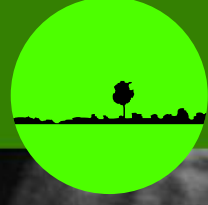


পল্লীতথ্য বুলেটিন একটি ডি.নেট প্রকাশনা। ৫ম বর্ষ, ১০ম সংখ্যা। আশ্বিন-কার্তিক ১৪১৫ (অক্টোবর ২০০৮)



পল্লীতথ্য



# বৃক্ষ বীজ সংরক্ষণ ও গুদামজাতকরণ

কৃষি ■ শিক্ষা ■ স্বাস্থ্য ■ অ-কৃষি উদ্যোগ ■ লাগসই প্রযুক্তি ■ আইন ও মানবাধিকার ■ সচেতনতা

সালিশ • তারুণ্যের পেশা-ফ্যাশন ডিজাইন • সুস্থ শরীরের জন্য

জীবন সায়াহ্নে পৌঁছে যাওয়া মানুষগুলো বাপসা চোখে তাকিয়ে থাকে সামনের দিকে। পৃথিবীতে বেঁচে থাকার প্রতিটি মুহূর্ত স্মৃতিময় হয়ে উঠে। টুকরো টুকরো স্মৃতিই যেন শেষ পর্যন্ত সম্বল হয়েছে। সন্তান-সন্ততি আত্মপ্রতিষ্ঠায় ব্যস্ত। সময় কোথায় বাবা-মায়ের খোঁজ নেয়ার। হয়ত এভাবেই আমাদের আপনজন প্রবীণ মানুষগুলো নিতান্তই অপ্রয়োজনীয় হয়ে উঠছে। কিন্তু একদিন তারাই ছিলেন আমাদের সহায়-সম্বল, বেঁচে থাকার অবলম্বন। তাই আর অবহেলা নয়। আসুন হাতে হাত রেখে, যত্নে মুছিয়ে দেই স্মৃতিময় এসব প্রবীণদের বাপসা চোখের জল। হাসি ফুটাই বয়সের ভারে নুয়ে পড়া এসব আপনজনদের। একটু যত্নবান হই তাদের প্রতি। ১লা অক্টোবর আন্তর্জাতিক বিশ্ব প্রবীণ দিবসে এই হোক আমাদের অঙ্গীকার।

বীজ সঠিকভাবে সংরক্ষণ করতে আপনাদের সহায়তার জন্য এবারের প্রচ্ছদ সাজানো হলো এ বিষয়টি নিয়ে। ভালো বীজের জন্য কেবলমাত্র ভালোজাত বাছাই করাই যথেষ্ট নয়। ভালোভাবে বীজ সংরক্ষণ করাও প্রয়োজন। বীজ সংরক্ষণ বলতে আমরা বুঝি বীজ গজানোর গুণাবলী অপরিবর্তিত রেখে ভবিষ্যতে ব্যবহারের জন্য বীজের আয়ুষ্কাল বজায় রাখার জন্য গৃহীত ব্যবস্থা। কারণ ভাল বীজের পেছনে লুকিয়ে থাকে কৃষকের হাসি-কান্না, মায়া-মমতায় মাখা ফসলের উৎপাদন। ক্রমবর্ধমান খাদ্য সংকট আর বর্ধিত জনসংখ্যা ফসলের অধিক ফলন ও চাহিদার প্রয়োজন সৃষ্টি করছে। প্রযুক্তিগত উন্নয়ন বিশ্ব বাজার ব্যবস্থাকে করে তুলেছে আরো প্রতিযোগিতাপূর্ণ। তাই এই বাজারে বাংলাদেশকে টিকে থাকতে হলে ভাল ফসল ফলানোর বিকল্প নেই। আর ভাল ফসলের পূর্বশর্তই হচ্ছে ভাল বীজ।

আমাদের সমাজ ব্যবস্থা প্রাচীনকাল থেকেই অনেক সহনশীল। এখানকার পারিবারিক বন্ধনও অনেক দৃঢ়। আর এ কারণে প্রাচীনকাল থেকে এদেশের নানা সমস্যা পারিবারিকভাবেই মেটানো সম্ভব হয়েছে। এর অপর সংস্করণ সালিশ। আইনী জটিলতা এড়িয়ে নিজেদের ভেতরকার ভুল বোঝাবুঝির অবসান সালিশের মাধ্যমে খুব সহজেই সম্ভব। কিন্তু নানা ধরনের প্রতিবন্ধকতার কারণে সালিশ এখন সামাজিক নির্ধাতনের হাতিয়ারে পরিণত হয়েছে। তাই এ ব্যাপারে সচেতন থাকাকাটা জরুরি। সালিশ নিয়ে এ সংখ্যায় রয়েছে একটি প্রতিবেদন। এ ছাড়াও রয়েছে গবাদী পশুর ওলান ফোলা রোগ, মাছ চাষে অক্সিজেনের গুরুত্ব এবং স্বাস্থ্য নিয়ে প্রতিবেদন। ফিচার বিভাগে রয়েছে রাজশাহীর নিভৃত পল্লীর মানুষের জেগে ওঠার গল্প।

## সূচি

- ⊙ বৃক্ষ বীজ সংরক্ষণ ও গুদামজাতকরণ
- ⊙ মাছ চাষে অক্সিজেনের গুরুত্ব
- ⊙ সালিশ
- ⊙ সিঙ্গাপুরে উচ্চ শিক্ষা
- ⊙ ঝাড়ির গ্রাম রাজশাহীর নিভৃতপল্লী জামিরা
- ⊙ তারুণ্যের পেশা-ফ্যাশন ডিজাইন
- ⊙ গবাদী পশুর ওলান প্রদাহ
- ⊙ বিষণ্ণতা মনের জোর কমিয়ে দেয়
- ⊙ সুস্থ শরীরের জন্য
- ⊙ প্রয়োজনীয় কিছু টিপস
- ⊙ অক্টোবর মাসের বিশেষ বিশেষ দিন

### সম্পাদক

মাহমুদ হাসান

নির্বাহী সম্পাদক

খায়রুল হাসান

সহকারী সম্পাদক

এ. ডব্লিউ. এম. আনিসুজ্জামান

অনলাইন ব্যবস্থাপক

মাইনুল ইসলাম

বিপণন ও বিতরণ

আফরোজা মেরিন

পল্লীতথ্য বুলেটিন একটি ডি.নেট প্রকাশনা। ৫ম বর্ষ,  
১০ম সংখ্যা। আশ্বিন-কার্তিক ১৪১৫ অক্টোবর ২০০৮।  
৬/৮ হুমায়ুন রোড, ব্লক-বি, মোহাম্মদপুর, ঢাকা-১২০৭  
ফোন: ৮৮-০২-৮১৫৬৭৭২, ৮৮-০২-৯১৩১৪২৪  
ফ্যাক্স: ৮৮-০২-৮১৪২০২১  
info@pallitathya.org.bd, www.pallitathya.org.bd

ছবি ও মডেল: ডি.নেট ও ইন্টারনেট থেকে সংগৃহীত।



## বৃক্ষ বীজ সংরক্ষণ ও গুদামজাতকরণ

কৃষিবিদ মোঃ সাইফুল ইসলাম

ভালো ফসলের পূর্বশর্ত হচ্ছে ভালো বীজ। আর ভালো বীজের জন্য কেবলমাত্র ভালোজাত বাছাই করাই যথেষ্ট নয়। ভালোভাবে বীজ সংরক্ষণ করাও প্রয়োজন। বীজ সংরক্ষণ বলতে আমরা বুঝি, বীজ গজানোর গুণাবলী অপরিবর্তিত রেখে ভবিষ্যতে ব্যবহারের জন্য বীজের আয়ুষ্কাল বজায় রাখার জন্য গৃহীত ব্যবস্থা।

### বীজ সংরক্ষণ কেন করবেন

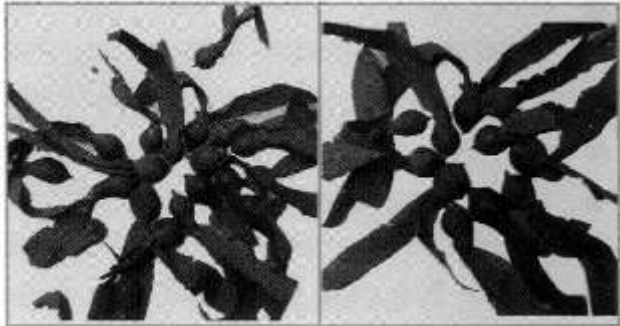
- চারা উৎপাদন করার মৌসুমে নির্দিষ্ট আকারের প্রয়োজনীয় সংখ্যক চারা উৎপন্ন করতে পরিমাণ মত বীজে মজুদ নিশ্চয়তার জন্য।
- পোকা মাকড় ও বৈরি পরিবেশ থেকে বীজকে রক্ষার জন্য।
- প্রতি বছর সব বৃক্ষে একই পরিমাণ বীজ উৎপন্ন হয় না। এ কারণে বীজ অজন্মার বছর বীজের প্রাপ্যতা নিশ্চিত করার জন্য।
- অনেক সময় বীজের সুপ্ত অবস্থা ভঙ্গার জন্যও বীজ গুদামজাত করা হয়।

### বীজের আয়ুষ্কাল

আয়ুষ্কালের ভিত্তিতে বীজকে সাধারণত স্বল্পজীবী ও দীর্ঘজীবী এ দু ভাগে ভাগ করা যায়।

### স্বল্পজীবী বীজ

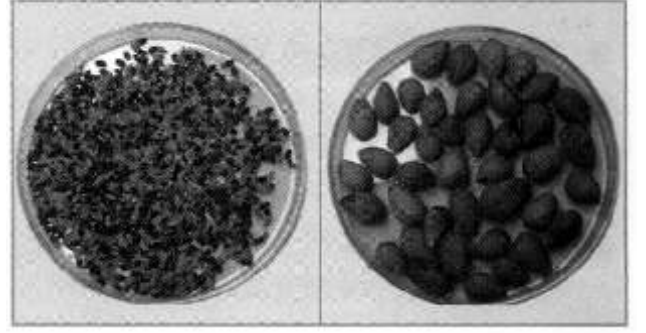
যে সমস্ত বীজ গাছ থেকে সংগ্রহ করার বা ঝরে পড়ার পর দ্রুত অংকুরোদগম ক্ষমতা লোপ পায় তাকে স্বল্পজীবী বীজ বলে। এ সমস্ত বীজ অধিকাংশই রসালো এবং সহজে গুদামজাত করা যায় না। তাই সংগ্রহ করার পর যত দ্রুত সম্ভব এ জাতীয় বীজ বপন করা দরকার। নিম, শাল, চম্পা, গর্জন, তেলগুড়, চাঁপালিশ, ঢাকীজাম স্বল্পজীবী বীজের উদাহরণ।



স্বল্পজীবী বীজ

### দীর্ঘজীবী বীজ

এ সমস্ত বীজ সাধারণত কঠিন আবরণে আবৃত থাকে এবং অনুকূল



দীর্ঘজীবী বীজ

পরিবেশে অংকুরোদগম ক্ষমতা অনেক দিন পর্যন্ত বজায় থাকে। শীলকড়াই, সেগুন, গামার, লোহাকাঠ ইত্যাদি দীর্ঘজীবী বীজের উদাহরণ।

### বীজ সংরক্ষণের সময় কাল

#### স্বল্পমৌসুমী সংরক্ষণ

এ ধরনের সংরক্ষণ সাধারণত এক বছরের (বীজ সংগ্রহ হতে পরবর্তী বীজ বপন মৌসুম পর্যন্ত) কম সময়ের জন্য করা হয়। কৃষক ও নার্সারি মালিকগণ সাধারণত এ ধরনের সংরক্ষণ করে থাকেন।

#### দীর্ঘমৌসুমী সংরক্ষণ

এ ধরনের সংরক্ষণ এক বছরের বেশি সময়ের জন্য করা হয়ে থাকে। এ ধরনের সংরক্ষণ সাধারণত হিমাগারে করা হয়।

### বীজ সংরক্ষণের পূর্বে করণীয়

বীজ সংরক্ষণ ও গুদামজাত করার পূর্বে নিম্নলিখিত বিষয়ে সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে

- সুস্থ, সবল ও নিরোগ গাছ থেকে বীজ সংগ্রহ করে একত্রে মিশাতে হবে;
- লক্ষ্য রাখতে হবে বীজ বা ফলের খোসা যেন বীজের গায়ে লেগে না থাকে;
- অপুষ্ট ও ভাঙ্গা বীজ এবং ময়লা আবর্জনা ইত্যাদি বাছাই করে ফেলতে হবে;
- রোগাক্রান্ত বা পোকা-মাকড়যুক্ত বীজ থাকলে তা আলাদা করে ফেলতে হবে;
- বাছাই করা বীজ রোদে ভালোভাবে দুই-তিন দিন শুকাতে হবে যাতে বীজে জলীয় ভাগের পরিমাণ শতকরা ৮-১০ ভাগ থাকে।
- বীজের পরিমাণের উপর নির্ভর করে সংরক্ষণ পাত্র নির্বাচন করুন;
- সংরক্ষণ পাত্রের গায়ে লেবেল দিয়ে বীজের নাম, উৎস ও সংগ্রহের তারিখ লিখে রাখুন।

