প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়

মধ্যপ্রাচ্যগামী (জিসিসি) নারী অভিবাসী কর্মীদের জন্য হাউজকিপিং ট্রেনিং কারিক্যুলাম

IOM
UN MIGRATION

সার্বিক তত্ত্বাবধানে :
জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো

অর্থায়ন :
ব্যুরো অফ পপুলেশন, রিফিউজিস অ্যান্ড মাইগ্রেশন (পিআরএম) অফ দ্যা স্টেট ডিপার্টমেন্ট অফ ইউনাইটেড স্টেট অফ আমেরিকা

কারিক্যুলাম প্রণয়নে :
সেন্টার ফর ডেভেলপমেন্ট কমিউনিকেশন ডেভকম

আর্থিক ও কারিগরি সহযোগিতায় :
আইওএম

প্রকাশকাল :
মে ২০২৪

প্রকাশনায় : আন্তর্জাতিক অভিবাসন সংস্থা (আইওএম)
টেলিফোন : +৮৮০ ২ ৫৫০৪৪৮১১-১৩
ফ্যাক্স : +৮৮০ ২ ৫৫০৪৪৮১৮-১৯
ইমেইল : IOMDhaka@iom.int
ওয়েবসাইট : http://www.iom.int
http://Bangladesh.iom.int

Design and Print : PATHWAY/www.pathway.com.bd

ইউনাইটেড স্টেট ডিপার্টমেন্টের জনসংখ্যা, শরণার্থী ও অভিবাসন (পিআরএম) ব্যুরো অফ পপুলেশন, রিফিউজিস অ্যান্ড মাইগ্রেশন (পিআরএম)-এর অর্থায়নে 'এশিয়া রিজিওনাল মাইগ্রেশন প্রোগ্রাম' শীর্ষক প্রকল্পের অধীনে উপসাগরীয় সহযোগিতা কাউন্সিল (জিসিসি) দেশগুলোতে গমনকারী বাংলাদেশি নারী অভিবাসীদের জন্য এই হাউসকিপিং প্রশিক্ষণ কারিক্যুলামটি তৈরি এবং মুদ্রিত হয়েছে।

Housekeeping Training Curriculum for female Bangladeshi migrants bound for Gulf Cooperation Council (GCC) Countries has been developed and printed with the support of the Bureau of Population, Refugees and Migration (PRM) of the State Department of United State of America, under the Asia Regional Migration Program

প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়

মধ্যপ্রাচ্যগামী (জিসিসি) নারী অভিবাসী কর্মীদের জন্য হাউজকিপিং ট্রেনিং কারিক্যুলাম

IOM
UN MIGRATION

সূচিপত্র

হাউজকিপিং কারিক্যুলাম পরিচিতি ৬

১. সফটস্কিল/জীবন দক্ষতা বিষয়ক অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি ১৫

অধিবেশন-১ : সূচনা অধিবেশন ১৬
অধিবেশন-২ : অভিবাসন সম্পর্কে প্রাথমিক তথ্য ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ ১৮
অধিবেশন-৩ : নিরাপদ অভিবাসন পদ্ধতি ২১
অধিবেশন-৪ : ভ্রমণ প্রস্তুতি ও বিমানবন্দরে পৌঁছানো ৩০
অধিবেশন ৫ : বিমানবন্দরের প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক সম্পর্কে ধারণা ও সেবাসমূহ ৩৪
অধিবেশন-৬ : বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা ৩৬
অধিবেশন-৭ : বিমানে আরোহণ, ট্রানজিট ও মধ্যপ্রাচ্যের বিমানবন্দরে পৌঁছানো ৪১
অধিবেশন-৮ : মধ্যপ্রাচ্য সম্পর্কে জানা ৪৪
অধিবেশন-৯ : মধ্যপ্রাচ্যে বসবাস ৪৭
অধিবেশন-১০ : মধ্যপ্রাচ্যে চলাফেরা ৫১
অধিবেশন-১২ : কর্মক্ষেত্রে বিভিন্ন ধরনের দুর্ঘটনা ও দুযোর্গ (আগুন ও ভূমিকম্প)-এর ঝুঁকি মোকাবেলার উপায় ৫৬
অধিবেশন-১৩ : প্রতিদিনের কাজের কর্মপরিকল্পনা প্রণয়ন ৫৯
অধিবেশন-১৪ : দেশের সুনাম অক্ষুণ্ন রাখতে সঠিকভাবে প্রতিনিধিত্ব করা ৬১
অধিবেশন-১৫ : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যা, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ৬৩
অধিবেশন-১৬ : প্রজনন ও যৌন স্বাস্থ্য ৬৬
অধিবেশন-১৭ : মানসিক স্বাস্থ্য ও এর যত্ন ৭০
অধিবেশন-১৮ : চাপ মোকাবেলায় কর্মীর করণীয় ৭৩
অধিবেশন-১৯ : নারী হিসেবে বিভিন্ন ঝুঁকি মোকাবেলায় আত্মরক্ষার কৌশল ও জীবন দক্ষতা ৭৭
অধিবেশন-২০ : সংকট ও সংকট মোকাবেলা ৮১
অধিবেশন-২১ : কর্মক্ষেত্রে বিরোধ নিষ্পত্তি ব্যবস্থাপনা ৮৫
অধিবেশন-২২ : পেশাদারী মনোভাবের উন্নয়ন ৮৮
অধিবেশন-২৩ : যোগাযোগ দক্ষতা অর্জন ৯০
অধিবেশন-২৪ : ডিজিটাল লিটারেসি ৯২
অধিবেশন -২৫ : মানবাধিকার এবং জেন্ডার ৯৭
অধিবেশন-২৬ : নারী অভিবাসীদের চুক্তি ৯৯
অধিবেশন-২৭ : মানবপাচার ও মানব চোরাচালান বা স্মাগলিং সম্পর্কে সচেতনতা ১০২
অধিবেশন-২৮ : দেশীয় এবং আন্তর্জাতিক আইন অনুসারে গৃহকর্মী নারীর অধিকার ১০৫
অধিবেশন-২৯ : চুক্তিপত্র অনুসারে কর্মস্থলে কর্মীর অধিকার এবং দায়িত্ব ও কর্তব্য ১০৮
অধিবেশন ৩০ : সৌদি আরবে বাংলাদেশ মিশনে অবস্থিত শ্রম উইংয়ের সেবাসমূহ ১১২
অধিবেশন-৩১ : বিদেশে দূতাবাসের সহায়তা প্রাপ্তিতে করণীয় ১১৫

অধিবেশন-৩২ : প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়, বিএমইটি ও ডেমো থেকে সেবা প্রাপ্তিতে করণীয় ১১৭
অধিবেশন-৩৩ : ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড-এর সেবাসমূহ এবং প্রাপ্তিতে করণীয় ১২১
অধিবেশন-৩৪ : প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক ও অন্যান্য ব্যাংক কর্তৃক প্রদেয় ঋণ ও অন্যান্য সহায়তা ১২৫
অধিবেশন-৩৫ : বিভিন্ন এনজিওর সহায়তা বিষয়ে ধারণা ও করণীয় ১২৭
অধিবেশন-৩৬ : বিদেশ থেকে রেমিটেন্স বা টাকা পাঠানো ১৩০
অধিবেশন-৩৭ : ফাইন্যান্সিয়াল ম্যানেজম্যান্ট ও বাজেটিং ১৩২
অধিবেশন-৩৮ : পরিবারের সাথে মিলে অর্থনৈতিক পরিকল্পনা ১৩৬
অধিবেশন-৩৯ : সঞ্চয় ও বিনিয়োগ ব্যবস্থাপনা ১৩৮
অধিবেশন-৪০ : দেশে ফেরা ও ভ্রমণকালীন আনুষ্ঠানিকতা ১৪০
অধিবেশন-৪১ : দেশে ফেরার পর নতুনভাবে মানিয়ে নেওয়া ১৪৪

২. হার্ডস্কিল মডিউল বা গৃহকর্ম প্রশিক্ষণ মডিউল-এর সহায়ক তথ্য ১৪৭
সেকশন ১ : ইলেকট্রনিক যন্ত্রপাতির ব্যবহার ১৪৮
সেকশন-২ : গৃহ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কৌশল এবং রান্নার কাজ সম্পর্কে ধারণা ১৬৫
সেকশন-৩ : গৃহের আনুষঙ্গিক কাজ সম্পর্কে ধারণা এবং বিভিন্ন দুর্ঘটনায়/জরুরি প্রয়োজনে করণীয় ১৭৪

৩. আরবি ভাষা বিষয়ক মডিউল ১৮৯
১. আরবি ভাষায় প্রাত্যহিক জীবনে ব্যবহারোপযোগী প্রয়োজনীয় শব্দাবলি ১৯০
২. আরবি দিন ও গণনা ১৯২
৩. আরবি ও ইংরেজি ক্যালেন্ডারের ১২ মাসের নাম ১৯৪
৫. আরবি ভাষায় গৃহকর্মের জন্য প্রয়োজনীয় শব্দাবলী ও নিত্যব্যবহার্য জিনিসের নাম ১৯৭
৬. খাদ্য দ্রব্যাদি ও ফলের নাম ২০১
৭. শরীরের অঙ্গ প্রত্যঙ্গ এবং চিকিৎসা সংক্রান্ত শব্দাবলী ২০৪
৮. প্রাথমিক চিকিৎসার কথোপকথন ২০৫
৯. ব্যক্তিগত প্রয়োজনীয় জিনিসের জন্য কথোপকথন ২০৬
১০. ছুটিতে যাওয়ার পথে বিমান বন্দরে কথোপকথন ২০৮

৪. সংযুক্তি ২০৯
৪.১ প্রশিক্ষণ পূর্ব এবং প্রশিক্ষণ শেষে মূল্যায়ণ ২১০
৪.২ প্রশিক্ষণ-এর অধিবেশন ভিত্তিক মূল্যায়ন ২১২
৪.৩ চুক্তিপত্র ২৩৫
৪.৪ হাউজ কিপিং প্রশিক্ষণ পরিচালনা নীতিমালা- ২০২৩ ২৫০

৫. রেফারেন্স ২৫৫

হাউজকিপিং কারিক্যুলাম পরিচিতি

প্রেক্ষাপট:

বাংলাদেশ বিশ্বের অন্যতম অভিবাসী কর্মী প্রেরণকারী দেশ। এ সময়ে নারী অভিবাসনও বাংলাদেশ থেকে উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে। বাংলাদেশের নারী অভিবাসী কর্মীরা সাধারণত মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে বিভিন্ন ধরনের পেশায় কাজে যায়, তবে গৃহস্থালী কাজেই বেশিরভাগ নারী অভিবাসন করে থাকে। মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে নারী অভিবাসনের সুযোগ সম্প্রতি আরো বেড়েছে, যার জন্য সরকার ইতোমধ্যে বিভিন্ন ধরনের উদ্যোগ গ্রহণ করেছে, বিশেষ করে নারীদের অভিবাসন প্রক্রিয়া সহজীকরণ এবং নারীকর্মীদের দক্ষতা উন্নয়নে সরকার গুরুত্বারোপ করেছে। অভিবাসী কর্মীদের দক্ষতা উন্নয়নের জন্য ইতোমধ্যে বিভিন্ন ট্রেডে প্রশিক্ষণ প্রদান করা হয়ে থাকে। তার মধ্যে নারী অভিবাসীদের গৃহস্থালী কাজ বা হাউজকিপিং-এর জন্য একমাসের আবাসিক প্রশিক্ষণ অন্যতম।

বর্তমান সময়ে বিশ্বের চাহিদা অনুযায়ী, প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয় এবং জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি)-এর মতে, নারী অভিবাসীদের জন্য বিদ্যমান হাউজকিপিং প্রশিক্ষণের বিষয়বস্তু, সময়সীমা, পদ্ধতি এবং উপকরণ সংযোজন ও বিয়োজনের মাধ্যমে উন্নত করা প্রয়োজন। এরই ধারাবাহিকতায় প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয় ও জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো-এর সার্বিক তত্ত্বাবধানে এবং আইওএম-এর আর্থিক ও প্রযুক্তিগত সহায়তায় সেন্টার ফর ডেভেলপমেন্ট কমিউনিকেশনস ডেভকম, কম্প্রিহেন্সিভ ইনফরমেশন অ্যান্ড ওরিয়েন্টেশন প্রোগ্রাম (CIOP) গাইডলাইনকে অনুসরণ করে মধ্যপ্রাচ্যে গৃহকর্মী পেশায় গমনকারী অভিবাসী নারীকর্মীদের জন্য দুই মাসের এই পরিপূর্ণ হাউজকিপিং প্রশিক্ষণ কারিক্যুলামটি ডিজাইন করেছে।

নারী অভিবাসীদের জন্য নিরাপদ, সুশৃঙ্খল, নিয়মিত এবং দায়িত্বশীল অভিবাসন নিশ্চিত করতে তাদের গন্তব্য দেশের সংস্কৃতি, আইন এবং রীতি-নীতি সম্পর্কে জানানোর পাশাপাশি সহায়ক পরিষেবাসমূহ পাওয়ার সুযোগ, অভিযোগ নিষ্পত্তি ব্যবস্থা, রেমিট্যান্স ব্যবস্থাপনা বিষয়ে তথ্য সরবরাহ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পাশাপাশি নির্দিষ্ট সময় শেষে চুক্তি সমাপ্তির পর দেশে ফিরে আসা এবং পুনঃএকত্রীকরণ বিষয়েও তথ্য দেওয়া জরুরি। বাংলাদেশ সরকার অভিবাসন প্রক্রিয়াকে নিরাপদ ও সুরক্ষিত করার জন্য নিরলসভাবে কাজ করছে। এই প্রচেষ্টার অংশ হিসাবে জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি), জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস (ডিইএমও) এবং কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র (টিটিসি) নারী অভিবাসী কর্মীদের হাউজকিপিং প্রশিক্ষণের উপর অগ্রাধিকার দিচ্ছে। বর্তমানে সারা বাংলাদেশে বিভিন্ন কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র (টিটিসি)-তে নারী অভিবাসী কর্মীদের জন্য হাউজকিপিং প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা নেওয়া হয়েছে।

আইওএম-এর আর্থিক ও প্রযুক্তিগত সহায়তায় সেন্টার ফর ডেভেলপমেন্ট কমিউনিকেশনস ডেভকম, এই কারিক্যুলামের জন্য বিষয়বস্তু নির্বাচনের ক্ষেত্রে একটি চাহিদা নিরূপণ পদ্ধতি অনুসরণ করে। চাহিদা নিরূপণের সময় বিভিন্ন ধাপ অতিক্রম করা হয়েছে, যেমন: তিন (০৩) ধরনের ফোকাস গ্রুপ ডিসকাশন (প্রশিক্ষণ গ্রহণরত সম্ভাব্য নারী অভিবাসী, বিদেশ ফেরত নারী অভিবাসী এবং বিদেশে অবস্থানরত নারী অভিবাসীর পরিবারের সদস্য), কী-ইনফরমেন্ট ইন্টারভিউ, ইন-ডেপথ ইন্টারভিউ-এর উদ্যোগ নেওয়া হয়, পাশাপাশি নারী অভিবাসন ও হাউজকিপিং সংক্রান্ত বিদ্যমান প্রশিক্ষণ মডিউলগুলো বিশ্লেষণ করা হয়। সার্বিকভাবে চাহিদা নিরূপণের ফলাফল অনুসরণ করে মধ্যপ্রাচ্যে গৃহকর্মী পেশায় গমনকারী অভিবাসী নারীকর্মীদের জন্য দুই (০২) মাসের এই পরিপূর্ণ হাউজকিপিং প্রশিক্ষণ মডিউলটি প্রণয়ন করা হয়েছে। এছাড়াও কম্প্রিহেন্সিভ ইনফরমেশন অ্যান্ড ওরিয়েন্টেশন প্রোগ্রাম (CIOP) গাইডলাইন অবশ্যই বিশেষভাবে অনুসরণ করা হয়েছে।

কারিক্যুলামের জন্য বিষয়বস্তু নির্বাচনের পর জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি), বিভিন্ন টিটিসি থেকে আগত অধ্যক্ষ ও ইন্সট্রাক্টর, অভিবাসন বিষয়ে কাজ করছে এমন প্রতিষ্ঠানের প্রতিনিধি ও আইওএম-এর সাথে মতবিনিময় ও পরামর্শের মাধ্যমে কারিক্যুলামের বিষয়বস্তু, অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি, উপকরণ নির্ধারণ করা হয়েছে।

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য:

গৃহকর্মী পেশায় বিদেশ যাওয়ার আগে অভিবাসীদের যে-সকল বিষয়ে জেনে যাওয়া এবং দক্ষতা থাকা জরুরি, সেসব বিষয়ে প্রশিক্ষণ নেওয়ার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

- অভিবাসন, নিরাপদ অভিবাসন ও অভিবাসনের প্রাক-গমন, গমন ও পুনঃএকত্রীকরণ সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্য দেওয়া এবং সফ্‌ট স্কিল এবং হার্ডস্কিল বিষয়ক দক্ষতা উন্নয়ন করা;
- মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলো সম্পর্কে জানা, যা মধ্যপ্রাচ্যে যে-কোনো দেশে গমনকারী নারী অভিবাসীর জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করবে এবং সঠিক আচরণে সহায়ক হবে;
- গৃহকর্মী পেশায়, বিশেষত মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে কাজ করার জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য দেবে এবং এ পেশার জন্য অতি প্রয়োজনীয় দক্ষতা বৃদ্ধি ছাড়াও সম্পর্কিত ঝুঁকিগুলো চিহ্নিত করার পাশাপাশি তা সমাধানে সহায়ক হবে;
- অভিবাসী নারী কর্মীর জীবন-দক্ষতা বৃদ্ধি করবে, যা যে-কোনো পরিবেশে সমস্যা মোকাবেলায় সহায়ক হবে।

প্রশিক্ষণের বিষয়বস্তু:

এই কারিক্যুলামটি মূলত মধ্যপ্রাচ্যে গৃহস্থালী পেশায় গমন করতে ইচ্ছুক নারী অভিবাসীদের জন্য। কারিক্যুলামটিকে ৩টি ভাগে ভাগ করে প্রণয়ন করা হয়েছে এবং সম্পূর্ণ কারিক্যুলামটির মাধ্যমে প্রশিক্ষণ সম্পন্ন করতে ২৫২ ঘণ্টা নির্ধারণ করা হয়েছে। এক. সফ্‌ট স্কিল বা জীবন দক্ষতা; দুই. হার্ডস্কিল বা গৃহকর্ম দক্ষতা, এবং তিন. আরবি ভাষার ওপর দক্ষতা।

এক. সফ্‌ট স্কিল বা জীবন দক্ষতা বিষয়ক কারিক্যুলামকে ১০টি মডিউলে বিভক্ত করে আলোচনা করা হয়েছে। এই ১০টি মডিউলের বিষয়গুলো বিস্তারিত আলোচনার জন্য বিষয়ভিত্তিক মোট ৪০টি অধিবেশন এবং সূচনা ও সমাপনী অধিবেশন রয়েছে। কারিক্যুলামটি ডিজাইন করা হয়েছে প্রাপ্তবয়স্কদের কথা মাথায় রেখে এবং এজন্য সর্বমোট সময় লাগবে ৮৪ ঘণ্টা।

মডিউল নং	মডিউলের নাম	অধিবেশন নং ও অধিবেশনের নাম
১.	অভিবাসন ও নিরাপদ অভিবাসন পদ্ধতি	২. অভিবাসন সম্পর্কে প্রাথমিক তথ্য ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ ৩. নিরাপদ অভিবাসন পদ্ধতি
২.	ভ্রমণ প্রস্তুতি ও গন্তব্য দেশের বিমানবন্দরে পৌঁছানো	৪. ভ্রমণ প্রস্তুতি ও বিমানবন্দরে পৌঁছানো ৫. বিমানবন্দরের প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক সম্পর্কে ধারণা ও সেবাসমূহ ৬. বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা ৭. বিমানে আরোহণ, ট্রানজিট ও মধ্যপ্রাচ্যের বিমানবন্দরে পৌঁছানো
৩.	গন্তব্য দেশ সম্পর্কে ধারণা	৮. মধ্যপ্রাচ্য সম্পর্কে জানা ৯. মধ্যপ্রাচ্যে বসবাস ১০. মধ্যপ্রাচ্যে চলাফেরা
৪.	কর্মক্ষেত্র সম্পর্কে ধারণা ও করণীয়	১১. কর্মক্ষেত্রের নিয়ম-কানুন, পোশাক ও সুযোগ-সুবিধা সম্পর্কে জানা ১২. কর্মক্ষেত্রে বিভিন্ন দুর্ঘটনা ও দুর্যোগ (আগুন ও ভূমিকম্প)-এর ঝুঁকি মোকাবেলার উপায় ১৩. প্রতিদিনের কাজের কর্মপরিকল্পনা প্রণয়ন ১৪. দেশের সুনাম অক্ষুণ্ন রাখতে সঠিকভাবে প্রতিনিধিত্ব করা

৫.	স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্য	১৫. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যা, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ১৬. প্রজনন ও যৌন স্বাস্থ্য ১৭. মানসিক স্বাস্থ্য ও এর যত্ন
৬.	জীবন দক্ষতা ও কার্যকরী যোগাযোগ	১৮. চাপ মোকাবেলায় কর্মীর করণীয় ১৯. নারী হিসেবে বিভিন্ন ঝুঁকি মোকাবেলায় আত্মরক্ষার কৌশল ও জীবন দক্ষতা ২০. সংকট ও সংকট মোকাবেলা ২১. কর্মক্ষেত্রে বিরোধ নিষ্পত্তি ব্যবস্থাপনা ২২. পেশাদারী মনোভাবের উন্নয়ন ২৩. যোগাযোগ দক্ষতা অর্জন ২৪. ডিজিটাল লিটারেসি
৭.	মানবাধিকার, জেন্ডার ও মানবপাচার	২৫. মানবাধিকার এবং জেন্ডার ২৬. নারী অভিবাসীদের চুক্তি ২৭. মানবপাচার ও স্মাগলিং সম্পর্কে সচেতনতা ২৮. দেশীয় এবং আন্তর্জাতিক আইন অনুসারে গৃহকর্মী নারীর অধিকার ২৯. চুক্তিপত্র অনুসারে কর্মস্থলে কর্মীর অধিকার এবং দায়িত্ব ও কর্তব্য
৮.	দেশে ও বিদেশে অবস্থিত নিরাপদ অভিবাসনে সহায়তাকারী প্রতিষ্ঠানসমূহ	৩০. মধ্যপ্রাচ্যে বাংলাদেশ মিশনে অবস্থিত শ্রম-উইংয়ের সেবাসমূহ ৩১. বিদেশে দূতাবাসের সহায়তা প্রাপ্তিতে করণীয় ৩২. প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়, বিএমইটি ও ডেমো-এর বিভিন্ন সেবা প্রাপ্তিতে করণীয় ৩৩. ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড-এর সেবাসমূহ এবং প্রাপ্তিতে করণীয় ৩৪. প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক ও অন্যান্য ব্যাংক কর্তৃক প্রদেয় ঋণ ও অন্যান্য সহায়তা ৩৫. বিভিন্ন এনজিওর সহায়তা বিষয়ে ধারণা ও করণীয়
৯.	রেমিটেন্স প্রেরণ ও ফাইন্যান্সিয়াল ম্যানেজমেন্ট	৩৬. বিদেশ থেকে রেমিটেন্স বা টাকা পাঠানো ৩৭. ফাইন্যান্সিয়াল ম্যানেজমেন্ট ও বাজেটিং ৩৮. পরিবারের সাথে মিলে অর্থনৈতিক পরিকল্পনা করা ৩৯. সঞ্চয় ও বিনিয়োগ ব্যবস্থাপনা
১০.	দেশে ফেরা ও টেকসই পুনঃএকত্রীকরণ	৪০. দেশে ফেরা ও ভ্রমণকালীন আনুষ্ঠানিকতা ৪১. দেশে ফেরার পর নতুনভাবে মানিয়ে নেওয়া

দুই. হার্ডস্কিল বা গৃহকর্মে দক্ষতা বিষয়ক কারিক্যুলামকে মোট ৩টি সেকশনে বিভক্ত করে আলোচনা করা হয়েছে।

সেকশন নং	সেকশনের নাম	আলোচ্য বিষয়
সেকশন-১	ইলেকট্রনিক যন্ত্রপাতির ব্যবহার	১. ওয়াশিং মেশিন ২. ভ্যাকুয়াম ক্লিনার ও কার্পেট ক্লিনিং ৩. আয়রন/ইস্ত্রি ৪. মধ্যপ্রাচ্যে ব্যবহৃত ৫ বার্নারের গ্যাসের চুলা ৫. মাইক্রোওয়েভ ওভেন ৬. ফ্রিজ ও ডিপ ফ্রিজ ৭. ব্লেন্ডার, গ্রাইন্ডার ও জুসার ৮. রাইস কুকার ও প্রেসার কুকার ৯. কফি মেকার ১০. বৈদ্যুতিক ওভেন ১১. পানি গরমকারী বৈদ্যুতিক হিটার ১২. টোস্টার ও স্যান্ডউইচ মেকার ১৩. ডিপ ফ্রায়ার ১৪. ডিস ওয়াশার
সেকশন-২	গৃহ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কৌশল এবং রান্নার কাজ সম্পর্কে ধারণা	১. রান্নাঘর ক্লিনিং পদ্ধতি ও ক্লিনিং মেডিসিন-এর ব্যবহার ২. ড্রইং রুম ও ডাইনিং রুম ক্লিনিং ও গোছানো ৩. বাথরুম ক্লিনিং পদ্ধতি ও ক্লিনিং মেডিসিন-এর ব্যবহার ৪. বেডরুম ক্লিনিং ও গোছানো ৫. ময়লা পরিষ্কার ব্যবস্থাপনা-এর ব্যবহার ৬. রান্নার প্রস্তুতি, রান্না করার কৌশল ৭. খাবার পরিবেশন ৮. বয়স্কদের যত্ন বিষয়ে প্রাথমিক ধারণা
সেকশন-৩	গৃহের আনুষঙ্গিক কাজ সম্পর্কে ধারণা এবং বিভিন্ন দুর্ঘটনায়/জরুরি প্রয়োজনে করণীয়	১. শিশুদের যত্ন বিষয়ে প্রাথমিক ধারণা ২. অসুস্থ ব্যক্তি এবং প্রতিবন্ধীদের যত্ন বিষয়ে প্রাথমিক ধারণা ৩. প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা উপকরণ/বাক্স ৪. বাগান পরিচর্যা (শুকনো ও তাজা) ৫. কেটে গেলে ও পুড়ে গেলে করণীয় ৬. বৈদ্যুতিক শর্টসার্কিট ও আগুন লাগলে করণীয় এবং অগ্নি নির্বাপক যন্ত্রের ব্যবহার ৭. ভূমিকম্প ও হিট স্ট্রোক হলে করণীয়

হার্ডস্কিল/গৃহকর্মের দক্ষতা বিষয়ক সেকশনগুলো আলোচনা ও অধিবেশন পরিচালনের জন্য নির্দেশনা ও প্রতিটি বিষয়ে পর্যাপ্ত তথ্য প্রদান করা হয়েছে।

তিন. আরবি ভাষার দক্ষতা বৃদ্ধির মডিউল-এ ১০টি ভাগে ভাগ করে তৈরি করা হয়েছে। আলোচ্য বিষয়গুলো হলো:

ক্রমিক নং	আলোচ্য বিষয়
১.	আরবি ভাষায় প্রাত্যহিক জীবনে ব্যবহারোপযোগী প্রয়োজনীয় শব্দাবলি
২.	আরবি দিন ও গণনা
৩.	আরবি ও ইংরেজি ক্যালেন্ডারের ১২ মাসের নাম
৪.	আরবি ভাষায় বিমানবন্দরে প্রয়োজনীয় শব্দ ও কথোপকথন
৫.	আরবি ভাষায় গৃহকর্মের জন্য প্রয়োজনীয় শব্দাবলি ও নিত্যব্যবহার্য জিনিসের নাম
৬.	খাদ্য দ্রব্যাদি ও ফলের নাম
৭.	শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ এবং চিকিৎসা সংক্রান্ত শব্দাবলি
৮.	প্রাথমিক চিকিৎসার কথোপকথন
৯.	ব্যক্তিগত প্রয়োজনীয় জিনিসের জন্য কথোপকথন
১০.	ছুটিতে যাওয়ার পথে বিমান বন্দরে কথোপকথন

প্রশিক্ষণে কারা অংশগ্রহণ করতে পারবে:

প্রশিক্ষণটি শুধু সম্ভাব্য নারী অভিবাসীদের জন্য। যারা ইতোমধ্যে গৃহস্থালী পেশায় মধ্যপ্রাচ্যে ও সৌদি আরবে যাচ্ছেন বা যাওয়ার প্রস্তুতি গ্রহণ করছেন, এমন নারীরা এতে অংশগ্রহণ করবেন।

প্রশিক্ষণে ভর্তির ন্যূনতম যোগ্যতা:

প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করার জন্য অংশগ্রহণকারীদের যেসব যোগ্যতা থাকতে হবে, তা হলো:

- শিক্ষাগত যোগ্যতা ন্যূনতম ৫ম শ্রেণি পাশ হতে হবে (আরবি ভাষা জানার ক্ষেত্রে শিক্ষাগত যোগ্যতা ৫ম শ্রেণি পাস হতে হবে);
- একটি বাংলা ও একটি ইংরেজি বাক্য লিখতে ও পড়তে সক্ষম হতে হবে;
- স্মার্ট ফোনের ব্যবহার জানতে হবে;
- ভর্তির সময় প্রার্থীর ন্যূনতম বয়স ২৫, আর সর্বোচ্চ বয়স ৪০-এর মধ্যে হতে হবে;
- বিদেশ যাওয়ার ক্ষেত্রে শারীরিক ও মানসিকভাবে সক্ষম হতে হবে;
- উচ্চতা ন্যূনতম ৪ ফিট ১০ ইঞ্চি হতে হবে;
- ওজন ৪০-৬৫ কেজির মধ্যে হতে হবে।

যারা ভর্তির জন্য যোগ্য হবে না:

- অংশগ্রহণকারী গর্ভবতী/জটিল ও ছোঁয়াচে রোগে আক্রান্ত হলে প্রশিক্ষণের জন্য অযোগ্য বিবেচিত হবে;
- অংশগ্রহণকারী শারীরিক ও মানসিকভাবে সক্ষম না হলে;
- অংশগ্রহণকারীর সর্বকনিষ্ঠ সন্তানের বয়স ০৫ বছরের কম/নিচে হলে।

কারিক্যুলাম/মডিউল ব্যবহারের নিয়মঃ

কারিক্যুলামটি ব্যবহার করে প্রশিক্ষণ পরিচালনার আগে প্রশিক্ষককে অবশ্যই কারিক্যুলামটি ভালোভাবে পড়তে হবে এবং প্রতিটি বিষয়বস্তু ভালোভাবে বুঝতে হবে। যদি কোনো ধরনের অস্পষ্টতা থাকে, তাহলে সে বিষয়ে আরো ভালোভাবে নিশ্চিত হতে হবে যে প্রতিটি বিষয়বস্তু ভালোভাবে বুঝতে সক্ষম হয়েছে। কোথাও বুঝতে অসুবিধা হলে অন্যান্য প্রশিক্ষক বা সহকর্মীদের সাথে আলোচনা করে পরিষ্কার হতে হবে। এছাড়াও এই কারিক্যুলামটি কীভাবে ব্যবহার করা হবে সে-সংক্রান্ত মৌলিক প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণ (বেসিক টিওটি) কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করতে হবে। যদি কোনো প্রশিক্ষক এই প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ না করে থাকে, তাহলে বেসিক টিওটি প্রাপ্ত প্রশিক্ষক থেকে এই কারিক্যুলাম ব্যবহার পদ্ধতি জেনে নিতে হবে।

কারিক্যুলাম-এ প্রতিটি অধিবেশনের সুনির্দিষ্ট উদ্দেশ্য, প্রয়োজনীয় উপকরণ ও প্রশিক্ষণ পদ্ধতি সম্পর্কে বিস্তারিতভাবে আলোচনা করা হয়েছে, যেন প্রশিক্ষকরা তাদের নিজস্ব সৃজনশীলতা, উদ্যোগ ও সক্রিয় অংশগ্রহণের মাধ্যমে প্রশিক্ষণার্থীদের মান অনুযায়ী প্রশিক্ষণ কার্যক্রম পরিচালনা করতে পারেন। কারিক্যুলাম-এর সর্বোচ্চ ব্যবহার নিশ্চিত করার জন্য নিচের বিষয়গুলোর প্রতি প্রশিক্ষক খেয়াল রাখবেনঃ

- ব্যবহারের আগে এ কারিক্যুলামটি ভালোভাবে পড়বেন,
- সংশ্লিষ্ট পাঠ্যগুলো ভালোভাবে পড়বেন এবং বুঝবেন।

প্রশিক্ষণ পরিচালনা করার আগে করণীয়ঃ

প্রশিক্ষণের সুবিধার জন্য প্রতিটি অধিবেশনের উদ্দেশ্য বোঝার পর ও সহায়ক নোটের তথ্য পড়ার পর অধিবেশন পরিচালনার প্রক্রিয়া এবং ধাপগুলো আত্মস্থ করলে প্রশিক্ষণ পরিচালনা সহজ হবে। পাশাপাশি প্রশিক্ষণে যে পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়েছে, সেগুলো সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা থাকতে হবে। অধিবেশন পরিচালনার আগে প্রশিক্ষণের প্রয়োজনীয় উপকরণ প্রস্তুত রাখতে হবে এবং দলগত কাজগুলো নির্ধারিত সময়ের মধ্যে সম্পন্ন করতে হবে। প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন প্রক্রিয়াটি (প্রি-টেস্ট ও পোস্ট-টেস্ট) ভালোভাবে বুঝতে হবে এবং প্রশিক্ষণ শেষে সে-বিষয়ে রিপোর্ট তৈরি করতে হবে।

- প্রতি সপ্তাহের শুরুতে প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণের জন্য একটি শিডিউল বা রুটিন প্রস্তুত করবেন,
- কর্ম সম্পাদনের শিডিউল অনুযায়ী প্রস্তুতি গ্রহণ করবেন,
- প্রত্যেক অধিবেশন পরিচালনার আগে প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি ও উপকরণ প্রস্তুত করবেন,
- ফ্লিপচার্ট, স্লাইড, ভিডিও এবং অন্যান্য দর্শনযোগ্য সহায়ক (ভিজ্যুয়াল এইড) প্রস্তুত রাখবেন,
- একক ও দলীয় কর্মের জন্য প্রস্তুতি গ্রহণ করবেন।

প্রশিক্ষকের যোগ্যতা ও দক্ষতাঃ

এই প্রশিক্ষণ পরিচালনার জন্য অন্ততপক্ষে ১ জন নারীসহ মোট ২ জন প্রশিক্ষক থাকতে হবে। প্রশিক্ষকের অবশ্যই গ্র্যাজুয়েশন ডিগ্রি থাকতে হবে এবং তাদের অবশ্যই মৌলিক প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণ (বেসিক টিওটি) থাকতে হবে। প্রশিক্ষকদের অভিবাসন বিষয়ে ভালো ধারণা থাকা বাঞ্ছনীয়। প্রশিক্ষণ পদ্ধতি ও উপকরণ সম্পর্কে সম্যক ধারণা থাকতে হবে। যোগাযোগের ভালো দক্ষতা থাকতে হবে, অনাকাঙ্ক্ষিত পরিস্থিতি মোকাবেলা করার দক্ষতা থাকতে হবে, পাশাপাশি প্রশিক্ষণার্থীদের প্রতি নম্র আচরণ ও তাদের মতামতকে গুরুত্ব দিতে হবে। এর পাশাপাশি এই কারিক্যুলাম-এর ওপর ভিত্তি করে প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণেও তাদের অংশগ্রহণ করতে হবে। টিটিসি, বিএমইটি, এনজিও ও প্রাইভেট এজেন্সির প্রশিক্ষকরা এই প্রশিক্ষণ পরিচালনা করতে পারেন।

সময়সীমাঃ

প্রশিক্ষণের বিষয়বস্তুর ওপর ভিত্তি করে অধিবেশনগুলো সাজানো হয়েছে। সম্পূর্ণ প্রশিক্ষণটি অধিবেশন অনুযায়ী দুই (০২) মাসে সম্পন্ন করতে হবে। তবে প্রশিক্ষণটি হতে হবে একটানা।

প্রশিক্ষণ পদ্ধতি:

এই প্রশিক্ষণটি হবে সম্পূর্ণ অংশগ্রহণমূলক। তাই এখানে বিভিন্ন অংশগ্রহণমূলক পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়েছে, যাতে প্রশিক্ষণে কোনো একঘেয়েমি তৈরি না হয় এবং সবাই স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ করতে পারে। নিচে এই প্রশিক্ষণে যে-সকল পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়েছে, সেগুলো আলোচনা করা হলো।

- বড় দলে আলোচনা: এই পদ্ধতিতে আলোচনার সময় প্রশিক্ষক অংশগ্রহণকারীদের মতামত নেবেন, তাদের জ্ঞান ও অভিজ্ঞতার প্রতি সম্মান ও গুরুত্ব দিয়ে আলোচনা করবেন। মাঝে মাঝে তিনি অংশগ্রহণকারীদের উদ্দেশ্যে উন্মুক্ত প্রশ্ন করবেন। অংশগ্রহণকারীদের আলোচনায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ দেবেন। এখানে অংশগ্রহণকারীরা ও প্রশিক্ষক সরাসরি আলোচনায় অংশগ্রহণ করবেন।
- পাওয়ারপয়েন্ট প্রেজেন্টেশন: অনেকগুলো সেশনেই পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন ব্যবহার করা হয়েছে। বিশেষ করে যেসব অধিবেশনে অধিক তথ্য দিতে হবে, সেখানে এর প্রয়োগ বেশি। তবে মনে রাখতে হবে, পাওয়ারপয়েন্ট প্রেজেন্টেশনে খুবই সংক্ষেপে শব্দ আকারে উপস্থাপন করতে হবে, যাতে করে স্বল্প শিক্ষিত অংশগ্রহণকারীরা মূল শব্দগুলো অন্তত অনুসরণ করতে পারেন।
- স্টোরি পর্যালোচনা: স্টোরি পর্যালোচনা করার মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীরা যে-কোনো সময় নির্দিষ্ট সমস্যার সমাধান খুব সহজে চিহ্নিত করতে পারবেন। স্টোরি পর্যালোচনার জন্য কোনো একটি ঘটনা অংশগ্রহণকারীরা পর্যালোচনা করবেন ও কীভাবে সমস্যার সমাধান হলো, তা বুঝতে পারবেন।
- ছোট দলে আলোচনা: বিভিন্ন সময়ে ছোট দলে কাজ দেওয়া হয়েছে। এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ ও কার্যকর পদ্ধতি। এই পদ্ধতির মধ্যে অংশগ্রহণকারীদের ৪/৫ জনের দলে ভাগ করা হয়েছে এবং দলে আলোচনা করার জন্য কোনো একটি বিষয় নির্ধারণ করে দেওয়া হয়েছে। দলীয় আলোচনার সময় প্রশিক্ষক তাদেরকে সহায়তা ও প্রয়োজনীয় উপকরণ বিতরণ করবেন। ছোট দলে কাজ শেষে সাধারণত বড় দলে উপস্থাপনা করা হয়ে থাকে।
- রোল প্লে: আলোচনার বিষয় বা সমস্যাটি ছোট নাটক বা রোল প্লে-র মাধ্যমে উপস্থাপন করা হয়েছে এবং পরে বিষয়ভিত্তিক প্রশ্ন করে অংশগ্রহণকারীদের ধারণা পরিষ্কার করা হয়েছে। রোল প্লে-র মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীদের মনোভাব বিশ্লেষণের সুযোগ সবচেয়ে বেশি।
- ছবি বা ভিডিও প্রদর্শন: ছবি বা ভিডিও প্রদর্শন করে কোনো বিষয় সম্পর্কে দ্রুত তথ্য প্রদান করা যায়, এবং যে বিষয়গুলো দেখা হয় সে বিষয়গুলো ভালো মনে রাখা যায়।
- প্র্যাকটিক্যাল/ব্যবহারিক ক্লাস: এটি মূলত হার্ডস্কিল সেশনের জন্য প্রযোজ্য।

প্রশিক্ষণ পরিচালন উপকরণ:

এই প্রশিক্ষণে অধিবেশন পরিচালনার জন্য ব্যবহৃত উপকরণগুলো হলো: বিভিন্ন ভিডিও লিংক, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর, মাল্টিমিডিয়া স্ক্রিন, ফ্লিপচার্ট, মার্কার, ফ্লিপচার্ট বোর্ড, পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন/হাতে লেখা পোস্টার, ছবি এবং প্রয়োজনীয় স্টেশনারিজ, যেমন: কাগজ-কলম ব্যবহার করা হবে।

প্রশিক্ষণ কক্ষে বসার আয়োজন:

প্রশিক্ষণ কক্ষ অবশ্যই উন্নতমানের ও অংশগ্রহণমূলক প্রশিক্ষণের উপযোগী হতে হবে। প্রশিক্ষণে আসন গ্রহণ ও দলীয় আলোচনার জন্য পর্যাপ্ত জায়গা থাকতে হবে। পাশাপাশি ছোট দলীয় আলোচনার জন্য আলাদাভাবে বসার ব্যবস্থা থাকতে হবে। বসার জন্য প্রচলিত ও ব্যবহারিক এবং কার্যকরী নমুনা হলো ইংরেজি ইউ (ট) আকারে বসার ব্যবস্থা। এর ফলে প্রশিক্ষকের সাথে অংশগ্রহণকারীদের যোগাযোগের সুবিধা হয় এবং প্রশিক্ষক সবার প্রতি সমানভাবে মনযোগ ও লক্ষ রাখতে পারবে।

প্রশিক্ষণ কক্ষের নিয়ম-নীতি:

প্রশিক্ষণ কক্ষে নিম্নোক্ত নিয়ম-নীতি অনুসরণ করতে হবে:

- নির্দিষ্ট সময় অনুসরণ করে প্রতিদিন প্রশিক্ষণ শুরু ও সমাপ্ত করতে হবে;
- অংশগ্রহণকারীদের সময়মতো প্রশিক্ষণ কক্ষে আসতে হবে;
- প্রশিক্ষণ কক্ষে সবার প্রতি সমান মনযোগ দিতে হবে;
- খোলামেলা আলোচনা করার পরিবেশ তৈরি করতে হবে;
- অবশ্যই সবার প্রতি সম্মান দিয়ে কথা বলতে হবে;
- প্রশ্ন করার জন্য অংশগ্রহণকারীদের উদ্বুদ্ধ করতে হবে;
- একে একে কথা বলতে হবে, অন্যের কথা শুনতে হবে;
- মোবাইল ফোনের ব্যবহারের জন্য সুনির্দিষ্ট নিয়ম সবাই মেনে চলবে।

প্রশিক্ষণ কেন্দ্রে অবস্থানকালীন নিয়ম-নীতি:

- প্রতিদিন সকাল বিকাল ৩০ মিনিট করে শরীরচর্চা ও পিটির ব্যবস্থা রাখতে হবে। পিটির সময় উপযুক্ত পোশাক (ট্রাউজার, গেঞ্জি ও কেডস) বাধ্যতামূলকভাবে পরিধান করতে হবে।
- মাসে সর্বোচ্চ ০২ (দুই) দিন ছুটি মঞ্জুর করা যেতে পারে। তবে অতি জরুরি প্রয়োজন ছাড়া ছুটি অনুমোদন করা যাবে না।
- সর্বনিম্ন উপস্থিতি ৯০% থাকতে হবে। এর কম হলে অংশগ্রহণকারীকে চূড়ান্ত মূল্যায়ন পরীক্ষায় অংশগ্রহণের অনুমতি দেওয়া যাবে না।
- মেস পরিচালনার জন্য প্রশিক্ষণার্থীদের মধ্য থেকে প্রতি মাসে ১টি করে ২ মাসে ২টি মেস কমিটি গঠন করতে হবে। যারা কোর্স শেষে প্রকৃত খরচের ভিত্তিতে চূড়ান্ত হিসাব-নিকাশের মাধ্যমে খাবারের ফি আদায় করবে।
- নির্দিষ্ট সময় ছাড়া আবাসিক হোস্টেলে অবস্থান করতে হবে।
- কোনো অতিথি সাক্ষাৎ করতে আসলে সাক্ষাৎকারের সময়ে আসতে হবে এবং প্রশিক্ষণ কেন্দ্রের অতিথিকক্ষে দেখা করতে হবে।
- অধ্যক্ষ/ক্লাস প্রশিক্ষকের অনুমতি ছাড়া প্রশিক্ষণ কেন্দ্রের বাইরে যাওয়া যাবে না।

মূল্যায়ন:

প্রশিক্ষণের বিষয়বস্তু সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীর ধারণা যাচাই করার জন্য প্রশিক্ষণ পূর্ব মূল্যায়ন/প্রি-টেস্ট ও প্রশিক্ষণ পরবর্তী মূল্যায়ন/পোস্ট-টেস্টের আয়োজন করতে হবে। এই দুই ধরনের মূল্যায়নের জন্য একই প্রশ্নপত্র ব্যবহার করতে হবে (এই প্রশ্নপত্র এই মডিউলের একটি অংশ এবং এটি সংযুক্তি হিসেবে থাকবে।) এই প্রশ্নপত্রে মোট ২০টি প্রশ্ন থাকবে। উল্লেখ্য যে প্রশিক্ষণ পূর্ব মূল্যায়ন/প্রি-টেস্টের সময় প্রশিক্ষক অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করবে এবং উত্তর শুনবে, কিন্তু কোনো প্রশ্নের উত্তর দেবে না। আবার প্রশিক্ষণ পরবর্তী মূল্যায়ন/পোস্ট-টেস্টের সময় উত্তর বলে দেওয়া হবে।

এছাড়াও দুইমাস ব্যাপী প্রশিক্ষণের অধিবেশন এবং বিষয়বস্তু অংশগ্রহণকারী বুঝতে পারছে কিনা, তা মূল্যায়নের জন্য ১৫ দিন অন্তর অন্তর ২ মাসে মোট ৪টি মূল্যায়নের আয়োজন করা হবে। প্রতিটি মূল্যায়নের জন্য মোট নম্বর ৬০ এবং প্রশ্নপত্রে সফ্‌ট স্কিল/জীবন দক্ষতা, হার্ডস্কিল ও আরবি ভাষার উপর মোট ৩০টি প্রশ্ন রয়েছে। ২ সেট মূল্যায়ন প্রশ্নমালা যুক্ত করা হয়েছে।

প্রশিক্ষণ ব্যবস্থাপনা ও তদারকি:

প্রশিক্ষণগুলো সার্বিকভাবে ব্যবস্থাপনার দায়িত্বে থাকবে টিটিসি। টিটিসির পক্ষ থেকে প্রিন্সিপাল ও ভাইস-প্রিন্সিপাল কারিক্যুলাম অনুসারে প্রশিক্ষণ হচ্ছে কিনা, সেটি নিশ্চিত করবেন। তবে স্থানীয় ডেমো, এনজিওরা এর অংশ হতে পারবে, বিশেষত প্রশিক্ষক নিয়োগ ও পরিচালনার ক্ষেত্রে তারা টিটিসি-কে সহায়তা করবে। প্রশিক্ষণের সার্বিক তদারকির দায়িত্ব বিএমইটি-র। বিএমইটি বিশেষত প্রশিক্ষণের গুণগত মান নিশ্চিত করার জন্য সবধরনের উদ্যোগ গ্রহণ করবে।

সফটস্কিল/জীবন দক্ষতা বিষয়ক অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি

অধিবেশন-১ : সূচনা অধিবেশন

ক. সূচনা বক্তব্য ও অংশগ্রহণমূলক খেলার মাধ্যমে পারস্পরিক পরিচিতি

এই প্রশিক্ষণের মূল বৈশিষ্ট্য হলো এটি সম্পূর্ণ অংশগ্রহণমূলক পদ্ধতিতে পরিচালিত হবে। এ জন্য প্রথমেই প্রয়োজন সব অংশগ্রহণকারীর স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ। সহায়কের প্রথম কাজ হলো অংশগ্রহণকারীদের কাছে থেকে এই স্বতঃস্ফূর্ততা নিশ্চিত করা। এ জন্য প্রথম অধিবেশনেই তাদের জড়তামুক্তির উদ্যোগ নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। জড়তামুক্তি ও তাদের পরিচয়পর্বের কাজটি একই সাথে সেরে ফেলা যেতে পারে। এ জন্য সহায়ক বিভিন্ন উদ্যোগ নিতে পারেন, তারই একটি প্রক্রিয়া এই অধিবেশনে উল্লেখ করা হয়েছে। সহায়ক চাইলে অন্য যে কোনো পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন এবং এই অধিবেশন ছাড়াও সেগুলো অন্যান্য অধিবেশনে ব্যবহার করতে পারেন। জড়তামুক্তির প্রয়োজনীয়তা ও প্রক্রিয়া সম্পর্কে কয়েকটি বিষয় মনে রাখা প্রয়োজন:

- এই পদ্ধতি সবাইকে সবার সাথে পরিচিত, সম্পৃক্ত হতে সহায়তা করে;
- অধিবেশনের সাথে সম্পৃক্ত হতে ও আকৃষ্ট হতে সহায়তা করে;
- এমন একটি শিক্ষণ প্রক্রিয়ার আবহ তৈরি করে, যাতে সব অংশগ্রহণকারী উজ্জীবিত হয়ে ওঠে;
- পরবর্তী সময়ে দলীয় কাজে এবং যে কোনো কাজে অংশগ্রহণ করতে সবাইকে উৎসাহিত করে;
- এর ফলে অংশগ্রহণকারীদের যে কোনো ধরনের দুশ্চিতা ও উদ্বেগ কমে যায় এবং চিন্তা-ভাবনা উন্মুক্ত হয়ে ওঠে।

সহায়ক মনে রাখবেন, প্রারম্ভিক অধিবেশনে জড়তামুক্তি পদ্ধতির (বিভিন্ন ধরনের খেলা হতে পারে) সঠিক ব্যবহার অংশগ্রহণমূলক প্রশিক্ষণে বেশ গুরুত্বপূর্ণ। প্রশিক্ষণকালে বিভিন্ন সময় জড়তামুক্তির উদ্যোগ নেওয়া প্রয়োজন।

খ. প্রশিক্ষণ থেকে প্রত্যাশা ও উদ্দেশ্য

অংশগ্রহণকারীদের কাছে থেকে প্রশিক্ষণে তারা কী প্রত্যাশা করেন, সেটা জানার পর তাদেরকে অবশ্যই এই প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্যগুলো জানিয়ে দিতে হবে যেন তারা তা তাদের প্রত্যাশার সাথে মিলিয়ে দেখতে পারেন। এই প্রশিক্ষণের মূল উদ্দেশ্য হলো:

- অভিবাসন, নিরাপদ অভিবাসন ও অভিবাসনের প্রাক-গমন, গমন ও পুনরেকত্রীকরণ সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্য দেওয়া এবং সফট স্কিল এবং হার্ডস্কিল উন্নয়ন করা;
- মধ্যপ্রচ্যের দেশগুলো সম্পর্কে জানা, যা মধ্যপ্রাচ্যে যে কোনো দেশে গমনকারী নারী অভিবাসীর জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করবে এবং সঠিক আচরণে সহায়ক হবে;
- গৃহকর্মী পেশায়, বিশেষত মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে কাজ করার জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য দেবে এবং এ পেশার জন্য অতি প্রয়োজনীয় দক্ষতা বৃদ্ধি ছাড়াও সম্পর্কিত ঝুঁকিগুলো চিহ্নিত করার পাশাপাশি তা সমাধানে সহায়ক হবে;
- অভিবাসী নারী কর্মীর জীবন-দক্ষতা বৃদ্ধি করবে, যা যে কোনো পরিবেশে সমস্যা মোকাবেলায় সহায়ক হবে।

গ. প্রশিক্ষণ চলাকালীন নিয়মাবলী

প্রশিক্ষণ চলাকালে নিয়ম-নীতি: একটি সফল প্রশিক্ষণের স্বার্থে অবশ্যই কিছু নিয়ম-নীতি থাকা প্রয়োজন। সহায়ক যে কোনো পদ্ধতিতে নিচের বিষয়গুলো 'গ্রাউন্ড রুল' হিসেবে নিয়ে আসতে পারেন:

- প্রশিক্ষণে সবার জন্য সমান অধিকার থাকবে;
- খোলামেলা আলোচনা হবে;

- অবশ্যই সবার প্রতি সম্মান দিয়ে কথা বলতে হবে;
- প্রশ্ন করতে হবে– যা জানতে চান;
- একে একে কথা বলতে হবে, অন্যের কথা শুনতে হবে;
- মোবাইল ফোনের ব্যবহারের জন্য সুনির্দিষ্ট নিয়ম সবাই মেনে চলবে;
- অবশ্যই সময় মেনে চলতে হবে, নির্ধারিত সময়ে প্রশিক্ষণ কক্ষে আসতে হবে।

অংশগ্রহণকারীরা এ বিষয়গুলো যেন অবশ্যই নিজে থেকে তুলে ধরেন, এটি সহায়ককে নিশ্চিত করতে হবে এবং এর সাথে আরো কিছু বিষয় অবশ্যই আসতে পারে।

জড়তা মুক্তির জন্য ২টি খেলা:

গেইম-১: নাম জানার খেলা

প্রশিক্ষণের শুরুতে খেলাটি শুরু করুন। গ্রুপটিকে একটি বৃত্তে বসতে দিন, যেখানে তারা সবাই একে অপরকে দেখতে পাবে। খেলাটি দশ থেকে বিশ জনের গ্রুপের সাথে সবচেয়ে ভালো কাজ করে।

সকলকে বলুন, "এটি একটি মজার খেলা, যা আমাদের সকলকে একে অপরের নাম মনে রাখতে সাহায্য করবে।" প্রশিক্ষক প্রথমে নিজের নাম বলবেন এবং তার পাশের ব্যক্তিকে বলবেন যে "আপনি গ্রুপে আপনার নাম বলুন এবং তারপর আমার নামটি বলুন।" তিনি তাই করবেন এবং বলবেন। যেমন তিনি বলবেন, "আমি 'খ' এবং তিনি 'ক'।" এর পরবর্তী ব্যক্তি একইভাবে বলবেন, "আমি 'গ', সে 'খ' এবং তিনি 'ক'।" এভাবে গ্রুপের শেষ ব্যক্তিটির নাম বলা শেষ না হওয়া পর্যন্ত খেলার পুনরাবৃত্তি চলতে থাকবে। শেষ পর্যন্ত যাওয়ার আগে লাইনের শেষের অংশগ্রহণকারী ব্যক্তিরা আতঙ্কিত হতে পারেন, তাই সবাইকে আশ্বস্ত করুন যে কেউ আটকে গেলে সাহায্য করা হবে। এর মাধ্যমে প্রচুর হাসি-মজার বিষয় ঘটতে পারে, যা অংশগ্রহণকারীদের জড়তা দূর করতে সহায়তা করবে।

বেশিরভাগ অংশগ্রহণকারীর কোনো অসুবিধা হবে না, কারণ তাদের মনে রাখার জন্য যথেষ্ঠ পুনরাবৃত্তি ঘটবে। যদি কেউ আটকে যায়, তাহলে বুঝতে হবে সেই ব্যক্তির কোনো কারণে প্রশিক্ষণে থাকতে অসুবিধা হতে পারে এবং সেক্ষেত্রে তাকে বিশেষ মনোযোগ দিতে হবে।

অথবা-

গেইম-২: শুধু ১টি মিথ্যার খেলা

প্রশিক্ষণের শুরুতে খেলাটি শুরু করুন। তখন পর্যন্ত নিশ্চয়ই অংশগ্রহণকারীরা একে অপর সম্পর্কে তেমন ভালোভাবে জানার সুযোগ ঘটবে না।

এটি একটি সহজ এবং গুরুত্বপূর্ণ জড়তামুক্তির খেলা। এই খেলার সময় প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী নিজেদের সম্পর্কে তিনটি কথা/বিবৃতি শেয়ার করবেন। এরমধ্যে দুটি সত্য এবং একটি মিথ্যা বলবেন তারপর, সবাই তাকে বিভিন্নভাবে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করে অনুমান করার চেষ্টা করবেন আসলে তিনি নিজের সম্পর্কে কোন তথ্যটি মিথ্যা বলেছন। বিবৃতিগুলো সম্পর্কে যতটা সম্ভব বিস্তারিত জানার চেষ্টা করুন এবং যিনি বলেছেন তার প্রতিক্রিয়াগুলো নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করার চেষ্টা করুন। এই খেলার মূল বিষয়টি হলো মিথ্যার রহস্য উদ্‌ঘাটন করার সময় আপনার সহকর্মীদের সম্পর্কে তথ্য জানা। এর ফলে গ্রুপের সদস্যরা একে অপরের সম্পর্কে খুব ভালোভাবে জানতে পারবেন। এর মাধ্যমে গ্রুপের মধ্যে যারা অন্তর্মুখী এবং বহির্মুখী– উভয়ই নিজেদের প্রকাশ করার এবং অন্যদের বিষয়গুলো বোঝার সমান সুযোগ পাবেন। যার ফলে প্রশিক্ষণে একটি সহজ এবং সাবলীল পরিবেশ সৃষ্টি হবে।

অধিবেশন-২ : অভিবাসন সম্পর্কে প্রাথমিক তথ্য ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ

ক. অভিবাসন কি?

"অভিবাসন হলো একক বা দলবদ্ধ মানুষের স্থানান্তর, যা আন্তর্জাতিক সীমানা বা একই দেশের বা অঞ্চলের মধ্যে ঘটে।" সাধারণভাবে বললে, অভিবাসন হলো বিভিন্ন উদ্দেশ্যে এক স্থান থেকে অন্য স্থানে মানুষের স্থানান্তর, সেটা হতে পারে অল্পদিন বসবাসের জন্য বা স্থায়ীভাবে থেকে যাওয়ার জন্য। এটি স্বেচ্ছায় হতে পারে, আবার বাধ্য হয়েও হতে পারে। উল্লেখ করা যেতে পারে, মানুষ প্রয়োজনে অনেক দূরে অভিবাসন করে থাকে, যেমন এক দেশ থেকে অন্য দেশেও তারা অভিবাসন করে।

নানা কারণেই মানুষ অভিবাসী হয়। এ কারণগুলোকে অভিবাসনের প্রভাবক হিসাবে চিহ্নিত করা যায়। কেননা কারণগুলো পরস্পর সম্পর্কযুক্ত এবং ব্যক্তি, পরিবার বা সমাজের একটি অংশের অভিবাসন বা স্থানান্তর-সংক্রান্ত সিদ্ধান্ত গ্রহণকে প্রভাবিত করে। অভিবাসন তা যে ধরনেরই হোক না কেন– অভ্যন্তরীণ বা আন্তর্জাতিক, নিয়মমাফিক বা অনিয়মতান্ত্রিক এবং স্থায়ী বা অস্থায়ী, প্রভাবকগুলো সে-বিষয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণে ভূমিকা রাখে।

খ. আমি কেন অভিবাসন করব?

একজন অভিবাসন ইচ্ছুক ব্যক্তিকেই মূলত ভাবতে হবে কেন সে অভিবাসন করবে এবং ভেবে-চিন্তে বুঝে-শুনে সিদ্ধান্ত নিতে হবে। বিদেশ যাওয়ার ক্ষেত্রে মূল লক্ষ্য বা উদ্দেশ্য কী, সেটা প্রথমেই বিবেচনা করতে হবে। অভিবাসনের অন্যতম লক্ষ্য বা উদ্দেশ্য থাকে নিজের অর্থনৈতিক উন্নয়ন, এতে সন্দেহ নেই। কিন্তু প্রতিটি নাগরিকের উচিত নিজের প্রেক্ষাপট বা অবস্থান বিবেচনা করে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা। আপনি যদি একজন অভিবাসন প্রত্যাশী নাগরিক হন, আপনাকে ভাবতে হবে এই সিদ্ধান্ত কি আপনার জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনবে, যার নিয়ামক হিসেবে অর্থনৈতিক অবস্থার পরিবর্তনের সাথে সাথে সামাজিক উন্নয়নের কথাও বিবেচনা করতে হবে। তবে আমি কেন অভিবাসন করব– এই সিদ্ধান্ত নিতে গেলে একইসাথে বিবেচনা করতে হবে যে এই পথটি সহজ নয়, এতে অনেক ঝুঁকি ও চ্যালেঞ্জ থাকতে পারে। এই অধ্যায়ের শেষে সিদ্ধান্ত গ্রহণ বিষয়ে আরো বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে যা থেকে আমরা অভিবাসন করব কিনা, তা বুঝতে আমাদের সহায়তা করবে। তবে আপাত দৃষ্টিতে আপনার নিজেকেই বিবেচনা করতে হবে, এই প্রশ্নের ইতিবাচক ফলাফল আপনি দেখতে পাচ্ছেন কিনা। যদি সম্ভাব্য ফলাফল বা প্রশ্নের উত্তর ইতিবাচক হয়, তাহলেই আপনি সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

গ. অভিবাসন জীবনে কী পরিবর্তন আনতে পারে?

অভিবাসন একজন নারী ও পুরুষের জীবনে আমূল পরিবর্তন ঘটাতে পারে। অভিবাসনের মূল উদ্দেশ্য জীবনমান উন্নয়ন হলেও অভিবাসন জীবনের আরো অনেক ক্ষেত্রে পরিবর্তন ঘটায়, যেমন– কাজের দক্ষতা, শারিরীক সক্ষমতা, মানসিক বিকাশ, জীবন ধারায় পরিবর্তন, ভিন্ন দেশের আচার-অচরণ সম্পর্কে জানতে সহায়তা করা ইত্যাদি। অভিবাসন শুধু অভিবাসী কর্মীর নিজের উন্নয়নই করে না, বরং এ থেকে লাভবান হয় তার পরিবার, সমাজ বা কমিউনিটি, প্রেরণকারী ও গ্রহণকারী রাষ্ট্রগুলোও বিভিন্নভাবে লাভবান হয়।অভিবাসনের মাধ্যমে অর্থ উপার্জন হয়, এতে অভিবাসী কর্মীর দারিদ্র্য বিমোচনে ঘটে এবং দেশে বেকারের সংখ্যা কমে। অভিবাসী কর্মীর পরিবারে শিক্ষা ও স্বাস্থ্যের উন্নয়ন ঘটে, সামাজিক মর্যাদা বাড়ে। অভিবাসনের ফলে নারী পুরুষ উভয়েরই কাজের দক্ষতা বাড়ে। নারী অভিবাসী কর্মীরা পুরুষদের মতোই পরিবার ও সমাজে সমান আবদান রাখতে পারছে। নারী অভিবাসীদের চিন্তার জায়গাটা অনেক বেশি পরিবার-কেন্দ্রিক হয়ে থাকে। তাই তাদের উপার্জিত অর্থ প্রায় সবটুকুই পরিবারের সদস্যদের শিক্ষা ও স্বাস্থ্যের জন্য ব্যবহার হয়ে থাকে,যা দেশে শিক্ষিত ও দক্ষ প্রজন্ম গড়ে উঠতে সহায়ক ভূমিকা পালন করছে। নারী অভিবাসীদের আর্থিক উন্নয়নের পাশাপাশি তাদের ক্ষমতায়নও হচ্ছে এবং মানসিক বিকাশ ঘটছে। আমাদের দেশের অধিকাংশ নারী অভিবাসী মধ্যপ্রাচ্যসহ বিভিন্ন দেশে গৃহকর্মীর কাজে নিয়োজিত। বর্তমানে বিশ্ববাজারে গৃহকর্মীর কাজ ছাড়াও পোশাক শিল্প, কেয়ার গিভার ইত্যাদি পেশায় নারী কর্মীদের চাহিদা বাড়ছে।

মধ্যপ্রাচ্য ছাড়াও জাপান, হংকং-সহ ইউরোপের বিভিন্ন দেশে দক্ষ এবং অল্প দক্ষ (সেমি-স্কিলড) কর্মীর চাহিদা বাড়ছে। তাই নিজেকে দক্ষ কর্মী হিসেবে গড়ে তুলতে পারলে উল্লেখিত পেশায় মধ্যপ্রাচ্যসহ অন্যান্য দেশে অভিবাসি হয়ে নিজের উন্নয়নের পাশাপাশি দেশের উন্নয়নে অবদান রাখতে পারবে।

ঘ. অভিবাসনের লক্ষ্য নির্ধারণ।

অভিবাসনের সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে লক্ষ্য নির্ধারণ একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। প্রতিটি কাজের শুরুতেই কাজের একটি লক্ষ্য নির্ধারণ করতে হয়। কারণ লক্ষ্য স্থির না করে কাজে হাত দেওয়া মানে অপরিকল্পিত পথে পা বাড়ানো। কারো দ্বারা প্ররোচিত হয়ে সিদ্ধান্ত নিলে লক্ষ্যের বিচ্যুতি ঘটতে পারে, অভিবাসন হতে পারে ঝুঁকিপূর্ণ। ফলে যে লক্ষ্যে অভিবাসন, তা পুরোপুরি ব্যর্থ হতে পারে, এমনকী জীবননাশও হতে পারে। তাই শ্রম অভিবাসনের ক্ষেত্রে একজন অভিবাসী কর্মীকে প্রথমেই লক্ষ্য স্থির করেতে হবে সে যথেষ্ট দক্ষতা অর্জন করে বিদেশে যাচ্ছে কিনা।

ঙ. অভিবাসনের সিদ্ধান্ত গ্রহণ।

অভিবাসনের লাভ-ক্ষতি হিসাব করে তবেই অভিবাসনের জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে হবে।যারা বিদেশে কর্মসংস্থানের জন্য যান, তাদের বিরাট একটা অংশ লাভ-ক্ষতি বিশ্লেষণ না করে অপরিকল্পিতভাবে অভিবাসন করছেন। অনেকে অন্যের পরামর্শে, চিন্তা-ভাবনা না করে, বন্ধু-বান্ধব বা আত্মীয়-স্বজন অথবা অন্যকে দেখে উৎসাহিত হয়ে বিদেশে যান। এর ফলে তারা অনেক ধরনের সমস্যায় পড়েন এবং ক্ষেত্রবিশেষে প্রতারণার সম্মুখীন হন। মধ্যস্বত্বভোগীর কথা বিশ্বাস করা ঠিক হবে না। সিদ্ধান্ত গ্রহণের আগে বিবেচনা করতে হবে:

- কোন দেশে কোন কাজে যাবে এবং তা নিজের জন্য সুবিধাজনক কিনা? সে দেশে উক্ত কাজ আছে কিনা?
- বিদেশে যাওয়ার জন্য কত ব্যয় হবে? ভিসার জন্য খরচ, পাসপোর্ট, মেডিক্যাল, আসা-যাওয়া ব্যয় ইত্যাদি হিসেব করতে হবে।
- খরচের টাকা কীভাবে যোগাড় হবে? এ ক্ষেত্রে যা করা যাবে না তাহলো, উচ্চ সুদে ঋণ নেওয়া বা কম মূল্যে জমি বেচে দেওয়া।
- বিদেশে থাকার সময়ে পরিবারের আর্থিক চাহিদা, ছেলেমেয়ে দেখাশুনা, পড়ালেখা ও ভরণ-পোষণের ব্যবস্থা কী হবে?
- বিদেশের কাজ কষ্টসাধ্য। যে কাজে যাওয়া হচ্ছে, তার জন্য শারীরিক ও মানসিক যোগ্যতা আছে কিনা? কাজ সঠিকভাবে করতে না পারলে ফেরত পাঠিয়ে দেবে, যাতে বিরাট আর্থিক ক্ষতির সম্মুখীন হতে হয়।
- নিয়োজিত পেশায় অর্থাৎ যে কাজে যাওয়া হচ্ছে, তার জন্য যথাযথ প্রশিক্ষণ আছে কিনা? প্রশিক্ষণ থাকলে বেশি আয় করা যায়।
- সঠিক মেডিক্যাল কেন্দ্র থেকে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা হয়েছে কিনা? স্বাস্থ্য পরীক্ষায় কোনো ত্রুটি থাকলে বিদেশে যাওয়ার পর কোনো প্রকার শারীরিক সমস্যা ধরা পড়লে দেশে ফেরত পাঠিয়ে দেওয়া হয়। এতে আর্থিক ও মানসিক ক্ষতির সম্মুখীন হতে হয়।
- যে দেশে যাওয়া হচ্ছে, তার ভাষা সম্পর্কে প্রাথমিক জ্ঞান আছে কিনা?
- আত্মীয়-স্বজন, বন্ধু-বান্ধব, রিক্রুটিং এজেন্সি অথবা দালাল, যার মাধ্যমেই অভিবাসন করা হোক না কেন– অভিবাসন সংক্রান্ত কাগজপত্র বৈধ এবং যিনি বিদেশে পাঠাচ্ছেন তিনি বিশ্বস্ত কিনা, তা যাচাই করে নিতে হবে।
- বিদেশে চাকরির জন্য কত টাকা ব্যয় হতে পারে, ভিসা সংগ্রহের জন্য সর্বমোট কত টাকা লাগতে পারে, সে সম্পর্কে একটি আনুমানিক হিসাব করতে হবে।
- বিদেশের চাকরিতে প্রতি মাসে যে বেতন দেবে, তা দিয়ে কত মাসে অথবা কত বছরে ব্যয়িত অর্থ উঠে আসবে?

- অভিবাসনের জন্য কীভাবে প্রয়োজনীয় অর্থ সংগ্রহ করা যেতে পারে? যদি তা জমা টাকা হয়, তবে এ টাকা আয় করতে কত সময় লাগবে? আর যদি কোনো আত্মীয় বা বন্ধুর কাছ থেকে ধার করা হয়, তবে বিবেচনা করতে হবে কতদিনে ফেরত দেওয়া যাবে এবং কি পরিমাণ সুদ দিতে হবে।
- অভিবাসন করে সর্বোচ্চ কতবছর বিদেশে থাকা হবে, তাতে আয় কা হবে, ব্যয় কত হবে, সঞ্চয় কত হবে– এই হিসাবের ফলাফল ইতিবাচক কিনা।
- বিদেশ থেকে কতবছর পর দেশে ফেরা হবে এবং দেশে ফিরে কী পেশায় নিযুক্ত হবেন, তার পরিকল্পনা বিদেশ যাওয়ার সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগেই ভাবতে হবে।

এছাড়াও বিবেচনা করা উচিত, বিদেশে যাওয়া ও দীর্ঘদিন থাকার ফলে পরিবারের সাথে যাতে কোনো দূরত্ব সৃষ্টি না হয়, বা সেটা কীভাবে ব্যবস্থাপনা করতে হবে, সে সক্ষমতা আছে কিনা।

অধিবেশন-৩ : নিরাপদ অভিবাসন পদ্ধতি

ক. নিরাপদ অভিবাসনের ধাপগুলো

- ভিসার যথার্থতা পরীক্ষা করে নেওয়া,
- বিএমইটি-র অধীনস্থ ডেমো অফিসে রেজিস্ট্রেশন ও ফিঙ্গারপ্রিন্ট প্রদান করা,
- চুক্তিপত্র সংগ্রহ করে তার প্রত্যেকটি শর্ত ভালভাবে দেখা এবং পরীক্ষা করে নেওয়া,
- বৈদেশিক কর্মসংস্থানের আইন-কানুন সম্পর্কে জানা,
- বৈদেশিক কর্মসংস্থানের বিধি নিষেধ সম্পর্কে জানা,
- বিএমইটি থেকে বহির্গমন ছাড়পত্র ও স্মার্ট কার্ড গ্রহণ করা,
- ২টি ব্যাংক অ্যাকাউন্ট খোলা,
- ব্যাগেজ রুলস সম্পর্কে জানা,
- অনুমোদিত মেডিকেল সেন্টার থেকে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করে সার্টিফিকেট নিতে হবে,
- রিক্রুটিং এজেন্সির সাথে লেনদেনের যাবতীয় কাগজপত্র রাখতে হবে,
- সমস্ত কাগজপত্রের ২ সেট ফটোকপি করে ১ সেট বাসায় রাখতে হবে ও ১ সেট সাথে নিয়ে যেতে হবে,
- প্লেনের টিকিট সংগ্রহ করতে হবে,
- নিয়োগকারীর নাম, ঠিকানা ও টেলিফোন নম্বর সাথে রাখতে হবে,
- সৌদি আরবের অবস্থিত বাংলাদেশ দূতাবাসের ঠিকানা ও টেলিফোন নম্বর সাথে রাখতে হবে,
- বিদেশে সমস্যায় পড়লে কীভাবে অভিযোগ দাখিল করতে হবে, তা জানা।

খ. বাংলাদেশ থেকে মধ্যপ্রাচ্য ও সৌদি আরবে নারী অভিবাসন প্রক্রিয়া

বাংলাদেশ থেকে সৌদি আরবে নারীকর্মী অভিবাসনের জন্য সরকার অনুমোদিত কিছু রিক্রুটিং এজেন্ট রয়েছে, যার তালিকা বিএমইটি বা এর অধীনস্ত ডেমো অফিসে পাওয়া যাবে। কেবল এসব এজেন্টদের মাধ্যমেই সৌদি আরবে নারীকর্মী যেতে পারবেন। দুটি পদ্ধতিতে সৌদি আরবে নারীকর্মী নেওয়া হয়।

১. মুসানেদ সিস্টেম: রিক্রুটিং এজেন্সির মাধ্যমে নারীকর্মীরা মুসানেদ সিস্টেমের মাধ্যমে সৌদি আরবে গেলে তিনি যতদিন সৌদি আরবে কর্মরত থাকবেন, ততদিন তাদের সব দায়-দায়িত্ব বাংলাদেশ ও সৌদি আরবের রিক্রুটিং এজেন্সি বহন করবে। যেসব নারীকর্মী প্রত্যাবর্তনের অপেক্ষায় আছেন, প্রত্যাবর্তন না করা পর্যন্ত তাদের আবাসন ও অন্যান্য দায়িত্বও বহন করবে রিক্রুটিং এজেন্সি। নারীকর্মীদের সুরক্ষা নিশ্চিত করার জন্য সৌদি আরব কর্তৃপক্ষ 'মুসানেদ সিস্টেম' নামের আইটি প্লাটফর্ম স্থাপন করেছে। মুসানেদ সিস্টেম এ গৃহকর্মীদের তাদের গৃহকর্তার বাড়িতে অবস্থান করা বাধ্যতামূলক।

২. মেগা সিস্টেম: মেগা সিস্টেম-এ বাংলাদেশের একটি মেগা কোম্পানির সাথে সৌদি আরবের একটি মেগা কোম্পানির বাংলাদেশ থেকে গৃহকর্মী গ্রহণের চুক্তি স্বাক্ষরিত হয়। এই সিস্টেমের আওতায় একজন গৃহকর্মী কোম্পানির অধীনে চুক্তির ভিত্তিতে সৌদি আরবের বিভিন্ন বাসা-বাড়িতে কাজ করেন। এ ক্ষেত্রে তারা তাদের গৃহকর্তার বাড়িতে অবস্থান করতে বাধ্য নয়। তারা চাইলে কোম্পানির অধীনে বিভিন্ন হোস্টেল বা ডরমেটোরিতে খরচ দিয়ে স্বাধীনভাবে অবস্থান করতে পারে।

ইস্ট-ওয়েস্ট হিউম্যান রিসোর্স সেন্টার নামে একটি রিক্রুটিং এজেন্সির মাধ্যমে মানিকগঞ্জ টিটিসি তাদের নারীদের

সৌদি আরবে পাঠায়। তাদের সৌদি আরবের ওয়ালিদ আল সৌদের সাথে চুক্তি রয়েছে যারা বিভিন্ন দেশ থেকে নারীকর্মী নিয়োগ দেয়। যখন তাদের সাথে কোনো একজন নির্দিষ্ট নিয়োগকর্তার নির্ভরযোগ্য সম্পর্ক থাকে, ওয়ালিদ আল সৌদ তাদেরকে ২৪-ঘণ্টা ভিত্তিতে নারীদের তাদের পরিবারের কাজের জন্য ব্যবস্থা করতে পারে। অন্যথায়, ওয়ালিদ আল সৌদ সাধারণত তাদের হোস্টেলে নারীদের থাকার ব্যবস্থা করে এবং তারা কাজ শেষে হোস্টেলে ফিরে আসে।

ভ্রমণের দিন, ইস্ট-ওয়েস্ট হিউম্যান রিসোর্স সেন্টার টিটিসি থেকে নারীদের সংগ্রহ করে এবং বিমানবন্দরে নিয়ে যায়। সৌদি আরবে পৌঁছানোর পর, ওয়ালিদ আল সৌদ বিমানবন্দর থেকে নারীদের গ্রহণ করে এবং তাদের কোম্পানির হোস্টেলে তাদের থাকার ব্যবস্থা করে, যেখানে কোনো পুরুষের ঢোকার অনুমতি নেই; এমনকী তাদের কর্মীরাও সবাই নারী। নারীরা প্রয়োজনীয় দক্ষতা অর্জন করেছে কিনা তা নিশ্চিত করতে ওয়ালিদ আল সৌদ সাত দিন ধরে প্রশিক্ষণ দেয়। যদি শেখার কোনো কিছু বাকি থাকে, তারা তাদের আরও দুই থেকে তিন দিনের জন্য অতিরিক্ত প্রশিক্ষণ দেয় এবং তারপর তাদের কাজের জন্য নিয়োগ দেওয়ার জন্য চুক্তি স্বাক্ষর করে।

কর্মক্ষেত্রে কোম্পানির চালকদের দিয়ে যাতায়াতের ব্যবস্থা করা হয়, যারা নারীদের নিরাপত্তার জন্য দায়িত্বপ্রাপ্ত। নারীরা সাধারণত সকালে চার ঘণ্টা এবং বিকেলে আরও চার ঘণ্টা কাজ করে। কাজের সময় তাদের কোম্পানির দেওয়া ইউনিফর্ম পরতে হবে এবং অন্য কোনো পোশাক পরার অনুমতি নেই। নারীদের প্রতি যথাযথ আচরণ নিশ্চিত করার জন্য নিয়োগকর্তাদের অবশ্যই কর্মী নিয়োগের আগে কোম্পানিকে সমস্ত প্রয়োজনীয় কাগজপত্র সরবরাহ করতে হবে।

প্রতিটি নারীকে একটি ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্ট দেওয়া হয় এবং তাদের মাসিক বেতন একটি স্মার্ট কার্ডে জমা করা হয়। ওয়ালিদ আল সৌদ মাসিক ভিত্তিতে নারীদের বেতন দেয়, যত দিন কাজ করা হোক না কেন। আগে কোনো কাজের অভিজ্ঞতা নেই এমন নারীরা ১২০০ রিয়াল (মূল বেতন ১০০০ রিয়াল এবং ২০০ রিয়াল খাদ্য ভাতা) বেতন পান, যেখানে অভিজ্ঞ নারীরা ১৪০০ রিয়াল (মূল বেতন ১২০০ রিয়াল এবং ২০০ রিয়াল খাদ্য ভাতা) পান।

সম্প্রতি আল মাওরিদ নামের আরও একটি সৌদি কোম্পানিতেও ইস্ট-ওয়েস্ট হিউম্যান রিসোর্স সেন্টার নারী কর্মী পাঠায়, সেখানেও ওয়ালিদ আল সৌদ এর মতো একই রকম সুবিধাদি রয়েছে।

নারীরা পুরুষদের তুলনায় বেশি ঝুঁকিতে থাকেন। তাই নারীদের অভিবাসনের ক্ষেত্রে ঝুঁকি ও সমস্যার ব্যাপারে বেশি সচেতন থাকা প্রয়োজন। নারী অভিবাসীদের ঝুঁকিমুক্ত থাকার জন্য কিছু বিশেষ প্রক্রিয়া অনুসরণ করতে হবে। প্রক্রিয়া সঠিক হলে সঠিকস্থানে অভিবাসন হয় এবং তার মাধ্যমে প্রাথমিকভাবে ঝুঁকিমুক্ত থাকা যায়।

একজন নারী যখন বাংলাদেশ থেকে বিদেশে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নেবে, তখন তাকে সুনির্দিষ্ট কিছু কাজ করতে হবে। এগুলো হলো:

- অভিবাসনের পদ্ধতি সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি), জেলা প্রশাসকের কার্যালয় (ডিসি অফিস) এবং এমআরসি (মাইগ্রেন্টস রিসোর্স সেন্টার) বা
- জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি (ডেমো) অফিসে যোগাযোগ করতে হবে;
- বিদেশে কোন ধরনের কাজে যাচ্ছে সে-সম্পর্কে আগে থেকেই জেনে যেতে হবে এবং তারপর ভেবে-চিন্তে দেশ ও পেশা বেছে নিতে হবে;
- অভিবাসীকে নিজের পাসপোর্ট নিজেকেই করতে হবে;
- বিদেশে যাওয়ার আগে নিজের নিয়োগপত্র দেখতে হবে এবং বিএমইটি বা ডেমো অফিস থেকে নিয়োগপত্র যাচাই করে নিতে হবে;

সঠিকভাবে নারী অভিবাসনের উপায় সম্পর্কে বিএমইটি অফিসে অবস্থিত 'তথ্য কেন্দ্র' বিস্তারিত তথ্য দিতে পারবে। এ ছাড়াও

ডেমো অফিসগুলো থেকে সংশ্লিষ্ট কমকর্তাদের কাছে প্রয়োজনীয় তথ্য পাওয়া যায়। কমিউনিটি পর্যায়ে বেশ কিছু বেসরকারী স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা বা এনজিও আছে, যারা নারী অভিবাসীদের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য দিয়ে থাকে। এনজিও ছাড়াও নারী অভিবাসীদের সংগঠন আছে, যারা এ বিষয়ে তথ্য দিতে পারে। এছাড়া বায়রা অফিস থেকে নারী অভিবাসনের সঠিক প্রক্রিয়া সম্পর্কে তথ্য পাওয়া যেতে পারে।

গ. অভিবাসন সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় কাগজপত্র সংগ্রহ, ভিসা ও চুক্তি যাচাই, নিবন্ধন, ফিঙ্গার প্রিন্ট, মেডিকেল টেস্ট ও স্মার্ট কার্ড গ্রহণ

নিবন্ধন

বিএমইটি-র নিবন্ধন নিরাপদ অভিবাসনের জন্য প্রাথমিক কাজ। নির্ধারিত ফি (২০০ টাকা) দিয়ে অবশ্যই বিএমইটি থেকে রেজিস্ট্রেশন করে নিতে হবে। নিরাপদ অভিবাসনের জন্য যথাযথ চুক্তিপত্র থাকতে হবে এবং বিদেশে যাওয়ার আগেই চুক্তিপত্র যাচাই-বাছাই করতে হবে।

জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি) বাংলাদেশ থেকে কাজের জন্য যারা দেশের বাইরে যান, তাদের বহির্গমনের প্রস্তুতির ব্যবস্থা করে থাকে; রিক্রুটিং এজেন্সিগুলোকে নিয়ন্ত্রণ ও লাইসেন্স দিয়ে থাকে এবং অভিবাসনের আগে ছাড়পত্র বা অনুমতি দিয়ে থাকে। বিএমইটি বাংলাদেশের প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়ের প্রশাসনিক আওতাভুক্ত। বিএমইটি-র বহির্গমন শাখাটি ঢাকায় ৮৯/২ কাকরাইলে অবস্থিত, এবং আরও ৪২টি জেলায় এর জেলা জনশক্তি ও কর্মসংস্থান অফিস রয়েছে, যা ডেমো নামে পরিচিত। চাকরির জন্য দেশের বাইরে যেতে চাইলে নিকটস্থ ডেমো অফিসের মাধ্যমে বিএমইটি-র ডাটাবেজে রেজিস্ট্রেশন করতে হবে। ডেমোর মাধ্যমে বিএমইটি-তে এ রেজিস্ট্রেশন করা বাধ্যতামূলক। এর জন্য নিম্নোক্ত জিনিসগুলো প্রয়োজন:

- বিএমইটি রেজিস্ট্রেশন ফরম পূরণ। এ ফরম বিনামূল্যে বিএমইটি-র ওয়েবসাইট থেকে ডাউনলোড করা যাবে;
- ২ কপি পাসপোর্ট সাইজের ছবি;
- স্থানীয় ইউনিয়ন চেয়ারম্যান/পৌরসভা চেয়ারম্যান/ওয়ার্ড কমিশনারের দেওয়া নাগরিকত্বের সনদপত্র;
- বিএমইটি-এর মহাপরিচালকের বরাবরে ২০০ টাকা জমা দিতে হবে। এমআরপি পাসপোর্টের ক্ষেত্রে প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংকের ২২০ টাকার পে-অর্ডার এবং ই-পাসপোর্টের ক্ষেত্রে বিকাশ/নগদ-এর মাধ্যমে ২০০ টাকা জমা দিতে হবে।
- সকল সনদপত্রের (যদি থাকে) সত্যায়িত ফটোকপি (যেমন: শিক্ষাগত, কারিগরি প্রশিক্ষণ, ভাষা শিক্ষা, কাজের অভিজ্ঞতা ইত্যাদি)
- পাসপোর্টের প্রথম ২ পৃষ্ঠার ফটোকপি।

এ ছাড়াও 'আমি প্রবাসী' অ্যাপের মাধ্যমে এ রেজিস্ট্রেশন করা যায়।

আবেদনপত্র পূরণ করতে যে সব তথ্য লাগে সেগুলো হলো: চাকরি প্রার্থীর নাম, পিতার নাম, মাতার নাম, স্বামী বা স্ত্রীর নাম, জন্মস্থান, জন্ম তারিখ, বয়স, লিঙ্গ, বৈবাহিক অবস্থা, ধর্ম, ওজন, উচ্চতা, ছেলেমেয়ের সংখ্যা। এছাড়াও লাগে (১) পাসপোর্ট নম্বর (যদি থাকে) ও ইস্যুর তারিখ; (২) নমিনীর তথ্য: (ক) নাম, (খ) সম্পর্ক, (গ) ঠিকানা, (ঘ) ফোন নম্বর; (৩) প্রত্যাশিত চাকরি; (৪) শিক্ষাগত যোগ্যতা এবং (৫) স্থায়ী ও বর্তমান ঠিকানা।

আবেদনপত্র জমা দেওয়ার পর বিএমইটি-র ডাটাবেজে নাম অন্তর্ভুক্ত করা হবে এবং ছবি ও সিরিয়ালসহ পরিচয়পত্র দেওয়া হবে।

বিএমইটি-তে রেজিস্ট্রেশন করলে নিম্নলিখিত সুবিধাগুলো পাওয়া যাবে:

- প্রাক-বহির্গমন কর্মশালায় অংশগ্রহণ;

- ঢাকা, চট্টগ্রাম ও সিলেট আন্তর্জাতিক বিমানবন্দরে অবস্থিত প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক থেকে অভিবাসন সংক্রান্ত সাহায্য;
- বিদেশে থাকা অবস্থায় কোনো কারণে জেলে গেলে বাংলাদেশ মিশন থেকে সহযোগিতার জন্য আইন সহায়ক নিয়োগ;
- বিদেশে অবস্থানের সময় মৃত্যুবরণ করলে আর্থিক সহায়তা;
- অভিবাসী শ্রমিকের মৃতদেহ দেশে ফেরত আনার ব্যবস্থা ও শেষকৃত্যের খরচ বহন।

নিয়োগপত্র

কোনো কোম্পানির সাথে চাকরির শর্তাবলী সংক্রান্ত যে চুক্তি হয়, সেই চুক্তিপত্রকেই 'জব কন্ট্রাক্ট' বা চাকরির চুক্তি বলে। অনেক সময় দালালচক্র চাকরির ভুয়া চুক্তি দেখিয়ে অভিবাসী কর্মীর কাছ থেকে টাকা আদায় করে। এ ধরনের প্রতারণার হাত থেকে রক্ষা পেতে এ সংক্রান্ত কাগজপত্র বিএমইটি, ডিএমইও বা সংশ্লিষ্ট দেশের দূতাবাস থেকে পরীক্ষা করিয়ে নিতে হবে এবং কাগজপত্রের সত্যায়িত ফটোকপি সংরক্ষণ করতে হবে। সংশ্লিষ্ট রিক্রুটিং এজেন্সি চুক্তিপত্রটি সরবরাহ করবে। এ চুক্তিপত্রে বেতন, চাকরির মেয়াদ ও অন্যান্য সুবিধা প্রাপ্তির সবগুলো শর্ত লেখা থাকে। এগুলো অভিবাসীদের আগে থেকে ভালোভাবে পড়ে দেখতে হবে এবং এসব জেনেই সে কেবল চুক্তিতে স্বাক্ষর করবে। যদি কোনো কারণে মধ্যস্বত্বভোগী কর্মীকে তার চুক্তিপত্র না দেয়, সেক্ষেত্রে কর্মী চাইলে তার চুক্তিপত্রটি বিএমইটি-র ইমিগ্রেশন উইংস থেকে পাসপোর্ট নাম্বার-সহ সরাসরি যাচাই করতে পারে। চুক্তিপত্রে যে বিষয়গুলো উল্লেখ করা থাকে তা হলো:

- চাকরির পদের নাম
- চাকরিদাতা প্রতিষ্ঠানের নাম
- কর্মক্ষেত্র
- চাকরির মেয়াদকাল
- নির্ধারিত ছুটি
- ওভারটাইম ও এর পারিতোষিক
- বিনাবেতন এবং নিজ বেতনে ছুটির বিষয়
- স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থা
- মাসিক বেতন
- থাকা ও খাওয়ার ব্যবস্থা
- যাতায়াত ব্যবস্থা
- দেশে ফেরত আসার ছুটি বা বিমান টিকেট
- চাকরি শেষে প্রাপ্য সুবিধা।

ওয়ার্ক পারমিট বা ইকামা

কোনো কর্মীকে সৌদী আরবে সরকার নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত কাজ করার অনুমতি দিয়ে থাকে। ওই অনুমতিপত্রকে বলা হয় 'ওয়ার্ক পারমিট'। এটা সংশ্লিষ্ট দেশের লেবার ডিপার্টমেন্ট থেকে সরবরাহ করা হয়।

ভিসা, ভিসা সংগ্রহ ও ভিসা যাচাই

ভিসা হচ্ছে কর্মী গ্রহণকারী দেশের ইমিগ্রেশন কর্তৃক দেওয়া সে দেশে থাকার বা কাজ করার অনুমতি। ভিসা ছাড়া কোনো দেশে বৈধভাবে প্রবেশ করা যায় না। অভিবাসী কর্মী হিসেবে কাজ করতে গেলে পাসপোর্টে অবশ্যই 'এমপ্লয়মেন্ট ভিসা' যুক্ত থাকতে হবে। ভিসা সাধারণত পাসপোর্টের ওপর বিশেষ প্রক্রিয়ায় সিল হিসেবে দেওয়া থাকে, তবে আলাদা কাগজেও

অনেক সময় দেওয়া হয়ে থাকে। বিদেশে কাজ করতে যাওয়ার সময় ভুয়া ভিসা নিয়ে ভ্রমণ করতে গেলে বিমানবন্দরে ইমিগ্রেশন কর্তৃপক্ষআটক করবে এবং আইন ভঙ্গের জন্য বিচার ও শাস্তির ব্যবস্থা করবে। শুধু 'কর্মসংস্থান ভিসা' নিয়েই বিদেশে কাজ করা যায়। অন্য ভিসা, যেমন ভিজিট ভিসা, ট্যুরিস্ট ভিসা, স্টুডেন্ট ভিসা, ওমরা ভিসা ইত্যাদি নিয়ে বিদেশে কাজ করা যায় না। তাছাড়া ইমিগ্রেশন অতিক্রম করতে পারলেও সৌদি আরবের বিমানবন্দর কর্তৃপক্ষের হাতে আটক ও জেলে পাঠানোর ঘটনা ঘটতে পারে। ভুয়া ভিসা নিয়ে দেশে ফিরে এলেও আইনের মুখোমুখি হতে হয়। তাছাড়া ভুয়া ভিসা নিয়ে অনেক সময় বিদেশে পৌঁছানো যায়, তবে কোনো কাজ পাওয়া যায় না।

রিক্রুটিং এজেন্সি অথবা বিদেশে অবস্থানরত কর্মীর সাথে যোগাযোগ করে ভিসা সংগ্রহ করা যেতে পারে। রিক্রুটিং এজেন্সি বা আত্মীয়-স্বজন যে মাধ্যমেই ভিসা সংগ্রহ করা হোক, তা বৈধ কিনা যাচাই করতে হবে। ভিসা যাচাইকরণের জন্য ডিএমইও, বিএমইটি এবং বাংলাদেশে অবস্থিত সে দেশের দূতাবাসের কাছে যেতে পারেন। যদি ইংরেজি ছাড়া অন্য কোনো ভাষার ভিসা হয়ে থাকে, তাহলে ভিসা যাচাইকরণের জন্য অনুবাদকের সাহায্য নিতে হবে।

নিচের লিংকটিতে ক্লিক করে সরাসরি নিজের ভিসা নিজে চেক করা যায়–

https://visa.mofa.gov.sa/visaservices/searchvisa

স্বাস্থ্য পরীক্ষা

বিদেশ যাওয়ার আগে ডাক্তারি পরীক্ষা বাধ্যতামূলক। স্বাস্থ্য পরীক্ষায় মূলত জন্ডিস (হেপাটাইটিস), যক্ষা, যৌনবাহিত রোগ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি পরীক্ষা করা হয়। সাধারণত গন্তব্য দেশের দূতাবাস কর্তৃক নির্দিষ্ট ডায়াগনস্টিক সেন্টারের মাধ্যমে এ টেস্ট করাতে হয়। সৌদি আরবে যাওয়ার জন্য গামকা অনুমোদিত যে-কোনো ডায়াগনস্টিক সেন্টারে টেস্ট করাতে হবে। গামকা অনুমোদিত ডায়াগনস্টিক সেন্টারের তালিকা বিএমইটি-তে পাওয়া যাবে। প্রয়োজনে আলাদাভাবে টেস্ট করে নিজে কোনো রোগ নেই মর্মে নিশ্চিত হবেন। কোনো রোগ থাকলে তা লুকিয়ে কোনোভাবেই বিদেশে যাওয়া ঠিক হবে না। কারণ বিদেশে যাওয়ার পর আবার মেডিক্যাল টেস্ট করা হয়। তখন কোনো রোগ ধরা পড়লে দেশে ফেরত পাঠিয়ে দেওয়া হয়।

জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো বা বিএমইটি থেকে বহির্গমন ছাড়পত্র ও স্মার্টকার্ড গ্রহণ

কাজ করার জন্য বিদেশে যেতে চাইলে বিএমইটি-র বহির্গমন ছাড়পত্র ও স্মার্ট কার্ড নেওয়া বাধ্যতামূলক। স্মার্ট কার্ড কম্পিউটার চিপ সংযোজিত একটি কার্ড, যাতে আপনার পাসপোর্টের সকল তথ্য, আঙ্গুলের ছাপ, রিক্রুটিং এজেন্সির নাম (যদি থাকে) ও লাইসেন্স নম্বর থাকবে। কর্তৃপক্ষ অভিবাসনের সাথে জড়িত/সংশ্লিষ্ট সকলকে চিহ্নিত করতে পারেন এবং প্রয়োজনবোধে দ্রুত পদক্ষেপ নিতে পারেন। এ কার্ডটি থাকলে বিমানবন্দরে এম্বারকেশন কার্ড পূরণ করতে হবে না। কার্ড রিডারে কার্ডটি ঢোকালেই স্বয়ংক্রিয়ভাবে এম্বারকেশন কার্ড পূরণ হয়ে প্রিন্ট হয়ে যাবে।

জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস বা ডেমো-র মাধ্যমে বিএমইটি-তে রেজিস্ট্রেশন করার পর চাকরির ভিসা পেলে বহির্গমন ছাড়পত্র ও স্মার্টকার্ডের জন্য আবেদন করতে হবে। বহির্গমন ছাড়পত্র ও স্মার্টকার্ড পাওয়ার জন্য নিম্নোক্ত কাগজপত্র ঢাকাস্থ বিএমইটি-তে উপস্থাপন করতে হবে:

- আপনার এলাকার জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস থেকে সংগৃহীত রেজিস্ট্রেশন কার্ড;
- পাসপোর্টের প্রথম ২ পৃষ্ঠার ফটোকপি;
- ভিসাপত্র;
- চাকরিজীবী প্রার্থীর ক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ট সরকারি/আধা-সরকারি/স্বায়ত্বশাসিত এবং জাতীয় প্রতিষ্ঠানের উপযুক্ত কর্তৃপক্ষ কর্তৃক দেওয়া ছাড়পত্র/সরকারি আদেশ;
- নারী প্রার্থীর ক্ষেত্রে তার উপযুক্ত অভিভাবক কর্তৃক ৩০০ টাকার নন জুডিশিয়াল স্ট্যাম্পে দেওয়া বিদেশে কাজ করার অনুমতিপত্র;

- ইমিগ্রেশন ক্লিয়ারেন্সসহ স্মার্টকার্ডের জন্য ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ তহবিলের চাঁদা ৩৫০০.০০ টাকা, বীমা ১০০০ টাকা এবং অন্যান্য ফিসহ দেশভেদে ৪৫০০ থেকে ৫৫০০ টাকা ।

ওয়ান স্টপ সার্ভিস-এর মাধ্যমে প্রার্থী নিজে নিজে ইউরোপ ও মধ্যপ্রচ্যের কিছু দেশের বহির্গমন ছাড়পত্র নিতে পারবে। তবে নারীকর্মীদের ক্ষেত্রে রিক্রুটিং এজেন্টদের মাধ্যমে এ ছাড়পত্র নিতে হবে। চাকরির জন্য চূড়ান্তভাবে নির্বাচিত হলে পাসপোর্টে ছাড়পত্র নম্বরসহ বিএমইটি-র সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তার স্বাক্ষর এমবোসড করা বহির্গমন ছাড়পত্র সংগ্রহ এবং তা ভালোভাবে দেখে নিতে হবে। ভিসা যথাযথভাবে সংগৃহীত হলে এবং প্রস্তাবিত শর্তাবলী ঠিক থাকলে জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরোর দায়িত্বপ্রাপ্ত কর্মকর্তা পাসপোর্টে সীলমোহর ও স্বাক্ষরের মাধ্যমে ব্যক্তিকে/দেরকে বিদেশে যাওয়ার বহির্গমন ছাড়পত্র দিয়ে থাকেন।

বিমানের টিকেট

আকাশ পথে ভ্রমণের জন্য বিমানের টিকিট করতে হয়। যে দেশে যাবেন সে দেশে যে বিমান যাতায়াত করে, সে বিমানের টিকিট সংগ্রহ করতে হবে। টিকিটের জন্য সংশ্লিষ্ট বিমান অফিসে বা বিমান কর্তৃক অনুমোদিত ট্রাভেল এজেন্টের কাছে যেতে হবে। টিকেট করার সময় যা যা জেনে নেওয়া প্রয়োজন:

- যাত্রীর নাম এবং অন্যান্য তথ্য সঠিকভাবে লেখা আছে কিনা।
- বিমান ছাড়ার সময় ও এয়ারপোর্টে পৌঁছানোর সময়।
- যাত্রার মধ্যপথে বিরতি বা ট্রানজিট আছে কিনা।
- বিরতি বা ট্রানজিট থাকলে কতক্ষণ অবস্থান করতে হবে।
- অবস্থানকালে থাকার ব্যবস্থা কি বিমান কর্তৃপক্ষ করবে, নাকি নিজেকে করতে হবে।
- সাথে কয়টি ব্যাগ ও কতটুকু ওজন বহন করা যাবে।
- আপনার ট্রাভেল এজেন্টের কাছ থেকে এম্বারকেশন কার্ড চেয়ে নিন, যাতে আপনি তা আগেই স্বচ্ছন্দে ঘরে বসে পূরণ করে নিতে পারেন।
- বিমানের সিট কনফার্ম করে নেবেন।

ব্যাংক অ্যাকাউন্ট খোলা

বিদেশ যাওয়ার ব্যাপারটা মোটামুটি ঠিক হয়ে গেলে বাড়ির কাছে সুবিধাজনক কোনো ভালো বাণিজ্যিক ব্যাংকে দুটি অ্যাকাউন্ট বা হিসাব খুলতে হবে। একটি হিসাব খুলতে হবে নিজের নামে এবং অন্য আরেকটি হিসাব নিজের ও দেশে রেখে যাওয়া পরিবারের নির্ভরযোগ্য সদস্যের সাথে যৌথ নামে করতে হবে। যৌথ অ্যাকাউন্টটি হবে সংসার খরচের প্রয়োজনীয় অর্থ পাঠানোর জন্য। নিজের নামের হিসাবে উপার্জিত অর্থের কিছু অংশ জমা রাখতে হবে। কেননা অভিবাসীর উপার্জিত সব অর্থ নিজের কাছে রাখা ঝুঁকিপূর্ণ, আবার ওই দেশের ব্যাংকে রাখলেও অনেক সার্ভিস ফি দিতে হয়। অন্যদিকে পরিবারকে সব টাকা পাঠালে পরিবার তা খরচ করে ফেলতে পারে। ব্যাংকে হিসাব খোলার জন্য দুই কপি পাসপোর্ট সাইজের ছবি এবং পাসপোর্টের ফটোকপিসহ নির্ধারিত ফরমে আবেদন করতে হয়। ব্যাংক অ্যাকাউন্ট খোলার পর ব্যাংক থেকে যার কাছে টাকা পাঠানো হবে তার নাম, অ্যাকাউন্ট নম্বর, ব্যাংকের নাম, ব্যাংকের শাখা– এই ৪টি প্রয়োজনীয় তথ্য ইংরেজিতে লিখে নেবেন এবং তা লেমিনেটেড করে নেবেন। এ তথ্যগুলো বিদেশস্থ ব্যাংকে দেওয়াহিলে সঠিক সময়ে এবং নির্ভুল ঠিকানায় অর্থ দ্রুত টাকা আসবে। অপরদিকে মোবাইলে টাকা পাঠানোর ক্ষেত্রে যার কাছে টাকা পাঠানো হবে, তার নাম ও মোবাইল নম্বর ইংরেজিতে লিখে নেবেন; তাহলে যার কাছে টাকা পাঠাতে চান, তার কাছে দ্রুত টাকা আসবে।

ব্যাংক ঋণ

অভিবাসনের খরচ বহনের অসুবিধা দূর করার জন্য প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক গঠন করা হয়েছে। এছাড়া বেশ কয়েকটি ব্যাংক সহজ শর্তে ঋণ দিচ্ছে।

- বৈধ এবং ওয়ার্ক পারমিট নিয়ে সঠিক সংগঠনের মাধ্যমে যেতে হলে একজন ব্যক্তির যা যা করণীয়:
- লাইসেন্সপ্রাপ্ত বৈধ রিক্রুটিং এজেন্সির মাধ্যমে বিদেশে যাওয়ার কাজ সম্পন্ন করতে হবে।
- সরকারের তালিকাভুক্ত এজেন্সি ছাড়া অন্য কোনো এজেন্সির মাধ্যমে যাওয়া ঠিক না।
- কোনো দালাল বা সাব-এজেন্টের সাহায্য নিলে লাইসেন্সপ্রাপ্ত রিক্রুটিং এজেন্সির সাথে তাদের সম্পর্ক যাচাই করা অবশ্য কর্তব্য।
- আত্মীয়-পরিজনের কাছ থেকে ভিসা সংগ্রহ করলে তা সঠিক কিনা সেটা বিএমইটি অথবা ডিএমইও অফিস থেকে যাচাই করে নিতে হবে।
- আত্মীয়-পরিজন থেকে ভিসা নিয়ে বিএমইটিকে পাশ কাটিয়ে এয়ারপোর্ট দিয়ে চলে যাবেন না। উক্ত ভিসার ভিত্তিতে বৈধ রিক্রুটিং এজেন্সির সহযোগিতায় অথবা কর্মীকে নিজে বিএমইটি-র ছাড়পত্র যোগাড় করতে হবে। বিএমইটি-র ছাড়পত্র বা স্মার্টকার্ড ছাড়া অভিবাসন করলে অবৈধ হিসেবে চিহ্নিত হতে পারেন। বিএমইটি-র ছাড়পত্র নিয়ে বিদেশ গেলে কোনো প্রতারণার শিকার হলে আপনাকে সাহায্য করতে পারবে।
- কেউ জালিয়াতি বা প্রতারণা করলে বিএমইটি, ডিএমইও ও অভিবাসন সংক্রান্ত বিশেষ আদালতে বিচার চাওয়া যায়। জালিয়াতির বিরুদ্ধে ফৌজদারী আদালতেও বিচার চাওয়া সম্ভব।
- প্রতিটি টাকা-পয়সা লেনদেনের সময় রিক্রুটিং এজেন্সির লাইসেন্স ও ফোন নম্বর সম্বলিত রশিদ নিতে হবে। সম্ভব হলে লেনদেনের সময় একের অধিক সাক্ষী রাখা উচিত। কাউকে টাকা দেওয়ার আগে নিশ্চিত হতে হবে, যার মাধ্যমে বিদেশ যাচ্ছেন সেই মাধ্যমটি বৈধ কিনা।

ভিডিও লিংক–

১. **আইসিএমপিডি কর্তৃক প্রস্তুতকৃত ভিডিও**
নিরাপদ অভিবাসন ও মধ্যস্বত্বভোগী সংক্রান্ত- Safe migration and the important topic of "middle men" (Bangladesh) – You Tube

২. **এলিভেট গ্লোবাল লিমিটেড কর্তৃক প্রস্তুতকৃত ভিডিও;**
নিরাপদ অভিবাসনের ১০টি ধাপ- Pre-Departure: 10 Steps to Safe Migration - YouTube)

ঘ. অভিবাসন প্রক্রিয়ায় রিক্রুটিং এজেন্সি, ট্রাভেল এজেন্সি ও মধ্যস্বত্বভোগীদের ভূমিকা

- লাইসেন্সপ্রাপ্ত রিক্রুটিং এজেন্টের অফিসগুলো ঢাকা, চট্টগ্রাম বা সিলেটে অবস্থিত। তাদের জেলা পর্যায় বা গ্রামে কোনো অফিস নেই। সে কারণে এজেন্সিগুলো দালাল মারফত লোক সংগ্রহ করে।

ট্রাভেল এজেন্টের কাজ শুধু টিকেট কেটে দেওয়া। আমাদের দেশে অনেক ট্রাভেল এজেন্ট নিজেরাও রিক্রুটিং এজেন্ট হিসেবে কাজ করে। কিন্তু ট্রাভেল এজেন্টের মাধ্যমে বিদেশে গেলে তা অনিয়মিত অভিবাসন হিসেবে গণ্য হবে এবং তা ঝুঁকির সম্মুখীন করবে। টিকেট করতে যাওয়ার সময় পাসপোর্টের প্রথম ২ পৃষ্ঠার ফটোকপি সাথে নিয়ে যেতে হবে।

মধ্যস্বত্বভোগী: এক শ্রেণির অভিবাসনিচ্ছু ব্যক্তি অভিবাসন প্রক্রিয়াকরণের প্রয়োজনীয় সমস্ত কাজ অননুমোদিত দালালের মাধ্যমে সম্পন্ন করে থাকে। নিজেরা সচেতন না হওয়ায় তারা দালালদের অন্ধভাবে বিশ্বাস করে ও বিনা রশিদে তাদের সাথে টাকা-পয়সা লেনদেন করায় অনেক সময় প্রতারিত হয়। এছাড়া আত্মীয়-স্বজন ও বন্ধু-বান্ধবদের দিয়ে অভিবাসন প্রক্রিয়া সম্পন্ন করতে গিয়ে যাচাই-বাছাই করার প্রয়োজন মনে না করাতেও অনেকে সমস্যায় পড়েন।

- দালালরাই গ্রাম পর্যায়ে অভিবাসনের সুযোগ সম্পর্কিত তথ্য দেয়। তাদের তথ্যে অনেক ক্ষেত্রে ভুল থাকে, যেমন বেতন বেশি বলা হয়, সুযোগ-সুবিধা বাড়িয়ে বলা হয়, এমনকী দেশের নামও ভুল বলা হয়। গ্রামের লোক যেতে

