بسم الله الرحمن الرحيم

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

বাংলাদেশ-কোরিয়া টেকনিক্যাল ট্রেনিং সেন্টার

(জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো পরিচালিত)

অভিবাসী মহিলা কর্মীদের গৃহস্থালী কাজ সম্পর্কিত হ্যান্ডবুক

ঠিকানা ঃ মিরপুর রোড, দারুস সালাম, ঢাকা-১২১৬
ফোন ঃ +৮৮-০২-৯০০০১৮৪, ৯০০০০৪৪
E-mail : principalbkttc67@yahoo.com
Website : www.skilledbangladesh.info/Bangladesh_Korea

ভূমিকা

দেশের আর্থ-সামাজিক উন্নয়নে প্রবাসী কর্মীদের অবদান খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কারণ দেশের দারিদ্র বিমোচন এবং বেকারত্ব দূরীকরণে অভিবাসী কর্মীদের অপরিসীম অবদান রয়েছে। বিশ্বের ১৪৩টি দেশে বাংলাদেশী কর্মীগণ বিভিন্ন পেশায় অভিবাসন করে থাকেন। বৈদেশিক কর্মসংস্থান বাজারে আমাদের নারী কর্মীদের অবস্থান সুসংহত করার জন্য প্রয়োজন- শিক্ষা, উপযুক্ত প্রশিক্ষণ ও ভাষাগত দক্ষতা অর্জন। আমাদের দেশ জনবহুল দেশ যার একটি বিশাল অংশ নারী, তাই বৈদেশিক শ্রমবাজারের সাথে নারী কর্মীদের সম্পৃক্ততার বিষয়টি আর্থ-সামাজিক উন্নয়নের ক্ষেত্রে এক ধরনের বিপবও বটে। যথাযথ প্রশিক্ষণের অভাবে বৈদেশিক শ্রমবাজারে আমাদের নারী কর্মীরা বিদেশে অবস্থানকালীন সময়ে বিভিন্ন সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন। একই কারণে ইউরোপ ও আমেরিকাসহ মধ্যপ্রাচ্যের বিভিন্ন দেশে প্রচুর চাহিদা থাকা সত্ত্বেও আমাদের দেশ উপযুক্ত মহিলা কর্মী প্রেরণে সক্ষম হয়ে উঠছে না।

এ প্রশিক্ষণের জন্য অত্র প্রতিষ্ঠনের অংশগ্রহণে আই.ও.এম এবং বি.এম.ই.টি একটি স্বয়ংসম্পুর্ণ ম্যানুয়ালের পাশাপাশি এই হ্যান্ডবুকটি প্রস্তুত করেছে। যেখানে বিভিন্ন পর্বে ভাষা ও যোগাযোগ দক্ষতা, প্রয়োজনের সময় যোগাযোগ করার জন্য বাংলাদেশ দূতাবাসের ঠিকানা, ফোন, ফ্যাক্স, ই-মেইল, ইত্যাদির পাশাপাশি রয়েছে: রেমিটেন্স প্রেরণের বৈধ চ্যানেল, বিভিন্ন তথ্য ও সহযোগিতার জন্য বিএমইটি ও বোয়েসেল-এর অফিসের ঠিকানা, ফোন নম্বর, ফ্যাক্স, ই-মেইল, বিমান যাত্রার আগে করণীয়, বিভিন্ন সতর্কতা ও নির্দেশনামূলক প্রতীক, যন্ত্রপাতিসমূহের তালিকা।

এই হ্যান্ডবুকটি অভিবাসী মহিলা কর্মীদের জন্য সাহায্যকারী বন্ধুর মত কাজ করবে, যার মাধ্যমে তারা অনেক বিষয়ে সাহায্য পাবে বলে আশা করা যায়।

-ঃ সূচীপত্র ঃ-

	বিষয়	পৃষ্ঠা
ইউনিট-১	০১. প্রশিক্ষণ কি এবং কেন প্রয়োজন	৩
	০২. নিরাপদ অভিভাসন	৫
	০৩. পাসপোর্ট সংক্রান্ড় তথ্য	৭
	০৪. ভিসা এবং চুক্তিপত্র	৮
	০৫. ব্যাংক একাউন্ট ও টাকা পয়সা লেনদেন	৮
	০৬. বিএমইটির রেজিস্ট্রেশন, বহির্গমন ছাড়পত্র	৯
	০৭. স্বাস্থ্য পরীক্ষা	৯
	০৮. তথ্য পেতে কোথায় যোগাযোগ করতে হবে	১১
ইউনিট-২	০৯. একজন গৃহ পরিচালিকার কর্ম পরিকল্পনা	১৩
	১০. বেডরুমের সজ্জা	১৪
	১১. ড্রইং রুমের সজ্জা	১৫
	১২. ডাইনিং রুমের সজ্জা	১৭
	১৩. বিভিন্ন ধরণের ওয়াশিং মেশিন সম্পর্কে জ্ঞান	
	১৪. আয়রণ সম্পর্কে ধারণা	১৮
ইউনিট-৩	১৪. রান্নাঘরের সরঞ্জাম ব্যবহার	১৯
	(ক) বৈদ্যুতিক ওভেন এবং মাইক্রোওভেন-এর ব্যবহার	
	(খ) ফ্রিজ এবং ডিপ ফ্রিজ-এর ব্যবহার	
	(গ) জুস তৈরির মেশিন-এর ব্যবহার	
	(ঘ) টোস্টার মেশিনের ব্যবহার	
	(ঙ) ভাত রান্না করার মেশিনের ব্যবহার	
	(চ) গ্যাসের চুলা-এর ব্যবহার	
	(ছ) কফি তৈরির মেশিন-এর ব্যবহার	
	(জ) পানি গরম করার মেশিন-এর ব্যবহার	
	(ঝ) ডিশ ওয়াসার ও ডিপ ফ্রায়ার-এর ব্যবহার	
	১২. সংস্কৃতির সংগে পরিচয়	২১
	১৩. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য, পরিস্কার-পরিচ্ছন্নতা	২২
	১৪. বাথরুম পরিস্কার	২৭
	১৫. টয়লেট পরিস্কার	২৯
	১৬. রান্না ঘরের সিন্ক পরিস্কার	৩০
ইউনিট-৪	১৭. আচরণ ও ব্যবহার	৩২
	(ক) শিশুর যত্ন	৩৪
	(খ) অসুস্থ ব্যক্তির যত্ন	৩৬
	১৮. প্রতিবন্ধিতা	৩৮
ইউনিট-৫	১৯. ভাষা ও যোগাযোগ দক্ষতা	৪০
	* খাবারের নাম * ফলের নাম * সংখ্যা গণনা * সাত দিনের নাম	
	* ইংরেজি ক্যালেন্ডারের বার মাসের নাম * আরবী ক্যালেন্ডারে বার মাসের নাম	
	* আরবী ভাষায় প্রয়োজনীয় কথোপকথন * অন্যান্য শব্দাবলী	
	২০. পরিশিষ্ট	৫৫

প্রশিক্ষণ কি এবং কেন প্রয়োজন?

প্রশিক্ষণ হচ্ছে একটি পরিকল্পিত কার্যক্রম। প্রশিক্ষণ গ্রহণের ফলে প্রশিক্ষণার্থীদের প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা ও দৃষ্টিভঙ্গীর পরিবর্তন করা হয়। প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য হচ্ছে কোন ব্যক্তির জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করা এবং দৃষ্টিভঙ্গীর পরিবর্তন সাধন করে কোন নির্দিষ্ট বিষয়ে তার যোগ্যতার উন্নতি ও সমৃদ্ধি সাধন করা।

প্রশিক্ষণের অন্যান্য নির্দেশনা ঃ
প্রতিদিন কিছু হালকা শরীর চর্চার মাধ্যমে ক্লাস শুরু করলে ট্রেইনীদের জড়তা দূর করা সম্ভব হবে। প্রশিক্ষণার্থীদের মধ্যে থেকে সপ্তাহ ভিত্তিক একজন করে দলনেতা নির্বাচন করা হবে। যিনি প্রথম দিনের পর থেকে শরীর চর্চা সেশন পরিচালনা করাবেন, প্রশিক্ষণার্থীদের সময়মত ক্লাসে আনা, নিয়মানুবর্তীতা ইত্যাদির দায়িত্বে থাকবেন। এতে করে তাদের মধ্যে নেতৃত্বসূলভ যোগ্যতার প্রতিফলন ঘটবে। এছাড়া পুরোদলটিকে চারটি ভাগে ভাগ করা হবে। এতে করে ব্যবহারিক ক্লসগুলোতে শৃংখলা বজায় থাকবে এবং প্রশিক্ষণের উন্নতি হবে প্রতিটি গ্রুপেও একজন করে দলনেতা নির্বাচিত হবেন।

অধিবেশনের শিরোনাম ঃ আত্ম বিশ্বাস বৃদ্ধি ও পেশাদারী মনোভাব তৈরী।

এই অধ্যায়ের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য ঃ
প্রশিক্ষণার্থীদের মধ্যে ব্যক্তিত্বের বিকাশ সম্পর্কে ধারণা দেয়া, আত্মা মর্যাদা তৈরী করা এবং পেশাদারী মনোভাব গড়ে তোলা।

আত্ম বিশ্বাস কি এবং কেন গুরুত্বপূর্ণ ঃ
আত্ম উন্নয়ন ব্যক্তিত্ব বিকাশের একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক। অধিক শিক্ষিত না হয়েও মনোবল বৃদ্ধির মাধ্যমে আত্মউন্নয়ন সম্ভব। একজন অভিবাসী নারী শ্রমিকের জন্য যা অত্যন্ড় গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। বিদেশে সম্পূর্ণ ভিন্ন পরিবেশে, পরিচিত জনদের থেকে দূরে থেকে কাজ করার সময় একমাত্র আত্মবিশ্বাস ও মনোবলই পারে নারী শ্রমিককে সহায়তা করতে।

ব্যক্তিত্ব কি?
ব্যক্তিত্ব বলতে গাম্ভীর্যতাকে বোঝায় না বরং এটি একটি কর্মদ্যোম আকর্ষণীয় চরিত্রের স্বরূপ। অনেকেই মনে করেন সুন্দর পোষাক-পরিচ্ছদ, খুব ভাব গম্ভীর রাশভারী থাকাই ব্যক্তিত্বের বহিঃপ্রকাশ। এধারণা আদৌ সঠিক নয়। এসব কিছু নির্ভর করে ব্যক্তির নিজস্ব কিছু ধ্যান ধারণার উপর। কথা বলার ধরণ মানানসই আচার আচরণ, সংস্কৃতির প্রতি শ্রদ্ধাশীল, কাজের প্রতি নিষ্ঠা ইত্যাদির উপর নির্ভর করে আর্কষণীয় ব্যক্তিত্বের বিষয়টি। আবার বাহ্যিকভাবে বোঝায় তার মার্জিত ও রুচিশীল পোষাক পরিচ্ছদ, হাসিখুশি মনোভাব ও পরিবর্তীত পরিবেশে নিজেকে উপযোগী করে তোলার ক্ষমতা। ব্যক্তিত্বের ইপাদান হচ্ছে মানোবল, বেশভূষা, আচরণ, অঙ্গভঙ্গী, বাচনভঙ্গী, শব্দচয়ন, জড়তামুক্তি, সুস্পষ্টভাবে এবং আস্ড়ে আস্ড়ে কথা বলা, ধৈর্যশীল ও সহানুভূতিশীল হওয়া।

ব্যক্তিত্ব ও আচরণ ভিন্ন হওয়ার পিছনে কারণ ঃ
* ব্যক্তির বিশ্বাস ও মূল্যবোধ
* সংস্কৃতিগত অবস্থান
* শিক্ষাগত অবস্থান
* সামাজিক অবস্থান
* ভৌগলিক ও পরিবেশগত প্রেক্ষাপট
* প্রত্যাশা জনিত প্রেক্ষাপট

তবে সঠিক চর্চা ও অধ্যাবশায় এর মাধ্যমে এর দৃঢ় ব্যক্তিত্ব ও আত্মবিশ্বাস অর্জন করা সম্ভব।

পেশাদারি মনোভাব অর্জন ঃ
প্রত্যেক ব্যক্তিরই চেষ্টা থাকা উচিৎ তিনি যে পেশায় নিয়োজিত থাকবেন সেখানে সফলতা অর্জন করা। একজন অভিবাসী নারী যিনি গৃহ ব্যবস্থাপনায় নিয়োজিত থাকবেন তাকে তার পেশায় সফল হবার জন্য কতগুলো বিষয় খেয়াল থাকা উচিৎ। পেশাদারিত্ব অর্জনের ক্ষেত্রে যে বিষয়গুলো মনে রাখা উচিৎ তা হলো ঃ নিয়োগকর্তার কথা ও নির্দেশাবলী মনোযোগ দিয়ে শোনা, কোন বিষয় বা কাজ বুঝতে না পারলে পুনরায় জিজ্ঞেস করে নেয়া অথবা সম্ভব হলে প্রথমবার হাতে কলমে দেখিয়ে দেয়ার অনুরোধ করা। আন্ড়কর্মী সম্পর্ক উন্নয়নও অভীবাসী নারীর কাছে গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয়। অন্য কোন সাহায্যকারী থাকলে তার সাথে কাজ সুনির্দিষ্টভাবে কাজ ভাগ করে নেয়া। নিজেকে জাহির করার প্রবনতা না থাকা। নিজেকে অবসাদগ্রস্ড় (Depressed) হতে না দেয়া এবং আবেগকে সংযত করা। নিজের সৃষ্টিশীল ক্ষমতাকে কাজে লাগিয়ে উদ্যোগ গ্রহণ করা।

অনেক সময় বাংলাদেশীদের মধ্য থেকেও কোন কোন ব্যক্তি নারীকর্মীকে ভাল বেতনের লোভ দেখিয়ে বা ভালবাসার প্রলোভন দেখিয়ে বের করে নিয়ে আসে এবং অর্থের বিনিময়ে পতিতালয়ে বিক্রি করে দেয়। অতএব দূতাবাসের সাহায্য সহযোগিতা ছাড়া কাজ বদলানো ঝুঁকিপূর্ণ।

সাধারণত নারী অভিবাসী কর্মীর বিদেশে যেসব সমস্যা হয় তা হলো ঃ
* বাড়ির জন্য খারাপ লাগা
* কাজে মনোযোগ দিতে না পারা
* সন্ড়ানের কথা মনে হয়ে দুশ্চিন্ড়াগ্রস্থ হওয়া
* নতুন পরিবেশ ও খাদ্যাভাসের সাথে অভ্যস্ড় না হওয়া
* ভাষা ও সংস্কৃতির ভিন্নতা

উপরোক্ত সমস্যার সম্ভাব্য ফলাফল ঃ
* ফেরত আসতে চাওয়া
* কাজের মনোযোগ নষ্ট হওয়া
* কাজের ক্ষতি করা
* কাজে মনোযোগ না থাকলে একজন কর্মী সঠিকভাবে কাজ করতে পারেন না
* চাকরি হারানো
* ফিরে আসলে আর্থিক ক্ষতির সম্মুখিন হওয়া

কাজেই একজন নারী অভিবাসী কর্মীকে তার মনোকষ্ট দূর করতে সচেষ্ট হতে হবে। এক্ষেত্রে আগে থেকে যদি তিনি সচেতন থাকেন এবং ভেবে-চিন্ড়ে পদক্ষেপ নেন তাহলে তিনি সম্ভাব্য ক্ষতি মোকাবেলা করতে পারবেন। অন্যান্য দেশের নারী কর্মীরা (যেমন- শ্রীলংকা, ফিলিপিন, ইন্ডিয়া) দীর্ঘদিন ধরে এই পেশায় সুনামের সাথে কর্মরত আছেন। তারা তাদের কর্তব্য নিষ্ঠা, যোগ্যতা, সততা ও ব্যক্তিত্বের জন্য পেশাদারিত্ব অর্জন করতে সক্ষম হয়েছেন। এর ফলে তাদের পারিশ্রমিকও তুলনামূলকভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে।

নিরাপদ অভিবাসন

সঠিক অভিবাসন প্রধানত নির্ভর করে যথাযথ অভিবাসন প্রক্রিয়ার ধাপগুলো অতিক্রম করা এবং প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জনের ওপর। মহিলা অভিবাসী কর্মীদের নিরাপদ অভিবাসনের পূর্বশর্ত হিসেবে অবশ্যই তাদের কর্মস্থলের ঝুকিসমূহ এবং নারীবিষয়ক জটিলতা সম্পর্কিত বিষয়াদি সম্পর্কে সম্যক ধারণা লাভ প্রয়োজন। এ বিষয়গুলো প্রাক বহির্গমন, কর্মস্থলের পরিবেশ ও অভিবাসন পরবর্তী সময়ে প্রবাস ফেরত ও সামাজিকভাবে পুনঃএকত্রীকরণের ধাপ রয়েছে যার মধ্যে নিম্নবর্ণিত বিষয়গুলো অন্তর্ভূক্ত ঃ

১। অভিবাসনের লাভ ক্ষতি মূল্যায়ন
২। অভিবাসনের বৈধ পন্থাসমূহ
৩। দেশে অর্থ প্রেরণ ও প্রেরিত অর্থের ব্যবস্থাপনা ঃ
   ক) ব্যাংক একাউন্ট
   খ) দেশে অর্থ প্রেরণ পদ্ধতি
   গ) হুন্ডির মাধ্যমে অর্থ প্রেরণের ঝুঁকিসমূহ
   ঘ) অর্জিত অর্থের সঠিক ব্যবহার।
৪। অভিবাসী কর্মীদের সুরক্ষার জন্য অধিকার ও ব্যবস্থা
৫। অভিবাসন প্রক্রিয়ার সাথে সম্পৃক্ত প্রচলিত আইন-কানুন
৬। পাসপোর্ট করার নিয়ম ও পদ্ধতি
৭। কর্মসংস্থান ভিসার মাধ্যমে ভ্রমণের জন্য প্রয়োজনীয় কাগজপত্রসমূহ
৮। নিয়োগ চুক্তি
৯। নিয়োগের মাধ্যমে
১০। প্রাক অভিবাসন প্রশিক্ষক ও ব্রিফ্রিং
১১। অভিবাসন প্রক্রিয়ার অন্যান্য আনুষ্ঠানিকতা।

১। অভিবাসনের লাভ ক্ষতি মূল্যায়ন ঃ

ক. লাভ

* অধিক আয়ের সুযোগ
* পেশাগত দক্ষতা বৃদ্ধির সুযোগ
* জীবনযাপনের মান উন্নত করতে পারা
* উন্নত কাজের পরিবেশ
* সঞ্চয়ের সম্ভবনা
* দেশে ফেরার পর বিনিয়োগ, জমিজমা, অর্থকড়ির মালিক হতে পারা এবং জীবনযাপনের সামগ্রিক মান বৃদ্ধি করতে পারা।

খ. ক্ষতি

* সামাজিক বিচ্ছেদ
* পারিবারিক বিচ্ছেদ
* মানসিক চাপ
* দাম্পত্যজীবনে বিচ্ছেদ ও জটিলতা
* কঠোর কর্মজীবন ও দক্ষতার অভাবজনিত দুর্ভোগ
* পাচারের ঝুঁকি।

২। নিম্নবর্ণিত মাধ্যমে বৈধ অভিবাসন হয়ে থাকে

(১) জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো। (সম্পূর্ণ সরকারি প্রতিষ্ঠান এবং কোনো ফি গ্রহণ করা হয় না)
(২) বাংলাদেশ ওভারসিজ এমপয়মেন্ট সার্ভিসেস লিমিটেড (বোয়েসেল)। (আধা সরকারি প্রতিষ্ঠান)
(৩) রিক্রুটিং এজেন্সি (ট্রাভেল এজেন্সি নয়)
(৪) ব্যক্তিগত পর্যায়ে সংগৃহীত ভিসার মাধ্যমে
(৫) বিদেশে কর্মরত বাংলাদেশী কোম্পানীসমূহের মাধ্যমে।

৩। নিরাপদ ও বৈধ অভিবাসন প্রক্রিয়া ঃ

একজন অভিবাসন প্রত্যাশী কর্মীর জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো হতে বৈধ রিক্রুটিং এজেন্সির তালিকা পরীক্ষা করা প্রয়োজন। সরকার কর্তৃক বিমান টিকেটসহ নির্ধারিত সর্বোচ্চ অভিবাসন ব্যয় ২০,০০০.০০ (বিশ হাজার) টাকা। কোনো কোনো দেশের জন্য বিশেষ অভিবাসন ব্যয় নির্ধারণ করা হয়।

