

A painting of a sunset over a body of water. The sun is a large, glowing orb in shades of red, orange, and yellow, partially obscured by dark, silhouetted tree branches. The water below is dark with horizontal bands of light reflecting the sunset. In the foreground, there are dark, leafy branches. The overall style is expressive and somewhat abstract.

# প্রতিফলন

সম্পাদনা  
মনোজ মাইতি  
ননীগোপাল দাস





মনোজ মাইতি (সম্পাদক)

মনোজ মাইতি পূর্ব মেদিনীপুর জেলায় অন্তর্ভুক্ত মহিষাদল থানার বাসুলিয়া গ্রামের বাসিন্দার। মনোজ মাইতি বিদ্যাসাগর বিশ্ববিদ্যালয় থেকে 2010 সালে হিউম্যান ফিজিওলজি সাবেজিও মাস্টার্স ডিগ্রি অর্জন করেন। 2011 সাল থেকে বাজকুল মিলনী মহাবিদ্যালয়ে শারীর বিদ্যা বিভাগের অতিথি অধ্যাপক হিসাবে এবং 2020 সাল থেকে স্টেট এডভেড কলেজ টিচার (SACT) হিসাবে কর্মরত যোগদান সংসদ পালপাড়া মহাবিদ্যালয়ে এক বছর অধিক (08.11.2017 - 08.02.2019) শারীরবিদ্যা বিভাগে অধ্যাপনার কাজ এর অভিজ্ঞতা ও মহিষাদল রাজ কলেজে শারীরবিদ্যা বিভাগে প্রায় এক বছর (07.02.2019 - 04.01.2020) অধ্যাপনার অভিজ্ঞতা রয়েছে। মনোজ মাইতি তেরোটি রিসার্চ আর্টিকেল প্রকাশ করেছে ইন্টারন্যাশনাল স্ট্যাডার্ড সিরিয়াল নাম্বার (ISSN) সহকারে এবং ইন্টারন্যাশনাল স্ট্যাডার্ড বুক নাম্বার (ISBN) সহ তিনটি বুক চ্যাপ্টার প্রকাশ করেছে। তার লেখা বিভিন্ন উল্লেখযোগ্য প্রতিবেদন ও প্রবন্ধ 'রক্তশূন্যতা এবং তার প্রতিকার', 'অনলাইন পড়াশোনাতে ছাত্র-ছাত্রীদের মানসিক চাপ কমে যাচ্ছে', 'গ্রামীণ সস্তা খাদ্য গুলিতে বেশি পুষ্টিগুণ' স্থলতার কারণে হার্টের বিভিন্ন অসুখ', 'গার্ভিয়ানদের প্রতিদ্বন্দিতায় নিজেদের সত্তানরাই এখন পরীক্ষিত প্রাণী', 'গর্ভাবস্থা কোন রোগ নয় এটি একটি শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়া', 'শিক্ষকদের বেত্রাঘাত ছাত্র-ছাত্রীদের ভবিষ্যতের চাবিকাঠি', 'কোলেস্টেরল থেকে উচ্চ রক্তচাপ এবং আরটেরিয়োস্কেলেরোসিস', গুরুত্বপূর্ণ যা বিভিন্ন পত্রিকায় প্রকাশিত।



ননী গোপাল দাস (সহ-সম্পাদক)