রাজি হলে দালালের মাধ্যমেই টাকার আদান-প্রদান হয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে দালাল রশিদ দেয় না। অনেকের টাকা নিয়ে হয়রানি করে। এদের বৈধভাবে লোক পাঠানোর অধিকার নেই। তারা শুধু অভিবাসী ও রিক্রুটিং এজেন্সির মধ্যে মধ্যস্থতা করে থাকে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে তাদের এজেন্সির দেওয়া কোনো পরিচিতিপত্রও থাকে না। অভিবাসন করতে ইচ্ছুক ব্যক্তিরা নিজেরাই অভিবাসন প্রক্রিয়াকরণ করতে পারেন, অথবা অন্য কারও সাহায্য নিলেও কোথায় কী কী ধরনের সচেতনতা রাখতে হবে, সে বিষয়টি বুঝে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করা যায়।

ঙ. নিরাপদে কর্মস্থলে পৌঁছানো

বিদেশ যাওয়ার পরবর্তী প্রক্রিয়াগুলোর মধ্যে রয়েছে সঠিকভাবে গন্তব্যস্থানে পৌঁছানো, নিয়ম-কানুন মেনে এয়ারপোর্ট এবং ইমিগ্রেশন অতিক্রম, ট্রানজিট যাত্রীদের জন্য অনুসরণীয় নিয়ম-কানুন জানা, রিক্রুটিং এজেন্ট বা নিয়োগকর্তার সাথে যোগাযোগ, বিমানবন্দরে নিয়োগকর্তা বা কে নিতে আসবে সে বিষয়ে জানা ও চাকরিতে যোগদান, চাকরি ও বেতন-ভাতা নিয়মিত প্রাপ্তি, দেশে টাকা পাঠানো, প্রযোজ্য ক্ষেত্রে ভিসার মেয়াদ ও চাকরির মেয়াদ বর্ধিতকরণ/বাড়ানো, প্রবাসে আইন-কানুন ও বিধি-বিধান মেনে চলা, নিয়মিত মেডিকেল পরীক্ষা, অসুস্থতাজনিত সমস্যা মোকাবিলা করা, শারিরীকভাবে সুস্থ ও নিরাপদ থাকা, প্রয়োজনে প্রবাসে বাংলাদেশী দূতাবাসের সাথে যোগাযোগ, চাকরির মেয়াদ শেষে নিয়োগকর্তার সাথে আলোচনা সাপেক্ষে চুক্তি নবায়ন করা এবং চুক্তি নবায়ন না হলে দেশে প্রত্যাবর্তন ইত্যাদি। অভিবাসী কর্মীরা যদি এসব ক্ষেত্রে অসচেতন থাকেন, তাহলে তারা বিভিন্নভাবে ঝুঁকির মুখে পড়েন এবং ক্ষতিগ্রস্ত হন।

বিদেশে গিয়ে কোনো সমস্যায় পড়লে দূতাবাসে অভিযোগ দাখিল করা যায়। অভিযোগ যদি দেশের রিক্রুটিং এজেন্সির বিরুদ্ধে হয়, তবে দূতাবাসের মাধ্যমে অথবা সরাসরি প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়ে, বিএমইটি-তে, জেলা প্রশাসকের কার্যালয়ে অবস্থিত প্রবাসী কল্যাণ ডেস্কে অথবা জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিসে অভিযোগ দাখিল করা যায়। এছাড়া নির্ধারিত পদ্ধতি অনুসরণ করে বিএমইটি-র অনলাইনে অভিবাসী কর্মীরা প্রয়োজনীয় অভিযোগ করতে পারে। অনলাইনের অভিযোগ করার সুবিধা হলো এটি দেশে-বিদেশে যে-কোনো জায়গা থেকেই ব্যবহার করা সম্ভব। ovijog.bmet.gov.bd সাইটটিতে প্রবেশ করতে হবে। সেখানে প্রবেশ করার পর অভ্যন্তরীণ ই-সেবাগুলোর অধীনে অনলাইন অভিযোগ লেখা অপশনে ক্লিক করলে বিএমইটি অনলাইন অভিযোগ পেজ-এ প্রবেশ করা যাবে। সেখানে অনলাইন অভিযোগ অপশনে ক্লিক করলে একটি অভিযোগ ফরম পাওয়া যাবে। সেটি যথাযথভাবে পূরণ করে সাবমিট অপশনে ক্লিক করে জমা দিয়ে অভিযোগ সম্পন্ন করা যাবে।

বাংলাদেশের প্রায় প্রতিটি জেলায় প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক আছে। ৪২টি জেলাতে জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস বা ডেমো রয়েছে।

এছাড়া বাংলাদেশ সরকারের কেবিনেট ডিভিশন-এর কেন্দ্রীয় অভিযোগ প্রতিকার ব্যবস্থার অনলাইন প্ল্যাটফর্মে রয়েছে। সেখানেও একজন অভিবাসী অভিযোগ করতে পারবেন। সরকারি দপ্তর এবং এর আওতাধীন দপ্তর/সংস্থার প্রতিশ্রুত সেবা, সেবা প্রদান পদ্ধতি এবং সেবা অথবা পণ্যের মান সম্পর্কে আপনার অসন্তোষ বা মতামত এই ওয়েবসাইটের মাধ্যমে জানাতে পারেন। অভিযোগ দাখিল করার পর ঝগঝ ও ই-মেইলের মাধ্যমে অভিযোগ প্রতিকারের সর্বশেষ অবস্থা সম্পর্কে জানানো হবে। এ ছাড়া লগইন করেও হালনাগাদ তথ্য জানা যাবে। তবে অজ্ঞাতনামা হিসেবে অভিযোগ দাখিল করলে অভিযোগ সম্পর্কে পরবর্তী কোনো তথ্য পাওয়া যাবে না। অভিযোগ দাখিলের পদ্ধতি সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে https://grs.gov.bd/ এই লিংকে ক্লিক করতে হবে।

চ. পরিবারের সদস্য, বিশেষত ছোট শিশু থাকলে তাদের পরিচর্যা কীভাবে হবে

একটি অভিবাসী পরিবারে শিশু ও বৃদ্ধরা থাকতে পারেন। শিশুরা অভিবাসী কর্মীর অনুপস্থিতিতে বিভিন্নভাবে ক্ষতিগ্রস্থ হতে পারে, যার মধ্যে রয়েছে সামাজিক ও মানসিক দিক, অর্থনৈতিক দিক তো রয়েছেই। একইভাবে পরিবারে যারা বয়স্ক, যাদের বিশেষ সেবা ও যত্ন প্রয়োজন, তাদেও ক্ষেত্রেও এ বিষয়টি সমানভাবে প্রযোজ্য। অভিবাসী দেশ ছাড়ার আগে হয়তো তাদের

একভাবে দেখভাল করা হতো, কিন্তু তার অবর্তমানে এতে প্রভাব পরতে পারে। সুতরাং এ বিষয়টি অভিবাসনের আগেই সমাধান করে যেতে হবে। এর মধ্যে কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ দিক হতে পারে–

- অভিবাসীর অবর্তমানের তাদের দেখভাল করার দায়িত্ব একজনকে দিতে হবে;
- তাদের বিষয়ে নিয়মিত তথ্য দিতে হবে অভিবাসী কর্মীকে;
- যে কোনো সমস্যা হলে পরিবারের মুরুব্বী বা স্থানীয় কোনো অভিভাবকের সহায়তা নিতে হবে;
- শিশুদের ক্ষেত্রে নিশ্চিত করতে হবে যাতে করে তাদের শিক্ষা ব্যবস্থা অব্যাহত থাকে;
- প্রয়োজনীয় ও জরুরি চিকিৎসা নিতে হলে অবশ্যই তা নিশ্চিত করতে হবে;
- এ ছাড়াও ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ তহবিল থেকে যে সহায়তা অভিবাসী পরিবারের জন্য প্রযোজ্য, সে খবর নিয়ে কাঙ্ক্ষিত সেবাটি নিশ্চিত করতে হবে।

অধিবেশন-৪ : ভ্রমণ প্রস্তুতি ও বিমানবন্দরে পৌঁছানো

ক. পরিবারের সাথে প্রয়োজনীয় সর্বশেষ আলোচনা

বিদেশে যাওয়ার আগে, বিশেষত নারীকর্মীদের জন্য পরিবারের সাথে সর্বশেষ কয়েকটি বিষয় আলোচনা করা গুরুত্বপূর্ণ। এগুলো হলো:

- নারীকর্মী নিরাপদে বিদেশে পৌঁছালো কিনা, এটা কীভাবে জানা যাবে;
- বিদেশে কর্মস্থলে পৌঁছানেরা পর কীভাবে যোগাযোগ করবে;
- কোনো সমস্যা হলে এদেশে এজেন্টের সাথে কীভাবে যোগাযোগ করবে;
- বিদেশে পৌঁছানোর পর অবশ্যই টেলিফোন বা মোবাইলে কথা বলে নারীকর্মীর নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে হবে;
- প্রয়োজনে কোন কোন সরকারি ও বেসরকারি প্রতিষ্ঠানের সাথে যোগাযোগ করা হবে;
- পূর্ব সিদ্ধান্ত অনুযায়ী পরিবারের দেখাশোনার বিষয়গুলো সঠিকভাবে হচ্ছে কিনা এটা নারীকর্মীকে জানাতে হবে, নাহলে তারা দুশ্চিন্তায় থাকবে।

খ. ভ্রমণ প্রস্তুতি গ্রহণ

- বিদেশে যাওয়ার পথে যা যা নিতে হবে তার একটি তালিকা করা প্রয়োজন। তালিকা অনুযায়ী প্রয়োজনীয় সবকিছু সাথে অবশ্যই নিতে হবে।
- হালকা, মজবুত, ভালো এবং তালাযুক্ত সুটকেস বা ব্যাগ কিনতে হবে।
- সুটকেসের তালা নষ্ট হয়ে গেলে সেটি যাতে রশি দিয়ে বাঁধা যায়, সে বিকল্প ব্যবস্থা রাখতে হবে।

কাগজপত্র কপি করা ও যথাস্থানে রাখা

ভিসাযুক্ত পাসপোর্ট, চাকরির চুক্তিপত্র, বিএমইটি-র ইমিগ্রেশন ক্লিয়ারেন্স ও স্মার্ট কার্ড এবং বিমানের টিকেটসহ সকল প্রয়োজনীয় কাগজপত্রের দুটি করে ফটোকপি রাখতে হবে। এ ফটোকপির একসেট হাতব্যাগে এবং আরেক সেট বাংলাদেশে পরিবারের কোনো বিশ্বস্ত ব্যক্তির কাছে রেখে যেতে হবে, যেন তা যে-কোনো প্রয়োজনে বা আইনগত সাহায্যের দরকার হলে পাওয়া যায়।

তিন প্রকারের ব্যাগ গোছানো ও ওজনের নিয়ম রক্ষা করা

- তিন প্রকারের ব্যাগ গুছিয়ে নিতে হবে।
- হাত ব্যাগ বা ভ্যানিটি ব্যাগ: এর মধ্যে একদম ব্যক্তিগত জিনিষপত্র, জরুরি কাগজপত্র, টাকা-পয়সা, ভ্রমণ ও চাকরি সংক্রান্ত কাগজপত্র, সোনার বা দামী অলংকার রাখতে হবে।
- ক্যারি-অন ব্যাগ: যে ব্যাগটি বিমানে নিজের সাথে রাখবেন, সেখানে নিত্য প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি রাখতে হবে। এর ওজন ৫-৭ কেজি এবং আয়তনে ৪৫˝ (ইঞ্চি) পরিধির বেশি না হওয়া ভাল।
- চেক ইন ব্যাগ: যে ব্যাগটি এম্বারকেশনের সময় বিমানের লাগেজে দিতে হবে। ব্যাগটি গন্তব্য দেশে গিয়ে পাওয়া যাবে। এ ব্যাগে কাপড়-চোপড়সহ সকল প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি রাখতে হবে। এর ওজন এয়ারলাইন্সের নিয়ম অনুযায়ী সীমিত রাখতে হবে। সাধারণত এয়ারলাইন্স ভেদে এর ওজন ২০-৩০ কেজি রাখতে হয়।
- প্রতিটি ব্যাগ বা বাক্স আলাদা আলাদাভাবে ওজন করতে হবে এবং এয়ারলাইন্সের অনুমোদিত ওজনের মধ্যে ব্যাগের ওজন সীমবদ্ধ আছে কিনা দেখে নিতে হবে।

- ব্যাগটি দড়ি বা প্যাকিং টেপ দিয়ে শক্ত করে বেঁধে নিতে হবে, যাতে যাত্রাকালীন সময়ে ব্যাগ ছিঁড়ে না যায়। প্রয়োজনে বিমানবন্দরের শুল্ক কর্মকর্তারা ব্যাগ খুলতে পারেন, সেজন্য ব্যাগ পুনরায় বাঁধার জন্য সঙ্গে রশি এবং টেপ রাখলে ভালো হয়।
- প্রতিটি ব্যাগে নাম, ঠিকানা ও ফোন নাম্বার লিখে রাখতে হবে, যাতে ব্যাগ হারিয়ে গেলে এয়ারলাইন্সের পক্ষে দ্রুত যোগাযোগ করা সম্ভব হয়।

ব্যাগে যা নেওয়া যাবে ও নেওয়া যাবে না

চেক-ইন ব্যাগে যা নেওয়া যাবে নাঃ

- চেক-ইন ব্যাগ, অর্থাৎ যে ব্যাগ ল্যাগেজ হিসেবে দেওয়া হবে সেখানে টাকা-পয়সা, গহনা, ভ্রমণ ও চাকরি সংক্রান্ত কাগজপত্র এবং অন্যান্য মূল্যবান জিনিস রাখা যাবে না।
- অপরিচিত ব্যক্তির দেওয়া কোনো জিনিষই বহন করা যাবে না।
- ক্যারি-অন ব্যাগে কখনোই ধারালো কোনো বস্তু (যেমনঃ ব্লেড, কাঁচি, ছুরি, তরল পদার্থ ইত্যাদি) বহন করা যায় না।
- বিভিন্ন এয়ারলাইন্সের বিভিন্ন নিয়ম-কানুন থাকে। নিষিদ্ধ কোনো জিনিস চেক-ইন ব্যাগ বা ক্যারি-অন ব্যাগে পাওয়া গেলে জেলও হতে পারে। এ রকম কিছু নিষিদ্ধ জিনিষ হলোঃ

– আগ্নেয়াস্ত্র ও বিস্ফোরক জতীয় পদার্থ।
– নিষিদ্ধ মাদক ও ড্রাগ।
– আগুন ধরে এমন তরল পদার্থ (লাইটার), দুর্গন্ধ বের হয় এমন পদার্থ।
– বন্য প্রাণি, মাছ, সামুদ্রিক খাবার।
– মাংস, দুধ, ডিম ও পোল্ট্রি জাতীয় খাবার, ফুল, ফল, সবজি, পান/গুল সাদাপাতা ইত্যাদি।
– অরুচিকর ছবি সম্পন্ন বই বা পর্ণ পত্রিকা বা সিডি নিবেন না।

চেক-ইন ব্যাগে যা যা নেওয়া যাবেঃ

- গন্তব্য দেশের আবহাওয়ার সাথে উপযুক্ত পরিধেয় বস্ত্র,
- প্রয়োজনীয় ওষুধপত্র, প্রেসক্রিপসন এবং প্রাথমিক চিকিৎসা সামগ্রী,
- বাংলাদেশ ব্যাংকের ঘোষণায় স্বীকৃত অলঙ্কার,
- ব্যবহৃত কসমেটিকস্, ঘড়ি, চশমা ইত্যাদি,
- ব্যক্তিগত ব্যবহার্য ধারালো কোনো বস্তু(যেমন ব্লেড, রেজর, কাঁচি, ছুরি ইত্যদি),
- খেলনা, বাচ্চাদের বহনযোগ্য গাড়ি ও শিশুদের ব্যবহার্য অন্যান্য জিনিস,
- সীমিত পরিমাণ শুকনো খাবার,
- ব্যবহার্য জিনিসপত্র, ক্যামের বা মোবাইল,
- ব্যক্তিগত ও পরিবারের গৃহস্থালী কাজের সামগ্রী।

ক্যারি-অন ব্যাগ অভিবাসী কর্মী তার নিজের সাথে বহন করে থাকে। ক্যারি-অন ব্যাগের আকার লম্বায় ১৮-২০ ইঞ্চি, প্রস্থে ৮-৯ ইঞ্চি, এবং ওজন ৭ কেজি হওয়া বাঞ্ছণীয়।

ক্যারি-অন ব্যাগে যা যা নেওয়া যাবে নাঃ

- পরিচিত বা অপরিচিত কেউ যদি এমন কোনো প্যাকেট বা ব্যাগ দিতে চায়, যার মধ্যে কী আছে জানেন না, সে-রকম কোনো প্যাকেট বা ব্যাগ,

- ধারালো কোনো বস্তু(যেমন ব্লেড, কাঁচি, ছুরি ইত্যাদি),
- আগ্নেয়াস্ত্র ও বিস্ফোরক জাতীয় পদার্থ (ম্যাচ),
- নিষিদ্ধ মাদক ও ড্রাগ,
- আগুন ধরে এমন তরল পদার্থ (লাইটার),
- দুর্গন্ধ বের হয় এমন পদার্থ,
- বন্যপ্রাণী, মাছ ও সামুদ্রিক খাবার,
- মাংস, দুধ, ডিম ও অন্যান্য পোল্ট্রি জাতীয় খাবার,
- ফুল, ফল, সবজী।

ক্যারি-অন ব্যাগে যা যা নেওয়া যাবে:

- গহনা, ভ্রমণ ও চাকরি-সংক্রান্ত কাগজপত্র এবং অন্যান্য মূল্যবান জিনিস ও দলিল,
- প্রাক-অভিবাসন তথ্য পুস্তিকা,
- ডলার (১০০০০ ডলারের বেশি নয়) । যাত্রা পথে খাবার ও পানি কেনা এবং ট্যাক্সি ভাড়ার জন্য সঙ্গে কিছু ডলার রাখা উচিত,
- প্রতিদিন সেবন করতে হয় এমন প্রয়োজনীয় ওষুধপত্র,
- হেলথ সার্টিফিকেট/রিপোর্ট,
- ঘড়ি, চশমা ইত্যাদি,
- চেক-ইন ব্যাগের চাবি।

ছোট হাত ব্যাগ গোছানো

ছোট হাত ব্যাগ অভিবাসী শ্রমিক তার নিজের সাথে বহন করে থাকে। এই ব্যাগের মধ্যে মূলত ওইসকল প্রয়োজনীয় কাগজপত্র নেওয়া উচিত, যেগুলো এয়ারলাইন চেক-ইন কাউন্টারে এবং ইমিগ্রেশন ডেস্কে উপস্থাপন করতে হবে: যেমন, পাসপোর্ট, চাকরির চুক্তিপত্র, এয়ার টিকেট, বোর্ডিং কার্ড, স্মাট কার্ড, কলম ও নোটবুক (নোটবুকে বিমানের নম্বর, গন্তব্যের ঠিকানা, চাকরিদাতার ঠিকানা, ফোন নম্বর, এবং বিমানবন্দর থেকে গন্তব্যে পৌঁছানোর ঠিকানা টুকে রাখতে হবে)।

ব্যাগেজ রুল

ব্যাগেজ হলো কোনো যাত্রীর যুক্তিসঙ্গত পরিমাণে ব্যবহৃত বা নতুন ব্যক্তিগত ব্যবহার্য পরিধেয় সামগ্রী এবং অন্যবিধ ব্যক্তিগত ও গৃহস্থালি সামগ্রী। ব্যাগেজ রুলে দ্রব্যাদির পরিমাণ ও ওজন সম্পর্কে নির্দিষ্ট বিধিমালা রয়েছে। এ বিধিমালা অনুযায়ী একজন যাত্রী দেশত্যাগের সময় অথবা বিদেশ থেকে ফেরার সময় দুই ধরনের দ্রব্য বহন করতে পারে। যথা: শুল্কমুক্ত ও শুল্কসাপেক্ষ।

নিচের শর্তগুলো পূরণ করা হলে শুল্ক কর্তৃপক্ষ বিদেশগামী যাত্রীর ব্যাগেজ প্রেরণের অনুমতি দিতে পারবে:

- ব্যাগেজ ২০ কেজির বেশি হলে আলাদা টাকা চার্জ করে। তবে কোনো ক্রমেই ৬৫ কেজির বেশি হতে পারবে না। পেশাগত এবং কাজের সাথে সংযুক্ত নয়, তথা বিদেশে বিক্রির উদ্দেশ্যে কোনো সামগ্রী বহন করা যাবে না।
- যাত্রী যেসব ব্যাগেজ নিজের হাতে রাখবে না, সেগুলো যাত্রার কমপক্ষে তিন ঘণ্টা আগে বিমানবন্দরে কর্তৃপক্ষের স্ক্যানিং মেশিনে স্ক্যানিং করে সংশ্লিষ্ট এয়ারলাইন্সের প্যাসেঞ্জার কাউন্টারে অথবা কার্গো কাউন্টারে উপস্থিত করবে।
- শুল্ক কর্তৃপক্ষ প্রয়োজনে ব্যাগেজ সরেজমিনে পরীক্ষা করতে পারবে। পরীক্ষা করতে হলে তা ১ ঘণ্টার মধ্যে শেষ করতে হবে এবং অসন্তোষজনক কোনো কিছু পাওয়া গেলে পরীক্ষা শেষ হওয়ার সাথে সাথে তা প্রেরণের অনুমতি দেওয়া হবে বা আইনানুগ ব্যবস্থা নেওয়া হবে।

- ল্যান্ডিং কার্ড থেকে বহনযোগ্য সামগ্রীর তালিকা সংগ্রহে রাখতে হবে।
- ব্যাগেজ রুল পরিবর্তনযোগ্য, তাই সবসময় সর্বশেষ তালিকা সংগ্রহ রাখা ভালো।

গ. বিমানবন্দরে যাওয়ার প্রস্তুতি

প্লেন ছাড়ার কমপক্ষে ৩ ঘণ্টা আগে বিমানবন্দরে পৌঁছাতে হবে। রাস্তার অবস্থা, ব্যস্ততার সময় ও ট্রাফিক জ্যামের কথা মাথায় রেখে বিমানবন্দরে যেতে কত সময় লাগবে, তা হিসাব করতে হবে। দেরিতে পৌঁছালে রিজার্ভেশন বাতিল পর্যন্ত হতে পারে।

যেদিন দেশত্যাগ করবে, তার আগের দিন এবং ওই দিন বিমানবন্দরের উদ্দেশ্যে যাওয়ার আগে তাকে কিছু সতর্কতামূলক কাজ করতে হবে। সেগুলো নিম্নরূপ:

- বিমানের সময়সূচি পুনরায় নিশ্চিত হওয়া;
- প্রয়োজন হলে বিমানের টিকেটটি এয়ারলাইন অফিস বা ট্রাভেল এজেন্সিতে ফোন করে রিজার্ভেশন নিশ্চিত করা;
- বিমানবন্দরে যাওয়ার জন্য গাড়ি/ট্যাক্সি আগে থেকে ঠিক করে রাখা;
- বোর্ডিং শুরু হওয়ার আধ ঘণ্টা আগে চেক-ইন কাউন্টার বন্ধ হয়ে যায়।
- বিমানের টিকেটের সাথে সাধারণত একটি এম্বারকেশন কার্ড/আরোহণ কার্ড ট্রাভেল এজেন্সি সরবরাহ করে থাকে। এই কার্ডটি যাত্রীকে সঠিকভাবে পূরণ করতে হবে। স্মার্ট কার্ডধারী ব্যক্তি তার কার্ড ব্যবহার করে আরোহণ কার্ডের প্রিন্ট আউট বের করতে পারবে। বিমানের টিকেটের সাথে কার্ডটি সংরক্ষণ করতে হবে।

যাত্রা ও যথাসময়ে বিমানবন্দরে পৌঁছানো

একজন অভিবাসীকে বিদেশ যাত্রার আগে চেক করে দেখতে হবে তার সাথে নিচের কাগজপত্রগুলো অবশ্যই আছে কিনা:

- পাসপোর্ট ও ভিসার কাগজপত্র,
- স্মার্ট কার্ড ও বিএমইটি অফিসের ছাড়পত্র,
- বৈধ চুক্তিপত্র,
- মেডিকেল সার্টিফিকেট,
- প্লেনের টিকিট,
- নিয়োগকারী প্রতিষ্ঠানের ঠিকানা ও টেলিফোন নম্বর,
- যে দেশে যাচ্ছে, সে দেশের বাংলাদেশ অ্যাম্বাসির ঠিকানা ও টেলিফোন নম্বর।

প্লেন ছাড়ার কমপক্ষে ৩ ঘণ্টা আগে বিমানবন্দরে পৌঁছাতে হবে। রাস্তার অবস্থা, ব্যস্ততার সময়, যানজট ও ট্রাফিক জ্যামের কথা মাথায় রেখে বিমানবন্দরে যেতে কত সময় লাগবে, তা হিসাব করতে হবে। দেরিতে পৌঁছালে প্লেন রিজার্ভেশন বাতিল হতে পারে।

বিমানবন্দরে পৌঁছে ধারাবাহিকভাবে কিছু নিয়ম-কানুন অনুযায়ী কার্যাবলী সম্পাদন করতে হবে।

নিচের লিংকটি ভ্রমণ প্রস্তুতি গ্রহণ সম্পর্কে বিস্তারিত ধারণা দেবে–

https://www.youtube.com/watch?v=nARG5qCyQLk

অধিবেশন ৫ : বিমানবন্দরের প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক সম্পর্কে ধারণা ও সেবাসমূহ

ক. বিমানবন্দরে প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক কেন ও কী সহযোগিতা করে?

প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক প্রবাসী কর্মীদের বিদেশে যাওয়ার সময় ও বিদেশ থেকে ফেরত আসার সময় বিভিন্ন প্রকারের সহযোগিতা প্রদান করে। প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক অভিবাসী কর্মীদের তাদের যাত্রা এবং অবতরণ কার্ড (Disemberkation Card) অভিবাসন এবং নিরাপত্তা আনুষ্ঠানিকতা সম্পূর্ণ করতে এবং রেমিটেন্স এবং অন্যান্য বিষয়ে তথ্য প্রদান করতে সহায়তা করে। প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়ের অধীন জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো ডেস্কটি পরিচালনা করে। অভিবাসী কর্মী তার বোর্ডিং পাস পাওয়ার পর বিমানবন্দরের ভেতরে ঢুকলে প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক- পাবেন। এই হেল্পডেস্কে এসে কোনো অভিবাসী যদি সাহায্য চায়, তারা তাদের সহায়তা করে। এই ডেস্কের বাইরেও তাদের একটা টিম কাজ করে যারা প্রয়োজনে অভিবাসীর সহায়তা করে থাকে।

ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ ডেস্ক কর্তৃক পরিচালিত বাংলাদেশের তিনটি আন্তর্জাতিক বিমানবন্দরে প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক (হেল্পডেস্ক) রয়েছে। যথা–

(১) ঢাকাস্থ হযরত শাহজালাল আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর,

(২) চট্টগ্রামস্থ হযরত শাহ আমানত আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর, এবং

(৩) সিলেটস্থ ওসমানী আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর।

খ. প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক পর্যন্ত যেভাবে পৌঁছাতে হবে

সিকিউরিটি চেক ও কাস্টমস চেকিংয়ের পর প্রবাসী কল্যাণ ডেস্কগুলো অবস্থিত। সহজেই এখান থেকে বহির্গামী কর্মীরা বিভিন্ন সেবা পেতে পারে। বিমানবন্দরে ইমিগ্রেশন গেটের বাইরের ও ভেতরের এলাকায় মোট ২টি প্রবাসী কল্যাণ হেল্পডেস্ক রয়েছে। বহির্গমনের গেট দিয়ে প্রবেশ করার পর সিকিউরিটি ও কাস্টম চেকিং কাউন্টার রয়েছে। এরপর সাথে থাকা সব ব্যাগ স্ক্যানিং মেশিনে স্ক্যান করা হয়। স্ক্যানিং শেষে সামনে এগিয়ে গেলে ইমিগ্রেশনের বাইরের এলাকায় প্রবাসী কল্যাণ ১ম ডেস্ক অবস্থিত। সেখানে প্রয়োজন অনুসারে বিদেশগামী অভিবাসীকে সাহায্য করা হয়। ইমিগ্রেশনে প্রয়োজনীয় কাগজ চেক করা হলে সামনে এগিয়ে গেলে ২য় প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক/হেল্পডেস্ক পাওয়া যাবে, যেখানে বিএমটি কার্ড যাচাইসহ এম্বারকেশন কার্ডে সিল দেওয়া হয়।

নিচের লিংকটি বিমানবন্দর ও হেল্পডেস্ক সম্পর্কে বিস্তারিত ধারণা দেবে–

https://www.youtube.com/watch?v=WKcOkZHbzw4

গ. প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক থেকে যেসব সহযোগিতা নিতে হবে

জনশক্তি ও কর্মসংস্থান ব্যুরো (বিএমইটি) বৈদেশিক চাকরিতে গমনকারী পরিচয়পত্র (স্মার্টকার্ড)-টি বিমানবন্দরের কল্যাণ ডেস্কে প্রদর্শন করলে প্রয়োজনীয় সাহায্য সহযোগিতা পাওয়া যাবে।

প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক থেকে বহির্গামী এবং ফেরৎ আসা কর্মীরা নিম্নবর্ণিত সেবা পেতে পারে:

- জনশক্তি ব্যুরো কর্তৃক প্রদত্ত বহির্গমন ছাড়পত্রের সঠিকতা যাচাই করা। বিএমইটি থেকে দেওয়া স্মার্ট কার্ড চেক করে তারপর বোর্ডিং কার্ডে সিল দিয়ে কনফার্ম করা হয় যে সেটি ঠিক আছে, ইমিগ্রেশন করা যেতে পারে। যাচাই করার জন্য সেখানে একটা কার্ড রিডার আছে, সেখানে স্মার্ট কার্ড ভেরিফাই করা হয়। তাদের ছবি মনিটরে ভেসে ওঠে, সেখানে তার ডিটেইলস, যেমন কোন দেশে যাচ্ছে, তার ঠিকানা, বয়সসহ সব কিছুই দেখতে পাওয়া যায়। সেগুলো দেখে পাসপোর্টের সাথে মিলিয়ে বোর্ডিং কার্ডে সিল দেওয়া হয়।

- ডেস্ক থেকে যাত্রীরা স্মার্ট কার্ডটি ব্যবহার করে ইলেকট্রনিক্যালি পূরণ করা এম্বারকেশন কার্ড/আরোহণ কার্ড সংগ্রহ করতে পারবেন। এরপর যাত্রীকে পূরণ করা এম্বারকেশন কার্ড/আরোহণ কার্ডে তার স্বাক্ষর ও তারিখ প্রদান করতে হবে।
- ভিসা ও চুক্তিপত্র সংক্রান্ত যে-কোনো সমস্যার ব্যাপারে উপযুক্ত পরামর্শ প্রদান করা হয়। ভিসা চেকিং করা, বিদেশ থেকে যারা আসে তাদের এক্সিজট রিএন্ট্রি ভিসা ভেরিফাই করা হয়। অর্থাৎ সে যে যদি আবার রিটার্ন করে, তাহলে তার রিএন্ট্রি মেয়াদটা রয়েছে কিনা?
- প্রবাসীর মৃতদেহ দেশে আসলে তা গ্রহণের জন্য সহায়তা প্রদান করবে। মরদেহ বা ডেডবডির কফিন বিমান থেকে অভিবাসীর পরিবারের কাছে হস্তান্তর হওয়ার পর তাদের কাগজপত্র চেক করা হয়। কাগজপত্র ঠিক থাকলে তাদের ৩৫ হাজার টাকার চেক দেওয়া হয় মৃতের ওয়ারিশের নামে। প্রবাসীর মৃতদেহ দেশে নিজ জেলায় পরিবহন ও দাফন কাফন/সৎকারের জন্য এই ৩৫,০০০ টাকার চেক দেওয়া হয়। তারা সঠিকভাবে মরদেহ/ডেডবডি পাওয়ার বিষয়ে কোনো হয়রানির শিকার হচ্ছে কিনা, সেটা দেখা এ ডেস্কের দায়িত্ব।
- অন্য যে কোনো সমস্যা থাকলে হেল্পডেস্ক যথাযথ সহযোগিতা করবে। যেমন কারো হয়তো বাড়ি যাওয়ার ভাড়া নেই, কেউ অসুস্থ বা কেউ নির্যাতিত হয়ে আসছে বলে অভিযোগ করতে চায়। তাদের কাজগুলো মূলত এরাইভেল ডেস্ক-এ হয়ে থাকে। ডেস্ক-এ বিভিন্ন রোগী আসে। বিভিন্ন দূতাবাস থেকে চিঠির মাধ্যমে বলে দেওয়া হয় যে কোন রোগীর কী প্রয়োজন। সে অনুযায়ী তাদের অ্যাম্বুলেন্স দেওয়া হয়। তাদের কাঙ্ক্ষিত হাসপাতালে অথবা ওয়ারিশসহ তাদের বাড়িতে পৌঁছে দেওয়া হয়। কখনো ইমার্জেন্সি ফ্লাইট আসে ডেপুটেশন ক্যাম্প থেকে, তখন তাদের পানি-খাবারের প্রয়োজন হয়, তাদের মাঝে শৃঙ্খলার প্রয়োজন হয়। তখন তাদের লিস্ট তৈরি করে, বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের মাধ্যমে তাদের সাহায্য করে এই ডেস্ক। এগুলো এরাইভেল ডেস্কের কাজ।

ঘ. কোনো সমস্যা থাকলে হেল্পডেস্ক যেভাবে সহযোগিতা করবে

অভিবাসী কর্মীরা বিদেশে যাওয়ার সময় যে কোনো জিজ্ঞাস্য বা সমস্যার সম্মুখীন হলে সরাসরি হেল্পডেস্কে গিয়ে সহায়তা চাইবে। সেখানে কর্মরত বিএমইটি এবং ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ডের কর্মকর্তারা তাৎক্ষণিক সেবা প্রদানের মাধ্যমে তাকে তথ্য সরবরাহ করবেন, প্রয়োজনীয় সেবা প্রদান করবেন এবং পূর্ণাঙ্গ সহযোগিতা করে তার সমস্যার সমাধান দেবেন। উপরের উল্লেখিত যে বিষয়গুলোতে হেল্পডেস্কের সহয়াতার কথা বলা হয়েছে, তা যে কোন অভিবাসী চাইলে নিতে পারেন। ডেস্কের ভেতরে এবং বাইরে কল্যাণ ডেস্কের কর্মীরা কার্ড গলায় ঝুলিয়ে ঘুরে বেড়ান। অভিবাসী কর্মীরা সরাসরি তাদের কাছে গিয়ে সমস্যার কথা বললে তারা সে বিষয়ে তাৎক্ষণিক প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করবেন। যদি কোনো কারণে সেখানে ভীড় থাকে, তাহলে কিছুটা সময় তাকে অপেক্ষা করতে হতে পারে।

অধিবেশন-৬ : বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা

ক. বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা: সিকিউরিটি চেকিং, বোর্ডিংপাস সংগ্রহ, বড় লাগেজ কাউন্টারে জমা দেওয়া

বিদেশে যাওয়ার জন্য নিজ দেশের বিমানবন্দর ব্যবহার, বিমান আরোহন এবং গন্তব্য দেশের বিমানবন্দর ব্যবহার করতে হবে। এ জন্য বেশকিছু নিয়ম-কানুন অবশ্যই জানা থাকা প্রয়োজন। বিমানে ভ্রমণ করতে টিকিট লাগে। বিমানের টিকিট কখনো অভিবাসীদের নিজেদের কিনতে হয়, আবার কখনো বা রিক্রুটিং এজেন্সি কিনে দেয়। টিকিট কাটার জন্য ভিসার ফটোকপি, মূল পাসপোর্ট ও পাসপোর্টের ফটোকপি জমা দিতে হয়। বিমানের টিকিট ট্রাভেল এজেন্সি থেকে সংগ্রহ করতে হয়। টিকিট কাটার সময় যা কিছু জেনে নিতে হবে, তা হলো:

- প্লেন ছাড়ার সময় ও এয়ারপোর্টে পৌঁছানোর সময়;
- যাত্রার মধ্যপথে বিমানটি কোন দেশে অবতরণ করবে এবং সেখানে কতক্ষণ অবস্থান করবে;
- অবস্থানকালে বিমান থেকে নামতে হবে কিনা এবং অন্য বিমানে উঠতে হবে কিনা;
- ট্রানজিট কালীন সময়ে তাদের লাগেজ সংগ্রহ করতে হবে কিনা;
- অবস্থানকালে (পরবর্ত বিমান যাত্রার সময় বেশি হলে) কোথায় থাকার ব্যবস্থা হবে;
- পরবর্তী প্লেন কখন এবং কোন টারমিনাল থেকে ছাড়বে;
- ওই দেশ এবং বাংলাদেশ সময়সূচি অনুযায়ী নির্দিষ্ট দেশে বিমান কোন সময় পৌঁছাবে;
- আর কী কী প্রস্তুতি নিতে হবে;

বিমানবন্দরে আসার পর টিকেট এবং পাসপোর্ট হাতে রাখতে হবে, এগুলো প্রবেশের সময় পরীক্ষা করা হবে। বিমানে প্রবেশ করার আগে বিমান বন্দরের ভেতরে (১) প্রথমে সিকিউরিটি চেক, (২) তারপর চেক-ইন এবং (৩) শেষে ইমিগ্রেশন কন্ট্রোল অতিক্রম করতে হবে।

এক. সিকিউরিটি চেকিং ও কাস্টমস চেকিং নিরাপত্তার জন্য আপনার সকল মালপত্র (হাতব্যাগসহ) এক্সরে মেশিন দিয়ে পরীক্ষা করা হবে।

- নিরাপত্তা তল্লাশির জন্য সব চেক-ইন ও সাথে নেবার ব্যাগ এক্সরে মেশিনের মাধ্যমে চেক করা হয়।
- নিরাপত্তা তল্লাশির পর প্রতিটি চেকিং ইন ব্যাগে সিকিউরিটি স্টিকার লাগানো হয়।
- কাস্টমস অফিসার কোন কোন যাত্রীর ব্যাগ প্রয়োজনে পরীক্ষা করতে পারেন।
- বিমান বন্দরের ভিতরে চেক-ইন ব্যাগ অথবা ভঙ্গুর মালামাল বিশেষভাবে প্লাস্টিক মোড়ক/আবরণে প্যাক করার ব্যবস্থা আছে। এজন্য যাত্রীকে নির্দিষ্ট পরিমাণ টাকা প্রদান করতে হবে।

দুই. বিএমইটি-র হেল্পডেস্ক বা প্রবাসী কল্যাণ হেল্পডেস্ক– সিকিউরিটি ও কাস্টমস চেকিং-এর পর যে কোনো সহায়তার জন্য ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ তহবিল বোর্ডের 'প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক' রয়েছে এবং সেখানে যেতে হবে। জনশক্তি ও কর্মসংস্থান ব্যুরো (বিএমইটি) বৈদেশিক চাকুরীতে গমনকারী সবার জন্য যে পরিচয়পত্র সরবরাহ করে ওই পরিচয়পত্র (স্মার্ট কার্ড) টি বিমান বন্দরের প্রবাসী কল্যাণ ডেস্কে প্রদর্শন করলে প্রয়োজনীয় সাহায্য সহযোগিতা পাওয়া যাবে।

তিন. বড় লাগেজ কাউন্টারে জমা দেওয়া/এয়ারলাইনস কাউন্টারে চেক-ইন করা–

- যে এয়ারলাইনে ভ্রমণ করা হচ্ছে, তার কাউন্টারে গিয়ে ভিসাসহ পাসপোর্ট ও টিকেট জমা দিতে হবে।

- এ কাউন্টারে হাতব্যাগ ছাড়া অন্য সকল মালামাল ওজন করে বেল্টে দেওয়া হবে।
- ওজন বেশী হয়ে গেলে অতিরিক্ত জিনিস পত্র ক্যারি অন ব্যাগে নিতে পারবে তবে মনে রাখতে হবে ক্যারি অন ব্যাগে ৫-৭ কেজির বেশী জিনিস পত্র নেওয়া যাবে না।
- এরপর ব্যাগগুলোতে একটি ট্যাগ লাগিয়ে দেওয়া হবে ও ট্যাগের আরেকটি অংশ টিকেটের সাথে আটকে দেওয়া হবে। অনুমোদিত পরিমাণের বাইরে কোনো জিনিস বহন করলে আলাদা ফি দিতে হবে।
- এ কাউন্টার থেকে একটি বোর্ডিং কার্ড দেওয়া হবে যেখানে সিট নম্বর, গেট নম্বর ও ছাড়ার সময় দেওয়া থাকে।
- ক্যারি-অন ব্যাগ: যে ব্যাগটি বিমানে নিজের সাথে রাখবেন সেখানে নিত্য প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি রাখতে হবে। এর ওজন ৫-৭ কেজি এবং আয়তনে ৪৫″ (ইঞ্চি) পরিধির বেশি না হওয়া ভালো।

চেক ইন ব্যাগ: যে ব্যাগটি এম্বারকেশনের সময় বিমানের লাগেজে দিতে হবে। ব্যাগটি গন্তব্য দেশে গিয়ে পাওয়া যাবে। এ ব্যাগে কাপড়-চোপড়সহ সকল প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি রাখতে হবে। এর ওজন এয়ারলাইন্সের নিয়ম অনুযায়ী সীমিত রাখতে হবে। সাধারণত এয়ারলাইন্স ভেদে এর ওজন ২০-৩০ কেজি রাখতে হয়।

চার. সিকিউরিটি চেকিং, বোর্ডিং পাস সংগ্রহ এবং বড় লাগেজ কাউন্টার জমা দেওয়ার পর নিম্নোক্ত কাজগুলো করতে হবে:

- এম্বারকেশন কার্ড

এটি একটি ফর্ম যেখানে ব্যক্তিগত তথ্য, পাসপোর্ট ও টিকেটের বিভিন্ন তথ্য দিতে হয়। এই কার্ডটি টিকেট কেনার সময় সাথে দেওয়া হয়। যদি না দিয়ে থাকে, তবে বিমানবন্দরে চেক ইন করার সময় তা এয়ারলাইন কাউন্টার থেকে চেয়ে নিতে হবে। পূরণ করার পর এই কার্ডটি আপনি যে বিমানবন্দর থেকে বিমানে উঠবেন, সেখানকার ইমিগ্রেশন কাউন্টারে জমা দিতে হবে। অভিবাসী কর্মীদের জন্য বিএমইটি প্রদত্ত স্মার্ট কার্ড কম্পিউটারে পরীক্ষার সময় স্বয়ংক্রিয়ভাবে প্রয়োজনীয় তথ্যসহ এম্বারকেশন কার্ড পূরণ করে প্রিন্ট হয়ে আসবে। এটি ইমিগ্রেশন কাউন্টারে জমা দিতে হবে।

- বিএমইটি প্রদত্ত স্মার্ট কার্ড পরীক্ষা।
- এরপর বিএমইটি প্রদত্ত স্মার্ট কার্ড ও আঙ্গুলের ছাপ পরীক্ষা করার জন্য কম্পিউটার বুথে যেতে হবে।

খ. পাসপোর্ট, বোর্ডিংপাস ও হ্যাতব্যাগগুলো সঠিকভাবে সংরক্ষণ

পাসপোর্ট, বোর্ডিংপাস ও হ্যাতব্যাগগুলো সবসময় নিজের কাছে রাখতে হবে। কোনো অবস্থায়ই তা কারো কাছে দেওয়া যাবে না। খাবার খেতে কিংবা বাথরুমে গেলেও তা সাথে নিয়ে যেতে হবে । আরো মনে রাখতে হবে অপরিচিতি কেউ কোন কিছু সাথে করে নিয়ে যাওয়ার জন্য দিতে চাইলে তা নেওয়া যাবে না।

বোর্ডিংপাস-

গ. ইমিগ্রেশন অতিক্রম ও যথাস্থানে অপেক্ষা করা

- ইমিগ্রেশন/বর্হিগমন: ইমিগ্রেশন অফিসারের কাছে যাত্রীর পূরণ করা এম্বারকেশন কার্ড, পাসপোর্ট ও ভিসা জমা দিতে হবে। ইমিগ্রেশন অফিসার এগুলি পরীক্ষা শেষে পাসপোর্টে ভ্রমণের তারিখসহ সিল দিয়ে দেবেন।
- টিকিট কেনার সময় টার্মিনাল ফি, এম্বারকেশন ফি ও ট্রাভেল ট্যাক্স দেওয়া থাকে যা টিকিটে উল্লেখ করা থাকে।
- ইমিগ্রেশন কাউন্টারে প্রার্থীর পাসপোর্ট, ভিসা, জনশক্তি ব্যুরোর ছাড়পত্র ইত্যাদি পরীক্ষা করে সঠিক থাকলে পাসপোর্ট সিলমোহর করে প্রার্থীকে ভেতরে প্রবেশ করার অনুমতি দেওয়া হয় এবং সেখানে বিমানে আরোহনের পূর্ব পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হয়।
- যদি বোর্ডিং কার্ডে গেট নম্বর দেওয়া না থাকে তবে বিমানবন্দরের টিভি স্ক্রিন থেকে জেনে নিয়ে নির্ধারিত গেটের কাছে গিয়ে অপেক্ষা করতে হবে।

ঘ. মনিটর লক্ষ্য করা: ফ্লাইটের সময় অনুসরণ করে বিমানে আরোহণ

বিমানে আরোহণের আগে ইংরেজিতে ও বাংলায় মাইক্রোফোনে যাত্রা ঘোষণা হয় এবং টেলিভিশন মনিটরে প্লেনের নম্বর ও ছাড়ার সময় দেখানো হয়। ঘোষণার পরই বোর্ডিং কার্ড হাতে নিয়ে বিমানের দিকে অগ্রসর হতে হয়। বোর্ডিং-এর সময় ঘোষণা হলে লাইনে দাঁড়িয়ে সুশৃংখলভাবে প্লেনে প্রবেশ করতে হবে।

মনিটরের ছবি-১

মনিটরের ছবি-২

১. ডিপার্চার গেটে যাওয়া:

বিমান বন্দরের ভেতরে অবস্থিত টিভি পর্দায় (মনিটর) ডিপার্চার গেটের নম্বর ও সময় দেওয়া হয়। তদনুযায়ী প্লেনে আরোহণের ঘোষণার পর ডিপার্চার গেটের দিকে যেতে হবে। বিদেশগামী অধিকাংশ অভিবাসী কর্মী সাধারণত প্রথমবার বিমান ভ্রমণ করে। এ জন্য বিমানবন্দরে যাওয়ার পর কী কী করতে হবে, এ বিষয়ে তাদের পরামর্শ দিতে হবে। তাদের নিচের ধাপগুলো মনে রাখতে হবে:

- বিমানবন্দরে ঢোকার পর প্রথমেই সিকিউরিটি নিশ্চিত করতে নিজের ব্যাগেজ চেক করাতে হবে;
- বিমানবন্দরে নির্দিষ্ট এয়ারলাইন্সের কাউন্টারে টিকিট ও পাসপোর্ট প্রদর্শন করতে হবে;
- যে কোনো প্রয়োজনে প্রবাসী কল্যাণ ডেস্কের সাহায্য নিতে হবে;
- বিএমইইটি কাউন্টারে স্মার্ট কার্ড চেক করে ফিঙ্গার প্রিন্ট দিতে হবে;

- এখানে কর্মীর এম্বারকেশন কার্ড প্রিন্ট হয়ে আসবে;
- ইমিগ্রেশন কাউন্টারে টিকিট, পাসপোর্ট ও চাকরিতে নিয়োগের কাগজপত্র দেখাতে হবে;
- এরপর মনিটর লক্ষ করে বিমানে ওঠার ঘোষণার জন্য অপেক্ষা করতে হবে;
- বোর্ডিং গেট ধরে এগিয়ে গিয়ে বিমানে উঠতে হবে;
- প্রয়োজন হলে প্লেনের সহায়তাকারীদের সাহায্য নিতে হবে।

২. ভেতরে বসার ব্যবস্থা:

- সিট নম্বর অনুযায়ী আসন গ্রহণ করতে হবে। আসন খুঁজে পেতে বিমানের বিমানবালার সহায়তা নেওয়া যায়।
- সঙ্গে যদি কোনো হ্যান্ড লাগেজ থাকে, তবে তা সীটের উপরের কেবিনে রাখতে হবে; প্রয়োজনে ফ্লাই স্টুয়ার্ড বা অন্য যাত্রীর সহায়তা নেওয়া যায়।
- নির্ধারিত সিটে বসার পর সিটবেল্ট বাঁধার নির্দেশ দেখানো হলে অবশ্যই সিটবেল্ট বাঁধতে হবে।

৩. খাদ্য ও পানীয়:

বিমানে সকাল, দুপুর ও রাতের খাবার সরবরাহ করা হয়। সরবরাহকৃত খাবার ও পানীয়ের মূল্য টিকেটের সাথে অন্তর্ভুক্ত থাকে, এজন্য আলাদা কোনো টাকা দিতে হবে না। ২৪ ঘণ্টা আগে জানানো হলে বিমান কর্তৃপক্ষ শিশু, বৃদ্ধ, ডায়াবেটিস আক্রান্ত ও অন্য কোনো ব্যক্তির জন্য বিশেষ খাবারের প্রয়োজন হলে তার ব্যবস্থা করে থাকে।

৪. ধূমপান:

৫. বিমানের অভ্যন্তরে ও বিমানের টয়লেটে ধূমপান সম্পূর্ণরূপে নিষিদ্ধ। অনেক এয়াপোর্টে কিছু জায়গা ঠিক করা থাকে, যেখানে ধূমপান করা যায়। তবে ধূমপান পরিহার করা শ্রেয়।

৬. ইলেকট্রনিক যন্ত্রপাতির ব্যবহার:

বিমানের ভেতরে মোবাইল ফোন ও ট্রানজিস্টার রেডিও ব্যবহার করা নিষিদ্ধ। তবে বিমানে ঘোষণা দিলে ল্যাপটপ কম্পিউটার, ক্যালকুলেটর, ইলেকট্রিক ঘড়ি ইত্যাদি ব্যবহার করা যাবে। আসনের সামনের সিটের বিপরীতে এবং আপনার আসনের সামনে মনিটর আছে। এ মনিটরে বিমানের নির্ধারিত ছবি দেখা, গান শোনা এবং আপনার গন্তব্যস্থল বিষয়ক তথ্যাদি দেখা যায়। গান শোনা এবং ছবির শব্দ শোনার জন্য বিমানে হেডফোন দেওয়া হবে। সিটের সঙ্গে রিমোট কন্ট্রোল রয়েছে। এর সাহায্যে অথবা মনিটরে আঙ্গুলে চাপ দিয়েও পছন্দমতো চ্যানেলের গান অথবা ছবি দেখা যায়। প্রয়োজনে বিমানকর্মী বা পাশের যাত্রীর সাহায্য নেওয়া যায়। তবে মনে রাখতে হবে, আচরণে যেন সিট-সংলগ্ন অন্য যাত্রীরা বিরক্ত না হন।

৬. টয়লেট ব্যবহার:

- নির্দেশনা অনুসরণ করে টয়লেট ব্যবহার করতে হবে। টয়লেটের সামনে চিহ্ন থাকবে। টয়লেটে কেউ থাকলে occupied এবং কেউ না তাকলে ধপধধহঃ লেখা থাকবে। টয়লেটের ভেতরে কেউ থাকলে অপেক্ষা করতে হবে।
- প্রয়োজনে বিমানকর্মীদের সাহায্য নেওয়া যেতে পারে।
- দূরযাত্রার ক্ষেত্রে ব্যবহারের জন্য টুথপেস্ট, টুথব্রাশ, সাবান, টিস্যু, টয়লেট পেপার ইত্যাদি দেওয়া হয়।

রামরু কর্তৃক প্রস্তুতকৃত ভিডিও যাত্রা। ভিডিও লিংক: https://www.youtube.com/watch?v=oj2jicUNp2o

অধিবেশন-৭ : বিমানে আরোহণ, ট্রানজিট ও মধ্যপ্রাচ্যের বিমানবন্দরে পৌঁছানো

ক. বিমানে যেভাবে সিট খুঁজে নিয়ে বসতে হবে ও হাতব্যাগ যেভাবে রাখতে হবে

বোর্ডিংয়ের সময় ঘোষণা হলে লাইনে দাঁড়িয়ে সুশৃঙ্খলভাবে বিমানের ভেতরে প্রবেশ করতে হবে। বিমানের ভেতর প্রবেশের পর বোর্ডিং কার্ডে উল্লেখিত সিট নাম্বার অনুযায়ী নিজের সিট খুঁজে নিতে হবে। যদি খুঁজে পেতে সমস্যা হয়, সেক্ষেত্রে বিমানবালা/বিমানের কেবিন-ক্রুর সহায়তা নিতে হবে। নির্দিষ্ট সিট খুঁজে পাওয়ার পর হাতের ব্যাগটি সিটের উপরের ব্যাগ রাখার স্থানে রাখতে হবে। প্রয়োজনে এক্ষেত্রেও বিমানবালা/বিমানের কেবিন-ক্রুর সহযোগিতা নিতে পারেন।

খ. সিটবেল্ট বিষয়ক নিয়ম-কানুন

সিটে বসার পর চোখের সামনে ডিজিটাল পর্দায় অথবা বিমানবালা/বিমানের কেবিন-ক্রু যেসব নির্দেশনা দেবে, তা মেনে চলতে হবে। নির্দেশনা অনুযায়ী সিটবেল্ট পরতে হবে এবং পরবর্তী নিদের্শনা না পাওয়া পর্যন্ত সিটবেল্ট খোলা যাবে না। যদি সিটবেল্ট পরতে সমস্যা হয়, সেক্ষেত্রে বিমানবালা/বিমানের কেবিন-ক্রু অথবা পাশের যাত্রীর সহযোগিতা গ্রহণ করতে হবে। যদি বিমানের ভেতর টয়লেট ব্যবহার করতে হয়, সেক্ষেত্রে সিটবেল্ট খুলতে পারবেন। এছাড়াও বিমানবালা/বিমানের কেবিন-ক্রু প্রয়োজনে অক্সিজেন মাস্ক ব্যবহার ও বিমানের জরুরি অবতরণের জন্য নির্দিষ্ট পথ প্রদর্শন করবেন। নিদের্শনাগুলো মনযোগ দিয়ে শুনতে হবে।

- খাবার ও পানীয়
- প্লেনে খাবার ও পানীয় সরবরাহ করা হয়। প্লেনে প্রধানত দুই ধরনের খাবার সরবরাহ করা হয়। আমিষ ও নিরামিষ খাবার।
- ২৪ ঘণ্টা আগে এয়ারলাইন্সকে জানিয়ে রাখলে শিশু, বৃদ্ধ, ডায়াবেটিক বা অন্যান্য সমস্যার জন্য আলাদা খাবারের ব্যবস্থা করে।
- টয়লেট ব্যবহার

বিমানের ভেতরে সাধারনত একাধিক টয়লেট থাকে। টয়লেটের দরজার পাশে হাতলে চাপ দিয়ে দরজা খুলতে হবে। দরজা খোলার আগে দেখতে হবে দরজার ছিটকিনিতে লাল রং অথবা ঙপপঁঢু লেখা আছে কিনা। সেক্ষেত্রে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করতে হবে। আর টয়লেট খালি থাকলে দরজার ছিটকিনিতে সবুজ রং থাকবে অথবা ঊসঢ়ঃু লেখা থাকবে। টয়লেটে ব্যবহারের জন্য সাবান, টিস্যু, টয়লেট টিস্যু দেওয়া থাকবে। সাধারণত এধরনের টয়লেটে টয়লেট টিস্যু ব্যবহার করতে হয়, নতুবা পানি ব্যবহারে টয়লেট ভিজে অন্যান্য যাত্রীর অসুবিধা সৃষ্টি করবে। হাত ধোয়ার জন্য টয়লেটে বেসিন রয়েছে এবং হাত ধোয়ার সময় খেয়াল রাখতে হবে যেন হাত ধোয়া পানি আশেপাশে পড়ে টয়লেট নোংরা না হয়। টয়লেটে ময়লা ফেলার জন্য নির্দিষ্ট স্থানে ঝুঁড়ি রাখা আছে, যেখানে ময়লা ফেলতে হবে। মনে রাখতে হবে বিমান ছাড়া এবং অবতরণ করার সময় বিমানের টয়লেট ব্যবহার করা নিষেধ। এ কারনে টয়লেট ব্যবহার করার প্রয়াজন থাকলে বিমানে উঠা এবং অবতরণের আগেই তা সম্পন্ন করে নিতে হবে।

গ. বিমানের ভেতরে যা করা যাবে ও যা করা যাবে না

যা করা যাবে	যা করা যাবে না
– বিমানের ভেতর প্রয়োজনে পান করার জন্য পানি পাওয়া যাবে। – অসুস্থ অথবা কোনো সমস্যা বোধ করলে বিমানবালা বা বিমানের কেবিন-ক্রুর সহায়তা নিতে পারবেন। – যে-কোনো প্রয়োজনে অথবা কোনো কিছু বুঝতে সমস্যা হলে বিমানবালা বা বিমানের কেবিন-ক্রুর সহায়তা নিতে পারবেন। – হ্যান্ড ব্যাগ মাথার উপরের কেবিনে রেখেছেন কিনা নিশ্চিত করতে হবে। – কোনো তথ্য বা সহযোগিতার জন্য অ্যাটেনডেন্টদের কাছে সহায়তা চাওয়া যাবে। – টয়লেটে কোন বোতাম টিপলে পানি আসবে এবং কোথায় কী ফেলা যাবে, সেটি বুঝতে হবে। – টয়লেটে পানির পরিবর্তে টিস্যু পেপার ব্যবহার করতে হবে। টয়লেট ব্যবহারের পর অবশ্যই মনে করে হাত সাবান দিয়ে পরিষ্কার করে ধুতে হবে। – বিমানের ওঠার পর থেকে বিমান ছাড়ার আগে ও পরে ঘোষণা অনুয়ায়ী সবসময় সিটবেল্ট ব্যবহার করতে হবে। – বিমান চলাকালীন সময়ে ঘোষণা দেওয়া হলে সিটবেল্ট ব্যবহার করতে হবে, এ সময় চোখের সামনে লালবাতি জ্বলে উঠবে। – সিটবেল্ট খোলার সময় হলে সবুজ বাতি জ্বলে উঠবে এবং তখন সিটবেল্ট খুলে রাখা যাবে। – বিমানের ভেতরে শিষ্টাচার বজায় রাখা ও ভদ্র আচরণ করা অত্যন্ত জরুরি। – কেবিন-ক্রু/বিমানবালার ও সহযাত্রীদের কাছ থেকে সাহায্য দরকার হলে তাদের ভদ্রভাবে ডাকতে হবে এবং নিজের প্রয়োজন জানাতে হবে।	– বিমানে ওঠার পর মোবাইল ফোন, রেডিও বন্ধ করে দিতে হবে। এই যন্ত্রগুলো ব্যবহারের কারণে বিমান দুর্ঘটনার শিকার হতে পারে। – বিমানের ভেতর ধুমপান করা যাবে না। – বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি, মোবাইল ব্যবহার করা যাবে না। – বিমানের ভেতরে কিছু কিছু জায়গায় ক্যামেরা ও বাইনোকুলার ব্যবহার করা যাবে না। – পাশের যাত্রীর সাথে অপ্রয়োজনে কথা বলা যাবে না অথবা তাঁকে বিরক্ত করা যাবে না। – বিমানের ভেতরে অকারণে হাঁটাচলা করা যাবে না। – উচ্চস্বরে কথা বলা যাবে না। – এমন কোনো কাজ করা যাবে না, যাতে করে অন্যান্য যাত্রীরা অসুবিধায় পড়ে। – বিমানের মধ্যে বাইরের খাবার নিষিদ্ধ। আন্তর্জাতিক বিমানে নির্দিষ্ট সময় পর পর খাদ্য ও পানীয় সরবরাহ করে থাকে। বিমানে হালাল খাবার দেওয়া হয়। – বিমানের যেখানে-সেখানে থুথু/কফ/সর্দি/পানের পিক ফেলা যাবে না। – টয়লেটের মেঝে ভেজানো যাবে না। – টয়লেটের দরজায় ধাক্কা দেওয়া যাবে না। টয়লেট খালি অবস্থায় ছিটকিনিতে সবুজ রং থাকবে, অথ বা বসঢ়ঃু/ধপধহঃ লেখা থাকবে, তখন টয়লেট ব্যবহার করতে হবে। – স্যানিটারি ন্যাপকিন বা প্যাড কমোডের মধ্যে ফেলা যাবে না। টয়লেটে ময়লা ফেলার জন্য নির্দিষ্ট স্থান রয়েছে, যেখানে ময়লা, ব্যবহৃত টিস্যু পেপার ও ব্যবহৃত প্যাড ফেলতে হবে। – কোনো অবস্থাতেই টয়লেটটি নোংরা ও ভিজিয়ে রেখে আসা যাবে না।

ঘ. ট্রানজিট কি ও সেখানে কি নিয়ম পালন করতে হবে

ট্রানজিট বা যাত্রাবিরতি হলো, অনেক সময় বিমান গন্তব্যদেশের বিমানবন্দরে পৌঁছানোর জন্য মধ্যবর্তী কোনো দেশের বিমানবন্দরে বিমান পরিবর্তন করে, তখন তাকে ট্রানজিট বলে। এসব ক্ষেত্রে যাত্রীদের ওই নির্দিষ্ট বিমানবন্দরে কিছু সময় বা দীর্ঘ সময় অপেক্ষা করতে হয় এবং পরবর্তী বিমানে আরোহণের জন্য ওই বিমানবন্দরে কিছু আনুষ্ঠানিকতা সম্পন্ন করতে হবে। বিমানের টিকেট কেনার সময়ই ভালোভাবে জেনে নিতে হবে পথে কোনো দেশে ট্রানজিট আছে কিনা, থাকলে সম্ভাব্য কত সময়ের জন্য।

- ট্রানজিট বা যাত্রাবিরতির সময় করণীয়:
- মনে রাখতে হবে, ট্রানজিট বিমানবন্দরে চেকড্ ব্যাগ সংগ্রহের প্রয়োজন নেই। মালামাল সরাসরি গন্তব্য দেশের বিমানবন্দরে চলে যাবে এবং গন্তব্য দেশের বিমানবন্দরে গিয়ে মালামাল সংগ্রহ করতে হবে।
- ট্রানজিটের ক্ষেত্রে মধ্যবর্তী দেশের বিমানবন্দরে বিমান অবতরণের পর সুশৃঙ্খলভাবে নেমে সবুজ কিংবা লাল রং দিয়ে চিহ্নিত ক্যানেক্টিং /ট্রান্সফার তীর ( ) চিহ্ন অনুসরণ করে এগিয়ে যেতে হবে।
- নিরাপত্তা তল্লাশি বা সিকিউরিটি চেকিংয়ের জন্য প্রস্তুত হতে হবে। নিরাপত্তা তল্লাশির জন্য হ্যান্ড লাগেজ/ক্যারিঅন ব্যাগ ও ছোট হাতব্যাগ এক্স-রে করা হবে।

ঙ. বিদেশের বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা ও কর্মস্থলে যাওয়ার অপেক্ষা

- ডিসএম্বারগেশন কার্ড অথবা অবতরণ কার্ড পূরণ নিশ্চিত করতে হবে। এটা প্লেনের ভেতরে অথবা যে গন্তব্য দেশে পৌঁছালে, সে দেশের ইমিগ্রেশন কাউন্টারেও পূরণ করা যায়।
- ইমিগ্রেশন কর্মকর্তার কাছে পাসপোর্ট, ভিসা, চাকরির চুক্তিপত্র, ডিজএম্বারগেশন কার্ড জমা দিতে হবে। ইমিগ্রেশন কর্মকর্তা সব কাগজপত্র পরীক্ষা শেষে ঠিক থাকলে পাসপোর্টে ওই দেশে আগমনের তারিখসহ সিল দিয়ে দেবে এবং সকল কাগজপত্র ফেরত দিবে। নিশ্চিত হতে হবে যে পাসপোর্টে ইমিগ্রেশন সিল অবশ্যই দেওয়া হয়েছে, যা ওই দেশে পৌঁছানোর প্রমাণ।
- ব্যাগ বা লাগেজ সংগ্রহের জন্য নির্দিষ্ট কনভেয়ার বেল্টের সামনে দাঁড়াতে হবে। কনভেয়ার বেল্টের ওপরে এয়ারলাইন্সের নাম ও ফ্লাইট নম্বর দেওয়া থাকবে। কোনো অবস্থাতেই অন্য কারো ব্যাগ ধরা যাবে না। এমনকী কেউ অনুরোধ করলেও কারো ব্যাগ বা মালামাল গ্রহণ করা যাবে না।
- যদি ব্যাগগুলো হারিয়ে যায়, তাহলে 'লস্ট ব্যাগেজ কাউন্টারে'র সহায়তা নিতে হবে। এছাড়া ব্যাগ স্টিকারসহ বোর্ডিং পাসটি সর্তকতার সাথে সংরক্ষণ করতে হবে, যাতে করে কোনো ব্যাগ হারিয়ে গেলে তা খুঁজে পেতে এই কার্ডের সহায়তা নেওয়া যায়।
- অবশ্যই কাস্টমস্ থেকে বের হওয়ার নির্দেশনা অনুযায়ী বহির্গমন বা এক্সিট গেট দিয়ে বের হতে হবে।
- বিমানবন্দরে রিসিভ করতে আসা নিয়োগকারী কর্তৃপক্ষ কর্তৃক মনোনীত ব্যক্তি ছাড়া অন্য কারো সাথে কোথাও যাওয়া যাবে না।
- যদি কেউ নিতে না আসে, তবে সাথে থাকা চাকরিদাতার ফোন নাম্বারে ফোন করতে হবে অথবা ট্যাক্সি দিয়ে চাকরিদাতার ঠিকানায় চলে যেতে হবে।
- গন্তব্য দেশে পৌঁছানোর পর, তা পরিবারকে জানাতে হবে।
- যদি সম্ভব হয়, গন্তব্য দেশের বাংলাদেশি দূতাবাসে নিজের পৌঁছানোর খবর জানাতে হবে।

অধিবেশন-৮ : মধ্যপ্রাচ্য সম্পর্কে জানা

ক. ধর্মীয় রীতি-নীতি

মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলো মুসলিম প্রধান দেশ। যদিও বর্তমানে বিভিন্ন ধর্মাবলম্বীর মানুষ কর্মসূত্রে সেখানে বসবাস করছেন। কিন্তু মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে মুসলিম অনুশাসন মেনে চলা হয়। মুসলমান হিসেবে মধ্যপ্রাচ্যের মানুষেরা বিশেষত সৌদিরা পাঁচ ওয়াক্ত নামাজ ও রোজায় অভ্যস্ত। নামাজ তাদের জীবনের একটি অংশ। তারা নিজে যেমন এই ধরনের রীতিতে বিশ্বাস করেন, তেমনি তারা আশা করে অন্য মুসলমানরাও তাদের মতো জীবনযাপন করবে। এছাড়া তারা নামাজকে কাজের আগে অগ্রাধিকার দেয় এবং কর্মীদেরকে নামাজ আদায়ের সুযোগ দিয়ে থাকে।

দেশভিত্তিক পরিচিতি বিষয়ক ভিডিও:

১. সৌদি আরব সম্পর্কে জানা:

https://www.youtube.com/watch?v=UKFOtdgI8ks&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=8

২. লেবানন সম্পর্কে জানা:

https://www.youtube.com/watch?v=qaDhfSCEckk&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=6

৩. জর্ডান সম্পর্কে জানা:

https://www.youtube.com/watch?v=F7zqFI7bp0M&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=7

খ. সামাজিক ও সাংস্কৃতিক রীতি-নীতি

মধ্যপ্রাচ্যের সাধারণ কিছু সামাজিক এবং সাংস্কৃতিক রীতি-নীতি আছে এবং মধ্যপ্রাচ্যের রীতি-নীতি রক্ষার্থে কিছু কাজ করতে হয়, আবার কিছু কাজ করা যায় না। সেগুলো নিচে তুলে ধরা হলো–

- যদি কোনো পরিবার খাবারের দাওয়াত করে, তাহলে দাওয়াত গ্রহণ করা এবং অংশগ্রহণ করা সেখানকার প্রথা। সুতরাং দাওয়াত দিলে তাতে অংশগ্রহণ করতে হয়।
- কোনো বাসায় দাওয়াতে গেলে অবশ্যই কিছু উপহার নিয়ে যেতে হবে, খালি হাতে যাওয়া যাবে না। উপহারটি তাকে দুই হাতে ধরে তারপর দিতে হবে।
- সেখানের মেয়েদের সাথে করমর্দন (হ্যান্ডশেক) করা যাবে না। নারীদের ক্ষেত্রে পুরুষদের নিজের বুকের ওপর হাত রাখে মাথা ঝুঁকাতে হয়।
- বৈঠকখানা বা মজলিসে ঢোকার আগে অবশ্যই জুতা খুলে ঢুকতে হবে। নারীদের জন্য নির্দিষ্ট রুম থাকে, কোনো নারী মজলিসে গেলে সেই নির্দিষ্ট রুমে সরাসরি চলে যাবে। কোনো নারী ভিতরে প্রবেশ করলে অবশ্যই পুরুষদেরকে দাঁড়িয়ে অভ্যর্থনা জানাতে হয়।
- নতুন কোনো ব্যক্তি, বয়সে বড় বা উচ্চপদস্ত কারো সাথে দেখা হলে তাকে দাঁড়িয়ে অভ্যর্থনা জানাতে হয়। অভ্যর্থনা জানানোর সময় অবশ্যই 'আসসালামু আলাইকুম' বলতে হবে।
- খাবার, পানীয় বা অন্য কোনো জিনিস বাম হাত দিয়ে নেওয়া যাবে না অথবা কাউকে বাম হাতে দেওয়াও অশোভনীয়। তাদের পানীয় ঢালার সময় একটা রীতি হচ্ছে যতক্ষণ মেহমান আর দিতে মানা করবে ততক্ষণ তারা পানীয় জাতীয় জিনিস ঢালতে থাকে। তাই যতটুকু প্রয়োজন, ততটুকু জারে পূরণ হয়ে গেলেই হাত ঝাঁকিয়ে মানা করতে হবে।

- পোশাকের ব্যাপারে খেয়াল রাখতে হবে। নারী অথবা পুরুষ কেউই এমন কোনো পোশাক পরতে পারবেন না যা খুব টাইট, খুব ছোট কিংবা স্বচ্ছ। যেমন: মিনি স্কার্ট বা হাতা কাটা পোশাক।
- ছেলেরা বাইরে লুঙ্গি পরে বের হতে পারবে না।
- ছেলেরা গলায় চেইন এবং হাতে আংটি পরতে পারবেন না।
- নারীদের পর্দা মেনে চলতে হবে।
- নারীদের ছবি তোলা সেখানে অপরাধ। এ বিষয়ে সাবধান থাকতে হবে।
- আজানের সময় বাইরে ঘোরাঘুরি করা যায় না এবং দোকানপাট বন্ধ রাখতে হয়। অন্য ধর্মালম্বীদের ক্ষেত্রেও এটি প্রযোজ্য।
- কোনো অমুসলিম অনুমতি ছাড়া মসজিদ বা পবিত্র স্থানে প্রবেশ করতে পারবেন না। এতে জনরোষের মুখে পড়তে হতে পারে।
- শিশুদের গালে হাত দিয়ে আদর করা যাবে না।
- কারো সাথে কথা বললে তার দিকে আঙ্গুল তুলে কথা বলা যাবে না।
- কারো সামনে পায়ের ওপর পা তুলে বসা অভদ্রতার শামিল।
- থুথু, পানের পিক এবং সর্দি যেখানে-সেখানে ফেলা যাবে না।
- মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে ধূমপান এবং মদ্যপান নিষিদ্ধ।
- ধর্মীয় বিষয়টি অত্যন্ত সংবেদনশীল। তাই তা গুরুত্বের সাথে দেখতে হবে এবং যে দেশে যে ধর্মীয় অনুশাসন, তার প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শন করতে হবে।

গ. মধ্যপ্রাচ্যের সাধারণ আইন-কানুন

- নিয়োগকারী দেশের রীতি-নীতি, শৃংখলা ও আইন-কানুন মেনে চলতে হবে। কোনো প্রকার আইন বিরুদ্ধ কোন কাজ করা যাবে না। কোনো প্রকার খুন, খারাবি, চুরি, ধর্ষণ, সন্ত্রাসী তৎপরতা, মাদক এবং মানব পাচারের সাথে জড়িত থাকা মারাত্মক অপরাধ। এ ধরনের অপরাধের সর্বোচ্চ শাস্তি মৃত্যদণ্ড পর্যন্ত হতে পারে।
- মধ্যপ্রাচ্যের আইনে যৌন ছবি, মাদক দ্রব্য, শুকরের মাংস, এলকোহল ও অস্ত্র সাথে রাখা নিষিদ্ধ। আইন ভঙ্গ করলে জেল জরিমানা হতে পারে।
- গাড়ি চালানোর সময় ট্রাফিক আইন মেনে চলতে হবে। ট্রাফিক আইন না মানলে বা গাড়ি চালানোর সময় অন্যের সাথে বাজে ব্যবহার করলে বা রাগ দেখালে শাস্তির বিধান রয়েছে, এমনকি জেল/জরিমানা হতে পারে।
- সঠিক ড্রাইভিং লাইসেন্স ছাড়া গাড়ি চালানো উচিত নয়।
- মধ্যপ্রাচ্যের অধিকাংশ রাস্তায় ক্লোজসার্কিট (সিসি) ক্যামেরা থাকে। ফলে বেআইনি কাজ (যেমন– খুন, মদ্যপান করে মাতলামি করা, উন্মুক্ত স্থানে ধূমপান) করলে আইন-শৃংখলা রক্ষাকারী বাহিনী অভিবাসী কর্মীকে বা শ্রমিককে গ্রেফতার বা অর্থদণ্ডে দণ্ডিত করতে পারে।
- নারীদের প্রতি সম্মান ও সমীহ প্রদর্শন করতে হবে। তাদের প্রতি কোনো ধরনের অশালীন আচরণ বা ইঙ্গিত করা যাবে না। করলে তা বেআইনি এবং আইন ভঙ্গের জন্য শাস্তি পেতে হবে।
- বাংলাদেশী অভিবাসী শ্রমিকরা যে দেশে সাধারণত কাজ করেন, ওই দেশের নারীদের বিয়ে করার অনুমতি নেই।
- সবসময় স্থানীয় আইন-শৃংখলা রক্ষাকারী বাহিনীর সাথে যোগাযোগের জন্য জরুরি ফোন নাম্বার সাথে রাখতে হবে।

ঘ. মধ্যপ্রাচ্যের রীতি-নীতি রক্ষণার্থে যা করা যাবে না (বিশেষত নারী কর্মীদের জন্য)

- কোনো প্রকার আইন বিরুদ্ধ কোনো কাজ করা যাবে না। কোনো প্রকার খুন, খারাবি, চুরি, ধর্ষণ, সন্ত্রাসী তৎপরতা, মাদক এবং মানব পাচারের সাথে জড়িত থাকা মারাত্মক অপরাধ। এ ধরনের অপরাধের সর্বোচ্চ শাস্তি মৃত্যুদণ্ড পর্যন্ত হতে পারে।
- নারীদের ছবি তোলা সেখানে অপরাধ। এ বিষয়ে সাবধান থাকতে হবে।
- আজানের সময় বাইরে ঘোরাঘোরি করা যায় না এবং দোকানপাট বন্ধ রাখতে হয়। অন্য ধর্মাবলম্বীদের ক্ষেত্রেও এটি প্রযোজ্য।
- মধ্যপ্রাচ্যের আইনে যৌন ছবি, মাদক দ্রব্য, শুকরের মাংস, এলকোহল ও অস্ত্র সাথে রাখা নিষিদ্ধ। আইন ভঙ্গ করলে জেল জরিমানা হতে পারে।
- পুরুষদের সাথে করমর্দন করা যাবে না।
- নিয়োগকর্তার অনুমতি ছাড়া ঘরের বাইরে যাওয়া যাবে না।
- বিশেষ প্রয়োজন ছাড়া পুরুষদের সামনে আসা যাবে না।
- শিশুদের গালে হাত দিয়ে আদর করা যাবে না।
- বয়স্কদের সাথে কোনো ধরনের খারাপ আচরণ করা যাবে না।
- বাম হাতে কোনো কিছু দেওয়া বা নেওয়া যাবে না।
- কোনো প্রকার আইন বিরোধী কাজ (চুরি, নির্যাতন, মারধর) করা যাবে না।

অধিবেশন-৯ : মধ্যপ্রাচ্যে বসবাস

ক. হোমসিক্‌নেস কাটানোর ব্যবস্থা

গৃহপীড়া/হোমসিক্‌নেস (Home sickness): শ্রমিক প্রবাসে যাওয়ার পর পরই নিজ পরিবার, বিশেষ করে সন্তান, আত্মীয়-স্বজন, বন্ধু-বান্ধব ছেড়ে যাওয়ার কারণে মানসিকভাবে প্রচণ্ডঅস্থিরতায় ভোগেন। এ সময়ে তাদের কিছু ভালো লাগে না ও দেশে ফিরে আসার ইচ্ছা হয়। এ ধরনের মানসিক অবস্থাকে গৃহপীড়া/হোমসিক্‌নেস বলে। মনে রাখতে হবে, প্রবাস জীবনের প্রাথমিক পর্যায়ে অধিকাংশ মানুষ হোমসিক্‌নেস সমস্যায় ভোগেন এবং কয়েক মাস অতিবাহিত হবার পর এটি ঠিক হয়ে যায়। তবে এ সমস্যা দিয়ে বেশি মাত্রায় প্রভাবিত না হয়ে এ থেকে পরিত্রাণের চেষ্টা করতে হবে। হোমসিক্‌নেস/ গৃহপীড়া থেকে পরিত্রাণের উপায়গুলো হলো:

- বিদেশে সময় কাটানোর জন্য লক্ষ্য স্থির করা। পরবর্তী কয়েক সপ্তাহের মধ্যে নিজেকে নতুন পরিবেশের সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়া এবং ভালো কাজের মাধ্যমে নিয়োগকর্তার কাছ থেকে সুনাম অর্জন করা– এরূপ প্রতিজ্ঞা নিয়ে অভিবাসী শ্রমিককে নতুন কর্মক্ষেত্রে জীবন শুরু করতে হবে। এ ধরনের লক্ষ্য বিদেশে কর্মীর কাজে আত্মবিশ্বাস বাড়াবে।
- শ্রমিক নিজেকে বিভিন্ন কাজে ব্যস্ত রাখতে পারলে বাড়ির জন্য মন খারাপ কম হবে। ব্যক্তিগত ও কর্মক্ষেত্রে বিভিন্ন কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখলে সময় কেটে যাবে এবং দেশের কথা কম মনে পড়বে।
- শারীরিক ব্যায়াম আবেগকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করে।
- নিজ দেশে পরিবার ও বন্ধু-স্বজনদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখা ভালো, তবে অতিমাত্রায় যোগাযোগ কর্মীকে বিষন্নতার দিকে ঠেলে দিতে পারে।
- সন্তান বা পরিবারের আপনজনের ছবি সাথে রাখা ভালো। অবসর সময়ে তাদের ছবি দেখলে মন ভালো হয় এবং কাজে উৎসাহ বাড়ে।
- মোবাইল ফোন সেটটি চালু করা যাবে এবং ইন্টারনেটের মাধ্যমে দেশে পরিবারের সাথে মাঝে মাঝে কথা বলতে হবে।
- চিঠি লেখার মাধ্যমেও পরিবার ও বন্ধু-স্বজনদের সাথে যোগাযোগ রাখা যেতে পারে।
- কর্মস্থলে সহকর্মী এবং নিয়োগকর্তার সাথে সুসম্পর্ক রাখতে হবে। বিদেশে অবস্থিত অন্যান্য স্বদেশী কর্মীদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ রক্ষা করতে হবে।
- সম্ভব হলে দেশি পত্রিকা পড়া ভালো (ইন্টারনেটে অনেক বাংলা পত্রিকা পাওয়া যায়) ।
- মনকে স্থির করার জন্য যে যার ধর্ম অনুসারে প্রার্থনায় মনোনিবেশ করতে পারে।
- টিভিতে এখন বাংলাদেশের বিভিন্ন চ্যানেল দেখা যায়। যদি সম্ভব হয় তাহলে অবসর সময়ে বাংলাদেশের চ্যানেলগুলো দেখা যেতে পারে।

খ. মধ্যপ্রাচ্যে বসবাসের স্থান এবং নিয়মাবলি

সংস্কৃতি হচ্ছে একটি দেশ/জাতির ক্রিয়াকলাপ, তার কৃষ্টি ও সংস্কারের অভিব্যক্তি যা ওই দেশ/জাতি ধারণ করে, সম্মান করে ও মেনে চলে। তাই অভিবাসী কর্মীদেরকে মধ্যপ্রাচ্যে বসবাসের জন্য গন্তব্য দেশের সংস্কৃতিগত ভিন্নতাকে জানতে, সম্মান করতে হবে ও কিছু নিয়ম মেনে চলতে হবে। এক্ষেত্রে অভিবাসী কর্মীদেরকে নিম্নলিখিত বিষয়গুলোর ওপর বিশেষভাবে যত্নশীল হওয়া উচিত:

- গৃহকর্মী হিসেবে যারা মধ্যপ্রাচ্যে যান, তারা সাধারণত গৃহকর্তার বাড়িতে অবস্থান করেন। গৃহকর্মীর জন্য আলাদা কক্ষ ও টয়লেটের ব্যবস্থা করা গৃহকর্তার দায়িত্ব। রান্নাঘর বা অন্য কোনো ঘরে খোলা জায়গায় থাকতে বললে

নিজের নিরাপত্তার স্বার্থে আপত্তি করতে হবে এবং বাড়ির অন্যকোনো নারীর কক্ষে, বা দরজা লাগানো যায় এমন কক্ষে থাকার ব্যবস্থা করে দিতে বলতে হবে।

- অভিবাসী দেশে কোনো রাজনৈতিক কাজে অংশগ্রহণ করা যাবে না। অভিবাসী কর্মীর সভা, সমাবেশ, মিছিল ইত্যাদি করাও নিষিদ্ধ।
- চাকরিদাতার অনুমতি না নিয়ে চাকরি পরিবর্তন করলে অভিবাসী কর্মী অনিয়মিত অভিবাসী হয়ে যাবে। এ ধরনের অবস্থায় অভিবাসী কর্মী গ্রেফতার হতে পারে। ওই দেশে থাকার যোগ্যতা হারাবে এবং দেশে ফেরৎ আসতে হবে। অবশ্য চাকরিদাতার অনুমতি নিয়ে চাকরি পরিবর্তন করা যাবে, তবে চাকরির চুক্তিপত্র অনুযায়ী যে চাকরিতে যাওয়া হয়েছে, সেই চাকরিতে কর্মরত থাকাই শ্রেয়।
- কেউ যদি বর্তমানে যেখানে কর্মরত আছে সেখানের তুলনায় অপেক্ষাকৃত বেশি মজুরি, ভালো চাকরির ও বেশি সুযোগ-সুবিধা দিয়ে চাকরি পরির্বতনের জন্য প্রলোভন দেখায়, তাহলে কোনো অবস্থাতেই প্রলুব্ধ হওয়া উচিত নয়। এতে প্রতারিত হওয়ার যথেষ্ট সম্ভাবনা থাকে। ফলে চাকরি হারিয়ে দেশে ফেরৎ আসতে হতে পারে এবং অভিবাসনের মূল লক্ষ্য ব্যর্থ হয়ে যাবে।
- দেশ-ভেদে খাদ্যের ধরন, মাছ/মাংস/সব্জির স্বাদ ও মসলার ব্যবহারের ক্ষেত্রে ভিন্নতা থাকে। এ ক্ষেত্রে অভিবাসী নারী কর্মীকে মনে রাখতে হবে যে নিজ দেশে যে ধরনের খাদ্য ও স্বাদে তারা অভ্যস্ত, তাতে ব্যাপক পরিবর্তন আসবে। এ ব্যাপারে তাই মানসিকভাবে প্রস্তুত থাকতে হবে। ভাত ও ডাল খাবারের চল সেদেশে নেই বললেই চলে। সৌদি আরবের খাবারের মধ্যে আছে বিভিন্ন ধরনের রুটি (খুবুজ) চাল, ভেড়ার মাংস, মুরগী, দই, আলু ও খেজুর। পানীয়ের মধ্যে গাহওয়া নামক কফি বেশ জনপ্রিয়। চা, দুধ ও দুগ্ধ জাতীয় পণ্য ব্যবহারও বেশ জনপ্রিয়। ফলের মধ্যে খেজুর, আপেল, আঙুর, খুবানি, খোরমা, কিসমিস, তরমুজ ইত্যাদি।
- সৌদি আরব ও মধ্যপ্রাচ্যের কিছু দেশ শরিয়া আইনের অনুসারী হওয়ায় ইসলামী নৈতিকতার অনুসারী। তাদের গৃহস্থালিতে গৃহকর্ত্রীর প্রভাব সবচেয়ে বেশি। কিন্তু বাড়ির পুরুষ সদস্যরা অনেক বেশি সন্মানিত। তাদের সামনে কোনো অনাত্মীয়া নারীর বোরকা ও নেকাব না পরে যাওয়ার নিয়ম নেই।
- আরবরা অনেক অতিথিপরায়ণ জাতি। তারা তাদের অতিথিদের অনেক সম্মান প্রদর্শন করেন ও তাদের জন্য বহুবিধ খাবারের ব্যবস্থা করেন। বাসায় অনেক মেহমান দাওয়াত দিলে গৃহকর্ত্রী সাধারণত নিজে রান্না করেন, অথবা বাইরে থেকে খাবার কিনে নিয়ে আসেন। তারা তাদের আচার-অনুষ্ঠানকে খুবই গুরুত্বের সাথে পালন করে থাকে। এর ব্যতিক্রমকে তারা অপমান হিসেবে নিতে পারে বলে সেগুলো আগে থেকে জেনে নেওয়া ভালো।
- মধ্যপ্রাচ্য ও সৌদি আরবে গিয়ে যেসব রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশংকা আছে, সেগুলো হলো: জন্ডিস, ম্যালেরিয়া, যক্ষা ইত্যাদি। এ কারণে মশার কামড় থেকে নিজেকে রক্ষা করতে হবে। যক্ষা সাধারণত পানি বা খাবার দিয়ে ছড়ায়। বিশুদ্ধ পানি খাওয়া ও নিজের প্লেট-বাসন আলাদা ব্যবহারের প্রয়োজন আছে। পুরুষের সাথে শারীরিক সম্পর্কের ব্যাপারে বিশেষ সতর্ক থাকতে হবে।
- অভিবাসী কর্মীকে নিয়োগকারী দেশের রীতি-নীতি, শৃঙ্খলা ও আইন-কানুন মেনে চলতে হবে। আইন বিরুদ্ধ কোনো কাজ করা যাবে না। মধ্যপ্রাচ্য দেশের রাস্তায় ক্লোজ সার্কিট (সিসি) ক্যামেরা থাকে। খুন-খারাবি, চুরি ও মানুষ পাচারের সাথে জড়িত থাকা মধ্যপ্রাচ্যে মারাত্মক অপরাধ। এ ধরনের অপরাধের জন্য মৃত্যুদণ্ড পর্যন্ত হতে পারে।
- মধ্যপ্রাচ্যের বাড়িগুলো সাধারণত ডুপ্লেক্স হয়ে থাকে, অথবা বাড়িগুলো অনেক বড় হয়ে থাকে। যেহেতু সৌদির লোকেদের একাধিক পত্নি থাকে এবং সন্তান থাকে। অনেক সময় তারা এক বাড়িতে থাকে, আবার অনেক সময় আলাদা বাড়িতে থাকে। গৃহকর্মী ভিসায় যাওয়ার আগে যেই বাসায় যাচ্ছে, সেই বাসা এবং পরিবারের সদস্য সম্পর্কে জানতে হবে। কারণ গৃহকর্মীকে বেশিরভাগ ঘরের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজ করতে হয়। সে সময় পুরো বাড়ির পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার দায়িত্ব তার ওপরই ন্যস্ত হয়।

গ. বসবাসস্থান যেভাবে সুবিন্যস্ত রাখতে হবে

মধ্যপ্রাচ্যের বসবাসস্থানের ভেতরে সাধারণত নিম্নোক্ত বিষয়গুলো থাকে। যেমন:

- শোয়ার ঘর (বেড রুম),
- বসার ঘর (ড্রইং রুম),
- খাবার ঘর (ডাইনিং),
- রান্নাঘর (কিচেন),
- গোসলখানা (বাথরুম),
- টয়লেট ইত্যাদি।

উপোরক্ত ওইসকল স্থান সুবিন্যস্ত ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ । কেননা মধ্যপ্রাচ্যের মানুষ পরিষ্কারপরিচ্ছন্ন জীবন যাপন করে। একজন অভিবাসী কর্মী যে গৃহের গৃহকর্মী হিসেবে যাবেন সেই গৃহের নিয়ম অনুযায়ী সব কিছু বিন্যস্ত ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। (বসবাসস্থান যেভাবে সুবিন্যস্ত রাখতে হবে এবং পরিচ্ছন্নতার নিয়মগুলো হার্ডস্কিল সেশনে বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করা হয়েছে।)

ঘ. খাদ্যাভাস সম্পর্কে বিস্তারিত জানা

দেশভেদে খাদ্যের ধরন, মাছ/মাংস/সব্জির স্বাদ ও মসলার ব্যবহারের ক্ষেত্রে ভিন্নতা থাকে। এ-ক্ষেত্রে অভিবাসী নারী শ্রমিককে মনে রাখতে হবে যে নিজ দেশে যে ধরনের খাদ্য ও স্বাদে তারা অভ্যস্ত, তাতে ব্যাপক পরিবর্তন আসবে। এ ব্যাপারে তাই তাদেরকে মানসিকভাবে প্রস্তুত থাকতে হবে। ভাত ও ডাল সে দেশে কম খাওয়া হয়। বেশি মসলাযুক্ত খাবারও কম খাওয়া হয়।

মধ্যপ্রাচ্যে যে খাবারগুলো খায় তার মধ্যে রুটি, ভাত, ভেড়ার গোশ্ত, মুরগী, দই, আলু ও খেজুর সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য। শর্মা ও ফালাফেল নামে দুটো ডিশ বা খাবার খুবই জনপ্রিয়। গাওয়াহ্ নামক কফি খুবই জনপ্রিয়। মেহমানের সামনেই সাধারণত বিশেষ কফি বিন থেকে এ কফি তৈরি করা হয়।

সকালের খাবার: সকালের নাস্তায় মধ্যপ্রাচ্যের বেশিরভাগ দেশে সাধারণত কিমাজি নামে পরিচিত চ্যাপ্টা রুটি খায়। নান, পরোটা ও চাপাতিও বেশ জনপ্রিয়। এর সাথে থাকে নরম পনির, বাসায় বানানো জ্যাম, হালুয়া, ডাল, শাকশুকা নামক ডিমভাজি। দস্তরখানে খাবার পরিবেশন করা হয়। আলাদা আলাদা বাটিতে প্রতিটা খাবার পরিবেশন করা হয়।

দুপুরের খাবার: দুপুরের খাবারে সুগন্ধি চালের ভাতের সাথে বিভিন্ন স্বাদের মুরগী, মাংস বা মাছ খায়। মুরগী এবং চাল দিয়ে বানানো কাবসা (অনেকটা মোরগ পোলাও বা বিরিয়ানির মতো) খুবই জনপ্রিয়। এ ছাড়া মুরগির বা অন্যান্য মাংসের গ্রিল, তন্দুরি চিকেন, টমেটো বা মুরগির স্যুপ ইত্যাদিও বেশ জনপ্রিয়। রান্না অনেকটা আমাদের দেশের মতো হলেও মসলার ব্যবহার সীমিত। লাবান নামে লাচ্ছির মতো একরকম টকদইয়ের শরবতও দুপুরের খাবারের সাথে চলে। বড় একটি থালায় দুই তিনজন খাওয়ার রেওয়াজ আছে।

রাতের খাবার: রাতের খাবার বা ডিনারে রুটির সাথে গরম ভাজা কাবাব বা তন্দুরি-গোশত খাওয়া হয়। কিন্তু অন্য ডিশও থাকতে পারে।

ঙ. পোষাক, বিশ্রাম, বিনোদন ব্যবস্থা

পোষাক: অভিবাসী শ্রমিকরা যে দেশে যাচ্ছে, সে দেশের সংস্কৃতির উপযোগী কাপড় সঙ্গে নিয়ে যেতে হবে (হাল্কা অথবা গরম কাপড়)। মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে ইসলামী শরিয়াহ মোতাবেক পোশাক পরিধান করা হয়। মেয়েদের ক্ষেত্রে সম্পূর্ণ শরীর

আবৃত থাকবে এবং মাথার চুল সব সময় ঢাকা থাকতে হবে। গৃহস্থালি কাজে নিয়োজিত নারী শ্রমিকদের অনেক সময় দেশ থেকে নেওয়া পোষাকের পরিবর্তে ওইদেশের উপযোগী পোষাক পরিধান করতে দেওয়া হয়। মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে, বিশেষ করে সৌদি আরবে নারীদের জন্য সমগ্র শরীর ঢেকে রাখা এবং হিজাব পড়া অবশ্য পালনীয়। এজন্য একটি কালো বোরকা এবং হিজাব পরিধান করে অথবা সাথে নিয়ে যাওয়া উচিত।

বিশ্রাম: গৃহকর্মীদের বিশ্রাম নেওয়া তাদের অধিকার। অনেক সময় দেখা যায়, গৃহকর্মীদের সারাক্ষণ কাজ করতে হয়। তাই নিজের ব্যক্তিগত দক্ষতা কাজে লাগিয়ে কাজগুলো গুছিয়ে করলে অনেক সময় সাশ্রয় হয় এবং একই কাজ বারবার করতে হয় না। পরিকল্পনা করে কাজ করতে হবে। দিনে ঘুমাতে না পারলেও বিশ্রাম নিতে হবে। রাতে ৮ ঘণ্টা ঘুমাতে হবে। আর কাজের ফাঁকে ফাঁকে একটু বিশ্রাম নিয়ে পরের কাজ শুরু করলে ক্লান্তিবোধ হবে না।

বিনোদন ব্যবস্থা: প্রত্যেক মানুষের জন্য বিনোদন খুবই গুরুত্বপূর্ণ। বিনোদন ছাড়া যেমন মানুষের কাজে একঘেয়েমি চলে আসে, তেমনি তখন মন-মানসিকতাও পরিবর্তন হয়ে যায়। মধ্যপ্রাচ্যে গৃহকর্মীরা সাধারণত বাড়ির বাইরে যেতে পারে না। বাইরে গেলে গৃহকত্রীর সাথে যেতে হয়। শুধু যে বাইরে গেলেই বিনোদন হয়, তা নয়। ঘরের মধ্যেই গৃহকর্মীর বিনোদন খুঁজে নিতে পারে। যেমন–

- যদি টিভি দেখার অনুমতি থাকে তাহলে টিভি দেখতে পারে, কিন্তু তা বেশিক্ষণ নয়।
- ঘরের নারীরা যারা আছে, তাদের সাথে একটা সুসম্পর্ক গড়ে তুলতে পারলে তাদের সাথে অবসর সময়ে গল্প করতে পারে।
- ঘরে শিশু থাকলে তাদের সময় দিতে পারে, তাদের সাথে খেলতে পারে।
- ঘরে বয়স্ক ব্যক্তি থাকলে তাদের সাথে সময় কাটালে মন ভালো রাখা সম্ভব।

অধিবেশন-১০ : মধ্যপ্রাচ্যে চলাফেরা

ক. মধ্যপ্রাচ্য ও সৌদি আরবে বাইরে যেতে হলে নিয়োগকর্তার সাথে আলোচনা

বিদেশে অভিবাসনের সফলতা অনেকাংশেই নির্ভর করে গন্তব্য দেশের পরিবেশের সাথে অভিবাসী কতটা খাপ খাওয়াতে পারছেন, তার ওপর। বিদেশ যাওয়ার আগে মধ্যপ্রাচ্য বা সৌদি আরব সম্পর্কে ভালোভাবে ধারণা নিয়ে যেতে হবে। সংস্কৃতি ও সামাজিক অনুশাসনগুলো দেশ ও সমাজ ভেদে ভিন্ন হয়। সৌদি আরবে বাইরে যেতে হলে অবশ্যই নিয়োগকর্তার সাথে আলোচনা করে তার অনুমতি নিয়ে তবে বাইরে যেতে হবে। মধ্যপ্রাচ্যের কিছু কিছু দেশে ঘরের বাইরে যাওয়ার ক্ষেত্রে নিয়ম-নীতির শিথিলতা থাকলেও অবশ্যই নিয়োগর্তার অনুমতি নিতে হবে। কোনোভাবেই নারীকর্মীরা নিয়োগকর্তার অনুমতি ছাড়া একা বাইরে যাওয়া ঠিক হবে না।

খ. মধ্যপ্রাচ্য ও সৌদি আরবে ঘরের বাইরে চলাফেরার বিষয়ে নিয়ম-কানুন

মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে মরুভূমির আবহাওয়া বিদ্যমান। সেখানে দিনে অত্যন্ত গরম ও রাতে ঠাণ্ডা থাকে। খোলা আকাশের নিচে কাজ করার সময় হিটস্ট্রোক হয়ে অনেকে অসুস্থ হয়ে যেতে পারেন, এমনকী মৃত্যুবরণও করতে পারেন। নারী গৃহকর্মী যদিও অন্দরমহলে কাজ করেন, তাদেরও উচিত গরমে নিজের যত্ন নেওয়া এবং প্রচুর পরিমাণে পানি পান করা। যাত্রার আগে পরিচিত কোনো বাংলাদেশী নারী, যিনি মধ্যপ্রাচ্য বা সৌদি আরবে কাজ করে ফিরে এসেছেন অথবা এখনও কর্মরত আছেন, তার কাছ থেকে জেনে নিতে হবে কীভাবে সহজে এ পরিবেশে খাপ খাওয়ানো যায়।

মধ্যপ্রাচ্য দেশগুলোতে কিছু সাধারণ মূল্যবোধ, প্রথা ও আচরণ পরিলক্ষিত হয়, যা জানা থাকলে অভিবাসী কর্মী সহজেই সেখানে খাপ খাওয়াতে পারেন। সেগুলো নিম্নরূপ:

মুসলমান হিসেবে সৌদিরা পাঁচ ওয়াক্ত নামাজ ও রোজায় অভ্যস্ত। নামাজ তাদের জীবনের একটি অংশ। সৌদিরা নিজে যেমন এই ধরনের রীতিতে বিশ্বাস করেন, তেমনি তারা আশা করে অন্য মুসলমানরাও তাদের মতো জীবন-যাপন করবে। অভিবাসী কর্মীরা যে দেশে যাচ্ছে, সে দেশের সংস্কৃতির উপযোগী কাপড় সঙ্গে নিয়ে যেতে হবে (হাল্কা অথবা গরম কাপড়)। গৃহস্থালী কাজে নিয়োজিত নারীকর্মীদের অনেক সময় গৃহকর্তা দেশ থেকে নেওয়া পোষাকের পরিবর্তে, ওইদেশের উপযোগী পোষাক পরিধান করতে দেবেন। মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে, বিশেষ করে সৌদি আরবে নারীদের জন্য সমগ্র শরীর ঢেকে রাখা এবং হিজাব পরা অবশ্য পালনীয়। এজন্য একটি কালো বোরকা পরিধান করে অথবা সাথে নিয়ে যাওয়া উচিত। যেহেতু মধ্যপ্রাচ্য ও সৌদি আরবে রাতে শীত ও দিনে গরম থাকে, সেহেতু দু/একটি গরম কাপড় নেওয়া ভালো।

গ. মধ্যপ্রাচ্য ও সৌদি আরবে ট্রাফিক-ব্যবস্থা ও নিয়ম-কানুন

বিদেশে চলাফেরা ও রাস্তা পারাপারে সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে এবং ওইদেশের ট্রাফিক আইন মেনে চলতে হবে। ইকামা অথবা চাকরির চুক্তিপত্র ছাড়া দেশের অভ্যন্তরে কোথাও ভ্রমণ করা যাবে না। করলে তা বেআইনি ও ওই অপরাধে আইন-শৃঙ্খলা রক্ষাকারী বাহিনী অভিবাসী কর্মীকে গ্রেফতারও করতে পারে। সবসময় স্থানীয় আইন-শৃঙ্খলা রক্ষাকারী বাহিনীর সাথে যোগাযোগের জন্য জরুরি ফোন নম্বর সাথে রাখতে হবে। সৌদি আরবে ডান পাশ দিয়ে গাড়ি চলে, যা বাংলাদেশের থেকে উল্টো, তাই রাস্তা পারাপারের সময় অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে।

ঘ. রাস্তাঘাটে যা করা যাবে ও যা করা যাবে না

- ঘরের বাইরে জনসাধারণের জন্য উন্মুক্ত স্থানে কোনো বন্ধুর হাত না ধরা।
- শিশুদের গালে হাত দিয়ে আদর না করা।

- নামাযের সময় বাইরে ঘোরাফেরা না করা। বিনা কারণে ঘোরাফেরা করলে বিশেষ সাদা পোশাকধারী পুলিশের হাতে ধরা পড়া ও কারাভোগের সম্ভাবনা থাকে।
- থুথু, পানের পিক ও সর্দি-কাশি যেখানে সেখানে না ফেলা।
- খাদ্য, পানীয় ও অন্য কোনো জিনিস গ্রহণের সময় ডান হাত ব্যবহার করা।
- কথা বলার সময় আঙুল না তোলা।
- জনসম্মুখে চিৎকার ও হৈচৈ না করা।
- নারীদের বেলায় পুরুষদের সাথে চলাফেরা ও উঠাবসা না করা।

অধিবেশন-১১ : কর্মক্ষেত্রের নিয়ম-কানুন ও সুযোগ-সুবিধা সম্পর্কে জানা

ক. গৃহস্থালী কাজের বিভিন্ন নিয়ম-কানুন ও সুযোগ-সুবিধা

- গৃহকর্মীকে অবশ্যই বাড়ির সমস্ত নিয়মের গুরুত্ব অনুধাবন করতে হবে।
- খাওয়ার আগে এবং খাওয়ার পরে এবং টয়লেটে যাওয়ার আগে এবং পরে দুই হাত ধুয়ে নিন। ঘরে যদি শিশু থাকে, তবে তার কাছাকাছি আসার আগে হাত ধুয়ে নিন।
- প্রতিদিন অন্তত একবার সঠিকভাবে গোসল করুন। গ্রীষ্মকালে এটি দিনে দুবার করুন, তবে খুব বেশি পানি অপচয় করবেন না। ব্যক্তিগত তোয়ালে শেয়ার করা যাবে না এবং সপ্তাহে অন্তত একবার ধুতে হবে।
- দিনে দুবার আপনার দাঁত ব্রাশ করতে হবে।
- প্রতিদিন অন্তর্বাস পরিবর্তন করতে হবে এবং সেগুলোকে সঠিকভাবে ধুতে হবে।
- সবসময় বাড়ির মালিকদের সালাম দেওয়া উচিত, যেহেতু এটি মধ্যপ্রাচ্যের সাধারণ সম্ভাষণ।
- বাড়ির সকলের সাথে হাসিমুখে কথা বলা বলতে হবে। মুখ কালো করে, উচ্চস্বরে কথা বলা যাবে না।
- গৃহকত্রী যেই কাজ দেবে, তা সঠিকভাবে বুঝে করতে হবে। না বুঝলে পুনরায় জিজ্ঞেস করে নিতে হবে।
- অবশ্যই শিশুদের প্রতি সদয় হতে হবে। শিশুর কোনো খারাপ আচরণের ক্ষেত্রে তাদের মাকে আগেই জানাতে হবে।
- কোন দরজাটি বন্ধ করতে হবে, কোন ঘরে তালা দিতে হবে এবং কোনটি বন্ধ করতে হবে না, সে সম্পর্কে গৃহকর্মীদের ভালোভাবে জেনে নিতে হবে।
- তাদের জানতে হবে কোন লাইট কখন অন করতে হবে এবং কোনটি কখন বন্ধ করতে হবে।
- কোনো অতিথি আসলে তাদের কী বলতে হবে এবং তাদের জন্য কী কাজ করতে হবে, তার একটি সাধারণ ধারণা থাকতে হবে।
- যদি শিশুদের যত্নের জন্য রাখা হয়, তবে তাকে তাদের খাবার এবং খাওয়ার সময়, শোবার সময় এবং তাদের প্রয়োজনীয় জিনিসগুলো (ওষুধ, কাপড়, প্রিয় খেলনা ইত্যাদি) কোথায় রাখা হয়েছে তা জানতে হবে।
- যদি বয়স্ক ব্যক্তিকে দেখাশোনার কাজে গৃহকর্মীকে নিয়োগ দেওয়া হয়, তাহলে তাদের সাথে সম্মান দিয়ে কথা বলতে হবে, বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করতে হবে, কোনোরকম শারীরিক সমস্যা অনুভব করছে কিনা সে-দিকে সতর্ক খেয়াল রাখতে হবে, তাদের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনতে হবে।
- বয়স্কদের ঠিক সময় ঠিক ওষুধ খাওয়াতে হবে বা মনে করিয়ে দিতে হবে, তারা কী খাচ্ছে সেদিকে অবশ্যই সতর্ক দৃষ্টি রাখতে হবে। তারা যদি নিজে নিজে হাঁটাহাঁটি না করতে পারে, তাহলে তাকে সাহায্য করতে হবে, হুইল চেয়ারের ব্যবহার শিখতে হবে। তাদের ঘর, কাপড় ও অন্যান্য ব্যবহারের জিনিসপত্র পরিষ্কার রাখতে হবে, তারা যেন নিয়মিত গোসল করে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

সৌদি আরবে ঘরের কাজ করছে এমন একজন কর্মীর ভিডিও লিংক নিচে দেওয়া হলো–
https://www.youtube.com/watch?v=hfKJZCYWXbg-English
https://www.youtube.com/watch?v=YYKkM_NLwuU Bangla

খ. ওয়ার্ক পারমিট

নিয়োগপত্র চাকরি পাওয়ার প্রমাণপত্র এবং 'ইকামা' চাকরি করার প্রমাণপত্র। এ দুটো অতি গুরুত্বপূর্ণ দলিল অভিবাসী শ্রমিক তার নিজের কাছে রাখার অধিকার রাখে। প্রতিটি বৈধ অভিবাসী শ্রমিকের শ্রম-গ্রহণকারী দেশের সরকারের কাছ

থেকে নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত কাজ করার অনুমতি 'ওয়ার্ক পারমিট' পাওয়ার অধিকার আছে। মধ্যপ্রাচ্যের দেশে একে আরবিতে 'ইকামা' বলা হয়। এটা সংশিষ্ট দেশের লেবার ডিপার্টমেন্ট থেকে সরবরাহ করা হয়।

- কাজে যোগদানের পরপরই অভিবাসী শ্রমিককে তার ওয়ার্ক পারমিট/ইকামা/পরিচয়পত্র সংগ্রহ করতে হবে। এই সকল প্রয়োজনীয় কাগজপত্রগুলো কয়েক কপি ফটোকপি করে একটি কপি নিজের সাথে সবসময় রাখতে হবে এবং একটি কপি ঘরে রাখতে হবে।
- অভিবাসী কর্মীকে অবশ্যই তার ওয়ার্ক পারমিটের মেয়াদ উত্তীর্ণ হওয়ার আগেই তা নবায়ন করিয়ে নিতে হবে। এজন্য কফিলকে বলতে হবে।
- মনে রাখতে হবে, মেয়াদ উত্তীণ ওয়ার্ক পারমিট নবায়ন না করতে পারলে কর্মীকে অবশ্যই দেশে ফেরত আসতে হবে। মেয়াদ উত্তীর্ণ ওয়ার্ক পারমিট নিয়ে বিদেশে অবস্থান করলে তা বেআইনি হিসাবে পরিগণিত হবে ও গ্রেফতার হতে পারে।