বৈধ অভিবাসনের জন্য নিম্নবর্ণিত কাগজপত্রসমূহ প্রয়োজন হয়ে থাকে–

১) চুক্তিপত্র
২) বিএমইটি হতে বর্হিগমন ছাড়পত্র
৩) ভিসা

৪। দালাল বা মধ্যস্বত্বভোগীদের থেকে নিরাপদ থাকার উপায় ঃ

* বিএমইটি হতে বৈধ রিক্রুটিং এজেন্সির তালিকা পরীক্ষা করা
* বিনা রসিদে কাউকে কোনো অর্থ প্রদান না করা
* চাকরির চুক্তি, বেতন ভাতাদি ও অন্যান্য শর্তাদি বর্ণনা সম্বলিত চাকরির চুক্তিনামা নিয়োগকর্তা/ক্ষমতাপ্রাপ্ত রিক্রুটিং এজেন্সির স্বাক্ষরিত হতে হবে।
* রিক্রুটিং এজেন্সিকে অগ্রিম অর্থ প্রদান করা সমীচীন হবে না।
* রিক্রুটিং এজেন্সির নিকট থেকে চূড়ান্তভাবে যাত্রার পূর্বেই পাসপোর্ট, ভিসা, বহির্গমন ছাড়পত্র, টিকেট, চাকরির চুক্তিপত্র ইত্যাদি সংগ্রহ করতে হবে।

অভিবাসী কর্মীদের অধিকার রক্ষায় এবং অভিবাসন প্রক্রিয়া পরিচালনার জন্য বাংলাদেশে রয়েছে বহির্গমন অধ্যাদেশ ১৯৮২। এ ছাড়া রয়েছে জাতিসংঘ কনভেনশন (পরিশিষ্ট-২)। প্রবাসীদের কল্যাণমূলক কর্মকান্ড, রিক্রুটিং এজেন্সি নিয়ন্ত্রণ এবং বহির্গমন প্রক্রিয়া সম্পর্কিত বিষয়ে ২০০১ সালে তিনটি এসআরও জারি করা হয়েছে। সম্প্রতি বাংলাদেশ বৈদেশিক কর্মসংস্থান নীতি প্রণয়ন করা হয়েছে।

পাসপোর্ট সংক্রান্ত তথ্য

নিজে পাসপোর্ট না করলে যে সমস্যা হয়-

* প্রয়োজনের অনেক বেশি টাকা খরচ হতে পারে।
* সময়মতো পাসপোর্ট নাও পাওয়া যেতে পারে।
* আবেদনপত্রে ভুল হলে পাসপোর্ট একই ভুল হবে, যেটা দালালের মাধ্যমে বেশি হয়। ফলে আবেদনকারী বা অভিভাবকের নাম, ঠিকানা, পেশার মতো গুরুত্বপূর্ণ তথ্যগুলো ভুল হতে পারে।
* দালাল প্রকৃত পাসপোর্ট না দিয়ে পিসি বা গলাকাটা পাসপোর্টও দিয়ে দিতে পারে যাতে অনেক ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
* দালালের মাধ্যমে পাসপোর্ট করলে দালাল নিজেই রেজিস্ট্রারের স্বাক্ষর দিয়ে পাসপোর্ট গ্রহণ করে, যার ফলে পাসপোর্ট নবায়নের সময় বা অন্য সময় ঝামেলা হতে পারে।

পাসপোর্টে ভুল থাকলে যে সমস্যা হয়-

* জেল জরিমানা হতে পারে, বিদেশে যাওয়া বন্ধ হয়ে যেতে পারে এবং নবায়ন করার সময় সমস্যা হতে পারে।
* বিদেশে চাকরি চলে যেতে পারে। বিদেশে গিয়ে অবৈধ অনুপ্রবেশকারী চিহ্নিত হয়ে জেল-জরিমানা হতে পারে এবং দেশে ফেরত আসতে হতে পারে।
* বিদেশে মৃত্যু হলে অনেক সমস্যা হতে পারে। এমনকি মৃতদেহ দেশে ফেরত নাও আসতে পারে।

পাসপোর্টে প্রধানত যে সকল তথ্যাদি দিতে হয় :

নাম	ঃ
পিতার নাম	ঃ
মাতার নাম	ঃ
জন্মস্থান	ঃ
জন্ম তারিখ	ঃ
পেশা	ঃ
ঠিকানা	ঃ
জাতীয় পরিচয়পত্র নং	ঃ

ফি	অতি জরুরি (৩ দিন)	জরুরি (২১ দিন)	সাধারণ (৩০ দিন)
	৬,৮০০/-	৩,০০০/-	২,০০০/-

ভিসা এবং চুক্তিপত্র

ভিসা কী এবং কেন প্রয়োজন?

* 'ভিসা' হলো কোনো দেশে অস্থায়ীভাবে বসবাসের অনুমতি স্বরূপ সেই দেশের ইমিগ্রেশন কর্তৃক প্রদত্ত অনুমতিপত্র যা পাসপোর্টের ওপর বিশেষ প্রক্রিয়ায় সিল হিসেবে দেয়া থাকে।
* ভিসা ছাড়া কোনো দেশে বৈধভাবে প্রবেশ করা যায় না।
* অভিবাসী শ্রমিক হিসেবে কাজ করতে গেলে পাসপোর্টে অবশ্যই এমপয়মেন্ট ভিসা যুক্ত হবে।

ভুয়া ভিসা

* ভুয়া ভিসায় দেশ ত্যাগের চেষ্টা করলে বিমান বন্দর ইমিগ্রেশন কর্তৃপক্ষ কর্তৃক আটক ও আইনভঙ্গের জন্য বিচার ও শাস্তির মুখোমুখি হতে পারেন।
* ইমিগ্রেশন অতিক্রম করতে পারলেও বিদেশে পৌঁছানোর পর বিদেশের বিমানবন্দর কর্তৃপক্ষের হাতে আটক এবং কারাগারে প্রেরিত হতে পারেন। এ ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদী জেল হতে পারে এবং দেশে ফিরে আসলেও আইনের মুখোমুখি হতে হয়।
* ভুয়া ভিসা নিয়ে কারও পক্ষেই সফল অভিবাসনের মাধ্যমে অভিবাসনের খরচ তুলে আনা সম্ভব নয়।

ভিসা যাচাই

* সংশিষ্ট দেশের দূতাবাসের মাধ্যমে আপনি আপনার ভিসা যাচাই করতে পারবেন।

জব কন্ট্রাক্ট ভালোভাবে না দেখলে যা ঘটতে পারে :

* দালাল মিথ্যা প্রলোভন দেখিয়ে প্রতারিত করতে পারে।
* দালাল ভুয়া জব কন্ট্রাক্ট দেখিয়ে বিভ্রান্ত করতে পারে।
* কোম্পানি কর্তৃক নির্বাচিত না হলেও দালাল ভুয়া জব কন্ট্রাক্ট দেখিয়ে টাকা আত্মসাৎ করতে পারে।

ভুয়া চুক্তিপত্র

ভুয়া চুক্তিপত্রের মাধ্যমে কেউ যদি বিদেশে গমন করেন তাহলে-

ক) বিদেশে বিমানবন্দর কর্তৃপক্ষ কর্তৃক আটক হতে পারেন ও আইন ভঙ্গের জন্য বিচার ও শাস্তির মুখোমুখি হতে পারেন।

খ) ইমিগ্রেশন পার হতে পারলেও বিদেশের বিমান বন্দরে নিয়োগকারী সংস্থার কেউ না আসায় অর্থহীন অপেক্ষায় সময় কাটাতে হয়। পরিশেষে বিমানবন্দর থেকেই দেশে ফিরে আসতে হয়।

গ) ভুয়া চুক্তি নিয়ে বিদেশে গিয়ে কারও পক্ষে নতুন কাজ জুটিয়ে নেয়া সম্ভব নয়।

ঘ) চুক্তি সঠিক কিনা জানতে বিএমইটি, বায়রা ও অভিবাসন নিয়ে কাজ করে এমন এনজিওদের সাথে যোগাযোগ করতে হবে।

ব্যাংক একাউন্ট ও টাকা-পয়সা

* স্বামী বা স্ত্রী কিংবা পরিবারের অন্য কোনো সদস্যের নামে সংসার খরচ চালানোর জন্য ব্যাংক একাউন্ট খোলার পাশাপাশি নিজের নামেও ব্যাংক একাউন্ট করা জরুরি, না হলে বিদেশ থেকে যে টাকা পাঠাবেন, তার ওপর আপনার কোনো নিয়ন্ত্রণ থাকে না।
* ডলার বা ট্রাভেলার্স চেক কেনার সময় ব্যাংক থেকে কিনলে সবচেয়ে ভালো দাম পাওয়া যায়; তবে, মানি এক্সচেঞ্জ থেকেও যাচাই করে নেয়া ভালো।

দেশে টাকা প্রেরণ ঃ

কর্মীগণ বিদেশ থেকে টাকা প্রেরণের জন্য দেশে যে কোনো সিডিউল ব্যাংকে একাউন্ট খুলে যাবেন। বিদেশ থেকে দেশে টাকা পাঠানোর জন্য কর্মরত দেশে বাংলাদেশের কোনো ব্যাংক থাকলে সেখানে যোগাযোগ করলে টাকা পাঠানো সহজে হবে। বিদেশী ব্যাংকের মাধ্যমে বাংলাদেশে ড্রাফট/টি.টি করেও টাকা পাঠানো যেতে পারে। তা ছাড়া কোনো ব্যাংকে এফসি একাউন্টে ডলার প্রেরণ করা যেতে পারে। হুন্ডির মাধ্যমে টাকা পাঠাবেন না। তাতে আপনার টাকার নিরাপত্তা বিঘ্নিত হবে এবং দেশও বৈদেশিক মুদ্রা থেকে বঞ্চিত হবে। এ ছাড়া আপনার সঞ্চিত অর্থ দ্বারা ওয়েজ আর্নার্স ডেভেলপমেন্ট বন্ড, ডলার ইনভেস্টমেন্ট বন্ড ও ডলার প্রিমিয়াম বন্ড ক্রয় করতে পারবেন। এগুলো দূতাবাসসমূহের মাধ্যমে ক্রয় করা যায়। দেঠে টাকা প্রেরণের সুবিধার্থে মধ্যপ্রাচ্যের ব্যাংকসমূহের ঠিকানা পরিশিষ্ট ৩খ এ দ্রষ্টব্য।

বিএমইটির রেজিস্ট্রেশন, বহির্গমন ছাড়পত্র

বিএমইটির রেজিস্ট্রেশন

বিদেশ গমনেচ্ছুক কর্মীদের জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিসে অবশ্যই নাম তালিকাভুক্ত/রেজিস্ট্রেশন করতে হবে। বিএমইটির রেজিস্ট্রেশন ছাড়া বিদেশে চাকরির জন্য যাওয়া আইনত নিষিদ্ধ। এই রেজিস্ট্রেশন না থাকলে বিমান বন্দরেই ইমিগ্রেশন কর্তৃপক্ষ যাত্রা বাতিল করে দেবেন। এক্ষেত্রে সব দায়-দায়িত্ব নিজের।

রেজিস্ট্রেশনের জন্য যা যা প্রয়োজন

* রেজিস্ট্রেশন ফরম
* দুই কপি পাসপোর্ট সাইজ ছবি
* নিজ ইউনিয়নের চেয়ারম্যান কর্তৃক নাগরিক সনদপত্র
* ৮০.০০ টাকা মূল্যের ব্যাংক ড্রাফট/পে-অর্ডার
* অন্যান্য সনদপত্রের (যদি থাকে) সত্যায়িত কপি (শিক্ষাগত, কারিগরি প্রশিক্ষণ, ভাষা শিক্ষা ইত্যাদি)।

প্রি-ডিপারচার ব্রিফিং

বিদেশে গমনের পূর্বে 'জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো' পরিচালিত ব্রিফিং সেন্টার থেকে প্রদত্ত ব্রিফিংয়ে অংশগ্রহণ করবেন এবং এ সংক্রান্তনতথ্য পুস্ড়িকা সংগ্রহ করে নেবেন। যে দেশে যাবেন সে দেশের নিয়মাবলি, শ্রম আইন ও নিয়োগকারী প্রতিষ্ঠানের যে কার্য সম্পাদন করতে হবে ব্রিফিংকালে সে সম্পর্কে ধারণা গ্রহণ করতে হবে।

বহির্গমন ছাড়পত্র

চূড়ান্ড়ভাবে নির্বাচিত হলে বিদেশ যাত্রার পূর্বে দেখতে হবে জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো থেকে পাসপোর্ট বহির্গমন ছাড়পত্র নম্বরসহ জনশক্তি ব্যুরোর সংশিষ্ট কর্মকর্তার স্বাক্ষর ও এ্যামবোস করে বহির্গমন ছাড়পত্র সংগ্রহ করতে হবে।

স্বাস্থ্য পরীক্ষা

* বিদেশ গমনের পূর্বে দূতাবাস নির্ধারিত ক্লিনিকের মাধ্যমে মেডিকেল চেকআপ অবশ্যই করাতে হবে।

অভিবাসীদের মেডিকেল পরীক্ষার প্রয়োজনীয়তা

* প্রবাসে নির্দিষ্ট কাজের উপযুক্ত শারীরিক সক্ষমতা আছে কিনা যাচাই করা হবে।
* বিদেশে গিয়ে আনফিট হলে অকারণে অর্থনাশ হতে পারে- সে সম্ভাবনা রোধ করা হবে।
* প্রয়োজনে চিকিৎসা নিয়ে আবার বিদেশে যাওয়ার প্রস্তুতি নেয়া যাবে।
* কোন সংক্রমণের অস্তিত্ব জানা গেলে সঙ্গী/সঙ্গীনির পরীক্ষা এবং চিকিৎসার উদ্যোগ নেয়া যাবে।

হুন্ডির মাধ্যমে টাকা পাঠানো কেন বিপদজ্জনক?

হুন্ডি একটি অবৈধ ব্যবসা এক দেশ থেকে অন্যদেশে গোপনে মুদ্রা পাচারের প্রক্রিয়াকেই হুন্ডি বলে। এই পদ্ধতিতে অর্থাৎ হুন্ডির মাধ্যমে টাকা পাঠানো অনেকগুলো কারণেই ঠিক নয়। যেমন-

* হুন্ডির টাকা খোয়া গেলে তা ফেরত পাওয়া অসম্ভব। কেননা, হুন্ডির কাজ যারা করে তাদের এ কাজের জন্য কোনো লাইসেন্স থাকে না। তাই হুন্ডির মাধ্যমে টাকা খোয়া গেলে আইনগত সহযোগিতা পাওয়া যাবে না।
* যারা হুন্ডির ব্যবসা করেন, যিনি হুন্ডির মাধ্যমে টাকা পাঠান এবং যিনি সেই টাকা গ্রহণ করেন, এরা প্রত্যেকেই অবৈধভাবে অর্থ পাচার এবং কর ফাঁকির দায়ে অভিযুক্ত হতে পারেন এবং তাদের বিরুদ্ধে পুলিশ আইনগত ব্যবস্থা নিতে পারে।
* হুন্ডির মাধ্যমে অর্থ প্রেরণ করলে মানি লন্ডারিং আইনের আওতায় অপরাধী হতে হয়।
* হুন্ডির মাধ্যমে টাকা পাঠানোর মানে হচ্ছে দেশকে বৈদেশিক মুদ্রা থেকে বঞ্চিত করা।

ব্যাংকিং চ্যানেলে রেমিটেন্স প্রেরণ করলে বিশেষ কিছু সুবিধাও পাওয়া যায়।

কতিপয় চার্জ ফ্রি

ব্যাংকিং চ্যানেলে রেমিটেন্স প্রেরণের ক্ষেত্রে তার ও ডাকমাশুল ফ্রি করা হয়েছে। সেই সাথে আয়কর রিবেটের ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয়েছে।

রাজউক-এর প্লট

বিদেশে অবস্থিত বাংলাদেশী ব্যাংকের শাখা কিংবা অনুমোদিত এক্সচেঞ্জ থেকে ফরম সংগ্রহ করে রাজউক-এর প্লট বরাদ্দের জন্য আবেদন করতে পারবেন। প্রবাসীদের অনুকূলে বিভিন্ন সময়ে ঘোষিত কোটার আওতায় রাজউকের প্লট বরাদ্দ দেয়া হয়।

সর্বাধিক সুদবাহী বন্ড কেনার সুবিধা

বিদেশ থেকে প্রেরিত অর্থে ওয়েজ আর্নার্স ডেভেলপমেন্ট বন্ড ক্রয় করে প্রবাসীরা লাভবান হতে পারেন। বর্তমানে এই বন্ডের সুদের হার শতকরা ১২ টাকা। ২৫ হাজার টাকা অথবা তার অধিক মূল্যেল বন্ড ক্রয় করলে, অতিরিক্ত কোনো ব্যয় ছাড়াই মৃত্যু ঝুঁকি বীমার সুবিধা পাওয়া যায়। এ ছাড়া রয়েছে ডলার ইনভেস্টমেন্ট বন্ড ও ডলার প্রিমিয়াম বন্ড। ১ হাজার, ৫ হাজার, ১০ হাজার, ২৫ হাজার, ৫০ হাজার এবং ১ লাখ টাকার মূল্যমানে এই বন্ড ক্রয় করা যায়।

উচ্চ সুদবাহী কারেন্সি অ্যাকাউন্ট খোলার সুবিধা

এই হিসাব দু'রকমের- অনিবাসী বৈদেশিক মুদ্রা মেয়াদি আমানত ও পোর্ট ফোলিও বিনিয়োগের জন্য অনিবাসী বিনিয়োগ টাকার হিসাব।

কর্মক্ষেত্রে বর্জনীয় ঃ

* ধর্মঘট করা যাবে না। কোনো সমস্যার জন্য স্থানীয়ভাবে আইনের আশ্রয় নিতে হবে।
* নিয়োগকর্তা পরিবর্তন করতে হলে পূর্বানুমতি গ্রহণ করতে হবে।
* বিদেশি নাগরিকের সাথে বিবাহ নিষেধ।

অভিবাসনের সিদ্ধান্তগ্রহণের পূর্বে করণীয় ঃ

* জমি বিক্রি করবেন না।
* উচ্চ সুদে ঋণ গ্রহণ করবেন না।

* দালালদের পরিহার করুন।
* বিএমইটি হতে কাগজপত্র পরীক্ষা করুন (চুক্তিপত্র, ভিসা)।
* অভিবাসনের লাভ-ক্ষতি বিবেচনা করুন।
* বিএমইটি কম্পিউটার নেটওয়ার্ক ডাটাবেজে রেজিস্ট্রেশন করুন।
* পাসপোর্ট নিজে করুন।
* রিক্রুটিং এজেন্টকে অর্থ প্রদানের বিনিময়ে রশিদ নিন।

তথ্য পেতে কোথায় যোগাযোগ করতে হবে

তথ্য পেতে কোথায় যোগাযোগ করতে হবে?

১. বাংলাদেশ এসোসিয়েশন অব ইন্টারন্যাশনাল রিক্রুটিং এজেন্সিস (বায়রা)
ওরিয়েন্টাল ট্রেড সেন্টার (৭ম তলা)
৬৯/১ পুরানা পল্টন লেন, ভিআইপি রোড, ঢাকা-১০০০, বাংলাদেশ
ফোন : +৮৮০-২-৯৩৪৫৫৮৭
+৮৮০-২-৯৩৫৫৬৮২
ফ্যাক্স : +৮৮০-২-৮৩১৮৩৩১
ই-মেইল : baira@hrexport-baira.org
ওয়েবপেজ : www.hrexport.org, www.baira-hrexport.org

২. বাংলাদেশ ওভারসিস এমপয়মেন্ট এন্ড সার্ভিসেস লিমিটেড (বোয়োসেল)
৭১-৭২ ইস্কাটন রোড (পঞ্চম তলা) ঢাকা-১০০০, বাংলাদেশ
ফোন : +৮৮০-২-৯৩৪৫৭২৪
ফ্যাক্স : +৮৮০-২-৯৩৩০৬৫২
ই-মেইল : info@boesl.org.bd
ওয়েব পেজ : www.boesl.org.bd

৩. জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি)
৮৯/২ কাকরাইল, ঢাকা-১০০০, বাংলাদেশ
ফোন : +৮৮০-২-৯৩৫৭৯৭২
ফ্যাক্স : +৮৮০-২-৮৩১৯৯৮৪
+৮৮০-২-৯৩৫৩২০৩
ই-মেইল : info@bmet.org.bd
ওয়েবপেজ : www.bmet.org.bd

৪. জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস (DEMO)- এর তালিকা : পরিশিষ্ট-৪-এ দ্রষ্টব্য

গল্প ১

আমি সবসময় স্বপ্ন দেখেছি বিদেশে চাকরি করার। একদিন এসে আমাকে বিদেশে অনেক টাকার চাকরি দেবার কথা বলে। আমি কোনো কিছু না বুঝে সাথে সাথে আমার নতুন গন্তব্যের দিকে রওনা হলাম। যাওয়ার পরে জানলাম, যে চাকরির কথা বলে আমাকে আনা হয়েছে সে চাকরিটি আমাকে দেয়া হলো না। আমাকে অন্য আরেকটি চাকরি দেয়া হলো। আমার বেতন খুব কম ছিল এবং মালিক খারাপ ব্যবহার করত। আমি বাড়ি ফিরে যেতে চাচ্ছিলাম, কিন্তু পারলাম না- প্রয়োজনীয় তথ্য ও কাগজপত্রের অভাবে। আমি ঘন্টার পর ঘন্টা এখানে কাঁদতাম।

একদিন মনে পড়ল NGO সহায়তার কথা। একটি NGO-তে ফোন করলাম। তারা পুলিশের সহযোগিতায় আমাকে উপকার করল এবং আমাকে বাড়ি পাঠিয়ে দিল। আমার গল্প যেন আপনার গল্প না হয়। বিদেশে অভিবাসনের জন্য সবসময় রেজিস্টার্ড এজেন্ট-এর ওপর নির্ভর করবেন এবং নিজের সাথে বৈধ পাসপোর্ট, কন্ট্রাক্ট লেটার এবং ভিসা বহন করবেন। বিদেশে নিজের সাথে প্রয়োজনীয় কাগজপত্রগুলো রাখবেন। পুলিশ, NGO, নিজের দূতাবাসের ঠিকানা ও ফোন নম্বর সাথে রাখবেন।

গল্প ২

মিষ্টি খাও বন্ধুরা সময় এসেছে ফুর্তি করার। আমি বিদেশে যাচ্ছি খুব ভালো চাকরি পেয়ে। কী মজা! বন্ধুরা বলল এখন বড়লোক হয়ে যাবে। তোমার বড় বাড়ি হবে, জীবনযাত্রার মান উন্নত হবে। পথে গ্রামের শিক্ষকের সাথে দেখা। সবাই বলল স্যার, মিষ্টি খান। আমাদের বন্ধু হাবিবা বিদেশে যাচ্ছে।

শিক্ষক ঃ খুব ভালো খবর। তোমার কাছে কি পাসপোর্ট আছে?

