদিন ছেলেকে প্রচণ্ড মার দেওয়ার কারণে সে বাসা থেকে বেরিয়ে যায়। পরে অনেক খোঁজাখুঁজির পর এক বন্ধুর বাসায় গিয়ে পায় ছেলেকে। এ সময় তার বন্ধুর কাছ থেকে জানতে পারে, স্কুল শেষ করে সারাদিন একা একা বাসায় থাকতে খুব বিরক্ত লাগার কথা সে তার আরেক বন্ধুকে জানালে সে তাকে এই অ্যাডাল্ট মুভি দেখতে পরামর্শ দেয়। তাই যখনই সুযোগ পায় তখনই পর্নো মুভি দেখে রায়হান।'

পর্নোগ্রাফি: কিশোর-কিশোরীদের চিন্তা-চেতনা বিকাশ এবং ক্যারিয়ার গঠনে প্রধান অন্তরায়

২০২১ সালে প্রায় ১১ হাজার কিশোর-কিশোরীর (১৪-১৭ বছর বয়সী) ওপর পরিচালিত একটি গবেষণা প্রকাশিত হয়। সেখানে দেখা গিয়েছে—যারা নিয়মিত পর্নোগ্রাফি দেখে, তারা সব সময় উদ্বিগ্নতা ও বিষণ্ণতায় ভোগে।[৪৭] ইউরোপের ছয়টি দেশে এই গবেষণাটি পরিচালনা করা হয়। ১৯৭৮ থেকে ২০১৪ সাল পর্যন্ত ২২টি ভিন্ন ভিন্ন গবেষণাপত্রের নির্যাস (মেটা-এনালাইসিস) পর্যালোচনা করে গবেষকরা এ সিদ্ধান্তে উপনীত হয়েছেন যে, যারা পর্নোগ্রাফি দেখে—যে-বয়সেরই হোক-না কেন—তাদের মাঝে মৌখিক বা শারীরিক যৌন আগ্রাসী মনোভাব গড়ে উঠতে পারে।[৪৮] আরও একটি মেটা-এনালাইসিস বলছে—যারা পর্নোগ্রাফিতে অভ্যস্ত, তারা নারীদের প্রতি সহিংস মনোভাব পোষণ করে।

২০০৫ সালের এক গবেষণায় দেখা গিয়েছে—টিভির দুই-তৃতীয়াংশের অনুষ্ঠানে যৌন বিষয়বস্তু (sexual co[illegible] ...যদিকে ২১টি দীর্ঘমেয়াদি স্টাডি

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

(longitudinal study) অনুযায়ী—যে-সমস্ত কিশোর নিয়মিত পর্নো দেখে, তারা এক থেকে দুই বছরের মধ্যে যৌন সংগমে লিপ্ত হয়।[৪৯] অনেক গবেষণা বলছে—পর্নোআসক্ত শিক্ষার্থীদের অ্যাকাডেমিক রেজাল্ট খারাপ হয়। অন্য এক গবেষণায় জানা যায়—৮৩ শতাংশ কলেজপড়ুয়া আমেরিকান তরুণদের মাঝে ধর্ষণ বা যৌন নিপীড়ন করার প্রবণতা জাগ্রত হয় এবং সুযোগ থাকলে (যদি পুলিশের ভয় না থাকত) তারা সেই প্রবণতা বাস্তবায়ন করতে চায়।[৫০]

পর্নোগ্রাফি: পুরুষদের যৌন অক্ষমতা এবং বিবাহবিচ্ছেদ ঘটাতে পারে

বড় একটি গবেষণা-স্টাডিতে দেখে গিয়েছে—যারা বিয়ের পর পর্নোগ্রাফি দেখা শুরু করেছিল, তাদের মধ্যে বিবাহ বিচ্ছেদের হার দ্বিগুণের চেয়ে বেশি। এটি মেয়েদের ক্ষেত্রে তিন গুণ (৬% থেকে বেড়ে ১৮%-এ পৌঁছয়), আর পুরুষদের ক্ষেত্রে ছিল দুই গুণ। স্ত্রী পর্নো দেখা ছেড়ে দিলে বিবাহবিচ্ছেদ কমে যায় (১৮% থেকে ৬%-এ নেমে আসে)।[৫১] পুরুষেরা পর্নো দেখা শুরু করলে তাদের ৫৫-৭০ শতাংশ সেই অভ্যাস ছাড়তে পারে না।

পুরুষদের পর্নোগ্রাফি দেখার আগ্রহ অনেক বেশি। পর্নোগ্রাফির প্রভাব নিয়ে হাজার হাজার রিসার্চ পেপার প্রকাশিত হয়েছে। ব্রিটেনে এঞ্জেলা গ্রেগরি নামে একজন ব্রিটিশ যৌন থেরাপিস্ট ২০১৬ সালে বিবিসিকে বলেছিলেন, পুরুষদের মধ্যে যৌন সমস্যার সংখ্যা বাড়ছে।[৫২] এ-বিষয়ে চিকিৎসা নিতে তারা ডাক্তারদের দ্বারস্থ হচ্ছেন। ইংল্যান্ড থেকে প্রকাশিত আরেকটি গবেষণা বলছে—২০০০ সালের দিকে ব্রিটেনে যখন ব্রডব্যান্ডের যাত্রা শুরু হলো, তখন পুরুষদের ২ থেকে ৫ শতাংশ যৌন অক্ষমতার জন্য পর্নোগ্রাফিকে দায়ী করা হতো। বর্তমানে এই হার প্রায় ৩০%-এ পৌঁছেছে।

দেশে নারীর ওপর সহিংসতা-নিপীড়ন বাড়াতে পর্নোগ্রাফির প্রভাব

বাংলাদেশে একটি প্রতিবেদন বলছে—ইন্টারনেটে পর্নোগ্রাফি সহজলভ্য হওয়ার কারণে নারীর প্রতি পুরুষের অবমাননাকর দৃষ্টিভঙ্গি এবং সহিংসতা বেড়েছে।[৫৩] দুটি বেসরকারি সংস্থার যৌথ উদ্যোগে দেশের বিভিন্ন জায়গায় ৫১৮ জন নারী ও

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

পুরুষের মধ্যে পরিচালিত গবেষণায় ৩৭ শতাংশ অংশগ্রহণকারী এ মতামত দিয়েছে। গবেষণার ফলাফলে বলা হয়—৮৮ শতাংশ অংশগ্রহণকারী বলেছেন, অনলাইনে নারীর প্রতি অবমাননাকর কনটেন্ট বাড়ছে এবং অনেক ক্ষেত্রে এসব কনটেন্ট তৈরিতে নারীদের ব্যবহার করা হচ্ছে। অংশগ্রহণকারী ৮২ শতাংশ নারী ও পুরুষ মনে করছে—সমাজে মেয়েদের প্রতি সহিংস ও নির্যাতনমূলক আচরণ বেড়েছে। সেই স্টাডির গবেষকদের মতে—বাংলাদেশের সমাজে নারীর প্রতি নেতিবাচক মনোভাব এবং সহিংসতার প্রবণতা ইন্টারনেট বিস্তারের আগেও ছিল; তবে অনলাইনে পর্নোগ্রাফি সহজলভ্য হওয়ার কারণে সে-প্রবণতাগুলো আরও জোরালো হচ্ছে। গবেষণায় সুপারিশ করা হয়েছে—এ অবস্থা থেকে বেরিয়ে আসতে হলে পর্নোগ্রাফির বিষয়টিকে শুধু নৈতিকতার দৃষ্টিকোণ থেকে বিবেচনা না করে এটি যে বড় একটি সামাজিক ক্ষতি করছে, সেই বিষয়টিকে গুরুত্ব দিতে এবং তদানুযায়ী ব্যবস্থা গ্রহণ করতে। ইংল্যান্ডে কর্মক্ষেত্রে ৫৩ শতাংশ নারী এবং ২০ শতাংশ পুরুষ যৌন নিগ্রহের শিকার হয়, কিন্তু ৬৩ শতাংশ নারী তা পুলিশকে রিপোর্ট করে না।[৫৪] জরিপটি ২০৩১ জন মানুষের ওপর পরিচালিত হয়। অফিসের বস বা সিনিয়র ম্যানেজাররা এই যৌন নিগ্রহের সাথে জড়িত থাকে। ফলে, প্রতি দশ জনে একজন নারী যৌন নিগ্রহের কারণে চাকরি ছেড়ে দেয়।

নারীকে যৌনতার মোড়কে উপস্থাপন করে গড়ে উঠেছে মাল্টি-বিলিয়ন ডলার-বিজনেস

স্বভাবগতভাবে নারীরা সৌন্দর্য সচেতন, আর পুরুষেরা নারীর এই সৌন্দর্যের প্রতি দুর্বল। এই স্বাভাবিক প্রবৃত্তিকে প্রাধান্য দিয়ে গড়ে উঠেছে পণ্য বাজারজাত-করণের পলিসি। এ জন্য শুরু হয়েছে নারীদেরকে আরও কত যৌন আবেদনময়ী করা যায়, তার বিকৃত ও অসুস্থ প্রতিযোগিতা। শুরুতে এই মানসিকতাকে লোকেরা ছি ছি করলেও মিডিয়ার মাধ্যমে মাত্রাতিরিক্ত প্রচারিত হতে হতে বিজনেসম্যানরা এটিকেই সামাজিক ভ্যালু হিসেবে প্রতিষ্ঠা করতে সক্ষম হয়েছে। সেই সাথে সামাজিক যে-সমস্ত ভ্যালু মেয়েদের সহজাত শালীনতা, কোমলতা ও ভদ্রতাবোধকে প্রমোট করত, সেগুলোকে নারী স্বাধীনতার প্রতিবন্ধকরূপে মিডিয়াতে এমনভাবে সুকৌশলে উপস্থাপন করা হলো যে, নারীরা নিজে থেকেই লোলুপ পুরুষদের সংজ্ঞায়িত 'মুক্তি'র স্বাদ পেতে ও প্রগতিশীল হতে গিয়ে সেসব ভ্যালুগুলোকে আস্তাকুঁড়ে নিক্ষেপ করেছে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

যার ফলে, নারীরা নিজেদেরকে আরও কত যৌনাবেদনময়ী রূপে উপস্থাপন করা যায়, চেতন বা অবচেতনভাবে সে-প্রচেষ্টায় তারা বিভোর থাকে। চেয়ার-টেবিল, জাতীয় ও আন্তর্জাতিক পর্যায়ের খেলা থেকে শুরু করে এমনকি কল মেরামত করার বিজ্ঞাপনেও যোগসূত্রহীনভাবে নারীদেরকে ব্যবহার করা হচ্ছে। উদ্দেশ্য হচ্ছে—নারীদেহকে প্রদর্শন করে পণ্য বা সেবাকে গ্রাহকদের অন্তরে গেঁথে দেওয়া। এভাবে নারীকে বস্তু বা পণ্যের মতো ব্যবহার করা হচ্ছে। অন্যদিকে সামাজিকভাবে প্রতিষ্ঠিত ধর্মীয় মূল্যবোধকে মিডিয়াতে তুচ্ছ-তাচ্ছিল্য বা সেকেলে অথবা গোঁড়া আখ্যা দিয়ে তরুণ-তরুণীদের মগজ ধোলাই করে বাঁধনহারা মুক্তির স্বাদ নিতে প্রতিনিয়ত অনুপ্রাণিত করা হচ্ছে। ফলে, প্রতিনিয়ত দেখা যায়—উঠতি বয়সের তরুণরা ইভটিজিং থেকে শুরু করে ধর্ষণ ও গণধর্ষণের মতো ঘৃণ্য অপরাধে প্ররোচিত হচ্ছে।

এক সমীক্ষায় দেখা যায়—আমেরিকায় মাত্র দশ বছরে (১৯৯২-২০০২) নারীদের স্তনের আকার বর্ধিতকরণ সার্জারির হার বেড়েছে ৬২%। এদের ৫৭%-এর বয়স ৩৫ বছরের নিচে।[৫৫] অর্থনৈতিক মন্দা জীবনের সর্বক্ষেত্রে প্রভাব ফেললেও স্তন সার্জারিতে কোনো প্রভাবই ফেলেনি, বরং এর চাহিদা বেড়েছে। ২০১০ সালে স্তন সার্জারিতে ব্যয় হয়েছে প্রায় এক বিলিয়ন ডলার। সৌন্দর্য বর্ধনজনিত সার্জারিতে (কসমেটিক) ব্যয় হয় ১০ বিলিয়ন ডলারের বেশি (এটি পুরাতন তথ্য, এখন সেই ব্যায়ের মোট অংক হয়তো আরও বেশি হবে)। এখন প্রশ্ন হচ্ছে—উন্নত দেশের শিক্ষিত, সচেতন ও স্বাধীন নারীরা কী কারণে স্তনের আকার বড় করছেন? এক কথায়—এর মূল কারণ হচ্ছে জীবনযুদ্ধে সফল হওয়া। নারীর বাহ্যিক সৌন্দর্যকে পুঁজি করে গড়ে উঠেছে ব্যাবসা। এমন কোনো বিজ্ঞাপন খুঁজে পাওয়া দুর্লভ, যেখানে খদ্দের ধরার জন্য নারীর শারীরিক সৌন্দর্যকে টোপ হিসেবে ব্যবহার করা হচ্ছে না। নারীর অধিকার নিয়ে চিন্তিত পলিসিমেকাররা কেন মাল্টি-বিলিয়ন ডলারের পর্নোগ্রাফি ইন্ডাস্ট্রি বন্ধ করতে সোচ্চার হয় না? কেন?

একে তো নারীদেহকে পণ্য বা ভোগ্য বস্তু হিসেবে ব্যবহার করে পণ্যের বিক্রি বাড়িয়ে লাভ করা হচ্ছে, সেই সাথে নারীরা যেন নিজেদেরকে আরও বেশি পণ্য ও ভোগ্যবস্তুরূপে গড়ে তুলতে পারে, সে-উদ্দেশ্যে বিভিন্ন সৌন্দর্য-সামগ্রী ও সৌন্দর্যবর্ধন-প্রযুক্তি তাদের কাছে বিক্রি করেও মুনাফা লাভ করা হচ্ছে। তাই গড়ে উঠেছে কমপক্ষে ৫৭১ বিলিয়ন ডলারের বিউটি ইন্ড্রাস্ট্রি।[৫৬]

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

যেভাবে পুরুষেরা স্বল্পবসনা বা যৌনাবেদনময়ী নারীদেরকে বস্তু হিসেবে অনুভব করে

Princeton বিশ্ববিদ্যালয়ের এক গবেষণায় দেখা গিয়েছে—স্বল্পবসনা নারী বা যৌন উদ্দীপক নারীর ছবি দর্শনে পুরুষের মস্তিস্কের যে অংশটি (prefrontal cortex) সক্রিয় হয়, সেই একই অংশটি সক্রিয় হয় যখন পুরুষ কোনো স্ক্রু-ড্রাইভার বা সাঁড়াশি জাতীয় কোনো যন্ত্র ব্যবহার করে। ফলে, সে পুরুষালি সক্রিয়ভাবে কাজ করা তাগিদ অনুভব করে ("It's as if they immediately thought to act on theses bodies"- Professor Fiske)। তা ছাড়া এ-ধরনের ছবি দেখলে মস্তিষ্কের যে অংশটি অপরের ইচ্ছা এবং আবেগ বিবেচনার করে, সে অংশটি নিষ্ক্রিয় হয়ে যায় ("They're reacting to these women as if they're not fully human,")।[৫৭] মজার ব্যাপার হলো—স্বাভাবিক ও শালীন পোশাক পরিহিতা নারী কিংবা নারীর ছবি দর্শনে এ-ধরনের প্রতিক্রিয়া দেখা যায়নি। শুধু তা-ই নয়, পুরুষেরা স্বল্পবসনা নারীদেহকে পূর্ণবসনা নারীদেহের তুলনায় বেশি মনে রাখে।

"The findings are consistent with previous work in the field, and resonate, for example, with the abundance of female strip clubs in comparison to male strip clubs, said Dr. Charles Raison, psychiatrist and director of the Mind/Body Institute at Emory University in Atlanta, Georgia."... "Past studies have also shown that when men view images of highly sexualized women, and then interact with a woman in a separate setting, they are more likely to have sexual words on their minds, she said. They are also more likely to remember the woman's physical appearance, and sit closer to her."

বিজ্ঞানী বলেন, আমি সেন্সরশীপ নিয়ে কথা বলছি না; কিন্তু মানুষের সচেতন হওয়া দরকার। অফিস বা ওয়ার্কপ্লেসে বিশেষ ধরনের ছবি-ইমেজ দেখা ঠিক নয় ("viewing certain images is not appropriate in the workplace, Fiske said")। উনার মতে—"When there are sexualised images in the workplace, it's hard for people not to think about their female colleagues in those terms. It spills over from the images to the workplace."

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

পর্নোগ্রাফি-আসক্তি মস্তিষ্ককে যেভাবে পরিবর্তন করে

গবেষণায় দেখা যায়—পর্নো দেখার ফলে আমাদের মস্তিষ্কে এক ধরনের আনন্দদানকারী কেমিক্যাল (ডোপামিন) নিঃসরণ হয়। একই কেমিক্যাল মাদকদ্রব্য সেবনকারীদের মস্তিষ্কেও নিঃসরণ হয়। পর্নোগ্রাফি বা ড্রাগ-আসক্তি মস্তিষ্কে নতুন করে নিউরাল সার্কিট (Neural Circuit) তৈরি করে।[৫৮] ভয়ংকর ব্যাপার হলো—একজন পর্নো-আসক্ত ব্যক্তি তার মস্তিষ্কের এই পরিবর্তনগুলো বুঝতে পারে না, কেননা অতিরিক্ত মাত্রার ডোপামিনের বোঝা থেকে নিজেকে রক্ষা করার জন্য আমাদের মস্তিষ্ক কিছু ডোপামিন রিসেপ্টর (যেখানে ডোপামিন যুক্ত হয়ে এক ধরনের ফ্যান্টাসি তৈরি করে) কমিয়ে ফেলে। কম রিসেপ্টর থাকায় ডোপামিনের পরিমাণ কমেছে বলে মনে হয়। তাই একই মাত্রার পর্নো আসক্ত ব্যক্তিকে আগের মতো আর উত্তেজিত করে না। যার ফলে অনেক পর্নোগ্রাফি আসক্তরা আরও বেশি বেশি পর্নোতে ঝুঁকে পড়ে। অতিরিক্ত ডোপামিন নিঃসরণের মাধ্যমে আগের মতো উত্তেজিত হতে অনেক পর্নো-আসক্ত ব্যক্তি ঘণ্টার-পর-ঘণ্টা বুঁদ হয়ে আরও চরম মাত্রার পর্নোগ্রাফির দিকে ঝুঁকে পড়ে। ডোপামিনের নিঃসরণ বেড়ে গেলে তা আবার তাড়াতাড়ি নেমে যায়। এ-কারণে পর্নো-আসক্তরা বারবার সেই ফ্যান্টাসিতে ফিরে যেতে চায়।

সন্তান পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত কিনা, তা বুঝবেন কীভাবে

পর্নোগ্রাফি দেখা যে ধর্মীয়ভাবে ঠিক নয় এবং অতি প্রিয় বাবা-মা যে এটা অপছন্দ করবেন, তা উঠতি বয়সী ছেলেমেয়েরা অনুধাবন করতে পারে। একদিকে নিষিদ্ধ জিনিসের প্রতি আকর্ষণ এবং অন্যদিকে নৈতিকতা ও পিতামাতার ভালোবাসার ইস্যুকে কেন্দ্র করে সন্তানের মাঝে মানসিক দ্বিধাদ্বন্দ্ব চলতে থাকে, যার ছাপ পড়ে তার আচার-আচরণ ও ব্যক্তিত্বে। শুরুর দিকে অন্যায়বোধ বেশি থাকে, কিন্তু পর্নোতে আসক্ত হয়ে গেলে সেই বোধশক্তি আস্তে আস্তে হারিয়ে যায়। তখন তার কাছে ফ্যান্টাসি মুখ্য হয়ে দাঁড়ায়। সন্তান পর্নো-আসক্ত হয়েছে কিনা, তা বুঝতে যে লক্ষণগুলোর প্রতি নজর দেওয়া উচিত—

- আপনার প্রাণবন্ত এবং বাসা মাতিয়ে রাখা সন্তান কি হঠাৎ চুপচাপ হয়ে গিয়েছে?
- সন্তানের চোখ-মুখে 'অস্পষ্ট কী এক ধরনের অসুস্থতা যেন' কোনো কিছু

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আড়াল করতে চাচ্ছে?

- সব সময় ফোন বা কম্পিউটারে কি বুঁদ হয়ে থাকে?
- সন্তানের ব্যবহৃত ফোন কি সব সময়ই পাসওয়ার্ড দেওয়া থাকে, কিংবা বাবা-মাকে ধরতে দিতে চায় না?
- কাউকে ঘরে ঢুকতে দেখলেই কি ল্যাপটপ বন্ধ করে দেয় বা অনলাইনে কি অন্য পেইজ খুলতে চেষ্টা করে?
- আপনার সন্তান কি হঠাৎ হঠাৎ মেজাজ হারিয়ে ফেলে?
- আপনার সন্তান কি নিজের রুম বন্ধ রাখতে চেষ্টা করে?
- বন্ধুদের সাথে কি ফিসফিসিয়ে আলাপ করে?
- পারিবারিক বিভিন্ন প্রোগ্রামে অংশগ্রহণ করার চাইতে বাসায় একা থাকা বেশি পছন্দ করে?
- টয়লেট ও গোসলের সময় কি পূর্বের চাইতে বেশি সময় ধরে অবস্থান করে?

এই ধরনের ভাবভঙ্গি এবং আচরণে পরিবর্তন লক্ষ করলেই যে-কেউ পর্নো-আসক্ত হয়ে যাবে তা কিন্তু নয়, তবে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হচ্ছে, সর্বোপরি পিতামাতাকে সচেতন হতে হবে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

স্ক্রিনটাইমে নিভে যাচ্ছে সন্তানের সম্ভাবনা

স্ক্রিনটাইমের একাল-সেকাল

স্ক্রিন বা স্ক্রিনটাইম শব্দগুলো নিয়ে বর্তমানে ব্যাপক আলোচনা হচ্ছে। স্ক্রিন বলতে ইলেক্ট্রনিক ডিভাইসকে (স্মার্টফোন, ল্যাপটপ, টিভি, আইপ্যাড ইত্যাদি) বোঝায়, যেখানে ডিজিটাল ইমেজ বা ভিডিও দেখা যায়। আলোচনার খাতিরে স্ক্রিন এবং স্ক্রিনটাইম যুগপৎ হিসেবে ব্যবহার করা হচ্ছে। আমাদের প্রজন্ম এবং আমাদের সন্তানদের প্রজন্মের মধ্যে স্ক্রিনটাইম নিয়ে যোজন-বিয়োজন পার্থক্য ছিল। -৮০-এর দশকের শুরুতে বাবার চাকরির সুবাধে আমার ছোটবেলা কেটেছে টাঙ্গাইলে মধুপুরের বিএডিসি ফার্মে। তখন পুরো কলোনিতে একটিমাত্র টিভি ছিল। সাপ্তাহিক ৩০-৪০ মিনিটের মতো টিভি দেখার জন্য আমরা উদগ্রীব থাকতাম—যদিও তা সব সময় দেখার সুযোগ হতো না। প্রাইমারি স্কুল পর্যায়ে বন্ধুরা মিলে প্রায় দুই কিলোমিটার হেঁটে স্কুলে যেতাম। বেশিরভাগ সময় কাটত খেলা আর দুরন্তপনায়। আম বাগান ঘুরে ঘুরে পাখির বাসা খোঁজা, পুকুরে সাঁতার কাটা, সাইকেল চালানো, আব্বার সাথে নিয়মিত মাছ ধরতে যাওয়া। পড়াশোনা যে আসলে কী, তা বুঝতেই ক্লাস ফাইভ পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হয়েছে। ১৯৮৬-এর বিশ্বকাপ ফুটবল ম্যাচ দেখেছি প্রতিবেশীর বাসায়। -৯০-এর পর থেকে ফুটবল আর ক্রিকেট বিশ্বকাপ উপলক্ষ্যে ঘরে ঘরে টিভি আসা শুরু হলো। তখন সাপ্তাহিক বড়জোর এক বা দুদিন ঘণ্টাখানেক কার্টুন দেখার কালচার ছিল শিশু-কিশোরদের মাঝে। তারপর ২০০০ সাল পরবর্তী সময় থেকে দেশে ইন্টারনেট ও স্মার্টফোনের যুগ শুরু হয় এবং এরপর পুরো পৃথিবীটাই যেন হুট করে পাল্টে গেল। যে শিশুরা উচ্ছলতা-চঞ্চলতায়, খেলাধুলায় ঘরের বাইরে মগ্ন থাকার কথা, তারাই এখন হয়ে উঠছে ঘরকুনো; খেলার পরিবর্তে তাদের চোখ এখন স্ক্রিনের দিকে স্থির হয়ে থাকে। এখন তো কার্টুন-চ্যানেলের ছড়াছড়ি, টিভির রিমোট থাকে ব্যস্ত; ক্ষণে ক্ষণে চ্যানেল পাল্টানোর বাতিক কাজ করে সবার মধ্যে। সোস্যাল মিডিয়াতে দিব্বি কাটিয়ে দেওয়া যায় ঘণ্টার পর ঘণ্টা; তারপরও কেন আগ্রহ মিটে না। আসক্তির মাত্রা এতই

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

বেড়েছে যে, স্ক্রিন ছাড়া জীবনটাই কেমন যেন নিরস নিরস লাগতে শুরু করে এবং নিজের অজান্তেই হাত চলে যায় স্মার্টফোনের দিকে।

আমি শুধু এতটুকু তুলে ধরলাম এটি বোঝাতে যে, পূর্বে আমরা কতটুকু সময় টিভিতে (অর্থাৎ স্ক্রিনে) ব্যয় করতাম, আর বর্তমান প্রজন্মের সন্তানরা কতটুকু সময় স্ক্রিনে ব্যয় করে।

২০২২ সালের সরকারি জরিপে দেশের ৪ কোটি ১০ লাখ পরিবার আছে এবং এর মধ্যে (household) আড়াই কোটি (৬০%) পরিবারে টিভি রয়েছে। এটা এখন তাদের নিত্যদিনের সামগ্রী হিসেবে পরিগণিত হয়। দেশের মোবাইল ফোন ব্যবহারকারীর প্রায় অর্ধেক মানুষ স্মার্টফোন ব্যবহার করে। ঢাকায় ৬২ শতাংশ শিশু স্মার্টফোন ব্যবহার করে, যাদের বয়স ৫ থেকে ১৭ বছর।[৫৯] মফস্সল-শহরে ঘরের বাইরে খেলাধুলা করার সুযোগ থাকলেও, স্ক্রিন আসক্তির কারণে শিশুদের মাঝে খেলতে অনীহা কাজ করে, পড়ে থাকে টিভি বা স্মার্টফোন নিয়ে। বর্তমান সময়ে শিশুরা স্ক্রিনের সংস্পর্শে এতটাই সময় কাটায় যে, দু-তিন বছর বয়সেই স্মার্টফোনের রহস্য ভেদ করতে পারে। স্ক্রিন ছাড়া খেতেও চায় না। ইদানীং এমন অবস্থা হয়ে গিয়েছে যে, ৫-৬ বছর বয়সী শিশুদের কাছে মায়ের চেয়ে স্মার্টফোন প্রিয় হয়ে উঠছে। দিনশেষে স্ক্রিনেই নিঃশেষ হয়ে যাচ্ছে শিশুর অপার সম্ভাবনা এবং তা ঘটছে পিতামাতার উৎসাহ বা তাদেরই গাফিলতির কারণে।

অতিরিক্ত স্ক্রিনটাইম যেভাবে মানসিক বিকাশে বাধা হয়ে দাঁড়ায়

গত ৫০-৬০ বছরের গবেষণায় প্রত্যেক সচেতন পিতামাতা এবং শিশুরোগ-বিশেষজ্ঞদের মতে—ডিজিটাল মিডিয়া বা স্ক্রিনের প্রভাবে শিশু-কিশোরদের মন-মানসিকতা এবং তাদের মাঝে আচরণগত পরিবর্তন হয়। এগুলোর মধ্যে রয়েছে—বয়সের আগেই যৌন কার্যকলাপে লিপ্ত হওয়া, মাদকাসক্ত, আক্রমণাত্মক স্বভাব, বদমেজাজ, সুইসাইড, স্থূলতা, অস্থিরতা এবং স্কুলের বাজে পারফরমেন্স ইত্যাদি।[৬০] কৈশোরকালীন নেতিবাচক মনোভাব তৈরি হলে তা শুধরানো অনেক কঠিন হয়ে পড়ে।

সম্প্রতি ১২ বছর বা তার কম বয়সী শিশুদের মন-মানসিকতা বিকাশে মাত্রারিক্ত স্ক্রিনটাইম কেমন প্রভাব ফেলতে পারে, তার ওপর একটি সিস্টেম্যাটিক

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

এনালাইসিস প্রকাশ করে বিশ্ববিখ্যাত JAMA Psychiatry জার্নাল। সেই গবেষণাপত্রে ৮৭টি ভিন্ন ভিন্ন রিসার্চ-প্রজেক্টে অংশ নেওয়া ১,৫৯,৪২৫ জন শিশুর স্ক্রিনটাইম বিশ্লেষণ করে বিশেষ কিছু আচরণগত পরিবর্তন লক্ষ করা গিয়েছে, যার মধ্যে শিশুদের আক্রমণাত্মক বা আগ্রাসী আচরণ, অমনোযোগিতা, উদ্বিগ্নতা এবং হতাশা উল্লেখযোগ্য।[৬১]

সোস্যাল মিডিয়ার (ফেসবুক, ইনস্টাগ্রাম, টিকটক) শিশু-কিশোরদের ওপর যে নেতিবাচক প্রভাব ফেলে, তা বিভিন্ন গবেষণায় উঠে এসেছে। জীবনের পরিতৃপ্তি (life satisfaction) বিকাশের কোন পর্যায় বেশি সংবেদনশীল, তা নিয়ে সম্প্রতি বিশ্বের বিখ্যাত জার্নালে (Nature Communication) একটি গবেষণাপত্র প্রকাশিত হয়েছে। যেখানে ১৭,৪০৯ জন ব্রিটিশ কিশোর-কিশোরীর ওপর গবেষণায় দেখা যায়—সোস্যাল মিডিয়ার সবচেয়ে নেতিবাচক প্রভাব ভিন্ন ভিন্ন সময়ে হয় ছেলে এবং মেয়েদের মাঝে। ছেলেদের ক্ষেত্রে এই নেতিবাচক প্রভাব ১৪-১৫ এবং ১৯ বছর আর মেয়েদের ক্ষেত্রে তা হয় ১১-১৩ এবং ১৯ বছর বয়সে।[৬২]

কীভাবে স্ক্রিনটাইম শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশে প্রভাব ফেলে?

শিশুদের স্ক্রিনের প্রতি প্রচণ্ড ঝোঁকের ব্যাপারে বিখ্যাত ব্রেইন সায়েন্টিস্ট প্যাট্রিসিয়া কুল (Patricia Kuhl) ৪০০০ জন শিশুর ওপর গবেষণা করে বলেন, ছোট্ট শিশুরা ভিডিওর প্রতি প্রচণ্ড আগ্রহ দেখালেও তারা এর মাধ্যমে তেমন কিছু শিখতে পারে না।[৬৩] এ জন্য বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা দুই বছরের কম বয়সী শিশুদের স্ক্রিনের (যেমন: স্মার্টফোন) সংস্পর্শে না নিতে পরামর্শ দিয়েছে। আমেরিকান ন্যাশনাল ইন্সটিটিউট অব হেলথের একটি বিখ্যাত 'Adolescent Brain Cognitive Development' (এবিসিডি স্টাডি নামে পরিচিত) স্টাডির ডেটা থেকে ধারণা পাওয়া—যে-সমস্ত শিশুরা দিনে দুই ঘণ্টার বেশি স্ক্রিনে কাটায়, সেই সমস্ত শিশুদের ভাষাজ্ঞান (language) এবং কোনো কিছু বিশ্লেষণ (critical thinking) করার ক্ষমতা কমে যায়। যারা দিনে সাত ঘণ্টার বেশি স্ক্রিন ব্যবহার করে, তাদের মস্তিষ্কের একটি অংশ (কর্টেক্স) পাতলা হয়ে যায়, যা মূলত সৃজনশীল চিন্তা ও যুক্তি (critical thinking and reasoning) বিকাশের সাথে জড়িত।৬৪ অর্থাৎ তাদের মস্তিষ্ক-বিকাশ অপূর্ণ থেকে যায়।

যে-সমস্ত ছোট শিশুরা ইলেক্ট্রনিক ডিভাইস খুব উপভোগ করে, তারা ঘরের

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

বাইরে খেলাধুলা এবং অন্য শিশুদের সাথে মিশতে স্বাচ্ছন্দ্য অনুভব করে না। এর ফলে তারা সামাজিক যোগাযোগ করার দক্ষতা বিকাশের ক্ষেত্রে পিছিয়ে পড়ে।

মস্তিষ্কের বিকাশের এক পর্যায়ে অব্যবহৃত স্নায়বিক নেটওয়ার্কিং বা সিন্যাপ্সগুলো ছেটে ফেলা হয়, যা প্রুনিং (pruning) নামে পরিচিত। শিশুরা যদি এই মস্তিষ্ক বিকাশের গুরুত্বপূর্ণ সময়ে অতিরিক্ত স্ক্রিনে আসক্ত হয়, তবে তারা জীবনের বাস্তবতা শিক্ষা থেকে বঞ্চিত হয়। এর ফলে তারা টানেল ভিশন বা ক্ষুদ্র দৃষ্টিসম্পন্ন অভিজ্ঞতা নিয়ে বেড়ে উঠে।

অতিরিক্ত স্ক্রিন ব্যবহারের কারণে শিশুদের মাঝে অন্যের প্রতি সহানুভূতি কমে যায়। সামনাসামনি যোগাযোগের মাধ্যমে শিশুদের মাঝে অন্যদের প্রতি সহানুভূতি দেখানোর মানসিকতা গড়ে উঠে, যেমন: মা খুশি কিনা, তাকে আদর করেছে কিনা, বকা দিচ্ছে কিনা—এসব অভিব্যক্তি মানুষের চেহারার মাধ্যমে প্রকাশিত হয়। অতিরিক্ত স্ক্রিনটাইমের কারণে শিশুরা মানুষের প্রতি আবেগ দেখানো এবং বিরক্তি বহিঃপ্রকাশ করার দক্ষতা অর্জনেও বঞ্চিত হতে পারে। এর ফলে মস্তিষ্কের দক্ষতা বাড়ে—এমনসব ক্রিয়াকলাপ (খেলাধুলা, অন্য শিশুদের সাথে যোগাযোগ) থেকেও বঞ্চিত হয়।

যেভাবে অতিরিক্ত স্ক্রিনটাইম দৈহিক স্থূলতা ও স্কুলের রেজাল্টে অবনতির কারণ হয়

যে সন্তান প্রতিপালন করতে পিতামাতা এত পরিশ্রম করেন, তাদের ঘিরে স্বপ্নের জাল বুনে দিনরাত খাটেন, সেই সন্তানদের প্রতি তাদের অসচেতনতা আর অলসতার কারণেই স্ক্রিন-আসক্তি গড়ে উঠে। এতে সন্তানরা কাঙ্ক্ষিত অ্যাকাডেমিক রেজাল্ট করতে ব্যর্থ হয় এবং স্থূলতাসহ বহুবিধ রোগ শিশু-শরীরে বাসা বাঁধে। অতিরিক্ত স্ক্রিনটাইমের কারণে শিশুরা যে মুটিয়ে যায়, পড়ালেখায় ভালো করতে পারে না, তা নিয়ে বিশ্বব্যাপী হাজার হাজার গবেষণা হয়েছে। অতিরিক্ত স্ক্রিনটাইমের কারণে শিশুদের মাঝে আউটডোর খেলার প্রতি আগ্রহ কমে যায়; আজেবাজে খাবারের প্রতি তৈরি হয় এক ধরনের আসক্তি। এর ফলে তারা মোটা হয়ে যায়। তা ছাড়া অতিরিক্ত স্ক্রিন ব্যবহারে শিশু-কিশোরদের মাঝে নেতিবাচক মানসিকতা, আচরণ ও অভ্যাস, দৈনন্দিন রুটিনের (খাওয়া, ঘুম) প্রতি অনীহা জেঁকে বসে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

এ-কারণে অনেকে মেধাবী এবং প্রচণ্ড সম্ভাবনাময়ী হওয়ার পরও তাদেরকে জীবনযুদ্ধে ঝরে পড়তে দেখা যায়।

কোভিড পরবর্তী স্ক্রিনটাইম

স্ক্রিনটাইমের প্রভাব নিয়ে উপর্যুক্ত যে তথ্য-উপাত্ত উল্লেখ করা হয়েছে, সেগুলো ছিল কোভিডের আগের সময়কার (২০১০-২০১৯) গবেষণার আলোকে। কিন্তু কোভিড এবং এর পরবর্তী সময়ে স্ক্রিনটাইমের প্রেক্ষাপটে বিশ্বব্যাপী স্ক্রিনটাইম অনেক বেশি বেড়ে গেছে, যার প্রভাব অনুধাবন করতে আরও ৫ থেকে ১০ বছর অপেক্ষা করতে হবে। প্রসঙ্গত, শিশুদের স্থূলতার কারণ হিসেবে স্ক্রিনটাইম জড়িত কিনা তা নিয়ে কোভিডের আগে (২০১৮) বায়োমেডিক্যাল রিসার্চ ফাউন্ডেশন (বিআরএফ)-এর উদ্যোগে আমরা একটি গবেষণা করেছিলাম। জামালপুর শহরের প্রি-স্কুল পর্যায়ের ৫৮৫ জন শিশুর (৪ থেকে ৭ বছর বয়সী) ওপর পরিচালিত এই গবেষণায় আমরা দেখতে পেয়েছি—৭০ শতাংশের বেশি শিশু বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার সুপারিশকৃত স্ক্রিনটাইমের যে গাইডলাইন দিয়েছে, তা অনুসরণ করে না।

কোভিড এবং এর পরবর্তী প্রেক্ষাপট অনুধাবন করতে নিজের পরিবারের স্ক্রিন টাইমের হিসেব নিলে ব্যাপারটা আরও স্পষ্ট হবে। আমার বাসায় কোভিডের আগে ওয়াইফাই ছিল না, মোবাইল ডাটা দিয়ে ইন্টারনেট ব্যবহার করা হতো । আমার সহধর্মিনী সেসময় দ্বিতীয় মাস্টার্স করছিল, মেয়ে ক্লাস সেভেনে পড়ত এবং ছেলে প্রি-স্কুল মাত্র শুরু করেছে। তখন গবেষক হিসেবে আমি অনেক বেশি সক্রিয় ছিলাম। বাসার নির্দিষ্ট এক জায়গার কম্পিউটারে ব্রডব্যান্ড ক্যাবলের মাধ্যমে ইন্টারনেট কানেকশন ছিল আমাদের এবং আমরা সবাই পালাক্রমে রেশনিং সিস্টেমের মতো সেটি ব্যবহার করতাম। আমার তো মনে হয়—সেই সময়টাতে সবার প্রডাক্টিভিটি বেশ ভালো ছিল।

কোভিডের শুরুতে সন্তানদের অনলাইন স্কুল এবং আমাকে বিশ্ববিদ্যালয়ে ক্লাস নিতে বাসায় ওয়াইফাই সিস্টেম চালু করতে হয়। এরপর থেকে পুরো বাসার আবহ-ই পরিবর্তন হয়ে গেল যেন। এখন মনে-প্রাণে চাইলেও আগের জীবনে আর ফিরে যাওয়া প্রায় অসম্ভব মনে হয় আমার কাছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার গাইডলাইন অনুযায়ী—যেখানে শিশুদের ১.৫ ঘণ্টা আর কৈশোরকালীন সময়ে ২ ঘণ্টার বেশি বিনোদনমূল স্ক্রিন ব্যবহার করার কথা নয়, সেখানে ১২-১৪ ঘণ্টা স্ক্রিন ব্যবহার শুরু হয়। কোভিডের পর সেই অভ্যাসের উল্লেখযোগ্য আর পরিবর্তন হয়নি। এখন

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

জ্যামে বসে থাকলেও স্মার্টফোনের দিকে সবার চোখ থাকে, রাস্তার পাশে কেউ দাঁড়িয়ে থাকলেও (এমনকি পুলিশরাও) তার চোখ কিন্তু স্ক্রিনেই থাকছে। কোভিডের সময় থেকে গ্রামাঞ্চলের শিক্ষার্থীদের মাঝেও স্ক্রিন (স্মার্টফোন) ব্যবহার স্বাভাবিক হয়ে গেছে। গবেষণা বলে—ঢাকার প্রতিটি মধ্যবিত্ত পরিবার, এমনকি বস্তিতে বসবাসরত শিশুরাও এখন মাত্রারিক্ত স্ক্রিন ব্যবহারে অভ্যস্ত।

বয়স্কদের পাশাপাশি গৃহকর্ত্রীদের মাঝেও স্ক্রিন-আসক্তি

পরিবারের বয়স্ক মানুষেরা সাধারণত খেলা দেখা বা বিনোদন হিসেবে স্ক্রিন (টিভি) ব্যবহার করতেন। তারা স্মার্টফোন পারতপক্ষে ব্যবহার করতেন না। বাটন ফোনে যোগাযোগের প্রয়োজন মেটাতেন। সোস্যাল মিডিয়া নিয়ে তাদের মাঝে উন্নাসিকতা দেখা যেত। কিন্তু কোভিডের সময় থেকে এই মনোভাবের বড় পরিবর্তন হয়েছে। বয়স্কদের অনেকেই এখন সোস্যাল মিডিয়াতে আসক্ত হয়ে পড়েছেন, বিশেষ করে অবসরপ্রাপ্ত মানুষদের অফুরন্ত সময় কাটছে সোস্যাল মিডিয়া ব্রাউজিংয়ে। আমার পর্যবেক্ষণে—ফেসবুক এবং টিকটকের ছোট ছোট ভিডিওগুলো তুমুল জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে কিশোর, যুবা, বৃদ্ধ সবার মাঝে। অবসরপ্রাপ্ত মানুষেরা আগে সাধারণত মসজিদে বা বন্ধুবান্ধবের সাথে চায়ের দোকানে সময় কাটাতে বেশি আগ্রহ দেখাতেন, কিন্তু এখন তারা ঝুঁকে পড়েছেন সোস্যাল মিডিয়ায়।

কোভিডকালীন বাসায় থাকা গৃহকর্ত্রীদের কাছে চ্যানেল টিভির বিভিন্ন সিরিয়াল খুব জনপ্রিয় ছিল (বাস্তবতা তুলে ধরার জন্য তথ্যটি দেওয়া হলো, টিভি-সিরিয়ালকে প্রোমোট করার জন্য নয়)। কিন্তু কোভিডের কারণে এর পরবর্তী সময়ে সেই মানুষগুলোর মাঝে ব্যাপক পরিবর্তন দেখা যায়। যারা একসময় নিজেদের সন্তানদেরকে ফেসবুক ব্যবহার করতে দেখলে বিরক্ত হতেন, তারাই এখন সেসবে আক্রান্ত। সাম্প্রতিক সময়ে 'ঘর-গোছানো' এবং 'পোশাক-আশাক' নিয়েই তৈরি হয়েছে হাজার হাজার ইউটিউব চ্যানেল। কীভাবে মসলা বাটতে হয়, সালাদ বানাতে হয়, ঘর ঝাড়ু দিতে হয়; কীভাবে পেঁয়াজ ছিলতে হয়—এসব নিয়ে চ্যানেলগুলোতে ভিউয়ারদের সংখ্যা অনেক বেশি। সোস্যাল মিডিয়া আসক্তি এমন একটি বিষয় হয়ে দাঁড়িয়েছে, যা মানুষের পজিটিভ ইচ্ছা বা মানসিকতাকে নিমিষেই নেগেটিভ করে দিতে পারে। নিজের নিউজফিডে একটি পোস্ট মানুষের ঘণ্টার পর ঘণ্টা কেড়ে নিতে পারে। এটি এমনই একটি নেশার মতো হয়ে গেছে যে, হাত শুধু স্মার্টফোনের দিকে চলে যায়।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

যেভাবে স্মার্টফোনের আলো ঘুমে বাধা দেয়

রাতে ঘুমানোর আগে স্মার্টফোন বা স্ক্রিন ব্যবহার করলে ঘুম বিঘ্ন হয়, তখন সহজে আর ঘুম আসতে চায় না। কেন এমন হয়, তা নিয়ে গবেষণা হয়েছে। সন্ধ্যার পর থেকে আমাদের শরীরে মেলাটোনিন নামক একটি হরমোন নিঃসরণ হয়, যাতে আমরা অবসাদগ্রস্ত হয়ে ঘুমিয়ে পড়তে পারি; কিন্তু স্মার্টফোনের আলোতে সেই হরমোন নিঃসরণ হতে বাধাগ্রস্ত হয়। তাই ঘুমানোর আগে স্মার্টফোন ব্যবহার করলে আমাদের শারীরবৃত্তীয় সিস্টেম রাতকে দিন মনে করতে থাকে, যার কারণে নিজেকে এক ধরনের চাঙা বা সজীব অনুভূত হয়, ফলে ঘুম ঘুম ভাব কেটে যায়। তাই ভালো কোয়ালিটির ঘুমের জন্য প্রস্তুতি হিসেবে বিশেষজ্ঞরা ঘুমানোর এক-দেড় ঘণ্টা আগ থেকে স্মার্টফোন ব্যবহার না করার পরামর্শ দেন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

শিশু-কিশোরদের বিকাশে ঘুম কেন এত গুরুত্বপূর্ণ?

ঘুম নিয়ে অবহেলার কালচার

ঘুম কেন এত গুরুত্বপূর্ণ? এই প্রশ্নের বৈজ্ঞানিক জবাব না জানা থাকলেও এর প্রয়োজনীয়তা সবাই অনুভব করতে পারে। আপনার কয়েকদিন ঠিকমতো ঘুম না হলে কেমন লাগে?

ঘুম-বঞ্চিত হলে আমাদের মাঝে অস্থিরতা, উদ্বিগ্নতা, চিন্তা-ভাবনা ইত্যাদি লক্ষণগুলো ফুটে ওঠে। এলোমেলো হয়ে যায় সবকিছু। এমনকি সঠিক সিদ্ধান্ত নিতেও ভুল হতে পারে। একনাগাড়ে বেশ কিছুদিন ঘুম না হলে বেঁচে থাকাই অর্থহীন মনে হতে পারে; আত্মহত্যার চিন্তা মাথায় চলে আসতে পারে। পর্যাপ্ত ও ভালো একটি ঘুম শেষে শরীরের চনমনে ভাব মানুষকে কাজ করতে অনুপ্রেরণা জোগায়। একটি শিশুর প্রতি লক্ষ করুন—জন্মের পর থেকে সে শুধু ঘুমোতেই থাকে। শিশুটি তখন দিনের ১৮-২২ ঘণ্টা ঘুমিয়ে কাটায়। দিনদিন সে যত বড় হতে থাকে, তার মাঝে ততই ঘুমের পরিমাণ কমতে থাকে। ঘুম অপর্যাপ্ত হলে শিশুরা কেঁদে-কেটে বাড়ি অস্থির করে তোলে এবং একটি গভীর ঘুম দিয়ে ওঠার পর লক্ষ করবেন—তারা হাসতে থাকে, আপনার আহ্লাদে সাড়া দিতে থাকে।

বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষকতা করার কারণে অনেক ধরনের মানুষের সাথে আমার মিশতে হয়েছে, ফলে সমাজের সূক্ষ্ম পরিবর্তনগুলোও অনুধাবন করেছি। বিল্ডিং-সর্বস্ব প্রাইভেট ইউনিভার্সিটির কানায় কানায় ভরে থাকা লিফটগুলোও সমাজ পরিবর্তনের ইন্ডিকেটর বা সূচক হিসেবে গবেষণা করা যেতে পারে। সমাজ পরিবর্তনের হাওয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্যাম্পাসগুলোতে সবার আগে ফুটে উঠে। ইদানীং শিক্ষার্থীরা যে দিনের পর দিন অপর্যাপ্ত ঘুমে অভ্যস্ত হয়ে যাচ্ছে, তা খুব ভালোভাবে খেয়াল করছি বেশ কয়েক বছর ধরে। প্রতিটি ক্লাসে নিয়ম করে জিজ্ঞাসা করে জানতে চাই তাদের ঘুমের অবস্থা সম্পর্কে। এ যুগের শিক্ষার্থীদের

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

শ্রেণিকক্ষে মনোযোগ অত্যন্ত কমে গেছে, শিক্ষকের কথা তারা ঠিকমতো শুনে না। মজার বিষয় হচ্ছে—যারা শুনতে চেষ্টা করে, তাদের কারও কারও নাকি সেসব কথা মাথায় ঢুকে না। তাদের মাঝে কেমন জানি ফাঁকা ফাঁকা অনুভূতি কাজ করে। এমন অনেক স্টুডেন্টও পেয়েছি—যারা সকালের দিকে ঘুমোতে যায়। একজনকে পেয়েছিলাম—সে নাকি সপ্তাহের পর সপ্তাহ রাতে ঘুমায় না। যেদিন ক্লাস থাকে না, সেদিন নাকি সে সকাল থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত ঘুমায়।

বছর ছয় আগে ঢাকার বসুন্ধরায় থাকার জন্য বাসা খুঁজতে গিয়ে রীতিমতো বিস্মিত হয়েছিলাম। এমনও পরিবার পেয়েছিলাম, যারা দুপুর পর্যন্ত ঘুমায়। এ জন্য কেয়ারটেকার বলেছেন—আমরা যেন সন্ধ্যায় পর বাসা দেখতে আসি। আমরা যত শহুরে হয়ে উঠছি, তত জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ ঘুমকে অবহেলা করছি। আমাদের স্বাভাবিক জীবনের এক-তৃতীয়াংশ ঘুমে কাটানোর কথা; অথচ আমাদের অধুনা সমাজের শিক্ষিত, শহুরে মানুষগুলোর মধ্যে অস্বাস্থ্যকর একটি লাইফস্টাইলে গড়ে উঠেছে। আমরা সারাদিনব্যাপী শুধু খাওয়া আর মাস্তির সংস্কৃতি গড়ে তুলেছি। রাতকে বানিয়েছি 'গুরুত্বপূর্ণ' কাজের জন্য ব্যস্ত সময় । সকালে নাশতা করার পর দুপুর ১১-১২ টার দিকে চা-শিঙাড়া, দুপুর ২-৩ টার দিকে পেট ভরে খাবার, বিকালে বা সন্ধ্যায় ভাজাপোড়া-নাশতা, রাত ১০-১১ টার দিকে আবার উদরপূর্তি করে ডিনার, এরপর শুরু হয় রাত জেগে গুরুত্বপূর্ণ সব কাজ। বাই দ্য ওয়ে, মফস্সল শহরের পুরুষদের কালচার হলো দিনে ৭-৮ কাপ চা পান, তা-ও আবার এক্সট্রা চিনি দিয়ে। আগে সবাই হেঁটে চলাফেরা করত, এখন গ্রামের মানুষও হাঁটে না, তারা অটোরিকশায় চলাচল করে।

দেশে একদিকে খাওয়াদাওয়ার মাস্তি-বিনোদন, অন্যদিকে শারীরিক পরিশ্রমের প্রতি অনীহা-কালচারের সাথে যোগ হয়েছে অপর্যাপ্ত ঘুমের অভ্যাস। নিয়মতান্ত্রিক এবং পর্যাপ্ত ঘুমের অভাবে শিশু থেকে বয়স্ক সবাই স্থূল বা মোটা হয়ে যায়। অর্থনৈতিক সচ্ছলতা জীবনযাত্রার গুণগত মানকে ধসিয়ে দিচ্ছে এবং এর ফলে অস্বাস্থ্যকর লাইফস্টাইলে বাংলাদেশে শিশুদের স্থূলতা বেড়ে যাচ্ছে অস্বাভাবিক গতিতে। প্রতিটি ঘর এখন হয়ে উঠছে ছোটখাটো ঔষধের ডিসপেনসারি, হয়েছে ডায়াবেটিস ও হৃদরোগীর ছড়াছড়ি।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ঘুমের অভাবে আসলে কী কী সমস্যা হতে পারে?