কর্মঘণ্টা, ছুটি, অনুপস্থিতি, দৈনন্দিন বিশ্রাম

মধ্যপ্রাচ্যে চাকরির চুক্তিপত্রে কর্মঘণ্টা, ছুটি, ওভারটাইম, বেতনের বিষয়টি নির্দিষ্টভাবে উল্লেখ থাকে। তবে এটা জেনে রাখা ভালো যে সাধারণ শ্রমিকের ক্ষেত্রে মধ্যপ্রাচ্যে প্রতিটি কর্ম-দিবসে ৮ ঘণ্টা করে সপ্তাহে ৪৮ ঘণ্টা কাজ করতে হয়। মাঝে ১ ঘণ্টা দুপুরের খাবার ও নামাজের বিরতি। মধ্যপ্রাচ্যে গ্রীষ্মকালে অতিরিক্ত গরমের কারণে দুপুর ১১.৩০ থেকে ৩.০০ পর্যন্ত কর্মবিরতি থাকে। গৃহকর্মীদের জন্য এই কর্মঘণ্টা প্রযোজ্য না হলেও গৃহকর্মীদের ন্যূনতম কাজের সময়, 'স্ট্যান্ড-বাই' সময় ও পরিমিত বিশ্রামের সময় পাওয়া অধিকার আছে।

মধ্যপ্রাচ্যে সাপ্তাহিক ছুটি শুক্রবার। কিন্তু অনেক ক্ষেত্রে সাধারণ শ্রমিকের বেলায় এ নিয়ম পালন করা হয় না। তাদের মাসে এক বা দুইদিন ছুটি ভোগ করতে দেখা যায়। বছরে সাধারণত বেতনসহ ৩-৪ সপ্তাহ ছুটির বিধান রয়েছে। গৃহকর্মীদের সপ্তাহে একদিন ছুটি/বিশ্রাম পাওয়ার অধিকার আছে। 'গৃহকর্মী' ভিসায় বিদেশ গমনকারীরা ওভার টাইম দাবি করতে পারবেন না। ছুটির প্রয়োজন হলে কিংবা অসুস্থ থাকলে গৃহকর্ত্রীকে জানাতে হবে।

বিদেশফেরত নারী অভিবাসী কর্মীরা প্রায়ই অভিযোগ করেন যে এ পেশায় অতিরিক্ত কর্মঘণ্টা কাজ করতে হয় এবং ছুটি নেই বললেই চলে। এ ধরনের সমস্যা থেকে পরিত্রাণ পাওয়ার জন্য এ কাজে যোগদানের উদ্দেশ্যে–

- প্রথমত, বিদেশ গমনকারীদের সে-কারণে অবশ্যই 'গৃহকর্মী ভিসার' অধীনে দায়িত্ব, কর্তব্য ও প্রাপ্য সুযোগ-সুবিধা ভালোভাবে আগে থেকেই জানতে হবে।
- দ্বিতীয়ত, যত শীঘ্র সম্ভব ভাষাগত সমস্যা দূর করে গৃহকর্ত্রীর সাথে যোগাযোগ স্থাপনের চেষ্টা করতে হবে।
- তৃতীয়ত, কাজ গুছিয়ে এমনভাবে করতে হবে যেন বার বার একই কাজে সময় নষ্ট না হয়। স্বল্পসময়ে বেশি কাজের দক্ষতা অর্জনের মধ্যদিয়ে নিজের বিশ্রামের জন্য সময় বের করা সম্ভব।

গ. বেতন, বোনাস এবং ওভারটাইম

মধ্যপ্রাচ্যে কাজ করতে যাওয়ার আগেই চুক্তিপত্রে গৃহকর্মীদের বেতন উল্লেখ থাকে। যারা প্রথম গৃহস্থালী কাজের জন্য মধ্যপ্রাচ্যে যাচ্ছেন তাদের বেতন বাংলাদেশী টাকায় ১৮,০০০ (আঠারো) টাকা এবং যারা গৃহস্থালী কাজে আগেও বিদেশে গিয়েছেন তাদের বেতন ২২,০০০ টাকা থেকে ২৪,০০০ টাকা। এছাড়াও যারা দীর্ঘদিন (৬-১০ বছরের অধিক সময়) মধ্যপ্রাচ্যে গৃহস্থালী কাজ করেছেন তারা পুনরায় গৃহস্থালী কাজে যাবেন তাদের বেতন ২৫,০০০ টাকা থেকে ৩০,০০০ টাকা। কিন্তু বাস্তবে বিদেশ যাওয়ার পর দেখা যায়, চুক্তির থেকে কম পরিমাণে তাদের বেতন দেওয়া হয়। অনেক সময় তাদেরকে ঠিকমতো বেতন দেওয়া হয় না। এ বিষয়ে অবশ্যই মালিক বা কফিলের সাথে আলোচনা করতে হবে। গৃহকর্মী কাজে যুক্ত অভিবাসী ওভারটাইম কাজ করার জন্য কোনো পারিশ্রমিক দাবি করতে পারেন না। এমনকী তাদেরকে বোনাস দেওয়ার

ব্যাপারেও চুক্তিতে উল্লেখ থাকে না। মূল কথা হলো, যেখানে প্রাপ্য বেতনের টাকা সময়মতো এবং সঠিক পরিমাণে পাওয়া যায় না। অনেক অভিবাসী শ্রমিক দীর্ঘদিন বিদেশে কাজ করার পরও শূন্যহাতে দেশে আসেন মালিক তার প্রাপ্য পারিশ্রমিক আটকে রাখার কারণে। এ সমস্যা থেকে সমাধান পাওয়ার জন্য গৃহকর্ত্রীকে কাজে সন্তুষ্ট করে তাকে অসুবিধার কথা বলতে হবে। এক্ষেত্রে অনেক সময় রিক্রুটিং এজেন্সির সাথে যোগাযোগের মাধ্যমে সমাধান চাওয়া যেতে পারে।

ঘ. চাকরি পরিবর্তন সংক্রান্ত নিয়ম-নীতি

চাকরিদাতার অনুমতি না নিয়ে চাকরি পরিবর্তন করা যাবে না। অবশ্যই মনে রাখতে হবে, চাকরিদাতার অনুমতি না নিয়ে চাকরি পরিবর্তন করলে সেই গৃহকর্মী বা শ্রমিক অনিয়মিত বা অবৈধ অভিবাসী হয়ে যাবে। এ ধরনের অবস্থায় অভিবাসী গৃহকর্মী বা শ্রমিককে গ্রেফতার করা হতে পারে। তখন সেই দেশে থাকার যোগ্যতা হারানোর পাশাপাশি তাকে দেশে ফেরত চলে আসতে হবে। এমনকী অনেক সময় সেই দেশে পুনরায় যাওয়ার সুযোগও হারাতে পারে। একজন কর্মী সর্বোচ্চ তিনবার নির্যাতনকারী নিয়োগকর্তা পরিবর্তন করতে পারে। চাকরি পরিবর্তনের জন্য অবশ্যই এজেন্সির সাথে যোগাযোগ করতে হবে এবং সে কেন চাকরি পরিবর্তন করতে চায়, তা বুঝিয়ে বলতে হবে।

অধিবেশন-১২ : কর্মক্ষেত্রে বিভিন্ন ধরনের দুর্ঘটনা ও দুযোর্গ (আগুন ও ভূমিকম্প)-এর ঝুঁকি মোকাবেলার উপায়

ক. কাজের ক্ষেত্রে কী কী দুর্ঘটনা হতে পারে:

অভিবাসী কর্মীদের বিদেশে কর্মক্ষেত্রে ছোট বড় নানা রকমের দুর্ঘটনা ঘটে থাকে। ছোট খাটো দুর্ঘটনাগুলোর মধ্যে আছে কেটে যাওয়া, পুড়ে যাওয়া, হাত-পা ভেঙ্গে যাওয়া ইত্যাদি। অভিবাসী পুরুষ ও নারী কর্মীদের কর্মক্ষেত্রে বড় ধরনের নানান ঝুঁকি বিদ্যমান যেমন- স্ট্রোক, হিটস্ট্রোক, যান্ত্রিক দুর্ঘটনা, শারীরিক আঘাত পাবার ঝুঁকি, উপর থেকে পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি, বৈদ্যুতিক দুর্ঘটনা, অগ্নিকাণ্ড, পরিবেশ দূষণ ও অন্যান্য। তবে নারী গৃহকর্মীরা যেহেতু ঘরের মধ্যে কাজ করে, সে ক্ষেত্রে আগুন লাগা, ভূমিকম্প, স্ট্রোক ও হিট স্ট্রোক ইত্যাদি গুরুত্বপূর্ণ। অভিবাসী কর্মী হিসেবে বিদেশ যেতে হলে এই বিষয়গুলো সম্পর্কে যথাযথ জ্ঞান ও প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা নিয়ে যেতে হবে।

খ. গৃহস্থালী কাজের সাথে সম্পর্কিত দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে প্রতিরোধ ও প্রতিকার:

কর্মক্ষেত্রে পেশাগত দুর্ঘটনা প্রতিরোধ হচ্ছে দুর্ঘটনা ঘটার আগেই তা প্রতিরোধের পরিকল্পনা, প্রস্তুতি ও পদক্ষেপ গ্রহণ। নানা কারণে দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। তাই দুর্ঘটনা ঘটার পর তার প্রতিকার করার চাইতে দুর্ঘটনা যেন না ঘটে সে জন্য প্রতিরোধ ব্যবস্থা জোরদার করা উত্তম। তাই দুর্ঘটনা ঘটার পর তার প্রতিকার করার চাইতে দুর্ঘটনা যেন না ঘটে সে জন্য প্রতিরোধ ব্যবস্থা জোরদার করা উত্তম।

গৃহস্থালী কাজের সাথে সম্পর্কিত দুর্ঘটনার শিকার হলে প্রতিকারে করণীয়–

শরীরে কোথাও কেটে যাওয়ার পর প্রাথমিকভাবে করণীয়:

- রক্তপাত বন্ধ করার জন্য পরিষ্কার কাপড় বা গজ দিয়ে কাটা স্থানটি চেপে ধরতে হবে। যদি কাপড় বা গজ না পাওয়া যায় সেক্ষেত্রে হাতের তালু বা দুই আঙ্গুল দিয়ে চেপে ধরে রাখতে হবে। এভাবে ২০/৩০ মিনিট চেপে ধরে রাখলে বা বেঁধে রাখলে রক্তপাত বন্ধ হয়ে যাবে।
- কাটা স্থানটি একটু উচুঁ করে রাখতে হবে যাতে রক্তপ্রবাহ ধীরে হয়।
- কাটা স্থানে এক টুকরা বরফ ধরে রাখলে উপকার পাওয়া যায়
- রক্ত পড়া বন্ধ হয়েছে কি না তা বারবার খুলে না দেখা
- রক্ত পড়া বন্ধ হয়ে গেলে ট্যাপের বহমান পানিতে ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে।
- কাটা স্থান পরিষ্কার করার জন্য সাবান বা আয়োডিন ব্যবহার করা যায়।
- কাটা স্থান পরিষ্কার করে অ্যান্টিসেপটিক বা অ্যান্টিবায়োটিক মলম লাগাতে হবে।
- যদি হাতের কাছে মলম না থাকে সেক্ষেত্রে হলুদের গুঁড়া বা লবণ পানিও ব্যবহার করা যেতে পারে।
- যদি ধাতব নোংরা বস্তুর কারনে কেটে যায় তাহলে অবশ্যই টিটেনাস ইনজেকশন দেতে হবে।
- বিশেষভাবে উল্লেখ্য যে ক্ষত বেশি হলে অবশ্য মালিককে জানাতে হবে।

রান্নার সময় গরম ছ্যাঁকা/গরম তেল/গরম পানি লাগলে প্রাথমিকভাবে করণীয়:

- গরম চা বা পানি গায়ে পড়ে গেলে জ্বালাভাব দূর করতে প্রথমে ট্যাপের পানিতে পোড়া স্থানটি কিছুক্ষণ ধরে রাখতে হবে।
- এরপর বাতাসে ক্ষতস্থানটি শুকিয়ে নিতে হবে।

- ক্ষতস্থানটি শুকনো রাখতে হবে কেননা ভেজা থাকলে ইনফেকশন হতে পারে।
- খেয়াল রাখতে হবে পোড়া জায়গায় ঘন ঘন পানি লাগানো যাবে না।
- এরপর একটি পরিষ্কার কাপড়ে বরফ মুড়ে পোড়া জায়গায় ধরে রাখতে হবে। এভাবে ১৫ মিনিট পোড়া জায়গায় সেঁক দিলে জ্বালা ভাব কমে যাবে।
- চায়ের টি ব্যাগ বরফকুচি পানিতে বা ঠান্ডা পানিতে ভিজিয়ে রাখতে হবে এবং কিছুক্ষণপর ওই পানি তুলোর সাহায্যে পোড়া অংশে সেঁক দিতে হবে।

গ. আগুন লাগলে কী করতে হবে:

কর্মক্ষেত্রে বা বাসস্থানে আগুন লাগলে প্রথমেই অস্থির হওয়া যাবে না, চিৎকার চেঁচামেচি না করে ধৈর্যের সাথে তা মোকাবেলা করতে যা যা করতে হবে–

- সাথে সাথে ফায়ার সার্ভিসে খবর দিতে হবে এবং নিরাপত্তা কর্মীকে জানাতে হবে;
- দেখতে হবে কোথা থেকে আগুনটা লেগেছে এবং প্রাথমিক অবস্থাতে হাতের কাছে ফায়ার এক্সটিংগুইসার থাকলে তা দিয়ে নেভানোর চেষ্টা করতে হবে;
- বৈদ্যুতিক কারণে আগুন লাগলে সাথে সাথে মেইন সুইচ বন্ধ করতে হবে;
- তেল ছাড়া অন্য কোনো উৎস থেকে আগুন লাগলে আগুন ছড়ানোর আগেই প্রচুর পরিমাণে পানি ছিটাতে হবে;
- তেলজাতীয় পদার্থ থেকে আগুন লাগলে ভেজা বস্তা, মোটা কাপড়, কাঁথা, কম্বল ইত্যাদি ভিজিয়ে আগুনে চাপা দিতে হবে;
- পরনের কাপড়ে আগুন লাগলে সাথে সাথে মাটিতে গড়াগড়ি দিতে হবে; কখনোই দৌড় দেওয়া যাবে না, কারণ তাতে আগুন আরো বেড়ে যাবে;
- বাসাটি কোনো ফ্ল্যাটবাসা হলে যে ফ্ল্যাটে আগুন লেগেছে সেই ফ্ল্যাট এবং এর উপরের ফ্ল্যাটের লোকদের আগে নামতে দিতে হবে। এরপর পর্যায়ক্রমে অন্যরাও নেমে আসবে। এ ক্ষেত্রে শিশু ও নারীদের সবার আগে বের হয়ে আসায় প্রাধান্য দিতে হবে;
- আগুনের বিস্তার রোধ করতে হবে। আশেপাশের দাহ্য বস্তু সরিয়ে নিতে হবে।

অগ্নি দুর্ঘটনা বা অগ্নিকাণ্ডের কারণ মূলত অসাবধনতাই । এছাড়া আছে চুলার আগুন, খোলা বাতি বা মোমবাতি বা মশার কয়েল, বৈদ্যুতিক গোলযোগ/শর্ট সার্কিট/বৈদ্যুতিক আয়রন মেশিন, বিড়ি বা সিগারেটের জলন্ত টুকরা, ছেলেমেয়েদের আগুন নিয়ে খেলা, বাজি ফোটানো/আতশবাজি/পটকা, বজ্রপাত ফলে, ব্যবহৃত মেশিনের (এসি/জেনারেটর) ইঞ্জিনের ত্রুটি, মাত্রাতিরিক্ত তাপ, শত্রুতামূলক, স্বতঃস্ফূর্ত আগুন ইত্যাদি।

যেহেতু অসাবধানতাই অগ্নিকাণ্ডের প্রধান কারণ, তাই অগ্নিকাণ্ড প্রতিরোধে সাবধানতা অবলম্বন করা আবশ্যক। যেমন–

- রান্নার পরে চুলার আগুন নিভিয়ে রাখা;
- বিড়ি/সিগারেটের জ্বলন্ত অংশ নিভিয়ে নিরাপদ স্থানে ফেলা;
- ছোট ছেলেমেয়েদের আগুন নিয়ে খেলা থেকে বিরত রাখা;
- খোলা বাতির ব্যবহার বন্ধ রাখা;
- ত্রুটিমুক্ত বৈদ্যুতিক তার ও সরঞ্জাম ব্যবহার করা;
- হাতের কাছে সবসময় দুই বালতি পানি বা বালু রাখা;
- ঘরবাড়ি সার্বক্ষণিক পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা;

- বাড়িঘরে প্রয়োজনীয় অগ্নিনির্বাপণী যন্ত্রপাতি স্থাপন করা এবং মাঝে মাঝে তা পরীক্ষা করা;
- সরকারি-বেসরকারি ভবনে ফায়ার সার্ভিস অধ্যাদেশ অনুযায়ী অগ্নিপ্রতিরোধ ব্যবস্থা বাস্তবায়ন করা;
- স্থানীয় ফায়ার স্টেশনের ফোন নাম্বার সংরক্ষণে রাখা এবং চোখের সামনে রাখা;
- অগ্নিপ্রতিরোধ ও নির্বাপন বিষয়ে বাড়ির সদস্যদের সচেতনতামূলক প্রাথমিক প্রশিক্ষণ গ্রহণ করা;
- অগ্নি সচেতনতা ও প্রতিরোধ ব্যবস্থা জোরদার করা;

ঘ. ভূমিকম্প হলে কী করতে হবে:

ভূমিকম্প একটি প্রাকৃতিক দুর্যোগ। এটি যে কোনো সময় ঘটতে পারে। ভূমিকম্প অধ্যুষিত এলাকায় এ বিষয়ে কখনো কখনো পূর্ব সতর্কতা জানানো থাকতে পারে। ভূমিকম্প অনুভূত হলে আতঙ্কিত হওয়া যাবে না। ভূমিকম্প শুরু হওয়ার সাথে সাথে মাটিতে হামাগুড়ি দিয়ে বসে পড়তে হবে। মাথায় যেন কোনো আঘাত না লাগে সেজন্য বিছানায় থাকলে বালিস দিয়ে মাথা ঢেকে টেবিল, ডেস্ক, খাট বা শক্ত ও মজবুত কোনো আসবাবপত্রের নিচে বসে পড়তে হবে এবং শক্ত হাতে তা ধরে রাখতে হবে। এছাড়াও আর যে কাজগুলো করতে হবে–

- রান্নাঘরে থাকলে গ্যাসের চুলা দ্রুত বন্ধ করে বেরিয়ে আসতে হবে;
- ঘরের ভেতর দিকের দেয়ালের বীম, কলাম ও পিলারের কাছাকাছি আশ্রয় নিতে হবে;
- জানালার কাচ, আয়না, আলমারি, দেয়ালে ঝুলানো বস্তু থেকে দূরে থাকতে হবে;
- বহুতল ভবনের উপরের দিকে অবস্থান করলে ঘরের ভেতরেই থাকা ভালো এবং ভূমিকম্প থেমে গেলে বের হয়ে আসতে হবে;
- একবার কম্পন হওয়ার পর আবারও কম্পন হতে পারে, তাই সুয়োগ বুঝে বের হয়ে খালি যায়গায় আশ্রয় নিতে হবে;
- নামার সময় লিফট ব্যবহার করা যাবে না, অবশ্যই সিঁড়ি ব্যবহার করে হেঁটে নামতে হবে;
- ঘরের বাইরে থাকলে গাছ, বৈদ্যুতিক খুঁটি থেকে দূরে খোলা স্থানে আশ্রয় নিতে হবে;
- ব্যাটারিচালিত রেডিও, টর্চলাইট, পানি এবং প্রাথমিক চিকিৎসার সরঞ্জাম বাড়িতে রাখতে হবে;
- ভাঙা দেয়ালের নিচে চাপা পড়লে বেশি নড়াচড়ার চেষ্টা না করে কাপড় দিয়ে মুখ ঢেকে রাখতে হবে যাতে করে লাবালি শ্বাসনালীতে না ঢোকে;
- গাড়িতে থাকলে ওভার ব্রিজ, ফ্লাই ওভার, গাছ ও বৈদ্যুতিক খুঁটি থেকে দূরে গাড়ি থামিয়ে ভূকম্পন না থামা পর্যন্ত গাড়িতে থাকতে হবে।

অধিবেশন-১৩ : প্রতিদিনের কাজের কর্মপরিকল্পনা প্রণয়ন

ক. দৈনন্দিন কাজের তালিকা সম্পর্কে মালিকের কাছ থেকে জানা:

কাজের ক্ষেত্রে পৃথিবীর সকল সফল ব্যক্তিরই দৈনিক কাজের একটি তালিকা থাকে বা আছে, যা তারা মেনে চলেছেন বা চলেন বলেই তারা সফল। অভিবাসি শ্রমিক হিসেবে নিজেকে একজন দক্ষ কর্মী হিসেবে গড়ে তুলতে হলে অবশ্যই দিনের কাজ দিনেই শেষ করতে হবে। আর তা করতে হলে অবশ্যই দৈনিক কাজের একটি সম্পূর্ণ তালিকা তৈরি করে এক এক করে কাজগুলো সমাধা করতে হবে। গৃহকর্মী হিসেবে কর্মরত অভিবাসী কর্মীকে ঘরের অনেক কাজই করতে হয়। এই কাজগুলোর মধ্যে কোনো কোনো কাজ দৈনিকই করতে হয়, কিছু কাজ আছে যা সপ্তাহের বিশেষ দিনে এবং মাসের বিশেষ দিনে করতে হয়। তাই মনে রাখার সুবিধার জন্য দৈনিক কাজের তালিকা হাতের কাছে থাকতে হবে এবং সে তালিকা হতে হবে অবশ্যই মালিকের কাছ থেকে শুনে বা জেনে।

মালিকের চাহিদা অনুযায়ী কাজের তালিকা তৈরি করার সময় প্রতিটি কাজ কখন শেষ করতে হবে তাও জেনে নিতে হবে এবং কাজগুলোকে সময়ে ভাগ করে নিতে হবে, তবেই নির্ধারিত সময়ের মধ্যে কাজ শেষ করা সম্ভব হবে। উদাহরণ হিসাবে, যদি নাস্তা খাওয়ার সময় হয় সকাল ৯:০০টায়, তবে অবশ্যই নাস্তা তৈরি সম্পন্ন হতে হবে সকাল ৮:৩০ মিনিটের মধ্যে এবং টেবিলে পরিবেশন করতে হবে সকাল ৮:৪৫ মিনিটের মধ্যে। দৈনিক কাজের তালিকা তৈরির সময় অবশ্যই তা গুরুত্ব অনুযায়ী লিখতে হবে অর্থাৎ গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো তালিকার উপরের দিকে থাকবে এবং কম গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো ধারাবাহিকভাবে নিচের দিকে থাকবে। তবে খেয়াল রাখতে হবে, কোন কাজটির পর কোন কাজটি করতে হবে এবং সে অনুযায়ী তালিকা হবে।

কাজের তালিকা তৈরির সময় মালিকের কাজের পাশাপাশি নিজের ব্যক্তিগত কাজগুলোর আলাদা তালিকা থাকবে। যেমন, ভোরে কয়টায় উঠতে হবে এবং ঘুম থেকে উঠে দাঁত ব্রাশসহ ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, নামাজ বা প্রার্থনা করা ইত্যাদি কাজেরও সময় নির্ধারণ করে রাখতে হবে। গৃহকর্মী হিসেবে কাজে নিয়োগ পেলে প্রথমেই মালিকের কাছ থেকে জেনে নিতে হবে বাসার কী কী কাজ করতে হবে এবং এর একটি তালিকা থাকবে। পরবর্তীতে সেই তালিকা ধরে প্রতিটি কাজ সমম্পাদনের সময় নির্ধারণ করে দৈনিক কাজের একটি সাধারণ তালিকা তৈরি করতে হবে। কাজের তালিকাটি সবসময় চোখে পড়ে এমন স্থানে টানিয়ে রাখতে হবে, প্রয়োজনে রান্নাঘরেও একটি কপি টানানো থাকবে। প্রতিদিনই এই তালিকার বাইরেও কিছু কাজ করতে হতে পারে। তাই প্রতিদিন সকালে পুনরায় মালিকের কাছ থেকে কাজ সম্পর্কে শুনতে হবে এবং আপডেট করে নিতে হবে, যাতে করে কোনো কাজ বাদ না পড়ে।

খ. দৈনন্দিন কাজের পরিকল্পনা করার প্রয়োজনীয়তা:

পরিকল্পনা ছাড়া কাজ উদ্দেশ্যবিহীন গাড়ি চালানোর মতো, ফলে গাড়িটি গন্তব্যে পৌঁছাবে কি পৌঁছাবে না তার কোনো নিশ্চয়তা থাকে না। পরিকল্পনা হলো কাজের দরজা। একটি সুন্দর পরিকল্পনার অর্থ হলো কাজটির অর্ধেক সম্পন্ন হওয়া। সুষ্ঠু পরিকল্পনা ছাড়া কোনো কাজেই সফলতা আসে না। কী ব্যক্তিজীবনে, কী কাজের ক্ষেত্রে, কী ব্যবসায়– সব ক্ষেত্রেই পরিকল্পনার গুরুত্ব এবং প্রয়োজনীয়তা অপরিসীম। সকল আভিবাসি শ্রমিকেরই দৈনন্দিন কাজের পরিকল্পনা থাকতে হবে। গৃহকর্মী হিসেবে কর্মরত শ্রমিকদের জন্য এটি আরো গুরুত্বপূর্ণ। কারণ কাজের পরিকল্পনা না থাকলে কাজটি যথাসময়ে শেষ করতে না পারার কারণে মালিকের অসন্তুষ্টি বা বিরাগভাজন হতে হবে। এর ফলে চাকরিচ্যুতিও ঘটতে পারে। তাই কাজটি যথাসময়ে সফলভাবে শেষ করার জন্য, কাজের ভালো ফলাফল পাওয়ার জন্য এবং কাজের ক্ষেত্রে চাকরিদাতার সন্তুষ্টি অর্জনের জন্য প্রথমেই দৈনন্দিন কাজের পরিকল্পনা করে নিতে হবে। গৃহকর্মী হিসেবে নির্দিষ্ট কাজের পাশাপাশি মাঝে মাঝে অতিরিক্ত কিছু কাজও করতে হতে পারে। এই অতিরিক্ত কাজের চাপ মোকাবেলায় নিজেকে প্রস্তুত রাখতে দৈনিক কাজের পরিকল্পনা অবশ্যই থাকতে হবে। কাজের ক্ষেত্রে অন্য কেউ সহায়তা করতে পারে বা নিজেও অন্যকে সহায়তা করতে হতে পারে। তাই কাজটি যথাযথ সম্পন্ন করার জন্য কাজের পরিকল্পনা একান্ত আবশ্যক।

গ. প্রতিদিন সকালে কাজের একটি পরিকল্পনা করা:

একজন অভিবাসী কর্মীকে প্রতিদিনের কাজ প্রতিদিনই শেষ করতে হবে এবং তা নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যেই করতে হবে। অভিবাসী গৃহকর্মীকে হয়ত প্রতিদিন একই কাজ করতে হয় বা হচ্ছে। তবে প্রতিদিনের কাজের মধ্যে কিছুটা ব্যতিক্রম থাকতে পারে। তাই মালিকের কাছথেকে শুনে প্রতিদিন সকালেই কাজের একটি পরিকল্পনা করতে হবে। একজন গৃহকর্মী নির্দিষ্ট কিছু কাজের জন্য চুক্তিবদ্ধ হলেও এর বাইরে ওইসব নির্দিষ্ট কাজের পাশাপাকী কীছু গৃহস্থালী কাজ করতে হতে পারে। পাশাপাশি এটিও মনে রাখতে হবে যে সপ্তাহের এবং মাসের কোনো কোনো দিনে প্রতিদিনের নিয়মিত কাজের পাশাপাশি মালিকের অতিরিক্ত কাজ থাকতে পারে। তাই প্রতিদিন সকালেই মালিকের কাছ থেকে কাজ সম্পর্কে শুনে ওইদিনের কাজের পরিকল্পনা করতে হবে। পরিকল্পনায় কী কাজ করতে হবে, কখন বা কয়টার মধ্যে করতে হবে, কোথায় করতে হবে, কীভাবে করতে হবে, কী কী উপকরণ ব্যবহার করে কাজটি করতে হবে তার বিবরণ থাকবে। যে যে উপকরণ প্রয়োজন হবে তা হাতের কাছে গুছিয়ে রাখতে হবে, যাতে করে কাজটি দ্রুততার সাথে এবং পরিকল্পনা অনুযায়ী যথাসময়ে শেষ করা যায়।

পরিকল্পনায় কাজের দ্বায়িত্ব বণ্টনের বিষয়টি পরিষ্কার করে উল্লেখ থাকবে অর্থাৎ আন্য কেউ সহায্যকারী থাকলে তার কাজ কী হবে, এবং কখন, কোথায় এবং কীভাবে সে সহায়তা করবে, তার উল্লেখ থাকবে। কাজের সাথে সহায়তাকারীকে সম্পৃক্ত করে নিতে হবে এবং নিজের কাজের পাশাপাশি সাহায্যকারী বা সহায়তাকরারীর কাজটিও ফলোআপ করে সঠিক সময়ে কাজটি সমাধান করতে হবে। কাজের দৈনিক কাজের পরিকল্পনায় গুরুত্ব অনুযায়ী কাজগুলোকে সাজাতে হবে। অথাৎ কোন কাজটির পর কোন কাজটি করতে হবে, কোন কাজটি আগে বা এখনই করতে হবে এবং কোনটি পরে করতে হবে– এভাবে ধারাবাহিকভাবে সাজাতে হবে। গুরুত্বপূর্ণ এবং এখনই করতে হবে কাজগুলো পরিকল্পনার তালিকায় আগে আসবে এবং কম গুরুত্বপূর্ণগুলো পর পর আসবে। এভাবেই প্রতিদিনের কাজের পরিকল্পনা করে যথাসময়ে ও যথানিয়মে কাজটি শেষ করতে হবে, যেন মালিক সন্তুষ্ট হয়।

ঘ. দিনের শেষে মূল্যায়ন করা:

মালিকের কাছ থেকে জেনে কাজের তালিকা হলো, কাজের পরিকল্পনা হলো এবং কাজটিও শেষ করা হলো– এখন জানা দরকার, কতটা সফলভাবে কাজটা সম্পন্ন হলো। অর্থাৎ কাজের ফলাফল ভালো হলো নাকি খারাপ হলো, ভালো হলে কতটা ভালো হলো। চাকরিদাতা প্রতিষ্ঠান বা মালিক কর্মীর কাজে কতটা সন্তুষ্ট হলেন ইত্যাদি বিষয় বিবেচনায় এনে নিজের কাজের একটি মূল্যায়ন করতে হবে। তবে মালিকের সন্তুষ্টির আগে নিজে কাজটি করে সন্তুষ্ট কিনা, তার মূল্যায়ন থাকতে হবে। যেভাবে কাজটি করার পরিকল্পনা করা হয়েছিল সেই অনুযায়ী নির্ধারিত সময়ের মধ্যে কাজটি সফলভাবে শেষ করা হয়েছে কিনা, দিনশেষে তার একটি মূল্যায়ন নিজেকেই করতে হবে। মূল্যায়নে যা যা দেখতে হবে তা হলো–

- যেভাবে কাজটি করার কথা, সেভাবে কাজটি সম্পন্ন হয়েছে কিনা?
- কাজটি করতে কোনো সমস্যা হয়েছে কিনা, কী কী সমস্যা হয়েছে এবং কেন হয়েছে বলে মনে হয়, ভবিষ্যতে না হওয়ার জন্য কী কী করতে হবে?
- কাজে কোনো ভুল হলো কিনা, হলে কেন বা কার জন্য হলো?
- নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে কাজটি সম্পন্ন হলো কিনা, না হলে কেন হলো না?
- ওই কাজের কোনো সহায়তাকারী থাকলে সে যথাযথ সহায়তা করেছে কিনা, না করলে কেন করল না বা করতে পারল না?

নিজেকে এই প্রশ্নগুলো করে প্রতিদিনের কাজের কোনো ভুল হয়ে থাকলে ভুলগুলো খুঁজে বের করা, যে কারণে ভুলগুলো হলো তা নির্ধারণ করা। এখন কী করলে ভবিষ্যতে বা পরের দিন এই ভুলগুলো হবে না, তার একটি তালিকা মনে মনে বা লিখিতভাবে করে নেওয়া। এতে পরের দিনের কাজে এই ভুলগুলো যাতে পুনরায় না হয়, তার জন্য যথাযথ পদক্ষেপ নেওয়া যায়। আর কাজটি যদি ভালোভাবে সম্পন্ন হয়ে থাকে তা আরো ভালো কীভাবে করা যায়, সে বিষয়ে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হওয়া। নিজের সন্তুষ্টি, মালিকের সন্তুষ্টি এবং যে উদ্দেশ্যে কাজটি করা– এ সবকিছু মিলেই কাজের মূল্যায়ন। একজন অভিবাসী কর্মী প্রতিদিনের কাজের শেষে কাজের মূল্যায়ন থেকে যা শেখে, তা কাজে লাগালেই প্রতিনিয়ত কাজের দক্ষতা বাড়বে এবং দক্ষ ও যোগ্য কর্মী হিসেবে নিজেকে গড়ে তুলতে সক্ষম হবেন।

অধিবেশন-১৪ : দেশের সুনাম অক্ষুণ্ন রাখতে সঠিকভাবে প্রতিনিধিত্ব করা

ক. একজন অভিবাসীকর্মী কেন দেশের প্রতিনিধিত্ব করেন?

একজন অভিবাসী কর্মীর একটি অতিরিক্ত দায়িত্ব হলো নিজ দায়িত্ব এবং কর্তব্য সঠিকভাবে পালনের পাশাপাশি দেশের সুনাম বজায় রাখা। এ ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ হলো তার আচার-আচরণ এবং কাজের মাধ্যমে নিজ দেশের সংস্কৃতি ও ভব্যতা ভিনদেশীদের সামনে তুলে ধরা। কেননা বাস্তবিক অর্থে দেশের একজন প্রতিনিধি হিসাবে তিনি বিদেশে অবস্থান করেন। সুতরাং তিনি যা করছেন, তাতে করে হয় তার দেশের সম্মান বাড়বে অথবা দেশের সম্মান কমবে। কারণ অভিবাসী কর্মী যখন সফল হবে তখন বলা হবে বাংলাদেশের কর্মীরা অনেক ভালো, আর যদি খারাপ কিছু হয় তখন দেশের দোষ দেওয়া হবে। বাংলাদশের কর্মীদের বিশ্বের অনেক দেশে অনেক সুনাম আছে।

কেন একজন অভিবাসী কর্মী বাংলাদেশের প্রতিনিধিত্ব করে, তা নিচে সংক্ষেপে উল্লেখ করা হলো:

- অভিবাসীর আচার-ব্যবহার প্রতিফলিত করে যে বাংলাদেশের মানুষ ভালো বা মন্দ;
- অভিবাসীর কাজের প্রতি একনিষ্ঠা প্রমাণ করে যে বাংলাদেশের মানুষ কর্মঠ;
- অভিবাসীর সার্বিক প্রতিশ্রুতি প্রমাণ করে যে বাংলাদেশের মানুষ সৎ;
- অভিবাসীর অন্যের প্রতি সম্মান প্রদর্শন প্রমাণ করে যে বাংলাদেশের মানুষ অন্যদের প্রতি শ্রদ্ধাশীল;
- যে-কোনো অবস্থায় অভিবাসী কর্মীর ধৈর্য প্রমাণ করে যে বাংলাদেশের মানুষ সহনশীল।

এভাবে, অভিবাসী কর্মী যত ইতিবাচক ভূমিকা রাখবে, তা বাংলাদেশের সুনাম বয়ে আনবে।

খ. কী করলে দেশের সুনাম বৃদ্ধি করা যাবে?

আমাদের অভিবাসী কর্মীরা কর্মক্ষেত্রে তাদের দায়িত্বশীল এবং পেশাদারী আচরণের মাধ্যমে নিজের, তথা দেশের সুনাম বৃদ্ধি করতে পারেন। এ জন্য কয়েকটি বিষয়ে খেয়াল রাখা জরুরি, যেমন–

- নিজ কাজটি দায়িত্বের সাথে সঠিক সময়ে সঠিকভাবে সম্পন্ন করা;
- কর্মক্ষেত্রের নিয়ম যথাযথ মেনে চলতে পারা;
- কাজের মধ্যে আনন্দ ধরে রাখার জন্য নিজের কাজের প্রতি আগ্রহ তৈরি করা;
- দৈনন্দিন কাজের সঠিক পরিকল্পনা করতে পারা;
- নিয়োগকারী ও তার পরিবারের সাথে সহনশীল আচরণ করা;
- কর্মক্ষেত্রে সবসময় পেশাদার আচরণ করা;
- সবার সাথে বিনয়ী (নম্র) আচরণ করতে হবে;
- বিচক্ষণতার সাথে বৈরী পরিস্থিতির মোকাবেলা করতে পারা।

গ. কী কী কাজ করা যাবে না?

যদিও গৃহকর্মী হিসেবে কী করা যাবে ও কী করা যাবে না– এ বিষয়ে সুনির্দিষ্ট তালিকা রাখা কঠিন, তবে সবসময় পেশাদার ও দায়িত্বশীল মনোভাবের প্রতি গুরুত্ব দেওয়া হলে এ বিষয়টি ভালোভাবে বোঝা যাবে। এ কারণে বোঝার সুবিধার্থে নিচে কয়েকটি বিষয় উল্লেখ করা হলো, যা করা যাবে না–

- কাজের প্রতি কোনো প্রকার অবহেলা করা যাবে না;
- নিয়োগকারীকে বা গৃহকর্তা/গৃহকর্ত্রীকে কোনোভাবেই আঘাত দিয়ে কথা বলা যাবে না;
- নিয়োগকারীর বা গৃহকর্তা/গৃহকর্ত্রীর কোনো অনৈতিক প্রস্তাবে সাড়া দেওয়া যাবে না;
- কোনোপ্রকার শারীরিক নির্যাতন, মানসিক নির্যাতন বা যৌন হয়রানি মেনে নেওয়া যাবে না;
- দেশের ভাবমূর্তি নষ্ট হয়, এ ধরনের কোনোরকম কাজের সাথে জড়িয়ে পড়া যাবে না।

ঘ. দেশের সুনাম রক্ষা করতে পারলে নিজের কী লাভ হবে?

একজন কর্মীকে সবসময় খেয়াল রাখতে হবে, যে কাজ সে করছে তাতে করে তাঁর নিজের ভবিষ্যৎ ও উন্নয়ন দেখতে পাচ্ছেন কিনা। একজন কর্মী যতদিন সফলতার সাথে কাজ করবে তাতে করে শুধু তার অর্থনৈতিক উন্নয়ন হবে তা নয়, বরং এর পাশাপাশি সে অর্জন করবে দক্ষতা ও অভিজ্ঞতা, যা তাঁকে পরবর্তী সময়ে দক্ষ কর্মী হিসাবে মূল্যায়নের সুযোগ করে দেবে এবং ভবিষ্যতে তাঁর কাজের পরিধি ও সম্ভাবনা বৃদ্ধি পাবে। ফলে তাঁর ভবিষ্যত আরো উন্নত হবে, পাশাপাশি দেশের সুনামও বৃদ্ধি পাবে। এর ফলে সে দেশের সংস্কৃতি এবং ভাবমূর্তি সঠিকভাবে তুলে ধরার ক্ষেত্রে একজন যোগ্য প্রতিনিধির ভূমিকা পালন করতে পারবেন। কর্মীর দায়িত্বশীল এবং পেশাদারী আচরণের মাধ্যমে নিজের, তথা দেশের সুনাম অক্ষুণ্ন রাখতে সহায়তা করবে। তার এই আচরণ তার অভিবাসনকে সফল করতে সহায়তা করবে। এসব ক্ষেত্রে দেখা যায় যে গৃহকর্তা প্রসন্ন হয়ে কর্মীর সাথে কাজের চুক্তি রিনিউ (নবায়ন) করতে পারেন। কর্মীর প্রতি আস্থা তৈরি হওয়ার ফলে বেতন বৃদ্ধি হওয়ার সম্ভাবনাও তৈরি হয়। এছাড়াও এই অভিজ্ঞতার আলোকে সে ভবিষ্যতে আবারো অভিবাসন করতে পারবে। এতে করে শুধু সে নিজে নয়, তার পরিবার ও দেশেরও উন্নয়ন হবে।

অধিবেশন-১৫ : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যা, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

ক. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার অংশ হিসেবে যেসব বিষয় বিবেচনা করতে হবে

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বলা হয় ব্যক্তিকেন্দ্রিক ওইসব নিয়মের অনুশীলন, যেগুলো করলে ব্যক্তির স্বাস্থ্য ও সুস্থতা বজায় থাকে। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির লক্ষ্য হলো ব্যক্তির অসুস্থতা কমিয়ে আনা, রোগ থেকে পুরোপুরি সারিয়ে তোলা, সর্বোত্তম স্বাস্থ্য ও সুস্থতা ধরে রাখা, সামাজিকভাবে গ্রহণযোগ্য মানুষে পরিণত হওয়া, সমাজে রোগ-ব্যাধির বিস্তার রোধ করা। উপযুক্ত ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি সামাজিক বৈশিষ্ট্যও হতে পারে এবং সময়ের সাথে সাথে এসব নিয়ম-কানুনে পরিবর্তনও আসতে পারে।

অভিবাসী কর্মীদের সাথে স্বাস্থ্যের সম্পর্ক অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কারণ সুস্বাস্থ্য সবার কাম্য এবং একজন অভিবাসী কর্মীর ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ভালো না থাকলে তার সমস্ত পরিশ্রমই ব্যর্থ হয়ে যাবে।স্বাস্থ্যবিধির সাথে যুক্ত থাকে তার ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার বিষয়টিও। প্রবাসে কাজ করতে গিয়ে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা নিয়ে নানারকম সমস্যা তৈরি হতে পারে, যেমন–

- অভিবাসী কর্মী হিসেবে প্রবাসে পেশাগত দায়িত্ব পালন করার সময় দুর্ঘটনার মুখোমুখি হওয়া;
- অতিরিক্ত পরিশ্রমের ফলে বিভিন্ন অসুস্থতায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি;
- নিয়ম-নীতি না মানার ফলে বিভিন্ন সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি।

অভিবাসী কর্মী যদি বিদেশে গিয়ে অসুস্থ হন, তবে তা তার ও তার পরিবারের ওপর বিভিন্নভাবে অর্থনৈতিক ও সামাজিক প্রভাব ফেলতে পারে। যেমন– সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হলে তার পরিবারের সদস্যরা সংক্রামিত হতে পারেন। একারণে একজন অভিবাসী কর্মীকে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার স্বাস্থ্যবিধি অবশ্যই পালন করতে হবে। যেমন:

- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির নিয়ম-কানুনের মধ্যে আছে নিয়মিত গোসল করা, নিয়মিত হাত ধোওয়া– বিশেষত খাওয়ার আগে বা পরে, মাথার চুল পরিষ্কার রাখা, চুল ছোট করা বা ন্যাড়া করে ফেলা, পরিষ্কার কাপড় পরা, দাঁত মাজা, নখ কাটা ইত্যাদি। কিছু নিয়ম আছে যেগুলো পুরুষ নারী ভেদে আলাদা। যেমন, নারীদের ঋতুকালে পরিচ্ছন্নতার নিয়মাবলি। যাই হোক, সেনিটারী ব্যাগ/প্যাড ব্যবহার করলে এসব কাজ সহজ হয়ে যায়।
- পায়ু-সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি হলো মল ত্যাগের পায়ুপথ পরিষ্কারের নিয়মাবলি। পায়ুপথ এবং পুরুষাঙ্গ বা যৌনাঙ্গ পানি দিয়ে ধোওয়া উচিত. না হলে শুকনো টয়লেট পেপার বা ভেজা টয়লেট পেপার (যেগুলোকে ওয়েট টিস্যুও বলা হয়) ব্যবহার করে পরিষ্কার করা উচিত, যাতে এসব স্থানে ময়লা লেগে না থাকে।
- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির নিয়ম-কানুন ঠিকমতো মেনে চলার জন্য একটি ব্যক্তিগত রুটিন থাকা চাই। এই রুটিনে ব্যক্তিবিশেষের প্রতি লক্ষ রেখে বাড়তি কিছু বিষয়ও যুক্ত করা যায়। যেমন– কাশির সময় মুখে হাত দেওয়া, ব্যবহৃত টিস্যু যথাস্থানে ফেলা, টয়লেট পরিষ্কার রাখা, খাবারের স্থানগুলো পরিষ্কার রাখা ইত্যাদি। কিছু সংস্কৃতিতে হাতে চুমু দেওয়া বা হ্যান্ডশেক করাও নিষেধ, যাতে ভাইরাস-ব্যাক্টেরিয়া না ছড়ায়। এরকম রীতিও সমাজভেদে অনুসরণ করা যেতে পারে।
- ব্যক্তিগত পরিচর্যাই ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির উৎকর্ষ সাধন করে। যেমন, পারফিউম, শেভিং ক্রিম ইত্যাদি ব্যবহারও স্বাস্থ্যবিধির পরিবেশবান্ধব পদ্ধতি।

খ. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যা ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে যা কিছু করতে হবে

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যা ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে করণীয়:

- নিয়মিত শারীরিক ব্যয়াম করা। শারীরিক ব্যয়াম আবেগকে নিয়ন্ত্রত রাখতে সহায়তা করে।
- নিজের সমস্যা নিয়ে অন্যের সাথে খোলামেলা আলোচনা করতে হবে ও সমাধানের চেষ্টা করতে হবে।

- মাদক দ্রব্য পরিহার করতে হবে। আসক্ত হয়ে পড়লে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।
- দীর্ঘ মেয়াদী রোগ থাকলে, যেমন: হাঁপানি, উচ্চরক্তচাপ, ডায়বেটিকস ইত্যাদি) দেশ থেকে ঔষধের প্রেসক্রিপশন নিয়ে যাওয়া আবশ্যক। প্রেসক্রিপশন ছাড়া বিদেশে প্রয়োজনীয় ঔষধ কেনা যায় না।
- নিজের চুল. ত্বক, নখ, দাঁত নিয়মিত পরিষ্কার রাখুন।
- যৌন রোগের লক্ষণ দেখা গেলে সাথে সাথে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

কর্মক্ষেত্রে স্বাস্থ্য-ঝুঁকি ও করণীয়

গৃহকর্মী পেশায় কর্মক্ষেত্রে স্বাস্থ্য ঝুঁকির নানা রকম সম্ভাবনা রয়েছে। যেমন–

সমস্যা:

- গৃহকর্মী পেশায় নিয়োজিত নারী শ্রমিকদের ৮ ঘণ্টার চেয়ে বেশি সময় নিয়ে কাজ করতে হয়। অনেক সময় সাপ্তাহিক ছুটিও পায় না। প্রয়োজনীয় নূন্যতম সময় বিশ্রাম নিতে না পারার কারণে কাজের প্রতি উৎসাহ কমে যায়, দুর্ঘটনার মাত্রা বেড়ে যায়।
- অনেক সময় কর্মক্ষেত্রে বিনোদনের অভাবে, আনন্দহীন কাজের পরিবেশের কারণে কর্মক্ষেত্রের বাইরে বিনোদনের উৎস খোঁজে। অজ্ঞতা ও অসচেতনতার কারণেন ঝুঁকিপূর্ণ আচরণে (অনিরাপদ যৌন আচরণ, মাদকাশক্তি) নিজেদের জড়িয়ে ফেলে।
- অনেক সময় বিছানা ভাগাভাগি করে ঘুমাতে হয়। এসব ক্ষেত্রে সাধারণত একজনের চর্মরোগ বা অন্যান্য ছোঁয়াচে অসুখ থাকলে তা আরেক জনকে সংক্রামিত করতে পারে।
- পর্যাপ্ত ও স্বাস্থ্যসম্মত টয়লেট ও গোসলখানার অভাব আরেকটি সমস্যা।
- গৃহকর্মীদের অনেককেই রান্নাঘর কিংবা স্টোররুমে ঘুমাতে হয়, এসব ক্ষেত্রে ভেন্টিলেশন অন্যতম সমস্যা। বাসস্থানজনিত সমস্যার কারণে বিভিন্ন ধরনের চর্মরোগ, অনিদ্রা, মাথাব্যথা, হাড়ের ব্যথা, বাতের ব্যথা ইত্যাদি রোগ বেড়ে যায়।

করণীয়:

কর্মক্ষেত্রে সহায়ক পরিবেশ নিশ্চিত করার দায়িত্ব প্রথমত নিয়োগকারীর হলেও অভিবাসী শ্রমিকেরা এ পরিবেশে গড়ে তুলতে ভূমিকা রাখতে পারে। প্রবাসে কর্মক্ষেত্রের পরিবেশের ঝুঁকি কমানোর জন্য অভিবাসীদের নিজেদেরই সচেতন হতে হবে।

কর্মক্ষেত্রে অভিবাসী নারী কর্মীর ঝুঁকিগুলো এড়াতে সচেতন অভিবাসীর দায়িত্ব:

- যে কাজে যাচ্ছে, সে-ধরনের কাজ করার শারীরিক দক্ষতা আছে কিনা তা যাচাই করে যাওয়া।
- কর্মক্ষেত্রের ক্ষতিকর পরিবেশগুলো চিহ্নিত করতে পারা এবং এগুলো নিয়ে কর্তৃপক্ষের সাথে আলোচনার চেষ্টা করা।
- জরুরি নিরাপত্তার ব্যবস্থাগুলো নিশ্চিত করতে কর্তৃপক্ষের সাথে আলোচনা করা ও কর্মক্ষেত্রে এগুলো নিশ্চিত করা।
- নিরাপত্তা ব্যবস্থাগুলোর সর্বোচ্চ ব্যবহার নিশ্চিত করা।
- অত্যন্ত ক্ষতিকর ও ঝুঁকিপূর্ণ পরিবেশে যারা কাজ করে, তাদের প্রয়োজনীয় মেডিকেল চেক-আপ ও চিকিৎসা সম্পর্কে সর্তক থাকা।
- বাসস্থানজনিত সমস্যার ক্ষেত্রে যদি অন্যের সাথে ঘর কিংবা বিছানা ভাগাভাগি করে থাকতে হয়, সেক্ষেত্রে ব্যক্তিগত সরঞ্জাম আলাদা রাখার চেষ্টা করতে হবে।
- নিয়মিত গোসল করতে হবে এবং জামা-কাপড় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও জীবাণুমুক্ত রাখতে হবে।

গ. মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার উপায় ও নিয়মাবলি

মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে কাজ করতে যাওয়া অভিবাসী কর্মীরা (নারী-পুরুষ উভয়ই) সেখানে স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার জন্য কতগুলো নিয়ম অনুসরণ করতে পারেন। যেমন–

- প্রথমত, তারা ব্যক্তিগতভাবে বিদেশে তাদের কর্মস্থলের আশে-পাশে যেকোনো হাসপাতালে স্বাস্থ্যসেবা নিতে পারেন;
- এর বাইরে তারা যেহেতু এজেন্সির মাধ্যমে বিদেশে যান, সেক্ষেত্রে তারা সংশ্লিষ্ট এজেন্সির যাথে যোগাযোগ করে প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা পেতে পারেন;
- যারা গৃহকর্মী হিসেবে কাজ করেন, নিয়ম অনুসারে কর্মীর স্বাস্থ্যসেবা দেওয়ার দায়িত্ব নিয়োগকারীর। তারা তাদের গৃহকর্তা বা কর্তীর মাধ্যমে প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা পেতে পারনে;
- এজেন্সি এবং গৃহকর্তা অভিবাসীকে যদি প্রয়োজনী স্বাস্থ্যসেবা দিতে রাজি না হয়, সেক্ষেত্রে তারা অ্যাম্বাসির সহায়তা নিতে পারবেন। অ্যাম্বাসি এক্ষেত্রে এজেন্সি এবং গৃহকর্তার মাঝে সমঝোতা করে অভিবাসীকে প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা পেতে সহায়তা করবেন।
- বিশেষ ক্ষেত্রে অ্যাম্বাসি অভিবাসীদের আর্থিকভাবে কিছুটা সহায়তা করে। যদিও অ্যাম্বাসির দায়িত্ব আর্থিক সহায়তা দেওয়া নয়, তার দায়িত্ব সমঝোতা করা।
- অভিবাসী বিদেশে থাকা অবস্থায় যদি কোনো নির্যাতন বা দুর্ঘটনার শিকার হয়ে থাকেন, সেক্ষেত্রে অ্যাম্বাসির মাধ্যমে অভিবাসীকে দেশে ফেরত নিয়ে এসে চিকৎসা করানো হয়। এ ক্ষেত্রে অভিবাসী বাংলাদেশ সরকারের পক্ষ থেকে ১ লক্ষ টাকা পর্যন্ত সহায়তা দেওয়া হয়।

অধিবেশন-১৬ : প্রজনন ও যৌন স্বাস্থ্য

ক. নারীর যৌন-স্বাস্থ্য ও প্রজনন-স্বাস্থ্য সম্পর্কে ধারণা

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞা অনুযায়ী, "যৌন-স্বাস্থ্য যৌনতার সাথে সম্পর্কিত শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থিতির একটি অবস্থা। এটি যৌনতা এবং যৌন সম্পর্কেও প্রতি ইতিবাচক এবং শ্রদ্ধাশীল দৃষ্টিভঙ্গির পাশাপাশি জবরদস্তি, বৈষম্য এবং সহিংসতা মুক্ত, আনন্দদায়ক এবং নিরাপদ যৌন অভিজ্ঞতার প্রতি আলোকপাত করে।"

প্রজনন-স্বাস্থ্য অর্থ হলো প্রজননক্ষম কোনো ব্যক্তি এবং দম্পতি সন্তান জন্ম দিতে পারে নাকি পারে না। এর অর্থ, নারীরা গর্ভবস্থার মধ্য দিয়ে নিরাপদে সুস্থ-সবল সন্তান জন্মদান করতে পারা। প্রজনন-স্বাস্থ্য হলো নারী-পুরুষের যৌনতা এবং ভালোবাসা প্রকাশের পথ, যা দুজন সঙ্গীকেই আনন্দ ও পরিতৃপ্তি এনে দেয়।

খ. যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সুরক্ষার গুরুত্ব

প্রজনন-স্বাস্থ্য হলো প্রজননতন্ত্র এবং এর কার্যক্রম ও প্রক্রিয়া সম্পর্কিত শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থ্য অবস্থা, যার মধ্যে কোনো রোগ বা অসুখ নেই। প্রজনন স্বাস্থ্যের মাধ্যমে মানুষ ক্ষমতানুযায়ী নিরাপদ যৌনসম্পর্ক করে পরিতৃপ্তি লাভ করতে পারে, যার ফলে তাদের সন্তান জন্ম দেওয়ার ক্ষমতা ও স্বাধীনতা থাকে– সন্তান নেবে কি নেবে না, নিলে কতজন সন্তান নেবে। প্রজনন-স্বাস্থ্যের সুস্থতা সাধারণত নির্ভর করে যৌনসঙ্গীর সাথে সম্পর্ক, গর্ভধারণ বা গর্ভকালীন সেবা, এবং গর্ভপাত ইত্যাদির ভূমিকা ও সুস্থতার ওপর।

গ. যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য কেন অধিকার?

প্রজনন-স্বাস্থ্য অধিকার হলো যৌন অধিকার ও সন্তান জন্মদানের অধিকারের সুষম সমন্বয়। যৌনসম্পর্ক ও সন্তান জন্ম দেওয়া– এ দুটো বিষয়ের সাথে একজন নারী ও একজন পুরুষ জড়িত থাকে। ফলে দুজন মানুষের সম্পর্ক, বোঝাপড়া কিংবা সিদ্ধান্ত সব কিছু প্রজনন-স্বাস্থ্য ও অধিকারের ওপর প্রভাব ফেলে। আর এই প্রভাব আছে বলেই এদের মধ্যে সম্পর্কও রয়েছে।

প্রজনন অধিকার হলো কিছু নীতিমালা, যা বর্ণনা করে কোনো ব্যক্তি তার ক্ষমতানুযায়ী যৌন-স্বাস্থ্য বা প্রজনন-স্বাস্থ্য কীভাবে ব্যবহার ও উপভোগ করবে। এসব নির্ভর করে প্রত্যক মানুষের সামর্থ্য ও সুযোগের ওপর। এই মূলনীতি আরো যুক্ত করে যে জাতি, বর্ণ, ধর্ম, বয়স, লিঙ্গ নির্বিশেষে সকল মানুষ তার ক্ষমতানুযায়ী যৌন-স্বাস্থ্য বা প্রজনন-স্বাস্থ্যকে উপভোগ করতে পারবে। প্রজনন অধিকার হলো বর্ণ, ধর্মমত, বয়স, লিঙ্গ, জাতিসত্তা এবং ধর্মানুসারী কিংবা অর্থনৈতিক অবস্থা নির্বিশেষে সকল মানুষের মৌলিক অধিকার।

ঘ. সংক্রামক ও অসংক্রামক রোগের ঝুঁকি: প্রতিরোধ ও প্রতিকার

সংক্রামক রোগ বলতে সেইসব রোগকে বোঝায়, যেসব রোগ একজন থেকে আরেকজনের শরীরে ছড়িয়ে পড়তে পারে। এই ছড়িয়ে পড়া শুধু মানুষ থেকে মানুষ নয়, পশুপাখি থেকে মানুষে, পশুপাখি থেকে পশুপাখির মাঝে, কিংবা মানুষ থেকে পশুপাখির মাঝেও ছড়িয়ে পড়তে পারে। কিছু কিছু রোগ হাঁচি-কাশির মাধ্যমে একজন থেকে আরেকজনে সংক্রমিত হয়। সংক্রমিত ব্যক্তির ব্যবহৃত জিনিস, যেমন– গ্লাস, প্লেট, চেয়ার-টেবিল, টয়লেট ইত্যাদি ব্যবহারের মাধ্যমে আমরা জীবাণু দ্বারা সংক্রমিত হতে পারি।

কোভিড-১৯, জন্ডিস, সোয়াইন ফ্লু, হাম, পাঁচড়া ইত্যাদি রোগের জীবাণু রোগীর কফ, থুথু, হাঁচি, কাশির মাধ্যমে ছড়ায় বলে এগুলোকে সংক্রামক রোগ বলে।

অসংক্রামক রোগ: যে রোগগুলো একজন থেকে আরেকজনে ছড়ায় না, অর্থাৎ ছোঁয়াচে নয়, তাদের অসংক্রামক ব্যাধি (Noncommunicable diseases, or NCDs) বলা হয়।

বিদেশে সাধারণত যেসব ধরনের রোগ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে, সেগুলো হলো:

জন্ডিস ও হেপাটাইটিস, শ্বাসকষ্টের সমস্যা, ডায়রিয়া, টিবি বা যক্ষ্মা, চর্মরোগ, কিডনি রোগ, যৌন সংক্রমিত রোগ (যেমন: হেপাটাইটিস, এইচআইভি, সিফিলিস, গনোরিয়া ইত্যাদি) ।

বিদেশে সংক্রামক ও অসংক্রামক রোগের হাত থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য অভিবাসীরা নিম্নলিখিত ব্যবস্থা নিতে পারে। যেমন–

- বাসস্থানের পরিবেশ পরিষ্কার রাখতে হবে এবং সচেতন থাকতে হবে।
- নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাতে হবে। এটি করলে প্রাথমিক অবস্থাতেই রোগ ধরা পড়ে এবং চিকিৎসা শুরু করা যায়। ফলে একজন কর্মক্ষম থাকতে পারেন এবং কর্তব্য পালনে দক্ষ হয়ে ওঠেন।
- যেসব কর্মী হাঁপানি, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত, তাদের বিদেশযাত্রার আগেই চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে প্রেসক্রিপশন সাথে নিয়ে যাওয়া উচিত। বিদেশে প্রেসক্রিপশন ছাড়া ওষুধ কেনা যায় না।
- যেসব ওষুধ নিয়মিত খেতে হয়, সেগুলো অবশ্যই নিয়মিত খেতে হবে এবং অনিয়ম করা যাবে না।
- প্রয়োজনে সেখানকার ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করতে হবে।

ঙ. এইচআইভি এবং এসটিডি প্রতিরোধের উপায় এবং চিকিৎসা

এইচআইভি (HIV-Human Immunodeficiency Virus) জীবাণু বা ভাইরাস শরীরে প্রবেশ করে মানুষের স্বাভাবিক রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতাকে ধীরে ধীরে নষ্ট করতে থাকে। ফলে এইচআইভি আক্রান্ত মানুষের শরীরে কোনো জীবাণু ঢুকে সহজে রোগ তৈরি করতে পারে এবং প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকার কারণে সেই রোগ সারতে অনেক সময় লেগে যায়। কখনো কখনো সহজ ছোট রোগও মৃত্যুর কারণ হতে পারে। তবে, এইচআইভি ও এইডস এক নয়। কোনো মানুষ এইচআইভি পজেটিভ বা এইচআইভি আক্রান্ত হওয়া মানে তার এইডস হয়েছে বুঝায় না। সঠিক নিয়ম মেনে চললে একজন এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তিও দীর্ঘদিন সুস্থ-স্বাভাবিকভাবে বেঁচে থাকতে পারে।

যৌনরোগ বা যৌনবাহিত রোগ বা Sexually Transmitted Diseases (STD):

সাধারণত যৌনবাহিত রোগ বলতে যৌনমিলনের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়া রোগকেই বুঝায়। এই রোগগুলো বিভিন্ন ধরনের জীবাণু যেমন– ব্যাকটেরিয়া, ফাংগাস, প্রটোজোয়া ইত্যাদির আক্রমণে হয়ে থাকে। কয়েক ধরনের রোগ আছে যা সাধারণত যৌন কাজের মাধ্যমেই একজন থেকে অন্যজনের মধ্যে ছড়ায়। বিশেষ কয়েকটি যৌনবাহিত রোগ হলো গনোরিয়া, সিফিলিস, ক্ল্যামাইডিয়া, ট্রাইকোমোনিয়াসিস, হারপিস জেনিটালিয়া, শ্যাংক্রয়েড ইত্যাদি।

যৌনরোগে আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির সঙ্গে কনডম ছাড়া যৌনমিলন করলে যৌনরোগ হতে পারে। যৌনবাহিত রোগ স্ত্রী-পুরুষ উভয়েরই হতে পারে।

যৌনবাহিত রোগের লক্ষণ দেখা দিতে কয়েকদিন থেকে কয়েক মাস পর্যন্ত সময় লাগতে পারে। নারীদের ক্ষেত্রে লক্ষণ–

- তলপেটে ব্যথা হওয়া;
- প্রস্রাবের রাস্তা দিয়ে হলুদ পুঁজের মতো বের হওয়া (তবে বেশিরভাগ সময় নারীদের কোনো লক্ষণ থাকে না);
- যোনি পথে স্রাব ও চুলকানি;
- প্রস্রাব ও যৌনমিলনের সময় ব্যথা;

- ব্যথাযুক্ত ক্ষত;
- যৌনাঙ্গে ক্ষত হতে পারে;
- ব্যথা হতে পারে যৌনাঙ্গে এবং এর আশেপাশে ঘা বা ক্ষত হতে পারে;
- কুঁচকি ও শরীরের অন্যান্য গ্রন্থি ফুলে যাওয়া।

এইচআইভি এবং যৌনবাহিত রোগ প্রতিরোধ করার উপায়–

- যৌনসম্পর্কের মাধ্যমে এইচআইভি প্রতিরোধ করার জন্য নিচের সূত্রটি অনুসরণ করা যেতে পারে:

A = Abstinence, বিরত থাকা; অর্থাৎ যৌন মিলন থেকে বিরত থাকা।

B = Be faithful, বিশ্বস্ত থাকা; অর্থাৎ একজন সঙ্গীর সাথে যৌন সম্পর্ক রাখা।

C = Use Condom, কনডম ব্যবহার করা; অর্থাৎ ওপরের দুটি বিষয় মেনে চলতে না পারলে কনডম ব্যবহার করা।

- রক্ত গ্রহণের পূর্বে রক্ত পরীক্ষা করানো;
- ডিসপজেবল সূঁচ বা সিরিঞ্জ ব্যবহার করা; সমস্যা থাকলে কাঁচের সিরিঞ্জ ২০ মিনিট ফুটন্ত পানিতে ফুটিয়ে নিয়ে ব্যবহার করা;
- ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা মেনে চলা;
- পুষ্টিকর খাবার খাওয়া;
- নেশা গ্রহণ না করা এবং অন্যের ব্যবহৃত সূঁচ/সিরিঞ্জ ব্যবহার না করা;
- ধর্মীয় ও সামাজিক অনুশাসন মেনে চলা।

চ. জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির ব্যবহার

জন্ম নিরোধক বা জন্মনিয়ন্ত্রণ শব্দটি ব্যবহৃত হয় গর্ভধারণ প্রতিরোধ করার জন্য। জন্মনিয়ন্ত্রণের বিভিন্ন নিরাপদ পদ্ধতি রয়েছে। যেমন–

- **কনডম:** নিয়মিতভাবে, প্রতিবার এবং সঠিকভাবে শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত ব্যবহার করলে কনডম একইসাথে জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি এবং যৌনবাহিত রোগ/এইচআইভি সংক্রমণ প্রতিরোধ করে।
- **জন্মনিয়ন্ত্রণের খাবার বড়ি:** জন্মনিয়ন্ত্রণের জন্য প্রায় সব বয়সের নারীরাই খাবার বড়ি গ্রহণ করতে পারেন।
- **ইমপ্যান্ট:** এটি নারীদের বাহুতে স্থাপন করা হয় এবং ৫ বছর পর্যন্ত এর কার্যকারিতা থাকে।
- **জন্মনিয়ন্ত্রণের ইনজেকশন:** গর্ভনিরোধের ইনজেকশন ডিএমপিএ নারীদের জন্য তিন মাস মেয়াদী অস্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি।
- **আইইউডি:** আইইউডি নারীদের জরায়ুতে ব্যবহার উপযোগী একটি অত্যন্ত কার্যকর অস্থায়ী, দীর্ঘমেয়াদী গর্ভনিরোধক।
- **স্থায়ী পদ্ধতি (নারী/পুরুষ):** নারীদের স্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থার নাম টিউবেকটমি এবং পুরুষদের স্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির নাম ভেসেকটমি।

ছ. মাসিক ব্যবস্থাপনা এবং ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

- **মাসিক:** ঋতুকালীন সময়ে অবশ্যই স্যানিটারী প্যাড ও প্যান্টি ব্যবহার করতে হবে। ব্যবহৃত প্যাড নির্দিষ্ট স্থানে ফেলতে হবে। এই সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার ওপর বিশেষ দৃষ্টি দিতে হবে। মাসিক-সংক্রান্ত কোনো জটিলতা দেখা দিলে দেরি না করে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

- অভিবাসী কর্মীর ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের পাশাপাশি ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার ওপর বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া উচিত। বিভিন্ন পর্যায়ে নিজেকে জীবানুমুক্ত রাখার প্রক্রিয়াই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা শরীরের যত্ন নেওয়ার একটি অংশ। নিজেই নিজের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার দিকে লক্ষ রাখলে তাকে ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বলা যেতে পারে।
- **চুল:** চুল দেহের গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে ২/৩ বার সাবান অথবা শ্যাম্পু দিয়ে চুল পরিষ্কার করতে হবে। শ্যাম্পুর পর চুল ভালোভাবে ধুতে হবে এবং শুকিয়ে নিতে হবে। নরম ব্রাশ ব্যবহার করা দরকার। নিয়মিত চুলের ব্রাশ এবং চিরুনি পরিষ্কার রাখতে হবে এবং কাজের সময় চুল বেঁধে রাখতে হবে।
- **ত্বক:** ত্বকের সুরক্ষার জন্য সাবান এবং লোশন প্রয়োজন। ত্বকের স্বাস্থ্যের জন্য বেশি করে পানি খাওয়া প্রয়োজন। ত্বকের আর্দ্রতা রক্ষার্থে ময়শ্চারাইজার ক্রিম বা লোশন ব্যবহার করতে হবে। নিজেকে স্বাস্থ্যসম্মত রাখতে হলে দেহের প্রতিটি অঙ্গ ভালোভাবে পরিষ্কার রাখতে হবে। অস্বাস্থ্যকর অবস্থার কারণে দেহের গোপন জায়গায় প্রদাহ ও ক্ষতের সৃষ্টি হয় এবং এর ফলে ত্বকের মারাত্বক অসুখ হয়। ত্বক ধোয়ার পর শুকনো পরিষ্কার তোয়ালে বা সুতির কাপড় দিয়ে ত্বক মুছতে হবে। অন্যের ব্যবহার করা সাবান এবং তোয়ালে এড়িয়ে চলা দরকার। প্রত্যেকদিন পরিধেয় এবং অন্তর্বাস পরিষ্কার করা এবং পরিবর্তন করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
- **দাঁত:** দাঁত ব্রাশ করা দাঁতের সুরক্ষার জন্য খুবই জরুরি। দিনে দুই বার দাঁত ব্রাশ করা এবং খাবারের পর ভালো করে পানি দিয়ে কুলি করা উচিত। বিছানায় যাওয়ার আগে দাঁত ব্রাশ করা আবশ্যকীয়। ব্রাশের মাধ্যমে দাঁতের ফাঁকে আটকে থাকা খাদ্যকণা বের করতে হবে। এতে করে দাঁতের ও মাঁড়ির রোগ থেকে সুরক্ষা পাওয়া যাবে। দাঁত সঠিকভাবে পরিষ্কার না হলে মুখে দুর্গন্ধ হয় এবং এর ফলে আত্মবিশ্বাস কমে যেতে পারে। ভালো কোনো টুথপেস্ট দিয়ে দাঁত পরিষ্কার করা উচিত।
- **হাত:** নখ পরিষ্কার রাখা জরুরি এবং নখ সবসময় ছোট করে কাটা উচিত। খেয়াল রাখতে হবে যেন নখে কোনো অবস্থাতেই ময়লা না জমে।
- **পা:** নিয়মিত পায়ের যত্ন নিতে হবে। গোসলের পর শুকনো করে পা মুছে ফেলতে হবে। ডায়াবেটিক রোগীদের জন্য পায়ের যত্নে বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করতে হয়।

উপকরণ সংযুক্তি

গল্প-১

প্রজনন ও যৌন স্বাস্থ্য

মনিরা গৃহকর্মী পেশায় মধ্যপ্রাচ্যের একটি দেশে কাজ করত। সেখানে তার মালিক সাথে একপ্রকার জোড়পূর্বক যৌন সম্পর্ক তৈরি করে। কিন্তু নিরাপদ যৌন সম্পর্ক বিষয়ে তার সঠিক কোন ধারণা না থাকা এবং অসচেতনার কারণে এক পর্যায়ে গিয়ে সে গর্ভধারণ করে। জানতে পেরে মালিক তার গর্ভপাত করানোর জন্য জোর করতে থাকে। মনিরা শুনেছিল যে গর্ভপাতের সময় মৃত্যুঝুঁকি থাকে, তাই সে ভয়ে ওই বাড়ি থেকে পালিয়ে দূতাবাসে আশ্রয় নেয় এবং দূতাবাস তাকে দেশে ফেরত আসার ব্যবস্থা করে। কিন্তু দেশে ফিরে পরিবারের লোকজন থাকে আর ঘরে তুলতে চায় না। পাড়া-প্রতিবেশীরাও তার সাথে খারাপ আচরণ করতে থাকে। এর মধ্যে এক সময় সে অনেক অসুস্থ হয়ে পড়ে। ডাক্তারের কাছে গেলে জানতে পারে যে তার এইচ আইভি রোগ দেখা দিয়েছে। এবং এভাবে অনেক দিন অসুস্থ থাকার পর একদিন সে মারা যায়।

অধিবেশন-১৭ : মানসিক স্বাস্থ্য ও এর যত্ন

ক. মানসিক স্বাস্থ্য কী? মানসিক স্বাস্থ্য কেন গুরুত্বপূর্ণ?

শরীর ও মনের দিক থেকে সুস্থ অবস্থা ও পরিবেশের সাথে সঙ্গতি বিধান করাই মানসিক স্বাস্থ্য। সুস্থ ও সুন্দর জীবনের জন্য শরীরকে সুস্থ রাখা যেমন গুরুত্বপূর্ণ, তেমনি মনকে সুস্থ রাখাও গুরুত্বপূর্ণ। শরীর ও মন দুটো মিলেই স্বাস্থ্য। কখনো কখনো কর্মীর মানসিক স্বাস্থ্য তার শারীরিক স্বাস্থ্যের ওপর সরাসরি প্রভাব ফেলে। ফলে মানসিক স্বাস্থ্য খারাপ হওয়ার কারণে শারীরিক স্বাস্থ্যও খারাপ হতে থাকে। সুতরাং মন ভালো না থাকলে কাজে মন বসবে না, কাজ ভালো হবে না; আর কাজ ভালো না হলে মালিক তা মেনে নেবে না। এতে করে চাকরিচ্যুতিও ঘটতে পারে। মানসিক স্বাস্থ্য ভালো থাকলে একজন অভিবাসী কর্মী–

- মালিক ও তার পরিবারের সদস্যদের সাথে মিশতে পারবে এবং সুসম্পর্ক বজায় রাখতে পারবে,
- দৈনিক কাজকর্ম আরো ভালোভাবে করতে পারবে,
- বিভিন্ন ধরনের বাধা ও চাপ মোকাবেলা করতে পারবে,
- বিভিন্ন বিষয়ে দ্রুত ও সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারবে,
- কর্মী নিজের, পরিবারের ও সমাজের উন্নয়নে আরো বেশি ভূমিকা রাখতে পারবে।

খ. মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার জন্য কী করতে হবে?

নিজেকে সুস্থ রাখতে এবং কাজের জন্য উপযুক্ত রাখতে নিয়মিত মানসিক স্বাস্থের যত্ন নেওয়া একান্ত আবশ্যক। একজন অভিবাসী কর্মী নিজের পরিবার ও সমাজ থেকে দূরে থাকার কারণে একাকিত্ব বোধ করে, ফলে হতাশা/বিষন্নতায় ভোগে। নিজেকে মানসিকভাবে সুস্থ রাখার দায়িত্ব নিজেকেই নিতে হবে। নিজের মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে নিম্নলিখিত উপায়গুলো মেনে চলা জরুরি–

- পর্যাপ্ত কিন্তু পরিমিত পরিমাণে ঘুমান, কারণ ঘুম শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ;
- পুষ্টিকর সুষম খাবার খান, যা শরীর ও মন উভয়ের জন্য উপকারী এবং মেজাজ ঠিক রাখে;
- সূর্যের আলো গায়ে লাগান যা, থেকে ভিটামিন ডি পাওয়া যায়– এটি শরীর ও মস্তিষ্কের জন্য গুরুত্বপূর্ণ;
- দুশ্চিন্তা থেকে দূরে থাকুন, কাজের চাপ ও বাড়ির কথা চিন্তা করে নিজে অসুস্থ হবেন না, চাপ মোকবেলায় নিজেকে প্রস্তুত করুন;
- পরিবারের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখুন, দেশের পারিবারিক সমস্যায় অস্থির হবেন না, প্রয়োজনে সমস্যা সমাধানে উপদেশ দিন;
- নিয়মিত শরীর চর্চা করুন, শরীর চর্চা মেজাজকে ঠিক রাখে;
- মালিকসহ বাসার অন্যদের সাথে সুসম্পর্ক বজায় রাখুন, মিশুক হওয়ার চেষ্টা করুন;
- সবসময় ভালো কাজের সাথে যুক্ত থাকুন, অন্যদের ভালো কাজে সহায়তা করুন;
- নিয়মিত ধর্মীয় চর্চা (প্রার্থনা, নামাজ, কোরআন তেলাওয়াত) করুন;
- যন্ত্রপাতি, যেমন মোবাইল ফোন, ট্যাব, ল্যাপটপ ইত্যাদির ব্যবহার কমান;
- হতাশ হয়ে অ্যালকোহল, ধূমপান ও মাদক গ্রহণ করবেন না;
- মানসিকভাবে অসুস্থ বোধ করলে প্রয়োজনে অন্যের সাহায্য নিন, অনলাইনে বা অফলাইনে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

গ. নিজে থেকেই মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন কীভাবে নেওয়া সম্ভব?

মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়টি যেহেতু একান্ত নিজে উপলব্দি করার বিষয়, সেহেতু নিজের মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখতে নিজেকেই উদ্যোগ নিতে হবে। প্রবাস জীবনে একজন অভিবাসী শ্রমিক সাধারণত গৃহপীড়া/হোমসিক্নেস (যড়সব ংরপশহবংং) ও হতাশা/বিষন্নতা– এ দুই ধরনের মানসিক স্বাস্থ্যগত ঝুঁকির সম্মুখীন হন। শ্রমিক প্রবাসে যাওয়ার পর পরই নিজ পরিবার, বিশেষ করে সন্তান, আত্মীয়-স্বজন, বন্ধু-বান্ধব ছেড়ে যাওয়ার কারণে মানসিকভাবে প্রচণ্ড অস্থিরতায় ভোগেন। নারীকর্মীরা যেহেতু একটি সীমাবদ্ধ কার্যক্ষেত্রে থাকেন, তাদের জন্য বিষয়টি আরও প্রকট হয়ে ওঠে। এ সময়ে তাদের কিছু ভালো লাগে না ও দেশে ফিরে আসার ইচ্ছা হয়। এ ধরনের মানসিক অবস্থাকে গৃহপীড়া/হোমসিক্নেস (যড়সব ংরপশহবংং) বলে। মনে রাখতে হবে, প্রবাস জীবনের প্রাথমিক পর্যায়ে অধিকাংশ মানুষ হোমসিক্নেস সমস্যায় ভোগেন এবং কয়েক মাস অতিবাহিত হওয়ার পর এটি ঠিক হয়ে যায়। তবে এ সমস্যা দিয়ে বেশি মাত্রায় প্রভাবিত না হয়ে এ থেকে পরিত্রাণের চেষ্টা করতে হবে। নিজ থেকে মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে যা যা করা প্রয়োজন–

- অভিবাসী দেশ থেকে নিজ পরিবার ও আত্মীয়দের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখুন এবং মানসিক কোনো চাপ বোধ করলে পরিবারের সদস্যদের সাথে খোলামেলা আলাপ করুন;
- বন্ধু তৈরি করুন, আভিবাসী দেশে কারো সাথে বা গৃহকর্মী হলে আভিবাসী দেশের পরিবারের সদস্যদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলুন এবং বন্ধুর সাথে কিছুটা সময় কাটান;
- নিজেকে শারীরিকভাবে সক্রিয় রাখুন, ব্যায়ম করুন, হাঁটুন, সাতার কাটুন ইত্যাদি;
- সবসময় নতুন কিছু করার চেষ্টা করুন, যেমন আভিবাসী দেশের বিভিন্ন রকমের রান্না, ওই দেশের ভাষার চর্চা করা ও নতুন ভাষা শেখার চেষ্টা করুন;
- আপনার উপার্জিত অর্থ থেকে কিছুটা দান করুন, অন্যের কাজে সহায়তা করুন, আত্মীয় বান্ধু-বান্ধবের বিপদে সাহায্য করুন;
- আতীত-ভবিষ্যতকে সামনে না এনে বর্তমান কাজের প্রতি আরো ভালোভাবে মনোযোগী হোন (মাইন্ডফুলনেস)। আপনার বর্তমান কাজটি আনন্দের সাথে করুন; আপনার শরীর, আপনার চিন্তা, আবেগ এবং চারপাশের প্রতি আরো্ মনোযোগ দিন;
- এছাড়া পরিমিত ঘুম ও বিশ্রাম, সুষম ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণ ইত্যাদি।
- তীব্র মাত্রায় বা দীর্ঘ সময় ধরে বিষন্নতা, উদ্বেগ, রাগ, হতাশা, বিরক্তি, মানসিক চাপ অনুভব করতে থাকলে মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবীর শরনাপন্ন হোন।

ঘ. কখন ও কীভাবে এ বিষয়ে অন্যের সহযোগিতা নিতে হবে?

মানসিক অসুস্থতা শারীরিক অসুস্থতার মতো সহজে বোঝা যায় না, উপলব্ধি করা যায় মাত্র। তাই ব্যক্তি বা কর্মীর নিজেকেই বুঝতে হবে তিনি মানসিকভাবে সুস্থ আছেন কিনা। মানসিক অসুস্থতায় চুপ করে থাকবেন না। কারণ অত্যধিক মানসিক চাপে আপনি বিকারগ্রস্থও হয়ে পড়তে পারেন। মানসিক অসুস্থতা মানে পাগল নয়। তাই কে কী মনে করবে, এই ভেবে চুপ থাকবেন না। মানুষের শরীর যেমন সবদিন ভালে যায় না, তেমনি মনও সবসময় ভালো থাকে না। তাই মানসিকভাবে চাপ অনুভব করলে পরিবারের সাথে শেয়ার করুন। উপরের 'খ'-তে উল্লেখিত বিষগুলো চর্চা করুন। মানসিক অসুস্থতা বোধ করলে নিয়মিত শরীর চর্চা করুন ।এরপরও অসুস্থ বোধ করলে দেরি না করে কাউন্সিলিং বা মনোবিদের সাহায্য নিন।

অনলাইন এবং অফলাইন দুইভাবেই মনোবিদের বা মনোসামাজিক কাউন্সিলরের সাহায্য নেওয়া যেতে পারে। বিভিন্ন ব্যক্তি ও সংস্থা বর্তমানে মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয় নিয়ে সরাসরি কাউন্সিলিং করে থাকে। উদাহরণ, বাংলাদেশে এ ধরনের একটি সংস্থা হলো 'মনের বন্ধু', যারা বাংলাদেশের শ্রমিকদের মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে কাজ করে থাকেন। অনলাইন এবং অফলাইন– দুইভাবেই সাহায্য নেওয়া যায়। একজন অভিবাসী কর্মী, বিশেষকরে গৃহকর্মীরা অনলাইনে হটলাইন নাম্বারে ফোন করে এ

সহায়তা নিতে পারেন। নিজ পরিবারের মাধ্যমে যোগাযোগ করেও সহায়তা নেওয়া যেতে পারে। এ ক্ষেত্রে অভিবাসী কর্মীকে হটলাইন নাম্বারগুলো সংরক্ষণে রাখতে হবে। আর যদি মালিক রাজি থাকে, তা হলে আভিবাসী দেশের কোনো মনোবিদের সাহায্য নেওয়া যেতে পারে। বিদেশে বা কর্মস্থলে এ ধরনের সংস্থার নাম ও নাম্বার জেনে নিন। প্রয়োজনে গমনকারী দেশে বাংলাদেশ দূতাবাসের সহায়তা নিন।

অধিবেশন-১৮ : চাপ মোকাবেলায় কর্মীর করণীয়

ক. চাপ বা স্ট্রেস কী? কী কী কারণে এটা হতে পারে?

চিকিৎসা বা জীববিজ্ঞানের আলোকে স্ট্রেস বা চাপ হলো একটি শারীরিক, মানসিক বা আবেগময় বিষয় যা দৈহিক বা মানসিক দুশ্চিন্তার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। কর্মক্ষেত্রে একজন অভিবাসী কর্মীর কাজের মাত্রা তার সক্ষমতার বাইরে চলে গেলে বা প্রতিকূল পরিবেশের কারণে কাজটি করতে সমস্যা তৈরি হলে স্ট্রেস বা চাপ তৈরি হয়। দৈনন্দিন জীবনে আমাদের প্রত্যেকের মধ্যেই কোনো না কোনোভাবে মানসিক চাপের জন্ম হয়। যখন আমরা বলি যে আমরা মানসিক চাপের মধ্যে আছি, তখন সাধারণত আমরা এটাই বোঝানোর চেষ্টা করি যে পরিবেশ বা পরিস্থিতির চাহিদা অনুযায়ী আমরা কোনো না কোনো প্রতিবন্ধকতার মোকাবেলা করছি বা বিশেষ কোনো পরিস্থিতির কারণে আমাদের মধ্যে উত্তেজনা বা অস্বস্তির বোধ জাগছে। স্ট্রেস বা মানসিক চাপের দুইটি উপাদান রয়েছে– একটি হলো বাহ্যিক, যা আমাদের দৈহিক পরিবর্তনের সাথে সরাসরি যুক্ত; আরেকটি হলো মানসিক, যার সঙ্গে মানবজীবনের বিভিন্ন পরিস্থিতিতে একজন ব্যক্তিমানুষ কীভাবে তার করণীয় কাজ বা আচরণ করবে তা যুক্ত থাকে।

বিভিন্ন কারণে এই স্ট্রেস বা চাপ তৈরি হতে পারে। অতিরিক্ত কাজের চাপ, যেমন– কম সময়ে বেশি কাজ করা, কাজে নির্ভুল থাকার চাপ, প্রতিকূল পরিবেশে কাজ বা তীব্র মানসিক আঘাত বা অশান্তির মধ্যে কাজ ইত্যাদি। অভিবাসী শ্রমিকরা প্রবাসে যাওয়ার পর পরই নতুন কর্মপরিবেশে খাপ খাইয়ে নেওয়া এবং অতিরিক্ত কাজ বা ভিন্নধর্মী কাজের সাথে নিজকে খাপ খাইয়ে নেওয়ার কারণে স্ট্রেস বা চাপ অনুভব করে। নারী শ্রমিকরা প্রবাসে যাওয়ার পর নিজ পরিবার, বিশেষ করে সন্তান, আত্মীয়-স্বজন, বন্ধু-বান্ধব ছেড়ে যাওয়ার কারণে মানসিকভাবে প্রচণ্ড অস্থিরতায় ভোগেন। পাশাপাশি কাজের চাপ ও নতুন নতুন কাজের সাথে নিজেকে খাপ খাইয়ে নেওয়া, ভাষার ভিন্নতার কারণে মালিক ও পরিবারের সদস্যদের সাথে স্বাভাবিক যোগাযোগে বাধা ইত্যাদি কারণে স্ট্রেস বা চাপ অনুভব করেন। এছাড়াও নিজ দেশে পরিবারের কোনো দুর্ঘটনা, প্রিয়জনের মৃত্যু-সংবাদ ইত্যাদি কর্মীর মধ্যে মানসিক চাপ তৈরি করে। স্ট্রেস-এর ফলে মানসিক অশান্তি, অল্পতেই মেজাজ হারানো, খিটখিটে ভাবের উৎপত্তি, কাজে উৎসাহ না পাওয়া থেকে শুরু করে দায়িত্ব এড়িয়ে যাওয়া, কাজের ক্ষেত্রে ভুল করা, হাল ছেড়ে দেওয়া ভাব, এমনকী নিজেকে আঘাত করা বা আত্মহত্যার চিন্তাও আসতে পারে। স্ট্রেস-এর ফলে ব্যক্তির মানসিক, শারীরিক এবং সামাজিক জীবনে প্রভাব পড়ে।

খ. কী কী নিয়ম পালন করলে অধিক চাপ থেকে রক্ষা পাওয়া যাবে?

অভিবাসী শ্রমিক, তথা নারী গৃহকর্মীদের শরীর ও মন একটা নির্দিষ্ট ক্ষমতা বা সময় পর্যন্ত পরিবর্তিত অবস্থার সাথে মানিয়ে নিয়ে সেইমতো কাজের চাপ নিতে পারে। এর অতিরিক্ত হলেই মানসিক চাপ বা স্ট্রেস তৈরি হয়। স্ট্রেস বা চাপ সবসময়ই খারাপ তা কিন্তু নয়, একটা নির্দিষ্ট সীমা পর্যন্ত চাপ নিয়ে কাজ করতে পারলে কর্মীর কাজের দক্ষতা ও সক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। মানসিক চাপ যদিও আমাদের জীবনের অঙ্গ হয়ে গিয়েছে; তবু আমাদের উচিত পরিস্থিতির সঠিক মূল্যায়ন করে, সেই পরিস্থিতি অনুযায়ী সুস্থ বা ভালো থাকার চেষ্টা করা এবং নিজের শক্তি ও সাধ্যমতো বিরূপ পরিস্থিতির মোকাবেলা করা। অভিবাসী শ্রমিককে কর্মক্ষেত্রে স্ট্রেস বা অধিক চাপ কমিয়ে আনতে কোনো না কোনো উপায় খুঁজে নিতে হবে এবং কিছু নিয়ম পালন করতে হবে। অধিক চাপ থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য কর্মক্ষেত্রে একজন গৃহকর্মী নিয়মিত কাজের একটি পরিকল্পনা করবে এবং সেই অনুযায়ী কাজ করবে। নিয়োগপ্রাপ্তির পর একজন অভিবাসী গৃহকর্মী মালিকের কাছ থেকে শুনে দৈনিক, সাপ্তাহিক, মাসিক এবং বাৎসরিক কাজের আলাদা আলাদা তালিকা তৈরি করবে। প্রতিদিন সকালে মালিকের কাছ থেকে ওই দিনের কাজ সম্পর্কে পুনরায় জানতে হবে এবং সেই অনুযায়ী ওই দিনের কাজের তালিকা ঠিক করে নেবে। কোন সময়ের মধ্যে কোন কাজটি করতে হবে তা নির্ধারণ করে নেবে, যেন কোনো কাজ বাদ না পড়ে এবং নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে কাজটি সম্পন্ন হয়। যথাসময়ে ও যথানিয়মে কাজটি সম্পন্ন করতে পারলে মানসিক চাপমুক্ত থাকা যাবে। কর্মক্ষেত্রে অধিক চাপ থেকে রক্ষা পেতে আরো যা যা করা যেতে পারে–

- আবেগ নিয়ন্ত্রণ করা: কর্মক্ষেত্রে কখনোই আবেগকে প্রাধান্য দেওয়া যাবে না, দ্বায়িত্ব ও কর্তব্যকেই প্রাধান্য দিতে হবে। কারণ শ্রমিক কাজের জন্যই নিয়োগপ্রাপ্ত এবং মালিক দিনশেষে কাজ বুঝে নেবে; কাজ ভালো হলে প্রসংশা পাবে, অন্যদিকে খারাপ হলে তিরস্কার, এমনকী চাকরিচ্যুতিও ঘটতে পারে। তাই অভিবাসী শ্রমিকরা, বিশেষ করে গৃহকর্মে নিয়োজিত নারী শ্রমিকদের কর্মক্ষেত্রে গিয়ে পরিবারের কথা চিন্তা করে, সন্তান, বাবা-মা, আত্মীয়-স্বজনের কথা চিন্তা করে অস্থির হয়ে কাজের বিচ্যুতি ঘটানো যাবে না।
- সমস্যার কারণ খুঁজে সমাধানের উদ্যোগ নেওয়া: কী কারণে স্ট্রেস বা চাপ তৈরি হচ্ছে, তা খুঁজে বের করে সমাধানের উদ্যোগ নিতে হবে। কাজের ক্ষেত্রে সমস্যা থকবে, চ্যালেঞ্জ থাকবে; আবার সমস্যা বা চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় সাহস রাখতে হবে। প্রবাস জীবনে নতুন ও অপরিচিত কর্মপরিবেশের কারণে এই সমস্যা বা চ্যালেঞ্জ মানসিক চাপ তৈরি করে থাকে। অনেক ক্ষেত্রে মালিকপক্ষের অসদাচরণ এবং অতিরিক্ত কাজ চাপিয়ে দেওয়ার প্রবণতার কারণে তা হতে পারে। যে কারণেই অতিরিক্ত চাপ তৈরি হোক না কেন, তা খুঁজে বের করে সমাধানের জন্য যথাযথ পদক্ষেপ নিতে হবে এবং পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজটি শেষ করতে হবে।

গ. অতিরিক্ত চাপ বোধ করলে কী ব্যবস্থাপনা নিতে হবে?

অভিবাসী কর্মী বা যে কোনো ব্যক্তির কাজের সক্ষমতার বাইরে অতিরিক্ত স্ট্রেস বা মানসিক চাপ তৈরি হলে তা শরীর ও মনের ভারসাম্য রক্ষা করতে পারে না। ফলাফল হিসাবে কর্মী নিজেকে কাজের সাথে খাপ খাইয়ে নিতে পারে না, কাজে ভুল হয়, যথাসময়ে কাজ শেষ করতে না পারায় আরো স্ট্রেস বা মানসিক চাপ বাড়ে এবং শারীরিক অসুস্থতাও বেড়ে যেতে পারে। এভাবে চলতে থাকলে কর্মী মানসিক রোগীতে পরিণত হতে পারে। তাই গৃহকর্মীরা কর্মক্ষেত্রে অতিরিক্ত চাপ বোধ করলে প্রথমত যা করতে হবে তা হলো–

নিজের প্রতি যত্নশীল হওয়া, তথা নিজের মানসিক ও আত্মিক অবস্থার উন্নতি ঘটানো: অতিরিক্ত কাজের চাপেই হোক, কিংবা দেশের পরিবারের কথা চিন্তা করেই হোক, কর্মীর নিজেকে মানসিক চাপ থেকে মুক্ত রাখতে কাজের পাশাপাশি নিজের প্রতি আরো যত্নশীল হতে হবে। যেমন–

- ব্যায়াম, খেলাধুলা ও শারীরিক পরিশ্রম করা, যা কর্মীকে হাসিখুশি রাখতে ও স্ট্রেসমুক্ত রাখতে সাহায্য করবে। পরিমিত ব্যায়াম, খেলাধুলা ও শারীরিক পরিশ্রমের মাধ্যমে শরীর থেকে ঘাম ঝরাতে হবে। গৃহকর্মীরা চেয়ারে বসে ব্রিদিং এক্সারসাইজ ও যোগ ব্যায়াম করতে পারে, ঘরের মধ্যে দড়িলাফ বা স্কিপিং করতে পারে এবং শারীরিক পরিশ্রম হয় এ ধরনের কাজ করতে পারে।
- কাজ যতই থাকুক, উপযুক্ত এবং পরিমিত পরিমাণে ঘুমান। কারণ ঘুম শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ, যা স্ট্রেস বা মানসিক চাপ কমাতে সহায়তা করে।
- পুষ্টিকর ও সুষম খাবার খান, যা স্ট্রেস কমাতে সহায়তা করে এবং নেশা জাতীয় খাবার (অ্যালকোহল, ধূমপান) থেকে দূরে থাকুন।
- নিজের পছন্দের কাজগুলো করুন, যেমন কোনো হাতের কাজ জানা থাকলে তা করুন, পছন্দের রান্না-বান্না করুন, বই পড়ুন, ধর্মীয় অনুশাসনগুলো মেনে চলুন এবং স্মার্টফোনে গেম খেলা থেকে বিরত থাকুন, সোশ্যাল মিডিয়ায় সময় কাটানো কমিয়ে দিন, সময় পেলে মালিকের অনুমতি নিয়ে বাইরে কোথাও ঘুরে আসুন।
- পরিবার ও বন্ধু-বান্ধবের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখুন, নিজের সমস্যাগুলো শেয়ার করুন। কর্মক্ষেত্রে বন্ধু তৈরি করুন, গৃহকর্মীরা ওই পরিবারের কাউকে বন্ধু বানাতে পারেন অথবা পরিবারের পছন্দের ব্যক্তির সাথে কিছুটা সময় গল্প করুন।
- অভিবাসী কর্মীরা অতিরিক্ত কাজের কারণে স্ট্রেস বা মানসিক চাপ বোধ করলে সরাসরি মালিকের সাথে তা আলোচনা করা এবং প্রয়োজনে পরিকল্পিত কাজ যথাসময়ে শেষ করার জন্য সাহায্যকারী চাওয়া।

উপরে উল্লেখিত ব্যবস্থাগুলো নেওয়ার পরও কোনো পরিবর্তন না হলে এবং অসুস্থতা বোধ করলে অবশ্যই মনোরোগ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে, প্রয়োজনে ঔষধ খেতে হবে।

ঘ. মনের শক্তি কী? তা কীভাবে অর্জন সম্ভব?

মানুষের শক্তির উৎস দুইটি– এক দৈহিক শক্তি, দুই মানসিক শক্তি। দৈহিক শক্তির সীমা আছে, কিন্তু মনের শক্তির সীমা নেই। দেহের পক্ষে অসম্ভব এমন প্রতিটি কাজ মন করে যেতে পারে অবলীলায়। আমাদের সকল সচেতনতার মূল বিন্দু হচ্ছে মন। মনের প্রতিটি কাজ করে দেয়ে আমাদের ব্রেন, তাই মনের শক্তি বাড়াতে ব্রেন বা মস্তিষ্কের শক্তি বাড়াতে হবে। মনকে শক্ত করতে হবে। হেরে গেলে চলবে না। আমিও পারি এবং পারবো– এই কথায় বিশ্বাস রাখতে হবে। অভিবাসী শ্রমিক নিজ পরিবার, বিশেষ করে সন্তান, আত্মীয়-স্বজন, বন্ধু-বান্ধব ছেড়ে যাওয়ার কারণে প্রাথমিকভাবে অভিবাসী কর্মীদের মনোকষ্ট অনুভব হয়। নারীকর্মীরা যেহেতু একটি সীমাবদ্ধ কার্যক্ষেত্রে থাকে, তাদের জন্য বিষয়টি আরও প্রকট হয়ে ওঠে। তাই মনের শক্তি বাড়ানোর জন্য যা যা করা যেতে পারে–

- নিজেকে নিবিড়ভাবে কাজে ব্যস্ত রাখা;
- বিদেশে থাকার ব্যাপারে মানসিক প্রস্তুতি নেওয়া এবং প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হওয়া;
- গন্তব্য দেশের ভাষা ও সংস্কৃতির সাথে দ্রুত পরিচিত হওয়া;
- শারীরিক ব্যায়াম ও ব্রিদিং এক্সারসাইজ করা;
- গৃহকর্ত্রী ও শিশুদের সাথে ভালো সম্পর্ক গড়ে তোলা;
- নিজ দেশে পরিবার ও বন্ধু-স্বজনদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখা;
- নিজ দেশে পরিবার ও স্বজনের সাথে অতিমাত্রায় যোগাযোগ পরিহার করা;
- গৃহকর্তার মনোভাব বুঝে, তার অনুমতিসাপেক্ষে সাথে নেওয়া মোবাইল ফোনটি চালু করা;
- আশেপাশে কোনো বাংলাদেশী সহকর্মী থাকলে মাঝে মাঝে তার সাথে যোগাযোগ করা;
- কাজের ফাঁকে যথেষ্ট বিশ্রাম নেওয়া এবং ধর্মচর্চা করা (যেমন নামাজ, রোজা করা) ।

ঙ. কীভাবে ব্রিদিং এক্সারসাইজ করে টেনশন দূর করা যায়?

স্ট্রেস ফ্রি থাকতে বা টেনশন দূর করতে ব্রিদিং এক্সারসাইজ বেশ কার্যকর যা শরীর ও মনকে চাঙ্গা করে, ব্রেনের/মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা বাড়ায়। টেনশন দূর করতে নিচের সহজ ব্রিদিং এক্সারসাইজ করা যায়–

১. সুখাসনে শিরদাঁড়া টান টান করে বসুন, এবার ধীরে ধীরে পাঁচ গুনতে গুনতে নিঃশ্বাস নিন। আবার ধীরে ধীরে পাঁচ গুনতে গুনতে নিঃশ্বাস ছাড়ুন। খেয়াল রাখুন নিঃশ্বাস নিতে যতটা সময় লেগেছে, নিঃশ্বাস ছাড়তেও ততটা সময় নেবেন। এভাবে ১০ থেকে ১৫ বার এই ব্যায়মটি করুন। এই ব্যায়ামটি ঘুমের জন্য উপকারী।

২. স্ট্রেস বা টেনশন দূর করতে সোজা হয়ে কোথাও স্থির হয়ে বসুন। সুখাসনে বা চেয়ারে বসে এই এক্সারসাইজটি করা ভালো। প্রথমে গভীরভাবে শ্বাস নিন ও শ্বাস ছাড়ুন। এবার ধীরে ধীরে শ্বাস নিতে নিতে শরীরের বিভিন্ন মাসলের ওপর পাঁচ সেকেন্ড মনোনিবেশ করুন। যখন যে মাসলের ওপর মন দেবেন, তখন তা যেন অনেকটা আলগা থাকে। পায়ের পাতা থেকে শুরু করা ভালো। তবে এর সাথে শ্বাস-প্রশ্বাস ক্রিয়া সমানভাবে চলতে থাকবে। দশ মিনিট এই এক্সারসাইজটি করলে স্নায়ু শান্ত হয়ে আসবে।

ভিডিও লিংক: BREATHING Exercise correct ways/ Psychiatrist Dr Mekhala Sarkar - YouTube
Breathing exercise বা শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম || Good Health || - YouTube

চ. মনের শক্তি অর্জনের বিভিন্ন কৌশল ও তার প্রয়োগ

- নিজের লক্ষ্য অর্জনে স্থির থাকা, যে-কোনো কাজ করা বা সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগেই তা সম্পর্কে চিন্তা-ভাবনা করে সিদ্ধান্ত নেওয়া। এতে করে মানসিক শক্তিও বেড়ে যাবে এবং মনকে স্থির করে কাজে মনোনিবেশ করা।
- সাফল্যের জন্য নিজেকে তৈরি করা;
- বড়কিছু করার জন্য ছোট ছোট বিষয়গুলো মেনে নেওয়া বা সহ্য করে নেওয়া;
- নেগেটিভ চিন্তাগুলো মাথা থেকে দূরে ঠেলে দেওয়া বা ঝেড়ে ফেলা;
- আবেগ নয়, যুক্তি দিয়ে কাজ করার দক্ষতা অর্জন করা;
- অজুহাত নয়, ব্যাখ্যা দেওয়ার অভ্যাস গড়ে তোলা;
- ভুল ও ব্যর্থতাকে পরবর্তী সাফল্যের সুযোগ হিসেবে দেখা;
- না বলতে শেখা;
- নিজেই নিজের সাফল্য ও আনন্দের সংজ্ঞা তৈরি করা;
- প্রতিদিনের ছোট-বড় আনন্দের ঘটনা লিখে রাখা।

উপকরণ সংযুক্তি

গল্প-২

চাপ মোকাবেলায় কর্মীর করণীয়

মালিহা বেগম মধ্যপ্রাচ্যের একটি দেশে গৃহকর্মী পেশায় কাজ করতে যায়। সে কখনো তার গ্রামের বাইরে যায়নি, সেখানে সে বিদেশে এক অপরিচিত বাড়িতে কাজ করতে গিয়েছে। তাদের ভাষা সে বুঝতে পারে না। তাদের দেওয়া খাবারও খেতে পারে না। তার অনেক কষ্ট হয়। দেশের পরিবারের কথা মনে পড়ে। তার অনেক কান্না পায়। এর মাঝেও তাকে কাজ করতে হয়। কাজ করতে দেরি হলে মালিক অনেক গালাগালি করে। অতিরিক্ত কাজের চাপে তার ঠিকমত বিশ্রাম, ঘুম হয় না। তার আর সে দেশে ভালো লাগে না। একারণে সে দেশে ফেরত আসার সিদ্ধান্ত নেয়।

মালিকের আর এক আত্মীয়ের বাসায় বাংলাদেশ থেকে যাওয়া আরেকজন গৃহকর্মী কাজ করে। তার নাম মরিয়ম। সে বিদেশে যাওয়ার আগে প্রশিক্ষণ নিয়ে গিয়েছিল। সে দেশ থেকে জেনে গিয়েছিল যে বিদেশে গেলে প্রথম প্রথম এমন লাগে। মানিয়ে নিতে কষ্ট হয়। তবে ধীরে ধীরে এক সময় মানিয়ে নেওয়া যায়। মরিয়মের সাথে মালিকের বাড়ির এক অনুষ্ঠানে মালিহার দেখা হয়। সে তার কষ্টের কথা মরিয়মকে জানায়। সব শুনে মরিয়ম তাকে জানায় যে প্রথম প্রথম তারও এমন সমস্যা হয়েছিল। কিন্তু সে জানতো এমন হলে কী করতে হয়, তাই সে এসব চাপ মোকাবেলায় কিছু নিয়ম পালন করে। মরিয়ম মালিহাকে সে-সব নিয়ম শিখিয়ে দেয় এবং চাপ মোকাবেলার ব্যবস্থাপনা বিষয়ে ধারণা দেয়।

মরিয়মের কথা মতো মালিয়া চাপ মোকাবেলা করার নিয়মগুলো মেনে চলতে থাকে এবং একটা সময় গিয়ে সে চাপ ব্যবস্থাপনা বিষয়ে অভিজ্ঞ হয়ে যায়। পরবর্তীতে সেখানে কাজ করতে তার কোনো সমস্যা বোধ হতো না।

অধিবেশন-১৯ : নারী হিসেবে বিভিন্ন ঝুঁকি মোকাবেলায় আত্মরক্ষার কৌশল ও জীবন দক্ষতা

ক. গৃহকর্মে একজন নারী কেন ঝুঁকির মুখোমুখি হতে পারে? ঝুঁকির ধরনগুলো কী?

একজন নারীকে সবসময় তার নিরাপত্তার বিষয়ে মনোযোগী হতে হবে। অভিবাসী নারী যদি সামান্যতম নির্যাতন/হয়রানির শিকার হন, তাহলে সেটা তার জন্য অসম্মানজনক এবং তার মানবাধিকার লংঘন করে। এ বিষয়গুলো মনে রেখে একজন নারী অভিবাসীকে তার নিজের নিরাপত্তার ব্যাপারে বিশেষ মনোযোগ দিতে হবে।

গৃহকর্মে একজন অভিবাসী নারী নানা রকম ঝুঁকির মধ্যে পড়তে পারে। এর কারণ হলো আইনি সুরক্ষার অভাব, ভাষাগত অদক্ষতা, সামাজিক এবং সাংস্কৃতিক বাধা। গৃহকর্মে একজন নারীর ঝুঁকির মুখোমুখি হওয়ার কারণ এবং এর ঝুঁকির ধরনগুলো হলো–

- অভিবাসনের শুরুতেই মধ্যস্বত্বভোগী দিয়ে প্রতারণার শিকার হওয়ার ঝুঁকি।
- অভিবাসনের নামে পাচারের শিকার হওয়ার ঝুঁকি।
- বিদেশে গিয়ে নতুন পরিবেশের সাথে খাপ খাওয়াতে না পেরে দেশে ফেরত আসার ঝুঁকি।
- ভাষা জানা না থাকলে গৃহকর্ত্রী এবং অভিবাসী এক অপরের কথা বোঝার ক্ষেত্রে অসুবিধা সৃষ্টি হতে পারে, যা তার গৃহকর্ম সম্পন্ন করার ক্ষেত্রে সমস্যা সৃষ্টি করবে।
- গৃহকর্তা দ্বারা শারীরিক এবং যৌন নির্যাতনের শিকার হওয়া ঝুঁকি থাকতে পারে। মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে অবৈধ যৌনমিলন ও গর্ভধারণ বেআইনি। তারা ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভপাত করাতে বাধ্য হয়, ধরা পড়লে এর জন্য তাকে দেশে ফেরত পাঠিয়ে দেওয়া হতে পারে, এমনকী ক্ষেত্র বিশেষে মৃত্যুদণ্ডও হতে পারে।
- প্রতি মাসে সঠিক সময়ে বেতন না পাওয়া বা একবারে বেতন না পাওয়ার ঝুঁকি।
- পরিবারের সাথে যোগাযোগ করতে না দেওয়ার ঝুঁকি।
- যে কাজে বিদেশে যাচ্ছে, সে কাজ সঠিকভাবে না জানার কারণে গৃহকর্তা বিরক্ত হতে পারেন।
- গৃহকর্ম পেশায় সাধারণত ৮ ঘণ্টার বেশি সময় ধরে কাজ করতে হয়, অনেক সময় রাত জেগে কাজ করতে হয়। এসব ক্ষেত্রে ঘুমের ব্যাঘাত ঘটে, যা স্বাস্থ্যের জন্য ঝুকিঁর বিষয় হয়ে দাঁড়ায়।
- গৃহকর্মে নিয়োজিত নারীরা সাধারণত গৃহকর্তার বাড়িতেই অবস্থান করে। অনুমতি ছাড়া তাদের বাড়ির বাইরে একা যাওয়ার স্বাধীনতা থাকে না। বাইরের লোকজনের সাথে বিচ্ছিন্নতা, এই বন্দিদশা তাদের নানা রকম মানসিক ঝুঁকির কারণ হয়ে দাঁড়ায়।
- সঠিক স্বাস্থ্যসেবার না পাওয়ার ঝুঁকি। সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যার পাশাপাশি গৃহকর্মীদের বিশেষ কিছু স্বাস্থ্য ঝুঁকি আছে। এরমধ্যে অন্যতম হলো তাদের বিভিন্ন মানসিক সমস্যা দেখা দিতে পারে– যেমন ডিপ্রেশন বা হতাশা, মানসিক উত্তেজনা, মানসিক চাপ ইত্যাদি। এ ছাড়াও অবসাদ একটি সমস্যা হতে পারে, ঘুমের সমস্যা হতে পারে। এর মধ্যে আরো একটি সমস্যা হতে পারে যে অনেক সময় কর্মক্ষমতা কমে যেতে পারে। এসবের পরিণতি হিসেবে তার কর্মজগতে জটিলতা তৈরি, অর্থনৈতিক সমস্যা, নিজের প্রতি যত্নশীলতার অভাব এবং জীবনমানের অবনতি হতে পারে।

খ. কী কী পন্থায় এই ঝুঁকি মোকাবেলা করা যায়? এ জন্য কী কী দক্ষতা প্রয়োজন?