হাবিবা ঃ শহরের দালাল আমাকে পাঠাচ্ছে। সে-ই সব কিছু ঠিক করে রাখবে।

শিক্ষক ঃ কিন্তু হাবিবা, অভিবাসনের সময় তোমার কাছে যদি প্রয়োজনীয় কাগজপত্র না থাকে তবে সমস্যা হতে পারে।

হাবিবা ঃ কী ধরণের কাগজপত্র?

শিক্ষক ঃ বৈধ পাসপোর্ট, ভিসা ও চুক্তিপত্র, যা অভিবাসনের সময় খুবই প্রয়োজীয়?

হাবিবা ঃ আমি কীভাবে বুঝবো কাজগপত্রগুলো সঠিক?

শিক্ষক ঃ জেলা জনশক্তি ও কর্মসংস্থান অফিসের মাধ্যমে। তাছাড়া, তুমি নিজেও তোমার পাসপোর্ট পেতে পার। পাসপোর্ট অফিস থেকে।

হাবিবা ঃ স্যার, আমি এখনই যাচ্ছি পাসপোর্ট অফিসে।

শিক্ষক ঃ মনে রাখবে, সব সময় কাগজপত্র সযত্নে রাখবে যখন তুমি অভিবাসী হবে। এর সাথে পুলিশের ফোন নম্বর, NGO ও দূতাবাস-এর ফোন নম্বর নিজের কাছে রাখবে।

ইউনিট-২

একজন গৃহ পরিচারিকার কর্ম পরিকল্পনা

সমষ্টিবদ্ধভাবে কাজ পরিচালনা করার জন্য প্রত্যেক কাজেরই একটি সুষম পরিকল্পনা থাকা উচিত। যে কোনো কাজই পদ্ধতিগতভাবে পরিচালনা করলে ভালো ও কার্যকর ফলাফল পাওয়া যায়। তাই একজন গৃহ পরিচারিকার গৃহস্থালি কাজ সম্পাদন করার জন্য একটি সুনির্দিষ্ট কর্মপরিকল্পনা থাকা উচিত। সুশৃংখলভাবে দায়িত্ব সম্পাদন করার নিমিত্তে নিম্নোক্ত নীতিসমূহ অনুসরণ করা যেতে পারে ঃ

(১) গৃহকর্ত্রীর উপদেশ অনুযায়ী কাজের তালিকা চূড়ান্তকরণ
(২) যে সকল কাজ বেশি প্রাধান্য পায় সেগুলোর গুরুত্ব বেশি দিতে হবে। যেমন- অফিস যাত্রী, স্কুল যাত্রী, শিশুদের যত্ন নেয়া ইত্যাদি।
(৩) একই প্রকৃতির কাজগুলো আলাদা করে গুচ্ছ করা।
(৪) ভিন্ন ভিন্ন কাজের জন্য সময় নির্ধারণ করা।
(৫) দায়িত্বশীলভাবে কাজ সম্পাদন করা।
(৬) কাজের গুরুত্ব অনুযায়ী কর্ম তালিকা পরিবর্তন করা।
(৭) দৈনিক, সাপ্তাহিক ও মাসিক জরুরি কাজগুলোর ভিন্ন ভিন্ন কর্ম তালিকা তৈরী করা।
(৮) বিশ্রাম ও অবসরের জন্য সময় বের করা।
(৯) বিশেষ অনুষ্ঠান যেমন- ভোজ সভার প্রস্তুতি যথা সময়ের পূর্বে সম্পাদন।

(ক) দৈনিক কাজসমূহ ঃ

(১) ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা রক্ষা করা।
(২) কক্ষসমূহ পরিস্কার করা।
(৩) শয়ন কক্ষ, খাওয়ার কক্ষ, বসার কক্ষ সাজানো গোছানো।
(৪) সকালের নাস্তা, দুপুরের খাবার ও রাতের খাবারের আয়োজন করা।
(৫) ব্যবহারের জিনিসপত্র পরিস্কার করা।
(৬) পোশাক-পরিচ্ছদ ধৌত করা।
(৭) শিশুদের যত্ন।

(খ) সাপ্তাহিক কার্যক্রম ঃ (এই কার্যক্রম বাসার কাজের ধরণ ও মালিকের ইচ্ছা অনুযায়ী পরিবর্তন হতে পারে)।

দিন	সকাল	দুপুর	বিকাল	রাত
১ম দিন	শোয়ার ঘর ও সবার ঘর পরিস্কার করা	বিশেষ খাবার রান্না করা		কাপড় ইস্ত্রি করা
২য় দিন	রান্না ঘর পরিস্কার করা	বাড়ির কাপড় ধৌত করা	নতুন হালকা খাবার তৈরী করা	
৩য় দিন	খাবারের ঘর এবং থাকার ঘর পরিস্কার করা	খাবারের ঘর এবং থাকার ঘর গোছানো	বাগানের যত্ন নেয়া	টিভি দেখা
৪র্থ দিন	বিছানা পরিস্কার করা	অন্যান্য সব গোছানো		
৫ম দিন	বারান্দা পরিস্কার করা	অন্যান্য জায়গা পরিস্কার করা	বয়স্কদের বিশেষ যত্ন নেয়া	কাপড় ইস্ত্রি করা
৬ষ্ঠ দিন	স্টোর রুম পরিস্কার করা	বাড়ির কাপড় ধৌত করা		
৭ম দিন	বাড়ির বাহিরের দিক পরিস্কার করা	বাগান এবং ঘরের ভিতরের চারা বা গাছ রক্ষাণাবেক্ষণ করা	সেলাই করা	বাড়িতে চিঠি লেখা

এ ছাড়া প্রতিদিন প্রয়োজনীয় খাবার রান্না করা এবং শিশুদের যত্ন নেয়া নিয়মিত কাজের অন্তর্ভূক্ত থাকবে।

বেড রুমের সজ্জা

এই পাঠের পূর্ণাঙ্গ বর্ণনা ঃ

এই পাঠে শোবার ঘরে বিভিন্ন দ্রব্যাদি স্থাপন ও পুনঃস্থাপন অন্তর্ভূক্ত। এতে অন্তর্ভূক্ত আছে–

* বিছানা, বিছানার চাদর ও বালিশ ইত্যাদি সেট করা
* বিছানা এবং বিছানার চারপাশ পরিস্কার করা
* বিছানার পাশে অবস্থিত আসবাবপত্র পরিস্কার করা
* আসবাপত্র, চেয়ার, টেবিল, ওয়াল কেবিনেট, আলমারি, ওয়্যারড্রব ইত্যাদি পরিস্কার করা
* ড্রেসিং টেবিল, সাইড টেবিল, সোফা ইত্যাদি গুছিয়ে রাখা
* কার্পেট পরিস্কার করা
* মেঝে পরিস্কার করা এবং মোছা।

প্রশিক্ষণার্থীদের নিম্নোক্ত বিষয়গুলো যত্ন সহকারে অনুধাবন করতে হবে ঃ

* কাঠের এবং কৃত্রিম কাঠের আসবাবপত্রে পানি ব্যবহার করা যাবে না
* সকল আসবাবপত্র শুকনো ডাস্টার দিয়ে পরিস্কার করতে হবে
* গাস পরিস্কারক দিয়ে গাস পরিস্কার করতে হবে
* শোষক পরিস্কারক যন্ত্রের (ভ্যাকুয়াম ক্লিনার) মাধ্যমে কার্পেট পরিস্কার করতে হবে
* পোকা-মাকড়ের হাত থেকে কাপড়কে রক্ষা করার জন্য কীটনাশক ব্যবহার করতে হবে
* বৈদ্যুতিক সরঞ্জামাদি এবং ভঙ্গুর জিনিসপত্র অত্যন্তনসাবধানতার সাথে পরিস্কার করতে হবে
* শীতাতপ নিয়ন্ত্রণযন্ত্র (এয়ার কন্ডিশনার) এবং এর ছাকনি পরিস্কার করতে হবে।

কার্পেট পরিস্কার করা ঃ

কার্পেটের ধরণ ঃ

কার্পেট সাধারণত ৩ প্রকার হয় ঃ

* উলের কার্পেট
* পাটের কার্পেট
* সিনথেটিক কার্পেট

শোষক পরিস্কার যন্ত্রের (ভ্যাকুয়াম ক্লিনার) মাধ্যমে কার্পেট প্রতিদিন পরিস্কার করা যায়। দুই থেকে তিন দিন পর পর শোষক পরিস্কার যন্ত্রের ভিতর জমে যাওয়া ধুলার থলে পরিস্কার করা উচিত। ছয় মাস পর পর শ্যাম্পু দিয়ে কার্পেট পরিস্কার করা প্রয়োজন (যা কোনো পেশাদার কোম্পানির মাধ্যমে করানো যেতে পারে)। দুই থেকে তিন দিন পর পর যন্ত্রের ভিতর জমাকৃত ধুলার থলে পরিস্কার করা উচিত। প্রতিদিন কার্পেট পরিস্কারের জন্য নিম্নোক্ত কাজ প্রয়োজন হয়ে থাকে ঃ

* ঝাড় দেওয়া
* ধুলা পরিস্কার করা
* মোছার মাধ্যমে ধুলা পরিস্কার করা
* ধুলা শুষে নেওয়া
* ব্রাশ করা
* কার্পেট ধোয়া (যদি কোনো দাগ থাকে)
* ব্রাশ দিয়ে ঘষে ধোয়া।

ড্রইং রুমের সজ্জা

এই পাঠের আলোচ্য বিষয় ঃ

এই পাঠে সবার ঘরে সাজানো গোছানোর বিষয় অন্তর্ভূক্ত রয়েছে ঃ

* বসার ঘরের আসবাবপত্র পরিস্কার করা ও মোছা
* সোফা সেট, শোকেজ, রান্নার জিনিসপত্র, কাটার জিনিসপত্র গুছিয়ে রাখা।

প্রশিক্ষণার্থীদের নিম্নোক্ত বিষয়গুলো মনোযোগ সহকারে অনুসরণ করা উচিত ঃ

* কাটার জিনিসপত্র ও কাঁচের জিনিসপত্র সতর্কতার সাথে ব্যবহার করতে হবে
* ইলেকট্রনিক্স জিনিসপত্র যেমন- টেলিভিশন, ডিভিডি, ভিসিডি, কম্পিউটার, প্রিন্টার, স্ক্যানার, মাইক্রোওয়েভ ওভেন ইত্যাদি সতর্কতার সাথে মুছতে হবে
* তরল পরিস্কারক দিয়ে গাস পরিস্কার করতে হবে
* সব কার্পেট এবং মেঝের মাদুর শোষক পরিস্কারক যন্ত্রের মাধ্যমে পরিস্কার করা
* মেঝে ঘষে পরিস্কার করা
* সোফাসেট এবং অন্যান্য আসবাবপত্র গুছিয়ে রাখা
* বৈঠকখানায় আসবাবপত্র গুছিয়ে রাখা
* শীতাতপ নিয়ন্ত্রণ যন্ত্র এবং এর ছাকনা পরিস্কার করা
* তাকের মধ্যে রান্নার জিনিসপত্র এবং কাটার জিনিসপত্র গুছিয়ে রাখা

গৃহস্থালি জিনিসপত্র পরিস্কার করা ঃ

* যা করতে হবে ঃ
  প্রত্যেক মাসে একবার পরিস্কার ব্রাশ দিয়ে পরিস্কার করতে হবে।
* মনে রাখতে হবে ঃ
  টয়লেটসমূহ রাসায়নিক দ্রব্যাদি দ্বারা পরিস্কার করার সময় গ্লাভ্স ব্যবহার করতে হবে।
* স্মরণ রাখতে হবে ঃ
  জিনিসপত্র পরিস্কার করতে সাপ্তাহিক এবং মাসিক রুটিন মেনে চলতে হবে।
* যা সাবধানে করতে হবে ঃ
  কাঁচ, কাঠের তৈরি জিনিস এবং পিতলের তৈরী জিনিসপত্র আলাদাভাবে উপযুক্ত পরিস্কারক দিয়ে পরিস্কার করতে হবে।

ফুল হচ্ছে একটি বাড়ির জন্য আনন্দপূর্ণ সুন্দর প্রাকৃতিক সজ্জা। কক্ষ সাজানোর জন্য এটি একটি বাড়তি সংযোজন। তিনভাবে ফুল দিয়ে সাজানো যায়।

* তাজা প্রকৃতিক ফুল দিয়ে সাজানো ঃ
  এই ফুল সাজাতে নিয়মিত যত্ন এবং এবং পানি পরিবর্তন করতে হবে। সাধারণত নাতিশীতোষ্ণ দেশে একদিন পর পর ফুল পরিবর্তন করা দরকার।
* শুকনো প্রকৃতিক ফুল দিয়ে সাজানো ঃ
  কক্ষ সাজানোর জন্য বর্তমানে শুকনো ফুল খুব জনপ্রিয়তা অর্জন করেছে। দীর্ঘস্থায়ীত্বের জন্য অনেকে শুকনো ফুল বাড়িতে ব্যবহার করে থাকে। যদিও শুকনো ফুল তবুও নিয়মিত পরিস্কার করতে হবে। সাধারণত শুকনো কাপড় অথবা নরম ব্রাশ দিয়ে শুকনো ফুল পরিস্কার করা যায়।

* কৃত্রিম ফুল এবং চারাগাছ দিয়ে সাজানো ঃ
কৃত্রিম ফুল পরিস্কার করা জরুরি তবে এই ফুল রক্ষণাবেক্ষণে কম যত্ন প্রয়োজন। সাধারণত শুকনো অথবা শক্ত কাপড় দিয়ে কৃত্রিম ফুল এবং চারা পরিস্কার করা যায়। এই ধাপে নিয়মিতভাবে নির্দিষ্ট সময়ে ফুল ধৌত করতে হবে। সাধারণত শক্তশালী সাবান (তরল) দিয়ে এগুলো পরিস্কার করা যায়।

বর্তমান বিশ্বে ঘরের মধ্যে চারাগাছ দিয়ে ঘর সাজানো খুবই জনপ্রিয়তা অর্জন করেছে। সবুজের ছোঁয়া ঘরের মধ্যে একটা বাড়তি আকর্ষণ। সাধারণত ঘরের ভিতরে দুই ধরণের চারাগাছ ব্যবহার করা যায়।

প্রাকৃতিক চারাগাছ ঃ

* প্রাকৃতিক চারাগাছ দিয়ে কক্ষ সাজানো হয়। প্রাকৃতিক চারাগাছ জীবিত রাখতে বাড়তি যত্ন, পানি, সূর্যের আলো ও বাতাস খুবই দরকারি। মাসে একবার অথবা দু'বার চারাগাছগুলো বাইরে বের করতে হবে।
* টবের আকার অনুযায়ী ঘরের ভিতরের গাছের জন্য আনুপাতিক হারে পানি ব্যবহার করতে হবে।
* নিয়মিত এবং সঠিকভাবে সপ্তাহে একবার অথবা দু'বার চারাগাছের শুকনো পাতা ছেঁটে দিতে হবে এবং মাসে একবার অথবা দু'বার গাছের বৃদ্ধি অনুযায়ী ডালপালা ছেঁটে দিতে হবে।
* চারাগাছের টব পরিস্কার করা উচিত। সাধারণ মাটির অথবা পাস্টিকের টব নিয়মিত পরিস্কার করতে হবে।
* 'বনসাই' বড় গাছের ক্ষুদ্র রূপ। কোনো কোনো সময় মানুষ এটাকে ঘরের মধ্যে রাখতে চায়। যদি বনসাই গাছ ঘরের মধ্যে রাখতে চায় তাহলে নিয়মিত পরোক্ষভাবে হলেও সূর্যের আলো ও বাতাস দরকার। গাছের আকার ও প্রকৃতি অনুযায়ী নির্দিষ্ট সময় পর পর গাছে পানি দেয়া দরকার।
* যদি বাগানের বাইরে নেয়ার কোনো সীমাবদ্ধতা থাকে তাহলে চারাগাছগুলোকে সূর্যের আলো ও প্রাকৃতিক বাতাসের জন্য বারান্দা অথবা বেলকনিতে রাখতে হবে।

কৃত্রিম চারা ঃ

* কৃত্রিম চারাগাছ রক্ষণাবেক্ষণে কম যত্ন লাগে কিন্তু নিয়মিত পাতা পরিস্কার করতে হবে।

কাজের ধারাবাহিকতা ঃ

১. পরিস্কার করার সময় সম্ভব হলে কক্ষ থেকে সরিয়ে ফেলা
২. ভ্যাকুয়াম ক্লিনার-এর মাধ্যমে ময়লাযুক্ত কার্পেট পরিস্কার করা
৩. দুই বালতি হালকা গরম পানি প্রস্তুত রাখতে হবে। মেঝে পরিস্কারের জন্য এক বালতিতে পরিমাণ মতো লিকুইড ক্লিনার/শ্যাম্পু দিতে হবে
৪. শ্যাম্পুযুক্ত বালতি পানিতে কাপড় জড়ানো হাতল দিয়ে সম্পূর্ণ কক্ষটিকে ছড়িয়ে দেয়া, পরবর্তী মেঝের প্রতিটি স্থানে আচ্ছাদিত করা এবং নিশ্চিত করতে হবে যে, কার্পেটটি যেন উল্টে না যায়। ইচ্ছামতো টাওয়েল-এর পরিবর্তে ব্রাশ ব্যবহার করা যায়
৫. শ্যাম্পু করার পর একটি টাওয়েল দিয়ে স্বচ্ছ পানি ভর্তি বালতির পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে
৬. প্রয়োজনে পানি বদলাতে হবে
৭. সম্পূর্ণ মোছার পর শুকানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

ডাইনিং রুমের সজ্জা

এই পর্বের বিস্তারিত সূচির বর্ণনা ঃ

এই মডিউলে সবার কক্ষ ও খাওয়ার কক্ষ কীভাবে সাজাতে হয় তা অন্তর্ভূক্ত আছে। এগুলো হলো ঃ

* বিভিন্ন আসবাবপত্র এবং ডাইনিং রুমের জিনিসপত্র মুছে পরিস্কার করতে হবে।
* সোফা সেট, শোকেস, খাবার টেবিল, চীনা মাটির আসবাবপত্রের তাক ইত্যাদি যথাস্থানে সাজানো
* ডাইনিং টেবিলে খাবার সাজানো (সকালের নাস্ড়া, দুপুরের খাবার, রাতের খাবার, হালকা খাবার ইত্যাদির জন্য)।

ডাইনিং টেবিলে খাবার পরিবেশন ঃ

ডাইনিং টেবিলের চামচ, কাটা চামচ, টিস্যু পেপার, গাস, জগ, রুটি, মাখন, জেলি, মধু, লবণ, চিনি ইত্যাদি টেবিলের ওপর গুছিয়ে রাখা এবং প্রধান খাবার পরিবেশন করা। রান্নার পরে খাবার ট্রলিতে নিয়ে আসা এবং পর্যায়ক্রমে তা পরিবেশন করা। রাতের খাবার পর বাসনপত্র পুনরায় যথাস্থানে রাখা। খাবার শেষে মিষ্টি ও ফলমূল পরিবেশন করা। রুচি অনুসারে চা বা কফি পরিবেশন করতে হবে। অতিথিদের ডান পাশ থেকে খাবার পরিবেশন করতে হবে। সকল খাবার শেষে পেট, চামচ, কাটা চামচ, বাটি টেবিল থেকে সরিয়ে যথাস্থানে রাখতে হবে।