### বীজ কোথায় সংরক্ষণ করবেন

- বীজ সংগ্রহের পাত্র সব সময় পরিষ্কার ও শুকনা হতে হবে;
- বীজের পরিমাণ কম হলে ঢাকনায়ুক্ত টিনের কোঁটা, ছিপিয়ুক্ত অস্বচ্ছ কাঁচের বোতল বা প্লাস্টিকের পাত্র ব্যবহার করা যেতে পারে। খোলা পাত্রে কোন অবস্থাতেই বীজ রাখা উচিত নয়;
- পাত্রের তুলনায় বীজ কম হলে পাত্রের উপর খালি জায়গা ছাই, কাগজ অথবা কাঠকয়লা দিয়ে পূর্ণ করে দিন;
- বীজের পরিমাণ বেশি হলে ঢাকনায়ুক্ত ড্রাম, মাটির বড় পাত্র কিংবা পলিথিন ব্যাগযুক্ত চটের বস্তা ব্যবহার করুন;
- বীজ অথবা বীজ ভর্তি পাত্র কোন অবস্থাতেই স্যাঁতসেঁতে জায়গায় রাখা উচিত নয়;
- পাত্র যে রকম হোক না কেন তা মেঝেতে না রেখে কিছুটা উঁচু পাটাতনে রাখুন;
- সরাসরি আলো প্রবেশ করে না এবং বায়ু চলাচল করে এমন জায়গায় বীজপাত্রে বীজ সংরক্ষণ করুন;
- ইঁদুর বা অন্য কোন প্রকার প্রাণী যেন বীজের কোন ক্ষতি করতে না পারে সে দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।

### গুদামজাতকালীন সময়ে ছত্রাক বা পোকা-মাকড়ের আক্রমণ রোধে ব্যবস্থা গ্রহণ

- বীজ সংরক্ষণের সময় বীজের সাথে নিম, নিশিন্দা, তামাক, বিষকাটালি গাছের শুকনো পাতা, পাট বীজের গুড়া বা ন্যাপথলিন রেখে দিন;
- প্রতি কেজি বীজে ১-২ চামচ নিম, বাদাম বা ভেরেন্ডার তেল দিয়ে বীজের উপরিভাগে মেখে সংরক্ষণ করুন;



- সংরক্ষণের পূর্বে এক লিটার পানিতে এক মিলিলিটার সুমিথিয়ন ৫০ইসি বা লিমিথিয়ন ৫০ইসি জাতীয় কীটনাশক হালকাভাবে স্প্রে করুন;

- কড়ই জাতীয় বীজ দানাদার কীটনাশক এবং ছাই মিশিয়ে সংরক্ষণ করুন;
- বর্ষাকালে বীজ সংরক্ষণ করতে রৌদ্রে দিন এবং পোকা অথবা ছত্রাক আক্রান্ত কোন বীজ দেখলে তা সাথে সাথে আলাদা করে ফেলুন।

### মাছ চাষে অক্সিজেনের গুরুত্ব

মোঃ মশিউর রহমান

মাছ চাষের জন্য প্রয়োজনীয় উপাদানের (parameter) মধ্যে অক্সিজেন অন্যতম। পানিতে মাছের জন্য প্রয়োজনীয় অক্সিজেনের দু'টি প্রধান উৎস হলো - পানি সংলগ্ন বাতাস ও পানিতে বিদ্যমান সবুজ উদ্ভিদের (সবুজ শ্যাওলা) সালোকসংশ্লেষণ। বাতাসে অক্সিজেনের পরিমাণ ২০.৯৫% হলেও তার খুব অংশই পানিতে দ্রবীভূত হয়। কতটুকু অক্সিজেন পানিতে দ্রবীভূত হবে তা নির্ভর করে পানির তাপমাত্রা, লবণাক্ততা এবং পানির উপরিতলে বায়ুর চাপের উপর।

মাছের অক্সিজেনের চাহিদা নির্ভর করে প্রজাতি, মাছের দৈহিক ওজন, মাছের কর্মকাণ্ড, পানির তাপমাত্রা, পুষ্টির অবস্থা এবং আরও অন্যান্য কিছু বিষয়ের উপর। নানা কারণেই পুকুরে প্রাপ্য অক্সিজেনের চেয়ে মাছের অক্সিজেন চাহিদা বেশী হতে পারে, যেমন-

- খাদ্য গ্রহণের পর মাছের অক্সিজেন চাহিদা বেড়ে যায়, কারণ খাদ্য হজম করার জন্য প্রচুর অক্সিজেন দরকার;
- সাঁতার কাটার সময় মাছের অক্সিজেন চাহিদা বেড়ে যায়;
- মাছ পীড়িত হলে (আঘাত পেলে, ভয় পেলে, আহত হলে) অক্সিজেন চাহিদা বেড়ে যায়;
- মাছের আকারের উপরও অক্সিজেন চাহিদা নির্ভর করে। প্রতি একক ওজনের ছোট মাছের অক্সিজেন চাহিদা বড় মাছের চেয়ে বেশি।

মাছের জন্য পানিতে অক্সিজেনের আদর্শ পরিমাণ হলো ৫-৭ মিলিগ্রাম/ লিটার। পুকুরের পানিতে দিনের (২৪ ঘণ্টা) মধ্যে কিছু নির্দিষ্ট সময়ে ও অবস্থার প্রেক্ষিতে সাধারণত অক্সিজেনের ঘাটতি বেশি লক্ষ্য করা যায়। যেমন মধ্য রাত থেকে ভোর পর্যন্ত, মেঘলা দিনে ও খুব গরম পড়লে পানিতে অক্সিজেন ঘাটতি বেশি দেখা যায়। কোন কারণে পানিতে অক্সিজেনের পরিমাণ কমে গেলে মাছের স্বাভাবিক কর্মকাণ্ড ব্যাহত হয় এবং মাছের মধ্যে বিভিন্ন রকম অস্বাভাবিক আচরণ লক্ষ্য করা যায়। যেমন -

- মাছ ও চিংড়ি পানির উপর ভেসে উঠে ও খাবি খায়;
- মাছ ও চিংড়ি ক্লাস্তভাবে ঘোরাফেরা করে;
- মাছ মারা গেলে মুখ হাঁ করে থাকে এবং ফুলকা ফুটে যায়;
- পুকুরের উপর সরের মত বুদ্ধবুদ্ধ জমা হয়;



- পুকুরের তলা থেকে বুদ্ধবুদ্ধের আকারে গ্যাস উঠে ইত্যাদি।

পুকুরের পানিতে মাছের জন্য অক্সিজেন কমে যাওয়ার বিভিন্ন কারণের মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো পানির মধ্যে বসবাসকারী অন্যান্য প্রাণী ও উদ্ভিদ তাদের শ্বাস কার্যের জন্য অক্সিজেন ব্যবহার করা। বিভিন্ন রকম জৈব পদার্থের পচনের সময় প্রচুর অক্সিজেন খরচ হয় যা মাছের অক্সিজেনের ঘাটতির জন্য দায়ী। পানির নীচ থেকে যখন বুদ্ধবুদ্ধ আকারে গ্যাস বের হয়ে যায় তখন কিছু পরিমাণ অক্সিজেন সাথে করে নিয়ে যায়। এছাড়া পানির তাপমাত্রা বেড়ে গেলে বেশি অক্সিজেন ধারণ করতে পারে না, যা মাছের জন্য অক্সিজেনের ঘাটতি তৈরি করে। যে কোন কারণেই হোক পানিতে অক্সিজেন ঘাটতি হলে মাছের ব্যাপক মৃত্যু ঘটতে পারে এবং খামারীরা ক্ষতির সম্মুখীন হবেন। তাই পানিতে মাছের জন্য প্রয়োজনীয় অক্সিজেন ঘাটতির যে কোন লক্ষণ দিলেই সঙ্গে সঙ্গে তার প্রতিকারের ব্যবস্থা নেয়া দরকার, যেমন -

- পানিতে ঢেউ সৃষ্টির মাধ্যমে বাতাস থেকে পানিতে অক্সিজেন মিশ্রণের হার বাড়ানো যেতে পারে। যেমন পানিতে সাঁতার কাটা, বাঁশ দিয়ে পিটিয়ে পানির উপরিতলে আলোড়ন সৃষ্টি করা যায়;
- হররা টানার মাধ্যমে পুকুরের তলদেশের গ্যাস দূর করে অক্সিজেন ঘাটতি দূর করা যায়;
- এয়ারেটরের সাহায্যে কৃত্রিমভাবে বায়ু সঞ্চালন করে পানিতে অক্সিজেন দ্রবীভূত করা যায়;
- অগভীর নলকূপের সাহায্যে পুকুরে নতুন পানি সরবরাহের মাধ্যমে।

অক্সিজেন সরবরাহ বৃদ্ধি করে এমন কিছু মেডিসিন ব্যবহার করার মাধ্যমে সাময়িকভাবে মাছের অক্সিজেন ঘাটতি দূর করা যায়।

-----

## আইন ও মানবাধিকার

### সালিশ

মেহেরুন নেসা

মানুষ একা বাস করতে পারে না। সৃষ্টির আদিকাল থেকে মানুষ দলবদ্ধভাবে সমাজে বাস করে আসছে। কিন্তু একসাথে বসবাস করতে গেলে একে অপরের সাথে ঝগড়া বিবাদ, কলহ, মনোমালিন্য হতেই পারে, আর এর মাঝেই মানুষ সমাজে বাস করছে। প্রাচীনকাল থেকে সালিশ হচ্ছে বিবাদ-কলহ রোধ এবং মধ্যস্থতার একটি উত্তম পন্থা। এ ব্যবস্থা দ্রুত, কম ব্যয়বহুল এবং গণতান্ত্রিক। ছোট খাট সমস্যা মেটাতে সালিশী ব্যবস্থা বিশ্বের অনেক দেশেই প্রচলিত এবং জনপ্রিয়। তবে পর্যাপ্ত প্রশিক্ষণের অভাবে সালিশ অনেক ক্ষেত্রে শোষণ ও নির্যাতনের যন্ত্র হয়ে উঠে। এ জন্য সালিশীর বিষয়ে পর্যাপ্ত জ্ঞান থাকা প্রয়োজন।

### সালিশ কি

সালিশী ব্যবস্থা হচ্ছে বিবাদ কলহ মেটানোর একটি সহায়ক প্রক্রিয়া। এই পদ্ধতিতে সালিশ অর্থাৎ তৃতীয় নিরপেক্ষ ব্যক্তি বা পক্ষ দুই বিবাদমান পক্ষকে স্বতঃস্ফূর্তভাবে তাদের সমস্যার সমাধানে সমঝোতায় পৌঁছাতে সাহায্য করে। সালিশের মাধ্যমে বিবাদমান পক্ষ সুষ্ঠু সমাধানের লক্ষ্যে এক বা একাধিক বৈঠকে মিলিত হন এবং কিছু শর্ত নির্দিষ্ট করে পরস্পরের সাথে সমঝোতা করে। সাধারণত পারিবারিক বিষয় মীমাংসার জন্য সালিশী পদ্ধতির প্রচলন বেশি। সালিশী পদ্ধতিতে বিবাদের কারণ এবং আবেগ অনুভূতির প্রতি বিশেষ গুরুত্ব দেয়া হয়। সালিশের একটি গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার হচ্ছে যে এখানে আইন প্রয়োগের ব্যবস্থা নাই।

### সালিশের প্রয়োজনীয়তা

বর্তমান সমাজে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই পারিবারিক সমস্যা, বিবাহ কলহের নিষ্পত্তি বা মীমাংসার ক্ষেত্রে মামলা মোকদ্দমার উপর নির্ভরশীল হতে দেখা যায়। কিন্তু মামলা প্রক্রিয়া অত্যন্ত ব্যয়বহুল ও সময় সাপেক্ষ। কিন্তু সামাজিক সমস্যা ও বিরোধীয় ঘটনার শান্তিপূর্ণ সমাধানের জন্য আলাপ আলোচনা তথা সালিশ ব্যবস্থার মাধ্যমে ঘরোয়াভাবে সহজতর ও দ্রুত সমাধানে পৌঁছানো সম্ভব হয়। কলহ-বিবাদ ঝগড়া নিরসন করে সমাজে সৌহার্দ্য, হৃদয়তা এবং সহযোগিতার মনোভাব গড়ে তোলার জন্য সালিশ এর গুরুত্ব অপরিসীম।