- মুসলমান হলে নামাজের সময় নামাজ পড়া, খ্রিস্টান হলে রবিবারে কাছের চার্চে যাওয়া, হিন্দু হলে এবং তাদের ধর্মীয় উপাসনালয় থাকলে সেখানে যাওয়া এবং সকলের সাথে পরিচিত হওয়া।
- বাইরে ভ্রমণ বা কাজে বের হলে আকামা বা বাতাকা, পরিচয়পত্র বা পাসপোর্ট ও ভিসার ফটোকপি সাথে রাখা।
- কোনো খালি স্থানে (লিফট, বাস, ট্রেন) একা চলাফেরা না করা বা এড়িয়ে চলা।
- অপরিচিত বা অল্পপরিচিত কারো সাথে কোথাও না যাওয়া।
- নিজের ঘরের দরজা সবসময় বন্ধ করে রাখা।
- বাংলাদেশী কিছু অসৎ লোক নারীদের ভালো বেতনের লোভ দেখিয়ে কাজ থেকে বের করে নিয়ে আসে এবং অন্যের কাছে বিক্রি করে দেয়। সুতরাং দূতাবাসের সহযোগিতা ছাড়া কাজ বদলানো খুবই বিপদজনক।
- বাংলাদেশ দূতাবাসের ঠিকানা সব সময় সঙ্গে রাখা এবং যে-কোনো বিপদে তাদের শরণাপন্ন হওয়া। নারী অভিবাসীদের জন্য দূতাবাসে আশ্রয়কেন্দ্রের ব্যবস্থা আছে।
- বাড়ির যে সকল সদস্যের কাছ থেকে বিপদে সাহায্য পাওয়া যেতে পারে বলে মনে হয়, তাদের সাথে ভালো সম্পর্ক গড়ে তোলা; যোগাযোগের জন্য অতি প্রয়োজনীয় ভাষা ও শব্দ দ্রুত শিখে নেওয়া।
- বাড়ির পুরুষদের উপস্থিতিতে তাদের সামনে বের না হওয়া।
- পরিষ্কার পোষাক পরিধান ও ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা এবং চেহারা ও পোশাকে ব্যক্তিত্ব বজায় রাখা।
- পরিশ্রম, বিশ্রাম ও ভালো খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখা।
- জরুরি সহায়তা লাভের জন্য সম্ভব হলে নিয়োগকর্তার প্রতিবেশী বা আত্মীয়ের বাড়িতে নিযুক্ত গৃহকর্মীর সাথে যোগাযোগ রাখা ও সুসম্পর্ক গড়ে তোলা।

এসব ঝুঁকি মোকাবেলায় একজন অভিবাসী নারীর কিছু দক্ষতা থাকা প্রয়োজন, যেমন–

- সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার দক্ষতা;
- সমস্যার সঠিক সমাধান খুঁজে বের করার দক্ষতা;
- গভীরভাবে বা বিশ্লেষণাত্মকভাবে চিন্তা করার দক্ষতা;
- সৃজনশীল বা নতুন নতুন চিন্তা করার দক্ষতা;
- কার্যকরী যোগাযোগ করার দক্ষতা;
- আত্মবিশ্বাসী হওয়ার দক্ষতা;
- সহানুভূতি (অন্যের অবস্থায় নিজেকে ভাবা) সম্পন্ন হওয়ার দক্ষতা;
- আবেগের চাপে টিকে থাকার দক্ষতা;
- মানসিক চাপে টিকে থাকার দক্ষতা।

গ. না-বলার দক্ষতা কী? কখন কীভাবে না বলতে হয়?

না বলার দক্ষতা হলো অত্যন্ত কৌশলে এবং সুন্দরভাবে কোনো একটি বিষয়ে অপরপক্ষকে বিনয়ের সাথে এড়িয়ে যাওয়া বা প্রত্যাখান করা। অন্যের বক্তব্য (অনুরোধ, আদেশ) প্রত্যাখ্যান করা বা 'না' বলার দক্ষতা ব্যাক্তিকে আত্মবিশ্বাসী করে তোলে এবং তার পছন্দ মতো কাজ করা এবং নিজস্ব সময়কে নিজের মতো করে ব্যবহার করার ক্ষমতা দান করে। শুধু 'না' বলতে পারার মাধ্যমে ব্যক্তি নিজের জীবনের ওপর নিয়ন্ত্রণ অনুভব করতে এবং নিজের আত্মবিশ্বাসকে বাড়িয়ে তুলতে পারে।

যখন এমন পরিস্থিতি তৈরি হয় যে আপনার ইচ্ছার বিরুদ্ধে কোনো কাজ করার জন্য আপনাকের জোর করা হচ্ছে, সে ক্ষেত্রে কিছু কৌশল অবলম্বন করে কাজটিকে এড়িয়ে যেতে হবে। কৌশলে এবং দক্ষতার সাথে সে বিষয়ে না বলতে হবে। সেক্ষেত্রে তাকে কোথায় কীভাবে না বলতে হবে, সেটা শিখতে হবে। যেমন–

- কর্মক্ষেত্রে নারীকে কোনো অনৈতিক প্রস্তাব দেওয়া হলে তিনি দৃঢ়তার সাথে তা প্রত্যাখ্যান করতে পারেন। খুব স্পষ্টভাবে জানিয়ে দিতে পারেন যে প্রয়োজনে আপনি অভিযোগ করবেন বা আইনি ব্যবস্থা নেবেন।
- প্রয়োজনে কঠোর হতে হবে। প্রয়োজনে চোখে চোখ রেখে দৃঢ়ভাবে না বলার মতো শক্তি, সাহস অর্জন করতে হবে এবং তা প্রয়োগ করতে হবে।
- আপনাকে দিয়ে যদি আরো কোনো অন্যায় কাজ করানোর চেষ্টা করা হয়, আপনি তাকে না বলার অধিকার রাখেন। আপনি যে কোনো নিপীড়ন থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারেন।
- প্রয়োজনে না বলার দক্ষতা অর্জন করতে হয়, চর্চা করতে হয়।
- না বলার মানে এই নয় যে আপনি সম্পর্ক নষ্ট করার জন্য তা করছেন। আপনার দৃঢ়তা আপনি সঠিকভাবে প্রকাশ করছেন মাত্র, এই কথাটি মনে রাখতে হবে।

ঘ. নিজেকে রক্ষার জন্য সর্বোচ্চ প্রচেষ্টা কী হতে পারে?

একজন নারী অভিবাসী তার কর্মক্ষেত্রে নানাভাবে বিপদের সম্মুখীন হতে পারে। বিশেষ করে একজন অভিবাসি নারী বিদেশে গৃহকর্মে তার কর্মক্ষেত্রে নানা বৈরি পরিস্থিতির শিকার হতে পারে। সে ক্ষেত্রে সে নিজেকে সর্বোচ্চ রক্ষা করার বিষয়ে কিছু প্রচেষ্টা করতে পারে। যেমন–

- নিয়োগকর্তা, গৃহকর্তা বা কর্মস্থলের অন্য সদস্য দিয়ে কোনো প্রকার নির্যাতন বা হয়রানির শিকার হলে কৌশলে অথবা দৃঢ় মনোবলের সাথে তা মোকাবেলা করতে হবে। স্থানীয় পুলিশ স্টেশনে যোগাযোগ করতে হবে।
- প্রয়োজন ছাড়া বাড়ির পুরুষ সদস্যদের সামনে বের না হওয়ার চেষ্টা করা এবং অপ্রয়োজনীয় কথাবার্তা বা গল্প এড়িয়ে চলা।
- গৃহকর্ত্রীর অনুপস্থিতিতে পুরুষ সদস্যদের রুমে একা না যাওয়া।
- রাতে ঘুমানোর সময় রুমের দরজার ছিটকিনি লাগানো বা লক করা এবং বাথরুম বাইরে হলে ঘুমানোর আগেই বাথরুমের প্রয়োজন শেষ করা।
- কোনো খালি জায়গায় একা না থাকা, যাতাযাতের সময়ে (লিফট, বাস বা ট্রেন) একা চলাফেরা না করা বা এড়িয়ে চলা।
- জরুরি কিছু ঠিকানা ও যোগাযোগের নাম্বার, যেমন: স্থানীয় এজেন্সি, এনজিও, পুলিশ স্টেশন, দূতাবাস, বিএমইটি ইত্যাদি নিজের সাথে রাখা এবং প্রয়োজনে তা ব্যবহার করা।

ঙ. বিভিন্ন আত্মরক্ষার কৌশল

কেউ আপনাকে আক্রমণ করলে তার বিরুদ্ধে নিজের শক্তি প্রয়োগ করাকে আত্মরক্ষা বলে। আত্মরক্ষা একজন নারীকে স্বাধীনতা দেয়, কারণ সে এর মাধ্যমে শারীরিক, মানসিক এবং তার আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করতে শেখে। আত্মরক্ষা করার কিছু কৌশল নিচে আলোচনা করা হলো:

- আত্মরক্ষার জন্য সবার আগে জরুরি হলো সচেতন হওয়া, এরপর পরিস্থিতি বিচার করা এবং সে অনুসারে কাজ করা।
- আত্মরক্ষার জন্য সম্ভব হলে কারাতে, জুডোর প্রশিক্ষণ নিন (এ বিষয়ে আগামী দিনে টিটিসিগুলো উদ্যোগ নিতে পারে)।
- নিয়তি শরীর চর্চা করুন, শরীরের শক্তি ধরে রাখার ব্যবস্থা নিন।
- সবসময় আত্মবিশ্বাস ধরে রাখার চেষ্টা করুন এবং সেভাবে নিজেকে উপস্থাপন করুন। মনে রাখবেন, পশুশিকারীদের মতো মানুষ শিকারীরাও দুর্বল মানুষদেরই টার্গেট করে।
- সবসময় দলবদ্ধ হয়ে থাকার চেষ্টা করতে হবে এবং ঝুকিঁপূর্ণ পরিস্থিতি এড়িয়ে চলার চেষ্টা করতে হবে।
- আক্রান্ত হলে মানবদেহের দুর্বল জায়গাগুলোতে কীভাবে আক্রমণ করতে হয়, সেটি জানুন। যেমন: যেমন কুঁচকির বা কোটিসন্ধি লক্ষ্য করে আঘাত করা। (তবে মনে রাখতে হবে, এগুলো নিজেকে রক্ষা করার শেষ ধাপ, কারণ এতে করে পরবর্তী সময়ে আপনি আরো বেশি নির্যাতিত হতে পারেন।)
- আত্মরক্ষার কৌশল শেখার জন্য নিচের লিংকগুলো দেখা যেতে পারে।

https://www.youtube.com/watch?v=cAjYVI95Qb4

https://www.youtube.com/watch?v=KVpxP3ZZtAc

অধিবেশন-২০ : সংকট ও সংকট মোকাবেলা

ক. সংকট কী? অভিবাসী কর্মীর জীবনের কী কী ধরনের সংকট তৈরি হতে পারে?

প্রবাস জীবনে একজন অভিবাসী কর্মীকে নানা ধরনের সংকটের মোকাবেলা করতে হয়। প্রবাসে অভিবাসনের ক্ষেত্রে অভিবাসীর কিছু সংকট তৈরি হয় যা তার ব্যক্তিগত, কিছু সংকট তৈরি হয় কর্মক্ষেত্রে, আবার কিছু সংকট তৈরি হয় আবাসন ও নতুন পরিবেশে খাপ খাওয়ানোর ক্ষেত্রে। অভিবাসী দেশে নিজের পরিবার-পরিজন ফেলে যখন প্রবাস জীবন শুরু করেন, তখন প্রথম দিকে তিনি একা বোধ করেন। দেশের জন্য, পরিবারের জন্য মন খারাপ করেন, এমন পর্যায়ে কখনো কখনো দেশে ফেরত আসার সিদ্ধান্ত নেন। এর সাথে কখনো কখনো যুক্ত হয় কর্মক্ষেত্রের নানা সমস্যা, যেমন: ভাষাগত সমস্যা, নিয়োগকর্তার খারাপ আচরণ, অনিয়মিত বেতন, বেতন কম পাওয়া, বেতন কেটে রাখা, থাকা এবং খাওয়াতে সমস্যা, চুক্তি অনুসারে সঠিক বাসস্থান বা খাবার না পাওয়া, কর্মক্ষেত্রে শারীরিক/মানসিক/যৌন নির্যাতনের শিকার হওয়া ইত্যাদি। এ বিষয়গুলোর মোকাবেলা করা এবং এর সাথে খাপ খাওয়াতে গিয়ে অভিবাসী কর্মীর ওপর মানসিক এবং শারীরিক একটা চাপ পড়ে। আবার এর সাথে থাকে নতুন পরিবেশ এবং নতুন সংস্কৃতির সাথে খাপ খাওয়ানোর বিষয়। বিদেশে কাজ করার সাথে নতুন পরিবেশ এবং সংস্কৃতির সঙ্গে খাপ খাওয়ানোর বিষয়টা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যেমন– ভাষা, খাবার, আবহাওয়া, পোশাক-পরিচ্ছদ, আচার-ব্যবহার, আইন-কানুন ও শৃঙ্খলা, ধর্ম, কর্মঘণ্টা ইত্যাদি বিষয় দেশভেদে ভিন্ন হয়। এসবের সাথে খাপ খাওয়ানো এবং তা মেনে চলার ক্ষেত্রে প্রবাস জীবনের শুরুর দিকে নানা জটিলতার তৈরি হতে পারে।

সংকট বিষয়ে মনে রাখতে হবে, জীবনে বিভিন্ন ধরনের সংকট যেমন আসতে পারে, তেমনি ভালো প্রস্তুতি থাকলে বা শান্তভাবে চেষ্টা করলে যে কোনো ধরনের সংকট মোকাবেলা করা সম্ভব। অধিকাংশ সংকটই নিজে থেকে মোকাবেলা করা যেতে পারে। সে জন্য প্রয়োজন আগে থেকেই সম্ভাব্য সংকট সম্পর্কে জানা এবং সম্ভাব্য সংকটের প্রতিকার আগে থেকেই ঠিক করে রাখা। এ ক্ষেত্রে মনে রাখতে হবে যে সংকট মোকাবেলায় সঠিক ব্যক্তি বা প্রতিষ্ঠানের সহায়তা নেওয়ারও দরকার হতে পারে। সে জন্য সঠিক উপায় সম্পর্কেও জানা থাকতে হবে। কীভাবে সংকট মোকাবেলা করা যায়, চাপ সামলানো যায় ও সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়া যায়, সে সম্পর্কে এর পরবর্তী অংশে বলা হলো।

খ. সংকট মোকাবেলার কলাকৌশল: ধাপে ধাপে

সংকট মোকাবেলা এবং চাপ সামলনোর বিষয়ের ক্ষেত্রে অভিবাসী কর্মী ও মালিকপক্ষ উভয়েরই পদক্ষেপ নিতে হবে। এ ক্ষেত্রে অভিবাসী নিচের পদক্ষেপগুলো নিতে পারেন–

- সংকট মোকাবেলা, চাপ সামলানো, সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে মনে রাখতে হবে যে এ বিষয়ে একজন অভিবসী কর্মীকে অব্যশই আশাবাদী হতে হবে, সঠিক পরিকল্পনা করার ক্ষেত্রে দক্ষতা থাকা এবং তা যাচাই করার দক্ষতা থাকতে হবে।
- বিপদে পড়লে কোথায় কার সাথে যোগাযোগ করতে হবে, সে বিষয়ে জ্ঞান ও দক্ষতা থাকতে হবে।
- সবার সাথে যোগাযোগ বজায় রাখার চেষ্টা করতে হবে, যাতে করে প্রয়োজনে সহায়তা নিতে পারে।
- কোনো একটা সংকটে পড়লে তা থেকে উত্তরণের পর সে বিষয়টি নিয়ে পরবর্তীতে আবার বিশ্লেষণ করতে হবে এবং কেন বিষয়টি ঘটল এবং কী করলে পরবর্তীতে এমন আর ঘটবে না, সে বিষয়ে চিন্তা-ভাবনা করতে হবে।
- অভিবাসী কর্মীর কোনো কিছুতে সমস্যা মনে হলে অথবা চাপ অনুভব করলে তা শেয়ার করা উচিত। যদি ব্যক্তিগত ও পারিবারিক হয়, তাহলে পরিবারের সাথে শেয়ার করা। অন্যদিকে কর্মক্ষেত্রে ও আবাসন সংক্রান্ত হলে নিয়োগকর্তার সাথে আলোচনা করা। এছাড়াও সহকর্মীদের সাথে সুসম্পর্ক স্থাপন করা।
- বিদেশে যাওয়ার আগে থেকেই অভিবাসীকে মানসিকভাবে প্রস্তুতি নিতে হবে এবং এর সাথে সাথে কিছু জিনিস দেশ থেকেই শিখে যেতে হবে। সে ক্ষেত্রে সে দেশের ভাষা-সংস্কৃতি, কর্ম পরিবেশ এবং আইন-কানুন সম্পর্কে

বিস্তারিত ধারণা নিয়ে যাওয়া উচিত। এসব বিষয়ে পূর্ব অভিজ্ঞতাসম্পন্ন অভিবাসীদের কাছ থেকে জেনে নিতে পারেন।

- বিদেশে যাওয়ার ক্ষেত্রে সেই দেশের ভাষা কিছুটা শিখে যাওয়া দরকার, যেমন: বিভিন্ন ধরনের চিহ্ন বুঝতে পারা। এজন্য কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র (টিটিসি) এবং বিভিন্ন বেসরকারি প্রশিক্ষণ কেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ করা যেতে পারে। এসবের ফলে বিদেশে নতুন কর্ম পরিবেশ ও সংস্কৃতির সাথে খাপ খাওয়াতে সুবিধা হবে।
- মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে গৃহশ্রমিক পেশায় কাজ করতে যাওয়া অভিবাসীদের তাদের নিয়োগকর্তার বাড়িতেই থ াকা-খাওয়ার ব্যবস্থা করা হয়। নতুন দেশে নতুন পরিবেশে খাওয়ার সমস্যা হতে পারে। সেখানে খাবার খেতে অসুবিধা হলে তারা নিয়োগ কর্তাকে জানিয়ে নিজেরাই রান্না করে খাওয়ার ব্যবস্থা করতে পারেন।
- শারীরিক কোনো সমস্যা বা রোগ হলে নিয়োগকর্তাকে বলে চিকিৎসা সেবা নিতে হবে।
- মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোয় দিনের বেলা প্রচণ্ড গরম থাকে, আবার রাতে শীত পড়ে। এই আবহাওয়ার সাথে খাপ খাওয়ানোর জন্য আগে থেকে প্রস্তুতি নিয়ে যেতে হবে।
- কাজের ক্ষেত্রে কোনো মানসিক চাপ অনুভব করলে প্রয়োজনে নিয়োগকর্তার সাথে আলোচনা করে কাজের সময় ও ধরন ভাগ করে নিয়ে কীভাবে সহজে কাজগুলো সমাধান করা যায়, তার ব্যবস্থা করার কৌশল রপ্ত করতে হবে।
- পরিবারের জন্য মন খারাপ হলে বা মানসিকভাবে ভালো থাকার জন্য বিদেশ থেকে পরিবারের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখতে হবে। এর ফলে প্রিয়জনদের সাথে আলাপ-অলোচনা মানসিকভাবে অনেক স্বস্তি এনে দেবে। সুযোগ থাকলে মোবাইলে ইন্টারনেট সংযোগের মাধ্যমে ভিডিওকল করে পরিবারের সকলের সাথে কথা বলে নিজের মনকে হালকা করার ব্যবস্থা করা যেতে পারে।
- অভিবাসীরা বিদেশে কাজের ফাঁকে কতগুলো বিষয় নিয়মিত চর্চা করলে তাদের শারীরিক ও মানসিক চাপ কিছুটা কমতে সহায়তা করবে, যেমন: নিয়মিত ব্যায়াম করা, নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাতে যাওয়া, নিজের শরীরের যত্ন নেওয়া এবং পুষ্টিকর খাবার খাওয়া। এতে করে শরীর ও মন ভালো থাকবে। এর ফলে যে কোনো চাপ মোকাবেলা করার শক্তি ও সাহস তৈরি হবে।
- সর্বোপরি যে কাজে গিয়েছেন, কেন গিয়েছেন, তার উদ্দেশ্য নিজের কাছে বার বার পরিষ্কার করার মাধ্যমে পরিবারের ও নিজের উন্নত ভবিষ্যতের কথা বিবেচনা করে প্রবাস জীবনের এসব সংকট কাটিয়ে ওঠার চেষ্টা চালিয়ে যেতে হবে।

গ. সংকট মোকাবেলায় বাইরের প্রতিষ্ঠানগুলোর সাথে যোগাযোগ-পদ্ধতি

প্রবাসে সংকটকালে অভিবাসী কর্মীরা নিচের জায়গাগুলোতে অভিযোগ করতে পারেন–

- **দূতাবাসে অভিযোগ:** বিদেশে অবস্থান করার সময় প্রয়োজনীয় কাগজপত্রসহ দূতাবাস অথবা লেবার উইং-এ লিখিত আকারে অভিযোগ পাঠাতে পারেন। কর্মী নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলো অনুসরণ করে সংকট কালেঅভিযোগ করতে পারেন:
- বিভিন্ন দেশে অবস্থিত বাংলাদেশ দূতাবাস বা শ্রম কল্যাণ উইং-এ যোগাযোগ করা।
- শ্রম কল্যাণ শাখায় যাওয়ার আগে ফোনে যোগাযোগ করে নেওয়া এবং সমস্যা ফোনেও জানাতে পারেন।
- প্রাসঙ্গিক নথি/দলিল/কাগজপত্র যেমন চুক্তিনামা, পাসপোর্ট, ভিসা এবং প্রয়োজনীয় প্রমাণাদি সঙ্গে নিয়ে যাওয়া, যা তার সাথে হওয়া অন্যায় প্রমাণ করতে পারে।
- শ্রম কল্যাণ শাখা-র কর্মকর্তারা অভিবাসীর অভিযোগ নিষ্পত্তির জন্য সর্বোত্তম পদক্ষেপ গ্রহণ করবেন এবং করণীয় বিষয়ে প্রয়োজনীয় পরামর্শ প্রদান করবেন।
- সংকট মোকাবেলায় অভিবাসী কর্মী স্থানীয় পুলিশের কাছে অভিযোগ করতে পারেন। সে ক্ষেত্রে তাকে নিকটবর্তী কোনো পুলিশ স্টেশনে গিয়ে উপযুক্ত প্রমাণাদিসহ অভিযুক্ত ব্যক্তির বিরুদ্ধে অভিযোগ দায়ের করতে হবে।

- বিএমইটি-তে অভিযোগ: সাধারণত, বিএমইটি অভিবাসী কর্মীদের সাথে হওয়া প্রতারণা, চুক্তি লঙ্ঘন, চুক্তির রদ-বদল, বেতন অনিয়মিত বা না দেওয়া, কাজের সময় দীর্ঘ করা, অর্থ জমা দেওয়ার পরও রিক্রুটিং এজেন্সি কর্মীকে বিদেশে না পাঠানো, নিয়োগ প্রক্রিয়ায় অস্বচ্ছতা ইত্যাদি সম্পর্কিত অভিযোগ গ্রহণ করতে পারে। সরাসরি বা অনলাইন পদ্ধতির মাধ্যমে অভিযোগ দাখিল করা যায়।
- http://www.bmet.gov.bd/-এই লিঙ্কের মাধ্যমে অনলাইনে অভিযোগ দাখিল করতে হবে।
- যথাযথভাবে ফরম পূরণ করতে হবে। অবশ্যই মনে রাখবেন যে (*) চিহ্নের ঘরগুলো পূরণ করা বাধ্যতামূলক। প্রয়োজনীয় তথ্য, যেমন: নাম, ঠিকানা, মোবাইল বা ফোন নম্বর, পাসপোর্ট নম্বর এবং অভিযোগের ধরন পূরণ করতে হবে।
- অনলাইন ফরম পূরণ শেষে, অভিযোগ প্রমাণের জন্য প্রাসঙ্গিক নথি/দলিল/কাগজপত্র স্ক্যান করে আপলোড করতে হবে। ফাইলের আকার ১০ মেগাবাইটের (এমবি) কম হতে হবে (ফাইল অডিও, ভিডিও, অথবা কাগজের নথি যাই হোক) ।
- ফরমটি পূরণ করা সম্পন্ন হয়ে গেলে সাবমিট করতে হবে। সাবমিট করার পর আপনি একটি ট্র্যাকিং নম্বর পাবেন। এই ট্র্যাকিং নম্বরটি সংরক্ষণ করতে হবে। কারণ এই ট্র্যাকিং নম্বরটি ব্যবহার করে আপনি পরবর্তিতে আপনার অভিযোগের অগ্রগতি জানতে পারবেন।
- বিএমইটিতে অভিবাসী বিদেশ থেকে তার আত্বত্মীয় বা পরিবারের সদ্যদের মাধ্যমে অভিযোগ করতে পারবেন। এর জন্য যা লাগবে তা হলো–
- আবেদন ফর্মের কপি/সাদা কাগজে লিখিত দরখাস্ত
- পাসপোর্টের কপি
- ভিসা/এনওসি/স্মার্ট কার্ডের কপি
- যে কোনো নথি/প্রমাণ, যা অভিযোগ প্রমাণ করতে পারে (যেমন: অর্থ প্রদানের রশিদ, চুক্তিনামা, ছবি ইত্যাদি)

অনুরূপভাবে জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস (ডিইএমও), ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড, বাংলাদেশ ওভারসিজ এমপ্লয়মেন্ট অ্যান্ড সার্ভিসেস লিমিটেড (বোয়েসেল), ফৌজদারি আদালত, এনজিও এবং অভিযোগ প্রতিকার ব্যবস্থা (জিআরএস)-এ অভিবাসী দেশে অবস্থানরত পরিবার এবং আত্মীয় স্বজনের মাধ্যমে অভিযোগ দায়ের করতে পারবে।

ঘ. গন্তব্য দেশের শ্রম আদালত এবং সেখানে যোগাযোগ ও অভিযোগ করার পদ্ধতি:

১. সংযুক্ত আরব আমিরাতের শ্রম আদালতে মামলা করার ক্ষেত্রে–

- কল সেন্টার-এ ৯০১ নাম্বারে ডায়াল করা যেতে পারে;
- ইমেল (সধরষ@ফঁনধরড়ষরপব.মড়া.ধব) করা যেতে পারে;
- ওয়েবসাইটে লাইভ চ্যাট করে অথবা অ্যাপ্লিকেশন করা যেতে পারে;
- পি.ও. বক্স ১৪৯৩ দুবাই, সংযুক্ত আরব আমিরাত-এ লিখিত অভিযোগ করা যেতে পারে।

২. সংযুক্ত সৌদি আরব শ্রম আদালতে মামলা করার ক্ষেত্রে–

অভিযোগের অনলাইন নিবন্ধন: ি্িি.সধফধফ.মড়া.রহ-এ অভিযোগ দায়ের করতে হবে। এই ধরনের অভিযোগ নথিভুক্ত করার জন্য প্রয়োজনীয় গুরুত্বপূর্ণ তথ্য/নথি, পাসপোর্ট/ইকামা কপি, ভিসা পেজ কপি, এবং স্পনসরের নাম, ঠিকানা এবং মোবাইল নম্বর প্রয়োজন হবে।

৩. কাতারের শ্রম আদালতে মামলা করার ক্ষেত্রে–

- মন্ত্রণালয়ের ওয়েবসাইটে ফর্মের মাধ্যমে শ্রম মন্ত্রণালয়ের ওয়েবসাইটে অভিযোগ পাতায় যেতে হবে;
- 'পরামর্শ' বা 'কোয়েরি' হিসাবে টাইপটি বেছে নিন;
- আপনার নাম, ই-মেইল, ফোন নম্বর এবং কাতার আইডি নম্বর লিখুন;
- বর্ণনা বক্সে আপনার অভিযোগের বিশদ বিবরণ দিন;
- 'জমা দিন'-এ ক্লিক করুন।

৪. বাহরাইনের শ্রম আদালতে মামলা করার পদ্ধতি–

- খগজঅ প্রবাসী পরিষেবা এবং সুরক্ষা কেন্দ্রে যান;
- অভিযোগ ইউনিট কাউন্টারে অভিযোগপত্রটি প্রসেস করুন;
- প্রয়োজনীয় কাগজপত্রসহ আপনার চিঠি জমা দিন;
- খগজঅ আপনার অভিযোগ/অভিযোগের সমাধান করায় পরবর্তী নির্দেশাবলির জন্য অপেক্ষা করুন।

৫. কাতারের শ্রম আদালতে মামলা করার জন্য–

- অভিযোগ ফর্মটি পূরণ করতে এবং প্রয়োজনীয় সমস্ত নথি এবং তথ্য জমা দিতে শ্রম ও সামাজিক উন্নয়ন মন্ত্রণালয়ে যান;
- সমস্ত প্রয়োজনীয় নথি এবং তথ্য সম্পূর্ণ হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করুন;
- যদি জমা দেওয়া নথি এবং তথ্য অসম্পূর্ণ থাকে, আবেদনকারীকে টেলিফোনের মাধ্যমে সেগুলো সম্পূর্ণ করার জন্য অবহিত করা হবে।

অধিবেশন-২১ : কর্মক্ষেত্রে বিরোধ নিষ্পত্তি ব্যবস্থাপনা

ক. কর্মক্ষেত্রের বিরোধ কী? কী কারণে বিরোধ হতে পারে?

কর্মক্ষেত্রে দ্বন্দ্ব দেখা দেয় তখনই যখন অপরপক্ষের স্বার্থ, ব্যক্তিত্ব, বিশ্বাস, মতামত, চিন্তা প্রক্রিয়া, মনোভাব, আগ্রহ, চাহিদার কারণে কর্মীদের মধ্যে মতানৈক্য হয় এবং যখন এর কারণে একে অপরের সাথে মানিয়ে নিতে পারে না। যখন বিভিন্ন জন বিভিন্ন ভাবে বিষয়গুলো উপলব্ধি করে বা ব্যখ্যা করে এবং মধ্যম পথ খুঁজে পায় না, তখন একটি দ্বন্দ্ব বা বিরোধ শুরু হয়।

একটি কর্মক্ষেত্রে যখন বিভিন্ন পরিবেশ থেকে আসা বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গির মানুষ একসাথে কাজ করে, তখনো বিভিন্ন কারণেই কর্মক্ষেত্রে কর্মী সাথে কর্মীর, মালিকের সাথে কর্মীর বিরোধ সৃষ্টি হতে পারে। এবং একারণে কর্মক্ষেত্রে বিরোধকে একটি স্বাভাবিক বিষয় হিসেবে ধরা যেতে পারে।

গৃহকর্মী পেশার ক্ষেত্রে কর্মক্ষেত্রের বিরোধ সৃষ্টি হয় নিয়োগকর্তার সাথে কর্মীর চাকরি-সংক্রান্ত নিয়ম-নীতি বিষয়ে বিরোধকে কেন্দ্র করে। গৃহকর্মী পেশায় সাধারণত কর্মক্ষেত্রে দুই ধরনের বিরোধ দেখা যায়:

- কাজের সাথে সরাসরি সম্পর্কিত নিয়ম-নীতি অথবা চুক্তি-বিরোধী কোনো বিষয়ে হয়ে থাকে। যেমন নিয়োগকারী ও কর্মীর মধ্যে চুক্তি অনুসারে কর্মীর বেতন প্রতিমাসে দেওয়ার কথা বা কর্মীর খাদ্যাভাস অনুযায়ী খাদ্য সরবরাহ করার বিষয়টি যদিনিয়োগকারী না মানেন। কিংবা চুক্তি অনুযায়ী কর্মীর যা দায়িত্ব, তা তিনি সঠিকভাবে পালন না করেন। তখনই দেখা যায় যে উভয়ের মধ্যে বিরোধের সৃষ্টি হয়।
- অন্যটি ব্যক্তিগত পর্যায়ের বিরোধ যা কর্মক্ষেত্রে নিয়োগকারীর সাথে কোনো বিষয়ে মতবিরোধ অথবা অপ্রীতিকর কোনো ঘটনার জন্য হয়ে থাকে। যেমন: নিয়োগকারীর নির্দেশ অমান্য করা, অথবা নিয়োগকারী কর্তৃক অতিরিক্ত কাজের চাপ দেওয়া অথবা দেশে পরিবারের সাথে যোগাযোগ করতে না দেওয়া।

অল্প কথায় বলতে গেলে সাধারণত যে সকল কারণে গৃহকর্মী পেশায় এ-ধরনের বিরোধ সৃষ্টি হয় তা হলো:

- স্থানীয় ভাষা না জানা,
- কাজ সম্পর্কে ধারণা না থাকা বা দক্ষতার অভাব,
- নিয়মিত বেতন না দেওয়া,
- পরিবারের সাথে যোগাযোগ করতে না দেওয়া,
- কর্মীর খাদ্যাভাস অনুযায়ী খাবার খেতে না দেওয়া,
- বিশ্রামের জন্য পর্যাপ্ত সময় না দেওয়া,
- অতিরিক্ত কাজের চাপ,
- প্রয়োজনীয় চিকিৎসাসেবা না পাওয়া,
- অনৈতিক অথবা আপত্তিকর কোনো কাজের জন্য সম্মত না হওয়া,
- নির্দেশনা না বুঝতে পারা অথবা না মানা,
- যথাযথ কারণ ছাড়া যেকোনো বিষয়ে নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া দেখানো।

খ. বিরোধ নিষ্পত্তির প্রক্রিয়া এবং ব্যবস্থাপনা

বিরোধ নিষ্পত্তির জন্য নিম্নোক্ত বিষয়গুলো অনুসরণ করা যেতে পারে:

- নিয়োগকারী পরিবারের প্রধানের সাথে অথবা পরিবারের গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তির সাথে বিরোধের বিষয়ে কথা বলা যেতে পারে;
- বিরোধের সঠিক কারণ খুজেঁ বের করা এবং সে অনুযায়ী ব্যবস্থা গ্রহণ করা;
- যখন নিয়োগকারী কোনো নির্দেশনা প্রদান করবে, তখন তা মনযোগ দিয়ে শোনা, বুঝতে না পারলে পুনরায় জানতে চাওয়া;
- বিরোধ হওয়ার কারণ চুক্তির যে শর্তগুলো না মানা অথবা চুক্তির বাইরে কোনো বিষয় আছে কিনা তা চিহ্নিত করা, যাতে করে যখন বিরোধ নিষ্পত্তির জন্য সহায়তা গ্রহণ করা হবে, তখন যাতে বিরোধের কারণগুলো সঠিকভাবে জানানো যায়;
- কী কী কারণে বিরোধ তৈরি হচ্ছে, তা চিহ্নিত করে সে-সকল কার্যক্রম এড়িয়ে যাওয়া এবং যাতে বিরোধ না হয় সেজন্য পরিকল্পনা করা।

গ. বিরোধ নিষ্পত্তিতে কর্মী, নিয়োগকর্তা ও এজেন্সির ভূমিকা

কর্মক্ষেত্রে বিরোধ নিষ্পত্তির জন্য কর্মী, নিয়োগকর্তা ও এজেন্সির সুনির্দিষ্ট ভূমিকা রয়েছে। নিচে কে কী ধরনের ভূমিকা পালন করবে, তা উল্লেখ করা হলো:

- কর্মীর ভূমিকা:
- কর্মীকে তাঁর কাজ যথাযথ দায়িত্ব সহকারে এবং দক্ষতার সাথে পালন করতে হবে।
- বিরোধ হতে পারে, এমন কাজ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।
- নির্দেশনা মেনে চলতে হবে।
- ওই পরিবারের একজন সদস্য হিসাবে নিজেকে মনে করে পরিবারের সকল নিয়ম-নীতি মেনে চলতে হবে।
- দৈনন্দিন কাজের রুটিন অনুযায়ী যথাসময়ে কাজ শেষ করতে হবে।
- যদি কারো সম্পর্কে কোনো ধরনের অভিযোগ থাকে, তাহলে পরিবারের প্রধান অথবা গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তির সাথে শেয়ার করতে হবে এবং তাঁর মধ্যস্থতায় সমাধান করতে হবে।
- যদি একান্তই বিরোধ নিষ্পত্তি করা সম্ভব না হয়, সেক্ষেত্রে এজেন্সির সাথে যোগাযোগ করতে হবে।
- যদি এজেন্সি কোনো ধরনের সমাধান করতে না পারে, সেক্ষেত্রে দেশে পরিবারের সাথে অথবা বিদেশে অবস্থিত বাংলাদেশ দূতাবাস অথবা বাংলাদেশ মিশনে যোগাযোগ করতে হবে।
- এছাড়াও কর্মী বিদেশে অবস্থানকালীন দেশে অভিবাসন নিয়ে কাজ করে, এমন এনজিও-র সাথে যোগাযোগ করতে পারবে।
- নিয়োগকারীর ভূমিকা:
- চুক্তিপত্র অনুযায়ী নিয়োগকারী কর্তৃক প্রদানকৃত সকল সুযোগ-সুবিধা প্রদান করবে।
- কর্মীর দক্ষতা উন্নয়নে সহায়তা করবে।
- কর্মীর ওপর যাতে অধিক কাজের চাপ না পড়ে, তা খেয়াল করবে।
- কোনো বিরোধ সৃষ্টি হলে প্রাথমিক পর্যায়ে নিয়োগকারী ও কর্মী নিজেরাই তা নিষ্পত্তি করার চেষ্টা করবে।
- যদি নিজেরা নিষ্পত্তি করতে না পারে, সেক্ষেত্রে নিয়োগকারী এজেন্সির সাথে যোগাযোগ করবে এবং কর্মী বদলে নিতে পারবে।

- এজেন্সির ভূমিকা:
- নিয়মিত কর্মীর খোঁজ-খবর রাখবে।
- কর্মীর সুবিধা-অসুবিধা সম্পর্কে খবর নেবে।
- চুক্তি অনুযায়ী কর্মী তাঁর প্রাপ্য পাচ্ছে কিনা এবং কর্মী তাঁর দায়িত্ব পালন করছে কিনা, তা জানবে।
- যদি কর্মী ও নিয়োগকারী চুক্তি অনুযায়ী শর্ত না মানে, সেক্ষেত্রে উভয়ের সাথে কথা বলা এবং কোনো ধরনের বিরোধ সৃষ্টির আগেই তা সমাধান করা।
- যদি কোনো কারণে বিরোধ আলোচনায় সমাধান না হয়, সেক্ষেত্রে আইনিভাবে সমাধানের পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে।

অধিবেশন-২২ : পেশাদারী মনোভাবের উন্নয়ন

ক. পেশাদারিত্ব বলতে কী বোঝায়?

পেশাদারিত্ব হচ্ছে একটি দক্ষতা যা মানুষকে দায়িত্বশীল ব্যক্তিত্বের অধিকারী হিসেবে গড়ে তোলে। প্রাতিষ্ঠানিক জ্ঞানের পাশাপাশি পেশাগত জ্ঞান থাকলে দ্রুত উন্নতি করা যায়। যে পেশায় কাজ করছেন, সেই পেশা সম্পর্কে পর্যাপ্ত জ্ঞান থাকাকেই পেশাগত জ্ঞান বলা হয়। সততা এবং দায়িত্ব পেশাদারিত্বের উপাদান, যা একজন ব্যক্তিকে তার কর্মক্ষেত্রে সফল করে তোলে।

খ. একজন পেশাদার অভিবাসী কর্মী হতে কী কী দক্ষতা ও গুণাবলী প্রয়োজন হয়?

পেশাদার গৃহকর্মীর মাঝে কতগুলো দক্ষতা ও গুণাবলী অবশ্যই থাকতে হবে, যেমন–

- তার মধ্যে অবশ্যই পেশাদারিত্বের সীমারেখা থাকতে হবে। এর জন্য তাকে গৃহকর্মী পেশায় কাজের সীমারেখা বুঝতে হবে; কী কী করতে পারবেন এবং কী কী করতে পারবেন না, তা নিশ্চিত হতে হবে; বুঝতে হবে যে যাদের জন্য কাজ করবেন তাদের সাথে সম্পর্কটি পেশাগত, ব্যক্তিগত নয়। প্রয়োজনে এটি গৃহকর্তা/গৃহকত্রীকে বিনয়ের সাথে বুঝিয়ে দিতে হবে।
- সেবা গ্রহীতার সাথে পেশাগত সম্পর্ক স্থাপন করতে হবে। সেবা গ্রহীতার সাথে অতি চমৎকার সম্পর্ক করতে হবে। এখানে পেশাগত প্রতিশ্রুতি থাকতে হবে, স্পষ্ট করে যোগাযোগ করতে হবে বা কথা বলতে হবে। মন খুলে কথা বলতে হবে। সম্পর্কে মাধুর্য থাকাটাও গুরুত্বপূর্ণ, যাতে কাজের ক্ষেত্রটি হয়ে ওঠে সহযোগিতাপূর্ণ এবং পারস্পরিক শ্রদ্ধাশীল।
- পেশাগত ক্ষেত্রে দায়িত্বশীলতা সবচেয়ে বড় বিষয়। দায়িত্বশীলতার প্রথম ধাপটি হলো নিজের কাজটি বুঝে নেওয়া। নিয়োগকর্তা প্রথমেই কাজ বুঝিয়ে দেবেন। কিছু কাজ আছে যেগুলো প্রতিদিন করতে হবে। কিছু কাজ আছে যেগুলো প্রতি সপ্তাহে করতে হবে, কিছু কাজ আছে যেগুলো প্রতি মাসে করতে হবে। কর্মীকে তালিকা অনুযায়ী সবকাজ একশতভাগ সঠিকভাবে করতে হবে। তবে প্রয়োজনে অতিরিক্ত কাজও করতে হবে।
- কাজের প্রতি সন্তুষ্টি থাকতে হবে। কাজের সন্তুষ্টি নির্ভর করে নিয়োগকর্তা ও কর্মী পারস্পরিক সহযোগিতার ওপর। একে অপরের প্রতি সম্মান প্রদর্শন, সহমর্মিতা, সহযোগিতা গুরুত্বপূর্ণ। অন্যভাবে কর্মীর প্রাপ্য বেতন, ভাতা ও সুবিধাদিও অবশ্যই গুরুত্বপূর্ণ। অনেক কিছু নির্ভর করে গৃহকর্তার সাথে সম্পর্কের ওপর এবং সেটার জন্যই প্রয়োজন পেশাগত দক্ষতা।
- সমস্যা মোকাবেলা করার দক্ষতা থাকতে হবে। কর্মক্ষেত্রে অন্য সহকর্মীদের সাথে, এমনকী নিয়োগকারী এজেন্সির সাথেও সমস্যা হতে পারে। পেশাদার হিসেবে এসব সমস্যার সমাধানে আপনারও দায়িত্ব আছে। যদি এমন সমস্যা সমাধানে কেউ উদ্যোগ নেন, তবে তাকে সহযোগিতা করতে হবে। যে কোনো বিষয়ে সরাসরি কথা বলতে হবে, এতে করে অনেক সমস্যারই সমাধান হয়ে যাবে।

গ. কীভাবে প্রতিনিয়ত পেশাদারিত্বের আরো উন্নয়ন করা যায়?

অনেক সময় ভুল ধারণা থাকে যে পেশাদার মানে শুধু সমাজের উচ্চপদে আসীনদের কথা বলা হয়। বাস্তবিক অর্থে যে কোনো কর্মে নিয়োজিত ব্যক্তির সাথেই পেশাদারিত্বের সম্পর্ক রয়েছে। অভিবাসী কর্মীদের ক্ষেত্রেও এটি অবশ্যই প্রযোজ্য। মনে রাখা প্রয়োজন, একজন অভিবাসী কর্মী যত বেশি পেশাদারী মনোভাব দেখাতে পারবে, তার উন্নয়ন ততো বেশি সম্ভব। আবার একই সাথে মনে রাখতে হবে, কিছু কিছু পেশা আছে যার সাথে দায়িত্বশীলতার ব্যাপক সম্পর্ক রয়েছে। এগুলোর মধ্যে গৃহকর্মী পেশা অবশ্যই অন্যতম। একজন কর্মী যে কাজ করছে, তাকে সবসময় দেখতে হবে যে এতে করে নিজের ভবিষ্যৎ ও উন্নয়ন দেখতে পাচ্ছেন

কিনা। একজন কর্মী যতদিন সফলতার সাথে কাজ করবেন, তাতে করে শুধু তার অর্থনৈতিক লাভ নয়, সাথে অর্জন হচ্ছে দক্ষতা ও অভিজ্ঞতা। একজন পেশাদার কর্মী সবসময় এ বিষয়টি মাথায় রাখেন এবং এর মধ্যে ভবিষ্যৎ সম্ভাবনা খুঁজে পান। কারণ এর ফলে তার ভবিষ্যৎ আরো উন্নত হবে, যার মাধ্যমে তার স্বপ্ন পূরণ হবে।

উপকরণ সংযুক্তি

গল্প-৪

পেশাদারী মনোভাবের উন্নয়ন

জেসমিন আক্তার বিদেশে কাজের জন্য যায়। সে খুব কর্মঠ এক নারী। তার কাজ-কর্ম খুবই পরিচ্ছন্ন। প্রতিদিন নিয়ম করে সঠিক সময়ে কাজ সম্পন্ন করে। মালিকের ছেলে-মেয়েদের সে নিজ দায়িত্বে দেখ-ভাল করতো। আবার সে নিয়ম করে নিজের যত্ন নিত। এভাবে দায়িত্ব সহকারে কাজ করার জন্য মালিক তার প্রতি খুবই খুশি ছিল। তাকে অনেক আদর-যত্ন করতো।

অন্যদিকে একই বাসায় ভিন্ন একটি দেশ থেকে আরও একজন গৃহকর্মী কাজ করতো। সে খুবই ফাঁকিবাজ ছিল। ঠিকমতো কাজ করতো না। মিথ্যা অজুহাত দেখিয়ে কাজ বন্ধ রাখতো। জিনিসপত্র নষ্ট করতো। মালিক তার ওপর অনেক অসন্তুষ্ট ছিল। তাকে অনেক গালি- গালাজ করতো এবং জেসমিনের উদহারণ দিয়ে বলতো যে, "জেসমিন কত দায়িত্বশীল গৃহকর্মী। সে তার নিজ পেশায় কাজ দায়িত্ব সহকারে করে, কিন্তু তুমি ঠিকভাবে কাজ কর না। তোমার দেশের মানুষ নিশ্চই ভালো না। তারা তাদের পেশার দায়িত্ব বোঝে না। তাই তুমিও তোমার কাজের দায়িত্ব বোঝ না।" এক পর্যায়ে সেই মালিক ওই গৃহকর্মীকে কাজ থেকে বাদ দিয়ে দেয়। এবং জেসমিনকে বলে, " তুমি তোমার দেশ থেকে তোমার মতো দায়িত্বশীল আর একজন গৃহকর্মী এনে দাও।"

অধিবেশন-২৩ : যোগাযোগ দক্ষতা অর্জন

ক. কার্যকরী যোগাযোগ দক্ষতা কী?

কার্যকর যোগাযোগ হলো ধারণা, চিন্তা-ভাবনা, মতামত, জ্ঞান এবং তথ্য আদান-প্রদানের প্রক্রিয়া, যাতে বার্তাটির উদ্দেশ্যে স্পষ্ট এবং গ্রহণযোগ্য হয়। এর ফলে যখন কার্যকরভাবে যোগাযোগ করা হবে, প্রেরক এবং গ্রহণকারী উভয়ই সন্তুষ্ট বোধ করেন এবং তাদের যোগাযোগের মাঝখানে যাতে করে কোনো বাধা না থাকে।

মৌখিক এবং অ-মৌখিক, লিখিত, চাক্ষুষ এবং শুনতে পারাসহ যোগাযোগ অনেকভাবে হয়ে থাকে। এটি ব্যক্তিগতভাবে, ইন্টারনেটে (ফোরাম, সোশ্যাল মিডিয়া এবং ওয়েবসাইটে), ফোনে (অ্যাপ, কল এবং ভিডিও-র মাধ্যমে) বা ই-মেইলের মাধ্যমে হতে পারে। যোগাযোগ কার্যকর হওয়ার জন্য অবশ্যই স্পষ্ট, সঠিক, সম্পূর্ণ, সংক্ষিপ্ত এবং সহানুভূতিশীল হতে হবে। আমরা এগুলোকে যোগাযোগের ৫-সি হিসাবে বিবেচনা করি, যদিও বিষয়টি কাকে জিজ্ঞাসা করছেন তার ওপর নির্ভর করে এগুলো পরিবর্তিত হতে পারে।

কার্যকরী যোগাযোগ দক্ষতা যে-কোনো অভিবাসীর জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। মনের ভাব ভালোভাবে প্রকাশ করাই হলো সঠিক যোগাযোগ বা কার্যকরী যোগাযোগ। মনের ভাব প্রকাশ করার অর্থ হলো কোনো বিষয়ে নিজের মতামত আছে কিনা, তা প্রকাশ করতে পারা। একই সাথে মনে রাখতে হবে যে শুধু নিজের মনের ভাব প্রকাশ করলেই চলবে না, অন্যের কথাও সমান গুরুত্ব দিয়ে শুনতে বা বুঝতে হবে। কার্যকরী যোগাযোগ মানেই হলো দ্বি-পাক্ষিক যোগাযোগ। অভিবাসী কর্মীদের প্রবাসে ভিনদেশিদের সাথে যোগাযোগ করতে হয়, নারী অভিবাসী কর্মী বা পুরুষ কর্মীদের ক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো তার নিয়োগকর্তাদের সাথে সঠিকভাবে যোগাযোগ করতে পারা– যা শুধু ভাষা দিয়ে নয়, শারীরিক (হড়হ-াবৎনধষ) ভাষার মাধ্যমেও হয়ে থাকে। শুধু তাই নয়, অভিবাসী কর্মীদের তার নিয়োগকারী ছাড়াও আরো অনেক পক্ষের সাথেই সবসময় যোগাযোগ করতে হয়, যার সাফল্য নির্ভর করে কার্যকরী যোগাযোগের ওপর।

খ. প্রবাসে নিয়োগকর্তাসহ অন্যান্যদের সাথে কার্যকরী যোগাযোগ স্থাপন দক্ষতা কীভাবে অর্জন করতে হবে

প্রবাস জীবন সফলভাবে অতিক্রম করতে হলে একজন অভিবাসী কর্মীকে তার নিয়োগকর্তাসহ অন্যদের সাথে কার্যকরী যোগাযোগ স্থাপন দক্ষতা অর্জন করতে হবে। এই দক্ষতা অর্জন করার জন্য অভিবাসী কর্মীকে তার কর্মক্ষেত্রে কতগুলো বিষয়ের প্রতি মনোযোগ দিতে হবে। যেমন–

- এর জন্য প্রয়োজন নিয়োগকর্তা এবং অন্যদের সাথে একটি সুন্দর সম্পর্ক গড়ে তোলা। সেই সাথে নিজের কাজের প্রতি দায়িত্বশীল থেকে নিষ্ঠার সাথে কাজটি সম্পন্ন করা। এতে করে সেবাদানকারী ও সেবাগ্রহণকারী উভযের মাঝে কাজের মধ্যদিয়ে একটি সুসম্পর্ক তৈরি হবে। এর ফলে অভিবাসী কর্মী তার নানা সমস্যার কথা সহজে তার নিয়োগকর্তা সাথে আলোচনা করতে পারবে।
- নিয়োগকর্তা কী বলছেন, তা মনযোগ দিয়ে শোনার চেষ্টা করতে হবে। তার কথার মূল্যায়ন করতে হবে এবং তাকে যথাযত সন্মান দেখাতে হবে। এতে করে সেও আপনাকে সন্মান করবে এবং মূল্যায়ন করবে। ফলে উভয়ের মাঝে একটা স্বাভাবিক সম্পর্ক তৈরি হবে, যা আপনার প্রবাস জীবনের কর্মক্ষেত্রকে সহজতর করে তুলবে।
- নিযোগকর্তার অঙ্গভঙ্গি বা শারীরিক ভাষা খেয়াল করতে হবে। হয়ত কিছু বিষয় সে মুখে বলছে না, কিন্তু তার শারীরিক ভাষায় বলছে যে বিষয়টি সে পছন্দ করছে না। তার আচরণ খেয়াল করতে হবে এবং এ থেকে বুঝে নিতে হবে সে কী চাইছে। এর ফলে আপনার প্রতি তার আস্থা তৈরি হবে এবং সে আপনার ওপর নির্ভর করতে শুরু করবে।

- স্ব-উদ্যেগী হয়ে গৃহকর্মগুলো ভালোভাবে করতে হবে। গৃহকর্মে নিজের সঠিক পারদর্শিতা প্রদর্শন করতে হবে। এতে করে নিয়োগকর্তা আপনার কাজের প্রতি সন্তুষ্ট থাকবেন এবং সহানুভুতিশীল হবেন।
- দৈনন্দিন জীবনের ছোট ছোট কাজগুলো দিয়ে তাকে প্রভাবিত করার চেষ্টা করতে হবে, যাতে করে উভয়ের মাঝে কাজকে কেন্দ্র করে একটি সু-সম্পর্ক তৈরি হয়। এটি আপনার প্রবাস জীবন আনন্দময় করে তুলবে, দেশের কথা মনে করে মন খারাপ হবে না। নিয়োগকর্তার সাথে সু-সম্পর্কের কারণে অনেক সময় তিনিই আপনাকে দেশের সাথে যোগাযোগ করার বিষয়ে সহায়তা করবেন। মন খারাপ হলে তিনি নিজেই সান্ত্বনা দেবেন এবং আপনার প্রবাস জীবনের গুরুত্ব বোঝাবেন। আর এসব সম্ভব হবে যখন আপনি তার সাথে একটি কার্যকরী যোগাযোগ স্থাপন করতে পারবেন।

গ. কার্যকরী যোগাযোগের মাধ্যম

অভিবাসন সফল হওয়ার জন্য অন্যতম জরুরি বিষয় হলো কার্যকরী যোগাযোগ ব্যবস্থা। বিদেশে থাকাকালীন পরিবারের জন্য মন খারাপ হয়, পরিবারের ভালো-মন্দ চিন্তা করে অস্থিরতা অনুভব হয়। বাব-মা-সন্তানদের জন্য দুশ্চিন্তা হয়, যা প্রবাস জীবনকে হতাশাময় করে তুলতে পারে। এক্ষেত্রে পরিবারের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রক্ষা করলে এ সমস্যাগুলো অনেকাংশে সমাধান হয়ে যাবে। এখন মোবাইল ফোন এবং ইন্টারনেটের যুগে দ্রুত এক স্থান থেকে অন্য স্থানে যোগাযোগ করা যায়। ভিডিও-কলের মাধ্যমে সরাসরি অপর পাশের ব্যক্তিকে দেখাও যায়। এর মাধ্যমে যে-কোনো পারিবারিক ও ব্যক্তিগত আলাপ ও সমস্যা ফোনের মাধ্যমে কথা বলে সহজে সমাধান করা যায়।

বিদেশে অভিবাসী শ্রমিকদেরকে কর্মক্ষেত্রে কোনো সমস্যায় পড়লে নিয়োগকর্তা, সহকর্মী, দূতাবাস, মিশন, স্থানীয় এনজিও-র সাথে যোগাযোগ করতে হবে। প্রয়োজনে তারা লেবার কোর্ট এবং গন্তব্য দেশের আইনের সহায়তা নিতে পারেন। দেশের ক্ষেত্রে বাংলাদেশের দূতাবাসে বা পরিবারের মাধ্যমে বিএমইটি-তে যোগাযোগ করার চেষ্টা করতে হবে। অভিযোগ জানানোর ঠিকানা– ড়ারলড়ম.নসবঃ.মড়া.নফ; বিদেশে অভিবাসন সংক্রান্ত যে-কোনো সমস্যার জন্য এই অভিযোগ প্রক্রিয়া প্রযোজ্য। এছাড়া বিএমইটি-তে লিখিত অভিযোগও করা যায়।

অধিবেশন-২৪ : ডিজিটাল লিটারেসি

ক.স্মার্ট ফোন ব্যবহার ও মোবাইলে আনলক পদ্ধতি

বর্তমান সময়ে টিকে থাকার জন্য প্রযুক্তির ব্যবহার শিখে তা আমাদের ব্যক্তিগত জীবনে, কর্মক্ষেত্রে এবং সামাজিক ক্ষেত্রে কাজে লাগানো হচ্ছে। বিভিন্ন ধরনের সুযোগ-সুবিধা ডিজিটাল প্ল্যাটফর্মে চলে আসার কারণে সেগুলো সঠিকভাবে এবং প্রয়োজনীয় সময়ে পেতে ডিজিটাল লিটারেসি বা স্বাক্ষরতা থাকা প্রয়োজন। এক কথায়, ডিজিটাল প্রযুক্তি কোথায়, কখন, কীভাবে ব্যবহার করব সেটা জানাই ডিজিটাল লিটারেসি বা স্বাক্ষরতা।

মধ্যপ্রাচ্যে গিয়ে কর্মীরা তাদের দেশ, পরিবার এবং আত্মীয়-স্বজনদের সাথে যোগাযোগ করার জন্য বর্তমানে জনপ্রিয় মাধ্যম হচ্ছে স্মার্ট ফোন এবং ইন্টারনেটের ব্যবহার। মূলত স্মার্ট ফোন এবং ইন্টারনেটের বিভিন্ন ব্যবহার সম্পর্কে ধারণা থাকলেই একজন বিদেশগামী কর্মীর অভিবাসী জীবনে কিছুটা হলেও আত্মবিশ্বাস থাকবে। এখানে মূলত নিম্নোক্ত বিষয়গুলো জানা একজন অভিবাসী কর্মীর জন্য খুবই জরুরি। সেগুলো হলো–

- স্মার্ট ফোন ব্যবহার ও বিভিন্ন স্মার্ট আনলক করার পদ্ধতি;
- মোবাইলে ইন্টারনেট বা ডাটা ব্যবহার;
- হোয়াটসঅ্যাপ, ইমো ও ফেসবুক ব্যবহার;
- মোবাইল ফোনে ল্যাঙ্গুয়েজ কনভার্টরের ব্যবহার;
- অনলাইন কমপ্লেইনের জন্য মোবাইল ব্যবহার ও মেসেজ লেখা শেখা।

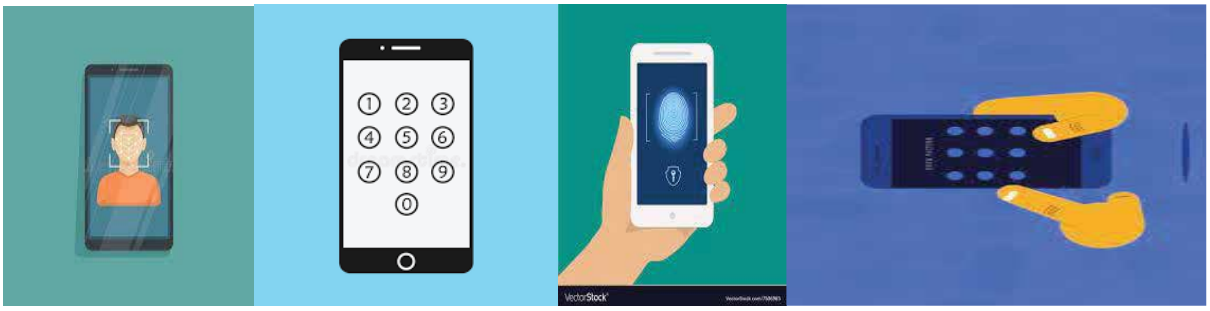
বর্তমান সময়ে সকল শ্রেণির মানুষের কাছে আমরা স্মার্ট ফোন দেখতে পাই। সকলের হাতে হাতে না থাকলেও বাড়িতে অন্তত একটি স্মার্ট ফোন আছেই। আমাদের সকালে ঘুম থেকে ওঠা থেকে শুরু করে ঘুমাতে যাওয়া পর্যন্ত এই স্মার্ট ফোনের মাধ্যমে আমরা দেশ-বিদেশ, আত্মীয়-স্বজন, প্রতিবেশীদের খবর অনায়াসেই পেয়ে যাই।

স্মার্ট ফোন টাচ স্ক্রিনের মাধ্যমে ব্যবহৃত হয়। তাই অনেকে স্মার্ট ফোনকে টাচ ফোনও বলে। স্মার্ট ফোন ব্যবহার করে ফোন করা (ভিডিও/অডিও) এবং ফোন ধরা, ছবি তোলা এবং ভিডিও করা ,গেইমস খেলা, ওয়াইফাই বা মোবাইল ডাটা ব্যবহারের মাধ্যমে ইন্টারনেট কানেক্ট করা, গুগল ম্যাপের ব্যবহার, বিভিন্ন ধরনের অ্যাপস, যেমন: হোয়াটসঅ্যাপ, ইমো, ভাইবার ইত্যাদি ব্যবহার করা যায়।

স্মার্ট ফোন আনলক করার পদ্ধতি

সাধারণত একজন স্মার্ট ফোন ব্যবহারকারী ব্যক্তির ব্যক্তিগত তথ্য সুরক্ষার নিশ্চয়তা, ব্যক্তিগত গোপনীয়তার জন্য স্মার্ট ফোনের এই লক বা আনলক অপশনটি ব্যবহৃত হয়ে থাকে। স্মার্ট ফোন চার (৪) ভাবে আনলক করা যায়, যার মাধ্যমে ফোনটি একজন ব্যবহারকারী খুব সহজেই খুলতে পারে--

- পাসওয়ার্ড এর মাধ্যমে,
- আঙ্গুলের ছাপ বা ফিঙ্গার প্রিন্টের মাধ্যমে,
- ফেসলকের মাধ্যমে,
- প্যাটার্নের মাধ্যমে।



চিত্র: ৪ ধরনের স্মার্ট ফোন আনলক পদ্ধতি

স্মার্টফোন আনলক করার জন্য ক্ষেত্রে নিচের ভিডিও লিংক ব্যবহার করা যেতে পারে–
https://www.youtube.com/watch?v=VVvJQBIL51M

যেভাবে এগুলো ফোনে সেট করতে হবে তা নিচে দেওয়া হলো–

- ফোন সেটিংস > লক স্ক্রিন অ্যান্ড সিকিউরিটি > স্ক্রিন লক > পাসওয়ার্ড/ফিনগার প্রিন্ট/ফেস লক/প্যাটার্ন
- পাসওয়ার্ডের ক্ষেত্রে সাধারণত চার (৪) ডিজিটের পাসওয়ার্ড দিতে হবে > নেক্সট অপশনে যেতে হবে;
  - প্যাটার্নের ক্ষেত্রে - নিজের ইচ্ছানুযায়ী প্যাটার্ন দিতে হবে > নেক্সট অপশনে যেতে হবে;
  - ফিঙ্গারপ্রিন্টের ক্ষেত্রে - নিজের হাতের যে কোনো দুই (২) আঙুলের ফিঙ্গারপ্রিন্ট দিতে হবে > নেক্সট অপশনে যেতে হবে;
  - ফেসলকের ক্ষেত্রে - নিজের মুখমণ্ডল ডান থেকে বায়ে এবং উপর থেকে নিচে ঘুরাতে হবে > নেক্সট অপশনে যেতে হবে।
- পুনরায় পাসওয়ার্ড/ফিঙার প্রিন্ট/ফেস লক/প্যাটার্ন দিতে হবে > কনফার্ম বাটন সিলেক্ট করতে হবে।

খ. মোবাইলে ইন্টারনেট বা ডাটার ব্যবহার

মোবাইলে ইন্টারনেট বা ডাটার ব্যবহার মোবাইলে ইন্টারনেট বা ডাটার ব্যবহার আমাদেরকে পরিবার, আত্মীয়, বন্ধু এবং প্রিয় বিনোদন বিকল্পগুলোর সাথে সংযোগ করার একটি গুরুত্বপূর্ণ উপায় হয়ে উঠেছে। মোবাইলে সাধারণত ইন্টারনেট তিন (৩) ভাবে ব্যবহার করা যায়।

- ওয়াইফাই: ওয়াইফাই বর্তমান প্রযুক্তির জনপ্রিয় উদ্ভাবন। এর মাধ্যমে স্মার্ট ফোনে মোবাইল ডাটা ছাড়াই ওয়াইফাই এরিয়ার মধ্যে থাকলে ওয়াইফাই ব্যবহার করা যায়। এটি ব্যবহারের জন্য প্রয়োজন একটি রাউটার। মূলত এই ওয়াইফাই কানেকশন এলাকার ইন্টারনেট ব্যবসায়ীরা ব্যবহারকারীর রাউটারের মাধ্যমে ইন্টারনেট সংযোগ (ওয়াইফাই সংযোগ) দিয়ে থাকে। রাউটারের নির্দিষ্ট নাম এবং পাসওয়ার্ড থাকে। নিজের ইচ্ছানুযায়ী এই নাম এবং পাসওয়ার্ড পরিবর্তন করা যেতে পারে। ওয়াইফাই এর নির্দিষ্ট দূরত্বসীমা থাকে। সেই নির্দিষ্ট সীমানার মধ্যে থাকলে ওয়াইফাই ব্যবহার করা যায়। স্মার্ট ফোনে ওয়াইফাই সংযোগ বা কানেক্ট করতে হলে–

ওয়াইফাই বাটন ক্লিক করতে হবে > রাউটারের নাম নির্বাচন (সিলেক্ট) করতে হবে > রাউটারের পাসওয়ার্ড দিতে হবে > স্মার্ট ফোনে ওয়াইফাই কানেকড হয়ে যাবে।

স্মার্ট ফোনে ওয়াইফাই সংযোগ বা কানেক্ট করার বিষয়ে নিচের লিংকটি দেখা যেতে পারে– https://www.youtube.com/watch?v=_DvVrBsrpko-English

- মোবাইল ডাটা: ফোনে কথা বলতে মোবাইলে সিমের প্রয়োজন হয়। সেই সিম দিয়ে ইন্টারনেটও ব্যবহার করা যায়। বর্তমানে বিভিন্ন টেলিকম কোম্পানিগুলো ইন্টারনেটের (মোবাইল ডাটার) বিভিন্ন প্যাকেজ দিয়ে থাকে। স্মার্ট ফোনে স্ক্রিন নামালে অনেকগুলো অপশন দেখা যায়। সেখানে মোবাইল ডাটা নামে একটি অপশন আছে। সেই অপশন চালু করলে মোবাইল ডাটা অন হয়ে যায়। মোবাইলে টাকা থাকলে বা ইন্টারনেটের কোনো প্যাকেজ নেওয়া থাকলে মোবাইল ডাটা ব্যবহার করা যায়।

চিত্র: ওয়াইফাই এবং মোবাইল ডাটা

গ. হোয়াটসঅ্যাপ, ইমো এবং ফেসবুক

বর্তমানে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের সবচেয়ে ব্যবহৃত অ্যাপস হচ্ছে ইমো, হোয়াটসঅ্যাপ এবং ফেসবুক। এগুলো ব্যবহারের জন্য ওয়াইফাই অথবা মোবাইল ডাটা প্রয়োজন।

হোয়াটসঅ্যাপে মোবাইলে যে কন্টাক্ট নাম্বার সেভ করা থাকে, সেই নাম্বারে হোয়াটসঅ্যাপ অ্যাপসটি নামানো থাকলে খুব সহজেই অডিও, ভিডিও কল করা যায়, মেসেজ এবং বিভিন্ন ডকুমেন্ট, ছবি, লিংক পাঠানো যায়।

ইমো: ইমো হচ্ছে ইন্টারনেটের মাধ্যমে যোগাযোগের সবচেয়ে প্রচলিত মাধ্যম। এর মাধ্যমে বন্ধু, আত্মীয়-স্বজন এবং পরিচিত ও অপরিচিতদের সাথে খুব সহজেই অডিও বা ভিডিও কল করা যায়, মেসেজ এবং বিভিন্ন ডকুমেন্ট, ছবি, লিংক পাঠানো যায়।

স্মার্ট ফোনে হোয়াটসঅ্যাপ এবং ইমো ব্যবহারের জন্য–

- মোবাইলের প্লে স্টোরের যেতে হবে।
- হোয়াটসঅ্যাপ বা ইমো ইন্সটল করতে হবে।
- মোবাইলে হোয়াটসঅ্যাপ বা ইমো ইন্সটল হয়ে গেলে ব্যবহারকারীর ব্যক্তিগত নাম্বারের মাধ্যমে একটি অ্যাকাউন্ট খুলতে হবে।
- একাউন্ট খোলা হয়ে গেলে কনটাক্ট লিস্টে (মোবাইলের ফোনবুকে যাদের নাম্বার সেভ করা থাকে) যারা হোয়াটসঅ্যাপ বা
- ইমো ব্যবহার করে তাদের সাথে খুব সহজেই অডিও বা ভিডিও কলের মাধ্যমে যোগাযোগ করা যায়।
- স্মার্ট ফোনে হোয়াটসঅ্যাপ এবং ইমো-এর ব্যবহার জানার জন্য আমরা নিচের ভিডিও লিংক ২টি দেখতে পারি–

হোয়াটসঅ্যাপ- https://www.youtube.com/watch?v=PQAhmmm9VKo

ইমো- https://www.youtube.com/watch?v=6_hUsmNDGxs

ফেসবুক: ফেসবুক ব্যবহারের জন্য প্রথমে ফেসবুকে অ্যাকাউন্ট খুলতে হয়। মোবাইল নাম্বার বা ইমেইল আইডির মাধ্যমে ফেসবুক অ্যাকাউন্ট খোলা যায়। অ্যাকাউন্ট হয়ে গেলে নিজের নাম, বয়স, লিঙ্গ, জন্মতারিখ দিয়ে নিজের প্রোফাইল তৈরি করতে হবে। এরপর ব্যবহারকারী নিজের পছন্দ অনুযায়ী তার ফেসবুকে বন্ধু নির্বাচন করতে পারবে এবং তার বন্ধু তালিকায় (ফ্রেন্ড লিস্ট) যারা থাকবে তাদের ফেসবুকে দেওয়া ছবি, ভিডিও, বিভিন্ন তথ্য ব্যবহারকারী দেখতে পারবে এবং তার নিজস্ব মতামত সেখানে জানাতে পারবে।

চিত্র: ইমো, ফেসবুক এবং হোয়াটসঅ্যাপের আইকন

ঘ. মোবাইল ফোনে ল্যাঙ্গুয়েজ কনভার্টরের ব্যবহার

স্মার্ট ফোনে ল্যাঙ্গুয়েজ বা ভাষা খুব সহজেই কনভার্ট করা যায়। এই অপশনটি স্মার্ট ফোনের সেটিংস অপশনে গিয়ে ঠিক করতে হয়। নিচের ধাপের মাধ্যমে ফোনে ল্যাঙ্গুয়েজ কনভার্টার ব্যবহার করা যায়–

- মোবাইলের সেটিংসে যেতে হবে।
- সেটিংস থেকে ফোন সেটিংসে যেতে হবে। যেসব স্মার্ট ফোনে ফোন সেটিংস অপশন নেই, সেসব ক্ষেত্রে জেনারেল অপশনে যেতে হবে।
- ফোন সেটিংস বা জেনারেল থেকে ল্যাঙ্গুয়েজ অপশনে যেতে হবে।
- বিভিন্ন ধরনের ল্যাঙ্গুয়েজ বা ভাষার নামের তালিকা দেওয়া থাকবে।
- যেই ল্যাঙ্গুয়েজে কনভার্ট করতে চাওয়া হচ্ছে, তা সিলেক্ট করে কনফার্ম অপশন ক্লিক করলেই ল্যাঙ্গুয়েজ কনভার্ট হয়ে যাবে।

ঙ. গুগল ম্যাপের ব্যবহার ও লোকেশন শেয়ারিং পদ্ধতি

বর্তমান সময়ে গুগল ম্যাপ খুবই জনপ্রিয় একটি সাইট, যার মাধ্যমে খুব সহজেই যে কোনো রাস্তা, যে কোনো ঠিকানা খুঁজে পাওয়া যায়। গুগল ম্যাপ খুব সহজেই এনড্রোয়েট ফোনে ব্যবহার করা যায়। কোনো ঠিকানা চেনা নেই, কীভাবে যেতে হবে জানা নেই– এসব ক্ষেত্রে গুগল মাধ্যমে খুব সহজেই তা খুঁজে বের করা যায়।

- গুগল ম্যাপ ব্যবহার পদ্ধতি
- গুগল ম্যাপের ব্যবহার পদ্ধতি নিচে দেওয়া হলো:
- প্রথমে এনড্রোয়েট ফোনে থাকা গুগল ম্যাপে যেতে হবে;
- গুগল ম্যাপে গিয়ে সেখানে যে সার্চ অপশনে আছে, সেখানে যেতে হবে;
- সার্চ অপশনে গিয়ে যে ঠিকানায় যেতে হবে তা লিখতে হবে, আপনার লোকেশন আগে থেকেই সেখানে দেওয়া থাকে;
- এরপর গুগল ম্যাপ কীভাবে যেতে হবে, কত সময় লাগবে তা দেখাবে। সেখানে যাতায়াতের মাধ্যমের (হেঁটে গেলে, গাড়িতে গেলে, বাসে অথবা মোটরসাইকেলে গেলে) ওপর নির্ভর করে যেতে কত সময় লাগে তা উল্লেখ করা থাকে;
- এরপর ম্যাপের নিচে হাতের বামে 'ডিরেশনস' অপশন আছে, যার মাধ্যমে আপনি আপনার জায়গা থেকে গন্তব্যস্থানে কীভাবে যাবেন তা দেখাবে;
- আপনি ম্যাপ অনুযায়ী খুব সহজেই আপনার গন্তব্যস্থানে পৌঁছাতে পারবেন।
- গুগল ম্যাপ ব্যবহার পদ্ধতি জন্য নিচের ভিডিও লিংকটি দেখা যেতে পারে– https://www.youtube.com/watch?v=WhFcuVznfD4

- লোকেশন শেয়ারিং পদ্ধতি

আপনার অথবা আপনার আত্মীয়, বন্ধুর বর্তমান অবস্থান জানার জন্য লোকেশন শেয়ারিং অপশনটি ব্যবহার করা যায়। গুগল ম্যাপের সাহায্যে আপনার অথবা আপনার আত্মীয় বা বন্ধুর বর্তমান অবস্থান কোথায় তা খুঁজে বের করা যায়। আবার কেউ কেউ গুগল ম্যাপ লোকেশন শেয়ারিং এবং ট্র্যাকিং করে থাকে অন্যকে খোঁজার জন্য। গুগল ম্যাপে সাধারণত ডিফল্টভাবে এচঝ (Location) মোবাইল ফোনে থাকে। তবে এই লোকেশন শেয়ারিং তখনই কাজ করবে, যখন দুইজনের ফোনেই GPS থাকবে।

নিচে লোকেশন শেয়ারিং পদ্ধতি দেওয়া হলো:

- প্রথমে ফোনের লোকেশন অন করে নিয়ে গুগল ম্যাপ অ্যাপটি অন করতে হবে;
- এরপর ডান পাশের উপর থেকে আপনার ছবির উপরে (ছবি না থাকলে আপনার নামের প্রথম অক্ষর থাকবে) ক্লিক করতে হবে;
- এরপর লোকেশন শেয়ারিংয়ে ক্লিক করতে হবে;
- এরপর শেয়ার লোকেশনে ক্লিক করতে হবে;
- এরপর কত সময় ধরে আপনার লোকেশন শেয়ার হবে, তা ঠিক করে কার সাথে আপনার লোকেশন শেয়ার করবেন তার সাথে শেয়ার করে ফেলুন।
- এর মাধ্যমে দুজন দুজনের অবস্থান এবং দূরত্ব দুটোই পাওয়া যাবে।
- লোকেশন শেয়ারিং পদ্ধতি জানার জন্য নিচের ভিডিওটি দেখা যেতে পারে–

https://www.youtube.com/watch?v=02W3xDjlsJw

চ. অনলাইন কমপ্লেইনের জন্য মোবাইল ব্যবহার ও মেসেজ লেখা শেখানো

বর্তমানে অনলাইনে অভিযোগ বা কমপ্লেইন করার জন্য মোবাইল ফোন ব্যবহার করা যায়। মোবাইল ব্যবহার করে নিম্নোক্তভাবে অনলাইনে অভিযোগ করা যায়–

- প্রথমে http://ovijog.bmet.gov.bd/এই ওয়েবসাইটে ঢুকতে হবে
- সেখানে বিএমইটি অনলাইন অভিযোগ এ যেতে হবে;
- অভিযোগকারীর নাম, ঠিকানা, ফোন, পাসপোর্ট নম্বর ইত্যাদি পূরণ করতে হবে;
- যে ব্যক্তি বা যাদের মাধ্যমে প্রতারিত বা নির্যাতিত হয়েছেন, তাদের নাম, ঠিকানা, এজেন্সি হলে তার লাইসেন্স (আরএল) নাম্বার, ফোন নম্বর এবং ঠিকানা পূরণ করতে হবে;
- ভুক্তভোগী কর্মীর নাম, লিঙ্গ, ফোন নম্বর, যোগাযোগের ঠিকানা, পাসপোর্ট নং, অবস্থানরত দেশের নাম এ সকল তথ্যসমূহ দিতে হবে।
- অভিযোগের বিবরণ দিতে হবে; উপযুক্ত প্রমাণ, ওয়ার্ক পারমিট, ভিসা, এনওসি, চুক্তিপত্র, টাকার রশিদ ইত্যাদি স্ক্যান করে সংযুক্ত করতে হবে;
- সবশেষে সাবমিট (Submit) বাটনে ক্লিক করে 'অভিযোগ অনুসন্ধানের জন্য ট্রাকিং নম্বর দিতে হবে, এই ট্রাকিং নম্বর ব্যবহার করে পরবর্তীতে অভিযোগের সর্বশেষ অবস্থা জানা যাবে।

অধিবেশন -২৫ : মানবাধিকার এবং জেন্ডার

ক. মানবাধিকার কী? আন্তর্জাতিক অভিবাসন আইনে অভিবাসীর অধিকার কী?

মানবাধিকার হলো ব্যক্তি এবং গোষ্ঠীর মৌলিক স্বাধীনতা, অধিকার এবং মানবিক মর্যাদা নিশ্চিত করার আইনানুগ স্বীকৃতি। মানবাধিকার সব মানুষকে মর্যাদা, স্বাধীনতা, সমতা, ন্যায়বিচার এবং শান্তিতে বাঁচতে দেয়। বর্ণ, লিঙ্গ, ভাষা, ধর্ম, রাজনৈতিক, জাতীয় বা সামাজিক উৎপত্তি, সম্পত্তি, জন্ম বা অন্যান্য অবস্থা নির্বিশেষে সমস্ত মানুষই স্বতঃস্ফূর্ত ও সমানভাবে মানবাধিকারের অধিকারী।

অভিবাসী কর্মী হিসেবে একজন শ্রমিকের বিভিন্ন আন্তর্জাতিক চুক্তি ও আইন অনুযায়ী নিচের অধিকারগুলো পাওয়ার অধিকার আছে:

- কাজ ও বাসস্থান সম্পর্কিত তথ্য জানা,
- সহজবোধ্য চাকরির চুক্তিপত্র পাওয়া,
- শ্রমিকের যথাসময়ে পারিশ্রমিক ও প্রাপ্য অন্যান্য সুবিধা পাওয়া,
- জোরপূর্বক শ্রম থেকে নিষ্কৃতি পাওয়া,
- বৈষম্য থেকে মুক্তি,
- কাজের সময় বিশ্রাম এবং শারীরিক ও যৌন নির্যাতন থেকে মুক্তি,
- আইনগত সুবিধা পাওয়া,
- স্বাধীনভাবে চলাফেরা,
- দেশে টাকা পাঠানো,
- সভা-সমিতি করা,
- ট্রেড ইউনিয়ন করা।

খ. জেন্ডার কী? অভিবাসনের সাথে জেন্ডারের সম্পর্ক কী?

অভিবাসন এবং জেন্ডার হলো নির্দিষ্ট সময়ে একটি নির্দিষ্ট সমাজে নারী এবং পুরুষের মধ্যেকার সম্পর্ক। এই সম্পর্ক সময়ের সাথে সাথে বদলায়। জেন্ডার কেবল পরিমাপের বিষয় নয়, বরং সামাজিক সম্পর্কগুলোর একটি কাঠামো যা অভিবাসনের ধরন নির্দেশ করে। ফলে প্রথম ধাপ হলো জেন্ডার-সম্পর্ক নারী ও পুরুষ উভয়ের অভিবাসন ও স্থায়ী বসবাসে কীভাবে সহায়তা বা প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে তা বিশ্লেষণ করা। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে 'লিঙ্গ' বলতে বোঝায় সেসব শারীরিক বৈশিষ্ট্য, যা পুরুষ এবং নারীদেরকে সংজ্ঞায়িত করে। 'জেন্ডার' বলতে বোঝায় পুরুষ এবং নারীর জন্য উপযুক্ত বলে মনে করা সামাজিকভাবে নির্ধারিত ভূমিকা, আচরণ, ক্রিয়াকলাপ এবং গুণাবলি।

অভিবাসনের সাথে বিভিন্নভাবে জেন্ডার সম্পর্কযুক্ত। অভিবাসন জেন্ডার নিরপেক্ষ নয়, এক্ষেত্রে নারী ও পুরুষের ভিন্ন ভিন্ন চ্যালেঞ্জ ও পারস্পারিক সম্পর্কযুক্ত ঝুঁকি রয়েছে। কে অভিবাসন করবে এবং কেন করবে, এবং অভিবাসন চক্রের প্রতিটি ধাপে কীভাবে সিদ্ধান্ত নেওয়া হবে– তা জেন্ডার সম্পর্ক নির্ধারণ করে, একইসাথে এর সাথে সম্পর্কিত ক্ষমতা ও আচরণ যা জেন্ডারের কারণেই সমান নয়। পুরুষ এবং নারীর ক্ষেত্রে অভিবাসন প্রক্রিয়া এবং পদ্ধতি উল্লেখযোগ্যভাবে ভিন্ন। এটি অভিবাসনের সব পর্যায়ে প্রযোজ্য, যার মধ্যে আছে প্রাক-অভিবাসন, অভিবাসনের সময় এবং অভিবাসন পরবর্তী পর্যায়।

প্রাক-অভিবাসন: প্রাক-অভিবাসন পর্যায়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ প্রক্রিয়ায় পুরুষরা অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে, এমনকী নারীদের অভিবাসনের ক্ষেত্রেও তাদের ভূমিকা রয়েছে। জেন্ডার বৈষম্যের ফলে অভিবাসনের 'পুল' এবং 'পুশ'

ফ্যাক্টর, তথা যে বিষয়গুলো অভিবাসনে দেশ থেকে যাওয়ার জন্য ও অন্যদেশের প্রতি আকৃষ্ট হওয়ার ক্ষেত্রে ভূমিকা রাখে, তা জেন্ডার দিয়ে প্রভাবিত। জেন্ডার অভিবাসনের ক্ষেত্রে ব্যক্তি-পর্যায়ের সিদ্ধান্ত গ্রহণকে প্রভাবিত করে, যার মধ্যে আছে পর্যাপ্ত তথ্য পাওয়ার ওপর নির্ভর করে সিদ্ধান্ত গ্রহণ, অর্থনৈতিক ক্ষেত্রে প্রবেশাধিকার বা ক্ষমতা পাওয়া, পরিবার-পরিজন ছেড়ে বিদেশে গমন, প্রাক-গমন ট্রেনিং নেওয়া, বিদেশে চাকরির বাজারে প্রবেশের সুযোগ এবং নিয়োগকারী প্রতিষ্ঠানের সাথে বোঝাপড়া ইত্যাদি।

অভিবাসনের সময়: অভিবাসনের সময় দেশ ছেড়ে যাওয়ার পরে নারী এবং পুরুষ ভিন্ন ভিন্ন বাস্তবতার মুখোমুখি হয়। চাকরির বাজারে প্রবেশের সময় শ্রমবাজার ও চাকরির ধরনগুলোর ক্ষেত্রে নারী ও পুরুষ অভিবাসীদের মধ্যে বৈষম্য দেখা যায়। চাকরি ও মজুরির ক্ষেত্রে, মৌলিক পরিসেবা এবং অধিকারের ক্ষেত্রে, ভাষা ও সামাজিক প্রতিকূলতার কারণে ঝুঁকি এবং দক্ষতার স্বীকৃতির মতো বিষয়গুলোর পাশাপাশি ট্রানজিট বা গন্তব্যস্থলের সীমিত সুযোগ সত্ত্বেও তারা স্বাস্থ্য (যৌন এবং প্রজনন), মনস্তাত্ত্বিক, আইনি, নিরাপত্তা, আর্থিক সম্পদ এবং মানবিক সাহায্যের মতো পরিসেবাগুলোতেও প্রবেশের ক্ষেত্রে জেন্ডার-ভিত্তিক প্রতিবন্ধকতার মুখোমুখি হয়।

অভিবাসন পরবর্তী সময়: অভিবাসন প্রক্রিয়ার এই পর্যায়েও, জেন্ডার সম্পর্কিত চিরাচরিত ধারণা এবং উপলব্ধি অভিবাসীদের নিজ দেশে ফিরে পুনরেকত্রীকরণ বা রি-ইন্টিগ্রেশন প্রক্রিয়ায় বৈষম্য সৃষ্টি করে। এর ধারাবাহিক প্রভাব পড়ে অভিবাসী নারী এবং পুরষদের ক্ষমতায়নের নানা ক্ষেত্রে, যেমন– সমাজে পুনরেকত্রীকরণ, অর্থনৈতিক ক্ষেত্রে পুনরেকত্রীকরণ, নতুন কাজের সুযোগ; এছাড়াও রয়েছে বিদেশে শেখা দক্ষতা নিজ দেশে কাজে লাগানোর সুযোগের অভাব।

গ. আন্তর্জাতিক ও জাতীয় আইনে নারী অভিবাসীর অধিকার রক্ষায় কী কী বিধান আছে?

অভিবাসী হিসেবে নারীর অধিকার রক্ষা এবং কল্যাণের জন্য দেশীয় ও আন্তর্জাতিক আইন ও নীতিমালা গুলোর মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো:

- এর মধ্যে দেশে প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান নীতি, ২০১৬-এর লক্ষ্য ও মূলনীতিতে নারী অধিকার বিষয়ে বলা হয় যে–
- রাষ্ট্রের সাংবিধানিক দায়িত্ব হিসেবে নারী-পুরুষ, ধর্ম, বর্ণ, গোত্র নির্বিশেষে সব অভিবাসী কর্মীর মৌলিক মানবাধিকার ও মানবিক মর্যাদা সমুন্নত রেখে নিরাপদ শ্রম অভিবাসন নিশ্চিতকরণ;
- নীতিমালা ও কর্মসূচি গ্রহণের ক্ষেত্রে জেন্ডার-সংবেদনশীলতা (gender sensitiveness) ও নারীর বিরুদ্ধে বৈষম্য বিলোপ সংক্রান্ত জাতীয় ও আন্তর্জাতিক বিধি-বিধানের সাথে সঙ্গতি রক্ষাকরণ;
- নারী-পুরুষ, ধর্ম, বর্ণ, গোত্র নির্বিশেষে সব বাংলাদেশি কর্মীর জন্য মানসম্মত ও শোভন কাজ নিশ্চিতকরণ।
- নারীর প্রতি সব ধরনের বৈষম্য নির্মূলের জন্য কনভেনশন (CEDAW-সিডও) চুক্তি অনুসারে সিডও-কে আন্তর্জাতিক নারী অধিকার সনদ হিসাবে উল্লেখ করা হয়। ১৯৭৯ সালের ১৮ ডিসেম্বর জাতিসংঘ সিডও গ্রহণ করে। ২০১৬ সালের মধ্যে ১৮৯টি দেশ সিডও সনদ অনুমোদন করেছে। অনেক দেশে, নারী ও পুরুষের মধ্যে সমতা নিশ্চিত করার জন্য ও সংবিধানের বিধানগুলো শক্তিশালী করতে এবং নারীর মানবাধিকার রক্ষার জন্য সাংবিধানিক ভিত্তি তৈরি করতে সিডও সনদ সহায়তা করেছে। নারীদের অবস্থার উন্নয়নে, জনপ্রতিনিধি হিসাবে নারীদের সংখ্যা বৃদ্ধির লক্ষ্যে অনেক দেশ কোটা নির্ধারণ করেছে, সমানাধিকার আইন গ্রহণ করেছে এবং নারীর বিরুদ্ধে সহিংসতা রোধ ও মোকাবেলা করার জন্য নতুন আইন গ্রহণ করেছে এবং কর্ম পরিকল্পনা অনুমোদন করেছে। সারা বিশ্বজুড়ে আদালতে ক্রমাগত জেন্ডার সমতার ওপর আইন তৈরি করা হচ্ছে, যা সিডও সনদ দিয়ে নির্দেশিত হয়। সিডও সহায়ক এবং বেইজিং প্ল্যাটফর্ম ফর অভিবাসন সংক্রান্ত আইন ও নীতিমালা বিষয়ক তথ্য সহায়িকা ৪২ অ্যাকশনের স্বাক্ষরকারী দেশ হিসাবে বাংলাদেশ লিঙ্গ বৈষম্য দূর করতে ও নারীর ক্ষমতায়ন নিশ্চিত করার লক্ষ্যে অঙ্গীকার ঘোষণা করেছে। এই লক্ষ্য অর্জনে বাংলাদেশ সরকার বিভিন্ন নীতি, কর্মসূচি এবং আইনি প্রক্রিয়া গ্রহণ করেছে, যা নারীর ক্ষমতায়নে উল্লেখযোগ্য অবদান রাখছে। তা সত্ত্বেও ক্রমবর্ধমান নারী-শ্রমিক অভিবাসনের তুলনায় এটি অপর্যাপ্ত।

অধিবেশন-২৬ : নারী অভিবাসীদের চুক্তি

ক. চুক্তি কী ও কেন: চুক্তি সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা

অভিবাসী আইন ২০১৩ অনুযায়ী রিক্রুটিং এজেন্ট দ্বারা নির্বাচিত কর্মী এবং নিয়োগকারীর মধ্যে একটি চুক্তি স্বাক্ষরিত হয়, যাকে কর্মসংস্থান চুক্তি বলে। বিদেশে কাজের জন্য যাওয়ার আগে অভিবাসীর কাছে যে কাজে যাচ্ছেন, তার বৈধ এবং যথ যথ চুক্তিপত্র অবশ্যই থাকা প্রয়োজন। বিদেশ যাওয়ার আগেই নিয়োগ চুক্তি পাওয়া, তা বুঝে-শুনে স্বাক্ষর করা ও পরবর্তী সময়ে সে চুক্তিপত্রের সঠিক বাস্তবায়ন– এটা অভিবাসী কর্মীর জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। রিক্রুটিং এজেন্সির মাধ্যমে সাধারণত অধিকাংশ চুক্তি হয়, সেক্ষেত্রে একজন অভিবাসী কর্মীর নিয়োগপত্র যথাসময়ে দেওয়ার দায়-দায়িত্ব অবশ্যই সংশ্লিষ্ট রিক্রুটিং এজেন্সির এবং পরবর্তী সময়ে চাকরিক্ষেত্রে ওই চুক্তি বাস্তবায়ন না হলে তার দায়-দায়িত্বও সংশ্লিষ্ট এজেন্সির। সরকারি উদ্যোগে যে নিয়োগগুলো হয়ে থাকে, তার ক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ট সরকারি প্রতিষ্ঠান দায়বদ্ধ।

এখানে যে বিষয়টি উল্লেখ করা প্রয়োজন তাহলো, অভিবাসী কর্মীদের চুক্তি বাস্তবে রিক্রুটিং এজেন্সিগুলো যথাসময়ে প্রদান করে না। চুক্তি স্বাক্ষরের জন্য এমন একটা সময়ে তা তাদেরকে দেওয়া হয়, যখন অভিবাসী কর্মী যথাযথভাবে চুক্তির শর্তাদি বুঝতে পারে না। সাধারণত যাত্রার কয়েকদিন বা কয়েকমুহূর্ত আগেও চুক্তিটি সরবরাহ করে তাতে কর্মীদের স্বাক্ষর নিয়ে থাকে। এটাও এক ধরনের অধিকারভঙ্গের মধ্যে পড়ে। অভিবাসী কর্মীদের মনে রাখতে হবে, চুক্তি যথাযথভাবে পড়ে জেনেশুনে স্বাক্ষর করা অনেক গুরুত্বপূর্ণ। নাহলে মধ্যস্বত্ত্বভোগীরা তাদেরকে ভুল তথ্য দিতে পারে, যেটা পরবর্তী সময়ে প্রবাসে গিয়ে জানলেও অভিবাসী কর্মীর আর কিছু করার থাকে না। সুতরাং নির্ধারিত সময়ের অনেক আগেই চুক্তি সরবরাহের জন্য মধ্যস্বত্ত্বভোগী বা রিক্রুটিং এজেন্সির ওপর চাপ দিতে হবে ও সেভাবে এগোতে হবে।

চুক্তিপত্র সঠিক না হলে কী ধরনের অসুবিধা বা বিপদ হতে পারে:

যে ব্যক্তি কর্মসংস্থানের জন্য বিদেশ যাবেন, তার বৈধ এবং সঠিক চুক্তিপত্র বা জব কন্ট্রাক্ট থাকতে হবে। জব কন্ট্রাক্ট ভালোভাবে না দেখলে যা ঘটতে পারে:

- কোম্পানি কর্তৃক নির্বাচিত না হলেও দালাল ভুয়া কাজের চুক্তিপত্র দেখিয়ে প্রতারণা ও টাকা আত্মসাৎ করতে পারে।
- ভুয়া চুক্তিপত্রের মাধ্যমে বিদেশ গেলে বিদেশে বিমানবন্দর কর্তৃপক্ষ কর্তৃক আটক হতে পারেন ও আইন ভঙ্গের জন্য বিচার ও শাস্তির মুখোমুখি হতে হবে।
- ইমিগ্রেশন পার হতে পারলেও বিদেশের বিমানবন্দরে নিয়োগকারী সংস্থার কেউ না আসায় অর্থহীন অপেক্ষায় সময় কাটাতে হয়, পরিশেষে বিদেশের বিমানবন্দর থেকেই দেশে ফিরে আসতে হয়।
- ভুয়া চুক্তি নিয়ে বিদেশ গিয়ে কারো পক্ষে নতুন কাজ খুঁজে নেওয়া সম্ভব নয়।
- ভুয়া চুক্তির মাধ্যমে পাচারের মতো ঘটনাও হতে পারে।

খ. চুক্তির মধ্যে কী কী বিষয় থাকে?

- চাকরির মেয়াদকাল,
- মাসিক বেতন,
- কর্মঘণ্টা,
- ওভারটাইমের সুবিধাদি,
- বেতন কর্তনের/কাটার কারণ (যদি থাকে),
- বিমান ভাড়া (যাওয়া-আসা),

- মেডিকেল/স্বাস্থ্যসেবা সুবিধা,
- থাকা-খাওয়ার খরচ,
- বিশ্রামের দিন,
- ছুটি (সাপ্তাহিক, বাৎসরিক),
- দায়িত্ব ও কর্তব্য,
- সামাজিক নিরাপত্তা,
- চুক্তি বাতিলের নিয়মাবলি,
- বিরোধ সমাধানের উপায়,
- চাকরির পরিবর্তন,
- দেশে ফেরত আসা।

গ. চুক্তি যে ভাষায় লেখা থাকে

মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোর গৃহকর্মীদের ক্ষেত্রে আলাদা চুক্তিপত্র করতে হয়, যেখানে প্রতিটি দেশের ক্ষেত্রে শর্তগুলো ভিন্ন ভিন্ন হয়ে থাকে। চুক্তিপত্র সাধারণত আরবি ভাষায় লেখা থাকে। তবে অনেক সময় ইংরেজি ও আরবি এই দুই ভাষায় লেখা হয়ে থাকে। তবে অভিবাসী কর্মী অবশ্যই বাংলা কিংবা ইংরেজি, যে ভাষা বুঝতে পারবে সেই ভাষায় চুক্তিপত্রের একটি কপি চাইতে পারবে।

চুক্তির একটি নমুনা নিচে দেওয়া হলো।

ঘ. চুক্তির পক্ষগুলো কে কে?

চুক্তিপত্রে প্রথম পক্ষ ও দ্বিতীয় পক্ষ উভয়ের জন্য প্রযোজ্য শর্তাদি থাকে। এটা শুধু নিয়োগকারী নয়, অভিবাসী কর্মীকেও অবশ্যই মেনে চলতে হবে।

ঙ. চুক্তি কীভাবে পড়তে হবে, জানতে হবে ও বুঝতে হবে?

বিদেশ যাওয়ার আগে কর্মীকে অবশ্যই রিক্রুটিং এজেন্সির সাথে চাকরির চুক্তিপত্র স্বাক্ষর করতে হবে। স্বাক্ষরিত চুক্তিপত্র এবং বিএমইটি-র নিবন্ধন বিদেশে চাকরিকালীন সময়ে অভিবাসীর নিরাপত্তা নিশ্চিত করবে। অভিবাসীকে নিশ্চিত হতে হবে যে চাকরির চুক্তিপত্রে উল্লিখিত সকল শর্তাবলি সে বিস্তারিতভাবে বুঝতে পেরেছে। প্রয়োজন হলে অভিবাসীকে বিশ্বস্ত কারো সাহায্য নিতে হবে যে তাকে বিষয়টি ভালোভাবে বুঝিয়ে বলতে পারবে। চুক্তিপত্রটি স্বাক্ষরিত হওয়ার পর তা বিএমইটি-র প্রধান কার্যালয় বা জেলা জনশক্তি ও কর্মসংস্থান কেন্দ্রে যাচাই করে নিতে হবে এবং ইমিগ্রেশন/বহিঃর্গমন ছাড়পত্র নিতে হবে। স্বাক্ষরিত চুক্তিপত্র অবশ্যই বিদেশী নিয়োগদাতা এবং অভিবাসী উভয়কেই মেনে চলতে হবে যেন অভিবাসীর কল্যাণ এবং সুরক্ষা নিশ্চিত হয়। কাজের জন্য যারা বিদেশ যাচ্ছে, তাদের সকলকে বিএমইটি-তে চুক্তিপত্র যাচাই বাছাইয়ের মাধ্যমে বিএমইটি থেকে বহিঃর্গমন ছাড়পত্র নিতে হবে।

চুক্তিপত্র সঠিকভাবে পড়া ও বুঝতে পারার ক্ষেত্রে সাহায্য নেওয়া এবং যাচাই করার জন্য প্রয়োজনে নিচে উল্লেখিত প্রতিষ্ঠানের সহায়তা নেওয়া যেতে পারে:

- বি. এম. ই. টি,
- বায়রা,

- জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস (উউগঙ),
- অভিবাসন নিয়ে কাজ করে এমন এনজিও,
- শিক্ষিত কোনো ব্যক্তি।

উপকরণ সংযুক্তি

নমুনা চুক্তিপত্র

অধিবেশন-২৭ : মানবপাচার ও মানব চোরাচালান বা স্মাগলিং সম্পর্কে সচেতনতা

ক. মানবপাচার কী? মানব চোরাচালান বা স্মাগলিং কী?