আমরা ঘুমিয়ে অচেতন থাকলেও ঘুমের সময় মস্তিষ্ক সক্রিয় থেকে অনেক গুরুত্বপূর্ণ শারীরবৃত্তীয় কাজ সম্পাদন করে থাকে। ক্ষুধা পেলে যেমন আমরা খাই, তেমনি ক্লান্ত হলে আমরা ঘুমাই। সারাদিন পরিশ্রমের ফলে আমাদের শরীর থেকে যে কর্মশক্তি ক্ষয় হয়, তা ঘুমের মাধ্যমেই পুনরুদ্ধার হয়। তাই ঘুম আমাদের স্বাভাবিক শারীরবৃত্তীয় কার্যক্রমেরই গুরুত্বপূর্ণ একটি অংশ। বিজ্ঞানীরা এখনো পর্যন্ত ঘুমের প্রকৃত রহস্য উদ্‌ঘাটন করতে পারেননি, ফলে এই বিষয়ে অনেক কিছুই অজানা রয়েছে। তবে এ পর্যন্ত যা জানা গিয়েছে, এর মোদ্দাকথা হলো—আমাদের উচ্চতর মানসিক দক্ষতাসমূহ, যেমন: বাকশক্তি, স্মৃতি, উদ্ভাবনী চিন্তা-ভাবনা ইত্যাদির স্বাভাবিকতা বজায় রাখার জন্যই ঘুম অপরিহার্য। অর্থাৎ মস্তিষ্কের কর্মক্ষমতা উন্নয়নে ঘুম খুবই জরুরি। অন্যদিকে ঘুমের অভাব মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতার ওপর বিরূপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে। এর ফলে অস্থিরতা, বিষণ্ণতা, আচরণে রুক্ষতা, বিস্মৃতি ইত্যাদি মানসিক সমস্যা দেখা দেয়। মস্তিষ্কের যে অংশ আমাদের ভাষা, স্মৃতি, পরিকল্পনা, সময়-জ্ঞান ইত্যাদি বিষয় নিয়ন্ত্রণ করে, তা দীর্ঘদিনের পর্যাপ্ত ঘুমের অভাবে মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে থাকে।

ঘুম কীভাবে স্থূলতা এবং অন্যান্য দুরারোগ্য ব্যাধির সাথে জড়িত?

গবেষণায় দেখা গিয়েছে—ক্ষুধা ও ওজন-বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণে ঘুম খুব গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। ঘুমের সময় কিছু রাসায়নিক পদার্থ এবং হরমোনসমূহ দেহ থেকে নিঃসৃত হয়। অপর্যাপ্ত ঘুমের অভাবে রক্তে গ্রেলিন (Ghrelin) নামক হরমোনের নিঃসরণ বেড়ে যায়। অন্যদিকে দীর্ঘ সময় ধরে অপর্যাপ্ত ঘুম তথা কম ঘুমের অভ্যাসের কারণে লেপ্টিন (Leptin) নিঃসরণের পরিমাণ কমে যায়। স্বাভাবিকের তুলনায় এই হরমোনগুলোর নিঃসরণের পরিমাণ কমবেশি হলে মস্তিষ্ক মনে করে তার এনার্জির পরিমাণ কমে গেছে। তাই পাকস্থলিকে সে ক্ষুধার বার্তা পাঠায়। খাওয়ার প্রয়োজন না হলেও শরীর এই ফলস সিগনাল পাওয়ার পর ক্ষুধা লাগে। অপর্যাপ্ত ঘুমের কারণে তাই খাওয়ার প্রতি ঝোঁক বেড়ে যায়, এবং এতে স্থূলতা ও ডায়াবেটিসের ঝুঁকিও বাড়ে।

অপর্যাপ্ত ঘুমের কারণে হৃদযন্ত্রজনিত বিভিন্ন রোগের ঝুঁকি বাড়তে পারে। যেমন:

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক এবং আয়ুষ্কাল কমে যাওয়া; বিভিন্ন মানসিক রোগ, যেমন: হতাশা-বিষণ্ণতা, সুইসাইড করার প্রবণতা ইত্যাদির ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয় অপর্যাপ্ত ঘুম। দক্ষিণ আফ্রিকায় ঘুমের সমস্যায় ভুগছে এমন ৮০০ জনের ওপর (স্লিপ এপনিয়া বা বিকট নাক ডাকা) গবেষণায় দেখা গিয়েছে—তাদের রক্তে সুগারের পরিমাণ বেড়ে যাওয়ায় এই সমস্যা তৈরি হয়েছে।[৬৫] এদের মধ্যে যাদের ডায়াবেটিস রয়েছে, তাদের ঘুমের সমস্যার কারণে ১৪ শতাংশের ক্ষেত্রে ডায়াবেটিসের মাত্রা বেড়ে যায়।

অপর্যাপ্ত ঘুম মেয়েদের সন্তানধারণ ক্ষমতাকে কমিয়ে দিতে পারে। তাইওয়ানের এক গবেষণায় দেখা যায়—ঘুমসংক্রান্ত সমস্যা মহিলাদের প্রজননক্ষমতাকে হ্রাস করতে পারে। ঘুমের সমস্যা রয়েছে এমন ১৬,৭১৮ জন মহিলার সাথে তুলনা করা হয়েছে ৩৩,৪৩৬ জন মহিলার, যাদের মধ্যে ঘুমের সমস্যা নেই। এরপর পাঁচ বছর পর্যবেক্ষণ করে দেখা গিয়েছে—ঘুমের সমস্যার কারণে বন্ধ্যাত্ব হওয়ার সম্ভাবনা প্রায় ২.৭ গুণ বেড়ে যায়।[৬৬]

ঘুমের ধাপগুলো কী কী?

অনেক দিনের গবেষণায় ঘুমের পর্যায়গুলো দুটি ভাগে ভাগ করা হয়েছে এবং এটি সাধারণত ৯০-১১০ মিনিটের একটি চক্রে আবর্তিত হয়।[৬৭] ঘুমের সময় চোখ নড়াচড়ার ওপর ভিত্তি করে এটি ভাগ করা হয়েছে—নন-রেম Non-REM (Rapid Eye Movement) ঘুম এবং রেম REM ঘুম। নন-রেম ঘুম প্রতিটি সাইকেলের ৭৫-৮০% ভাগ সময় কাভার করে। এই নন-রেম (যখন চোখ নড়াচড়া হয় না) ঘুমের স্তরটি তিনটি ধাপে বিভক্ত—

প্রথম ধাপ: এটি ঘুমের একেবারে প্রাথমিক স্তর এবং এটির স্থায়িত্ব ১ থেকে ৫ মিনিট। এই ধাপে আমরা থাকি আধো ঘুম আধো জাগরণের মাঝে। ঘুম থাকে খুব হালকা এবং সহজেই আমাদের ঘুম ভেঙে যেতে পারে।

দ্বিতীয় ধাপ: এই পর্যায়টির স্থায়িত্ব ১০-৬০ মিনিট হতে পারে। এই ধাপে শ্বাস-প্রশ্বাসের প্রকৃতি এবং হৃৎপিণ্ডের গতি স্তিমিত হয়ে আসে।

তৃতীয় ধাপ: এই ধাপে মস্তিষ্ক থেকে ডেল্টা তরঙ্গ উৎপন্ন হয়। শ্বাস-প্রশ্বাস

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

এবং হৃৎপিণ্ডের গতি সবচেয়ে নিচে নেমে আসে। শ্বাস-প্রশ্বাসে থাকে ছান্দিক গতি, পেশিসমূহের কার্যকলাপ থাকে সীমিত। এই পর্যায়ে আমরা গভীর নিদ্রায় আচ্ছন্ন থাকি। এ-সময় ঘুম ভেঙে গেলে আমরা সহসাই পরিবেশের সাথে নিজেদের মানিয়ে নিতে পারি না এবং এই অস্থিরতা বেশ কয়েক মিনিট স্থায়ী হয়। এই ধাপের স্থায়িত্বকাল ২০ থেকে ৪০ মিনিট হতে পারে।

চতুর্থ ধাপ: বা রেম ঘুম (যখন চোখ নাড়াচাড়া করে) ঘুমিয়ে পড়ার প্রায় ৭০ থেকে ৯০ মিনিট পর প্রথম পর্যায়টি শুরু হয়। এর স্থায়িত্বকাল ১০-৬০ মিনিট। ঘুমের সময় আমরা সচেতন না থাকলেও মস্তিষ্ক ঠিকই সক্রিয় থাকে। কখনো কখনো এর মাত্রা আমাদের জাগ্রত অবস্থার চেয়েও বেশি। এই সময়েই আমরা স্বপ্ন দেখি। তখন আমাদের চোখের নড়াচড়া, শ্বাস-প্রশ্বাস ও রক্তচাপ বেড়ে যায়। এ-সময়ে দেহ সাময়িকভাবে অবশ বা প্যারালাইজড হয়ে পড়ে। রেম ঘুমের পর্যায় শেষ হওয়ার পর ঘুমের পুরো চক্রটি পুনরায় শুরু হয়। এই ধাপটি মস্তিষ্কের কার্যকারিতার জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ বলে ধরা হয়। রেম ঘুমের সময় মানুষের মস্তিষ্কে সারাদিনের সঞ্চিত স্মৃতিগুলো প্রসেস হয়ে দীর্ঘমেয়াদি স্মৃতি হিসেবে রক্ষিত হয়। তাই অপর্যাপ্ত ঘুমের কারণে শিশু-কিশোরদের স্মৃতি তথা বুদ্ধি বিকাশ ব্যাহত হয়ে থাকে।

শিশুর মস্তিষ্কবর্ধন ও বিকাশে ঘুমের গুরুত্ব

অপর্যাপ্ত ঘুম শিশুদের মস্তিষ্ক গঠন, তাদের মেজাজ ও স্মৃতি সংরক্ষণ এবং বিশ্লেষণ করার ক্ষমতা-বিকাশকে বাধাগ্রস্ত করে। সম্প্রতি বিখ্যাত জার্নাল Lancet Child & Adolescent Health এক রিপোর্ট প্রকাশ করে, যেখানে ঘুমের সাথে শিশুদের মস্তিষ্ক বিকাশে কোনো সম্পর্ক আছে কিনা তা নিয়ে গবেষণা করা হয়। মেরিল্যান্ড ইউনিভার্সিটির নেতৃত্বে একদল গবেষক ৪০০০ শিশুকে (প্রি-টিন, যাদের বয়স ৯ থেকে ১০ বছর) দুই বছর মেয়াদি গবেষণায় পর্যবেক্ষণ করে দেখেন—যে-সমস্ত শিশুরা প্রতিদিন নয় ঘণ্টার কম ঘুমিয়েছে, তাদের মস্তিষ্ক গঠন এবং মানসিক বিকাশে সমস্যা হয়েছে। এর মধ্যে আবেগ (impulsivity), মানসিক চাপ,

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

বিষণ্ণতা, উদ্বেগ, আক্রমণাত্মক আচরণ এবং চিন্তাভাবনা করা-সংক্রান্ত সমস্যা অন্তর্ভুক্ত ছিল। তা ছাড়া অপর্যাপ্ত ঘুমে অভ্যস্ত শিশুদের জ্ঞানীয় বা বুদ্ধিবৃত্তি (সিদ্ধান্ত গ্রহণ, conflict resoultion, working memory and learning) বিকাশে বাধাগ্রস্ত হয়।[৬৮] এই গবেষণার দুই বছর পর ধারণ করা সেই শিশুদের মস্তিষ্কের ছবিতেও (ব্রেইন ইমেজিং) পার্থক্য দেখা গিয়েছে। এ থেকে বোঝা যায়—অপর্যাপ্ত ঘুমের কারণে শিশুদের শিখন এবং আচরণগত সমস্যা হয়ে থাকে। মস্তিষ্কের যে অংশ মনোযোগ, স্মৃতি এবং কোনো কিছুতে বাধা দেওয়া নিয়ন্ত্রণ করে, তাদের ক্ষেত্রে সেই অংশের গ্রে ম্যাটারের ভলিউম বা ঘনত্ব কমে যায়।

শিশুদের এলার্জিক রাইনাইটিস (অনবরত হাঁচি) এবং এজমা

সুইডেনে ১৪৮০ জোড়া যমজ শিশুর ওপর ৫ বছর মেয়াদি গবেষণা করে দেখা গিয়েছে—যে-সমস্ত শিশুর (৮ বছর বয়সী) ঘুমের সমস্যা রয়েছে (অপর্যাপ্ত ঘুম বা ঘুমের সময় ঠিক নেই), তাদের মধ্যে এলার্জিক রাইনাইটিস হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। তেমনি এজমা বা হাঁপানির প্রবণতাও বেড়ে যায় তাদের মধ্যে।[৬৯]

ঘুমের সাথে পড়াশোনায় ভালো রেজাল্টের সম্পর্ক

অপর্যাপ্ত ঘুমের সাথে স্কুলের রেজাল্টের সম্পর্ক আছে কিনা, তা নিয়ে অনেক রিসার্চ হয়েছে। যে-সমস্ত শিক্ষার্থীরা ঠিকমতো ঘুমায় না (অনিয়মিত বিছানায় যায়, বা ঘুমে কম সময় ব্যয় করে), তাদের অ্যাকাডেমিক রেজাল্ট তুলনামূলকভাবে ভালো হয় না। এক গবেষণায় দেখা গিয়েছে—আমেরিকার শতকরা ৬০ থেকে ৮০ ভাগ হাইস্কুলের শিক্ষার্থীরা ঠিকমতো ঘুমায় না। প্রসঙ্গগত, মিশিগান স্টেটের ৮০ শতাংশ স্টুডেন্টদের ঘুম অপর্যাপ্ত থাকে, কেননা তারা দেরিতে বিছানায় যায়।[৭০] এই তথ্যের ওপর ভিত্তি করে মিশিগান স্টেটের স্থানীয় প্রশাসন স্কুল শুরুর সময়সূচি পিছিয়ে দিয়েছে, যাতে শিক্ষার্থীরা পর্যাপ্ত ঘুমাতে পারে। এর ফলে মোটর সাইকেল এক্সিডেন্ট কমেছে, পড়াশোনায় ভালো গ্রেড এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়েছে।[৭১]

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

কতটুকু ঘুম প্রয়োজন?

ঘুমের পরিমাণ বিভিন্ন বয়সে বিভিন্ন রকম। বিভিন্ন গবেষণায় প্রাপ্ত ফলাফলের সমন্বয়ে বয়স অনুযায়ী ঘুমের প্রয়োজনীয়তার ওপর ভিত্তি করে আমেরিকার ন্যাশনাল স্লিপ ফাউন্ডেশন কর্তৃক সুপারিশকৃত ঘুমের পরিমাণের একটি তালিকা নিচে দেওয়া হলো:

বয়স গ্রুপ	প্রতিদিন কতটুকু ঘুমানো উচিত
নবজাতক (০-৩ মাস)	১৪-১৭ ঘণ্টা
বাচ্চা শিশু (৪-১১ মাস)	১২-১৫ ঘণ্টা
বাচ্চা শিশু (১-২ বছর)	১১-১৪ ঘণ্টা
প্রি-স্কুল (৩-৫ বছর)	১০-১৩ ঘণ্টা
স্কুল বয়সী (৬-১৩ বছর)	৯-১১ ঘণ্টা
কৈশোর (১৪-১৭)	৮-১০ ঘণ্টা
তরুণ (১৮-২৫ বছর)	৭-৯ ঘণ্টা
বয়স্ক (২৫-৬৪ বছর)	৭-৯ ঘণ্টা
বৃদ্ধ (৬৫+ বছর)	৭-৮ ঘণ্টা

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ভিডিও গেমস সম্পর্কে পিতামাতাদের ধারণা

ভিডিও গেমসের ব্যাপকতা

এই প্রজন্মের পিতামাতারা সবাই কমবেশি এক সময়ের 'নিরীহ' টাইপের ভিডিও গেইম খেলেছেন বা দেখেছেন। সেই ২০-৩০ বছর আগের প্রোথিত ধ্যান-ধারণা, মনোভাব নিয়ে যদি সন্তান লালন-পালনের চিন্তা করেন, তবে আপনি মস্ত বড় ভুল করছেন। অত্যন্ত দ্রুত পরিবর্তনশীল এই দুনিয়া প্রতিদিনই পরিবর্তন হয়ে যাচ্ছে, যা হয়তো আমাদের চোখে সহজে ধরা পড়ে না। আগের দিনের মতো মোবাইলে বা কম্পিউটারে ভিডিও গেম নিয়ে অনেকের কিছুটা অভিজ্ঞতা থাকলেও বর্তমান সময়ে এটা যে অন্য রূপ নিয়েছে, সে-সম্পর্কে অনেকেই অবগত নন। শিশু-কিশোরদের প্রিয় ভিডিও বা অ্যানিমেশন গেমস ব্যবহার করছে পর্নোগ্রাফি ইন্ডাস্ট্রি। ভিডিও গেমস এখন মাল্টি-বিলিয়ন ডলার ইন্ডাস্ট্রি।

অনলাইন-কেন্দ্রিক বিজনেসের সঠিক পরিসংখ্যান জানা সম্ভব নয়। তবে যে তথ্য পাওয়া যায়, তা আসল অঙ্কের চেয়ে কম হওয়ার কথা। ২০২২ সালের অগাস্ট মাসের তথ্যানুযায়ী অনুমান করা হয়—বিশ্বে ৩ বিলিয়নের বেশি মানুষ ভিডিও গেম খেলে, যাদের গড় বয়স ৩৫ বছর।[৭২] ইউরোপের শতকরা প্রায় ৫০ ভাগ মানুষ ভিডিও গেম খেলে। ১.৭ বিলিয়ন মানুষ কম্পিউটার (পিসি) ভিডিও গেম খেলে। আমেরিকার ৪৬% মেয়ে ভিডিও গেম খেলে। ভিডিও গেমসের সবচেয়ে বড় মার্কেট হচ্ছে এশিয়ায়, যেখানে প্রায় ১.৪৮ বিলিয়ন মানুষ ভিডিও গেম খেলে। ২০২১ সালে ভিডিও গেম ইন্ডাস্ট্রির মার্কেট সাইজ ছিল প্রায় ১৮০ বিলিয়ন ডলার (বাংলাদেশের ২০২২ সালের বাজেটের পরিমাণ ছিল ৭২ বিলিয়ন ডলার)। বিশ বছর আগে (১৯৯৯) ভিডিও গেম ইন্ডাস্ট্রির মার্কেট ছিল মাত্র ৭.৮ বিলিয়ন ডলার; ২০২৫ সালে এটি হবে ২৩৮ বিলিয়ন ডলারের ইন্ডাস্ট্রি।[৭৩] এসব পরিসংখ্যান থেকে স্পষ্ট ধারণা পাওয়া গেল—আমাদের সময়কার ভিডিও গেম

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আর সেই আগের অবস্থায় নেই। এটি এখন টাকা কামাই করার হাতিয়ার, যার পুঁজি হচ্ছে আপনার-আমার সন্তানরা। ভিডিও গেম নিয়ে সমাজে কী হচ্ছে, তা নিয়ে দেশে গবেষণা হয় না। তাই পরিস্থিতি কোন দিকে যাচ্ছে, তা অনুধাবন করার জন্য পিতামাতার সামনে মূলধারার পত্রিকার প্রতিবেদনের অংশবিশেষ তুলে ধরা হলো—

অনলাইন গেমের ক্ষতি থেকে নতুন প্রজন্মকে বাঁচান

বাংলাদেশের বাস্তব অবস্থা আসলে কেমন, পরিস্থিতি কোন দিকে মোড় নিচ্ছে, তার পরিসংখ্যান কেউ রাখে না। পরিস্থিতির ভয়াবহতা তুলে ধরতে দেশের প্রধান এক পত্রিকার প্রতিবেদনের কিছু অংশ হুবহু উঠিয়ে দিলাম—

> *'বর্তমানে শুধু শহর এলাকায় নয়, ভিডিও গেমসের দিকে ঝুঁকছে গ্রামের শিশু-কিশোররাও। ইদানীং মফসস্লের শিশু-কিশোররাও একত্রে বসে দলবেঁধে ভিডিও গেম খেলছে। খেলার মাঠ থাকা সত্ত্বেও ভিডিও গেমের দিকে ঝুঁকে পড়া শঙ্কার বৈকি! গ্রামের রাস্তাঘাটে, চায়ের দোকানে কিংবা মহল্লার সব জায়গায় একই চিত্র! ঘরে কিংবা বাইরে তাদের আচরণেও যার প্রভাব স্পষ্ট। এতে করে সচেতন সব মহলই উদ্বিগ্ন শিশু-কিশোরদের নিয়ে।*
>
> *মোবাইল কিংবা কম্পিউটারের পর্দায় কিশোর-তরুণেরা 'পাবজি'র মতো ভিডিওতে এতটাই মগ্ন থাকছে যে, বাস্তব পৃথিবী ভুলে তারা এক বিপজ্জনক নেশায় আক্রান্ত হয়ে পড়ছে। মোবাইল ফোনের সহজলভ্যতা এবং হাতের নাগালের মধ্যে থাকা ইন্টারনেটের কারণেই এ গেমটির জনপ্রিয়তা আকাশচুম্বী। এসব গেমে আসক্তির কারণে কিশোররা পারিবারিক, সামাজিক অবস্থান থেকে বিচ্যুত হয়ে যাচ্ছে' (যুগান্তর, ১২ জানুয়ারি ২০২২)।*

আরেকটি তথ্যবহুল লেখার অংশবিশেষ—

> *'বর্তমান সময়ের আলোচিত অনলাইন গেমসের মধ্যে সবচেয়ে জনপ্রিয়*

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

হচ্ছে পাবজি (প্লেয়ার্স আননোন ব্যাটেল গ্রাউন্ড)। গণমাধ্যমে প্রকাশিত বিভিন্ন পরিসংখ্যান অনুযায়ী, ভারতীয় উপমহাদেশে কয়েকগুণ বেড়েছে এ গেমের জনপ্রিয়তা। বিশ্বব্যাপী এখন প্রতি মাসে প্রায় ২২ কোটি ৭০ লাখ এবং প্রতিদিন প্রায় ৮ কোটি ৭০ লাখ মানুষ এ গেম খেলে থাকে। বাংলাদেশে প্রতিদিন এ গেম খেলছে আনুমানিক প্রায় ১ কোটি ৪০ লাখ মানুষ। দেশের শিশু-কিশোর-তরুণদের ওপর ঢাকার ইস্ট ওয়েস্ট ইউনিভার্সিটির কম্পিউটার সায়েন্স বিভাগ পরিচালিত জরিপের ফলাফল বিশ্লেষণে বলা হয়েছে, ২ কোটি ৬০ লাখ ছাত্র-তরুণ নিয়মিত বিভিন্ন অনলাইন গেম খেলে থাকে। অনলাইন গেমের বাজার গবেষণাকারী প্রতিষ্ঠান 'নিউজুর' তথ্য অনুযায়ী, দক্ষিণ এশিয়ায় অনলাইন গেমের বাজারে বাংলাদেশ তৃতীয় স্থানে রয়েছে।

এতেই প্রতীয়মান হয় দেশের শিশু-কিশোর, তরুণ-যুবকদের মধ্যে অনলাইন গেম আসক্তি কোন পর্যায়ে রয়েছে। সাধারণত মোবাইল ফোনের সহজলভ্যতার কারণে এবং ইন্টারনেট হাতের নাগালে থাকায় পাবজি আকাশচুম্বী জনপ্রিয়তা অর্জন করেছে। অন্যান্য ব্যাটেল রয়্যাল গেমের মতো পাবজিও অনেক বেশি হিংস গেম এবং এর ভয়াবহতা এত বেশি যে এর প্রভাবে শিশু-কিশোরদের মাঝে এক ধরনের ক্ষিপ্রতা সৃষ্টি হয়। এ গেমটির ক্ষতিকর দিকগুলোর মধ্যে রয়েছে-চরম সহিংসতা, আসক্তি সৃষ্টিকরণ, সামাজিক মিথস্ক্রিয়া হ্রাস, শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের অবনতি, ঘুমে ব্যাঘাত, বিভিন্ন কাজ করার সময় কমে যাওয়া ইত্যাদি।

বিশ্বব্যাপী ইতঃপূর্বে ক্ল্যাশ অব ক্ল্যান, মনস্টার হান্টার ওয়ার্ল্ড, ডাটা টু, ভাইস সিটি এবং হাঙ্গারগেমসহ নাম না জানা অসংখ্য গেমে মানুষের ভীষণ আসক্তি ছিল। কল্পনার জগতে গিয়ে গেমের প্রিয় চরিত্রের নায়কের সাক্ষাৎ লাভের জন্য ২৪ তলা ভবনের ছাদ থেকে কিশোরের লাফিয়ে আত্মহত্যা করা, অতিরিক্ত গেম খেলায় বাবার বকুনি খেয়ে অভিমানী তাইওয়ানি কিশোরের নিজেকে আগুনে পুড়িয়ে দেওয়া, একটানা ২৪

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ঘণ্টার লাইভ ভিডিও গেম খেলতে খেলতে ২২ ঘণ্টার মাথায় যুবকের মৃত্যুবরণ, অনলাইন ভিডিও গেমের টাকা জোগাড় করতে ১৩ বছরের ভিয়েতনামি কিশোর কর্তৃক ৮১ বছরের বৃদ্ধাকে রাস্তায় শ্বাসরোধ করে হত্যার পর তার মানিব্যাগ চুরি এবং লাশ মাটিতে পুঁতে ফেলা, চীনা দম্পতির কম্পিউটার গেমের অর্থের জন্য নিজেদের তিন সন্তানকে ৯ হাজার ডলারে বিক্রি করে দেওয়াসহ বহু মর্মান্তিক ও হৃদয়বিদারক গেমাসক্তির ঘটনা সাম্প্রতিক বছরগুলোতে পরিলক্ষিত হয়েছে।

এ ছাড়া গেমসের কারণে সারা বিশ্বে বিবাহ বিচ্ছেদ, চাকরি হারানো, মারমুখী আচরণ, বাবা-মার সঙ্গে খারাপ ব্যবহার, অল্পতেই ধৈর্যহারা হয়ে পড়া, ইন্টারনেট না থাকলে অথবা মোবাইল বা কম্পিউটারের চার্জ ফুরিয়ে গেলে অস্থির-আতঙ্কগ্রস্ত হয়ে পড়ার ঘটনা চোখে পড়ার মতো' (যুগান্তর ২৬ মে, ২০২২)।

বাংলাদেশেও এই ভয়ংকর অনলাইন গেমের প্রভাবে সৃষ্ট নানা অঘটনের চিত্র প্রতিনিয়ত গণমাধ্যমে প্রকাশ পাচ্ছে। ২০২১ সালের ২৭ জুলাই মাগুরা সদরে পাবজি-ফ্রি ফায়ার খেলা ও অ্যাকাউন্ট হ্যাকিংয়ের বিরোধের জেরে এক কিশোর বন্ধুর হাতে আরেক কিশোর নিহত হয়। একই বছরের অক্টোবরে মানিকগঞ্জের সিংগাইরে ইন্টারনেটে পাবজি গেম খেলাকে কেন্দ্র করে চতুর্থ শ্রেণিতে পড়ুয়া এক কিশোরকে নির্মমভাবে হত্যা করেছে ১৬ বছরের অপর কিশোর। ১১ মার্চ ২০২২ খুলনার নিউমার্কেট এলাকায় রেললাইনে বসে কানে হেডফোন লাগিয়ে পাবজি গেম খেলার সময় ট্রেনে কাটা পড়ে এক যুবকের পা বিচ্ছিন্ন হয়ে যায়।

ভিডিও গেম আসক্তিকে মানসিক অসুখ হিসেবে ঘোষণা

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এই ভিডিও গেম আসক্তিকে একটি আচরণগত সমস্যা হিসাবে উল্লেখ করে 'গেমিং রোগ' বলে চিহ্নিত করেছে। বারবার এই খেলার প্রবণতা দেখা যায় এবং এ থেকে সরে আসা কঠিন। ছেলেদের মধ্যে ভিডিও গেমের প্রতি বেশি আগ্রহ ও আসক্তি দেখা যায়; তবে ইদানীং মেয়েদের মধ্যেও আগ্রহ বাড়ছে।

যে যে লক্ষণগুলোর ওপর ভিত্তি করে এটিকে মানসিক রোগ বলা হচ্ছে:

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

- ভিডিও গেম খেলার প্রতি নিজের ওপর নিয়ন্ত্রণের অভাব (খেলার ইচ্ছার তীব্রতা, সময়কাল এবং সংখ্যার বিচারে);
- গেমিংকে যখন কেউ অন্য সব কাজের ওপরে রাখছে, এবং
- এর নেতিবাচক প্রভাব সত্ত্বেও যখন কেউ ভিডিও গেম খেলা ছাড়তে পারছে না, বা খেলার মাত্রা তার মাঝে তীব্র হচ্ছে।

সাম্প্রতিক একটি রিভিউ পেপার ১০৮টি প্রকাশিত গবেষণাপত্রের ভিডিও গেমের নেতিবাচক প্রভাব বিশ্লেষণ করে কিছু লক্ষণ উল্লেখ করে। এগুলোর মধ্যে বিষণ্নতা বা বিষণ্নতা ভাব (৬৭ বার), ইন্টারনেট এডিকশন (৫৪ বার), উদ্বিগ্নতা (৪৭ বার), আবেগপ্রবণতা এবং মনোযোগ-বঞ্চিত চঞ্চলতা (attention-deficit hyperactivity disorder) অন্যতম।[৭৪]

অনলাইন ভিডিও গেইমের আড়ালে পর্নোগ্রাফি

ভিডিও গেম ইন্ডাস্ট্রির সোনালি যুগ পর্নো ইন্ডাস্ট্রির সমসাময়িক সময়ে, ৮০-এর দশকের শুরুতে। তখন থেকে ভিডিও গেমে সেক্সুয়াল উপাদান যুক্ত করা শুরু হয় এবং দিনদিন এটির পরিমাণ বেড়েছে, বিস্তারও লাভ করেছে। ২০১০ সালের পর থেকে ভিডিও গেমের আড়ালে অ্যানিমেশন পর্নোগ্রাফির প্রসার ঘটে। ২০১৯ সালে ডিভিও তথা পর্নো অ্যানিমে গেম ইন্ডাস্ট্রির মার্কেট মূল্য ছিল প্রায় ২০ বিলিয়ন ডলার।[৭৫] গত কয়েক বছর ধরে অ্যানিমে পর্নো গেমের একটি শব্দ পর্নো ইন্ড্রাস্ট্রির সবচেয়ে বহুল অন্বেষণকৃত (searched word) শব্দ। অ্যানিমে পর্নো গেমের প্রতি আকর্ষণ বাড়ার মূল কারণের মধ্যে রয়েছে যৌনতাকে বীভৎস এবং তীব্র রূপে উপস্থাপন করা। ধর্ষণ এবং শিশুকামিতাকে উপজীব্য করে তোলা হয় অ্যানিমে ভিডিও গেমে। শুধু তা-ই নয়, সেই পপুলার অ্যানিমে পর্নো শব্দটি 'নিষ্পাপ' দেখিয়ে অন্যান্য পপুলার কার্টুন কারেক্টারের (Pokemon, Dragon Ball Z, and Cartoon Network characters) সাথে জুড়ে দেওয়া হয়। ইদানীং ভিডিও গেম, কার্টুনের আড়ালে শিশু-কিশোরদের মাঝে ট্রান্সজেন্ডার বা সমকামিতাকে সামাজিকীকরণের প্রচেষ্টা চলছে। এ যুগের পিতামাতাকে এসব বিষয়ে সচেতন থাকা অত্যন্ত জরুরি।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

মাদকাসক্তি: আপনার সন্তান কি নিরাপদ?

মাদকের প্রেক্ষাপট

ইয়াবা, গাঁজা, মাদকদ্রব্য, মাদকাসক্তি—এগুলো দেশের মেইনস্ট্রিম মিডিয়াতে বহুল প্রচারিত শব্দ। দেশে মাদকাসক্ত লোকের সংখ্যা কত? যেহেতু নেশাদ্রব্য বিক্রি করা এবং তা গ্রহণ করা—দুটোই দেশের আইনে জেলযোগ্য অপরাধ, তাই এ-বিষয়ে তথ্য বের করা অনেক দুরুহ ব্যাপার এবং কখনো এর সঠিক সংখ্যা জানা সম্ভব হবে না। তবে বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক হিসেবে শিক্ষার্থীদের সাথে আলোচনা, বন্ধুবান্ধবদের সার্কেলে জানাশোনা, খোঁজখবর ও মিডিয়ার প্রতিবেদন থেকে মাদকাসক্তের ব্যাপকতা সম্পর্কে ধারণা পাওয়া যায়। পর্নোগ্রাফি আসক্তি এবং তরুণ-তরুণীদের মাঝে হতাশা-বিষণ্নতা বেড়ে যাওয়ার কারণে মাদকাসক্ত-পরিস্থিতি দিনদিন যে আরও খারাপের দিকেই যাচ্ছে, তা নিঃসন্দেহে বলা যায়।

পত্রিকায় প্রকাশিত প্রতিবেদনে, ২০২০ সালে ঢাকা সিটির চারটি সরকারি মাদকাসক্তি নিরাময় কেন্দ্রে ১৪ হাজার ৯৫২ জন চিকিৎসা নেন। মাদকসেবীদের কাছে সবচেয়ে পছন্দের তালিকায় রয়েছে ইয়াবা। তবে চিকিৎসা নেওয়া ব্যক্তিদের মধ্যে হেরোইনে আসক্ত ছিল ৩৪ শতাংশ ও ইয়াবায় ২৮ শতাংশ। তা ছাড়া মাদকের মধ্যে আরও রয়েছে গাঁজা, ফেনসিডিল, সিরিঞ্জের মাধ্যমে নেওয়া মাদক, মদ্যপান, ঘুমের ওষুধ সেবন। একটি মূলধারার পত্রিকার প্রতিবেদনে ২০১৬ থেকে ২০২০ সালের মধ্যে রাজধানীর তেজগাঁওয়ে অবস্থিত কেন্দ্রীয় মাদকাসক্তি নিরাময় কেন্দ্রে ২ হাজার ৭৩৫ জন চিকিৎসা নিয়েছেন। যারা মাদকাসক্ত ছিলেন, তাদের প্রায় শতকরা ৬৫ ভাগের বয়স ছিল ৩০ বছরের কম।[৭৬]

শহর থেকে গ্রাম সর্বত্রই এখন হাতের নাগালে মাদকদ্রব্য পাওয়া যায়। উচ্চবিত্ত থেকে নিম্নবিত্ত—সব শ্রেণির মানুষ মাদকে আসক্ত হচ্ছে। শিক্ষা প্রতিষ্ঠান থেকে শুরু করে কর্মক্ষেত্র, বস্তি, পার্ক, রাস্তাঘাটেও মাদকদ্রব্য সহজে পাওয়া যায়। করোনা মহামারিতে এর বিস্তার আরও বেড়েছে, আশঙ্কাজনক পর্যায়ে চলে গেছে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

সবচেয়ে আশঙ্কার বিষয় হচ্ছে যে, স্কুল-কলেজের কোমলমতি শিক্ষার্থীরাও মাদকের কালো থাবায় আক্রান্ত হচ্ছে; অনেক সম্ভাবনাও ঝরে পড়ছে। পরিস্থিতি এমন পর্যায়ে যে, বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তির জন্য শিক্ষার্থীদের মাদক পরীক্ষা বা ডোপ টেস্ট চালু করা যায় কিনা—তা নিয়ে গুরুত্বের সাথে চিন্তা-ভাবনা শুরু হয়েছে। এ-বিষয়ে ২০১৯ সালে ভর্তি পরীক্ষার অংশ হিসাবে এ টেস্ট চালুর প্রস্তাব করে এক সংসদীয় কমিটি।

দেশে মাদকাসক্ত লোকের সংখ্যা কত?

পত্রিকার এক রিপোর্টে প্রফেসর এমদাদুল হক (যিনি উপমহাদেশে মাদকাসক্তির ইতিহাস নিয়ে একাধিক বই লিখেছেন) বিভিন্ন নিরাময় কেন্দ্রের মাদকাসক্তদের ভিত্তি করে ধারণা করে জানিয়েছেন—দেশে মাদকাসক্তের সংখ্যা ৭ থেকে ১০ মিলিয়নের মধ্যে হবে।[৭৭] অন্য আরেকটি পত্রিকার প্রতিবেদন অনুসারে—এই সংখ্যা ২০ মিলিয়ন বা দুই কোটির মতো হবে, যাদের মধ্যে ৫০ লাখ অনিয়মিত সেবনকারী।[৭৬]

মাদক উদ্ধারের ওপর ভিত্তি করে ২০২১ সালে পত্রিকায় প্রকাশিত এক প্রতিবেদন অনুযায়ী—১২ বছরে (২০০৯-২০২০) ইয়াবা, হেরোইন, কোকেন, আফিম, গাঁজা, ফেনসিডিল, বিদেশি মদ, বিয়ার ও ইনজেকটিং ড্রাগের ব্যবহার ক্রমশই বেড়েছে। এ ১২ বছরে যে পরিমাণে মাদকদ্রব্য উদ্ধার হয়েছে, সেগুলোর প্রচলিত দাম অনুযায়ী টাকার অঙ্কে তার পরিমাণ দাঁড়ায় আনুমানিক ১৪ হাজার কোটি টাকার ওপরে। ২০১৭ সাল থেকে মাদক উদ্ধারের ঘটনায় মামলার সংখ্যা ১ লাখ ছাড়িয়ে যায়। আরেকটি সাম্প্রতিক প্রতিবেদন (৩০ জুলাই, ২০২২) অনুসারে—নতুন নতুন মাদকদব্য তালিকায় যুক্ত হয়েছে এবং উদ্ধার করা পরিমাণও বেড়েছে। এগুলোর মধ্যে রয়েছে ক্রিস্টাল মেথ বা আইস (মিথাইল অ্যাম্ফেটামিন), এলএসডি (লাইসার্জিক অ্যাসিড ডাইথ্যালামাইড), ডিওবি (ডাইমেথক্সিব্রোমো অ্যাম্ফেটামিন), খাট (ক্যাথিনোন ও ক্যাথিন), ম্যাজিক মাশরুম ও 'ক্র্যাটম প্ল্যান্ট'।[৭৮]

পত্রিকায় প্রকাশিত প্রতিবেদনে তথ্যগত ভিন্নতা থাকলেও এটি স্পষ্ট যে, মাদকদ্রব্যের ব্যবহার ব্যাপকভাবে বিস্তার লাভ করেছে। এখন প্রশ্ন হচ্ছে—আপনার-আমার সন্তানরা এগুলো থেকে নিরাপদ কিনা?

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

বর্তমান সময়ে তরুণ-তরুণীরা কীভাবে নেশাদ্রব্যে আসক্ত হতে পারে?

ছেলেবেলার বেশ কিছু বন্ধু-সহপাঠীদের খুব কাছ থেকে দেখেছি—কীভাবে তারা মাদকাসক্ত হয়ে জীবনটাই শেষ করে দিয়েছে। ব্যক্তিগত জীবনে আমার সন্তানরা বড় হয়ে গেলেও সেই মাদকাসক্ত সহপাঠীরা এখনো পরিবার গঠনও করতে পারেনি; আর যারা বিয়ে করেছিল তারা পরিবার টিকিয়ে রাখতে পারেনি। গত ১০ বছরের শিক্ষকজীবনে অনেক মাদকাসক্ত শিক্ষার্থী পেয়েছি, যারা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে পাশ করতে পারেনি। তাদেরকে বোঝাতে চেষ্টা করেছি, তাদের গার্ডিয়ানদের সাথেও কথা বলেছি, কিন্তু তাদেরকে স্বাভাবিক জীবনে ফিরিয়ে আনা সম্ভব হয়নি।

পারিবারিক কারণে (যেমন: পিতামাতার মধ্যে কলহ, বিবাহ-বিচ্ছেদ) বিষণ্ন হয়ে মাদকাসক্ত হওয়ার ঘটনা সম্ভবত বেশি নয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে দেখা যায় বন্ধুদের পাল্লায় পড়ে, জাস্ট মজা বা 'চিল' করার জন্য অভিজ্ঞতা নিতে গিয়ে জড়িয়ে পড়ছে। আমার মতে—যারা ধূমপান করে, তাদের মধ্য থেকে মাদকাসক্ত হওয়ার ঝুঁকি অনেক বেশি। সিগারেট কোম্পানিগুলো মাঠ পর্যায়ে অনেক বিনিয়োগ করে (মার্কেটিং) উঠতি বয়সীদের ধূমপানে আসক্ত করতে। এটি সবাই দেখছে, কিন্তু নেই তেমন কোনো বলিষ্ঠ উদ্যোগ। মাদকদ্রব্য এবং সিগারেট অনেক বড় ইন্ডাস্ট্রি। দেশে আইন থাকলেও তারা কেন যেন ছাড় পেয়ে যায়।

সন্তান মাদকাসক্ত কিনা তা বোঝার উপায়

কেউ মাদকাসক্ত হলে তার মাঝে আচরণগত কিছু পরিবর্তন দেখা যায়। যেমন: হঠাৎ করে অপরিচিতের মতো আচরণ করতে শুরু করা; সারারাত জেগে থাকা; দিনের বেলায় ঘুমোনো অর্থাৎ তার ঘুমের অভ্যাস পরিবর্তন হতে পারে। পিতামাতা এবং বন্ধুবান্ধবদের নিকট থেকে বিভিন্ন অজুহাতে টাকা ধার করা। নেশাগ্রস্তদের মাঝে মিথ্যা বলার অভ্যাস তৈরি হয়। তারা আজগুবি টাইপের গল্প শোনাতে পারে। শারীরিকভাবে নাজুক দেখা যেতে পারে, ক্রমাগত ওজন কমে যেতে পারে। তাই এত কষ্টে লালিত-পালিত সন্তানকে রক্ষা করতে পিতামাতাকেই আরও অনেক বেশি সচেতন হতে হবে। হতে হবে উদ্যোগী। সন্তানদেরকে সব সময় নজরে রাখতে হবে এবং ছোটবেলা থেকেই ইতিবাচক সামাজিক কাজে জড়িত হতে তাদেরকে অনুপ্রাণিত করতে হবে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

লিভ টুগেদার সংস্কৃতি

সমাজের অবক্ষয়ে গা ভাসিয়ে দিচ্ছে অত্যন্ত কষ্টে প্রতিপালন করা আমাদের আদরের সন্তানরা, আত্মাহুতির পথ বেছে নিয়ে ধ্বংস করে দিচ্ছে নিজেদের পার্থিব জীবনের সম্ভাবনা এবং পারলৌকিক জীবনও। ধর্মীয় নীতি-নৈতিকতা-বোধের অভাবে জড়িয়ে যাচ্ছে বিবাহ-বহির্ভূত সম্পর্কে, বেছে নিচ্ছে পশ্চিমা সংস্কৃতি লিভ টুগেদাদের মতো জীবনাচার। গ্রাম-মফস্বলের বাবা-মায়েরা সেই ছোট সন্তানকে ঘিরে স্বপ্ন দেখছেন—তার সন্তান বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়বে, তারপর বিয়ে করবে, তাদের বংশধর (নাতি-নাতনি) দেখে যাবেন। কিন্তু তাদের অগোচরে সন্তানরা সেই স্বপ্নগুলো নিঃশেষ করে দিচ্ছে অনৈতিকতার গড্ডালিকায়।

দেশে লিভ টুগেদার (বিবাহ-বহির্ভূত একসাথে বসবাস) বিষয়টি নিয়ে নেই কোনো তথ্য-উপাত্ত। কিন্তু সমাজ যে পরিবর্তন হচ্ছে, তা সচেতন মানুষরা অনুভব করতে পারছেন। এ যুগে সন্তান প্রতিপালনে চ্যালেঞ্জের কিছুটা নমুনা (আউটকাম) হিসেবে লিভ টুগেদার সম্পর্কে ধারণা দেওয়ার চেষ্টা করছি। দেশের কয়েকজন অ্যাকাডেমিশিয়ান যারা এই বিষয় সম্পর্কে চিন্তা-ভাবনা করছেন, তাদের অভিমতগুলো পাঠকদের সামনে তুলে ধরছি। এদের মধ্যে রয়েছেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক ও সমাজবিজ্ঞানী ড. মাহবুবা নাসরীন, সমাজবিজ্ঞানী নেহাল করিম, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞানী অধ্যাপক ড. তানিয়া রহমান, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের সমাজ ও অপরাধ বিশেষজ্ঞ এবং সমাজকল্যাণ গবেষণা ইনস্টিটিউটের সহকারী অধ্যাপক তৌহিদুল হক এবং বেসরকারি সংস্থা আইন ও শালিস কেন্দ্রের পরিচালক নীনা গোস্বামী। তাদের অভিমতগুলো মূলধারার পত্রিকায় প্রতিবেদন আকারে প্রকাশিত হয়েছে। পিতামাতাদের সচেতন করার লক্ষ্যে মূলধারার পত্রিকায় প্রকাশিত কয়েকটি প্রতিবেদনের (শিরোনামসহ) অংশবিশেষ পাঠকদের সামনে তুলে ধরা হলো—

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

"লিভ টুগেটার: বিয়ে না করেও একসাথে থাকছেন বাংলাদেশের যে নারী-পুরুষেরা"

'পশ্চিমা দেশগুলোতে যদিও লিভ টুগেদার সামাজিকভাবে স্বীকৃত, কিন্তু বাংলাদেশের রক্ষণশীল সমাজে ছেলে-মেয়ের বিবাহ বর্হিভূত সম্পর্ক বা একত্রে থাকা ভালো চোখে দেখা হয় না। ফলে বাংলাদেশে এখনো এ ধরনের সম্পর্ক খুবই সীমিত পরিসরে এবং গোপনে রয়েছে। তবে বিশ্বায়ন ও দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তনের কারণে এ ধরনের সম্পর্কের সংখ্যা ধীরে হলেও বাড়ছে বলে সমাজ বিজ্ঞানীরা বলছেন।

কেন লিভ টুগেদারের প্রতি যুগলদের আগ্রহ?

এই বিষয়ে বিবিসি বাংলার কথা হয়েছে ঢাকায় বসবাসকারী দুই যুগলের সঙ্গে, যারা প্রচলিত সম্পর্কের বাইরে গিয়ে একত্রে বসবাস করছেন। তাদের গোপনীয়তা এবং নিরাপত্তার স্বার্থে কারও নাম প্রকাশ করা হচ্ছে না। 'ক' বিবিসি বাংলাকে বলছিলেন, 'আমাদের বিয়ের ব্যাপারে দুই পরিবারই প্রাথমিক সম্মতি জানিয়েছে। কিন্তু যখন আমরা দ্বৈত-জীবন শুরু করি এসব চিন্তা মাথায় ছিল না। দুই পরিবারই তুলনামূলক রক্ষণশীল হওয়ায় তখন এতটা অন্তরঙ্গতা মেনে নিতেন না। তাই আমরা পরিবারকে এ সংক্রান্ত কিছুই জানতে দেইনি। পরস্পরের বোঝাপড়া দারুণ ছিল, তাই পারিবারিক স্বীকৃতির কথা না ভেবেও আমরা এক সাথে থাকা শুরু করেছিলাম।'

বেসরকারি একটি প্রতিষ্ঠানের চাকরিজীবী একজন তরুণী বিবিসি বাংলাকে বলছেন, 'একত্রে চাকরি করতে গিয়ে আমাদের দুজনের দুজনকে ভালো লাগে। কিন্তু ওর পরিবারে অনেক দায়িত্ব রয়েছে, এখন তার পক্ষে বিয়ে করা সম্ভব নয়। আমিও এখনই বিয়ে করতে চাই না।' ঢাকার একটি অভিজাত এলাকায় তারা একটি ছোট অ্যাপার্টমেন্ট ভাড়া নিয়ে থাকেন। ভাড়া নেওয়ার সময় তারা স্বামী-স্ত্রী হিসাবে থাকবেন বলে পরিচয় দিতে হয়েছে।

এই তরুণী বলছিলেন, 'আমাদের দুজনকেই ঢাকায় বাসা ভাড়া নিয়ে থাকতে হতো। তখন ভাবলাম, তাহলে এক সাথেই কেন থাকি না। দুজনের

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

খরচ যেমন কমবে, পাশাপাশি দম্পতি হিসাবে আমরা কেমন হবো, বোঝাপড়া কেমন হবে, সেটাও পরিষ্কার হবে। এসব ভেবেই এক সঙ্গে বাসা ভাড়া করে থাকতে শুরু করি।'

তবে দুজনের পরিবার তাদের একত্রে থাকার বিষয়ে এখনো জানে না।

লিভ টুগেদারে আগ্রহ কতটা বেড়েছে?