সুন্দর জীবন যাপনের জন্য একটি সুষ্ঠু পরিবেশ সকলেরই প্রয়োজন এবং সালিশী ব্যবস্থার মাধ্যমে শান্তিপূর্ণভাবে সমস্যার সমাধান করে এই উদ্দেশ্য বাস্তবায়ন করা সম্ভব। সামাজিক শান্তি স্থাপনে সালিশের গুরুত্ব নিম্নরূপ -

- সালিশ বিরোধের বিচার বা শাস্তি নয়, মীমাংসা করে;
- সামাজিক শান্তি ও স্থিতিশীলতা নিশ্চিত করে;
- অর্থ ব্যয় না করে সমাধান আনে;
- সৌহার্দ্যপূর্ণ সম্পর্ক বজায় রাখে;
- দ্রুত সমাধানে পৌঁছায়;
- ভবিষ্যৎ বিরোধ এড়ানো সম্ভব হয়;
- সালিশী ব্যবস্থা একটি সুন্দর, সুষ্ঠু ও গণতান্ত্রিক ব্যবস্থা, এর ফলে সমাজের সকল অংশীদারিত্ব সৃষ্টি হয়।
- ভুল বুঝা-বুঝির নিরসন করে।
- ভবিষ্যৎ শান্তি স্থাপন করে।

### সালিশের বৈশিষ্ট্য

বিবাদমান দুই পক্ষের ইচ্ছে হলেই শুধু সালিশী ব্যবস্থা হতে পারে। সালিশী ব্যবস্থায় একজন নিরপেক্ষ ব্যক্তি তৃতীয় পক্ষ হিসাবে থাকেন।



## আইন ও মানবাধিকার

তাকে বা তাদেরকে সালিশদার বলা হয়। সমঝোতার শর্তগুলো সালিশীর দুই বিবাদমান পক্ষ ঠিক করে নেয়। সালিশীতে সাক্ষীর প্রয়োজন হয় না। তবে ইচ্ছে করলে যে কোন পক্ষ সাক্ষী হাজির করাতে পারে।

একটি আদর্শ সালিশীর ধাপ কিংবা একটি আদর্শ সালিশী বাস্তবায়ন করার পন্থা

- সালিশীযোগ্য ইস্যু (যেমন: দাম্পত্য কলহ, বিবাহ বিচ্ছেদ ইত্যাদি);
- সালিশীযোগ্য ইস্যুর ভিত্তিতে সুনির্দিষ্ট পদ্ধতিতে অভিযোগ গ্রহণ (বাদী পক্ষের নিকট থেকে);
- সালিশিকারী কর্তৃক সালিশীযোগ্য ইস্যুর ভিত্তিতে সুনির্দিষ্ট অভিযোগ গ্রহণ);
- সালিশিকারী নির্দিষ্ট করা (অভিযোগ গ্রহণকারী ব্যক্তি কর্তৃক এলাকার অন্যান্য ব্যক্তিদের নিয়ে সালিশীদল গঠন করা);
- বিবাদমান পক্ষদ্বয়কে একটি চুক্তিতে আনতে উদ্বুদ্ধ করা (সালিশিকারীগণ কর্তৃক বিবাদমান পক্ষদ্বয়কে সালিশী বৈঠকে বসতে উদ্বুদ্ধ করা।);
- সালিশের জন্য দুই পক্ষের মতামত অনুসারে তারিখ, স্থান ও সময় নির্ধারণ করা (আদর্শ সালিশী পরিচালনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় স্থান নির্ধারণ। সালিশের স্থান যেন অবশ্যই দুইপক্ষের জন্য নিরাপদ হয়। তারিখ ও সময় যেন দুই পক্ষের সুবিধামত হয়।);
- নোটিশ করা (অভিযোগ গ্রহণকারী সালিশিকার কর্তৃক বিবাদমান দুইপক্ষ এবং অন্যান্য নির্ধারিত সালিশিকারগণকে সালিশের বৈঠকের স্থান, তারিখ ও সময় জানিয়ে নোটিশ করা।);
- সালিশ বৈঠক করা (নির্ধারিত তারিখে যথাস্থানে ও যথাসময়ে সালিশী বৈঠক শুরু করা।);
- স্বাগত জানানো ও সকলের সহযোগিতা কামনা করে বক্তব্য প্রদান (সালিশিকার কর্তৃক সালিশী বৈঠকে উপস্থিত সকলকে স্বাগত জানানো এবং সালিশী পরিচালনায় সহযোগিতা কামনা করে বক্তব্য প্রদান।);
- সালিশীর নিয়ম তৈরি করা (সালিশী সুষ্ঠুভাবে পরিচালনার জন্য উপস্থিত সকলের মতামতের ভিত্তিতে কিছু নিয়ম তৈরী করা। যেমন - একে এক দুই পক্ষের বক্তব্য শোনা, এক পক্ষের বক্তব্যের সময় অন্য পক্ষ কথা না বলে মনোযোগ দিয়ে শুনবে ইত্যাদি।);
- উভয়পক্ষের বক্তব্য শ্রবণ (সালিশিকার কর্তৃক বাদী বিবাদী দুই পক্ষের বক্তব্য শোনা);
- গুরুত্বপূর্ণ ও প্রধান প্রধান বিষয় লিখে রাখা;
- সালিশিকারীগণ কর্তৃক সমাধানমূলক বিশ্লেষণ উপস্থাপন (বিবাদমান দুই পক্ষের বক্তব্য শেষ হওয়ার পর, উপস্থাপিত

বক্তব্যের আলোকে সমাধানে উপনীত হওয়ার জন্য সালিশিকারগণ কর্তৃক বিভিন্ন প্রস্তাব উত্থাপন);

- সর্বোত্তম বিকল্প গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করা (উত্থাপিত প্রস্তাব সমূহের মধ্য থেকে দুই পক্ষের জন্য মঙ্গলজনক এবং গ্রহণযোগ্য সমাধানের পথ গ্রহণে উভয় পক্ষকে উদ্বুদ্ধ করা।);
- উভয় পক্ষকে ঐক্যমতে পৌঁছতে কৌশল ব্যবহার করা (উভয়পক্ষকে একটি সমাধানে আনার জন্য প্রয়োজনে কৌশল ব্যবহার করা। যেমন - দুই পক্ষের সাথে আলাদা আলাদা কথা বলে বোঝানো);
- ঐক্যমতে আনা ও সিদ্ধান্ত তৈরী করা;
- চুক্তিপত্র তৈরী করা (সালিশী বৈঠকের সর্বসম্মতিক্রমে গৃহীত সিদ্ধান্ত চুক্তি আকারে লিপিবদ্ধ করা।);
- চুক্তিপত্র মেনে চলতে উদ্বুদ্ধ করে বক্তব্য দেয়া ও সালিশীর সমাপ্ত করা (সালিশিকারদের পক্ষ থেকে উভয়পক্ষের মঙ্গল কামনা করে এবং চুক্তি মেনে চলতে উদ্বুদ্ধ করে বক্তব্য প্রদান ও সালিশীর সমাপ্তি ঘোষণা করা)।

### সালিশী যোগ্য ইস্যুসমূহ

সালিশী যোগ্য ইস্যুসমূহ বিবাহ, তালাক, বহুবিবাহ, দাম্পত্য সম্পর্ক পুনরুদ্ধার, অভিভাবকত্ব, দেনমোহর সংক্রান্ত, উত্তরাধিকার-যেমন : জমি জমার ভাগ বাটোয়ারা সংক্রান্ত, জমির মালিকানা ও দখল সংক্রান্ত, হাঁস-মুরগী-গরু-ছাগল-ভেড়া-প্রভৃতি নিয়ে ঝগড়া, ব্যভিচার, বিবাহ বর্হিভূত দৈহিক সম্পর্ক প্রভৃতি।

### সালিশী অযোগ্য ইস্যুসমূহ

নিম্নলিখিত বিষয় সমূহে কখনই সালিশ করা যাবে না। এগুলো সালিশী করা হলে ক্ষতিগ্রস্ত পক্ষ সালিশিকারগণের বিরুদ্ধে মামলা করতে পারেন। সালিশী অযোগ্য ইস্যুসমূহের মধ্যে উল্লেখযোগ্য ধর্ষণ, খুন, ডাকাতি, ছিনতাই, এসিড নিক্ষেপ, পাচার, অপহরণ, মুক্তিপণ আদায়, নারী নির্যাতন- যেমন স্ত্রীর প্রতি অমানসিক নির্যাতন। এ বিষয়গুলো ফৌজদারী কার্যবিধি অনুযায়ী শাস্তিযোগ্য অপরাধ। সালিশীতে শাস্তির কোন বিধান নাই। সালিশীর মাধ্যমে শুধু ক্ষতিপূরণ আদায় করা যায়। তাই উপরোক্ত বিষয়গুলি সালিশী অযোগ্য ইস্যু।

### একটি সালিশে নারীর অংশগ্রহণ একান্ত জরুরি

আমাদের সমাজে অধিকাংশ সালিশী অনুষ্ঠিত হয় নারী সদস্যকে কেন্দ্র করে। সালিশ বৈঠকে যদি নারীর অংশগ্রহণ থাকে, তবে যে নারীকে নিয়ে সালিশী অনুষ্ঠিত হচ্ছে সে মানসিকভাবে সমর্থন পায়। সে তার কথা খুলে বলতে পারে। সংসারে নারীর দুঃখ, বেদনা, সমস্যা একজন নারী যেভাবে বুঝতে পারেন, অনুভব করতে পারেন, অন্য কেউ সেভাবে অনুভব করতে পারেন না। তাই ন্যায়বিচার নিশ্চিতকরণে সালিশীতে নারীর অংশগ্রহণ জরুরি।

-----

# শিক্ষা

## সিঙ্গাপুরে উচ্চ শিক্ষা

আসমা আইয়ুব বেবী

এশিয়ার সমৃদ্ধ দেশ সিঙ্গাপুর। এখানকার অধিকাংশ বিশ্ববিদ্যালয়ে সর্বাধুনিক শিক্ষার সরঞ্জাম এবং প্রযুক্তি ব্যবহার করা হয়। এ দেশের পাঠ্যসূচি বিশ্বমানের। বিশ্বের প্রথম সারির বেশ কয়েকটি শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের শাখাও আছে এখানে। তাই প্রতিবছরই বিশ্বের বিভিন্ন দেশ থেকে উল্লেখযোগ্য সংখ্যক শিক্ষার্থী উচ্চ শিক্ষার জন্য পাড়ি জমায় এই দেশটিতে।

সিঙ্গাপুরে ডিপ্লোমা, ব্যাচেলর, মাস্টার্স ও ডক্টরাল কোর্সে পড়া যায়। এখানকার অধিকাংশ বিশ্ববিদ্যালয়ে আগস্ট থেকে ডিসেম্বর এবং জানুয়ারি থেকে মে পর্যন্ত এই দুই সেমিস্টারে শিক্ষার্থী ভর্তি করা হয়। সিঙ্গাপুরের বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতে পড়াশুনার মাধ্যম ইংরেজি। ব্যাচেলর ও মাস্টার্স উভয় প্রোগ্রামের ক্ষেত্রেই TOEFL এর iBT - তে ৭৯-৮০ অথবা IELTS- এ ছয় পয়েন্ট থাকতে হবে। এছাড়া ইঞ্জিনিয়ারিং, যোগাযোগ ও তথ্য শিক্ষা, অর্থনীতি, সমাজ বিজ্ঞান, পড়তে GRE এবং ব্যবসা বা হিসাববিজ্ঞান পড়তে GMAT স্কোর লাগবে।



### টিউশন ফি

সিঙ্গাপুরের বিশ্ববিদ্যালয়ে ব্যাচেলর লেভেলে বার্ষিক টিউশন ফি প্রায় ১৬ হাজার ২৫৪ থেকে ১৯ হাজার ৫০৫ মার্কিন ডলার। মাস্টার্স লেভেলের টিউশন ফি প্রায় তিন বছর ৯০১ থেকে ১৩ হাজার এবং এমবিএ'র ক্ষেত্রে ৩৩ হাজার ১৫৮ মার্কিন ডলার।

### জীবনযাত্রার ব্যয়

সিঙ্গাপুরে একজন শিক্ষার্থীর মাসে খাবারে ১৯৫ থেকে ২৯৩, থাকার ক্ষেত্রে ১৩০ থেকে ৯৭৫, যাতায়াতে ৩৩ থেকে ৯৮, যোগাযোগ বাবাদ ২০ থেকে ৩৩, বইপত্রে ২০ থেকে ৬৫ ও ব্যক্তিগত খরচ বাবদ