মানব পাচার:

মানব পাচার প্রতিরোধ ও দমন আইন ২০১২ অনুযায়ী মানব পাচার অর্থ কোনো ব্যক্তিকে-ভয়ভীতি প্রর্দশন বা বলপ্রয়োগ করে; বা প্রতারণা করে বা উক্ত ব্যক্তির আর্থ- সামাজিক বা পরিবেশগত বা অন্য কোন অসহায়য়ত্ব কাজে লাগিয়ে; বা অর্থ বা অন্য কোনো সুবিধা লেনদেন পূর্বক উক্ত ব্যক্তির ওপর নিয়ন্ত্রণ রয়েছে এমন ব্যক্তির সম্মতি গ্রহণ করে; বাংলাদেশের অভ্যন্তরে বা বাইরে যৌন শোষণ বা নিপীড়ন বা অন্য কোনো শোষণ বা নিপীড়নের উদ্দেশ্যে বিক্রয় বা ক্রয়, সংগ্রহ বা গ্রহণ, নির্বাসন বা স্থানান্তর, চালান বা আটক করা বা লুকিয়ে রাখা বা আশ্রয় দেওয়া।

সহজ ভাষায় বলা যায়, যখন কোনো ব্যক্তি (পাচারকারী) আরেক ব্যক্তিকে (পাচারের শিকার এমন কেউ) অন্য কোনো জায়গায় নিয়ে গিয়ে, তাকে স্বাধীনভাবে চলতে না দিয়ে, জোর করে শ্রম দিতে বা যৌনকর্মে বা পেশায় অংশ নিতে বাধ্য করে, তার ওপর যৌন নির্যাতন করে অথবা মারধর, আঘাত বা অন্য কোনোরকম মানসিক বা শারীরিক নির্যাতন করে ক্ষতি ঘটায়, তাকে মানব পাচার বলে।

https://www.youtube.com/watch?v=E27I47QMoC0

মানব চোরাচালান:

একদিকে যেমন আন্তর্জাতিক সীমানা নিয়ন্ত্রণ এবং রাষ্ট্রকর্তৃক নিষেধাজ্ঞা আরোপ, অন্যদিকে ক্রমবর্ধমান অর্থনৈতিক বৈষম্য, পরিবেশগত বিপর্যয়, রাজনৈতিক অস্থিরতা, নিপীড়ন আর উন্নত জীবনের প্রত্যাশায় অনেক অভিবাসীই অর্থ বা অন্য কোনো সুবিধার বিনিময়ে চোরাচালানকারীদের সহায়তা নিয়ে যখন অবৈধভাবে এক দেশ থেকে অন্য দেশে যায় বা গমন করে– তখন তা হলো স্মাগলিং। কিন্তু এই স্মাগলিং আবার পাচারে পরিণত হতে পারে। দেখা যায় যে সীমানা অতিক্রমের কথা বলে অর্থ নিয়ে অন্য জায়গায় পাচার করে দেওয়া হয়। তখন অর্থ ও জীবন– দুটিই ঝুঁকির মধ্যে পড়ে।

খ. নারী অভিবাসীদের পাচারের ঝুঁকি চিহ্নিতকরণ

নারী অভিবাসনের প্রতিটা ধাপে পাচার হওয়ার ঝুঁকি থাকে। যেমন: প্রাক-গমনের সময় দেশের অভ্যন্তরে পাচার করে দিতে পারে। কারণ বাংলাদেশের মোট অভিবাসীর দুই-তৃতীয়াংশ যায় গ্রামাঞ্চল থেকে (অভিবাসন ব্যয় জরিপ বাংলাদেশ ২০২০)। ফলে তাদের কাছে অভিবাসনের সঠিক তথ্য তেমন থাকে না। আর এই সুযোগ কাজে লাগায় পাচারকারীরা। তারা নানা প্রলোভন দেখায়, চাকরির ব্যবস্থা করে দেবে এবং অনেক টাকা আয়ের স্বপ্ন দেখায়। এক্ষেত্রে নারীরা পাচারকারীদের প্রধান টার্গেট হয়ে থাকে। অনেক পাচারকারী মেয়েদের পাসপোর্টে বয়স বাড়িয়ে দিয়ে গৃহশ্রমিকের ভিসাতে বিদেশে পাঠানোর কথা বলে, কিন্তু দেখা যায় যে গন্তব্য দেশে পৌঁছানোর পর তাকে অন্য জায়গায় বিক্রি করে দেয় বা জোর করে তাকে বিভিন্ন অবৈধ কাজে নিয়োগ করা হয়।

অভিবাসনের ক্ষেত্রে নারী অভিবাসীদের সম্ভাব্য ঝুঁকিগুলো মোকাবেলা করার জন্য কিছু প্রয়োজনীয় উদ্যোগ নিতে হবে:

- মধ্যস্বত্বভোগীর ওপর নির্ভরশীলতা কমিয়ে সরাসরি এজেন্সির সাথে যোগাযোগ করা;
- ভাষাগত দক্ষতা বাড়ানো;
- বৈরী পরিবেশ মোকাবেলার ক্ষেত্রে মানসিক ও শারীরিক দক্ষতা বাড়াতে হবে;
- ভিন্ন সমাজব্যবস্থা ও সংস্কৃতির সাথে মানিয়ে চলার দক্ষতা অর্জন করতে হবে;
- নিয়োগকর্তার সাথে ভালো সম্পর্ক স্থাপন ও তার আস্থা লাভ করার দক্ষতা অর্জন করতে হবে;

- বিপদে পড়লে দূতাবাস, দেশে আত্মীয়-স্বজন, সরকারি প্রতিষ্ঠান, এনজিও ও অন্যান্য স্থানে কীভাবে যোগাযোগ করা যায়, সেটা জানতে হবে;
- যে কোনো ধরনের যৌন হয়রানির বিষয়ে সচেতন থাকতে হবে এবং এ বিষয়ে ওই দেশের (গন্তব্য দেশের) লেবার কোর্ট এ বিষয়ে দায়িত্বশীল ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করা;
- দেশে নিয়মিত যোগাযোগ রাখা (ফোন ও ইন্টারনেটে যোগাযোগ);
- পাচার সম্পর্কে অবশ্যই সতর্ক থাকা এবং সম্ভাব্য পাচারকারীদের এড়িয়ে চলা।

গ. পাচার প্রতিরোধে কীভাবে সচেতন থাকতে হবে

পাচার রোধ করার জন্য সবার প্রথমে অভিবাসীকে সচেতন হতে হবে। নিজে যদি সচেতন না হয়, তাহলে দালালের মিষ্টি কথায় প্রতারণার ফাঁদে পড়তে পারে। প্রতিটি উপজেলাতে কাউন্টার ট্রাফিকিং কমিটি (সিটিস) আছে। তারা মানুষকে সচেতন করার কাজ করে থাকে। তাছাড়া যারা পাচারের শিকার হয়, তাদেরকে পুনর্বাসন করার ক্ষেত্রে কাজ করে থাকে এই কমিটি।

স্বরাষ্ট্র মন্ত্রণালয়ের অধীনে একটি টাস্কফোর্স গঠন করা হয়েছে, যারা পাচার হওয়া ব্যক্তি, বিশেষ করে নারী ও শিশুদের উদ্ধার, পুনঃপ্রতিষ্ঠা, প্রত্যাবাসন এবং সামাজিক এবং পারিবারিকভাবে একত্রীকরণ করার জন্য কাজ করে। তাদের ওয়েবসাইট হচ্ছে– http://antitraffickingcell.gov.bd/index.php/en/ (মানব পাচার প্রতিরোধ ও দমনে জাতীয় কর্মপরিকল্পনা ২০১৫-২০১৭, স্বরাষ্ট্র মন্ত্রণালয়)। তাছাড়া বংলাদেশে অভিবাসীদের নিয়ে বিভিন্ন এনজিও কাজ করছে।

মানব পাচার প্রতিরোধ ও দমন আইন, ২০১২ অনুসারে, যে কোনো ধরনের মানব পাচাররে সর্বোচ্চ শাস্তি হিসেবে যাবজ্জীবন কারাদণ্ড এবং কমপক্ষে৫ বছর সশ্রম কারাদণ্ড এবং ৫০ হাজার টাকা জরিমানার কথা বলা হয়েছে। এ ছাড়াও মৃত্যুদণ্ডের বিধান রয়েছে। এই আইনের ধারা ১৭ (১) অনুযায়ী অপরাধ সংগঠিত হলে কোনো ব্যক্তি পুলিশ বা ট্রাইব্যুনালের কাছে অভিযোগ করতে পারবেন এবং পুলিশ অভিযোগকারীকে প্রয়োজনীয় নিরাপত্তা দেবে এবং প্রয়োজনে নাম-পরিচয় গোপন রাখবে। যে কোনো বাংলাদেশি নাগরিক অন্য কোনো দেশে মানব পাচারের শিকার হলে সরকার সংশ্লিষ্ট দেশের বাংলাদেশ দূতাবাস, পররাষ্ট্র মন্ত্রণালয় বা প্রবাসী কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের সহযোগিতায় ওই ব্যক্তিকে দেশে আনার কাজ করবে এবং আশ্রয় কেন্দ্রে পাঠানোর ব্যবস্থা করবে।

অভিবাসী যাতে পাচার প্রতিরোধ করতে পারে, বাঁচতে পারে এবং সচেতন হতে পারে, তার জন্য কিছু প্রয়োজনীয় নম্বর আছে। এই নম্বরগুলোতে ফোন করে সে তার প্রয়োজনীয় সেবা গ্রহণ করতে পারে–

- সরকারি তথ্য ও সেবা– ৩৩৩,
- জরুরি সেবা– ৯৯৯,
- নারী ও শিশু নির্যাতন প্রতিরোধ– ১০৯,
- সরকারি আইন সেবা– ১৬৪৩০

ঘ. সাব-এজেন্টের সাথে কী করা যাবে আর কী করা যাবে না।

অভিবাসীদের সাব-এজেন্ট বা মধ্যস্বত্বভোগীদের সাথে লেনদেন করার সময় কিছু বিষয়ে সর্বোচ্চ সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। যেমন:

- সাব-এজেন্ট বা মধ্যস্বত্বভোগীদের সাথে লেনদেন করার সময় মধ্যস্বত্বভোগী কোন এজেন্সির সাথে কাজ করছে– সেটা জানতে হবে এবং নিশ্চিত হবে সেটা একটি তালিকাভুক্ত বা বৈধ রিক্রুটিং এজেন্সি। বৈধ রিক্রুটিং এজেন্সির তালিকা

বিএমইটি-র লিংকটিতে গিয়ে দেখতে পারেন – http://www.old.bmet.gov.bd/BMET/agentlistpreview.action?type=valid

http://www.old.bmet.gov.bd/BMET/resources/notice/2056.pdf

- অগ্রিম অর্থনৈতিক লেনদেন করা যাবে না। যদি করা হয়, তাহলে অবশ্যই সেটার একটা রসিদ বা প্রমাণাদি থাকতে হবে বা উপযুক্ত সাক্ষী রাখতে হবে।
- কোনো সাদা কাগজে স্বাক্ষর করা যাবে না। চাকরির আশা দিয়ে কোথাও যদি সাদা কাগজে স্বাক্ষর চায়, তাহলে এটি দেওয়া ঠিক না। তাতে করে সেখানে মধ্যস্বত্বভোগী অন্য কিছু বসিয়ে অভিবাসীর ক্ষতি করতে পারবে বা প্রতারণা করতে পারে।
- রসিদ ছাড়া লেনদেন করা যাবে না। সাধারণত নারী অভিবাসীরা টাকা-পয়সা লেনদেন করার সময় রসিদ নেওয়ার চিন্তা করে না। কিন্তু যে কোনো ছোট-বড় লেনদেন করা হোক না কেন, তার রসিদ নিতে হবে।
- মধ্যস্বত্বভোগীদের কাছ থেকে ঋণ গ্রহণ করা ঠিক নয়। দেখা যায় যে তারা ঋণের প্রলোভন দেখিয়ে বিদেশে পাঠিয়ে বা দেশের ভেতরে শ্রমদাসে পরিণত করে।
- পাসপোর্ট করার বিষয়ে মধ্যস্বত্বভোগীদের পুরোপুরি বিশ্বাস করা যাবে না। যদি তারা আপনার বিষয়ে কোনো ভুল তথ্য দিয়ে থাকে, যেমন– বয়স কমিয়ে দেওয়া, তাহলে সেখানে মিথ্যা তথ্য দেওয়ার ঝুঁকি থাকতে পারে।
- রিক্রুটিং এজেন্সির হয়ে মধ্যস্বত্বভোগীরা বিদেশ যাওয়ার সময় এয়ারপোর্টে সব কাগজপত্র দিয়ে থাকে। এটা গ্রহণ করা উচিত নয়। তাই অভিবাসনের কিছুদিন আগেই তাদের কাছে প্রয়োজনীয় কাগজপত্র চেয়ে নিন।
- বিদেশ যাওয়ার মাধ্যম যদি এজেন্সি বা মধ্যস্বত্বভোগী ছাড়াও আত্মীয় হয়, তাহলেও সকল প্রকার লেনদেনের সাক্ষী-প্রমাণ রাখতে হবে, যাতে ভবিষ্যতে প্রতারণা বা ভুল বোঝাবুঝি না হয়।

অধিবেশন-২৮ : দেশীয় এবং আন্তর্জাতিক আইন অনুসারে গৃহকর্মী নারীর অধিকার

ক. দেশীয় আইন অনুসারে চুক্তি সম্পর্কে ধারণা

বাংলাদেশ সরকার অভিবাসী কর্মীদের জন্য বৈদেশিক কর্মসংস্থানের সুযোগ সৃষ্টি, নিরাপদ অভিবাসন ও সকল অভিবাসী কর্মী ও তাদের পরিবারের সদস্যদের অধিকার ও কল্যাণ নিশ্চিত করার লক্ষ্যে 'বৈদেশিক কর্মসংস্থান ও অভিবাসী আইন ২০১৩' প্রণয়ন করেছে। । ওই এই আইন অনুসারে কর্মসংস্থান চুক্তি সংক্রান্ত যে ধারায় বলা হয়েছে -–

- ধারা ২২: কর্মসংস্থান চুক্তি– এই ধারায় রিক্রুটিং এজেন্ট নির্বাচিত কর্মী ও নিয়োগকারীর মধ্যে কর্মসংস্থান চুক্তি সম্পাদন করবে, যেখানে অভিবাসী কর্মীর বেতন, আবাসন সুবিধা, কাজের মেয়াদ, মৃত্যু বা জখমজনিত কারণে প্রাপ্য ক্ষতিপূরণ, বিদেশে গমন এবং বিদেশ হতে দেশে ফেরত আসার খরচ ইত্যাদি উল্লেখ থাকবে। এছাড়া চুক্তি সংক্রান্ত দায়-দায়িত্বের জন্য রিক্রুটিং এজেন্ট ও নিয়োগকারী যৌথ ও পৃথকভাবে দায়ী থাকবে। সম্পাদিত চুক্তিপত্রের কপি ব্যুরো ও বিদেশে অবস্থিত বাংলাদেশ মিশন বা দূতাবাসে প্রেরণের কথা উল্লেখ করা হয়েছে।
- **ধারা ২৫:** অভিবাসন বিষয়ক দ্বিপাক্ষিক চুক্তি– এই ধারায় সরকার বাংলাদেশী নাগরিকের অভিবাসনের সুযোগ বৃদ্ধি, শ্রম অভিবাসন ব্যবস্থাপনার উন্নয়ন, অভিবাসী কর্মীর দেশে ফেরার পর পুনর্বাসন এবং তাঁর ও তাঁর পরিবারের সদস্যদের কল্যাণ ও অধিকার নিশ্চিত করার জন্য সংশ্লিষ্ট দেশের সাথে সমঝোতা চুক্তি স্বাক্ষর করতে পারবে। উক্ত সমঝোতা চুক্তিপত্রে দেশে বা বিদেশে অভিবাসী কর্মীর অধিকার, নিরাপত্তা ও মানব মর্যাদা রক্ষা; সংশ্লিষ্ট দেশে অভিবাসী কর্মীর শ্রম অধিকার ও অন্যান্য মানবাধিকার সুরক্ষা এবং আন্তর্জাতিক মানদণ্ডের সাথে সঙ্গতিপূর্ণ কর্মপরিবেশ নিশ্চিতকরণ এবং অভিবাসী কর্মীর তথ্যের অধিকার ও অধিকার লঙ্ঘনের ক্ষেত্রে প্রতিকার পাওয়ার অধিকার নিশ্চিতকরণ করা হবে।

খ. আন্তর্জাতিক আইন অনুসারে চুক্তির বিষয়বস্তু

- অভিবাসী কর্মীদের অধিকার রক্ষার্থে ১৯৯০ সালে একটি সনদ প্রবর্তন করা হয়, যা অভিবাসী কর্মী ও তার পরিবারের সদস্যদের জন্য জাতিসংঘ সনদ নামে পরিচিত।
- আইএলও-এর ডিসেন্ট ওয়ার্ক কনভেনশন-এর মাধ্যমে অভিবাসীদের অধিকার নিশ্চিত করার উদ্যোগ নেওয়া হয়েছে।
- 'টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা ২০৩০' প্রথমবারের মতো অভিবাসীদের অধিকার নিয়ে সুনির্দিষ্ট লক্ষ্যমাত্রা/টার্গেট দেওয়া হয়েছে লক্ষ্য ৮ ও ১০-এর অধীনে।
- 'গ্লোবাল ফোরাম অন মাইগ্রেশন' হচ্ছে সর্বশেষ আন্তর্জাতিক পর্যায়ের উদ্যোগ, যেখানে অভিবাসী কর্মীর অধিকারের ওপর গুরুত্বারোপ করা হয়েছে।

গ. দেশীয় ও আন্তর্জাতিক আইন যেভাবে গৃহকর্মী নারীর অধিকার সুরক্ষিত করে

অভিবাসী কর্মী হিসেবে একজন নারীকর্মীর দেশীয় ও বিভিন্ন আন্তর্জাতিক চুক্তি ও আইন অনুযায়ী নিচের অধিকারগুলো পাওয়ার অধিকার আছে:

- কাজ ও বাসস্থান সম্পর্কিত তথ্য জানা,
- সহজবোধ্য চাকরির চুক্তিপত্র পাওয়া,

- কর্মীর যথাসময়ে পারিশ্রমিক ও প্রাপ্য অন্যান্য সুবিধা পাওয়া,
- জোরপূর্বক শ্রম থেকে নিষ্কৃতি পাওয়া,
- বৈষম্য থেকে মুক্তি,
- কাজের সময় বিশ্রাম এবং শারীরিক ও যৌন নির্যাতন থেকে মুক্তি,
- আইনগত সুবিধা পাওয়া,
- স্বাধীনভাবে চলাফেরা,
- দেশে টাকা পাঠানো।

অভিবাসী কর্মী ও তার পরিবারের সদস্যদের জন্য জাতিসংঘ কনভেনশন ১৯৯০ (সংক্ষেপে): সকল অভিবাসী কর্মী(নারী পুরুষ উভয়ই) এবং তার পরিবারের জন্য প্রযোজ্য মানবাধিকার Human Rights of All Migrant Workers & Members of their Families-part III- এ বিশেষভাবে আভিবাসীর অধিকার নিয়ে যা বলা হয়েছে তা হলো:

- অভিবাসী কর্মী এবং তার পরিবার তার মাতৃভূমি ছাড়াও অন্য যে কোনো দেশ স্বাধীনভাবে ত্যাগ করার অধিকার পাবে। অভিবাসী কর্মী তার নিজ মাতৃভূমিতে যখন ইচ্ছা প্রবেশ করার ও বসবাস করার অধিকার রাখে। (ধারা ৮)
- অভিবাসী কর্মী ও তার পরিবারের জীবনের নিরাপত্তা রক্ষা করবে সরকার। (ধারা ৯)
- কোনো অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবারকে অত্যাচার বা নিষ্ঠুরতা, অমানবিক বা অবমাননাকর ব্যবহার অথবা শাস্তিমূলক ব্যবস্থার শিকারে পরিণত করা যাবে না। (ধারা ১০)
- কোনো অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবারকে দাস বা ভৃত্যে (চাকরে) পরিণত করা বা গণ্য করা যাবে না, অর্থাৎ তাদেরকে বাধ্যতামূলকভাবে বা জোরপূর্বক কোনো কাজ করানো যাবে না। (ধারা ১১)
- প্রত্যেক অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবারের সদস্যদের স্বাধীনভাবে চিন্তা-চেতনা প্রকাশের ও ধর্মপালনের অধিকার থাকবে। (ধারা ১২)
- অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবার কোনো প্রভাব ছাড়াই মত-প্রকাশের অধিকার পাবে। অর্থাৎ যে কোনো তথ্য বা ধারণা খোঁজ করা, গ্রহণ করা বা প্রচার করার অধিকার– তা সে মৌখিক, লিখিত বা ছাপানো অথবা অন্য যে-কোনো মাধ্যম থেকেই হোক। (ধারা ১৩)
- অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবারের ব্যক্তি স্বাধীনতা, গোপনীয়তা, সংসার, বাড়ি, অন্যের সাথে যোগাযোগ ইত্যাদি বিষয়ে কোনো অবৈধ হস্তক্ষেপ করা যাবে না এবং তার সম্মান বা খ্যাতির ওপর কোনো অবৈধ আক্রমণ করা যাবে না, অন্যায়ভাবে খর্ব করা যাবে না। এ ধরনের কোনো আক্রমণ প্রতিহত করার জন্য মাইগ্র্যান্ট ওয়ার্কারের আইনগত অধিকার থাকবে। (ধারা ১৪)
- অযৌক্তিকভাবে অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবারকে তার সম্পত্তি থেকে বঞ্চিত করা যাবে না, তা তার ব্যক্তিগত হোক বা অন্যের সাথে যুক্ত (শরিক) অবস্থায় হোক না কেন। (ধারা ১৫)
- অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবারের স্বাধীনতা ও নিরাপত্তার অধিকার থাকবে। (ধারা ১৬)
- আটককৃত বা গ্রেফতারকৃত অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবারের সাথে মানবিক আচরণ করতে হবে এবং তার জাতিগত সাংস্কৃতিক পরিচিতির বা মর্যাদার প্রতি সম্মান প্রদর্শনমূলক আচরণ করতে হবে। এদের মধ্যে যাদেরকে কোনোখান থেকে উদ্ধার করা হবে, তাদেরকে দোষী বা সাজাপ্রাপ্ত ব্যক্তির সাথে রাখা যাবে না এবং মর্যাদা অনুয়ায়ী ('অসাজাপ্রাপ্ত' ব্যক্তি হিসেবে) তাদের সাথে আচরণ করতে হবে। (ধারা ১৭)
- অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবার সংশ্লিষ্ট দেশের সাধারণ জনগণের ন্যায় কোর্ট-কাচারির বিচার পাওয়ার অধিকার পাবে, তারা কোর্ট কর্তৃক দোষী সাব্যস্ত না হওয়া পর্যন্ত নির্দোষ হিসেবে গণ্য হবে। (ধারা ১৮)

- কোনো কাজ করা বা পালন না করার কারণে (যে কারণে সে-সময়ে সংশ্লিষ্ট দেশের ও আন্তর্জাতিক আইন অনুযায়ী দোষী সাব্যস্ত করা যায় না) অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবারের কাজকে অপরাধ সংগঠনের দায়ে দোষী গণ্য করা যাবে না এবং কোনো অপরাধের সাজা আরোপ করার ক্ষেত্রে অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবারের সম্পর্কিত মানবিক বিবেচনার বিষয়টি বিচারক স্মরণে রাখবেন। (ধারা ১৯)
- চাকুরির চুক্তি পূরণগত বাধ্যবাধকতা শেষ না করার অভিযোগে কোনো অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবারকে কারাবদ্ধ করা যাবে না। (ধারা ২০)
- সংশ্লিষ্টদেশের আইন দিয়ে সুনির্দিষ্টভাবে অধিকারপ্রাপ্ত অফিসিয়াল ছাড়া অন্য কেউ তাদের আইডেন্টিটি কার্ড, পাসপোর্ট/ভিসা/ওয়ার্ক পারমিট, বাসস্থান স্থাপনার কাগজপত্র (ফড়পঁসবহঃ ধঁঃযড়ৎবুধঃরড়হ ঃড় ড়ৎ ংঃধু) নষ্ট বা ধ্বংস করলে তা অবৈধ কাজ বলে গণ্য হবে। কোনো অবস্থাতেই তাদের পাসপোর্ট নষ্ট বা ধ্বংস করা যাবে না। (ধারা ২১)
- অভিবাসী কর্মীদের দলগত ছাঁটাইয়ের শিকার করা যাবে না, প্রত্যেকের বিষয়ে স্বতন্ত্রভাবে যাচাই ও সিদ্ধান্ত নিতে হবে। (ধারা ২২)
- অভিবাসী কর্মী তার অধিকার রক্ষার জন্যে এবং ছাঁটাইয়ের শিকার হলে তার প্রতিকারের জন্য নিজদেশের দূতাবাস কর্তৃপক্ষের তাৎক্ষণিক সাহায্য পাওয়ার অধিকার রাখে। (ধারা ২৩)
- যে কোনো দেশে বা স্থানে অভিবাসী কর্মী আইনের চোখে বিচার পাওয়ার অধিকারপ্রাপ্য একজন ব্যক্তি হিসেবে পরিগণিত হবে। (ধারা ২৪)
- শ্রমিক গ্রহণকারীর দেশের অন্যান্য সাধারণ নাগরিকেরা যেমন চিকিৎসার সুযোগ পায়, অভিবাসী কর্মীরাও সে দেশে তেমনই চিকিৎসা সুবিধা পাওয়ার অধিকার পাবে (তার আয় ও চুক্তির শর্ত অনুযায়ী) । (ধারা ২৫)
- সংশ্লিষ্ট দেশের সরকার অভিবাসী কর্মীকে তার অর্থনৈতিক, সামাজিক স্বার্থরক্ষার জন্য সেখানে ট্রেড ইউনিয়নে যোগদানের অধিকার দেবে। (ধারা ২৬)
- অভিবাসী কর্মীরা সামাজিক নিরাপত্তার ক্ষেত্রে সে দেশের অন্যান্য নাগরিকদের মতোই গ্রহণযোগ্য সহযোগিতা পাওয়ার অধিকার রাখে। (ধারা ২৭)
- জরুরি চিকিৎসা ও প্রয়োজন হলে সে দেশের সাধারণ লোকজনের মতোই ব্যবস্থা পাওয়ার অধিকার পাবে এবং তার অবস্থান বা চাকরির বৈধতা সে ক্ষেত্রে কোনো অন্তরায় হতে পারবে না। (ধারা ২৮)
- অভিবাসী কর্মীর সন্তান সে দেশে তার নাম, জন্ম নিবন্ধন, জাতীয়তা পাওয়ার অধিকার রাখে। (ধারা ২৯)
- অভিবাসী কর্মীর সন্তান অবস্থানকারী দেশের শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে (স্কুল, প্রি-স্কুল) পড়ার অধিকার রাখে। (ধারা ৩০)
- অভিবাসী কর্মীরা প্রবাসে তার নিজ দেশীয় ঐতিহ্যবাহী অনুষ্ঠানাদি পালনের অধিকার পাবে। (ধারা ৩১)
- কাজের/চুক্তির মেয়াদ শেষে মাইগ্র্যান্ট ওয়ার্কার তার সঞ্চিত আয় এবং সম্পত্তি স্থানান্তরের অধিকার পাবে। (ধারা ৩২)
- অধিকার সংক্রান্ত তথ্যগুলো প্রেরণকারীদেশ, গ্রহণকারীদেশ, ট্রানজিট দেশ অভিবাসী কর্মীকে বিনামূল্যে প্রদান বা যাচাই করে দেবে। (ধারা ৩৩)
- এই সনদ শ্রমিক-গ্রহণকারী দেশের সংস্কৃতি, নাগরিকের আচার এবং প্রচলিত আইনের পরিপন্থী আচার, অনুষ্ঠান বা কার্যকলাপকে সমর্থন করে না। (ধারা ৩৪)
- তবে এই কনভেনশন-এর কোনো অংশই অবৈধ অভিবাসীর নিয়মিতকরণকে/স্থায়ীকরণকে ইঙ্গিত করে, এমন অপব্যাখ্যা দেওয়া যাবে না। (ধারা ৩৫)

অধিবেশন-২৯ : চুক্তিপত্র অনুসারে কর্মস্থলে কর্মীর অধিকার এবং দায়িত্ব ও কর্তব্য

ক. দায়িত্ব মানে কী? সঠিকভাবে দায়িত্ব পালন করতে হলে কী করতে হবে?

দায়িত্ব বলতে বোঝায় কোনো কাজ সম্পন্ন করার দায়বোধ। দায়িত্ব হলো কোনো ব্যক্তির ওপর অর্পিত কাজ। নিয়ম অনুযায়ী কাজ সম্পাদন করা। কখনও কাউকে কোনো কাজ সম্পাদনের জন্য যে ভার ন্যস্ত করা হয়, তখন সেই ব্যক্তির ওই কাজের প্রতি দায়িত্ববোধ জন্মায়। আর এই দায়বোধকেই দায়িত্ব বলে। অন্যভাবে বলতে গেলে দায়িত্ব হচ্ছে কোনো যথোপযুক্ত ব্যক্তি বা কোনো সংস্থা কর্তৃক প্রদত্ত নীতিমাল বা বিধি নিষেধ, যেটা মানতে সবাই বাধ্য। সোজা কথায়, সবাইকে ওগুলো করতেই হবে। না করলে জবাবদিহি করতে হবে।

একজন অভিবাসী গৃহকর্মী যেহেতু ঘরের অভ্যন্তরের কাজগুলোর দায়িত্বে থাকে, তাই তাকে তার কাজগুলো সঠিকভাবে পরিচালনার জন্য সর্বপ্রথম যেটা গুরুত্বপূর্ণ সেটা হচ্ছে তার কাজের সুষ্ঠু পরিকল্পনা করা। একমাত্র সুষ্ঠু পরিকল্পনা-ই পারে তার দায়িত্বকে সঠিকভাবে পালন করতে সাহায্য করে। পরিকল্পনা অনুযায়ী কী কী কাজ করতে হবে, তার একটি কাজের তালিকা তৈরি করতে হবে। কোন কাজ কখন করতে হবে, সেই বিষয়ে খেয়াল রাখতে হবে। কাজের তালিকা তৈরির পরের ধাপ হচ্ছে কর্ম ঘণ্টা বণ্টন। কোনো কাজ সম্পন্ন করতে কত সময় লাগতে পারে, তার একটা আনুমানিক ধারণা থাকতে হবে। এই অনুযায়ী কাজ করলে একজন অভিবাসী গৃহকর্মী সঠিকভাবে তার কাজের দায়িত্বগুলো পালন করতে পারবে।

এছাড়াও অভিবাসী গৃহকর্মীদের আরও কিছু দায়িত্ব আছে। কর্মী যেই দেশে যাচ্ছে সেই দেশের আইন-কানুন, সংস্কৃতি, রীতি-নীতি সম্পর্কে অবগত হয়ে যাবেন এবং সেই দেশে যাওয়ার পর বৈধ আইনানুগ বিষয়াদি মানবেন।

খ. শোভন কাজ কী? কর্মক্ষেত্রে কী ধরনের পরিবেশ পাওয়া অভিবাসীর অধিকার?

আইএলওর মতে, যে কর্মসংস্থান শ্রমিকের ন্যায্য আয়, কর্মক্ষেত্রে নিরাপত্তা, ব্যক্তিগত উন্নতির সম্ভাবনা, পরিবারের সামাজিক সুরক্ষা ও স্বাধীনতা নিশ্চিত করে, তা-ই ডিসেন্ট ওয়ার্ক বা শোভন কাজ।

গৃহস্থালি কাজে নিয়োজিত কর্মীদের শোভন কাজ সংক্রান্ত কনভেনশন Convention Concerning Decent Work for Domestic Workers, 2011-ILO Convention 189" উপস্থাপিত হয় যা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে করা হয়। এ কনভেনশনে গৃহস্থালির কাজের মানদন্ড নির্ধারণ করা হয়েছে এবং কর্মক্ষেত্রে কেমন পরিবেশ পাওয়া অভিবাসী গৃহকর্মীর অধিকার এই বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছে।

শোভন কাজ সংক্রান্ত কনভেনশন "Convention Concerning Decent Work for Domestic Workers, 2011-ILO Convention 189" উপস্থাপিত হয় যা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে করা হয়। এ কনভেনশনে গৃহস্থালির কাজের মানদণ্ড নির্ধারণ করা হয়েছে এবং কর্মক্ষেত্রে কেমন পরিবেশ পাওয়া অভিবাসী গৃহকর্মীর অধিকার, এসব বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছে। গৃহকর্ম অনেক দেশের শ্রম আইনের অধীনে অন্তর্ভুক্ত নয়, তাই গৃহকর্মীরা অনেক সময় বিভিন্ন নির্যাতনের শিকার হন। তবে আইএলও-র কনভেনশন অনুযায়ী গৃহকর্মীদের নিম্নলিখিত অধিকার আছে–

- এ কনভেনশন অনুযায়ী শোভন কাজের জন্য গৃহস্থালি কাজে নিয়োজিত কর্মীর সাথে কাজ সংক্রান্ত বিষয়ে লিখিত চুক্তি থাকবে।
- গৃহকর্মীদের নূন্যতম কাজের সময়, 'স্ট্যান্ড-বাই' সময়, ও পরিমিত বিশ্রামের সময় পাওয়ার অধিকার আছে।
- তাদের সপ্তাহে একদিন ছুটি/বিশ্রাম পাওয়ার অধিকার আছে।
- গৃহকর্মীদের প্রতি মাসে নিয়মিত পারিশ্রমিক পাওয়ার অধিকার আছে।

- গৃহকর্মীদের ভালো বাসস্থান ও নিজের প্রয়োজনীয় কাগজপত্র নিজের কাছে রাখার অধিকার আছে।
- তাদের শারীরিক ও যৌন হয়রানি থেকে রক্ষা পাওয়ার ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজ না করার অধিকার আছে।
- গৃহকর্মীদের কাজের কন্ট্রাক্ট শেষ হলে দেশে ফিরে আসার অধিকার আছে

(মধ্যপ্রাচ্যে সাপ্তাহিক ছুটি শুক্রবার। কিন্তু অনেক ক্ষেত্রে সাধারণ শ্রমিকের বেলায় এ নিয়ম পালন করা হয় না। তাদের মাসে এক বা দুইদিন ছুটি ভোগ করতে দেখা যায়। বছরে সাধারণত বেতনসহ ৩-৪ সপ্তাহ ছুটির বিধান রয়েছে। 'গৃহকর্মী' ভিসায় বিদেশ গমনকারীরা ওভার টাইম দাবি করতে পারবেন না। ছুটির প্রয়োজন হলে কিংবা অসুস্থ থাকলে গৃহকর্ত্রীকে জানাতে হবে।)

- অভিবাসী শ্রমিকের আইনগতভাবে গন্তব্যদেশে স্বাধীনভাবে চলাফেরা করার অধিকার আছে। তাদের শুধু কর্মক্ষেত্রে বন্দি করে রাখা যাবে না।
- সকলে তার নিজ দেশসহ যে-কোনো দেশ ত্যাগ করা এবং নিজ দেশে ফিরে আসার অধিকার রাখে।
- বিভিন্ন আন্তর্জাতিক শ্রম আইনের অধীনে নারী অভিবাসী শ্রমিকের ব্যক্তিগত নিরাপত্তার মৌলিক মানবধিকার আছে। জীবন, স্বাধীনতা এবং দৈহিক নিরাপত্তায় প্রত্যেকের অধিকার আছে। কাউকে অধীনতা বা দাসত্বে আবদ্ধ করা যাবে না। তাদের শারীরিক ও যৌন হয়রানী থেকে মুক্তি ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজ না করার অধিকার আছে। কাউকে নির্যাতন করা যাবে না কিংবা কারো প্রতি নিষ্ঠুর, অমানবিক বা অবমাননাকর আচরণ করা যাবে না অথবা কাউকে এহেন শাস্তি দেওয়া যাবে না।
- কারো ব্যক্তিগত গোপনীয়তা কিংবা তাঁর গৃহ, পরিবার ও চিঠিপত্রের ব্যাপারে খেয়াল-খুশিমতো হস্তক্ষেপ কিংবা তাঁর সুনাম ও সম্মানের ওপর আঘাত করা চলবে না। এ ধরনের হস্তক্ষেপ বা আঘাতের বিরুদ্ধে আইনের আশ্রয় লাভের অধিকার প্রত্যেকেরই রয়েছে।
- ধর্ম, গোত্র ও জাতি নির্বিশেবে সকল পূর্ণ বয়স্ক নর-নারীর বিয়ে করা এবং পরিবার প্রতিষ্ঠার অধিকার রয়েছে। বিয়ে, দাম্পত্যজীবন এবং বিবাহবিচ্ছেদে তাঁদের সমান অধিকার থাকবে। বিয়েতে ইচ্ছুক নর-নারীর স্বাধীন এবং পূর্ণ সম্মতিতেই কেবল বিয়ে সম্পন্ন হবে।

গ. কর্মী ও কর্মস্থলের অধিকার ভঙ্গ হলে কী করা যেতে পারে?

কর্মী এবং কর্মস্থলের অধিকার ভঙ্গ হলে করণীয়

- বিদেশে যাওয়ার পরে চুক্তি অনুযায়ী বেতন-ভাতা, থাকা-খাওয়াসহ অন্যান্য সুবিধা না পেলে অভিবাসী শ্রমিক অভিযোগ করতে পারবে।
- দালাল, আত্মীয়-স্বজন এমনকী এজেন্সির মাধ্যমে প্রতারিত হলে বিএমইটি-তে অভিযোগ দাখিল করতে পারবেন।
- বেতন, ভাতা এবং অন্যান্য সুযোগ সুবিধা না পেলে বাংলাদেশের দূতাবাসে বা শ্রম উইংয়ে সমঝোতার জন্য অভিযোগ দাখিল করতে পারবেন।
- বিদেশে থাকাকালীন সময়ে ও অভিযোগের জন্য পরিবারের সদস্যরা বিএমইটি-তে অভিযোগ করতে পারবে।
- নারীদের জন্য 'সেইফ হোম' রয়েছে রিয়াদ, জেদ্দা, লেবানন এবং ওমানে যা কল্যাণ বোর্ডের সহায়তায় দূতাবাস দিয়ে পরিচালিত হয়।
- রিক্রুটিং এজেন্সির এ ক্ষেত্রে দায়বদ্ধতা আছে, যারা তাদের বিদেশে পাঠিয়েছে।

ঘ. অভিবাসী কর্মীদের জন্য সৌদি আরব ও বাংলাদেশের প্রচলিত আইন।

অভিবাসী কর্মীদের জন্য মধ্যপ্রাচ্য এবং বাংলাদেশের প্রচলিত আইন

- শ্রম আইন অনুযায়ী কোনো অভিবাসী কর্মীকে জোরপূর্বক বা হুমকির মুখে কাজ করানো যাবে না। এক্ষেত্রে তাদের লিঙ্গ, বর্ণ বা জাতীয়তার ভিত্তিতে কোনো প্রকার বৈষম্য করা যাবে না।
- মধ্যপ্রাচ্যে কোনো কোনো পেশায় শ্রমিকদের জন্য সাপ্তাহিক/বাৎসরিক ছুটি থাকলেও গৃহকর্মী হিসেবে বাসা-বাড়িতে কাজ করেন, তাদের জন্য এটি প্রযোজ্য নয়। কিন্তু তাদের পর্যাপ্ত বিশ্রামের সুযোগ দিতে হবে।
- সময়মতো এবং পরিপূর্ণ খাবার, বেতন এবং থাকার যথাযথ ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে হবে।
- শ্রম আইন অনুযায়ী কর্মস্থল হতে হবে ধুলাবালি এবং ধোঁয়া মুক্ত।
- উপযুক্ত বর্জ্য পদার্থ অপসারণ ব্যবস্থাসম্বলিত, যেখানে কৃত্রিম আর্দ্রকরণ ও প্রয়োজনীয় এবং পর্যাপ্ত আলোর ব্যবস্থা থাকবে।
- কোনো দুর্ঘটনা ঘটলে নিয়োগকারী চিকিৎসার খরচ এবং ক্ষতিপূরণ দিতে বাধ্য থাকবে।
- বিশুদ্ধ খাবার পানির ব্যবস্থা থাকবে।
- প্রাথমিক চিকিৎসার ব্যবস্থা থাকবে। নারীদের জন্য আলাদা স্যানিটেশনের ব্যবস্থা থাকবে।
- কোনো অভিবাসী মৌখিক, শারীরিক বা যৌন হয়রানির সম্মুখীন হলে প্রচলিত আইন অনুযায়ী কর্মী তিন (৩) বার নির্যাতনকারী নিয়োগকারী পরিবর্তন করতে পারবে।

অভিবাসী কর্মীদের জন্য বাংলাদেশের প্রচলিত আইন–

বৈদেশিক কর্মসংস্থান ও অভিবাসী আইন ২০১৩: নিরাপদ অভিবাসন ও অভিবাসীদের অধিকার নিশ্চিত করতে ২০১৩ সালে প্রণীত হয়। বৈদেশিক কর্মসংস্থানের সুযোগ সৃষ্টি, নিরাপদ ও ন্যায়সঙ্গত অভিবাসন ব্যবস্থা প্রবর্তন, সকল অভিবাসী কর্মী ও তাদের পরিবারের সদস্যদের অধিকার ও কল্যাণ নিশ্চিত করা এই আইন প্রণয়নের অন্যতম লক্ষ্য। এই আইনের ওপর ভিত্তি করে ২০১৭ সালে একটি বিধি প্রণীত হয়।

আইনটির সপ্তম অধ্যায়ে ধারা-২৬-এ অভিবাসী কর্মীর অধিকারের ওপর গুরুত্বারোপ করে তার তথ্য পাওয়ার অধিকার বিষয়ে বলা হয়েছে। এখানে বলা হয়েছে যে কোনো অভিবাসী কর্মীর বিদেশে যাওয়ার আগে অভিবাসন প্রক্রিয়া এবং কর্মসংস্থান চুক্তি বা বিদেশে কর্মের পরিবেশ সম্পর্কে এবং বিভিন্ন আইনগত অধিকার সম্পর্কে জানার অধিকার থাকবে।

এ অধ্যায়ের ২৭ নং ধারায় আইনগত সহায়তা সম্পর্কে বলা হয়েছে যে অভিবাসী কর্মী এবং অভিবাসনের নামে প্রতারণার শিকার ব্যক্তিদের যুক্তিসঙ্গত আইনগত সহায়তা পাওয়ার অধিকার থাকবে।

আরও বলা হয়েছে যে ২৮ নং ধারা অনুযায়ী দেওয়ানী মামলা দায়েরের অধিকার বিষয়ে এই আইনের অধীন কোনো অপরাধের জন্য ফৌজদারী মামলা দায়েরের অধিকারকে ক্ষুণ্ন না করে, কোনো অভিবাসী কর্মী এই আইনের কোনো বিধান বা কর্মসংস্থান চুক্তি লঙ্ঘনের কারণে ক্ষতিগ্রস্ত হলে, ক্ষতিপূরণের জন্য দেওয়ানী মামলা দায়ের করতে পারবে।

এর ২৯ নং ধারায় দেশে ফিরে আসার অধিকার বিষয়ে বলা হয়েছে। এখানে বলা হয়েছে: (১) কোনো অভিবাসী কর্মীর, বিশেষত বিদেশে আটককৃত কিংবা আটকে পড়া বা বিপদগ্রস্ত কর্মীর দেশে ফিরে আসার এবং বিদেশে অবস্থিত বাংলাদেশ মিশন বা দূতাবাসের কাছ থেকে প্রয়োজনীয় সহায়তা পাওয়ার অধিকার থাকবে। (২) কোনো অভিবাসী কর্মীকে দেশে ফেরৎ আনার জন্য কোনো অর্থ ব্যয় হয়ে থাকলে, সেই অর্থ সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির কাছ থেকে আদায় করা যাবে। (৩) কোনো রিক্রুটিং এজেন্টের অবহেলা বা বেআইনি কার্যক্রমের কারণে কোনো অভিবাসী কর্মী বিপদগ্রস্ত হয়ে থাকলে সরকার সংশ্লিষ্ট রিক্রুটিং এজেন্টকে সেই অভিবাসী কর্মীকে দেশে ফিরিয়ে আনার খরচ বহন করার নির্দেশ দিতে পারবে। (৪) উপ-ধারা (৩)-এর অধীনে নির্দেশিত অর্থ দিতে ব্যর্থ হলে সরকার সংশ্লিষ্ট রিক্রুটিং এজেন্টের কাছ থেকে সেই অর্থ নির্দিষ্ট আইন অনুযায়ী আদায় করতে পারবে।

মানব পাচার প্রতিরোধ ও দমন আইন, ২০১২: মানব পাচার প্রতিরোধ ও দমন এবং মানব পাচার অপরাধের শিকার ব্যক্তিদের সুরক্ষা ও অধিকার বাস্তবায়ন ও নিরাপদ অভিবাসন নিশ্চিতকরণের উদ্দেশ্যে ২০১২ সালে আইনটি প্রণীত হয়। এই আইনের শুরুতেই বলা হয়েছে যে এটি 'মানব পাচার প্রতিরোধ ও দমন আইন, ২০১২' নামে পরিচিত হবে এবং এটি অবিলম্বে বাস্তবায়িত হবে। এই আইনে আরো বলা হয়েছে যে যেহেতু মানব পাচারের শিকার ব্যক্তিদের সুরক্ষা ও অধিকার বাস্তবায়ন ও নিরাপদ অভিবাসন নিশ্চিত করার লক্ষ্যে আইনটি প্রণীত, এবং এটি আন্তঃদেশীয় অপরাধ প্রতিরোধে প্রণীত, সুতরাং এই আইনটির সাথে অভিবাসনের সম্পৃক্ততা সুস্পষ্ট।

ওয়েজ আর্নার্স ওয়েলফেয়ার বোর্ড অ্যাক্ট ২০১৮: অভিবাসী কর্মীদের কল্যাণের লক্ষ্যে এই আইনটি ২০১৮ সালে চূড়ান্ত করা হয় এবং বলা হয় এটি অবিলম্বে কার্যকর করা হবে। অভিবাসী কর্মী বলতে এই আইনে নির্ধারণ করা হয়েছে– কোনো বাংলাদেশি নাগরিক যদি অন্য কোনো রাষ্ট্রে পারিশ্রমিকের বিনিময়ে কাজের উদ্দেশ্যে যাওয়ার প্রস্তুতি গ্রহণ করছেন বা যাচ্ছেন বা করেছেন, কোনো কাজে নিযুক্ত রয়েছেন বা কোনো কাজে নিযুক্ত থাকার পর বা নিযুক্ত না হয়ে বাংলাদেশে ফেরত এসেছেন, তবে তিনি অভিবাসী কর্মী হিসাবে বিবেচিত হবেন। এই আইনের অধীনে অভিবাসী কল্যাণ বোর্ড নামে একটি বোর্ড প্রতিষ্ঠা করা হয়েছে, যার একটি পরিচালনা পরিষদ আছে; যার সভাপতি হবেন সচিব, প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়। অন্য সদস্যদের মধ্যে মহাপরিচালক, জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো ছাড়াও সরকার মনোনীত বিদেশ প্রত্যাগত তিনজন অভিবাসী কর্মী থাকবেন, যার একজন নারী হতে হবে।

অধিবেশন ৩০ : সৌদি আরবে বাংলাদেশ মিশনে অবস্থিত শ্রম উইংয়ের সেবাসমূহ

ক. শ্রম কল্যাণ উইং কী?

প্রবাসী ও অভিবাসী বাংলাদেশী কর্মীদের সার্বিক কল্যাণ সাধন ও বিভিন্ন সমস্যা সমাধানের জন্য বিদেশে অবস্থিত বাংলাদেশ মিশনের অধীনে শ্রম কল্যাণ উইং কাজ করছে। বর্তমানে অধিক বাংলাদেশী কর্মী অধ্যুষিত ২৭টি দেশে ২৯টি শ্রম কল্যাণ উইং কাজ করছে। এখানে বিভিন্ন পর্যায়ের কর্মকর্তা, সহায়ক স্টাফ এবং আইন সহায়তাকারীরা কাজ করছেন।

শ্রম কল্যাণ উইং মূলত প্রবাসী ও অভিবাসী বাংলাদেশী কর্মীদের সার্বিক কল্যাণ সাধন ও বিভিন্ন সমস্যা সমাধানের জন্য স্থাপিত হয়েছে।

খ. সৌদি আরবে ও মধ্যপ্রাচ্যের কোথায় কোথায় শ্রম কল্যাণ উইং আছে?

- সৌদি আরবের রাজধানী রিয়াদে এবং জেদ্দায় মোট ২টি শ্রম কল্যাণ উইং আছে। শ্রম কল্যাণ উইং-এর বিস্তারিত ঠিকানা নিচে দেওয়া হলো:

বাংলাদেশ দূতাবাস, রিয়াদ, সৌদি আরব

Address: 8039 Dareen St, 3933, Al Safarat, Riyadh 12512, Kingdom of Saudi Arabia
Phone: +966 11 419 5300-Ext. 401, 011-4550406(D), e-mail: counsellorriyadh@probashi.gov.bd
Hotline number: Labour Welfare Wing – 8001000125 (Toll free)

কনস্যুলেট জেনারেল অব বাংলাদেশ, জেদ্দা, সৌদি আরব

Address: Kilo 3, Makkah Road, Jeddah 21497, (PO Box 3105), Kingdom of Saudi Arabia
Phone: +966 12-67465, Hotline number Labour Welfare Wing – 8002440051 (Toll free)
(8am to 4pm Sunday – Thursday, Friday, Saturday closed),
e-mail: lwbcgjed@gmail.com

সৌদি আরবে দূতাবাসের তত্ত্বাবধানে ১৮টি শহরে ২১টি প্রবাসী সেবা কেন্দ্র (Expatriates' Digital Center: EDC) রয়েছে। এগুলি রিয়াদ, দাম্মাম, আল খোবার, আল হাসা, জুবাইল, হাফর আল বাতেন, আফিফ, আরার, বুরাইদাহ, হাইল, জেদ্দা, জিজান, তাবুক, নাজরান, খামিস মুশাইত, মদীনা ও আল কুরাইতে অবস্থিত। এ সকল কেন্দ্রের মাধ্যমে প্রবাসীদের দূতাবাস সংক্রান্ত বিভিন্ন সেবা প্রাপ্তিতে সহায়তা করা হয়।

মধ্যপ্রাচ্যের অন্যান্য দেশে অবস্থিত বাংলাদেশ দূতাবাসের ঠিকানা–

- বাংলাদেশ দূতাবাস- ওমান সালতানাত: Villa No. 4207, Way No. 3052, Shatti Al Qurum, P.O. Box No. 3959, Postal Code 112, Ruwi, Muscat, Oman
- বাংলাদেশ দূতাবাস- কুয়েত রাজ্য: Embassy of the People's Republic of Bangladesh, Kuwait. Chancery Address.: Messila, Block-7, Street-16, House- 91 & House-93, State of Kuwait, Telephone- +965 2390 1009 / 2390 0913, email-ambassador.kuwait@mofa.gov.bd, office timeSunday to Thursday: 8:00 am - 4:00 pm
- বাংলাদেশ দূতাবাস, কাতার: Address 77 Musaab Bin Omair Street, Al-Hilal, P.O. Box 2080, Doha, Qatar · Emailbdootqat@qatar.net.qa · Fax (+974) 4467 1190
- বাংলাদেশ দূতাবাস, ইরাক: House No. 24, Road No. 18, Sector No. 601, Al-Mansour

- Baghdad, Iraq, Tephone: +964 782 788 3680, bangladoot, Email-baghdad.dip@gmail.com, Ofiice time: Sunday to Thursday: 9:00 am - 5:00 pm
- বাংলাদেশ দূতাবাস, জর্ডান: Address- Building No. 10, Al Mozdalifa Street, Rabiah,11183, Amman, Jordan. Phone-+962-6-552-9192, +962-6-552-9193, Email: embangla@joinnet.com.jo. ambangla@wanadoo.jo
- বাংলাদেশ দূতাবাস, বাহরাইন রাজ্য: House 71, Qufool Avenue, Salihiya Road 5653, Block 356 PO Box 26718,Manama Bahrain, Telephone-+973 1723 3925, Email-mission.manama@mofa.gov.bd, Office Hours, Sunday to Thursday: 8:30 am - 3:00 pm

ঘ. শ্রম কল্যাণ উইং কী কী সেবা দিয়ে থাকে?

বাংলাদেশ দূতাবাসের অধীনস্ত শ্রম কল্যাণ উইং থেকে সাধারণত নিম্নবর্ণিত সেবাগুলো প্রদান করা হয়ে থাকে:

- বাংলাদেশ থেকে কর্মী নিয়োগ সংক্রান্ত কর্মসংস্থান ভিসা সত্যায়ন।
- কর্মী চাহিদাপত্র (Demand Letter) সত্যায়ন।
- চাকরি চুক্তিপত্র পরীক্ষণ।
- কর্মীদের বিভিন্ন প্রকার সমস্যার (যেমন: বেতন, আবাসন, ছুটি, ওয়ার্ক পারমিট, ইকামা ইত্যাদি) সমাধানকল্পে পরামর্শ প্রদান ও বিরোধ নিষ্পত্তিকরণ।
- বিভিন্ন প্রকার সমস্যার সমাধানকল্পে সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষের কাছে (যেমন: বাংলাদেশে মন্ত্রণালয়, বিএমইটি, ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড, পুলিশ বিভাগ, সৌদি আরবে শরীয়া কোর্ট, শ্রম আদালত, পুলিশ ডিপার্টমেন্ট ইত্যাদি) আবেদন অগ্রায়ন ও বিরোধ নিষ্পত্তিতে সহায়তা প্রদান।
- ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড-এর সদস্যপদ প্রদানের ব্যবস্থা করা।
- ওয়েজ আর্নার্স ডেভলপমেন্ট বন্ড বিক্রয়।
- মৃত প্রবাসী কর্মীর মৃতদেহ স্থানীয়ভাবে দাফনের ব্যবস্থা করা।
- মৃত প্রবাসী কর্মীর মৃতদেহ দেশে প্রেরণের যাবতীয় ব্যবস্থা করা।
- মৃত্যুজনিত ক্ষতিপূরণ ও বকেয়া পাওনাদি আদায় এবং দেশে প্রেরণের ব্যবস্থা করা।
- অসুস্থ প্রবাসী কর্মীকে দেশে প্রেরণের যাবতীয় ব্যবস্থা করা।
- আটকে পড়া অভিবাসী কর্মীকে দেশে প্রেরণের যাবতীয় ব্যবস্থা করা।
- অনিয়মিত অভিবাসী কর্মীকে দেশে প্রেরণের জন্য আউটপাস প্রদান।
- নিয়োগকর্তা কোম্পানি পরিদর্শনের মাধ্যমে কর্মীদের আবাসন ও অন্যান্য বিষয় সরেজমিনে পর্যবেক্ষণ।
- জেল পরিদর্শন ও বাংলাদেশী বন্দিদের অবস্থা পরিদর্শন।
- সমস্যাপীড়িত বাংলাদেশী প্রবাসী কর্মীদের জন্য আইনি সহায়তা প্রদান।
- সমস্যাপীড়িত বাংলাদেশী কর্মীদের জন্য শ্রম আদালত ও শরীয়াহ আদালতে আইন সহায়ক প্রদান।
- রিক্রুটিং এজেন্টদের তালিকা সরবরাহ।
- প্রবাসীদের সকল ধরনের সমস্যার জন্য আবেদন গ্রহণ ও তার সমাধানের ব্যবস্থা করা।
- নারী গৃহকর্মীদের খোঁজ নেওয়া ও তাদের সমস্যা সমাধানে বিশেষভাবে উদ্যোগ নেওয়া।
- নারী গৃহকর্মীদের জন্য সেফ হোম পরিচালনা।
- বাংলাদেশী ডায়াসপোরাদের বিভিন্ন প্রকার সহায়তা প্রদান।

ঘ. সৌদি আরবে শ্রম কল্যাণ উইংয়ের সাথে যোগাযোগের পদ্ধতি।

বিদেশে অবস্থানকারী অভিবাসী কর্মী নিজে অথবা তার আত্মীয়ের মাধ্যমে প্রয়োজনীয় কাগজপত্র, যেমন: পূরণকৃত নির্ধারিত ফর্ম, পাসপোর্ট সাইজ ছবি, মূল পাসপোর্টের ফটোকপি, মূল পাসপোর্ট, স্থানীয় পুলিশ ক্লিয়ারেন্স পেপার, কোম্পানি কর্তৃক সেলারি ক্লিয়ারেন্স পেপার এবং নির্দিষ্ট অঙ্কের ফি-সহ দূতাবাস অথবা লেবার উইং-এ লিখিত আকারে অভিযোগ পাঠাতে পারেন অথবা অনলাইনে অভিযোগ করতে পারেন। এ ছাড়া জরুরিভাবে ফোন, ই-মেইল বা হটলাইনের মাধ্যমেও অভিযোগ করা যায়। নারী কর্মীদের নিরাপত্তাজনিত কারণে কর্মীদের উচিত অবশ্যই কর্মস্থল সম্পর্কে আগেই দূতাবাসকে অবহিত করা এবং সমস্যায় পড়ার সাথে সাথে যোগাযোগ করা।

অধিবেশন-৩১ : বিদেশে দূতাবাসের সহায়তা প্রাপ্তিতে করণীয়

ক. কখন দূতাবাসের সাথে যোগাযোগ করতে হবে

মধ্যপ্রাচ্য বা সৌদি আরবে পৌঁছানোর পর নিয়োগকর্তার ঠিকানা ও ফোন নম্বর দূতাবাসে জানিয়ে রাখা ভালো, যাতে প্রয়োজনের সময় দ্রুত দূতাবাসের সহায়তা পাওয়া যায় এবং দূতাবাস যথাসময়ে কর্মীর সাথে যোগাযোগ করতে পারে।

এ ছাড়া দূতাবাসের কনস্যুলার সেবা পেতে, যেমন: পাসপোর্ট নবায়ন, কাগজপত্র সত্যায়ন, জন্ম নিবন্ধন, বিবাহ রেজিস্ট্রির জন্য দূতাবাসের কনস্যুলার শাখায় যোগাযোগ করতে হবে।

শ্রম কল্যাণ উইং থেকে নিম্নবর্ণিত প্রয়োজনে যোগাযোগ করতে হবে:

- যখন আপনার কাগজপত্র তার মেয়াদ অতিক্রম করছে বলে মনে করেন;
- যখন আপনি বড় কোনো বিপদে পড়বেন;
- যখন আপনার মালিকের সাথে সমঝোতায় পৌঁছাতে পারবেন না;
- আপনি যদি নির্যাতন বা যৌন নির্যাতনের শিকার হন;
- আপনি যদি দেশে যোগাযোগ না করতে পারেন;
- আপনার জন্য যদি কর্মস্থল ত্যাগ করা অত্যন্ত জরুরি হয়ে পড়ে;
- নারী কর্মীদের ক্ষেত্রে সেফ হোমে থাকার প্রয়োজন হলে।

খ. দূতাবাসের সাথে যোগাযোগের সাধারণ নিয়মাবলি

সেবা প্রাপ্তির জন্য দূতাবাসের সাথে যোগাযোগের জন্য সাধারণ কিছু নিয়মাবলি আছে। দূতাবাসের সাথে যোগাযোগের জন্য আপনাকে অথবা আপনার প্রতিনিধিকে নিম্নলিখিত কাগজপত্র জমা দিতে হবে। সেগুলো হলো –

- নির্ধারিত ফরম পূরণ করতে হবে;
- পাসপোর্ট সাইজের ছবি দিতে হবে;
- মূল পাসপোর্টের ফটোকপি (ভিসার পৃষ্ঠাসহ পাসপোর্টের ১-৮ পৃষ্ঠা) দিতে হবে;
- মূল পাসপোর্ট দিতে হবে;
- স্থানীয় পুলিশ ক্লিয়ারেন্স পেপার দিতে হবে;
- কোম্পানি কর্তৃক সেলারি ক্লিয়ারেন্স পেপার দিতে হবে;
- নির্দিষ্ট অংকের ফি দিতে হবে।

এছাড়াও দূতাবাসের সাথে যোগাযোগের জন্য দূতাবাসের ঠিকানা, ফোন নাম্বার এবং ইমেইল এড্রেস আছে, যার মাধ্যমে দূতাবাসের সাথে যোগাযোগ করা যেতে পারে।

গ. বিপদগ্রস্ত হলে বিশেষ উপায়ে দূতাবাসের সাথে যোগাযোগের কৌশল

বিপদগ্রস্ত হলে, বিশেষত নারী গৃহকর্মীরা যখন গৃহাভ্যন্তরে থাকে, তখন তাদের বিশেষ উপায়ে দূতাবাসের সাথে যোগাযোগের কৌশল অবলম্বন করতে হবে। এর জন্য নিম্নবর্ণিত পদক্ষেপগুলো গ্রহণ করা যেতে পারে–

- আগে থেকে দূতাবাসের ফোন নম্বর (হটলাইন নম্বরসহ) ও ঠিকানা সংগ্রহে রাখতে হবে;
- আগে থেকে কোনো বাংলাদেশী কর্মীর ফোন নম্বর ও ঠিকানা সংগ্রহে রাখতে হবে;
- স্থানীয় পুলিশ ও জরুরি নম্বর (যেমন বাংলাদেশে '৯৯৯') সংগ্রহে রাখতে হবে;
- জরুরি সময় যাতে ফোন করা যায়, সে সুযোগ করে রাখতে হবে;
- বাসা থেকে কখন বের হওয়া যায়, সে বিষয়ে আগে থেকে ঠিক করে রাখতে হবে;
- বাসা থেকে বের হয়ে সোজা পুলিশের কাছে অথবা দূতাবাসে যাওয়ার জন্য সহায়তা চাইতে হবে।

গ. সেফ হোম সম্পর্কে ধারণা

প্রবাসে কর্মরত নারী কর্মীরা বিভিন্ন সময় নিয়োগকর্তা কর্তৃক নানা ধরনের নির্যাতন, হয়রানি অথবা নিরাপত্তা-জনিত সমস্যায় পড়েন। এ সকল বিপদগ্রস্ত নারী কর্মীদের নিরাপদ আশ্রয়ের জন্য সংশ্লিষ্ট দেশে 'সেফ হোম' স্থাপন করা হয়েছে। কল্যাণ বোর্ডের অর্থায়নে প্রতিষ্ঠিত এ সকল সেফ হোম বাংলাদেশ মিশনগুলোর তত্ত্বাবধানে পরিচালনা করা হয়। সেফ হোমে আশ্রয় গ্রহণকারী নারী কর্মীদের খাবার, চিকিৎসাসহ অন্যান্য সকল ধরনের সহায়তা করা হয়। বর্তমানে সৌদি আরবের রিয়াদে একটি, জেদ্দায় দুটি, ওমান ও লেবাননে একটি করে সেফ হোম বিদ্যমান রয়েছে। এ সেফ হোমগুলো ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ডের অর্থায়ন ও তত্ত্বাবধানে পরিচালিত হচ্ছে।

অধিবেশন-৩২ : প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়, বিএমইটি ও ডেমো থেকে সেবা প্রাপ্তিতে করণীয়

ক. প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয় সম্পর্কে ধারণা ও এর ভূমিকা

বৈদেশিক কর্মসংস্থান বাংলাদেশের আর্থ-সামাজিক প্রেক্ষাপটে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বিদেশে কর্মসংস্থান শুধু দেশের বেকারত্ব হ্রাসই করে না, একই সাথে বিদেশে কর্মরত প্রবাসীদের প্রেরণকৃত রেমিটেন্স দেশের অর্থনীতির চাকাকে সচল রাখছে। জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের নেতৃত্বে দেশ স্বাধীন হওয়ার পর যুদ্ধবিধ্বস্ত বাংলাদেশের অর্থনীতি পুনরুদ্ধার করার লক্ষ্যে ১৯৭২ সালের ২০ জানুয়ারি শ্রম ও জনশক্তি মন্ত্রণালয় প্রতিষ্ঠা করা হয় এবং কূটনৈতিক তৎপরতার মাধ্যমে বৈদেশিক কর্মসংস্থান ও কর্মী প্রেরণ বিষয়ে মধ্যপ্রাচ্যের মুসলিম দেশগুলোর সাথে সমঝোতা সৃষ্টি হয়। তারই ধারাবাহিকতায় সত্তর দশকের মাঝামাঝি সময় থেকে মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে বাংলাদেশি কর্মী গমন শুরু হয়। শ্রম ও জনশক্তি মন্ত্রণালয়ের কাজের পরিধি বৃদ্ধি এবং বৈদেশিক কর্মসংস্থান ক্ষেত্রে সর্বাধিক গুরুত্ব প্রদান করে বাংলাদেশ সরকার ২০০১ সালের ২০ ডিসেম্বর তারিখে 'প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়' নামে একটি পৃথক মন্ত্রণালয় গঠন করে। এ মন্ত্রণালয় গঠনের উদ্দেশ্য হলো নিরাপদ অভিবাসন, প্রবাসী ও বিদেশ গমনেচ্ছু কর্মীদের কল্যাণ নিশ্চিতকরণ, দক্ষ জনশক্তি সৃষ্টি এবং বৈদেশিক কর্মসংস্থানের সম্প্রসারণ। এ মন্ত্রণালয়ের অধীনে ২৭টি দেশে ২৯টি শ্রম কল্যাণ উইং শ্রম বাজার সম্প্রসারণ, সুসংহতকরণসহ বিদেশে অবস্থানরত প্রবাসীদের কল্যাণ নিশ্চিত করার লক্ষ্যে কাজ করছে। রেমিটেন্সের প্রবাহ বৃদ্ধি এবং দেশের সকল অঞ্চল হতে কর্মীদের বিদেশে যাওয়ার সুযোগ সৃষ্টির মাধ্যমে সকল অভিবাসী কর্মীর কল্যাণ নিশ্চিত করার জন্য মন্ত্রণালয় নিরলসভাবে কাজ করে চলেছে।

ঠিকানা:

৭১-৭২, পুরাতন এলিফ্যান্ট রোড, ইস্কাটন গার্ডেন, রমনা, ঢাকা-১০০০

লক্ষ্য:

প্রবাসী বাংলাদেশিদের কল্যাণ ও অধিকার নিশ্চিতকরণ, নিরাপদ অভিবাসন এবং বৈদেশিক কর্মসংস্থানের মাধ্যমে দেশের আর্থ-সামাজিক অবস্থার উন্নয়ন।

উদ্দেশ্য:

বিশ্ব শ্রমবাজারের চাহিদার ভিত্তিতে যথাযথ কারিগরি প্রশিক্ষণ প্রদান এবং দক্ষ অভিবাসন ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে বেকার জনগোষ্ঠীর বৈদেশিক কর্মসংস্থানের সুযোগ বৃদ্ধি এবং অভিবাসী কর্মীদের অধিকতর কল্যাণ ও অধিকার নিশ্চিত করা।

কার্যাবলি:

- প্রবাসী কর্মীদের সার্বিক কল্যাণ নিশ্চিতকরণ ও তাদের অধিকার সংরক্ষণ এবং বৈদেশিক কর্মসংস্থানের মাধ্যমে দেশের আর্থ-সামাজিক উন্নয়নে অবদান রাখা;
- বিদ্যমান শ্রমবাজার সুসংহতকরণ, নতুন শ্রমবাজার অনুসন্ধান ও সম্প্রসারণ এবং বৈদেশিক কর্মসংস্থান ব্যবস্থাপনা;
- বৈদেশিক শ্রমবাজারের চাহিদা অনুযায়ী দক্ষ জনশক্তি সৃষ্টির লক্ষ্যে সমন্বিত প্রশিক্ষণ পরিচালনা ও সার্বিক প্রশিক্ষণ ব্যবস্থাকে সময়পোযোগীকরণ;
- রিক্রুটিং এজেন্ট-এর লাইসেন্স প্রদান, নবায়ন এবং বৈদেশিক কর্মসংস্থান সম্পর্কিত যাবতীয় কার্যক্রম সম্পাদন;
- প্রবাসী বাংলাদেশিদের সার্বিক কল্যাণ নিশ্চিতকরণসহ ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ তহবিল হতে মৃত কর্মীর মরদেহ দেশে আনয়ন ও দাফন সংক্রান্ত কার্যাবলিসহ তার পরিবার ও বিপদগ্রস্থ প্রবাসী কর্মীদের আর্থিক ও প্রয়োজনে আইনি সহায়তা

- প্রদান ও তদারকি এবং প্রবাসী কর্মীদের সন্তানদের শিক্ষাবৃত্তি প্রদান ও অন্যান্য কল্যাণমূলক কাজ;
- অভিবাসন সংশ্লিষ্ট আন্তর্জাতিক সংস্থা, অন্যান্য দেশের সরকার ও সংস্থার যৌথ উদ্যোগে কর্মী প্রেরণ এবং প্রশিক্ষণ সংক্রান্ত চুক্তি ও সমঝোতা স্মারক স্বাক্ষর; এবং
- প্রবাসীদের বিশেষ নাগরিক সুবিধা প্রদান ও বাণিজ্যিক গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি (এন. আর. বি) নির্বাচন

খ. নারী অভিবাসী কর্মীদের জন্য বিএমইটি ও ডেমো-এর দায়িত্ব ও কর্তব্য:

জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি) এবং এর কার্যাবলী:

জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো ১৯৭৬ সালে তৎকালীন 'জনশক্তি উন্নয়ন ও সমাজকল্যাণ মন্ত্রণালয়ের' সংযুক্ত বিভাগ হিসেবে প্রতিষ্ঠিত হয়ে এর কর্মযাত্রা শুরু করে। বৈদেশিক কর্মসংস্থানে অভিবাসী কর্মী নিয়োগ ও প্রেরণের লক্ষ্যে এ ব্যুরো প্রতিষ্ঠিত হয়। বর্তমানে বিএমইটি প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়ের অধীনে অভিবাসন ও বৈদেশিক কর্মসংস্থানে নিয়োগ প্রক্রিয়া তত্ত্বাবধান, অভিবাসী কর্মীদের অধিকার সংরক্ষণ ও দক্ষতা, প্রশিক্ষণ প্রদানের মাধ্যমে কর্মসংস্থানের অধিকতর সুযোগ সৃষ্টি করে দেশের কর্মোপযোগী জনগোষ্ঠীকে যথাযথভাবে কাজে লাগানোর লক্ষ্যে বিভিন্ন পরিকল্পনা গ্রহণ ও বাস্তবায়নে নিরলসভাবে কাজ করে যাচ্ছে। অভিবাসী কর্মী, চাকরি অন্বেষী ও সংশ্লিষ্ট অংশীজনের জন্য প্রয়োজনীয় সকল সেবাপ্রদানকারী সরকারি প্রতিষ্ঠান হিসেবে বিএমইটি ব্যাপক অবদান রেখে চলেছে।

লক্ষ্য:

বৈদেশিক কর্মসংস্থানের সুযোগ বৃদ্ধি, দক্ষতা উন্নয়ন ও অভিবাসী কর্মীদের অধিকতর কল্যাণ ও নিরাপদ অভিবাসন।

উদ্দেশ্য:

বিশ্ব শ্রমবাজারের চাহিদার ভিত্তিতে যথাযথ কারিগরি প্রশিক্ষণ প্রদান, সুষ্ঠু ও সুসংহত অভিবাসন ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে কর্মপ্রত্যাশী জনগোষ্ঠির বৈদেশিক কর্মসংস্থানের সুযোগ বৃদ্ধি এবং অভিবাসী কর্মীদের সুরক্ষা, অধিকতর কল্যাণ ও অধিকার নিশ্চিত করা।

বিএমইটি পরিচালিত কার্যক্রম:

- চাহিদা অনুযায়ী বাংলাদেশী কর্মীদের বৈদেশিক কর্মসংস্থানে নিয়োগ সংক্রান্ত কার্যক্রম প্রক্রিয়াকরণ।
- বৈদেশিক কর্মসংস্থানে নিয়োগপ্রাপ্ত কর্মীদের বহির্গমন ছাড়পত্র প্রদান সংক্রান্ত কার্যক্রম তত্ত্বাবধান ও নিয়ন্ত্রণ।
- বাংলাদেশী অভিবাসী কর্মীদের বৈদেশিক কর্মসংস্থানে নিয়োগের জন্য বেসরকারি নিয়োগকারী প্রতিষ্ঠান (রিক্রুটিং এজেন্সি)-গুলোকে নিয়মিত তত্ত্বাবধান ও নিয়ন্ত্রণ করা।
- আত্ম-কর্মসংস্থানের জন্য বিভিন্ন উদ্যোগ গ্রহণ ও বাস্তবায়নে সহায়তা প্রদান।
- কম্পিউটারাইজড ডাটাবেজের মাধ্যমে শ্রমবাজার সম্পর্কিত বিভিন্ন তথ্য-উপাত্ত সংগ্রহ ও উপস্থাপন।
- বিদেশে বাংলাদেশী কর্মীদের সার্বিক কল্যাণ ও অধিকার সংরক্ষণমূলক কার্যক্রম পরিচালনা।
- কর্মপ্রত্যাশীদের তালিকা করা ও সম্ভাব্য কর্মসংস্থানে নিয়োগে সহায়তা প্রদান।
- বিভিন্ন কর্মোপযোগী ও পেশাভিত্তিক ট্রেডে প্রাতিষ্ঠানিক ও বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণ প্রদান।
- প্রশিক্ষণ কার্যক্রম পরিচালনার লক্ষ্যে যুগোপযোগী বিভিন্ন পরিকল্পনা গ্রহণ ও বাস্তবায়ন।
- চাহিদাভিত্তিক বিভিন্ন আনুষ্ঠানিক, অনানুষ্ঠানিক বা বিশেষ প্রশিক্ষণ কার্যক্রম গ্রহণ ও পরিচালনা।
- শিক্ষানবিশি প্রশিক্ষণ কার্যক্রমের সার্বিক সমন্বয় সাধন।

ডেমো- এর-র দায়িত্ব ও কর্তব্য:

জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস (ডেমো), গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার-এর প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়ের অধীন জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো'র অধীনস্থ একটি জেলা অফিস।

ডেমো অফিসের কাজ:

- বিদেশ গমনকারী কর্মীদের রেজিস্ট্রেশন ও ফিঙ্গার প্রিন্ট সংগ্রহ করা;
- প্রাক-বর্হিগমন ব্রিফিং প্রদান করা;
- বিদেশে চাকুরির উপযোগী প্রশিক্ষণে উদ্বুদ্ধ করা;
- প্রবাসে মৃত কর্মীর মৃত্যুর সংবাদ এবং লাশ দেশে আনা;
- প্রবাসে মৃত কর্মীর পরিবারকে আর্থিক অনুদান;
- দালাল এজেন্সির বিরুদ্ধে অভিযোগ ও ক্ষতিপূরণ;
- বৈধ রিক্রুটিং এজেন্সি সংক্রান্ত তথ্য প্রদান;
- নারী অভিবাসন বিষয়ক তথ্য প্রদান;
- প্রবাসী কর্মীর মেধাবী সন্তানদের শিক্ষাবৃত্তি প্রদান;
- প্রবাসে আটক কর্মীদের মুক্ত করা;
- আহত, পঙ্গু ও অসুস্থ কর্মীদের দেশে ফেরত আনা ও চিকিৎসা;
- নিরাপদ অভিবাসন প্রক্রিয়া সম্পর্কে বিভিন্ন উপজেলা, ইউনিয়ন, শহরের প্রাণকেন্দ্রে সচেতনতামূলক কার্যক্রম বাস্তবায়ন করা এবং সংশ্লিষ্ট এনজিওদের সাথে কাজ করা;
- বিএমইটি কর্তৃক বিভিন্ন নির্দেশনা বাস্তবায়ন করা।

গ. বিএমইটি ও ডিইএমও-তে কখন কীভাবে যোগাযোগ করা যাবে?

অভিবাসী কর্মী তাঁর সাথে হওয়া প্রতারণা, চুক্তি লঙ্ঘন, চুক্তির রদবদল, বেতন অনিয়মিত বা না দেওয়া, কাজের সময় ঠিক না রাখা, রিক্রুটিং এজেন্সি টাকা নেওয়ার পরও বিদেশে না পাঠানো, নিয়োগ প্রক্রিয়ায় অস্বচ্ছতা ইত্যাদি বিষয়ে বিএমইটি ও ডেমো-তে অভিযোগ করতে পারবে। অভিযোগ সরাসরি বা অনলাইনে করতে পারবে।

- সরাসরি অভিযোগ করার পদ্ধতি:
- অভিবাসী কর্মী বা পরিবারের সদস্যরা সরাসরি বিএমইটি অথবা জেলা পর্যায়ে ডিইএমও অফিসে গিয়ে লিখিত দরখাস্তের মাধ্যমে অভিযোগ করতে পারবে।
- অভিযোগ পাওয়ার পর বিএমইটি-র সালিশি সেল সালিশের মাধ্যমে সমস্যা সমাধানের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা করে থাকে।
- বিএমইটি বিভিন্ন সময়ে গণশুনানির আয়োজন করে, যেখানে যেকোনো অভিবাসী কর্মী, বিশেষ করে নারী অভিবাসী কর্মীরা সরাসরি বিএমইটি-তে তাদের অভিযোগ দায়ের করতে পারে।
- সরাসরি অভিযোগ করার জন্য প্রয়োজনীয় যে-সকল কাগজপত্র লাগবে তা হলো:
- আবেদন ফরমের কপি/সাদা কাগজে লিখিত দরখাস্ত;
- পাসপোর্টের কপি;
- ভিসা/এনওসি/স্মার্ট কার্ডের কপি;

- এছাড়াও যেকোনো নথি/প্রমাণপত্র, যা অভিযোগ প্রমাণ করতে পারে (যেমন: অর্থপ্রদানের রশিদ, চুক্তিপত্র, ছবি ইত্যাদি)।
- অনলাইনে অভিযোগ করার পদ্ধতি:
- ovijog.bmet.gov.bd- এই লিঙ্কের মাধ্যমে অনলাইনে অভিযোগ দায়ের করতে হবে।
- যথাযথভাবে ফরম পূরণ করতে হবে। মনে রাখতে হবে (*) চিহ্নের ঘরগুলো পূরণ করা বাধ্যতামূলক। প্রয়োজনীয় তথ্য, যেমন: নাম, ঠিকানা, মোবাইল বা ফোন নম্বর, পাসপোর্ট নম্বর এবং অভিযোগের ধরন পূরণ করতে হবে।
- অনলাইন ফরম পূরণ শেষে অভিযোগ প্রমাণের জন্য প্রাসঙ্গিক নথি/দলিল/কাগজপত্র স্ক্যান করে আপলোড করতে হবে।
- ফাইলের আকার ১০ মেগাবাইটের (এমবি) কম হতে হবে (ফাইল অডিও, ভিডিও, অথবা কাগজের নথি) ।
- ফরমটি পূরণ করা সম্পন্ন হয়ে গেলে সাবমিট করতে হবে। সাবমিট করার পর একটি ট্র্যাকিং নাম্বার দেওয়া হবে। এই ট্র্যাকিং নাম্বারটি সংরক্ষণ করতে হবে। কেননা এই ট্র্যাকিং নাম্বারটির মাধ্যমে পরবর্তীতে অভিযোগের অগ্রগতি জানতে হবে।
- এছাড়াও অভিযোগের অগ্রগতি সম্পর্কে জানতে +৮৮০৪৯৩৪৯৯২৫ নাম্বারে কল করেও জানা যাবে।

সাধারণত বিএমইটি অথবা ডেমো-তে অভিযোগ করার পদ্ধতি একই রকম। উভয়েরই অভিযোগ গ্রহণ ও নিষ্পত্তি করতে পারে।

ঘ. অভিযোগ কীভাবে করা যায়? কীভাবে সহযোগিতা পাওয়া যায়?

অভিযোগ দাখিল, নিষ্পত্তি, ক্ষতিপূরণ আদায় ও ন্যায়বিচার নিশ্চিত করার বিভিন্ন উপায় আছে যা অভিবাসীদের অধিকার আদায়ে কাজ করে। অভিবাসনের সাথে জড়িত বিভিন্ন সরকারি সংস্থা তাদের নিজস্ব প্রক্রিয়া ব্যবহার করে অভিবাসীদের বিভিন্ন অভিযোগের নিষ্পত্তি করে থাকে। একজন অভিবাসী কর্মী সরাসরি অথবা তার পরিবারের কোনো সদস্যের মাধ্যমে অভিযোগ দায়ের করতে পারে। অভিযোগ অনলাইনে জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরোতে অথবা অন্যান্য সংস্থার ক্ষেত্রে সরাসরি দায়ের করা যায়। যে সকল প্রতিষ্ঠানে অভিযোগ দায়ের করা যাবে:

- শ্রম কল্যাণ শাখায় (লেবার ওয়েলফেয়ার উইং) যদি অভিবাসী বিদেশে অবস্থান করে;
- জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি);
- জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস (ডিইএমও);
- ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড;
- বাংলাদেশ ওভারসিজ এমপ্লমেন্ট অ্যান্ড সার্ভিসেস লিমিটেড (বোয়েসেল);
- ফৌজদারি আদালত।

অধিবেশন-৩৩ : ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড-এর সেবাসমূহ এবং প্রাপ্তিতে করণীয়

ক. ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড অভিবাসী ও তার পরিবারকে কী কী সেবা দিয়ে থাকে?

অভিবাসী শ্রমিকের কল্যাণ সংক্রান্ত সেবা নিশ্চিত ও বৃদ্ধি করার লক্ষ্যে বাংলাদেশ সরকার ১৯৯০ সালে ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড চালু করে। আন্তঃমন্ত্রণালয় প্রতিনিধির সমন্বয়ে এর পরিচালনা পর্ষদ গঠিত, যা বোর্ডের তহবিল পরিচালনা করে থাকে।

প্রবাসী কর্মী ও তাঁদের পরিবারের জন্য চলমান সেবাগুলো

বিমানবন্দরে প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক কর্তৃক সহায়তা:

- বিদেশগামী ও প্রত্যাগত কর্মীদের বিদেশ গমন ও প্রত্যাবর্তনকালে সহায়তা;
- মৃতদেহ পরিবহন ও দাফন খরচ বাবদ ৩৫ হাজার টাকার চেক প্রদান;
- প্রবাস ফেরত অসহায় কর্মীদের বাড়ি যাওয়ার জন্য ক্ষেত্র বিশেষ আর্থিক সহায়তা;
- বিমানবন্দর সংশ্লিষ্ট আনুষ্ঠানিকতা সম্পাদনে সহযোগিতা;
- প্রবাসী কর্মীদের গমন ও আগমনকালে সাময়িকভাবে অবস্থানের জন্য "বঙ্গবন্ধু ওয়েজ আর্নার্স সেন্টার" পরিচালনা;

শিক্ষা কার্যক্রম:

- প্রবাসী কর্মীর মেধাবী সন্তানদের শিক্ষাবৃত্তি প্রদান;
- প্রবাসী কর্মীর সন্তানদের শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে ভর্তিতে সহায়তা ও কোটা সংরক্ষণ;
- প্রবাসে বাংলাদেশ কমিউনিটি পরিচালিত শিক্ষা প্রতিষ্ঠান স্থাপন ও পরিচালনায় আর্থিক সহায়তা;

বীমা কার্যক্রম:

- বিদেশগামী সকল কর্মীকে বীমা সুবিধা প্রাপ্তিতে সহায়তা;

প্রতিবন্ধী ভাতা:

- প্রবাসী কর্মীর প্রতিবন্ধী সন্তানদের মাসিক ভাতা প্রদান;

আহত ও অসুস্থ কর্মীদের সহায়তা:

- আহত ও অসুস্থ কর্মীকে দেশে আনয়নে সহায়তা;
- প্রবাসে আহত ও অসুস্থ কর্মীদের দেশে ফেরত আনয়ন ও হাসপাতালে ভর্তিতে ব্যবস্থা;
- প্রবাস ফেরত আহত ও অসুস্থ কর্মীর চিকিৎসার্থে সর্বোচ্চ এক (০১) লক্ষ টাকা আর্থিক সাহায্য প্রদান;

প্রবাসে মৃত কর্মীর পরিবারকে আর্থিক সহায়তা:

- বৈধভাবে বিদেশ গমনকারী মৃত কর্মীর পরিবারকে তিন (০৩) লক্ষ টাকা করে আর্থিক অনুদান প্রদান;
- প্রবাসে মৃত কর্মীর মৃত্যুজনিত ক্ষতিপূরণ ও বকেয়া অন্যান্য অর্থ আদায়পূর্বক ওয়ারিশদের নিকট বিতরণ;

মৃতদেহ দেশে আনয়ন:

- প্রবাসে মৃত্যুবরণকারী কর্মীর মৃতদেহ দেশে আনয়ন/স্থানীয় দাফনে সহায়তা প্রদান;

অ্যাম্বুলেন্স সেবা:

- বিদেশ ফেরত অসুস্থ ও মৃত কর্মী পরিবহনে বিমানবন্দর হতে অ্যাম্বুলেন্স সেবা প্রদান;

বিদেশে সেইফ হোম পরিচালনা:

- প্রবাসে সমস্যাগ্রস্ত/বিপদগ্রস্ত নারী কর্মীদের সেইফ হোমে আশ্রয় প্রদান এবং প্রয়োজনে দেশে ফেরত আনয়নে সহায়তা প্রদান;

হেল্প ডেস্ক:

- আগত সেবা প্রত্যাশীদের হেল্প ডেস্কের মাধ্যমে তাৎক্ষণিক সেবা প্রদান;

দেশে ও বিদেশে আইনি সহায়তা:

- প্রবাসে ও দেশে কর্মীদের আইনি সহায়তাসহ বিভিন্ন সমস্যা সমাধানে সহযোগিতা প্রদান;
- প্রবাসী কর্মীর সম্পদ রক্ষা এবং নানাবিধ অসুবিধা দূরীকরণে স্থানীয় প্রশাসনের মাধ্যমে সহায়তা প্রদান;
- প্রবাসী বসবাসরত অনাবাসী ও অনিবন্ধিত বাংলাদেশি কর্মীদের বোর্ডের সদস্যপদ প্রদান;

রিইন্টিগ্রেশন কর্মসূচি:

- বিদেশ ফেরত কর্মীদের পুনর্বাসনের লক্ষ্যে প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংককে ২০০ কোটি টাকা প্রদান;
- বিদেশ প্রত্যাগত নারী কর্মীদের রিইন্টিগ্রেশন কর্মসূচিতে বিশ (২০) হাজার টাকা করে সহায়তা প্রদান;
- বিদেশ ফেরত দুই (০২) লক্ষ কর্মীর রিইন্টিগ্রেশন কার্যক্রম গ্রহণ;

প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক স্থাপনে সহায়তা:

- প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক স্থাপনে পরিশোধিত মূলধনের ৯৫% অর্থ ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড হতে প্রদান;

কোভিড-১৯ কালীন প্রদত্ত সেবাগুলো:

- বিদেশ প্রত্যাগত কর্মীদের বিমানবন্দরস্থ প্রবাসী কল্যাণ ডেস্কের মাধ্যমে জনপ্রতি পাঁচ (০৫) হাজার টাকা প্রদান করা হয়েছে;
- সৌদি আরবগামী কর্মীদের কোয়ারেন্টিন খরচ বাবদ জনপ্রতি পঁচিশ (২৫) হাজার টাকা প্রদান;
- প্রবাসে দুর্দশাগ্রস্থ কর্মীদের মানবিক সহায়তা প্রদান করা হয়েছে;
- সংযুক্ত আরব আমিরাতগামী কর্মীদের জএ-চঈজ টেস্ট খরচ প্রদান করা হয়েছে;
- প্রবাসে আটকে পরা কর্মীদের দেশে ফেরত আনয়ন;

ঘরে বসেই সেবা গ্রহণ:

- প্রবাসবন্ধু কল সেন্টারের ১৬১৩৫ (টোল ফ্রি), ০৯৬১০১০২০৩০, ০৮০০০১০২০৩০ (টোল ফ্রি), ০১৭৮৪৩৩৩৩৩৩, ০১৭৯৪৩৩৩৩৩৩) মাধ্যমে ২৪ ঘণ্টা সেবা প্রদান।

প্রকল্প (চলমান):

- প্রাথমিকভাবে ৩০টি জেলায় এবং পর্যায়ক্রমে ৬৪ জেলায় ওয়েজ আর্নার্স সেন্টার স্থাপন;
- প্রবাসী কর্মী ও তাঁদের পরিবারের সদস্যদের সাশ্রয়ী মূল্যে স্বাস্থ্য সেবা প্রদানের লক্ষ্যে ঢাকাস্থ গুলশানের ভাটারায় আধুনিক মানসম্পন্ন জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান এর নামে হাসপাতাল ও ডায়াগনস্টিক সেন্টার স্থাপন।

খ. ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড-এর সেবা প্রাপ্তির নিয়মাবলি:

সাধারণত ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড মৃত্যুজনিত ক্ষতিপূরণ, গন্তব্য দেশের বকেয়া বেতন/বীমা দাবি, অসুস্থ কর্মীদের আর্থিক সহায়তা, লাশ পরিবহন ও দাফনে সহায়তা, নিজের দেশের বীমার টাকা, অভিবাসী কর্মীদের সন্তানদের বৃত্তি সুবিধা, প্রতিবন্ধী সন্তানদের জন্য প্রতিবন্ধী ভাতা এবং নারী অভিবাসী কর্মীদের দেশে ফেরত আনা– ইত্যাদি বিষয়ে সহায়তা প্রদান করে থাকে এবং এই সংক্রান্ত অভিযোগ নিষ্পত্তি করে থাকে।

অভিযোগ/দাবি করার সময় কল্যাণ বোর্ড অথবা ডেমো-তে অভিযোগ/আবেদন করতে হবে। কখনো কখনো ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড অথবা ডেমো অভিযোগের সত্যতা যাচাই করতে সরেজমিনে অনুসন্ধান করে থাকে। তদন্ত প্রতিবেদন পাওয়ার পর কল্যাণ বোর্ড অভিযোগের নিষ্পত্তি করতে অগ্রসর হয়।

dd.welfare3@wewb.gov.bd Ges wewb16@gmail. com এই ই-মেইল ঠিকানায় ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ডে ই-মেইলের মাধ্যমে অভিযোগ/আবেদন পাঠাতে পারবেন।

www.wewb.gov.bd ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড-র অনলাইনেও অভিযোগ দাখিল করতে পারবে।

- অভিবাসী কর্মীর সন্তানদের জন্য শিক্ষা বৃত্তি, প্রবাসী কোটায় ভর্তির জন্য প্রত্যয়নপত্র প্রাপ্তির জন্য ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ডের ওয়েবসাইটে নির্ধারিত ফরম রয়েছে। ওই ফরম পূরণ করে এ সকল সেবা প্রাপ্তির জন্য আবেদন করতে হবে। আবেদনপত্রের সাথে অবশ্যই প্রয়োজনীয় কাগজপত্র জমা দিতে হবে। যেমন:
- অভিবাসী কর্মী পিতা/মাতার পাসপোর্টের কপি;
- বিএইটির বহির্গমন ছাড়পত্রের কপি অথবা ওয়েজ আর্নার্স বোর্ডের সদস্য পদের কপি;
- শিক্ষার্থীর মার্কসিটের কপি;
- মৃত অভিবাসী কর্মীর সন্তানদের জন্য দূতাবাসের এনওসি কপি ও মৃত্যু সনদ।
- অভিবাসী কর্মীর প্রতিবন্ধী সন্তানের জন্য প্রতিবন্ধী ভাতার জন্য ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ডের ওয়েবসাইডে নির্ধারিত ফরম রয়েছে। উক্ত ফরম পূরণ করে আবেদন করতে হবে। আবেদনপত্রের সাথে অবশ্যই প্রয়োজনীয় কাগজপত্র জমা দিতে হবে। যেমন:
- অভিবাসী কর্মী পিতা/মাতার পাসপোর্টের কপি;
- বিএইটির বহির্গমন ছাড়পত্রের কপি অথবা ওয়েজ আর্নার্স বোর্ডের সদস্য পদের কপি;
- কর্মরত দেশের নাম;
- প্রতিবন্ধীতার ধরণ;
- মৃত অভিবাসী কর্মীর সন্তানদের জন্য দূতাবাসের এনওসি কপি ও মৃত্যু সনদ।
- মৃত্যুজনিত ক্ষতিপূরণের জন্য প্রয়োজনীয় নথি/কাগজপত্র:
- লিখিত অভিযোগপত্রের সাথে পাসপোর্ট এবং স্মার্ট কার্ডের কপি জমা দিতে হবে;
- মৃত্যুর সনদপত্র (ডেথ সার্টিফিকেট);
- চেয়ারম্যানের কাছ থেকে নাগরিকত্বের সনদপত্র;

- ডিইএমও থেকে ছাড়পত্র;
- ওয়ারিশন সার্টিফিকেট।
- অসুস্থতার জন্য আর্থিক সহায়তার ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় নথি/কাগজপত্র:
- লিখিত অভিযোগপত্রের সাথে পাসপোর্ট এবং স্মার্ট কার্ডের কপি জমা দিতে হবে;
- যদি কোনো দুর্ঘটনা ঘটে, দুর্ঘটনার পর পরই তোলা একটি ছবি জমা দিতে হবে;
- চিকিৎসার জন্য অন্যান্য সংশ্লিষ্ট কাগজপত্র (যেমন: রেজিস্টার্ড ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন)

ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড বৈধপথে বিদেশ যাওয়া সব কর্মী এখন জীবন বীমার আওতায় নিয়ে এসেছে–

- ২০১৯ সালের ১৯ ডিসেম্বরের পর বৈধভাবে অর্থাৎ বিএমইটির স্মার্ট কার্ড নিয়ে কর্মসংস্থানের জন্য বিদেশ গিয়ে থাকলে, তার জন্য নামমাত্র প্রিমিয়ামে জীবন বীমা কর্পোরেশনের সাথে "প্রবাসী কর্মী বীমা" চালু করা হয়েছে।
- ১৯ ডিসেম্বর ২০১৯ থেকে ১০ ডিসেম্বর ২০২০ তারিখ পর্যন্ত যারা গিয়েছেন তাঁদের জন্য বীমার মেয়াদ হচ্ছে স্মার্ট কার্ড পাওয়ার তারিখ থেকে ০২ বছর; মৃত্যুজনিত বেনিফিট দুই (০২) লক্ষ টাকা।
- ১১ ডিসেম্বর ২০২০ তারিখ থেকে ৩১ ডিসেম্বর ২০২২ তারিখ সময়ে যারা গিয়েছেন তাঁদের বীমার মেয়াদ হচ্ছে স্মার্ট কার্ড পাওয়ার তারিখ থেকে দুই (০২) বছর এবং মৃত্যুজনিত বেনিফিট চার (০৪) লক্ষ টাকা।
- ০১ জানুয়ারি ২০২৩ তারিখ থেকে যারা যাচ্ছেন তাঁদের বীমার মেয়াদ হচ্ছে স্মার্ট কার্ড পাওয়ার তারিখ থেকে পাঁচ (০৫) বছর এবং মৃত্যুজনিত বেনিফিট দশ (১০) লক্ষ টাকা।
- শেষোক্ত তারিখ থেকে বীমা গ্রহণকারী কোনো কর্মী চাকরিচ্যুত হয়ে ০৬ মাসের মধ্যে ফেরত আসলে পাবেন ৫০ হাজার টাকা বীমা সুবিধা;
- অঙ্গহানী ও অক্ষমতাজনিত কারণেও রয়েছে বীমা সুবিধা।

অধিবেশন-৩৪ : প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক ও অন্যান্য ব্যাংক কর্তৃক প্রদেয় ঋণ ও অন্যান্য সহায়তা

ক. প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক-এর সেবাগুলো কী কী?

প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক ২০১১ সালের ২০ এপ্রিল তার যাত্রা শুরু করে। ক্ষমতায়ন ও নিরাপদ অভিবাসন নিশ্চিত করার লক্ষ্যে প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক প্রতিষ্ঠিত হয়েছে। এর উদ্দেশ্য হলো আধুনিক প্রযুক্তি ব্যবহারের মাধ্যমে কম খরচে নিরাপদে ও দ্রুততার সাথে বিদেশ থেকে রেমিট্যান্স প্রেরণে সহায়তা এবং বিদেশগামী ও বিদেশ ফেরত অভিবাসী কর্মীদের সহজ শর্তে স্বল্পসময়ে ঋণ প্রদান করা।

পাশাপাশি বিভিন্ন ধরনের সঞ্চয়ী স্কীম রয়েছে। যেমন বঙ্গবন্ধু সঞ্চয়ী স্কীম, বঙ্গবন্ধু ডাবল বেনিফিট স্কীম, বঙ্গবন্ধু শিক্ষা সঞ্চয়ী স্কীম ও বিবাহ সঞ্চয়ী স্কীম।

খ. প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক কী কী ধরনের ঋণ দিয়ে থাকে? কীভাবে কী প্রয়োজনে ঋণ পাওয়া যায়?

প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংকের ঋণ সেবাগুলো:

- অভিবাসী ঋণ প্রদান,
- পুনর্বাসন ঋণ,
- বঙ্গবন্ধু অভিবাসী বৃহৎ পরিবার ঋণ,
- বিশেষ পুনর্বাসন ঋণ,
- আত্মকর্মসংস্থানমূলক ঋণ নীতিমালা-২০১১,
- নারী অভিবাসী ঋণ,
- নারী পুনর্বাসন ঋণ,
- প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক সাধারণ ঋণ, ২০২১।

প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক সাধারণত বিদেশগামীদের অভিবাসন ঋণ এবং বিদেশ ফেরতদের পুনর্বাসন ঋণ প্রদান করে থাকে। এছাড়াও নারী অভিবাসীদের জন্য পৃথক অভিবাসন ও বিদেশ থেকে ফেরার পর পুনর্বাসন ঋণ প্রদান করে থাকে। পাশাপাশি কয়েকজন অভিবাসী মিলে যাতে কোনো উদ্যোগ গ্রহণ করতে পারে, সেজন্য অভিবাসী বৃহৎ পরিবার ঋণ প্রদান করে থাকে।

প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক-এর পুনর্বাসন ঋণ গ্রহণের যোগ্যতা ও প্রয়োজনীয় কাগজপত্র:

- প্রকল্প/ব্যবসা প্রতিষ্ঠান এলাকায় অবস্থিত ব্যাংক শাখায় ঋণের আবেদন করতে হবে;
- বিনামূল্যে সরবরাহকৃত ব্যাংকের নির্ধারিত আবেদন ফরমে আবেদন দাখিল;
- আবেদনকারীর সদ্য তোলা ০৩ (তিন) কপি পাসপোর্ট সাইজের ছবি ও পাসপোর্ট/জাতীয় পরিচয় পত্রের ফটোকপি, বর্তমান ঠিকানা এবং স্থায়ী ঠিকানা সম্বলিত পৌরসভা/ইউনিয়ন পরিষদ কর্তৃক প্রদত্ত সনদপত্র;
- জামিনদারের সদ্য তোলা ০২ (দুই) কপি পাসপোর্ট সাইজের ছবি, পাসপোর্ট/জাতীয় পরিচয় পত্রের ফটোকপি, বর্তমান ঠিকানা এবং স্থায়ী ঠিকানা সম্বলিত পৌরসভা/ ইউনিয়ন পরিষদ কর্তৃক প্রদত্ত সনদপত্র। উল্লেখ্য যে ঋণ পরিশোধে সক্ষম ঋণ আবেদনকারীর পিতা/মাতা/স্বামী/ স্ত্রী/ভাই/বোন/নিকটতম আত্মীয় এবং ঋণ পরিশোধে সক্ষম এমন ব্যক্তি যিনি আর্থিকভাবে সচ্ছল ও সমাজে গণ্যমান্য তিনিও গ্যারান্টর হতে পারবেন;

- হালনাগাদ ট্রেড লাইসেন্সের ফটোকপি (যদি না থাকে তাহলে কারণ উল্লেখ করতে হবে);
- প্রকল্পের বিস্তারিত বিবরণসহ প্রকল্পের ঠিকানা, ০২ (দুই) বছরের আয়-ব্যয় বিবরণীসহ;
- প্রকল্প স্থান ভাড়া হলে ভাড়া/লীজের চুক্তিপত্রের ফটোকপি এবং খবঃঃবৎ ড়ভ উরংপষধরসবৎ নিতে হবে এবং নিজস্ব হইলে মালিকানার প্রমানপত্র;
- প্রকল্পে ঋণ গ্রহীতার নিজস্ব বিনিয়োগের ঘোষণাপত্র;
- জামানতি সম্পত্তির ফটোকপি;
- বিদেশ থেকে প্রত্যাগমন সংক্রান্ত যাবতীয় কাগজপত্রের ফটোকপি;
- প্রশিক্ষণ/অভিজ্ঞতার সার্টিফিকেট-এর ফটোকপি (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে);
- ব্যক্তিগত/প্রকল্পের নামে কোনো সংস্থা/এনজিও/ব্যাংক বা আর্থিক প্রতিষ্ঠান হতে গৃহীত ঋণের ঘোষণাপত্র;
- ঋণ গ্রহীতার নিকট হতে নিজ নামীয় ০৩ (তিন)টি স্বাক্ষরিত চেকের পাতা ও সংশ্লিষ্ট ব্যাংকের হিসাব বিবরণী।

ঋণের মেয়াদ:

- ঋণের মেয়াদ হবে সর্বোচ্চ ১০ (দশ) বছর।

ঋণের পরিশোধসূচি:

- পরিশোধসূচি হবে ঋণের ধরণ অনুযায়ী কিস্তিতে পরিশোধযোগ্য।

সুদের হার: ৯% (সরল সুদ)।

সেবা প্রদানের সময়সীমা:

- যথাযথ কাগজপত্রসহ আবেদন প্রাপ্তির ১০ (দশ) কর্মদিবস।

বি. দ্র. এ ঋণের কোনো সার্ভিস চার্জ নেই।

গ. বাংলাদেশের অন্যান্য কোন কোন ব্যাংক নারী অভিবাসীদের সহায়তা দিয়ে থাকে?

সাধারণত যেসব ব্যাংক ক্ষুদ্র উদ্যোক্তাসহ বিভিন্ন পেশাজীবি এবং বিদেশগামী ও বিদেশ ফেরত অভিবাসীদের ঋণ দিয়ে থাকে তার মধ্যে কৃষি ব্যাংক, জনতা ব্যাংক, সোনালী ব্যাংক, বেসিক ব্যাংক বিশেষভাবে উল্লেখ্যযোগ্য।

ঘ. দেশে ফেরার পর প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক ও অন্যান্য ব্যাংক কী সহায়তা দিতে পারে?

দেশে ফেরার পর বাংলাদেশী কোনো নাগরিক চাকরির উদ্দেশ্যে অন্য কোনো দেশে গমন করার পর বিভিন্ন রাজনৈতিক, সামাজিক অথবা নিয়োগদাতা কর্তৃক হয়রানির কারণে স্বদেশে ফিরে আসার পর স্বাবলম্বী হওয়ার ইচ্ছায় কোনো ধরনের প্রকল্প শুরু করলে সেক্ষেত্রে প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক ওই ব্যক্তির ঋণের আবেদনের পরিপ্রেক্ষিতে সহজ শর্তে জামানতে বা জামানত ব্যতীত 'পুনর্বাসন ঋণ' এবং নারীদের জন্য 'নারী পুনর্বাসন ঋণ' প্রদান করে থাকে।

সাধারণত প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক থেকে পুনর্বাসন ঋণ এবং অন্যান্য ব্যাংক থেকে ক্ষুদ্র উদ্যোক্তা ঋণ নিয়ে থাকে। এছাড়াও অন্যান্য ব্যাংক থেকে পারসোনাল লোন, হাউজিং লোন, কার লোন, শিক্ষা লোন, প্রজেক্ট লোন, কর্মসংস্থান লোন ইত্যাদি নিয়ে থাকে।

অধিবেশন-৩৫ : বিভিন্ন এনজিওর সহায়তা বিষয়ে ধারণা ও করণীয়

ক. কোন কোন এনজিও নারী অভিবাসীদের সেবা দিয়ে থাকে?

বাংলাদেশে অভিবাসন ও নারী অভিবাসনে সরকারি বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান ছাড়াও অনেক বেসরকারি প্রতিষ্ঠানও সরকারের সাথে সমন্বয় করে সেবা দিয়ে থাকে। নারী অভিবাসী ও অভিবাসীদের নিয়ে যে-সকল এনজিও কাজ করে, তাদের মধ্যে অন্যতম হলো:

- বাংলাদেশী অভিবাসী মহিলা শ্রমিক এসোসিয়েশন (বমসা),
- বাংলাদেশ নারী শ্রমিক কেন্দ্র (বিএনএসকে),
- আওয়াজ ফাউন্ডেশন,
- ব্র্যাক,
- অভিবাসী কর্মী উন্নয়ন প্রোগ্রাম (ওকাপ),
- ওয়্যারবি ফাউন্ডেশন,
- রিফিউজি অ্যান্ড মাইগ্রেটরি রিসার্চ ইউনিট (রামরু),
- মানুষের জন্য ফাইন্ডেশন,
- বাংলাদেশ ইন্সটিটিউট অফ লেবার স্টাডিস (বিল্‌স),
- কর্মজীবি নারী (কে. এন),
- বাস্তব,
- বিটা,
- অ্যাসোসিয়েশন ফর কমিউনিটি ডেভলপম্যান্ট (এসিডি)।

খ. এনজিওদের সেবাগুলো কী?

তৃণমূল পর্যায়ে সরকারের বিভিন্ন সেবা-সংক্রান্ত তথ্য সাধারণত এই বেসরকারি প্রতিষ্ঠানগুলোই দিয়ে থাকে। পাশাপাশি এ সকল সেবা প্রাপ্তিতে কী কী নথিপত্র ও প্রক্রিয়া অনুসরন করতে হবে, সে-বিষয়ে সহায়তা প্রদান করে থাকে। এনজিওগুলো সাধারণত নিরাপদ অভিবাসন প্রক্রিয়া সংক্রান্ত তথ্য, বিদেশে অবস্থানকালীন কোনো ধরনের সহায়তা, যেমন: বিদেশে চাকরি পরিবর্তন করার ক্ষেত্রে সহায়তা, নির্যাতনের শিকার ব্যক্তিকে উদ্ধার ও দেশে ফেরত আনা, বিদেশে মৃত্যু হলে লাশ দেশে ফেরত আনা, মৃত অভিবাসীর লাশ দাফন ও পরিবহন করার টাকা প্রদান, মৃত অভিবাসীর ক্ষতিপূরণ আদায়, অভিবাসীর সন্তানদের শিক্ষাবৃত্তি প্রদানে সহায়তা, অভিবাসীর প্রতিবন্ধী সন্তানদের প্রতিবন্ধী ভাতার ব্যবস্থা করে থাকে। উল্লেখ্য, এসকল সেবা প্রদানের ক্ষেত্রে এনজিওগুলো অভিবাসন সংক্রান্ত সরকারি প্রতিষ্ঠানের সহায়তা নিয়ে থাকে।

এছাড়াও কিছু কিছু এনজিও বিভিন্ন দাতা সংস্থার অর্থায়নে বিভিন্ন ধরনের সেবা দিয়ে থাকে। যেমন–

১. প্রি-ডিসিশন পর্যায়ে সম্ভাব্য অভিবাসীদের প্রশিক্ষণ দেওয়া। এসব প্রশিক্ষণের মাধ্যমে একজন সম্ভাব্য অভিবাসীকে সিদ্ধান্ত নেওয়ার ব্যাপারে সহযোগিতা করা হয়, যার ফলে সে বিদেশে যাবে নাকি যাবে না, সেটা পর্যালোচনা করতে পারে।

২. স্কিল প্রশিক্ষণ দেওয়া। সরকারি প্রতিষ্ঠান বা টিটিসি ছাড়াও এনজিওগুলো স্কিল প্রশিক্ষণ আয়োজন করে থাকে। এই স্কিল প্রশিক্ষণের মধ্যে কারিগরী প্রশিক্ষণ ছাড়াও সফট স্কিল বা জীবন দক্ষতা বৃদ্ধির প্রশিক্ষণ আয়োজন করা হয়।

৩. অভিবাসন নিয়ে নানা সচেতনতামূলক কার্যক্রম পরিচালনা করে থাকে। এর মধ্যে রয়েছে তাদের ও তাদের পরিবারের উঠান বৈঠক, চা স্টলে মিটিং, বিভিন্ন প্রচার-প্রচারণা ও ক্যাম্পেইন ইত্যাদি আয়োজন।

৪. অভিবাসন ঋণ প্রদান করা। যেসব প্রতিষ্ঠান নিয়ে এই কাজ করে থাকে, তারা ছাড়াও আরো কিছু এনজিও এ ধরনের কাজ করে থাকে।

৫. প্রাক-গমন প্রশিক্ষণ প্রদান। কিছু কিছু এনজিও সরকারি প্রাক-গমন প্রশিক্ষণে ফ্যাসিলেটনের উদ্যোগ নেয় (প্রাক-বহির্গমন মূলত সরকারি কাজ), আবার কেউ কেউ নিজেরাই এর আয়োজন করে থাকে।

৬. কমিউনিটি সালিশ: কিছু এনজিও ভুক্তভোগী অভিবাসী (বিদেশ গমনেচ্ছুক ও বিদেশ ফেরত উভয়ই) কর্মীদেও কমিউনিটি পর্যায়ে সালিশের মাধ্যমে মধ্যস্বত্বভোগীদের কাছে পাওনা টাকা আদায় ও অন্যান্য বিষয়ে সহায়তা করে থাকে।

৭. আইনি সহায়তা প্রদান। কিছু এনজিও ভুক্তভোগী অভিবাসী (বিদেশ গমনেচ্ছুক ও বিদেশ ফেরত উভয়ই) কর্মীদের সরাসরি আইনগত সহায়তা পেতে সাহায্য করে থাকে।

গ. বিদেশে সমস্যায় পড়লে এনজিওগুলো কীভাবে সহযোগিতা করতে পারে?

এসকল এনজিওগুলো সাধারণত ঢাকাসহ দেশের বিভিন্ন জেলা শহরে নিজেদের কার্যক্রম বাস্তবায়ন করে থাকে। যার কারণে এসকল এনজিওগুলো তাদের কর্ম-এলাকায় পরিচিত। বিদেশে কোনো অভিবাসী সমস্যায় পড়লে সেই অভিবাসী বিদেশ থেকে ফোনের মাধ্যমে অথবা অভিবাসী পরিবারের সদস্যরা এনজিওগুলোর সাথে যোগাযোগ করে থাকে। সমস্যার ধরন অনুযায়ী এনজিওগুলো অভিবাসন সংক্রান্ত সরকারের সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠানে যোগাযোগ করে থাকে। সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠানের নিয়ম মেনে প্রয়োজনীয় কাগজপত্র ও সুনির্দিষ্ট আবেদনপত্র পূরণ করে জমা দিতে অভিবাসী কর্মী অথবা তাঁর পরিবারকে সহায়তা করে থাকে, এবং আপডেটের জন্য নিয়মিত যোগাযোগ করে থাকে। অনেক সময় এ-সকল এনজিও সরাসরি বিদেশে বাংলাদেশের দূতাবাস অথবা মিশনে যোগাযোগ করে থাকে এবং অভিবাসী কর্মীর সমস্যা সমাধান করে থাকে।

ঘ. দেশে ফেরার পর এনজিওগুলো কী কী সহায়তা দিয়ে থাকে?