লিভ টুগেদারে বাংলাদেশের যুগলরা কতটা আগ্রহী হয়ে উঠেছে, এ নিয়ে বাংলাদেশে এখনো কোনো গবেষণা হয়েছে বলে তথ্য পাওয়া যায়নি। তবে যখন যুগলদের মধ্যে নানা সমস্যা দেখা দেয়, তখন তাদের পারস্পরিক সমঝোতার ভিত্তিতে কোনো আইনগত বা সামাজিক সম্পর্কের বাইরে গিয়ে এভাবে একত্রে বসবাসের বিষয়টি বেরিয়ে আসে। বেসরকারি সংস্থা আইন ও শালিস কেন্দ্রের পরিচালক নীনা গোস্বামী বলছেন, 'আমাদের কাছে এমন অনেক অভিযোগ আসে, যে বিয়ের আশ্বাস দিয়ে একত্রে বসবাস করেছেন। কিন্তু এখন বিয়ে করতে রাজি হচ্ছে না। তারা সরাসরি লিভ টুগেদার করার কথা বলে না। কিন্তু এ ধরনের অভিযোগের সংখ্যা একেবারে কম নয়।' এসব ক্ষেত্রে সাধারণত প্রতারণা বা বিয়ের আশ্বাস দিয়ে ধর্ষণের অভিযোগ আনা হয়। বাংলাদেশের ধর্মীয় বা সামজিকভাবে গ্রহণযোগ্য না হলেও অনেকে বিয়ে ছাড়াই একত্রে থাকার ব্যাপারে আগ্রহী হয়ে উঠেছেন। খোঁজ নিয়ে যানা যাচ্ছে, শুধু উচ্চবিত্ত বা নিম্নবিত্ত পরিবারগুলো নয়, সমাজের নিম্নবিত্ত পরিবারের মধ্যেও এভাবে বৈবাহিক সম্পর্ক ছাড়া একত্রে বসবাসের চল রয়েছে।

সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গি কি পাল্টাচ্ছে?

এখনো বাংলাদেশের বেশিরভাগ মানুষ বিয়ে অথবা সামাজিক সম্পর্কের বাইরে গিয়ে ছেলে-মেয়ের একত্রে বসবাসকে সহজভাবে গ্রহণ করতে পারেন না। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক ও সমাজবিজ্ঞানী ড. মাহবুবা নাসরীন বিবিসি বাংলাকে বলছেন, 'বিশ্বায়নের কারণে অনেক কিছুর অনুকরণ হতে দেখি। সেটার একটা প্রভাব তো সমাজের ওপর পড়ে। সেই পরিবর্তনের ছোঁয়া সব জায়গাতেই লাগে। সমানভাবে না লাগলেও কোথাও কোথাও সেটা স্পর্শ করে যায়। সেটাই আমরা দেখতে পাচ্ছি।' তিনি আরও

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

বলেন, 'আমি বলব, প্রতিবেশী দেশ বা অন্যান্য দেশের তুলনায় আমাদের দেশে হয়তো সংখ্যাটা এখনো নগণ্য। তবে দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন কোনো কোনো জায়গায় হচ্ছে, সেটা তো পরিষ্কার। তবে মানুষের মধ্যে এই ধরনের জীবনযাপন বাংলাদেশে ধর্মীয় বা সামাজিকভাবে এখনো গ্রহণযোগ্য নয়।' বাংলাদেশে এ নিয়ে কোনো জরিপ বা গবেষণা হয়নি বলে তিনি জানান' (বিবিসি বাংলা ওয়েবসাইট, ৩০ নভেম্বর ২০২১)।[৭৯]

"বিয়েতে কেন আগ্রহ কমছে তরুণদের?"

'ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের সমাজ ও অপরাধ বিশেষজ্ঞ এবং সমাজকল্যাণ গবেষণা ইনস্টিটিউটের সহকারী অধ্যাপক তৌহিদুল হক মানবজমিনকে বলেন, ১৫-২০ বছর আগে যেটি আমরা উন্নত দেশগুলোতে দেখেছি, সেই অবস্থা এখন বাংলাদেশে দেখা যাচ্ছে। বাংলাদেশে আনুমানিক ৮ শতাংশ লোক বৈবাহিক সম্পর্ক ছাড়া এক সঙ্গে থাকছে। এই ৮ শতাংশ লোক সবাই উচ্চশিক্ষিত এবং পেশা জীবনে প্রতিষ্ঠিত। এরা আর্থিকভাবে সঙ্গতিপূর্ণ এবং অতিমাত্রায় ব্যক্তি স্বাধীনতায় বিশ্বাসী। তারা একক কোনো সম্পর্কের মধ্যে আবদ্ধ থাকতে চায় না। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞানী অধ্যাপক ড. তানিয়া রহমান মানবজমিনকে বলেন, আমরা উন্নত দেশগুলোকে ফলো করতে করতে তাদের মতো হয়ে যাচ্ছি। ইদানীং মারাত্মকভাবে দেখা যাচ্ছে লিভ টুগেদার। যদি কোনো দায়বদ্ধতা, দায়িত্ব ছাড়া সমস্ত চাহিদা পূরণ হয় তাহলে বিয়ের আগ্রহ স্বাভাবিকভাবে কমে যাবে। তবে যারা এখনও ধর্মীয় মূল্যবোধ নিয়ে আছেন তাদের মধ্যে বিয়ের চলটা এখনও ঠিক রেখেছেন। বিয়ের অনাগ্রহটা নতুন প্রজন্মের জন্য হুমকিস্বরূপ। যতই কষ্ট বা অশান্তি থাকুক সবাইকে ঠিক সময়ে একটি ঠিকানা তৈরি করা উচিত। গড়ে তোলা উচিত পারিবারিক বন্ধন' (মানবজমিন, ৫ জুন ২০২২)।[৮০]

"ঢাকায় লিভ টুগেদার গ্রুপ, সদস্য হাজার ছাড়িয়েছে"

'লিভ টুগেদার। দুটি মন এক হলেই যার শুরু। তবে গোপনে চলে কার্যক্রম। দীর্ঘদিন ধরে লিভ টুগেদার চলে এলেও বর্তমান সময়ে তাদের একটি গ্রুপ

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে সক্রিয়। এক হাজারের বেশি সদস্য রয়েছে ওই গ্রুপে। সবাই একই মন-মানসিকতা ও চিন্তাধারার। এই গ্রুপে সদস্য যোগ করার ক্ষেত্রে যাচাই করে নেওয়া হয়। গ্রুপের সদস্যদের বেশিরভাগই ঢাকার ধানমন্ডি, গুলশান, নিকেতন, বনানী, বারিধারায় থাকেন। এসব এলাকায় বাসা ভাড়া সহজেই পাওয়া যায়। বাড়ির মালিক বা কেয়ার টেকার বেশি ঝক্কি-ঝামেলা করেন না। এর বাইরে মোহাম্মদপুর ও মিরপুর এলাকায়ও অনেকে আছেন।

তপু। প্রগতিশীল পরিবারে জন্ম। মা-বাবা দুজনই শিক্ষকতা করেন। ছোটবেলা থেকেই সামাজিক নিয়মনীতির বাইরে তার চলাফেরা। এ প্রতিবেদককে তপু বলেন, তখন আমরা দুজনেই গ্রামের বাড়িতে ছিলাম। সময়টা ২০১৩ সাল। সবেমাত্র ফেসবুক ও অনলাইন ব্যবহার শুরু করেছি। ফেসবুক এতটা ভালো ব্যবহার না করলেও ব্লগে বিভিন্ন বিষয় নিয়ে লেখালেখি করতাম। আমার লেখা পড়ত তনয়া। লেখালেখির মধ্যে দিয়ে তনয়ার সঙ্গে পরিচয়। তারপর নিয়মিত কথা হতো। দুজন-দুজনকে বুঝতে শুরু করি। মনের মিল থাকায় সম্পর্ক গভীর হয়।

লিভ টুগেদার করেন তিথি। তিনি জানিয়েছেন, আমাদের প্রায় এক হাজার সদস্যদের একটি গ্রুপ আছে। সবাই একই মন-মানসিকতা ও চিন্তাধারার। এই গ্রুপে সদস্য যোগ করার ক্ষেত্রে আগে যাচাই করে নেওয়া হয়। এখানে যারা আছে তাদের প্রায় সবার বয়স ২০ থেকে ৩০ বছরের ভেতর। একটি বিদেশি প্রতিষ্ঠানের ঢাকার অফিসে চাকরি করেন তিথি। তিনি বলেন, অহরহ মানুষ তার প্রয়োজনে লিভ টুগেদার করছে। আমি অন্তত শতাধিক জুটিকে ব্যক্তিগতভাবে চিনি। কারণ যেকোনো সম্পর্ক থেকে বের হয়ে আসাই মানুষকে মানসিকভাবে বিপর্যস্ত করে তোলে। বিবাহ বিচ্ছেদের পরে আইনি জটিলতা ও টানাপড়েনের সৃষ্টি হয়। সামাজিকভাবেও নানা ঝামেলার মুখোমুখি হতে হয়। এখানে স্বামী-স্ত্রীর আলাদা দায়িত্ব থাকে। পারিবারিক-সামাজিক নানা বিষয় মেনে চলতে হয়।

সমাজ বিশেষজ্ঞরা বলেছেন, বেশির ভাগ মানুষ শুধু তাদের জৈবিক চাহিদা মেটানোর জন্য লিভ টুগেদার করেন। এই সংখ্যাটা অনেক বেশি। আবার কেউ কেউ বিয়ের আগে নিজেদের মধ্যে ভালো বোঝাপড়ার জন্য করেন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

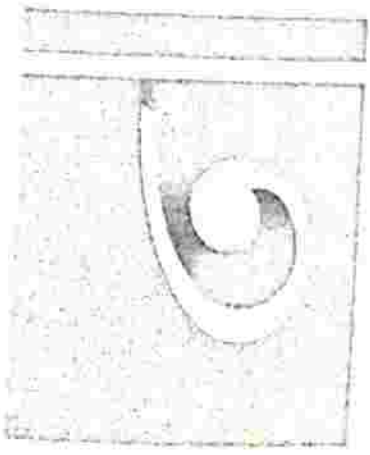
সমাজবিজ্ঞানী নেহাল করিম মানবজমিনকে বলেন, বিবাহবহির্ভূত সম্পর্ক অনেকেরই আছে। তবে সেটা কেউ প্রকাশ করে না। ভারতের এক গবেষণায় বলা হয়েছে- প্রতি ১০ জনের ৮ জনেরই বিবাহবহির্ভূত সম্পর্ক আছে। আমি মনে করি, বাংলাদেশেও এ রকম অনেক আছে। কিন্তু অনেকেই এক সঙ্গে বাসা ভাড়া নিয়ে স্থায়ীভাবে থাকে না। সময়-সুযোগ করে ভালো লাগার মানুষের সঙ্গে সময় কাটাচ্ছে। তিনি বলেন, লিভ টুগেদার করাটা অনেকের শখ। এটা রুচিগত ব্যাপার। বাংলাদেশের আইনে আছে কোনো নারী-পুরুষ যদি একত্রে থাকতে চায় তবে তাকে ধর্মীয় নিয়মনীতি মেনে বিয়ে করতে হবে। বিবাহিত ব্যক্তি যদি কোনো বিবাহিত বা অবিবাহিত ব্যক্তির সঙ্গে লিভ টুগেদার করে তবে আইন অনুযায়ী শাস্তির বিধানও রয়েছে।

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের সমাজকল্যাণ ও গবেষণা ইনস্টিটিউটের শিক্ষক তৌহিদুল হক মানবজমিনকে বলেন, 'দুনিয়ার সব দেশেই কমবেশি এমন ঘটনা আছে। তবে একেক দেশের ধরন ও চর্চা একেক রকম। কারণ, ধর্মীয় ও সংস্কৃতির মূল্যবোধ প্রতিটি দেশে ভিন্ন ভিন্নভাবে পরিচালিত হয়। অনেকেই পরিবার গঠন করে তার শারীরিক চাহিদা মেটাতে চায় না। এর মূল কারণ হলো পরিবার মানে দায়িত্ব, আত্মত্যাগ, শেয়ার করা। এখানে একে অন্যের দায়িত্ব নিতে হয়। পছন্দ না হলেও অনেক কিছু মেনে নিতে হয়। সেক্রিফাইস করতে হয়। একটা সময় মানুষ পতিতালয় বা সেক্সহাউজে গিয়ে তার শারীরিক চাহিদা মেটাত। কিন্তু এখন এই বিষয়গুলোকে আরও আধুনিক ও সহজ করে লিভ টুগেদার পন্থা বলা হয়। এক্ষেত্রে দেখা যায়, মানুষ তার পেশাগত দায়িত্ব পালন শেষে শারীরিক চাহিদা পূরণের পাশাপাশি একাকীত্ব সময়টাও ভালোভাবে কাটাচ্ছে। তিনি বলেন, আমাদের সমাজে বেশি উচ্চশিক্ষিতদের মধ্যে বিয়ে করার প্রবণতা কমে গেছে। সবাই যে লিভ টুগেদার করছে- এমনটাও না। বিয়ে না করে থাকা বা লিভ টুগেদার কোনোটাকেই আমরা ইতিবাচক ভাবি না' (মানবজমিন, ৫ ফেব্রুয়ারি ২০২২)।[৮১]

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

পরিচ্ছেদ



স্বাস্থ্য, সুস্থতা ও দুর্ঘটনার যে বিষয়গুলো নিয়ে পিতামাতারা অসচেতন

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

শিশুর (০-৫ বছর) বিকাশের সময় যে ত্রুটিগুলোকে কোনোভাবেই অবহেলা করা যাবে না

জন্মের প্রথম ৫ বছর শিশুদের জীবনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কেননা, এ-সময় ভাষা, সামাজিক যোগাযোগ এবং পেশি সঞ্চালন, বুদ্ধিমত্তা ইত্যাদির বিকাশ ঘটে থাকে তাদের মাঝে। এই সময়কালে (০-৫ বছর) সমস্যা হলে, তা তাদেরকে সারা জীবনের জন্য বয়ে বেড়াতে হয়। ইদানীং নিউরো-ডেভেলপমেন্টাল ডিসঅর্ডার বেড়েছে। প্রাথমিক অবস্থায় শনাক্ত হলে ব্যবস্থা নেওয়ার সুযোগ আছে; কিন্তু আমাদের দেশে সচেতনতার অভাবে পিতামাতারা দেরি করে ফেলেন। নিচের চার্টে যে ত্রুটিগুলো (রেড ফ্ল্যাগ) উল্লেখ করা হলো, যদি আপনার সন্তানের ক্ষেত্রে এগুলো দেখা দেয়, তবে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে, দেরি করা যাবে না। নিউরো-ডেভেলপমেন্টাল ত্রুটি-সংক্রান্ত চার্টটি সিঙ্গাপুরের ন্যাশনাল ইউনিভার্সিটি হাসপাতাল থেকে অভিযোজিত করা হয়েছে—

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

বয়স	বড় পেশি সঞ্চালন সমস্যা (গ্রোস মোটর)	ছোট পেশির (ফাইন মোটর) সঞ্চালনে সমস্যা	বাক ও ভাষাসংক্রান্ত সমস্যা	সামাজিক যোগাযোগে সমস্যা
৬ মাস	১. কোনো দিকেই গড়াগড়ি দিতে অক্ষম। ২. উপুড় হয়ে শুয়ে থাকার সময় মাথা এবং বুক উপরে তুলতে অক্ষম। ৩. বসার সময় মাথা সোজা করে ধরে রাখতে অক্ষম।	১. কাছের বস্তু ধরতে চায় না এবং ধরে রাখতে পারে না। ২. মুখের কাছে কোনো বস্তু নিতে পারে না।	১. স্বরধ্বনির আওয়াজ করে না ('আহ' 'ওহ')। ২. আকস্মিক শব্দে চমকে ওঠে না।	১. কাছের মানুষদের প্রতি স্নেহ প্রদর্শন করে না। ২. হাসে না বা চিৎকার করে শব্দ করে না।
৯ মাস	১. সাহায্য ছাড়া বসতে অক্ষম। ২. সাহায্য ছাড়া পায়ে ওজন তুলতে অক্ষম।	১. কোনো জিনিস এক হাত থেকে অন্য হাতে নিতে পারে না।	১. শব্দের দিকে কর্ণপাত করে না। ২. আওয়াজ করে না ('মামা', 'দাদা', 'বাবা')।	১. নাম ধরে ডাকালে সাড়া দেয় না। ২. পরিচিত লোকদের চিনতে পারে না।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

১ বছর	১. কোনো কিছু ধরে দাঁড়াতে অক্ষম। ২. হামাগুড়ি দিতে অক্ষম।	১. বৃদ্ধা আঙুল এবং তর্জনী দিয়ে ছোট ছোট বস্তু বাছাই করতে অক্ষম। ২. দৃষ্টির বাইরে পড়ে গিয়েছে এমন কোনো বস্তুর সন্ধান করে না।	১. নিজের প্রয়োজন বুঝাতে পারে না।	১. অঙ্গভঙ্গি ব্যবহার করে না (যেমন: হাত নাড়ানো বাই-বাই)। ২. পুরো খেলনার পরিবর্তে খেলনার অংশগুলো সাথে খেলা করে (যেমন: শুধু গাড়ির চাকা)।
১.৫ বছর	১. একা একা হাঁটতে অক্ষম। ২. সমর্থনসহ সিঁড়ি বেয়ে ওপরে উঠতে অক্ষম।	১. দুটি ব্লকের একটি টাওয়ার তৈরি করতে অক্ষম।	১. 'মামা' 'পাপা' অর্থপূর্ণভাবে ব্যবহার করে না। ২. কোনো শব্দ বলতে অক্ষম। ৩. অঙ্গভঙ্গি দিয়ে সহজ নির্দেশাবলি বুঝতে অক্ষম ('এসো', 'যাও')।	১. অন্যকে জিনিস দেখানোর নির্দেশ দেয় না। ২. অন্যকে অনুকরণ করে না।
২ বছর	১. দৌড়াতে অক্ষম।	১. ৪ টি ব্লকের একটি টাওয়ার তৈরি করতে অক্ষম। ২. স্ক্রিবল/ শব্দ বানাতে অক্ষম।	১. ২টি শব্দের বাক্যাংশে কথা বলতে অক্ষম ('দুধ খাও')। ২. ইশারা ছাড়া সহজ নির্দেশাবলি অনুসরণ করতে অক্ষম ('আমাকে বল দাও')।	১. ক্রিয়া বা শব্দ অনুলিপি করে না। ২. ব্যক্তিগত আগ্রহের বস্তুগুলো নিয়ে আসে না।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

২.৫ বছর	১. বল নিক্ষেপ বা লাথি মারতে অক্ষম। ২. রেলিং ধরে সিঁড়ি বেয়ে উঠতে অক্ষম। ৩. লাফ দিতে অক্ষম।	১. ৬টি ব্লকের একটি টাওয়ার তৈরি করতে অক্ষম। ২. একটি খাড়া রেখা আঁকতে অক্ষম। ৩. সহজ আকৃতির ধাঁধাগুলো সম্পূর্ণ করতে অক্ষম।	১. আপনজনদের চেনে না। ২. সর্বনাম সঠিকভাবে ব্যবহার করে না। ৩. আগ্রহের বস্তু এবং ঘটনাগুলো সম্পর্কে ঘনঘন মন্তব্য করে না।	১. কোনো ভান ধরে না। ২. সচরাচর চোখের দিকে তাকিয়ে কথা বলে না।
৩ বছর	১. স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি পড়ে যায়। ২. বিকল্প পা দিয়ে সিঁড়ি বেয়ে উঠতে অক্ষম।	১. একটি আড়াআড়ি রেখা আঁকতে অক্ষম। ২. একবার বইয়ের ১ পৃষ্ঠা উল্টাতে অক্ষম।	১. ৩টি শব্দের বাক্যে কথা বলতে অক্ষম, অস্পষ্ট কথা। ২. ২টি অংশ-সংব২লিত নির্দেশাবলি অনুসরণ করতে অক্ষম ('খেলনা নাও, আমাকে দাও')।	১. অন্য বাচ্চাদের বা খেলনার সাথে খেলে না। ২. অন্যরা কী অনুভব করছে, তা তাদের মুখের অভিখ ব্যক্তি দেখে বুঝতে পারে না।
৪ বছর	১. ট্রাইসাইকেল প্যাডেল করতে অক্ষম। ২. ৫ সেকেন্ডের জন্য এক পায়ের ওপর দাঁড়াতে অক্ষম।	১. বৃত্ত আঁকতে অক্ষম। ২. কাঁচি ব্যবহার করতে অক্ষম।	১. ৪-৫ শব্দের বাক্যে কথা বলতে অক্ষম। ২. একটি প্রিয় গল্প পুনরায় বলতে অক্ষম। ৩. তিন অংশের নি-র্দেশাবলি অনুসরণ করতে অক্ষম।	১. অন্যান্য বাচ্চান দের উপেক্ষা করে বা পরি-বারের বাইরের লোকেদের প্রতি সাড়া দেয় না। ২. নিজে নিজে খেতে ও টয়লেট করতে পারে না।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

এডিএইচডি (ADHD) বা মনোযোগে ঘাটতি রোগ

এডিএইচডি (Attention deficit hyperactivity disorder) হলো এমন একটি অবস্থা, যাতে ভুগলে শিশুরা তাদের কার্যকলাপ বা আবেগ ধরে রাখতে পারে না। এই সমস্যা বা ডিসঅর্ডারে আক্রান্ত শিশুদের পক্ষে কোনো একটি জিনিসে মনোযোগ ধরে রাখাও কষ্টকর হয়ে পড়ে। এর সূত্রপাত হতে পারে শৈশবকাল থেকেই, যা বয়ঃসন্ধিকাল কিংবা প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার পরও মানুষের মধ্যে থেকে যেতে পারে। ন্যাশনাল ইউনিভার্সিটি হাসপাতাল, সিঙ্গাপুর-এর বিশেষজ্ঞদের মতে—এডিএইচডি আক্রান্ত শিশুকে কীভাবে সহায়তা করবেন, সে-সম্পর্কে কিছু কার্যকরী টিপস:—

- **হোমওয়ার্ক করার জন্য একটি নির্দিষ্ট জায়গা:** হোমওয়ার্ক করার জায়গা বিশৃঙ্খলামুক্ত রাখুন।
- **ঘরের বাইরে সময় কাটানো সংক্ষিপ্ত রাখুন:** যদি আপনি জানেন—কোনো নির্দিষ্ট পরিবেশ সন্তানের জন্য উপযুক্ত না, তবে তাকে সেইসব পরিবেশে যাওয়া থেকে বিরত রাখুন।
- **ইতিবাচক আচরণের দিকে মনোনিবেশ করুন:** ভালো আচরণের জন্য সন্তানের প্রশংসা করুন (যেমন: 'গ্লাসটা রাখার জন্য তোমাকে ধন্যবাদ')।
- **খেলার সময় কমাবেন না:** খেলাধুলা করার জন্য সময়সূচি নির্ধারণ করুন, তাদের শারীরিক শক্তিকে ইতিবাচকভাবে ব্যবহার করতে চেষ্টা করুন।
- **বাসায় একটি রুটিন মানুন:** আপনার শিশুকে এটির সাথে অভ্যস্ত করুন।
- **খেলার ব্যবস্থা করা:** নিরাপদ জায়গায় পর্যাপ্ত খেলার ব্যবস্থা করতে হবে।
- **ইতিবাচক মন্তব্য বেশি করুন:** কমপক্ষে ২ থেকে ৪ গুণ বেশি ইতিবাচক মন্তব্য করা, বকা কম দেওয়া।
- **আপনার প্রত্যাশাগুলো খুব স্পষ্ট করুন:** যেমন: 'দৌঁড়াবে না' এর পরিবর্তে বলুন 'আমার পাশে হাঁটো''।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

- আচরণগত চার্ট: একটি চার্টে তার আচরণ লিপিবদ্ধ করুন এবং লক্ষ করুন যে, আপনার শিশু কতবার আচরণগত লক্ষ্য অর্জন করতে পেরেছে (যেমন: এক সপ্তাহের মধ্যে মাত্র দুবার স্কুলের এসাইনমেন্ট বা বাড়ির কাজ সম্পন্ন করতে স্মরণ করা)।
- নির্দেশাবলি সংক্ষিপ্ত এবং পরিষ্কার রাখুন: গুরুত্বপূর্ণ তথ্য দেওয়ার আগে আপনার সন্তানের সাথে দৃষ্টি বিনিময় করুন। আপনার নির্দেশাবলি পুনরাবৃত্তি করুন।

কীভাবে শেখাবেন?

এডিএইচডি আক্রান্ত শিশুকে আরও ভালোভাবে শিখতে কীভাবে সহায়তা করা যায়, সে-সম্পর্কে নিচে কয়েকটি কার্যকরী পরামর্শ—

- বাচ্চাকে শিক্ষকের ডেস্কের কাছে, ক্লাসের সামনে বসিয়ে দিন।
- হোয়াইটবোর্ড (যেখানে শিক্ষকরা লিখেন) থেকে কম কপি করতে বলুন।
- শিশুকে এমন শিশুদের থেকে দূরে রাখুন, যারা তাকে উত্তেজিত করবে।
- শিশুকে নড়াচড়ার সুযোগ দিন, যেমন: হোয়াইটবোর্ড পরিষ্কার করা, শিক্ষকের কাছে বই নিয়ে আসা।
- মৌখিক আদেশ দেওয়ার সময় শিশুর সাথে চোখের যোগাযোগ বজায় রাখুন।
- ধীরে ধীরে এবং স্পষ্টভাবে নির্দেশাবলি দিন। একাধিক নির্দেশনা এড়িয়ে চলুন। কাজটি করার আগে শিশুকে নির্দেশটি পুনরাবৃত্তি করতে বলুন।
- মনোযোগের সমস্যাযুক্ত বাচ্চাদের ক্লাসের সামনে অপমান করা উচিত নয়; বরং উপযুক্ত আচরণের জন্য তাদের প্রায়শই প্রশংসা করা উচিত।
- গুরুত্বপূর্ণ নির্দেশনা দেওয়ার আগে সন্তানের মনোযোগ আকর্ষণ করুন।
- সন্তানকে শারীরিক কাজে উৎসাহিত করুন, যেমন: খেলাধুলা, বাসার টুকিটাকি কাজ প্রভৃতি।
- ভালো আচরণের জন্য পুরস্কৃত করুন। ছোট বাচ্চাদের স্টিকার দিয়ে এবং বড় বাচ্চাদের একটি টোকেন সিস্টেম দিয়ে পুরস্কৃত করা যেতে পারে।
- সাফল্যের মানদণ্ড নির্ধারণ করুন এবং ধারাবাহিকভাবে প্রত্যাশা বৃদ্ধি করুন।
- অসদাচরণের জন্য পূর্ব-নির্ধারিত শাস্তি দিন। শারীরিক শাস্তি না দিয়ে সুযোগ-সুবিধা হারানোর মতো শাস্তি দিন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

শিক্ষাদান কৌশল: কিছু কৌশল রয়েছে, যা শিক্ষকরা এডিএইচডি আক্রান্ত শিশুকে সহায়তা করার জন্য ক্লাসে ব্যবহার করতে পারেন—

- একটি নতুন পাঠ শুরু করার আগে পূর্ববর্তী পাঠগুলো সংক্ষেপে পুনরাবৃত্তি করুন।
- পাঠ শেষ হওয়ার আগে আগাম সতর্কতা প্রদান করুন। তাদের কোনো কাজ করতে দেওয়ার অন্তত ১০ মিনিট আগে একটি সতর্কতা দিন। কাজ শেষ করার জন্য কত সময় বাকি রয়েছে, তা জানিয়ে দিন।
- শিক্ষার্থীদের পরবর্তী পাঠের জন্য কীভাবে প্রস্তুতি নিতে হবে, তা আগেই জানিয়ে দিন।
- কাজগুলো ছোট ছোট অংশে বিভক্ত করুন এবং শেষ করার জন্য পর্যাপ্ত সময় দিন।

সাংগঠনিক বা গুছিয়ে কাজ করার দক্ষতা: এডিএইচডি আক্রান্ত শিশুদের গুছিয়ে কাজ করা বা সাংগঠিক দক্ষতার অভাব হতে পারে। এডিএইচডি আক্রান্ত ৬০% থেকে ৮০% শিশু কাজের সংগঠনগত এবং ধারাবাহিকতার সমস্যার কারণে অ্যাকাডেমিকভাবে কম সাফল্য অর্জন করে। এর সমাধানে কার্যকরী কিছু টিপস রয়েছে—

- একটি নোটবুক রাখুন, যেখানে আপনার শিশু তার সমস্ত হোমওয়ার্ক নোট করবে।
- কালার-কোড বা আলাদা আলাদা ফোল্ডার ব্যবহার করতে পারেন। শিশুকে বিভিন্ন বিষয়ের অ্যাসাইনমেন্ট সংগঠিত করতে কালার কোডেড খাতা বা ফোল্ডার রাখুন (যেমন: গণিতের জন্য লাল, ইংরেজির জন্য কমলা ইত্যাদি)।
- শিশুকে সঠিকভাবে অ্যাসাইনমেন্ট করতে সহায়তা করার জন্য একজন বন্ধুকে নিয়োগ করুন।
- শিশুকে ঘড়ির সময় কীভাবে পড়তে হয় তা শেখান, যেন সে সময়মতো অ্যাসাইনমেন্ট শেষ করতে পারে।
- শিশুকে দীর্ঘ অ্যাসাইনমেন্টগুলো ভেঙে ভেঙে করতে দিন, যেন খেলাধুলার জন্য নির্ধারিত বিরতি থাকে।
- একটি সময়সূচি তৈরি করুন এবং এমন জায়গায় রাখুন, যা শিশুর কাছে সহজেই দৃশ্যমান হয়।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আচরণগত ব্যবস্থাপনা

অমনোযোগী শিশুদের ভালো আচরণের জন্য প্রশংশা করুন এবং অনুপযুক্ত আচরণ না করার জন্য ঘনঘন স্মরণ করিয়ে দিন।

- মৌখিক প্রশংসা: 'ভালো কাজ করেছ'-এর মতো সহজ বাক্যাংশ দিয়ে সন্তানের প্রশংসা করুন, যা তাকে উপযুক্ত আচরণ থেকে বিরত রাখবে। শিশুটি যখন কোনো কাজ নির্ধারিত সময়ের মধ্যে করবে, তখন তার প্রশংসা করুন।
- তিরস্কার বা বকা দেওয়া: বকাঝকা ততক্ষণ পর্যন্ত কার্যকর হয়, যতক্ষণ তা সংক্ষিপ্ত থাকে এবং শিশুর দিকে না করে তার আচরণের দিকে নির্দেশ করে।
- উপেক্ষা: কিছু ক্ষেত্রে, সন্তানের আচরণ উপেক্ষা করা সহায়ক, বিশেষত যদি সে আপনার মনোযোগ আকর্ষণের জন্য দুর্ব্যবহার করে।
- ইশারা: শিশুকে তার কাজে পুনরায় মনোনিবেশ করার জন্য তাকে ইশারা করুন।
- শিশুকে শেখানোর সময় তার কাছাকাছি থাকুন, যেন সে আরও সহজে আপনার প্রতি মনোনিবেশ করে।

আত্মসম্মানবোধ

এডিএইচডি আক্রান্ত শিশুদের আত্মসম্মানবোধ ও আত্মবিশ্বাস কম থাকতে পারে। তারা তিরস্কারের সম্মুখীন হতে পারে, কারণ সবাই বিশ্বাস করে না যে, এটি একটি স্নায়ু-আচরণগত সমস্যা। অনেকে বিশ্বাস করে যে, এটি দুর্বল বা খারাপ প্যারেন্টিংয়ের ফল। এডিএইচডি আক্রান্ত শিশুরা উদ্বেগ বা হতাশায়ও ভুগতে পারে, যা তাদের আত্মবিশ্বাস কমিয়ে দিতে পারে।

- শিশুকে এমন কিছু করতে উৎসাহিত করুন, যেখানে সে সাফল্য অনুভব করবে।
- সব সময় শিশুকে উৎসাহিত করতে প্রশংসা করুন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

অটিজম

অটিজম বা অটিজম স্পেকট্রাম ডিসঅর্ডার (এএসডি) একটি অনিরাময়যোগ্য নিউরো-ডেভেলপমেন্টাল সমস্যা। এটি একটি ক্রমবিকাশজনিত প্রতিবন্ধকতা, যা শিশুর জন্ম থেকে তিন বছরের মধ্যে প্রকাশ পায়। বিশ্বব্যাপী এএসডির প্রাদুর্ভাব প্রায় ১% বলে ধারণা করা হয়। বাংলাদেশের প্রাদুর্ভাবের হার এখনো অজানা। ভাইবোনের এএসডি হওয়ার ঝুঁকি প্রায় ২০% পর্যন্ত। এই লেখা ন্যাশনাল ইউনিভার্সিটি হাসপাতাল সিঙ্গাপুরের বিশেষজ্ঞদের মতামত বাংলায় অভিযোজিত করা হয়েছে। অটিজম চিহ্নিত করার উপায়—

- পারস্পরিক সামাজিক যোগাযোগ এবং সামাজিক মিথস্ক্রিয়ায় (আন্তঃক্রিয়া) ক্রমাগত দুর্বলতা।
- আচরণ, আগ্রহ বা ক্রিয়াকলাপের সীমাবদ্ধতা, পুনরাবৃত্তিমূলক আচরণ (একই জিনিস বারবার করে)।
- শৈশব থেকেই এএসডির লক্ষণ এবং দৈনন্দিন কাজকর্মে সীমাবদ্ধতা বা দুর্বলতা দেখা দেয়।

অটিজমের কারণ

- অটিজমের কোনো নির্দিষ্ট কারণ নেই। জিনগত এবং পরিবেশগত কারণে মস্তিষ্কের বিকাশ প্রভাবিত হওয়ার ফলে এই বিশেষ অবস্থা দেখা যায়।
- অটিজম কোনো শিশুর লালন-পালন এবং সামাজিক পরিস্থিতির কারণে ঘটে না। এটি অটিজমে আক্রান্ত ব্যক্তির দোষেও নয়।
- এখন পর্যন্ত শিশদের টিকা দেয়ার সাথে অটিজমের মধ্যে কোনো যোগসূত্র পাওয়া যায়নি।
- অনেক বিজ্ঞানী বিশ্বাস করেন যে, মৌখিক পরিপূরক বা বিশেষ ডায়েট অটিজমের সাথে সম্পর্কিত আচরণ হ্রাস করতে সহায়ক হতে পারে, তবে এটি এখনো পূর্ণরূপে প্রমাণিত হয়নি।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

অটিজমের লক্ষণ ও উপসর্গ

এএসডি আক্রান্ত শিশুর নিম্নলিখিত এক বা একাধিক অসুবিধা থাকতে পারে:

সামাজিক যোগাযোগ এবং মিথস্ক্রিয়া

এএসডি আক্রান্ত একটি শিশু অন্যদের সাথে স্বাভাবিকভাবে মিশতে পারে না। সে একা খেলতে পছন্দ করে এবং অমৌখিক যোগাযোগ (যেমন অঙ্গভঙ্গি, ইঙ্গিত, চোখের যোগাযোগ) সঠিকভাবে ব্যবহার করতে পারে না।

পুনরাবৃত্তিমূলক আচরণ বা সীমাবদ্ধ আগ্রহ

এএসডি আক্রান্ত একটি শিশুর কোনো বিশেষ কিছুর প্রতি অস্বাভাবিক তীব্র আগ্রহ থাকতে পারে (উদাহরণস্বরূপ: গাড়ির লোগোতে আগ্রহ, সিলিং ফ্যান) বা অস্বাভাবিক পুনরাবৃত্তিমূলক হাত বা অন্য কোনো অঙ্গের নড়াচড়া, যেমন: হাততালি। তার কল্পনাপ্রসূত খেলার সীমাবদ্ধতা থাকতে পারে এবং অস্বাভাবিক পদ্ধতিতে খেলনার সাথে পুনরাবৃত্তিমূলক খেলা খেলতে পারে (উদাহরণস্বরূপ: গাড়ি ঘোরানো বা সরানোর চেয়ে খেলনা গাড়ির চাকা ঘোরানোতে বেশি আগ্রহী)। তার নির্দিষ্ট রুটিন পরিবর্তন বা রূপান্তরের বিরুদ্ধে প্রতিরোধী হতে পারে।

সংবেদনশীল ইনপুটের প্রতি অস্বাভাবিক আগ্রহ বা সংবেদনশীলতা

শিশু তাদের আশেপাশের সংবেদনশীল দিকগুলোর প্রতি কম বা অতিরিক্ত সংবেদনশীলতা দেখাতে পারে (উদাহরণস্বরূপ: কোনো জিনিস দেখতে কেমন, গন্ধ, স্বাদ, অনুভূতি বা শব্দ)।

সামাজিক বা ভাষাগত বিকাশে বিলম্ব

- নাম ধরে ডাকা হলে তার উত্তর না দেওয়া।
- আশেপাশের মানুষেরা কী দেখায় বা কী নির্দেশ করে, তা না দেখা।
- যারা তার দিকে তাকিয়ে হাসে, তাদের দিকে তাকিয়ে না হাসা।
- ১২ মাসের মধ্যে ইঙ্গিত বা অন্যান্য অঙ্গভঙ্গি না করা (যেমন: মাথা নাড়ানো, হাততালি দেওয়া, হাত নাড়ানো)।
- ১৮ মাস ধরে অর্থপূর্ণভাবে একক শব্দ ব্যবহার না করা।
- তারা প্রতিদিন একই ধরনের খেলা খেলতে পছন্দ করে।
- তারা সহজে কারও সাথে কথা বলে না।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

- তারা কারও প্রশ্নের উত্তর দিতে পারে না এবং একটি জিনিস কয়েকবার পুনরাবৃত্তি করতে থাকে।
- কথা বলার সময় হাত ও আঙুলের সীমাবদ্ধ ব্যবহার।
- অস্থির এবং খুব হাইপারঅ্যাকটিভ।
- তারা তাদের সামাজিক আচরণে অন্যান্য শিশুদের থেকে অনেক আলাদা।

আপনার সন্তানের যোগাযোগ, আচরণ বা সামাজিক এবং খেলার দক্ষতা সম্পর্কে আপনার যদি কোনো উদ্বেগ থাকে, অথবা আপনার সন্তানের মাঝে যদি ওপরের এক বা একাধিক ক্লিনিক্যাল বৈশিষ্ট্য থাকে, তবে আপনার যত তাড়াতাড়ি সম্ভব একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারকে বিষয়টি অবহিত করা উচিত, কারণ প্রাথমিক রোগ নির্ণয় এবং হস্তক্ষেপ খুব গুরুত্বপূর্ণ।

অটিজমের জন্য রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসার বিকল্পসমূহ

স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারদের একটি মাল্টিডিসিপ্লিনারি টিম দ্বারা মূল্যায়ন করা উচিত, যেখানে আচরণগত এবং বিকাশমূলক শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ, শিশু মনোরোগ বিশেষজ্ঞ বা মনোবিজ্ঞানী এবং স্পিচ থেরাপিস্ট অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। শ্রবণশক্তি হ্রাস, সামাজিক যোগাযোগ এবং মিথস্ক্রিয়ার অভাবের প্রাথমিক অন্তর্নিহিত কারণ নয়, তা নিশ্চিত করার জন্য চিকিৎকরা অডিওলজিস্ট দ্বারা শ্রবণ পরীক্ষা করার কথা বলতে পারেন।

সর্বাধিক ব্যবহৃত অটিজম ডায়াগনস্টিক পর্যবেক্ষণ সময়সূচি (এডিওএস) এবং অটিজম ডায়াগনস্টিক ইন্টারভিউ-সহ (এডিআই-আর) ডায়াগনস্টিক উদ্দেশ্যে উপলব্ধ বেশ কয়েকটি মূল্যায়ন সরঞ্জাম রয়েছে। এগুলো মনোবিজ্ঞানীদের দ্বারা পরিচালিত হয়, যারা এগুলো ব্যবহার করার জন্য প্রশিক্ষিত। এগুলো শিশুর ভাষা দক্ষতা এবং বুদ্ধিবৃত্তিক দক্ষতার পরিমাপগুলো বুঝতে পেশাদারদের সহায়তা করে।

একটি আনুষ্ঠানিক রোগ নির্ণয় করা দরকারি, কারণ এটি অটিজমে আক্রান্ত ব্যক্তিদের এবং তাদের পরিবার বা স্কুলকে তাদের অসুবিধাগুলো এবং তাদের সম্পর্কে কী করা যেতে পারে, তা বুঝতে সহায়তা করে। প্রাথমিক হস্তক্ষেপ তাদের দক্ষতা এবং জীবনযাত্রার মান উন্নত করে এবং তাদের আরও স্বাধীন হতে সহায়তা করে এএসডি আক্রান্ত অনেক শিশুদের জন্য একটি বড় পার্থক্য তৈরি করতে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

পারে। এএসডির জন্য অনেকগুলো চিকিৎসা বিকল্প রয়েছে, যা শিশুদের জন্য ভালো ফলাফল করতে সহায়তা করে।

শিশুর উপস্থিত লক্ষণগুলোর ওপর নির্ভর করে বিভিন্ন থেরাপিস্ট (যেমন: স্পিচ থেরাপিস্ট, পেশাগত থেরাপিস্ট, মনোবিজ্ঞানী) যোগাযোগ, সামাজিক মিথস্ক্রিয়া, দৈনন্দিন জীবনযাত্রার ক্রিয়াকলাপ এবং খেলার দক্ষতার মতো প্রয়োজনের নির্দিষ্ট ক্ষেত্রগুলোতে শিশুর দক্ষতার বিকাশকে সহায়তা করতে পারে। কিছু বাচ্চাদের আরও নিবিড় হস্তক্ষেপের প্রয়োজন হতে পারে।

এই রোগের নির্দিষ্ট কোনো ওষুধ নেই। কিছু ওষুধ এএসডি আক্রান্ত শিশুদের মধ্যে স্ব-ক্ষতিকারক বা আক্রমণাত্মক আচরণ, উদ্বেগ, ঘুমের অনিয়ম কমানোর জন্য কার্যকর হতে পারে। এমন অনেক পরিষেবা রয়েছে, যা পরিপূরক বিকল্প চিকিৎসা সরবরাহ করার দাবি করে, যা এএসডি আক্রান্ত শিশুদের সহায়তা করতে পারে, যদিও এগুলো ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালে এখনো প্রমাণিত হয়নি এবং এগুলোর ব্যবহারকে সমর্থন করার জন্য পর্যাপ্ত উচ্চ মানের প্রমাণ নেই।

যে ত্রুটির কারণে শিশুর পড়তে ও লিখতে দেরি হয়

যে ত্রুটির কারণে শিশুর পড়তে ও লিখতে দেরি হয়, তাকে ডিসলেক্সিয়া বলে। বাংলাদেশে এই জন্মগত ত্রুটি বা রোগটি সম্পর্কে তেমন সচেতনতা নেই। ডিসলেক্সিয়া এমন একটি সমস্যা, যার কারণে শিখন (শিশুর অক্ষর শিক্ষা, ভাষা পড়া এবং লেখা) প্রক্রিয়াকে ব্যাহত করে, বিলম্বিত করে। গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হচ্ছে যে, এর সাথে শিশুর মেধা ও বুদ্ধিমত্তার কোনো সম্পর্ক নেই। তারা বুদ্ধি প্রতিবন্ধীও নয়। শিশু ভেদে এর মাত্রা ভিন্ন হতে পারে। কারও হয়তো অক্ষর বা ভাষা শিখতে দেরি হয়, কারও লিখতে দেরি হয় বা পড়তে দেরি হয়। কোনো শিশুর একটিতে সমস্যা হতে পারে, আবার কারও সবগুলোতেই সমস্যা হতে পারে। শিশুর এই জন্মগত সমস্যা নিয়ে অজ্ঞতার কারণে কোনো শিশুর অক্ষর বা ভাষা মনে পড়তে এবং লিখতে দেরি হলে অভিভাবক বা শিক্ষকেরা বকা দেন, বলে থাকেন—এর পড়ালেখায় মন নেই, তাই কিছু শিখতে পারছে না।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

সন্তানের এই ত্রুটি কীভাবে বুঝবেন?

একটি শিশুর বেড়ে ওঠার বিভিন্ন পর্যায়ে বিভিন্নভাবে ডিসলেক্সিয়া প্রকাশ পায়। সাধারণত প্রাথমিক স্কুলে (৬-৭ বছর বয়সী) পড়ার সময় চোখে পড়তে পারে, কেননা তারা তখন অনেক নতুন কিছু শিখতে শুরু করে। একই বয়সী অন্য শিশুদের তুলনায় তার কিছু শিখতে দেরি হওয়া এটির প্রধান লক্ষণ। উল্লেখ্য, বয়সের সাথে সাথে এই সমস্যা বাড়তে থাকে, যদি না বিশেষ কোনো উদ্যোগ না নেওয়া হয়। যেমন: অক্ষর লিখতে সমস্যা, কোন অক্ষরটি কোন অক্ষরের পরে আসে, সপ্তাহের বিভিন্ন দিনের ধারাবাহিকতা মনে রাখার সমস্যা, নতুন কোনো শব্দের উচ্চারণ শিখতে, শব্দের আওয়াজটি ধরতে, বলতে সমস্যা। বানান শিখতে দেরি হওয়া, একই রকম দুটো শব্দ গুলিয়ে ফেলা, দেখে লিখতেও সময় নেওয়া। যেমন: 'b' এবং 'd', 'p' এবং 'q'-এর মতো অনুরূপ অক্ষরগুলোর সাথে তালগোল পাকিয়ে ফেলা। আবার 'on' এবং 'no', 'was' এবং 'saw', 'there' এবং 'three' একই রকম দেখায় এমন শব্দগুলো পড়তে খেই হারিয়ে ফেলা। একই বয়সী অন্য বাচ্চাদের তুলনায় দেরিতে পড়তে ও লিখতে শেখা। একই বয়সী অন্য বাচ্চাদের তুলনায় ধীর গতিতে পড়া ও পড়ার সময় বেশি ভুল করা।

এই রোগের ব্যবস্থাপত্র কী?