৬৫ থেকে ১৯৫ মার্কিন ডলার ব্যয় হয়। তবে এসব ক্ষেত্রে খরচ শিক্ষার্থীভেদে কমবেশি হয়। এছাড়া মেডিকেল হসপিটালিইজেশন ইন্সুরেন্সের জন্য প্রতি মাসে চার থেকে ছয় মার্কিন ডলার ব্যয় করতে হয়।

### কাজের সুযোগ

ব্যাচেলর ও মাস্টার্স প্রোগ্রামের শিক্ষার্থীরা সাধারণত সপ্তাহে ১৬ ঘণ্টা কাজ করার সুযোগ পান। তবে ছুটির সময় মিনিস্ট্রি অব ম্যানপাওয়ারের অনুমতি সাপেক্ষে ফুলটাইম কাজ করা যায়। শিক্ষার্থীরা ইউনিভার্সিটি রেস্টুরেন্ট, স্টোর, কোম্পানি, ক্যাফে এন্ড রেস্টুরেন্ট, হোটেল, ক্লাব, বুক স্টোর, স্কুল অফিস অথবা ল্যাবরেটরিতে কাজ করার সুযোগ পান।

### প্রয়োজনীয় কাগজপত্র

বিশ্ববিদ্যালয়ের যে বিভাগে ভর্তি হতে চান সেখানকার আবেদনপত্রের সময়সীমা দেখে নিতে হবে। শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের ভর্তি অফিস বরাবর ভর্তি তথ্য ও ফরম সম্পর্কে জানতে চিঠি পাঠাতে হবে অথবা ই-মেইল করতে হবে। অনেক বিশ্ববিদ্যালয়ে ওয়েবসাইট থেকেও আবেদনপত্র ডাউনলোড করা যায়। আবেদনপত্র যথাযথভাবে পূরণ করে পাঠাতে হবে। আবেদনপত্রের সঙ্গে মার্কশিটসহ শিক্ষাগত সকল কাগজপত্র, স্কুল কলেজ ত্যাগের সার্টিফিকেট, টোফেল কিংবা আইএলটিএস টেস্টের রেজাল্ট, পাসপোর্টের ফটোকপি, আবেদনপত্রের ফি পরিশোধের রসিদ সংযুক্ত করতে হবে। প্রয়োজনীয় কাগজপত্র অবশ্যই ইংরেজিতে হতে হবে। কাগজপত্র জমা দেয়ার ছয় থেকে আট মাসের মধ্যে কর্তৃপক্ষ তাদের সিদ্ধান্ত জানিয়ে দেয় তবে এক্ষেত্রে পুরো প্রক্রিয়াটি ইউরোপের দেশের তুলনায় অনেকটাই সহজ। কয়েকটি বিশ্ববিদ্যালয়ের ওয়েব ঠিকানা নিচে দেওয়া হলো।



## অ-কৃষি উদ্যোগ

Nanyang Technological University  
web: www.ntu.edu.sg

National University of Singapore  
web: www.nus.edu.sg

Singapore Management University  
web: www.smu.edu.sg

Singapore Institute of Management (SIM)  
web: www.sim.edu.sg

INSEAD  
web: www.insead.edu.sg

National Hospital University  
web: www.nuh.com.sg

এছাড়া যেকোন প্রয়োজনে যোগাযোগ করা যেতে পারে। নিম্ন  
ঠিকানায় ঢাকাস্থ সিঙ্গাপুরের কনস্যুলেট অফিসে:

Consulate of the Republic of Singapore in Dhaka,  
House-15, Road-68/A, Gulshan-2, Dhaka-1212  
Phone: 9880404, 9880337, Fax: 9883666  
web: www.mfa.gov.sg/dhaka  
e-mail: singcon\_dha@sgmfa.gov.sg

-----

## অ-কৃষি উদ্যোগ

### ঝুড়ির গ্রাম রাজশাহীর নিভৃতপল্লী জামিরা

মে-জুন মাস এলেই জামিরাবাসীর উৎসব শুরু হয়। সকাল বেলা এ গ্রামে গেলেই দেখতে পাবেন ছায়াঢাকা কাঁচা রাস্তার দুপাশে ছেলে-বুড়ো-নারী-পুরুষ কাজে বসে গেছে। বেশ আয়েশি ভঙ্গিতে দুপা ছড়িয়ে বসে খস খস শব্দে কাজ করে চলেছে। কেউ কেউ পরিচিত সিনেমার গানের দু'এক কলি গাইছে গুনগুন করে। তার হাতের দাটা

চলছে সেই সুরে সুর মিলিয়ে। পাতলা পাতলা করে বাঁশ চেছে একপাশে স্তম্ভ করে রাখছে। বাঁশের এই পাতলা চিরই জামিরাবাসীর উৎসবের কেন্দ্রবিন্দু। এগুলো দিয়ে তৈরি ঝুড়িতে সারা দেশে পাঠানো হয় রাজশাহীর বিখ্যাত আম। তাই এসময় আসলে পুরো জামিরাই পরিণত হয় ঝুড়ির গ্রামে।

রাজশাহীর পুঠিয়া উপজেলার গ্রাম জামিরা। রাজশাহী থেকে সড়ক পথে ১২ কিলোমিটার দূরত্বে বেলপুকুর রেলক্রসিং। ক্রসিং পার হবার একটু আগেই হাতের ডান দিকে একে বেকে ঢুকে গেছে একটা সরু রাস্তা। এই রাস্তা ধরে মাইলখানেক এগুলেই জামিরা। পুরো রাস্তার দুপাশেই আপনার চোখে পড়বে সারি সারি আমগাছ। বিদ্যুৎ আছে। তবে ক্যাবল না থাকায় বিটিভির বেশ ভালোই দর্শক আছে এখানে। এখানকার লোকজনের সাথে একটু কথা বললেই বুঝতে পারবেন। মোড়ের দোকানে নেয়া ২টি পত্রিকারও বেশ পাঠক রয়েছে জামিরায়। মোবাইল ফোন ব্যবসাও জমজমাট। তাই একেবারে পাশাপাশি দুটো দোকানে হলুদ কাপড়ে ঝুলছে, 'এখানে মোবাইল করা হয়।'

জামিরার মানুষের উৎসবের নাম ঝুড়ি তৈরির উৎসব। মে-জুন মাস এলেই এখানে বাড়ি বাড়ি তৈরি হয় ঝুড়ি। গরীব-মধ্যবিত্ত-উচ্চবিত্ত সকলেই পরিবার নিয়ে ঝুড়ি তৈরি শুরু করেন। সারা দিন এমনকি গভীর রাতেও চলে কাজ। আর খুব সকালে গেলেই দেখা যাবে গ্রামের মোড় থেকে সারি সারি ঝুড়ি বোঝাই করে চলেছে ভ্যান, ভটভটি। ঝুড়ির তৈরির জন্য বাঁশ চেছে ছুলে পরিষ্কার করছেন আশরাফ আলী। তিনি জানান, আমাদের এই গ্রামের প্রায় ৪০০ পরিবার ঝুড়ি তৈরি করে। তাদের মধ্যে এ মৌসুমে কাজ করে ২০০ পরিবার। বাকিরা সারা বছরই ঝুড়ি তৈরি করে। কয়েক পুরুষ ধরেই চলে আসছে এই কাজ। এখন এটাই আমাদের অন্যতম প্রধান পেশা।

সময় তখন সাড়ে ১১টা। আশরাফ আলী বললেন, আপনারা তো অসময়ে এসেছেন। এখন বাঁশ চাচা হচ্ছে। দুপুরের পর শুরু হবে ঝুড়ি তৈরির কাজ। চলেছি গ্রামের ভেতরের অপরিষার কাঁচা রাস্তা দিয়ে। প্রায় প্রতিটি বাড়ির সামনেই পড়ে আছে বাঁশের উচ্ছিষ্ট অংশ। একটু



এভাবেই তৈরি হয় জামিরার ঝুড়ি



সামনে এগুতেই দেখা হলো গ্রামেরই যুবক ঠাণ্ডুর সাথে। আমগাছের তলায় বাবা আর ২ ভাইকে নিয়ে কাজ করছেন। রাস্তায় দাঁড়িয়েই কথা হলো তার সাথে। জানা গেল, জামিরা ও এর আশপাশের গ্রাম থেকে বাঁশ নিয়ে এসে ঝুড়ি তৈরি করা হয়। তবে দিন যত যাচ্ছে বাঁশ ও কঞ্চির 'আকাল' ততই বাড়ছে। এ কারণেই ঠিকমত ঝুড়ি তৈরি করতে পারছেন না তারা। পুঁজি না থাকার কারণে দূর থেকেও বাঁশ আনা যাচ্ছে না। কথার সাথে সাথে তালমিলিয়ে হাতও চলছে। ফালি করে কাটা বাঁশ পাতলা পাতলা করে চেছে একপাশে জমাচ্ছেন। স্থানীয় ভাষায় একে বলা হয় 'ঠুনি'। এর একটু দূরেই মাটিতে সামান্য গর্ত করে 'জো' তেলা হচ্ছে ঝুড়ির। কঞ্চির কাঠামোর সাথে 'ঠুনি' পেচিয়ে পেচিয়ে তৈরি হচ্ছে ঝুড়ির আদল। দুপুরে খাওয়া দাওয়ার পর শুরু হবে ঝুড়ি বোনাবার কাজ। গভীর রাত পর্যন্ত কাজ শেষে সকালে উঠেই গ্রামের মোড়ে জমা করা হবে সব ঝুড়ি। তারপর তা বিক্রি হবে। শহরে নিয়ে যাওয়া হবে ভ্যানে, ভটভটিতে করে।

আরেকটু সামনে এগুতেই দেখা গেল পুরো পরিবার নিয়েই ঝুড়ি তৈরির কাজ করছেন আরেকজন। ৬/৭ বছরের ছোট্ট মেয়ে শাবানা ভাইদের সাথে ঝুড়ির কাজ করছে। অপটু হাতে বেশ দক্ষতার সাথে তৈরি ঝুড়ির ওপরে বাঁশের 'চাক' বাধছে। স্কুল ছুটি তাই কাজ করছে। আসা যাওয়ার পথে প্রায় পুরো গ্রামেই চোখে পড়লো এমন ঝুড়ি তৈরির দৃশ্য। অনেক জায়গায় বৃদ্ধরাও কাজে হাত লাগিয়েছে।

গ্রামবাসীর সাথে কথা বলে জানা গেল, প্রতিদিন জনপ্রতি ৮ থেকে ১০টি ঝুড়ি তৈরি করে। বাজারে একেকটার দাম ২০ টাকা। মাঝারি আকৃতির এসব ঝুড়িতে ৪৫ থেকে ৫০ কেজি পর্যন্ত আম ধরে। এসব ঝুড়ির বাজার রাজশাহীর বানেশ্বর, বাঘ, চারঘাট থেকে চাঁপাইনবাবগঞ্জ পর্যন্ত। তবে আমের মৌসুমে ঝুড়ির কাজ বেশি হলেও প্রায় সারা বছরই চলে। বছরের বাকি সময়টাতে তৈরি হয় ঘরের গৃহস্থালী, বিভিন্ন ফল ও মাছ পরিবহনের জন্য ঝুড়ি। এগুলোর দাম ২০ থেকে ৫০ টাকা পর্যন্ত।

কয়েক পুরুষ ধরে জামিরার মানুষ ঝুড়ি তৈরি করলেও এখন অনেকেই সংসার চালাতে হিমশিম খাচ্ছেন ঝুড়ির কাজ করে। আর তাই ঝুড়ি তৈরির এ উৎসবের রঙ ক্রমশ ফিকে হয়ে যাচ্ছে অনেকের কাছেই। সমস্যা পুঁজির। আশরাফ আলী জানালেন, নগদ টাকা হাতে না থাকায় ঝুড়ি তৈরির জন্য প্রয়োজনীয় বাঁশ ও কঞ্চি কিনতে পারছেন না তারা। বাধ্য হয়ে হাত পাততে হয় ব্যবসায়ীদের কাছে। তারা আগাম টাকা দেয় ঠিকই কিন্তু ভালো দাম দিতে চায় না। ঠিকায়। আস্তে আস্তে গরীব ঝুড়ির কারিগররা জিম্মি হয়ে পড়ে ব্যবসায়ীদের কাছে। শেষ পর্যন্ত তাদের অর্ডার ছাড়া অন্য কাজ ধরাই যায় না। এক সময় এ ঝুড়ি এলাকার মানুষের উপরি আয়ের উৎস হলেও এখন ভরা মৌসুমেই পেট চালানো দায়। এ কারণে জামিরাবাসীর দাবি, তাদের এ কাজে সরকারের সাহায্য। কুটির শিল্প হিসেবে ঝুড়ি তৈরির পৃষ্ঠপোষকতা করলে একদিকে বাড়বে কাজের মান, কারিগররাও হয়ে উঠবে স্বনির্ভর।