দেশে ফেরার পর এনজিওগুলো অভিবাসীদের যে-সকল সহয়াতা দিয়ে থাকে তা হলো–

৮. বিমানবন্দরে জরুরি সহায়তা প্রদান, অর্থাৎ অনেক সময় দেখা যায় বিদেশে কোনো কারণে হঠাৎ করে চাকরি হারিয়ে অথবা পাসপোর্ট/ভিসার মেয়াদ না থাকায় নিঃস্ব হয়ে দেশে ফেরত আসলে কিছু কিছু এনজিও বিমানবন্দরে জরুরি সেবা দিয়ে থাকেন। যেমন: খাদ্য, সাময়িক আবাসন, সাময়িক চিকিৎসাসেবা, যাতায়াত ভাতা এবং পরিবারের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দেওয়া। তবে বিশেষ করে নারীদের ক্ষেত্রে এইসকল সেবা প্রদানের ক্ষেত্রে অনেক বেশি গুরুত্ব প্রদান করা হয়।

৯. অর্থনৈতিক পুনরেকত্রীকরণের জন্য উদ্যোক্তা উন্নয়ন প্রশিক্ষণ, বিভিন্ন ট্রেডে প্রশিক্ষণ ইত্যাদি প্রদান করে থাকে। কিছু কিছু এনজিও আবার প্রশিক্ষণ শেষে আর্থিক সহায়তাও প্রদান করে থাকে। অনেক এনজিও ঋণ প্রদান করে থাকে।

১০. মনো-সামাজিক সহায়তা, অর্থাৎ দীর্ঘদিন বিদেশে অবস্থান করার ফলে দেশে ফিরে খাপ-খাওয়ানোর ক্ষেত্রে মানসিক সহায়তা, বিদেশে কোনো নির্যাতন নিপীড়নের সম্মুখীন হলে তা থেকে বেরিয়ে এসে নতুনভাবে স্বাভাবিক জীবন শুরু করার ক্ষেত্রে সহায়তা প্রদান করে থাকে।

১১. যদি কখনো নারী অভিবাসী বিদেশে কোনো কারণে গর্ভধারণ করে দেশে ফেরত আসে এবং তার পরিবার যদি তাকে গ্রহণ না করে, তাহলে তাকে সেফ হোমে রাখা ও চিকিৎসা খরচ বহন করা।

১২. অর্থনৈতিক পুনরেকত্রীকরণের জন্য উদ্যোক্তা উন্নয়ন প্রশিক্ষণ, বিভিন্ন ট্রেডে প্রশিক্ষণ ইত্যাদি প্রদান করে থাকে। কিছু কিছু এনজিও আবার প্রশিক্ষণ শেষে আর্থিক সহায়তাও প্রদান করে থাকে। অনেক এনজিও ঋণ প্রদান করে থাকে।

১৩. অনেক এনজিও অভিবাসীদের কর্মসংস্থানের ব্যবস্থাও করে থাকে।

ঙ. এনজিওদের সাথে যোগাযোগের পদ্ধতি

সহায়তার জন্য নিম্নলিখিত উপায়ে এনজিওদের যোগাযোগ করা যেতে পারে:

১৪. এ সকল এনজিওগুলোর সাথে সরাসরি গিয়ে অথবা ফোনের মাধ্যমেও যোগাযোগ করা যায়।

১৫. ইন্টারনেটে সার্চ করলে বিভিন্ন এনজিও, যারা অভিবাসীদের সহায়তায় কাজ করে, তাদের নাম ও যোগাযোগের ঠিকানা এবং হটলাইন নাম্বার পাওয়া যাবে।

১৬. দেশে আত্মীয়-স্বজনদের মাধ্যমে এসব এনজিও-র সাথে যোগাযোগ করা যেতে পারে।

১৭. এলাকার চেয়ারম্যান অথবা ইউনিয়ন পরিষদ সদস্যের কাছ থেকে জেনে নেওয়া যেতে পারে যে কোন কোন এনজিও অভিবাসীদের সেবায় কাজ করে;

১৮. ডিইএমও অফিসের সহায়তায় এসব এনজিও-র সাথে যোগাযোগে করা যেতে পারে;

১৯. এনজিওগুলোর ফোন নাম্বারগুলো সাধারণত ২৪ ঘণ্টাই খোলা থাকে এবং সেখানে দেশে অথবা বিদেশে থাকাকালীন অভিবাসন সংক্রান্ত যেকোনো তথ্য ও সহায়তার জন্য ফোন করা যায়।

এ সকল এনজিওগুলোর সাথে যোগাযোগের নাম্বারগুলো হলো:

২০. অভিবাসী কর্মী উন্নয়ন প্রোগ্রাম (ওকাপ)-এর হটলাইন নাম্বার: ০১৮৪২৭৭৩৩০০

২১. বাংলাদেশী অভিবাসী নারী শ্রমিক এসোসিয়েশন (বমসা)-এর হটলাইন নাম্বার: ০১৭১৮৪০৫৫৪৬

২২. বাংলাদেশ নারী শ্রমিক কেন্দ্র (বিএনএসকে)-এর হটলাইন নাম্বার: ০১৭১৫১৫৫১৯৮

২৩. আওয়াজ ফাউন্ডেশন-এর হটলাইন নাম্বার: ০১৯৩৮৮১০২৩৩

২৪. ব্র্যাক-এর হটলাইন নাম্বার: ০১৭০০৭৯৭১৮৩

২৫. ওয়্যারবি ফাউন্ডেশন-এর হটলাইন নাম্বার: ০১৭৩৫৮৯২০১৯

উপকরণ সংযুক্তি

গল্প-৩

বিভিন্ন এনজিওর সহায়তা বিষয়ে ধারণা ও করণীয়

রত্না বিদেশে গৃহকর্মী পেশায় কাজ করে। কিন্তু মালিক ভালো না। ঠিকমতো বেতন দেয় না। অনেক কাজ করায়। বিশ্রাম নিতে দেয় না। এছাড়া মালিকের ছেলে তাকে নানা রকম অনৈতিক প্রস্তাব দেয়। এ কারণে সে বাড়িতে কাজ করতে অসম্মতি জানায়। এ বিষয়ে সে কারো সাথে যোগাযোগ করতে পারে না। সে দূতাবাসে সাথে অনেক চেষ্টা করেও যোগাযোগ করতে পারে না। দেশে পরিবারের সাথে কথা হলে সে তার সমস্যার কথা পরিবারকে জানায়। পরিবার তখন স্থানীয় এক এনজিও-র সাথে যোগাযোগ করে। এই এনজিও রত্নার বাবকে পরামর্শ দেয় যে সে কীভাবে বিদেশে দুতাবাসের সাতে যোগাযোগ করবে এবং দেশে কোথায় কোথায় অভিযোগ দায়ের করবে। এনজিও-র পরামর্শ ও সহযোগীতায় রত্না এক সময় দেশে ফিরে আসতে সক্ষম হয়।

পরবর্তীতে রত্নার পরিবারকে এই এনজিও-র এক আপা জানায় যে দেশের সকল যায়গায় এমন অনেক এনজিও আছে যারা অভিবাসীদের সেবায় কাজ করে। সেই আপা তাদের জানায়, এনজিওরা কী কী সেবা দিয়ে থাকে, বিদেশে সমস্যায় পড়লে এনজিওগুলো কীভাবে সহযোগিতা করতে পারে, দেশে ফেরার পর এনজিওগুলো কী কী সহায়তা দিয়ে থাকে, এনজিওদের সাথে কীভাবে যোগাযোগের করতে হয়। এর পর থেকে রত্না এবং তার পরিবার, যারা বিদেশে যেতে চায় অথবা বিদেশে আছে এমন কেউ, এবং যারা দেশে ফিরে এসেছে তাদের সরকারের বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের পাশাপাশি এনজিওদের পরামর্শ নেওয়ার পরামর্শ দেন।

অধিবেশন-৩৬ : বিদেশ থেকে রেমিটেন্স বা টাকা পাঠানো

ক. রেমিটেন্স নিয়ে দেশে-বিদেশে আইন-কানুন

রেমিটেন্স কী

সহজ করে বললে, রেমিটেন্স অর্থ বিদেশ থেকে দেশে টাকা পাঠানো যা সাধারণত প্রবাসে যারা কর্মরত আছেন তারা পাঠিয়ে থাকেন। আমাদের দেশের লক্ষ লক্ষ লোক দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়া, মধ্যপ্রাচ্য, ইউরোপ, অস্ট্রেলিয়াসহ পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে কর্মরত আছেন। তারা প্রতিবছর লক্ষ কোটি টাকা দেশে পাঠিয়ে থাকেন। বর্তমানে বাংলাদেশের অর্থনীতির ভিত্তি মূলত রেমিটেন্সের ওপর দাঁড়িয়ে আছে।

রেমিটেন্স নিয়ে দেশে-বিদেশে আইন-কানুন

একজন অভিবাসী কঠোর পরিশ্রম করে দেশে রেমিটেন্স পাঠায়। কিন্তু কিছু অসাধু ব্যক্তি সরকার অনুমোদিত নয়, এমন ব্যক্তি/প্রতিষ্ঠানের মাধ্যমে এক দেশ থেকে অন্যদেশে টাকা পাঠায়, যা হুন্ডি নামে পরিচিত বা মধ্যপ্রাচ্যে 'হাওয়ালু' নামে পরিচিত। যিনি টাকা পাঠান, যিনি টাকা গ্রহণ করেন, তারা সবাই অবৈধ অর্থ পাচার এবং কর ফাঁকির দায়ে অভিযুক্ত হতে পারেন।

যারা অবৈধ পথে পাঠায়, তারা সবাই মানি লন্ডারিং প্রতিরোধ আইন ২০১২-এর আওতায় শাস্তি পাবে।

অবৈধ পথে টাকা বা অর্থ প্রেরণকারীর শাস্তি

২৬. কমপক্ষে ৪ বছর এবং সর্বোচ্চ ১২ বছর পর্যন্ত কারাদণ্ড;

২৭. অপরাধের সাথে সংশ্লিষ্ট সম্পত্তির দ্বিগুণ মূল্যের সমপরিমাণ বা ১০ লক্ষ টাকা পর্যন্ত অর্থদণ্ড;

২৮. মিথ্যা তথ্য জানালে অনধিক ৩ বছর বা অনূর্ধ্ব ৫০ হাজার টাকা জরিমানা বা উভয় দণ্ডে দণ্ডিত হবে।

খ. সঠিক পথে দেশে রেমিটেন্স পাঠানোর উপায় ও সুবিধা

রেমিটেন্স বিদেশ থেকে দেশে বৈধ ও অবৈধ দুই ভাবেই পাঠানো যায়। কিন্তু অবৈধভাবে রেমিটেন্স পাঠানো বেআইনি ও অনিরাপদ। মধ্যপ্রাচ্য থেকে বৈধভাবে অনেক উপায়ে দেশে টাকা পাঠানো যায়। ব্যাংক, এক্সচেঞ্জ হাউস (যেমন– ওয়েস্টার্ন ইউনিয়ন, মানিগ্রাম) ও বিকাশে ওয়েস্টার্ন ইউনিয়নের মাধ্যমে রেমিটেন্স পাঠানো যায়। মধ্যপ্রাচ্য থেকে বাংলাদেশে ব্যাংক ও টাকা পাঠানোর বিভিন্ন মাধ্যম এবং টাকার পরিমাণভেদে পাঠানোর ফি ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে।

সঠিকপথে দেশে রেমিটেন্স পাঠানোর উপায়

ব্যাংকের মাধ্যমে: ব্যাংকের মাধ্যমে সাধারণত ব্যাংক থেকে ব্যাংকে প্রেরণ, ডিমান্ড ড্রাফট বা ডিডি, টেলিফোনিক ট্রান্সফার বা টিটি, ইলেকট্রনিক ফান্ড ট্রান্সফার বা ইএফটি-র মাধ্যমে টাকা পাঠানো যায়। এর জন্য একটি ফর্ম পূরণ করতে হয় প্রেরকের নাম, প্রাপকের নাম, অ্যাকাউন্ট নম্বর, ব্যাংকের শাখার নাম এবং ব্যাংকের নাম লিখে। এই মাধ্যমে টাকা আসতে একটু সময় লাগে।

মানি এক্সচেঞ্জের মাধ্যমে: ওয়েস্টার্ন ইউনিয়ন, মানিগ্রামের মাধ্যমে টাকা পাঠানো যায়। এর জন্য প্রয়োজনীয় কাগজপত্র (কাজের ভিসাসহ পাসপোর্ট; বৈধ অভিবাসনের কাগজ; ওয়ার্ক পারমিট/আকামা) নিয়ে মানি ট্রান্সফার এজেন্সির কাছে যেতে হবে। এক্সচেঞ্জ হাউজ একটি গোপন নম্বর দেবে যা রসিদে লেখা থাকবে। যার নামে টাকা পাঠানো হবে, তাকে সেই গোপন নম্বর, টাকার সঠিক পরিমাণ এবং জাতীয় পরিচয়পত্র নিয়ে নির্দিষ্ট ব্যাংকে গিয়ে টাকা উত্তোলন করতে হয় এবং ১-২ দিনের মধ্যে এই টাকা পাওয়া যায়।

মোবাইলের মাধ্যমে: মধ্যপ্রাচ্যে কিছু দেশ থেকে বিকাশের মাধ্যমে টাকা পাঠানো যায়। এর জন্য বিকাশ অ্যাকাউন্ট নম্বর, যে নামে বিকাশ অ্যাকাউন্ট খোলা হয়েছে, সেই নাম এবং টাকা জমা দিতে হয়। মূলত ওয়েস্টার্ন ইউনিয়নের মাধ্যমে বিকাশ অ্যাকাউন্টে টাকা আসে।

গ. ব্যাংকের মাধ্যমে রেমিটেন্স প্রেরণের ইতিবাচক দিক

২৯. বৈধ টাকা বলে গণ্য হয় এবং টাকা খোয়া যাওয়ার ভয় নেই;

৩০. এই টাকা আয়করের আওতামুক্ত;

৩১. ব্যাংক থেকে ২.৫% প্রণোদনা পাওয়া যায়;

৩২. রেমিটেন্সের বিপরীতে ব্যাংক থেকে ঋণ গ্রহণ করা যায়;

৩৩. অবৈধ কাজে অসাধু ব্যক্তিরা টাকা ব্যবহার করতে পারে না;

৩৪. একটি দেশের মাথাপিছু আয় এবং জিডিপির মান উন্নতি করে।

ঘ. হুন্ডির মাধ্যমে অর্থ প্রেরণের নেতিবাচক দিক

অবৈধ চ্যানেলে বা পথে দেশে রেমিটেন্স পাঠানোকে হুন্ডি বলে, যা দেশের প্রচলিত অর্থ-সংক্রান্ত আইনের ধারায় একটি দণ্ডনীয় অপরাধ। সত্যিকার অর্থে অবৈধ চ্যানেলে বা পথে হুন্ডির মাধ্যমে বিদেশ থেকে দেশে রেমিটেন্স বা টাকা পাঠানোর বহু ধরনের ঝুঁকি ও অপকারিতা আছে। যেমন:

৩৫. টাকা মারা যাওয়ার সম্ভাবনা আছে;

৩৬. মারা গেলে কাউকে বলাও যায় না এবং আইনের আশ্রয়ও নেওয়া যায় না;

৩৭. অনেক ক্ষেত্রে টাকা পেতে অনেক দেরি হয় এবং অনেক ঘোরাঘুরি করতে হয়;

৩৮. এক্সচেঞ্জ রেট নিয়ে অনেক গোলমাল করে ফলে সঠিক বিনিময় মূল্য পাওয়া যায়;

৩৯. সবচেয়ে বড় ক্ষতি হলো দেশের অর্থনীতিকে পক্ষাঘাতগ্রস্ত করে ফেলে;

৪০. রিজার্ভ বাড়ে না, ফলে ব্যবসা-বাণিজ্য ও আমদানি-রফতানি স্থবির হয়ে পড়ে।

অধিবেশন-৩৭ : ফাইন্যান্সিয়াল ম্যানেজম্যান্ট ও বাজেটিং

ক. অর্থনৈতিক ব্যবস্থাপনা বলতে কী বোঝায়?

অভিবাসী কর্মীর উপার্জিত অর্থ, আয় এবং ব্যয়ের ব্যবস্থাপনাই হলো আর্থিক ব্যবস্থাপনা। অভিবাসী কর্মী বা গৃহকর্মীর নিজের বাজেট তৈরি করা এবং কার্যকরভাবে আর্থিক বিষয়াদির ব্যবস্থাপনায় দক্ষতা অর্জন করা অত্যান্ত গুরুত্বপূর্ণ। আর্থিক ব্যবস্থাপনা মূলত নিজস্ব বাজেট তৈরি করা এবং অর্থ সাশ্রয়ের প্রক্রিয়াকে নির্দেশ করে। চুক্তি অনুযায়ী অভিবাসী কর্মীর সম্ভাব্য আয় ও সম্ভাব্য ব্যয় সম্পর্কে ধারণার ওপর ভিত্তি করে, কর্মী কত টাকা ব্যয় এবং কত টাকা সঞ্চয় করবেন– এ সম্পর্কে পরিকল্পনা করাই হলো আর্থিক ব্যবস্থাপনা। অভিবাসী কর্মীদের উদ্দেশ্য থাকতে হবে আয়ের চেয়ে কম ব্যয় করে সঞ্চয় করা।

আয় - ব্যয় = সঞ্চয়

আয়: চুক্তিপত্র অনুযায়ী অভিবাসী কর্মী কাজ থেকে বেতন হিসেবে অথবা বিনিয়োগের মাধ্যমে যে অর্থ পান, তা-ই আয়। একজন অভিবাসী কর্মীর আয়ের উৎস হতে পারে মাসিক বেতন, ওভারটাইম এবং উপার্জিত অর্থের কোথাও বিনিয়োগ থেকে আয়। একজন গৃহকর্মী মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে কর্মরত অবস্থায় কীভাবে বেতন পাবে বা মালিক কীভাবে প্রতিমাসে বেতন প্রদান করবেন, তা তার চুক্তিপত্রে উল্লেখ থাকবে। এটি হতে হবে ব্যাংক ট্রান্সফার বা লাইসেন্সপ্রাপ্ত কোনো আর্থিক প্রতিষ্ঠানের মাধ্যমে। যাওয়ার আগে কর্মীকে এই বিষয়টি নিশ্চিত হয়ে যেতে হবে।

ব্যয়: কোনো পণ্য বা পরিসেবার জন্য যে অর্থ পরিশোধ করা হয়, তা হলো ব্যয়। ব্যক্তিভেদে জীবনধারা, বসবাসের দেশ এবং পারিবারিক দায়বদ্ধতার ওপর নির্ভর করে ব্যয়ের পরিমাণে তারতম্য হয়। হিসাববিজ্ঞানে ব্যয়ের নানা শ্রেণিবিভাগ বিদ্যমান। তবে ব্যক্তির ক্ষেত্রে হতে পারে আবশ্যক ব্যয়, যেমন– খাবারের জন্য ব্যয়। কিন্তু প্রসাধনী কেনা বা সিনেমা দেখার জন্য ব্যয় অবশ্যক ব্যয় নয়। একজন অভিবাসী কর্মীকে আয়ের পর অবস্থানকারী দেশে নিজস্ব ব্যয় মিটিয়ে বাকি অর্থ পরিবারের ব্যয়ের জন্য নিজ দেশে পাঠাতে হয়। অভিবাসী গৃহকর্মীদের ক্ষেত্রে কর্মীর থাকা, খাওয়া ও চিকিৎসা ব্যয় অনেক ক্ষেত্রে মালিকই বহন করে থাকেন।

সঞ্চয়: আয় থেকে ব্যয় বাদ দিয়ে যে টাকা হাতে থাকে, তা-ই সঞ্চয়। বিশেষজ্ঞরা বলেন, উপার্জিত অর্থ থেকে আগে সঞ্চয় করুন, তারপর ব্যয় করুন। সঞ্চয়ের সঠিক ব্যবস্থাপনা অভিবাসী কর্মীকে তার কাঙ্ক্ষিত আর্থিক লক্ষমাত্রা অর্জনে সহায়তা করে। অভিবাসী কর্মীর কাঙ্ক্ষিত আর্থিক লক্ষ্যমাত্রা হতে পারে দেশে ফিরে এসে নিজে কোনো ব্যবসা করা, বাড়ি করা ইত্যাদি।

খ. অভিবাসনের সাথে অর্থনৈতিক ব্যবস্থাপনার সম্পর্ক কী?

অভিবাসনের সাথে আর্থিক ব্যবস্থাপনার নিবিড় সম্পর্ক বিদ্যমান। একজন অভিবাসী কর্মী মধ্যপ্রাচ্যসহ বিভিন্ন দেশে কাজ করতে যাওয়ার উদ্দেশ্যই হলো নিজেকে আর্থিকভাবে স্বাবলম্বী করে তোলা। কর্মী তার উপার্জিত অর্থের সঠিক আর্থিক ব্যবস্থাপনা না করতে পারলে অর্থের অপচয় হবে এবং কাজ শেষে দেশে ফিরে এসে হতাশায় ভুগতে হবে। তাই কর্মী বিদেশে উপার্জিত সকল টাকা পারিবারিক খরচের জন্য বাড়িতে না পাঠিয়ে অল্প অল্প করে সঞ্চয় করা প্রয়োজন, যেন বিদেশ থেকে ফেরত এসে কর্মী নিজে তার সঞ্চিত টাকা বিনিয়োগ করে পারিবারিক ব্যয় মিটাতে পারে, তাকে যেন অন্য কারো মুখাপেক্ষী হতে না হয়। বিদেশে উপার্জিত অর্থ অপ্রয়োজনে খরচ করা উচিত নয়। বিদেশে উপার্জিত অর্থ থেকে দেশে পারিবারিক খরচের জন্য নির্দিষ্ট পরিমাণ টাকা পাঠানোর পর বাকি টাকা বিদেশ যাওয়ার সময় নিজ দেশে খুলে যাওয়া নিজস্ব ব্যাংক অ্যাকাউন্টে সঞ্চয় হিসাবে জমা করতে হবে এবং দেশে ফিরে সঞ্চিত অর্থ কোনো লাভজনক খাতে বিনিয়োগ করবেন। দেশে এসে জমানো টাকা কীভাবে বিনিয়োগ করবেন, তা আগেভাগেই চিন্তা করে রাখতে হবে। যে যে খাতে সঞ্চয়ের বিনিয়োগ করা যায়–

৪১. অভিবাসী কর্মী স্টক এক্সেচেঞ্জে তার সঞ্চিত অর্থ বিনিয়োগ করতে পারেন, এর থেকে যা আয় হবে তা বাংলাদেশে আয়করমুক্ত। এ দেশে কর্মীর নমিনি অ্যাকাউন্টটি চালাতে পারবেন এবং প্রবাসীদের জন্য প্রাথমিক শেয়ারে শতকরা ১০ ভাগ সরকারি কোটা নির্ধারিত আছে।

৪২. প্রবাসী কর্মী ৫ বছর মেয়াদী ওয়েজ আর্নার্স ডেভেলপম্যান্ট বন্ড কিনতে পারেন, যার প্রাথমিক জমা ২৫,০০০ টাকা এবং এটিও আয়করমুক্ত।

৪৩. প্রবাসী কর্মীরা বিশেষ কোটায় সরকারি জমি কিনতে পারেন।

৪৪. এছাড়া ব্যবসায় বিনিয়োগ করা যায়, যেমন– ক্ষুদ্র ব্যবসা ও ক্ষুদ্র শিল্প, কৃষি খামার, ডেইরি ও পোল্ট্রি খামার ইত্যাদি লাভজনক খাতে বিনিয়োগ।

৪৫. বিভিন্ন ব্যাংক ও আর্থিক প্রতিষ্ঠান থেকে স্বল্প-সুদে ঋণ নিয়ে আবাসন প্রকল্প, গাড়ি ক্রয়, পরিবহন খাত, কৃষি খামার, ডেইরি ও পোল্ট্রি খাত, সম্পদ ক্রয়, ক্ষুদ্র ব্যবসায় ও ক্ষুদ্র শিল্পে বিনিয়োগ করে ব্যবসা করতে পারেন, ব্যাংকগুলো ঋণের ক্ষেত্রে প্রবাসীদের প্রাধান্য দেয়।

৪৬. বিভিন্ন সঞ্চয় প্রকল্প, যেমন– পারিবারিক সঞ্চয়পত্র, পাঁচ বছর মেয়াদী বাংলাদেশ সঞ্চয়পত্র, তিনমাস অন্তর মুনাফাভিত্তিক সঞ্চয়পত্র ইত্যাদিতে বিনিয়োগ করতে পারেন।

এইভাবে বিনিয়োগের মাধ্যমে অভিবাসী কর্মী যেমন উপকৃত হবে, পাশাপাশি কর্মসংস্থানের সুযোগ তৈরি হবে– কর্মীর পরিবার, সমাজ ও রাষ্ট্র এ থেকে উপকৃত হবে।

গ. কীভাবে একটি বাজেটিং সহজেই করা যায়?

বাজেট হলো সম্ভাব্য আয়-ব্যয়ের হিসাব। অভিবাসি শ্রমিক বা গৃহকর্মী বিভিন্ন উৎস (বেতন-ভাতা, ওভারটাইম, অন্যান্য উৎস থেকে আয়) থেকে যে আয় পায় তা কীভাবে ব্যয় করবে, তার হিসাব ধারাবাহিকভাবে সাজিয়ে উপস্থাপন করাই হলো ব্যক্তির বাজেট।

অভিবাসী কর্মীর মাসিক বাজেট: প্রতি মাসে একটি বাজেট টেমপ্লেট ব্যবহার করে আয় ব্যয়ের হিসাব করুন, যা আপনার সঞ্চয়ে পরিকল্পনা করতে সহায়তা করবে।

কর্মীর মাসিক আয়: অভিবাসী কর্মীর মাসিক বেতন ও অন্যান্য খাত থেকে আয়।

(বর্তমানে ১ রিয়েল সমান ২৮.২৯ টাকা হারে (২৪ এপ্রিল ২০২৩); এ ক্ষেত্রে সবসময়ই বর্তমান হার প্রযোজ্য)।

আয়ের খাতগুলো	পরিমাণ (রিয়েল)	পরিমাণ (টাকা)
বেতন থেকে আয়		
ওভারটাইম থেকে আয়		
অন্যান্য খাত বা বিনিয়োগ থেকে আয়		
মোট আয়		

অভিবাসী কর্মীর খরচ: খরচগুলোর যথাযথ তথ্য পেতে ব্যয়ের ধরন অনুযায়ী সাজাতে হবে।

ব্যয়ের খাতগুলো	পরিমাণ (রিয়েল)	পরিমাণ (টাকা)
নিয়োগ সম্পর্কিত ব্যয়		
বিমান ভাড়া		
নিয়োগকারী সংস্থার অর্থ পরিশোধ		
অন্যান্য ব্যয়		
সৌদি আরবে ব্যয় (আপনার প্রথম বেতনের আগে অনুমাননির্ভর)		
ভাড়া+ অন্যান্য ইউটিলিটি বিল		
মোবাইল রিচার্জ বা প্যাকেজগুলোতে পরিবর্তনসহ ফোন		
যাতায়াত		
খাবার		
অন্যান্য ব্যয় (যেমন: ব্যক্তিগত কেনাকাটা এবং স্বাস্থ্যসেবা ইত্যাদি; কিসের জন্য ব্যয় করছেন, সেটি অবশ্যই লিখে রাখবেন)		
বাংলাদেশ ব্যয়		
খাবার		
ভাড়া + অন্যান্য ইউটিলিটি বিল		
স্বাস্থ্যসেবা		
যাতায়াত/জ্বালানি		
শিশুদের চাহিদা (যেমন:শিক্ষা বা শিক্ষণ উপকরণ)		
ঋণ		
অন্যান্য ব্যয় (কিসের জন্য ব্যয় করছেন, সেটি অবশ্যই লিখে রাখতে হবে)		
একমাসের সর্বমোট ব্যয়		

অভিবাসী কর্মীর ব্যয়ের বাজেট ডায়েরি:প্রতিমাসে কীভাবে অর্থ ব্যয় হচ্ছে, তা দেখতে এবং আর্থিক অবস্থা সম্পর্কে অনুধাবন করতে এই ব্যয়ের বাজেট ডায়েরিটি প্রয়োজন অনুযায়ী সাজিয়ে ব্যবহার করতে হবে।

মোটাদাগে ব্যয়	আপনার মাসিক বাজেট কত?	আপনি কত ব্যয় করতে চান? (মুদ্রা লিখতে ভুলবেন না)			
সৌদি আরবে		১ম সপ্তাহ	২য় সপ্তাহ	৩য় সপ্তাহ	৪র্থ সপ্তাহ
ভাড়া+ অন্যান্য ইউটিলিটি বিল					
ফোন					
যাতায়াত					
খাবার					
অন্যান্য ব্যয়					
দেশে পাঠানোর অর্থ					
পারিবারিক ব্যয় নির্বাহের জন্য					
বিনিয়োগ/সঞ্চয়ী হিসাবের জন্য					
ঋণ/দায়বদ্ধতার জন্য					
টাকা পাঠানোর + ব্যয়					
প্রেরিত/ক্রয়কৃত উপহার					
সর্বমোট ব্যয় (সৌদি আরবে ব্যয় + দেশে পাঠানোর অর্থ)					
সঞ্চয়ের পরিমাণ জানতে, আপনার বেতন/মোট আয় থেকে ব্যয় বিয়োগ করুন।					
মোট সঞ্চয় (রিয়াল)					
মোট সঞ্চয় (টাকা)					

অধিবেশন-৩৮ : পরিবারের সাথে মিলে অর্থনৈতিক পরিকল্পনা

ক. অর্থনৈতিক পরিকল্পনায় পরিবারকে সম্পৃক্ত করার কারণ

একজন অভিবাসীর জন্য অর্থনৈতিক পরিকল্পনা খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। কারণ তার উপার্জিত অর্থ পরিবারের সদস্য সংখ্যা, তাদের শিক্ষা ব্যবস্থা, সমাজে তাদের অবস্থান ইত্যাদি বিষয় মাথায় রেখে অর্থনৈতিক পরিকল্পনা করতে হয়। অর্থনৈতিক পরিকল্পনায় পরিবারের সদস্যদের সম্পৃক্ত করতে হবে।

অভিবাসীর পরিবারের কিছু সম্পদ থাকতে পারে, যা ব্যক্তিগত সম্পত্তি হিসেবে বিবেচিত হয়। ব্যক্তি এবং পরিবারের মালিকানাধীন এই সম্পদের বর্তমান এবং ভবিষ্যৎ মূল্য আছে। অভিবাসী তার এই সম্পদ পরিচালনা করার ক্ষেত্রে যৌথভাবে সিদ্ধান্ত নিতে হবে এবং অবশ্যই তা পরিবারের সদস্যদের নিয়ে করতে হবে। অভিবাসীদের মূল লক্ষ্য থাকে বেশি বেশি টাকা আয় করা এবং সেই টাকা দিয়ে নিজের এবং পরিবারের উন্নয়ন করা। বিভিন্ন গবেষণায় দেখা যায় যে একজন অভিবাসী যা আয় করে, তার সিংহভাগ চলে যায় ভোগের পেছনে। ফলে একজন অভিবাসী যে স্বপ্ন নিয়ে বিদেশে যান, সেটা স্বপ্নই থেকে যায়। আর এই স্বপ্নভঙ্গের পেছনে মূল কারণ হচ্ছে ঠিকভাবে অর্থনৈতিক পরিকল্পনা করতে না পারা। আর এই অর্থনৈতিক পরিকল্পনা করতে হবে অভিবাসীর পরিবারকে যুক্ত করে। এক্ষেত্রে অভিবাসী যদি আগে থেকে তার পরিবারের সদস্যদের সাথে আর্থিক সাক্ষরতা বা ফাইনানশিয়াল লিটারেসি বিষয়ে প্রশিক্ষণটি নিতে পারেন, তাহলে পরিবারের সদস্যরা একসাথে আর্থিক পরিকল্পনাটি নিশ্চিত করতে পারেন। সাধারণত যে পরিবারের প্রধান থাকে, তার কাছে অভিবাসী বিদেশ থেকে তার টাকা পাঠায়, যিনি এই রেমিটেন্স কোথায়, কত খরচ হবে– তা নির্ধারণ করে থাকে। তাই এই অর্থ শুধু খরচের জন্যই নয়, এটা থেকে সঞ্চয় করতে হবে বা সম্পদ কিনে রাখতে হবে যা পরবর্তীতে কাজে লাগবে। রেমিটেন্সেরব্যবহার, আয়-বর্ধনমূলক কাজে লাগানো এবং সঞ্চয় ভালোভাবে করার বিষয়ে পরিবারের সদস্যদের সাথে যৌথভাবে সিদ্ধান্ত নেওয়াটাও গুরুত্বপূর্ণ। এ জন্য অর্থনৈতিক পরিকল্পনায় পরিবারকে সম্পৃক্ত করতে হবে। কারণ–

৪৭. এর মাধ্যমে পরিবারের সকলের মধ্যে এক ধরনের বোঝাপড়া তৈরি হয়।

৪৮. পরিবারের সকল সদস্য তাদের আয় এবং ব্যয়ের খাত সম্পর্কে অবগত থাকে।

৪৯. পরিবারের সদস্যরা তাদের নিজ নিজ চাহিদা সম্পর্কে অবগত থাকতে পারে এবং সেই অনুযায়ী অর্থনৈতিক পরিকল্পনা করা যায়।

৫০. পরিবারের আয় কম হলে পরিবারের সদস্যরা পরিকল্পনা-মাফিক তাদের প্রয়োজনীয় খাতে কীভাবে খরচ করবে, সেই বিষয়ে সকলে মতামত দিলে ভালো ফলাফল পাওয়া যায়।

৫১. পরিবারের সকল সদস্য তাদের নিজেদের পরিবারের গুরুত্বপূর্ণ অংশ মনে করে।

খ. সবাই মিলে পরিকল্পনা করার প্রক্রিয়া

সকলে মিলে অর্থনৈতিক পরিকল্পনার করা ক্ষেত্রে কিছু বিষয় মেনে চললে কাজটি করতে সহজ হবে। যেমন–

৫২. লক্ষ্য অর্জনের ক্ষেত্রে যে-সব কর্মপন্থা অবলম্বন করা হয়, তার আগে কাজটি কীভাবে করা হবে, কেন করা হবে ইত্যাদি সম্বন্ধে চিন্তা-ভাবনা করার নাম পরিকল্পনা। অর্থাৎ পরিকল্পনা হলো পূর্ব থেকে স্থিরকৃত/আগে থেকে স্থির করা কার্যক্রম।

৫৩. সদস্যদের মধ্যে অবশ্যই ভালো সম্পর্ক থাকতে হবে। সম্পর্ক ভালো থাকলে পরিকল্পনা গ্রহণ ও বাস্তবায়ন সহজতর হয়।

৫৪. পরিকল্পনা প্রণয়নের সময় কিছু বিষয় বিবেচনায় আনতে হয়। যেমন: পরিবারের বিভিন্ন সদস্যের মতামত যাচাই করে এবং প্রত্যেকের সুবিধা-অসুবিধার কথা চিন্তা করে পরিকল্পনা করতে হবে।

৫৫. বিভিন্ন কার্যকলাপে সফলতা লাভ করতে হলে সদস্যদের দক্ষতা, ক্ষমতা, অভিজ্ঞতা, কাজ করার ইচ্ছা-অনিচ্ছা ইত্যাদি পরিকল্পনায় বিবেচনার বিষয় হিসেবে অন্তর্ভুক্ত থাকতে হবে। সুতরাং সঠিক পরিকল্পনা করতে হলে বিভিন্ন সদস্যের মধ্যে অবশ্যই ভালো সম্পর্ক থাকতে হবে। সম্পর্ক ভালো থাকলে পরিকল্পনা গ্রহণ ও বাস্তবায়ন সহজতর হয়।

পারিবারিক অর্থ ব্যবস্থাপনার পরিকল্পনাকে তিন ভাগে করা যেতে পারে– ১. স্বল্প-মেয়াদী, ২. মধ্য-মেয়াদী ৩. দীর্ঘ-মেয়াদী। এই ব্যবস্থাপনার মধ্যে প্রথম কাজ হচ্ছে কার কাছে এই অর্থ থাকবে, সেটা নির্ধারণ করা। সাধারণত যে পরিবারের প্রধান থাকে, তার কাছে অভিবাসী তার উপার্জিত অর্থ প্রেরণ করেন, যে কিনা এই রেমিট্যান্স কোথায়, কত খরচ হবে– তা নির্ধারণ করে থাকে। তাই এই অর্থ শুধু খরচের জন্যই নয়, এটা থেকে সঞ্চয় করতে হবে বা সম্পদ কিনে রাখতে হবে যা পরবর্তীতে কাজে লাগবে। রেমিটেন্সের ব্যবহার, আয়-বর্ধনমূলক কাজে লাগানো এবং সঞ্চয় ভালোভাবে করার বিষয়ে পরিবারের সদস্যদের সাথে যৌথভাবে সিদ্ধান্ত নেওয়াটাও গুরুত্বপূর্ণ।

গ. পরিবারকে সম্পৃক্ত করার সাথে ভবিষ্যৎ পরিকল্পনার সম্পর্ক

পরিবারকে যে কোনো সিদ্ধান্তে সম্পৃক্ত করার সাথে ভবিষ্যৎ পরিকল্পনার সম্পর্ক রয়েছে। সেগুলো নিম্নরূপ–

৫৬. পরিকল্পনা প্রণয়ন, সংগঠন, নিয়ন্ত্রণ ও মূল্যায়নের মাধ্যমে সকল সম্পদ ব্যবহারে পারদর্শিতা অর্জন।

৫৭. ব্যক্তিগত ও পারিবারিক মূল্যবোধের ভিত্তিতে লক্ষ্য স্থির করা ও তা বিশ্লেষণ করা।

৫৮. ঘরে ও ঘরের বাইরে একটি সুষ্ঠু বাসোপযোগী পরিবেশ গড়ে তোলা।

৫৯. সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও তা বাস্তবায়নের ক্ষমতা বৃদ্ধি করা।

৬০. অধিকার ও দায়িত্ব-কর্তব্য সম্বন্ধে সজাগ হওয়া

৬১. দৈনন্দিন জীবনের সমস্যা চিহ্নিতকরণ ও তা সমাধানে সচেষ্ট হওয়া।

৬২. ভবিষ্যতে নিজের ও পরিবারের আর্থিক স্বচ্ছলতা লাভের উপায় নির্ধারণ করা।

৬৩. পেশাগত ক্ষেত্রে যোগ্যতা বৃদ্ধি করা।

৬৪. গৃহ ও কর্মক্ষেত্রে বাস্তব পরিস্থিতি ও সমস্যা অনুধাবন করে এর সাথে অভিযোজন করা বা খাপ খাওয়ানো।

৬৫. উন্নয়নমূলক কাজে অংশগ্রহণের সুযোগ গ্রহণ করা।

৬৬. আধুনিক জীবনযাত্রার সাথে তাল মিলিয়ে গৃহস্থালির আধুনিক সরঞ্জাম, যন্ত্রপাতি, আসবাবপত্রের সাথে পরিচিত হয়ে এগুলোর যত্ন ও রক্ষণাবেক্ষণে পারদর্শিতা অর্জন করা।

৬৭. বর্তমান ও ভবিষ্যতের জন্য পরিবারের সার্বিক কল্যাণ ও উন্নয়ন বিধানের যাবতীয় গুণাবলি অর্জন করতে সহায়তা করা।

অধিবেশন-৩৯ : সঞ্চয় ও বিনিয়োগ ব্যবস্থাপনা

ক. সঞ্চয় কী? কেন অবশ্যই সঞ্চয় করতে হবে?

সঞ্চয় হচ্ছে আয়ের একটি অংশ, যা বর্তমানে ভোগ না করে ভবিষ্যতের জন্য জমা করে রাখা হয়। কোনো একজন ব্যক্তি, পরিবার বা প্রতিষ্ঠানের সঞ্চয় বলতে ওই ব্যক্তি, পরিবার বা প্রতিষ্ঠানের আয়ের সেই অংশকে বুঝায় যা বিনিয়োগের মাধ্যমে মোট আয় বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।

ভবিষ্যতের নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য সঞ্চয় করা জরুরি। ভবিষ্যতের যেকোনো অনিশ্চিত পরিস্থিতি মোকাবেলা করার জন্য সঞ্চয়ের কোনো বিকল্প নাই। সঞ্চয় পারিবারিক ও জাতীয় জীবনকে সমৃদ্ধ করে তোলে।

খ. কীভাবে নিয়মিত সঞ্চয় করতে হবে?

সাধারণত একজন মানুষের আয়ের কত শতাংশ সঞ্চয় করা উচিত, তা নির্ভর করে তার আয় এবং অবশ্যম্ভাবী ব্যয়ের ওপর। অর্থনীতির সাধারণ হিসাব হচ্ছে, একজন মানুষের আয়ের এক চতুর্থাংশ অর্থাৎ ২০-২৫ শতাংশ অর্থ যদি কেউ নিয়মিত সঞ্চয়ের অভ্যাস করতে পারেন, তাহলে পরবর্তীতে অবসর জীবনে তাকে অভাবের মধ্যে পড়তে হবে না।

নিয়মিত সঞ্চয় করার বিষয়ে কিছু ধারণা:

৬৮. খরচের হিসাব রাখুন– টাকা জমানোর প্রথম ধাপ হলো কত খরচ করলেন, তার হিসাব রাখা। সকল প্রকার খরচের হিসাব রাখুন– বন্ধুদের সাথে এক কাপ চা খাওয়া থেকে শুরু করে বাড়ির ছোটখাট জিনিসপত্র কেনা, ইন্টারনেটের বিল দেওয়া– সবকিছু।

৬৯. আপনার বাজেটে 'সঞ্চয়' নামে একটা আলাদা ক্যাটাগরি তৈরি করুন– আপনি জানেন যে আপনার কোন কোন খাতে খরচ হচ্ছে। এবার আপনি একটা বাজেট তৈরি করতে পারেন যে কোন খাতে আপনি কত টাকা খরচ করবেন।

৭০. খরচ কমানোর উপায় খুঁজুন– যে পরিমাণ সঞ্চয় করতে চেয়েছিলেন, পরের মাসে যদি দেখেন সেই লক্ষ্যমাত্রা পূরণ হয়নি, তাহলে মূল বাজেট থেকে কিছু খরচ কমানোর উপায় খুঁজুন।

৭১. সঞ্চয়ের লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারিত করুন– আগামী তিন বছরে বা পাঁচ বছরে কত টাকা আপনি জমাতে চান, তার একটা লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণ করুণ, সে অনুযায়ী টাকা জমাতে শুরু করুন।

৭২. সঠিক পলিসি বেছে নিন– স্বল্প ও দীর্ঘমেয়াদী লক্ষ্যমাত্রা পূরণের জন্য সঞ্চয়ের নানা পলিসি রয়েছে, এর মধ্যে আপনার জন্য উপযুক্ত পলিসি বেছে নিন।

৭৩. নিয়মিত সঞ্চয় বৃদ্ধির খবর রাখুন– প্রতিমাসে আপনার বাজেট পর্যালোচনা করুন, দেখুন লক্ষ্যমাত্রা অব্দি পৌছাতে কত সময় লাগতে পারে।

গ. বিনিয়োগ কী? বিনিয়োগের বিভিন্ন ক্ষেত্র সম্পর্কে ধারণা

বিনিয়োগ (Investment) হলো সঞ্চিত অর্থ অন্য কোনো মাধ্যমে রেখে নতুন মূলধন সৃষ্টি। অন্য কথায় বলা যায়, বিনিয়োগ হলো এমন একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে ভবিষ্যতে উচ্চ লভ্যাংশ পাওয়া সম্ভব। আপনার সঞ্চয় তখনই বিনিয়োগ হিসেবে গণ্য হবে যখন একটি নির্দিষ্ট সময় পরে আপনার সঞ্চিত অর্থ থেকে কিছুটা বেশি অর্থ পাবেন।

একজন অভিবাসী শ্রমিক বিভিন্ন নির্ভরযোগ্য ব্যাংকের সঞ্চয় প্রকল্পগুলোতে বিনিয়োগ করতে পারেন, তবে কোনো ব্যবসায় নয়। কারণ ব্যাংকে বিনিয়োগের মাধ্যমে টাকা সুদসহ নিরাপদে বাড়তে থাকবে, কিন্তু ব্যবসায় বিনিয়োগের ক্ষেত্রে কিছুটা ঝুঁকি থাকে।

৭৪. অভিবাসী শ্রমিক সঞ্চয় স্টক এক্সচেঞ্জ-এ বিনিয়োগ করতে পারেন। সেখান থেকে তিনি যা আয় করবেন, তা বাংলাদেশে আয়কর মুক্ত। কর্মীর কোনো নমিনিও এই অ্যাকাউন্ট চালনা করতে পারবেন। প্রাথমিক শেয়ার কেনার জন্য প্রবাসী কর্মীদের জন্য ১০% কোটা নির্ধারণ করা হয়েছে।

৭৫. প্রবাসী কর্মীদের জন্য ০৫ (পাঁচ) বছর মেয়াদী ওয়েজ আর্নার্স ডেভলপম্যান্ট বন্ড আছে। নূন্যতম জমার পরিমাণ ২৫,০০০ টাকা এবং এটি আয়কর মুক্ত। এ ক্ষেত্রে ব্যক্তি তার নিজ নামে বা তার মনোনিত ব্যক্তির নামে এই বন্ড ডলারে কিনতে পারবেন। তিন বছর মেয়াদী এই বন্ডে মুনাফার হার ৭.৫০%, যা ৬ মাস অন্তর অন্তর ওঠানো যাবে।

৭৬. একজন অভিবাসীকর্মী দেশে ফেরার পর ব্যাংকে জমানো টাকা কীভাবে ব্যয় করবেন, তা আগেভাগে চিন্তা করে রাখতে হবে।

৭৭. মনে রাখতে হবে, দেশে ফেরার পর কমপক্ষে ২-৩ মাস পরে ব্যাংক থেকে টাকা তোলার সিদ্ধান্ত নিলে অর্জিত টাকা যথাযথভাবে কাজে লাগানো যায়।

ঘ. নিয়মিত সঞ্চয় এবং বিনিয়োগ-ব্যবস্থাপনা কীভাবে বিকল্প আয়ের পথ উন্মুক্ত করে?

ব্যক্তিগত আর্থিক ব্যবস্থায় সঞ্চয় এবং বিনিয়োগ খুবই গুরুত্বপূর্ণ। সঞ্চয় এবং বিনিয়োগ করার মাধ্যমে একজন ব্যক্তি তার বিকল্প আয়ের পথ উন্মুক্ত করতে পারে।

আপনি হয়তো মাস শেষে আপনার বেতন পান এবং এই টাকা থেকে আপনি আপনার দৈনন্দিন জীবনে চলার জন্য বিভিন্ন খাতে অর্থ খরচ করেন। আপনি আপনার বেতন থেকে যদি কিছু অংশ আলাদা করে রাখেন, তাহলে এটিই হবে আপনার সঞ্চিত অর্থ। মনে করুন, আপনি যদি এক বছরের জন্য প্রতি মাসে ১০,০০০ টাকা সঞ্চয় করেন, তাহলে বছর শেষে ১ লাখ ২০ হাজার সঞ্চয় করতে পারবেন। এই সঞ্চিত অর্থ আপনি হাতে রেখে দিলে তা একসময় খরচ হতে থাকবে। কিন্তু আপনি যদি আপনার আয়কৃত টাকা থেকে কিছু অংশ কোথাও বিনিয়োগ করেন, তাহলে সেটা থেকে মাসে বা বছরে আপনি কিছু টাকা লভ্যাংশ হিসেবে পেতে পারেন যা আপনার একটি বিকল্প আয় হিসেবে গণ্য হবে।

তবে মনে রাখবেন, আপনি যদি একজন নতুন বিনিয়োগকারী হন এবং বিনিয়োগ সম্পর্কে আপনার তেমন ধারণা না থাকে, তাহলে আপনার উচিত বিশ্বস্ত এবং জনপ্রিয় কোনো প্রতিষ্ঠানে আপনার কষ্টার্জিত অর্থ বিনিয়োগ করা।

অধিবেশন-৪০ : দেশে ফেরা ও ভ্রমণকালীন আনুষ্ঠানিকতা

ক. দেশে ফেরার প্রয়োজনীয় প্রস্তুতির তালিকা সম্পন্ন

অভিবাসী কর্মীকে তার চাকরির চুক্তির মেয়াদ শেষ হওয়ার আগেই দেশে ফেরার জন্য প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি নিতে হবে। এর জন্য তাকে একটি তালিকা প্রস্তুত করতে হবে, যার মাধ্যমে অভিবাসী নিশ্চিত হতে পারবেন যে তার দেশে ফেরার প্রস্তুতি সফলভাবে নিয়েছেন কিনা!

তালিকা–

৭৮. নিশ্চিত হোন যে নিয়োগকর্তার কাছ থেকে সমুদয় পাওনা বুঝে নেওয়া হয়েছে। যদি তা নগদ অর্থ দিয়ে দেওয়া হয়, তাহলে তা নিরাপদ রাখুন।

৭৯. নিয়োগকর্তা বহিঃর্গমন অনুমোদন (এক্সিট পারমিট) আনার আগেই নিশ্চিত হোন যেন আপনার সকল বেতন-ভাতা বুঝিয়ে দেওয়া হয়। একবার বহিঃর্গমন অনুমোদনপত্রে সীল-স্বাক্ষর হয়ে যাওয়ার পর আপনি আপনার বেতন-ভাতার ক্ষেত্রে কোনোরূপ দাবি জানাতে পারবেন না।

৮০. নিশ্চিত হোন যে আপনার কাজের মেয়াদ শেষের তারিখ এবং মেয়াদ শেষের পর আপনি কি আরো থাকতে ইচ্ছুক, না দেশে ফিরে যেতে চান– সে ব্যাপারে আপনার নিয়োগকর্তা অবগত আছেন।

৮১. ফিরতি টিকেট অবশ্যই নিয়োগকর্তা কিনে দেবে, যা চুক্তির শর্ত (যদি চুক্তি অনুযায়ী তা প্রযোজ্য হয়) ।

৮২. আপনার কাজের অনুমতিপত্র যথাযথ আছে কিনা, তা লক্ষ করুন। অনুমতিপত্রে অবশ্যই আপনি যার মাধ্যমে বিদেশে এসেছেন, (স্পনসর) তার ছবিসহ পরিচয় লিখা থাকবে এবং অভিবাসী শ্রমিকের নাম এবং পাসপোর্ট নাম্বার উল্লেখ থাকবে। কাজের অনুমতিপত্র ছাড়া আপনি ওই দেশে থেকে ফিরতে পারবেন না।

৮৩. কাজের অনুমতিপত্র ছাড়া আপনি জেল-জরিমানার ঝুঁকিতে পড়তে পারেন।

৮৪. বাংলাদেশে আপনার পরিবারকে ফিরে আসার খবর ও সম্ভাব্য তারিখ জানান।

৮৫. কাজের মেয়াদ শেষ হওয়ার আগেই নিয়োগকর্তা যেসব জিনিস ব্যবহার করতে দিয়েছিল, তা ফিরিয়ে দিন।

৮৬. বাতিল হওয়া কোনো ইলেকট্রনিকস পণ্য বাংলাদেশে নিয়ে আসবেন না।

৮৭. এমন কিছু সাথে নিয়ে আসবেন না, আপনি নিজে যেটার মালিক না।

৮৮. দেশে ফেরার পর কী করবেন, তার কর্মপরিকল্পনা করুন ।

খ. পরিবারকে সময়, ফ্লাইট ইত্যাদি বিষয়ে জানিয়ে রাখা

অভিবাসী দেশে ফেরার চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নেওয়ার পর দেশে পরিবারবারকে তার দেশে ফেরার কথা অবশ্যই জানাতে হবে। বিমানে টিকেট কেনার পর দেশে ফেরার সম্ভাব্য তারিখ, সময় এবং কোন এয়ারলাইন্স-এর বিমানে করে দেশে ফিরবেন তার নাম এবং নাম্বার জানিয়ে রাখতে হবে। পরিবার যদি আগে থেকে এসব বিষয়ে অবগত থাকে, তাহলে জরুরি যে-কোনো অবস্থায় বা বিপদে পরিবার দেশ থেকে প্রয়োজনে ব্যবস্থা নিতে পারবেন বা সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষকে জানাতে পারবেন। এছাড়া পরিবারও অভিবাসীর ফিরে আসার বিষয়ে প্রয়োজনী প্রস্তুতি নিতে পারবেন। যেমন:তাকে এয়ারপোর্টে নিতে আসা, তাকে বাড়িতে নিয়ে যাওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নেওয়া ইত্যাদি। তাছাড়া অভিবাসী যদি অসুস্থ হয়ে থাকেন, তাহলে পরিবার বিমানবন্দরে উপস্থিত থেকে অভিবাসীকে প্রয়োজনীয় সহায়তা করতে পারবেন।

গ. বিদেশের বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা

অভিবাসী শ্রমিকের বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা ও নিয়মাবলি জানা অত্যন্ত জরুরি। এ বিষয়ে সঠিক নিয়মাবলী না জানার অভাবে নানা ধরনের জটিলতা তৈরি হতে পারে, যার কারণে একজন অভিবাসী শ্রমিকের সমস্ত অভিবাসন প্রক্রিয়া ব্যহত হতে পারে। যেমন:

৮৯. বিমান ছাড়ার সর্বনিম্ন ১ ঘণ্টা আগে যাত্রীকে বিমানবন্দরে উপস্থিত থাকতে হবে।

৯০. প্রথমে বিমানবন্দরে বহির্গমনের গেট দিয়ে ভেতরে ঢোকার জন্য সিরিয়াল দিয়ে দাঁড়াতে হবে।

৯১. অভিবাসীকে তার ব্যাগগুলো নিজে বহন করে বিমানবন্দরে ভেতরে প্রবেশ করতে হবে, অথবা ব্যাগ বহন করার জন্য বিনামূল্যে ট্রলির ব্যবস্থা আছে।

৯২. বিমানবন্দরে ভেতরে প্রবেশের পর নিরাপত্তা তল্লাশি ও কাস্টমস চেকিং হয়। এখানে পাসপোর্ট, বিমানের টিকেট ও অন্যান্য কাগজপ চেক করা হয়।

৯৩. এরপর সাথে থাকা সব ব্যাগ স্ক্যানিং করা হয়।

৯৪. ব্যাগ চেক করার পর সিকিউরিটি অফিসার বডিচেকিং করবেন।

৯৫. এরপর যাত্রীকে এয়ারলাইন কাউন্টারের উদ্দেশ্যে যেতে হবে। সেখানে চেক ইন কাউন্টারে প্রবেশ মুহূর্তের আগে ইমিগ্রেশন কর্মকর্তারা যাত্রীর পাসপোর্ট এবং টিকেট পরীক্ষা করবে। এখানে মালামাল দ্বিতীয়বারের মতো পরীক্ষা করা হবে। কোনো অবস্থাতেই অপরিচিত কারো দেওয়া কোনো মালামাল বা প্যাকেট বহন করবেন না, এতে অবৈধ মালামাল থাকতে পারে।

৯৬. এরপর কাউন্টার অফিসারের কাছ থেকে বোর্ডিং কার্ড সংগ্রহ করতে হবে। এই কার্ডে বিমানের সিট নম্বর লেখা থাকবে।

৯৭. এম্বারকেশন কার্ড- এটি একটি ফরম যেখানে ব্যক্তির ব্যক্তিগত, পাসপোর্ট ও টিকিটের বিভিন্ন তথ্য দেওয়া হয় । এই কার্ডটি যেখান থেকে টিকিট কিনা হয়, সেখান থেকে দেওয়া হবে। যদি তারা না দিয়ে থাকে, বিমানবন্দরে চেক ইন করার সময় এয়ারলাইন্স কাউন্টার থেকে কার্ডটি চেয়ে নেওয়া উচিত, যাতে ব্যক্তি ঘরে বসে স্বচ্ছন্দে তা পুরণ করতে পারেন। পূরণ করার পর এই কার্ডটি যে বিমানবন্দর থেকে বিমানে উঠবেন, সেখানকার ইমিগ্রেশন কাউন্টারে জমা দিতে হবে।

৯৮. ইমিগ্রেশন/বহির্গমন– এয়ারলাইন কাউন্টারের প্রয়োজনীয় আনুষ্ঠানিকতা শেষ করে যাত্রীকে ইমিগ্রেশনের জন্য ইমিগ্রেশন ডেস্ক-এ যেতে হবে এবং প্রযোজনীয় অনুষ্ঠানিকতা শেষ করতে হবে।

৯৯. এরপর ইমিগ্রেশন ডেস্ক-এ রিপোর্ট করতে হবে। সেখানে অফিসার আপনার স্মার্ট কার্ড ও আঙ্গুলের ছাপ যাচাই করে এম্বারকেশন কার্ডের উল্টো পাশে একটি সিল দেবেন।

১০০. এরপর ইমিগ্রেশন কাউন্টারের লাইনে দাঁড়াতে হবে। সেখানে অফিসার পাসপোর্ট, ভিসা যাচাই এবং অন্যান্য বিষয় যাচাই করবেন এবং পাসপোর্টে সিল দেবেন।

বোর্ডিং বা বিমানে অরোহণ– বিমানবন্দরে আনুষ্ঠানিকতার সর্বশেষ ধাপ হলো বোর্ডিং বা বিমানে আরোহণ। যদি বোডিং কার্ডে গেট নম্বর দেওয়া না থাকে, তবে সর্বনিম্ন একঘণ্টা আগে বিমানবন্দরের টিভি স্ক্রিন ও বোর্ডে ফ্লাইট নম্বরসহ ফ্লাইট ছাড়ার সময় ও গেট নম্বর দেখানো হয়। বিমানে অরোহণের আগে ইংরেজিতে ও বাংলায় মাইক্রোফোনে যাত্রার সময় ঘোষণা করা হয় এবং টেলিভিশন মনিটরে দেখানো হয়। ঘোষণার পরই বোডিং কার্ড হাতে নিয়ে বিমানের দিকে রওনা দিতে হবে।

ঘ. ট্রানজিটে করণীয়

ট্রানজিট হলো যাত্রীদের যখন নির্দিষ্ট এয়ারপোর্টে পৌঁছানোর আগেই অন্য কোনো বিমানবন্দরে নামা এবং বিমান পরিবর্তন করা। এ বিষয়টি আগে থেকে বলা থাকে, বিশেষত টিকেট নেওয়ার সময় জানিয়ে দেওয়া হয় যে সাধারণত কোন দেশে গিয়ে

ট্রানজিট হবে। ট্রানজিটের ক্ষেত্রে মধ্যবর্তী দেশের বিমানবন্দরে বিমান অবতরণের পর সুশৃংখলভাবে নেমে সবুজ কিংবা লাল রং দিয়ে চিহ্নিত কানেকটিং (connecting)/ট্রান্সফার (transfer) তীর চিহ্ন (→) অনুসরণ করে এগিয়ে যেতে হবে। এখানেও আবার সিকিউরিটি চেক করা হয়। এরপর প্রয়োজনে আবার লক্ষ করতে হবে কোন টারমিনাল ও গেট দিয়ে পরবর্তী বিমানে উঠতে হবে। আগের মতোই নির্ধারিত টারমিনালের নির্ধারিত গেটে গিয়ে অবস্থান করতে হবে। এ সময় সাধারণত বড় ব্যাগ সংগ্রহ করতে হয় না, তবে এয়ারলাইন্স পরিবর্তন হলে এটা কখনো কখনো করতে হয়। এটা যাত্রার আগেই জেনে নিতে হবে যখন বোর্ডিং পাস সংগ্রহ করা হবে। সাধারণত মালামাল সরাসরি গন্তব্য দেশের বিমানবন্দরে চলে যায়। ট্রানজিটকালে বিশেষ করে খেয়াল রাখতে হবে, কর্মী যদি সঠিক সময়ে নির্ধারিত টারমিনাল ও গেটে পৌঁছাতে না পারেন, সে ক্ষেত্রে তিনি বিমানে ওঠার সুযোগ নাও পেতে পারেন। তারপরও কোনো কারণে বিমান মিস করলে সংশ্লিষ্ট এয়ারলাইন্সের কাউন্টারে যোগাযোগ করতে হবে, যারা পরবর্তী বিমানে কীভাবে যাওয়া যাবে সে সম্পর্কে তথ্য দেবেন।

ঙ. দেশের বিমানবন্দরে করণীয়

https://www.youtube.com/watch?v=13cyJj0jNDE (added in tot)

বাংলাদেশে বিমানবন্দরে অবতরণ করার পর–

১০১. আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে আপনি অবতরণ (ডিসএম্বারকেশন) কার্ড যথাযথভাবে পূরণ করেছেন, যা প্লেনের ভেতরে দেওয়া হয় বা বিমানবন্দরে কাউন্টারে পাওয়া যায় । পাওয়া না যায়, তাহলে লস্ট ব্যাগেজ কাউন্টারে সহযোগিতা চাইতে পারেন।

১০২. নিশ্চিত করুন যে আপনি শুল্ক বিভাগের নির্দেশনা মেনে এক্সিট গেট দিয়ে বের হচ্ছেন। আপনার যদি শুল্ক বিভাগে জমা দেওয়ার কিছু না থাকে, সেক্ষেত্রে আপনি গ্রিন চ্যানেল দিয়ে বের হয়ে যেতে পারেন। আপনি তখনই কোনো নথিপত্র বা কাগজপত্র পূরণ না করেই গ্রিন চ্যানেল দিয়ে বের হতে পারেন, যদি আপনার কোনো দেনা-পাওনা না থাকে, কিন্তু তারপরও কর্তব্যরত ব্যক্তিরা যে কাউকে হঠাৎ করেই তল্লাসি করতে এবং জিজ্ঞাসাবাদ করতে পারেন। কিন্তু যদি আপনার কাছে এমন কিছু থাকে, যেমন:অতিরিক্ত পরিমাণে ইলেকট্রনিকস (নতুন) সামগ্রী, নির্ধারিত সীমার উপরে মদ অথবা সিগারেট, সেক্ষেত্রে যথাযথ কাগজপত্র পূরণ করুন এবং সাধারণ পথ ব্যবহার করুন। মনে রাখবেন, বাংলাদেশের আইন অনুযায়ী কোনো প্রকার মদ্যসামগ্রী আনা যাবে না।

১০৩. ব্যাগে অন্য কারো পণ্য, ব্যবসা করার জন্য পণ্য, অবৈধ বা নিষিদ্ধ পণ্য বহন করা উচিত নয়; নিষিদ্ধ পণ্যগুলো হলো: বিপদজনক নেশাজাতীয় দ্রব্য বা মদ, মারণাস্ত্র, বিস্ফোরক দ্রব্য এবং সোনা।

১০৪. শুল্ক বিভাগের কাজ শেষে আপনার যদি আর কোনো সহযোগিতা প্রয়োজন হয়, তবে প্রবাসী কল্যাণ ডেস্কের সহায়তা নিন।

১০৫. যদি এমন হয় যে এয়ারপোর্টে আপনি কোনো কিছু হারিয়ে ফেলেছেন, তাহলে প্রথমেই আপনার উচিত হবে সংশ্লিষ্ট এয়ারলাইন্সের সাথে যোগাযোগ করা। অনুগ্রহ করে নিকটতম তথ্যকেন্দ্র বা কর্তব্যরত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ করুন। তারা আপনাকে সাহায্য করবেন।

চ. বিমানবন্দর থেকে নিরাপদে বাড়ি ফেরা

১০৬. আপনার নিরাপদে পৌঁছানোর খবর পরিবারকে জানান।

১০৭. নিশ্চিত করুন যে আপনার পাসপোর্ট, বিগত চুক্তি এবং অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাগজপত্র নিরাপদে রয়েছে।

১০৮. আপনি বিমানবন্দরে প্রবাসী কল্যাণ ডেস্কে বিএমইটি কর্মকর্তাদের সহায়তা নিতে পারবেন। অসুস্থতার কারণে, আহত হয়ে, হয়রানি বা নির্যাতনের শিকার হয়ে আপনি যদি ফিরে আসেন, তাহলে কল্যাণ ডেস্কের কর্মকর্তারা আপনার চাহিদার ওপর নির্ভর করে বিভিন্ন সেবা প্রদান করবে, যার মধ্যে রয়েছে বাড়ি পৌঁছানো এবং ওয়ান স্টপ ক্রাইসিস সেন্টার বা সেইফ হোমে থাকার সুবিধা, যে-ক্ষেত্রে এনজিওদের সহযোগিতাও নেওয়া হতে পারে।

১০৯. আপনি যদি অসুস্থ হয়ে, দুর্ঘটনার শিকার হয়ে, অথবা যে-কোনো অক্ষমতাজনিত কারণে বা হয়রানিমূলকভাবে মেয়াদপূর্ণ হওয়ার আগেই দেশে ফিরে আসতে বাধ্য হন, তাহলে আপনি বিএমইটি ও রিক্রুটিং এজেন্সির মাধ্যমে ক্ষতিপূরণের জন্য আবেদন করতে পারবেন।

১১০. যদি আপনি পরিবারের সদস্যদেরকে বিমানবন্দরে আপনাকে নিতে আসতে না বলেন, তাহলে খেয়াল করে যথাযথ নিবন্ধিত ট্যাক্সিতে বাসায় পৌঁছাবেন এবং এ-ক্ষেত্রে কোনো দালালের সাহায্য নেবেন না। যদি আপনি গাড়ি ভাড়া করে বাড়ি ফেরেন, তাহলে ভাড়া গাড়িতে অপরিচিত মানুষকে জায়গা দেবেন না, কেননা আপনার সাথে দামী জিনিসপত্র রয়েছে।

১১১. বিমানবন্দরের ভেতরে ও বাইরে কোনো অপরিচিত মানুষের দ্বারা প্রতারিত হবেন না।

অধিবেশন-৪১ : দেশে ফেরার পর নতুনভাবে মানিয়ে নেওয়া

ক. দেশে ফেরার আগেই দেশে কি করবে সে বিষয়ে পরিকল্পনা করা

একজন অভিবাসী কর্মী যখন দেশে ফেরার উদ্যোগ নেবেন, তখন তাকে দেশে ফেরার আগেই তার পরিকল্পনা চূড়ান্ত করতে হবে যে দেশে ফিরে তিনি কোন ধরনের অর্থনৈতিক কর্মকাণ্ডের সাথে জড়িত হবেন। দেশে ফিরে কী করবেন সে বিষয়ে পরিকল্পনা শুরু করতে হয় দেশ ত্যাগ করার আগেই, দেশে থাকতেই। এ জন্য বাংলাদেশ থেকে যখন একজন অভিবাসী কর্মী বিদেশে যাচ্ছে, তখনই তাকে সহায়তা করার দায়িত্ব কর্মী প্রেরণকারী দেশের। অভিবাসী কর্মী দেশে ফিরে কোথায় কী কাজ করবেন, সে বিষয়ে বিদেশে থাকতেই সব রকম যোগাযোগ করার ব্যবস্থা করবেন। যদি ব্যবসা অথবা চাকরি করতে চায়, তাহলে সে বিষয়ে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তি বা প্রতিষ্ঠানের সাথে যোগাযোগ করার ব্যবস্থা পরিবারের কোনো দায়িত্বশীল ব্যক্তির মাধ্যমে করে রাখতে হবে। সংশ্লিষ্ট বিষয়ে প্রয়োজনীয় দক্ষতা লাভ কোথায় করা যায়, সে বিষয়ে আগে থেকেই যোগাযোগ করে রাখতে হবে। বিশেষত অর্থনৈতিক পুনরেকত্রীকরণের অংশ হিসেবে লাভ-ক্ষতির হিসাব করা, সঞ্চয় এবং আয়-ব্যয়ের হিসাব আগে থেকে করতে হবে। দেশে পারিবারিক ও সামাজিকভাবে মানিয়ে নেওয়ার জন্য মানসিক প্রস্তুতি নিতে হবে। সব রকম ভালো ও মন্দ বা প্রতিকূল পরিস্থিতির জন্য নিজেকে প্রস্তুত রাখতে হবে।

খ. পারিবারিক, সামাজিক ও অর্থনৈতিকভাবে দেশে নতুনভাবে মানিয়ে নেওয়া

নতুনভাবে মানিয়ে নেওয়া মানে হলো অভিবাসী কর্মীকে একটি প্রক্রিয়ার মধ্যে পুনরায় অন্তর্ভুক্ত করা, যার মধ্য দিয়ে সে তার নিজের দেশ, পরিবার, সমাজের সাথে আগের মতো মিশতে পারে। কারণ অভিবাসী কর্মী যখন বিদেশে গমন করে সেই সময়, এবং যখন ফেরত আসে তখনকার সময়ের মধ্যে অনেক তফাৎ থাকে। অভিবাসী ফেরত এসে তার সংসার, পরিবার, সমাজকে যেভাবে রেখে গেছেন সেই একইভাবে পাবেন– বিষয়টি এমন নয়। তাই এই পরিবর্তিত পরিস্থিতির সাথে তাকে মানিয়ে চলতে শিখতে হয়।

রি-ইন্টিগ্রেশন দুই ধরনের– স্বল্পমেয়াদী ও দীর্ঘমেয়াদী। যদি কেউ আবার বিদেশে চলে যেতে চায়, তাহলে তার জন্য স্বল্পমেয়াদী রি-ইন্টিগ্রেশন উপযুক্ত। আর কেউ যদি দেশে থেকে যেতে চায়, সেক্ষেত্রে তাকে দীর্ঘমেয়াদী পরিকল্পনা করতে হবে। চাহিদার কথা চিন্তা করলে পুনরেকত্রীকরণকে তিন ভাগে ভাগ করা যায়– অর্থনৈতিক পুনরেকত্রীকরণ, সামাজিক পুনরেকত্রীকরণ ও মনোসামাজিক পুনরেকত্রীকরণ।

- পারিবারিক ও সামাজিকভাবে মানিয়ে নেওয়া:পারিবারিক ও সামাজিকভাবে মানিয়ে নেওয়া মানে হলো অভিবাসী কর্মী তার সমাজে, পরিবারের পুনরায় একত্র হওয়া। কারণ দীর্ঘসময় প্রবাসে থাকার ফলে নিজ পরিবার ও সমাজের সাথে এক ধরনের দূরত্ব তৈরি হয়। এমনকী নিজ পরিবারের সদস্যরাও অনেকসময় দূরে সরে যেতে পারে। তাই অভিবাসী কর্মীর পারিবারিক ও সামাজিকভাবে মানিয়ে নেওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এক্ষেত্রে তাকে সহায়তা করতে পারে তার পরিবার ও সমাজের মানুষ।

বিদেশ ফেরত আসা কর্মীরা অনেকে বিদেশে বিভিন্ন ধরনের সমস্যার মুখোমুখী হন, অনেকে খারাপ অভিজ্ঞতা নিয়ে ফেরত আসেন, যেমন– নির্যাতন বা বিভিন্ন ধরনের হয়রানির শিকার ইত্যাদি। আবার অনেকে অসুস্থ হয়ে ফিরে আসেন। এসব ক্ষেত্রে চিকিৎসার পাশাপাশি কাউন্সিলিংয়ের দরকার হয়। কিন্তু মনোসামাজিক সহায়তা ও কাউন্সিলিং শুধু অভিবাসী কর্মীকে দিলেই হয় না, এর পাশাপাশি তার পরিবারের সদস্যদেরও দিতে হবে। কারণ অভিবাসী তার পরিবারের মধ্যেই বসবাস করে। যদি তাদের এই কাউন্সলিংয়ে কাজ না হয়, তাহলে অভিবাসী কর্মী ভালো সাইকোলজিস্ট দেখাতে পারেন। ঢাকায় অবস্থিত 'ন্যাশনাল মেন্টাল হেলথ হসপিটাল'- এ চিকিৎসা সেবা নিতে পারেন, এছাড়া 'ন্যাশনাল ট্রমা কাউন্সিলিং সেন্টার'-এ সাইকো থেরাপি নিতে পারেন।

- অর্থনৈতিক:যখন একজন অভিবাসী কর্মী দেশে ফেরেন, তখন সাধারণত তার অর্থনৈতিক চিত্র কয়েক ধরনের হতে পারে, যেমন– অভিবাসী কর্মী বিদেশে যথেষ্ট উপার্জন করেছেন এবং তার সঞ্চয় আছে; উপার্জন করেছেন কিন্তু

কোনো সঞ্চয় নেই; আবার কেউ ব্যর্থ হয়ে দেশে ফেরত এসেছেন। এর ওপর ভিত্তি করে ফেরত আসা অভিবাসীর অর্থনৈতিক মানিয়ে চলার প্রক্রিয়া সম্পন্ন করতে হয়। দেশে অর্থনৈতিকভাবে মানিয়ে চলার জন্য অভিবাসী কর্মী দেশে টাকা ব্যাংকে বিনিয়োগ করতে পারেন, ব্যবসায় বিনিয়োগ করতে পারেন, সঞ্চয়পত্র ক্রয় করতে পারেন; আর টাকা না থাকলে তিনি বিদেশের দক্ষতাকে কাজে লাগিয়ে দেশে চাকরি করতে পারেন, অথবা দক্ষতা প্রশিক্ষণ নিয়ে চাকরি করতে পারেন। কিছু এনজিও অভিবাসীদের অর্থনৈতিকভাবে রি-ইন্টিগ্রেশনের জন্য বিভিন্নভাবে সহায়তা করছে।

গ. সঠিক ও কার্যকর ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা ও উন্নয়নে করণীয়

নিজেকে উন্নতির পথে এগিয়ে নিয়ে যাওয়া মানুষের সহজাত প্রবৃত্তি। স্ব-উন্নয়নে মনোযোগী হলে ভবিষ্যতে ব্যক্তি ও কর্মজীবনে ইতিবাচক ফলাফল আসে। যারা সফল হওয়ার জন্য সঠিক ও কার্যকর ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা করেন, তারা জীবনে উন্নতি লাভ করেন।

সঠিক ও কার্যকর ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা ও উন্নয়নে কতগুলো বিষয় লক্ষ রাখতে হবে–

১১২. জীবনের সঠিক লক্ষ্য নির্ধারণ করতে হবে।

১১৩. স্বল্প এবং দীর্ঘমেয়াদী– ২ ধরনের লক্ষ্য নির্ধারণ করা জরুরি।

১১৪. ক্যারিয়ারের লক্ষ্যগুলো বার বার পর্যালোচনা করতে হবে। যাতে করে ভবিষ্যতে কোনো ধরনের ভুল হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।

১১৫. সময়ের কথা বিবেচনা করতে হবে। নির্ধারিত সময়ের মাঝে কাজটি সম্পন্ন করার পরিকল্পনা করা জরুররি।

১১৬. সম্ভাব্য একটি বাজেট তৈরি করতে হবে।

১১৭. নিজের লক্ষ্য এবং পরিকল্পনা লিখে রাখতে হবে অথবা বার বার চর্চা করতে হবে, যাতে সেগুলো সর্বদা মনে থাকে।

১১৮. লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে যাওয়ার জন্য নিষ্ঠার সাথে কাজ করে যেতে হবে।

ঘ. পুনরেকত্রীকরণের জন্য বিভিন্ন স্থান থেকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা গ্রহণ

১১৯. আপনার দক্ষতা মূল্যায়নের জন্য সংশ্লিষ্ট এনজিওদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, যাদের কাছে থেকে আপনার দক্ষতাকে কাজে লাগানোর প্রশিক্ষণ ও পরামর্শ পেতে পারেন।

১২০. আপনি যদি ব্যবসার উদ্যোগ নেন, তাহলে আপনার উচিত হবে সরকারের বিভিন্ন বিভাগে (যেমন যুব উন্নয়ন একাডেমি) বা এনজিওদের দেওয়া উদ্যোক্তা প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করা। এছাড়াও বিভিন্ন বাণিজ্যিক ব্যাংকসহ এনজিওদের সাথে যোগাযোগের মাধ্যমে আপনি আর্থিক সহায়তা বা ঋণ সুবিধা পেতে পারেন।

১২১. গত দুই বছরে আপনার অর্জন এবং উন্নতির দিকে লক্ষ করুন এবং আপনার লক্ষ্যের সাথে মিলিয়ে দেখুন। আপনি কী আপনার লক্ষ্য অর্জন করতে পেরেছেন? আপনার লক্ষ্য অর্জনের জন্য আপনার আর কী কী প্রয়োজন?

১২২. আপনার এলাকার এনজিওদের কাছে থেকে তথ্য এবং পুনরেকত্রীকরণ সহায়তা গ্রহণ করুন।

১২৩. বিএমইটি/ডেমো থেকে থেকে উপদেশ এবং সহায়তা নিন এবং তাদের পুনরেকত্রীকরণ বিষয়ক সেবা সম্পর্কে জানুন, যেমন: জীবনযাত্রার মান উন্নয়ন, ঋণ ও প্রশিক্ষণ।

১২৪. জেলা ও উপজেলা কার্যালয়ে যোগাযোগ করুন এবং সরকারি ও এনজিওদের উদ্যোক্তা ঋণের জন্য তথ্য সংগ্রহ করুন।

ঙ. পুনরায় বিদেশে যেতে চাইলে যা কিছু করণীয়

১২৫. যদি আপনি অল্প সময়ের জন্য দেশে ফেরেন এবং কাজের জন্য আবার বিদেশে যেতে চান, তাহলে আপনার উচিত হবে আবারো বিএমইটি/ডেমোতে নিবন্ধন করা। যদি আপনার নিয়োগকারী বা স্পন্সরের সাথে পুনরায় ফিরে যাওয়ার চুক্তি থাকে, তাহলে তাদের কাছ থেকে ভিসা সংগ্রহ করুন। যদি এরকম কোনো ব্যবস্থা না থাকে, তাহলে আপনি একই দেশে বা অন্যান্য দেশে সম্ভাব্য চাকরির তথ্যের জন্য অনুরোধ জানাতে পারেন।

১২৬. যেসব প্রশিক্ষণ কেন্দ্রে আরপিএল (রিকগনিশন অব প্রায়োর লার্নিং) ব্যবস্থাপনা আছে, তাদের মাধ্যমে আপনি আপনার কর্মদক্ষতার মূল্যায়ন সনদ পেতে পারেন (সব ক্ষেত্রে প্রযোজ্য নয়) এবং এ জন্য বিএমইটি বা ডেমো থেকে তথ্য সংগ্রহ করুন।

১২৭. গত দুই বছরে আপনার অর্জন এবং উন্নতির দিকে লক্ষ করুন এবং আপনার লক্ষ্যের সাথে মিলিয়ে দেখুন। আপনি কী আপনার লক্ষ্য অর্জন করতে পেরেছেন? আপনার লক্ষ্য অর্জনের জন্য আপনার আর কী কী প্রয়োজন?

১২৮. কোনো ধরনের অবৈধ নথিপত্র তৈরি হয়েছে কিনা এবং আপনার প্রত্যাবর্তন বৈধ এবং সঠিক প্রক্রিয়ায় হয়েছে কিনা, নিশ্চিত হোন।

১২৯. প্রয়োজনে বিএমইটি-র ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ তহবিলের প্রদত্ত সেবার সুবিধাগুলো ভোগ করুন।

হার্ডস্কিল মডিউল বা গৃহকর্ম প্রশিক্ষণ মডিউল-এর সহায়ক তথ্য

সেকশন ১ : ইলেকট্রনিক যন্ত্রপাতির ব্যবহার

এ সেকশনের আলোচ্য বিষয় হলো মধ্যপ্রাচ্যের বাড়িতে প্রাত্যহিক কাজে যে-সকল ইলেকট্রনিক যন্ত্রপাতির ব্যবহৃত হয়, সেই সকল যন্ত্রপাতি সম্পর্কে গৃহকর্মী পেশায় অভিবাসী কর্মীদের জানানো এবং শেখানো। এখানে মোট ১৪টি ইলেকট্রনিক যন্ত্রপাতি সম্পর্কে প্রারম্ভিক ধারণা, ব্যবহারের নিয়ম, পদ্ধতি এবং সতর্কতা সম্পর্কে ধারণা দেওয়া হয়েছে।আলোচিত এসব যন্ত্রপাতি মধ্যপ্রাচ্যে নিত্যদিন ব্যবহৃত হয়। তাই গৃহকর্মী পেশায় গমচেচ্ছু গৃহকর্মী যদি এই যন্ত্রপাতিগুলোর ব্যবহার নিজ দেশ থেকে শিখে যায়, তাহলে তাদের জন্য কাজ করতে সুবিধা হবে। যদিও কোম্পানিভেদে এবং দেশভেদে মেশিনগুলো দেখতে বা ব্যবহারে পরিবর্তন হতে পারে, কিন্তু প্রাথমিক যেসকল ব্যবহারের নিয়ম আছে তা ইলেকট্রনিক যন্ত্রপাতির ক্ষেত্রে একই ধরনের। তাই এই যন্ত্রপাতি সম্পর্কে তাত্ত্বিক এবং ব্যবহারিক ধারণা থাকলে সেটি গৃহকর্মীদের কাজকে সহজ করে দেবে।

১. ওয়াশিং মেশিন (গাছ্ছালা)

ছবি:ওয়াশিং মেশিন

ওয়াশিং মেশিন হচ্ছে এমন এক ধরনের মেশিন যা কাপড়, তোয়ালে, চাদর ধৌত করার/ধোয়ার কাজে ব্যবহার করা হয়। ওয়াশিং মেশিনে ধৌত করার/ধোয়ার জন্য পানি ও গুড়া সাবান ব্যবহার করা হয়। কোনো কোনো মেশিনে কাপড় শুষ্ক করার/শুকানোর ব্যবস্থা থাকে। বর্তমান যুগে কাপড় লোডিং পজিশনের ওপর ভিত্তি করে দুই ধরনের ওয়াশিং মেশিন রয়েছে–

১। টপ লোডিং ওয়াশিং মেশিন: যে ওয়াশিং মেশিনের উপর থেকে কাপড় লোড করা হয়, তাকে টপ লোডিং ওয়াশিং মেশিন বলে। এ ধরনের ওয়াশিং মেশিনের উপর একটা দরজা থাকে যা দিয়ে কাপড় ঢুকানো এবং বের করা হয়। এটি আবার দুই ধরনের– ১। সেমি অটোমেটিক ওয়াশিং মেশিন, ও ২। ফুল অটোমেটিক ওয়াশিং মেশিন।

২। ফ্রন্ট লোডিং ওয়াশিং মেশিন: এ ধরনের মেশিনে সামনে দরজা থাকে যা দিয়ে কাপড় ঢুকানো এবং বের করা হয়।

ওয়াশিং মেশিন-এর ব্যবহার

ব্র্যান্ড ভেদে ওয়াশিং মেশিন বিভিন্ন ধরনের হতে পারে। এবং সে অনুযায়ী তার প্রোগ্রাম এর সেটিংস-এর পার্থক্যও থাকতে পারে। এ ক্ষেত্রে গৃহকর্তীর কাছ থেকে এর ব্যবহার বিষয়ে জেনে নিতে হবে। সাধারণ ব্যবহারের নিয়মটি নিচে দেওয়া হলো:

১৩০. সমান মেঝেতে ওয়াশিং মেশিন বসাতে হবে।

১৩১. ময়লা কাপড় মেশিনের বাস্কেটের মধ্যে রাখতে হবে।

১৩২. মেশিনের নির্দিষ্ট স্থানে সাবান দিতে হবে।

১৩৩. বিদ্যুৎ সংযোগ দিতে হবে।

১৩৪. প্রোগ্রাম (কাপড় অনুযায়ী ধোয়ার ধরন) ও পানির লেভেল সেট করে মেশিন স্টার্ট করতে হবে।

১৩৫. সময় অনুযায়ী কাপড় ধোয়া ও শুকানো শেষ হলে সুইচ অফ করে কাপড় বের করতে হবে।

কীভাবে ওয়াশিং মেশিন ব্যবহার করবেন, তার লিংক নিচে দেওয়া হলো:

https://www.youtube.com/watch?v=LBaYMiEc1RA&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=8

ওয়াশিং মেশিন ব্যবহারে সতর্কতা

১৩৬. সাদা এবং হালকা ও রঙিন কাপড় আলাদা ধুতে হবে।

১৩৭. একসঙ্গে অনেক কাপড় দেওয়া যাবে না।

১৩৮. জামা-কাপড় পরিষ্কারের পর ওয়াশিং মেশিন ভালো করে ধুয়ে ফেলতে হবে।

১৩৯. ওয়াশিং মেশিন থেকে অস্বাভাবিক আওয়াজ হলে গুরুত্ব দিয়ে ঠিক করিয়ে নিতে হবে।

১৪০. ওয়াশিং মেশিনে একসঙ্গে বেশি কাপড় দেওয়া যাবে না। ধারণক্ষমতার চেয়ে ১ বা ২ কেজি কম দিন। বেশি জামাকাপড় একসঙ্গে দিলে মেশিন দুর্বল হয়ে পড়ে। জামা-কাপড়ও ভালো পরিষ্কার হয় না।

১৪১. খুব ছোট কাপড়, যেমন:মোজা মেশিনের ভেন্টে আটকে যেতে পারে, তাই এগুলো দেওয়া যাবে না।

১৪২. ওয়াশিং মেশিন ব্যবহার করার পর বিদ্যুতের সংযোগ বন্ধ রাখতে হবে।

১৪৩. ওয়াশিং মেশিনে ভোল্টেজ ওঠানামা করলে মেশিনের ক্ষতি হতে পারে। এজন্য ভোল্টেজ স্ট্যাবিলাইজার ব্যবহার করতে হবে।

২. ভ্যাকুয়াম ক্লিনার (মককিনাতু নেজাফা কাহরাবয়ি) ও কার্পেট ক্লিনিং (নেজাফাতু সাজাজিদ) এর ব্যবহার বিষয়ে হাতে কলমে শেখা

ছবি: ভ্যাকুয়াম ক্লিনার

ভ্যাকিউম ক্লিনার এক ধরনের পরিষ্কারক, যা সাধারণত ঘরবাড়ি পরিষ্কারের কাজে ব্যবহৃত হয়। এটি শুধু ভ্যাকিউম নামেও পরিচিত। এটি এক ধরনের ইলেকট্রিক ডিভাইস, যেটা বাতাসের সাকশন ব্যবহার করে ধুলোবালি অভ্যন্তরে প্রবেশ করিয়ে পরিষ্কার করে থাকে। এই ধুলোবালি সংগ্রহ করা হয় প্রথমত একটি ব্যাগে সংরক্ষণের মাধ্যমে, অথবা দ্বিতীয়ত বাতাসের সাকশন ব্যবহার করে ভ্যাকুয়াম ক্লিনারের ভেতরে একটি নির্দিষ্ট স্থানে সংরক্ষণের মাধ্যমে।

ভ্যাকুয়াম ক্লিনার ব্যবহারের নিয়ম

১৪৪. ভ্যাকুয়াম ক্লিনার ব্যবহারের আগে প্রথমে এর ময়লা জমা করার ব্যাগ বা কাপ চেক করুন। এটি যদি আগে থেকেই ময়লায় পূর্ণ/ভরা হয়ে থাকে, তবে ডিভাইসটি ময়লা টানতে পারবে না। প্রতিবার ব্যবহারের পরে এই ব্যাগ বা কাপটি পরিষ্কার করে রাখতে হবে। এতে ডিভাইসটিও ভালো থাকবে এবং পরবর্তীতে ব্যবহারের সময় ঝামেলা কম হবে।

১৪৫. ভ্যাকুয়াম ক্লিনারের উচ্চতা পরীক্ষা করুন। বেশিরভাগ মেশিনেরই উচ্চতা অ্যাডজাস্ট করার জন্য একটি ইনডিকেটর থাকে। মেঝে বা কার্পেটের দৈর্ঘ অনুযায়ী ভ্যাকুয়ামের উচ্চতা ফিক্স/নির্ধারণ করতে হবে। কারণ উচ্চতা যদি বেশি হয়ে যায় তাহলে পর্যাপ্ত সাকশন হবে না, আর যদি কম হয়ে যায় তবে পর্যাপ্ত এয়ারফ্লো থাকবে না।

১৪৬. ভ্যাকুয়াম ক্লিনার এমন একটি ডিভাইস, যেটা ব্যবহারের অসুবিধার চেয়ে সুবিধা অনেক বেশি। তাই ধীরে ধীরে আমাদের দেশে এই ডিভাইসটি অনেক বেশি জনপ্রিয় হয়ে উঠছে।

১৪৭. ডিভাইস চালানোর আগে ছোট-খাট জিনিস সরিয়ে রাখতে হবে। সহজে সরানো যায় এমন হালকা আসবাব, যেমন:টি টেবিল, চেয়ার ইত্যাদি একপাশে সরিয়ে রাখতে হবে। এতে ডিভাইসটি চালনা করতে সুবিধা হবে।

১৪৮. প্রায় সব মডেলের সাথেই একাধিক এটাচমেন্ট থাকে। আপনি বাড়ির কোন অংশটি পরিষ্কার করতে চাচ্ছেন, তার ওপর নির্ভর করে প্রয়োজনীয় এটাচমেন্টটি ডিভাইসের সাথে সংযুক্ত করে নিতে হবে।

১৪৯. ডিভাইসের সাথে থাকা পাওয়ার কর্ডটি নিকটবর্তী/কাছের সকেটে প্রবেশ করাতে হবে। ডিভাইসের গায়ে অন-অফ সুইচ বা নব থাকবে। এই সুইচ অন করলে একটি লাল বাটন জ্বলে উঠবে। এর অর্থ হলো ডিভাইসটি ব্যবহারের জন্য তৈরি।

১৫০. ডিভাইসের মোটরের ঘূর্ণনের স্পিড কম-বেশি করা যায়। বেশিরভাগ ডিভাইসে হাই, মিডিয়াম এবং লো– এই তিনটি ভিন্ন স্পিড সেটিং থাকে। প্রয়োজনীয় স্পিড সেট করতে হবে।

১৫১. এবার আপনার প্রয়োজন মোতাবেক ডিভাইসটিকে সামনে পিছনে টেনে পরিষ্কারের কাজটি চালিয়ে নিতে হবে। পরিস্কারের কাজটি চলাকালীন যদি 'ভ্যাক গেজে' লাল আলো জ্বলে ওঠে, তাহলে বুঝতে হবে যে ডাস্ট ব্যাগ বা কাপটি ময়লাতে পূর্ণ হয়ে গেছে। ডাস্ট কভার খুলে ডাস্ট ব্যাগ বের করে ময়লা পরিষ্কার করে আবার যথাযথ জায়গায় সেটি লাগাতে হবে।

১৫২. কাজ শেষ হলে মোটর অফ করে সকেট থেকে পাওয়ার কর্ডটি খুলে নিতে হবে। ডিভাইসটি পরিষ্কার করে উপযুক্ত স্থানে সংরক্ষণ করতে হবে।

কীভাবে ভ্যাকুয়াম ক্লিনার ব্যবহার করবেন, তার লিংক নিচে দেওয়া হলো:

https://www.youtube.com/watch?v=3Gs84Mkj80A&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=3

ভ্যাকুয়াম ক্লিনার ব্যবহারে সতর্কতা

১৫৩. ভ্যাকুয়াম ক্লিনার ব্যবহার করার সময় সতর্ক থাকতে হবে যাতে সাকশন পোর্ট ব্লক না হয়, অন্যথায় এটি মোটরটিকে ওভারলোড করতে এবং মোটরটিকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে।

১৫৪. ভ্যাকুয়াম ক্লিনার ব্যবহার করার সময় মোটর রুমে ধুলো প্রবেশ করা প্রতিরোধ করার জন্য 'ধুলো ফিল্টার ব্যাগ' ইনস্টল করতে হবে।

১৫৫. সিমেন্ট, ওয়াল পাউডার ইত্যাদির মতো ক্ষুদ্র কণা শোষণ করতে ভ্যাকুয়াম ক্লিনার ব্যবহার করা যাবে না, অন্যথায় এটি ভ্যাকুয়াম ক্লিনার ডাস্ট ব্যাগ বা ফিল্টারকে ব্লক করে দেবে এবং মোটরটি পুড়ে যাবে।

১৫৬. ডিটারজেন্ট, কয়লা, তেল, কাচ, সূচ, কাঁচ, ভেজা ধুলো, পয়ঃনিষ্কাশন, ম্যাচ এবং অন্যান্য আইটেম শোষণ করতে ভ্যাকুয়াম ক্লিনার ব্যবহার করা যাবে না।

১৫৭. ভ্যাকুয়াম ক্লিনারটিকে আগুন এবং অন্যান্য উচ্চ তাপমাত্রার জায়গার খুব কাছে রাখা যাবে না।

৩. আয়রন/ইস্ত্রি (মিকওয়াহ)-এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও শেখা

ছবি:ইস্ত্রি

নিজেকে পরিপাটি রাখার জন্য সবচেয়ে যে জিনিসটি বেশি দরকার তা হচ্ছে পোশাক। আবার পোশাক পরিপাটি রাখার অন্যতম উপায় হচ্ছে নিয়মিত পরিষ্কার করা ও আয়রন মেশিনের সাহায্যে কাপড় ইস্ত্রি করা। ইস্ত্রি হচ্ছে একপ্রকার বৈদ্যুতিক মেশিন, যার সাহায্যে কাপড় ভাঁজ ও মসৃণ করা হয়। ইস্ত্রিকে কাপড় আয়রন করার মেশিনও বলা হয়।

https://www.youtube.com/watch?v=OYQpw6XFVjI

আয়রন করার নিয়ম

১৫৮. কাপড় আয়রন করার আগে সর্বপ্রথম যে বিষয়টির দিকে লক্ষ্য রাখা প্রয়োজন তা হলো সুতি, সিল্ক, জর্জেট, লিনেন, অর্থাৎ কোন ধরনের কাপড় আয়রন করতে হবে। সিল্ক এবং সিনথেটিক কাপড় নিম্ন ও মাঝারি তাপমাত্রায় (প্রায় ৩৫০ ফারেনহাইট), পশমি কাপড় মাঝারি থেকে উচ্চ তাপমাত্রায় এবং সুতি কাপড় উচ্চ তাপমাত্রায় (৪০০ থেকে ৪২৫ ফারেনহাইট) আয়রন করা ভালো।

১৫৯. কাপড়ের ধরন বুঝে আয়রনের তাপমাত্রা নির্ধারণ করতে হয়। সাধারণত আয়রনের গায়েই কাপড়ের ধরন অনুযায়ী কত তাপমাত্রা প্রয়োজন তা লেখা থাকে। কিছু মেশিনে রয়েছে অটো তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা। এতে কাপড় পুড়ে যাওয়ার ভয় থাকে না।

১৬০. কাপড় আয়রন করার জন্য প্রথমে একটি সমতল ও পরিষ্কার জায়গা (যেমন টেবিল) বেছে নিতে হয়।

১৬১. টেবিলে কাপড় আয়রন করার জন্য এর ওপর শক্ত কাপড় বিছিয়ে নেওয়া উত্তম। অধিকাংশ বাড়িতেই ইস্ত্রি করার টেবিল দেখা যায়। যত্নসহকারে কাপড় ইস্ত্রি করার জন্য এর খুব প্রয়োজন।

১৬২. ইস্ত্রিকে হিট দেওয়ার আগে ইস্ত্রির তলদেশে ময়লা আছে কিনা দেখে নিতে হয়।

১৬৩. সব কিছু ঠিকঠাক থাকলে আয়রনের প্লাগের সাহায্যে বিদ্যুৎ সংযোগ দিয়ে ইস্ত্রির সুইচ অন করতে হয়। ইস্ত্রিতে বেশি হিটে আয়রন ব্যবহার না করাই উত্তম। এর ফলে কাপড়ের রং নষ্ট হয়ে যেতে পারে। তাই পরিমাণ মতো হিট নিশ্চিত করে নিতে হয়।

১৬৪. সিল্ক জাতীয় কাপড় আয়রন করতে চাইলে কাপড়ের ওপর অন্য আরেকটি কাপড় দিয়ে ধীরে ধীরে আয়রন করতে হয়। এতে কাপড় নষ্ট হয় না।

১৬৫. কাপড়ে সামান্য পানি ছিটিয়ে আয়রন করলে কাপড় আরো বেশি মসৃণ হয়। তবে স্টিম আয়রনের ক্ষেত্রে বাইরের থেকে পানি দেওয়ার প্রয়োজন নেই। এর মধ্যে একটি ওয়াটার চেম্বার যুক্ত থাকে। প্রয়োজনে নিজেই কাপড়ে জলীয় বাষ্প সরবরাহ করে।

১৬৬. কাপড়ের শুরু থেকে শেষ, বাইরে থেকে ভেতরে এভাবে আয়রন করলে খুব সহজে এবং তাড়াতাড়ি আয়রন করা যায়।

আয়রন ব্যবহারে সতর্কতা

১৬৭. ইস্ত্রি করার সময় ছোট বাচ্চাদের দূরে রাখা ভালো।

১৬৮. গোল করে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে কখনোই আয়রন করা ঠিক না। এতে কাপড়ের মধ্যে টান লাগতে পারে। আর লম্বালম্বিভাবে আয়রন করলে কাপড়ের ভাঁজ দূর করে।

১৬৯. আয়রন সংবেদনশীল কাপড়ের ওপরে পরিষ্কার ছোট সুতি কাপড়, রুমাল বা গামছা দিয়ে আয়রন করা উচিত। এবং আয়রন করার সময় কাপড়ের উল্টো পাশে ইস্ত্রি করতে হবে যেন কাপড় ঝলসে না যায়।

১৭০. সবসময় লোহার আয়রনের সঙ্গে একটা মাল্টিপ্লাগ ব্যবহার করলে ভালো হয়।। কারণ কম ওজনের বৈদ্যুতিক তার ব্যবহার না করাই ভালো। এতে আয়রন খুব গরম হয়ে অগ্নিকাণ্ডের ঘটনাও ঘটতে পারে। তাই নিশ্চিত হয়ে নিতে হবে যে সঠিক মাপের বৈদ্যুতিক তার ব্যবহার করা হচ্ছে।

৪. মধ্যপ্রাচ্যে ব্যবহৃত ৫ বার্নারের গ্যাসের চুলা (ফুরন জাতে খামছাতু হুরক) ব্যবহার বিষয়ে জানা

ছবি:ওভেনসহ ৫ বার্নারের গ্যাসের চুলা

মধ্যপ্রাচ্যের রান্নাঘরের কাজে ৫ বার্নারের গ্যাসের চুলা অনেক বেশি জনপ্রিয়। এই চুলায় একসাথে ৫ ধরনের আলাদা আলাদা রান্না করা যায়। এখানে ৫ সাইজের আলাদা আলাদা চুলা থাকে। আমরা সাধারণত যেমন চুলা ব্যবহার করি, ৫ বার্নারের গ্যাসের চুলা ঠিক তেমনভাবেই ব্যবহার করা হয়। অনেক সময় দেখা যায় ৫ বার্নারের চুলার সাথে নিচে ওভেন থাকে। ওভেনসহ যেই ৫ বার্নারের চুলা, তা সাধারণত বিদ্যুতের সাহায্যে চলে। এর সুবিধা হলো, একসাথে ৫ ধরনের চুলায় ৫ ধরনের রান্না একই সাথে করা যায়। এতে সময় সাশ্রয় হয়। যাদের বাসায় প্রতিদিন অনেক ধরনের রান্না করতে হয়, তাদের জন্য এই চুলা খুবই উপকারী।

৫. বার্নার গ্যাসের চুলার ব্যবহার

১৭১. গ্যাসের লাইন বা সিলিন্ডারের সাথে ৫ বার্নারের চুলা যুক্ত করতে হবে।

১৭২. এরপর ৫ বার্নারের বিভিন্ন সাইজ অনুযায়ী পাতিল চুলায় দিতে হবে।

১৭৩. পাতিল বসানোর পরে চুলার গ্যাস চালু করতে হবে।

১৭৪. বিদ্যুৎ দিয়ে চালিত ৫ বার্নারের চুলা এবং ওভেনের ক্ষেত্রে বিদ্যুতের সুইচ আগে দিতে হবে। ওভেন এবং চুলার লাইন আলাদা থাকে, তাই এ নিয়ে দুশ্চিন্তার কারণ নেই।

১৭৫. এই ওভেন খাবার বেকিং করার জন্য প্রধানত ব্যবহার করা হয়. যেমন মুরগী, মাছ উত্যাদি। ওভেনে তেল ছাড়া অথবা অল্প তেলে রান্ন করা যায়।

১৭৬. ৫ ধরনের রান্না একসাথে চলার সময় যে রান্না আগে হবে, সেটার চুলার যে চাবি থাকে তা বন্ধ করে দিতে হবে।

১৭৭. রান্না শেষে চুলা ঠাণ্ডা হলে চুলা পরিষ্কার করে চুলার উপরে যে ঢাকনা আছে, তা দিয়ে ঢেকে দিতে হবে।

কীভাবে ৫ বার্নার গ্যাসের চুলা ব্যবহার করবেন, তার লিংক নিচে দেওয়া হলো:

https://www.youtube.com/watch?v=FefXJuGfc_k

https://www.youtube.com/watch?v=w6eGRPCbkzw

ব্যবহারে সতর্কতা

১৭৮. চুলায় রান্না বসিয়ে কখনোই রান্নাঘর থেকে বাইরে যাওয়া যাবে না।

১৭৯. সব কয়টি বার্নারে রান্না ঠিকমতো হচ্ছে কিনা, তা ভালোভাবে চেক করতে হবে।

১৮০. কাজ শেষে চুলা অফ/বন্ধ করে দিতে হবে।

১৮১. যদি রান্নাঘরে গ্যাসের গন্ধ পাওয়া যায়, বুঝতে হবে চুলার গ্যাস কোথাও লিক হয়েছে। সেক্ষেত্রে চুলা অন করা থেকে বিরত থাকতে হবে। তা করলে রুমে ছড়ানো গ্যাসে আগুন লেগে দুর্ঘটনা ঘটার সম্ভাবনা থাকবে।

১৮২. চুলায় ব্যবহারের সময় পাতিলের হ্যান্ডেলের অংশে তাপ যেন বেশি না থাকে, সেদিকে লক্ষ রাখতে হবে।

৫. মাইক্রোওয়েভ ওভেন (ফুরনুলমাইক্রোওয়েভ)-এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও হাতে কলমে শেখা

ছবি:মাইক্রোওভেন

মাইক্রোওয়েভ ওভেন একটি ইলেক্ট্রনিক্স যন্ত্র, যার সাহায্যে রান্নার মতো অনেক ধরনের কাজ বিদ্যুতের সাহায্যে সহজেই করা যায়। শুধুই যে রান্না করা যায় তা নয়। খাবার গরম করা, চা-কফি বানানো প্রভৃতি কাজও মাইক্রোওয়েভ দিয়ে করা যায়। মাইক্রো ওভেনে খাবার গরম করার জন্য নিচ থেকে তাপ দেওয়া হয় না। সবসময় উপর থেকে তাপ দেওয়া হয়। এই তাপটি মাইক্রো ওভেনে থাকা একটি হিটিং রডের সাহায্যে দেওয়া হয়ে থাকে। তাই খাবার পুড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে। তাই সহজেই যে-কোনো ধরনের খাবার সহজেই রান্না বা গরম করা যায়।

মাইক্রো ওভেনে একাধিক মোড সিস্টেম থাকে। যেমন:কনভেশন মোড, গ্রীল মোড, মাইক্রোওয়েভ মোড ইত্যাদি। একেক মোডের একেক ব্যবহার। যেমন গ্রিল মোড চিকেন পোড়ানোর কাজে ব্যবহৃত হয়। আর একেক মোডে একেক পাত্র ব্যবহার করতে হয়। তা না হলে দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। এজন্য ওভেন প্রোটেক্টেড পাত্র ব্যবহার করতে হয়। আর ধাতব পাত্র ব্যবহার করা যায় না। প্লাস্টিক ও কাচের পাত্র ব্যবহার করা যায়। তবে সেগুলো ওভেন প্রোটেক্টেড হতে হয়।

ব্যবহারের নিয়ম

১৮৩. প্রথমে ওভেনের পাওয়ার সুইচ চালু করতে হয়। এরপর খাবার রাখার স্থানে একটি ট্রে রাখতে হয় এবং ওভেনে নির্দিষ্ট তাপমাত্রা ঠিক করে দিতে হয়। এরপর খাবার ট্রেতে রেখে, ওভেনের ভেতরে দিতে হয়।

১৮৪. খাবার ছিটকে যেন মাইক্রোওভেন নোংরা না হয়, সেজন্যে সব সময় খাবার ঢেকে রান্না বা গরম করতে হবে।

১৮৫. খাবার দেওয়া হয়ে গেলে ওভেনের দরজা বন্ধ করে দিতে হবে, এবং সময় সেট/নির্ধারণ করে দিতে হবে।

১৮৬. দেয়াল থেকে কমপক্ষে ১ বিঘাত দূরত্বে কাঠের টেবিলে, অন্য ইলেকট্রনিক ডিভাইস থেকে দূরে এবং সুবিধাজনক উচ্চতায় মাইক্রোওভেন রাখার ব্যবস্থা করতে হবে।

১৮৭. খাবার গরম বা রান্না করার কাজে ভালো মানের মাইক্রোওভেন প্রুফ পাত্র ব্যবহার করুন। প্লাস্টিকের পাত্র ব্যবহার করা একেবারেই ঠিক হবে না। ধাতব পাত্রও ব্যবহার করা যাবে না।

১৮৮. খাবার গরম করার ক্ষেত্রে বাটি উপচানো খাবার না নিয়ে পরিমাণমতো খাবার বাটিতে দিয়ে সময় নির্ধারণ করে দিতে হবে। ঝটপট, সহজে খাবার গরম হয়ে যাবে।

১৮৯. মাইক্রোওয়েভ ওভেনে রান্নার জন্য সবজি, মাছ, মাংস ১/২ ইঞ্চি পুরু করে টুকরা করতে হবে। এই সাইজের টুকরোর মধ্যে সহজে তাপ প্রবেশ করতে পারে এবং কম সময়ে সিদ্ধ হয়।

১৯০. খাবারের ধরন অনুযায়ী রান্নার সময় এবং পাওয়ার সেট/নির্ধারণ করতে হবে। নির্ধারিত সময়ের পর ৫-৬ মিনিট খাবার স্ট্যান্ডিং টাইমে রেখে দিতে হবে। স্ট্যান্ডিং টাইম হলো ওভেনে রান্না শেষে ওভেন বন্ধ করার পরও কিছুটা সময় খাবারটা ওভেনের গরমে সেখানে আরও কিছু সময় রান্না হতে থাকা।

১৯১. খাবার ঢোকানোর ক্ষেত্রে সব সময় খেয়াল রাখতে হবে, পাত্র যেন কোনো দিকের দেয়াল স্পর্শ না করে থাকে।

কীভাবে মাইক্রোওয়েভ ওভেন ব্যবহার করবেন, তার লিংক নিচে দেওয়া হলো:

https://www.youtube.com/watch?v=Mk1U__ta7gE&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=13

মাইক্রোওভেন ব্যবহারের সতর্কতা

১৯২. ভোল্টেজ খুব ওঠা-নামা করে। তাই দীর্ঘদিন ভালো রাখতে ওভেনের একটি স্ট্যাবিলাইজার ব্যবহার করুন।

১৯৩. গরম অবস্থায় ওভেনের দরজা বন্ধ করা যাবে না।

১৯৪. খালি হাতে মাইক্রোওয়েভ ওভেন থেকে গরম খাবার বের করা যাবে না। হাত পুড়ে যাবে। হাতে গ্লাভস পরে নিতে হবে।

১৯৫. তেলে ভাজা মচমচে ধরনের খাবার মাইক্রোওভেনে গরম করতে যাবেন না। খাবার নরম হয়ে নেতিয়ে যাবে।

১৯৬. মাইক্রোওয়েভ ওভেনের রান্নায় বেশি তেল ব্যবহার করা যাবে না। তেল ছিটে দুর্ঘটনার ভয় আছে।

৬. ফ্রিজ (ছাল্লাজা) ও ডিপ ফ্রিজ (ছাল্লাজা জাম্মাদ) এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও শেখা

ছবি: ফ্রিজ

ছবি: ডিপ ফ্রিজ

ফ্রিজ এবং ডিপ ফ্রিজ– এগুলোর সাথে আমর কম-বেশি সবাই পরিচিত। খাবারকে ভালো, ঠাণ্ডা এবং পচনমুক্ত রাখতে এটি ব্যবহার করা হয়। এটি বিদ্যুতের মাধ্যমে পরিচালিত হয়। বর্তমান এই যুগে আমরা এই ফ্রিজ ছাড়া একটি দিনও কল্পনা করতে পারি না।

ফ্রিজ এবং ডিপ ফ্রিজ ব্যবহারের নিয়ম

ফ্রিজ এবং ডিপ ফ্রিজ ব্যবহারে তেমন কোনো পার্থক্য নেই। নিচে এদের ব্যবহার দেওয়া হলো–

১৯৭. ফ্রিজ এমনভাবে স্থাপন করতে হবে যাতে পেছনের দিকে একটু হেলে থাকে। এতে করে ফ্রিজের গা বেয়ে নামা পানি যথাস্থানে পৌঁছাতে পারবে।

১৯৮. ফ্রিজের ভেতরটা ঠাণ্ডা কম বা বেশি করার রেগুলেটরটি নির্দিষ্ট তাপমাত্রা অনুযায়ী ঘুরিয়ে রাখতে হবে।

১৯৯. ডিপ ফ্রিজে মাইনাস তাপমাত্রা আর সাধারণ ফ্রিজে কম-বেশি ৪ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রা থাকে।

২০০. ফ্রিজে শাক-সবজি রাখার আগে ভালোভাবে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিতে হবে। এরপর পলিথিনে মুড়িয়ে ফ্রিজে রাখতে হবে। এতে করে বেশিদিন পর্যন্ত শাক-সবজি টাটকা থাকে।

২০১. ফ্রিজ খোলার আগেই সিদ্ধান্ত নিতে হবে ফ্রিজ থেকে কী কী বের করতে হবে।

২০২. ডিপ ফ্রিজে মাছ-মাংস ছোট ছোট পলি ব্যাগে করে রাখতে হবে।

২০৩. কখনোই গরম খাবার ফ্রিজে রাখা যাবে না। খাবার রান্না করে স্বাভাবিক তাপমাত্রায় এনে এরপর ফ্রিজে রাখতে হবে।

২০৪. ফ্রিজের নরমালে রান্না করে রাখা খাবার ঢেকে রাখতে হবে। এতে করে ফ্রিজের ভেতর গন্ধ কম হবে।

২০৫. বর্ষাকালে বাতাসে জলীয় বাষ্পের পরিমাণ বেশি থাকায় ফ্রিজের গায়ে ফোঁটা ফোঁটা পানি জমতে পারে। শুকনো কাপড় দিয়ে তা মুছে ফেলতে হবে।

২০৬. ফ্রিজ সব সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। সাধারণত তিন মাস পর পর ফ্রিজ পরিষ্কার করা ভালো। তবে এর আগে যদি ফ্রিজ অতিরিক্ত ময়লা হয়, তবে পরিষ্কার করতে হবে। তবে কোনোভাবেই তিন মাসের বেশি যাওয়া উচিত নয়।

২০৭. ডিপ ফ্রিজের ভেতরে একসাথে অনেক খাদ্যদ্রব্য ভরে না রেখে ধাপে ধাপে পলি ব্যাগে করে রাখতে হবে।

২০৮. ডিপ ফ্রিজে রাখা খাবার একবার বের করে পরে আবার রাখা স্বাস্থ্যসম্মত নয়। তাই রাখার সময় প্রয়োজন মতো অল্প অল্প করে আলাদা আলাদা ব্যাগে/বক্সে ভরে রাখতে হবে।

২০৯. ডিপ ফ্রিজে মাছ মাংস আলাদা আলাদা সাইডে রাখতে হবে।

২১০. খাবার ঢোকানোর ক্ষেত্রে সব সময় খেয়াল রাখতে হবে, পাত্র যেন কোনো দিকের দেয়াল স্পর্শ না করে থাকে।

কীভাবে ফ্রিজ এবং ডিপ ফ্রিজ ব্যবহার করবেন, তার লিংক নিচে দেওয়া হলো:

1. https://ww3youtube.com/watch?v=xQtZjnTDFRw&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=19

ফ্রিজ এবং ডিপ ফ্রিজ ব্যবহারে সতর্কতা

২১১. ফ্রিজটি একটু খোলামেলা জায়গায় রাখার চেষ্টা করুন। ফ্রিজ একদম দেয়াল ঘেঁষে অথবা অন্য কোনো ফার্নিচার ঘেঁষে রাখা যাবে না।

২১২. সরাসরি ফ্লোরে ফ্রিজ না রেখে, বাজারে ফ্রিজ রাখার স্ট্যান্ড পাওয়া যায়। এখন অবশ্য এই স্ট্যান্ড নতুন ফ্রিজের সাথে ফ্রি দিয়ে দেয়।

২১৩. ফ্রিজের ভেতরে গাদাগাদি করে কোনো কিছু রাখবেন না।

২১৪. ফ্রিজের টপে ফুলদানি, শো পিছ বা এ-জাতীয় কিছু রাখবেন না।

২১৫. কিছু কিছু খাবার আছে যেগুলো ফ্রিজে রাখা ঠিক নয়। যেমন: আলু, পেঁয়াজ, রসুন, বাদাম, শুকনো ফল, টমেটো, সয়া সস, আম, পিঠা, মধু –এই জাতীয় খাবার ফ্রিজে রাখা ঠিক নয়। আবার ভেষজ জিসিন, যেমন: তুলসি পাতা, ধনিয়া পাতা, এরকম ভেষজ জাতীয় জিনিস ফ্রিজে রাখলে দ্রুত নিস্তেজ এবং স্বাদ নষ্ট হয়ে যায়।

৭. ব্লেন্ডার (মাক্‌কিনাতুলখালত), গ্রাইন্ডার (মাককি নাতু তুহন) ও জুসার (মাক্‌কিনাতুলআছির) এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও শেখা