ডিসলেক্সিয়া একটি অনিরাময়যোগ্য সমস্যা। সন্দেহ হওয়ামাত্র বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যাওয়া। আপনার এরকম সন্তানকে বকা বা শাসনের জন্য মারধর করা যাবে না। ধৈর্য সহকারে তাকে যত্ন না নিলে তার শিক্ষা ও স্বাভাবিক জীবনে দীর্ঘ মেয়াদি প্রভাব পড়ে। এক্ষেত্রে স্কুলের সাথে অভিভাবকদের অনেক সমন্বয় দরকার। ডিসলেক্সিক শিশুদের জন্য আলাদা স্কুল প্রয়োজন আছে বলে মনে করেন না বিশেষজ্ঞরা, তবে তাদের প্রতি অন্য শিক্ষার্থীদের চেয়ে অবশ্যই বেশি সময় ও মনোযোগ দিতে হবে।

নিম্নলিখিত কয়েকটি উপায়, যা আপনি ডিসলেক্সিয়ায় আক্রান্ত শিশুকে পড়ার দক্ষতা বিকাশে এবং তার আত্মসম্মান বাড়াতে সহায়তা করতে পারেন—

১. ভালো পাঠের একজন রোল মডেল হোন: আপনার শিশুকে দেখান যে, দৈনন্দিন জীবনে পড়া কতটা গুরুত্বপূর্ণ। সে সাথে তার আগ্রহগুলো জানুন। পাশাপাশি বই, ম্যাগাজিন ও অন্যান্য পড়ার উপকরণগুলো স্বাধীনভাবে অন্বেষণ ও এর দ্বারা আনন্দ গ্রহণের প্রতি উৎসাহিত করুন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

২. পড়ার আনন্দ শেয়ার করুন: সন্তানের সাথে আপনার পড়ার আনন্দ শেয়ার করুন, যা পড়ার দক্ষতা এবং শেখার ক্ষেত্রে ইতিবাচক পার্থক্য তৈরি করতে পারে। প্রতিদিন আপনার শিশুকে পড়ানোর জন্য সময় বের করুন। এমন বইগুলোর সন্ধান করুন, যা পড়ে আপনি এবং আপনার শিশু আনন্দ লাভ করতে পারেন। একসাথে বসুন, পালাক্রমে পড়ুন এবং তাকে উৎসাহিত করুন। পড়ার সময় শব্দগুলো নির্দেশ করুন। ট্র্যাফিক চিহ্ন, নোটিশ এবং লেবেলগুলোর মতো দৈনন্দিন জীবনে আপনি যে শব্দগুলোর মুখোমুখি হন, সেগুলোর দিকেও তার মনোযোগ আকর্ষণ করুন। সন্তানের জন্য যে শব্দগুলো সমস্যা তৈরি করে, এগুলোকে বারবার আলোচনা করা এবং এর গল্পগুলো পুনরায় পড়া তার শেখাকে দীর্ঘস্থায়ী করার কৌশল।

৩. শিশুকে শেখানোর সময় যতটা সম্ভব ইন্দ্রিয়গুলো জড়িত করুন: ডিসলেক্সিয়ায় আক্রান্ত শিশুরা একটি বহু-সংবেদনশীল পদ্ধতির মাধ্যমে আরও ভালোভাবে শিখতে পারে। শেখার প্রক্রিয়া চলাকালীন তাদের দৃষ্টি, গন্ধ এবং তাদের স্পর্শকে জড়িত করুন।

৪. শব্দের বানান: নতুন শব্দ চিহ্নিত করুন, তার সাথে শব্দের বানান-গেম খেলুন এবং আপনার শিশুকে লিখতে উৎসাহিত করুন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

শিশুদের শ্বাসকষ্ট

পরিবেশ দূষণের কারণে শহর এলাকায় বাস করা ছোট ছোট শিশুদের মধ্যে শ্বাস কষ্টের প্রাদুর্ভাব বেড়েছে। পিতামাতাকে এই বিষয়ে সজাগ থাকতে হবে। চিন্তা করুন, গভীর রাত, হঠাৎ ছোট্ট সন্তানের শ্বাসকষ্ট (হাঁপানি বা এলার্জিক রাইনাইটিসের কারণে শ্বাসকষ্ট, যা এখন শিশুদের মধ্যে ব্যাপকভাবে বেড়েছে) শুরু হয়েছে, সাথে বমিও। এত রাতে এই অবস্থায় কী করবেন? তাকে কি ইমার্জেন্সিতে নেবেন? জানেন তো বাংলাদেশের অবস্থা। সেই সুযোগ বেশিরভাগ জায়গায় নেই। তা ছাড়া প্রাইভেট হাসপাতালের সাপোর্ট নেওয়ার মতো আপনার আর্থিক সংগতি না-ও থাকতে পারে। এত অনিশ্চিয়তা এবং দ্বিধার কারণে ভয়ে পিতামাতার আত্মা শুকিয়ে যাওয়ার মতো অবস্থা। অস্থিরতায় কোনো কোনো প্যারেন্টস মূর্ছাও যেতে পারেন। একটু পরিকল্পনা বা কমিউনিটি সাপোর্ট আপনাকে এই বড় বিপদ থেকে রক্ষা করতে পারে। যাদের সামর্থ্য আছে, তাদের পরিবারের জন্য একটি নেবুলাইজার মেশিন এবং ওষুধ ঘরে রেখে দেওয়া উচিত। কমিউনিটির অন্য শিশুর প্রয়োজনেও যেন আপনি পাশে দাঁড়াতে পারেন—সেই মন-মানসিকতাও তৈরি করা দরকার।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

শিশুদের স্থূলতা

অস্বাস্থ্যকর লাইফস্টাইলের কারণে বিশ্বব্যাপী শিশুদের স্থূলতা বা মুটিয়ে যাওয়া একটি মারাত্মক জনস্বাস্থ্য সমস্যা হিসেবে দেখা দিয়েছে। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা শিশুদের স্থূলতাকে একবিংশ শতাব্দীর একটি বড় জনস্বাস্থ্য সমস্যা হিসেবে ঘোষণা দিয়েছে। স্থূলতা রোগটি বাংলাদেশেও শিশুদের মাঝে দ্রুত ছড়িয়ে পড়ছে। আমাদের গবেষণা অনুসারে—এটি যে একটি স্বাস্থ্য সমস্যা, তা নিয়ে বেশিরভাগ সন্তানের মায়েরা সচেতন নন। আমাদের গবেষণায় ৫৮৫ জন শিশুর (৪-৭ বছর বয়সী) মায়েদের জিজ্ঞাসা করা হয়েছিল—তাদের সন্তানের ওজন-সংক্রান্ত মূল্যায়ন (স্বাভাবিক, মোটা বা চিকন) করতে। এই প্রশ্নের জবাবে মাত্র ৩ শতাংশ মা তার নিজের সন্তানকে মোটা (ওভারওয়েট/ওবিস) করেন।[৮২] কিন্তু বাস্তবতায় দেখা গিয়েছে—১৪ শতাংশ শিশু মোটা বা স্থূলতায় ভুগছে। শৈশবে স্থূলতায় ভোগা শিশুরা সাধারণত পূর্ণবয়সেও সেই স্থূলতা ধরে রাখে।

স্থূলতার কারণে সন্তানের কী কী সমস্যা হতে পারে?

- স্থূল বা মোটা শিশুরা প্রতিনিয়ত সামাজিক, এমনকি পারিবারিকভাবেও কটুকথা, অবজ্ঞা বা বুলির শিকার হয়। এতে অনেকের মাঝে গভীর মানসিক ক্ষত তৈরি হয়।
- পড়াশোনায় অনীহা তৈরি হয় এবং আশানুরূপ রেজাল্ট করতে ব্যর্থ হয়, যা গবেষণায় উঠে এসেছে।
- বিয়ে-শাদির সময় অনেক সমস্যা হয়; বিশেষ করে মোটা মেয়েরা বেশি অবজ্ঞার শিকার হন। গবেষণায় দেখা গিয়েছে—স্থূল তরুণ-তরুণীদের বিয়ের মাধ্যমে সংসার শুরু করতে অনেক দেরি হয় (গড়ে ৭ বছর বেশি সময় লাগে)।
- স্থূলকায় কিশোর-কিশোরীরা মানসিকভাবে ডিপ্রেশনে ভুগতে পারে।
- শৈশবে স্থূলকায় শিশু বড় হয়েও সেই স্থূলতা সাধারণত ধরে রাখে। এতে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, ক্যান্সার, সন্তান ধারণে অক্ষমতাসহ বিভিন্ন জটিল রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। এই রোগগুলো এমনই অসুখ যে, একবার দেখা দিলে তা সাধারণত আর নিরাময় হয় না।

যে যে কারণে শিশুরা স্থূল হয়

- শারীরিক খেলাধুলা, দৌড়ঝাঁপ না করা।
- অতিরিক্ত বাইরের খাবার খাওয়া, যেমন: চকলেট, কোল্ড ড্রিংক্স, জুস, চিপস, আইসক্রিম, বার্গার, ভাজাপোড়া ইত্যাদি।
- স্বাস্থ্যকর খাবার, যেমন: শাক-সবজি, ফলমূল, মাছ ইত্যাদি কম খাওয়া।
- দীর্ঘসময়ব্যাপী টিভি, কম্পিউটার, মোবাইল ফোনে কার্টুন, গেমস ইত্যাদি দেখা।

স্থূলতা প্রতিকারের উপায়

- শিশুদেরকে নিয়মিতভাবে শারীরিক খেলাধুলা, দৌড়ঝাঁপ ইত্যাদিতে সক্রিয় রাখা।
- যতদূর সম্ভব বাইরের কেনা তৈলাক্ত, ভাজাপোড়া, অতিরিক্ত মিষ্টিজাতীয় খাবার শিশুদের খেতে না দেওয়া।
- শিশুদের মাঝে স্বাস্থ্যকর ও সুষম খাবারের অভ্যাস গড়ে তোলা।
- শিশুদের টিভি, কম্পিউটার গেমস, মোবাইল-ফোন ব্যবহার থেকে বিরত রাখা, অথবা নিরুৎসাহিত করা।
- এক্ষেত্রে খেলার মাঠ শারীরিক এবং মানসিক বিকাশে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

শিশু-দুর্ঘটনা: বিষক্রিয়া, বিছানা থেকে পড়ে যাওয়া এবং অন্যান্য ঝুঁকি

বিষক্রিয়া

এমন একটি প্রেক্ষাপট চিন্তা করুন, বাসায় গ্যাসের চুলায় প্রেসার কম। তাই রান্নার কাজে বিকল্প হিসেবে স্টোভ ব্যবহার করা হয় মাঝেমধ্যে। আর এই স্টোভের জ্বালানি হচ্ছে কেরোসিন। বাসায় কেরোসিন কিনে আনলেন। সেগুলো জমিয়ে রাখা হলো প্লাস্টিকের কোক বা পেপসির বোতলে। আপনার তিন বছর বয়সী ছেলে পেপসি বা কোক খুব পছন্দ করে। সবার অগোচরে দেখা গেল—কোকের বোতলে রাখা কেরোসিন কোক মনে করে সে ঢকঢক করে গিলে ফেলল, শুরু হলো বমি বমি ভাব, চোখমুখ উলটে আসা, কাশি, শ্বাসকষ্ট আরও নানান উপসর্গ। বাসার মানুষের ততক্ষণে বোধোদয় হলো ঘটনা কী ঘটেছে, ছেলের তো কেরোসিনে বিষক্রিয়া শুরু হয়েছে, এরপর ভাগ্যগুণে স্থান হলো হাসপাতালে। সবার সেই সুযোগও হয় না।

বাংলাদেশে শিশুদের দুর্ঘটনাজনিত বিষক্রিয়ার ঘটনা নেহায়েত কম নয়। আর বিশ্বব্যাপী দুর্ঘটনাজনিত বিষজাতীয় দ্রব্য পানের দুর্ঘটনা (unintentional injury) এর একটি অন্যতম প্রধান কারণ এবং বাংলাদেশের মতো নিম্ন ও মধ্যম আয়ের দেশে এর প্রাদুর্ভাব অনেক বেশি। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সূত্রে জানা যায়—প্রতিবছর বিশ্বব্যাপী ২ লাখ শিশু দুর্ঘটনাজনিত বিষদ্রব্য পানে মারা যায়। বাংলাদেশের একটি পুরনো পরিসংখ্যানে দেখা গিয়েছে যে, প্রতি ১ লাখ শিশুর মাঝে ১১ জন শিশু এ-ধরনের দুর্ঘটনার শিকার হয়, যা বর্তমানে আরও বেশি হওয়ার কথা। যেসব শিশু এ-ধরণের দুর্ঘটনায় বেঁচে যায়, তাদেরও শারীরিক এবং মানসিক বিকাশে নানা ধরনের প্রতিবন্ধকতা দেখা দেয়।

ব্রিটিশ মেডিক্যাল জার্নালের গবেষণা সাময়িকি 'বিএমজে পেডিয়াট্রিক্স ওপেন'-এ প্রকাশিত বায়োমেডিক্যাল রিসার্চ ফাউন্ডেশনের সাম্প্রতিক একটি গবেষণাপত্রে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আমরা এই ধরনের ঘটনাসমূহে কী কী ধরনের বিষদ্রব্যের প্রাদুর্ভাব ছিল এবং এই ঘটনাগুলোর পেছনে কী কী প্রভাবক থাকতে পারে, তা নিয়ে দীর্ঘ ১০ মাসের গবেষণার একটি ফলাফল প্রকাশ করি ২০২২ সালে।[৮৩] গবেষণাটিতে এমন অনেক বিষয় উঠে এসেছে, যা নিয়ে আগে বাংলাদেশে কেউ কাজ করেনি। যার মধ্যে অন্যতম প্রধান বিষয় হচ্ছে—কোমল পানীয়ের বোতলে রাখা কেরোসিন পানের কারণে শিশুদের বিষক্রিয়া।

গবেষণায় প্রায় এক-তৃতীয়াংশ শিশুই কোমল পানীয়ের বোতলে থাকা বিষদ্রব্য থেকে দুর্ঘটনার শিকার হয়। এর বাইরে আরও কত ঘরে যে এ-ধরনের অভ্যাস রয়েছে, এবং ওইসব ঘরের শিশুরা যে ঝুঁকিতে বসবাস করছে, তার সার্বিক চিত্র আমাদের কাছে বর্তমানে না থাকলেও তা যে আশঙ্কাজনক, সেটি সহজেই অনুমেয়। এই চিত্র নিঃসন্দেহে আমাদের এ-ধরনের বোতলের অসচেতন ব্যবহারকেই কাঠগড়ায় দাঁড় করায়। এই বিষয়ে সার্বিক সচেতনতা তৈরি তাই জরুরি হয়ে পড়েছে। কোমল পানি প্রস্তুতকারী কোম্পানিগুলোর এই বিষয়ে সচেতনতা তৈরিতে ভূমিকা রাখা খুব জরুরি।

বিষদ্রব্য বলতে আমাদের গবেষণাতে আমরা চিহ্নিত করেছিলাম কেরোসিন, কীটনাশক বালাইনাশক, ঔষধপত্র (medicine), ঘর পরিষ্কারক (ব্লিচ, ফিনাইল, টয়লেট্রিজ) ইত্যাদিকে। এর মধ্যে সবচেয়ে বেশি দুর্ঘটনা ঘটে কেরোসিনে, দ্বিতীয় স্থানে ছিল কীটনাশক বা বালাইনাশক এবং তৃতীয় স্থানে ছিল বাসায় ব্যবহার্য ঔষধ।

গবেষণায় প্রায় ৭০ শতাংশ ঘটনাতেই বিষদ্রব্যটি শিশুর নাগালে মধ্যে ছিল এবং এগুলো ঘটেছে বাসায় সন্তানের মায়ের উপস্থিতিতে। গবেষণাটিতে অধিকাংশ ঘটনাই ছিল নিম্ন ও মধ্যবিত্ত পরিবারে মাঝে, যারা এক বা দুই কক্ষবিশিষ্ট ঘরে থাকতেন। তাই ঘরের সমস্ত আসবাবপত্র গাদাগাদি করে রাখা হয়। ফলে, বিষদ্রব্যগুলোও সহজে শিশুদের হাতের নাগালে চলে আসে এবং দুর্ঘটনা ঘটে। আরেকটি দুঃখজনক বিষয় হলো—অধিকাংশ মা-বাবাই জানতেন যে, ঘরে সংরক্ষিত বিষদ্রব্যটি শিশুর জন্য ক্ষতিকর হতে পারে; কিন্তু তারা তাদের এই জ্ঞানকে প্রয়োগে রূপান্তর করতে পারেননি এবং অনিরাপদভাবেই তা সংরক্ষণ করেছিন। চিন্তা করুন, আমাদের অসচেতনতা আর ভুলের কারণে নিষ্পাপ শিশুদের কী এক নির্মম অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যেতে হতে পারে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

বিছানা থেকে মেঝেতে পড়ে যাওয়া

শিশুরা ৬-৮ মাস থেকে কোনো কিছুর প্রতি আকৃষ্ট হয়ে তা ধরার জন্য গড়িয়ে পড়ে বা হামাগুড়ি দেয়। এটি শিশু বিকাশের স্বাভাবিক প্রক্রিয়ার অংশ। এই বিষয়টি প্রথম সন্তানের পিতামাতা হিসেবে আমাদের জানা ছিল না। ল্যাবে কাজ করছিলাম এমন সময় ওয়াইফ খবর দিলো, মেয়ে তো বিছানা থেকে পড়ে গেছে, এখন কী হবে, সেই চিন্তায় আমি অস্থির। আল্লাহর কাছে কায়মনে প্রার্থনা করলাম মেয়ের যেন কোনো ক্ষতি না হয়। সন্ধ্যায় বাসায় গিয়ে সিদ্ধান্ত নিলাম—খাটে আর ঘুমানো নয়। তখন থেকে ৫ বছর পর্যন্ত সবাই মিলে মেঝেতে ঘুমানো হতো। দ্বিতীয় সন্তানের ক্ষেত্রে সেই ভুল আর হয়নি। এই বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করতে গিয়ে জানা গেল—এটি বাংলাদেশের শিশুদের ক্ষেত্রে পিতামাতার অসচেতনতার কারণে অহরহ ঘটছে। উন্নত দেশের মতো আমাদের দেশে শিশুদের জন্য বিশেষ বেবি কট (ঘের দেওয়া) ব্যবহার করা হয় না। তাই অনেকে শিশু বিছানা থেকে পড়ে গিয়ে মাথায় হোঁচট খেয়ে বমি করে ফেলে। এ-কারণে অনেক শিশুর স্নায়বিক বিকাশে বাধাগ্রস্ত (কথা বলতে দেরি হওয়া, খিঁচুনি ইত্যাদি) হয়ে সারা জীবনের জন্য সেই ক্ষতি পরিবারকে বয়ে বেড়াতে হয়।

সহজে প্রতিরোধযোগ্য অন্যান্য দুর্ঘটনা

পিতামাতার অসাবধানতার জন্য গরম পানিতে শিশু সন্তান ঝলসে যাওয়া, চুলার আগুনে পুড়ে যাওয়া ইত্যাদি দুর্ঘটনার কথা শোনা যায়। আমার খুব ক্লোজ বন্ধুদের বাসায় এরকম দুর্ঘটনা ঘটেছে, এমনকি একজনের সন্তান মারাও গিয়েছে। সাধারণত দুই থেকে পাঁচ বছরের শিশুদের মধ্যে এটা-সেটা নেড়েচেড়ে দেখার একটা স্বভাব থাকে। তাই ইস্ত্রি করার সময় দেখা গেল আপনার সন্তান সেখানে হাত দিয়েছে, অথবা বাসার ইলেক্ট্রিক সকেটে আঙুল ঢুকানো প্রভৃতি ঘটনা অহরহ শিশুরা ঘটিয়ে থাকে। আবশ্যক হলো শিশুদের নাগালে আছে—এমন বৈদ্যুতিক সকেটগুলোকে ট্যাপ দিয়ে মুড়িয়ে দেওয়া। আর এ-সমস্ত প্রতিরোধযোগ্য দুর্ঘটনা রোধ করতে পিতামাতাকে যথেষ্ট সচেতন হতে হবে, তা না হলে সারা জীবন আফসোস করতে হতে পারে। মনে রাখবেন, একটি দুর্ঘটনায় পারিবারিক অস্থিরতা পাশাপাশি অনেক অর্থও ব্যয় হয়। তাই সময় থাকতে সাবধান হওয়া পিতামাতার জন্য অত্যন্ত জরুরি।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

কিশোর-কিশোরীদের মাঝে আত্মহত্যার প্রবণতা

বাংলাদেশে দিনদিন আত্মহত্যার ঘটনা বেড়েই চলছে। উন্নত দেশে সুইসাইডের অন্যতম কারণ হচ্ছে হতাশা-বিষণ্ণতা; কিন্তু আমাদের দেশে তেমনটি নয়। বেশিরভাগ ঘটনায় তাৎক্ষণিকভাবে আবেগের নিয়ন্ত্রণ (রাগ বা অভিমান) হারিয়ে নিজের জীবনকেই শেষ করে দিতে দেখা যায়। স্মার্টফোন কিনতে সন্তান আবদার করেছে, সেটি না পেয়ে আত্মহত্যার খবর আসে পত্রিকায়। অপরিণত বয়সের প্রেম ভেঙে যাওয়ায় সুইসাইড ঘটনা অহরহ ঘটে। এমনকি সিনেমার প্রিয় নায়কের মৃত্যুর খবরেও সুইসাইডের ঘটনা ঘটেছে বাংলাদেশে।

সুইসাইড নিয়ে কাজ করা আঁচল ফাউন্ডেশনের তথ্যানুসারে—গত বছর (২০২২) দেশে ৫৩২ জন শিক্ষার্থী আত্মহত্যা করে। এদের মধ্যে স্কুল ও সমপর্যায়ের ৪৪৬ জন শিক্ষার্থী আত্মহত্যা করে। প্রতিমাসে ৩৭ জন স্কুল ও কলেজগামী শিক্ষার্থী আত্মহননের পথ বেছে নিচ্ছে। আত্মহত্যার পথ বেছে নেওয়া শিক্ষার্থীদের মধ্যে স্কুল ও কলেজ পর্যায়ে মেয়েদের সংখ্যাই বেশি, যাদের বয়স ১৩ থেকে ১৯ বছরের মধ্যে।[৬]

প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, আত্মহত্যাকারী স্কুল ও কলেজগামী শিক্ষার্থীদের তথ্যে জীবদ্দশায় তাদের নানা ধরনের জটিলতার মুখোমুখি হওয়ার বিষয় এসেছে। সবচেয়ে বেশি শিক্ষার্থী আত্মহত্যার পথ বেছে নিয়েছে 'মান-অভিমান' থেকে। তা ছাড়া আপত্তিকর ছবি ফেসবুকে ছড়িয়ে দেওয়ায় ৪ জন, শিক্ষকের হাতে 'অপমানিত' হয়ে ৬ জন, গেইম খেলতে বাধা দেওয়ায় ৭ জন, পরীক্ষায় অকৃতকার্য হয়ে ২৭ জন, মোবাইল ফোন কিনে না দেওয়ায় ১০ জন, মোটরসাইকেল কিনে না দেওয়ায় ৬ জন শিক্ষার্থী আত্মহত্যার পথ বেছে নিয়েছে।

বয়ঃসন্ধিকালীন এত আত্মহত্যার ঘটনা প্রমাণ করে যে, আমাদের দেশের সন্তানরা সঠিকভাবে বেড়ে উঠছে না, যা প্রথম পরিচ্ছেদের বিস্তারিত আলোচনা থেকে অনুধাবন করা যায়। এই সময়ে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের সঙ্গে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

মানিয়ে নিয়ে প্রতিকূল পরিবেশে কীভাবে মুখোমুখি হতে হয়, সেই ব্যাপারেও পিতামাতার কাছ থেকে সন্তানরা কোনোরকম শিক্ষা-সহযোগিতা পাচ্ছে না। এত কষ্ট ও ত্যাগের মাধ্যমে লালন-পালন করা সন্তানের সুইসাইডের কারণে পরিবার এবং দেশের অপূরণীয় ক্ষতি হয়। দ্বিতীয় পরিচ্ছদের আলোচনা থেকে এই বিষয়টি অনুধাবন করা যায় যে, নতুন নতুন সমাজিক চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করার জন্য পিতামাতাকে আরও বেশি সচেতন হওয়া আবশ্যক এবং পাশাপাশি মুসলিম হিসেবে আল্লাহমুখী হওয়া জরুরি, কেননা সন্তানরা হচ্ছে পিতামাতার জন্য পার্থিব এবং পারলৌকিক বড় বিনিয়োগ।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

কিশোরদের বিশ্বকাপ উন্মাদনা এবং মৃত্যু

দেশে বিশ্বকাপ ফুটবল নিয়ে উন্মাদনার সাথে সবাই পরিচিত। এতই উন্মাদনা যে, তারা জমি বিক্রি করে ৩ কিলোমিটার পর্যন্ত দীর্ঘ পতাকা বানায়, পুরো বিল্ডিং ব্রাজিল-আর্জেন্টিনার পতাকার মতো রং করে, বাসায় বাসায় পতাকা টানায়, এমনকি রিকশা, ভ্যানও পতাকার রঙে রঙিন করে। শুধু তা-ই নয়, এই উন্মাদনা প্রবাসী বাংলাদেশিদের মাঝেও ছড়িয়ে পড়ে। ইতালির এক শহরের রিফিউজি ক্যাম্পে আশ্রিত অবৈধ ৩২ জন বাংলাদেশি আর্জেন্টিনা ও ব্রাজিলের সমর্থন নিয়ে মারামারি করে মাথা ফাটাফাটির ঘটনাও ঘটিয়েছে। এ নিয়ে সেখানকার কর্তৃপক্ষও অবাক!

অংশগ্রহণকারী দেশ না হয়েও টিম সাপোর্ট করা নিয়ে আমাদের দেশে আত্মহত্যা, খুন, মারামারি ঘটে প্রতি বিশ্বকাপেই। দিনকে দিন সেই উন্মাদনা বেড়েই চলছে। এই উন্মাদনা তৈরিতে সব ধরনের মিডিয়া এবং পরিবারের মুরুব্বি, বিশেষ করে বাবাদের ভূমিকা থাকে, কিন্তু প্রাণ দেয় কিশোররা।

২০১৮ সালের বিশ্বকাপে উন্মাদনার কারণে বাংলাদেশসহ ভারতে সুইসাইড নিয়ে আমরা একটি আর্টিকেল জার্নালেও প্রকাশ করেছিলাম এই শিরোনামে—'suicide during international sports events (football World Cup-2018)'। ২০২২ সালের কাতার বিশ্বকাপের শুরু থেকে উন্মাদনার মাত্রা নিয়ে পিতামাতাকে সচেতন করার উদ্দেশ্যে পত্রিকায় প্রকাশিত খবরের ওপর ভিত্তি করে একটি ডেটাবেইজ বানিয়েছিলাম। আমার পর্যালোচনা অনুযায়ী—২০২২ সালের বিশ্বকাপ ফুটবলকে কেন্দ্র করে দেশে ২৩ জন মানুষ প্রাণ হারিয়েছেন, যাদের মধ্যে কিশোরদের সংখ্যাই বেশি। শুধু পতাকা টানাতে গিয়ে ৭ জন কিশোর মৃত্যুবরণ করেছে, যাদের বয়স ছিল ১৩-২০ বছরের মধ্যে। জয়-পরাজয় নিয়ে খুন হয়েছে ৫ জন, হার্ট অ্যাটাকে ৬ জন এবং বাকিরা আনন্দ উদ্‌যাপন করতে গিয়ে দুর্ঘটনায় মৃত্যুবরণ করেছে। তা ছাড়া কমপক্ষে ৩৫ জন আহত হয়ে হাসপাতালে ভর্তি হয়েছে। এসব অনাকাঙ্ক্ষিত ঘটনার সূত্রপাত হয়েছিল জয়-পরাজয়, মেসি-নেইমার নিয়ে ফান, তুচ্ছ-তাচ্ছিল্য, কথা কাটাকাটির মাধ্যমে, যা শেষে মারমারি-খুনাখুনিতে গিয়ে গড়ায়।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

মজার বিষয় হচ্ছে—মেয়েদের মাঝে উচ্ছ্বাস থাকলেও তাতে তেমন উন্মাদনা ছিল না, তারা মারামারি, কাটাকাটিতেও অংশগ্রহণ করেনি এবং তাদের মধ্যে কোনো মৃত্যুর ঘটনাও ঘটেনি। প্রথম পরিচ্ছেদের কৈশোরকালীন বিকাশ-সম্পর্কিত বিস্তারিত আলোচনা থেকে বুঝা যায়—এই বয়সের কিশোরদের মাঝে নিজেকে আলাদাভাবে চেনানোর এক ধরনের আবেগ কাজ করে। ফলে বাহাদুরি দেখাতে গিয়ে কার পতাকা কত উঁচুতে—তা নিয়ে এক ধরনের আবেগের কারণে তাদেরকে মৃত্যুর মুখে পতিত হতে হয়েছে। তাই এ-সমস্ত ইস্যুর সময় পিতামাতাকে উঠতি বয়সী ছেলে সন্তানের দিকে বিশেষ নজর দিতে হবে, তাকে কাউন্সেলিং করতে হবে। তদ্রূপ কিশোরদের আবেগের নিয়ন্ত্রণে এলাকার বয়স্ক মানুষদেরও সচেতন হতে হবে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

থ্যালাসেমিয়া: একটি মারাত্মক ও অনিরাময়যোগ্য রোগ, আপনি কি সচেতন?

থ্যালাসেমিয়া রোগের দিক দিয়ে বাংলাদেশ বিশ্বের অন্যতম ঝুঁকিপূর্ণ (হটস্পট) একটি দেশ। তা সত্ত্বেও আমাদের দেশে এই নীরব ঘাতক প্রতিরোধে সচেতনতা খুব কম। এমনকি দেশে থ্যালাসেমিয়াকে জনস্বাস্থ্য সমস্যা হিসেবেও স্বীকৃতি দেওয়া হয়নি। এটি অনিরাময়যোগ্য বংশগত (জিনগত) একটি রক্তরোগ। থ্যালাসেমিয়ায় আক্রান্ত রোগীর দেহে লোহিত রক্তকণিকা ঠিকমতো তৈরি হতে পারে না। এর ফলে রক্তে হিমোগ্লোবিনের মাত্রা আশঙ্কাজনকভাবে কমে যায়। এই রোগের প্রায় ২০ মিলিয়ন (২ কোটি) বাহক বাংলাদেশে আছে, এবং দিনদিন এদের সংখ্যা বেড়েই চলছে।

এর লক্ষণগুলো কী কী?

শিশু জন্মের কয়েক মাস বা বছরের মধ্যে এই রোগটির লক্ষণ (যেমন: ক্লান্তি, অবসাদ, শ্বাসকষ্ট, ফ্যাকাশে ত্বক ইত্যাদি) দেখা দেয়। রক্ত অধিক হারে ভেঙে যায় বলে জন্ডিস দেখা দেয়। প্লীহা বড় হয়ে যায়, এমনকি যকৃৎ-ও বড় হয়ে যেতে পারে। দিনদিন এই রোগের জটিলতা বাড়তে থাকে, শারীরিক বৃদ্ধি প্রচণ্ডভাবে ব্যাহত হতে পারে। পর্যাপ্ত রক্ত সঞ্চালনের অভাব এবং অপ্রতুল বা বিনা চিকিৎসার কারণে আমাদের দেশে বেশিরভাগ রোগী ১০-১৫ বছর বয়সের মধ্যে মারা যায়।

রোগটি কীভাবে হয় এবং জীবনে একটিমাত্র পরীক্ষা করে বাহক নির্ণয় করা যায়

দুজন থ্যালাসেমিয়া রোগের বাহক বিবাহ বন্ধনে আবদ্ধ হলে সন্তানের মাঝে এই রোগটি দেখা দিতে পারে। বাহকদের মাঝে সাধারণত অসুস্থতার তেমন কোনো লক্ষণ প্রকাশ পায় না। এ-কারণে অনেকেই বুঝতে পারে না যে, তিনি থ্যালাসেমিয়া রোগের বাহক। তাই যথেষ্ট সচেতন (নিজে বাহক কিনা তা জানতে জীবনে একটি

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

টেস্ট-হিমোগ্লোবিন ইলেক্ট্রোফরেসিস করা এবং দুজন বাহক বিবাহ বন্ধনে আবদ্ধ না-হওয়া) হলে দুরারোগ্য ব্যাধি যেমন: ডায়াবেটিস, হৃদরোগ এবং ক্যান্সারের তুলনায় থ্যালাসেমিয়া খুব কম খরচে এবং নিশ্চিতভাবে প্রতিরোধ করা যায়।

বাংলাদেশে থ্যালাসেমিয়ার ভয়াবহ রূপ

থ্যালাসেমিয়া রোগটি এতই অবহেলিত যে, মাত্র কয়েক বছর ধরে এই রোগ সম্পর্কে বাংলাদেশে আন্তর্জাতিক মানের গবেষণা শুরু হয়েছে। ২০১৭ সালে নন প্রফিট চ্যারিট্যাবল সংস্থা, বায়োমেডিক্যাল রিসার্চ ফাউন্ডেশন (বিআরএফ) এবং বাংলাদেশ থ্যালাসেমিয়া ফাউন্ডেশনের যৌথ উদ্যোগে দেশে এই রোগটির সার্বিক অবস্থা নিয়ে আন্তর্জাতিক স্বনামধন্য জার্নালে ('অরফানেট জার্নাল অব রেয়ার ডিজিজেস') প্রথম একটি কম্প্রিহেনসিভ আর্টিকেল প্রকাশ করে। আমাদের গবেষণা এবং সাম্প্রতিককালে আরেকটি প্রকাশিত গবেষণাপ্রবন্ধ অনুযায়ী—বাংলাদেশের শতকরা ১০-১২ ভাগ মানুষ এই রোগের বাহক; অর্থাৎ প্রায় দেড় থেকে দুই কোটির (২০ মিলিয়ন) মতো মানুষ নিজের অজান্তেই থ্যালাসেমিয়া রোগের বাহক, এবং দেশে কমপক্ষে ৬০-৭০ হাজার থ্যালাসেমিয়া আক্রান্ত শিশু-কিশোর রয়েছে।[৮৪] শুধু অসচেতনতার কারণে সহজে প্রতিরোধযোগ্য এই রোগটি নিয়ে প্রতি বছর প্রায় ৭-১০ হাজার শিশু রোগী জন্মগ্রহণ করছে।

অন্যদিকে বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ুয়া উপজাতি শিক্ষার্থীদের মাঝে এই রোগের বাহকের প্রাদুর্ভাব এবং সচেতনতা সম্পর্কে বিআরএফ ও চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ের উদ্যোগে সাম্প্রতিক এক গবেষণায় দেখা গিয়েছে—শতকরা ৪০ ভাগের বেশি উপজাতি শিক্ষার্থী থ্যালাসেমিয়ার রোগের বাহক হওয়া সত্ত্বেও তাদের বেশিরভাগ এই রোগের নাম-ই শোনেনি।

গত কয়েক দশক ধরে দেশের প্রাথমিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থার উন্নতির কারণে অনূর্ধ্ব ৫ বছরের শিশুর মৃত্যুর হার অনেকাংশে কমানোর সফলতায় থ্যালাসেমিয়ায় আক্রান্ত শিশুদের সংখ্যা আগের তুলনায় বেড়েছে এবং অসচেতনতার কারণে এই রোগের বাহকের সংখ্যা ক্রমাগত বাড়ছেই। সবচেয়ে আশঙ্কার ব্যাপার হচ্ছে—শতকরা প্রায় ৭০ ভাগ কলেজ পর্যায়ের শিক্ষার্থীরা (যারা ভবিষ্যতে পরিবার গঠন করবে) এই রোগের নাম-ই শুনেনি, যা বিআরএফ পরিচালিত আরেকটি গবেষণায় উঠে এসেছে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

থ্যালাসেমিয়া কেন এক বিভীষিকার নাম?

মোটাদাগে যে সমস্যাগুলো দেশের থ্যালাসেমিয়া রোগী এবং তাদের পরিবারকে প্রতিনিয়ত মোকাবিলা করতে হয়, তা সম্পর্কে কিছুটা ধারণা দেওয়ার লক্ষ্যে কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় তুলে ধরছি। এতে এই রোগের ব্যাপকতা সম্পর্কে অনুধাবন করা আরও সহজ হবে।

১. নিয়মিত রক্ত জোগাড় করা বড় একটি সমস্যা: রক্ত পরিসঞ্চালন-নির্ভর (ট্রান্সফিউশন ডিপেন্ডেন্ট) থ্যালাসেমিয়া রোগীরা যতদিন বাঁচে, ততদিন পর্যন্ত অন্যের দান করা রক্ত গ্রহণ করতে হয়। বিআরএফ এবং বাংলাদেশ থ্যালাসেমিয়া সমিতি হাসপাতালের যৌথ গবেষণা অনুযায়ী—শতকরা ৪০ ভাগের বেশি রোগীকে প্রতিমাসে ১-৪ বার রক্ত পরিসঞ্চালন করতে হয়। এই স্টাডি অনুযায়ী—ঢাকায় চিকিৎসা করতে সামর্থ্যবান রোগী পরিবারের শতকরা ৭৭ ভাগ সন্তানের জন্য নিয়মিত রক্ত জোগাড় করতে সমস্যার মুখোমুখি হন। দেশের রক্তদাতা সংগঠনগুলো থেকে তারা (৭৮%) আশানুরূপ সাপোর্ট পায় না।[৮৫] জেলাশহর পর্যায়ে রক্তদাতার তীব্র সংকট বাংলাদেশে। স্বেচ্ছাসেবী রক্তদাতা সংস্থা বা ক্লাবগুলোর কার্যক্রম সাধারণত শহর বা সিটি এলাকায় সীমাবদ্ধ। রক্তদান কর্মসূচির মাধ্যমে দেশে মূলত রক্ত সংগ্রহ করা হয়। কিন্তু ঠিকমতো রক্ষণাবেক্ষণের অভাবে জেলা পর্যায়ের ব্লাড ব্যাংকে সংরক্ষিত রক্ত বেশি দিন রাখা যায় না। অপর্যাপ্তভাবে সংরক্ষিত রক্ত দিয়ে পরিসঞ্চালন করলে ইমিউনোলজিক্যাল রিয়াকশনের কারণে রোগী মারা যেতে পারে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার রিপোর্ট অনুযায়ী—দেশে মাত্র ৩১ ভাগ রক্ত সংগ্রহ করা হয় স্বেচ্ছাসেবী রক্তদাতার মাধ্যমে। দক্ষিণ এশিয়ায় স্বেচ্ছাসেবী রক্তদাতার সংখ্যা বাংলাদেশে সর্বনিম্ন পর্যায়ে। করোনা মহামারির সময় রোগীরা রক্ত জোগাড় করা এবং চিকিৎসা নিতে চরম সংকটে পড়েছিল, যা আমাদের মাঠ পর্যায়ের গবেষণা থেকে জানা গিয়েছে। লকডাউন এবং করোনার সংক্রমণের আতঙ্কের কারণে রক্তদাতারা রক্ত দান করতে আগ্রহী ছিল না।

২. অপ্রতুল বা বিনা চিকিৎসায় থ্যালাসেমিয়া রোগীদের মৃত্যুর সাথে জীবনভর লড়াই: নিয়মিত রক্ত পরিসঞ্চালন, দেহ থেকে অতিরিক্ত জমাকৃত আয়রন অপসারণ (এ জন্য প্রতিনিয়ত দামি ঔষধ সেবন) এবং বিভিন্ন জটিলতার জন্য বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকদের অধীনে থ্যালাসেমিয়া রোগীকে সারা জীবন

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ট্রিটমেন্ট নিতে হয়। উন্নত দেশে থ্যালাসেমিয়ার উপযুক্ত চিকিৎসা-সেবার মাধ্যমে রোগীদের জীবনমান উন্নয়নের পাশাপাশি দীর্ঘদিন তারা বেঁচে থাকতে পারে; কিন্তু বাংলাদেশে থ্যালাসেমিয়ার রোগীদের চিকিৎসা মূলত ঢাকা সিটি-কেন্দ্রিক। জেলা পর্যায়ে এর চিকিৎসা-সেবার সুযোগ এখনো তৈরি হয়নি। প্রসঙ্গত, দেশের বেশিরভাগ জেলায় রক্তরোগ বিশেষজ্ঞের (হেমাটোলজিস্ট) চরম সংকট। এমনকি জেলা শহর পর্যায়ে বেঁচে থাকার প্রধান অবলম্বন রক্ত পরিসঞ্চালন করার তেমন সুব্যবস্থাও এখন পর্যন্ত গড়ে উঠেনি। এসব কারণে শুধু অর্থনৈতিকভাবে মোটামুটি সমর্থবান পরিবার থ্যালাসেমিয়া রোগীর দীর্ঘমেয়াদি চিকিৎসা সেবা নিতে পারে। অন্যভাবে বলা যায়—প্রায় ৯০ ভাগ রোগী চিকিৎসা-সেবা থেকে বঞ্চিত। তাই দেশের সিংহভাগ রোগী বিনা চিকিৎসায় অথবা এই রোগটি যে তাদের হয়েছিল, তা না জেনেই ধুকে ধুকে মারা যায়।

৩. অর্থনৈতিক এবং মানসিক সমস্যা: বাংলাদেশের প্রায় ৪২ ভাগ মানুষ বর্তমানে দারিদ্র্যসীমার নিচে বাস করে। থ্যালাসেমিয়া রোগীকে নিয়মিত রক্ত (মাসে ১ থেকে ৪ ব্যাগ) জোগাড় করার পাশাপাশি চিকিৎসার জন্য প্রতি মাসে প্রায় ১০-২৫ হাজার টাকা খরচ করতে হয়, যা বেশিরভাগ পরিবারের সাধ্যের বাইরে। এ-কারণে রোগীর পাশাপাশি পুরো পরিবার মানসিক এবং অর্থনৈতিকভাবে বিপর্যস্ত হয়ে পড়ে।

৪. অনুশোচনা এবং সামাজিক অবজ্ঞার শিকার: ঢাকায় অবস্থিত বাংলাদেশ থ্যালাসেমিয়া সমিতি হাসপাতালে চিকিৎসা নেওয়া রোগীদের নিয়ে আমাদের একটি গবেষণা হয়, সেখানে দেখা গিয়েছে—প্রায় শতকরা ৯০ ভাগ পিতামাতা এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার জন্য নিজেদেরকে দোষী মনে করে তীব্র অনুশোচনায় ভোগেন। সন্তানের এই রোগ ধরা পড়ার আগে শতকরা ৯৭ ভাগ পিতামাতা থ্যালাসেমিয়া নামক রোগের নাম শোনেননি। শতকরা ৪০ ভাগ ভুক্তভোগী পিতামাতা সামাজিকভাবে অপবাদ বা বঞ্চনার শিকার হন। গ্রামাঞ্চলে রক্ত সংগ্রহ করা নিয়েও নিগ্রহের শিকার হতে হয় তাদেরকে। অসচেতনতা, ভুল তথ্য এবং কুসংস্কারের কারণে থ্যালাসেমিয়া রোগকে 'রক্তের দোষ' হিসেবে গণ্য করে পরিবারকে একঘরে করার ঘটনাও ঘটতে শোনা যায়।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

৫. রোগীদের বিবাহ এবং ক্যারিয়ার গঠনের অনিশ্চয়তা: প্রতিনিয়ত রক্ত জোগাড় করার অনিশ্চয়তা নিয়ে রোগীরা সব সময় বিচলিত থাকে। এতে নাকের হাড় দেবে যায়, মুখের গড়নে পরিবর্তন হয় এবং দেহের বৃদ্ধি ব্যাহত হয়। এ-কারণে কোনো কোনো মেধাবী গ্র্যাজুয়েটকে থ্যালাসেমিয়া রোগী হওয়ার কারণে নিয়োগদাতা প্রতিষ্ঠান জবে নিতে অনীহা প্রকাশ করে। তাদের পরিবার গঠন নিয়েও চরম অনিশ্চয়তা তৈরি হয়।

থ্যালাসেমিয়া প্রতিরোধ কর্মসূচির মূলমন্ত্র

থ্যালাসেমিয়া প্রতিরোধ ও প্রতিকারে দেশের প্রতিষ্ঠিত সিস্টেম (স্বাস্থ্য ও শিক্ষা) এবং কমিউনিটিতে অব্যবহৃত রিসোর্সের (underutilized resources) ওপর ভিত্তি করে দীর্ঘমেয়াদি কর্ম-পরিকল্পনা ধাপে ধাপে বাস্তবায়ন করা হলে দেশে এটি ফলপ্রসূ হবে। কর্মসূচির প্রথম ধাপে হাইস্কুল শিক্ষকদের তত্ত্বাবধানে শিক্ষার্থীদের মাঝে থ্যালাসেমিয়া সম্পর্কে সচেতনতা তৈরি, স্ক্রিনিং এবং এর জেনেটিক কাউন্সেলিংয়ে জোর দেওয়া অতীব জরুরি।

কেন স্কুলশিক্ষার্থী টার্গেট হওয়া উচিত? অসংখ্য গবেষণায় স্পষ্ট প্রতীয়মান হয় যে, হাইস্কুল পর্যায়ের শিক্ষার্থীরা (১০ থেকে ১৯ বছর বয়স গ্রুপ) জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ ধাপ অতিক্রম করে, যখন নিজের জীবন, সমাজ, সংস্কৃতি, ধর্ম সম্পর্কে নিজস্ব দৃষ্টিভঙ্গি গড়ে ওঠে তাদের মাঝে। বাংলাদেশের পরিসংখ্যান ব্যুরোর তথ্য অনুযায়ী—গ্রামাঞ্চলে মেয়েরা গড়ে ১৮ বছর এবং শহরাঞ্চলে প্রায় ২০ বছর বয়সে বিয়ের মাধ্যমে পরিবার গঠন করে। নারীশিক্ষা প্রসারে সরকারের বিভিন্ন কর্মসূচির (এর মধ্যে শিক্ষাবৃত্তি অন্যতম) সফলতার কারণে ৭৪%-এর বেশি নারী শিক্ষার্থী দশম শ্রেণি পর্যন্ত পড়াশোনা করে থাকে। তাই এই সময়ে তাদের মাঝে সহজে সচেতনতা তৈরি করা অত্যন্ত সহজ।

শিক্ষকদেরকে সমাজে আলাদাভাবে সম্মান করা হয় এবং হাইস্কুল লেভেলের শিক্ষার্থীরা সাধারণত শিক্ষকদের প্রতি অনুগত থাকে। তাই শিক্ষকরা পাঠ্যপুস্তক এবং শ্রেণিকক্ষ-ভিত্তিক এই রোগের ভয়াবহতা ও এর প্রতিরোধ সম্পর্কে কার্যকরী সচেতনতা তৈরিতে মুখ্য ভূমিকা পালন করতে পারেন। এতে খরচও অনেক কম হবে। শুধু মিডিয়া-ভিত্তিক সচেতনতা বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে কার্যকরী হওয়ার সম্ভাবনা কম, কেননা এটি ভিন্ন ধাঁচের রোগ, যেখানে সামাজিক ইস্যু জড়িত। প্রাসঙ্গিকভাবে ১৫৭৮ জন কলেজপড়ুয়া শিক্ষার্থীদের ওপর পরিচালিত আমাদের

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, শতকরা প্রায় ৭০ ভাগ শিক্ষার্থী থ্যালাসেমিয়া নামক রোগের নামই শোনেনি, যদিও এই জরিপের মাসখানেক আগে দেশের স্বাস্থ্য অধিদপ্তর সচেতনতার অংশ হিসেবে দেশের সব মোবাইলে ব্যবহারকারীকে থ্যালাসেমিয়া নিয়ে খুদে বার্তা পাঠিয়েছিল। যারা নাম শুনেছে, তাদের ৮২% বিজ্ঞান, ১৬% কলা এবং ২২% ব্যবসায় শিক্ষা বিভাগে অধ্যয়নরত। বিজ্ঞান বিভাগে নবম শ্রেণির বায়োলজির পাঠ্যক্রমে থ্যালাসেমিয়া সম্পর্কে কিছুটা আলোকপাত করা হয়েছে, যার কারণে তারা নাম শুনেছে। দেশে প্রায় ২০% স্কুলের শিক্ষার্থী বিজ্ঞান বিভাগে পড়ে, যা মূলত শহরকেন্দ্রিক। অন্যদিকে যারা এই রোগের নাম জেনেছে, তাদের বেশিরভাগ থ্যালাসেমিয়া সম্পর্কে ভুল ধারণা পোষণ করে। তা ছাড়াও দেশের বড় জনগোষ্ঠী (প্রায় শতকরা ৭০ ভাগ), যারা গ্রামাঞ্চলে বাস করে, তাদেরকে লক্ষ্য করে কর্মসূচি গ্রহণ করা উচিত।

অনেকে এই রোগ সম্পর্কে জানার পরও বাহক নির্ণয়ের স্ক্রিনিং করতে গড়িমসি করতে পারে। সচেতনতাকে স্ক্রিনিংয়ে বাস্তবায়ন করতে শ্রেণি-শিক্ষকদের নিয়মিত অনুপ্রেরণা ও সুপারভিশন কার্যকরী হতে পারে। দীর্ঘমেয়াদি সচেতনতা তৈরির লক্ষ্যে নবম ও দশম শ্রেণির সব বিভাগের (সায়েন্স, আর্টস, বিজনেস স্টাডিজ) পাঠ্যসূচিতে থ্যালাসেমিয়ার বিষয়টি গুরুত্ব দিয়ে অন্তর্ভুক্ত করা দরকার। সরকার প্রণোদিত কৈশোরকালীন স্বাস্থ্য ও অন্যান্য সেবার জন্য 'জাতীয় কৌশলপত্র ২০১৭-৩০' করেছে। এ কাজের ধারাবাহিকতা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। গুরুত্ব দিয়ে এই কর্মসূচিতে থ্যালাসেমিয়া সচেতনতার ইস্যুটি অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে।

জেনেটিক কাউন্সেলিং কেন গুরুত্বপূর্ণ?