বাংলাদেশের অনগ্রসর গ্রামাঞ্চলের অর্থনৈতিক উন্নয়নের অন্যতম উপায় হিসেবে দেখা হচ্ছে ক্ষুদ্র ও কুটির শিল্পকে। জামিরাবাসীর কুটির শিল্প বদলে দিচ্ছে গ্রামের আর্থ-সামাজিক অবস্থা। অনুকূল পরিবেশ পেলে জামিরা হতে পারে বাংলাদেশের রোলমডেল।

-----

## ফিচার

### তারুণ্যের পেশা-ফ্যাশন ডিজাইন

জয়ন্তী রানী দাস

আকাশ সংস্কৃতির যুগে বিশ্বকে গ্লোবাল ভিলেজে পরিণত করে মানুষের রুচি ও পছন্দে নিয়মিত আসছে পরিবর্তন। যুগের সাথে তাল মিলিয়ে আমাদের দেশের ঐতিহ্য, দৃষ্টি, কালচারকে সমন্বয় রেখে পোশাকে এসেছে নতুনত্ব। পশ্চিমা এই প্রভাবে আজকাল অনেকেই ছোটখাটো পোশাক পরলেও বাঙালির ঐতিহ্য পোজাবি, ফতুয়া, সালোয়ার কামিজ আর শাড়ি এখন বাঙালির প্রথম পছন্দ। তবে এসবের মধ্যে এসেছে নতুনত্ব, ডিজাইন ও আর্ট। ফ্যাশন তারুণ্যকে করেছে গতিশীল আর লাইফস্টাইলে এনেছে পরিবর্তন। তাই আধুনিক তারুণ্যদের ভবিষ্যত, ক্যারিয়ার গঠনের জন্য সময়োপযোগী বিষয় ফ্যাশন ডিজাইনিং।

আমাদের দেশে রেডিমেট গার্মেন্টস এসেছে খুব বেশিদিনের কথা নয়। আগে মানুষ গজ কাপড় কিনে দর্জির দোকানে দিয়ে নিজের মাপ অনুযায়ী কাপড় বানাত। কিন্তু এখন হাতের কাছেই বিভিন্ন ফ্যাশন হাউজের মাধ্যমে আপনি পাচ্ছেন পছন্দনীয় ও রুচিশীল রেডিমেট সবকিছু। আর এসব সম্ভব হচ্ছে ফ্যাশন ডিজাইনারদের কারণে। একজন ফ্যাশন ডিজাইনারের কাজ হচ্ছে বাজারের চাহিদা, সাধ ও সাধ্যের সমন্বয় রেখে পোশাক ডিজাইন করা এবং সামঞ্জস্যপূর্ণ ডিজাইন অনুসারে সেটিকে রুচিসম্মতভাবে উপস্থাপন করা। সময়ের সাথে পরিবর্তিত হচ্ছে মানুষের রুচি, নিজেকে আকর্ষণীয় করে উপস্থাপন করার মানসিকতা। আর এ কারণে পোশাকে এসেছে নিত্য



ছবি: অঞ্জনস



## ফিচার ও কৃষ্ণ

নতুন ডিজাইন সেই সাথে বাড়ছে ফ্যাশন ডিজাইনারদের গুরুত্ব।

### কাজের সুযোগ

বর্তমানে আমাদের দেশে প্রচুর চাহিদা রয়েছে ফ্যাশন ডিজাইনারদের। আশির দশকের শেষ দিকে যার সূত্রপাত সময়ের সাথে পালা দিয়ে তা কেবল ক্রমশ বাড়ছে। আমাদের দেশে রাজধানী ঢাকা সহ বিভিন্ন জেলা শহরে রয়েছে অনেক ফ্যাশন হাউজ। দিন দিন বাড়ছে গার্মেন্টস ইন্ডাস্ট্রি যা এখন দেশের সবচেয়ে বড় অর্থনৈতিক সম্পদ। এ জন্য ফ্যাশন ডিজাইনার হিসেবে সুযোগ রয়েছে বিভিন্ন সেক্টরে কাজ করার। বিভিন্ন ফ্যাশন হাউজ, গার্মেন্টস, বুটিক হাউজে, কাটিং স্টিচিং অ্যাসিসট্যান্ট, ফ্যাশন কো-অর্ডিনেটর, ট্রেনার, কোরিওগ্রাফার কিংবা ফ্যাশন পাবলিশার হিসেবে রয়েছে কাজ করার সুযোগ। এছাড়াও আপনি নিজেই গড়ে তুলতে পারেন এ ধরনের ফ্যাশন হাউজ।

### পড়াশোনা ও প্রশিক্ষণ

ফ্যাশন ডিজাইনার হিসেবে নিজের ক্যারিয়ারকে পোক্ত করতে চাইলে আপনাকে অবশ্যই এ বিষয়ে পড়াশোনা বা প্রশিক্ষণ নিতে হবে। প্রশিক্ষণ নেয়ার জন্য শিক্ষাগত যোগ্যতা তেমন জরুরি নয়, নূন্যতম এসএসসি পাস হলেই চলবে। এ বিষয়ে ডিপ্লোমা বা অনার্স করার সুযোগও রয়েছে। ডিপ্লোমা করতে হলে এসএসসি পাস হতে হবে আর অনার্স করতে হলে হতে হবে এইচএসসি পাস। আমাদের দেশে বেশ কিছু ফ্যাশন ডিজাইনিং এর ওপর প্রশিক্ষণ ও পড়াশোনা করার প্রতিষ্ঠান রয়েছে। তার মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো -

- বিজিএমইএ ইনস্টিটিউট অব টেকনোলজি। এসআর টাওয়ার, ১০৫ উত্তরা মডেল টাউন, সেক্টর-৭, উত্তরা, ঢাকা। ফোন: ৮৯১৯৯৮৬।
- শান্তা-মারিয়াম ক্রিয়েটিভ ইউনিভার্সিটি অব টেকনোলজি, বাড়ি নং-১, রোড নং-১৪, সেক্টর-১৩, উত্তরা, ঢাকা।
- ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব ফ্যাশন ডিজাইন, ৪১ কামাল আতাতুর্ক এভিনিউ, বনানী, ঢাকা।
- পার্ল ফ্যাশন ইনস্টিটিউট, বাড়ি নং- ১১, রোড নং-৬, বারিধারা, ঢাকা।

এসব প্রতিষ্ঠানের মধ্যে বিজিএমইএ ইনস্টিটিউট অব টেকনোলজিতে এবং শান্তা-মারিয়াম ক্রিয়েটিভ টেকনোলজিতে অনার্স কোর্স চালু আছে। এছাড়াও ধানমন্ডি-বনানী ও গুলশান এলাকায় অনেক ফ্যাশন ডিজাইনিং ইনস্টিটিউট আছে। সেখান থেকে আপনি বিভিন্ন কোর্স করতে পারবেন।

### সফল ফ্যাশন ডিজাইনার হতে যা প্রয়োজন

একজন সফল ফ্যাশন ডিজাইনার হতে হলে একাডেমিক পড়াশোনার পাশাপাশি থাকতে হবে নিজস্ব সৃজনশীল চিন্তা করার ক্ষমতা।

একাডেমিক পড়াশোনাকে ব্যবহারিক ক্ষেত্রে কাজে লাগাতে এ ক্ষেত্রে আপনাকে গতানুগতিকতা থেকে বেরিয়ে আসতে হবে। ভোক্তার চাহিদা, সময়, সংস্কৃতি সবকিছুকে প্রাধান্য দিতে হবে। নতুন নতুন ডিজাইন, নতুন চিন্তা ভাবনা সবকিছু করতে হবে। বুনন, স্টাইল, রং, কাপড় সম্পর্কে থাকতে হবে ভাল ধারণা। সঙ্গে থাকতে হবে কাপড়ের চরিত্র সম্পর্কে বোঝার ক্ষমতা। অর্থনৈতিক দিক, বয়স সবকিছু লক্ষ্য রাখতে হবে। তাহলেই আপনি এ পেশায় সফল হতে পারবেন।

### আয়

এ পেশায় আয় মোটামুটি ভাল। একজন ভাল ফ্যাশন ডিজাইনার প্রথমেই ৭/৮ হাজার টাকা থেকে পদ অনুযায়ী ২০/২৫ হাজার টাকা পর্যন্ত আয় করতে পারেন। তবে বড় বড় ফ্যাশন হাউজগুলোতে আরো বেশি হতে পারে। আর নিজস্ব ফ্যাশন হাউস থাকলে তো কোন কথাই নেই। তখন আয়টা ফ্যাশন হাউসের সেল্ এর উপর নির্ভর করে। তাই সম্ভাবনাময় ক্যারিয়ার গঠনের জন্য আপনিও আসতে পারেন এ পেশায়।

-----

## কৃষ্ণ

### গবাদী পশুর ওলান প্রদাহ

ডা. আইরিন সুলতানা শান্তা

ওলান প্রদাহ বা ম্যাসটাইটিস (Mastitis) পশুর একটি অতি প্রচলিত রোগ। সাধারণত দুগ্ধবতী গাভী বা ছাগীর বাচ্চা হওয়ার পর পরই এই রোগ হয়। আমাদের দেশে বিভিন্ন স্থানে ওলান প্রদাহকে বিভিন্ন নামে ডাকা হয় যেমন- ওলান ফোলা, ওলান পাকা, থান ফোলা, থান পাকা, ঠুনকো ইত্যাদি। এ রোগে গবাদী পশুর ওলান বা দুগ্ধের বাট ফুলে যায় বা প্রদাহ হয় বলে একে ওলান ফোলা রোগ বলা হয়। এটি একটি জীবাণু ঘটিত রোগ যা বিভিন্ন প্রকার অণুজীব যেমন- ব্যাকটেরিয়া, মাইকোপ্লাজমা ও ছত্রাক দ্বারা হয়। সাধারণত স্ট্রেপটোকক্কাই ও স্টেফাইলোকক্কাই ব্যাকটেরিয়া এ রোগের জন্য দায়ী। এছাড়াও জটিল ক্ষেত্রে অন্যান্য ব্যাকটেরিয়ারও সংক্রমণ ঘটে। অপরিচ্ছন্ন পরিবেশে থাকলে, ওলানে দুধ জমে থাকলে, ওলানে কোন কিছুর খোঁচা লাগলে এবং অতিরিক্ত ঠাণ্ডায় পশুর এ রোগ হতে পারে।

### রোগের লক্ষণসমূহ

- ম্যাসটাইটিস রোগ হলে ওলান লালচে ও স্ফিত হয়ে যায়;
- ওলানে হাত দিলে গরম অনুভূত হয় এবং গাভী/ছাগী ওলানে হাত দিতে দেয় না;
- ওলানে প্রচণ্ড ব্যথা হয়;
- দুধ কমে যায় এবং দুধ দোহানোর সময় পশু লাফালাফি করে;
- শরীরের তাপমাত্রা বৃদ্ধি পায় এবং ব্যথার কারণে গাভী/ছাগী শুতে পারে না;



- দুধের রং হলুদ পুঁজের মত হয়, পরবর্তীতে রক্ত মিশ্রিত ও দুর্গন্ধ যুক্ত এবং মাঝে মাঝে ছানার মত দুধ নির্গত হয়;
- প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা না নিলে ওলানে পঁচন ধরে যেতে পারে এবং এক পর্যায়ে ওলান ফেটে পঁচা অংশ বের হয়ে আসতে পারে;



ম্যাসটাইটিস এ আক্রান্ত গরু

- পুরাতন রোগে (chronic) আস্তে আস্তে দুধ কমে যায়, বাট এবং ওলান ক্রমশ শক্ত হতে থাকে, এক পর্যায়ে দুধ উৎপাদন বন্ধ হয়ে যায়;
- এভাবে দু'একটি বাট বা সম্পূর্ণ ওলান চিরদিনের জন্য নষ্ট হয়ে যায়;
- মারাত্মক অবস্থায় পৌঁছে গেলে পশুর মৃত্যুও হতে পারে;

#### প্রতিকার

- দুগ্ধবতী গাভী বা ছাগীকে পরিষ্কার, পরিচ্ছন্ন ও শুষ্ক স্থানে রাখতে হবে;
- দুধ দোহনের পূর্বে দোহনকারীর হাত ও পশুর ওলান জীবাণুনাশক দিয়ে (এবং কুসুম গরম পানি দিয়ে) ভালোভাবে পরিষ্কার করে নিতে হবে;
- একই খামারে যদি আক্রান্ত ও সুস্থ দুগ্ধবতী পশু একত্রে থাকে তবে প্রথমে সুস্থ পশুর দুধ দোহন করার পর আক্রান্ত পশুর দুধ দোহন করতে হবে;
- দুগ্ধবতী গাভীর ওলান যাতে আঘাতপ্রাপ্ত না হয় সেদিকে নজর রাখতে হবে;
- আক্রান্ত ওলান গরম ও ফোলা থাকলে ও ব্যথা যুক্ত হলে প্রথমে বরফ বা ঠাণ্ডা পানি সেই আক্রান্ত ওলানে ঢালতে হবে।
- ওলানে দুধ জমে গেলে সাইফন নামক যন্ত্র দিয়ে দুধ বের করে দেয়া যায়।
- কয়েকবার আক্রান্ত হয়েছে এমন পশুকে খামার থেকে সরিয়ে ফেলা উচিত।
- দুধ দোহনের পর পশুকে খাবার দিতে হবে যাতে পশু দাড়িয়ে দাড়িয়ে খায়। কারণ দুধ দোহনের পর থেকে ২ ঘণ্টা পর্যন্ত বাঁটের মুখ খোলা থাকে। কাজেই এসময় পশু যদি বসে থাকে,