ননী গোপাল দাস পূর্ব মেদিনীপুর জেলার অন্তর্ভুক্ত ভূপতিনগর থানার বাজকুল গ্রামের এক মধ্যবিত্ত পরিবারের জ্যেষ্ঠ পুত্র। 2005 সালে বাজকুল বলই চন্দ্র বিদ্যাপীঠ থেকে মাধ্যমিক ও উচ্চমাধ্যমিক কাজলাগড় এম এম বি সি এম হাইস্কুল থেকে 2007 সালে পাশ করার পর দর্শন বিষয়ে 2010 সালে বাজকুল মিলনী মহাবিদ্যালয় থেকে স্নাতক ও বিদ্যাসাগর বিশ্ববিদ্যালয় থেকে 2013 সালে স্নাতকোত্তর। 2016 সাল থেকে স্বর্ণময়ী যোগেন্দ্রনাথ মহাবিদ্যালয়ে দর্শন বিষয়ে অতিথি অধ্যাপক হিসাবে এবং 2020 সাল থেকে স্টেট এডভেড কলেজ টিচার (SACT) হিসাবে কর্মরত। দুটি রিসার্চ আর্টিকেল প্রকাশ করেছে ইন্টারন্যাশনাল স্ট্যাডার্ড সিরিয়াল নাম্বার সহকারে, Title of Article: 'Socio-economical, mental and moral perspectives after the impact of COVID-19 and it's ways to recover at present' and 'A Review on Mental Stress and its Physiological Effects with Special Reference to Yoga and Physical Exercise' এবং ইন্টারন্যাশনাল স্ট্যাডার্ড বুক নাম্বার (ISBN) সহ তিনটি বুক চ্যাপ্টার প্রকাশ করেছে। উনার লেখা 'উদ্বেগ সাহিত্য প্রতিকারে' একটি প্রবন্ধ "আমরা কেমন আছি" এবং "ছন্দ" প্রতিকারে বিভিন্ন লেখা কবিতা- "ধূমপানের আত্মকথা", "বৃকসরনী" প্রকাশিত হয়েছে।



প্রচ্ছদ  
মৌমিতা গাঙ্গুলী

ইন্দ্রবাতি সাহিত্য পত্রিকা ও প্রকাশনী





প্রতিফলন  
PRATIFALLAN

প্রতিফলন প্রবন্ধ সংকলন  
PRATIFALLAN PRABANDHA SANKALAN  
প্রথম প্রকাশ আগস্ট ২০২১

গ্রন্থস্বত্ব  
প্রতিফলন প্রবন্ধ সংকলনটির সমস্ত লেখক-লেখিকা বৃন্দ

প্রচ্ছদ

প্রকাশক: ইচ্ছেবাতি সাহিত্য পত্রিকা ও প্রকাশনী  
ব্যান্ডেল নলডাঙ্গা নারায়নপুর, ব্যান্ডেল - ৭১২ ১২৩

Published by : ICHEBATI PUBLISHER'S

Publisher's Address : BANDEL NALDANGA NARAYANPUR NEAR  
BARUN DECORATOR HOUSE &  
NANDI PRESS. BANDEL, 712123  
Mobile : 9123088576 / 8910899621

E-mail : icchebatimagazinepublishers222@gmail.com

Printer's Details : MONDAL DESIGN & PRINTER'S  
Address : DHARAMPUR, CHINSURAH, HOOGHLY 712101

Edition Details : 1ST EDITION

ISBN



Copyright: © ICHEBATI PUBLISHER'S

প্রকাশক এবং স্বত্বাধিকারীর লিখিত অনুমতি ছাড়া এই বইয়ের  
কোন অংশেরই কোনো পুনরুৎপাদন বা প্রতিলিপি করা যাবে না।