থ্যালাসেমিয়ার বাহকরা অসুস্থ নয়, এরা সুস্থ। কিন্তু এই রোগ সম্পর্কে ভুল তথ্য এবং সামাজিকভাবে নেতিবাচক ধারণার কারণে বাহকদেরও অসুস্থ মনে করা হয়, যা আমাদের স্টাডিতে উঠে এসেছে। এমনকি প্রায় ৪০ ভাগ কলেজ শিক্ষার্থী থ্যালাসেমিয়া রোগীদের সাথে বন্ধুত্ব বা রক্তদান করতেও অনীহা প্রকাশ করে। তাই শুধু বাহক নির্ণয় করে জেনেটিক কাউন্সেলিং করার বিষয়টি কর্মসূচিতে যুক্ত না করা হলে কমিউনিটিতে বিরূপ অবস্থা সৃষ্টি হতে পারে। বিশেষজ্ঞদের তত্ত্বাবধানে স্কুলের শিক্ষকরা জেনেটিক কাউন্সেলিং দিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারেন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

রোগীদের জন্য ট্রিটমেন্ট সেন্টার গড়ে তোলা

থ্যালাসেমিয়া নির্মূলকে প্রধান লক্ষ্যবস্তু বানাতে হলে রোগীদের চিকিৎসা-সেবা নিশ্চিত করতে হবে। রক্ত পরিসঞ্চালন (ব্লাড ট্রান্সফিউশন) এবং শরীরে জমা হওয়া অতিরিক্ত আয়রন অপসারণকারী ঔষধের (Iron chelator drug) ব্যবস্থা করা। আমাদের অর্থনৈতিক অবস্থা এবং সীমিত সম্পদের কারণে অন্তত জেলাশহর-ভিত্তিক রোগীর সাপোর্ট সিস্টেম গড়ে তোলা যৌক্তিক মনে হয়। জেলা শহরগুলোতে রক্তরোগ বিশেষজ্ঞের (হেমাটোলজিস্ট) অভাব পূরণ করতে জাতীয় বিশেষজ্ঞ কমিটি গঠন করা যায়, যাদের সুপারভিশনে শিশুরোগ বিশেষজ্ঞরা জেলা শহরগুলোতে চিকিৎসা-সেবা দিতে পারেন।

থ্যালাসেমিয়া বাহক স্ক্রিনিং সেন্টার প্রত্যেক জেলায় প্রথম ধাপে গঠন করতে না পারলেও ব্লাড স্যাম্পলগুলো যেন ঢাকার ন্যাশনাল রেফারেন্সে ল্যাবে টেস্ট করার পাইপলাইন তৈরি করা হয়। দেশে, বিশেষ করে কমিউনিটি পর্যায়ে রক্তের মারাত্মক ক্রাইসিস রয়েছে। কমিউনিটি-ভিত্তিক রক্তদাতার ডেটাবেইজ তৈরিসহ বর্তমানে পরিচালিত ব্লাড ব্যাংকগুলোকে রক্ত সংরক্ষণের জন্য আধুনিকায়ন করা। এক্ষেত্রে প্রাইভেট এবং পাবলিক সম্মিলিত প্রচেষ্টা রক্ত সংগ্রহের উদ্যোগকে বেগবান করবে, আবার থ্যালাসেমিয়ার সচেতনতাও তৈরি হবে। পরবর্তী সময়ে ধাপে ধাপে জেলা সদর হাসপাতাল বা মেডিক্যাল কলেজ-ভিত্তিক থ্যালাসেমিয়া স্ক্রিনিং, জেনেটিক কাউন্সেলিং এবং ট্রিটমেন্ট সেন্টার গড়ে তুলতে গুরুত্বারোপ করা উচিত।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

পরিচ্ছেদ

এ যুগের চ্যালেঞ্জগুলো মোকাবিলা করার কিছু উপায়

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদে বর্তমান সময়ের কিছু চ্যালেঞ্জের (ট্রান্সজেন্ডারিজম, পর্নোগ্রাফি, মাদকাসক্তি, ভিডিও গেম আসক্তি, অতিরিক্ত স্ক্রিনটাইম, অপর্যাপ্ত ঘুম) গভীরতা এবং বিস্তৃতি নিয়ে সচেতন করার প্রয়াস ছিল। ব্যক্তিগত পর্যায়ে সেই সমস্যাগুলোর সুনির্দিষ্ট সমাধান বাতলে দেওয়া এই বইয়ের উদ্দেশ্য নয়। মোটা দাগে, চ্যালেঞ্জগুলো ভিন্ন ভিন্ন হলেও এগুলো ধর্মীয় নীতি-নৈতিকতা এবং দৈনন্দিন জীবনযাত্রার সাথে সম্পর্কিত। এসব চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় কী কী করা যেতে পারে, সে-সম্পর্কে ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা ও অভিমত পাঠকদের সামনে উপস্থাপন করছি। মনে রাখতে হবে—প্রতিটি পরিবার আলাদা, তাই অভিজ্ঞতাও ভিন্ন ভিন্ন হবে। আপনি কী দৃষ্টিভঙ্গি লালন করেন, বা কোন দেশে বাস করছেন, সেটাও সন্তান প্রতিপালনে বিবেচ্য বিষয়।

শিশুর চরিত্র গঠনে পিতামাতাকে রোল মডেল হওয়া

আমরা সন্তানকে ইঞ্জিনিয়ার, চিকিৎসক, সায়েন্টিস্ট, বিসিএস ক্যাডার, করপোরেট কর্মকর্তা বানাতে যেভাবে চেষ্টা করি এবং উদ্বিগ্ন থাকি, ঠিক তার সিকিভাগও মনোযোগ দিই না তাদের চরিত্র গঠনে। ক্যারিয়ার ও পারিবারিক জীবনে ভালো করার মূলমন্ত্র হচ্ছে শৃঙ্খলা, সময়ানুবর্তিতা এবং দায়িত্ববোধ। এই গুণাবলিগুলো গড়ে ওঠার চালিকাশক্তি হচ্ছে নৈতিকতা ও আল্লাহভীরুতা। এই গুণগুলো শৈশবকাল থেকে অর্জনে সচেষ্ট না হলে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে তাদের অ্যাকাডেমিক লাইনেও পিছিয়ে পড়া স্বাভাবিক ঘটনা বইকি। অর্থাৎ পড়াশোনার জন্য এতকিছু করেও শৃঙ্খলা, সময়ানুবর্তিতা এবং দায়িত্ববোধের অভাবে সন্তান পার্থিব লক্ষ্যে পৌঁছাতে ব্যর্থ হতে পারে।

শিশুরা অনুকরণপ্রিয়। শিশুরা যেমন পরিবার থেকে শিখে, পরিবারের বাইরের পরিবেশ থেকেও শিখে। পিতামাতা ভালো গুণের চর্চা (শৃঙ্খলা, সময়ানুবর্তিতা এবং দায়িত্ববোধ ইত্যাদি) করলে, তা সরাসরি সন্তানের ওপর প্রভাব ফেলে। পরিবারের বাইরেও বৃহত্তর সমাজে নীতি-নৈতিকতার চর্চা হলে সেটাও সুনাগরিক হিসেবে একটি শিশুকে গড়ে উঠতে যথেষ্ট ভূমিকা রাখে। কিন্তু পরিতাপের বিষয় হচ্ছে, আমাদের সমাজে রন্ধ্রে রন্ধ্রে মূল্যবোধের অবক্ষয় পরিলক্ষিত হচ্ছে। তাই সন্তান মানুষ করার গুরুদায়িত্ব পিতামাতাকেই নিতে হবে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

শৃঙ্খলা, সময়ানুবর্তিতা এবং দায়িত্ববোধ—এই গুণগুলো আল্লাহভীরুতার সাথে সম্পর্কিত। মানুষ যখন আল্লাহর প্রতি শ্রদ্ধাশীল হয়, তার মধ্যে দায়িত্ববোধ এমনিতেই চলে আসে। এ জন্য প্রথমে পিতামাতাকে আন্তরিকভাবে আল্লাহভীরু হতে হবে। এখন প্রশ্ন উঠতে পারে—আল্লাহওয়ালা হওয়ার এই কষ্টকর জার্নিটা আমরা কেন করব? বুঝানোর সুবিধার্থে একটি উদাহরণ দেখা যেতে পারে: আমাদের সন্তানদের মূলত ফিনান্সিয়াল সিকিউরিটির জন্য আমরা বড় সময় ধরে (২০-২৫ বছর) প্রচুর পরিশ্রম করি, যদিও সন্তানকে নিজের পায়ে দাঁড় করানোর এই জার্নিটা অনেক কষ্টের। কিন্তু দিনশেষে এটা অর্থপূর্ণ জার্নি বটে। আল্লাহর প্রতি শ্রদ্ধাশীল থাকলে এটা যেমন আমাদের এই পার্থিব লক্ষ্য অর্জনকে সহজ করে, আবার সেটা পারলৌকিক সাফল্যকেও নিশ্চিত করে।

ইন্টারনেট ও স্ক্রিন ব্যবহার নিয়ন্ত্রণে আনতেই হবে

ইন্টারনেট তথা স্ক্রিন টাইমের প্রভাব কেমন হতে পারে, তা নিয়ে নিজের পরিবারের অভিজ্ঞতাই তুলে ধরছি। ছোটবেলা থেকে আমার মেয়ে পড়াশোনা নিয়ে খুব যত্নবান ছিল। প্রাইভেট টিউটর বা তার মায়ের তেমন তদারকি ছাড়াই সে ক্লাসের পড়া প্রস্তুত করে রাখত। স্কুলের রেজাল্টও ভালো করত সব সময়, তার আচার-আচরণেও শিক্ষকরা খুব সন্তুষ্ট ছিলেন। ছোটবেলা থেকেই তার মা সচেষ্ট ছিল—যেন সন্তানের মাঝে ভালো গুণাবলি প্রোথিত হয়। তাই যথেষ্ট যোগ্যতা থাকা সত্ত্বেও সন্তানের জন্য নিজের প্রফেশনাল ক্যারিয়ার গঠনে তিনি ফোকাস করেননি। আমরাও মেয়ের আচার-আচরণে তৃপ্ত ছিলাম।

কোভিড প্যান্ডেমিক যখন শুরু হয়, তখন মেয়ে ক্লাস সেভেনে (ইংলিশ মিডিয়ামে) পড়ত। যথারীতি বাসায় অনলাইনে ক্লাস শুরু হয় তার। ইন্টারনেট ব্যবহারের ক্ষেত্রে বাসার আগের যে রেশনিং সিস্টেম (পালাক্রমে সবাই মিলে ব্যবহার) ছিল, তার পরিবর্তে বাধ্য হয়ে ওয়াইফাই কানেকশন নেওয়া হলো। মেয়ের প্রতি সেই আগের আস্থা অনুযায়ী আমাদের ন্যূনতম তদারকিতে সে নিজে নিজে অনলাইনে পড়াশোনা করছিল। প্রথম সেমিস্টারের পরীক্ষার রেজাল্ট দেখে আমরা রীতিমতো বিস্মিত এবং ভীষণ চিন্তিত হয়ে পড়ি। শিক্ষকরাও বিশ্বাস করতে পারছিল না—ও এতটা খারাপ করেছে। এখানে বলা প্রয়োজন, আমরা সন্তানকে খুব ভালো রেজাল্ট করতে অতিরিক্ত উৎসাহিত করি না। কেউ স্বাভাবিক লাইফস্টাইল অনুসরণ করলে এমনিতেই ভালো গ্রেড পাওয়ার কথা। অবশেষে এই ঘটনায় আমাদের টনক নড়ল।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আমরা অনুধাবন করলাম, ও আসলে ইন্টারনেট জগতে হারিয়ে যেত, লুকিয়ে লুকিয়ে ইন্টারনেট গেম, ক্লাসমেটদের সাথে চ্যাটিং করত। বয়ঃসন্ধিকালীন বা টিনেজ বয়সটাতে সন্তানের ওপর অগাধ বিশ্বাস করা পিতামাতার জন্য বোকামির নামান্তর, কেননা এই বয়সে মানুষের ঝুঁকি নেওয়া বা ডেমকেয়ার দেখানোর প্রবণতা থাকে। এই ঘটনার পর আমরা পড়ার সময় মেয়ের ওপর নজরদারি শুরু করলাম। আমাদের কাজ ছিল কিছুক্ষণ পরপর ওর আশেপাশে ঘুরাঘুরি করা। এখনো সেরকম পুলিশিং অব্যাহত আছে। শিশু-কিশোররা অনলাইনে একা একা পড়তে থাকলে মনোযোগ ধরে রাখতে পারে না। নজরদারি সিস্টেমের কারণে পরবর্তী সেমিস্টারে মেয়ে আগের মতো অ্যাকাডেমিক গ্রেড পেয়েছে, আলহামদুলিল্লাহ।

গবেষণায় দেখা গিয়েছে, পিতামাতা সন্তানের স্ক্রিন-ব্যবহার নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। আবার পিতামাতার স্ক্রিন ব্যবহার বা আসক্তিও সন্তানকে প্রভাবিত করে। গবেষণায় আরও উঠে এসেছে যে, পারিবারিক কলহ এবং পিতামাতার হতাশা-বিষণ্ণতা সন্তানকে অতিরিক্ত স্ক্রিনটাইমে অভ্যস্ত করে ফেলতে পারে। প্রায় সাড়ে দশ হাজার শিশু (৫১১২ জন মেয়ে ও ৫৫৩৮ জন ছেলে) এবং তাদের পিতামাতার ওপর গবেষণা করে দেখা গিয়েছে—সেই সমস্ত সন্তানরাই প্রতিদিন দুই ঘণ্টার কম স্ক্রিনটাইম করতে পেরেছে, যাদের পিতামাতা মানসিকভাবে সুস্থ ছিলেন।[৮৬] অর্থাৎ সন্তান কতটুকু স্ক্রিনটাইম করবে এবং কোন ধরনের কনটেন্ট দেখবে, তা নির্ভর করে পিতামাতার মানসিক অবস্থার ওপর। তাই পিতামাতার দায়িত্ব হচ্ছে, সন্তানের স্ক্রিন (স্মার্টফোন, ল্যাপটপ, টিভি ইত্যাদি) ব্যবহার নিয়ন্ত্রণ করা, ইন্টারনেট ব্যবহারে তাদেরকে নির্দিষ্ট সময় বেঁধে দেওয়া, ইলেকট্রনিক ডিভাইস বেডরুম থেকে সরিয়ে ফেলা ইত্যাদি।

যে-বিষয়গুলোতে পিতামাতার সচেতন থাকা অত্যন্ত জরুরি

১. পড়াশোনার স্থান পরিবর্তন

যদি সন্তানের পড়াশোনা এবং বিনোদনের জন্য নিজস্ব রুম থাকে, তবে অবশ্যই সেটি পরিবর্তন করতে হবে। তার সমস্ত স্ক্রিন (স্মার্টফোন, ল্যাপটপ, টিভি)-সংক্রান্ত কাজকর্ম (পড়াশোনা, বিনোদন ইত্যাদি) হতে হবে বাসার এমন কোনো এক কমন জায়গায়, যেখানে মা-বাবাসহ অন্যান্যদের ঘনঘন উপস্থিতি থাকে। এখন অনেকের বাসায় রান্নাঘরের পাশে ডাইনিং-ফ্যামিলি লিভিং এরিয়া থাকে। সেক্ষেত্রে ডাইনিং বা লিভিং এরিয়াতে পড়ার টেবিল, ল্যাপটপ সেট করা যেতে পারে। তাহলে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

বেডরুম থেকে বাবা-মা বা অন্য কেউ সহজে লিভিং রুমে আসতে পারে এবং কিচেন থেকেও মা নজরে রাখতে পারবেন। এটি শুরু করতে হবে খুব ছোটবেলা থেকেই, যখন সে প্রি-স্কুল (৩ বা ৪ বছরের পর থেকে) শুরু করে। যত তাড়াতাড়ি বাস্তবায়ন করা যায়, ততই সন্তানের জন্য মঙ্গল হবে। তাহলে এটি তার অভ্যাসের অংশ হয়ে যাবে।

সন্তান থেকে যে বাধাগুলো আসতে পারে—

- সন্তান যুক্তি দিতে পারে যে, তার মনোযোগ বসাতে সমস্যা হয়, নিরিবিলি রুম দরকার;
- অনেক বড় হয়েছে, তাকে বিশ্বাস করা উচিত, তার প্রাইভেসি দরকার;
- অন্যদের বাবা-মায়েরা তো এরকম করে না;
- ক্লাসের টপ স্টুডেন্টরা এভাবে পড়ে, তাই তাকেও সেই পরিবেশ দিতে হবে।
- পিতামাতাকে কিছু বিষয় মানিয়ে নিতে হবে—
- বাসা অগোছালো থাকতে পারে, বই-খাতা, খেলার জিনিসপত্র ছড়িয়ে-ছিটিয়ে থাকবে, অর্থাৎ সন্তানের দিকটা চিন্তা করে অত্যন্ত পরিপাটি থাকার অভ্যাসে কিছুটা ছাড় দিতে হতে পারে;
- পড়াশোনার সময় অপ্রয়োজনীয় কথাবার্তা (বুয়া, আত্মীয়স্বজন ইত্যাদি) যতদূর সম্ভব কমাতে হবে;
- সন্তানকে পড়ানোর সময় পিতামাতার বিনোদনমূলক স্ক্রিনটাইম (ফেসবুক, চ্যাট, ইউটিউব) না করা।

২. সন্তানের জন্য নির্দিষ্ট বেডরুম, বাথরুম কনসেপ্ট পরিহার করা

এগুলো নামকওয়াস্তে থাকতে পারে, কিন্তু মনে রাখতে হবে—বর্তমানের প্রেক্ষাপটে বিয়ের আগ পর্যন্ত পিতামাতার সাথে প্রাইভেসি থাকবে না। এটি পরিবারে রুল হিসেবে ছোটবেলা থেকে প্রতিষ্ঠা করতে হবে। রাতে ঘুমানোর সময় বা অন্য কোনো কাজে রুমের দরজা বন্ধ করে রাখা যাবে না।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

৩. স্মার্টফোন কখন দেওয়া উচিত?

স্মার্টফোন যত দেরিতে দেওয়া যায়, ততই মঙ্গল, কিন্তু এটা পরিবারভেদে ভিন্ন হতে পারে। চাকরিজীবী মায়েরা সন্তানের সাথে যোগাযোগের ক্ষেত্রে ফোন কেয়ারগিভারের (বাসায় যে সাথে থাকবে, যেমন: নানি, দাদি, বুয়া) কাছে রাখতে পারেন। প্রসঙ্গত, কোচিংয়ের কাজে লাগে বিধায় আমাদের মেয়েকে একটা ভাঙাচোরা সিমবিহীন স্মার্টফোন বরাদ্দ করা হয় যখন সে ক্লাস নাইনে উঠে।

৪. পিতামাতাকে নিজেদের বন্ধু নির্বাচনে সচেতন থাকা

বাস্তবে মানুষের প্রকৃত বন্ধুর সংখ্যা সচরাচর কম থাকে। জব এবং নেটওয়ার্কিংয়ের উদ্দেশ্যে অনেক সময় দেখা যায়, অদরকারি অতিথি আপ্যায়নে সময়, শক্তি এবং মনোযোগ চলে যাচ্ছে। অনেকে আছেন, যারা মাঝে মাঝে বাসায় পার্টির আয়োজন করেন, মৌজ-মাস্তি করেন। এগুলো সন্তানের মঙ্গলের জন্য যথাসম্ভব এড়িয়ে চলতে হবে।

৫. সন্তান কাদের সাথে মেলামেশা করছে, তা গুরুত্বের সাথে লক্ষ রাখা

শিশু-কিশোর, এমনকি বাবা-মাও পিয়ার প্রেসার অনুভব করে। ওরা করছে, আমাদেরও করতে হবে, তা না হলে সমাজচ্যুত হয়ে যেতে পারি—এমন চিন্তা জেঁকে বসতে পারে। আগের পরিচ্ছেদে আলোচনা করা হয়েছে যে, বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীরা বন্ধুদের দ্বারা খুব প্রভাবিত হয়। যেসব কাজের ব্যাপারে নিষেধ করা হয়, সেগুলোতে তারা খুব আকর্ষণবোধ করে। এ-সময়ে তারা ধূমপান, পর্নোগ্রাফি এবং মাদকদ্রব্যে আসক্ত হতে পারে। এগুলো শুরু হয় বন্ধুদের মাধ্যমে। আত্মীয়স্বজনের সাথে ওঠাবসার সময় খুব খেয়াল রাখা দরকার, যেন কাজিনদের মাধ্যমে নেতিবাচক বিষয়ে আগ্রহ তৈরি না হয়। পিতামাতারা যাদেরকে আপন মনে করে, তাদের মাধ্যমে অনেক নেতিবাচক বিষয় সন্তানের মাঝে প্রভাব বিস্তার করতে পারে। সিংহভাগ শিশুদের যৌন নিপীড়নের ঘটনা ঘটে কাছের মানুষের মাধ্যমে। তাই এসব নিয়ে পিতামাতাকে সচেতন থাকা অত্যন্ত জরুরি।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

৬. সমমনাদের সাথে সামাজিক সার্কেল তৈরি করা

একই মূল্যবোধ পোষণ করেন—এমন পরিবারের সাথে সার্কেল বা কমিউনিটি গ্রুপ করা এবং সেখানেও একটা সীমারেখা থাকা উচিত। এ-সমস্ত গেট-টুগেদার সন্তানের জন্য নেগেটিভ হতে পারে। সমবয়সীদের মিক্সিংয়ের মাধ্যমে তারা বাজে গান (বিটিএস), মুভির দিকে ঝুঁকে যেতে পারে। তাই পিতামাতার সচেতনতা জরুরি।

শিশুদের ঘুম এবং খেলাধুলা ঔষধের মতো, লেখাপড়ার চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ

আমাদের শৈশব ও কৈশোর কেটেছে খেলাধুলায়, হই-হুল্লোড়ে। ক্লাস ফাইভ পর্যন্ত পিতামাতারা পড়াশোনার জন্য তেমন শাসন করেননি। আব্বা আমাদের উৎসাহ দিতে খেলার মাঠেও হাজির হতেন, বিশেষ করে যখন পাড়ায় পাড়ায় কোনো প্রতিযোগিতামূলক ফুটবল বা ক্রিকেট খেলা হতো। এই দিক থেকে কিছুটা গর্ব অনুভব করতাম, কেননা অন্যদের বাবা আসেনি, কিন্তু আমার বাবা এসেছেন। খেলার ফাঁকে ফাঁকে তাকিয়ে দেখতাম আব্বা স্টেডিয়ামের কোথায় বসে আছেন। ছোটবেলায় মধুপুরের বিএডিসির ফার্মে চাকরিকালীন সময়ে আব্বা আর ভাইয়াকে একসাথে ফুটবল খেলতে দেখেছি। আমরা ক্রিকেট খেলছি এমন সময় আব্বা উপস্থিত হয়ে কিছুক্ষণ ব্যাটিং-ও করেছেন। ছোটবেলার এসব ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র স্মৃতি অত্যন্ত মধুর, যা পিতামাতার সাথে সন্তানের আত্মিক সম্পর্ক গড়ে তোলে। আমাদের সময়ে সারাদিন খেলে এত পরিশ্রান্ত লাগত যে, সন্ধ্যাবেলায় পড়ার টেবিলে ঘুমিয়ে পড়তাম। ঘুমিয়েছি কিনা তা নিয়ে বিবাদ লেগে যেত সমবয়সী দুই ভাইয়ের মাঝে। প্রমাণ করতে কলম দিয়ে ঘুমন্ত ভাইয়ের মোচ এঁকে দিতাম, সে কী মজার স্মৃতি!

ইদানীংকালে মফস্‌সল শহরের শিশুরাও খেলাধুলা ছেড়ে দিয়ে প্রাইভেট টিউশন এবং স্ক্রিনটাইমে (স্মার্টফোন, ল্যাপটপ, টিভি) কাটায়। ঘুমাতেও যায় অনেক রাত করে। সকালে সন্তানকে টেনে-হেঁচড়ে স্কুলে নিয়ে যান মা-বাবারা। স্কুল হাঁটার দূরত্বে থাকলেও এখন রিকশা ব্যবহার করতে আমরা অভ্যস্ত হয়ে গেছি। ঢাকা সিটিতে হাঁটতে গেলেও মানুষে মানুষে সংঘর্ষ বেঁধে যাওয়ার মতো অবস্থা। তাই ঢাকায় বেড়ে ওঠা শিশুদের খেলার সুযোগ বলতে গেলে নেই। ঢাকার বসুন্ধরার

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

মতো এত বড় এবং পরিকল্পিত(!) আবাসিক এলাকায় একটা খেলার মাঠও নেই, যা অবিশ্বাস্য হলেও সত্য। দেশও শিশুদের খেলাধুলার দিকটা অবহেলা করে, যদিও এই শিশুরাই ভবিষ্যতের কর্ণধার।

শিশুদের সক্রিয় খেলাধুলা শারীরিক বৃদ্ধি এবং বিকাশের জন্য অত্যাবশ্যক। সক্রিয় খেলাধুলা ছোট শিশু (০-৪ বছর) এবং স্কুল-বয়সী শিশু এবং কিশোরদের (৫-১৭ বছর) শারীরিক, মনস্তাত্ত্বিক, সামাজিক এবং বুদ্ধিভিত্তিক স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। জন্মের প্রথম পাঁচ বছর শিশুদের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এ-সময় বড় ও ছোট পেশির সঞ্চালন এবং বুদ্ধি-ভিত্তিক বিকাশ ঘটে থাকে, যেখানে শারীরিক খেলাধুলা সেগুলোর ভিত্তি গড়ে দিতে সহায়তা করে। এ-সময়টাতে পর্যাপ্ত ঘুম (আগের পরিচ্ছেদে বিস্তারিত ব্যাখ্যা করা হয়েছে) এবং শারীরিকভাবে সক্রিয় খেলাধুলা না করলে, শিশুদের অপরিমেয় ক্ষতি হয়, যা সারাজীবন চেষ্টা করলেও পুষিয়ে নেওয়া সম্ভব হয় না। দুঃখজনক হলেও সত্য যে, বর্তমান সময়ের পিতামাতারা এই বিষয়ে অজ্ঞ রয়েছেন।

৩৬টি দেশের ৭১,২৯১ জন শিশুর (০-৪ বছর) ওপর প্রকাশিত ৯৬টি গবেষণাপত্রের নির্যাস (মেটা-এনালাইসিস) তথ্যানুসারে—প্রি-স্কুল পর্যায়ের শিশুদের পেশি (হাতের এবং পায়ের কাজ) বুদ্ধিবৃত্তি বিকাশে উল্লেখযোগ্যভাবে প্রয়োজনীয়।[৮৭] এগুলো তাদের মানসিক ও হৃৎপিণ্ডের সুস্থতার জন্য অতীব গুরুত্বপূর্ণ। অনুরূপ আরেকটি মেটা-এনালাইসিস স্টাডি, যেখানে ৩১টি দেশের মোট ২,০৪,১৭১ শিক্ষার্থীর (৫-১৭ বছর) ওপর পরিচালিত ১৬২টি প্রকাশিত গবেষণাপত্রের নির্যাস অনুযায়ী—শারীরিক, সামাজিক, মনস্তাত্ত্বিক ও জ্ঞানীয় বিকাশে শারীরিকভাবে সক্রিয় খেলাধুলার গুরুত্ব অপরিসীম বলে দেখা যায়।[৮৮] গবেষণায় আরও দেখা গিয়েছে, যারা পর্যাপ্ত সক্রিয় খেলাধুলা (ঘাম ঝরা) করে, তাদের হাড় ও পেশি সবল হয়, আবার তাদের অ্যাকাডেমিক রেজাল্টও ভালো হয়।

ঢাকা শহরের প্রি-স্কুল পর্যায়ের শিক্ষার্থীদের ওপর পরিচালিত আমাদের এক গবেষণায় দেখা গিয়েছে, প্রায় ৪০ শতাংশ শিশুর পেশি সঞ্চালনের (হাত ও পা ব্যবহার করে যে কাজগুলো করা হয়) বিকাশ আশানুরূপ হয়নি, অর্থাৎ বিকাশগত ত্রুটি পরিলক্ষিত হয়েছে।[৮৯] এ থেকে বোঝা যায়, তারা পর্যাপ্ত সক্রিয় খেলাধুলা করেনি। পিতামাতা সেই শিশুদের ওপর বিশেষ গুরুত্ব না দিলে, ভবিষ্যতে তারা সমবয়সীদের তুলনায় পিছিয়ে পড়ার সম্ভাবনা রয়েছে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

শিশুরা খেলাধুলার অভাবে এবং অতিরিক্ত স্ক্রিনটাইম করার কারণে মোটা হয়ে যাচ্ছে। এর ফলে দীর্ঘমেয়াদি বিভিন্ন রোগসহ মানসিক সমস্যায় জর্জরিত হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। তাই সন্তানরা যদি একটু কমও পড়াশোনা করে, তাতে দীর্ঘমেয়াদে বেশি ক্ষতি হবে না। খেলাধুলা এবং পর্যাপ্ত পরিমাণের ঘুম নিশ্চিত করা হলে তারা অ্যাকাডেমিক রেজাল্টও আখেরে পুষিয়ে দেবে। যদি এক্ষেত্রে অলসতা করা হয়, তবে শিশুরা ক্যারিয়ার জীবনে কাঙ্ক্ষিত সফলতা পেতে ব্যর্থ হতে পারে।

ঢাকায় যেহেতু খেলার মাঠের স্বল্পতা রয়েছে, তাই এর বিকল্প হিসেবে বাসায় অথবা ছাদে সক্রিয় খেলাধুলার (যেন হাঁপায়, ঘাম ঝরে) ব্যবস্থা করা যেতে পারে। এককভাবে এটি সম্ভব না হলে কয়েকটি সমমনা পরিবার মিলে কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপ তৈরির মাধ্যমে শিশুদের খেলাধুলার বিষয়টি নিশ্চিত করা যেতে পারে।

প্রতিদিনের ঘুম, খেলাধুলা ও স্ক্রিনটাইমের একটি তালিকা

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, কানাডিয়ান এবং অস্ট্রেলিয়ান গাইডলাইন অনুসারে একটি চার্ট তৈরি করা হয়েছে, যা দ্বারা পিতামাতারা বুঝতে পারবেন, দিনের ২৪ ঘণ্টার রুটিন কেমন হতে হবে (বইয়ের শেষে চেকলিস্ট-২ দেখুন)।

ছোট শিশুদের স্ক্রিনটাইম নিয়ে আমেরিকান অ্যাকাডেমি অব পেডিয়াট্রিকসের কিছু সুপারিশ—

- ১৮ মাসের কম বয়সী শিশুদের জন্য মিডিয়া (স্ক্রিন) ব্যবহার এড়িয়ে চলুন।
- ২ থেকে ৫ বছর বয়সী শিশুদের জন্য প্রতি দিন ১ ঘণ্টার বেশি স্ক্রিন ব্যবহার থেকে বিরত রাখুন।
- বাচ্চাদেরকে তাদের নিজস্ব স্ক্রিনটাইম ডিভাইস দেবেন না।
- শিশুদের প্রাপ্তবয়স্কদের তত্ত্বাবধান ছাড়া স্ক্রিনটাইম দেওয়া উচিত নয়।
- খাবার এবং ঘুমানোর কমপক্ষে দেড় ঘণ্টা আগে থেকে স্ক্রিন ব্যবহার থেকে বিরত রাখুন।
- শিশুকে শান্ত করার জন্য স্ক্রিনটাইম ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ছোট শিশুদের যেভাবে স্ক্রিনমুক্ত থাকতে উৎসাহিত করবেন

- সন্তানের স্ক্রিনটাইমের সময়সীমা নির্ধারণ করুন এবং সেগুলো ধারাবাহিকভাবে প্রয়োগ করুন।
- ব্যবহার না করা হলে টেলিভিশন সেট এবং অন্যান্য ডিভাইসগুলোর সুইচ অফ করে রাখুন।
- সন্তানের সামনে প্রাপ্তবয়স্কদের স্ক্রিনটাইম ব্যবহার সীমিত করুন।
- বাসায় স্ক্রিনমুক্ত সময় এবং স্থান নির্ধারণ করুন।
- শিশুর শয়নকক্ষ থেকে স্ক্রিন ডিভাইস সরান।

বিকল্প ক্রিয়াকলাপগুলো সন্ধান করুন, যা মুখোমুখি মিথস্ক্রিয়াকে উৎসাহিত করে। কিছু উদাহরণের মধ্যে রয়েছে—আপনার সন্তানের সাথে বই পড়া, বয়স-উপযুক্ত খেলনা দিয়ে খেলা, কলা ও কারুশিল্প কার্যক্রম, সন্তানকে নিয়ে একসাথে রান্না করা, খেলার মাঠ, পার্ক, লাইব্রেরি ইত্যাদিতে যাওয়া, সম্ভব হলে বাগান করা, প্রাণী (বিড়াল, খরগোশ, ফিশ, পাখি) পোষা।

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস কেন এত গুরুত্বপূর্ণ?

খাবার এখন শুধু আর ক্ষুধা নিবারণের উদ্দেশ্যে খাওয়া হয় না, অন্তত উচ্চ মধ্যবিত্তদের কাছে খাবার হচ্ছে একটা বিনোদনের মাধ্যম এবং দিনদিন এটা অসুস্থ বিনোদন থেকে বিষাক্ত বিনোদনে রূপ নিচ্ছে। দেশের সংস্কৃতি এমন হয়ে গেছে যে, সবকিছু খাবারকেন্দ্রিক (যেমন: কমন উক্তি—দোস্ত, খাওয়া)। এর অনিবার্য পরিণতি হিসেবে বড়দের সাথে সাথে শিশু-কিশোররাও মোটা হচ্ছে। আমার আশেপাশের অভিজ্ঞতা অনুসারে, বিশেষ করে ইংলিশ মিডিয়াম স্কুলের ক্লাস ফাইভ-সিক্সের শিশুদের দেখলে মনে হয় তারা নাইট-টেনে পড়ে। আমার মেয়েকে তার কোচিংয়ে সহপাঠীদের (ক্লাস টেন) তুলনায় বাহ্যিকভাবে শিশু মনে হয়। মেয়ে যখন ছোট ছিল, তখন আত্মীয়স্বজনরা সাক্ষাতে মন্তব্য করতেন—ও এত চিকন কেন, ওর আরেকটু স্বাস্থ্য হওয়া দরকার। পরবর্তী সময়ে আমরা ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে আশ্বস্ত হয়েছি যে, তার স্বাভাবিক বৃদ্ধি হচ্ছে। এসব বলার উদ্দেশ্য হচ্ছে যে, খাওয়া ও স্বাস্থ্য নিয়ে আমাদের সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গির আমূল পরিবর্তন হয়েছে এবং এটা অনেক সময় সামাজিক চাপ তৈরি করে। মোটাদাগে আমাদের সময়ে (৮০-এর দশকে) প্রতিদিন তিনবার খাওয়ার চল ছিল। এখন কমপক্ষে চার

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

থেকে পাঁচবার খাওয়ার চলন শুরু হয়েছে—সকালের নাশতা, দুপুরের আগে চা-শিঙাড়া, দুপুরের খাবার, বিকাল বা সন্ধ্যায় ভাজাপোড়া নাশতা এবং রাত ১০টার পর পেট ভরে খাবার খেয়ে স্ক্রিনে (ইন্টারনেট, টিভি, স্মার্টফোনে) সময় কাটিয়ে সচরাচর গভীর রাতে ঘুমাতে যাওয়া।

খাদ্যাভ্যাস নিয়ে বিশ্বব্যাপী অনেক গবেষণা হয়েছে। দেখা যায়, বাবা-মায়ের খাবারের অভ্যাস সন্তান গ্রহণ করে থাকে। যে পরিবারের মা-বাবা মোটা, অস্বাস্থ্যকর খাবার খেতে আনন্দ পায়, সেই পরিবারের শিশুরাও সাধারণত মোটা হয়। একটি শিশুর বিভিন্ন খাদ্যের প্রতি পছন্দ-অপছন্দ ছোটবেলায় গড়ে উঠে। খুব ছোটবেলা থেকে ইদানীংকালের শিশুরা এখন আইসক্রিম, চকলেট, চিপস, বার্গারে অভ্যস্ত হয়ে উঠে। বাবা সন্তানের প্রতি আদর দেখাতে অহেতুক এই সমস্ত জাংকফুড দিয়ে প্রকারান্তরে সন্তানের মুখে বিষ তুলে দেন। এক্ষেত্রে নানানানি, দাদাদাদিরাও কম যান না। শৈশবকালে মোটা হয়ে গেলে তা বয়স্ক হলেও ধরে রাখে, যার কারণে বিভিন্ন অসুখের (ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, ক্যান্সার ইত্যাদি) পাশাপাশি অ্যাকাডেমিক পারফর্মেন্স খারাপ হওয়া, বুলিংয়ের শিকার, এমনকি বিয়ের সময় পাত্রপাত্রী নির্বাচনেও এই স্থূলতা ইস্যু হয়ে দাঁড়ায়। তাই ছোটবেলা থেকেই স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলতে জোর দিতে হবে।

যেভাবে দায়িত্ববান ও ধৈর্যশীল হিসেবে গড়ে তুলবেন

সন্তানদের দায়িত্ববান ও ধৈর্যশীল হিসেবে গড়ে তোলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। এক্ষেত্রে ঘরের কাজে তাকে অংশগ্রহণ করানো খুব জরুরি, যার মাধ্যমে তার ভিতরে দায়িত্বজ্ঞান ও ধৈর্যবোধ তৈরি হবে। বর্তমান সময়ের ছেলেমেয়েরা বিভিন্ন ক্ষেত্রে হাই-অ্যাচিভার তথা, নিজের কর্মক্ষেত্রে যোগ্যতা বা মেধার স্বাক্ষর রাখছে, কিন্তু স্বাভাবিক জীবনে চলার জন্য অত্যাবশ্যকীয় দক্ষতার অভাবে ভুগছে। যেমন: বাজার করা, রান্নাবান্না, পারিবারিক পরিকল্পনা-প্রস্তুতি-বাস্তবায়ন, বাসার পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতাসহ প্রাত্যহিক জীবনের প্রয়োজনীয় কাজগুলো সে ভালো করে সমাধা করতে পারছে না। কারণ, যথাসময়ে তাকে এই বিষয়গুলো শেখানোর ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়নি। প্রসঙ্গত, ছোটবেলা থেকে আমাদের সন্তানদের ঘরের কাজ শিখতে বিশেষভাবে তাগিদ দেওয়া হয়েছে। আমার ১৬ বছর বয়সী ইংলিশ মিডিয়ামপড়ুয়া কন্যা সেসব কাজগুলোতে মোটামুটি দক্ষতা অর্জন করেছে। কয়েকটি কাজে, যেমন: নিজের ঘর গোছানো, কাপড়চোপড় ধোয়া, ইস্ত্রি করা,

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

বাথরুম পরিষ্কার করা, রান্নাঘর পরিপাটি রাখা, প্লেট-গ্লাস বা হাঁড়ি-পাতিল ধোয়া, মা বাসায় না থাকলে চারজন ফ্যামিলি মেম্বারের খাবারের আয়োজন করা (মাড় গালানো ভাত, শাকভাজি, মুরগি তরকারি, সালাদ ইত্যাদি)। এগুলো ছাড়াও বাসায় তিনটি পোষা খরগোশ আছে। মেয়ে ১০-১১ বয়স থেকে বায়না ধরেছিল পোষা প্রাণী পালবে, আমরা তার সেই ইচ্ছা পূরণ করেছি ১৫ বছর বয়সে, কেননা খরগোশ প্রতিপালনে যত্ন নেওয়ার (প্রতিদিন দুর্গন্ধযুক্ত খাঁচা পরিষ্কার করা, খাবার দেওয়া) মূল দায়িত্ব তাকেই নিতে হবে—এই শর্তে বাসায় পোষা প্রাণী আনা। আর দায়িত্বপালনে ব্যর্থ হলে সেগুলোকে আবার কাটাবনের পেটশপে রেখে আসা হবে। কথাপ্রসঙ্গে এগুলো জানার পর আমার এক আত্মীয় অবাক হয়ে বললেন, I salute her. তিনি আফসোস করে বললেন, উনার বিশ্ববিদ্যালয়ের গণ্ডি পেরোনো সন্তান জীবনে চলার জন্য অত্যাবশ্যকীয় এই কাজগুলো শিখেনি। এটা নিয়ে উনার খারাপ লাগা অনুভূতি কাজ করে। আবার যদি ছোট সন্তানের মা হতেন, তবে এই বিষয়গুলোকে অনেক বেশি গুরুত্ব দিতেন, এই বলে তিনি দীর্ঘ নিঃশ্বাস ফেললেন।

ইদানীংকালের মা-বাবারা মনে করেন, সংসারের বোঝা কাধে নিলে এমনিতেই সন্তানরা শিখে ফেলবে; তা ছাড়া টাকা দিয়েও তো সার্ভিস কেনা যায়, তাই আলাদাভাবে এসব প্রয়োজনীয় দক্ষতা বা লাইফস্কিল শেখা তেমন গুরুত্বপূর্ণ নয়। যেমনটি ম্যাথ, ফিজিকস, কেমিস্ট্রি, তথা অ্যাকাডেমিক পড়াশোনার ক্ষেত্রে মনে করা হয়। এখন প্রশ্ন হচ্ছে, এই লাইফস্কিলগুলো শেখা কেন এত জরুরি, বিশেষ করে ছোট বয়স থেকেই?

গভীরভাবে চিন্তা করলে দেখা যায়, চাকরি-বাকরির সময়টুকু ছাড়া (৮-১২ ঘণ্টা) আমাদের জীবনের বড় অংশ কাটে পরিবারকেন্দ্রিক। পরিবারের মধ্যে যে সহমর্মিতা, শেয়ারিং মনোভাব এবং বন্ধন তৈরি হয়, তা মূলত গৃহস্থালির ছোট ছোট একঘেয়েমি কাজগুলোর মাধ্যমেই হয়ে থাকে। আর পরিবারই যে-কারও সাফল্যের ভিত্তি গড়ে দেয়। সন্তানের ঘরের বাইরের কাজের সাফল্যকে (যেমন: পরীক্ষায় ভালো করা, কোনো স্কলারশিপ পাওয়া) আমরা যেভাবে প্রশংসা বা এপ্রিশিয়েট করি, সেই তুলনায় ঘরের কাজে দক্ষতা অর্জন করাকে সেভাবে প্রশংসা করি না বা বিষয়টিকে সেই আঙ্গিকেও দেখা হয় না। শুধু তা-ই নয়, অনেক পিতামাতাকে আহ্লাদিত হয়ে বলতে দেখা যায়—আমার সন্তান তো নিজে নিজে গ্লাসে পানি ভরেও পান করতে না।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

এসব লাইফস্কিল রপ্ত করা ছাড়াই একালের সন্তানরা বিয়ে-শাদি করে পরিবার শুরু করছে। তাই পারিবারিক কলহের একটি বড় কারণ হচ্ছে এই সমস্ত লাইফস্কিল-সংক্রান্ত ইস্যু। যেমন: ঘর নোংরা করে রাখা, টেবিল অগোছালো, বেসিনে থালা-বাটি পড়ে থাকা, রান্নাঘর নোংরা, জামা-কাপড় ইস্ত্রি নেই, সব এলোমেলো, ঘরে বাজার নেই ইত্যাদি। ভাবতে থাকে, এসব কেউ করে দেবে, কেননা ছোটবেলা থেকে সেই মাইন্ডসেট নিয়ে বড় হয়েছে। স্ত্রী ভাবতে থাকেন, আমি কি বাসার মেইড (কাজের লোক) নাকি যে, সব আমাকেই চিন্তা করতে হবে, করতে হবে। অন্যদিকে স্বামী ভাবতে থাকেন, এগুলো তার স্ত্রীর করার কথা, কেননা তার মা তো এসব করতেন। তখন ভুলে যায়, উনার সহধর্মিনীরও প্রফেশনাল ক্যারিয়ার আছে। আগের কৃষিভিত্তিক সমাজে পুরুষেরা অনেক কাজ করত, সে তুলনায় এখনকার পুরুষেরা সেগুলোতেও পিছিয়ে। এসব নিয়ে দুজনের মধ্যে সম্পর্কের ফাটল তৈরি হয়, যা কিনা শেষ পর্যন্ত বিবাহ-বিচ্ছেদে গড়ায়।

পিতামাতার কলহের কারণে সন্তানদের ওপর এক ধরনের হতাশা ভর করে এবং পরিবার নিয়েই এক ধরনের নেতিবাচক ধারণা তৈরি হয়। এ-কারণে ইদানীংকালে দেখা যাচ্ছে, বিয়ের প্রতি অনীহা এবং কেউ কেউ সারা জীবন অবিবাহিত থাকার সিদ্ধান্ত নিতেও পিছপা হচ্ছে না। দিনরাত এত পরিশ্রম করে যে সন্তানকে পিতামাতা দাঁড় করালেন, তারা ভুগছেন এক নতুন আতঙ্কে—তাদের সন্তান বিয়ে করবে তো? পরিবারিক জীবনে সফল হতে প্রয়োজন প্রচণ্ড ধৈর্যের। এই ধৈর্যশীলতা অর্জিত হয় মূলত একঘেয়েমি কাজে অভ্যস্ত হওয়ার মধ্য দিয়ে, যে কাজগুলো করে মানুষের প্রশংসা পাওয়া যায় না। ঘরের কাজের দক্ষতা অর্জনের মধ্য দিয়ে সন্তানের মাঝে শৃঙ্খলাবোধও তৈরি হয়।

দিনশেষে মানুষে-মানুষে সম্পর্কই এই পার্থিব জীবনে মানুষকে নতুন নতুন চ্যালেঞ্জ নিতে অনুপ্রাণিত করে। যদি বংশধারার সিস্টেম পৃথিবীতে না থাকত, তবে পৃথিবীটা আজকের অবস্থানে আসতে পারত না, মানুষ কাজ করার আগ্রহই হারিয়ে ফেলত। সন্তানদের ভবিষ্যৎ যেন উজ্জ্বল হয়, তারা যেন সফলকাম হয়, সে জন্য পিতামাতা নিজেদের জীবনের চাওয়া-পাওয়াকেও ত্যাগ করে; এমনকি জীবন পর্যন্ত উৎসর্গ করতে পারে। এটা হিউম্যান কানেকশনের জন্যই এই মনোভাব তৈরি হয়। প্রসঙ্গত, প্রিয় স্মার্টফোন বা ল্যাপটপ নষ্ট হয়ে গেলেও আমাদের তেমন খারাপ লাগে না, আবার তা কেনা যায়; কিন্তু পরিবারের একজন মানুষ হারিয়ে গেলে সেই অনুভূতি কি ভোলা যায়? পরিবার এমন একটি সুন্দর জীবনব্যবস্থা, যা গড়ে উঠে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

প্রাত্যহিক জীবনের ছোট ছোট একঘেয়েমি কাজগুলোর মাধ্যমেই। ঘরের ছোট ছোট কাজে অভ্যস্ত হওয়ার মাধ্যমেই একটি শিশু পূর্ণাঙ্গ মানুষ হিসেবে বিকশিত হয়, পরিবারের বংশধারা চালু রাখে।

বইটির শেষে বয়সভিত্তিক ঘরের কাজ শেখার চেকলিস্ট যুক্ত করা হয়েছে (দেখুন চেকলিস্ট-৩)।

সন্তানকে কম জিনিসপত্র দিয়ে বড় করা কেন জরুরি?