জীবাণু খুব সহজেই মাটি থেকে ওলানের বাটের মুখে প্রবেশ করে এবং সংক্রমণ ঘটায়।

- তীব্র সংক্রমণের ক্ষেত্রে (acute stage) ওলান শক্ত হয়ে গেলে কর্পূর গুড়ো করে সরিষার তেলের সাথে মিশিয়ে ওলানে লাগাতে হবে।

#### চিকিৎসা

চিকিৎসার ফলাফল নির্ভর করে রোগের ধরণ ও চিকিৎসার সময়ের ওপর। সঠিক সময়ে এবং সঠিকভাবে চিকিৎসা না হলে গাভীর একটি বা দু'টি বাট অথবা সম্পূর্ণ ওলান চিরদিনের জন্য নষ্ট হয়ে গাভীটি অকেজো হয়ে যেতে পারে। এ রোগের লক্ষণ দেখা দেয়ার সাথে সাথে পশু চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে। পশুর ঘর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। ওলানের সম্পূর্ণ দুধ দোহন করে কিংবা টিট সাইফোন দিয়ে বের করে নিতে হবে। এরপর আক্রান্ত বাঁটে পশু চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ দিতে হবে। তীব্র সংক্রমণের ক্ষেত্রে অনেক সময় মাংস পেশীতে এন্টিবায়োটিক ইনজেকশন দিতে হতে পারে। তবে এসব ক্ষেত্রে অবশ্যই পশু চিকিৎসকের পরামর্শ যথাযথ ভাবে পালন করতে হবে।

-----

## স্বাস্থ্য

### বিষণ্নতা মনের জোর কমিয়ে দেয়

শতকরা ৮০ ভাগ বিষণ্নতার রোগীরাই ঘুমের সমস্যা থাকে। প্রধানত তা ঘুম আসার সমস্যা, বিছানায় এপাশ-ওপাশ করতে থাকা। মাঝরাতে ঘুম ভেঙে গিয়ে আর ঘুম না আসা, ভোরের দিকে বা শেষ রাতে ঘুম ভেঙে গিয়ে আর ঘুমাতে না পারা অথবা বিছানা ছাড়ার ব্যাপারেও অনীহা দেখা দেয়, এ সময় সকালে ঘুম থেকে উঠে নিজে কে ঠিক প্রাণবন্ত লাগে না, ক্লান্তি তখনও ছেয়ে থাকে শরীর-মনে।

বিষণ্নতা রোগের লক্ষণ বা উপসর্গ স্পষ্টত অনেকটা মানসিক অনুভূতি, সাথে কিছু শারীরিক লক্ষণ এবং সামাজিক ব্যবহারিক বৈকল্য নিয়ে আসে।

#### ক্লান্তিভাব ও মনের জোর কমে যাওয়া

অনেকে মনে করেন যে বিষণ্নতার সময় তার মনের জোর অনেকটা কমে যায়। এনার্জি কমে যায়। আগে যে কাজটি অনেক আগ্রহ নিয়ে শুরু করা যেত এবং পেরে ওঠা অতি সহজ মনে হতো তা এ সময় বিরাট পাহাড় পেরোনোর মতোই মনে হতে পারে। মনের এই অবস্থা বুঝতে বাধ্য করে যে, তার পক্ষে আর ভালো কিছু করা সম্ভব নয়। সেই সঙ্গে তার আরো মনে হয়, কেউ তাকে এই অবস্থা থেকে ভালো করতে পারবে না।



নিজেদের বদ্ধমূল ধারণায় তখন অতীত ভুলে ভরা বর্তমান অকর্মণ্য অথবা অপদার্থ আর ভবিষ্যৎও কোনো আশা জাগায় না মন এবং শরীর ধীরভাব বিষণ্ণতা রোগের একটা অবস্থায় মন শরীরকে এত ধীর ও অলস করে ফেলে যে, যে কাজে যে সময় লাগার কথা তার চেয়ে অনেক বেশি সময়েও শেষ করা যায় না কাজটা, ইচ্ছাশক্তির পরাজয় তখন শারীরিকভাবেও অবসাদগ্রস্থ করে তোলে। সঙ্গে থাকে চিন্তার অভাব।

### আত্মহ হারিয়ে ফেলা

সবকিছুতেই আত্মহ হারিয়ে ফেলার কথা বেশির ভাগ রোগীই বলে থাকেন। অনেক চিকিৎসকই অবসাদ রোগ নির্ণয়ে এই লক্ষণটিকে বেশ গুরুত্ব দেন। কেননা অনেকেই সরাসরি মন খারাপের কথা বলেন না বা বলতে পারেন না।

### মনোসংযোগের সমস্যা

বিষণ্ণতার প্রথম দিকে জোর করে মনোসংযোগ দিতে পারলেও বিষণ্ণতার মাত্রা বাড়ার সাথে সাথে কোনো কিছুতেই মন তখন বসানো যায় না। কখনো মনে হয় যে এখান থেকে অন্যখানে গেলে হয়তো ভালো লাগবে কিন্তু সেই অন্যখানে গিয়েও মন কিছুক্ষণ পরে আবার ভালো লাগে না। টিভি দেখা বা কোনো কিছু করা কিংবা একটানা কয়েক পাতা পড়া তাও সম্ভব হয়ে ওঠে না। কারো কারো কথাবার্তাতেও বেশিক্ষণ মন দেয়া যায় না। কাজ-কর্মও ঠিকঠাক মতো করা যায় না।

### উদ্বেগভাব

বিষণ্ণতার একটা অঙ্গই অনেক সময় উদ্বেগ, বিশেষত বাহ্যিক কারণঘটিত বিষণ্ণতায় তা আরো বেশি থাকে। বিষাদগ্রস্থ অবস্থায় অনেকেই একটা ছটফটে অবস্থা দেখা যায়। এ সময় বিষণ্ণ ব্যক্তি -

- ভীষণ বিরক্ত থাকে
- পায়চারি করে
- অন্যমনস্ক থাকে

### অপরাধবোধ

নিজের অবস্থা বা কাছের মানুষের দুর্দশার জন্য নিজের আচরণ এবং সিদ্ধান্তই দায়ী বলে অন্তত দুই-তৃতীয়াংশ বিষণ্ণ মানুষ ভেবে থাকেন।



কী কী খারাপ কাজ সারা জীবনে তারা করেছেন তাই খুঁজে বেড়ান, আসলে যে তারা ঠিক ভালো লোক নন (লোকে যা ভাবে), অনেক অপরাধ করেছেন এবং এই পৃথিবীতে বেঁচে থাকার বা প্রয়োজন তার নেই এমনটাও ভাবতে থাকেন। প্রতি পদক্ষেপেই নিজের অপদার্থতার কথাই তাদের মনে হতে থাকে।

### মনের মধ্যে বিষণ্ণভাব

অনেকেই মুখে বলেন না কিন্তু আচরণে বিষণ্ণতার ভাব বা অসুখী ভাব ১০০% ক্ষেত্রেই বিষণ্ণতা রোগে ভুগে থাকে। অনেকের আবার শারীরিক রোগ লক্ষণ, যেমন-

- ক্ষিদে না হওয়া
- ওজন কমে যাওয়া
- মাথাব্যথা

এসবের প্রতিক্রিয়া হিসেবে এই অসুখী ভাবকে দেখাতে ভালোবাসেন এবং প্রশ্ন করেন, ঠিকমতো ক্ষিদে বা ঘুম না হলে মন ভালো থাকবে কী করে? তাদের ক্লান্তি ভাবকে কারণ হিসেবে দেখানো আসল কারণটিকে এড়িয়ে যাওয়া মাত্র। ক্রমশ তারা যা ভাবতে থাকেন তাতে জীবনের নেতিবাচক দিক ছাড়া আর কিছু থাকে না, নিজের এবং পারিপার্শ্বিক সম্বন্ধে একটা তীব্র হতাশাবোধ ছাড়া যেন আর কিছু থাকে না। বারবার মনে পড়তে থাকে জীবনে কী কী করা হলো না, অথচ করা উচিত ছিল, ফেলে আসা পথে কী কী ভুল মানুষটি করেছেন, এসব। এদের অনেকেই একটা সহানুভূতির সুরে কথা বললেই কাঁদতে থাকেন, কিন্তু বহু সময়েই দেখা যায় বিষণ্ণতার গভীরতা এমন পর্যায়ে পৌঁছে গেছে যে চাইলেও তারা কাঁদতেও পারছেন না, মনের ভেতরটা যেন কঠিন হয়ে গেছে বিষণ্ণতার কষ্টে।

এতসব অবস্থা বিষণ্ণতায় দেখা দেয়া কমন ব্যাপার। এ সময় বিচলিত হওয়া ঠিক হবে না। কারণ বিচলিত অবস্থা সমস্যা আরো বাড়িয়ে দেবে। এ সময় যেটা বেশি প্রয়োজন তা হলো মনোরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেয়া।

অধ্যাপক ডা. এ এইচ মোহাম্মদ ফিরোজ

পরিচালক ও অধ্যাপক জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট, ঢাকা

-----

### সুস্থ শরীরের জন্য

স্বাস্থ্য অমূল্য ধন। ছোটবেলায় হস্তলিপি লিখতে গিয়ে একথাটি লিখেছি কতবার। এর লেখাজোখা নেই। কথটি তখন বিশ্বাস করতে হয়েছিল আর এখন বুঝি কথটি সত্যি সত্যি। আমাদের জীবনের গুণগত মান স্বাস্থ্যের গুণগত মানের উপর অনেকটাই নির্ভরশীল। অর্থবিশেষের অভাব নাই, কিন্তু সারাদিন যদি নিজেকে মনে হয় ক্লান্ত, অবসন্ন, তাহলে জীবনে সফল থাকে কি? হেলথ ফিটনেস যদি জীবনে থাকে এজন্য আছে পরামর্শ ডায়েটিং করা মোটেই ভাল কাজ নয়। ডায়েটিং করে ওজন যারা কমালেন এরা আবার ডায়েট ছেড়ে দিলে



মেদ ও চর্বি সব ফিরে পান গায়ে-গতরে। তাই ডায়েটিং না করে জীবনযাপন যথাযথ করলেই কাজ হবে। জাঙ্ক ফুড-এর কবল থেকে মুক্তি নিলেই শান্তি। ফাস্টফুডের দুনিয়ায় অখাদ্য, কুখাদ্যের ফাঁদ পাতা ভুবনে। তাই এসব খাবার কিনবেন না, এর কাছেধারে যাবেন না, ফ্রিজে জমিয়ে রাখবেন না।

স্বাস্থ্যকর নাস্তার সদ্যবহার করুন। দু'বেলা আহারের মাঝখানে নাস্তা করা ভালোই, তবে তা যেন স্বাস্থ্যকর হয়। ফল, সবজি, বাদাম বীজ রাখুন না হাতের কাছে। যখন ক্ষুধা লাগে তখনই যেন পাওয়া যায়। ঘরে, অফিসে দু'জায়গাতেই।

সবরকমের শর্করা এ রকম নয়। সরল শর্করা যেমন চিনি, মিষ্টি মোটেই ভালো নয়। বরং খেতে হবে গোটা শস্য খাদ্য। টেকি ছাঁটা চাল, গম, আটা, তুষ -কেমন হবে? জইচূর্ণ-ওটমিল! খুব ভালো।

ক্যাফিনে আসক্ত হওয়া যাবে না। কফিতে হোক আর কোমল পানীয়তে হোক, ক্যাফিন ওষুধ বটে। বৈধ ওষুধ, তবে নেশাও বটে! গরম পানীয় খাবেন? হার্বাল টি খেলে কেমন হয়?