ব্লেন্ডার ও গ্রাইন্ডার

বর্তমান সময়ে রান্নাঘরের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ মেশিন হচ্ছে ব্লেন্ডার যা আমাদের প্রাত্যহিক কাজ, যেমন:গোটা মসলা গুঁড়ো করতে ও পিষতে, জুস, কোল্ড কফি, মিল্ক শেক, লাচ্ছি, মসলার মিক্সচার, মাংস কিমা ইত্যাদি কাজ সহজে করতে সাহায্য করে। ব্লেন্ডারের কল্যাণে ভারি বাটনা বাটার কাজ থেকে রেহাই মেলে। বর্তমানে ব্লেন্ডারের সাথে গ্রাইন্ডার মেশিনও আলাদা দেওয়া থাকে। রান্নার কাজে ব্যবহৃত নানা পদের মসলা এবং অন্যান্য উপকরণ গুঁড়া বা মিহি করার জন্য ব্যবহার করা হয় গ্রাইন্ডার।

ব্যবহারের নিয়ম

২১৬. ব্লেন্ডার করার সময় ব্লেন্ডারটি সমান জায়গায় রাখতে হবে, যেন ব্লেন্ডারটি নড়াচড়া না হয়।

২১৭. ব্লেন্ডারের সাথে থাকা প্লাগটি সঠিকভাবে প্লাগ ইন করবেন। ভুল আউটলেটে প্লাগ ইন করতে গেলে দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। আবার বহুদিন অব্যবহৃত থাকলে চেক করে নেবেন যে প্লাগের তারে চিড় ধরেছে কিনা বা ফেটে গিয়েছে কিনা।

২১৮. ব্লেন্ডারের ঢাকনা কাচের হলে সাবধানে ব্যবহার করতে হবে। যখন ব্লেন্ডার ব্যবহার করবেন, তখন জারের সাথে ঢাকনা ভালো করে লাগিয়ে নেবেন। নয়তো চালু করার পরে ঢাকনা ছিটকে পড়ে যেতে পারে। এক্ষেত্রে ঢাকনা এক হাত দিয়ে চেপে রাখতে পারেন। তাহলে আর ছিটকে পড়ার সম্ভাবনা থাকবে না।

২১৯. যেসব উপকরণ ব্লেন্ডারে ঢালতে যাচ্ছেন, তা যেন ছোট ছোট করে কাটা থাকে। বড় সাইজের উপকরণ ব্লেন্ড করতে গেলে মেশিনের ওপর চাপ পড়ে।

২২০. শক্ত ও নরম উপকরণ একসাথে ব্লেন্ড করতে চাইলে আগে নরম উপকরণগুলো ব্লেন্ড করে নেবেন। তারপরে শক্ত উপকরণগুলো দেবেন। এতে ব্লেন্ডিং ভালো হবে। একবারে সব ঢেলে ব্লেন্ড করলে মিক্সচারটা মসৃণ হবে না।

২২১. প্রথমেই হাই স্পিডে ব্লেন্ডার চালু করবেন না। শুরুতে লো স্পিডে ব্যবহার করবেন, পরে আস্তে আস্তে প্রয়োজন বুঝে স্পিড বাড়াবেন। এতে ব্লেন্ডার অনেকদিন ভালো থাকবে।

২২২. ব্লেন্ডারের শব্দ যথেষ্ট বিরক্তিকর। এ থেকে বাঁচতে ব্লেন্ডারের নিচে সিলিকন ম্যাট ব্যবহার করুন। তাতে শব্দ ও ভাইব্রেশন দুটোই কম হবে।

২২৩. ব্যবহার শেষে নিশ্চিত হয়ে নিন যে তা বন্ধ করা হয়েছে। তা নাহলে পরবর্তীতে ব্যবহারের সময় প্লাগ দেওয়ার সাথে সাথে তা অন হয়ে যেতে পারে. এতে করে খাবার পড়ে গিয়ে তা নষ্ট হয়ে যেতে পারে এবং যে-কোনো ধরনের দুর্ঘটনা ঘটতে পারে।

২২৪. প্রতিবার ব্লেন্ডার ব্যবহারের পর ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে। বাইরের দিকটা ভেজা কাপড় দিয়ে পরিষ্কার করা যেতে পারে। কিন্তু ভেতরের দিকটা পরিষ্কার করার জন্য ব্লেন্ডারের জার অর্ধেক পানিপূর্ণ করে তাতে পরিমাণ মতো লিকুইড ডিশ ওয়াশিং সোপ ঢেলে দিন। তারপরে ৩০ সেকেন্ড ব্লেন্ড করুন। ভিতরের অংশ নিমেষেই পরিষ্কার হয়ে যাবে।

ছবি: ব্লেন্ডার ও গ্রাইন্ডার

কীভাবে ব্লেন্ডার ও গ্রাইন্ডার ব্যবহার করবেন, তার লিংক নিচে দেওয়া হলো:

https://www.youtube.com/watch?v=4JAP2WbNWIM&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=21

ব্লেন্ডার ও গ্রাইন্ডার ব্যবহারে সতর্কতা

২২৫. অতিরিক্ত গরম কোনো খাবার ব্লেন্ড করা যাবে না। কারণ গরম জিনিস ব্লেন্ডারে ঢাললে ব্লেন্ড করলে ভেতরের তাপমাত্রা ও চাপ অস্বাভাবিকভাবে বেড়ে যায়। ফলে মারাত্মক দুর্ঘটনা ঘটার ঝুঁকি থাকে।

২২৬. শুকনো ফল বা রোদে শুকানো সবজি ব্লেন্ড করা যাবে না। এগুলো শক্ত থাকে, তাই ব্লেন্ডারের ধারালো ব্লেড তাড়াতাড়ি ক্ষয়ে যাবে। তাই শুকনো ফল বা সবজি ব্লেন্ড করতে চাইলে আগে ভিজিয়ে নেওয়া ভালো।

২২৭. অতিরিক্ত হিমায়িত খাবার বা বরফ ব্লেন্ড করা যাবে না। এগুলো ব্লেড ভেঙে ফেলতে পারে। তাই হিমায়িত খাবার ফ্রিজ থেকে নামিয়ে অন্তত ১৫-২০ মিনিট বাইরে রেখে নরমাল করে নিতে হবে। তারপর ব্লেন্ডারে দেবেন।

২২৮. শক্ত মসলা সরাসরি ব্লেন্ডারে দেওয়া যাবে না। এতে ব্লেডের ওপর চাপ পড়বে, ব্লেড ভেঙে যাবে। তাই শক্ত মসলা ছোট ছোট টুকরা কেটে নিতে হবে। তাহলে ব্লেন্ডারের ওপর চাপ পড়বে না। আর মসলা ব্লেন্ডও হবে সুন্দরভাবে।

২২৯. একটানা ব্লেন্ডার ব্যবহার করলে এর মোটর পুড়ে যেতে পারে। তাই ২০ সেকেন্ড ব্লেন্ড করে একটু থেমে আবার ২০ সেকেন্ড– এভাবে ব্লেন্ড করতে হবে।

জুসার

জুসার মেশিন বিদ্যুৎচালিত যন্ত্র। এখানে সকল ধরনের ফলের জুস খুব সহজেই করা যায়। এতে ফলের খোসা আলাদা করার প্রয়োজন হয় না। জুসার মেশিনের ৩টি প্রধান অংশ রয়েছে। একটি অংশে ফলগুলো দেওয়া হয়, আরেকটি অংশ দিয়ে ফলের জুস বের হয় এবং অপর অংশ দিয়ে ফলের উচ্ছিষ্ঠ অংশ বের হয়। ফলের জুস এবং উচ্ছিষ্ঠ অংশের জন্য আলাদা করে ২টি কনটেইনার থাকে। এর সাহায্যে জুসে কোনো প্রকার নির্যাস থাকে না।

ছবি: জুসার

জুসার ব্যবহারের নিয়ম

২৩০. প্রথমে জুসার মেশিনের প্লাগ লাগাতে হবে।

২৩১. এরপর জুসার মেশিনের যে 'অন' বাটন/সুইচ আছে, সেটা চাপ দিতে হবে।

২৩২. মেশিন অন হয়ে গেলে মেশিনের ফল দেওয়ার অংশে কাটা ফলগুলো (মালটা, আনারস, আনার, কলা, আপেল, আম, পেঁপে ইত্যাদি) পরিমাণমতো দিতে হবে।

২৩৩. এরপর মেশিনের ফল দেওয়ার অংশের সাথে ফলগুলো চাপ দেওয়ার জন্য একটি যন্ত্র আছে তা দিয়ে ফলগুলো চাপ দিতে হবে। অনেকক্ষেত্রে এটা নাও দেওয়া যায়। কিন্তু এটির মাধ্যমে চাপ দিলে ফল মেশিনের সাথে আটকে থাকার সম্ভাবনা থাকবে না।

২৩৪. এবার জুস যেই অংশ দিয়ে বের হয় সেখান থেকে স্বয়ংক্রিয়ভাবে জুসগুলো বের হবে। ফলের জুস সম্পূর্ণ বের হয়ে গেলে 'অফ' বাটনে/সুইচে চাপ দিতে হবে।

২৩৫. কনটেইনার ২টি মেশিনের ২টি নির্দিষ্ট অংশে রাখতে হবে, যাতে করে ফলের জুস সংরক্ষণ করা যায় এবং ফলের উচ্ছিষ্ট অংশ অন্য কনটেইনারে জমা হয়।

কীভাবে জুসার ব্যবহার করবেন, তার লিংক নিচে দেওয়া হলো:

https://www.youtube.com/watch?v=ccZAR1iRgUk

জুসার ব্যবহারে সতর্কতা

২৩৬. জুসার মেশিন প্রথমে প্লাগে দিতে হবে, এরপর জুসার মেশিনের সুইচ অন করতে হবে। সুইচ আগে অন করে রাখলে দুর্ঘটনা ঘটতে পারে।

২৩৭. জুসার মেশিনের কাজ শেষ হয়ে গেলে সেটি প্রথমে বন্ধ করতে হবে তারপর সুইচবোর্ড থেকে প্লাগ বের করে হবে।

২৩৮. ভেজা হাতে ধরলে কারেন্ট শক করতে পারে, তাই হাত শুকনো রাখতে হবে।

২৩৯. মেশিন টানা অনেকক্ষণ ব্যবহার করা যাবে না, তাতে কয়েল পুড়ে যেতে পারে।

২৪০. মেশিনের কাজ শেষ হয়ে গেলে ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে। ফলের কোনো অংশ জমে থাকলে মেশিনে বিভিন্ন জীবাণু সৃষ্টি হতে পারে, যা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।

৮. রাইস কুকার (তাবাখ আল'রুজ) ও প্রেসার কুকার (কেদরদগতিয়া) এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও শেখা

রাইস কুকার ব্যবহার করে ভাত রান্নাসহ আরো কিছু কাজ করা হয়ে থাকে। রাইস কুকারে ভাত ছাড়াও অন্যান্য জিনিস, যেমন: ডাল সিদ্ধ, ডিম সিদ্ধ, সবজি সেদ্ধ, পোলাও ও খিচুড়ি, এমনকী মাছ-মাংসও রান্না করা যেতে পারে।

ছবি: রাইস কুকার

রাইস কুকার ব্যবহারের নিয়ম

২৪১. প্রথমে চাল ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে এবং পানিতে কিছুক্ষণ ভিজিয়ে রাখতে হবে।

২৪২. রাইস কুকারের ঢাকনা খোলা অবস্থায় চাল দিয়ে দিতে হবে।

২৪৩. চাল যে পরিমাণে দেওয়া হবে, তার দ্বিগুণ পানি দিতে হবে।

২৪৪. চাল দেওয়া হয়ে গেলে রাইস কুকারের ঢাকনাটি বন্ধ করে দিতে হবে এবং সুইচ অন করে দিতে হবে। ২৫-৩০ মিনিটের মধ্যে ভাত রান্না হয়ে যাবে।

২৪৫. প্রায় সমস্ত রাইস কুকারেই অটোমেটিক শাট-অফ ফাংশান থাকে। অর্থাৎ, ভাত রান্না হয়ে যাওয়ার পর রাইস কুকার স্বয়ংক্রিয় ভাবেই কিপ ওয়ার্ম মোডে চলে যাবে এবং এটি ভাত গরমও রাখবে।

এছাড়াও রাইস কুকারের সাথে ঝাঁকার মতো একটি স্টিমার থাকে। এই ঝাঁকার সাহায্যে যেকোনো ধরনের সবজি খুব সহজেই সিদ্ধ করে নেওয়া যায়। এছাড়াও মাছ, মাংস, পোলাও রাইস কুকারে দ্রুত এবং সহজভাবে রান্না করা যায়।

কীভাবে রাইস কুকার ব্যবহার করবেন, তার লিংক নিচে দেওয়া হলো:

https://www.youtube.com/watch?v=JvwtPr9YtTE&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=11

রাইস কুকার ব্যবহারে সতর্কতা

২৪৬. প্রত্যেকবার ব্যবহারের পর পরিষ্কার করতে হবে।

২৪৭. রাইস কুকারের সাথে যে চামচ দেওয়া থাকে, তা দিয়ে নাড়তে হবে।

২৪৮. পরিষ্কারের সময় অবশ্যই বিদ্যুৎ-সংযোগ বিচ্ছিন্ন করতে হবে।

প্রেসার কুকার

বর্তমান সময়ে আমরা প্রেসার কুকারের সাথে অনেকেই পরিচিত। অনেকের বাড়িতে রান্নাবান্নার কাজে প্রেসার কুকার ব্যবহার করা হয়ে থাকে। প্রেসার কুকার ব্যবহার করে রান্নার কাজ নির্বিঘ্নে সম্পূর্ণ করা যায়। প্রেসার কুকারে সাধারণত তাপ ও চাপ প্রয়োগ করার মাধ্যমে রান্নার কাজ খুবই দ্রুত সম্পন্ন হয়ে থাকে। প্রেশার কুকারের ভেতরে থাকা খাবার যতক্ষণ পর্যন্ত সিদ্ধ না হবে, ততক্ষণ পর্যন্ত এর ভেতরের চাপ সহনীয় পর্যায়ে থাকবে। পরবর্তীতে যখন চাপ অতিরিক্ত হয়ে যাবে, তখন তাদের কারণে রান্নার দ্রুত সম্পূর্ণ হয়ে যাবে। কেননা প্রচণ্ড তাপের কারণে ভেতরে থাকা পানি বাষ্পে পরিণত হয়ে যাবে। আর আমরা অনেকেই জানি, তরল থেকে বাষ্পে গেলে আয়তন বৃদ্ধি পায় ও চাপ বেড়ে থাকে। আর এই কারণেই সাধারণত প্রেসার কুকারে তাড়াতাড়ি রান্নার কাজ সম্পূর্ণ হয়ে থাকে।

প্রেসার কুকার ব্যবহারের নিয়ম

২৪৯. প্রেসার কুকারে যে খাবার রান্না করা হবে, তা দিতে হবে।

২৫০. পানির সঠিক পরিমাণ সম্পর্কে জানতে হবে যে কোন খাবারে কতটুকু পানি দিতে হয়। না হলে বেশি পানি দেওয়ার ফলে খাবার অতিরিক্ত নরম হয়ে যাবে, আবার কম পরিমাণ পানি দিলে খাবার পুড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

ছবি: প্রেসার কুকার

২৫১. এরপর প্রেসার কুকারের ঢাকনা ভালোভাবে আটকাতে হবে।

২৫২. চুলা জ্বালিয়ে দিতে হবে।

২৫৩. প্রেসার কুকারে তাপ এবং চাপের মিশ্রণে যেহেতু রান্না হয়, তাই রান্না হয়েছে কিনা তা বুঝা যায় এখানে সিটি বাজানো থেকে। খাবারের ধরন অনুযায়ী কয়টি সিটি দিতে হবে, তা জেনে নিতে হবে।

২৫৪. নির্দিষ্ট পরিমাণ সিটি বাজলে চুলা বন্ধ করে দিতে হবে।

২৫৫. আগুনের আঁচ বন্ধ করে দেওয়ার পর প্রেসার কুকারটি ঠাণ্ডা করার জন্য রেখে দিতে হবে। ধীরে ধীরে বাষ্প বেরিয়ে সেটি স্বাভাবিক পর্যায় চলে আসবে। ঢাকনার উপরে ঠাণ্ডা পানি ঢেলে দিতে হবে, এটাই নিরাপদ পদ্ধতি। নাহলে কিন্তু বিপদ হতে পারে।

২৫৬. এরপর ঢাকনা খুলে দিতে হবে।

কীভাবে প্রেসার কুকার ব্যবহার করবেন, তার লিংক নিচে দেওয়া হলো:

https://www.youtube.com/watch?v=PYzzmYNH6yM

প্রেসার কুকার ব্যবহারে সতর্কতা

২৫৭. সব সময় রবার গ্যাসকেটটি দেখে নিতে হবে, সেটি যেন শুকিয়ে না যায়। তাতে কোনো ফাটল না থাকে।

২৫৮. প্রেসার কুকার সব সময় দুই তৃতীয়াংশ ভর্তি করতে হবে। তার বেশি কুকারে কোনো খাবার ঢোকানো যাবে না। এতে রান্না খারাপ হয়ে যেতে পারে। সব থেকে ভালো হয় যদি কুকারের অর্ধেক অংশ ভর্তি করেন। পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি দিয়ে প্রেসার কুকারটি গ্যাস ওভেনে বসাতে হবে।

২৫৯. পানির পরিমাণ ব্যবহারে সতর্ক থাকতে হবে।

৯. কফি মেকার (সানি আলকাহ্ওয়া) এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও শেখা

কফি তৈরির মেশিন হচ্ছে একটি বিদ্যুৎচালিত মেশিন, যার সাহায্যে স্বয়ংক্রিয়ভাবে কফি প্রস্তুত করা হয়। এর ভেতরে একটি গরম আবরণ, একটি গ্লাস বা একটি কাঁচের কফির পাত্র, একটি ঢাকনা, ছাকনি এবং পানি সংরক্ষণ পাত্র আছে। একবার কফি মেশিনের সুইচ অন করলে তাপ সঞ্চালনকারী অংশটি দ্রুত গরম হয়। বেশিরভাগ কফি তৈরির যন্ত্রে একটি সময় নিয়ন্ত্রক থাকে, যার মাধ্যমে স্বয়ংক্রিয়ভাবে কফি তৈরি হয়।

কফি মেকার ব্যবহারের নিয়ম

২৬০. সঠিক পরিমাণ কফি মেপে তা ফিল্টারে রাখতে হবে।

২৬১. কফি তৈরি মেশিনে বিদ্যুৎ সংযোগ দিতে হবে।

২৬২. কফি তৈরির যন্ত্রে পানি সংরক্ষণ পাত্রে সঠিক পরিমাণ পানি রাখতে হবে।

২৬৩. স্বয়ংক্রিয় মেশিনটি চালু করে দিতে হবে এবং কফি তৈরির জন্য কিছু সময় দিতে হবে।

২৬৪. কফি তৈরি হয়ে গেলে মেশিন সংকেত দেবে এবং সুইচ অফ করে দিতে হবে

ছবি: কফি মেকার

কীভাবে কফি মেকার ব্যবহার করবেন, তার লিংক নিচে দেওয়া হলো:

https://www.youtube.com/watch?v=4UtH_HIQjGk&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=27

কফি মেকার ব্যবহারে সতর্কতা

২৬৫. সর্বোচ্চ চিহ্নের উপরে কফি মেশিনটি পূরণ করবেন না।

২৬৬. কফি মেশিনের মধ্যে বা বাইরে পানি ঢালার সময় সর্বদা সতর্ক থাকুন যাতে পাওয়ার কর্ড এবং সকেট শুকনো থাকে।

২৬৭. পরিষ্কার করার আগে নিশ্চিত করুন কফি মেশিনটি বন্ধ এবং প্লাগ খোলা আছে।

১০. বৈদ্যুতিক ওভেন (ফুরনুন কাহরাবায়ী) এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও শেখা

ইলেকট্রনিক বৈদ্যুতিক বা ওভেন হলো একটি বৈদ্যুতিক উপকরণ, যা খাবার তৈরি করার জন্য ব্যবহৃত হয়। এই ওভেনে খাবারগুলো কমপক্ষে দুটি বৈদ্যুতিক তার দিয়ে যুক্ত থাকে। ইলেকট্রনিক ওভেনে একটি বিশেষ সেন্সর রয়েছে, যা খাবারের তাপমাত্রা মনিটর করে সেটা নিয়ন্ত্রণ করে থাকে। এছাড়াও এটি একটি স্থির তাপমাত্রা রাখতে পারে। এই ওভেনের একটি বড় উপকারিতা হলো এটি খাবারকে সম্পূর্ণরূপে তৈরি করে এবং এর সাথে একই সময়ে রান্না সম্পন্ন করে। পাউরুটি, কেক, পিজ্জা এবং কুকিজ রান্না করা যায় এবং তা একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে হয়ে যায়। এমনকী মাংস, মাছ এবং মুরগী, হাঁস ,গরুসহ প্রায় যেকোনো ধরনের খাবার তৈরি করা যায়। নিত্যদিনের প্রায় সকল রান্না করা যায়। ইলেকট্রনিক ওভেন দিয়ে বেকারি আইটেম সহজেই রান্না করা যায়, যেমন:ফ্রেঞ্চ ফ্রাইজ, পপকর্ন।

ছবি: ইলেকট্রিক ওভেন

২৬৮. ইলেকট্রনিক ওভেনে খাবার প্রস্তুতের জন্য যা যা উপকরণ প্রয়োজন তা একসাথে মিশিয়ে নিতে হবে।

২৬৯. এরপর একটি নির্দিষ্ট তাপমাত্রা নির্বাচন করতে হবে, যা খাবারের জন্য সম্পূর্ণরূপে সঠিক হবে। সেটা নির্বাচন করুন এবং এটি সেট করে দিতে হবে।

২৭০. এরপর খাবারের ধরন অনুযায়ী সময় নির্ধারণ করে দিতে হবে।

২৭১. এটি সেট করা তাপমাত্রা এবং সময়ের সাথে মিলে খাবার তৈরি করে ফেলবে।

২৭২. সময় শেষ হলে এটা একা একা তার কাজ বন্ধ করে দেবে এবং এক ধরনের অ্যালার্ম জাতীয় শব্দ হবে।

২৭৩. এরপর মেইন সুইচ অফ করে দিতে হবে।

২৭৪. সপ্তাহে অন্তত ১টি দিন ওভেনটি ভালো করে পরিস্কার করতে হবে। এর বৈদ্যুতিক সংযোগ বন্ধ করে ভেতরের ট্রে বের করে নিতে হবে। নরম স্পঞ্জের টুকরোর সাহায্যে হালকা গরম সাবান পানি দিয়ে ঘষে ঘষে ভেতরটা পরিষ্কার করে নিতে হবে। ভেজা গেঞ্জির কাপড় দিয়ে মুছে সাবান পানি দূর করতে হবে। ভেতরের ট্রে মেজে শুকিয়ে আবার ঢুকিয়ে রাখতে হবে।

কীভাবে বৈদ্যুতিক ওভেন ব্যবহার করবেন, তার লিংক নিচে দেওয়া হলো:

https://www.youtube.com/watch?v=xKXyqCz-6aA

ইলেকট্রিক্যাল ওভেন ব্যবহারের সতর্কতা

২৭৫. দীর্ঘদিন ওভেন ভালো রাখতে ওভেনের একটি স্ট্যাবিলাইজার ব্যবহার করতে হবে।

২৭৬. ওভেনের ট্রেগুলো যথাযথভাবে বসাতে হবে।

২৭৭. ওভেনে প্লাস্টিকের কোনো পাত্র ব্যবহার করা যাবে না।

২৭৮. গরম অবস্থায় ওভেনের দরজা বন্ধ করা যাবে না।

১১. পানি গরমকারী বৈদ্যুতিক হিটার (ফুরনুন কাহরাবায়ী) এর ব্যবহার বিষয়ে শেখা

সারা বছরই আধুনিক অফিস, হোটেলের ঘরে গরম পানি ব্যবহার করা হয় এবং তার জন্য যে যন্ত্র ব্যবহার করা হয় সেটি হলো ইলেকট্রিক কেটলি। শীতকালে কিংবা গরমকালে গরম পানির প্রয়োজনীয়তা সব সময় থাকে। তবে শীতকালে তুলনামূলকভাবে বেশি থাকে। মাত্র চার থেকে পাঁচ মিনিটের ব্যবধানে এতে পানি ফোটানো যায়। খুব সহজ পদ্ধতিতে বিদ্যুতের সাহায্যে পানি গরম করা সম্ভব হয়। পানি গরম ছাড়াও চা-কফি তৈরিতে ইলেকট্রিক কেটলি কাজে লাগানো যায়। ভেতরে পানি গরম হলেও বাইরের অংশটি ঠাণ্ডাই থাকে, তাই সহজেই সেটা বহনযোগ্য।

ইলেকট্রিক কেটলি ব্যবহার

২৭৯. প্রথমে ইলেট্রিক কেটলিতে কেটলির ধারন ক্ষমতা অনুযায়ী পানি নিতে হবে। এতে ১ লিটারের বেশি পানি বহন করা যায় না।

২৮০. এরপর কেটলিটি স্ট্যান্ডে বসাতে হবে। এই স্ট্যান্ডের মাধ্যমেই হিট কেটলিতে প্রবাহিত হয়।

২৮১. বিদ্যুতের সুইচ অন করতে হবে।

২৮২. কেটলির যেই অন সুইচ আছে, সেটি দিতে হবে।

২৮৩. এরপর পানি ফুটে গেলে নিজে থেকেই কেটলি বন্ধ হয়ে যাবে। মেইন সুইচ অফ করে তারপর কেটলি স্ট্যান্ড থেকে সরাতে হবে।

ছবি: ইলেকট্রিক কেটলি

কীভাবে ইলেকট্রিক কেটলি ব্যবহার করবেন, তার লিংক নিচে দেওয়া হলো:

https://www.youtube.com/watch?v=gmweClgNOYQ&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=16

ইলেকট্রিক কেটলি ব্যবহারের সতর্কতা

২৮৪. বৈদ্যুতিক সংযোগ থাকা অবস্থায় কেটলির গায়ে যেন পানি লেগে না থাকে।

২৮৫. ইলেকট্রিক কেটলির হাতলে ধরতে অতিরিক্ত সাবধানতার জন্য শুকনা কাপড় ব্যবহার করা যেতে পারে।

২৮৬. এসিড, ক্ষার, লবণ-এর উপাদান দিয়ে তৈরি কোনো জিনিসের ক্ষেত্রে ইলেকট্রিক কেটলির ব্যবহার করা যাবে না।

২৮৭. ইলেকট্রিক কেটলি ব্যবহারের ক্ষেত্রে শুকনো জায়গায় এটি রাখতে হবে, স্যাঁতস্যাঁতে কোনো জায়গায় ভুলবশত রাখলে সেটি খারাপ হয়ে যেতে পারে।

২৮৮. ইলেকট্রিক কেটলির জন্য আলাদা বৈদ্যুতিক সংযোগ ব্যবহার করতে হবে। সুইচ বন্ধ করে ইলেকট্রিক কেটলির সংযোগ বিচ্ছিন্ন করতে হবে।

১২. টোস্টার (গল্লাইয়া কাহরাবায়ী) ও স্যান্ডুউইচ মেকার (মেহমাচা (খুরজ) কাহরাবাখীঢা) এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও শেখা

টোস্টারের মাধ্যমে খুব সহজেই নাশতা তৈরি করা যায়। সকাল ও সন্ধ্যার নাশতা ঝটপট সেরে ফেলতে সহায়তা করে এই টোস্টার ও স্যান্ডুইচ মেকার। চা, কফি কিংবা স্যুপের সঙ্গে গরম গরম পাউরুটি টোস্ট করে খাওয়ার জন্য টোস্টার দারুণ ভূমিকা রাখে।

ছবি: টোস্টার

ব্যবহারের নিয়ম

২৮৯. বাজারে বিভিন্ন সাইজের এবং বিভিন্ন প্রকার টোস্টার পাওয়া যায়। এগুলোতে পাউরুটি রাখার পরিমাণও ভিন্ন হয়। টোস্টারটিতে দুটি, তিনটি, চারটি কিংবা যতটি পাউরুটি রাখা যায় ঠিক ততটিই রাখবেন। এর বেশি রাখতে যাবেন না।

২৯০. টোস্টারের ভেতরে পাউরুটি দেওয়ার পর বৈদ্যুতিক সংযোগ দিতে হবে। টোস্টারটিতে বৈদ্যুতিক সংযোগ দেওয়ার পর টোস্ট করার জন্য টোস্টারের কাছেই থাকতে হবে। কোথাও যাওয়া যাবে না।

২৯১. এরপর পাউরুটিতে প্রয়োজনীয় কালার আসার জন্য টাইমার সেট করে দিতে হবে। টাইমার সেট করে দেওয়ার পর এর নফটি নিচের দিকে টেনে দিতে হবে।

২৯২. টাইমার সেট করার পর অপেক্ষা করতে হবে। টোস্ট করা হয়ে গেলে নফটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে ওপরে উঠে আসবে, টোস্টার মেশিনটি বন্ধ হয়ে যাবে এবং টোস্ট করা পাউরুটি বের হয়ে আসবে; যা পরিবেশন করার জন্য প্রস্তুত।

কীভাবে টোস্টার ব্যবহার করবেন, তার লিংক নিচে দেওয়া হলো:

https://www.youtube.com/watch?v=AvnDRSXPkhE&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=10

সতর্কতা

২৯৩. টোস্ট করার পর টোস্টার মেশিনটি পরিষ্কার করার জন্য অবশ্যই বৈদ্যুতিক সংযোগটি বিচ্ছিন্ন করে দিতে হবে এবং মেশিনটি ঠাণ্ডা করে নিতে হবে।

২৯৪. টোস্টারের ভেতরে যদি পাউরুটির টুকরো আটকে যায়, তা কোনো ধারালো কিংবা ছুঁচালো কিছু দিয়ে বের করবেন না। এতে ভেতরের অংশের ক্ষতি হতে পারে। তাই জমে থাকা পাউরুটির টুকরোগুলো বের করতে টোস্টারটি ওপর করে হালকা করে ঝেড়ে বের করতে হবে।

২৯৫. টোস্টার মেশিনটি ঘন ঘন ব্যবহার করা হলে সপ্তাহে অন্তত একবার পরিষ্কার করতে হবে।

২৯৬. টোস্টার মেশিনটি কখনো পানিতে ডুবিয়ে অথবা পানি দিয়ে পরিস্কার করবেন না। টোস্টারটি পরিষ্কার করার জন্য গরম পানিতে লেবুর রস মিশিয়ে ফোম ভিজিয়ে যতটা সম্ভব প্রথমে ভেতরের প্লেটটি মুছে নিতে হবে। একইভাবে বাইরের অংশও পরিষ্কার করতে হবে। তারপর শুকনো পরিষ্কার কাপড় দিয়ে মুছে নিতে হবে। পরিষ্কার করা হয়ে গেলে একবার বৈদ্যুতিক সংযোগ দিয়ে পরীক্ষা করে নিতে পারেন।

২৯৭. টোস্টার যেহেতু একটি ইলেকট্রিক্যাল জিনিস, তাই এটি ব্যবহারে সতর্ক থাকতে হবে। টোস্টারে টোস্ট করার সময় আশপাশে ছোট শিশু বা যারা টোস্টার মেশিন সম্পর্কে অবগত নয়, তাদের আসতে দেওয়া যাবে না।

২৯৮. অবশ্যই টোস্টার ব্যবহারের পর বৈদ্যুতিক সংযোগ বিচ্ছিন্ন করতে হবে। বৈদ্যুতিক সংযোগ বিচ্ছিন্ন না করে টোস্টারের ভেতরে হাত দেওয়া থেকে বিরত থাকতে হবে।

১৩. ডিপ ফ্রায়ার (আলমুকাল্‌লাতুলআমিকা) এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও শেখা

এটা বিদ্যুৎচালিত যন্ত্র, যা কোনো খাবার ডুবো তেলে ভাজার জন্য ব্যবহার করা হয়। যেমন আলু ভাজা, মুরগী ভাজা ইত্যাদি। এর দুটি অংশ– একটি হাড়ি, অন্যটি ঝাঁজরি।

ছবি: ডিপ ফ্রায়ার

ব্যবহারের নিয়ম

২৯৯. বিদ্যুৎ-সংযোগ দিতে হবে; পাত্র একটু গরম হলে তেল দিতে হবে পরিমাণমতো;

৩০০. তেল গরম হলে যে জিনিস ভাজতে চান, তা ঝাঁজরির ভেতর দিয়ে তেলের ভেতর ডোবাতে হবে;

৩০১. একটু লাল হলে ফ্রায়ার থেকে ঝাঁজরিটি উঠিয়ে তা কোনো পাত্রে রাখতে হবে;

৩০২. সব ভাজা হলে বিদ্যুৎ-সংযোগ বিচ্ছিন্ন করতে হবে;

৩০৩. ফ্রায়ার থেকে তেল অপসারণ করে ঠাণ্ডা করতে হবে;

৩০৪. প্রতিবার ব্যবহারের পর লিকুইড ডিটারজেন্ট দিয়ে পরিষ্কার করে শুকনো কাপড় দিয়ে মুছে শুকাতে হবে।

কীভাবে ডিপ ফ্রায়ার ব্যবহার করবেন, তার লিংক নিচে দেওয়া হলো:

https://www.youtube.com/watch?v=gsLgmbi7qpU

https://www.youtube.com/watch?v=n0YtNyqGegg

সাবধানতা

৩০৫. ভাজার সময় অ্যাপ্রোন ও গ্লোভস ব্যবহার করতে হবে।

৩০৬. ভাজা হলে খুব সাবধানে ঝাঁঝড়িটি উঠাতে হবে।

১৪. ডিশ ওয়াশার (গাছছালাতুলতবক)

ছবি: ডিশ ওয়াশার

প্রযুক্তির ছোঁয়া যখন পৃথিবীজুড়ে লেগেছে, তখন সেই ছোঁয়া আমাদের দৈনন্দিন ব্যবহারের কাজে লাগাতে পারলে পরিশ্রম এবং সময় অনেকটা লাঘব হয়। সেই আধুনিক প্রযুক্তির একটি মেশিন হলো ডিস ওয়াশার, যেটি আমাদের শ্রম এবং সময় দুটোই সাশ্রয়ী করে তোলে। আগে বাসাবাড়ির সব থালাবাসন হাতে পরিষ্কার করতে হতো, যা ছিল খুব ঝামেলাপূর্ণ কাজ। ডিশ ওয়াশার আবিষ্কার হওয়ার পর এই ঝামেলাপূর্ণ কাজ থেকে অব্যাহতি পাওয়া গেছে। এর সাহায্যে রান্নার কাজে ব্যবহৃত বিভিন্ন ধরনের ডিশ পরিষ্কার করে শুকানো যায়। ডিস ওয়াসার মেশিনের সাহায্যে যদি পরিষ্কার করা হয়, তাহলে গরম পানির মাধ্যমে ধোয়ার কারণে তাড়াতাড়ি পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত হয়ে যায়। তাই বিভিন্ন উৎসব, অনুষ্ঠানে বা বাসাবাড়িতে অল্প সময়ে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করতে চাইলে এ মেশিন ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ।

ডিশ ওয়াশার ব্যবহারের নিয়ম

৩০৭. বাসনপত্রের সাথে লেগে থাকা বড় এবং মোটা ময়লাগুলো সরিয়ে ফেলতে হবে;

৩০৮. বাসনগুলো মেশিনের ভেতরে রাখতে হবে;

৩০৯. নিয়ম অনুযায়ী পানি ও পরিষ্কারক দিতে হবে;

৩১০. বিদ্যুত সংযোগ দিয়ে সুইচ চালু করতে হবে;

৩১১. পরিষ্কারের জন্য মেশিনে দেওয়া নির্ধারিত সময় অনুযায়ী বাসনপত্র মেশিনে রাখতে হবে;

৩১২. এরপর সুইচ বন্ধ করে বিদ্যুৎ সংযোগ বিচ্ছিন্ন করে বাসন উঠিয়ে শুকানোর পর নির্দিষ্ট স্থানে রাখতে হবে;

৩১৩. মেশিনের ময়লা পানি বের করে পরিষ্কার পানি এবং লিকুইড ডিটারজেন্ট দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে। এভাবে প্রতিবার ব্যবহারের পর পরিষ্কার করতে হবে।

কীভাবে ডিশ ওয়াশার ব্যবহার করবেন, তার লিংক নিচে দেওয়া হলো:

https://www.youtube.com/watch?v=JfdxMGjdOlo

সতর্কতা

৩১৪. কাজের সময় গ্লোভস ব্যবহার করতে হবে;

৩১৫. বিদ্যুৎ সংযোগ থাকা অবস্থায় মেশিনের ভেতরে বাসনপত্র কোনোভাবেই দেওয়া যাবে না।

সেকশন-২ : গৃহ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কৌশল এবং রান্নার কাজ সম্পর্কে ধারণা

মধ্যপ্রাচ্যগামী একজন গৃহকর্মীকে সাধারণত বাড়ির কাজকর্মগুলো করতে হয়। এই কাজের একটি অংশ হচ্ছে বিভিন্ন ঘর, যেমন: শোওয়ার ঘর, বসার ঘর, খাবার ঘর, রান্নাঘর এবং টয়লেট পরিষ্কারের কাজ করা। আমাদের দেশের ঘর পরিষ্কার পদ্ধতির সাথে মধ্যপ্রাচ্যের ঘর পরিষ্কারের পদ্ধতির ধরন আলাদা। কারণ আমাদের দেশে আমরা আমাদের ঘরের বেশিরভাগ কাজ হাত দিয়ে করতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করি। কিন্তু মধ্যপ্রাচ্যে বেশিরভাগ কাজ ইলেকট্রনিক যন্ত্রপাতির মাধ্যমে করতে হয়। যা একজন গৃহকর্মী এই দেশ থেকে জেনে না গেলে বা ঠিকমতো শিখে না গেলে সেই দেশের কাজের সাথে খাপ খাওয়ানো কঠিন হয়ে পড়ে। তাছাড়া গৃহকর্মীদের কাজের অংশ হিসেবে রয়েছে রান্না করা অথবা রান্নার প্রস্তুতি, খাবার পরিবেশন। সেই বিষয়গুলো গৃহকর্মীরা যেন সেই দেশে গিয়ে সুষ্ঠুভাবে পালন করতে পারে, এই সেকশনে মূলত এই বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে।

১৫. রান্নাঘর (মাথবাখ) ক্লিনিং পদ্ধতি ও ক্লিনিং মেডিসিন (দাওয়াতুন নেজাফা) বিষয়ে জানা ও শেখা

রান্নাঘরের সঠিক ব্যবহার ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার জন্য রান্নাঘরের প্রতিটি সরঞ্জাম পরিষ্কার রাখা খুব জরুরি। যেহেতু রান্নাঘর থেকে আমাদের খাবার তৈরি এবং পরিবেশনের বিষয়টি জড়িত, তাই রান্নাঘরে স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ থাকা খুবই জরুরি। রান্না ঘরের সকল জিনিস পরিষ্কার করতে যে বিষয়গুলো খেয়াল রাখতে হবে–

৩১৬. প্রতিদিন রান্না শেষে চুলা পরিষ্কার করতে হবে;

৩১৭. চুলা পরিষ্কার করার জন্য হালকা গরম পানিতে গুড়া সাবান মিশিয়ে ব্রাশ দিয়ে আস্তে আস্তে ঘষতে হবে;

৩১৮. চুলার উপরের তেল-মসলা উঠে গেলে পরিষ্কার পানিতে নরম কাপড় ভিজিয়ে চুলার উপরের অংশ মুছে নিতে হবে;

৩১৯. মাঝে মাঝে চুলার ভেতরে যে ছিদ্রগুলো থাকে, (যেখান দিয়ে আগুন জ্বলে) তা পরিষ্কার করতে হবে;

৩২০. সিংক পরিষ্কার করতে হলে অল্প কিছুটা পানি সিংক-এ ঢালতে হবে, যেন প্রতি কোণায় ছড়িয়ে পড়ে। তারপর গরম পানিতে এক কাপ পরিষ্কার ডিটারজেন্ট ঢেলে দিতে হবে। এভাবে কমপক্ষে এক ঘণ্টা রাখতে হবে। এরপর এক জোড়া চিমটা বা সিংক পরিষ্কার করা ব্রাশ দিয়ে পানি নাড়া চাড়া করতে হবে। সিংক-এর বিভিন্ন ছোট গর্ত পরিষ্কার করতে হবে;

৩২১. জীবাণুনাশক ব্যবহার করতে হবে;

৩২২. ছাঁকনি শুকনো কাপড় দিয়ে মুছতে হবে।

সাবধানতা

৩২৩. রান্না ঘরের সিংক পরিষ্কারের সময় সকল থালাবাসন সরাতে হবে;

৩২৪. ধোয়ার কাজে হাত ব্যবহার করলে অবশ্যই হাতে গ্লাভস পরতে হবে।

রান্না ঘরের তাক

৩২৫. রান্নাঘরের তাক নিয়মিত পরিষ্কার রাখতে হবে;

৩২৬. তাক যদি কাঠের হয়, তবে পানি এড়িয়ে চলতে হবে। শুকনো ডাস্টার দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে;

৩২৭. তাক প্লাস্টিকের হলে তরল পরিষ্কারক দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে;

৩২৮. তাকগুলো আলাদা করে তা ভালোভাবে পরিষ্কার করা সম্ভব;

৩২৯. পরিষ্কার করার পর শুকনো ডাস্টার বা কাপড় দিয়ে মুছতে হবে;

৩৩০. রান্নাঘরের তাকে শুকনা কীটনাশক রাখতে হবে;

৩৩১. খাবারের সাথে কীটনাশক মিশে যাওয়ার ব্যাপারে অবশ্যই সতর্ক থাকতে হবে।

বাসন-কোসন ও চামচ

৩৩২. রান্না করার সামগ্রী এবং তরকারি কাটার সামগ্রী যত্নসহকারে ধুয়ে মুছে পরিষ্কার করতে হবে;

৩৩৩. কাঁচের জিনিস হলে খেয়াল রাখতে হবে যেন না ভাঙে;

৩৩৪. বাসনপত্র, পানি ও ডিটারজেন্ট দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে। তারপর শুকনো কাপড় দিয়ে মুছে তাকের ওপর সাজিয়ে রাখতে হবে;

৩৩৫. তরকারি কাটার ছুরি কাটার পর ভালোভাবে ধুয়ে তারপর মুছে রাখতে হবে;

৩৩৬. মাঝে মাঝে প্রয়োজনে ছুরি শান দিতে হবে।

১৬. ড্রইং রুম (গুরফাতুন রুসুম) ও ডাইনিং রুম (গুরফাতুল আসা) ক্লিনিং ও গোছানো বিষয়ে জানা ও শেখা

ড্রইং রুম

মধ্যপ্রাচ্যে প্রায় সব লোকের বাড়িতে একটি আলাদা ঘর থাকে যেখানে তারা সাময়িক সময়ের জন্য বসে গল্প-গুজব করে, বিশ্রাম করে, আর মেহমান আসলে আপ্যায়ন করে। ড্রইং রুমের আবশ্যকীয় আসবাবপত্র হলো সোফা ও সাজানো জিনিসপত্র। ড্রইং রুমে অনেকে প্রতিদিন তাজা ফুলও সাজিয়ে রাখে। ড্রইং রুম পরিষ্কার এবং গোছানোর ক্ষেত্রে নিচের বিষয়গুলো জানা জরুরি–

৩৩৭. ভ্যাকুয়াম ক্লিনার দিয়ে ড্রইং রুমের সোফাসেট ও কার্পেট পরিষ্কার করতে হবে;

৩৩৮. গ্লাস দেওয়া টেবিল বা দেয়াল গ্লাস পরিষ্কারক দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে;

৩৩৯. শুকনো ডাস্টার দিয়ে বিভিন্ন ধরনের সাজানোর জিনিস, ফুলদানী, ছাইদানী, দেয়ালের ছবি বা দেয়ালের সরঞ্জাম সাবধনতার সাথে পরিষ্কার করে জায়গা মতো সেট করতে হবে;

৩৪০. এয়ার কন্ডিশনারের ছাকনি পরিষ্কার করতে হবে;

৩৪১. ড্রইংরুমের সাথে করিডোর থাকতে পারে। অনেকে তাজা ফুল, চারাগাছ বা শুকানো ফুল দিয়ে ড্রইং রুম বা করিডোর সাজায়। তাজা ফুলের ক্ষেত্রে নিয়মিত পানি পরিবর্তন করতে হবে। শুকনো ফুল নিয়মিত শুকনো কাপড় বা নরম ব্রাশ দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে;

৩৪২. চারাগাছের ক্ষেত্রে নিয়মিত পানি দিতে হবে;

৩৪৩. চারাগাছের পাতা পরিষ্কার রাখতে হবে। টব নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে। আলো-বাতাসের জন্য

যতদিন পর পর গাছ বাইরে রাখা দরকার, তা করতে হবে;

৩৪৪. তরল সাবান ও ডাস্টার দিয়ে করিডোর পরিষ্কার করে টবগুলো সাজিয়ে রাখতে হবে।

সাবধানতা

৩৪৫. কাটার জিনিসপত্র ও কাঁচের দ্রব্যাদি সতর্কতার সাথে নাড়াচাড়া করতে হবে;

৩৪৬. ইলেক্ট্রনিক্স দ্রব্যাদি, যেমন:টিভি, ডিভিডি, ভিসিডি, কম্পিউটার, প্রিন্টার ইত্যাদি সতর্কতার সাথে মুছতে হবে; এসব জিনিস পত্র মোছার সময় পানি ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।

৩৪৭. কার্পেট ভ্যাকুয়াম ক্লিনার দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে;

৩৪৮. মেঝে ঘষে ও মপ দিয়ে মুছে পরিষ্কার করতে হবে।

ডাইনিং রুম

বিদেশে সব বাড়িতেই একটি আলাদা খাবার ঘর অথবা জায়গা থাকে, যেখানে তারা বসে খাওয়া-দাওয়া করেন এবং খাবার খাওয়ার প্রয়োজনীয় প্লেট, বাসন ও চামচ রাখেন। এই রুমে সাধারণত একটি খাবার (ডাইনিং) টেবিল ও তার পাশে চেয়ার বসানো থাকে এবং টেবিলে খাবার পরিবেশন করা হয়। অনেকে এই ঘরে ফুলও সাজিয়ে রাখেন। ডাইনিং রুম পরিষ্কার-পরিছন্ন রাখার ক্ষেত্রে নিচের বিষয়গুলো খেয়াল রাখতে হবে–

৩৪৯. ডাইনিং রুমের মেঝে ও দেয়ালের কোণাগুলো ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে; ডাইনিং রুমের আসবাবপত্র যেমন:কাঁচের, কাঠের এবং পিতলের তৈরি জিনিস আলাদাভাবে উপযুক্ত পরিষ্কারক দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে;

৩৫০. ডাইনিং টেবিল সুন্দর করে সাজাতে হবে;

৩৫১. টেবিলের ওপর চামচ, কাঁটা চামচ, মাখন কাটার ছুরি, টিস্যু পেপার, গ্লাস, জগ, রুটি, মাখন, জেলি, মধু, লবণ, চিনি, ন্যাপকিন ইত্যাদি নিয়ম মতোগুছিয়ে রাখতে হবে;

৩৫২. রান্নার পর পর খাবার সাজিয়ে ট্রলিতে নিয়ে এসে নিয়ম মতো পরিবেশনের জন্য দিতে হবে;

৩৫৩. খাবার শেষে ফলমূল কিংবা মিষ্টি বা চা অথবা কফি খেলে তা পরিবেশন করতে হবে;

৩৫৪. খাবার শেষে সকল সরঞ্জাম পরিষ্কার করে মুছে তাকের ওপর গুছিয়ে রাখতে হবে;এবং ডাইনিং টেবিল পরিষ্কার কপে মুছে রাখতে হবে

৩৫৫. প্রতিদিন গৃহকত্রীর পরামর্শ মতো নতুন খাবারের তালিকা তৈরি করতে হবে।

সাবধানতা

৩৫৬. হাত মোছার ন্যাপকিন প্রতিদিন পরিষ্কার ও ইস্ত্রি করতে হবে;

৩৫৭. খাবার পরিবেশনের সময় খেয়াল রাখতে হবে যেন কোনো কিছু অপরিষ্কার না থাকে;

৩৫৮. সতর্ক থাকতে হবে, খাবারে যেন চুল বা ময়লা না পড়ে। অবশ্যই রান্না ও পরিবেশনের সময় অ্যাপ্রোন পরতে হবে। এবং চুল ডেকে রাখতে হবে

কীভাবে ড্রইং রুম গোছাবেন, তার লিংক নিচে দেওয়া হলো:

https://www.youtube.com/watch?v=kwmTCAXHvDs&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=40

১৭. বাথরুম (হাম্মাম) ক্লিনিং পদ্ধতি ও ক্লিনিং মেডিসিন বিষয়ে জানা ও শেখা

আমাদের দেশের শহরের বাসাগুলোর মতো মধ্যপ্রাচ্যের বাসাগুলোতেও একটি বা কয়েকটি গোসলখানা থাকে, যেখানে তারা গোসল ও প্রসাধনের কাজ করে থাকেন। বাথরুমে বা প্রসাধন কক্ষে যে-সকল জিনিস থাকতে পারে তা হলো:পানির কল

(বেসিন), বাথটাব, কমোড, বেসিনের গ্লাস, আয়না, ঝর্ণার পর্দা, তাক, শোপিস, সাবান, শ্যাম্পু, কন্ডিশনার, তোয়ালে ইত্যাদি। এছাড়াও মধ্যপ্রাচ্যের বাড়িতে গোসলখানার ভেতরে অথবা আলাদাভাবে টয়লেটে থাকে, যেখানে প্রস্রাব ও মলত্যাগ করা হয়। অনেক টয়লেটে প্রস্রাব ও মলত্যাগের জন্য কমোড ব্যবহার করা হয়।

বাথরুম পরিষ্কার করতে যেসব সমঞ্জামাদি দরকার তা হলো:১) ঝুড়ি ২) ন্যাকড়া বাঁধা লাঠি, ৩) বালতি, ৪) আবর্জনা রাখার পাত্র, ৫) সংক্রামক জীবাণু পরিষ্কারক, ৬) কাঁচ পরিষ্কার করার কাপড়, ৭) বাথরুম পরিষ্কার করার কাপড়, ৮) বাথরুম পরিষ্কার করার ব্রাশ, ৯) কমোডের ওপরের জন্য এক ধরনের ব্রাশ, ১০) কমোডের ভেতরের জন্য এক ধরনের ব্রাশ, ১১) শুকনো কাপড়, ও ১২) জীবাণুনাশক ওষুধ।

প্রণালী

৩৫৯. প্রথমে জীবাণুনাশক ওষুধ দিয়ে বাথটাবের জিনিসপত্র কিছুক্ষণ ভিজিয়ে রাখতে হবে। তারপর পরিষ্কারক ও ব্রাশ দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে;

কমোডের ভেতরটা জীবাণুনাশক দিয়ে ভিজিয়ে রাখতে হবে। তারপর কমোডের ওপর এক রকম ব্রাশ দিয়ে ঘষে পরিষ্কার করতে হবে। আর কমোডের ভেতরের আরেকটি ব্রাশ দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে;

৩৬০. বেসিনও আলাদা ব্রাশ দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে;

৩৬১. আয়না বা যেকোনো গ্লাস কাঁচ-পরিষ্কারক দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে;

৩৬২. বাথরুমের মেঝে, দেয়াল ও ছাদের তলা পরিষ্কার করতে হবে;

৩৬৩. তারপর কমোডের ওপর, বাথটাব, বেসিন আলাদা আলাদা শুকনো কাপড় দিয়ে মুছতে হবে;

৩৬৪. বাথরুম পরিষ্কারের পর কিছুক্ষণ খোলা রেখে বাতাস প্রবাহিত করতে হবে। তারপর সুগন্ধী স্প্রে করে বন্ধ রাখতে হবে;

৩৬৫. বাথরুম মোছার তোয়ালে এবং ম্যাট নিয়মিত পরিষ্কার করে শুকিয়ে ঝুলিয়ে রাখতে হবে।

সাবধানতা

৩৬৬. খেয়াল রাখতে হবে, বাথরুম যেন শুকনো থাকে;

৩৬৭. প্রতিবার বাথরুম ব্যবহার করার পর মুছতে হবে।

কীভাবে বাথরুম ক্লিন করবেন, তার লিংক নিচে দেওয়া হলো:

https://www.youtube.com/watch?v=eq9TGkAXXjo&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=39

১৮. বেডরুম (গুরফাতু নাউম) ক্লিনিং ও গোছানো বিষয়ে জানা ও শেখা

বেডরুম বা শোওয়ার ঘর হলো বিশ্রাম, আরাম ও ঘুমানোর জায়গা। মধ্যপ্রাচ্যে স্বামী ও স্ত্রী, ছেলে, মেয়ে ও কাজের লোকের জন্য আলাদা আলাদা শোওয়ার ঘর থাকে। এই ঘরে শোওয়ার জন্য একটি খাট, একটি আলমিরা ও ড্রেসিং টেবিল অবশ্যই থাকে, আর প্রয়োজনভেদে অন্যান্য আসবাবপত্র ও সাজসজ্জার জিনিস থাকাটাও খুবই স্বাভাবিক।

বেডরুম ক্লিনিং ও গোছানোর নিয়ম

বেডরুম গোছানোর কিছু সাধারণ নিয়ম আছে, যা মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোর শোওয়ার ঘর পরিষ্কারের ক্ষেত্রে একইভাবে করা যেতে পারে–

৩৬৮. ঘরে ঢুকে প্রথমে ফ্যান ও এসি বন্ধ করতে হবে;

৩৬৯. হাতের ডান দিক থেকে ঘরের চারদিকে চোখ ঘুরিয়ে দেখতে হবে কোথায় কী আছে;

৩৭০. বিছানা ও বিছানার চারপাশ ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে;

৩৭১. সাধারণত বেডরুম থাকে খাট, সিংগেল সোফা, ওয়াড্রোব, বেড সাইড টেবিল, আলমারি, ওয়াল কেবিনেট, ড্রেসিং টেবিল;

৩৭২. এগুলো পরিষ্কার করতে হবে শুকনো ডাস্টার দিয়ে;

৩৭৩. এয়ার কন্ডিশনারের ছাঁকনি পরিষ্কার করতে হবে;

৩৭৪. কার্পেট পরিষ্কার এবং মেঝে পরিষ্কার করতে হবে;

৩৭৫. বিছানার চাদর, বালিশ ও কুশন ইত্যাদি বদলাতে অথবা টান টান করে রাখতে হবে;

৩৭৬. শোওয়ার ঘরে স্প্রে করতে হবে;

৩৭৭. কীটনাশক ব্যবহার করতে হবে পোকামাকড়ের হাত থেকে কাপড়কে রক্ষা করার জন্য;

৩৭৮. সবশেষে আবার হাতের ডান দিক থেকে ঘরের চারদিকে চোখ ঘুরিয়ে দেখতে হবে। কোনো কিছু অগোছালো হয়ে থাকলে তা ঠিক করতে হবে।

সাবধানতা

৩৭৯. কাঠের যেকোনো আসবাব পরিষ্কারের সময় পানি ব্যবহার করা যাবে না;

৩৮০. ড্রেসিং টেবিলের গ্লাস বা অন্য কোনো গ্লাস থাকলে তা গ্লাস পরিষ্কার করা স্প্রে দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে;

৩৮১. মেঝেতে কার্পেট থাকলে ভ্যাকুয়াম ক্লিনার দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে;

৩৮২. বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম, যেমন:এসি, ফ্যান, লাইট ইত্যাদির সুইচ সাবধানে বন্ধ করতে হবে।

কীভাবে বেডরুম গোছাবেন, তার লিংক নিচে দেওয়া হলো:

https://www.youtube.com/watch?v=4YH2UyRD1pk&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=44

১৯. ময়লা পরিষ্কার (নেজাফাতু গুমামা) ব্যবস্থাপনার ব্যবহার বিষয়ে জানা ও শেখা

বাসায় নানা কাজে অনেক ময়লা জমতে পারে। ময়লা ব্যবস্থাপনা না থাকলে আপনার জীবন অতিষ্ঠ হয়ে উঠতে পারে। মধ্যপ্রাচ্যের বাড়িগুলো পরিষ্কার রাখার জন্য সেই দেশের নাগরিকরা বিভিন্ন দেশ থেকে গৃহকর্মী নিয়ে যায়। তাই সব সময় ঘর পরিষ্কার রাখা গৃহকর্মীদের দায়িত্ব। একটি নির্দিষ্ট ময়লা পরিষ্কার পদ্ধতি গৃহকর্মীদের কাজকে যেমন গতিশীল করে তোলে, তেমনি তাদের কাজের দক্ষতাও এর মাধ্যমে প্রকাশ পায়।

৩৮৩. ময়লা পরিষ্কার পদ্ধতিতে ভেজা কাপড়ের প্রয়োগ বেশি করতে পারলে সবচেয়ে ভালো হয়। কিন্তু সব জায়গায় যেহেতু ভেজা কাপড় ব্যবহার করা সম্ভব নয়, তাই কিছু আসবাবপত্রে শুকনো কাপড় কিংবা ডাস্টার অথবা ব্রাশ ব্যবহার করা যেতে পারে।

৩৮৪. ফ্লোর ভেজা কাপড় দিয়ে সবার শেষে পরিষ্কার করা উচিৎ। এছাড়াও ঘরের পরিবেশ জীবানুমুক্ত রাখার জন্য কিছু জীবাণুনাশক প্রয়োগ করা যেতে পারে। আর মধ্যপ্রাচ্যে ঘর পরিষ্কারের জন্য বিভিন্ন যন্ত্রপাতি ব্যবহার করা হয়। ময়লা পরিষ্কার করার ক্ষেত্রে কয়েকটি ধাপ মেনে চলা জরুরি। যেমন–

ময়লার ধরন নির্ধারন:ময়লা নানা রকমের হয়। যেমন–

১) প্রতিদিনের ময়লা (ধুলাবালি, তরকারী, খাবারের পর ময়লা ইত্যাদি)

২) সাময়িক বা অনুষ্ঠান-ভিত্তিক ময়লা (কোন মেহমান বা নানা সময়ে ফলমূল খাওয়ার বাড়তি ময়লা ইত্যাদি)

পরিষ্কারের ধরন নির্ধারণ:১) সাধারণ পরিষ্কার পদ্ধতি, ২) স্থায়ী পরিষ্কার পদ্ধতি।

পরিষ্কারক উপাদান নির্ধারণ:ঝাড়ু, কাপড়, বালতি, ডাস্টবিন বা ময়লা ফেলার ঝুড়ি, জীবাণুনাশক ইত্যাদি

রুটিন নির্ধারণ:প্রতিদিন ময়লা পরিষ্কার করা লাগে কিনা তা দেখতে হবে। যদি একটি নির্দিষ্ট রুটিন মেনে ময়লা পরিষ্কার করা যায়, তাহলে সবচেয়ে ভালো হয়।

বাসায় ময়লা ফেলার স্থান নির্ধারণ:সব জায়গায় সব ময়লা না ফেলে কোথায় কীভাবে ময়লা রাখা যায়, তা নির্ধারণ করা।

বাসায় ময়লা ব্যবস্থাপনার উপায়

বাসায় বাচ্চা থাকলে ময়লার পরিমাণ অনেক বেশি হয়। আবার মানুষ বেশি থাকলেও ময়লা হয় বেশি। এছাড়া জুতায় বয়ে বেড়ানো ময়লাও হিসেবে ধরতে হয়। শরীরের মধ্যে কিংবা জামা-কাপড়ের মধ্যে থেকেও ময়লার পরিমাণ বাড়ে। তাছাড়া বাসায় যে-সকল স্থানে খুব কম চোখ যায়, সেসব স্থানেও ময়লার রাজত্ব থাকে।

ময়লার এসব আধিপত্য কমাতে হলে অন্তত প্রতিদিন একবার নিয়মিত ঝাড়ু দিয়ে পরিষ্কার করতে হয়। বাসায় ময়লা পরিষ্কার করার জন্য নিয়মিত পরিষ্কার পদ্ধতি আবশ্যক। তাছাড়াও দরজা-জানালা বন্ধ রাখা উচিৎ। বাসা যদি ফার্স্ট ফ্লোর মানে একতলা বা দোতলায় হয়, তবে ময়লার বিস্তৃতি কমানোর জন্য দরজা-জানালা প্রায়ই বন্ধ রাখা উচিৎ।

সাপ্তাহিক বা মাসিক ভিত্তিতে অন্তত একবার হলেও স্থায়ী ময়লা পরিষ্কার করা উচিৎ

এক্ষেত্রে বাসায় সব জায়গায় পদচারণা করে ঝাড়ু এবং ডাস্টার বা নানা ধরনের যন্ত্রপাতি ব্যবহার করে সব জায়গার ময়লা বের করে নিয়ে আসা উচিৎ। কোথাও কোনো অব্যবহৃত জামা-কাপড় বা সরঞ্জামাদি কিংবা যন্ত্রাংশ বা আসবাবপত্র পড়ে থাকলে তা সরিয়ে ফেলা উচিৎ। এসব জায়গায় পড়ে থাকলে এক সময় পোকা-মাকড়ের বাসস্থানে পরিণত হতে পারে। অনেক সময় বিষাক্ত পোকারাও বসত শুরু করে দেয়।

এছাড়াও প্রতিবার পরিষ্কার করার পাশাপাশি ময়লা জমিয়ে না রেখে তা দ্রুত সরিয়ে ফেলা উচিৎ। এভাবেই এক সময় সুন্দরভাবে বাসায় ময়লা পরিষ্কার করা যায়।

দরজা-জানালা যথাসম্ভব বন্ধ রাখতে হবে

জানালা বা অ্যাটিক ফ্যান ব্যবহার করা যাবে না। এতে করে বাতাসের মাধ্যমে ধুলোবালি ঘরের মধ্যে ঢুকে যাবে। এর বদলে পিউরিফায়ার পাওয়া যায়। ঘর ধুলামুক্ত রাখতে মধ্যপ্রাচ্যে বেশিরভাগ বাড়িতে এ-রকম ডাস্ট পিউরিফায়ার ব্যবহার করা হয়। এই সমস্ত এয়ারক্লিনার বাতাসকে যেমন পরিশোধিত করে, তেমনি ক্ষতিকর সব পদার্থকে বাড়ির বাইরে রাখে।

কার্পেটে ধুলা জমে বেশি

প্রতিদিন ভ্যাকুয়াম ক্লিনার দিয়ে কার্পেট পরিষ্কার করুন। টাইলস ক্লিনার দিয়ে নিয়মিত পরিষ্কার করুন, যেন ময়লা স্থায়িত্ব না পায়। এছাড়া নিয়মিত জীবাণুনাশক দিয়ে ফ্লোর পরিষ্কার রাখুন। মনে রাখবেন, করোনাসহ অনেক ভাইরাস ফ্লোরে বেঁচে থাকে। এগুলো ছাড়াও, এমন সবকিছু সরিয়ে রাখুন যেগুলোতে ধুলিকণা সহজে আটকে যায়। যেমন:সফট টয়স, দেয়ালে ঝুলানো স্ট্যান্ড, বই বা কৃত্রিম ফুল ইত্যাদি।

রান্নাঘর

ভেজা ও শুকনা ময়লা ফেলার জন্য পৃথক দুটি ঝুড়ি রাখতে হবে।

ধুলা-ময়লার কথা এলে রান্নাঘরের কথাই আগে মনে আসে। রান্নাঘর অপরিষ্কার থাকলে রাতের অন্ধকারে পোকামাকড় ও ইঁদুর হানা দেয়। তৈরি হয় ছত্রাক ও ডাস্ট মাইট। এ জন্য রান্নাঘরের সঠিক ব্যবস্থাপনা জরুরি। সেই সাথে জরুরি রান্নাঘর পরিষ্কার

রাখা। তরি-তরকারি কিংবা খাবারের ময়লা নির্দিষ্ট ঝুড়িতে রাখুন। ভেজা ও শুকনা ময়লা ফেলার জন্য পৃথক দুটি ঝুড়ি রাখতে হয়। রান্নাঘরে গাঢ় রং ব্যবহার করলে সহজে ময়লার দাগ বসবে না।

২০. রান্নার প্রস্তুতি, রান্না করার কৌশল সম্পর্কে জানা ও শেখা

প্রায় প্রতিদিন যে কাজটি করতে হচ্ছে, সেখানে কিছু বিশেষ কৌশল কাজটাকে অনেকখানি সহজতর করে দিতে পারে। রান্নার ব্যাপারটিই এমন। সামান্য এদিক-সেদিক হলে যেমন খাবার নষ্ট হয়ে যায়, তেমনভাবে সামান্য খেয়াল রাখলে রান্নার কাজ অনেকটাই সহজতর হয়ে যেতে পারে। মধ্যপ্রাচ্যের খাবারের সাথে আমাদের দেশের খাবারের মিল নেই। আমরা যেমন ঝোল জাতীয় তরকারী, মাছ পছন্দ করি; তারা ভুনা, গ্রিল খাবার পছন্দ করে। বেশিরভাগ মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে প্রায়ই মুরগীর মাংস, গরুর মাংস, এবং মেষের মাংস ংশববিৎবফ এবং শবনধনং হিসাবে গ্রিল করে খেতে পছন্দ করে। মাংসের সাথে বিভিন্ন ধরনের চিজ তাদের খাদ্য তালিকায় থাকে। তাদের রান্না কম মসলাযুক্ত হয়। তাই মধ্যপ্রাচ্যে গৃহকর্মী পেশায় যারা যায়, তাদের খাবারের সাথে অভ্যস্ততার পাশাপাশি রান্নার কৌশলগুলো দ্রুত রপ্ত করতে হবে। প্রথম প্রথম নিয়োগকর্তা হয়তো রান্না দেখিয়ে দেবে, অথবা তিনিই সব সময় রান্না করতে পারেন। কিন্তু গৃহকর্মীর সবসময় রান্না করার জন্য প্রস্তুত থাকতে হবে।

রান্নার আয়োজন

রান্না করার আগে মানসিক ও শারীরিক– দুই ধরনের প্রস্তুতি দরকার। এক দিক দিয়ে চিন্তা করলে রান্না একটি শৈল্পিক কাজ। রান্নার প্রস্তুতি ঠিকভাবে নিতে পারলে কাজটি করার সময় বাড়তি ঝামেলা অনুভব করবেন না।

৩৮৫. রান্নার পুরো ব্যাপারটিকে তিনটি আলাদা ভাগে ভাগ করে নিন। ভাগ তিনটি হলো– প্রস্তুতি, রান্না ও পরিবেশন। প্রস্তুতির সময়ে যাবতীয় রান্নার জন্য প্রয়োজনীয় সকল জিনিস হাতের কাছে এনে, কেটে-বেছে নিতে হবে। এরপর রান্নার ধাপে যেতে হবে। রান্না বসিয়ে দিয়ে এরপর মসলা বা পেঁয়াজ-কাঁচামরিচের খোঁজ করতে গেলে খাবার নষ্ট বা পুড়ে যাওয়ার সঙ্গে পুরো রান্নার কাজটি শেষ হতেও লম্বা সময় প্রয়োজন হয়।

৩৮৬. কড়াইতে তেল দিয়ে হালকা জ্বাল দেওয়ার কিছুক্ষণের মধ্যে পেঁয়াজ বা ভাজার জন্য কিছু দিয়ে দেখা গেলো যে তেল গরম হয়নি। এতে করে পাত্রের সাথে খাবার লেগে যাচ্ছে, অতিরিক্ত তেলতেলে থাকছে এবং খাবারের স্বাদও ভালো হয়নি। এমন সমস্যা এড়াতে কড়াইতে তেল দিয়ে জ্বাল দেওয়ার পর কাঠের চামচের পেছনের অংশ তেলে ধরে দেখতে হবে যে বুদবুদ দেখা যায় কিনা। তেলে দেওয়ার সাথে সাথে বুদবুদ দেখা গেলে বুঝতে হবে তেল পারফেক্ট গরম হয়েছে।

৩৮৭. রান্নার বড় একটা অংশ হলো কাটাবাছা করা। মূলত এর পেছনেই সিংহভাগ সময় চলে যায়। ফলে এদিকে খেয়ালটাও দিতে হবে একটু বেশি। কাটাকাটির ছুরি, বটি, কাটিং বোর্ড ও কাঁচি সবকিছু হাতের কাছে রাখতে হবে এবং ছুরি-বটি ঠিকভাবে ধার করাতে হবে। এতে করে কাটাকাটির বিষয়টি সহজ হবে।

৩৮৮. মাংস দ্রুত রান্নার সবচেয়ে সহজ ও কার্যকর নিয়মটি হলো মাংসের টুকরা ছোট করে কাটা। বড় মাংসের টুকরা সিদ্ধ হতে বেশ অনেকটা সময় প্রয়োজন হয়। ছোট করে কাটা হলে দ্রুত সিদ্ধ হয়ে আসবে।

৩৮৯. মাংসের মাঝে গরুর মাংস সিদ্ধ হতে সবচেয়ে বেশি সময় প্রয়োজন হয়। এক্ষেত্রে মাংসের টুকরা ছোট করে কাটার সঙ্গে রান্নায় অল্প পরিমাণ কাঁচা পেঁপে বাটাও দিতে হবে। এতে করে মাংস তাড়াতাড়ি সিদ্ধ হবে।

গুছিয়ে নেওয়া

রান্নার আগে আপনার চারপাশ পুরোপুরি গুছিয়ে নিন। রান্নাঘর অপরিষ্কার থাকলে পরিষ্কার করে নিন। কিচেন কেবিনেটে সব ধরনের গুঁড়া-মসলার কৌটা, যেমন:হলুদ, মরিচ থেকে শুরু করে গোলমরিচ, গরম মসলার গুঁড়ার কৌটায় যদি নামের লেবেল থাকে, তাহলে দরকারের সময় সহজেই পেয়ে যাবেন। লবণ, চিনি, চা, কফি, তেল, চাল, ডাল, আটা, ময়দা, কর্ন

ফ্লাওয়ার, সয়াসস, কিশমিশ, টমেটো সস, চিলি সস, ওয়েস্টার সস এসব রান্নার উপাদান যদি একবার গুছিয়ে কিনে ফেলা যায়, তাহলে অনেক দিন ব্যবহার করা যায়। সসের বোতলের মুখ খোলা হলে সেটাকে ফ্রিজে রাখা ভালো।

রান্নার সময় যেসব জিনিস লাগবে, হাতের কাছে গুছিয়ে নিয়ে রান্না শুরু করুন। যে পাত্রগুলো প্রয়োজন হবে, সেগুলোও কাছাকাছি রাখুন। পাতিল ও রান্নাভেদে আলাদা চামচের প্রয়োজন হয়। চামচগুলো ধুয়ে শুকিয়ে নিন রান্না শুরু করার আগে থেকেই।

মানসিক প্রস্তুতি

সময় কম থাকলে অনেকেই তাড়াহুড়ো করেন রান্নার সময়। দিনের শুরুতেই যদি রান্না করতে হয়, রাতে যতটুকু সম্ভব সব গুছিয়ে রাখুন। তাহলে রান্নার সময় চাপ অনুভব করবেন না। রেসিপি দেখে কোনো কিছু রান্না করার থাকলে আগে থেকেই ভালোভাবে পড়ে বুঝে নিতে হবে। অনেকেই বলেন যে মন খারাপ থাকলে রান্না করলে মন ভালো হয়ে যায়।

উপকরণ তৈরি

মাংস রান্না করার বেশ কিছুক্ষণ আগে ফ্রিজ থেকে বের করে নেওয়া উচিত। ধোয়া, কাটাতে অনেকখানি সময় চলে যায়। সবজি কাটা, পেঁয়াজবাটার মতো উপকরণগুলো গুছিয়ে নিয়ে তারপরই রান্না শুরু করুন।

রান্না শেষে

রান্নাঘরের চিমনি বা এগজস্ট ফ্যান থাকলে রান্নাঘর আঠালো চিটচিটে কম হবে। সবজি ছিলা ও কাটার জন্য থাকবে পিলার, বিভিন্ন আকারের ছুরি, কাঁচি, চপিং বোর্ড, ব্লেন্ডার সাইন্ডার। রান্না শেষ হলে রান্নাঘরের ছুরি, কাঁচি, চপিং বোর্ড ধুয়েমুছে, চুলার আশপাশ মুছে পরিষ্কার করে সব জিনিস জায়গামতো রেখে দিতে হবে। মাসে দুইবার রান্নাঘরের সব জিনিস পরিষ্কার করতে হবে। খাবার অনুযায়ী রান্না পাত্র ও পরিবেশন পাত্র বাছাই করতে হবে এবং সুবিধাজনক স্থানে গুছিয়ে রাখতে হবে। রান্নাঘরের এক কোণায় ঢাকনা দেওয়া ডাস্টবিন রাখতে হবে এবং নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে।

২১. খাবার পরিবেশন বিষয়ে জানা ও শেখা

অভিবাসী নারী-গৃহকর্মীদের অনেকটা সময় ব্যয় করতে হয় খাবার তৈরি ও পরিবেশনের কাজে। সৌদি খাবারের সাথে আমাদের দেশের খাবারের মিল আছে। কিন্তু রান্না ও পরিবেশনে ভিন্নতাও আছে। গৃহকর্ত্রী সাধারণত কোন খাবার কীভাবে রান্না করতে হয়, তা গৃহকর্মীকে প্রয়োজন অনুযায়ী শিখিয়ে দেন। অনেকক্ষেত্রে গৃহকর্ত্রী নিজেই রান্না করেন এবং গৃহকর্মী তাকে সাহায্য করেন। যেটাই হোক না কেন, খাবার তৈরি ও পরিবেশন সম্পর্কে পূর্বজ্ঞান/(আগে থেকে জানা) থাকা জরুরি। এ ছাড়া রান্না ও খাদ্য প্রস্তুতের কাজে অনেক যন্ত্রপাতির ব্যবহার হয়, যার সাথে আমাদের দেশের অনেক নারী পরিচিত নন। এ কাজটি যে যত বেশি রপ্ত করতে পারবেন, তিনি তত দক্ষ কর্মী বলে বিবেচিত হবেন।

মধ্যপ্রাচ্যের মানুষেরা যে খাবারগুলো খায়, তার মধ্যে রুটি, ভাত, ভেড়ার গোশ্ত, মুরগী, দই, আলু ও খেজুর সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য। শর্মা ও ফালাফেল নামে দুটো ডিশ বা খাবার খুবই জনপ্রিয়। গাওয়াহ্ নামক কফি খুবই জনপ্রিয়। মেহমানের সামনেই সাধারণত বিশেষ কফি বিন থেকে এ কফি তৈরি করা হয়।

সকালের খাবার

সকালের নাস্তায় মধ্যপ্রাচ্যের মানুষেরা সাধারণত কিমাজি নামে পরিচিত চ্যাপ্টা রুটি খায়। নান, পরোটা ও চাপাতিও বেশ জনপ্রিয়। এর সাথে থাকে নরম পনির, জলপাই, বাসায় বানানো জ্যাম, হালুয়া, ডাল, শাকশুকা নামক ডিমভাজি। দস্তরখানে খাবার পরিবেশন করা হয়। আলাদা আলাদা বাটিতে প্রতিটা খাবার পরিবেশন করা হয়।

দুপুরের খাবার

দুপুরের খাবারে সৌদিরা সুগন্ধি চালের ভাতের সাথে বিভিন্ন স্বাদের মুরগী, মাংস বা মাছ খায়। মুরগী এবং চাল দিয়ে বানানো কাবসা (অনেকটা মোরগ পোলাও বা বিরিয়ানির মতো) খুবই জনপ্রিয়। এ ছাড়া মুরগির বা অন্যান্য মাংসের গ্রিল, তন্দুরি চিকেন, টমেটো বা মুরগির স্যুপ ইত্যাদিও বেশ জনপ্রিয়। রান্না অনেকটা আমাদের দেশের মতো হলেও মসলার ব্যবহার সীমিত। লাবান নামে লাচ্ছির মতো একরকম টকদই-এর শরবতও দুপুরের খাবারের সাথে চলে। বড় একটি থালে দুই তিনজন খাওয়ার রেওয়াজ আছে।

রাতের খাবার

রাতের খাবার বা ডিনারে রুটির সাথে গরম ভাজা কাবাব বা তন্দুরি-গোশত খাওয়া হয়। কিন্তু অন্য ডিশও থাকতে পারে।

সেকশন-৩ : গৃহের আনুষঙ্গিক কাজ সম্পর্কে ধারণা এবং বিভিন্ন দুর্ঘটনায়/ জরুরি প্রয়োজনে করণীয়

একজন গৃহকর্মী মধ্যপ্রাচ্যে গিয়ে শুধু যে বাড়ি পরিষ্কার, রান্নার কাজ করবে তা শুধু নয়, এমনও হতে পারে সেখানে গিয়ে তাদের সেই বাড়ির বাচ্চা লালন-পালন, বয়স্ক ব্যক্তির যত্ন অথবা অসুস্থ বা প্রতিবন্ধি ব্যক্তির সেবা করতে হতে পারে। নিয়োগপত্রে কাজের ধরন উল্লেখ থাকলেও অনেক সময় গৃহকর্মীদের আনুষঙ্গিক কাজ হিসেবে এগুলো করতে হয়। বাচ্চা লালন-পালন অথবা একজন বয়স্ক বা অসুস্থ ব্যক্তিকে কীভাবে যত্ন করতে হয়, তা যদি জানা না থাকে তবে তারা সঠিকভাবে দেখভাল করতে পারবে না। তাই এই বিষয়গুলো সম্পর্কে এই সেকশনে আলোচনা করা হয়েছে। তাছাড়া প্রাথমিক কিছু দুর্ঘটনা, যেমন:কেটে যাওয়া, পুড়ে যাওয়া, হিট স্ট্রোক সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে। যেহেতু মধ্যপ্রাচ্যের আবহাওয়া অত্যন্ত গরম, তাই সেখানের পরিবেশের সাথে খাপ খাওয়াতে না পারলে যে কোনো সময় একজন গৃহকর্মী হিক স্ট্রোকে আক্রান্ত হতে পারে। আবার রান্নার কাজে অথবা ঘরের কাজে কেটে যাওয়া বা পুড়ে যাওয়া খুব সাধারণ ঘটনা। তাই এই সকল দুর্ঘটনার জন্য প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানা একজন গৃহকর্মীর জন্য অত্যন্ত জরুরি। এছাড়া ভূমিকম্প হলে, আগুন লাগলে কী কী করণীয় এবং সে সময় কী কী করা যাবে না– এই বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছে।

২২. বয়স্কদের যত্ন বিষয়ে প্রাথমিক ধারণা:জানা ও শেখা

গৃহস্থালির কাজের সাথে বয়স্ক ব্যক্তিদের সেবা করাও কাজের অংশ হতে পারে। বয়স্ক মানুষের সেবার কাজটি পাত্রভেদে ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে। তবে চলাচল করতে অক্ষম এরকম বয়স্ক ব্যক্তিদের খাওয়ানো, গোসল ও সময় মতো ওষুধ খাওয়ানোর কাজটি গৃহকর্মীর করতে হয়।

করণীয়

৩৯০. বয়স্ক মানুষের সাথে সম্মান দিয়ে কথা বলতে হবে;

৩৯১. তাদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করতে হবে;

৩৯২. তারা কোনো রকম শারীরিক সমস্যা অনুভব করছে কিনা, সেদিকে সতর্ক খেয়াল রাখতে হবে;

৩৯৩. তাদের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনতে হবে, কেননা তারা অনেক সময় একাকীত্বে ভোগেন;

৩৯৪. ঠিক সময় ঠিক ওষুধ খাওয়াতে হবে বা মনে করিয়ে দিতে হবে;

৩৯৫. তারা কী খাচ্ছে, সেদিকে অবশ্যই সতর্ক দৃষ্টি রাখতে হবে;

৩৯৬. বয়স্ক মানুষের জন্য নিয়মিত নড়াচড়া ও ব্যায়াম করা অত্যন্ত জরুরি। তারা যেন প্রতিদিন আধ ঘণ্টা হাঁটাহাঁটি করে, সে বিষয়ে খেয়াল করতে হবে;

৩৯৭. তারা যদি নিজে নিজে হাঁটাহাঁটি না করতে পারে, তাহলে তাকে সাহায্য করতে হবে;

৩৯৮. তারা অসুস্থ হলে তাদের সাথে সম্মান ও শ্রদ্ধার সাথে ব্যবহার করতে হবে;

৩৯৯. হুইল চেয়ারের ব্যবহার শিখতে হবে;

৪০০. তাদের ঘর, কাপড় ও অন্যান্য ব্যবহারের জিনিসপত্র পরিষ্কার রাখতে হবে;

৪০১. তারা যেন নিয়মিত গোসল করে, সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

২৩. শিশুদের যত্ন বিষয়ে প্রাথমিক ধারণা:জানা ও শেখা

যেহেতু মধ্যপ্রাচ্যে অনেক গৃহকর্তার একাধিক স্ত্রী থাকে, তাই তাদের সন্তানও বেশি। আর জন্মের পর থেকেই তারা সন্তানদের দেখাশোনার ভার গৃহকর্মীর হাতে ছেড়ে দেন। গৃহকর্মীকে তাই সঠিকভাবে শিশুর গোসল, খাওয়া, ঘুম, খেলা ও দেখাশোনার দায়িত্ব নিতে হবে।

শিশুর গোসল করানো

শিশুর গোসল করানো গামলায় সহনীয় কুসুম গরম পানি নিতে হবে। গোসলের আগে শিশুর শরীরে অলিভ অয়েল মাখাতে হবে।

ঝুড়িতে কাপড় রাখার আগে ঝুড়িটি পরিষ্কার করে নিতে হবে। শিশুকে পরিষ্কার রাখার জন্য শিশুদের উপযোগী সাবান, শ্যাম্পু ইত্যাদি উপকরণ ব্যবহার করতে হবে। গোসলের পর শিশুকে নরম তোয়ালে দিয়ে গা মুছিয়ে লোশন ও পাউডার জাতীয় প্রসাধনী শরীরে মাখাতে হবে। এরপর তাকে নরম, পরিষ্কার ও আবহাওয়া উপযোগী আরামদায়ক পোশাক পরাতে হবে।

সতর্কতা:শিশুর কানে যেন পানি না যায়, সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। বেশি গরম পানি ব্যবহার করা যাবে না। শিশু যেন পিছলে না পড়ে, সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

শিশুকে খাওয়ানো

৪০২. শিশুকে ঘুমানোর আগে খাওয়াতে হবে।

৪০৩. খাওয়ানোর আগে ফিডার, খাওয়ানোর জন্য প্রয়োজনীয় অন্যান্য পাত্র পরিষ্কার করে ফুটন্ত পানিতে জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

৪০৪. সময়মতো শিশুকে খাওয়ানোর জন্য সময়সূচি অনুসরণ করতে হবে।

৪০৫. খাওয়ানোর পর আবার খাওয়ানোর জন্য যাবতীয় সামগ্রী গরম পানি ও জীবণুনাশক দিয়ে ধুয়ে নির্দিষ্ট জায়গায় রাখতে হবে।

সর্তকতা:খাওয়ানোর সময় কোনো অঙ্গে যেন ব্যথা না লাগে, সেদিকে লক্ষ রাখা। প্রয়োজনের অতিরিক্ত খাবার না দেওয়া উচিত।

শিশুকে ঘুম পাড়ানো

৪০৬. শোয়ানোর আগে দোলনাতে নরম বালিশ, কম্বল ও তোয়ালে দিয়ে রাখতে হবে। শিশুকে আলতোভাবে সাবধানে শোওয়াতে হবে।

৪০৭. শিশুর পাশে কোনো শব্দ করা যাবে না।

৪০৮. শিশুর আশেপাশে কোনো অস্বস্তিকর জিনিস থাকবে না।

৪০৯. শোয়ানোর পর খেয়াল রাখতে হবে যেন কোনো কাপড়-চোপড় নাকে-মুখে লেগে তার নিঃশ্বাস বন্ধ হয়ে না যায়।

৪১০. দিনে দুই বার (২ থেকে ৩ ঘণ্টা করে) শিশুকে ঘুমাতে দিতে হবে।

শিশুর ডায়াপার বদলানো

শিশু পায়খানা বা প্রস্রাব করলে তা আলাদা করার নিয়ম জানতে হবে। শিশুর ডায়পার পরিবর্তনের জ্ঞান থাকা ও নিয়ম জানা জরুরি।

৪১১. শিশুর ডায়পার নিয়ম মতো পরানো ও সময় মতো পরিবর্তন করা। সময় মতো পরিবর্তন না করলে চুলকানি বা অন্য কোনো অসুখ হতে পারে।

৪১২. শিশুর পরিধেয় কাপড় নিয়মিত ধুতে হবে ও ভালো করে শুকিয়ে ও ভাঁজ করে আলমারিতে রাখতে হবে।

৪১৩. শিশু যেন ভেজা বা স্যাঁতস্যাঁতে জায়গায় না থাকে, তা খেয়াল রাখতে হবে। সতর্ক থাকতে হবে যেন শিশু ভেজা ডায়পার পরে না থাকে। সাধারনত ৪-৫ ঘণ্টা পর পর শিশুর ডায়াপার বদলানো প্রয়োজন। লক্ষ রাখতে হবে, শিশু যেন শারীরিক বা মানসিক কোনো চাপে না থাকে। মুখে হাত দিয়ে বাচ্চাদের আদর করা যাবে না।

শিশুর সাথে খেলা

৪১৪. শিশুর সাথে শিশুসুলভ আচরণ করতে হবে।

৪১৫. শিশুর চাহিদা অনুযায়ী খেলনা সরবরাহ করতে হবে।

৪১৬. শিশু যা প্রশ্ন করে, তার উত্তর দিতে হবে। লুকোচুরি খেলা, কথা বলা এবং গান করা শিশুর যত্নের বিশেষ সহায়ক।

৪১৭. এক শিশুকে অন্য শিশুর সঙ্গে ভাব বিনিময় ও সম্ভব হলে অন্য শিশুর সাথে তাকে খেলা করতে দিতে হবে।

৪১৮. বয়স অনুসারে শিশুর মনকে বুঝতে হবে। এক থেকে পাঁচ বছরের শিশুকে কর্মীর পিঠে উঠে খেলা করতে দিতে হবে।

৪১৯. শিশুর খেলনা হবে নরম ও আরামদায়ক। শিশু যেন খেলতে খেলতে বাইরে চলে না যায়, তা লক্ষ রাখতে হবে।

৪২০. শিশুর উচ্চতা অনুযায়ী বেবি ওয়াকার উঁচু ও নিচু করতে হবে এবং সার্বক্ষণিক শিশুর প্রতি খেয়াল রাখতে হবে।

শিশুর যত্নে সতর্কতা

৪২১. শিশু যেন ভারি কম্বল বা ভারি কিছুতে চাপা না পড়ে, তা খেয়াল রাখা;

৪২২. নাকে-মুখে কাপড় লেগে শিশুর নিঃশ্বাস যেন বন্ধ না হয়ে যায়, তা খেয়াল রাখা;

৪২৩. দোলনায় রাখতে বা দোলনা থেকে তোলার সময় শিশু যেন আঘাত না পায়, সেদিকে লক্ষ্য রাখা;

৪২৪. স্বাস্থসম্মত ও আরামদায়ক পরিবেশ বজায় রাখা;

৪২৫. শিশু-বান্ধব পরিবেশ তৈরি;

৪২৬. যতই বিরক্ত করুক না কেন, শিশুকে মারা বা আঘাত করা থেকে বিরত থাকা;

৪২৭. শিশু যেন শারীরিক বা মানসিক কোনো চাপে না থাকে, সে দিকে লক্ষ্য রাখা।

২৪. অসুস্থ ব্যক্তি এবং প্রতিবন্ধীদের যত্ন বিষয়ে প্রাথমিক ধারণা

অনেক সময় দেখা যায়, গৃহকর্মীদের কাজের পাশাপাশি বাড়িতে থাকা অসুস্থ ব্যক্তি বা শারীরিক অথবা মানসিকভাবে চ্যালেঞ্জড মানুষের সেবা করতে হয়। তাদের যত্নে বিশেষ সতর্কতা প্রয়োজন।

৪২৮. পরিবারে এমন কেউ থাকলে তাদের সাথে সম্মান দিয়ে কথা বলতে হবে;

৪২৯. তাদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করতে হবে;

৪৩০. তারা কোনোরকম শারীরিক সমস্যা অনুভব করছে কিনা, সে দিকে সতর্ক খেয়াল রাখতে হবে;

৪৩১. তাদের কথা মনযোগ দিয়ে শুনতে হবে;

৪৩২. ঠিক সময় ঠিক ওষুধ খাওয়াতে হবে বা মনে করিয়ে দিতে হবে;

৪৩৩. তারা কী খাচ্ছে, সেদিকে অবশ্যই সতর্ক দৃষ্টি রাখতে হবে;

৪৩৪. তারা যদি নিজে নিজে হাঁটাহাঁটি না করতে পারে, তাহলে তাকে সাহায্য করতে হবে;

৪৩৫. হুইল চেয়ারের ব্যবহার শিখতে হবে;

৪৩৬. তাদের ঘর, কাপড় ও অন্যান্য ব্যবহারের জিনিসপত্র পরিষ্কার রাখতে হবে;

৪৩৭. তারা যেন নিয়মিত গোসল করে, সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

২৫. প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা উপকরণ/বাক্স (ছুন্দুকুলইয়াদাআওয়ালিয়া) বিষয়ে জানা

ছোটখাট আঘাতজনিত কারণে চিকিৎসার জন্য তাৎক্ষণিকভাবে ব্যবহারের জন্য যে চিকিৎসা সরঞ্জাম, তাকে ফার্স্ট এইড বলা হয়। প্রাথমিক চিকিৎসা বাক্স বা ফার্স্ট এইড বক্স একটি ছোট বাক্স বা থলি, যাতে প্রাথমিক চিকিৎসার জন্য সবরকম জরুরি উপকরণ মজুদ থাকে। প্রয়োজনের সময় প্রাথমিক চিকিৎসা বাক্স সাথে থাকলে খুব দ্রুত ও সহজেই যেকোনো দুর্ঘটনার মোকাবেলা করা যায়। বাড়িতে প্রাথমিক চিকিৎসা বাক্স থাকা জরুরি।

ফার্স্ট এইড বক্সের মধ্যে যে সকল উপাদান থাকে তার সংক্ষিপ্ত বিবরণ হলো–

জীবাণুমুক্ত গজ পিস: শরীরের কোনো অংশ কেটে গেলে বা ক্ষত হলে সেখান থেকে রক্ত পড়া বন্ধ করে এবং জীবাণু সংক্রমণের হাত থেকে রক্ষা করে। শরীরের ক্ষতস্থান থেকে কোনো তরল পদার্থ নিঃসৃত হলে তা শোষণ করে নেয় এবং বাইরের ময়লার হাত থেকে রক্ষা করে।

ব্যান্ডেজ: শরীরের অতিরিক্ত রক্তপাত ও ড্রেসিংকৃত জায়গা ভালোভাবে আটকে রাখার জন্য ব্যান্ডেজ ব্যবহার করা হয়।

লিউকোপ্লাস্ট: ব্যান্ডেজকৃত ক্ষতের ওপর আটকানোর জন্য লিউকোপ্লাস্টের প্রয়োজন হয়।

অ্যান্টিসেপটিক ক্রিম: শরীরের ক্ষতস্থান পরিষ্কার করতে ও জীবাণুমুক্ত করতে অ্যান্টিসেপটিক ক্রিমের প্রয়োজন হয়। অ্যান্টিসেপটিক ক্রিমগুলো হলো– স্যাভলন, ডেটল, হাইড্রোজেন পারঅক্সাইড, পভিসেভ ক্রিম ইত্যাদি।

ট্যুইজারস: শরীর ক্ষতস্থান থেকে কাঁটা, পোকামাকড়ের শূল বা অন্য কোনো ক্ষুদ্র বস্তু ভেতরে থাকলে তা সেখান থেকে সরাতে ট্যুইজারস ব্যবহার করা হয়।

ক্রেপ ব্যান্ডেজ:কোনো উঁচু স্থান থেকে পড়ে গিয়ে বা শরীরের কোনো স্থানে জোরে আঘাতের ফলে হাড় ফেটে গেলে বা কোথাও মচকে গেলে ক্রেপ ব্যান্ডেজ ব্যবহার করা হয়। ক্রেপ ব্যান্ডেজ শরীরের ব্যথা অনেকাংশে কমিয়ে ফেলে ও শরীরের ফোলা কমাতে পারে।

সেফটি পিন:শরীরের কাটা বা ক্ষত থেকে স্প্লিন্টার সরাতে ও ব্যান্ডেজকে জায়গামতো আটকাতে সেফটি পিন ব্যবহার করা হয়। সেফটিপিন তুলানা মূলক শক্ত, হালকা এবং শরীরের জন্য নিরাপদ।

ব্যাথার ঔষধ:প্রচণ্ড ব্যাথা থাকলে তাৎক্ষণিকভাবে ব্যাথা কমানোর জন্য প্যারাসিটামল, এসিক্লোফেনাক ব্যবহার করা যেতে পারে।

বার্ন ক্রিম:শরীরের কোনো অংশ পুড়ে গেলে সে পোড়া জায়গার ব্যথা কমাতে ও ঘা শুকাতে বার্ন ক্রিম ব্যবহার করতে হয়। বর্তমানে যেসকল বার্ন ক্রিম পাওয়া যায় তার মধ্যে বার্নল, ক্যালেন্ডুলা, আরটিকা ইউরেন্স বার্ন ক্রিম বা সিলভারজিন ক্রিম ইত্যাদি।

অ্যান্টিহিস্টামিন:সাধারণ ফ্লু সর্দি, কাশি, চুলকানি ও পোকার কামড়ের জন্য হিস্টাসিন, ফেক্সোফেনাডিন ইত্যাদি ঔষধ ব্যবহার করতে হয়।

খাবার স্যালাইন:অনেক সময় শরীরে পানির শূন্যতা দেখা দিলে তাৎক্ষণিকভাবে খাবার স্যালাইন পানিতে মিশিয়ে খেলে এর ঘাটতি কিছুটা পূরণ হয়।

কীভাবে প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা উপকরণ/বাক্স যথাসময়ে ব্যবহার করবেন, তার লিংক নিচে দেওয়া হলো:

https://www.youtube.com/watch?v=-S6cJHuZiL4

২৬. ব্লাডপ্রেশার মাপা মেশিন (জিহাজ কিয়াস দাগত আলদাম)

সাধারণভাবে ব্লাডপ্রেশার দুই ধরনের মেশিনের সাহায্যে মাপা হয়। ডিজিটাল এবং অ্যানালগ।

বর্তমানে ডিজিটাল মনিটর ব্যবহার করে খুব সহজে ব্লাডপ্রেশার মাপা যায়।

- প্রথমে কাফটি হাতে পড়ুন।
- পাওয়ার বাটনটি চাপ দিয়ে মেশিনটি চালু করুন।
- অটোমেটিক মেশিনগুলোতে, পাওয়ার বাটনটি অন করার সাথে সাথে নিজেই ফুলতে থাকবে।
- কাফ সম্পূর্ণভাবে ফুলে ওঠার পর হাতে কিছুটা চাপ অনুভব হবে। এরপর স্বয়ংক্রিয় ডিভাইসটি থেকে ধীরে ধীরে বাতাস বের হতে থাকবে।
- আপনার রক্তচাপ রিডিং পেতে ডিসপ্লে স্ক্রিনের দিকে তাকান।
- নিচের ভিডিওটি সঠিকভাবে ব্লাডপ্রেসার মাপার ক্ষেত্রে সহায়তা করবে।

https://www.youtube.com/watch?v=LvN38JUGL40

https://www.youtube.com/watch?v=Mm4Gok0w9nI

২৭. গ্লুকোমিটার (মিকিয়াসুস সুকার) এর ব্যবহার

গ্লুকোমিটার রক্তে শর্করার মাত্রা পরীক্ষা করতে সাহায্য করে। এগুলো টাইপ ১, ২, খঅউঅ এবং গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিরা ব্যবহার করেন। ডাক্তার সাধারণত ডায়াবেটিস এ আক্রান্ত ব্যক্তিদের একটা নির্দিষ্ট সময় অন্তর অন্তর রক্তের শর্করার মাত্রা পরীক্ষা করতে বলেন এবং সেটা একটি নির্দিষ্ট পরিসীমার রাখতে বলেন। এক্ষেত্রে গ্লুকোমিটার ব্যবহার করে খুব সহজেই ঘরে বসে ডায়বেটিস পরীক্ষা করা যায় এবং দ্রুত সময়ে তার ফলাফল পাওয়া যায়।

এই মেশিনগুলো কোম্পানি ভেদে বিভিন্ন রকম হতে পারে। এবং এগুলোর ব্যবহারের পদ্ধতি ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে।

যেভাবে গ্লুকোমিটার ব্যবহার করতে হবে–

- প্রথমে, মেশিনটিতে একটি পরীক্ষা করার স্ট্রিপ দিতে হবে।
- তারপরে মেশিনের ভেতরের সুই দিয়ে হাতের যে-কোনো একটি আঙ্গুলে চাপ দিয়ে ১/২ ফোটা রক্ত বের করতে হবে।
- এক ফোঁটা রক্ত খুব সাবধানে স্ট্রিপে রাখতে হবে যাতে করে এটি গ্লুকোমিটার-এর সাহায্যে বিশ্লেষণ করা যায়।
- কিছু সময় পরে মেশিনে একটি হালকা বিপ শব্দ হবে এবং পরমুহূর্তেই রেজাল্ট মেশিনের স্ক্রিনে দেখা যাবে।
- এই ডিভাইসগুলো সেকেন্ডের মধ্যে বলে দিতে পারে যে রক্তে শর্করা খুব কম আছে, নাকি খুব বেশি বা লক্ষ্যমাত্রার মধ্যে আছে কি-না।

নিচের লিংক-এর ভিডিওটি গ্লুকোমিটার কীভাবে সঠিকভাবে ব্যবহার করা যায় সে বিষয়ে ধারণা তৈরি করতে সহায়তা করবে।

https://www.youtube.com/watch?v=btGuuyn6adl

২৮. থার্মোমিটার (মিজান আলহারারা) এর ব্যবহার

থার্মোমিটার একটি যন্ত্র যা তাপমাত্রা পরিমাপ করে। এটি মানুষের শরীরের তাপমাত্রা থেকে শুরু করে খাদ্যের মতো কঠিন পদার্থ, পানির মতো তরল বা বায়ুর মতো গ্যাসীয় পদার্থের তাপমাত্রা পরিমাপ করতে পারে। এগুলো দেখতে ভিন্ন ভিন্ন আকৃতির হয়ে থাকে। তাপমাত্রা পরিমাপের তিনটি সবচেয়ে সাধারণ একক হলো সেলসিয়াস, ফারেনহাইট এবং কেলভিন। সেলসিয়াস স্কেল মেট্রিক সিস্টেমের অংশ।

কীভাবে তাপমাত্রা মাপা যেতে পারে?