এ মডিউলে অত্যন্ত প্রয়োজনীয় গৃহকার্যে যন্ত্রপাতি ও বৈদ্যুতিক সরঞ্জামাদির ব্যবহার, কার্যপ্রণালি ও সংরক্ষণ অন্তর্ভূক্ত করা হয়েছে। প্রশিক্ষণার্থী এ পাঠ থেকে ওয়াশিং মেশিনের চালনা ও রক্ষণাবেক্ষণ সম্পর্কে জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জন করবে। ওয়াশিং মেশিন হচ্ছে এমন একটি মেশিন যা- কাপড়, চোপড়, তোয়ালে এবং চাদর পরিস্কার করার জন্য ব্যবহার করা হয়। এ পদ্ধতিতে সাধারণত ধৌত করার জন্য পানি ও গুঁড়া সাবান ব্যবহার করা হয়। কোনো কোনো মেশিনে কাপড় শুষ্ক করার ব্যবস্থা থাকে।

বিভিন্ন ধরণের ওয়াশিং মেশিন-

* পানি উত্তপ্ত করার স্বয়ংক্রিয় ওয়াশিং মেশিন
* আংশিক স্বয়ংক্রিয় মেশিন
* হাতে ব্যবহারযোগ্য মেশিন।

বর্তমান যুগে দুই ধরণের ওয়াশিং মেশিন পাওয়া যায়। উচ্চ ধারণক্ষমতা সম্পন্ন এবং কম ধারণক্ষমতা সম্পন্ন। উচ্চ ধারণক্ষমতা সম্পন্ন ওয়াশিং মেশিন যুক্তরাষ্ট্র, অস্ট্রেলিয়া এবং ইউরোপের কিছু কিছু দেশে জনপ্রিয়। কাপড়গুলো মেশিনের উপর দরজা, যা একটি কবজা দিয়ে লাগানো সেখানে রাখতে হবে। আরেক ধরণের মেশিনের সামনে একটি কাঁচের দরজা আছে এর ভেতরে কাপড় দিতে হবে। কাপড়গুলো ড্রামের ভিতরে উপরে নিচে নামে এবং পরিস্কার হয়।

ধোয়া এবং শুকানোর মেশিন ঃ

সাধারণত এ ধরণের মেশিনকে ধৌত এবং শুকনোর (Washing & Drying Machine) মেশিন বলা হয়, এ মেশিনের মাধ্যমে একসাথে কাপড় ধোয়া ও শুকানো হয় এতে এক মেশিন থেকে অন্য মেশিনে স্থানান্তরিত করতে হয় না। আরেক ধরণের মেশিন আছে, যা ধোয়ার পর অর্ধেক শুকানোর জন্য কাজ করে।

(ক) পরিচালনা :

* ময়লা কাপড় মেশিনের বাস্কেটের মধ্যে রাখতে হবে।
* মেশিনের নির্দিষ্টস্থানে সাবান রাখতে হবে
* পানি সংযোগ চালু করতে হবে
* মেশিন চালু করতে হবে
* সময় অনুযায়ী কাপড় ধোয়া ও শুকানো নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

(খ) রক্ষণাবেক্ষণ ঃ

* মেশিন পরিষ্কার রাখতে হবে।

(গ) পূর্ব সতর্কতা :

* সাদা এবং অন্যান্য গাঢ় রংয়ের আলাদাভাবে ধৌত করতে হবে।
* কাপড়েরর বিভিন্ন উপাদান সম্পর্কে সচেতন হতে হবে।
* বিভিন্ন রকমের কাপড় এবং রং অনুযায়ী কীভাবে মেশিন চালাতে হবে তা জানতে হবে।

ইস্ত্রির নিরাপদ তাপমাত্রা

কাপড়ের ধরণ		তাপমাত্রা
* লিনেন	:	২৩০০ সেঃ (৪৪৫০ ফা.)
* ট্রাই এসিটেট	:	২০০০ সেঃ (৩৯০০ ফা.)
* সুতি	:	২০৪০ সেঃ (৪০০০ ফা.)
* ভিসকস	:	১৯০০ সেঃ (৩৭৫০ ফা.)
* উল	:	১৪৮০ সেঃ (৩০০০ ফা.)
* পলিস্টার	:	১৪৮০ সেঃ (৩০০০ ফা.)
* সিল্ক	:	১৪৮০ সেঃ (৩০০০ ফা.)
* এসিটেট	:	১৪৩০ সেঃ (২৯০০ ফা.)
* এক্রিলেক	:	১৩৫০ সেঃ (২৭৫০ ফা.)
* লিকরা	:	১৩৫০ সেঃ (২৭৫০ ফা.)
* নাইলন ৬.৬	:	১৩৫০ সেঃ (২৭৫০ ফা.)

ইস্ত্রি করার টেবিল :

অধিকাংশ বাড়িতেই ইস্ত্রি করার টেবিল দেখা যায়। যত্নসহকারে কাপড় ইস্ত্রি করার জন্য এর খুব প্রয়োজন। ধাতব পেটের পরিবর্তে এখন বিভিন্ন ধরণের টেবিল ব্যবহার হচ্ছে। সাধারণত এই পেটগুলো আগুন নির্বাপক কাপড় দ্বারা বিভিন্ন ডিজাইনে আচ্ছাদিত থাকে।

রান্না ঘরের সরঞ্জাম ব্যবহার

রান্নাঘর এমনি একটা কক্ষ যেখানে খাবার প্রস্তুত করা হয়। একটি আধুনিক রান্নাঘরের বৈশিষ্ট্য সেখানে একটি চুলি অথবা মাইক্রোওভেন থাকবে এবং সেখানে খাবার ও বাসনপাতি ধোয়ার ব্যবস্থা থাকবে। একটি রান্নাঘরে ফ্রিজ ও কেবিনেট থাকে। যদিও রান্নাঘরের প্রধান কাজ রান্না করা তবে এর আকৃতি সাজসজ্জা ও যন্ত্রপাতির ওপর অন্যান্য কাজের কেন্দ্র হতে পারে।

(ক) বৈদ্যুতিক ওভেন এবং মাইক্রোওভেন-এর ব্যবহারের নিয়মাবলিঃ

বিভিন্ন ধরণের রান্নার জন্য ওভেন ব্যবহার করা হয়। ওভেন একটি বৈদ্যুতিক যন্ত্র। একটি নিয়ন্ত্রকের মাধ্যমে এর সময় ও তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করা হয়। বিভিন্ন ধরণের খাবার গরম করার জন্য ও অন্যান্য খাবার তৈরী করার জন্য ব্যবহারযোগ্য রান্নার জিনিসপত্র মাইক্রোওভেনে নিরাপদ কি না তা সতর্কতার সাথে ব্যবহার করতে হবে।

বৈদ্যুতিক ওভেন দৈনন্দিন রান্না, কাবাব, গ্রিল ইত্যাদি খাবার তৈরি করার জন্য ব্যবহার করা হয়।

কার্যপ্রণালি ঃ

* বৈদ্যুতিক ওভেনের সুইচ চালু করতে হবে
* ওভেনের ভেতর রান্নার সরঞ্জামাদি স্বধানতার সাথে প্রবেশ করাতে হবে
* সময় নিয়ন্ত্রক বোতাম ঘুরিয়ে সময় নির্দিষ্ট করতে হবে
* সবসময় ওভেন পরিস্কার রাখতে হবে
* ব্যবহারের পরে অবশ্যই সুইচ বন্ধ রাখতে হবে
* গরম পাত্র বের করার সময় সতর্ক থাকতে হবে।

(খ) ফ্রিজ এবং ডিপ ফ্রিজ ব্যবহারের নিয়ম :

* ফ্রিজ সাধারণত রান্না করা খাদ্য, শাকসবজি, ফলমূল ঠান্ডা এবং সতেজ রাখে।
* ফ্রিজের দুটি অংশ–একটি হচ্ছে ডিপ যেখানে জিনিসপত্র বরফে জমিয়ে রাখে, অন্যটি হচ্ছে স্বাভাবিক অবস্থায় ঠান্ডা রাখে।
* রেগুলেটরটি নির্দিষ্ট তাপমাত্রা অনুযায়ী রাখতে হবে।
* ফ্রিজের দরজা সবসময় বন্ধ রাখতে হবে।

ফ্রিজ এবং ডিপ ফ্রিজ ধোয়ার নিয়ম :

* সুইচ বন্ধ করতে হবে এবং বৈদ্যুতিক সংযোগ বিচ্ছিন্ন করতে হবে
* ফ্রিজ থেকে সমস্ড় জিনিস বের করে নিতে হবে
* ডিপ ফ্রিজের বরফ গলা পর্যন্ড় অপেক্ষা করতে হবে
* পরিষ্কার পানি দিয়ে ফ্রিজ ধৌত করা দরকার
* নরম সাবান এবং পানি মিশ্রিত নরম কাপড় দিয়ে ধুতে হবে
* শুকনো কাপড় এবং নরম ব্রাশ দিয়ে মুছতে হবে
* ফ্রিজের বাইরের অংশ লিকুইড ক্লিনার দিয়ে মুছতে হবে
* নিয়মানুযায়ী জিনিসপত্র সাজিয়ে রাখতে হবে।
* ফ্রিজ অবশ্যই মাসে একবার ধোয়া উচিত।

(গ) জুস তৈরির মেশিন, পেষণ মেশিন (Grinder) **ও মিশ্রণ** (Blender) **মেশিন :**

এই মেশিনগুলো দ্বারা ফলের রস তৈরী, মসলা এবং বিভিন্ন শাকসবজি পেষণ/মিশ্রণ করা হয়। সতর্ক থাকতে হবে যে, এই মেশিন চালাতে না জানলে চালানো উচিত নয়।

(ঘ) টোস্টার এবং এর ব্যবহার :

* বৈদ্যুতিক শক্তি চালিত এই মেশিনটি পাউরুটি টোস্ট তৈরি করার জন্য ব্যবহার করা হয়।

পরিচালনা করা

* মেশিনের নির্দিষ্ট জায়গায় পাউরুটি রাখতে হবে।
* নিচের বোতামটি চাপ দিতে হবে
* কিছুক্ষণ অপেক্ষা করতে হবে। মেশিনটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে বন্ধ হয়ে যাবে এবং টোস্ট করা পাউরুটিটি বের হয়ে আসবে।
* টোস্টার পানি ছাড়া পরিষ্কার করা উচিত।

সর্তকতা ঃ পরিষ্কার করার জন্য অবশ্যই সুইচ বন্ধ এবং বৈদ্যুতিক সংযোগ বিচ্ছিন্ন করতে হবে।

(ঙ) ভাত রান্না করার জন্য ব্যবহৃত রাইস কুকার :

বৈদ্যুতিক শক্তিচালিত একটি যন্ত্র যা ভাত রান্না করা হয়।

কার্যপ্রণালি ঃ

* পরিমাণ মতো পানি এবং চাউল দিয়ে রান্না করতে হবে
* পানির পরিমাণ চাউলের আনুপতিক হারে হবে, অন্যথায় ভাত নরম হয়ে যাবে
* প্রত্যেকবার ব্যবহারের পর পরিস্কার করতে হবে
* পরিস্কারের সময় বিদ্যুৎ সংযোগ বিচ্ছিন্ন করতে হবে।

(চ) গ্যাসের চুলা ব্যবহার ঃ

প্রত্যেক গ্যাসচালিত সরঞ্জামাদির একটি চুলি থাকে যার মাধ্যমে গ্যাস প্রবাহ, শিখা প্রজ্জ্বলন ও তাপ প্রয়োজন অনুযায়ী নিয়ন্ত্রণ করা হয়। চুলার প্রকার ভেদে ২/৩/৪ বার্ণার থাকে।

কার্যপ্রণালি ঃ

* প্রথমে সুইচ চালু করতে হবে। অটো সুইচ ঘোরানো এবং আগুন সংযোগের মাধ্যমে শিখা জ্বালাতে হবে। আগুনের শিখাটি খুব ধীরে ধীরে বাড়াতে হবে
* চুলির উপর সতর্কভাবে রান্নার পাত্র রাখতে হবে। ধীরে ধীরে প্রয়োজনমতো শিখা বাড়াতে হবে
* চুলির ভেতর যেন কঠিন বা তরল কিছু না পড়ে সেটা লক্ষ্য রাখতে হবে
* ব্যবহারের পর অবশ্যই সুইচ বন্ধ করে রাখতে হবে
* চুলা নিয়মিত পরিস্কার করতে হয়।

(ছ) কফি তৈরি মেশিনের ব্যবহার ঃ

কফি তৈরির যন্ত্র হচ্ছে একটি বিদ্যুতচালিত মেশিন যার সাহায্যে স্বয়ংক্রিয়ভাবে কফি প্রস্তুত করা হয়। এর ভিতরে একটি গরম আবরণ, একটি গাস বা একটি কাঁচের কফির পাত্রে একটি ঢাকনি, ছাকনি এবং একটি পানির সংরক্ষণ পাত্র আছে। একবার কফি মেশিনের সুইচ অন করলে তাপ সঞ্চালনকারী অংশটি খুব দ্রুত গরম হয়। বেশির ভাগ কফি তৈরির যন্ত্রে একটি সময় নিয়ন্ত্রক থাকে যার মাধ্যমে স্বয়ংক্রিয়ভাবে কফি তৈরি হয়।

কার্যপ্রণালি ঃ

১. সঠিক পরিমাণ কফি মেপে তা ফিল্টারে রাখতে হবে
২. অটোমেটিক কফি তৈরির মেশিনে বিদ্যুৎ সংযোগ দিতে হবে
৩. কফি তৈরির যন্ত্রে পানি সংরক্ষণ পাত্রে সঠিক পরিমাণ পানি রাখতে হবে
৪. স্বয়ংক্রিয় মেশিনটি চালু করে দিতে হবে এবং কফি তৈরির জন্য কিছু সময় দিতে হবে
৫. কফি তৈরি হয়ে গেলে মেশিন সংকেত দিবে।

(জ) পানি গরমকারী বৈদ্যুতিক হিটার ঃ

বৈদ্যুতিক হিটার রান্নাঘরে রান্না করার জন্য অথবা দুধ গরম করার জন্য কফি, চা তৈরি করার জন্য বা পানি গরম করার জন্য ব্যবহৃত হয়।

ব্যবহার ঃ

সাধারণত পানি গরমকারী মেশিনে স্বয়ংক্রিয়ভাবে বন্ধ হয়ে থাকে। ফ্লাস্কের ভিতরে প্রয়োজনমতো পানি দিয়ে শুধু সুইচ চালু করতে হবে। পানি ফোটার প্রয়োজনীয় মাত্রা আসলে সঙ্গে সঙ্গে সুইচটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে বন্ধ হবে। সতর্ক থাকতে হবে যেন কোনোভাবে সুইচ চালু না থাকে। গরম হয়ে গেলে উপরির বোতাম চেপে সকর্ততার সাথে গরম পানি অন্য পাত্রে ঢালতে হবে।

(ঝ) বাসন-কোসন পরিস্কারক (ডিশ ওয়াশার মেশিন) ঃ

আধুনিক রান্নাঘরে বাসন-কোসন ধোয়ার আলাদা জায়গা থাকে। অনেক সময় বাসন-কোসন পরিস্কারক বৈদ্যুতিক শক্তিচালিত মোটরের মাধ্যমে হয়ে থাকে।

ব্যবহার ঃ

বাসন-কোসন পরিস্কারক যন্ত্র চালানো খুব সহজ। রান্না করার জিনিসপত্র এবং থালা বাসনাদির ময়লাগুলো পরিস্কার করতে হবে। তারপরে পরিস্কারক যন্ত্রে জিনিসপত্র ভিতরে রাখতে হবে। বাসনপত্র পরিস্কার যন্ত্রের নিয়মানুযায়ী পানি এবং বিভিন্ন পরিস্কারক ব্যবহার করতে হবে। ঘন্টা খানেক পরিস্কার কাজ চলতে দিতে হবে। বাসনপত্র পরিস্কারক যন্ত্র সবসময় পরিস্কার রাখতে হবে।

ডিপ ফ্রায়ার ঃ

এই ধরণের বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম বিভিন্ন হালকা খাবার (ফাস্ট ফুড) তৈরি করতে এবং যে কোনো প্রকার খাবার ডুবো তেলে ভাজার জন্য ব্যবহার করা হয়। এটি বিদ্যুৎ চালিত।

সংস্কৃতির সংগে পরিচয়

সংস্কৃতি হচ্ছে মানুষ যে এলাকায় বসবাস করে, তার চারপাশের পরিবেশ। এটাকে অন্যভাবে বলা যায়- জীবন চলার পথে বিভিন্ন গোত্রের বিভিন্ন আচরণ ও বিশ্বাসের মূল্যবোধ। নতুন জায়গায় খাপ খাওয়ানোর জন্য সংস্কৃতি একটি গুরুত্বপূর্ণ জিনিস। এটা হচ্ছে মানুষের আচরণ যা বিভিন্ন স্থানে ভিন্ন রকম। একটি মানুষের আচরণের অভ্যাস যা প্রকৃত বিষয় হিসেবে কাজ করে।

এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে, কিছু কিছু জটিল ব্যাপার ভিন্ন ভিন্ন সংস্কৃতিতে বিভিন্ন রকম হয়–

১. ইতিহাসের প্রভাব
২. ভাষা
৩. মূল্যবোধ ও আচরণ
৪. ধর্ম
৫. আইন ও বিচার ব্যবস্থা
৬. সামাজিক ব্যবস্থা
৭. অর্থনৈতিক ব্যবস্থা
৮. রাজনৈতিক ব্যবস্থা

কিছু সাধারণ সমস্যা ঃ

প্রবাসী কর্মীরা স্বভাবতই পরিবার থেকে বিছিন্ন থাকে। গৃহপীড়া (Home Sickness) একটা সাধারণ সমস্যা এবং তা ব্যক্তিগত জীবনে প্রভাব ফেলে, যা প্রধানত নিম্নোক্ত বিষয়ের জন্য হয়ে থাকে–

১. বিভিন্ন সামাজিক ও সাংস্কৃতিক কর্মকান্ডে খাপ খাইয়ে নেয়ার সমস্যা
২. পরিবার থেকে বিচ্ছিন্ন হওয়ার অগ্রাহ্যতা
৩. বিভিন্ন খাদ্য, থাকার জায়গা, নিয়োগকর্তার অসম ব্যবহার, কাজের ধরণ অনুপযোগী কার্য পরিবেশ ইত্যাদির জন্য অসন্তুষ্ট থাকা
৪. সামাজিক যোগাযোগ-এর প্রভাব
৫. উন্নয়নের সুযোগের অভাব
৬. ভাষাগত সমস্যা।

সামাজিকভাবে খাপ খাওয়া ঃ

এ ধরণের অবস্থা মোকাবেলা করার জন্য প্রবাসী কর্মীদের নিম্নোক্ত কাজসমূহ করা উচিত ঃ

১. অন্যদের সাথে সমস্যাগুলো নিয়ে আলোচনা করা এবং সমাধান করার চেষ্টা করা
২. যদি দরকার হয় ডাক্তার দেখানো
৩. নিয়মিত পরিবারের সাথে যোগাযোগ করা এবং সুন্দর ভবিষ্যতের পরিকল্পনা করা
৪. বিভিন্ন বিনোদনমূলক অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করা
৫. ধর্মীয় অভ্যাস অনুশীলন করা।

মহিলা কর্মীদের কর্ম পরিবেশ ঃ

মহিলা কর্মীরা যারা গৃহস্থালি কাজে ব্যস্ড় থাকে তারা নিয়োগকারী পরিবারের সদস্যদের সাথে বসবাস করে। সাধারণত এ ধরণের কাজ শুধু গৃহস্থলের পরিবেশের মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকে। তাদের খুব সীমিত গন্ডীর ভিতরে চলাফেরা করতে হয়। তাদের দারিদ্র্য এবং অজ্ঞতা নতুন স্বাস্থ্যসমস্যা সৃষ্টি করে। মহিলা কর্মীদের কর্ম পরিবেশ এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কে সঠিক সতর্কতামূলক সচেতনতা প্রয়োজন। যারা গৃহস্থালির কাজে নিয়োজিত তাদেরকে দিয়ে দীর্ঘক্ষণ কাজ করতে হতে পারে যা আট ঘন্টার চেয়ে বেশি। কখনও কখনও শারীরিক নির্যাতন বা যৌন নিপীড়নের শিকার হতে পারে। এ অবস্থায় নিজের ওপর আত্মবিশ্বাস রাখতে হবে।