পারিবারিক সচ্ছলতা অথবা বাবা-মা দুজনে প্রফেশনাল ক্যারিয়ার নিয়ে ব্যস্ত থাকার ফলে সন্তানকে বাধ্য হয়ে অন্য কারও কাছে (বুয়া বা আত্মীয়) রেখে যেতে হয়। এ-কারণে অনেক মায়ের মাঝে এক ধরনের অনুশোচনা কাজ করে। সেই কারণে সন্তানের হাসিমুখ দেখতে ফেরার সময় অপ্রয়োজনীয় এটা-সেটা কিনেন, যেমন: জাংক ফুড (চকলেট, আইস্ক্রিম), পোশাক। আবার এমনও হতে পারে, বাবা বিজনেস বা জবে খুবই ব্যস্ত, সন্তানের জন্য কোনো সময় বরাদ্দ নেই। এই অনুশোচনা থেকেও সন্তানের পছন্দের জিনিস (ইলেট্রনিক গ্যাজেট), খেলনা কিনে দেন। আবার এমনও শোনা যায় যে, ছোটবেলায় বাবা-মা অভাবে বড় হয়েছিলেন, তা নিয়ে এক ধরনের লালিত দুঃখের স্মৃতির কারণে সামর্থ্যবান বাবা-মায়েরা না চাইতেই সন্তানের জন্য অনেক কিছু কিনে আনেন, গিফট দেন। এটা যতটুকু না সন্তানের জন্য দরকার, তার চেয়ে বরং পিতামাতা নিজেদের মানসিক প্রশান্তির জন্য প্রয়োজন। এ জন্য দেখা যায়, অনেক বাসায় প্রচুর অপ্রয়োজনীয় পোশাক আর খেলনায় ঘর ভর্তি থাকে।

অনেক গবেষণায় উঠে এসেছে যে, শিশুরা ঘরের খুব স্বাভাবিক জিনিস দিয়ে খেলতে পছন্দ করে। যেমন: রান্না ঘরের বিভিন্ন আইটেম। আমার সন্তানরা পিঁয়াজ, রসুন, ডাল-চাল, হাঁড়ি-পাতিল, প্রেসার কুকার নিয়ে খুব মজা করে খেলত। বাসায় সব সময় মায়ের উপস্থিতিতে তারা আরও বেশি উদ্দীপ্ত থাকত। বস্তুত, শিশুরা ঘরের সাধারণ জিনিস-পত্র, কাছের মানুষকে নকল করে নিজেরা শিখতে থাকে। এটা প্রাকৃতিকভাবেই এমন হয়ে আসছে। অপ্রয়োজনীয় পোশাক, খেলনা, ইলেকট্রনিক ডিভাইস (স্মার্টফোন, ল্যাপটপ, টিভি), জাংক ফুড পেতে পেতে সন্তানরা এক সময় অভ্যস্ত হয়ে যায়। আর এ-কারণে তাদের মাঝে এক ধরনের এক্সপেক্টেশন (চাহিদা) তৈরি হতে পারে। তাই মনমতো কোনো খেলনা (যেমন: স্পাইডারম্যান গেঞ্জি) না পেলে শপিংমলে গিয়ে চিৎকার, গড়াগড়ি, কামড়া-

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

কামড়িও করতে দেখা যায়। কিশোর-কিশোরীদের মাঝে সেই চাহিদা গড়ে ওঠার কারণে তারা সাধারণ মানুষের সাথে মিশতে অসুবিধা অনুভব করতে পারে, নাক উঁচুভাবও গড়ে উঠতে পারে, চিন্তা-ভাবনা বিলাসী টাইপের হতে পারে। এর ফলে সমাজ থেকে বিচ্ছিন্ন হতে পারে, ফলে তখন সাধারণ মানুষের দুঃখ-কষ্ট তার আবেগকে নাড়া দেবে না, সে কমিউনিটির প্রতি অ্যাটাচড ফিল করবে না; এক ধরনের ভোঁতা অনুভূতির মানুষে পরিণত হয়ে উঠবে।

পিতাকেও সন্তান প্রতিপালনে সক্রিয়ভাবে অংশ নিতে হবে

'মায়ের কোল থেকে কড়াইয়ের গরম তেলে ঝাঁপ, প্রাণ গেল ৩ বছরের আদিলের' সম্প্রতি এই শিরোনামে একটি খবর প্রকাশিত হয়। এটা পড়ে অনেকে মাকে দোষ দেবে, সন্তানের দায়িত্ব পালনে মায়ের অবহেলার অভিযোগ আনবে অবচেতন মনে। সোশ্যাল মিডিয়ার এক পোস্টের কমেন্টে দুজন মা মন্তব্য করেছেন, যা শিক্ষণীয় হতে পারে—

> *'একটা বাচ্চা নিয়ে যখন পুরো সংসারের সব কাজ মাকে করতে হয়, তখন পরিবারের বাকি লোকদের দায়িত্ব বাচ্চাকে সামলানো, কিন্তু তা কেউ পালন করতে চায় না। আমাদের মায়েদের সবকিছুই সামলাতে হয়, আবার দুর্ঘটনা ঘটে গেলে সেই দায়টাও বাচ্চার মায়ের ঘাড়েই এসে পড়ে।'*

> *'যে মেয়েটার বাসায় কেউ থাকে না বাচ্চাটাকে রাখার জন্য, তখন সংসারের প্রয়োজনে নিরুপায় হয়েই বাচ্চাটাকে কোলে নিয়ে রান্না ঘরে যেতে হয়, কার্টুন দেখানো যাবে না, ওয়াকার দেওয়া নিষেধ। হ্যাঁ, বাচ্চাকে ঘুম পাড়িয়ে রান্না করতে যেতে বলা হয়, কিন্তু বাচ্চা তো আর রোবট না যে, সুইচ চাপ দিলাম তো ঘুমায় গেল। আসলে যারা একা বাচ্চা সামলিয়ে সব কাজ করেন, শুধু তারাই জানে—কী পরিমাণ চাপের মধ্য দিয়ে যেতে হয়।'*

অনেক বাবা এমন ভাবেন যে, সন্তানের মা বাসায় থাকলেই সব সমস্যার সমাধান। আমরাও তো বড় হয়েছি, আমাদের মা তো ঠিকই সামলিয়েছেন। শাশুড়িদের অনেকে বলে থাকেন, ছেলের বউ সন্তান সামলাতে পারে না, আমরা

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

তো কয়েকজনকে বড় করেছি। এ-ধরনের মন্তব্য-মনোভাবের কারণে শাশুড়ির সাথে ছেলের বউয়ের মানসিক দ্বন্দ্ব শুরু হয়, যা পারিবারিক কলহের রূপ নিতে পারে। সমস্যা হচ্ছে, আমরা, বিশেষ করে পুরুষেরা পরিবর্তিত সমাজে কী পরিমাণে চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করে সন্তান প্রতিপালন করতে হয়, তা অনেকেই অনুধাবন করতে পারি না, চাইও না। এটা ৩০-৪০ বছর আগের সমাজব্যবস্থার চেয়ে বড় একটা পার্থক্য। আগে 'সমাজের চোখ' ছিল। একজন আরেকজনকে সামাজিকভাবে দেখে রাখত। এ জন্য আমরা ৬-৭ বছর বয়সে একা একা স্কুলে গিয়েছি। এখন কি আপনার সন্তানকে একা পাঠাতে পারবেন? আমরা ছোটবেলায় ইচ্ছা-স্বাধীন ঘুরে বেড়িয়েছি, এখন কি আপনার সন্তানকে ছেড়ে দিতে পারবেন? সেই সামাজিক নিরাপত্তা কি রয়েছে? তা ছাড়া শহুরে জীবনে অনেক ব্যস্ততা বেড়েছে। খাদ্যাভ্যাসও পরিবর্তন হয়েছে। আগে সাদাসিধে চলার সংস্কৃতি ছিল, এখন সেটি আর নেই।

মফস্‌সল শহরের বন্ধুবান্ধবদের মাঝে যে বিষয়টা চোখে পড়ে, তা হচ্ছে সারাদিন অফিস-বিজনেস শেষে সন্ধ্যার পর বাইরে বন্ধুদের সাথে আড্ডা দেওয়া, ফিরতে ফিরতে রাত ৯-১০টা। এরপর খাওয়া-দাওয়া, টিভি-সোশ্যাল মিডিয়ায় বিচরণ করে ঘুমাতে যাওয়া। এটা মোটামুটি রুটিনের মতো। ঢাকা-শহরের বাবাদের ট্রাফিক জ্যামেই কেটে যায় অনেক সময়। বাসায় ফিরে অনেকে স্ক্রিনে (টিভি, সোশ্যাল মিডিয়া) পড়ে থাকে। এখন চিন্তা করুন, যদি সন্তানের মায়ের প্রফেশনাল ক্যারিয়ার থাকে, তাহলে বাসার অবস্থা কী হতে পারে। মোদ্দাকথা, এ যুগের সন্তান পালনে বাবাকেও সক্রিয়ভাবে সহযোগিতা করতে হবে। সন্তানের সাথে খেলার পাশাপাশি সন্তান কী করছে, ইন্টারনেটের দুনিয়ায় হারিয়ে গেল কিনা, তাতে নজর দিতেই হবে, কেননা সন্তান সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ, তার প্রায়োরিটি বেশি।

সন্তানের মাঝে ইসলামি চেতনা তৈরির কিছু সহজ উপায়

সন্তান তার জীবনে ইসলামকে কতটুকু ধারণ করবে, কীভাবে প্র্যাক্টিস করবে, তা নির্ভর করে পিতামাতা সচেতনভাবে ইসলাম প্র্যাক্টিস করেন কিনা তার ওপর। প্রাত্যহিক জীবনে আমাদের ছোট ছোট অনেক অভ্যাস আছে, যা গভীরভাবে চিন্তা করলে বোঝা যায়—সেগুলো বদভ্যাস বা ইসলামি শিক্ষা বহির্ভূত। সেগুলো পিতামাতারা কতটুকু পরিবর্তন করে ইসলামি সু-অভ্যাসে (সুন্নাহ) পরিণত করেন, তার ওপর নির্ভর করে—আমাদের সন্তানরা কতটুকু ইসলামি চেতনাধারী হবে। উদাহরণস্বরূপ: আমাদের অনেকেরই এই বদভ্যাস আছে যে, ব্যবহারের পর লাইট

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

বন্ধ করি না, কিংবা অনেক পানি অপচয় করি, খাবার-দাবারে অনেক বেশি আইটেম থাকে, প্রয়োজনের চাইতে অনেক বেশি পোশাক-আশাক, প্রচুর খেলনা, ঘর ভর্তি শোপিস ইত্যাদি। এগুলো যদি ছাড়তে বলা হয় (যেমন: ব্যবহারশেষে লাইট বন্ধ করতে হবে, পানি ব্যবহারের সময় অপচয় না করা) অনেকের জন্য কষ্ট হবে। এটা আসলে যতটা না প্রকৃত কষ্ট, তার চেয়ে অনভ্যাস বা আবেগের অতিকষ্ট। কিন্তু এই ছোট ছোট বিষয়গুলোর প্রতি সচেতন হওয়াই আন্তরিকভাবে ইসলামি শিক্ষার প্র্যাক্টিস বা অনুশীলন। যে-সমস্ত পিতামাতা সচেতনভাবে পারিবারিক জীবনে ইসলাম প্র্যাক্টিসে অভ্যস্ত থাকেন, তাদের সন্তানের মাঝেও তা প্রভাবিত হয়, তাদেরকে একজন তাকওয়াবান মুসলিম হতে অনুপ্রাণিত করে।

সুখী পরিবার গঠনে ম্যারেজ কাউন্সেলিংয়ের প্রয়োজনীয়তা

একটি নতুন দম্পতির জন্য বিবাহপূর্ব ও পরের কয়েক বছর ম্যারেজ কাউন্সেলিং খুব গুরুত্বপূর্ণ। ইসলাম প্র্যাক্টিসে অভ্যস্ত হলেও পরিবারে অশান্তি, কলহ হতে পারে। এটা জীবনযাপনেরই অংশ। আমাদের সমাজে একটি শিশু বড় হয় কিছু অস্বাস্থ্যকর বিশ্বাস (unhealthy belief) নিয়ে যুগ যুগ ধরে বংশ পরম্পরায় চলে আসছে। এগুলো যতটুকু না ইসলামিক, তার চেয়ে বেশি সাংস্কৃতিক বিষয়। এ-কারণে দেখা যায়, বউ ও শাশুড়ির মাঝে বিবাদ, স্বামী-স্ত্রীর মাঝে ভুল বুঝাবুঝি তৈরি হয়। পারিবারিক জীবনে স্বামী-স্ত্রী সম্পর্কের টানাপোড়েন তৈরি হলে আমরা পিতামাতা, ভাইবোন অথবা বন্ধুর শরণাপন্ন হই। সবাই কম বা বেশি অস্বাস্থ্যকর বিশ্বাস লালন করার কারণে কার্যকরী পরামর্শ দিতে সচরাচর ব্যর্থ হয়। তাই পারিবারিক জীবনে বিভিন্ন সম্পর্কের সীমা এবং অন্যান্য বিষয় নিয়ে স্পষ্ট ও কার্যকরী পদক্ষেপ নিতে প্রফেশনাল ম্যারেজ কাউন্সিলরের পরামর্শ নেওয়া বুদ্ধিমানের কাজ হতে পারে। কেননা, তারা নিরপেক্ষভাবে সংবেদনশীল বিষয়গুলো বুঝিয়ে দিতে সক্ষম। বিয়ের আগে হবু স্বামী ও স্ত্রী, সম্ভব হলে তাদের পরিবারেরও বিবাহপূর্ব কাউন্সেলিং নেওয়া এবং বিয়ের কয়েক বছর পর পর্যন্ত প্রফেশনাল কাউন্সিলরের পরামর্শ গ্রহণ করা। ডেন্টাল হাইজিন মেইন্টেইন করতে নিয়মিত দাঁত ব্রাশ করলেও বছরে যেমন এক বা দুই বার দাঁত স্কেলিং করা উচিত, তেমনিভাবে বিবাহিত জীবনে অহেতুক মানসিক পীড়ন কমাতে প্রয়োজনে বিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হওয়াটা মঙ্গলজনক।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ঘরে প্রতিদিন ইসলামি আলোচনার সিস্টেম চালু করা

ইসলামের প্রতি আন্তরিক সম্পর্ক তৈরি করতে নিয়মিত ঘরে ইসলামের আলোচনা বা তালিম চালু করা প্রয়োজন। এটা প্রতিদিন একটি নির্দিষ্ট সময়ে হলে সন্তানদের মধ্যে ইতিবাচক পরিবর্তন হয়। ইসলামি তালিম এবং স্বাভাবিক পড়াশোনা অথবা গ্রুপ-ভিত্তিক আলোচনার মধ্যে কিছু পার্থক্য আছে। তালিমের ক্ষেত্রে সবাই ওজু করে মেঝেতে বসে এবং একজন পড়ে, বাকিরা মনোযোগ দিয়ে শুনে। হাদিসে আছে, যেখানে নিয়মিত ধর্মীয় আলোচনা করা হয়, সেখানে আল্লাহর রহমত বর্ষিত হয়। এ ক্ষেত্রে বিভিন্ন বিষয়ভিত্তিক হাদিস, মুহাম্মাদ (সা.)-এর সিরাত তথা, তাঁর জীবনী পড়া যেতে পারে। অভিজ্ঞতায় দেখেছি, নবি ও সাহাবিদের জীবনী শিশুদের মাঝে অনুপ্রেরণা তৈরি করে। যারা তাবলিগের সাথে পরিচিত, তারা বাসায় নিয়মিত ফাজায়েল আমল, রিয়াদুস সালেহিন বইগুলো পড়তে পারেন, যেখানে বিষয়ভিত্তিক বিভিন্ন আলোচনা, সাহাবিদের জীবনীও রয়েছে।

কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপ তৈরি করা

সামাজিকভাবে নৈতিক অবক্ষয়ের কারণে আগের দিনকার সমাজের মতো সহযোগিতা এবং সহমর্মিতা নেই বললেই চলে। এই প্রেক্ষাপটে ইসলামি আবহে চলার জন্য সমমনাদের নিয়ে এলাকাভিত্তিক সাপোর্ট গ্রুপ তৈরি করা কার্যকরী পদক্ষেপ হতে পারে। কয়েকটি পরিবার মিলে একসাথে ওঠাবসা, সন্তানদের মাঝে খেলাধুলা, দীনি আলোচনা আয়োজনের মাধ্যমে তাদের মাঝে ইসলামি আবহের শূন্যতা কিছুটা হলেও দূর করা যেতে পারে। এর মাধ্যমে বিপদাপদে একজন আরেকজনের পাশেও দাঁড়ানোর সুযোগ তৈরি হয়।

সন্তানদের মাঝে সাদাকা বা দান করার অভ্যাস তৈরি করা

সাদাকা বা দান করা ইসলামের অনবদ্য ও শাশ্বত একটি বিধান। সাদাকা তথা দান করা বান্দার প্রতি পরম করুণাময় আল্লাহ তায়ালার অন্যতম একটি নির্দেশনা। এর মাধ্যমে মানব জীবনের ইহলৌকিক ও পারলৌকিক কল্যাণ সাধিত হয়। এটি অনেক বড় সমাজিক কাজ। সন্তানের মাঝে দান করার মানসিকতা গড়ে তুলতে বাসায় একটি বক্স বা স্থান নির্ধারণ করা যায়, যেখানে প্রতিদিন কিছু অর্থ নিজের হাতে দান করা। নিদেনপক্ষে তা সম্ভব না হলে এক জায়গায় জমা করা। এটা এমন নয় যে, একবারে একটা বড় এমাউন্ট দান করতে হবে, কৌশলটা হলো দান করতে হবে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

প্রতিদিন, যেন ছেলেমেয়েরা দানখয়রাত করা শিখে। তা ছাড়া প্রতি জুমাবারে গরিব মানুষকে কিছু দান করা, বাইরের বের হলে কোনো অভাবীকে সন্তানের মাধ্যমে খাবার কিনে দেওয়া। সন্তানের মাধ্যমে দান করার ব্যাপারটি প্রতিনিয়ত করা হলে তা আস্তে আস্তে অভ্যাসে পরিণত হবে।

সন্তানকে মুসলিম পরিচয় শেখানো: হালাল কনসেপ্ট

মুসলিম শিশুদের জন্য এই বিষয়ে সচেতনতা অত্যন্ত জরুরি। অর্থনৈতিক সচ্ছলতার কারণে মোটামুটি প্রত্যেক পরিবারের শিশুরা বিদেশ থেকে আমদানি করা অথবা প্রবাসী আত্মীয়স্বজনের মাধ্যমে আনা চকলেট পেয়ে থাকে। এগুলো যেহেতু দেশীয় খাদ্য নয়, তাই সেগুলো হালাল কিনা তা নিয়ে যথেষ্ট সন্দেহের অবকাশ থাকে। অভিজ্ঞতায় দেখেছি, প্রবাসী অনেকে (যারা ধর্ম প্র্যাক্টিসে ততটা সচেতন নন) হালালসংক্রান্ত বিষয়ে তেমন অবগত নন। সন্তানকে ছোটবেলা থেকে আল্লাহভীরু হিসেবে গড়ে তুলতে পিতামাতাকে এই হালাল বিষয়ে অসচেতন হলে চলবে না।

দীর্ঘদিন প্রবাসে থাকাকালীন সময়ে সেই ছোটবেলা থেকে সন্তানদেরকে আমরা এই বিষয়ে সচেতন করেছিলাম। সম্প্রতি একদিন স্কুল থেকে ফেরার পথে আমার ছেলেকে একটি চকলেট দিয়ে খেয়াল করছিলাম—সে সেটি খাবে কিনা তা নিয়ে দোদুল্যমান ছিল, কেননা কয়েকদিন আগে ওর হজমের সমস্যা হয়েছিল। অবশেষে সেটি খাওয়ার সিদ্ধান্ত নিল। যখন খাচ্ছিল, তখন জিজ্ঞাসা করলাম, 'এটা হালাল কিনা তা খাওয়ার আগে তো জিজ্ঞাসা করলে না?' 'তুমি যেহেতু দিয়েছ, তাই এটা হালাল হবে' ছেলের জবাব। আরও বলল, স্কুলে কেউ দিলে সেটি হালাল কিনা, অবশ্যই জেনে নিত।

প্রবাস জীবনের প্রথম দিকের ঘটনা। ল্যাবে এক কলিগের আনা চকলেট মুখে দিয়ে সন্দেহে পড়ে গেলাম। চকলেট যে হালাল না-ও হতে পারে, তা মাথাতেই ছিল না। পরে জানা গেল এতে অ্যালকোহল ছিল। এরপর থেকে বিদেশি কোনো খাদ্যদ্রব্য নিশ্চিত না হয়ে মুখে দিই না।

মেয়ে যখন সিঙ্গাপুরে প্রি-স্কুলে ভর্তি হলো, তখন এই হালাল ইস্যু নিয়ে আমরা বেশ চিন্তিত ছিলাম। স্কুলে প্রায়ই কারও-না-কারও জন্মদিনের পার্টি থাকত, যেখানে চকলেট একটা কমন আইটেম হিসেবে থাকে। মেয়েকে স্কুলে পাঠানোর আগে ওর আম্মু খুব করে বুঝাত যে, তুমি বাইরের জিনিস খাবে না। মুসলিমরা সব

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

জিনিস খেতে পারে না, খাওয়ার আগে জিনিসটি হালাল কিনা চেক করতে হয়। যদি কেউ কিছু দেয় তাহলে নেবে, কিন্তু সেটি আম্মু-আব্বু চেক না করা পর্যন্ত খাবে না। ছোট মানুষ, নিজেকে কন্ট্রোল করতে পারবে কিনা তা নিয়ে টেনশন হতো। আল্লাহর রহমতে আমাদের মেয়ে সেটি বুঝেছিল। স্কুল, এমনকি পরিচিত সার্কেলের (প্রবাসী বাংলাদেশি) কেউ চকলেট দিলেও খেত না, আমরা নিশ্চিত না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করত।

প্রায়ই এমন হতো যে, স্কুল থেকে আনা চকলেটগুলো হালাল না হওয়ায় মেয়েকে বলা হতো যে, এগুলো নিজের হাতে ডাস্টবিনে ফেলে দিতে। এই কাজের জন্য আমরা তাকে হালাল চকলেট কিনে দিতাম এবং বিশেষভাবে প্রশংসা করতাম। মেয়ে যেহেতু এভাবে বড় হয়েছে, তাই তার প্রভাব তার ছোট ভাইয়ের ওপরও পড়েছে। এমনও হয়েছে, প্রবাসী আত্মীয় চকলেট দিয়েছে, তা হালাল কিনা নিশ্চিত হতে পারছিলাম না বিধায় সেগুলো মাসের পর মাস ফ্রিজে পড়েছিল। অবশেষে ওরা ফেলে দিয়েছে।

ইসলাম প্র্যাক্টিস করলে যেকোনো খাবার খাওয়ার আগে সে চিন্তা করবে, এটা হালাল কিনা। এই ইস্যুতে কোনো ছাড় না দেওয়ার কারণে প্রবাসে দেশীয় কমিউনিটির সাথে হিসেব করে মিশতে হয়েছে। ল্যাব থেকে দলবেঁধে খেতে গেলে হালাল খাবার সাথে নিয়ে যেতাম। আবার এ জন্য যেন অন্যদের সমস্যা না হয়, সেটিও খেয়াল রাখতাম। বার্বিকিউ পার্টিতে গিয়ে খেতাম না, বাসা থেকে রান্না করা খাবার ল্যাবমেটদের অফার করেছি। পিএইচডি সুপারভাইজর এ-বিষয়টি ভালো করে জানতেন। তাই তিনিও যত্নবান ছিলেন। পিতামাতার অভ্যাস সন্তানের ওপর প্রভাব ফেলে। মনোযোগ দিয়ে ধৈর্য ধরে চেষ্টা করলে ছোট সন্তানরা তা গ্রহণ করে। এভাবে আস্তে আস্তে শিশুরা তাদের মুসলিম পরিচয় বা চেতনা সম্পর্কে সচেতন হয়।

ছোটবেলা থেকে শালীন পোশাকে অভ্যস্ত করা

পোশাক যেকোনো সংস্কৃতিতে খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয়। শিশুরা মূলত পারিবারিক কালচার অনুযায়ী পোশাকে অভ্যস্ত হয়ে উঠে। পোশাকের কারণে ধর্মীয় আইডেন্টিটিও প্রকাশ পায়। প্রসঙ্গত, পশ্চিমা দেশে মুসলিম নারীদের হিজাব এখন রাজনৈতিক প্রতীক হিসেবে গণ্য করা হয়। যে সমাজে ব্যক্তিগত স্বাধীনতাকে ধর্মের মতো মানা হয়, সেই সমাজেও মুসলিম নারীদের পোশাকের (নিকাব, বোরকা)

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ব্যাপারেও নিষেধাজ্ঞা দেওয়া হয়েছে। যেমন: তুরস্কের সেক্যুলার শাসকরা ২০০২ সালের আগ পর্যন্ত শিক্ষা প্রতিষ্ঠান এবং সরকারি অফিসে হিজাব পরাও নিষিদ্ধ করেছিল। এ-কারণে লাখ লাখ নারী বিশ্ববিদ্যালয়ের ডিগ্রী নিতে পারেনি। বর্তমানে সেখানকার ইসলামপন্থি সরকার এরদোগান এই হিজাব ইস্যুতেই ক্ষমতায় এসেছিলেন।

আমাদের দেশে অনেক মা বোরকা-নিকাব পরিধান করলেও ছোট সন্তানদের পোশাকের ব্যাপারে সচেতন নন। এ জন্য যুগের ফ্যাশন (জিন্স, টাইটস, আঁটোসাঁটো) অনুসরণ করে শিশু সন্তানকে সেই পোশাক পরান। এভাবে শিশুটি বড় হয়ে গেলেও সেই ধরনের পোশাকের প্রতি বিশেষ আকর্ষণ থেকে যায়। এ-কারণে হিজাব পরিধান করলেও অনেকের ক্ষেত্রে পোশাক-আশাক ইসলামি দৃষ্টিকোণ থেকে শালীন নয়। এ জন্য পিতামাতাকে ছোটবেলা থেকেই পোশাকের ব্যাপারে অনেক বেশি সচেতন হতে হবে। অনেকে ভেবে থাকেন, বড় হলে ঠিক হয়ে যাবে বা ইসলামসম্মত শালীন পোশাকে অভ্যস্ত হবে। কিন্তু বাস্তবে সেটি সাধারণত আর হয়ে উঠে না।

দুষ্টুমির ছলেও শিশুরা যেন অশালীন শব্দ ব্যবহার থেকে বিরত থাকে

শিশুরা পরিবেশ থেকে শিখে। ছোট শিশুরা শুরুতে কোনো শব্দের ভালো বা মন্দ অর্থ অনুধাবন করতে পারে না। বয়স বাড়ার সাথে সাথে তাদের কাছে শব্দের অর্থ সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা হয়। পিতামাতা, আত্মীয়স্বজন, স্কুলের বন্ধুরা ঝগড়াঝাটি বা রাগের মাথায় অথবা দুষ্টুমির ছলে মুখ ফসকে বাজে শব্দ (যেমন: শালা, গাধা, কুত্তা, হারামজাদা, শুয়োরের বাচ্চা ইত্যাদি) ব্যবহার করে ফেলে। অন্যদিকে ইংলিশ মিডিয়াম ব্যাকগ্রাউন্ডের শিক্ষার্থীদের মাঝে কিছু স্ল্যাং শব্দ সচারাচর স্বাভাবিক মনে করা হয়, যেমন: shit... F* words, গ্যাংস্টার, এস, বাস্টার্ড, ফ্রড, সাকার, ব্ল্যাডি হেল ইতাদি। তাই সন্তানরা কীভাবে শব্দ চয়ন করছে, তা নিয়ে পিতামাতাকে অনেক বেশি যত্নবান হতে হবে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

সন্তানকে কেন সামাজিক কাজে জড়িত করা উচিত?

আমাদের সমাজে অস্থিরতা বেড়েছে, সাথে পাল্লা দিয়ে বাড়ছে হত্যা, আত্মহত্যা, হিংসা, হানাহানি। সন্তানরাও পিতামাতার কথা শুনছে না। এ-সময়ের বড় একটি সমস্যা হচ্ছে আত্মকেন্দ্রিকতা। একজন মানুষের জন্য পরিবারের (সন্তান, পিতামাতা, ভাইবোন) দায়িত্বগুলো পালন করার পাশাপাশি সমাজের অন্য মানুষের জন্যও চিন্তা করা, প্রচেষ্টা নেওয়া অনেক গুরুত্বপূর্ণ। এদের সাথে আপনার স্বার্থের কোনো সম্পর্ক নেই, তাই চাওয়া-পাওয়ার ইস্যু জড়িত নয়; কিন্তু কমিউনিটি সার্ভিস বা সামাজিক কাজে গুরুত্ব দিয়ে জড়িত হলে একাকীত্ব ঘোচানোর পাশাপাশি অন্য এক ধরনের স্পিরিচুয়াল তৃপ্তি আসবে, যার মাধ্যমে আপনি ভালো থাকবেন। এটি গবেষণার মাধ্যমেও প্রমাণিত যে, সামাজিক কাজে অংশগ্রহণ মনকে প্রফুল্ল রাখে এমন হরমোনগুলোর নিঃসরণ বাড়িয়ে দেয়, যা হতাশা-বিষণ্ণতার বিরুদ্ধে কাজ করে। খেয়াল করলে দেখবেন, অন্যের জন্য একটি ভালো কাজ করলে আপনার মন প্রফুল্ল হয়ে উঠে। এই ইতিবাচক বিষয়গুলো নিয়মিত লালন করতে হয়, তা না হলে লেগে থাকা যায় না। এখন প্রশ্ন হচ্ছে, সামাজিক কাজে আপনার জড়িত হওয়ার সুযোগ কি আছে? হ্যাঁ, সবারই সুযোগ রয়েছে এবং এগুলো আপনার আশেপাশেই। কিছু উদাহরণ হলো—

১. কাজের বুয়া, বাসার দারোয়ান, রিকশাচালক প্রভৃতি শ্রেণির লোকদেরকে মানুষ হিসেবে সম্মান দিয়ে সহানুভূতি দেখানো, তাদের খোঁজখবর নেওয়া।

২. অসুস্থ রোগী দেখতে যাওয়া, এলাকার বয়স্ক মানুষের খোঁজখবর নেওয়া।

৩. ক্ষুধার্ত, অভাবী রোগীর পাশে দাঁড়ানো।

৪. ইয়াংদের প্রোডাক্টিভ রাখতে ভালো কাজে অনুপ্রাণিত করা (লেখালেখি, গবেষণা, শিক্ষকতা করা)।

৫. নিজে নিয়মিত রক্ত দান করা, অন্যকেও এই ব্যাপারে উদ্বুদ্ধ করা।

৬. নিজে ইসলাম পালন করা এবং তা প্রচার-প্রসারের প্র্যাক্টিসে (তাবলিগ) অন্যকে উদ্বুদ্ধ করা। এটা বড় কমিউনিটি সার্ভিস হতে পারে এই মতে যে, এর মাধ্যমে আপনি একজন মানুষের পার্থিব এবং পরকালীন সফলতায় সহযোগিতা করছেন।

আশেপাশে খেয়াল করলে আপনি এমন অনেক সামাজিক ইতিবাচক কাজ খুঁজে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

পাবেন। এমন না যে, এই কাজগুলো কালেভদ্রে করবেন। নিয়মিত টার্গেট করে একটু একটু করে করতে থাকুন, দেখবেন, আপনার একাকীত্ব ও হতাশা চলে যাবে, আপনি আপনার জীবনের মিনিং খুঁজে পাবেন।

মানসিক হতাশাগ্রস্ত সন্তানের ব্যবস্থাপত্র কী হবে?

বিভিন্ন কারণে সন্তান ডিপ্রেশন বা হতাশায় নিমজ্জিত হতে পারে। বাবা-মায়ের অগোচরে সন্তান পর্নোগ্রাফি, মাদকদ্রব্য বা ভিডিও গেইমে আসক্ত হয়ে পড়তে পারে। একজন যখন বেশি মাত্রার ডিপ্রেশনে (Clinical depression) পতিত হয়, সেখান থেকে সহজে মুক্তি মিলে না। পিতামাতাকে এই কঠিন বাস্তবতা মাথায় রাখতে হবে। দীর্ঘদিন প্রাইভেট বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষকতাকালীন সময়ে হতাশায় ভোগা বেশ কিছু শিক্ষার্থীকে কাছ থেকে দেখেছি। তাদেরকে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে অনুরোধ করেছি।

হতাশায় নিমজ্জিত মানুষকে নিরপেক্ষ মানুষের সহযোগিতা ছাড়া পরিবারের লোকজন তাকে সচরাচর স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আনতে পারে না। এ জন্য তাকে একজন মনোরোগ বিশেষজ্ঞের অধীনে কাউন্সেলিং নিতে হবে। শুরুতে সন্তানরা যেতে চাইবে না, কিন্তু তাকে বুঝাতে হবে। মনোরোগ বিশেষজ্ঞরা নিয়মতান্ত্রিক উপায়ে পরামর্শ দেবেন, যা বাস্তবায়নে পরিবারের সবার সহযোগিতা ও ধৈর্যের দরকার পড়ে।

সন্তানের মানসিক অবস্থা উন্নয়নে একটি কার্যকরী পদক্ষেপ হলো তাদেরকে ধর্মকর্মে উদ্বুদ্ধ করা। আমার অভিজ্ঞতায় দেখেছি—হতাশাগ্রস্ত মানুষরা বাসা বা হোস্টেলে অবস্থানকালীন গঠনমূলক কোনো সামাজিক কাজে জড়িত হতে আগ্রহ পায় না। তাদের এই অবস্থার উন্নতি ঘটাতে হলে থার্ড পার্টি প্রয়োজন। এক্ষেত্রে সন্তানকে তাবলিগের কাজে জড়িত করা যেতে পারে।

মাদকাসক্ত কাউকে পুনর্বাসন করতে যে পদ্ধতি অনুসরণ (অনেক গবেষণার মাধ্যমে প্রতিষ্ঠিত) করা হয়, সেই ধরনের পদ্ধতি তাবলিগের মাধ্যমে পরোক্ষভাবে বাস্তবায়িত হয়।

তাবলিগের মাধ্যমে বাসা ছেড়ে নির্দিষ্ট সময় (যেমন: ৪০ দিন) ব্যয় করলে জীবন সম্পর্কে, জীবনের মিনিং সম্পর্কে অনুধাবন করা যায়। একাধারে অনেকদিন কাটালে সেই অনুভূতি স্থিতিশীল হতে দেখা যায়। তা ছাড়া তাবলিগে গিয়ে অনেক

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

শারীরিক পরিশ্রমও করতে হয়, অনেক কষ্ট করতে হয়। পুনর্বাসনের ক্ষেত্রে বারবার একই থেরাপি চালু রাখা হয়। তাবলিগের ক্ষেত্রে কেউ বাসায় ফিরে এলেও তাকে প্রতিদিন নির্দিষ্ট কিছু কাজ করতে হয়, মানুষের সাথে দাওয়াত দেওয়ার জন্য মিশতে হয়, প্রতি সপ্তাহের কাজ রয়েছে এবং প্রতি মাসে আবার কয়েকদিন তাবলিগে কাটানোর সিস্টেম আছে। যারা এগুলোর সাথে লেগে থাকে, তারা শুধু স্বাভাবিক লাইফেই ফিরে না, তাদেরকে অনেক দায়িত্বশীলও হতে দেখা যায়। নিজের অভিজ্ঞতায় দেখেছি, তাবলিগে গিয়ে অনেক মানুষ স্বাভাবিক জীবনে ফিরে এসেছে।

বয়ঃসন্ধিকালীন সময়ে সন্তানদের, বিশেষ করে টিনেজ মেয়ে সন্তানের মাঝে মানসিক সমস্যা দেখা দিতে পারে। কেননা, এ-সময়টা শারীরবৃত্তীয় অনেক পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যায়। এ-সময় তার মাঝে অস্থিরতা, বিষণ্ণতা, হতাশা জেঁকে বসতে পারে। খুব ধৈর্য ধরে তখন পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। সন্তানকে ধর্মীয় ভাবধারায় অনুপ্রাণিত করতে হবে। এর জন্য বাসায় প্রতিদিন একটি নির্দিষ্ট সময়ে ইসলামি আলোচনা বা তালিম হতে পারে। এক্ষেত্রে ফাজায়েলে আমল বেশ গোছানো। কেননা, লাইফস্টাইল-সংক্রান্ত বিভিন্ন বিষয়ের পাশাপাশি সাহাবিদের জীবনসংগ্রাম এবং উৎসর্গের ঘটনা এতে রয়েছে, যা মুসলিম বিশ্বাসীদেরকে অনেক অনুপ্রাণিত করে। যেকোনো বিষয়ভিত্তিক কুরআন-হাদিস পড়া যেতে পারে। এখানে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হচ্ছে, সেই ধর্মীয় আলোচনা নির্দিষ্ট সময়ে এবং প্রতিদিন যেন চালু থাকে এমন শৃঙ্খলা থাকা দরকার। এমন নয় যে, ইচ্ছা হলো পড়লাম, না হলে পড়লাম না। কিছু দিন (কয়েক সপ্তাহ থেকে তিন মাসের মধ্যে) এভাবে চলার পর আপনারা নিজেরাই অনুধাবন করতে পারবেন। সর্বোপরি পিতামাতা হিসেবে সন্তানের জন্য প্রতিনিয়ত প্রার্থনা করতে হবে। সন্তানের জন্য আল্লাহ পিতামাতার প্রার্থনা কবুল করেন।

মনে রাখতে হবে, মানসিক সমস্যাবলি কখনোই তাড়াতাড়ি সমাধান করা যায় না। একজন মানুষ হতাশাগ্রস্ত পর্যায়ে পৌঁছুতে যেমন অনেক সময় লাগে, তেমনি তাদেরকে সুস্থ-স্বাভাবিক জীবনে ফিরিয়ে আনতেও অনেক সময় লেগে যেতে পারে। তাই এক্ষেত্রে ধৈর্যের কোনো বিকল্প নেই।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ইংলিশ নাকি বাংলা মিডিয়াম স্কুল?

এই প্রশ্নটি নিয়ে অনেক বাবা-মা বিপাকে পড়েন। কী করা উচিত, তা নিয়ে তারা সিদ্ধান্তহীনতায় ভোগেন। দেশের মূলধারার শিক্ষাব্যবস্থা নিয়ে পিতামাতারা সন্তুষ্ট নন। অন্যদিকে ইংলিশ মিডিয়ামের কারিকুলাম অনেক সমৃদ্ধ। এই স্কুলগুলো মূলত ঢাকা বা অন্যান্য বড় জেলাশহর-কেন্দ্রিক। সেই কারিকুলামে পড়াশোনার খরচও বেশি। তা ছাড়া ঢাকার বাইরে ইংলিশ মিডিয়াম স্কুল চালানোর মতো পর্যাপ্ত শিক্ষক পাওয়াও খুব কঠিন, এমনকি ঢাকার বেশিরভাগ ইংলিশ মিডিয়াম স্কুলও শিক্ষক সংকটে ভোগে থাকে।

২০১২ সালে সিঙ্গাপুর থেকে ফেরার পর মেয়েকে কোন স্কুলে ভর্তি করাব, তা নিয়ে বিপাকে পড়ে যাই। ইসলামি ভাবধারায় সন্তানকে বড় করা ছিল অন্যতম বিষয়। তাই দেশে ফিরে ছোট ভাইয়ের কাছাকাছি থাকার জন্য বনশ্রীতে বাসা ভাড়া করেছিলাম। মেয়ের কাজিন মানারাত স্কুলে পড়ত, আর তার চাচি সেখানে শিক্ষকতা করতেন। এই দিকটা বিবেচনা করে মানারাত ইন্টারন্যাশনাল স্কুলে মেয়ে ভর্তি পরীক্ষা দিয়ে ক্লাস ওয়ানে ভর্তি হলো। মাত্র ৫ দিন ক্লাস করার পর অনুধাবন করলাম যাতায়াতে ভয়াবহ সমস্যা। স্কুল থেকে আসতে সন্ধ্যা পর্যন্ত লেগে যায়। সন্তানের মাকেও স্কুলে বসে থাকতে হয়। তাই দ্রুত মানারাত স্কুল ছেড়ে দেওয়ার সিদ্ধান্ত নিলাম, কেননা দীর্ঘমেয়াদে এটা সন্তান এবং পরিবারের জন্য বিরাট মানসিক পীড়ার কারণ হয়ে উঠবে। তা ছাড়া স্বাস্থ্যহানিও ঘটবে। মেয়েকে বাংলা ভার্সনে ভর্তি করাতে চেষ্টা করেছিলাম, কিন্তু মোটামুটি ভালো মানের স্কুলে ভর্তির সুযোগ ছিল না।

অবশেষে মেয়েকে বনশ্রীর এক গলির স্কুলে ভর্তি করলাম বাংলা মিডিয়ামের ইংলিশ ভার্সনে। সিঙ্গাপুরের তুলনায় স্কুলের পরিবেশ অনেক পিছানো, যার জন্য মেয়ের প্রথম প্রথম খাপ খাওয়াতে কষ্ট হতো। তারপরও সে মানিয়ে নিয়েছিল। এটা মূলত সম্ভব হয়েছিল ওর মায়ের কারণে। সেখানে বছর দেড়েক পড়ার পর সে স্কুলে যেতে আগ্রহ হারিয়ে ফেলে। একটা ছেলে বাজে কথা বলত, অর্থাৎ সে বুলিয়িংয়ের শিকার হয়। এই অবস্থায় আমরা স্কুল বন্ধ করার সিদ্ধান্ত নিলাম। ওই সময় আমি অনেক আগ্রহ নিয়ে ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষকতা শুরু করেছিলাম, কিন্তু সেখানেও অনেক পলিটিকস, গবেষণায় উৎসাহ পাওয়ার পরিবর্তে বাধার সম্মুখীন হতে হয়। এদিকে সন্তানের ভালো স্কুলের ব্যবস্থা, অন্যদিকে ইতিবাচক কর্মক্ষেত্রের সন্ধানে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ইনসেপ্টা ফার্মাসিউটিক্যালের বায়োটেক ডিভিশনে সিনিয়র ম্যানেজার হিসেবে যোগ দিই ২০১৪ সালে। সেই সুবাদে মেয়েকে উত্তরার একটি ইংলিশ মিডিয়াম স্কুলে ভর্তি করালাম। যেখানে ইসলামি ভাবধারাকে সর্বোচ্চ গুরুত্ব দেওয়া হয় এবং ছেলেমেয়ে আলাদা ক্লাস করে। আমাদের স্কুল চয়েস করার ক্ষেত্রে মূল ইস্যু ছিল— ছেলেমেয়ে যেন আলাদা পড়াশোনা করে। দেশে টিকতে পারব কিনা তা নিয়ে কিছুটা সন্দেহও ছিল।

ছেলেমেয়েকে ইংলিশ অথবা বাংলা মিডিয়ামে দেওয়া হবে কিনা সেই সিদ্ধান্ত তৈরিতে কতগুলো বিষয় বিবেচনায় নেওয়া দরকার। প্রথম কথা হচ্ছে, আপনি বিদেশে পাড়ি জমাবেন কিনা। যদি প্রবাসী হতে চান, তখন ইংলিশ মিডিয়াম চয়েস করা যেতে পারে, তবে ইসলামি মূল্যবোধকে প্রমোট করে এমন কোনো স্কুলে ভর্তি করানো উচিত। আর যারা দেশে থাকতে চান, তারা নির্দ্বিধায় বাংলা মিডিয়ামে দিতে পারেন। যারা দোদুল্যমান অর্থাৎ দেশেও থাকতে পারেন, আবার বিদেশেও চলে যেতে পারেন, তারাও বাংলা মিডিয়ামে দিতে পারেন।

আমার ১০ বছরের অভিজ্ঞতায় মনে হয়েছে, ইংলিশ মিডিয়ামের কারিকুলাম এমনভাবে তৈরি করা, যা দ্বারা কোমলমতি শিক্ষার্থীদের মাঝে পশ্চিমা ভাষা ও সংস্কৃতির প্রতি বিশেষ আগ্রহ জন্মে। তারা দেশে বাস করলেও বাংলাদেশের সমাজ এবং ইসলামি সংস্কৃতি থেকে মোটামুটি বিচ্ছিন্ন থাকে। এমনকি ইসলামি ইংলিশ মিডিয়াম স্কুল হলেও এই অবস্থার খুব বেশি পরিবর্তন হয় না, যার মূল কারণ হচ্ছে ইংরেজি ভাষা ও ব্রিটিশ কারিকুলাম। আরেকটা বিষয় হচ্ছে যে, শিক্ষার্থীরা 'এ লেভেল'-এর পরে অপরিণত বয়সেই বিদেশে চলে যাওয়ার জন্য পাগলপ্রায় হয়ে যায়। অর্থনৈতিকভাবে সচ্ছল এবং উচ্চশিক্ষিত পরিবারের সন্তানরা মূলত ইংলিশ মিডিয়ামে পড়ে। এক জরিপ অনুযায়ী ২০০৫ সালে প্রায় ১৭,০০০ শিক্ষার্থী ইংলিশ মিডিয়ামে পড়াশোনা করত। ২০২০ সালে ৫০০০-এর বেশি স্টুডেন্ট 'এ-লেভেল' পরীক্ষায় নিবন্ধন করেছিল। জাপানের উদ্যোগে এক রিসার্চে দেখা গিয়েছে, ইংলিশ মিডিয়ামে যাদের সন্তানরা পড়েন, তাদের পিতামাতার ৮০ শতাংশ বিশ্ববিদ্যালয়ে গ্রাজুয়েট এবং ৮০ ভাগ ছাত্রছাত্রীদের মূল্য লক্ষ্য থাকে বিদেশে পাড়ি দেওয়া।[৯০] ইংলিশ মিডিয়ামে কো-এডুকেশন এবং পড়াশোনার সিস্টেমের কারণে পশ্চিমা সংস্কৃতির (মিউজিক, মুভি, সাহিত্য ইত্যাদি) দ্বারা অনুপ্রাণিত হওয়া খুব স্বাভাবিক ব্যাপার। অপরদিকে, ইসলামি ভাবধারার ইংলিশ মিডিয়াম স্কুলের শিক্ষার্থীদের মন-মানসিকতাতেও খুব একটা পার্থক্য দেখা যায় না;

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

যদিও স্কুলে পড়াকালীন সময়ে মেয়েরা হিজাব পরিধান করে, কেউ কেউ হিফজও পড়ে এবং তারা বেশ কিছু দোয়া-কালাম শিখে। এসব বিবেচনায় নিলে ইসলামি দৃষ্টিকোণ থেকে ইংলিশ মিডিয়াম স্কুল অনেক বেশি ঝুঁকিপূর্ণ। তবে মনে রাখতে হবে, সব জায়গায়ই ব্যতিক্রম থাকে এবং এটা নির্ভর করবে পারিবারিক সচেতনতার ওপর।

কো-এডুকেশন সন্তানের বিকাশে ঝুঁকিপূর্ণ

কো-এডুকেশন তথা ছেলে-মেয়ে এক সাথে ক্লাস করার আইডিয়া এসেছে পশ্চিমা নারীবাদ আন্দোলনের প্রভাবে। পরবর্তী সময়ে এটা বিভিন্নভাবে মুসলিম দেশেও ছড়িয়ে পড়েছে। স্কুল পর্যায়ে কো-এডুকেশন শিক্ষা পদ্ধতি চালু করার পক্ষে যুক্তি ছিল—নারী-পুরুষ একসাথে মেলামেশা করলে সুস্থ সামাজিক মিথস্ক্রিয়া বা যোগাযোগ হবে এবং এর ফলে নারীর প্রতি সমাজের নেতিবাচক বদ্ধমূল ধারণা অনেকাংশে কমে যাবে। কিন্তু অবাক করার বিষয় হচ্ছে যে, উন্নত দেশগুলোতে ইদানীং ছেলে এবং মেয়েদের পৃথক স্কুলের (single-sex school) চাহিদা অনেক বেড়ে যাচ্ছে। সামাজিক অবক্ষয়ের কারণে পিতামাতারাও চান তাদের সন্তানরা সিংগেল সেক্স স্কুলে (ক্লাসরুমে শুধু মেয়ে বা শুধু ছেলে) পড়াশোনা করুক।

আমেরিকায় ১৯৭২ সালের শিক্ষানীতি সংশোধন করার ফলে স্পেশাল স্কুল হিসেবে সিংগেল সেক্স স্কুলের আইডিয়া নিয়ে পরীক্ষা করা হয় ৯০-এর দশকে। এর পিছনে যুক্তি ছিল, ছেলে এবং মেয়েরা জৈবিকভাবে আলাদা, আর তাদের মস্তিষ্কের গঠনও ভিন্ন, তাই মেয়েদের জন্য আলাদা শিক্ষাপদ্ধতি হলে তারা সেই সমস্ত সায়েন্সের সাবজেক্টে ভালো করবে—যেখানে তারা এতদিন পিছিয়ে ছিল। আরেকটি যুক্তি ছিল, কো-এডুকেশনে মেয়েদের আত্মমর্যাদাবোধে ঘাটতি হয় এবং ক্লাসে বিপরীত লিঙ্গের উপস্থিতির কারণে মন বিক্ষিপ্ত (distracted) হয়। এসব কারণে তারা অ্যাকাডেমিকভাবে ভালো করতে পারে না। এই যুক্তিতে আমেরিকার ক্যালিফোর্নিয়াতে দুই বছরের জন্য ৬টি সিংগেল সেক্স স্কুল পরীক্ষামূলকভাবে চালু হয়েছিল ৯০-এর দশকে। এই স্টাডি পর্যালোচনা করে দেখা যায়—সিংগেল সেক্স স্কুলে মেয়েরা পড়াশোনায় ভালো করেছে। এই স্টাডির পর আমেরিকায় ১৯৯৫ সালে ৩টি সিংগেল সেক্স স্কুল চালু হয়। ২০১২ সালে তা বেড়ে হয়েছে ৫০০টি সিংগেল সেক্স স্কুল।[৯১] আমেরিকায় দিনদিন এক লৈঙ্গিক স্কুলের চাহিদা বাড়ছে।

এই স্কুলিং সিস্টেম কার্যকরী কিনা, তা নিয়ে সবচেয়ে বেশি নিয়মতান্ত্রিক গবেষণা

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

হয়েছে দক্ষিণ কোরিয়াতে। ১৯৬৮ সালে সেখানে শিক্ষাব্যবস্থার আমূল পরিবর্তন করা হয়। লটারির মাধ্যমে দেশের ৪০ শতাংশ স্কুলের শিক্ষার্থীদের সিংগেল সেক্স স্কুলে ভর্তির সুযোগ দেওয়া হয়।[৯২] অনেক বছরের গবেষণার ওপর ভিত্তি করে দেখা গেল, কো-এডুকেশনের তুলনায় সিংগেল সেক্স স্কুলের শিক্ষার্থীদের অ্যাকাডেমিক রেজাল্ট লক্ষণীয়ভাবে ভালো। শুধু তা-ই নয়, দীর্ঘ ৪০ বছরের গবেষণার ফলাফল হলো—যারা সিংগেল সেক্স স্কুল থেকে বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি হয়েছিল, তারা প্রফেশনাল ক্যারিয়ারেও ভালো করে। তাদের মধ্যে পরিবার গঠন এবং বাচ্চা নেওয়ার ক্ষেত্রেও ইতিবাচক মনোভাব পরিলক্ষিত হয়। সিঙ্গাপুরেও সিংগেল সেক্স স্কুলগুলো খুব ভালো রেজাল্ট করে। অন্যদিকে অস্ট্রেলিয়া এবং ইংল্যান্ডের মুসলিম স্কুলগুলোও (সিঙ্গেল সেক্স ক্লাস) প্রতি বছর ভালো স্কুলের লিস্টের প্রথম দিকে থাকছে।

আমাদের সময় স্কুল পর্যায়ে ছেলে এবং মেয়ে আলাদা পড়াশোনা করেছে। ৯০-এর দশকে পশ্চিমা মূল্যবোধ প্রতিষ্ঠিত করতে এনজিও-ভিত্তিক অনেক উদ্যোগ নেওয়া হয়। এর ফলশ্রুতিতে (পুরাতন গার্লস এবং বয়েস স্কুল ছাড়া) কো-এডুকেশন স্বাভাবিক হয়ে গেছে। বর্তমানে স্কুলের শিক্ষাব্যবস্থায় ধর্মীয় শিক্ষাকে সংকুচিত করে রাখা এবং সামাজিক অবক্ষয়ের কারণে সন্তানের পিতামাতারা স্কুল নিয়ে বেশ উদ্বিগ্ন থাকেন। আমি নিজেও আমার সন্তানের স্কুলিং নিয়ে চিন্তিত। মুসলিম অধ্যুষিত দেশে যেটা স্বাভাবিক ছিল, এখন সেটা অস্বাভাবিক হয়ে যাচ্ছে। এভাবে সোশ্যাল এক্সপেরিমেন্টের বলির পাঠা হচ্ছে আমাদের সন্তানদের প্রজন্ম। বর্তমানে স্কুল পর্যায়ে বুলিং এবং নারীদের প্রতি সেক্সুয়াল হ্যারাসমেন্টও বেড়েছে। নারীদের অবস্থা উন্নতি করতে গিয়ে এখন তাদেরকেই ঝুঁকির মধ্যে ফেলে দেওয়া হয়েছে। তাই এই সময়ে দেশে বেশি বেশি সিংগেল সেক্স স্কুল তৈরি করা সময়ের দাবি। সরকার এগিয়ে না এলেও নিজেদের অনাগত প্রজন্মের চিন্তা মাথায় রেখে প্রাইভেট স্কুল গড়ে তুলতে হবে।

আন্ডারগ্রাজুয়েট পর্যায়ে বিদেশে পড়তে যাওয়া সন্তানের জন্য কেন ঝুঁকিপূর্ণ?