মূল্য - ১৫০ টাকা



## সূচীপত্র

- মন ও মননে সংগীতের প্রভাব, মধুশ্রী মাইতি শাসমল।
- শিশুদের মানসিক বিকাশ ও কাউন্সেলিং, জয়দেব বেরা
- হাবিব তনবীর : ভারতীয় নাট্য-সাহিত্যের অন্যতম অধ্যায়, ড. চন্দন বারিক।
- ফুটবল খেলা প্রসঙ্গে স্বামী বিবেকানন্দ-একটি অজানা দিক, সনাতন দাস।
- কোভিড -১৯ এর যুগে আর্থসামাজিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের অবস্থান, অতীন কুমার মাইতি।
- দর্শনের মূল্য কোথায় ?, ননীগোপাল দাস।
- সংস্কৃতির রক্ষায় প্রাচীন সংস্কৃত সাহিত্য, অমিতাভ পাহাড়ি।
- ভারতের 'বারমুডা ট্রাইএঙ্গেল', নারায়ণ চন্দ্র বেরা।
- করোনা ভাইরাস কি কি শেখালো, মনোজ মাইতি।
- মনের ক্রিয়ায় শরীরের প্রতিক্রিয়া, শীতলী জানা (গুড়িয়া) ।
- প্রাকৃতিক শব্দের সঙ্গে তবলার শব্দের মেলবন্ধন, তরুন মিশ্র।
- জল দূষণ এবং মানুষের স্বাস্থ্য, মৌসুমী মাম্বা।
- তর্কবিজ্ঞানে বচনের প্রাথমিক ধারণা, দেবাশিস গিরি।
- বিশ্ব উষ্ণায়ন পরিবেশ সমস্যা ও সমাধান, দেবাশীষ কুমার চাকি।
- ভারতীয় দার্শনিক দৃষ্টিভঙ্গিতে ঈশ্বর ধারণা, পহেলী মাইতি।



কোভিড -১৯ এর যুগে আর্থসামাজিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের অবস্থান

অতীন কুমার মাইতি

স্টেট এডেড কলেজ টিচার, ডিপার্টমেন্ট অফ সোশিয়োলজি

স্বর্ণময়ী যোগেন্দ্রনাথ মহাবিদ্যালয়

আমদাবাদ, নন্দীগ্রাম, 721650, পূর্ব মেদিনীপুর

আমরা সকলেই আজ বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়েছি নিজেদের প্রতিষ্ঠান থেকে নিজেদের আত্মীয়-পরিজনদের থেকে এমনকি আমরা নিজেদের একেবারে বাড়ির লোকেদের ও বিশ্বাস করতে ভুলে যাচ্ছি। মনে হচ্ছে ওর নিঃশ্বাস একই বিষ আছে? আমাদের মধ্যে একটা আতঙ্কের কাজ করছে, ভয়ঙ্কর সেই আতঙ্ক। আমাদের মানসিক সুস্থতা হারিয়ে যাচ্ছে। সামাজিক দূরত্ব তথা Social Distancing এর কথাবারবার উঠে আসছে সারাবিশ্বের পরিপ্রেক্ষিতে Covid-19 যে মহামারী উপস্থাপন করেছে সেই মহামারীর প্রেক্ষিতে আজ সত্যিই আমরা এতটাই বিপদগ্রস্ত যে আমরা নিজের প্রতি বিশ্বাস টুকু হারিয়ে ফেলেছি। কোন কোন জায়গা থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ছি। আমার তো মনে হয় আমরা নিজেদের থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ছি। আমরা প্রতিনিয়ত প্রতিদিনের অভ্যাস মত যে জীবনযাপন করতাম সেখান থেকেও বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ছে। এই বিচ্ছিন্নতা আমাদের মানসিক অস্থিরতার জন্ম দেয়। আমাদের সামাজিক অবস্থান ধীরে ধীরে আরও বেশি বিপদ গ্রস্ত হয়ে পড়ছে।

আজ ৪ঠা মে সাল ২০২১ এই দিনে দাঁড়িয়ে আজকের পরিসংখ্যান দেখলে জানা যায় যেসারা ভারতে Coronavirus disease এর পরিসংখ্যান হলো 3,57,316 জন। Tests এর পরিসংখ্যান হলো 30শা April 2021 তারিখ পর্যন্ত tests করা হয়েছে 1,706,633 জন। অর্থাৎ india তে Total Cases 20.3M, Recovery 16.6M, Deaths 222k জন। এই পরিসংখ্যান থেকে আমরা অনুমান করতে পারছি কি ভয়ানক পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে আমরা যাচ্ছি এবং বর্তমানের পরিস্থিতিটা আরেকটু পরিবর্তন হয়েছে। এই অবস্থায় ভারতবর্ষের পাশাপাশি আমাদের গ্রামীণ সমাজ জীবনে আমরা ঠিক একই অবস্থা পরিলক্ষিত