মহিলা অভিবাসী কর্মীদের সামাজিক জীবনে সাধারণ পরামর্শ ঃ

* অন্যান্য প্রবাসী কর্মীর সাথে যোগাযোগ বৃদ্ধি করতে হবে
* বাইরে যাবার বিভিন্ন পথ বের করতে হবে
* অন্ধকার জায়গা এড়িয়ে চলা
* নিজের সমস্যাগুলো সবসময় অন্যকে জানানো
* লিফটের ভিতর যে সমস্ড় ব্যক্তিকে আপনি নিরাপদ মনে করেন না তার সাথে না ওঠা
* বাসের জন্য বাসস্ট্যান্ডে চিহ্নিত এলাকায় অপেক্ষা করা
* এমন সব ট্রেন অথবা বাসে ওঠা যে গুলোতে যাত্রী তত্ত্বাবধায়ক থাকে।

বিদেশের গৃহস্থালি কাজে নিয়োজিত কর্মীদের জন্য বিশেষ পরামর্শ ঃ

* বাড়িতে বসবাসরত অন্যান্য মাসুষদের সাথে সু-সম্পর্ক স্থাপন করা
* যে মুহূর্তে আপনি উপস্থিত হবেন, বের হয়ে যাওয়ার রাস্ড় চিন্ড় করতে হবে এবং কোনো জরুরি অবস্থা মোকাবেলার পরিকল্পনা করতে হবে
* বিভিন্ন টেলিফোন নাম্বার এবং ঠিকানা সংগ্রহ রাখতে হবে যেন আশ্রয়/সাহায্য নেয়া যায়
* যাতায়াত এবং টেলিফোনের জন্য হাতে নগদ টাকা রাখতে হয়
* সমস্ড় কাগজপত্র (পাসপোর্ট এবং কাজের ভিসা)-এর অনুলিপি সংগ্রহে রাখতে হবে
* সবসময় পারিপার্শ্বিক অবস্থা সম্পর্কে সজাগ এবং সচেতন থাকতে হবে
* কর্মরত দেশের আইন সম্পর্কে সজাগ থাকতে হবে।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য, পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা

স্বাস্থ্যবিষয়ক সচেতনতা ঃ

অভিবাসী মহিলা কর্মীদের প্রধান সমস্যা হচ্ছে স্বাস্থ্যসমস্যা। অভিবাসী কর্মীদের নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা বিশেষ প্রয়োজন। যা স্বাস্থ্যকে কর্মক্ষম রাখা সুস্থ এবং সঠিকভাবে কর্তব্য পালন ও নিরাপদে ফিরে আসার জন্য জরুরি। কাজের পরিবেশ অভিবাসী কর্মীদের স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে এবং তাদের অজ্ঞতা ও পূর্ব ধারণা না থাকায় সহজেই যৌন রোগসমূহ এবং এইচআইভি/এইডস-এ আক্রান্ত হবার ঝুঁকি বাড়ায়।

অভিবাসীদের স্বাস্থ্য ঃ

মানসিক স্বাস্থ্য ঃ

ক. গৃহানুভূতি পীড়া ঃ

প্রাথমিক পর্যায়ে অভিবাসী কর্মীদের বাড়ির জন্য মনঃকষ্ট অনুভব হবে। যেহেতু তারা নিজস্ব পারিবারিক পরিবেশ ছেড়ে আসে এবং একই সময়ে নতুন সামাজিক পরিবেশে খাপ খাইয়ে নেয় তাই এ অবস্থায় এই অনুভুতি অস্বাভাবিক কিছু নয়। যখন তারা দেশের বাইরে গমন করে তাদের প্রত্যেকেই কিছুটা বাড়ির জন্য মনঃকষ্টের সম্মুখীন হয়। প্রথম সপ্তাহে রোমাঞ্চকর নতুন সব কিছুই খুবই পছন্দনীয় মনে হবে। যখন রোমাঞ্চ কমে আসবে তখনই গৃহানুভূতির কষ্ট বাসা বাঁধবে। এর কারণসমূহ নিম্নরূপ ঃ

* বাড়ি থেকে দূরত্ব
* বিদেশে পৌঁছে ভিন্ন পরিবেশের পরিবারে প্রবেশ করা
* কর্মচাপ, যেমন অতিরিক্ত কাজ এবং এর নিয়ন্ত্রণ
* বাড়িতে পরিবারের সদস্যরা ভালো এবং সুখী আছে কিনা সে দুশ্চিন্তা
* জীবনযাত্রার বৈসাদৃশ্য ও পার্থক্য।

গৃহপীড়া ও প্রতিরোধের পরামর্শ ঃ

১. বিদেশে সময় কাটানোর জন্য লক্ষ্য স্থির করা। যদি বিদেশে যাবার জন্য নির্দিষ্ট লক্ষ্য থাকে, তাহলে, কিছু কিছু জিনিসের গুরুত্ব দিতে হবে। উদ্দেশ্য হবে এ রকম- "পরবর্তী কয়েক সপ্তাহের মধ্যে আমি নিজেকে এ নতুন পরিবেশের মধ্যে খাপ খাইয়ে নিব এবং ভালো কাজের মাধ্যমে আমার নিয়োগকর্তার কাছ থেকে সুনাম অর্জন করব।" এ ধরণের লক্ষ্য আপনাকে বিদেশের কাজে আত্মবিশ্বাস বাড়াবে।

২. ব্যস্ড় থাকা ঃ

যদি আপনি আপনার ঘরে বসে থাকেন তাহলে অনিচ্ছাকৃতভাবে পরিবারকে (বিশেষ করে আপনার ছেলে, মেয়ে এবং স্বামীকে) বন্ধু-বান্ধবকে ও আত্মীয়-স্বজনকে মনে পড়বে। বিভিন্ন কাজের মাধ্যমে সময় দেওয়ার জন্য তালিকা তৈরি করুন যা বিদেশে থাকার জন্য আপনার মনকে স্থির করে রাখবে। এমন কি নিজের দেশের কথা কম মনে পড়বে।

৩. নিয়মিত ব্যায়াম করতে হবে ঃ

শারীরিক ব্যায়াম আপনার আবেগকে স্থির রাখবে এবং আপনি আরো সুখী হবেন।

৪. স্বদেশে যোগাযোগ রাখা ঃ

স্বদেশে নিয়মিত যোগাযোগ রাখা দরকার। তবে অতিরিক্ত যোগাযোগ করলেও সমস্যা দেখা দিতে পারে।

গৃহপীড়ার কিছু উপসর্গ ঃ

* চোখের কোণায় কালো দাগ পড়া
* ঘুমহীন রাত্রি কাটা
* হতাশায় থাকা
* দুশ্চিন্ড়া, দুর্ভাবনা।

খ. হতাশা ঃ

প্রবাস জীবনে হতাশা একটি অন্যতম সমস্যা। এটা একটা স্বাস্থ্যসমস্যা যার সঠিক চিকিৎসা হওয়া উচিত। প্রথমত হতাশাগ্রস্থ অসুস্থ ব্যক্তিকে সাহায্য করতে হবে। এরা দীর্ঘদিন ধরে মনঃকষ্টে ভোগে এবং সামাজিকও প্রাত্যহিক কাজকর্মে উৎসাহ হারিয়ে ফেলে। হতাশা একজন মানুষের অনুভূতি, চিন্তাভাবনা এবং আচরণ পরিবর্তন করতে পারে।

একটি সুস্থ্য মস্তিষ্ক সুনিয়ন্ত্রিত পদ্ধতিগতভাবে কাজ করে যা হৃদকম্পন, হাঁটা-চলা, এমনকি আবেগসহ সব কিছুই নিয়ন্ত্রণ করে। একটি মস্তিষ্ক কোটি কোটি স্নায়ুকোষ নিয়ে গঠিত, যাকে নিউরন বলে। মস্ড়িষ্কের রাসায়নিক অংশ নিউরোট্রান্সমিটার এর মাধ্যমে এই নিউরনগুলো দেহের সমস্ড় অংশ হতে সংকেত গ্রহণ করে এবং পাঠায়। মস্তিষ্কের এই রাসায়নিক দ্রব্যগুলো বিভিন্ন পরিমাণে থাকে যা আমাদের আবেগ অনুভূতির জন্য দায়ী। এই রাসায়নিক পদার্থগুলো ঠিকমতো সরবরাহ হতে না পারলে এবং সঠিক সংযোগ না থাকলে হতাশার সৃষ্টি হয়। একটি টেলিফোনের কথাই ভাবা যাক। যদি আপনার টেলিফোনটি দুর্বল সংকেত দেয়, তাহলে আপনি সংশিষ্ট ব্যক্তির কথা শুনতে পারবেন না। এখানে যোগাযোগ হবে শব্দহীন অথবা অস্পষ্ট থাকবে।

নিদ্রাহীনতা ঃ

নিদ্রাহীনতা কী?

* নিদ্রাহীনতা হচ্ছে- নিম্নোক্ত এক বা একাধিক কারণের জন্য ঘুম খুব কম হওয়া বা একেবারে না হওয়া
* ঘুমের সময় বিরক্তবোধ হওয়া
* রাত্রে বিভিন্ন সময় এপাশ ওপাশ হয়ে শোয়া
* খুব ভোরে ঘুম থেকে ওঠা
* ৭ থেকে ৮ ঘন্টা ঘুমানোর পরেও ঘুম না হওয়া (মনে হয় ভালো বিশ্রাম নেয়া হয়নি)।

প্রাথমিক অথবা দ্বিতীয় পর্যায় নিদ্রাহীনতা ঃ

* প্রাথমিক নিদ্রাহীনতা- যা অন্যান্য স্বাস্থ্যসমস্যার সাথে জড়িত নয়
* দ্বিতীয় পর্যায় নিদ্রাহীনতা- এ ধরণের নিদ্রাহীনতা সাধারণত শারীরিক দুর্বলতা (ক্যান্সার, শ্বাসকষ্ট, শরীর ব্যথা), নেশাগ্রস্ত হওয়া, হতাশা অথবা মানসিক স্বাস্থ্যসমস্যা (যেমন-হতাশা) অথবা ঘুম না হওয়ার মতো পরিবেশের (যেমত প্রচন্ড আলো অথবা গোলমালের মধ্যে ইত্যাদি) কারণে হয়ে থাকে।

মানসিক চাপ ঃ

প্রবাসে কর্মরত শ্রমিকরা পরিবার এবং ছেলে-মেয়েদের থেকে দূরে থাকার কারণে বিভিন্ন ধরণের হতাশা এবং দুশ্চিন্তায় ভোগেন।

গ. হতাশার উপসর্গ কী কী?

শারীরিক উপসর্গ ঃ

শারীরিক উপসর্গসমূহ বিভিন্ন রোগ হতে সৃষ্টি হতে পারে তাই গ্যাস্ট্রিক, মোটা হয়ে যাওয়া অথবা অন্যান্য শারীরিক সমস্যার জন্য ডাক্তার দেখানো খুব জরুরি। মনে রাখতে হবে, যে যাই হোক না কেন শরীর এবং মন দুটি আলাদা জিনিস নয়। হতাশা হতে নিম্নোক্ত শারীরিক সমস্যা হতে পারে–

* ঘুমের বিঘ্নতা
* পিঠ, কাঁধ অথবা ঘাড়ের ব্যথা
* অস্বাভাবিক হৃদকম্পন
* শ্বাসকষ্ট অথবা ছোট শ্বাস নেয়া
* প্রচন্ড মাথা ব্যথা
* পাকস্থলীতে অতিরিক্ত পরিমাণ এসিড
* হৃদপিন্ডে প্রদাহ, মোটা হয়ে যাওয়া
* কোষ্ঠকাঠিন্য, ডায়রিয়া, খাওয়া-দাওয়ায় অরুচি
* ওজন বেড়ে যাওয়া বা কমে যাওয়া
* চুল পড়ে যাওয়া
* মাংসপেশী শুকিয়ে যাওয়া
* উচ্চ রক্তচাপ

* বুকে ব্যথা
* হাত এবং হাতের তালু ঘেমে চটচট করা
* হাত অথবা পায়ের পাতা ঠান্ডা থাকা
* ত্বক সমস্যা (চুলকানি, ঘা, চর্মরোগ, দাদ, ফোস্কা)
* বিভিন্ন মৌসুমী অসুখ, চোয়াল ব্যথা
* সংক্রামক রোগ হওয়া এবং তা সহজে ভালো না হওয়া
* শারীরিক বৃদ্ধি স্থবির হয়ে যাওয়া
* উদ্বিগ্নতা, দুশ্চিন্তা।

ঘ. আবেগগত উপসর্গ ঃ

উদ্বিগ্নতা এবং হতাশা শারীরিক সমস্যার মতোই। এটি হতাশার সাথে সম্পর্কযুক্ত কিনা তা দেখা জরুরি। এ ধরণের আবেগগত সমস্যা পীড়াদায়ক এবং তা কাজের দক্ষতা, অন্যান্য স্বাস্থ্যসমস্যা সৃষ্টি এবং অন্যান্যদের সাথে সম্পর্কের ওপর প্রভাব ফেলতে পারে। যা নিম্নরূপ-

* দুশ্চিন্তা
* গাম্ভীর্য
* চঞ্চলতা
* স্মৃতি সমস্যা
* মনোযোগহীনতা
* সবকিছুতেই সমস্যা বের করা
* নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলা
* বকাবকি করা
* ভয় পাওয়া

অভিবাসনের সময় কিছু বিষয় মনে রাখা জরুরি ঃ

* যাদের শুষ্ক ত্বক তাদের জন্য ভেসলিন ক্রিম সাথে নেওয়াটা ভালো, বিশেষ করে মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোর জন্য

* দীর্ঘমেয়াদী রোগ থাকলে (যেমন- হাঁপানী, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি) দেশ থেকে প্রেসক্রিপশন (ডাক্তারের নির্দেশপত্র) নিয়ে যাওয়া আবশ্যক। প্রেসক্রিপশন ছাড়া বিদেশে প্রয়োজনীয় ঔষধ ক্রয় করা যায় না।

* দীর্ঘমেয়াদী রোগের জন্য নিত্যদিনের ঔষধপত্র সাথে নিয়ে নিন। মনে রাখবেন প্রেসক্রিপশন ছাড়া ঔষধপত্রের বহন করাও বেআইনি হতে পারে।

কর্মক্ষেত্রে স্বাস্থ্যঝুঁকি ও একজন সচেতন অভিবাসী শ্রমিকের দায়িত্ব ঃ

* ছোটখাট সমস্যার (কাটা-ছেড়া, জ্বর ও মাথাব্যথা)-এর জন্য কিছু ঔষধ সাথে রাখা
* এছাড়া প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জেনে রাখা
* যে কাজে যাচ্ছেন, সে ধরণের কাজ করার শারীরিক দক্ষতা আছে কিনা যাচাই করে যাওয়া।

নারীদের অভিবাসনের ফলে তার নিজের যৌনস্বাস্থ্যের ওপর প্রভাব ঃ

* প্রবাসে নারী শ্রমিকদের চলাচলের স্বাধীনতা, যোগাযোগ ক্ষমতা, প্রতিরোধ শক্তি পুরুষদের তুলনায় কম, এ অবস্থা তাদের যৌননির্যাতন ও নিপীড়নের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে
* নারী শ্রমিকেরা প্রবাসে গর্ভবতী হয়ে পড়লে ঝুঁকিপূর্ণপন্থায় গর্ভপাত করতে বাধ্য হয়, এ অবস্থা তাদের প্রজনন ও যৌনস্বাস্থ্যে ঝুঁকি বৃদ্ধি করে। মধ্যপ্রাচ্যের দেশসমূহে যে কোনো গর্ভপাত প্রচলিত আইনে অবৈধ
* অভিবাসী শ্রমিকদের অনুপস্থিতিতে তাদের পরিবারের সদস্যরা যৌনহয়রানি নির্যাতনের শিকার হতে পারে
* স্বামীর অনুপস্থিতি ও নিরাপদ যৌন আচরণ সম্পর্কে সীমিত ধারণা যৌনরোগ ও এইচআইভি সংক্রমণ ঝুঁকি বৃদ্ধি করে
* প্রবাসে বা দেশে স্বামীর ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের ফলে সংক্রমিত যৌনরোগ স্ত্রীকেও আক্রান্ত করতে পারে।

মহিলা অভিবাসীদের জন্য সাধারণ স্বাস্থ্য এবং প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে ঃ

অভিবাসীদের স্বাস্থ্য সম্পর্কে যথাযথভাবে গুরুত্ব দেয়া এবং যত্নবান হওয়া উচিত, বিশেষ করে মহিলা অভিবাসী কর্মীদের ক্ষেত্রে এটা বিশি গুরুত্বপূর্ণ। স্বাস্থ্য সম্পর্কে দুটি বিষয় হলো সাধারণ স্বাস্থ্য এবং প্রজনন স্বাস্থ্য।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ঃ

এখানে প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের স্বাস্থ্যবিধির ওপর গুরুত্ব এবং বিজ্ঞানসম্মত স্বাস্থ্য সম্পর্কে আলোচনা করবে। এ পর্বে অন্তর্ভূক্ত বিষয়সমূহ ঃ

* প্রয়োজনীয় বিশ্রাম
* ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা, ঘুমানো/ঘুম, হাঁচি, কাশি নিয়ন্ত্রণ ইত্যাদি
* চুলের প্রতি যত্ন নেওয়া এবং নখ পরিস্কার রাখা।

ব্যক্তিগতভাবে স্বাস্থ্যসচেতন হলে বিশেষ করে দেহের বিভিন্ন অংশের যত্ন নেয়া প্রয়োজন। যেমন-

চুল ঃ

চুল আপনার দেহের গুরুত্বপূর্ণ অংশ। যদি আপনি চুলকে সুন্দর এবং পরিস্কার পরিচ্ছন্ন করে রাখতে চান তাহলে এটা খুব সহজেই করতে পারেন। আপনাকে প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে ২/৩ বার সাবান অথবা কোমল শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুতে হবে। চুলে বেশিক্ষণ শ্যাম্পুর ফেনা রাখা যাবে না। শ্যাম্পুর পর চুল ভালোভাবে ধুতে হবে।

চুল ধোয়ার পর শুকানো ঃ

নরম ব্রাশ দিয়ে অথবা চওড়া চিরুনি দিয়ে দিনে ৩/৪ বার চুল ব্রাশ করা দরকার। চুল আচড়িয়ে ব্রাশ এবং চিরুনি পরিস্কার করে রাখা উচিত। সম্ভব হলে সপ্তাহে একদিন চুল পরিস্কার করার ১ ঘন্টা পূর্বে সমস্ড় মাথায় তেল দিতে হবে।

ত্বক ঃ

ত্বকের পরিচর্যা ও রক্ষণাবেক্ষণ করে ভালো ত্বক নিশ্চিত করা যায়। ত্বক সুরক্ষার জন্য সাবান এবং লোশন প্রয়োজন

প্রত্যেক পরিবারে টেলিফোন একটি নিত্য ব্যবহার্য যন্ত্র। বর্তমান যুগে পরিবারের সদস্য, বন্ধু-বান্ধব ও আত্মীয়-স্বজনের সঙ্গে প্রাত্যহিক যোগাযোগের জন্য সকলেই খুব বেশি টেলিফোনের ওপর নির্ভরশীল।

দু'ধরণের টেলিফোন রয়েছে ঃ

১) ডিজিটাল টেলিফোন সেট (কলার আইডিসহ অথবা আইডি ছাড়া)
২) কর্ডলেস টেলিফোন সেট।

টেলিফোন ব্যবহারের কিছু কার্যকর নির্দেশাবলী ঃ

১) যদি আপনি লিখতে জানেন তাহলে টেলিফোন সেটের পাশে একটি নোটপ্যাড রাখুন যাতে আপনি টেলিফোন ধরা অবস্থায় যিনি ফোন করছেন তার নাম- ঠিকানা লিখতে পারেন।
২) কীভাবে টেলিফোন সেট পরিস্কার করতে হবে তা জেনে নিন
৩) কথা বলার সময় মার্জিতভাবে কথা বলুন।

টেলিফোন সেট পরিস্কার-পরিচ্ছন্নতা এবং রক্ষণাবেক্ষণ ঃ

১) প্রত্যেকদিন পরিস্কারের জন্য একটি কাপড় ব্যবহার করুন
২) মাসিক অথবা সাপ্তাহিক পরিস্কার করার ব্রাশ ক্লিনার ব্যবহার করুন অথবা কাপড়ে ক্লিনিং স্প্রে ব্যবহার করে তা দিয়ে আলতোভাবে ঘষে পরিস্কার করুন
৩) সরাসরি টেলিফোন সেটে কোনো প্রকার পরিস্কারক ব্যবহার করবেন না।

টয়লেট পরিস্কার

টয়লেট পরিস্কার করা ঃ

এই পাঠে টয়লেট পরিস্কার এবং বাথরুমের কিছু অংশ পরিস্কার সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে। এ পর্বে প্রশিক্ষণার্থীরা জানতে পারবে, পরিস্কার পদ্ধতি, পরিস্কার সামগ্রীর সঠিক ব্যবহার, যন্ত্রপাতি সরঞ্জামাদি ও জীবাণুনাশক সম্পর্কে ধারণা পাবে। প্রশিক্ষণার্থীরা টয়লেট পরিস্কার যন্ত্রপাতি ও উপকরণের ব্যবহার পরিচালনা ও রক্ষণাবেক্ষণ সম্পর্কে ধারণা এবং বাস্ড়ব অভিজ্ঞতা অর্জন করবে। তাই পাঠে নিম্নোক্ত বিষয় অন্তর্ভূক্ত আছে।