সাম্প্রতিক সময়ে ইংলিশ মিডিয়ামের পাশাপাশি বাংলা মিডিয়ামে পড়ুয়া সন্তানকেও অনেক বাবা-মা আন্ডারগ্রাজুয়েট করতে বিদেশে পাঠাচ্ছেন। বিদেশে আন্ডারগ্রাজুয়েশন পর্যায়ে স্কলারশিপ ... চলে। বিদেশে অনার্স শেষ

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

করতে কম করে হলেও এক থেকে দুই কোটি টাকা খরচ হয়। এত টাকা খরচ করে তাদের আদরে বেড়ে ওঠা সন্তানকে অপরিণত বয়সে (১৯-২০ বছর) বিদেশের মতো নতুন দেশে পাঠিয়ে দেওয়া হচ্ছে। তাই দেখা যায়, পর্যাপ্ত তথ্যের অভাবে অনেক বাবা-মা অনিশ্চয়তায় পড়ে যান। যে সন্তান নিজ হাতে গ্লাস ভরে পানি পান করতে পারত না, নিজের জামা পরিষ্কার, বাজার বা রান্নাবান্না করতে পারত না, সে সন্তানদের বিদেশের মাটিতে এসব রপ্ত করতে অনেক বেগ পেতে হয়। আর নিজের পড়াশোনার খরচ জোগাড় করতে হলে তো তাদেরকে আরও কঠিন অবস্থার সম্মুখীন হতে হয়।

বাবা-মায়ের অবর্তমানে পশ্চিমা কালচারে আন্ডারগ্রাজুয়েশন করার সময় ইসলামি নীতি-নৈতিকতা ধরে রাখা বেশ কঠিন। সেখানে ছেলেমেয়েদের মধ্যে মিক্সিং অনেক বেশি, হোস্টেল লাইফেও ছেলেমেয়েদের মধ্যে সচরাচর বাউন্ডারি নেই। বলে রাখা ভালো, পোস্ট গ্র্যাজুয়েশনে (মাস্টার্স, পিএইচডি) অধ্যয়নরত শিক্ষার্থীদের এই ঝুঁকি অনেক কম। এ ছাড়া পোস্ট গ্র্যাজুয়েশন পর্যায়ে বয়সের পরিপক্কতা বা ম্যাচিউরিটি এবং জীবনবোধ সচারাচর স্থিতি অবস্থায় চলে আসে। আগের পরিচ্ছেদের বিস্তারিত আলোচনা থেকে স্পষ্ট প্রতীয়মান হয়—গত এক দশকে পশ্চিমা কালচার অনেক পরিবর্তন হয়েছে। এলজিবিটি বা ট্রান্সজেন্ডার ও ড্রাগস এখন সমাজের অনেক বড় একটি ইস্যু। বিশ্ববিদ্যালয়গুলো এলজিবিটিবান্ধব হওয়াকে সম্মানজনক বলে মনে করে।

অত্যন্ত পরিতাপের বিষয় হলো, ইংলিশ মিডিয়ামের শিক্ষার্থীদের বিষয়ভিত্তিক জ্ঞান বাংলা মিডিয়ামের শিক্ষার্থীদের চেয়ে অনেক এগিয়ে থাকলেও তারা দেশের পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি হতে পারে না। ভর্তি পরীক্ষা পদ্ধতির ভিন্নতার কারণে এই অবস্থা তৈরি হয়েছে। এই প্রেক্ষাপটে ইংলিশ মিডিয়ামের শিক্ষার্থীরা দেশের ভালো কোনো প্রাইভেট বিশ্ববিদ্যালয়ে আন্ডারগ্র্যাজুয়েশন শেষ করে মাস্টার্স বা পিএইচডির জন্য স্কলারশিপ টার্গেট করতে পারে। তারা বাংলা মিডিয়ামের ছাত্রছাত্রীদের তুলনায় সহজে উচ্চশিক্ষা বৃত্তির প্রয়োজনীয় দক্ষতাগুলো অর্জন করতে পারে। সাধারণত আন্ডারগ্র্যাজুয়েট ডিগ্রী শেষ করতে করতে তাদের মাঝে ততদিনে নিজে চলার যোগ্যতা বা ম্যাচিউরিটি চলে আসে। এরপর বিদেশে পড়তে গেলে লক্ষ্যে পৌঁছা সহজতর হয়। এইচএসসি বা এ-লেভেলের পর সন্তানদের আন্ডারগ্র্যাজুয়েটের জন্য বিদেশে পাঠিয়ে সন্তানের ইসলামি চেতনার বিচ্যুতি নিয়ে অনেক বাবা-মায়ের আফসোসের সীমা থাকে না। তাই জেনে-বুঝে পরিকল্পনা

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

করলে অনেক টাকাও বাঁচতে পারে, আবার সন্তানদেরও লক্ষ্যে পৌঁছা সহজ হয়। আমার লিখিত 'বিসিএস নাকি বিদেশে উচ্চশিক্ষা?' বইতে উচ্চশিক্ষার্থে স্কলারশিপ পেতে কীভাবে প্রস্তুতি নিতে হয়, এই বিষয়ে বিস্তারিত তথ্যভিত্তিক আলোচনা করা হয়েছে।

হোম স্কুলিং কি বিকল্প হতে পারে?

শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান মানবিক বিকাশের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে, কেননা এই সময়টাতে জ্ঞানীয় বিকাশ, সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গি, মূল্যবোধের ভিত্তি গড়ে ওঠে। নীতি-নৈতিকতার চরম অবক্ষয়, দ্রুত পরিবর্তনশীল সমাজব্যবস্থা এবং পাবলিক স্কুলের পাঠ্যক্রমে ইসলামধর্ম শিক্ষার গুরুত্ব কমে যাওয়ায় ইসলামের প্রতি শ্রদ্ধাশীল বাবা-মা সন্তানের পড়াশোনা নিয়ে চিন্তিত। শেখার জন্য একটা পরিবেশ অত্যাবশক, যা শত চেষ্টা করেও বাসায় তৈরি করা অনেক অনেক কঠিন। প্রসঙ্গত, বর্তমানে পারিবারিক কলহ আমাদের প্রাত্যহিক জীবনের প্রায় অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে গিয়েছে। বাসায় মেহমান, আত্মীয়স্বজন আসে। নির্দিষ্ট সময়ে নিয়ম করে কোনো কাজ (যেমন: স্কুলে যাওয়া) না করতে পারলে বায়োলজিক্যাল ক্লক (দেহগড়ি) এলোমেলো হয়ে যায়। এর ফলে যে শিক্ষার্থী ভোরবেলায় নিয়মিত ক্লাস করত, সেই শিক্ষার্থীই স্কুল না থাকলে গড়িমসি করে, অর্থাৎ দেরিতে তার ঘুম ভাঙে। স্কুলের পরিবেশে বন্ধুবান্ধবের সংস্পর্শে অনেক ধরনের সামাজিক যোগাযোগ ও সংযোগ ঘটে। শিশুদের বেড়ে ওঠার জন্য সমবয়সী বন্ধুর দরকার হয়, যা কখনো বাবা-মা পূরণ করতে পারবে না। এ জন্য পড়াশোনার জন্য টিপিক্যাল শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের বিকল্প নেই। এখন প্রশ্ন হচ্ছে, সেই ধরনের স্কুলের পরিবেশ কোথায় পাওয়া যাবে? যেখানেই পাওয়া যাক, তা পিতামাতাকেই খুঁজে বের করতে হবে। কেননা, এটি তাদের পার্থিব ও পারলৌকিক জীবনের বড় একটি বিনিয়োগ। আমাদের সমাজে নতুন নতুন উদ্যোক্তা তৈরি হওয়া দরকার, যারা ধর্মীয় মূল্যবোধকে প্রাধান্য দিয়ে শিক্ষা প্রতিষ্ঠান গড়ে তুলবেন। সামনের সময়গুলোতে ধর্মীয় মূল্যবোধের ওপর গুরুত্ব দেওয়া স্কুলের অনেক চাহিদা তৈরি হতে যাচ্ছে।

বিয়ের প্রতি অনীহা: ঘনীভূত একটি নতুন সমস্যা

বর্তমান সময়ে বিবাহ উপযুক্ত সন্তানের বাবা-মায়েরা (বিশেষ করে সচ্ছল পরিবারে) চিন্তিত থাকেন, সন্তানরা বিয়ে করবে তো? বিয়ের প্রতি তাদের এই অনীহার

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

অনেক কারণ হতে পারে, যেমন: পারিবারিক কলহ, বেকারত্ব, মাত্রাতিরিক্ত ক্যারিয়ার সচেতনতা, সমকামিতা বা এলজিবিটি জীবনাচারণ, ডিপ্রেশন এবং সর্বোপরি ধর্মীয় মূল্যবোধের অধঃপতন। তা ছাড়া আমরা বিয়ে নিয়ে খুব ফ্যান্টাসিতে ভুগি, ভাবতে থাকি—বিয়ে মানেই প্রেম-ভালোবাসা আর সুখ আর সুখ। বিয়ের মাধ্যমে মুসলিমরা সংসার নামক একটি ক্যারিয়ার শুরু করে, সাধারণ জবের সাথে তুলনা করলে যে-ব্যাপারটা অনুধাবন করা সহজ হবে। বিয়ের মাধ্যমে যে পরিমাণে সোশ্যাল ক্যাপিটাল গড়ে উঠে, তা জবের মাধ্যমে সম্ভব নয়।

জব থেকে সাধারণত মোটাদাগে যা পাওয়া যায়—

১. আর্থিক সচ্ছলতা

২. সামাজিক মর্যাদা

৩. মানুষের সাথে সম্পর্ক (সেখানে আত্মীয়ের মতো কোনো দাবি করা যায় না)

৪. বৃদ্ধাবস্থার সাপোর্ট (সম্পদ, টাকা পয়সা)

অন্যদিকে বিয়ে নামক ক্যারিয়ারের বড় প্রাপ্তিগুলো হলো—

১. মানবীয় সম্পর্ক

২. সামাজিক মর্যাদা (বাবা-মা, ভাইবোন, নানানানি, দাদাদাদি ইত্যাদি পরিচয়)

৩. বৃদ্ধাবস্থার সাপোর্ট

৪. অর্থনৈতিক সচ্ছলতা

কেউ যতই সম্পদশালী হোক-না কেন, তা মানবীয় সম্পর্ক বা কানেকশনকে প্রতিস্থাপন করতে পারে না। দিন শেষে স্বামী-স্ত্রী পরস্পর যে মানবীয় সম্পর্কে নিবিড়ভাবে আচ্ছাদিত হয়, তা অন্যভাবে অর্জন করা প্রায় অসম্ভব। টাকা দিয়ে সার্ভিস কেনা গেলেও, মানুষের প্রকৃত ভালোবাসার সম্পর্ক কেনা যায় না। অসুস্থতার সময়, বৃদ্ধ বয়সে স্বামী-স্ত্রী দুজন দুজনার হয়ে ওঠে।

জবের শুরুতে যেমন অনেক সংগ্রাম করতে হয়, ক্যারিয়ারে ভালো করতে অনেক কৌশলী হতে হয়, ম্যানেজমেন্ট স্কিল অর্জন করতে হয়, ঠিক তেমনি সংসারজীবনেও নানা বাধার মোকাবিলা করে স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক টেকসই হয়। জবে যত বড় পদই অর্জন করুন-না কেন, অবশেষে আপনাকে অবসর গ্রহণ করতেই হবে; এমনকি সামাজিকভাবে সেই পদবির গুরুত্বও উল্লেখযোগ্যভাবে কমে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আসবে; কিন্তু বিয়ে নামক ক্যারিয়ারের মাধ্যমে আপনি ক্রমশ প্রভাবশালী ও মান্যবর হয়ে উঠবেন, তথা স্বামী-স্ত্রী হিসেবে বৃদ্ধ হতে থাকলে আপনাদের মর্যাদা ও প্রভাব বাড়তেই থাকবে। আর এটি ঘটে নিজের সন্তানসন্ততি, আত্মীয়স্বজন লাভের মাধ্যমে। যেমন: আমার বাবা চাকরি করে অনেক কষ্ট করে সংসার চালাতেন, কিন্তু আমরা বড় হয়ে গেলে তিনি আর্থিকভাবে সচ্ছল হয়ে উঠেন। যারা হজ করার ক্ষেত্রে স্বাবলম্বী ছিলেন না, তারা একদিন হজ করলেন, বিদেশেও ঘুরে বেড়ালেন।

বিয়ের সবচেয়ে বড় প্রাপ্তি হচ্ছে আখিরাতের সফলতা। সন্তানসন্ততির মাধ্যমে অর্জিত মানবীয় সম্পর্ক পিতামাতার জন্য আখেরাতের বড় পাথেয় হতে পারে। কিন্তু জব শেষ হওয়ার সাথে সচরাচর সবাই ভুলে যায়, প্রতিষ্ঠানও কেয়ার করে না। পিতামাতার মতো সম্মানজনক স্ট্যাটাস বিয়ে করে স্বামী-স্ত্রী না হলে অর্জন করা যায় না। মোটকথা, বিয়েটা কোনোরকম ফ্যান্টাসি নয়, এটি মানুষের জন্য প্রয়োজনীয় বিষয়। এখন প্রশ্ন হচ্ছে, তাহলে পরিবারে এত ঝগড়াঝাটি হয় কেন? এক কথায় এর উত্তর হচ্ছে, এটি আমাদের ব্যর্থতা।

জবে ভালো করতে আমাদের অনেক দক্ষতা অর্জন করতে হয়। এটি আমরা সহজে বুঝতে পারি। কিন্তু সংসারে কীভাবে সম্পর্ক উন্নয়ন করতে হয়, কীভাবে মানবীয় কানেকশন বাড়াতে হয়, সে-বিষয়গুলো সম্পর্কে আমরা ওয়াকিবহাল নই। সম্পর্কের যে সীমা রয়েছে, তা আমাদের শেখানো হয় না। পারিবারিক কলহ মূলত আমাদের হাতের কামাই।

দিনশেষে সন্তানসন্ততি ছাড়া পড়ন্ত বেলায় বিশাল শূন্যতা তৈরি হয়, কেউ কেউ পোষাপ্রাণী কুকুর, বিড়াল লালনপালন করে, অথবা কোনো একটি বাচ্চা পালক নিয়েও সেই মানবীয় শূন্যতা দূর যায় না। তাই সময়মতো বিয়ে করা হলো বিচক্ষণতার আলামত। একে ফ্যান্টাসি হিসেবে না ভেবে বড় ক্যারিয়ার হিসেবে গ্রহণ করা উচিত। আর সন্তানের বিয়েভীতি দূর করতে পিতামাতাকে সন্তানের কাছে রোল মডেল হতে হবে।

আপনার ছোট্ট সন্তান যৌন নিপীড়নের শিকার হতে পারে

বিষয়টির গুরুত্ব ও সচেতনতা বুঝাতে নিজের অভিজ্ঞতার কথা বলছি। তখন আমার বয়স সাত কি আট হবে। পরিবারের সবাই মিলে কোনো এক আত্মীয়ের বিয়েতে গিয়েছিলাম। বিয়েবাড়িতে ঘুমানোর পর্যাপ্ত জায়গা ছিল না। তাই আমাকে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

একজনের সাথে ঘুমাতে বলা হলো, যার বয়স ১৫-১৬ হবে। ঘুমানোর সময় অনুভব করলাম ছেলেটা খারাপ কিছু ইঙ্গিত দিচ্ছিল। তার অস্বাভাবিক আচরণে কেমন জানি ভয় লাগছিল। তৎক্ষণাৎ উঠে গিয়ে মাকে ব্যাপারটা বললাম এবং জানালাম, ওখানে ঘুমাব না, এই বাসায়ই আর থাকব না, ছেলেটা ভালো না। এরপর মায়ের কাছ থেকে এক চুলও নড়িনি। বাবা-মা এই ইস্যুটি এতই সিরিয়াসলি নিয়েছিলেন যে, আমাদেরকে অন্যের বাসায়, বন্ধুবান্ধবদের সাথে পারতপক্ষে রাতযাপন করতে দিতেন না। সন্ধ্যার আগেই সবার বাসায় ফেরা আইনের মতো ছিল। সেই ঘটনা ৪০ বছর পরও স্পষ্ট মনে আছে, কেননা এটা মস্তিষ্ক বিকাশের গুরুত্বপূর্ণ সময়কালের ঘটনা। তাই সে-সময়ের নেগেটিভ স্মৃতি এখনো মনে গেঁথে আছে। বর্ণিত ঘটনাটি ৮০-এর দশকের। আর এখন তো সারা বিশ্বটাই সেক্সুয়ালাইজড। পর্নো দেখে বড় হচ্ছে এখনকার ছেলেমেয়েরা। পত্রপত্রিকা, নেট সব জায়গাতেই যৌন উত্তেজনামূলক অনেক বিজ্ঞাপনের উপস্থিতি দেখা যায়। এটাই এখনকার বাস্তবতা।

দেশে শিশু-যৌন-নিপীড়ন বিষয়ে যারা দীর্ঘসময় ধরে কাজ করছেন, তাদের তথ্যের ভিত্তিতে বিবিসি বাংলা এবং ডয়েচে ভেলে থেকে প্রতিবেদন প্রকাশিত হয়েছে। এর ওপর ভিত্তি করে কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয় পাঠকদের সচেতনতার জন্য তুলে ধরছি।

গবেষণায় দেখা গিয়েছে, দেশে ৭৫% শিশু-যৌন-নির্যাতন, ধর্ষণ পরিবারের পরিচিত মানুষের দ্বারা ঘটেছে।[৯৩] বাংলাদেশ শিশু অধিকার ফোরামের তথ্যানুযায়ী, যারা যৌন নিপীড়নের শিকার হয়েছে, তাদের ৯৫ শতাংশ মেয়ে শিশু। যৌন নিপীড়নের ঘটনা যে-সমস্ত জায়গায় হয়ে থাকে, তার মধ্যে রয়েছে নিজের বাসা, আত্মীয় বা পারিবারিক বন্ধুদের বাড়ি, স্কুল, স্কুলে যাওয়ার পথ, পরিচিত পরিবেশ ইত্যাদি। পরিচিতজন ছাড়া শিশুদের যৌন হয়রানির ঘটনার নজির খুবই কম।

পরিবারের কোনো বন্ধুবান্ধব, কোনো আত্মীয়ের বাসা, পরিচিতদের কাছে, গৃহকর্মী বা ড্রাইভারের কাছে শিশু সন্তানকে একা রাখা উচিত নয়। পুরুষেরাই সাধারণত যৌন হয়রানিকারী হয়ে থাকে, তবে এখন নারীদের বিরুদ্ধেও অভিযোগ পাওয়া যাচ্ছে। ছোট শিশুদের এই বিষয়ে বলে বোঝানো যায় না। তাই পিতামাতাকেই তাদের ক্ষেত্রে অনেক বেশি সজাগ থাকতে হবে।

শিশুদের যৌন হয়রানির মধ্যে ধর্ষণ ছাড়াও নানা ধরনের শারীরিক আক্রমণ,

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ধর্ষণের চেষ্টা, স্পর্শকাতর ও যৌনাঙ্গে অসৎ উদ্দেশ্যে স্পর্শ অন্যতম। যেসব শিশু যৌন নির্যাতনের শিকার হয়, তারা পরবর্তী জীবনে নানা ধরনের শারীরিক ও মানসিক সমস্যায় ভোগে। কেউ কেউ যৌন নিপীড়কও হয়ে ওঠে, কোনো কোনো শিশু আবার সমকামী হয়ে যায়।

'আপনার শিশু সন্তান নিপীড়নের শিকার হচ্ছে কি না কীভাবে বুঝবেন'

ন্যাশনাল ট্রমা কাউন্সিল সেন্টারের ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট ইশরাত শারমিন রহমান বলছেন, তিনি তার দীর্ঘ অভিজ্ঞতায় দেখেছেন শিশুরা বাইরের মানুষের দ্বারা নয় বরং পরিবারের খুব কাছের মানুষদের দ্বারা যৌন নির্যাতনের শিকার হচ্ছে।[৯৪]

এক্ষেত্রে শিশুর যেসব আচরণের দিকে বিশেষ খেয়াল রাখতে হবে—

১. কোনো একটা নির্দিষ্ট ব্যক্তির কাছে শিশু যদি যেতে ভয় পায় বা যেতে না চায়।

২. যেসব শিশুরা বিছানায় প্রস্রাব করা বন্ধ করে দেয় (৫ বছরের মধ্যে বাচ্চারা বিছানায় প্রস্রাব করা বন্ধ করে দেয়), তারা যদি হঠাৎ বিছানায় প্রস্রাব করে দেয়।

৩. যদি সে তার যৌনাঙ্গে ব্যথার কথা বলে।

৪. শিশু হঠাৎ করে ভয় পাচ্ছে কিনা, চমকে উঠছে কিনা, অন্ধকার ভয় পায় কিনা—এই বিষয়গুলো লক্ষ করতে হবে।

৫. বাচ্চা হঠাৎ করে বিরক্ত হচ্ছে কিনা, মেজাজ খারাপ করছে কিনা, ছোট ছোট বিষয়ে আতঙ্কগ্রস্ত হয়ে যাচ্ছে কিনা, টেনশন করছে কিনা—এসব দিকগুলো খেয়াল করতে হবে।

৬. অনেক সময় বাচ্চারা নিজেদেরকে গুটিয়ে নেয়, একা একা থাকে, মন খারাপ করে থাকে।

৭. কোনো কাজে মনোযোগ দিতে না পারা, পড়ালেখায় অমনোযোগী থাকা, দৈনন্দিন কাজে আগ্রহ না থাকা।

৮. অনেক সময় নির্যাতনের শিকার শিশু নিজের যৌনাঙ্গে হাত দিতে থাকে, আবার অন্য বাচ্চাদের যৌনাঙ্গেও হাত দিয়ে থাকে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

স্কুল-বুলিয়িং বা স্কুলে হয়রানি

স্কুলের সহপাঠীদের মাধ্যমে হয়রানি বা বুলিয়িংয়ের শিকার হওয়ার ঘটনা সারাবিশ্বে বেড়েছে। বাংলাদেশে স্কুলে হয়রানিকে কেন্দ্র করে আত্মহত্যা ও খুনাখুনির মতো অহরহ ঘটনা ঘটতে শোনা যায়। তাই পিতামাতা এবং স্কুল ব্যবস্থাপনার সাথে জড়িতদের এই বিষয়ে সচেতনতা সময়ের দাবি। আমার মেয়ে তখন ক্লাস সিক্সে পড়ত। স্কুল থেকে ফেরার পর তার মন খারাপ থাকত। ক্লাসের সহপাঠীরা এমন কথা বলত, যার মাধ্যমে সে খুব কষ্ট পেত। প্রথম প্রথম মেয়ের মা কাউন্সেলিং করে বুঝাত—যেন এগুলো গায়ে না মাখে। কিন্তু দিনদিন বুলিয়িংয়ের মাত্রা বাড়ছিল, এতে মেয়ে পড়াশোনায় মন বাসাতে পারছিল না; যদিও ছোটবেলা থেকেই সে স্কুল খুব পছন্দ করত, কিন্তু বুলিয়িংয়ের কারণে তখন স্কুলে যাওয়ার আগ্রহ হারিয়ে ফেলছিল। এরপর আমরা এই বিষয়টা স্কুলের প্রিন্সিপালকে জানানোর সিদ্ধান্ত নিলাম। স্কুল বুলিয়িংয়ের প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ প্রভাবে যে অনেক উঠতি বয়সের শিক্ষার্থীরা সুইসাইড করে, ডিপ্রেশনে পড়ে তাদের ক্যারিয়ার সম্ভাবনা নষ্ট হয়ে যায়, সেসব তথ্য নিয়ে তার সাথে সাক্ষাৎ করলাম এবং পরামর্শ দিলাম—স্কুলে যেন এই বিষয়ে পলিসি বানায় এবং ক্লাসের শিক্ষকরা যেন এই বিষয় সচেতনতা তৈরি করে। স্কুল কর্তৃপক্ষ আমাদের ফিডব্যাক ইতিবাচকভাবে গ্রহণ করে শিক্ষকদের মাধ্যমে সচেতন করার উদ্যোগ নেয়। এরপর মেয়েকে আর সেই অবস্থায় পড়তে হয়নি। প্রতিটি স্কুলে এন্টি-বুলিয়িং পলিসি গ্রহণ করলে শিক্ষার্থীদের মাঝে অনাকাঙ্ক্ষিত ঘটনা কমে আসবে।

বাস্তবতা হচ্ছে, বর্তমান সময়ে পিতামাতার চাপে পড়ে স্কুলের শিক্ষকদের মাঝে এক ধরনের মানসিক অস্বস্তি কাজ করে। তাই তারা নিজ থেকে এই ধরনের কোনো উদ্যোগ নিতে সাহসী হন না। এক্ষেত্রে পিতামাতাদের ফিডব্যাক বা সাজেশন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

যে পলিসিগুলো গ্রহণে স্কুলের সার্বিক উন্নতি হবে

মস্তিষ্ক বিকাশের খুব গুরুত্বপূর্ণ সময়কালে শিশু-কিশোররা বড় একটা সময় স্কুলে কাটায়। অনেক গবেষণায় দেখা গিয়েছে, এই সময়ে শিশু-কিশোররা শিক্ষকের কথা বিশ্বাস করে এবং তাদের নির্দেশাবলি মানার চেষ্টা করে। এমনও দেখা যায়—শিশুরা বাবা-মায়ের কথা শোনে না, কিন্তু শিক্ষকের কথা খুব গুরুত্ব দিয়ে শোনে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

তাই শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান দায়িত্ববান মানুষ তৈরিতে অনেক বড় ভূমিকা রাখতে পারে। বাংলাদেশের স্কুলগুলো ততটা গোছানো নয়। এখানে শুধু ক্লাসের পড়াশোনাকে ফোকাস করা হয়। প্রাত্যহিক জীবনের অন্যান্য বিষয়গুলো নিয়ে তেমন আলোকপাত করা হয় না। স্কুল কর্তৃপক্ষ যে-বিষয়গুলো নিয়ে কাজ করতে পারে—

লাইফস্টাইল ফ্যাক্টর পলিসি

শিশু-কিশোররা দিনের ২৪ ঘণ্টা কীভাবে কাটাবে, তা নিয়ে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ২৪ ঘণ্টা মুভমেন্ট গাইড প্রকাশ করেছে। এই বিষয়ে আমরা মাঠ পর্যায়ে গবেষণাও করছি। দিনে কতক্ষণ শারীরিক খেলাধুলা করবে, কতক্ষণ স্ক্রিনটাইম করবে, কতক্ষণ ঘুমাবে—এসব সম্পর্কে পিতামাতার মাঝে সচেতনতা তৈরি করে স্কুল গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে।

সরকারি স্কুলে কোনো কিছু বাস্তবায়ন করা কঠিন, কিন্তু প্রাইভেট স্কুলগুলো খুব সহজে লিখিত পলিসি তৈরি এবং বাস্তবায়ন করতে পারে। 24-Hour Movement Activities on Physical activity and Sendentary behaviours-পলিসি গ্রহণ সময়ের দাবি।

থ্যালাসেমিয়া সচেতনতা

থ্যালাসেমিয়া একটি ভয়ংকর বংশগত রোগ হলেও এটি ১০০% প্রতিরোধযোগ্য। বাংলাদেশে এই রোগের প্রায় ২০ মিলিয়ন বাহক রয়েছে। সচেতনতা এই রোগের ক্ষেত্রে টিকার মতো কাজ করে। দুই বাহকের মাঝে বিয়ে পরিহার করে থ্যালাসেমিয়া নিয়ে শিশুর জন্ম প্রতিরোধ করা যায়। স্কুল এই বিষয়ে সচেতনতা তৈরি করতে মুখ্য ভূমিকা পালন করতে পারে।

আফটার স্কুল

কর্মজীবী মায়েরা সন্তানকে একা বুয়া বা আত্মীয়ের কাছে রেখে নিশ্চিন্তে থাকতে পারার কথা নয়। পিতামাতার অনুপস্থিতিতে সন্তানরা বিভিন্ন নেতিবাচক (পর্নোগ্রাফি, ভিডিও গেমস, ড্রাগস ইত্যাদি) কাজে জড়িয়ে যাওয়ার সুযোগ রয়েছে। এই সমস্যার সমাধান হতে পারে যদি সন্তান স্কুল ছুটির পর স্কুলের তত্ত্বাধাবনে থাকতে পারে। অস্ট্রেলিয়া, ইউকে, ইউরোপে আফটার স্কুল ব্যবস্থা

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

রয়েছে। আমাদের দেশেও প্রাইভেট প্রতিষ্ঠান বা স্কুল এই বিষয়টি গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করতে পারে।

স্কুল কাউন্সিলর

স্বভাবগত কারণে কিশোর-কিশোরীদের বিভিন্ন ঝুঁকিতে জড়িয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। বর্তমান সময়ে বিভিন্ন মানসিক সমস্যা, যেমন: ডিপ্রেশন, সুইসাইড এবং আচরণগত সমস্যা, যেমন: ইভটিজিং, কিশোরগ্যাং, স্কুল বুলিয়িং ইত্যাদি বেড়ে গিয়েছে। এ-কারণে অনেক শিক্ষার্থী পড়াশোনা এবং গঠনমূলক কাজে মনোনিবেশ করতে পারে না এবং অনেকে বিপথে চলে যায়। স্কুল-ভিত্তিক এ-সমস্ত ইস্যু মোকাবিলায় স্কুল কাউন্সিলর পরিস্থিতি উন্নয়নে ভূমিকা রাখতে পারে। কাউন্সিলররা অ্যাকাডেমিক পরিবেশ তৈরিতে শিক্ষক, পিতামাতা ও শিক্ষার্থীদেরকে জড়িত করে পলিসি, ট্রেইনিং এবং পরিস্থিতি মূল্যায়ন সিস্টেম প্রতিষ্ঠায় ভূমিকা রাখতে পারেন।

মায়ের যত্ন, যা আমরা ভুলে যাই

পুরো বইটির নির্যাস হলো, বর্তমান সময়ের পরিবর্তিত সমাজব্যবস্থায় একজন শিশুকে সুসন্তান (দায়িত্ববান ও আল্লাহভীরু) হিসেবে বড় করা মানব ইতিহাসের যেকোনো সময়ের চেয়ে সম্ভবত অনেক বেশি চ্যালেঞ্জিং। সন্তান প্রতিপালনের এই গুরুদায়িত্ব পিতামাতা দুজনের ওপর বর্তালেও সহজাতভাবে মাকেই বেশি চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করতে হয়। পরিপূর্ণ মনোযোগ দিয়ে সন্তান লালনপালনে করপোরেটের ফুল টাইম জবের চেয়েও বেশি দায়িত্ব পালন করতে হয়। তাই সেক্ষেত্রে মায়েদের প্রফেশনাল ক্যারিয়ার গড়ার কার্যত সুযোগ নেই বললেই চলে।

প্রসঙ্গত, আমার সহধর্মিনী পিএইচডি করার অফার পেয়েছিল সিঙ্গাপুরে, দেশেও বিশ্ববিদ্যালয়ের লেকচারার হওয়ার সুযোগ ছিল তার; কিন্তু দুই সন্তানের দায়িত্ব পালন করার কারণে সেই অফারগুলো সুচিন্তিতভাবে তিনি প্রত্যাখ্যান করেছেন। সমস্যা হলো, সন্তান কার কাছে থাকবে? বুয়ার কাছে অত্যন্ত মূল্যবান জিনিস (সন্তান) রেখে নিরাপদবোধ করার মতো নয়। তা ছাড়া দেশে ডে-কেয়ার সেন্টারের সুব্যবস্থাও নেই।

সন্তান প্রতিপালনের কাজগুলো মূলত একঘেয়েমিপূর্ণ, বোরিং। অত্যন্ত দুঃখজনক হলেও সত্য যে, এত শারীরিক এবং মানসিক পরিশ্রম করার পরও

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

সন্তান লালন-পালন করাকে সামাজিকভাবে স্বীকৃতি দেওয়া হয় না, যেমনটি জবে ক্ষেত্রের দেওয়া হয়। একজন চাকরিজীবী মহিলার কাজকে যেভাবে আত্মীয়স্বজন, পাড়া-প্রতিবেশী ও সমাজ মূল্যায়ন করে থাকে, একজন স্টে-হোম-মাদারের (stay-home-mother) কাজকে সেই পাল্লায় মাপা হয় না। একজন চাকরিজীবী মহিলা প্রতি মাসে বেতন পান, কাজের স্বীকৃতি পান এবং চাকরির সুবাদে তার একটা সার্কেল গড়ে উঠে, যেখানে মানসিক আদান-প্রদান হয়। অন্যদিকে স্টে-হোম-মাদাররা এত পরিশ্রম করেও বেতন পান না এবং তারা দিনশেষে একাকীত্ব অনুভব করেন।

উল্লিখিত মানসিক চাপ বিশেষ করে উচ্চশিক্ষিত মায়েরা বেশি অনুভব করেন। স্টে-হোম-মাদারদের কোয়ালিটি অব লাইফ বা জীবনযাত্রার মান উন্নয়নে কিছু স্ট্রেটেজি নেওয়া যেতে পারে—

১. ফিন্যান্সিয়াল সিকিউরিটি: এটি মায়েদের জন্য অনেক চাপের কারণ হয়ে দাঁড়ায়, যা আত্মমর্যাদাবোধসম্পন্ন মায়েরা স্পষ্ট করে বলতেও পারেন না, আবার উপেক্ষা করাও তাদের পক্ষে কঠিন। অনেক মধ্যবিত্ত পরিবারে অর্থনৈতিক সীমাবদ্ধতা থাকতে পারে, কিন্তু পারস্পরিক আলোচনার মাধ্যমে এ-বিষয়টি ভালোভাবে ব্যবস্থাপনা করা যায়। এ-বিষয়ে সন্তানের বাবাকে মূল উদ্যোগী হতে হবে। আরেকটি বিষয় হচ্ছে, অনেক পরিবারে অর্থনৈতিক সচ্ছলতা থাকলেও এ-বিষয়টিকে গুরুত্ব দিয়ে দেখা হয় না। আত্মমর্যাদাসম্পন্ন মায়েরা বারবার একই জিনিস চাইতে পারেন না। অফিসের বেতন যেমন প্রতি মাসে নির্দিষ্ট সময়ে দেওয়া হয়, সেই আলোকে এই বিষয়টিকে অত্যন্ত গুরুত্ব দিতে হবে। সবচেয়ে ভালো হয়, বিশেষ করে যাদের সুযোগ আছে, তাদের উচিত এমন একটি সিস্টেম করা, যেন প্রতি মাসে অটোম্যাটিক্যালি টাকা স্ট্রান্সফার হয়ে মায়ের অ্যাকাউন্টে চলে যায়। স্ত্রীর নিজ বাবা-মায়ের অর্থ-সম্পত্তির (উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত) পাওনাগুলোর ঠিকমতো ব্যবস্থাপনা করা, যেন তার ওপর মানসিক চাপ না পড়ে। আমাদের কালচার হয়ে গিয়েছে—ভাইয়েরা বোনদের প্রাপ্ত সম্পত্তি বুঝিয়ে দিতে গড়িমসি করে। মূলত এসব কারণে মায়েরা হতাশাগ্রস্ত হয়ে যায় এবং এর প্রভাব সন্তানের ওপর পড়ে।

মায়েদেরও উচিত টাকা-পয়সা (হাতখরচ, বাবা-মায়ের কাছ থেকে যদি কিছু পায় বা অন্যান্য সোর্স থেকে প্রাপ্ত) আবোল-তাবোল শখ-আহ্লাদে অতিরিক্ত

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ব্যয় না করে জমানো (সেভিংস) এবং বিনিয়োগ করা যায় কিনা—সে-ব্যাপারে উদ্যোগী হওয়া। কেননা জীবনে অনেক অনাকাঙ্ক্ষিত ঘটনা ঘটে (মৃত্যু, এক্সিডেন্ট, ক্যান্সার, দীর্ঘমেয়াদি অসুখ, কিডনি ডায়ালাইসিস) যেগুলো জীবনেরই অংশ, তখন এই সেভিংস কাজে লাগে। শুধু তা-ই নয়, এমনটি হলে মায়েরা মানসিকভাবে আশ্বস্ত অনুভব করেন, 'পায়ের নিচে মাটি নেই' টাইপের বোধ কমে আসে। বাংলাদেশের কালচারে মেয়েদের ফিনান্সিয়াল ম্যানেজমেন্ট সম্পর্কে জ্ঞান অত্যন্ত দুর্বল। তাই মায়েদের এই বিষয়টিকে অত্যন্ত গুরুত্ব দিয়ে শিখতে হবে।

২. স্বামী-সন্তান-আত্মীয় সম্পর্কে বাইরে অন্য সমমনা কারও সাথে বন্ধুত্ব: ঘর-সংসার কাজগুলো একঘেয়েমিপূর্ণ। সেখান থেকে নিয়মিতভাবে ব্রেক নেওয়া মানসিক সুস্বাস্থ্যের জন্য অতীব জরুরি বিষয়। অফিস-আদালতে পুরুষ বা মহিলারা কাজের বাইরেও অনেক কথাবার্তা, মানসিক আদান-প্রদান করে থাকেন। সেরকম ঘরে থাকা মায়েদেরও তার লেভেলের সমমনা কারও সাথে মানসিক আদান-প্রদান করা জরুরি। তা না হলে হতাশা গ্রাস করবেই।

৩. নিজের শারীরিক বিষয়ে যত্ন নেওয়া: অনেক স্টে-হোম-মাদার, বিশেষ করে ছোট সন্তান প্রতিপালন করতে গিয়ে ঠিকমতো গোসল, খাওয়া, ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার সুযোগ পান না। আবার কেউ পেলেও সেটুকুও সংসারের অন্য জরুরি কাজে ব্যয় করেন। নিজের যত্ন নেওয়া স্বার্থপরতা নয়, বরং এটি নিজের ও পরিবারের জন্য ইতিবাচক আবহ তৈরি করে।

৪. সেকেন্ড লাইফ বা সৃষ্টিশীল কিছু করা: এটি বুঝানোর জন্য উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, আগের দিনের মায়েরা বিভিন্ন সৃষ্টিশীল কাজ করতেন, যেমন: পোশাক বানানো, সুয়েটার বোনা, কাঁথা সেলাই, পেইন্টিংস ইত্যাদি। প্রত্যেক মানুষের মানসিক সুস্থতা এবং বৃদ্ধির জন্য সৃষ্টিশীল কাজ চালিয়ে যাওয়া উচিত। কেউ লেখালেখি করতে পারেন, কেউ আবার বাগান করা অথবা কুকিং ইত্যাদি করতে পারেন।

৫. সুস্থতার বিষয়ে সচেতনতা: অনেকের বিভিন্ন অসুখ থাকে, যেমন: ডায়াবেটিস, থাইরয়েড, পলিস্টিক ওভারি, হার্ট প্রবলেম, স্কিন প্রবলেম ইত্যাদি। তাদের জন্য উচিত হলো নিয়ম মেনে ঔষধ খাওয়া এবং সময়মতো বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া। বেশিরভাগ মায়েরা এই বিষয় প্রচণ্ডভাবে গড়িমসি করেন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

৬. স্ক্রিনের আসক্তির ব্যাপারে সচেতনতা: বাসায় থাকার কারণে অনেক মায়েদের মধ্যে বিভিন্ন সিরিয়াল, ভিডিও ব্লগ, সোশ্যাল মিডিয়ায় উদ্দেশ্যহীন ঘোরাঘুরি এগুলোর প্রতি আসক্তি জন্মাতে দেখা যায়। এগুলো সর্বতোভাবে পরিত্যাজ্য। কারণ, এতে নিজের স্বাস্থ্য, মানসিক সুস্থতায় নেতিবাচক প্রভাব ফেলে এবং পরিবারের ব্যবস্থাপনাও চরমভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

৭. আল্লাহর সাথে কানেকশন: এই বিষয় সম্পর্কে খুব যত্নবান হওয়া জরুরি। কেননা, এর ইতিবাচক প্রভাব সব ক্ষেত্রে পরিলক্ষিত হয়।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

References

1 National Research Council (US) and Institute of Medicine (US) Committee on Integrating the Science of Early Childhood Development. From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development. Washington (DC): National Academies Press (US), 2000 http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK225557/ (accessed Feb 5, 2023).

2 Rethinking the Brain: New Insights into Early Development: Shore, Rima: 9781888324495: Amazon.com: Books. https://www.amazon.com/Rethinking-Brain-Insights-Early-Development/dp/188832449X (accessed Feb 5, 2023).

3 Innocenti UO of R-. The Adolescent Brain: A Second Window of Opportunity. UNICEF-IRC. https://www.unicef-irc.org/article/1750-the-adolescent-brain-a-second-window-of-opportunity.html (accessed Feb 5, 2023).

4 Karaka NM, Dal F. The importance of attachment in infant and influencing factors. Turk Pediatri Ars 2019; 54: 76–81.

5 মোটরসাইকেল দুর্ঘটনা বেড়েছে ২১ শতাংশ | প্রথম আলো. https://www.prothomalo.com/bangladesh/fjid3kgzx7 (accessed Feb 5, 2023).

6 এক বছরে ৫৩২ শিক্ষার্থীর আত্মহত্যা, সমাধান কোন পথে? যুগান্তর, ২৭ জানুয়ারি, ২০২৩ (accessed Feb 5, 2023)

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

7 Expert Q&A: Gender Dysphoria. https://www.psychiatry.org:443/patients-families/gender-dysphoria/expert-q-and-a (accessed Feb 5, 2023).

8 GLAAD Media Reference Guide - Transgender Terms. https://www.glaad.org/reference/trans-terms (accessed March 7, 2023).

9 Sex Laws and Sexuality Rights in Comparative and Global Perspectives | Annual Review of Law and Social Science. https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev-lawsocsci-102612-134007#_i2 (accessed March 7, 2023).

10 LGBT Identification in U.S. Ticks Up to 7.1%. https://news.gallup.com/poll/389792/lgbt-identification-ticks-up.aspx (accessed Feb 5, 2023).

11 Rainbow Britain Report (2022). Stonewall. 2022; published online Oct 5. https://www.stonewall.org.uk/resources/rainbow-britain-report-2022 (accessed Feb 5, 2023).

12 Gentleman A. 'An explosion': what is behind the rise in girls questioning their gender identity? The Guardian. 2022; published online Nov 24. https://www.theguardian.com/society/2022/nov/24/an-explosion-what-is-behind-the-rise-in-girls-questioning-their-gender-identity (accessed March 21, 2023).

13 The Surge in Referral Rates of Girls to the Tavistock Continues to Rise - Transgender Trend. https://www.transgendertrend.com/surge-referral-rates-girls-tavistock-continues-rise/ (accessed March 21, 2023).

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

14 Inc G. LGBT Rights. Gallup.com. 2007; published online Sept 14. https://news.gallup.com/poll/1651/Gay-Lesbian-Rights.aspx (accessed March 21, 2023).

15 IOC makes gender ruling. 2004; published online May 18. http://news.bbc.co.uk/sport2/hi/olympics_2004/3496678.stm (accessed March 21, 2023).

16 Hart R. Canada's Quinn Makes History As First Openly Transgender And Nonbinary Athlete To Win Olympic Medal. Forbes. https://www.forbes.com/sites/roberthart/2021/08/06/canadas-quinn-makes-history-as-first-openly-transgender-and-nonbinary-athlete-to-win-olympic-medal/ (accessed March 21, 2023).

17 Trans Athletes Are Posting Victories and Shaking Up Sports - Google Search. https://www.wired.com/story/the-glorious-victories-of-trans-athletes-are-shaking-up-sports/ (accessed March 21, 2023).

18 Kent transgender cricketer reignites row over who should be allowed to play women's sports - https://www.dailymail.co.uk/news/article-7369619/Kent-transgender-cricketer-reignites-row-allowed-play-womens-sports.html (accessed March 21, 2023).

19 Masters RP James. Martina Navratilova dropped by LGBT group over trans athletes row. CNN. 2019; published online Feb 20. https://www.cnn.com/2019/02/20/tennis/martina-navratilova-dropped-lgbt-group-scli-spt-intl/index.html (accessed March 21, 2023).

20 Parveen N, correspondent NPN of E. Karen White: how 'manip-

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ulative' transgender inmate attacked again. The Guardian. 2018; published online Oct 11. https://www.theguardian.com/society/2018/oct/11/karen-white-how-manipulative-and-controlling-offender-attacked-again-transgender-prison (accessed Feb 5, 2023).

21 Diaz J. A transgender beauty influencer was put in a men's jail after her arrest in Miami. NPR. 2022; published online Nov 10. https://www.npr.org/2022/11/10/1135666239/transgender-beauty-influencer-nikita-dragun-held-miami-mens-jail (accessed Feb 5, 2023).

22 It's REALLY Happening (Trans enters female bathroom and this happened) - YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=oCdKKco1tRs (accessed Feb 5, 2023).

23 'Justice' for trans athletes is unfair to girls like my daughter. https://nypost.com/2019/10/13/justice-for-trans-athletes-is-unfair-to-girls-like-my-daughter/ (accessed March 21, 2023).

24 Bangladesh opens first madrasa for transgender students | Prothom Alo. https://en.prothomalo.com/bangladesh/bangladesh-in-world-media/bangladesh-opens-first-madrasa-for-transgender-students (accessed Feb 5, 2023).

25 বাংলাদেশের প্রথম রূপান্তরকামী সংবাদপাঠিকা তাসনুভা. EI Samay. https://eisamay.com/bangladesh-news/tashnuva-is-the-first-transgender-news-reader-in-bangladesh/articleshow/88031627.cms (accessed Feb 5, 2023).

26 How common is Intersex? A response to Anne Fausto□Sterling: The Journal of Sex Research: Vol 39, No 3. https://www.tand-

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

fonline.com/doi/abs/10.1080/00224490209552139 (accessed March 7, 2023).

27 'The terms "Transgender" and "Hijra" are not the same' says Joya Sikder - Share-Net Bangladesh. https://www.share-net-bangladesh.org/transgender-and-hijra-is-not-the-same-says-joya-sikder/ (accessed Feb 5, 2023).

28 Why terms like 'transgender' don't work for India's 'third-gender' communities - The Washington Post. https://www.washingtonpost.com/news/worldviews/wp/2016/04/23/why-terms-like-transgender-dont-work-for-indias-third-gender-communities/ (accessed Feb 5, 2023).

29 NGLTF Statement on NIH Genetic Study on Homosexuality. https://www.cs.cmu.edu/afs/cs/user/scotts/ftp/bulgarians/nih-ngltf.html (accessed Feb 5, 2023).

30 Lambert J. No 'gay gene': Massive study homes in on genetic basis of human sexuality. Nature 2019; 573: 14–5.

31 Pasternack E. You can't be born in the wrong body. UnHerd. 2022; published online May 4. https://unherd.com/2022/05/you-cant-be-born-in-the-wrong-body/ (accessed March 21, 2023).

32 The Search for a Cause of Transness Is Misguided - Scientific American. https://www.scientificamerican.com/article/the-search-for-a-lsquo-cause-rsquo-of-transness-is-misguided/ (accessed Feb 5, 2023).

33 Amazon.com: The Second Sex: 9780307277787: De Beauvoir, Simone, Borde, Constance, Malovany-Chevallier, Sheila:

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

Books. https://www.amazon.com/Second-Sex-Simone-Beauvoir/dp/030727778X (accessed March 21, 2023).

34 Money J. Hermaphroditism, gender and precocity in hyperadrenocorticism: psychologic findings. Bull Johns Hopkins Hosp 1955; 96: 253–64.

35 Colapinto J. As Nature Made Him: The Boy Who Was Raised as a Girl, 2nd edition. New York London Toronto Sydney: Harper Perennial, 2006.

36 LGBT movements. Wikipedia. 2023; published online March 9. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=LGBT_movements&oldid=1143645764 (accessed March 21, 2023).

37 The Corrosive Impact of Transgender Ideology: Amazon.co.uk: Joanna Williams: 9781912581085: Books. https://www.amazon.co.uk/Corrosive-Impact-Transgender-Ideology/dp/1912581086 (accessed Feb 5, 2023).

38 Gosling H, Pratt D, Montgomery H, Lea J. The relationship between minority stress factors and suicidal ideation and behaviours amongst transgender and gender non-conforming adults: A systematic review. J Affect Disord 2022; 303: 31–51.

39 ঢাকায় সমকামী ক্লাব. মানবজমিন. https://mzamin.com/article.php?mzamin=107312 (accessed Feb 5, 2023).

40 How Many People are on Porn Sites Right Now? (Hint: It's a Lot.). https://fightthenewdrug.org/by-the-numbers-see-how-many-people-are-watching-porn-today/ (accessed Feb 5, 2023).

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

41 Research by the BBFC. https://www.bbfc.co.uk/about-classification/research (accessed Feb 5, 2023).

42 Report: Young teens are stumbling across porn. Here's how they are finding it | CNN. https://edition.cnn.com/2023/01/10/health/teens-pornography-report-wellness/index.html (accessed Feb 5, 2023).

43 TikTok removes 6 million videos from Bangladesh | The Daily Star. https://www.thedailystar.net/tech-startup/news/tik-tok-removes-6-million-videos-bangladesh-3206421 (accessed Feb 5, 2023).

44 Facebook users in Bangladesh - January 2022. 2022; published online Jan. https://napoleoncat.com/stats/facebook-users-in-bangladesh/2022/01/ (accessed Feb 5, 2023).

45 Huda S. Children in the grip of pornography. The Daily Star. 2016; published online Dec 31. https://www.thedailystar.net/opinion/society/children-the-grip-pornography-1338100 (accessed Feb 5, 2023).

46 Online porn addiction on the rise. https://thefinancialexpress.com.bd/views/online-porn-addiction-on-the-rise-1546617117 (accessed Feb 5, 2023).

47 Andrie EK, Sakou II, Tzavela EC, Richardson C, Tsitsika AK. Adolescents' Online Pornography Exposure and Its Relationship to Sociodemographic and Psychopathological Correlates: A Cross-Sectional Study in Six European Countries. Children (Basel) 2021; 8: 925.

48 Wright PJ, Tokunaga RS, Kraus A. A Meta-Analysis of Pornog-

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

raphy Consumption and Actual Acts of Sexual Aggression in General Population Studies. Journal of Communication 2016; 66: 183–205.

49 Sexual Media and Childhood Well-being and Health | Pediatrics | American Academy of Pediatrics. https://publications.aap.org/pediatrics/article/140/Supplement_2/S162/34185/Sexual-Media-and-Childhood-Well-being-and-Health?autologincheck=redirected (accessed Feb 5, 2023).

50 Foubert JD, Brosi MW, Bannon RS. Pornography Viewing among Fraternity Men: Effects on Bystander Intervention, Rape Myth Acceptance and Behavioral Intent to Commit Sexual Assault. Sexual Addiction & Compulsivity 2011; 18: 212–31.