চর্বি একেবারে ভুললে চলবে না। ট্রান্স ফ্যাট, ঘন চর্বি এসব পরিহার যেমন চলবে তেমনি অত্যাবশ্যকীয় মেদঅল্পও খেতে হবে। যেমন ওমেগা-৩, ওমেগা ৬ চর্বি। তাই শীতল পানির মাছের তেল, তিলের তেল, বাদাম বীজ এসবেও আছে তেমন চর্বি।

পানি যেমন জীবন, তেমন বড় বন্ধুও তো। আমাদের শরীরে বেশির ভাগইতো পানি। অথচ অনেকেরই পানি শূণ্যতা হয়। কেমন বিচ্ছিরি ব্যাপার বলুন। তেষ্টা পেলো, কিন্তু ততোক্ষণে দেরি হয়ে গেছে, পানি স্বল্পতা দেহে ঘটেই গেছে। ধরুন শরীরের ওজন যদি ২০০ পাউন্ড হয়, তাহলে পান করতে হবে ১০০ আউন্স জল প্রতিদিন।

গভীর শ্বাস নিন ও ছাড়ুন। স্বাস্থ্যের জন্য পানির চেয়ে অক্সিজেন বেশি গুরুত্বপূর্ণ নয়? পানি ছাড়া কয়েকদিন বেঁচে থাকতে পারলেও অক্সিজেন ছাড়া মাত্র কয় মিনিটের বেশি বাঁচতে পারা যাবে না তো। আজকাল অনেকেই প্রাণভরে শ্বাস নেন না তাই দেহের ভিতর বেশি অক্সিজেন প্রবেশ করে না। বুক ভরে মধ্যস্থতা ছাপিয়ে গভীর শ্বাস নিন, দেহকোষগুলো অক্সিজেনে ভরপুর হবে।

সবজি খেতে হবে মনভরে। অনুপুষ্টি (micronutrient) ভরা হলো সবজি। আছে প্রচুর ভিটামিন ও খনিজ। স্বাস্থ্যের জন্য খুবই ভাল। আর এর ক্ষারধর্মী স্বভাবের জন্য শরীরকে ভেতর থেকে সাফসুতরো করতে সবজির আর জুড়ি নেই। অর্গানিক শাকসবজি খেতে ভালো, স্বাদ ভালো, পুষ্টিও বেশি। তাই তেমন শাকসবজি খাওয়ার দিকে মন দিতে হবে।

স্বাস্থ্যকর ও পরিপাটি জীবন যাপন করেন এমন বন্ধু থাকুক না কয়েকজন, দেখবেন ইতিবাচক প্রভাব পড়বে জীবনে। সমাজের অবলম্বন পেলে, স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনে অভ্যস্ত বন্ধুর সাহায্য পেলে স্বাস্থ্যকর জীবনে আসা মোটেও কঠিন নয়।

উপভোগ করেন এমন স্বাস্থ্যকর খাবার খুঁজে নিন। যেসব খাবার খুব

বিচ্ছিরি লাগে, কেবল স্বাস্থ্যের জন্য তেমন খাবার খেতে হবে কেন? খুঁজে নিন সুস্বাদু, স্বাস্থ্যকর খাবার। পাবেন অবশ্যই।

দুপুরের খাবার নিয়ে যান কর্মস্থলে বাদামী প্যাকেটে ভরে খাবার অফিসে নিলে বা টিফিন ক্যারিয়ারে করে খাবার আনলে অনেক লাভ। সাশ্রয়ী বটে, স্বাস্থ্যকর খাওয়াও হবে। সকালে বাড়তি সময় নিন দুপুরের খাবার তৈরি করার জন্য। রাতে বাড়তি খাবার রেঁধে সকালে গরম করে নিলেও তো হয়।

### বুদ্ধি করে খাওয়া

যেসব রেস্টোরাই খান এদের এমন সব মেন্যু বেছে নিন যেগুলো স্বাস্থ্যকর। তাহলে স্বাস্থ্যের ক্ষতি না করেও বাইরে যাওয়া যাবে।



### ফাঁকি দিয়ে এক আধটু খাওয়া ক্ষতি কি?

মাসে এক আধদিন পিজা বা আইসক্রিম বা চিকেন ফ্রাই খেলেন, এরকম প্রশ্রয় দিলে মহাভারত অশুদ্ধ হবে না, মনে হয়। তবে নিজেকে নিয়ন্ত্রণে রাখলে সব ভাল।

ঘুম যেন গভীর হয়। রাতে চাই সুগভীর নিদ্রা। নীরব, অন্ধকার ঘরে ঘুমে তলিয়ে যাওয়া। কেবল ৮ ঘণ্টা ঘুম কেন? স্বাস্থ্যকর খাবার, ব্যায়াম করা লোক ৬ ঘণ্টা রাতে ঘুমালে যথেষ্ট।

ব্যায়াম যেন হয় জীবন সহচর। সঠিক সময়ে সঠিক স্থানে ব্যায়াম করা চাই। অফিসে যাওয়ার মত বা জীবনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজের মত ব্যায়ামও যেন হয় গুরুত্বপূর্ণ।

ব্যায়াম করার সময় একজন সঙ্গী খুঁজে পেলে ভালো হয়। অনেক সময় ব্যায়াম করার উৎসাহে ভাটা পড়ে। তখন সঙ্গী থাকলে ব্যায়াম-এর জন্য, আবার মন লাগে ব্যায়ামে। মজাও হয় প্রচুর।

এরোবিক ব্যায়াম যেন হয় হৃদপিণ্ড ও রক্তনালীরও। মেদ দহন হয়,



## স্বাস্থ্য ও কম্পিউটার টিপস্

বাড়ে বিপাক হার। শক্তিশালী হয় হৃদপিণ্ড এবং ফুসফুস। সপ্তাহে তিনদিন ৩০ মিনিটের এরোবিব্ল।

স্ট্রেচিং করতে ভোলা যাবে না। হাত-পা ছোঁড়াছুঁড়ি ছাড়া যাবে না। শরীরকে নমনীয় রাখতে পেশীগুলো আহত হলেও সেরে উঠতে পারে সহজে। তবে শীতল পেশীতে স্ট্রেচিং নয়। ব্যায়ামের আগে ওয়ার্মআপ করুন এরপর স্ট্রেচিং। ব্যায়াম-এর পরও স্ট্রেচিং করা যায়। আরও ভালো।

বল শক্তির জন্য নিজেকে তৈরি করা চাই। পেশী গঠন করলে শরীরে শক্তি যে বাড়ে তাই নয় বাড়ে বিপাকও। স্ট্রেংথ ট্রেনিং করলে দেহে শ্রোত্র হরমোন উৎসার বাড়ে যা বার্ধক্যকে ধীরগতি করে। সপ্তাহে ২-৩ বার করলে হয়।

ব্যায়াম যেন অভ্যাসে পরিণত হয়। জীবনের স্বতঃস্ফূর্ত নিয়মে যেন পরিণত হয় ব্যায়াম। প্রতিদিন প্রায় একই সময় করলে ভালো। একজন ট্রেনার থাকলে আরো ভালো। শিখে নিতে পারা যাবে ব্যায়ামের অনেক নিয়ম।

পরিবর্তন আনতে হবে ক্রমে ক্রমে। দীর্ঘদিন ধরে অস্বাস্থ্যকর জীবনাচরণে অভ্যস্ত, এ অবস্থায় স্বাস্থ্যকর জীবনাচরণ একটি বড় চ্যালেঞ্জ। তৎক্ষণাত্ নাটকীয় পরিবর্তন সম্ভবও নয়, ধীরে ধীরে বদলে যাক জীবন। স্বাস্থ্যকর যাপিত জীবনের দিকে। এমন যদি হয় কোন এক সময় আবার অস্বাস্থ্যকর জীবনের দিকে চলে গেলেন কেউ, এজন্য নিজেকে পিটানোর দরকার নাই। কেন হল এমন, খুঁজে নিয়ে ভুলগুলো শুধরে নিলে তো হলো। এইরকম থেকে শিক্ষা নিয়ে এগিয়ে চলতে হবে সামনের দিকে। ভেঙ্গে পড়লে চলবে না। ছাড়া যাবে না স্বাস্থ্যের লক্ষ্য অগ্রযাত্রা।

অধ্যাপক শুভাগত চৌধুরী, পরিচালক, ল্যাবরেটরি সার্ভিসেস, বারডেম, ঢাকা।

-----

## কম্পিউটার টিপস্

কম্পিউটার ব্যবহার করতে গিয়ে ছোটখাটো কিছু সমস্যায় নাকাল হতে হয় ব্যবহারকারীদের। কিছু খুটিনাটি কাজ করে খুব সহজেই এসব সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। এরকম কিছু সমস্যা নিয়ে আলোচনা করা হলো।

নিজের মতো সাজান **Send To** কে

1. My Computer খুলে Tools এ যান, এবার Folder Options এ গিয়ে Show hidden files and folders টি চেক করে দিন;
2. C ড্রাইভের Documents and Settings এ গিয়ে আপনার ইউজারের ফোল্ডারে প্রবেশ করুন;
3. এখানে Send To নামের ফোল্ডারটিতে যান;

4. ওপরের দিকে দেখুন Folders নামে একটি বাটন আছে, এটিতে ক্লিক করুন;
5. বামদিক থেকে আপনি যেটিকে Send To-তে অপশন হিসেবে চান, সেটির ওপর ডানক্লিক করে টান দিয়ে ডানপাশে ছাড়ুন। আপনি Create Shortcuts Here এ ক্লিক করুন;
6. এরপর থেকে আপনি Send To-তে আপনার দেয়া ড্রাইভ বা ফোল্ডারটি পাবেন।

এক্সপিরি সিরিয়াল নম্বর পরিবর্তন করার উপায়

1. Start এ ক্লিক করে Run এ যান এবং নিচের লাইনটি লিখে এন্টার দিন %systemroot%\system32\oobe\msoobe.exe /a;
2. Yes, I want to telephone a customer service representative to activate Windows এর ওপর ক্লিক করে Next বাটনটি প্রেস করুন।
3. Change Product Key-তে ক্লিক করুন।
4. এবার জেনুইন সিরিয়াল নম্বরটি দিয়ে Update এ ক্লিক করুন।
5. কম্পিউটারটি রি-স্টার্ট করুন। দেখবেন আপনার উইন্ডোজ আপডেট হয়ে গেছে।

যদি “You may be a victim of software counterfeiting” এররটি দেখায়

আপনার অরিজিনাল সিরিয়াল নম্বর থাকলে সিরিয়াল নম্বর আপডেট করুন। এররটি আপনার কম্পিউটারে একটি প্রোগ্রাম হিসেবে সেভ হয়ে যায়। ফলে এটি বারবার দেখাতে থাকে। এজন্য নিচের ধাপগুলো অনুসরণ করুন।

1. Alt+Ctrl+Delete দিয়ে Task manager এ যান ও মিথ নামে যা আছে মুছে ফেলুন। এরপর C:\Documents and Settings\All Users\Application Data\Windows Genuine Advantage\data থেকে data.dat ফাইলটি রিনেম (যে কোনো অন্য নামে) করতে হবে;
2. c:\windows\system32\ থেকে wgastray.exe ফাইলটি মুছে ফেলতে হবে;
3. আপনার যদি অরিজিনাল সিরিয়াল নম্বর না থাকে, তবে অটোমেটিক আপডেট বন্ধ করে দিন।

### মতামত ও লেখা আহ্বান

প্রিয় পাঠক,  
আপনার যে কোন ধরনের মতামত বা প্রয়োজনীয় বিভাগ সম্পর্কে আমাদের লিখে পাঠান। আমরা আপনার প্রয়োজনকে বেশি গুরুত্ব দিয়ে থাকি। এই পত্রিকা আপনার প্রয়োজন মিটাতে কতটা সহায়ক বা আরও কী কী ভূমিকা রাখতে পারে তা জানার অপেক্ষায় আমরা।

## অক্টোবর মাসের বিশেষ বিশেষ দিন

### আন্তর্জাতিক প্রবীণ দিবস

যারা প্রবীণ পৃথিবীর জন্য তাদের অবদান কোনো অংশেই কম নয়। উন্নয়নের ধারায় তাদের অবদানের এই কথা চিন্তা করে জাতিসংঘের সাধারণ পরিষদের সভায় ১ অক্টোবরকে আন্তর্জাতিক প্রবীণ দিবস হিসেবে পালন করার সিদ্ধান্ত নেয়া হয়। সারা বিশ্বে ৬০ বছর কিংবা তারও বেশি বয়সের মানুষের সংখ্যা বর্তমানে প্রায় ৬০০ মিলিয়ন। ২০১৫ সালের মধ্যে এই সংখ্যা দ্বিগুণ হবে। প্রবীণদের জন্য একটি বিশেষ দিন ঘোষণার মাধ্যমে উন্নয়নে প্রবীণদের অবদান উল্লেখ ও তাদের সর্বাঙ্গীণ উন্নয়নের দিকে দৃষ্টিপাত করাই এই দিবসের লক্ষ্য।