* বাথটাব পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন করা
* কমোড পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন করা
* বেসিন পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন করা
* মেঝে এবং দেয়ালে ঘষে মেজে পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন করা
* কমোডের ফ্ল্যাশ ট্যাঙ্ক ব্যবহার জানা
* কমোডের পথ নিষ্কাশন করা (যদি প্রয়োজন হয়)
* বাথরুমের প্রাত্যহিক ব্যবহার্য জিনিসপত্র সঠিক স্থানে সাজিয়ে রাখা
* ঝর্ণাধারা পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন করা।

পরিস্কার করার সময় বিশেষ মনোযোগ ঃ

ঝর্ণাধারার ছিদ্র পরিস্কার করা। আপনি প্রতিদিন আপনার বেসিনের এবং ঝর্ণাধারার ছিদ্রসমূহ কাপড় দিয়ে পরিস্কার করতে পারেন। এককাপ ভিনেগার ও এককাপ বিচিং পাউডার নিতে হবে। সাদা তোয়ালে পরিমাণমতো কাপড় কাচা সাবান দিয়ে এর সাথে কিছু কাপড় নরমকারী তরল পদার্থ ব্যবহার করতে হবে।

* ঝর্ণার নল পরিস্কার করা ঃ এটি বাথরুমের সৌন্দর্য এবং আকর্ষণ বাড়ায়। বিশেষ করে চকচকে ও পরিস্কার হয়। কাঁচসমূহ যাতে চকচক করে সেজন্য বিশেষভাবে পরিস্কার করা হয়।

পুরুষ এবং মহিলা টয়লেট পরিস্কার করার প্রক্রিয়া এবং দরকরি যন্ত্রপাতি/সরঞ্জামাদি ঃ

* ঝুড়ি, বাথরুম পরিস্কার করার ব্রাশ
* তরল সাবান, সেভলন, ডাস্টার (অতিরিক্ত ডাস্টার)

১. জানালার পর্দা সরিয়ে নিতে হবে, জানালা খুলে দিতে হবে
২. মাকড়সার জাল পরিস্কার করা
৩. ময়লার ঝুড়ি ও সিগারেটের অ্যাস্ট্রে পরিস্কার করা
৪. টয়লেটের বিভিন্ন ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র স্থান পর্যায়ক্রমে পরিস্কার করতে হবে। যেমন–
   * কমোড/প্যান
   * আশে পাশের স্থান
   * দরজা
   * মেঝে
   * টয়লেট পেপার পড়ে থাকলে তা পরিস্কার করতে হবে।

৫. হাত ধোয়ার বেসিন, আয়না ও আশেপাশের স্থান পরিস্কার করতে হবে এবং সাবান আছে কিনা পরীক্ষা করতে হবে
৬. তোয়ালে পরিস্কার করতে হবে এবং প্রয়োজনে পরিবর্তন করতে হবে।
৭. চিত্রকর্মে শুকনো ধুলা, আসবাবপত্রের ধুলা, পরিস্কারক যন্ত্রের সাহায্যে কাঁচ ও মেঝে খুব দ্রুত পরিস্কার করা দরকার
৮. রক্ষণাবেক্ষণ যন্ত্রপাতি পরিস্কার করা
৯. প্রত্যেকদিন সন্ধ্যায় উচিত হবে টয়লেট/প্রসাধন কক্ষ তদারকি করা
১০. পরিস্কারক সামগ্রী ঃ
    * ময়লা দূর করতে যা ব্যবহার করা হয় তাই পরিস্কারক সামগ্রী।

    পরিস্কারক সামগ্রীর ব্যবহার ঃ
    * মিতব্যয়িতার সাথে ব্যবহার করতে হবে
    * মোড়ক পড়তে হবে, পণ্যকে চিনতে/বুঝতে হবে এবং নিয়মাবলি ধেখাতে হবে
    * পণ্যকে মিশ্রণ করা যাবে না।
    * যদি বুঝতে সমস্যা হয় সর্বদা সাহায্য নিতে হবে অথবা নিয়মাবলি দেখতে হবে।

রান্না ঘরের সিঙ্ক পরিস্কার

রান্নাঘরের সঠিক ব্যবহার ও পরিস্কার-পরিচ্ছন্নতার জন্য সিন্ক পরিস্কার রাখা জরুরি। এটা শুধু পরিস্কার রাখার জন্য নয় বরং এতে ব্যবহারকারীর রুচির প্রশ্নও আসে। এটি গৃহস্থালি কাজের প্রাত্যহিক সাধারণ একটি অংশ।

রান্নাঘরের সিন্ক পরিস্কার করা এবং পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করার জন্য কিছু পরামর্শ ঃ
১. সমস্ড় থালা বাসন সিন্ক থেকে সরাতে হবে
২. কিছু গরম পানি সিন্কে ঢেলে দিতে হবে। যেন কোণায় কোণায় তা ছড়িয়ে পড়ে। একবার একপাশ পরিস্কার করতে হবে। তাপর গরম পানিতে এককাপ গৃহস্থালির ব্যবহার্য পরিস্কারক সামগ্রী ঢেলে দিতে হবে। এভাবে কমপক্ষে ১ ঘন্টা রাখতে হবে। এখন এক জোড়া চিমটা দিয়ে ঠেলে নিতে হবে। যদি আপনার চিমটা না থাকে তাহলে অন্য কিছু দিয়ে পানি নাড়াচাড়া করতে হবে অবশ্য এর জন্য হাতও ব্যবহার করতে পারেন। হাতে অবশ্যই গাভস লাগাতে হবে এবং কাপড়ে যেন সাবান মিশ্রিত পানি না লাগে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে
৩. সিন্ক-এর বিভিন্ন ছোট গর্ত পরিস্কার করতে হবে
৪. কিছু জীবাণুনাশক (রান্নাঘর পরিস্কারক সামগ্রী) ব্যবহার করতে হবে এবং ব্রাশ দিয়ে পরিস্কার করতে হবে। ছাকনিসমূহ ভালোভাবে পরিস্কার করতে হবে
৫. সরু কিছু দিয়ে আশেপাশের ছোট ছোট স্থানসমূহ ভিজিয়ে পরিস্কার করতে হবে
৬. বাল্বের চারপাশ পরিস্কার করতে হবে। এর জন্য আপনি পুরাতন দাঁতের ব্রাশ ব্যবহার করতে পারেন।
৭. সবসময়ই পানি চলমান রাখতে হবে। থালা-বাসন মোছার তোয়ালে পরিস্কার রাখতে হবে এবং শুকিয়ে ফেলতে হবে।

এভাবে আপনি একটি পরিস্কার ও ঝকমকে সিন্ক পেতে পারেন।

রান্নাঘরের তাকসমূহ ঃ
রান্নাঘরের তাকসমূহ প্রাত্যহিক অথবা নির্দিষ্ট সময় পর পর পরিস্কার করতে পারেন। প্রত্যেকদিন হালকাভাবে কেবিনেটের উপরের অংশ পরিস্কার করা যেতে পারে অথবা ১৫ দিন/১ মাস পর পর সরাসরি ধৌত করা যেতে পারে।

খাবারের অবশিষ্টাংশ ধোয়া এবং বাতাসে ভেসে বেড়ানো বিভিন্ন ধুলা-বালি রান্নাঘরে রাখা তাকে লেগে ময়লা হয়ে থাকতে পারে। যদি তাকগুলো কাঠের তৈরি না হয়ে পাস্টিক অথবা কৃত্রিম কাঠ জাতীয় পদার্থ দিয়ে তৈরি হয় তাহলে মাঝারি ক্ষমতাসম্পন্ন থালা-বাসন পরিস্কারক পদার্থ দিয়ে চমৎকার পরিস্কার করা যায়। কাঠের তৈরি তাকের জন্য আলাদা পরিস্কারক সামগ্রী ব্যবহার করা উচিত। কাঠের তৈরি তাকের জন্য পরিস্কারক সামগ্রী হিসেবে পানি ব্যবহার এড়িয়ে চলতে হবে।

পরিস্কার করার বিশেষ পরামর্শ ঃ
স্টিলের তৈরি কোনো উপকরণ ব্রাশ অথবা অন্য কোনো পরিস্কারক সামগ্রী দিয়ে পরিস্কার করা যাবে না। দরজার হাতল, ড্রয়ারের হাতল এমন সব জায়গা যত্নের সাথে পরিস্কার করতে হবে। কেবিনেটের বিভিন্ন অংশ আলাদা করে নিতে হবে যেন এর আশেপাশের অংশ খুব সহজে পরিস্কার করা যায়।

একবার কেবিনেট পরিস্কার হয়ে গেলে অবশ্যই নির্দিষ্ট সময় পর পর মুছতে হবে।

* ধৌত করার সময় পরিস্কারক সামগ্রী অতি ঘন মাত্রায় ব্যবহার করা যাবে না
* রান্নাঘরের তাকে শুকনা কীটনাশক রাখতে হবে
* খাবারের সাথে কীটনাশক মিশে যাওয়ার ব্যাপারে অবশ্যই সতর্ক থাকতে হবে।

গার্বেজ ঃ
গার্বেজ হচ্ছে গৃহস্থালিতে জমাকৃত কঠিন ময়লাসমূহ। গার্বেজ রাখার পাত্রে একটি পাস্টিকের ব্যাগ থাকে যা প্রত্যেকদিন নতুন ব্যাগ দিয়ে পরিবর্তন করা হয়। পাত্রগুলো প্রত্যেকদিন পরিস্কার করতে হয়। এটি পানি দিয়ে পরিস্কার করা যায়। নিচের নির্দেশনাগুলো অনুসরণ করা যায় ঃ

* ধৌত করার সময় অবশ্যই হাতে গাভস লাগাতে হবে
* অবশ্যই গার্বেজের বাক্সটি খোলা থাকবে না এবং থলেটি ভালোভাবে আটকানো থাকবে
* সবসময় ময়লার থলেটি বাচ্চাদের নাগালের বাইরে রাখতে হবে।

বাসনপত্র এবং কাটলারিজসমূহ পরিস্কার করা ঃ
রান্না করার সামগ্রী এবং তরকারি ঢাকার সামগ্রীসমূহ পরিস্কার করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এগুলো পরিস্কার করার সময় নিম্নোক্ত বিষয়সমূহ অবশ্যই অনুসরণ করতে হবে ঃ

* রান্না করার সামগ্রীসমূহ খুব সতর্কতার সাথে পরিস্কার করতে হবে। বিশেষ করে কাঁচের তৈরি এবং বিভিন্ন ভঙ্গুর সামগ্রী বিশেষ যত্নের সাহায্যে একটা একটা করে পরিস্কার করতে হবে
* বাসনপত্র পানি এবং সাবান দিয়ে ধুতে হবে হবে তারপর পরিস্কার করতে হবে
* লক্ষ রাখতে হবে রান্না করার সামগ্রীসমূহে ময়লা এবং বাসি খাবার যেন না লেগে থাকে
* মাঝে মাঝে তরকারি কাটার ছুরিসহ শান (ধারালো করা) দেয়ার প্রয়োজন হয়।

ইউনিট-৪

আচরণ ও ব্যবহার

সামাজিক আচরণের বিষয়ে পারিবারিক সেবা যত্ন প্রদানকারীর ভূমিকা ঃ

১. সঠিকভাবে তাদেরকে সম্মান করতে হবে
২. প্রথমেই কোনো আদেশ-নির্দেশ বুঝে নেয়া, পরে বুঝানো
৩. কাজের গুরুত্ব বুঝে পর্যায়ক্রমে কাজ করা
৪. কোনো কিছু না লুকিয়ে বরং সমস্যাগুলো নিয়ে আলোচনা করা
৫. ভদ্রভাবে কথা বলা এবং কাজকে আরো সুন্দর করার জন্য উপদেশ নেয়া
৬. বয়োজ্যেষ্ঠদের নিকট বিশ্বাস অর্জন করা
৭. বাড়ির মালিক, মেহমান, শিশু এবং বয়স্ক ব্যক্তির সাথে কীভাবে আচরণ করতে হবে তা জানা।

বিনয়ী হওয়ার জন্য কিছু পরামর্শ ঃ

* জীবনের সবচেয়ে বড় নীতি হলো বিনয়ী হওয়া
* কারো সাথে চিৎকার করে কথা না বলা
* কারো প্রতি অঙ্গুলি নির্দেশ না করা
* কথা বলার সময় নম্র স্বরে ও ভদ্রভাবে কথা বলা
* কারো নিকট থেকে যে রকম আচরণ আশা করা হয় অন্যের সাথে সে রকম আচরণ করা
* কোনো সমস্যা নিয়ে কারও সাথে আলোচনা করতে গেলে তার সাথে ভদ্রভাবে কথা বলা
* উচ্চতর সহকর্মীদের সাথে জনাব/জনাবা বলে সম্বোধন করা
* সবসময় তাদের নামধরে ডাকা যেমন : মি. চৌধুরী, মিসেস জিনাত ইত্যাদি
* সবসময় আনন্দময় এবং বিনয়ী থাকতে হবে
* কাজ করার সময় নিজের সমস্যা অন্যকে না জানানোর চেষ্টা করা
* সবসময় হাসি-খুশি থাকার চেষ্টা করা
* ইংরেজিতে একটি বিখ্যাত প্রবাদ মনে রাখা উচিত যে, "আপনি যখন হাসেন তখন আপনার সাথে দুনিয়া হাসে আপনি যখন কাঁদেন তখন একাই কাঁদতে হবে"
* যদি আপনি নিজে মানুষের হাসি-খুশি থাকতে চান মানুষও আপনার সাথে হাসি-খুশি আচরণ করবে।

বিনয়ের সাথে কথা বলার কিছু পরামর্শ ঃ

* সঠিকভাবে শেখার আগ পর্যন্ত মনোযোগী থাকা
* ধৈর্য ধারণ করা
* রসিকতা ভালো কিন্তু কাউকে আঘাত করে কথা বললে তা রসিকতার পর্যায়ে থাকে না।

* কথা বলার সময় হাসি-খুশি থাকতে হবে
* মনোযোগ দিয়ে শুনতে হবে
* টেলিফোন/মোবাইলে সংক্ষেপে কথা বলতে হবে
* টেলিফোনে সম্বোধন করে কথা বলতে হবে
* বয়স্কদের সাথে হাসি-মুখে কথা বলতে হবে
* পরিবারের গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিদের সাথে সুসম্পর্ক ও পারস্পারিক যোগাযোগ রক্ষা করতে হবে।

হাই তোলার সময় মুখে হাত দিতে হবে: এর দুটি যুক্তি রয়েছে। ধর্মীয় দৃষ্টিতে প্রচলিত আছে যে, হাই দেয়ার সময় মুখে হাত না দিলে শয়তান মুখ দিয়ে আপনার অন্তরে ঢুকে আত্মাকে ধ্বংস করে। দ্বিতীয়ত, এটি অস্বাস্থ্যকর কাজ হিসেবে ধরা হয়। তাই এটা যুক্তিসঙ্গত যে হাই দেয়ার সময় মুখে হাত দিতে হবে।
ব্যক্তিগত পরিস্কার-পরিচ্ছন্নতা রক্ষা করা খুবই জরুরি।

কাজসমূহের প্রাধান্য নির্ধারণ কর :
একজন গৃহস্থালি কর্মী হিসেবে প্রত্যেক দিন কাজের তালিকা তৈরী করতে হবে। থাকার ঘর থেকে শুরু করতে হবে, পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন করা, বাচ্চাদের যত্ন নেয়া এবং যদি দরকার হয় রান্না-বান্না করা। সময়মতো শেষ করার জন্য ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে জ্ঞান থাকা প্রয়োজন।

সময় সম্পর্কে কিছু পরামর্শ :
* কতটুকু সময় হাতে আছে এবং কতটুকু সময় কাজ করতে লাগবে তা বের করতে হবে যাতে প্রতিটি মুহূর্তে সন্তুষ্টি সহকারে কাজ সম্পাদন করা যায়।
* যে কাজই করুন না কেন তা আনন্দের সাথে করতে হবে
* সফলতার জন্য রাস্তা খুঁজে বের করতে হবে
* কোনো কাজে ব্যর্থ হলে দুঃখ না করা বরং ভুল থেকে শিক্ষা নেওয়া
* সকাল বেলা অথবা ঘুমানোর আগে কর্মপরিকল্পনা তৈরি করতে হবে এবং তদনুযায়ী অগ্রাধিকার দিতে হবে
* প্রতিদিন কী কী কাজ করতে হবে তার একটি তালিকা তৈরি করতে হবে এবং সে অনুযায়ী কাজ করতে হবে
* গুরুত্ব অনুযায়ী কাজ করতে হবে এবং দিন শেষে কাজগুলোর হিসেব করতে হবে
* পুরো মাসের কর্মপরিকল্পনা তৈরি করতে হবে এবং সময় নির্ধারণ করতে হবে
* আগের কাজ আগে করতে হবে
* নিজের প্রতি এবং নিজের বিচার বিবেচনায় কাজের গুরুত্বের প্রতি আস্থা থাকতে হবে
* গুরুত্বপূর্ণ কাজের সময় খুঁজে বের করতে হবে
* একটা সময়ে একটা কাজেই মনোনিবেশ করতে হবে
* দরকার হলে অন্যের সাহায্য চাইতে হবে।
* ওয়েজ আর্নার্স ডেভেলপমেন্ট বন্ড, প্রিমিয়াম বন্ড, ডলার বন্ড ক্রয়
* বিরাষ্ট্রীয়করণ শিল্প কারখানা ক্রয়
* সরকারি পট ক্রয় (রাজউক, গৃহায়ন কর্তৃপক্ষ)
* সরকারি পর্যায়ে এপার্টমেন্ট ক্রয়
* দুর্ঘটনা, অসুস্থতা ও অন্যান্য কারণে পঙ্গু হলে দূতাবাসের মাধ্যমে সরকারি ব্যয়ে দেশে ফেরত আসা
* মৃত্যুজনিত ক্ষতিপূরণ আদায়
* শিল্প দুর্ঘটনা সংক্রান্ত ক্ষতিপূরণ আদায়
* দেশে বৈধ পন্থায় অর্থ প্রেরণের ব্যবস্থা সম্পর্কে যাবতীয় তথ্যাদি ও প্রয়োজনীয় সহায়তা
* দেশী ব্যাংক-এর শাখার মাধ্যমে দেশে ব্যাংক একাউন্ট খোলা
* নিয়াগকারী দেশের আইন-কানুন ও কর্মপরিবেশ সম্পর্কে তথ্যাদি সংগ্রহ
* দেশে স্থাবর সম্পত্তি, জমি-জমার নিরাপত্তার জন্য দূতাবাসের মাধ্যমে আবেদন করা যায়।

শিশুর যত্ন

এখানে শিশু যত্নের সকল কাজ অন্তর্ভূক্ত থাকবে। প্রশিক্ষণার্থীরা শিশুর গোসল, পরিস্কার করা, খাওয়ানো এবং বিছানায় শোয়ানো ইত্যাদি বিষয়ের ওপর জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জন করবে। এছাড়া শিশুর সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ পরিবেশ ও প্রয়োজনীয় আচরণ সম্পর্কে অধিক জ্ঞান অর্জন করবে।

শিক্ষর্থীরা নিম্নের নির্দিষ্ট বিষয়গুলো শিখবে ঃ

* শিশুকে গোসল করানো
* শিশুকে পরিস্কার রাখার জন্য বিভিন্ন উপকরণ ব্যবহার
* শিশুকে নিয়ে বিভিন্ন স্থানে বেড়ানো
* হাঁটা শেখানো
* শিশুদেরকে খাওয়ানো
* ন্যাপকিন পরিবর্তনের জ্ঞান
* শিশুদের দোলনা ও বিছানায় শোয়ানোর ব্যবস্থা
* শিশুদের জন্য আরামদায়ক পরিস্কার পোশাক পরিধান করানো।

যে সব বিষয় মনে রাখা দরকার ঃ

১. বয়স অনুসারে শিশুর মনস্তত্ত্ব বিষয় বুঝতে হবে
২. শিশু অসুস্থ হলে তার প্রতি সদয় মনোভাব দেখাতে হবে
৩. বোতলে দুধ খাওয়া শিশুদের খাওয়ানো পাত্রের ব্যবহার ও পরিস্কার করা
৪. সঠিকভাবে শিশুকে খাওয়ার সময়সূচি অনুসরণ করতে হবে
৫. শিশুদের খেলার কাজে অংশ নিতে হবে
৬. শিশুর প্রশ্ননুসারে তার উত্তর দিতে হবে
৭. অপ্রত্যাশিত বিপদ থেকে দূরে থাকার জন্য শিশুদের চলাফেরার ওপর সার্বক্ষণিক নজর রাখা প্রয়োজন।