করি পরিসংখ্যান টা একটু কম হলেও এর থেকে আমরা পরিত্রান পাবো না বলে মনে করি। এই গ্রামীণ সমাজ ব্যবস্থায় দাঁড়িয়ে আমরা শহরের তুলনায় গ্রামীণ সমাজের জনসংখ্যা অধিক যেখানে মাক্স এবং সোশ্যাল ডিসটেন্স এই দুটি শব্দ সঠিকভাবে অনুধাবন করার ক্ষেত্রে গ্রামের মানুষদেরকে বোঝানো খুব দুরূহ হয়ে পড়েছে। যেখানে শিক্ষা এবং স্বাস্থ্যের বিষয়টি খুব কম ফলে মানুষদেরকে বোঝানো সঠিকভাবে তাদের awareness গড়ে তোলা একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। এই অবস্থায় ভারত বর্ষ ও অন্যান্য দেশের তুলনায় আরও ভয়ংকর অবস্থার সম্মুখিন বিগত কিছুদিন ধরে যে পরিসংখ্যান দেখতে পাচ্ছি সেখানে সংক্রমিত ব্যক্তির সংখ্যা সারা পৃথিবীর তুলনায় ভারতবর্ষের সর্বাধিক এবং Covid-19 এর এই ধ্বংসলীলা কয়েক মাস ধরে চলে আসছে তা আমাদের স্বাভাবিক জীবন কে বদলে দিয়েছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) এই পরিস্থিতিকে পূর্বে গ্লোবাল প্যানডেমিক (Global pandemic) বলে আখ্যায়িত করেছেন। যার প্রভাব থেকে আমরা কেউই মুক্ত নয়। এটি গ্রামীণ সমাজ বিশেষ করে গোষ্ঠী সংক্রমনের ক্ষেত্রেও এর প্রভাব আরো গুরুত্বপূর্ণ। একটি ভাইরাস আজ শুধু গ্রাম নয় গোটা বিশ্বব্যাপী সমস্ত আর্থসামাজিক পরিস্থিতিকে সম্পূর্ণ বদলে দিয়েছে। এই করোনাভাইরাস পূর্বের তুলনায় এই দ্বিতীয় ঢেউ উঠে দাঁড়িয়ে আমরা কতগুলো কথা সম্পর্কে ভীষণভাবে পরিচিত হয়ে পড়েছি তার মধ্যে 'মাক্স', 'স্যানিটাইজার', 'লকডাউন', 'কোয়ারেন্টাইন', 'সামাজিক দূরত্ব', প্রভৃতি ও বিভিন্ন Webinar শুনে শুনে আমাদের জীবনের সাথে জুড়ে গেছে এক দীর্ঘদিন এই বিশ্বব্যাপী মহামারী পৃথিবীর অর্থনৈতিক ভিত্তি কে নাড়িয়ে দিয়েছে। আমরা দেখতে পাচ্ছি যে বিশ্বব্যাপী অর্থনৈতিক ব্যবস্থা আজ কোমায় চলে গেছে এবং শুধু তাই নয় গ্রামীণ পরিস্থিতিতেও যেখানে তার অবস্থা ভয়াবহ। কিছু পরিসংখ্যান দেখলে এই বিষয়টি আমাদের কাছে স্পষ্ট হবে যে আজ পর্যন্ত সারা বিশ্বে মোট 1.6 মিলিয়ন ব্যক্তি (২০২০-২০২১) অসংগঠিত ক্ষেত্রে তারা কাজ হারিয়েছেন। ILO (Internatanal Labour Organization) এর পরিসংখ্যান অনুযায়ী 305 মিলিয়ন ব্যক্তি Full Time jobe থেকে এর পাশাপাশি 250 মিলিয়ন ব্যক্তির সেলারি অর্ধেক বা আরও কমে গেছে। এই পরিসংখ্যান থেকে বুঝতে পারছি আমরা বিশ্বব্যাপী সমাজব্যবস্থা আজ কোথায়