### বিশ্ব পোল্ডি দিবস

বিশ্বব্যাপী পশুসম্পদের টেকসই রক্ষণাবেক্ষণের উদ্যোক্তা মহাত্মা গান্ধীর জন্মদিন ২ অক্টোবরের স্মরণে এ দিনটিকে বিশ্ব পোল্ডি দিবস হিসেবে পালন করা হয়। ওয়াশিংটন ডি.সি'তে অবস্থিত একটি অলাভজনক প্রতিষ্ঠান ফার্ম (FARM) এর মাধ্যমে ১৯৮৩ সাল থেকে এ দিবসটি পালিত হয়ে আসছে।

### বিশ্ব শিশু দিবস

শিশুরাই আগামীর ভবিষ্যৎ। শিশুরা বাঁচলেই পৃথিবী বাঁচবে। তাই সারা বিশ্বের শিশুদের অধিকার নিশ্চিত করার লক্ষ্যে প্রতিবছর ৪ অক্টোবর বিশ্ব শিশু দিবস পালন করা হয়।

### বিশ্ব শিক্ষক দিবস

ইউনেস্কো ও আইএলও-এর যৌথ সমর্থনে ১৯৯৫ সাল থেকে ৫ অক্টোবর বিশ্ব শিক্ষক দিবস পালন করা হয়। শিক্ষাদান এবং উন্নয়নে শিক্ষকদের যে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে তা তুলে ধরাই এ দিবসের লক্ষ্য।

### বিশ্ব ডাক দিবস

প্রতি বছর ৯ অক্টোবর বিশ্ব ডাক দিবস পালন করা হয়ে থাকে। ১৯৬৯ সালে ইউনিভার্সাল পোস্টাল উইনিয়ন (UPU) কংগ্রেস জাপানের টোকিওতে বিশ্ব ডাক দিবস পালনের ঘোষণা দেয়। তখন থেকে প্রতি বছর ৯ অক্টোবর সারা বিশ্বের প্রতিটি দেশ এই দিবসটি পালন করে আসছে। অনেক দেশের ডাক সংস্থা এই দিনটিতে নতুন নতুন ডাক টিকেট উন্মোচন করে থাকে।

### বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস

শারিরিক স্বাস্থ্যের মত মানসিক অবস্থারও সুস্থতার প্রয়োজন রয়েছে। তাই মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে ১০ অক্টোবর মানসিক স্বাস্থ্য দিবস পালন করা হয়।

### বিশ্ব গ্রামীণ নারী দিবস

১৯৯৫ সালে বেইজিং নারী সম্মেলনে ১৫ই অক্টোবর বিশ্ব গ্রামীণ নারী দিবস হিসেবে গৃহীত হয়। মূলতঃ গ্রামের নারীদের জীবনযাত্রার মান উন্নয়ন, সরকারি এবং বেসরকারি প্রতিষ্ঠানসমূহের এ বিষয়ে আরো সচেতনতা বৃদ্ধি ও কর্মপরিকল্পনা গ্রহণের উদ্দেশ্যে এ দিবস পালন করা হয়।

### বিশ্ব সাদা ছড়ি দিবস

বিশ্বের প্রায় ১৮০ মিলিয়ন লোক দৃষ্টি প্রতিবন্ধীদের মধ্যে ৪০ থেকে ৪৫ মিলিয়ন লোক অন্ধ। ২০২০ সালের মধ্যে এ সংখ্যা বেড়ে প্রায় দ্বিগুণ হবে। বিশ্বব্যাপী যে অন্ধত্ব সমস্যা তার গুরুত্ব উপলব্ধি থেকেই ১৫ অক্টোবর বিশ্ব সাদা ছড়ি দিবস পালন করা হয়। দৃষ্টিহীনদের চিকিৎসা এবং অন্ধত্ব প্রতিরোধে বিশ্বব্যাপী জনসচেতনতা বৃদ্ধি করাই এ দিবসের উদ্দেশ্য।

### আন্তর্জাতিক দারিদ্র্য দূরীকরণ

১৯৯৩ সাল থেকে প্রতি বছর জাতিসংঘের সাধারণ পরিষদের ৪৭/১৯৬ অধ্যাদেশ অনুযায়ী ১৭ অক্টোবর আন্তর্জাতিক দারিদ্র্য দূরীকরণ দিবস পালন করা হচ্ছে। পৃথিবীর সব দেশের বিশেষ করে উন্নয়নশীল দেশগুলোর দারিদ্র্য দূরীকরণে সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য এ দিবসটি পালন করা হয়ে থাকে। মিলেনিয়াম সম্মেলনে বিশ্বের নেতৃবৃন্দ ২০১৫ সালের মধ্যে যাদের আয় দৈনিক এক ডলারের নিচে তাদের সংখ্যা অর্ধেক কমিয়ে আনার জন্য প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হয়েছেন।

### বিশ্ব বসতি দিবস

প্রতি বছর অক্টোবর মাসের প্রথম সোমবার মানব বাসস্থানের অবস্থা এবং সবার জন্য পর্যাপ্ত আশ্রয়ের মৌলিক অধিকারকে নিশ্চিত করার জন্য এ দিবসটি পালন করা হয়। এ দিবসের মাধ্যমে ভবিষ্যতে মানব বাসস্থান নিশ্চিত করার জন্য বিশ্বব্যাপী সবার যে যৌথ দায়িত্ব রয়েছে তা মনে করিয়ে দেয়া হয়।

### বিশ্ব খাদ্য দিবস

জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থার প্রতিষ্ঠা দিবস ১৬ অক্টোবর, ১৯৪৫ সালকে মাথায় রেখে প্রতিবছর ১৬ অক্টোবরকে বিশ্ব খাদ্য দিবস হিসেবে পালনের সিদ্ধান্ত নেয়া হয়।

### জাতিসংঘ দিবস

১৯৪৫ সালে ২৪ অক্টোবরকে জাতিসংঘ দিবস হিসেবে পালনের জন্য সিদ্ধান্ত নেয়া হয় এবং ১৯৪৮ সাল থেকে প্রতিবছর এ দিবস পালিত হয়। জাতিসংঘের উদ্দেশ্য এবং অর্জন সম্পর্কে সারা বিশ্বে জানানো এবং এর কাজে সমর্থন পাওয়ার জন্য সভা, আলোচনা ও প্রদর্শনীর মাধ্যমে এ দিবসটি পালন করা হয়।

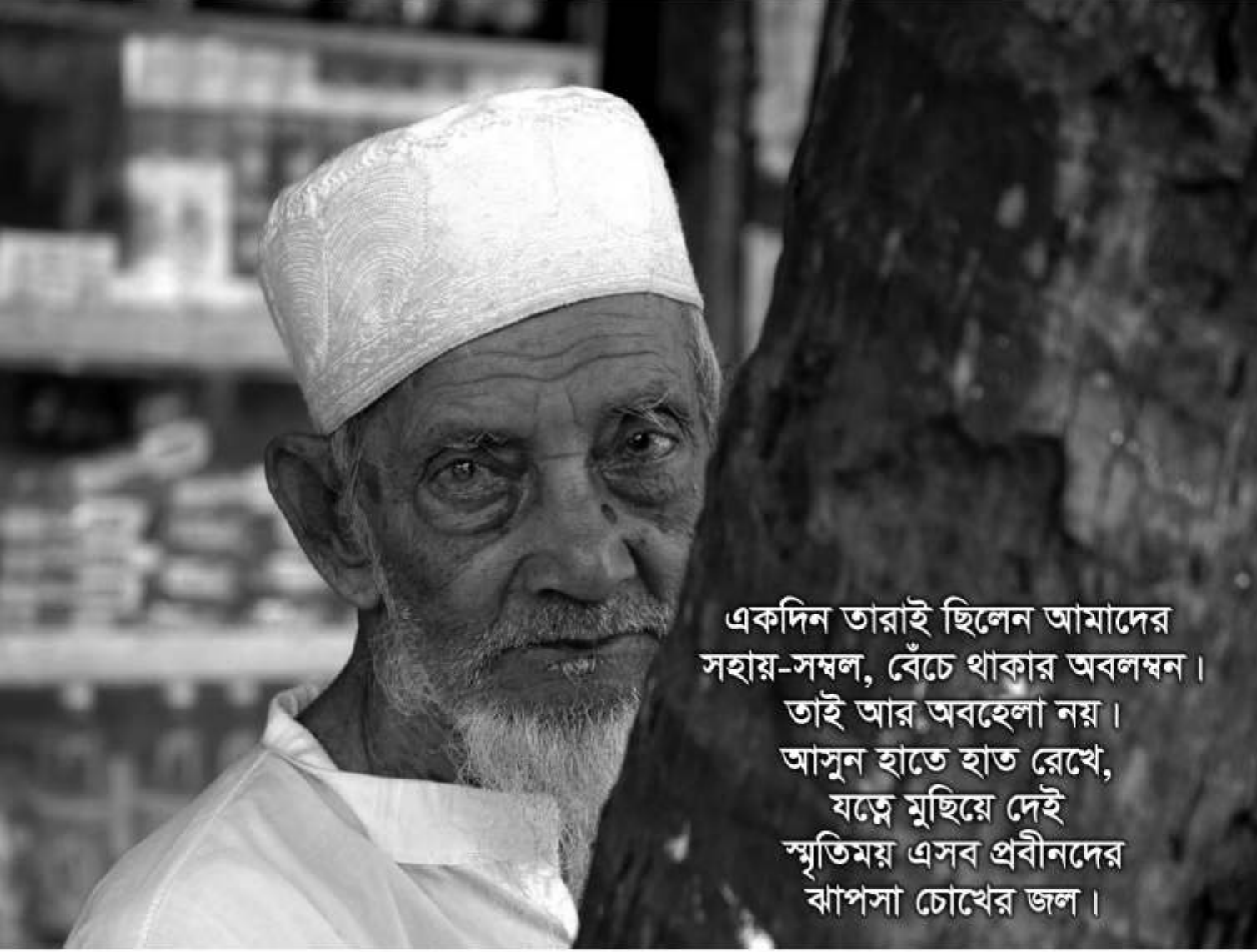
### বিশ্ব তথ্য উন্নয়ন দিবস

১৯৮৭২ সালে জাতিসংঘের সাধারণ সভায় ২৪ অক্টোবরকে বিশ্ব তথ্য উন্নয়ন দিবস হিসেবে পালন করার সিদ্ধান্ত নেয়া হয়। এ দিবস পালনের মধ্য দিয়ে সমস্যা সমাধান এবং এই পরিপ্রেক্ষিতে আন্তর্জাতিক সম্পর্ককে শক্তিশালী করার ক্ষেত্রে জনগণের মতামতকে গুরুত্ব দেয়ার প্রতি জোর দেয়া হয়।

সূত্র: জাতিসংঘ তথ্য কেন্দ্র, ঢাকা, ও ইন্টারনেট।

# আন্তর্জাতিক প্রবীণ দিবস

১ অক্টোবর ২০০৮



একদিন তারাই ছিলেন আমাদের  
সহায়-সম্বল, বেঁচে থাকার অবলম্বন।  
তাই আর অবহেলা নয়।  
আসুন হাতে হাত রেখে,  
যত্নে মুছিয়ে দেই  
স্মৃতিময় এসব প্রবীনদের  
ঝাপসা চোখের জল।

দরিদ্র জনগণের জীবন-জীবিকার মান উন্নয়নের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে সম্পূর্ণ বাংলা ভাষায় তৈরি ওয়েবসাইট [www.jeeon.com.bd](http://www.jeeon.com.bd) দেখুন।  
সম্পূর্ণ তথ্য 'জীয়েন' শিরোনামে সিডি আকারে পাওয়া যাচ্ছে। সিডি সম্পর্কে বিস্তারিত জানার জন্য এমসিসি, ৩/১১ হুমায়ুন রোড, ব্লক-বি, মোহাম্মদপুর, ঢাকা,  
অফিসে যোগাযোগ করতে পারেন।

**D. Net**

Development Research Network

[www.dnet.org.bd](http://www.dnet.org.bd)

পল্লীতথ্য বুলেটিন একটি ডি.নেট প্রকাশনা। ৫ম বর্ষ, ১০ম সংখ্যা। আশ্বিন-কার্তিক ১৪১৫ অক্টোবর ২০০৮। ৬/৮ হুমায়ুন রোড, ব্লক-বি, মোহাম্মদপুর, ঢাকা-১২০৭  
ফোন: ৮৮-০২-৮১৫৬৭৭২, ৮৮-০২-৯১৩১৪২৪, ফ্যাক্স: ৮৮-০২-৮১৪২০২১, [info@pallitathya.org.bd](mailto:info@pallitathya.org.bd), [www.pallitathya.org.bd](http://www.pallitathya.org.bd)

পল্লীতথ্য বুলেটিন মানুষের জন্য ফাউন্ডেশনের অর্থায়নে পরিচালিত 'অবলম্বন' প্রকল্পের আওতায় প্রকাশিত।