শিশু যত্নের তালিকা ঃ

* দিনে ২ বার ২-৩ ঘন্টা ঘুনানো
* শিশুর পাশে কোনো শব্দ এবং অস্বস্তিকর বিষয় থাকবে না
* সময়মতো খাওয়াতে হবে
* অতিরিক্ত খাবার দেয়া যাবে না
* গোসল করাতে হবে।
* খাবার অবশ্যই নরম, একটু সুস্বাদু এবং একটু গরম, সঠিক পরিমাণের আয়োডিন, গুকোজ, তেল, প্রোটিন ও ভিটামিন যুক্ত হবে।

শিশু বন্ধুত্বপূর্ণ পরিবেশের গুরুত্ব ঃ

একটি শিশুর ভূমিষ্ট হওয়া থেকে শৈশব (০-৫ বছর) কাল পর্যন্ত শিশুদের নিরাপদ বৃদ্ধি লাভের জন্য বন্ধুবৎসল ও উদ্দীপক পরিবেশ প্রয়োজন। নিরাপদ ও বন্ধুবৎসল পরিবেশে যতবেশি ভালোবাসা ও পারস্পরিক যোগাযোগ নিশ্চিত থাকবে ততবেশি মস্তিষ্ক সেল বৃদ্ধি পাবে যা সারা জীবনের প্রবৃদ্ধিতে সমৃদ্ধ হবে। একটি শিশু যখন যত্নকারীর নিকট হতে সক্রিয় সহযোগিতা পায় যা শিশুর জীবন পূর্ণ প্রবৃদ্ধির সহায়ক, তখন তাদের জীবনের অন্যান্য কাজ এবং স্কুলের জন্য ভালো প্রস্তুতি নিতে পারে। তারা আত্মবিশ্বাসী, ভালো সামাজিকতা এবং পারিবারিক-সামাজিক জীবনে অবদান রাখতে পারে।

পরামর্শ ঃ

শিশুদের সাথে নিম্নবর্ণিত পদ্ধতিতে খেলা করা যায়–

* লুকোচুরি খেলা, কথা বলা এবং গান করা (এটা শিশুর যত্নে বিশেষ সহায়ক)
* শিশুকে আপনার পিঠে উঠতে দিন (১-৫ বছর বয়সে)
* দোল খাওয়ান (১-৫ বছর বয়সে)
* এক শিশু অন্য শিশুর সঙ্গে ভাব বিনিময় এবং যদি সম্ভব হয় অন্য শিশুর সঙ্গে খেলা করতে দেয়া
* তাদের সঙ্গে উদ্দীপক খেলা এবং কৌতুক করুন। (শুরুতে আরামদায়ক খেলনা দিন)

শিশুদের খেলনা এবং উপকরণের মাধ্যমে খেলে। খেলনা দিন, শিশু পারিপার্শ্বিক জগত, প্রতিবেশ ও অন্যান্যদের জানতে শেখে খেলার মাধ্যমে।

খেলনা শিশুদের আরও কিছু শেখায়, যেমন–

* কিভাবে কাজ করতে হয় তা বের করে
* নতুন ধারণা তুলে ধরে
* পেশী নিয়ন্ত্রণ এবং শক্ত করে
* তাদের কল্পনাশক্তি প্রয়োগ করে
* সমস্যা সমাধান করে
* অন্যদের সঙ্গে সহযোগিতা শেখে।

শিশু যত্নের আরও টিপস্ পরিশিষ্ট- ৪-এ দ্রষ্টব্য।

অসুস্থ ব্যক্তির যত্ন

অসুস্থ ব্যক্তিদের যত্ন নেওয়া :

* হাসপাতালের বিছানা চাদর যেভাবে ব্যবহার করতে হয়
* হুইল চেয়ার ব্যবহার করা
* সবকিছু পরিহার করে যত্ন নেওয়ার মন মানসিকতা থাকতে হবে
* রোগীর সাথে ভালো ব্যবহার দেখাতে হবে এবং ধৈর্য রাখতে হবে
* যখন প্রয়োজন হয় মানসিক যত্ন নিতে হবে
* তাদের সাথে যে সকল সমস্যার সম্মুখীন হতে হয় তা থেকে সতর্ক থাকতে হবে।
* সঠিক সময় ঔষুদ খাওয়ানো
* যে সব দর্শনার্থী দ্বারা রোগীর সমস্যা সৃষ্টি হয় তাদের অন্য জায়গায় নিয়ে যেতে হবে
* রোগীর চতুর্দিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ রাখতে হবে
* রোগীকে সঠিকভাবে যত্ন নিতে এবং পরিষ্কার করে রাখতে হবে (যেমন : নখ কাটা, প্রয়োজনে ত্বকে লোশন দেওয়া, গোসল করানো ইত্যাদি)
* নিয়মিত ঔষুধপত্র খাওয়ানো।

যা জানা উচিত :

* বয়স্ক লোকেরা সাধারণত যে সব ভোগে তাহলো ক্ষুধা-মন্দা, অনিদ্রা, পিঠ ব্যথা, ডায়াবেটিক, উচ্চ রক্তচাপ, বাতের ব্যথা, বদ মেজাজ ইত্যাদি। সুতরাং তাদের সাথে খুব সহানুভূতিশীল আচরণ করতে হবে।

* স্বাভাবিক রক্তচাপ হচ্ছে ১২০/৮০। এই পরিমাণের চেয়ে উচ্চ মাত্রাকে উচ্চ রক্তচাপ বলে এবং এর চেয়ে নিচু মাত্রাকে নিম্নচাপ বলে।

* সর্বোচ্চ মাত্রায় রক্তের সুগার : অভূক্ত অবস্থায় : ৬ খাবারের পর : ১০

যদি রক্তে শর্করার স্বাভাবিক পরিমাণের চেয়ে অধিক দেখা যায় তাহলে সে রোগীকে ডায়াবেটিক রোগী বলা হয়।

* বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য ক্যালসিয়াম খুবই প্রয়োজন যা মেরুদন্ডকে রক্ষা করে। দুধ, ডিম, পনির, বাদাম, শুকনো ফল, সবুজ শাক সবজি ইত্যাদি ক্যালসিয়াম দেয়। ৭০ বছরের পর প্রত্যেকদিন ৮০০ মি. গ্রা. ক্যালসিয়াম প্রয়োজন। বৃদ্ধদের জন্য লৌহ খুবই প্রয়োজন।

* চোখের জ্যোতির জন্য ভিটামিন ভি-২ প্রয়োজন, যা সহজেই পাওয়া যায় ডিম, দুধ, পনির ইত্যাদি থেকে। ভিটামিন সি দাঁতের জন্য খুবই ভালো, পেশী শক্ত করতে এবং ইনফ্লুয়েঞ্জা জনিত রোগের কারণে প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে ভিটামিন সি খুবই প্রয়োজন। সাধারণত ভিটামিন সি পাওয়া যায়। যেমন- লেবু, পেয়ারা, দামী ফল, টমেটো, লেটুস ইত্যাদি।

(১) প্রবাসীদের জন্য কল্যাণমূলক কর্মকান্ড ঢাকা, চট্টগ্রাম ও সিলেটে আন্তর্জাতিক বিমান বন্দরে নিরাপদভাবে আগমন ও বহির্গমন নিশ্চিত করার জন্য কল্যাণ ডেস্ক, প্রবাসী চ্যানেল এবং বিমান বন্দর হতে নিকটস্থ বাস/রেল স্টেশনে যাবার সুবিধার্থে বাসের ব্যবস্থা রাখা হয়েছে।

(২) প্রবাসীদের মেধাবী সন্তানদের জন্য বিদ্যালয়সমূহে স্টাইপেন্ড-এর ব্যবস্থা করা হয়েছে

(৩) ঢাকাস্থ বারিধারায় প্রবাসীদের জন্য এপার্টমেন্ট তৈরি করা হচ্ছে

(৪) বিদেশগামী ও প্রবাসী কর্মীদের বহির্গমন-সংক্রান্ত সকল সুবিধা প্রদানের লক্ষ্যে ওয়ান স্টপ সেন্টার নির্মাণ করা হচ্ছে। সেখানে নিম্নোক্ত সুবিধাসমূহ পাওয়া যাবে-

ক) স্বল্পব্যয়ে থাকার ব্যবস্থা

খ) বিমান সংস্থাসমূহের টিকেট

গ) ট্রাভেল এজেন্সি অফিস

ঘ) রিক্রুটিং এজেন্সী অফিস

ঙ) মানি এক্সচেঞ্জ সুবিধা

চ) পরিবহন সুবিধা

ছ) মেডিকেল টেস্ট সুবিধা

জ) বিএমইটি বহির্গমন ছাড়পত্র

ঝ) প্রাক বহির্গমন ছাড়পত্র

ঞ) ফোন, ফ্যাক্স, ই-মেইল।

ট) কমিউনিটি সুবিধা।

অভিবাসী শ্রমিকদের কল্যাণে বিদেশে বাংলাদেশ মিশনে অবস্থিত শ্রম উইংয়ের দায়িত্ব:
কোনো অভিবাসী শ্রমিক তার চাকরি তথা বেতন ও অন্যান্য অসুবিধা সম্পর্কে শ্রম উইংকে অবহিত করলে–
(ক) যদি অভিযোগটি কোনো নিয়োগকারীর বিরুদ্ধে হয়, তাহলে নিয়োগকারীর সাথে অভিযোগকারীর নালিশের মীমাংসায় সহায়তা করবেন অথবা–
(খ) যদি দফা ক অনুযায়ী বিষয়টি মীমাংসা না করা যায়, তাহলে তিনি অভিযোগকারীকে যে আদালতে তার নালিশের প্রতিকার পাওয়া যাবে সে আদালতে মামলা করার জন্য সহায়তা করবেন, অথবা-
(গ) যদি অভিযোগটি কোনো এজেন্ট-এর বিরুদ্ধে হয় তাহলে তিনি প্রয়োজনীয় তথ্যাদি এবং সুপারিশসহ বিষয়টি সরকার বা নিবন্ধকের কাছে প্রেরণ করবেন।
(ঘ) যদি কোনো নিয়োগকর্তা রিক্রুটিং এজেন্ট-এর বিরুদ্ধে অভিযোগ করেন, তাহলে শ্রম অ্যাটাচি যে রকম উপযুক্ত মনে করবেন সেই রকম তদন্তের পর এজেন্ট-এর বিরুদ্ধে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণের জন্য তার সুপারিশসহ সরকার বা নিবন্ধকের কাছে প্রতিবেদন প্রেরণ করবেন, নিয়োগকারী কর্তৃক ইমিগ্রেন্টের বিরুদ্ধে অভিযোগের ক্ষেত্রে শ্রম অ্যাটাচি ইমিগ্রেন্টকে চুক্তিপত্রের শর্তাবলী মেনে চলার জন্য বুঝাবেন এবং গুরুতর অসদাচরণের ক্ষেত্রে সংশিষ্ট ইমিগ্রেন্টকে দেশে প্রত্যাবর্তনের ব্যবস্থা গ্রহণ করবেন।

প্রতিবন্ধিতা

প্রতিবন্ধিতা পরিচিতি ঃ
প্রতিবন্ধিতা এবং তার কারণ সম্পর্কে সঠিক ধারণার অভাবে সমাজে নানা ধরণের ভুল বিশ্বাস ও চর্চা প্রচলিত রয়েছে। তাই প্রতিবন্ধী মানুষের অবস্থা ও অবস্থানের পরিবর্তন ও অধিকার সুরক্ষার মাধ্যমে উন্নয়নের মূলস্রোতঃধারায় একীভূত করার জন্য প্রতিবন্ধিতা ও তার কারণ বিষয়ে সঠিক ধারণা প্রদান জরুরী।

উদ্দেশ্যসমূহ ঃ এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ

১. প্রতিবন্ধিতা কি তা ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
২. প্রতিবন্ধিতার ধরণগুলোর নাম বলতে পারবেন; এবং
৩. প্রতিবন্ধী ব্যক্তিকে কিভাবে যত্ন বা সংযোগ স্থাপন করতে হয় তা উলেখ করতে পরবেন।

* অধিবেশনের শুরুতে জিজ্ঞেস করুন অংশগ্রহণকারীরা প্রতিবন্ধিতা বলতে সাধারণভাবে কী বুঝেন?

প্রতিবন্ধিতা কী ঃ
প্রতিবন্ধিতা একটি বিকাশমান ধারণা এবং প্রতিবন্ধিতা হলো প্রতিবন্ধী ব্যক্তি এবং তার প্রতি দৃষ্টিভঙ্গিগত ও পরিবেশগত বাধার মধ্যকার আন্তঃসম্পর্কের পরিণতি, যা অন্যান্যদের সাথে সমতার ভিত্তিতে সমাজে পূর্ণ ও কার্যকর অংশগ্রহণে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের বাধাগ্রস্ত করে। আর প্রতিবন্ধী ব্যক্তিবর্গ হলেন তারা, যাদের দীর্ঘ মেয়াদী শারীরিক, মানসিক, বুদ্ধিগত বা ইন্দ্রিয়গত অসুবিধা রয়েছে, যা নানান প্রতিবন্ধকতার সাথে মিলেমিশে সমাজে অন্যান্যদের সাথে সমতার ভিত্তিতে তাদের পূর্ণ ও কার্যকর অংশগ্রহণে বিঘ্ন ঘটায়।

বাংলাদেশ প্রতিবন্ধী কল্যাণ আইন, ২০০১ অনুযায়ী প্রতিবন্ধিতার সংজ্ঞা-
"প্রতিবন্ধী" অর্থ এমন ব্যক্তি যিনি-
ক) জন্মগতভাবে, বা রোগাক্রান্ত হইয়া, বা দূর্ঘটনায় আহত হইয়া, বা অপচিকিৎসায়, বা অন্য কোন কারণে দৈহিকভাবে বিকলাঙ্গ বা মানসিকভাবে ভারসাম্যহীন; এবং
খ) উক্ত রূপে বৈকল্য বা ভারসাম্যহীনতার ফলে-
(১) স্থায়ীভাবে আংশিক বা সম্পূর্ণ কর্মক্ষমতাহীন; এবং (২) স্বাভাবিক জীবন-যাপনে অক্ষম।

প্রতিবন্ধিতার ধরণ ঃ
কাজের সুবিধার্থে প্রতিবন্ধিতাকে মূলতঃ চার ভাগে ভাগ করা হয়, যথা-
(১) শারীরিক প্রতিবন্ধিতা;
(২) দৃষ্টি প্রতিবন্ধিতা;
(৩) বাক্ ও শ্রবণ প্রতিবন্ধিতা;
(৪) বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা;

(সবাইকে মাথায় হাত রাখতে বলুন। বলুন, যাদের বুদ্ধি কম থাকে তাদের বলে বুদ্ধি প্রতিবন্ধী। এবার সবাইকে এক হাতে কান ও অপর হাতে মুখে ধরতে বলুন। বলুন যারা কানে শোনে না বা কথা বলতে পারে না তাদের বলে বাক্ ও শ্রবণ প্রতিবন্ধী। এবার হাত দিয়ে দেখিয়ে বলুন যাদের শরীরে অর্থাৎ হাত, পা, মেরুদন্ডে সমস্যা থাকে তাদের বলে শারীরিক প্রতিবন্ধী। এছাড়া যার একের অধিক প্রতিবন্ধিতা থাকে তাদের বলে বহুমাত্রিক প্রতিবন্ধী।)

* অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞেস করুন সমাজে ও পরিবারে প্রতিবন্ধী মানুষদের সাথে কী ব্যবহার করা হয় এবং তাদের কী নামে ডাকা হয়?

(সম্ভাব্য উত্তর হতে পারে- পঙ্গু, বোবা, লেংড়া, কানা, অন্ধ, পাগল ইত্যাদি)

* জিজ্ঞেস করুন নামগুলো ভাল অর্থ না খারাপ অর্থ বহন করে (ইতিবাচক না নেতিবাচক)। তাদের উত্তরগুলো শুনুন।
* বলুন, প্রত্যক মানুষেরই তার নিজের নামে পরিচিত হওয়ার অধিকার রয়েছে এবং প্রতিবন্ধী মানুষদের সাথে ব্যবহারের কিছু নিয়ম আছে। প্রশিক্ষণার্থীরা বিদেশে যে বাড়ীতে চাকুরী করতে যাবেন যেখানে কোন প্রতিবন্ধী মানুষ থাকলে তার প্রতিবন্ধিতার ধরণটি বোঝার চেষ্টা করবেন এবং গৃহকর্তীর কাছ থেকে তা স্পর্শকাতর বিষয়গুলো জেনে নিন।

প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সাথে যে সব আচরণ এর ক্ষেত্রে করণীয় ঃ

* নেতিবাচক নামে ডাকা যাবে না।
* কথা বলার সময় সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।
* প্রতিবন্ধী ব্যক্তি কাজের পরিবেশে বিঘ্ন ঘটালে কোন বিষয়টিতে সে অসাচ্ছন্দবোধ করে সেটি বোঝার চেষ্টা করবেন এবং সেই অনুযায়ী আচরণ করার চেষ্টা করবেন।
* তাকে অনিরাপদ স্থানে একা ফেলে স্থান ত্যাগ করবেন না।
* কোনভাবেই (প্রকাশ্যে বা গোপনে) তাকে শারীরিক বা মানসিক নির্যাতন করা যাবে না।

ফুল ও চারাগাছ ঃ

ফুল ও চারাগাছ দিয়ে বাড়ি সাজানো শুধু দেখতে ভালো-লাগার জন্য নয় এটা শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্যও অতি প্রয়োজনীয়। তাই সবদেশেই গৃহসজ্জার জন্য প্রাকৃতিক এই উপদানগুলো বেছে নেওয়া হয়। এতে ঘরে সবুজের ছোঁয়াও বিরাজ করে যা চোখের জন্যও উপকারী। কোন কোন ঘরে ফুল ও চারাগাছ ব্যবহার করা হয় তার একটা ধারণা আগেই দেওয়া হয়েছে। যে ভাবে ফুল ও চারাগাছ গৃহসজ্জার কাজে ব্যবহৃত হয় তার সংক্ষিপ্ত বর্ণনা নিচে দেওয়া হল ঃ

* প্রাকৃতিক ফুল দিয়ে ঘর সাজোনো বনসাই
* প্রাকৃতিক শুকনো ফুল দিয়ে সাজানো
* কৃত্রিম ফুল ও চারাগাছ দিয়ে সাজানো

নিয়মিত সতেজ ফুলের প্রাপ্যতার অভাবে ও দীর্ঘস্থায়িত্বের জন্য অনেকে শুকনো ফুল ব্যবহার করে। শুকনো ফুল হলেও নিয়মিত পরিস্কার করতে হবে। সাধারণত শুকনো কাপড় অথবা নরম ব্রাশ দিয়ে পরিস্কার করতে হবে যেন ফুলের অংশবিশেষ ঝরে না পড়ে। হুবহু ফুল ও চারাগাছের মতো দেখতে কৃত্রিম ফুল ও চারাগাছ দিয়ে ঘর সাজানো এখন বহুল প্রচলিত। রক্ষণাবেক্ষণে কম ঝামেলা ও দীর্ঘস্থায়ীত্বের জন্য এর ব্যবহার ব্যাপক। পরিস্কারের জন্য শুকনো কাপড় ব্যবহার করতে হবে। মাঝে মাঝে পরিস্কারক দিয়ে ধুতে হবে।

প্রাকৃতিক চারাগাছ ঃ

প্রাকৃতিক চারাগাছ জীবিত রাখতে বাড়তি যত্ন, সূর্যের আলো ও বাতাস খুবই জরুরী। মাসে একবার অথবা দু'বার অথবা চারাগাছের প্রকৃতি অনুযায়ী আরও বেশিবার গাছগুলো রোদে রাখতে হবে। গাছের জন্য আনুপাতিক হারে পানি ব্যবহার করতে হবে টবের আকৃতি অনুযায়ী। নিয়মিত ছেঁটে ফেলতে হবে গাছের শুকনো পাতা। ডালপালা ছেঁটে পরিস্কার করতে হবে গাছের বৃদ্ধি ও ধরণ অনুযায়ী। চারাগাছে ব্যবহৃত মাটির অথবা পাস্টিকের টব নিয়মিত পরিস্কার করতে হবে। অধিক বয়সী বড় গাছের ক্ষুদ্র আকৃতিকে 'বনসাই' বলে যা অনেকে শখের বসে ঘরের মধ্যে রাখে। বনসাই গাছ ঘরের মধ্যে রাখলেও নিয়মিত পরোক্ষভাবে সূর্যের আলো ও বাতাস দরকার। ঘরের বাইরে নেওয়া সম্ভব না হলে বনসাই ও চারাগাছগুলোকে মাঝে মাঝে বারান্দা বা ব্যালকোনিতে রাখতে হবে আলো ও বাতাসের জন্য। আকৃতি অনুযায়ী বনসাই গাছে নিয়মিত কিন্তু খুব অল্প পানি দেওয়া দরকার।