51 Divorce rates double when people start watching porn | Science | AAAS. https://www.science.org/content/article/divorce-rates-double-when-people-start-watching-porn (accessed Feb 5, 2023).

52 নারীর ওপর পর্নোগ্রাফির কী ধরনের প্রভাব পড়ে? - BBC News বাংলা. https://www.bbc.com/bengali/news-47638476 (accessed Feb 5, 2023).

53 ইন্টারনেট পর্ন: কীভাবে এর শিকার হচ্ছেন নারীরা. BBC News বাংলা. https://www.bbc.com/bengali/news-60944192 (accessed Feb 5, 2023).

54 'Half of women' sexually harassed at work, says BBC survey - BBC News. https://www.bbc.com/news/uk-41741615 (accessed Feb 5, 2023).

55 Rogers S. US plastic surgery statistics: chins, buttocks and

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

breasts up, ears down. the Guardian. 2011; published online July 22. http://www.theguardian.com/news/datablog/2011/jul/22/plastic-surgery-medicine (accessed Feb 5, 2023).

56 Beauty & Personal Care - Global | Statista Market Forecast. Statista. https://www.statista.com/outlook/cmo/beauty-personal-care/worldwide (accessed Feb 6, 2023).

57 Men see bikini-clad women as objects, psychologists say - CNN.com. https://edition.cnn.com/2009/HEALTH/02/19/women.bikinis.objects/index.html (accessed Feb 5, 2023).

58 In the brain, sex addiction looks the same as drug addiction | Reuters. https://www.reuters.com/article/us-britain-study-addiction-idUSKBN0FG21W20140711 (accessed Feb 5, 2023).

59 62.07% children in Dhaka are mobile phone users. The Business Standard. 2022; published online July 27. https://www.tbsnews.net/bangladesh/6207-children-dhaka-are-mobile-phone-users-466210 (accessed Feb 5, 2023).

60 Anderson DR, Subrahmanyam K, on behalf of the Cognitive Impacts of Digital Media Workgroup. Digital Screen Media and Cognitive Development. Pediatrics 2017; 140: S57–61.

61 Eirich R, McArthur BA, Anhorn C, McGuinness C, Christakis DA, Madigan S. Association of Screen Time With Internalizing and Externalizing Behavior Problems in Children 12 Years or Younger: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Psychiatry 2022; 79: 393–405.

62 Orben A, Przybylski AK, Blakemore S-J, Kievit RA. Windows

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

of developmental sensitivity to social media. Nat Commun 2022; 13: 1649.

63 Babies need humans, not screens. https://www.unicef.org/parenting/child-development/babies-screen-time (accessed Feb 5, 2023).

64 What Does Too Much Screen Time Do to Kids' Brains? https://healthmatters.nyp.org/what-does-too-much-screen-time-do-to-childrens-brains/ (accessed Feb 5, 2023).

65 Poor sleep linked with higher blood sugar levels in African Americans | National Institutes of Health (NIH). https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/poor-sleep-linked-higher-blood-sugar-levels-african-americans (accessed Feb 5, 2023).

66 Sleep problems tied to female infertility. Reuters. 2017; published online Dec 15. https://www.reuters.com/article/us-health-fertility-sleep-disorders-idUSKBN1E92XO (accessed Feb 5, 2023).

67 Why Do We Need Sleep? Sleep Foundation. 2014; published online June 26. https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/why-do-we-need-sleep (accessed Feb 5, 2023).

68 Yang FN, Xie W, Wang Z. Effects of sleep duration on neurocognitive development in early adolescents in the USA: a propensity score matched, longitudinal, observational study. The Lancet Child & Adolescent Health 2022; 6: 705–12.

69 Development of atopic disease and disturbed sleep in childhood and adolescence – a longitudinal population based study - Jer-

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

nelöv - 2013 - Clinical & Experimental Allergy - Wiley Online Library. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/cea.12087 (accessed Feb 5, 2023).

70 Michigan students are the least sleep-deprived in United States, survey says - mlive.com. https://www.mlive.com/news/2020/03/michigan-students-are-the-least-sleep-deprived-in-united-states-survey-says.html (accessed Feb 5, 2023).

71 Wheaton AG, Chapman DP, Croft JB. School Start Times, Sleep, Behavioral, Health, and Academic Outcomes: a Review of the Literature. J Sch Health 2016; 86: 363–81.

72 Gamer Demographics: Facts About the Most Popular Hobby. https://dataprot.net/statistics/gamer-demographics/ (accessed Feb 5, 2023).

73 Kirkcaldy A. Video Game Industry Statistics, Trends and Data In 2023. WePC | Let's build your dream gaming PC. 2023; published online Jan 12. https://www.wepc.com/news/video-game-statistics/ (accessed Feb 5, 2023).

74 Darvesh N, Radhakrishnan A, Lachance CC, et al. Exploring the prevalence of gaming disorder and Internet gaming disorder: a rapid scoping review. Syst Rev 2020; 9: 68.

75 Ellis TJ. The Anime Industry Is Now Worth $19.9 Billion Dollars (2019). 2019; published online Nov 29. https://animemotivation.com/anime-industry-worth-19-9-billion-dollars-2019/ (accessed Feb 5, 2023).

76 মাদকে নাস্তানাবুদ নতুন প্রজন্ম. https://www.jugantor.com/to-

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

days-paper/first-page/430463/মাদকে-নাস্তানাবুদ-নতুন-প্রজন্ম (accessed Feb 5, 2023).

77 'বাংলাদেশে মাদকাসক্ত ফিলিপিনের চেয়েও বেশি'. BBC News বাংলা. https://www.bbc.com/bengali/44199422 (accessed Feb 5, 2023).

78 আলমশেখ সাবিহা. নতুন মাদকের ছড়াছড়ি, কমেনি ইয়াবা; পরিস্থিতি 'জটিল'. Prothomalo. 2022; published online July 30. https://www.prothomalo.com/bangladesh/qlwxg96lto (accessed Feb 5, 2023).

79 বিয়ে না করেও একসাথে থাকেন বাংলাদেশের যে যুগলেরা. BBC News বাংলা. https://www.bbc.com/bengali/news-59468572 (accessed Feb 5, 2023).

80 বিয়েতে কেন আগ্রহ কমছে তরুণদের? মানবজমিন. https://mzamin.com/news.php?news=6115 (accessed Feb 5, 2023).

81 ঢাকায় লিভ টুগেদার গ্রুপ, সদস্য হাজার ছাড়িয়েছে. মানবজমিন. ৫ ফেব্রুয়ারি ২০২২ (accessed Feb 5, 2023).

82 Hossain MS, Siddiqee MH, Ferdous S, et al. Is Childhood Overweight/Obesity Perceived as a Health Problem by Mothers of Preschool Aged Children in Bangladesh? A Community Level Cross-Sectional Study. Int J Environ Res Public Health 2019; 16: 202.

83 Ahmed A, Hasanul Banna Siam M, Shojon M, Mahdi Hasan M, Raheem E, Hossain MS. Accidental poisoning in children: a single centre case series study in Bangladesh. BMJ Paediatr Open 2022; 6: e001541.

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

84 Hossain MS, Raheem E, Sultana TA, et al. Thalassemias in South Asia: clinical lessons learnt from Bangladesh. Orphanet Journal of Rare Diseases 2017; 12: 93.

85 Hossain MS, Mahbub Hasan Md, Petrou M, Telfer P, Mosabbir AA. The parental perspective of thalassaemia in Bangladesh: lack of knowledge, regret, and barriers. Orphanet Journal of Rare Diseases 2021; 16: 1–10.

86 Pulkki Råback L, Barnes JD, Elovainio M, et al. Parental psychological problems were associated with higher screen time and the use of mature rated media in children. Acta Paediatr 2022; 111: 825–33.

87 Carson V, Lee EY, Hewitt L, et al. Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0-4 years). BMC Public Health 2017; 17. DOI:10.1186/s12889-017-4860-0.

88 Poitras VJ, Gray CE, Borghese MM, et al. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism 2016; 41: S197–239.

89 Hossain MS, Deeba IM, Hasan M, et al. International study of 24-h movement behaviors of early years (SUNRISE): a pilot study from Bangladesh. Pilot and Feasibility Studies 2021; 7: 176.

90 Mousumi MA, Kusakabe T. Proliferating English-Medium Schools in Bangladesh and Their Educational. .

91 Growing Trend Toward Single-Sex Schools Expands Education

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

Options – The Heartland Institute. https://heartland.org/opinion/growing-single-sex-education-trend-gives-public-school-parents-options/ (accessed Feb 6, 2023).

92 Causal Effects of Single-Sex Schools on Long-Term Outcomes: Evidence from Random High School Assignment in South Korea by Kyoung Hoon Lee :: SSRN. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3957630 (accessed Feb 5, 2023).

93 ৭৫ ভাগ শিশুর যৌন নিপীড়ক 'আপনজন' – DW – 29.10.2018. dw.com. (accessed Jan 31, 2023).

94 যৌন নির্যাতন: আপনার শিশু নিপীড়নের শিকার হচ্ছে কি না কীভাবে বুঝবেন - BBC News বাংলা. https://www.bbc.com/bengali/news-56969263 (accessed Jan 31, 2023).

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

চেকলিস্ট

চেকলিস্ট–১: যেভাবে বুঝবেন শিশুর (০-৬ বছর) বিকাশ ঠিকঠাক হচ্ছে কিনা

শিশুর ডেভেলপমেন্টাল মাইলস্টোন লিস্ট একটি শিশু (০-৬ বছর বয়সী) স্বাভাবিক বিকাশ হচ্ছে কিনা, তা চেক করার জন্য কিছু লক্ষণ গবেষণা করে প্রতিষ্ঠিত হয়েছে, যা ডেভেলপমেন্টাল মাইলস্টোন নামে পরিচিত। বাংলাদেশে যেহেতু গবেষণালব্ধ কোনো স্ট্যান্ডার্ড নেই, তাই এশিয়ার প্রেক্ষাপটে সিঙ্গাপুর ন্যাশনাল হাসপাতালের লিস্ট ব্যবহার করা হলো।

৪ থেকে ৮ সপ্তাহ পর্যন্ত শিশুর বিকাশ পর্যবেক্ষণ

শিশুর বিকাশ চেকলিস্ট (বাবা-মা পূরণ করবেন) ঠিক চিহ্ন দিন (হ্যাঁ/না)	বয়স (মাস) ৯০% শিশু নির্দিষ্ট বয়সে এই দক্ষতা অর্জনে সক্ষম হয়
ব্যক্তি ও সামাজিক সত্তার বিকাশ	
শিশু শুয়ে থেকে আপনার দিকে তাকিয়ে দেখে (মুখের দিকে তাকিয়ে থাকে) - (হ্যাঁ/না)	১
যখন আপনি শিশুকে লক্ষ্য করে কথা বলেন বা হাসেন, তখন সে কোনো ধরনের অন্য স্পর্শ বা সুড়সুড়ি ছাড়া আপনার দিকে তাকিয়ে হাসে - (হ্যাঁ/না)	১
অপেক্ষাকৃত সহজ পেশি সঞ্চালন কার্যক্রম (Fine Motor-Adaptive)	
আপনার শিশু শুয়ে থেকে কোনো বস্তুর নড়াচড়া বুঝতে পারে (দৃষ্টিশক্তির মাধ্যমে) এবং এক পাশ থেকে সরাসরি সোজা তাকাতে পারে - (হ্যাঁ/না)	১.৫

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

আপনার শিশু শুয়ে থেকে কোনো বস্তুর নড়াচড়া বুঝতে পারে (দৃষ্টিশক্তির মাধ্যমে) এবং এক পাশ থেকে মিড লাইন অতিক্রম করে আরেক পাশে তাকাতে পারে - (হ্যাঁ/না)	২.৫
ভাষা	
যখন আপনার শিশু বেলের শব্দ শুনে, যা সে দেখতে পাচ্ছে না (তার দৃষ্টিসীমার বাইরে), তখন চোখ ঘুরিয়ে থাকে, তার শ্বাস-প্রশ্বাসে এবং তার কাজে পরিবর্তন লক্ষ করা যায় - (হ্যাঁ/না)	১
কান্না ছাড়াও সে অন্যান্য শব্দ, যেমন: বিভিন্ন ছোট ছোট অর্থহীন উচ্চারণ 'আ', 'উহ', 'এহ', 'ওও' করতে সক্ষম, - (হ্যাঁ/ না)	১.৫
পেশি সঞ্চালন (Gross Motor)	
শিশু শুয়ে তার হাত-পা সমানভাবে নড়াচড়া করতে পারে - (হ্যাঁ/না)	১
আপনার শিশুকে উপুড় করে অর্থাৎ পেটের ওপর ভর দিয়ে শোয়ানো হলে, সে অল্প সময়ের জন্য তার মাথা উঠাতে পারে - (হ্যাঁ/না)	১
আপনার শিশুকে উপুড় করে অর্থাৎ পেটের ওপর ভর দিয়ে শোয়ানো হলে, সে এমনভাবে তার মাথা উঠাতে পারে যে, তখন তার চেহারা এবং সমতলের মাঝে প্রায় ৪৫° তৈরি হয় - (হ্যাঁ/না)	৩

৩ থেকে ৫ মাস পর্যন্ত শিশুর বিকাশ পর্যবেক্ষণ

শিশুর বিকাশ চেকলিস্ট (বাবা-মা পূরণ করবেন) ঠিক চিহ্ন দিন (হ্যাঁ/না)	বয়স (মাস) ৯০% শিশু নির্দিষ্ট বয়সে এই দক্ষতা অর্জনে সক্ষম হয়
ব্যক্তি ও সামাজিক সত্তার বিকাশ	
যখন আপনি শিশুর দিকে তাকান, তখন সে আপনার দিকে তাকিয়ে আপনাকে দেখে - (হ্যাঁ/না)	১

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

যখন আপনি শিশুকে লক্ষ্য করে কথা বলেন বা হাসেন, তখন সে কোনো ধরনের স্পর্শ বা সুড়সুড়ি ছাড়া আপনার দিকে তাকিয়ে হাসে - (হ্যাঁ/না)	১
শিশু যখন কোনো আকর্ষণীয় খেলনা দেখে, সে আনন্দ প্রকাশ করার জন্য হাত-পা এদিক-ওদিক ছুড়ে দেয় - (হ্যাঁ/না)	৫.৫
অপেক্ষাকৃত সহজ পেশি সঞ্চালন কার্যক্রম (Fine Motor-Adaptive)	
আপনার শিশু শুয়ে থেকে কোনো বস্তুর নড়াচড়া বুঝতে পারে (দৃষ্টিশক্তির মাধ্যমে) এবং এক পাশ থেকে মিড লাইন অতিক্রম করে আরেক পাশে তাকায় - (হ্যাঁ/না)	২.৫
শিশু নিজের এক হাত দিয়ে অপর হাত স্পর্শ অর্থাৎ দুই হাত একত্র করতে সক্ষম - (হ্যাঁ/না)	৩.৫
আপনি ঝুনঝুনি জাতীয় কোনো খেলনা, যেটা থেকে আওয়াজ হয়, তা শিশুর পিঠে বা আঙুলের আগায় স্পর্শ করলে, সে কয়েক সেকেন্ডের জন্য সেই খেলনাটি ধরে রাখে - (হ্যাঁ/না)	৪
শিশু শুয়ে থাকার সময় যদি তার সামনে কোনো বস্তু এক পাশ থেকে অন্য পাশে নেওয়া হয়, তখন সে সরাসরি ১৮০° চোখ ও মাথা ঘুরিয়ে ওই বস্তুকে দেখে - (হ্যাঁ/না)	৪.৫
শিশু কিশমিশের মতো ছোট জিনিস তার সামনে টেবিলের ওপর রাখা হলে তাতেও নজর রাখতে সক্ষম - (হ্যাঁ/না)	৫.৫
ভাষা	
যখন আপনার শিশু বেলের শব্দ শোনে, যেটা সে দেখতে পাচ্ছে না (তার দৃষ্টিসীমার বাইরে), তখন চোখ ঘুরিয়ে থাকে, তার শ্বাস-প্রশ্বাসে এবং তার কাজে পরিবর্তন লক্ষ করা যায় - (হ্যাঁ/না)	১
কান্না ছাড়াও সে অন্যান্য শব্দ, যেমন: বিভিন্ন ছোট ছোট অর্থহীন উচ্চারণ 'আ', 'উহ', 'এহ', 'ওও' করতে সক্ষম - (হ্যাঁ/না)	১.৫
আপনার শিশু সুড়সুড়ি ছাড়াই উচ্চৈঃস্বরে হাসে - (হ্যাঁ/না)	৪.৫
শিশু তার দৃষ্টিসীমার বাইরে কোনো বস্তুর শব্দ শুনলে সেটা খোঁজার চেষ্টা করে (কানের ২০ সেন্টিমিটার দূর পর্যন্ত) - (হ্যাঁ/না)	৭.৫

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

পেশি সঞ্চালন (Gross Motor)	
শিশু শুয়ে তার হাত-পা সমানভাবে নড়াচড়া করতে পারে - (হ্যাঁ/না)	১
আপনার শিশুকে উপুড় করে অর্থাৎ পেটের ওপর ভর দিয়ে শোয়ানো হলে, সে এমনভাবে তার মাথা উঠাতে পারে যে, তখন তার চেহারা এবং সমতলের মাঝে প্রায় ৪৫° তৈরি হয় - (হ্যাঁ/না)	৩
আপনার শিশুকে উপুড় করে শোয়ানো হলে সে তার মাথা, বুক এতটুকু উঁচুতে রাখতে পারে, যেন সরাসরি সামনে তাকাতে পারে এবং তখন ৯০° কোণ তৈরি হয় - (হ্যাঁ/না)	৫
শিশু বসে থেকে তার মাথা স্থীরভাবে ধরে রাখতে পারে (যেকোনো এক দিকে কাত হয়ে যায় না) – (হ্যাঁ/না)	৫
শিশুর হাত হালকা করে ধরে রাখলে সে তার পায়ের ওপর ভর দিয়ে কয়েক সেকেন্ডের জন্য দাঁড়ায় – (হ্যাঁ/না)	৬

৬ থেকে ১২ মাস পর্যন্ত শিশুর বিকাশ পর্যবেক্ষণ

শিশুর বিকাশ চেকলিস্ট (বাবা-মা পূরণ করবেন) ঠিক চিহ্ন দিন (হ্যাঁ/না)	বয়স (মাস) ৯০% শিশু নির্দিষ্ট বয়সে এই দক্ষতা অর্জনে সক্ষম হয়
ব্যক্তি ও সামাজিক সত্তার বিকাশ	
আপনার শিশু যখন কোনো আকর্ষণীয় খেলনা দেখে, তখন আনন্দ প্রকাশ করার জন্য সে তার হাত-পা এদিক-ওদিক ছুড়ে দেয় - (হ্যাঁ/না)	৫.৫
কোনো আকর্ষণীয় খেলনা দেখলে সেটা তার হাতের নাগালের বাইরে হওয়া সত্ত্বেও সে ধরার চেষ্টা করে - (হ্যাঁ/না)	৬.৫
শিশু অপরিচিত কাউকে দেখলে লজ্জা পায় বা সংকোচ ও অস্বস্তি প্রকাশ করে থাকে- (হ্যাঁ/না)	১০

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

শিশুর দিকে হাত নাড়িয়ে 'বাই-বাই' বা এ-ধরনের কিছু বললে সে-ও তার হাত-আঙুল নাড়িয়ে সায় দেয় - (হ্যাঁ/না)	১০.৫
যখন শিশুর দিকে তাকিয়ে তালি দেওয়া হয়, সে-ও তখন তালি দেওয়ার মাধ্যমে প্রতিউত্তর করে - (হ্যাঁ/না)	১১
কান্নাকাটি করা ব্যতীত আপনার শিশু কোনো কিছু পাওয়ার ইচ্ছে প্রকাশ করে, অর্থাৎ সে ইঙ্গিত করে, টানাটানি করে, অথবা কিছুটা 'তো তো' করে স্পষ্ট কথা বলা ছাড়াই - (হ্যাঁ/না)	১৩.৫
অপেক্ষাকৃত সহজ পেশি সঞ্চালন কার্যক্রম (Fine Motor-Adaptive)	
শিশু শুয়ে থাকার সময় যদি তার সামনে কোনো বস্তু এক পাশ থেকে অন্য পাশে নেওয়া হয়, তখন সে সরাসরি ১৮০° চোখ ও মাথা ঘুরিয়ে ওই বস্তুকে দেখে - (হ্যাঁ/না)	৪.৫
শিশু কিশমিশের মতো ছোট জিনিস তার সামনে টেবিলের ওপর রাখা হলে তাতেও নজর রাখতে পারে - (হ্যাঁ/না)	৫.৫
নিজের সীমার ভেতর থাকা খেলনা নিতে পারে এবং সীমার বাইরের কোনো কিছু থাকলে সেটা পেতে চেষ্টা করে - (হ্যাঁ/না)	৬
কোনো বস্তুর প্রতি লক্ষ করলে, সেটা যদি তার দৃষ্টিসীমার বাইরে পরে যায়, সে সেটা দৃষ্টির মাধ্যমে খুঁজে পেতে চেষ্টা করে - (হ্যাঁ/না)	৭
কিউব জাতীয় ছোট কোনো বস্তু নিজের এক হাত থেকে আরেক হাতে নিতে পারে - (হ্যাঁ/না)	৭.৫
দুই হাতে ধরে রাখা দুটো ব্লক টাইপ খেলনা অন্য কারও সাহায্য ব্যতীত একটা আরেকটার সাথে স্পর্শ করাতে পারে - (হ্যাঁ/না)	১০.৫
বৃদ্ধাঙ্গুলির অগ্রভাগ এবং তর্জনীর মাধ্যমে কিশমিশের মতো ছোট জিনিস নিতে সক্ষম - (হ্যাঁ/না)	১৩.৫
ভাষা	
সুড়সুড়ি ছাড়াই জোরে শব্দ করে হাসে - (হ্যাঁ/ না)	৪.৫
শিশু তার দৃষ্টি সীমার বাইরে কোনো বস্তুর শব্দ শুনেই সেটা খোঁজার চেষ্টা করে (কানের ২০ সেন্টিমিটার দূর পর্যন্ত) - (হ্যাঁ/না)	৭.৫
ছোট ছোট অর্থহীন উচ্চারণ করে, যেমন: বা, দা, মা - (হ্যাঁ/না)	১০

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

অন্যকে নকল করে শব্দ করার চেষ্টা করে, যেমন: কাশি, জিহ্বা নাড়িয়ে বা তালুতে লাগিয়ে করা শব্দ, অথবা অন্য কোনো ছোট শব্দের উচ্চারণ - (হ্যাঁ/না)	১০
শিশু 'মা', 'বাবা' বলে নির্দিষ্ট করে ডাকতে পারে - (হ্যাঁ/না)	১৪.৫
পেশি সঞ্চালন (Gross Motor)	
শিশু বসে থেকে তার মাথা স্থীরভাবে ধরে রাখতে পারে (যেকোনো একদিকে কাত হয়ে যায় না) - (হ্যাঁ/না)	৫
উপুড় হয়ে গেলে নিজেই সোজা হতে পারে, আবার সোজা থাকলে উপুড় হতে পারে - (হ্যাঁ/না)	৫
শিশুর হাত হালকা করে ধরে রাখলে সে তার পায়ের ওপর ভর করে কয়েক সেকেন্ডের জন্য দাঁড়াতে সক্ষম - (হ্যাঁ/না)	৬
উপুড় করে শোয়ানো হলে শিশু হাত সমতলে ভর দিয়ে মাথা, বুক এমনভাবে সোজা রাখতে পারে যে, তার বুক সমতল থেকে উঁচুতে থাকে - (হ্যাঁ/না)	৭
বালিশ, চেয়ার, বা দেওয়ালে হেলান দেওয়া ছাড়াই ৫ সেকেন্ডের বেশি সময় বসে থাকতে পারে। সে তার হাত দিয়ে পা বা সমতলে ভর করে ভারসাম্য ঠিক রাখার চেষ্টা করে - (হ্যাঁ/না)	৭.৫
চেয়ার অথবা টেবিলে ভর করে ৫ সেকেন্ডের বেশি সময় দাড়াতে পারে - (হ্যাঁ/না)	৯
কারও সাহায্য ছাড়া নিজে নিজে দাঁড়ায় - (হ্যাঁ/না)	১০

১৫ থেকে ১৮ মাস পর্যন্ত শিশুর বিকাশ পর্যবেক্ষণ

শিশুর বিকাশ চেকলিস্ট (বাবা-মা পূরণ করবেন) ঠিক চিহ্ন দিন (হ্যাঁ/না)	বয়স (মাস) ৯০% শিশু নির্দিষ্ট বয়সে এই দক্ষতা অর্জনে সক্ষম হয়

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

ব্যক্তি ও সামাজিক সত্তার বিকাশ	
কান্নাকাটি করা ব্যতীত কোনো কিছু পাওয়ার ইচ্ছে প্রকাশ করে, অর্থাৎ সে ইঙ্গিত করে, কিছু টানাটানি করে, অথবা অনেকটা 'তো তো' করে অস্পষ্ট কথায় বুঝানোর চেষ্টা করে - (হ্যাঁ/না)	১৩.৫
শিশুর সামনে ঘরের কোনো কাজ করলে, সে-ও অনুরূপ কাজ করে - (হ্যাঁ/না)	১৬
শিশু খুব একটা পানি ফেলা ছাড়াই নিজ হাতে সাধারণ আকৃতির কাপ দিয়ে পানি পান করে (এমন কাপ, যেটার পানি পানের জন্য কোনো নল নেই) - (হ্যাঁ/না)	১৮.৫
অপেক্ষাকৃত সহজ পেশি সঞ্চালন কার্যক্রম (Fine Motor-Adaptive)	
শিশু বৃদ্ধাঙ্গুলির অগ্রভাগ এবং তর্জনীর সাহায্যে কিশমিশের মতো ছোট জিনিস তুলতে পারে - (হ্যাঁ/না)	১৩.৫
শিশু দুটি ব্লক একটার ওপর আরেকটা লাগাতে পারে (প্রায় ১ ইঞ্চি বর্গের মতো সাইজের ব্লক) - (হ্যাঁ/না)	১৬
শিশু একাধিক ব্লক একটার ওপর আরেকটা লাগাতে পারে (ব্লকের আকৃতি ১ ইঞ্চি বর্গ) - (হ্যাঁ/না)	১৭
ভাষা	
বাব, দাদা, মামা এ-জাতীয় শব্দ বলতে পারে - (হ্যাঁ/না)	১৪.৫
জিজ্ঞেস করা হলে শিশু নিজের শরীরের অন্তত দুটো অঙ্গ চিহ্নিত করতে পারে (নাক, কান, চোখ, হাত, পা, পেট) - (হ্যাঁ/না)	১৯
শিশু 'বাবা-মা' ব্যতীত অন্তত তিনটি শব্দ বলতে পারে। শব্দগুলো সে প্রতিবার একই অর্থে ব্যবহার করে থাকে, অর্থাৎ সে-শব্দগুলো যে আলাদা এবং এগুলো ব্যবহারের নির্দিষ্ট স্থান আছে, তা সে বুঝতে পারছে - (হ্যাঁ/না)	২১
পেশি সঞ্চালন (Gross Motor)	
কোনো কিছুর সাহায্য ছাড়াই শিশু নিজে নিজে ১০ সেকেন্ড বা তার থেকে অধিক সময় দাঁড়িয়ে থা	১৪.৫

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

শিশু ভারসাম্য রক্ষা করে বেশ ভালোভাবেই হাঁটতে পারে। খুব একটা পড়ে যায় না, বা একদিকে ঝুঁকে যায় না - (হ্যাঁ/না)	১৬
শিশু কোনো ব্যাক্তির সাহায্য ছাড়া শুধু রেলিং বা দেওয়াল ধরে নিজে নিজে কয়েক সিঁড়ি উঠতে পারে - (হ্যাঁ/না)	২১.৫

২ থেকে ৩ বছর পর্যন্ত শিশুর বিকাশ পর্যবেক্ষণ

শিশুর বিকাশ চেকলিস্ট (বাবা-মা পূরণ করবেন) ঠিক চিহ্ন দিন (হ্যাঁ/না)	বয়স (মাস) ৯০% শিশু নির্দিষ্ট বয়সে এই দক্ষতা অর্জনে সক্ষম হয়
ব্যক্তি ও সামাজিক সত্তার বিকাশ	
শিশু নিজ হাতে খেতে পারে। খাবারের কিছুটা পড়ে গেলেও, বেশিরভাগ অংশ মুখে দিতে পারে - (হ্যাঁ/না)	২২
শিশু একা নিজের কোনো কাপড় শরীর থেকে খুলতে পারে, যেমন: জামা, প্যান্ট, জুতা - (হ্যাঁ/না)	২৪
শিশু তার খেলার উদ্দেশ্যে কল্পনার আশ্রয় নিতে পারে, যেমন: কোনো পুতুল দিয়ে খেললে সেটার চুল না থাকলেও আঁচড়ে দেওয়ার চেষ্টা করা - (হ্যাঁ/না)	২৪.৫
শিশু তার নিজের কোনো কাপড় পরতে পারে, যেমন: প্যান্ট, মোজা, জুতা - (হ্যাঁ/না)	৩৪
শিশু তার বন্ধুকে নাম ধরে ডাকতে পারে - (হ্যাঁ/না)	৪৫.৫
অপেক্ষাকৃত সহজ পেশি সঞ্চালন কার্যক্রম (Fine Motor-Adaptive)	
শিশু ৪-৮ পর্যন্ত ব্লক একটা আরেকটার ওপর সফলভাবে লাগাতে পারে (ব্লকের আকৃতি প্রায় এক বর্গ ইঞ্চি) - (হ্যাঁ/না)	২৩ ২৯ ৩৫.৫

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

শিশুকে একটি খাড়া রেখা এঁকে দিয়ে সেটার অনুরূপ আঁকতে বললে সে অন্তত ৫ সেন্টিমিটার দীর্ঘ লম্ব আঁকতে পারে। লম্বটি ৩০ ডিগ্রির মতো বাঁকা হয়ে যেতে পারে এবং পুরোপুরি সমান না হওয়াটা স্বাভাবিক - (হ্যাঁ/না)	৩৮.৫
একটি কাগজে পাশাপাশি ৪ ও ৫ সেন্টিমিটার দীর্ঘ রেখা এঁকে শিশুকে দীর্ঘতর রেখা কোনটি জিজ্ঞেস করলে সে সঠিকভাবে চিহ্নিত করতে পারে - (হ্যাঁ/না)	৪৬.৫
ভাষা	
শিশু 'বাবা-মা' ব্যতীত অন্তত তিনটি শব্দ বলতে পারে। শব্দগুলো সে প্রতিবার একই অর্থে ব্যবহার করে। অর্থাৎ, সে-শব্দগুলো যে আলাদা এবং তাদের ব্যবহারের নির্দিষ্ট স্থান আছে, তা বুঝতে পারছে - (হ্যাঁ/না)	২১
শিশুকে সাদা-কালো রঙের কুকুর, পাখি, মাছ, বাস, পাঁচটি ছবির কার্ড (৬/৮ ইঞ্চি) দেখিয়ে ছবির নাম বললে সে ছবি দেখে অন্তত ২-৪ টা ছবি সঠিকভাবে চিহ্নিত করতে পারে - (হ্যাঁ/না)	২৫.৫ ২৮.৫
শিশু অন্তত দুটো শব্দের শব্দবর্গ বলতে পারে, যেমন: পানি খাব, বল দাও ইত্যাদি - (হ্যাঁ/না)	২৭
শিশুকে পাঁচটি সাদা-কালো কুকুর, পাখি, মাছ, বাস, এবং শিশুর ছবি (৬/৮ ইঞ্চি) দেখিয়ে একটা একটা করে নাম জিজ্ঞেস করলে সে ২-৪ টা ছবির নাম সঠিকভাবে বলতে পারে - (হ্যাঁ/না)	৩০ ৩৭
যদি জিজ্ঞেস করা হয় 'তোমার বয়স কত?', 'তোমার নাম কী?', 'তুমি কি মেয়ে বাবু না ছেলে বাবু?' তখন শিশু দু-তিনটি প্রশ্নের সঠিক উত্তর দিতে পারে - (হ্যাঁ/না)	৪০
পেশি সঞ্চালন (Gross Motor)	
শিশু মেঝেতে থাকা খেলনা নিচু হয়ে নিয়ে আবার সোজা হয়ে দাঁড়াতে পারে। নিচু হয়ে আবার দাঁড়ানোর জন্য শিশুকে মেঝেতে বসা বা মেঝেতে হাত দিয়ে ভর করার প্রয়োজন হয় না - (হ্যাঁ/না)	১৫.৫
শিশু কোনো ব্যক্তির সাহায্য ছাড়া শুধু রেলিং বা দেওয়াল ধরে নিজে নিজে কয়েক সিঁড়ি উঠতে পারে - (হ্যাঁ/না)	২১.৫

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

শিশু কোনো ব্যক্তির সাহায্য ছাড়া শুধু রেলিং বা দেওয়াল ধরে নিজে নিজে কয়েক সিঁড়ি নামতে পারে - (হ্যাঁ/না)	২৪.৫
কোনো কিছুর সাহায্য নেওয়া ছাড়া শিশু ছোট বলে লাথি দিয়ে সামনের দিকে ঠেলে দিতে পারে - (হ্যাঁ/না)	২৬
কোনো কিছুর সাহায্য ছাড়াই শিশু দুই পা মেঝে থেকে শূন্যে তুলে লাফ দিতে পারে - (হ্যাঁ/না)	৩২.৫
কোনো কিছুর সাহায্য ছাড়া শিশু তার ডান-বাম উভয় পায়েই ভর দিতে পারে (অন্তত এক সেকেন্ড সময়) - (হ্যাঁ/না)	৩৭
শিশু তিন চাকার সাইকেলের প্যাডেল চালাতে পারে - (হ্যাঁ/না)	৪১.৫

৪ থেকে ৬ বছর পর্যন্ত শিশুর বিকাশ পর্যবেক্ষণ

শিশুর বিকাশ চেকলিস্ট (বাবা-মা পূরণ করবেন) ঠিক চিহ্ন দিন (হ্যাঁ/না)	বয়স (মাস) ৯০% শিশু নির্দিষ্ট বয়সে এই দক্ষতা অর্জনে সক্ষম হয়
ব্যক্তি ও সামাজিক সত্তার বিকাশ	৩৪
শিশু তার নিজের কোনো কাপড় পরতে পারে, যেমন: প্যান্ট, মোজা, জুতা - (হ্যাঁ/না)	৪৫.৫
শিশু তার বন্ধুকে নাম ধরে ডাকতে পারে - (হ্যাঁ/না)	৫১
শিশু কিছুটা সাহায্য নিয়ে একাই নিজের দাঁত ব্রাশ করতে পারে - (হ্যাঁ/না)	৫৪
শিশু নিজেই সম্পূর্ণভাবে কাপড় পরতে পারে, তবে জুতার ফিতা, বোতাম বা জামার পেছন দিকের চেইন লাগানোর জন্য হয়তো সাহায্য নিতে হতে পারে - (হ্যাঁ/না)	৬৯
শিশু নিজে নিজে ব্রাশে টুথপেস্ট লাগিয়ে ব্রাশ করতে পারে - (হ্যাঁ/না)	
অপেক্ষাকৃত সহজ পেশি সঞ্চালন কার্যক্রম (Fine Motor-Adaptive)	৪৭

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

বৃত্ত চিত্রিত কার্ড দেখালে, সেটা দেখে শিশু বৃত্ত আঁকতে পারে, যেটা প্রায় বৃত্তের মতোই হয় - (হ্যাঁ/না)	৫০
শিশুকে ক্রস চিহ্নের কার্ড দেখালে সেটা দেখে শিশু ক্রস আঁকতে পারে, তবে এটা জরুরি নয় যে, তার চিত্রিত ক্রস একেবারে সোজা হবে এবং দুটো রেখা একটি অপরটিকে স্পর্শ করবে - (হ্যাঁ/না)	৫৬
শিশুকে চতুর্ভুজ চিত্রিত কার্ড দেখালে সেটা দেখে শিশু চারটা রেখা টেনে চতুর্ভুজ আঁকতে পারে - (হ্যাঁ/না)	৫৭.৫ ৬২.৫
শিশুকে মানুষ অঙ্কন করতে বলা হলে, সে অন্তত ৩-৬টা অঙ্গ আঁকতে পারে - (হ্যাঁ/না)	
ভাষা	৩০ ৩৭
শিশুকে পাঁচটি সাদা-কালো রঙের কুকুর, পাখি, মাছ, বাস, এবং শিশুর ছবি (৬/৮ ইঞ্চি) দেখিয়ে একটা একটা করে নাম জিজ্ঞেস করলে সে দু-চারটা ছবির নাম সঠিকভাবে বলতে পারে - (হ্যাঁ/না)	৪০
যদি জিজ্ঞেস করা হয় 'তোমার বয়স কত?', 'তোমার নাম কী?', 'তুমি কি মেয়ে বাবু, না ছেলে বাবু?' তখন শিশু দু-তিনটি প্রশ্নের সঠিক উত্তর দিতে পারে - (হ্যাঁ/না)	৫২
শিশু ১-১০ পর্যন্ত সংখ্যা ক্রমানুসারে বলতে পারে - (হ্যাঁ/না)	৫৫.৫
আপনার শিশুর কাছে কাপ, পেন্সিল, চেয়ার দিয়ে কী কী কাজ করা হয় জানতে চাইলে সে সঠিকভাবে উত্তর দিতে পারে - (হ্যাঁ/না)	৬৩.৫
লাল, নীল, সবুজ, হলুদ রঙের ব্লক দেখালে শিশু অন্তত তিনটি রঙের নাম বলতে পারে - (হ্যাঁ/না)	৬৪
শিশুর সামনে আটটি ব্লক আর একটি কাগজ দিতে হবে। একটি করে ব্লক কাগজের ওপর রাখতে বললে সে তা-ই করবে। তার ব্লক রাখার পর আবার সেটি সরিয়ে অন্য ব্লক রাখতে বললে শিশু পরপর নির্দেশনা অনুসরণ করে ব্লক কাগজের ওপর সাজাতে পারবে - (হ্যাঁ/না)	
পেশি সঞ্চালন (Gross Motor)	৪১.৫
তিন চাকার সাইকেল চালাতে পারে - (হ্যাঁ/না)	৫৩.৫

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

কোনো কিছুর সাহায্য নেওয়া ছাড়া শিশু একাধারে দুবার এক পায়ে ভর করে লাফ দিতে পারে (অনেকটা কুতকুত খেলার মতো) - (হ্যাঁ/না)	৫৭
শিশু কোনো কিছুর সাহায্য ছাড়া এক পায়ে ভর করে অন্তত পাঁচ সেকেন্ড দাঁড়িয়ে থাকতে পারে - (হ্যাঁ/না)	

চেকলিস্ট-২: বয়স-ভিত্তিক শারীরিক খেলাধুলা, ঘুম এবং স্ক্রিনটাইমের লিস্ট

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা এবং কানাডিয়ান গাইডলাইন অনুসারে এই চার্টটি তৈরি করা হয়েছে, যেন পিতামাতারা বুঝতে পারবেন দিনের ২৪ ঘণ্টার রুটিন কেমন হতে হবে—

বয়স	শারীরিক খেলাধুলা/ অঙ্গ সঞ্চালন	ঘুম	স্ক্রিনটাইম
১ বছরের কম	দিনে বেশ কয়েকবার হাত-পা নাড়াচাড়া করানো। যারা নড়তে পারে না, তাদেরকে কমপক্ষে ৩০ মিনিট পেটের ওপর ভর দিয়ে শুইয়ে রেখে খেলা।	দিন-রাত মিলিয়ে ঘুম নিশ্চিত করা। ০-৩ মাস: ১৪-১৭ ঘণ্টা। ৪-১১ মাস: ১২-১৬ ঘণ্টা।	দোলনায় বা চেয়ারে একটানা ১ ঘণ্টার বেশি বসিয়ে না রাখা। স্ক্রিনটাইম একেবারেই দেওয়া যাবে না, তাদের সাথে খেলতে হবে এবং গল্প-ছড়া শুনাতে হবে।
১-২ বছর	বিভিন্ন শারীরিক ক্রিয়াকলাপে কমপক্ষে ১৮০ মিনিট ব্যয় করানো। সারাদিনব্যাপী সময় ভাগ করে দেওয়া উচিত।	১১- ১৪ ঘণ্টা ভালো মানের ঘুম নিশ্চিত করা। ঘুমানো এবং জেগে ওঠার নির্দিষ্ট সময় অভ্যাস করানো।	দোলনায় বা চেয়ারে একটানা ১ ঘণ্টার বেশি বসিয়ে না রাখা। স্ক্রিনটাইম ১ ঘণ্টার বেশি দেওয়া যাবে না। যত কম দেওয়া যায়, তত ভালো।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

৩-৪ বছর	বিভিন্ন শারীরিক ক্রিয়াকলাপে কমপক্ষে ১৮০ মিনিট ব্যয় করানো। আধাঘণ্টা ঘরের বাইরে খেলতে পারলে আরও ভালো।	১১- ১৪ ঘণ্টা ভালো মানের ঘুম নিশ্চিত করা। ঘুমানো এবং জেগে ওঠার নির্দিষ্ট সময় অভ্যাস করানো।	স্ক্রিনটাইম ১ ঘণ্টার বেশি দেওয়া যাবে না। যত কম দেওয়া যায়, তত ভালো।
৫-১৭ বছর	প্রতিদিন কমপক্ষে ৬০ মিনিট শারীরিক খেলাধুলা (ঘাম ঝরে) করা উচিত। পেশি এবং হাড় মজবুত করার জন্য ঘাম হয় এমন ক্রিয়াকলাপ সপ্তাহে কমপক্ষে তিন দিন করা উচিত।	৫-১৩ বছর: ৯-১১ ঘণ্টা (রাতে নিরবচ্ছিন্ন) ৫-১৩ বছর: ৮-১০ ঘণ্টা (রাতে নিরবচ্ছিন্ন) সকাল সকাল ঘুম থেকে ওঠা এবং আগে আগে ঘুমানোর অভ্যাস করানো।	প্রতিদিন ২ ঘণ্টার বেশি বিনোদনমূলক স্ক্রিনটাইম দেওয়া যাবে না। টানা অনেকক্ষণ বসে থাকা যাবে না।

চেকলিস্ট-৩: বয়স-ভিত্তিক ঘরের কাজে অংশগ্রহণ

স্কিল অর্জনের বয়স	শিশু-কিশোররা ঘরের যেসব কাজে দক্ষতা অর্জন করবে
২-৩ বছর	বিছানা বানাতে অংশ নেওয়া খেলনা, বই আনা (picking up books and toys) ময়লা পরিষ্কার করতে সাহায্য করা পোষা প্রাণীকে খাবার দিতে সহায়তা করা টেবিলে খাবার নিতে বাবা-মাকে সাহায্য করা নিজ হাতে খাওয়া

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

৪-৫ বছর	খাওয়ার টেবিল গোছাতে সাহায্য করা
	ঘুমানোর জন্য নিজের বিছানা একা প্রস্তুত করা
	আসবাবপত্র, বিছানা ইত্যাদির ধুলা ঝাড়া
	রান্নার সময় এটা-সেটা এগিয়ে দেওয়া
	বাজারের জিনিসপত্র গোছাতে সহায়তা করা
	রুম পরিষ্কার রাখতে সহায়তা করা
	থালাবাসন ধোয়া প্র্যাক্টিস করা
	গাছে পানি দেওয়া
	সিদ্ধ ডিম ছোলা
	আলু, গাজর পিলার দিয়ে ছোলা
	বড়দের বিভিন্ন দরকারি জিনিস এনে দেওয়া (চশমা, ঘড়ি, মোবাইল, কলম, পানি)
	নিজের মাছের কাটা বেছে খেতে চেষ্টা করানো
৬-৮ বছর	নিজের হালকা নাশতা তৈরি করা
	ময়লার ব্যাগ বা বালতি জায়গামতো নেওয়া
	মেঝেতে ময়লা পড়লে পরিষ্কার করা
	কলিংবেল বাজলে দরজা খোলা
	টিফিন বক্স, পানির বোতল স্কুল ব্যাগে ঢুকানো এবং ফেরার পর ধোয়ার জায়গায় রাখা
	স্কুল থেকে এসে জামা-কাপড়ের ঘাম শুকাতে দেওয়া এবং নির্দিষ্ট সময় পর ভাজ করে রাখা
	ঘর ঝাড়ু দেওয়া
	শাক বাছা, মরিচের বোটা ফেলা ইত্যাদি
	সুঁইয়ে সুতা লাগানো
	ইমার্জেন্সি ফোন কল করা, ফোনে মেসেজ লেখা
	বাজার করতে সাথে নেওয়া

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

৯-১২ বছর	থালা-বাটি ধোয়া আটার রুটি থেকে বেলা টেবিলে খাবার আনতে সহায়তা করা বাথরুমের ছোট অংশ (যেমন: বেসিন) পরিষ্কার করা বাসার ময়লা ফেলা ছোট ভাইবোন থাকলে তাকে সামলানো (বেবি সিটিং) নুডলস রান্না করা, সালাদ বানানো বাসার অন্যদের জামা-কাপড় গোছাতে সহায়তা করা জামা-কাপড়ে বোতাম লাগানো হাতে ছোটখাটো নিজের কাপড় ধোয়া বড়দের উপস্থিতিতে নিজের কাপড় ইস্ত্রি করা চা-কফি বানানো নিজের ঔষধ খাওয়া (যেমন: শ্বাসকষ্টের জন্য যে ঔষধ নিয়মিত খেতে হয়) পানি গরম করা বিছানার চাদর, বালিশের কভার পরিবর্তন করা ছোটখাটো কেটে গেলে ঔষধ লাগানো বাসায় মেহমান, আত্মীয়স্বজন এলে সঙ্গ দেওয়া ছোটখাটো জিনিসপত্র দোকান থেকে কিনে আনা
১৩-১৮ বছর	বাথরুম (টয়লেট, শাওয়ার) পরিষ্কার করা ঘর ঝাড়ু দেওয়া, মেঝে মোছা নিজের এবং অন্যের কাপড় ইস্ত্রি করা দরজ[illegible] করা

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

	ফ্যান পরিষ্কার করা রান্না করা (কয়েকটি আইটেম যেন মায়ের অনুপস্থিতিতে বাকি সবার জন্য করতে পারে) রুটির মণ্ড তৈরি, রুটি বানানো এবং ভাজা ফ্রিজ-এসি ক্লিন করা বাজারের লিস্ট বানানো কাপড় রিপেয়ার করা (সেলাই) পোষা প্রাণীর যত্ন নিতে পারা রান্নাঘর পরিপাটি রাখা খাবারের জন্য টেবিল গোছানো এবং শেষে গুছিয়ে রাখা বাসার ইউটিলিটি বিল (পানি, গ্যাস, বিদ্যুৎ) দেওয়া বাসার টুকটাক ইলেক্ট্রিক এবং প্লাম্বিং মেরামত (লাইট বদলানো, পানির ট্যাপ লাগানো)

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন
www.boimate.com

Compressed with PDF Compressor by DLM Infosoft

দুই সন্তানের জনক ড. মোহাম্মদ সরোয়ার হোসেন ১৯৭৬ সালে জামালপুর জেলার মেলান্দহ উপজেলার ঘোষেরপাড়া গ্রামে জন্মগ্রহণ করেন। গত ২২ বছরের অধিক সময় ধরে বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষকতা এবং বায়োমেডিক্যাল/জনস্বাস্থ্য সেক্টরে গবেষণা করছেন। ড. হোসেন ঢাকা কলেজ থেকে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের মাইক্রোবায়োলজি বিভাগ থেকে স্নাতক ও স্নাতকোত্তর করেন। তিনি National University of Singapore (NUS) থেকে ডেভলপমেন্টাল-মলিকিউলার বায়োলজি থেকে পিএইচডি সম্পন্ন করার পর, DUKE-NUS Graduate Medical School and Singapore Cancer Centre-এ পোস্টডক্টরাল রিসার্চ ফেলো হিসেবে কাজ করেন। দীর্ঘ ১০ বছরের অধিক সময় সিঙ্গাপুরে গবেষণার উচ্চতর ট্রেনিং নিয়ে বাংলাদেশে ফিরে ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষকতা শুরু করেন। এরপর ইনসেপ্টা ফার্মাসিউটিক্যাল কোম্পানিতে সিনিয়র ম্যানেজার (বায়োটেক ডিভিশন) হিসেবে দায়িত্ব পালন করেন। বর্তমানে তিনি ইন্ডিপেনডেন্ট ইউনিভার্সিটি, বাংলাদেশ (আইইউবি) স্কুল অব এনভায়রনমেন্ট অ্যান্ড লাইফ সায়েন্সে এসোসিয়েট প্রফেসর এবং অস্ট্রেলিয়ার একটি ইউনিভার্সিটির অনারারি এসোসিয়েট প্রফেসর হিসেবে জড়িত রয়েছেন। ড. হোসেন বায়োমেডিক্যাল রিসার্চ ফাইন্ডেশনের (বিআরএফ) সায়েন্টিস্ট হিসেবেও গবেষণা করছেন। তিনি বিআরএফ-এর উদ্যোগে স্কুল হেলথ রিসার্চ প্রোগ্রামের আলোকে শিশুদের স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা (থ্যালাসেমিয়া, স্থূলতা) নিয়ে দীর্ঘসময় ধরে গবেষণা করছেন। তিনি সায়েন্স কমিউনিকেটর হিসেবে গত ২৫ বছর ধরে লেখালেখি করেন। করোনা অতিমারির সময় ড. হোসেন জনস্বাস্থ্যবিষয়ক নীতি-নির্ধারণে সহযোগিতা করতে জনপ্রিয় মূলধারার সংবাদ মাধ্যম এবং টিভি চ্যানেলগুলোতে অবদান রেখেছেন। ড. হোসেন 'বিসিএস নাকি বিদেশে উচ্চশিক্ষা?' বইয়ের লেখক।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com