ভাষা ও যোগাযোগ দক্ষতা

১. দৈনন্দিন জীবনে ব্যবহারোপযোগী শব্দ

ক্রম	বাংলা	ইংরেজি	আরবি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	আমি (পুং ও স্ত্রী)	I		আনা
২.	আমরা (পুং ও স্ত্রী)	We		নাহ্নু
৩.	তুমি, আপনি (পুং)	You		আন্তা
৪.	তুমি, আপনি (স্ত্রী)	You		আনতি
৫.	তোমরা ২ জন (পুং ও স্ত্রী)	You		আন্তুমা
৬.	তোমরা সকল (পুং)	You		আন্তুম
৭.	তোমরা সকল (স্ত্রী)	You		আন্তুন্না
৮.	সে (পুং)	He		হুয়া
৯.	সে (স্ত্রী)	She		হিয়া
১০.	ইহা, এই	It, This		হাজা
১১.	তাহারা ২ জন	They		হুমা
১২.	তাহারা সকল (পুং বহুবচন)	They		হুম
১৩.	তাহারা সকল (স্ত্রী বহুবচন)	They		হুন্না
১৪.	কি?	What?		হাল
১৫.	কি?	What?		মা
১৬.	কি?	What?		মাজা
১৭.	কি? (কথ্য ভাষা)	What?		ইশ
১৮.	কোথায়?	Where?		আইনা
১৯.	কখন?	When?		মাতা
২০.	কত?	How much?		কাম
২১.	কেমন?	How?		কাইফা
২২.	কে?	Who?		মান
২৩.	কেন?	Why?		লিমা/লিমাযা

ক্রম	বাংলা	ইংরেজি	আরবি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
২৪	ঐ	That		যালিকা
২৫	সাথে	With		মাআ
২৬	ভালো, উত্তম	Good		খাইর/তাইয়্যিব
২৭	ধন্যবাদ	Thank		শুকরান
২৮	খারাপ (কথ্য ভাষা)	Bad		মুশতাইয়্যিব
২৯	মাফ করবেন	Forgive, Pardon, Excuse		আফওয়ান
৩০	হ্যাঁ	Yes		নাআমা
৩১	না	No		লাইছা/লা
৩২	চিঠি	Letter		খেতাব
৩৩	ফোন	Phone		ফোন
৩৪	যোগাযোগ	Communication		এতেছেলাত

২. খাবারের নাম

ক্রম	বাংলা	ইংরেজি	আরবি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	ভাত, চাউল	Rice		রুজ
২.	রুটি	Braad		খুব্জ
৩.	আটা	Flour		দাক্কিক, হাব্বা
৪.	ময়দা	Fine Flour		দাক্কিক, ফিনু
৫.	দুধ	Milk		হালিব
৬.	ডিম	Egg		বাইদাহ
৭.	গোস্ত, মাংস	Meat		লাহাম
৮.	গরুর মাংস	Beef		লাহামুল বাক্কার
৯.	খাসির মাংস	Mutton		লাহামুল গানাম
১০.	ডাল	Pulses		আদাস
১১.	খানা	Food		তাআম
১২.	চিনি	Sugar		সুক্কার
১৩.	মাছ	Fish		সামাক
১৪.	সকাল বেলার নাস্তা	Break Fast		ফুতুর
১৫.	দ্বিপ্রহরের আহার	Lunch		গাদা
১৬.	রাতের আহার	Dinner		আশা
১৭.	চা	Tea		শাই
১৮.	পানি	Water		মা/মই/মিয়া/মুয়া

ক্রম	বাংলা	ইংরেজি	আরবি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১৯.	পিঁয়াজ	Onion		বাছাল
২০.	রসুন	Garlic		ছাওম
২১.	আদা	Ginger		জানজাবিল
২২.	লবণ	Salt		মিল্হ
২৩.	তেল	Oil		জাইত
২৪.	হলুদ	Turmeric		কুরকুযম
২৫.	জিরা	Cumin Seed		কামুন
২৬.	হালকা খাবার	Snacks		ওয়াজবাত খাফিফা
২৭.	কফি	Coffee		কাহ্ওয়া
২৮.	জুস	Juice		আছির
২৯.	মুরগীর মাংস	Chicken Meat		লাহামুল দুজাজ

৩. ফলের নাম

১.	ফল	Fruit		ফকহি
২.	আনারস	Pineapple		আনানাছ
৩.	আম	Mango		মানজা/আনাজ
৪.	তরমুজ	Melon		বিত্বিখ
৫.	কমলা	Orange		বুরতুকাল
৬.	খেজুর	Date		তামার
৭.	আপেল	Apple		তুফফাহ
৮.	আঙুর	Grape		ইনাব
৯.	কিসমিস	Currat		ঐযিব
১০	কলা	Banana		মাউষ
১১	পেঁপে	Paipa		পাপায়া
১১	গাজর			জাজার
১৩	লিচু	Lichi		লিচি
১৪	লেবু	Lemon		লেমন
১৫	নারিকেল	Coconat		নারজেল
১৬	কাঁঠাল	Jeckfurit		কান্তাল
১৭	শশা			খেয়ার
১৮	টমেটো			বেনাডুরা

৪. সংখ্যা গণনা

	বাংলা	ইংরেজি	আরবি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	এক	One		ওয়াহেদ
২.	দুই	Two		ইছনান/ইতনিন
৩.	তিন	Three		তালাতাহ/ছালাছা
৪.	চার	Four		আরবায়াহ
৫.	পাঁচ	Five		খামসাহ্
৬.	ছয়	Six		সিত্তাহ
৭.	সাত	Seven		সাবআ
৮.	আট	Eight		তামানিয়া/ছামানিয়া
৯.	নয়	Nine		তিছয়া
১০.	দশ	Ten		আশারাহ
১১.	এগার	Eleven		আহাদা আশারা
১২.	বার	Twelve		ইছনান ওয়া আশারা
১৩.	তের	Thirteen		ছালাছাতু আশারা
১৪.	চৌদ্দ	Fourteen		আরবাআতু আশারা
১৫.	পনেরো	Fifteen		খামসাতু আশারা
১৬.	ষোল	Sixteen		সিত্তাতু আশারা
১৭.	সতের	Seventeen		সাবয়াতু আশারা
১৮.	আঠার	Eighteen		ছামানিয়াতু আশারা
১৯.	উনিশ	Nineteen		তিছয়াতু আশারা
২০.	বিশ	Twenty		ইশরুন
২১.	ত্রিশ	Thirty		ছালাছুনা/ছালাছাইন
২২.	চলিশ	Fourty		আরবাওনা/আরবাইন
২৩.	পঞ্চাশ	Fifty		খামছুনা/খামছাইন
২৪.	ষাট	Sixty		সিত্তুনা/সিত্তাইন
২৫.	সত্তর	Seventy		সাবওনা/সাবাইন
২৬.	আশি	Eighty		ছামানুনা/তামানিয়াইন
২৭.	নব্বই	Ninety		তিছওনা/তিছয়াইন
২৮.	একশত	Hundred		মিয়াতুন/ওয়াহেদমিয়া
২৯.	এক হাজার	Thousand		আলফুন/ওয়াহেদত আল্‌ফ

৫. আরবি দিন

১.	রবিবার	Sunday		ইয়াওমুল আহাদ
২.	সোমবার	Monday		ইয়াওমুল ইছনাইন
৩.	মঙ্গলবার	Tuesday		ইয়াওমুল ছুলাছা
৪.	বুধবার	Wednesday		ইয়াওমুল আরবেয়া
৫.	বৃহস্পতিবার	Thursday		ইয়াওমুল খামিস
৬.	শুক্রবার	Friday		ইয়াওমুল জুম্আ
৭.	শনিবার	Saturday		ইয়াওমুল সাব্ত

৬. ইংরেজী ক্যালেন্ডারের ১২ মাসের নাম

১.	জানুয়ারি	January		ইয়ানায়েব
২.	ফেব্রুয়ারি	February		ফেবরায়ের
৩.	মার্চ	March		মারেছ
৪.	এপ্রিল	April		আবরিল
৫.	মে	May		ম্যায়ু
৬.	জুন	June		ইউনিও
৭.	জুলাই	July		ইউলিও
৮.	আগস্ট	August		আগসতাস
৯.	সেপ্টেম্বর	September		ছেবতাম্বর
১০.	অক্টোবর	October		অকতুবর
১১.	নভেম্বর	November		নওফেম্বর
১২.	ডিসেম্বর	December		দীসাম্বর

৭. আরবি ক্যালেন্ডারের ১২ মাসের নাম

১.	Moharram		মহরম
২.	Safar		সফল
৩.	Rubiul Awal		রবিউল আউয়াল
৪.	Rabius Sani		রবিউস সানি
৫.	Jamadiul Awal		জমাদিউল আউয়াল
৬.	Jamadius Sani		জমাদিউস সানি
৭.	Rajab		রজব
৮.	Shaban		শাবান
৯.	Ramjan		রমজান
১০.	Shawal		শওয়াল
১১.	Jelkad		জিলক্বদ
১২.	Jilhaj		জিলহজ্জ

৮. আরবি ভাষায় প্রয়োজনীয় কথোপকথন

ক্রম	বাংলা	ইংরেজি	আরবি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	আস্‌সালামু আলাইকুম	Peace be upon you.		আস্‌সালামু আলাইকুম
২.	ওয়া আলাই কুমুস্‌সালাম	Peace be upon you also		ওয়া আলাই কুমুস্‌সালাম
৩.	এদিকে আসুন	Please come here.		তায়াল হেনা
৪.	আপনার নাম কী?	What is your name?		মাইসমুক/ইসইসমুক?
৫.	আমার নাম আবদুলাহ।	My name is Abdullah.		ইসমি আবদুলাহ
৬.	আপনি কেমন আছেন?	How are you?		কাইফা হালুক
৭.	আমি ভালো আছি	I am well.		তাইয়্যিব
৮.	আমার শরীর ভালো না	I am not well.		লাসতু বেখাইর
৯.	আপনি কোথা হতে এসেছেন?	Qhere have you come from?		মিন আইনা জিইতা?
১০.	আমি বাংলাদেশ হতে এসেছি।	I came from Bangladesh.		জিয়তু মিন বাংলাদেশ
১১.	কী জন্য এসেছেন?	Why have you come?		লিমা জিয়তা?
১২.	বাড়ির কাজে এসেছি।	I came for a job of house keeping		জিয়তু লিল আমাআল বাইত
১৩.	কোন কোম্পানীতে চাকরি করার জন্য এসেছেন?	In which company you came to serve?		ফি আআয়্যিতি শারিকাতি জিয়তা লিল আমালি
১৪.	কোম্পানির নাম	The name of the company is		ইসমুশ শারিকাহ .....
১৫.	কোম্পানির ঠিকানা কী?	What is the address of the company?		মা হুয়া ওনওয়ানুশ শারিকাহ?
১৬.	কোম্পানির ঠিকানা....	The name of the company is		ওনওয়ানুশ শারিকাহ .....
১৭.	কোন রিক্রুটিং এজেন্সির মাধ্যমে এসেছেন?	Through which Recruiting Agency you qre selected?		বিওয়াসিতাতি আইয়াতি ওয়াকালাতিল ইসতিকদাম জিয়তা?
১৮.	রিক্রুটিং এজেন্সির নাম	The name of Recruiting Agency is		ইসমু ওয়াসিতিল ইসতিকদাম.....
১৯.	পাসপোর্ট ও টিকেট দেখান	Please show your Passport and Ticket		হাতিল জাওয়ায ওয়াত তাযকিয়া।
২০.	অনুগ্রহ পূর্বক একটু তাড়াতাড়ি	Please make a bit hurry.		তায়াজ্জাল বিসামাহাতিকুম
২১.	আমি সৌদি রিয়াল চাই	I want Saudi Rials.		আগীর রিয়ালাস সাউদি।

ক্রম	বাংলা	ইংরেজি	আরবি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
২২	আপনি এখন যেতে পারেন।	Please you may go now.		ফাদাল।
২৩	বের হওয়ার রাস্তা কোন দিকে?	Where is the exit?		আইনাল মাখরাজ।
২৪	বের হওয়ার রাস্তা এই দিকে।	This is the way to exit.		হাজা হুয়াল মাখরাজ।
২৫	মালপত্র গ্রহণের স্থান কোথায়?	Where is the luggage counter?		আইনা মওদউ ইসতিলামিল হাকীবাহ ওয়াল আফাশাহ?
২৬	মালপত্র গ্রহণের স্থান এই দিকে।	This is the way to luggage counter.		হাজা হুয়াল মাওদাউ লি ইসতিলামিল হাকিবাহ ওয়াল আফাশাহ।
২৭	আপনি কি এখানে এয়ারপোর্টে চাকরি করেন?	Do you serve here in the Airport?		হাল আস্তা তাশতাগিলু ফি হাজাল মাত্বার।
২৮	হ্যাঁ, এখানে চাকরি করি।	Yes, I serve here.		নায়াম আশতাগিলু ফি হাজাল মাত্বার।
২৯	নিয়োগকারী কোম্পানির প্রতিনিধি আমাকে গ্রহণের জন্য আসছে কি?	Has the employers Representative come to receive me?		হাল জায়া মুমাচ্ছিলু ছাহিজাল আমাল?
৩০	ট্যাক্সিস্ট্যান্ড কোথায়?	Where is the Taxi Stand?		আইনা মাওকাফুত তাকসি?
৩১	হে ট্যাক্সি চালক রিয়াদ যাবে কি?	Oh, Taxi Driver will you go to Riyadh?		ইয়া সায়িকাত তাকসি হাল তাজহাবু ইলার রিয়াদ?
৩২	রিয়াদ যাওয়ার ভাড়া কত?	What is the Taxi fare to Riyadh?		কাম উজরাহ লির্‌রিয়াদ?
৩৩	ভাড়া ১০ রিয়াল	10 Rials		আশরাহ রিয়াল।
৩৪	আপনার ব্যবহার আমার কাছে খুব ভালো লাগে।	I like your behaviour very much.		কালামুকা আহসানু জিদ্দান লাদাইয়া।
৩৫	খাবার হোটেল কোথায়?	Whre is the Restaurant?		আইনাল মাতয়াম?
৩৬	আপনি কী খেতে পছন্দ করেন?	What type of food do you like to take?		মাজা তুহিবু আন তাকুলা।
৩৭	আমি ভাত-মাছ খেতে পছন্দ করি।	I like to take rice and fish.		আনা উহিববুর রুজ্জা ওয়াসসামাক।
৩৮	আমার জ্বর হয়েছে।	I am suffering from fever.		আছাবানিল হুম্মা।
৩৯	আমার ডাক্তারের কাছে যাওয়া প্রয়োজন।	I need to go to Doctor.		আলাইয়া আন আযহাবা ইলাতত্বাবিব।

ক্রম	বাংলা	ইংরেজি	আরবি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
৪০	আপনার আর কী কী অসুবিধা হয়?	What are the other problems you face?		আইয়াতু মুসকিলাতিল লাকা সিওয়া হাজা?
৪১	আমি রীতিমতো খেতে পারি না।	I cannot take meal regularly.		লা আসতাতিউল আকলা মাওয়াযিবান।
৪২	আপনাকে অশেষ ধন্যবাদ।	Thank you very much.		শুকরান জায়িলান।
৪৩	আবার আসবেন।	Come again.		জিয়ারাতিকুম মাররা ছানিয়া
৪৪	আমাকে সাহায্য করুন।	Help me.		সাইদ নি।
৪৫	আমি বিপদে আছি।	I am in danger.		আনা ফি মুশকিলা।
৪৬	আমি কষ্টে আছি।	I am in problem.		আনা তাবান।
৪৭	টাকা	Money		ফুলুস
৪৮	আমাকে বেতন দিন	Please give my salary		আতিনি ফুলুস
৪৯	আমাকে পানি দাও	Please give me water		আতিনি মাই
৫০	আমি বিপদে নাই	I am not in danger		মাফি মুশকিলা
৫১	এই লোকটি আমার মালিক কিনা?	Is this my Lord/Master?		হাদা কফিল?
৫২	আমি বাংলাদেশে ফোন করব	I will call Bangladesh		মামা, আনা আতিনি সুয়াই টেলিফোন বাংলাদেশ
৫৩	আমাকে বাবা ডাকছে	Father is calling me		বাবা রিত আনা
৫৪	আমাকে ভাই ডাকছে	Brother is calling me		মামা, ইনতি ইবনে বাদিওলাত/ ম্যাডাম খাইয়ে হকি মিশুম নিহা
৫৫	আমি হাসপাতালে যেতে চাই	I want to go Hospital		আনা বাদিক রহে মুস্তাসফা
৫৬	আমি এটা খেতে পাচ্ছি না	I can not eat this		আনা মাফিকি আক্কেল হায়দা
৫৭	আমি ভাত খেতে চাই	I want to eat rice		আনা বাদ্দিক রোজ
৫৮	আমি রুটি খেতে চাই না	I don't want to eat bread		আনা মাবাদ্দিক খবুজ
৫৯	এটার নাম কি?	What's name is it?		সুইসমিক হাদা
৬০	যাও	Go		রোহ / রোহে

৯. অন্যান্য শব্দাবলি

ক্রম	বাংলা	ইংরেজি	আরবি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১	দেশ	Country		দাওলাহ্
২	শহর	Town/City		বালাদ্
৩	রাস্তা	Road		ত্বারিক
৪	বাজার	Market		সুক্ব
৫	দোকান	Shop		মাহাল
৬	কর্মস্থল	Place of Wrok		মাজালুল আমাল
৭	অফিস	Office		মাকতাব
৮	স্বাগতম	Welcome		আহলান ওয়া সাহলান
৯	মারহাবা	Marhaba		মারহাবা
১০	কাপড় ধোয়ার মেশিন	Washing machine		আল মাগছালাহ/মিগছালাহ গাচ্ছালা
১১	ধোব	I wash		আগছিলু
১২	কাপড়-চোপড়	Cloths		আল্মালাবিছ
১৩	ধোও	Wash		গাছিছল
১৪	তোমাকে শিখাব	To teach you		উ'আলিমুকা
১৫	পেটগুলো	Plates		আতবাক
১৬	পেট ধোয়ার মেশিন	Dis Washer		মিগছালাতুল আতবাক
১৭	আমরা তৈরী করব	We will make		মাছ্নাউ
১৮	ভ্যাকুয়াম ক্লিনার	Vacuum cleaner		মুনায্যিফতি খাওয়াইয়াহ্/মাকিনা
১৯	চুলা	Oven		উুরন
২০	রুম	Room		আল গুরফাহ
২১	ইস্ত্রি	Electric Iron		আল মিকওয়াহ
২২	প্রশিক্ষণ	Training		আত তাদরিব
২৩	কিছু পরিমাণ	Something		বা'দা
২৪	কাল	Tomorrow		গাদান
২৫	গৃহকর্ত্রী/গৃহিনী	Land lady		রব্বাতুল বাইত
২৬	সন্তান	Children		বুনাই
২৭	আসবাবপত্র	Furniture		আল-আছাছ

বাংলাদেশ-কোরিয়া কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র পরিচালিত অন্যান্য কোর্সসমূহ ঃ

১ বছর মেয়াদী স্কীল সার্টিফিকেট কোর্সসমূহ ঃ

- ❑ অটোমোবাইল
- ❑ ইলেকট্রিক্যাল
- ❑ ইলেকট্রনিক্স
- ❑ মেকানিক্যাল
- ❑ রেফ্রিজারেশন এন্ড ওয়েল্ডিং
- ❑ সিভিল কনষ্ট্রাকশন।

৬ মাস মেয়াদী মডুলার কোর্সসমূহ ঃ

- ☺ অটোমেকানিক্স (ড্রাইভিংসহ)
- ☺ অটোমেকানিক্স উইথ অটো-ইলেকট্রিশিয়ান
- ☺ রেফ্রিজারেশন এন্ড এয়ারকন্ডিশনিং
- ☺ ইলেকট্রিশিয়ান
- ☺ ইলেকট্রিক্যাল মেশিন মেইনটেনেন্স
- ☺ কম্পিউটার, গ্রাফিক্স ডিজাইন
- ☺ আর্কিটেকচারাল ড্রাফটিং, সিভিল অটোক্যাড
- ☺ ৬ জি ওয়েল্ডিং (৩ মাস), টিগ এন্ড মিগ ওয়েল্ডিং (৩ মাস)
- ☺ ফার্নিচার মেকিং ও কার্পেন্ট্রি শাটার
- ☺ ম্যাশন, রড বাইন্ডার ও টাইলস্ ফিক্সার
- ☺ মেশিন টুলস ও সিএনসি মেশিন অপারেশন
- ☺ পাইপ ফিটার (পাঞ্চিং এন্ড পাইপ ফিটিং)
- ☺ গার্মেন্টস (৩ মাস), কোরিয়ান ভাষা শিক্ষা (২ মাস)