- ঠাণ্ডা জল এবং সাবান দিয়ে টিপটি পরিষ্কার করুন, তারপরে এটি ধুয়ে ফেলুন।
- থার্মোমিটার চালু করুন।
- আপনার মুখের পিছনে, আপনার জিহ্বার নিচে টিপ রাখুন।
- থার্মোমিটারের চারপাশে আপনার ঠোঁট বন্ধ করুন।
- এটি বীপ না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।
- ডিসপ্লেতে তাপমাত্রা দেখুন।

নিচে ডিজিটাল এবং অ্যানালগ ২ ধরনের থার্মোমিটার ব্যবহারের ভিডিও লিংক দেওয়া হলো–

https://www.youtube.com/watch?v=A-7MALBZV9g

https://www.youtube.com/watch?v=A-7MALBZV9g

হাত থেকে রক্ষা করতে এন্টিবার্ড নেট ব্যবহার করেন। এর ফলে পাখি ফলের সংস্পর্শে আসতে পারে না।

২৯. কেটে গেলে ও পুড়ে গেলে করণীয়

রান্নাঘরে প্রায়ই ধারালো সরঞ্জামে লেগে হাত-পা কেটে যাওয়ার ঘটনা ঘটে। ছোটখাটো এসব কাটা-ছেঁড়া যেন গৃহিণীদের নিত্যদিনের সমস্যা। ছোটোখাটো কাটা-ছেঁড়ার সমস্যাগুলো সাধারণত তেমন গুরুতর হয় না এবং ঘরোয়া চিকিৎসার মাধ্যমেই সারিয়ে তোলা যায়। তবে কিছু কিছু কাটা-ছেঁড়ার ক্ষেত্রে ইনফেকশন হওয়ার বেশি সম্ভাবনা থাকে। এজন্য এসব ক্ষেত্রে বেশি সতর্ক থাকা উচিত। প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে। কাটা-ছেঁড়ার ক্ষতগুলোতে দ্রুত প্রাথমিক চিকিৎসা করা হলে সেটি ইনফেকশন ও গভীর দাগ হওয়ার সম্ভাবনা কমাতে সাহায্য করে।

কাটা-ছেঁড়ার প্রাথমিক চিকিৎসায় নিচের ধাপগুলো অনুসরণ করতে হবে–

১. রক্তপাত বন্ধ করার চেষ্টা করতে হবে

৪৩৮. যেকোনো কাটা-ছেঁড়ায় প্রথমেই ক্ষত থেকে রক্ত পড়া বন্ধ করার চেষ্টা করতে হবে।

৪৩৯. প্রথমে হাত সাবান-পানি অথবা স্যানিটাইজার দিয়ে ভালোমতো পরিষ্কার করে জীবাণুমুক্ত করে নিতে হবে। এতে হাত থেকে ক্ষতস্থানে জীবাণু সংক্রামণ হওয়ার সম্ভাবনা কমে। সম্ভব হলে গ্লাভস পরে নিন।

৪৪০. ক্ষতস্থানের ওপরে কোনো কাপড় থাকলে সেটি সরিয়ে নিন। তবে কাপড় যদি ক্ষতস্থানের সাথে আটকে যায় অথবা ক্ষতের অনেক ভেতরে ঢুকে যায়, তাহলে সেটি টানাটানি করে সরানোর চেষ্টা করবেন না।

৪৪১. এবার পরিষ্কার ও শুকনো মোটা কাপড় দিয়ে ক্ষতস্থানটি কয়েক মিনিট ভালোমতো চেপে ধরে রাখতে হবে। যতক্ষণ রক্তক্ষরণ বন্ধ না হয়, ততক্ষণ এভাবে চেপে ধরে রাখতে হবে। রক্তক্ষরণ বন্ধে এমন কাপড় বেছে নেওয়া উচিত যার শোষণ ক্ষমতা ভালো। যেমন:গজ ব্যান্ডেজ, মোটা রুমাল ও তোয়ালে। এক্ষেত্রে তুলা জাতীয় কিছু ব্যবহার করা উচিত নয়। তুলায় থাকা আঁশ ক্ষতস্থানে আটকে যেতে পারে।

৪৪২. উল্লেখ্য, ক্ষততে কোনো বস্তু আটকে থাকলে তা বের না করে, ক্ষততে সরাসরি চাপ দেওয়া যাবে না।

৪৪৩. আক্রান্ত অংশ যতটা সম্ভব কম নড়াচড়া করতে হবে। সম্ভব হলে রোগীকে শুইয়ে দিতে হবে।

৪৪৪. হাতের কোথাও কাটলে ক্ষতের অংশটি উঁচু করে তুলে ধরতে হবে (মাথা থেকে উঁচুতে), পায়ের কোথাও কাটলে পা উঁচুতে তুলে ধরতে হবে (হৃৎপিণ্ড থেকে উঁচুতে) । এতে আক্রান্ত অংশে রক্তসঞ্চালন কমবে এবং রক্তপাত কমে আসবে।

২. ক্ষতস্থান পরিষ্কার করতে হবে

ক্ষত থেকে রক্ত পড়া বন্ধ হলে কেটে যাওয়া অংশটুকু পরিষ্কার করতে নিচের ধাপগুলো অনুসরণ করুন–

৪৪৫. প্রথমে নিজের অথবা যে ড্রেসিং করবে তার হাত ভালোভাবে সাবান-পানি বা স্যানিটাইজার দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে।

৪৪৬. কাটা-ছেঁড়ার অংশটি বিশুদ্ধ পানিতে ৫-১০ মিনিট ধরে ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে।

৪৪৭. সাবান-পানি দিয়ে ক্ষতের আশেপাশের অংশটি পরিষ্কার করে নিতে হবে। তবে ক্ষতস্থানের ভেতরে যেন সাবান না যায়, সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। এ ছাড়া কোনো অ্যান্টিসেপটিক ব্যবহার করার প্রয়োজন নেই।

৪৪৮. ধারালো ও চোখা জিনিস ঢুকে গিয়ে কেটে গেলে ক্ষতস্থানের ভেতরে কিছু ঢুকে আছে কিনা, সেটি ভালোভাবে লক্ষ্যক্ষ করতে হবে। যদি এমন কিছু পাওয়া যায়, তাহলে তা বের না করে দ্রুত হাসপাতালে অথবা ডাক্তারের কাছে রোগীকে নিয়ে যেতে হবে।

৪৪৯. কাটা-ছেঁড়ার ভেতরে কিছু দেখা যাচ্ছে না, কিন্তু যেই জিনিস দিয়ে কেটে-ছিঁড়ে গেছে তার সবগুলো খুঁজে পাওয়া না গেলেও ডাক্তারের কাছে যাওয়া জরুরি।

৪৫০. কোনোভাবেই ক্ষতস্থানে কোনো ধরনের খোঁচাখুঁচি করা যাবে না।

৩. ক্ষতস্থানে ড্রেসিং

৪৫১. ক্ষতস্থান পরিষ্কার করার পর ড্রেসিং করে ক্ষতস্থান মুড়ে দিলে তা ধুলাবালি ও রোগ-জীবাণু থেকে ইনফেকশন প্রতিরোধে সাহায্য করবে।

৪৫২. ক্ষতস্থানটি পরিষ্কার কাপড় দিয়ে আলতো করে চেপে চেপে শুকিয়ে নিতে হবে।

৪৫৩. এরপর 'অ্যাডহেসিভ ব্যান্ডেজ', অর্থাৎ ক্ষতস্থানকে পুরোপুরি ঢেকে দিয়ে তার চারিদিকে আপনা-আপনি লেগে থাকে– এমন ব্যান্ডেজ লাগাতে হবে। এগুলো ফার্মেসিতে সার্জিন প্যাড ও সার্জিন পোর-সহ বিভিন্ন নামে কিনতে পাওয়া যায়। এই ধরনের ব্যান্ডেজ হাতের কাছে পাওয়া না গেলে জীবাণুমুক্ত (স্টেরাইল) গজ ব্যান্ডেজ দিয়ে ক্ষতটি ব্যান্ডেজ করে নিতে হবে।

৪৫৪. উভয় ধরনের ব্যান্ডেজের আকারই ক্ষতের আকারের চেয়ে সামান্য বড় হতে হবে।

৪৫৫. ব্যান্ডেজের যেই অংশটি ক্ষতের ঠিক ওপরে বসানো হবে, তাতে যেন কোনোভাবেই হাতের স্পর্শ না লাগে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।

ব্যান্ডেজ করার নিয়ম:ব্যান্ডেজের ছোটো প্রান্তটি কেটে যাওয়া অঙ্গ এবং ড্রেসিং প্যাডের চারদিকে একবার মুড়িয়ে নিন। অপর প্রান্তটি হাতের চারদিকে ঘুরিয়ে আনুন, যাতে পুরো প্যাডটি ঢেকে যায়। দুটো প্রান্ত কাছাকাছি এনে প্যাডের ওপরে বেঁধে দিন। এমনভাবে বাঁধবেন যেন জায়গাটি হালকা চাপে থাকে এবং ব্যান্ডেজের গিঁট খুলে না যায় ।

৪. নিয়মিত ড্রেসিং বদলাতে হবে

প্রয়োজন অনুসারে নিয়মিত ড্রেসিং বদলাতে হবে। ড্রেসিং ভিজে গেলে কিংবা ময়লা হয়ে গেলে বদলে ফেলতে হবে। ড্রেসিংটি পানিমুক্ত রাখতে গোসল করার আগে পানিনিরোধক কিছু (যেমন: প্লাস্টিক, পলিথিন) দিয়ে ড্রেসিংটি মুড়ে নিতে হবে।

৫. ব্যথানাশক ঔষধ সেবন

ক্ষতস্থানে ব্যথা হলে ব্যথানাশক ঔষধ সেবন করা যাবে। যেমন: প্যারাসিটামল, আইবুপ্রোফেন।

নিচের কোনো ধরনের সমস্যা দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের কাছে যেতে হবে–

৪৫৬. ক্ষতের অংশটি ফুলে যাওয়া,

৪৫৭. ক্ষতস্থানের ভেতরে কিংবা চারপাশে পুঁজ হওয়া,

৪৫৮. ক্ষতস্থানে থেকে তরল কিছু বের হওয়া,

৪৫৯. ক্ষতস্থানটি লাল এবং গরম হয়ে যাওয়া,

৪৬০. ক্ষততে ব্যথা বাড়া,

৪৬১. থুতনির নিচে, ঘাড়ে, বগলের নিচে অথবা কুঁচকিতে থাকা গ্রন্থিগুলো বিচির মতো ফুলে যাওয়া,

৪৬২. অসুস্থ অনুভব করা,

৪৬৩. জ্বর আসলে বা শরীরের তাপমাত্রা ১০০.৪ ফারেনহাইট (৩৮ সেলসিয়াস) এর চেয়ে বেশি হলে।

ক্ষতস্থানে কীভাবে ড্রেসিং করতে হবে সে বিষয়ে নিচের ভিডিওটি দেখা যেতে পারে–
https://www.youtube.com/watch?v=pA2oyN8ciaY

পুড়ে গেলে করণীয়

উচ্চ তাপ দুই ধরনের উৎস থেকে সৃষ্টি হতে পারে– শুকনো ও ভেজা। শুকনো তাপের উৎসের মধ্যে রয়েছে আগুন, গরম তৈজসপত্র ও গরম ইস্ত্রি। অন্যদিকে গরম পানি ও জলীয় বাষ্প হলো ভেজা তাপের উৎস। তবে উভয় ধরনের পোড়ায় একই রকম চিকিৎসা দেওয়া হয়। যেকোনো ধরনের পোড়ার ক্ষেত্রেই যত দ্রুত সম্ভব প্রাথমিক চিকিৎসা শুরু করতে হবে। এর মাধ্যমে ত্বকের ক্ষতির পরিমাণ কমিয়ে আনা যায়। পোড়ার প্রাথমিক চিকিৎসায় নিচের ধাপগুলো অনুসরণ করতে হবে–

তাপের উৎস থেকে দূরে সরিয়ে নিতে হবে

রোগীকে তাপের উৎস থেকে অতি দ্রুত কোথাও সরিয়ে নিতে হবে। আশেপাশে কেউ থাকলে তাকে সাহায্যের জন্য ডাকতে হবে।

গায়ে লাগা আগুন নেভাতে হবে

মাটিতে গড়াগড়ি দিয়ে, ভারি কম্বল দিয়ে পেঁচিয়ে, পানি দিয়ে কিংবা অগ্নিনির্বাপক যন্ত্রের সাহায্যে জ্বলন্ত আগুনের শিখা নিভিয়ে ফেলতে হবে। কাপড়ে আগুন ধরলে সেটি সাথে সাথে খুলে ফেলতে হবে।

প্রচুর পানি ঢালতে হবে

আক্রান্ত স্থান ঠাণ্ডা করার জন্য ট্যাপের পানির মতো প্রবাহমান পানির নিচে কমপক্ষে ২০ মিনিট ধরে রাখতে হবে। এটি সম্ভব না হলে বালতি ও মগের সাহায্যে কমপক্ষে ২০ মিনিট ধরে পানি ঢালতে হবে। সাধারণ তাপমাত্রার অথবা সামান্য ঠাণ্ডা পানি ব্যবহার করতে হবে। বরফ বা বরফ-ঠাণ্ডা পানি ব্যবহার করা যাবে না।

কাপড় ও গয়না খুলে ফেলতে হবে

পুড়ে যাওয়া স্থান থেকে কাপড় ও গয়না খুলে ফেলতে হবে। তবে কোনো কিছু চামড়ার সাথে লেগে গেলে, সেটি টানাটানি করে খোলার চেষ্টা করা যাবে না।

ক্ষতস্থান ঢাকতে হবে

ক্ষতস্থানটি পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত গজ দিয়ে ঢেকে দিতে হবে। গজ না থাকলে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত কাপড় অথবা পলিথিন ব্যবহার করা যেতে পারে।

শরীর কাপড় দিয়ে মুড়ে নিতে হবে

রোগীকে একটি পরিষ্কার কম্বল অথবা চাদর দিয়ে মুড়িয়ে শরীরের অনুকূল তাপমাত্রা বজায় রাখতে হবে। ক্ষতস্থানে যেন কোনোভাবেই চাপ অথবা ঘষা না লাগে, সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

ব্যথানাশক ঔষধ সেবন

ব্যথার জন্য প্যারাসিটামল অথবা আইবুপ্রোফেন সেবন করা যাবে।

রোগীকে বসিয়ে রাখতে হবে

মুখ অথবা চোখ পুড়ে গেলে রোগীকে বসিয়ে রাখার চেষ্টা করতে হবে। এটি ফোলা কিছুটা কমাতে সাহায্য করবে। অন্যদিকে পা কিংবা শরীরের নিচের অংশ পুড়ে গেলে রোগীকে শুইয়ে দিয়ে পা উঁচু করে রাখতে হবে।

অ্যাসিড অথবা রাসায়নিকের পোড়া

রাসায়নিকে ভেজা কাপড় সাবধানে সরিয়ে ফেলতে হবে। হাসপাতালে যাওয়ার আগে পর্যন্ত ক্ষতস্থানটি প্রচুর পরিমাণে পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুতে হবে।

৩০. বৈদ্যুতিক শর্টসার্কিট ও আগুন লাগলে করণীয় এবং অগ্নিনির্বাপক যন্ত্রে (তাফায়াত হারিক) র ব্যবহার

বাসা বাড়িতে সাধারণত নিম্নমানের তড়িৎ যন্ত্রপাতি বা ত্রুটিপূর্ণ সংযোগ, তারের ক্ষতি ইত্যাদি বিভিন্ন কারণে শর্ট সার্কিট হয়ে থাকে। শর্ট সার্কিটের কারণে প্রায়ই ঘর-বাড়িতে অগ্নিকাণ্ডের ঘটনা ঘটতে দেখা যায়।

আগুন লাগলে করণীয়

যেকোনো খারাপ পরিস্থিতিতে ঘাবড়ে যাওয়া, ভয় পাওয়া, অস্থির হয়ে যাওয়া– এগুলো আরও বেশি ক্ষক্ষতির কারণ হয়। তাই ঝুঁকি/ক্ষতি কমাতে আগুন লাগলে প্রথম ও সবচেয়ে কার্যকরী করণীয় হলো– মাথা ঠাণ্ডা রেখে পরিস্থিতি বুঝে সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়া ও সেভাবে কাজ করা। বাড়িতে কিংবা বাইরে কোথাও হঠাৎ আগুন লাগলে একজন সচেতন মানুষ হিসেবে আমাদের করণীয় কাজগুলো হলো–

৪৬৪. মাথা ঠাণ্ডা রেখে প্রথমেই বিদ্যুতের সুইচ এবং গ্যাসের চুলা বন্ধ করার চেষ্টা করুন।

৪৬৫. বাসায় আগুন লাগলে আগুনের ধরন বুঝে তা নির্বাপণের চেষ্টা করুন। গ্যাসের চুলায় বা শর্ট সার্কিট থেকে আগুন ধরলে ভেজা কাঁথা, কম্বল বা বস্তা ইত্যাদি দিয়ে ঢেকে দিলে আগুন নিভে যাবে।

৪৬৬. বাইরে কোথাও হলে ফায়ার এক্সটিংগুইশার খুঁজে আগুনের উৎপত্তিস্থলে ব্যবহার করুন।

৪৬৭. আগুন নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব না হলে দ্রুত নিরাপদ স্থানে সরে আসুন এবং অন্যদেরকেও সাহায্য করুন বের হয়ে আসতে।

৪৬৮. বাসা, অফিস, মার্কেট কিংবা যেকোনো জায়গাই হোক না কেন, ভুলেও লিফট ব্যবহার করা যাবে না।

৪৬৯. যদি বের হয়ে আসার আগেই ধোঁয়ায় ঢেকে যায়, তাহলে রুমাল কিংবা অন্য যেকোনো কাপড় দিয়ে নাক ঢেকে ফেলুন এবং সম্ভব হলে কাপড়টি অবশ্যই পানিতে ভিজিয়ে নিন। আগুনে যত মানুষ পুড়ে মারা যায়, তার চেয়ে বেশি মানুষ মরে ফুসফুসে আগুন ঢোকার কারণে। ভেজা কাপড় দিয়ে নাক-মুখ ভালো করে ঢেকে ফেললে বাইরের গরম বাতাস এবং ধোঁয়া শ্বাস-প্রশ্বাসের সাথে ফুসফুসে খুব সহজে ঢুকতে পারে না। এতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা অনেক কমে যায়।

৪৭০. গায়ের পোশাকে আগুন লেগে গেলে ভুলেও দৌড়াদৌড়ি করা যাবে না। বাতাসের অক্সিজেনের কারণে এতে আগুন আরো বেড়ে যাবে। বসে এবং মাটিতে গড়াগড়ি দিয়ে আগুন নেভানোর চেষ্টা করুন, অথবা ভেজা কম্বল বা কাঁথা দিয়ে চেপে ধরতে হবে।

৪৭১. কোন ব্যক্তি আগুনে পুড়ে গেলে তাকে এমনভাবে শুইয়ে দিতে হবে যাতে তার পুড়ে যাওয়া অংশ খোলা থাকে এবং পুড়ে যাওয়া অংশ থেকে কাপড় সরিয়ে দিতে হবে খুব সাবধানে। পুড়ে যাওয়া অংশে যদি কাপড় আটকে যায়, তবে সেটা টানাটানি না করে শরীরের অন্য কাপড় কেটে ফেলতে হবে। তারপর ঠাণ্ডা পানি বা বরফ পানি (না থাকলে এমনি পানি) পোড়া জায়গায় ঢালতে হবে, যতক্ষণ পর্যন্ত না চিকিৎসকের কাছে বা হাসপাতালে না নেওয়া হয়। ক্ষতস্থানে কোনোভাবেই হাত দেওয়া যাবে না কিংবা হাত দিয়ে ঘষা যাবে না।

৪৭২. বৈশিষ্ট্যগত কারণে আগুন উপরের দিকে ওঠে। তাই বহুতল বিল্ডিংয়ের নিচের দিকের কোনো ফ্লোরে আগুন লাগলে সিঁড়ির জায়গা দিয়েই আগুন উপরের দিকে ছড়িয়ে পড়ে। এরকম ক্ষেত্রে নিচে নামার সময় সতর্ক থাকতে হবে। নিচে নামা না গেলে বিল্ডিংয়ের খোলা ছাদে উঠে যাওয়া যেতে পারে। এতে ঝুঁকি কম থাকবে এবং উদ্ধার করাও সহজ হবে।

অগ্নিনির্বাপক যন্ত্রের ব্যবহার

আগুন নেভাতে হলে আগে আগুনের ধরন জানতে হবে। সবধরণের আগুন সব যন্ত্র দিয়ে নেভানো যায় না। যেমন সব আগুন পানি দিয়ে নেভানো সম্ভব নয়। তেলের আগুনে পানি দিলে বড় ধরনের বিপদ ঘটে। অগ্নিনির্বাপক (বীঃরহমঁরংযবৎ) যন্ত্র ব্যবহার করার আগে জেনে নিতে হবে যন্ত্রটি কোন ধরনের আগুন নেভাতে সক্ষম। যন্ত্রের গায়ে লেখা থাকে যন্ত্রটি কোন ধরনের আগুন নেভাতে ব্যবহার করা যাবে।

আগুনের উৎপত্তি, জ্বলার উপাদান এগুলোর ভিত্তিতে আগুন সাধারণত ৪ ধরনের হয়ে থাকে–

৪৭৩. সলিড ফায়ার (কাঠ, বাঁশ ইত্যাদির আগুন)

৪৭৪. লিকুইড ফায়ার (তেল, পেট্রোল, ডিজেল ইত্যাদির আগুন)

৪৭৫. গ্যাস ফায়ার (গ্যাস লাইন, গ্যাসের চুলা ইত্যাদির আগুন)

৪৭৬. মেটাল ফায়ার (সোডিয়াম, পটাশিয়াম ইত্যাদির আগুন)

আগুনের ধরন বুঝে তা নেভানোর ব্যবস্থা নেয়াই হলো অগ্নিনির্বাপণ ব্যবস্থা। কোথাও হঠাৎ আগুন লাগলে প্রথমেই ফায়ার সার্ভিসকে জানাতে হবে। তারপর নিরাপদ স্থানে সরে গিয়ে ফায়ার সার্ভিস আসার আগে আগুনের ধরন বুঝে তা নেভানোর চেষ্টা করতে হবে।

সলিড ফায়ার নির্বাপণ:পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি ছিটিয়ে এ ধরনের আগুন নিয়ন্ত্রণ করা যায়।

লিকুইড ফায়ার নির্বাপণ:পানি দিয়ে এ ধরনের আগুন নেভানো যায় না। বরং পানি ব্যবহার করলে এ আগুন আরো দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে। তাই এ ধরনের আগুনে কার্বন-ডাই-অক্সাইড গ্যাস, ফোম, ড্রাই পাউডার এগুলো বেশি কার্যকরী। তবে এগুলো কিছুই যদি না থাকে, হাতের কাছে বালি থাকলে তা ছিটিয়ে দিয়েও এ ধরনের আগুন নিয়ন্ত্রণে আনা যায়।

গ্যাস ফায়ার নির্বাপণ:এ ধরনের আগুনে পানি একেবারেই অকার্যকর। কার্বন-ডাই-অক্সাইড গ্যাস, ফোম, ড্রাই পাউডার ইত্যাদির সাহায্যেই এই আগুন নির্বাপণ করতে হয়।

মেটাল ফায়ার নির্বাপণ:মেটাল ফায়ারও পানির সাহায্যে নেভানো যায় না। উপরোক্ত উপায়ে কার্বন-ডাই-অক্সাইড গ্যাস, ড্রাই পাউডার, ফোম, বালি ইত্যাদির মাধ্যমেই এ ধরনের আগুন নেভানো যায়। তবে হাতের কাছে যদি কম্বল, ছালার বস্তা, ভারী কাঁথা বা তোষক জাতীয় কিছু থাকে, তবে এগুলো দিয়ে চাপ দিয়েও এই আগুন কিছুটা নিয়ন্ত্রণ করা যায়। আর চেষ্টা করবেন এগুলো আগুনে দেওয়ার আগে ভিজিয়ে নিতে। তাহলে দ্রুত কাজ হবে।

অগ্নিনির্বাপক যন্ত্র হলো একটি মজবুত মেটাল সিলিন্ডার। এই সিলিন্ডারের ভেতর উচ্চ চাপে অগ্নিনির্বাপক বস্তু সংরক্ষিত থাকে। আগুন নেভানো বস্তু, যেমন:পানি, কার্বন-ডাই অক্সাইড, ড্রাই ক্যামিক্যাল পাউডার কিংবা ফোম জাতীয় ক্যামিক্যাল উচ্চ চাপে অগ্নিনির্বাপক যন্ত্রের ভেতর থেকে বের হয়ে আগুন নেভাতে সাহায্য করে।

কীভাবে বাসায় আগুন নেভাতে ফায়ার এক্সটিংগুইসার ব্যবহার করবেন, তার লিংক নিচে দেওয়া হলো:

https://www.youtube.com/watch?v=LqkYHx95n9E

৩১. ভূমিকম্প ও হিট স্ট্রোক হলে করণীয়

হিট স্ট্রোক হলে করণীয়

গরমের সময়ের একটি মারাত্মক স্বাস্থ্যগত সমস্যার নাম হিট স্ট্রোক। প্রচণ্ড গরম আবহাওয়ায় শরীরের তাপ নিয়ন্ত্রণ- ক্ষমতা নষ্ট হয়ে শরীরের তাপমাত্রা ১০৫ ডিগ্রি ফারেনহাইট ছাড়িয়ে গেলে তাকে হিট স্ট্রোক বলে। প্রচণ্ড গরমে ও আর্দ্রতায় যে-কারও হিট স্ট্রোক হতে পারে। তাপমাত্রা বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে দেহে নানা রকম প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়। এর লক্ষণগুলো হলো–

৪৭৭. শরীরের তাপমাত্রা দ্রুত ১০৫ ডিগ্রি ফারেনহাইট ছাড়িয়ে যায়।

৪৭৮. খুব ঘাম হয়।

৪৭৯. ত্বক শুষ্ক ও লালচে হয়ে যায়।

৪৮০. নিশ্বাস দ্রুত হয়।

৪৮১. নাড়ির স্পন্দন ক্ষীণ ও দ্রুত হয়।

৪৮২. রক্তচাপ কমে যায়।

৪৮৩. খিঁচুনি, মাথা ঝিমঝিম করা, অস্বাভাবিক আচরণ, হ্যালুসিনেশন, অসংলগ্নতা ইত্যাদি।

৪৮৪. প্রস্রাবের পরিমাণ কমে যায়।

৪৮৫. রোগী শকেও চলে যায়। এমনকী অজ্ঞান হয়ে যেতে পারে।

৪৮৬. প্রাথমিকভাবে উপরোক্ত লক্ষণগুলো দেখা দিলে তখনই প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিতে হবে। এ ক্ষেত্রে রোগীর আশপাশে যাঁরা থাকবেন, তাঁদের করণীয় হলো–

৪৮৭. রোগীকে দ্রুত শীতল স্থানে নিয়ে যেতে হবে।

৪৮৮. তাঁর কাপড় যতটুকু সম্ভব খুলে দিতে হবে।

৪৮৯. শরীর পানিতে ভিজিয়ে দিয়ে বাতাস করতে হবে। এভাবে তাপমাত্রা কমাতে থাকতে হবে।

৪৯০. সম্ভব হলে কাঁধে, বগলে ও কুচকিতে বরফ দিতে হবে।

৪৯১. রোগীর জ্ঞান থাকলে তাঁকে খাবার স্যালাইন দিতে হবে।

৪৯২. সব সময় খেয়াল রাখতে হবে যে হিট স্ট্রোকে অজ্ঞান রোগীর শ্বাস-প্রশ্বাস এবং নাড়ি চলছে কিনা। প্রয়োজন হলে কৃত্রিমভাবে নিঃশ্বাস ও নাড়ি চলাচলের ব্যবস্থা করতে হতে পারে।

৪৯৩. রোগী একটু স্থির হলে দ্রুত হাসপাতালে নেওয়ার ব্যবস্থা করতে হবে।

ভূমিকম্প হলে করণীয়

৪৯৪. ভূকম্পন অনুভূত হলে আতঙ্কিত হবেন না।

৪৯৫. ভূকম্পনের সময় বিছানায় থাকলে বালিশ দিয়ে মাথা ঢেকে টেবিল, ডেস্ক বা শক্ত কোনো আসবাবপত্রের নিচে আশ্রয় নিন।

৪৯৬. রান্নাঘরে থাকলে গ্যাসের চুলা বন্ধ করে দ্রুত বের হতে হবে।

৪৯৭. বিম, কলাম ও পিলার ঘেঁষে আশ্রয় নিন।

৪৯৮. ঘরের বাইরে থাকলে গাছ, উঁচু বাড়ি, বৈদ্যুতিক খুঁটি থেকে দূরে খোলাস্থানে আশ্রয় নিন।

৪৯৯. গার্মেন্টস ফ্যাক্টরি, হাসপাতাল, মার্কেট ও সিনেমা হলে থাকলে বের হওয়ার জন্য দরজার সামনে ভিড় কিংবা ধাক্কাধাক্কি না করে দুই হাতে মাথা ঢেকে বসে পড়ুন।

৫০০. ভাঙা দেয়ালের নিচে চাপা পড়লে বেশি নড়াচড়ার চেষ্টা করবেন না। কাপড় দিয়ে মুখ ঢেকে রাখুন, যাতে ধুলাবালি শ্বাসনালিতে না যায়।

৫০১. একবার কম্পন হওয়ার পর আবারও কম্পন হতে পারে। তাই সুযোগ বুঝে বের হয়ে খোলা স্থানে আশ্রয় নিন।

৫০২. ওপর তলায় থাকলে কম্পন বা ঝাঁকুনি না থামা পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে। তাড়াহুড়ো করে লাফ দিয়ে বা লিফট ব্যবহার করে নামা থেকে বিরত থাকুন।

৫০৩. কম্পন বা ঝাঁকুনি থামলে সিঁড়ি দিয়ে দ্রুত বেরিয়ে পড়ুন ও খোলা আকাশের নিচে অবস্থান নিন।

৫০৪. গাড়িতে থাকলে ওভারব্রিজ, ফ্লাইওভার, গাছ ও বৈদ্যুতিক খুঁটি থেকে দূরে গাড়ি থামান। ভূকম্পন না থামা পর্যন্ত গাড়ির ভেতরে থাকুন।

৫০৫. ব্যাটারিচালিত রেডিও, টর্চলাইট, পানি ও প্রাথমিক চিকিৎসার সরঞ্জাম বাড়িতে রাখুন।

৩২. বাগান পরিচর্যা (ছারছারাতুলহাদিকা) (শুকনো ও তাজা)-এর বিষয়ে জানা

মধ্যপ্রাচ্যের আবহাওয়া আমাদের দেশের আবহাওয়ার থেকে অনেকটাই ভিন্ন। মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে বেশিরভাগ সময় গরম থাকে। তাই গরমে বাগানের পরিচর্যা করা বেশি প্রয়োজন। চারাগাছ বড় হতে সূর্যের আলোর বড় ভূমিকা রয়েছে। কিন্তু অতিরিক্ত সূর্যের আলো গাছের জন্য ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়ায়। প্রচণ্ড গরমে গাছের চারা শুকিয়ে মারা যাওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যায় বহুগুণে। সূর্যের উত্তাপ গাছের চারা বেড়ে ওঠায় বাধার সৃষ্টি করে। দীর্ঘ সময় সূর্যের আলো চারা গাছের ওপর পড়লে মাটির উর্বরতা নষ্ট হয় এবং কুঁড়ি ও ফুল মরে যায়। তাই বাগানের বিশেষ পরিচর্যা নেওয়া দরকার।

সে দেশে দেখা যায়, বেশিরভাগ গৃহকর্মী বাড়ির বাইরে বের হতে পারে না। মধ্যপ্রাচ্যে বেশিরভাগ বাগান দেখা যায় রান্নাঘরের সাথেই যে উঠোন থাকে, সেইখানে করা হয়। তাই গৃহকর্মীদের কাজের অংশ হিসেবে বাগান পরিচর্যার কাজ থাকতে পারে।

ঘরোয়াভাবে বাগান করলে এর পরিচর্যা একটু বেশি নিতে হয়। কারণ বাগানের সৌন্দর্যকেও মাথায় রেখে সব ব্যবস্থা করতে বাড়তি পরিচর্যা প্রয়োজন।

৫০৬. গাছে পর্যাপ্ত সার ও কীটনাশক দিন। তবে ফুল গাছে অল্প সার প্রয়োগ করতে হবে। চারা রোপণের ১৫-২০ দিন পর সার প্রয়োগ করুন। গাছে ফল ধরার আগে বা ফুল আসলে আরও একবার সার প্রয়োগ করতে হবে। খাদ্য নিরাপত্তার এবং ফল ও সবজির পুষ্টিগুণ রক্ষায় জৈব সার বা কেঁচো সার ব্যবহার করতে পারেন।

৫০৭. গাছ বড় হলে ছাঁটাই করুন। শীতের সময়টাতে গাছ ছাঁটাইয়ের তেমন প্রয়োজন নেই। তবে আগাছা পরিষ্কারের দিকে নিয়মিত খেয়াল রাখা দরকার।

৫০৮. গাছে সকালে ও বিকেলে পানি সেচ দিন। এসময় সূর্যের আলো কিছুটা কম থাকে। তাই অতিরিক্ত পানি অপসারণের জন্য ব্যবস্থা রাখুন। মাটির আর্দ্রতা ধরে রাখতে শুকনো পাতা, খড় বা কাঠের গুঁড়ো ছড়িয়ে দিতে পারেন।

৫০৯. মাটিতে ছত্রাকের আক্রমণ বেশি হয়। কাজেই ছত্রাকরোধী কীটনাশক গাছের পাতা, গোড়ায় ছিটিয়ে দিন।

৫১০. গাছে পচন রোগ দেখা দিলে ক্ষতিগ্রস্ত অংশটি কেটে ফেলুন। প্রয়োজনে পুরো গাছ তুলে ফেলুন।

৫১১. সবজি ও ফল গাছের ফল যখন ৯০ ভাগ পরিপূর্ণ হবে, তখন তুলে ফেলা ভালো।

সঠিক পরিমাণে পানি দেওয়া: কোনো মৌসুমেই চারাগাছে অতিরিক্ত পানি দেওয়া উচিত নয়। গরমে তিনবারের বেশি চারায় পানি দেওয়া ঠিক নয়। প্রতিবার পানি দেওয়ার আগে মাটির অবস্থা দেখে নেওয়া প্রয়োজন। মাটি স্যাঁতসেঁতে হয়, তাহলে শুধু চারার ওপর পানি আলতো করে ছিটিয়ে দিন। রাতে গাছে পানি দেওয়া উত্তম, তাহলে সকাল পর্যন্ত তার স্থায়িত্ব থাকে। তাই এই দুই সময়ে পানি দিন।

বাগান আগাছামুক্ত রাখা জরুরি: আমরা সবাই জানি, আগাছা চারার বড় শত্রু। তাই আগাছার হাত থেকে চারাকে রক্ষা করতে আগাছা ছাঁটাই করুন। গরমে অনেক সময় চারা তাড়াতাড়ি শুকিয়ে যায়। এসব আগাছা ছাঁটাই করলে চারার বিকাশ ত্বরান্বিত হবে এবং চারা সতেজ হবে। তাই বাগান আগাছামুক্ত রাখা জরুরি।

বাগানের ছোট চারার প্রতি বিশেষ দৃষ্টি:বাগানে ছোট চারা থাকলে সেগুলো সতেজ করতে আরও সচেষ্ট হোন। মাটির সঙ্গে প্রয়োজনীয় সার মেশান, তাহলে বাগান হবে আরও সবুজ ও সমৃদ্ধ। চা পাতা, ডিমের খোসা, গোবর আর শুকনো পাতা একসঙ্গে কয়েকদিন রোদে রেখে দিন। তাহলে খুব ভালো সারে পরিণত হবে। যা কুঁড়ি ও ফুলগাছের জন্য বেশ উপকারি। ছোট চারা সহজে ক্ষতিগ্রস্ত হয়, এ কারণে বাগানের ছোট চারার প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখা জরুরি।

বাগানের কিছু সরঞ্জামাদি নিম্নে আলোচনা করা হলো–

গার্ডেন গ্লাভস (কাফ্‌ফাজাতুল হাদিকা)

অনেকে বাগানে কোনো কিছু কাজের জন্য গ্লাভস ছাড়াই কাজ করতে পছন্দ করেন, এমন সময় আসে যখন আপনার এক জোড়া গ্লোভসের প্রয়োজন হয়। নিয়মিত বাগানের কাজে আপনার হাত কাটা, ফুসকুড়ি এবং ফোসকা পরা স্বাভাবিক। এই কারণে এক জোড়া গ্লোভসের প্রয়োজন হয়। গ্লাভস হাতে ফোসকা পড়া এবং অন্যান্য সরঞ্জাম হ্যান্ডেল এবং ধারালো জিনিস এবং বিভিন্ন আগাছা থেকে আপনার হাত প্রতিরোধ করে।

ট্রোয়েল (মাজরাফা)

ট্রোয়েল হলো একটি ছোট সরঞ্জাম যা সহজেই বহনযোগ্য এবং খনন, প্রয়োগ, স্মুথ, বা স্বল্প পরিমাণে কণা উপাদান সরানোর জন্য ব্যবহৃত হয়। এছাড়া চারাগাছ এক স্থান থেকে আরেক স্থানে স্থানান্তরিত করতে সাহায্য করে।

ছবি-ট্রোয়েল

গার্ডেন কাঁচি (গার্ডেন কাতশি)

গার্ডেন কাঁচির অনেক ব্যবহার আছে। শস্য বা ফসল সংগ্রহ করার কাজে ব্যবহার করা যেতে পারে। উদ্ভিদের উপর যে ডেডহেড ফুল থাকে, তা কাটতে ব্যবহার করা যেতে পারে। অনকে সময়ে গাছ থেকে তাজা ফুল কাটা হলে গাছের পাতাসহ ছিঁড়তে পারে, তাই ফুল কাটতে ব্যবহার করা যায়। বনসাই গাছের নির্দিষ্ট আকৃতি দেওয়ার জন্য গার্ডেন কাঁচিগুলো ব্যবহার করা হয়।

স্প্রেয়ার (বাক্ষাক)

স্প্রেয়ার হলো তরল স্প্রে করতে ব্যবহৃত একটি ডিভাইস, যেখানে স্প্রেয়ারগুলো সাধারণত পানি, আগাছা, ফসলের কার্যকারিতা, উপকরণ, কীটপতঙ্গ রক্ষণাবেক্ষণের রাসায়নিক, পাশাপাশি উৎপাদন এবং উৎপাদন লাইনের উপাদানগুলোর জন্য ব্যবহৃত হয়। মাটিতে পুষ্টির স্তর বজায় রাখার জন্য গাছের টবগুলোতে পানি দেওয়ার পাশাপাশি প্রতি সপ্তাহে একবার বা দুবার তরল সারের মিশ্রিত পানি স্প্রে করা উচিত।

স্প্রেয়ার

বেলচা (মাজরাফা)

বেলচা দিয়ে বাগানের মাটি সরানো, মাটি ভরাট করা হয়ে থাকে। বীজ বপনের জন্য বেলচার ব্যবহার করা হয়। টবে মাটি ভরাটের জন্যও বেলচার দরকার। খুব সহজেই বেলচা দিয়ে মাটি উত্তোলন করা যায়। বেলচা বিভিন্ন সাইজের হয়ে থাকে। ছাদবাগানে মাঝারি বা ছোট আকারের বেলচা নির্বাচন করতে পারেন। তবে সরাসরি মাটিতে চারাগাছ রোপণ করতে তুলনামূলক বড় বেলচার প্রয়োজন হয়।

বেলচা

বাগানের কোদাল (আলাতুনকাতয়েতুরবা)

কোদাল বাগান ও কৃষিতে মাটি ঝুরঝুরে করে দেওয়ার জন্য ব্যবহৃত হয়। এটি পাথর এবং আগাছা ছড়িয়ে দিতে পারে এবং গুঁড়ো ভেঙে ফেলতে পারে। বাগানের কোদালগুলো মূলত কাঠের তৈরি, তবে বেশিরভাগই এখন কার্বন স্টিল বা স্টেইনলেস স্টিল দিয়ে তৈরি। বাগান করা, মাটি আলগা করা, হালকা আগাছা তোলা এবং সমতলকরণ, মরা গাছ বা আগাছা অপসারণের জন্য ব্যবহার করা হয়।

কোদাল

হোজ পাইপ (আনবাব খার্তুম)

বড় গার্ডেনে বা বাসার ছাদের ছাদ বাগানের গাছে পানি সেচ দেওয়ার কাজে ব্যবহার করা হয় এই হোজ পাইপ। খুব সহজে পানির পরিমাণ বাড়িয়ে বা কমিয়ে পানি সেচ দেওয়া হয়।

হোজ পাইপ

নেট বা বেড়া (ছাইয়াজ)

বাগানকে সুরক্ষিত করতে অবশ্যই জাল বা বেড়া দিয়ে চারপাশ ঢেকে দিতে হবে। এছাড়া লতানো গাছ, যেমন:আঙুর, লাউ, কুমড়া, শিম ইত্যাদি গাছের জন্য ৪ থেক ৬ ফিট উঁচু মাচা তৈরি করতে নাইলনের নেট অতীব প্রয়োজনীয় উপকরণ হতে পারে। ছোট ছিদ্রের নাইলনের জাল ১০ থেকে ১২ ফিট উঁচু করে পুরো বাগান ঢেকে দিলে তা অতিরিক্ত রোদ থেকে গাছকে আরাম দেবে, রোদের উত্তাপ কমাতে সাহায্য করবে, আবার লতানো গাছের ক্ষেত্রে মাচা হিসেবেও কাজ করবে। অনেকেই কাঙ্খিত ফল পাখির

৬

আরবি ভাষা বিষয়ক মডিউল

আরবি ভাষা বিষয়ক মডিউলটিকে দশটি (১০) ভাগে ভাগ করে আলোচনা করা হয়েছে। প্রশিক্ষণে আরবি ভাষা বিষয়ক প্রতিটি ভাগ চারদিন (০৪) শেখানো হবে। নিচে এই দশটি (১০) ভাগ উল্লেখ করা হলো:

১. আরবি ভাষায় প্রাত্যহিক জীবনে ব্যবহারোপযোগী প্রয়োজনীয় শব্দাবলি
২. আরবি দিন ও গণনা
৩. আরবি ও ইংরেজি ক্যালেন্ডারের ১২ মাসের নাম
৪. আরবি ভাষায় বিমানবন্দরে প্রয়োজনীয় শব্দ ও কথোপকথন
৫. আরবি ভাষায় গৃহকর্মের জন্য প্রয়োজনীয় শব্দাবলি ও নিত্যব্যবহার্য জিনিসের নাম
৬. খাদ্য দ্রব্যাদি ও ফলের নাম
৭. শরীরের অঙ্গ প্রত্যঙ্গ এবং চিকিৎসা সংক্রান্ত শব্দাবলি
৮. প্রাথমিক চিকিৎসার কথোপকথন
৯. ব্যক্তিগত প্রয়োজনীয় জিনিসের জন্য কথোপকথন
১০. ছুটিতে যাওয়ার পথে বিমান বন্দরে কথোপকথন

১. আরবি ভাষায় প্রাত্যহিক জীবনে ব্যবহারোপযোগী প্রয়োজনীয় শব্দাবলি

ক্রমিক নং	বাংলা	ইংরেজি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	আমি (পুং ও স্ত্রী)	I	আনা
২.	আমরা (পুং ও স্ত্রী)	We	নাহ্নু
৩.	তুমি, আপনি (পুং)	You	আনতা
৪.	তুমি, আপনি (স্ত্রী)	You	আনতি
৫.	তোমরা ২ জন (পুং ও স্ত্রী)	You	আনতুমা
৬.	তোমরা সকল (পুং)	You	আনতুম
৭	তোমরা সকল (স্ত্রী)	You	আনতুন্না
৮.	সে (পুং)	He	হুয়া
৯.	সে (স্ত্রী)	She	হিয়া
১০.	ইহা, এই	It, This	হাজা , হাজিহি (স্ত্রী)
১১.	তাহারা (২ জন)	They	হুমা
১২.	তাহারা সকল (পুং বহুবচন)	They	হুম
১৩.	তাহারা সকল (স্ত্রী বহুবচন)	They	হুন্না
১৪.	কি?	What?	মা
১৫.	কি?	What?	মা
১৬.	কি?	What?	মাজা
১৭	কি? (কথ্য ভাষা)	What?	হাজা? মা হাজা?
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
২৪.	ঐ	That	যালিকা
২৫.	সাথে	With	মা'আ
২৬.	যাও	Go	ইজহাব/ইজহাবী (স্ত্রী) , রোহ্/রোহী (স্ত্রী)
২৭	ভালো, উত্তম	Good	খাইর/তায়্যেব
২৮.	ধন্যবাদ	Thanks	শুকরান
২৯.	খারাপ (কথ্য ভাষা)	Bad	মুশতাইয়্যিব
৩০.	মাফ করবেন	Forgive, Pardon, Excuse	আফওয়ান
৩১.	হ্যাঁ	Yes	নাআম
৩২.	না	No	লাইছা/লা
৩৩.	চিঠি	Letter	খেতাব/রিছালাহ
৩৪.	ফোন	Phone	হাতেফ
৩৫	যোগাযোগ	Communication	ইত্তেছালাত
৩৬.	এখানে	Here	হুনা
৩৭.	দয়া করে	Please	মিন ফাদলিক
৩৮.	মাফ করবেন	Excuse me	লাও ছামাহতুম
৩৯.	এক মুহূর্ত	One moment	লাহযাহ
৪০.	ঘুম হতে ওঠে	Gets up	আসতাইকিযু
৪১.	সংবাদপত্র	News paper	জারিদা
৪২.	সে গোসল করে	He takes bath	ইয়াগতাছিলু
৪৩.	তুমি গোসল কর	You take bath	তাগতাছিলু
৪৪.	পোশাক	Dress	মালাবিছ
৪৫.	কাজের সময়	Period of work	মুদ্দাতুল আমল
৪৬.	প্রত্যহ	Daily	ইয়াওমিয়্যান
৪৭.	দুপুরের খাবার	Lunch	আল গাদা
৪৮.	রাতের খাবার	Dinner	আল আশা/আশা
৪৯.	কেনাকাটা করা	Marketing	আত-তাছউইক
৫০.	তৈরি করেছি	I have prepared	জাহহাযতু
৫১.	মেহমান	Guest	আদ্দুয়ুফ
৫২.	ব্যাপারটি	The matter	আল আমর
৫৩.	এখন	Now	আল আন/দাহিন
৫৪.	কঠিন	Serious	শাদিদ
৫৫.	পিঠে	On back	ফি জাহরি

২. আরবি দিন ও গণনা

আরবি দিন

ক্রমিক নং	বাংলা	ইংরেজি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	রবিবার	Sunday	ইয়ামুল আহাদ
২.	সোমবার	Monday	ইয়ামুল ইছনাইন
৩.	মঙ্গলবার	Tuesday	ইয়ামুল ছুলাস
৪.	বুধবার	Wednesday	ইয়ামুল আরবেয়া
৫.	বৃহস্পতিবার	Thursday	ইয়ামুল খামিস
৬.	শুক্রবার	Friday	ইয়ামুল জুমুয়া
৭.	শনিবার	Saturday	ইয়ামুস সাবত

আরবি গণনা

ক্রমিক নং	বাংলা	ইংরেজি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	এক	One	ওয়াহেদ
২.	দুই	Two	ইছনান/ইতনিন
৩.	তিন	Three	তালাতাহ/ছালাছা
৪.	চার	Four	আরবায়া
৫.	পাঁচ	Five	খামসাহ
৬.	ছয়	Six	সিত্তাহ
৭	সাত	Seven	সাবাহ
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	ছালাছুন
২২.	চল্লিশ	Forty	আরবাউন
২৩.	পঞ্চাশ	Fifty	খামছুন
২৪.	ষাট	Sixty	ছিত্তুন
২৫.	সত্তর	Seventy	সাবউন
২৬.	আশি	Eighty	ছামান্নুন
২৭.	নব্বই	Ninety	তিছউন
২৮.	একশ	Hundred	মিয়াহ
২৯.	এক হাজার	Thousand	আল্‌ফ

১ থেকে ১০০ পর্যন্ত গোনা শিখতে হবে। ১১ থেকে ১৯ পর্যন্ত গণনা করার নিয়মে অন্যান্য সংখ্যা গণনা করতে হবে।

গণনা বিষয়ক কথোপকথন

ক্রমিক নং	বাংলায়	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	তিন	ছালাছা কুরাত্র
২.	আমাকে তিনটি বল দিন	আ'তিনী ছালাছা কুরাত
৩.	চার	আরবা'আ
৪.	চারটি মাছ	আরবা'আ আসমাক
৫.	পাঁচ	খামসা
৬.	পাঁচটি আঙ্গুল	খামসাতু আসাবি
৭	দশ	আশারা
৮.	আমার দশটি আঙ্গুল আছে	লী আশরাতু আসাবি
৯.	বিশ	ইশরুনা
১০.	বিশ টাকা দিন	হাতি ইশরুনা তাকা
১১.	একশত	মিয়াহন
১২.	আমাকে একশ ডলার দিন	আতিনী মিয়াতু ডলার
১৩.	পাঁচশত	খামসু মিয়া
১৪.	আমাকে পাঁচশত টাকা দিন	আতেনি খামসুমিয়াতু টাকা
১৫.	একহাজার	আলফ
১৬.	আমাকে এক হাজার টাকা দিন	আতিনী আলফা তাকা

৩. আরবি ও ইংরেজি ক্যালেন্ডারের ১২ মাসের নাম

ইংরেজি ক্যালেন্ডারের ১২ মাসের নাম

ক্রমিক নং	বাংলা	ইংরেজি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	জানুয়ারি	January	ইয়ানায়ের
২.	ফেব্রুয়ারি	February	ফেবরায়ের
৩.	মার্চ	March	মারেছ/মারছ
৪.	এপ্রিল	April	আবরিল
৫.	মে	May	মায়ু
৬.	জুন	June	ইউনিও
৭	জুলাই	July	ইউলিও
৮.	আগষ্ট	August	আগসতাস
৯.	সেপ্টেম্বর	September	ছেবতাম্বর
১০.	অক্টোবর	October	অকতুবর
১১.	নভেম্বর	November	নওফেম্বর
১২.	ডিসেম্বর	December	দিসাম্বর

আরবি ক্যালেন্ডারের ১২ মাসের নাম

ক্রমিক নং	ইংরেজি উচ্চারণ	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	Moharram	মুহাররাম
২.	Safar	সফর
৩.	Rabiul 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	রমাদান
১০.	Shawal	শাওয়াল
১১.	Jekkad	জিলকাদ
১২.	Jilhaj	জিলহাজ্ব

ক্রমিক নং	বাংলা	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	দিনপঞ্জিকা (ক্যালেন্ডার)	তাকবীম
২.	বছর	সানাহ
৩.	মাস	শাহর
৪.	দিন	ইয়াওম
৫.	দিনপঞ্জিকা (ক্যালেন্ডার)	তাকবীম
৬.	আজ কি বার	মা হাজাল ইউম
৭	আজ রবিবার	ইয়াওমুল আহাদ
৮.	এখন কি মাস	মা হাজাস শাহর?
৯.	এখন ফেব্রুয়ারী মাস	শাহরু ফিবরাইর
১০.	আজ কত তারিখ	মাত তারিখুল ইউম
১১.	আজ ৩ মার্চ ২০২৩	আলইয়াওমু ৩ (ছালেছ) মারিস ২০২৩/আলইউম ছালাছা মিন শহরেমারছ
১২.	আমার দরকার	আহতাজু ইলা

৪. বিমানবন্দরে প্রয়োজনীয় শব্দ ও কথোপকথন আরবি ভাষায়

বিমানবন্দরে প্রয়োজনীয় শব্দ

ক্রমিক নং	বাংলা	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	পাসপোর্ট	জাওয়ায সফর
২.	ভিসা	তাশিরা
৩.	মুদ্রা/টাকা	তাকা/ফুলুস
৪.	বোডিং পাস	বাস আল সুউদ
৫.	ট্রলি	আরাবিয়া
৬.	কাজ করার অনুমতিপত্র	তাসরীহুল আমল
৭	ব্যাংক কাউন্টার	বেংক কাউন্টার
৮.	আগমন/অ্যারাইভাল	আল কুদুম/আল উসুল
৯.	বর্হিগমন/ডিপারচার	আল মুগাদিরা
১০.	লিফটে করে যাও	ইজহাব বিল মাসআদ
১১.	চলমান সিড়ি	সুল্লাম মুতাহাররাক
১২.	মালামাল	আল আমতেআ
১৩.	রেস্তোরা	মাতয়াম

বিমানবন্দরে প্রয়োজনীয় কথোপকথন আরবি ভাষায়

ক্রমিক নং	বাংলা	ইংরেজি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	আসসালামু আলাইকুম	Peace be upon you	আসসালামু আলাইকুম
২.	ওয়া আলাই কুমুসসালাম	Peace be upon you also	ওয়া আলাই কুমুসসালাম
৩.	এদিকে আসুন	Please come here	তায়াল হেনা
৪.	আপনার নাম কী?	What is your name?	মা-ইসমুকা?
৫.	আমার নাম আয়েশা	My name is Aysha	ইসমি আয়েশা
৬.	আপনি কেমন আছেন?	How are you?	কাইফা হালুকা
৭	আমি ভালো আছি।	I am well	তাইয়্যিব
৮.	আমার শরীর ভালো না।	I am not well	লাসতু বেখাইর
৯.	আপনি কোথা হতে এসেছেন?	Where 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?	লিমাজা যিইতা?
১২.	বাড়ির কাজে এসেছি।	I came for a job of house keeping.	জিয়তু লিল আমাল বাইত
১৩.	কোন কোম্পানিতে চাকরি করার জন্য এসেছেন?	In which company you came to serve?	ফি অইয়ি শারিকাতি জিয়তা লিল আমাল?
১৪.	কোম্পানির নাম ...	The name of the Company is...	ইসমুশ শারিকাহ....
১৫.	কোম্পানির ঠিকানা কি?	What is the address of the company?	মাজা উনওয়ানুশ শারিকাহ?
১৬.	কোম্পানির ঠিকানা...	The address of the company is...	ওনওয়ানুশ শারিকাহ...
১৭	কোন রিক্রুটিং এজেন্সির মাধ্যমে এসেছেন?	Through which Recruiting Agency you are selected?	বিওয়াসিতাতি আইয়াতি ওয়াকালাতিল ইসতিকদাম জিয়তা?
১৮.	রিক্রুটিং এজেন্সির নাম...	The name of Recruiting Agency is.	ইসমু ওয়াকালাতিল ইসতিকদাম...
১৯.	পাসপোর্ট ও টিকেট দেখান।	Please show your passport and Ticket	হাতিল জাওয়ায ওয়াত তাযকিরা
২০.	অনুগ্রহপূর্বক একটু তাড়াতাড়ি করুন।	Please make a bit hurry.	বি সুরআ লাও সামাহ্তুম
২১.	আমি সৌদি রিয়াল চাই।	I want Saudi Riyals.	আবগা রিয়ালাস সাউদি

২২.	আপনি এখন যেতে পারেন।	Please you may go now.	ইজহাব/ফাদ্দাল
২৩.	বের হওয়ার রাস্তা কোনদিকে?	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 মাওকেউল ইসতিলাম উশ শানতাহ?
২৬.	মালপত্র গ্রহণের স্থান এইদিকে।	This is the way to luggage counter.	হাজা হুয়া মাওকে ইসতিলামুল হাকিবাহ/ শানতাহ
২৭	আপনি কি এখানে এয়ারপোর্টে চাকরি করেন?	Do you serve here in the Airport?	হাল আন্তা তাশতাগিলু ফি হাজাল মাতার।
২৮.	হ্যাঁ, এখানে চাকরি করি।	Yes, I serve here.	নাআম আশতাগিলু ফি হাজাল মাত্বর
২৯.	নিয়োগকারী কোম্পানির প্রতিনিধি আমাকে গ্রহণের জন্য আসছে কি?	Has the employer's Representative come to receive me?	হাল জায়া মুমাচ্ছিলু ছাহিবিল আমাল লি ইসতিকবালি?
৩০.	ট্যাক্সিস্ট্যান্ড কোথায়?	Where is the Taxi Stand?	আইনা মাওকাফু ছাইয়ারাহ?
৩১.	হে টেক্সিচালক রিয়াদ যাবে কি?	Oh, Taxi Driver will you go to Riyadh?	ইয়া সায়িকা তাকসি হাল তাজহাবু ইলার রিয়াদ?
৩২.	রিয়াদ যাওয়ার ভাড়া কত?	What is the Taxi fare to Riyadh?	কাম উজরাহ লিররিয়াদ
৩৩.	ভাড়া ১০ রিয়াল	10 Rials	অশারা রিয়াল
৩৪.	আপনার ব্যবহার আমার কাছে খুব ভালো লাগে।	I like your behaviour very much.	কালামুকা আহসানু জিদ্দান লাদাইয়া
৩৫.	খাবার হোটেল কোথায়?	Where is the Restaurant?	আইনাল মাতয়াম?
৩৬.	আপনি কী খেতে পছন্দ করেন?	What type of food do you like to take?	মাজা তুহিব্বু আন তাকুলা?
৩৭	আমি ভাত মাছ খেতে পছন্দ করি।	I like to take rice and fish.	আনা উ- হিববুর রুজ্জ ওয়াসসামাক
৪২.	আপনাকে অশেষ ধন্যবাদ।	Thank you very much.	শুকরান জাযিলান

৫. আরবি ভাষায় গৃহকর্মের জন্য প্রয়োজনীয় শব্দাবলী ও নিত্যব্যবহার্য জিনিসের নাম

ক্রমিক নং	বাংলা	ইংরেজি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	কাপড় ধোয়ার মেশিন	Washing machine	গাছ্ছালা/আল মাগছালাহ/মিগছালাহ
২.	ধোব	I wash	আগছিলু

৩.	কাপড় চোপড়	Cloths	আল মালাবিছ
৪.	ধোও	Wash	গাছিছল
৫.	তোমাকে শিখাব	To teach you	উ-আল্লিমুকা
৬.	প্লেট গুলো	Plates	আতবাক
৭.	প্লেট ধোয়ার মেশিন	Dish Washer	গাছছালাতুলতবক / মিগছালাতুল আতবাক
৮.	আমরা তৈরি করব	We will make	নাহনু নাসনাআ
৯.	নাস্তা	Breakfast	আল ফুতুর
১০.	এয়ারকন্ডিশনার	Air Conditioner	মোকাইয়েফ
১১.	মাইক্রোওয়েভ ওভেন	Microwave Oven	ফুরনুলমাইক্রোওয়েভ / মাইক্রোওয়েভ
১২.	ইলেকট্রনিক ওভেন	Electric Oven	ফুরনুন কাহরাবায়ী
১৩.	ভ্যাকিউম ক্লিনার	Vacuum Cleaner	মককিনাতু নেজাফা কাহরাবয়ি/ মুনাযযিফ খাওয়াইয়াহ
১৪.	চুলা	Oven	ফুরনুন
১৫.	টেলিফোন	Telephone	হাতেফ
১৬.	৫ বার্নারের গ্যাসের চুলা	5 burner gas furnaces	ফুরন জাতে খামছাতু হুরক
১৭.	ইলেকট্রিক কেটলি	Electric Kettle	ফুরনুন কাহরাবায়ী
১৮.	রুম	Room	আল গুরফাহ
১৯.	রুমহিটার	Room Heater	মুসাক্ষানুল গুরাফ
২০.	ইস্ত্রি	Electric Iron	মিকওয়াহ / আল মিকওয়াহ
২১.	প্রশিক্ষণ	Training	আত তাদরিব
২২.	কিছু পরিমান	Some thing	বিদ'আ/সু-আইয়া
২৩.	কাল	Tomorrow	গাদান
২৪.	গৃহকর্ত্রী/গৃহিনী	Land lady	রব্বাতুল বাইত
২৫.	সন্তান	Children	বুনাই/আওলাদ
২৬.	আসবাবপত্র	Furniture	আল আছাছ
২৭.	সজ্জিত করা হয়েছে	Dressed	যুয়্যিনাত
২৮.	পর্দা	Curtain	আসসাতায়ের
২৯.	শোকেস	Show case	আলকানবাত
৩০.	চেয়ার	Chair	আল কারাসি
৩১.	টেবিল	Table	আততাওয়িলাত
৩২.	খাট	Cot	আস সারায়ির
৩৩.	ফ্রিজ	Freeze	ছাল্লাজা / আছ্ ছালাজাত

৩৪.	ডিপফ্রিজ	Deep Freeze	ছাল্লাজা জাম্মাদ
৩৫.	ব্লেন্ডার	Blendar	মাক্কিনাতুলখালত
৩৬.	গ্রাইন্ডার	Grinder	মাককি নাতু তুহন
৩৭.	জুসার	Juicer	মাক্কিনাতুলআছির
৩৮.	রাইস কুকার	Rice Cooker	তাবাখ আল'রুজ
৩৯.	প্রেসার কুকার	Pressure Cooker	কেদরদগতিয়া
৪০.	কফি মেকার	Coffee maker	সানি আলকাহ্ওয়া
৪১.	টোস্টার	Toaster	গল্লাইয়া কাহরাবায়ী
৪২.	স্যান্ডুউইচ মেকার	Sandwitch Maker	মেহমাচা (খুরজ) কাহরাবাখীচা
৪৩.	ডিপফ্রায়ার	Deep Fryer	আলমুকাল্লাতুলআমিকা
৪৪.	গ্যাসসিলিন্ডার	Gas Cylinder	উমবুবাহ
৪৫.	গ্লাস	Glass	আল কুব
৪৬.	খবরের কাগজ	News paper	আসসুহফ
৪৭.	খানাপিনা	Foods	আল-আকল ও আশশুরব
৪৮.	শহর	Town/City	বালাদ/মাদিনা
৪৯.	রাস্তা	Road	ত্বারিক
৫০.	দোকান	Shop	মাহাল/দুক্কান
৫১.	কর্মস্থল	Place of Work	মাজালুল আমাল
৫২.	অফিস	Office	মাকতাব
৫৩.	স্বাগতম	Welcome	আহলান ওয়া সাহলান
৫৪.	শাবাস	Thanks	মারহাবা
৫৫.	স্যুট	Suit	বাজলাহ
৫৬.	ট্রাউজার	Trousers	বানতালুন
৫৭.	পায়জামা	Pajama	ইজার
৫৮.	স্কার্ট	Skirt	তাননুরাহ
৫৯.	জ্যাকেট	Jacket	জাকিত
৬০.	মোজা	Sock	জাওরাব
৬১.	বোতল	Button	যুর
৬২.	বেল্ট	Belt	মুন্নার
৬৩.	বিছানার চাদর	Bed sheet	শারশাফ
৬৪.	কাহী টুপি	Hat	কুবব'আহ
৬৫.	গ্লাভ্স্	Gloves	কুফফায

৬৬.	গার্ডেন গ্লাভস	Garden gloves	কাফ্ফাজাতুল হাদিকা
৬৭.	কাপড়	Cloth, Fabric	কুমাশ
৬৮.	শার্ট	Shirt	ক্বামিছ
৬৯.	কোট	Coat	মে'আত্তাফ
৭০.	তোয়ালে	Towel	মিনশাফাহ
৭১.	হাত রুমাল	Hand kerchief	মিনদিল
৭২.	দরজা	Door	বাব
৭৩.	ফার্নিচার	Furniture	আছাছ
৭৪.	রেফ্রিজারেটর	Refrigerator	বাররাদ/ছাল্লাজাহ
৭৫.	টেলিভিশন	Television	তালফি যিয়ুন
৭৬.	গোসলখানা	Bathroom	হাম্মাম
৭৭.	রেডিও	Radio	রাদিয়ু/মিযইয়া
৭৮.	কার্পেট	Carpets	ছাজ্জাদ
৭৯.	কার্পেট ক্লিনিং	Carpet Cleaning	নেজাফাতু সাজাজিদ
৮০.	ক্লিনিং মেডিসিন	Cleaning Medcine	দাওয়াতুন নেজাফা
৮১.	ময়লা পরিষ্কার	Dirt cleaning	নেজাফাতু গুমামা
৮২.	অগ্নি নির্বাপক যন্ত্র	Fire Extinguisher machine	তাফায়াত হারিক
৮৩.	রেগুলেটর	Regulator	মুনাজ্জাম (কাহরা বায়ি)
৮৪.	সুইচ	Switch	মিফতাহ কাহবায়ি
৮৫.	ফ্যান	Fan	মিরওয়াহ
৮৬.	বিছানা	Bed	ছারির
৮৭.	জানালা	Window	শুব্বাক
৮৮.	সাবান	Soap	ছাবুন
৮৯.	প্লেট/থালা	Plate	ছাহন
৯০.	চামচ	Spoon	মিল'আকাহ
৯১.	ছুরি	Knife	ছিক্কিন
৯২.	টেবিল	Table	তাওয়েলাহ
৯৩.	পাতিল	Pot	তানজারাহ
৯৪.	মেট্রেস	Mattress	ফিরাশ
৯৫.	কক্ষ	Room	গুরফাত
৯৬.	ড্রইং রুম	Drawing Room	গুরফাতুন রুসুম

৯৭.	ডাইনিং রুম/খাবার ঘর	Dining room	গুরফাতুল আসা / গুরফাতু তয়াম
৯৮.	শয়ন কক্ষ	Bed Room	গুরফাতু নাউম
৯৯.	কাপ	Cup	ফিনজান
১০০.	কম্বল	quilt	লিহাফ/বাতত্বানিয়া
১০১.	আয়না	Mirror	মিরয়াহ
১০২.	চিরুনি	Comb	মুশত
১০৩.	রান্না ঘর	Kitchen	মাতবাখ
১০৪.	বালিশ	Pillow	ওছাদাহ
১০৫.	বাগান পরিচর্যা	Garden care	ছারছারাতুলহাদিকা
১০৬.	বেলচা	Trowel	মাজরাফা
১০৭.	গার্ডেন কাঁচি	Garden Scissor	গার্ডেন কাতশি
১০৮.	স্প্রেয়ার	Sprayer	বাক্ষাক
১০৯.	কোদাল	Spade	আলাতুনকাতয়েতুরবা
১১০.	হোজপাইপ	Hose Pipe	আনবাব খার্তুম
১১১.	জালবা বেড়া	Jalba Fence	ছাইয়াজ জালবা

৬. খাদ্য দ্রব্যাদি ও ফলের নাম

ক্রমিক নং	বাংলা	ইংরেজি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	ভাত, চাউল	Rice	উরজ/রোজ/রুয
২.	রুটি	Brad	খুবজ
৩.	আটা	Flour	দাক্কিক, হাব্বা
৪.	ময়দা,	Fine Flour	তাহিন
৫.	দুধ	Milk	হালিব
৬.	ডিম	Egg	বাইদা
৭.	গোস্ত, মাংস	Meat	লাহাম
৮.	গরুর মাংস	Beef	লাহমুল বাকার
৯.	খাসির মাংস	Mutton	লাহমল 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	শায়ি
১৮.	পানি	Water	মা/মই/মিয়া/মুয়া
১৯.	পিঁয়াজ	Onion	বাছাল
২০.	রসুন	Garlic	সুম
২১.	আদা	Ginger	জানজাবিল
২২.	লবণ	Salt	মিলহন
২৩.	তেল	Oil	জাইত
২৪.	হলুদ	Turmeric	কুরকুম আছফার
২৫.	জিরা	Cumin Seed	কাম্মুন
২৬.	হালকা খাবার	Snacks	ওয়াজবাত খাফিফা
২৭.	ডিম	Egg	বায়দ
২৮.	ডিম ভাজি	Fried egg	বায়দ মাছলুক
২৯.	সিদ্ধ ডিম	Boiled egg	বায়দ ম্গলি
৩০.	পনির	Cheese	জুবন
৩১.	দুধ	Milk	হালিব
৩২.	মাখন	Butter	জুবদাহ/ছামন
৩৩.	তেল	Oil	যায়ত/যায়তুন
৩৪.	জলপাই	Olives	জায়তুন
৩৫.	মুরগির বাচ্চা	Chicken	দাজাজ
৩৬.	ভাতের সাথে মুরগি	Chicken with rice	দাজাজ মাআর রুজ
৩৭.	মাংসের সাথে ভাত	Rice with meat	রুয মা'আ আল লাহম
৩৮.	টমেটোর সালাদ	Tomato salad	ছালাতাহ বানদুরাহ
৩৯.	সবজির সালাদ	Vegetable salad	ছালাতাহ খুদার
৪০.	সবজির স্যুপ	Vegetable soup	শুরবাহ খুদার
৪১.	চিকেন স্যুপ	Chicken soup	শুরবাহ দুজাজ
৪২.	গ্রিল চিকেন	Grilled chicken	দাজাজ মাশওয়ী
৪৩.	ফ্রাইড চিকেন	Fried chicken	দাজাজ মাকলী
৪৪.	মাংস/গোস্ত	Meat	লাহাম

৪৫.	খাবার	Food	আকল/আতত'য়াম
৪৬.	পিঁয়াজ	Onion	বাছাল
৪৭.	মরিচ	Chili	ফিলফিল
৪৮.	গোল আলু	Potato	বাতাতা
৪৯.	বাদাম	Nut	জাউয
৫০.	আলুবোখারা	Plun	খাওখ
৫১.	মসুরি ডাল	Lentil	আদাছ
৫২.	মধু	Honey	আছাল
৫৩.	লেবু	Lemon	লিমুন
৫৪.	পানি	Water	মা/মুইয়া
৫৫.	পানীয়	Drink	শারাব
৫৬.	পিপাসা	Thirsty	আতশ
৫৭.	কফি	Coffee	কাহওয়া
৫৮.	জুস	Juice	আছির
৫৯.	আপেল জুস	Apple Juice	আছির তুফফাহ
৬০.	কোমল পানীয়	Soft drink	মুরাত্তাবাত
৬১.	মিনারেল ওয়াটার	Mineral Water	মিয়া মা'দিনিয়্যাহ

ক্রমিক নং	বাংলা	ইংরেজি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	ফল	Fruit	ফাকেহা/ছেমার
২.	আনারস	Pineapple	আনানাছ
৩.	আম	Mango	মানজা/আমবাজ
৪.	তরমুজ	melon	বাত্বিখ/হাবহাব
৫.	কমলা	Orange	বুরতুকাল
৬.	কলা	Banana	মাউয
৭.	খেজুর	Date	তামার
৮.	আপেল	Apple	তুফফাহ
৯.	আঙ্গুর	Grape	ইনাব
১০.	কিসমিস	Currat	জাবিব

৭. শরীরের অঙ্গ প্রত্যঙ্গ এবং চিকিৎসা সংক্রান্ত শব্দাবলী

ক্রমিক নং	বাংলা	ইংরেজি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	হাত	Hand	আল ইয়াদ
২.	কান	Ear	আল উযন
৩.	চোখ	Eye	আল আইন
৪.	চামড়া	Skin	আল জিলদ
৫.	কনুই	Elbow	আল মিরফাক্ব
৬.	হৃদয়	Heart	আল ক্বালব
৭.	কলিজা	Liver	আল কাবিদ
৮.	হাতের তালু	Toe	আল কাফ
৯.	পেট	Belly	আল বাতনুন
১০.	কপাল	Forehead	আলজাবিন
১১.	ঠোঁট	Lip	আশ শাফাকা
১২.	পিঠ	Back	আয-যাহর
১৩.	উরু/রান	Thigh	আয-ফাখিয
১৪.	দুই কান	Two ears	আয-উযুনাইন
১৫.	দুই পা	Two Legs	আয-রিজলাইন
১৬.	দুই চোখ	Two eyes	আয-আইনাইন
১৭.	দুই হাত	Two hands	আয-ইয়াদাইন
১৮.	দুই হাঁটু	Two knees	আয-রুকবাতাইন
১৯.	ক্লিনিক/চিকিৎসালয়	Clinic	মুসতাউছাফ/মুসতাশফা
২০.	প্রাথমিক চিকিৎসা বাক্স	First Aid Box	ছুন্দুকুলইয়াদাআওয়ালিয়া
২১.	ঔষধ	Medicine	দাওয়া
২২.	পরীক্ষা, নিরীক্ষা	Lab test	ফাহছ
২৩.	ডাক্তারি পরীক্ষা	Medical test	ফাহছ তিব্বি
২৪.	ডাক্তার	Doctor	ত্বাবীব
২৫.	নার্স/সেবিকা	Nurse	আল মুমাররিদাহ
২৬.	ব্যথা	Pain	আলাম/ওয়াজা
২৭.	সামান্য/মামুলি	Not serous	বাছিত্ব
২৮.	ইহা ছাড়া	Beyond this	গাইরু হাযিহি
২৯.	রোগ নির্ণয়	Diagnosis	কাশফ

৩০.	বুক	Chest	আস সদর
৩১.	বিশেষায়িত পরীক্ষা	Test (Analysis)	তাহলিল
৩২.	ডাক্তারের উপদেশ	Prescription	ওয়াছলা তিব্বিয়া
৩৩.	রক্ত	Blood	আদদম
৩৪.	দয়া করে	Kindly	মিন ফাদলিক
৩৫.	আমাকে দাও	Give me	আ'তিনী
৩৬.	চেয়ার	Chair	কুরছি
৩৭.	টেকনিশিয়ান	Technician	ফান্নি
৩৮.	ল্যাবরেটরি	Laboratory	মুখতাবার
৩৯.	শরীরবিদ্যা বিষয়ক	Medical	ত্বিববি
৪০.	বিশেষজ্ঞ	Specialist	মুতাখাচ্ছিছ
৪১.	প্রস্রাব	Urine	আল-বাউল
৪২.	ব্লাড প্রেশার মাপা মেশিন	Blood Pressure Machine	জিহাজ কিয়াস দাগত আলদাম
৪৩.	গ্লুকো মিটার	Glucose meter	(মিকিয়াসুস সুকার)
৪৪.	থার্মো মিটার	Thermometer	মিজান আলহারারা

৮. প্রাথমিক চিকিৎসার কথোপকথন

ক্রমিক নং	বাংলা	ইংরেজি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	বুকে ব্যথা	Chest pain	আলম ফিস সদর
২.	পিঠে ব্যথা	Backpain	আলম ফিজ জাহার/
৩.	দাঁতের ব্যথা		আলামুস সিন/ওয়াজা' ফিস সিন
৪.	পেটে ব্যথা		আলামুল মে'দা/আলামুল বাতন
৫.	বমি বমি ভাব	Nausea	গাছিয়ান
৬.	আপনার কী হয়েছে?	What happened to you?	এইশ আল মুশকিলা?
৭.	আঘাত পেয়েছেন?	Injury	উছিবাত/উচিবতা/উচিবতু
৮.	মাথায়	On head	ফির রাছ
৯.	হাঁটুতে	On knee	ফির বুকবাহ
১০.	বুকে	On Chest	ফিছ-ছদর
১১.	আঙ্গুলে	On fingers	ফিল ইছাবা/ফিল আছাবা

১২.	পা-এ	Leg	রিজল
১৩.	নাকে	On nose	আনফ
১৪.	ভয় করবেন না	Don't be afraid	লা তাখাফ
১৫.	ডাক্তার কোথায়	Where is the doctor?	আইনা তাবিব?
১৬.	ধৈর্য্য ধরুন	Keep patience	ইছবির/ওসবুর
১৭.	আমার বিশ্রাম দরকার	I need rest	আনাআহ্তাজুরাহা
১৮.	মাথাব্যাথা	Headache	সুদা
১৯.	আমার জ্বর হয়েছে	I am suffering from fever.	আছাবানি হুম্মা
২০.	আপনি কি আমাকে সাহায্য করবেন	Will you please help me?	হাল আনতা তুসাঈদুনী
২১.	আমাকে সুস্থ করুন	Care	আশফিনি
২২.	হে প্রভু	Oh! Lord	ইয়া রব
২৩.	তোমাকে আল্লাহ সুস্থ করুন	May Allah care you	শাফাকাল্লাহ
২৪.	আমার ডাক্তারের কাছে যাওয়া প্রয়োজন।	I need to go to Doctor.	আহ্তাজ ইলা তাবিব
২৫.	আপনার আর কী কী অসুবিধা হয়?	What are the other problems you face?	আল মাশাকেল আল ওখরা লাক?
২৬.	আমি নিয়মিত খেতে পারি না।	I cannot take meal regularly.	লা আসতাতি আকল ইনদাল হাজা

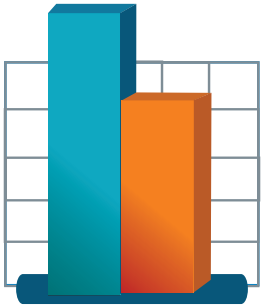
৯. ব্যক্তিগত প্রয়োজনীয় জিনিসের জন্য কথোপকথন

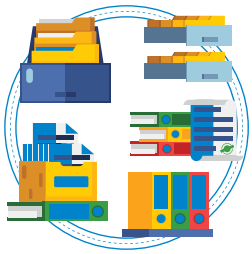
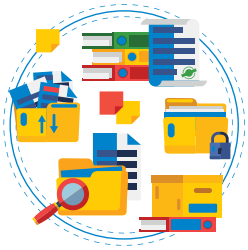
ক্রমিক নং	বাংলা	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	আমি এটা খেতে পারছিনা	লা আছতাতে আকল হাজা
২.	আমি ভাত খেতে চাই	আনা উরিদ রোজ
৩.	আমি রুটি খেতে চাইনা	আনা উরিদ খবুজ
৪.	আমি চাই	উরীদু
৫.	আমার কাছে	ইনদি
৬.	আমাদের দরকার	নাহতাজু
৭.	আমার দরকার নাই	লা আহতাজু

৮.	আমরা চাই	নুরীদু
৯.	আমাদের আছে	লানা
১০.	আমি চাই না	লা নুরীদু
১১.	আমাদের দরকার নেই	লা নাহতাজু
১২.	আমাকে ভাত ও তরকারী দেন	অতিনীর রোজ ও খুদরাওয়াত
১৩.	ঝাড়ু দেওয়া	আল কানাসাতু
১৪.	আমাদের নেই	লাইসা লানা
১৫.	আমি একটি পাসপোর্ট চাই	আহতাজু যাওয়াজুস সফর
১৬.	আমি টিকেট চাই	উরীদু তাজকেরা
১৭.	আমার কিছু প্রয়োজনীয় জিনিস লাগবে	আনা আহতাজু বায়দ আশইয়া।
১৮.	আজ কী কী কাজ করবো	মাজা আমালু আল ইউম।
১৯.	আজকের সব কাজ শেষ	ইনতাহাইতু মিন কাফফাতুল আ'মালুল ইউম।
২০.	আজ কী কী রান্না করবো	মাজা আত্ববাখ আল ইউম?
২১.	আমি কি এখন বিশ্রামে যেতে পারি	হাল ইউমকিন রাহা আল আন?
২২.	রান্নার জন্য প্রয়োজনীয় বাজার লাগবে	আহতাজ আশিয়া আদ দারুরিয়া মিনাসসুক লিতত্বাবাখ।
২৩.	আমার শোবার জন্য পরিচ্ছন্ন স্থান দিলে ভালো হয়	আহতাজ ইলা মাকান ছারির মুনাজ্জাফ।
২৪.	আমার মাসিক শুরু হয়েছে	বুদিয়াত হায়েদ শাহরি
২৫.	আমার মাসিকের জন্য প্যাড/নেপকিন লাগবে	আহতাজ ইলা বাদা পেড কুতুনি ।
২৬.	আমার সাবান শ্যাম্পু লাগবে	আহতাজ ইলা ছাবুন ও ছামবু।
২৭.	আমি আমার বাড়িতে ফোনে কথা বলতে চাই	উরিদ ইত্তেছাল বিল হাতেফ ইলা বিলাদি।
২৮.	আমার নতুন পোশাক লাগবে	আহতাজ ইলা ছিয়াব জাদিদ
২৯.	আপনার কী কীছু প্রয়োজন	হাল তাহতাজ ইলা শাই?
৩০.	দরজা লক করতে পারছি না	লা আসতাতি আগলিক আল বাব।
৩১.	আমার শরীর খারাপ লাগছে, তাই কাজ করতে পারছি না	আহুছছু মারদ ও-লিজা মা আকদের আমল।
৩২.	আমর ফোনে ওয়াইফাই কানেকশন দিয়ে দিন	লাও ছামাহতু উরিইদু রিভর মিনকি।
৩৩.	ফোনে মোবাইল ডাটা লাগবে/দিয়ে দেন	উরিদ দাতা ফি মুবাইল/লাও ছামাহতু জিবুহা

১০. ছুটিতে যাওয়ার পথে বিমান বন্দরে কথোপকথন

ক্রমিক নং	বাংলা	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	আব্দুল্লাহ- সাইয়্যিদি বছর শেষ হয়েছে আমার বাড়ি যেতে হবে	আব্দুল্লাহ- ইয়া সাইয়্যিদি লাকাদ ইনতাহা সানাহ- ওয়া আনা আহতাজ আরজি ইলাল বালাদ।
২.	কফিল- ঠিক আছে, কবে যাবা?	কফিল-তাইয়্যিব মাতা তাবদা সফর?
৩.	আব্দুল্লাহ- আগামি মাসে যাবো, আমার ভিসা ও পাসপোর্ট দিয়ে দেন।	আব্দুল্লাহ- আবদা সফর ফি শাহরিল কাদিম, উরিদু যাওয়াজা সাফারি ওয়া তাশিরাহ
৪.	কফিল- নাও তোমার পাসপোর্ট সাথে ভিসা আছে	কফিল- খুজ যাওযাজাকা মায়া তাশিরাহ
৫.	আব্দুল্লাহ- আমি কি ভাবে বিমানে উঠবো?	আব্দুল্লাহ- লাও ছামাহত, কাইফা আযহাবু ইলা মুতুনিত ত্বাইরা?
৬.	পুলিশ অফিসার- আমাকে আপনার পাসপোর্ট দেখান?	দাবিতুল মাতার- হাল ইউমকিনুনি রুইয়াতু যাওয়াজা সাফারিক?
৭.	আব্দুল্লাহ- হ্যাঁ এই নেন আমার পাসপোর্ট	আব্দুল্লাহ- নাম, খুজ, যাওয়াজি।
৮.	আব্দুল্লাহ- মাফ করবেন, কাতারি বিমানের কাউন্টার কোথায়?	আব্দুল্লাহ- লাও ছামাহত, আইনা মাকতাব তাইরান আল কাতারিয়া?
৯.	দাবিত- এই যে কাতারি বিমানের কাউন্টার	দাবিত- হুনা, মাকতাব তাইরান কাতারিয়া
১০.	আব্দুল্লাহ- দয়া করে বলবেন কেন বিমান দেরি করছে?	আব্দুল্লাহ- মিন ফাদলিক, লিমাযা তায়াখ্খারাত তাইরান।
১১.	অফিসার- আবহাওয়া অনুকুল না	মুয়াজ্জাফ - লিয়ান্নাল জাউ গাইরা মুয়াফিক।



8

সংযুক্তি

৪.১ প্রশিক্ষণ পূর্ব এবং প্রশিক্ষণ শেষে মূল্যায়ণ

প্রি-টেস্ট	
পোস্ট টেস্ট	

তারিখ	
স্থান	
মোট অংশগ্রহণকারী	

ক্রমিক নং	প্রশ্ন	উত্তর	সঠিক উত্তরের শতকরা হার
তাত্ত্বিক/সফ্‌ট স্কিল			
১.	অভিবাসনের জন্য পরিবারের সাথে লাভ ক্ষতির হিসাব করা প্রয়োজন।	১) সঠিক ২) ভুল ৩) জানি না	
২.	বিদেশে যাওয়ার জন্য কোথাও নাম নিবন্ধন করতে হয় না।	১) সঠিক ২) ভুল ৩) জানি না	
৩.	মধ্যপ্রাচ্যের মানুষ পরিষ্কার পরিচ্ছন থাকতে ভালোবাসে না।	১) সঠিক ২) ভুল ৩) জানি না	
৪.	প্রয়োজনীয় কাগজপত্র যাওয়ার আগে এক সেট ফটোকপি করে বাড়িতে রেখে যাওয়া জরুরি।	১) সঠিক ২) ভুল ৩) জানি না	
৫.	মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে পরিবারের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ ও ভালো ভালো চিন্তা করা উচিত।	১) সঠিক ২) ভুল ৩) জানি না	
৬.	কর্মক্ষেত্রে কোন ধরনের বিরোধ হলে প্রথমে বাড়ির বয়স্ক অথবা নিয়োগকর্তার সাথে আলোচনা করে নিষ্পত্তি করা উচিত।	১) সঠিক ২) ভুল ৩) জানি না	
৭.	বিদেশে কোন ধরনের বিপদে পরলে বিএমইটি, দূতাবাস এ জানালে সহায়তা পাওয়া যায়।	১) সঠিক ২) ভুল ৩) জানি না	

৮.	ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড অভিবাসী কর্মীর সন্তানদের শিক্ষাবৃত্তি প্রদান করে থাকে।	১) সঠিক ২) ভুল ৩) জানি না	
৯.	বিদেশ থেকে পাঠানো টাকায় দেশে বসবাসরত পরিবারের বাজেট করে চলার দরকার নাই।	১) সঠিক ২) ভুল ৩) জানি না	
১০.	দেশে ফেরত আসার পর নিজের অর্থনৈতিক উন্নতির জন্য বিনিয়োগ করা জরুরি।	১) সঠিক ২) ভুল ৩) জানি না	
হার্ডস্কিল			
১১	ওয়াশিং মেশিনে কাপড় ধোয়ার পর দিতে হয়।	১) সঠিক ২) ভুল ৩) জানি না	
১২	মাইক্রোওয়েভ এ খাবার গরম করা যায়।	১) সঠিক ২) ভুল ৩) জানি না	
১৩	মধ্যপ্রাচ্যে কাঠের চুলায় রান্না করা হয়।	১) সঠিক ২) ভুল ৩) জানি না	
১৪	মধ্যপ্রাচ্যে রান্নাঘর ও বাথরুম ক্লিনিং করার জন্য এক ধরনের মেডিসিন ব্যবহার করা হয়।	১) সঠিক ২) ভুল ৩) জানি না	
১৫	আগুন লাগলে সিকিউরিটি গার্ডকে জানানো উচিত।	১) সঠিক ২) ভুল ৩) জানি না	
ভাষা দক্ষতা			
১৬	আইনা অর্থ কখন	১) সঠিক ২) ভুল ৩) জানি না	
১৭	তাশিরা অর্থ ভিসা	১) সঠিক ২) ভুল ৩) জানি না	

১৮	মা-ইসমুকা অর্থ আমার নাম কি?	১) সঠিক ২) ভুল ৩) জানি না	
১৯	জিয়তু লিল আমাল বাইত অর্থ আমি কোম্পানির কাজে এসেছি।	১) সঠিক ২) ভুল ৩) জানি না	
২০	আনা উ- হিববুর রুজ্জ ওয়াসসামাক অর্থ আমি ভাত মাছ খেতে পছন্দ করি।	১) সঠিক ২) ভুল ৩) জানি না	

৪.২ প্রশিক্ষণ-এর অধিবেশন ভিত্তিক মূল্যায়ন

খসড়া মূল্যায়ন প্রশ্নমালা

- প্রশিক্ষণার্থীদের ১৫ দিন পর পর মূল্যায়ন পরীক্ষা নেওয়া হবে।
- ১ম মূল্যায়ন পরীক্ষায় সফ্‌ট স্কিল মডিউল ১ ও ২, হার্ডস্কিল সেকশন ১ এর ১ থেকে ৭ এবং প্রাথমিক ভাষা শিক্ষার উপর হবে।
- ২য় মূল্যায়ন পরীক্ষা সফ্‌ট স্কিল মডিউল ৩,৪ ও ৫, হার্ডস্কিল সেকশন ১ এর ৮ থেকে ১৪ এবং গৃহকর্মের জন্য প্রয়োজনীয় শব্দালি, খাবারের নাম এর উপর হবে।
- ৩য় মূল্যায়ন পরীক্ষা সফ্‌ট স্কিল মডিউল ৬ ও ৭, হার্ডস্কিল সেকশন ২ এবং শরীরের অঙ্গপ্রতঙ্গ, চিকিৎসা সংক্রান্ত ও নিত্য ব্যবহার্য জিনিসপত্রের নাম এর উপর হবে।
- ৪র্থ মূল্যায়ন পরীক্ষা সফ্‌ট স্কিল মডিউল ৮, ৯ ও ১০, হার্ডস্কিল সেকশন ৩ এবং বিমানবন্দরে কথোপকথন, প্রয়োজনীয় কিছু কথোপকথন, ছুটিতে ফেরার সময়ের কিছু কথোপকথনের উপর হবে।

ক- সেট

মূল্যায়ন পরীক্ষা-১			
ক্রমিক নং	**বিষয়** সফ্‌ট স্কিল/তাত্ত্বিক বিষয়	**উত্তর**	**নম্বর (২x১০=২০)**
১.	অভিবাসনের সিদ্ধান্তগ্রহণের সময় লাভ-ক্ষতির হিসাব করতে হয়?	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
২.	ভিসা, নিয়োগপত্র/চুক্তিপত্র কোথায় কোথায় যাচাই করা যায়?	ক. বিএমইটি, ডিএমইও বা সংশ্লিষ্ট দেশের দূতাবাস থেকে খ. ইউনিয়ন চেয়ারম্যান এর অফিস থেকে গ. আত্মীয়-স্বজনদের থেকে	

৩.	বিএমইটি-র ছাড়পত্র বা স্মার্টকার্ড ছাড়া অভিবাসন করলে অবৈধ হিসেবে চিহ্নিত হতে পারেন।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৪.	ডেমোর মাধ্যমে বিএমইটি-তে এ রেজিস্ট্রেশন করা বাধ্যতামূলক।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৫.	প্রয়োজনীয় কী কী কাগজপত্র ফটোকপি করতে হবে এবং কার কার কাছে রাখতে হবে	ক. বাড়ির বিশ্বস্ত কোন ব্যাক্তির কাছে খ. যে বিদেশে যাওয়ার জন্য যোগাযোগ করে দিয়েছেন তার কাছে গ. এটার কোন প্রয়োজন নাই	
৬.	যাত্রার জন্য কয়টি ব্যাগ ও ব্যাগের ওজন কেমন হবে, ব্যাগে কী কী নেওয়া যাবে এবং কী কী নেওয়া যাবে না।	অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনতে হবে।	
৭.	বিদেশ যাওয়ার পূর্বে ব্যাংকে যে দুটি অ্যাকাউন্ট বা হিসাব খুলতে হবে তা কার কার নামে?	ক. নিজের ও পরিবারের দায়িত্বরত ব্যক্তির নামে খ. ২ টিই পরিবারের সদস্যদের নামে গ. ২টিই নিজের নামে	
৮.	প্রবাসী কল্যাণ হেল্পডেস্ক-এ বিএমইটি কার্ড যাচাইসহ এম্বারকেশন কার্ডে সিল দেওয়া হয়।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৯.	বিমানের ভেতরে যেকোন সমস্যায় কার সহযোগিতা নিতে হবে?	ক. বিমানবালা /বিমানের কেবিন-ক্রুর সহায়তা নিতে হবে খ. পাইলট কে ডাকতে হবে গ. কোন কিছু না করে চুপচাপ বসে থাকতে হবে	
১০.	বিমানের ভেতরে কী কী করা যাবে না এবং কী কী করা যাবে যেকোন ২টি বলুন?	অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনতে হবে।	
	হার্ডস্কিল/ব্যবহারিক	**উত্তর**	**নম্বর (২x১০=২০)**
১.	ওয়াশিং মেশিন কয় ধরনের হয়	ক. ১ ধরনের খ. ২ ধরনের গ. ৩ ধরনের	
২.	মেঝে বা কার্পেটের দৈর্ঘ্য অনুযায়ী ভ্যাকুয়ামের উচ্চতা ফিক্স/নির্ধারণ করতে হবে?	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	

৩.	পোশাক পরিপাটি রাখার অন্যতম উপায় হচ্ছে	ক. আয়রন/ইস্ত্রি ব্যবহার খ. ওয়াশিং মেশিনের ব্যবহার গ. ডিটারজেন্টের ব্যবহার	
৪.	মধ্যপ্রাচ্যে ব্যবহৃত ৫ বার্নারের গ্যাসের চুলায় ৫ সাইজের আলাদা আলাদা চুলা থাকে?	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৫.	মাইক্রোওয়েভ ওভেনে কী কী রান্না করা যায়?	ক. খাবার গরম করা খ. চা, কফি বানানো গ. উভয়ই	
৬.	ফ্রিজে খাবার কীভাবে রাখতে হবে?	ক. ঢেকে রাখত হবে খ. খোলা রাখতে হবে গ. গরম খাবার রাখতে হবে	
৭.	ফ্রিজ ও ডিপ ফ্রিজ কতদিন পরপর পরিষ্কার করতে হবে?	ক. ১ মাস খ. ৩ মাস গ. ৬ মাস	
৮.	ব্লেন্ডারে ব্লেন্ড করার জন্য উপকরণগুলো কাটতে হবে না?	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৯.	গ্লাইন্ডারে কী কী কাজ করা যায়?	ক. জুস বানানো যায় খ. মসলা মিহি বা গুঁড়ো করা যায় গ. লাচ্ছি বানানো যায়	
১০.	জুসার মেশিনে ফলের জুস খুব সহজেই করা যায়?	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
	আরবি ভাষা	**উত্তর**	**নম্বর (২x১০=২০)**
১.	'আমরা' এবং 'আপনি' আরবি অর্থ কি?		
২.	'মাফ করবেন' এর আরবি অর্থ কি?		
৩.	'রবিবার' এবং 'শুক্রবার' এর আরবি অর্থ কি?		
৪.	'সোমবার' ও 'মঙ্গলবার' এর আরবি অর্থ কি?		
৫.	'দশ' এবং 'পনেরো' এর আরবি অর্থ কি?		
৬.	'আমাকে এক হাজার টাকা দিন' আরবিতে বলুন?		

৭.	'জানুয়ারি' ও 'সেপ্টেম্বর' মাসের এর আরবি অর্থ কি?		
৮.	'এখন কি মাস' আরবিতে বলুন?		
৯.	'বছর' এবং 'দিন' এর আরবি অর্থ কি?		
১০.	'আজ কি বার' এর আরবি অর্থ কি?		

মূল্যায়ন পরীক্ষা-২			
ক্রমিক নং	**বিষয়**	**উত্তর**	**নম্বর (২x১০=২০)**
	সফ্‌ট স্কিল/তাত্ত্বিক বিষয়		
১.	সামাজিক ও সাংস্কৃতিক রীতিনীতি অনুযায়ী করণীয় এবং করা যাবে না এমন ৩টি বিষয় বলুন?	অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনতে হবে।	
২.	হোম সিকনেস কাটানোর উপায় হলো–	ক. নিজ দেশে পরিবার ও বন্ধু-স্বজনদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ খ. অসহায় হয়ে নিজের দুঃখ বিলাস করা গ. কান্না-কাটি করা	
৩.	মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে আবহাওয়া কেমন থাকে?	ক. সেখানে দিনে অত্যন্ত গরম ও রাতে ঠাণ্ডা থাকে খ. বাংলাদেশের মত স্বাভাবিক আবহাওয়া থাকে গ. দিনরাত একইরকম আবহাওয়া থাকে	
৪.	মধ্যপ্রাচ্যে ওয়ার্ক পারমিটকে আরবিতে কি বলে?	ক. ইকামা বলে খ. নিয়োগপত্র বলে গ. চুক্তিপত্র বলে	
৫.	যদি কোন কর্মী নির্যাতনের শিকার হয় সেক্ষেত্রে সে সর্বোচ্চ কতবার নিয়োগকর্তা পরিবর্তন করতে পারবে?	ক. ২ বার খ. ৩ বার গ. ৪ বার	
৬.	গৃহের কাজের ফলে সাধারণত যেসব দূর্ঘটনা ঘটে তার মধ্যে ২টির নাম এবং এক্ষেত্রে করণীয় কী কী?	অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনতে হবে।	

৭.	কি করল দেশে সুনাম বৃদ্ধি করা যাবে?	ক. কর্মক্ষেত্রে সবসময় পেশাদার আচরণ করা; খ. গৃহকর্তার কথা না মুণে নিজের মত কাজ করা গ. কাজে মন না টিকলে দেশে ফেরত আসার জন্য জোড়াজুড়ি করা	
৮.	ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতায় অবশ্য পালনীয় ২টি বিষয় বলুন?	অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনতে হবে।	
৯.	অভিবাসীরা সাধারণত কী কী ধরনের মানসিক স্বাস্থ্য ঝুঁকিতে ভোগেন?	ক. গৃহপীড়া/হোমসিক্‌নেস, হতাশা/ বিষন্নতা খ. পেট ব্যথা হওয়া গ. পাগল হয়ে যাওয়া	
১০.	অতিরিক্ত মানসিক চাপ অনুভব করলে নিয়মিত শরীর চর্চা করলে তা দূর করা সম্ভব।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
	হার্ডস্কিল/ব্যবহারিক	**উত্তর**	**নম্বর (২x১০=২০)**
১.	রাইস কুকারে চাল যে পরিমাণে দেওয়া হবে, তার দ্বিগুণ পানি দিতে হবে।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
২.	রাইস কুকারে চাল দেওয়ার পর কি করতে হবে?	ক. ঢাকনা বন্ধ করে এরপর সুইচ দিতে হবে খ. সুইচ দিয়ে এরপর ঢাকনা দিতে হবে গ. কোনটিই নয়	
৩.	প্রেসার কুকারে রান্না করার ২ টি নিয়ম বলুন।	অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনতে হবে।	
৪.	কফি মেকারের ভেতরে কয়টি অংশ আছে?	ক. ৪ টি খ. ৫ টি গ. ২ টি	
৫.	বৈদ্যুতিক/ইলেক্ট্রিক ওভেনে কেক বানানো যায় এবং মুরগী, গরু, হাঁস রান্না করা যায়?	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৬.	পানি গরমকারী বৈদ্যুতিক হিটার বা কেটলি ব্যবহারের ক্ষেত্রে কেটলিটি কোন স্থানে রাখতে হবে?	ক. শুকনো স্থানে খ. স্যাঁতস্যাঁতে স্থানে গ. শুকনো ও স্যাঁতস্যাঁতে উভয় স্থানে	

৭.	পানি গরমকারী বৈদ্যুতিক হিটার বা কেটলিতে পানি গরম হয়ে গেলে নিজে থেকেই বন্ধ হয়ে যায়?	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৮.	টাইমার সেট করে দেওয়ার পর, পাউরুটি টোষ্ট হবার জন্য টোষ্টারের নফটি কোন দিকে টেনে দিতে হবে?	ক. উপরের দিকে খ. নিচের দিকে গ. ডান দিকে	
৯.	আলু ভাজা, মুরগী ভাজা বা যে কোন খাবার (যেমন - আলু ভাজা, মুরগী ভাজা) ডুবো তেলে ভাজার জন্য কোনটি ব্যবহার করা হয়?	ক. মাইক্রোওভেন খ. ডিপ ফ্রায়ার গ. উভয়ই	
১০.	বিদ্যুৎ সংযোগ থাকা অবস্থায় ডিশ ওয়াশার মেশিনের ভেতরে বাসনপত্র দেওয়া যাবে?	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
	আরবি ভাষা	উত্তর	নম্বর (২x১০=২০)
১.	‘কাপড় চোপড়’ এবং ‘কাপড় ধোয়ার মেশিন’ এর আরবি অর্থ কি?		
২.	‘খাবার ঘর’ এবং ‘রান্নাঘর’ এর আরবি অর্থ কি?		
৩.	‘আমি ভাত মাছ খেতে পছন্দ করি’ এর আরবি অর্থ কি?		
৪.	‘আপনাকে অশেষ ধন্যবাদ’ এর আরবি অর্থ কি?		
৫.	‘মাংসের সাথে ভাত’ এর আরবি অর্থ কি?		
৬.	‘আদা’ এবং ‘জিরা’ এর আরবি অর্থ কি?		
৭.	'কিসমিস' এবং 'আনারস' এর আরবি অর্থ কি?		
৮.	'কলা' এবং 'আম' এর আরবি অর্থ কি?		
৯.	'খাসির মাংস' এবং রুটি' এর আরবি অর্থ কি?		
১০.	'রাতের খাবার' এর আরবি অর্থ কি?		

মূল্যায়ন পরীক্ষা-৩			
ক্রমিক নং	বিষয়	উত্তর	নম্বর (২x১০=২০)
	সফ্‌ট স্কিল/তাত্ত্বিক বিষয়		
১.	আত্মবিশ্বাস রাখা এবং নিয়মিত শরীর চর্চা করা আত্মরক্ষার উল্লেখযোগ্য কৌশল।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
২.	অভিবাসী কর্মীর নিজের ও কর্মস্থলে সাধারণত যেসব সংকট হতে পারে?	ক. ভাষাগত সমস্যা, নতুন পরিস্থিতির সাথে মানিয়ে নিতে না পারা খ. খাদ্যগত সমস্যা, মানসিক চাপ অনুভব করা গ. উপরের সবগুলো	
৩.	বিদেশে সংকটকালে অভিবাসী দূতাবাস বা শ্রম কল্যাণ উইং-এ যোগাযোগ করবেন?	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৪.	স্মার্ট ফোন পাসওয়ার্ড এর মাধ্যমে, আঙ্গুলের ছাপ বা ফিঙ্গার প্রিন্টের মাধ্যমে, ফেসলকের মাধ্যমে, প্যাটার্নের মাধ্যমে আনলক করা যায়	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৫.	চুক্তিপত্র সঠিক না হলে যেকোন ২টি বিপদ/ অসুবিধার কথা বলুন?	অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনতে হবে।	
৬.	বিভিন্ন আন্তর্জাতিক চুক্তি ও আইন অনুযায়ী অভিবাসী কর্মী হিসেবে কাজ ও বাসস্থান সম্পর্কিত তথ্য জানা অভিবাসীর অধিকার	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৭.	পাচারের সম্ভাব্য ঝুঁকি মোকাবেলায় একজন অভিবাসী মধ্যস্বত্বভোগীর ওপর নির্ভরশীলতা কমিয়ে সরাসরি এজেন্সির সাথে যোগাযোগ করা উচিৎ	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৮.	সাব এজেন্টের সাথে কি করা যাবে এবং কি করা যাবে না যেকোন ২টি বলুন?	ক. অগ্রিম অর্থনৈতিক লেনদেন করা যাবে না খ. রসিদ ছাড়া লেনদেন করা যাবে না গ. উপরের দুইটাই সঠিক	
৯.	বিদেশে যাওয়ার পরে চুক্তি অনুযায়ী বেতন-ভাতা, থাকা-খাওয়াসহ অন্যান্য সুবিধা না পেলে অভিবাসী শ্রমিক অভিযোগ করতে পারবে।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	

১০.	অভিবাসী কর্মীদের জন্য মধ্যপ্রাচ্য এবং বাংলাদেশের প্রচলিত আইন অনুসারে কোনো দুর্ঘটনা ঘটলে নিয়োগকারী চিকিৎসার খরচ এবং ক্ষতিপূরণ দিতে বাধ্য থাকবে।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
	হার্ডস্কিল/ব্যবহারিক	উত্তর	নম্বর (২x১০=২০)
১.	রান্না ঘরের সিংক পরিষ্কারের সময় সকল থালাবাসন সরাতে হবে?	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
২.	রান্নাঘরে কাঠের তাক হলে কি দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে?	ক. কাপড় খ. পানি গ. ডাস্টার	
৩.	ড্রয়িং রুমে তাজা ফুল থাকলে নিয়মিত কি করতে হবে?	অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনতে হবে।	
৪.	বাথরুমের মেঝে, বাথটাব এবং বেসিন পরিষ্কারের জন্য একই ব্রাশ ব্যবহার করা যাবে?	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৫.	বেডরুমে রাখা ড্রেসিং টেবিলের গ্লাস বা অন্য কোনো গ্লাস থাকলে তা গ্লাস কি দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে?	ক. গ্লাস স্প্রে খ. ডিটারজেন্ট গ. ডাস্টার	
৬.	রান্নাঘরের ঝুড়ি কোন রঙয়ের ব্যবহার করলে দাগ সহজে বসবে না?	ক. হালকা খ. গাঢ় গ. উভয়ই	
৭.	রান্নার আয়োজনের পুরো বিষয়টিকে কীভাবে ভাগ করতে হয়?	ক. প্রস্তুতি, রান্না ও পরিবেশন খ. রান্না ও প্রস্তুতি গ. প্রস্তুতি ও পরিবেশন	
৮.	মধ্যপ্রাচ্যের খাবারগুলো কেমন হয়?	ক. বেশী মসলাযুক্ত খ. কম মসলাযুক্ত গ. উভয়ই	
৯.	মধ্যপ্রাচ্যের ডাইনিং টেবিলে সাধারণত কী কী জিনিস থাকে? ৪ টি নাম বলুন।	অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনতে হবে।	
১০.	বয়স্কদের যত্নে কী কী বিষয় খেয়াল রাখতে হবে?	অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনতে হবে।	
	আরবি ভাষা	**উত্তর**	**নম্বর (২x১০=২০)**

১.	'আমার ডাক্তারের কাছে যাওয়া প্রয়োজন' বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন।		
২.	'আমি নিয়মিত খেতে পারি না' বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন।		
৩.	'বুকে ব্যথা' এর আরবি অর্থ বলুন।		
৪.	'আপনি কি আমাকে সাহায্য করবেন' বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন।		
৫.	'চোখ' এবং 'কপাল' এর আরবি অর্থ বলুন।		
৬.	'আমাকে দাও' বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন।		
৭.	'আমার কিছু প্রয়োজনীয় জিনিস লাগবে' বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন।		
৮.	'আমার শরীর খারাপ লাগছে, তাই কাজ করতে পারছি না' বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন।		
৯.	'ঝাড়ু দেওয়া' এর আরবি অর্থ বলুন।		
১০.	'আমাদের দরকার' এর আরবি অর্থ বলুন।		

মূল্যায়ন পরীক্ষা-৪			
ক্রমিক নং	**বিষয়**	**উত্তর**	**নম্বর (২x১০=২০)**
	সফ্‌ট স্কিল/তাত্ত্বিক বিষয়		
১.	বিদেশে অবস্থানকারী অভিবাসী কর্মী নিজে অথ বা তার আত্মীয়ের মাধ্যমে প্রয়োজনীয় কাগজপত্র সহ দূতাবাস অথবা লেবার উইং এ লিখিত অথ বা অনলাইনে অভিযোগ করতে পারে	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
২.	বিপদগ্রস্ত হলে বিশেষ উপায়ে দূতাবাসের সাথে যোগাযোগের কৌশল হিসেবে-	ক. আগে থেকে দূতাবাসের ফোন নম্বর (হটলাইন নম্বরসহ) ও ঠিকানা সংগ্রহে রাখতে হবে; খ. আগে থেকে কোনো বাংলাদেশী কর্মীর ফোন নম্বর ও ঠিকানা সংগ্রহে রাখতে হবে গ. উপরের ২ টাই করা যেতে পারে	
৩.	সেইফ হোম হলো প্রবাসে কর্মরত বিপদগ্রস্ত নারী কর্মীদের জন্য নিরাপদ আশ্রয় স্থল	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	

৪.	দেশে ফেরার পর প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক নারী অভিবাসীদের স্বাবলম্বী হওয়ার জন্য কী কী ঋণ প্রদান করে থাকে।	ক. পুনর্বাসন ঋণ, অভিবাসী বৃহৎ পরিবার ঋণ প্রদান করে থাকে। খ. জমি ক্রয়করার ঋণ গ. জানি না	
৫.	অভিবাসীদের জন্য এনজিওদের ৩টি সেবা বলুন?	ক. নিরাপদ অভিবাসন প্রক্রিয়া সংক্রান্ত তথ্য প্রদান খ. নির্যাতনের শিকার ব্যক্তিকে উদ্ধার ও দেশে ফেরত আনা গ. উপরের সবগুলো	
৬.	সঠিক নিয়মে টাকা পাঠানোর মাধ্যম কী কী?	ক. ব্যাংক মাধ্যমে রেমিটেন্স পাঠানো যায়। খ. এক্সচেঞ্জ হাউস ও বিকাশে ওয়েস্টার্ন ইউনিয়নের মাধ্যমে রেমিটেন্স পাঠানো যায়। গ. হুন্ডির মাধ্যমে	
৭.	অর্থনৈতিক পরিকল্পনায় পরিবারকে সম্পৃক্ত করার কি সুবিধা হয়?	ক. এর মাধ্যমে পরিবারের সকলের মধ্যে এক ধরনের বোঝাপড়া তৈরি হয়। খ. পরিবারের সকল সদস্য তাদের আয় এবং ব্যয়ের খাত সম্পর্কে অবগত থাকে। গ. উপরের সবগুলো	
৮.	দেশে ফেরার আগেই দেশে কি করবে সে বিষয়ে পরিকল্পনা করা উচিৎ?	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৯.	অসুস্থতা, আহত হয়ে, হয়রানি বা নির্যাতনের শিকার হয়ে দেশে ফিরলে বিমানবন্দরে কোথায় যোগাযোগ করতে হবে এবং তারা কী কী সেবা প্রদান করবে?	ক. বিমান বন্দরের প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক থেকে খ. চেকিং কাউন্টার গ. টিকেট কাউন্টার থেকে	
১০.	পুনরায় বিদেশে যেতে চাইলে কী কী করতে হবে?	ক. আবারো বিএমইটি/ডেমোতে নিবন্ধন করা খ. নিয়োগকারী বা স্পন্সরের সাথে পুনরায় ফিরে যাওয়ার চুক্তি থাকে, তাহলে তাদের কাছ থেকে ভিসা সংগ্রহ করুন গ. উপরের ২টাই	

	হার্ডস্কিল/ব্যবহারিক	উত্তর	নম্বর (২x১০=২০)
১.	শিশু যতই বিরক্ত করুক না কেন, শিশুকে মারা বা আঘাত করা থেকে বিরত থাকতে হবে।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
২.	অসুস্থ ব্যক্তিকে কিসের ব্যবহার শেখাতে হবে?	ক. হুইল চেয়ারের খ. মোবাইল ফোনের গ. কোনটিই নয়	
৩.	প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করতে হবে?	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৪.	প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা উপকরণ/বাক্সে কী কী থাকে? ২টি নাম বলুন।	অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনতে হবে।	
৫.	মধ্যপ্রাচ্যে বেশিরভাগ বাগান কোথায় করা হয়?	ক. রান্নাঘরের সাথের উঠানে খ. ছাদে গ. বাড়ির সামনের আঙিনায়	
৬.	হাত কেটে গেলে প্রাথমিক চিকিৎসায় কি করতে হবে?	অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনতে হবে।	
৭.	আগুন লাগলে যদি বের হয়ে আসার আগেই ধোঁয়ায় ঢেকে যায়, তাহলে রুমাল কিংবা অন্য যেকোনো কাপড় দিয়ে নাক ঢেকে ফেলতে হবে এবং সম্ভব হলে কাপড়টি অবশ্যই পানিতে ভিজিয়ে নিতে হবে	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৮.	আগুনের উৎপত্তি, জ্বলার উপাদান - এগুলোর ভিত্তিতে আগুন সাধারণত কত ধরনের হয়ে থাকে?	ক. ২ ধরনের খ. ৩ ধরনের গ. ৪ ধরনের	
৯.	ভূমিকম্পের সময় উপর তলায় থাকলে কম্পন বা ঝাঁকুনি না থামা পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
১০.	কোন আবহাওয়ায় একজন ব্যক্তির হিট স্ট্রোক হয়?	ক. প্রচণ্ড বৃষ্টি হলে খ. প্রচণ্ড গরমে গ. প্রচণ্ড শীতে	
	আরবি ভাষা	**উত্তর**	**নম্বর (২x১০=২০)**
১.	‘পাসপোর্ট’ ও ‘ভিসা’-এর আরবি অর্থ কি?		
২.	‘বোডিং পাস’ ও ‘কাজ করার অনুমতিপত্র’ এর আরবি অর্থ কি?		

৩.	‘রেস্তোরা’ ও ‘মালামাল’ এর আরবি অর্থ কি?		
৪.	“আপনি কোথা হতে এসেছেন” বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন।		
৫.	“পাসপোর্ট ও টিকেট দেখান” বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন।		
৬.	“বের হওয়ার রাস্তা কোনদিকে?” বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন।		
৭.	“আমার ডাক্তারের কাছে যাওয়া প্রয়োজন” বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন।		
৮.	“আমি ভাত মাছ খেতে পছন্দ করি” বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন।		
৯.	“বছর শেষ হয়েছে, আমার বাড়ি যেতে হবে” বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন।		
১০.	“আগামি মাসে যাবো, আমার ভিসা ও পাসপোর্ট দিয়ে দেন” বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন।		

খ- সেট

মূল্যায়ন পরীক্ষা-১			
ক্রমিক নং	বিষয় সফ্‌ট স্কিল/তাত্ত্বিক বিষয়	উত্তর	নম্বর (২x১০=২০)
১.	অভিবাসনের সিদ্ধান্তগ্রহণের সময় কোন কোন বিষয়ে লাভ-ক্ষতির হিসাব করতে হয়?	ক. পারিবারিক, সামাজিক, আর্থিক ও ব্যক্তিগত শারীরিক ও মানসিক খ. শুধু পারিবারিক ও সামাজিক গ. শুধু আর্থিক	
২.	নিরাপদ অভিবাসন প্রক্রিয়ায় কী কী বিষয় নিশ্চিত করতে হয়?	ক. ভিসা চেক, বিএমইটি নিবন্ধন, ফিঙ্গার প্রিন্ট, ব্যাংক একাউন্ট, সমস্ত কাগজপত্রের ফটোকপি খ. শুধু ব্যাংক একাউন্ট ও ভিসা থাকলেই হয়। গ. শুধু পাসপোর্ট ও টিকেট হলেই হয়	
৩.	বিদেশে কোন ধরনের কাজে যাচ্ছে সে- সম্পর্কে আগে থেকেই জেনে যেতে হবে।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	

৪.	মধ্যস্বত্বভোগী বা দালাল টাকা নেওয়ার পর রশিদ দেয় এবং সকল তথ্য সঠিক বলে।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৫.	সরকারী আইন অনুসারে সন্তানের বয়স যদি ৫ বছরের কম হয় তাহলে বিদেশে যাওয়া যাবে না।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৬.	ছোট ও মাঝারি সাইজের ব্যাগটি প্লেনে বুক করতে হয় এবং লাগেজ ব্যাগটি সাথে রাখতে হয়।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৭.	বিমানবন্দরে কয় ঘণ্টা আগে পৌঁছাতে হবে?	ক. ২ ঘণ্টা খ. ৩ ঘণ্টা গ. ৫ ঘণ্টা	
৮.	বিমানবন্দরের ভেতরে যেকোন সমস্যায় পড়লে কোথায় গেলে সহায়তা পাওয়া যাবে?	ক. দূতাবাসে খ. প্রবাসী কল্যাণ হেল্পডেস্কে গ. বিএমইটিতে	
৯.	প্রবাসীর মৃতদেহ পরিবহন ও দাফন কাফনে জন্য কত টাকার চেক বিমানবন্দর থেকে প্রবাসী কল্যান হেল্পডেস্ক প্রদান করে থাকে?	ক. ১৫ হাজার টাকা খ. ৪৫ হাজার টাকা গ. ৩৫ হাজার টাকা	
১০.	ট্রানজিটের সময় নিরাপত্তা তল্লাশি বা সিকিউরিটি চেকিংয়ের সময় হ্যান্ড লাগেজ ও ছোট হাতব্যাগ এক্স-রে মেশিনে দিতে হবে।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
	হার্ডস্কিল/ব্যবহারিক	**উত্তর**	**নম্বর (২x১০=২০)**
১.	ওয়াশিং মেশিন চালাতে বিদ্যুৎ সংযোগ দিতে হয়।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
২.	ওয়াশিং মেশিনে ইচ্ছেমত বিভিন্ন রঙের কাপড় একসাথে দেওয়া যায়?	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৩.	ভ্যাকুয়াম ক্লিনার ব্যবহারের আগে প্রথমে এর ময়লা জমা করার ব্যাগ বা কাপ চেক করতে হয়।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	

৪.	আয়রন করার সময় ছোট বাচ্চাদের দূরে রাখা ভালো?	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৫.	৫ বার্নার চুলা ব্যবহারে কী কী সর্তকতা অবলম্বন করতে হবে?	অংশগ্রহণকারী উত্তরটি বলবে।	
৬.	মাইক্রোওয়েভ ওভেনে রান্নায় তেল কি পরিমান ব্যবহার করতে হবে?	ক. বেশি তেল দিতে হবে খ. পরিমাণ-মতো তেল দিতে হবে গ. তেল ব্যবহার করা যাবে না	
৭.	ফ্রিজে মাছ মাংস কীভাবে রাখতে হবে?	ক. ছোট ছোট পলি ব্যাগে খ. বড় বড় ব্যাগে গ. ব্যাগ ছাড়া এমনিতেই	
৮.	ব্লেন্ডার শুরুতে লো স্পিডে ব্যবহার করতে হয়, পরে আস্তে আস্তে প্রয়োজন বুঝে স্পিড বাড়াতে হয়।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৯.	কী কী ব্লেন্ড করা যাবে না?	ক. শুকনো ফল বা রোদে শুকানো সবজি, অতিরিক্ত হিমায়িত খাবার, শক্ত মসলা খ. পনির, মাখন গ. জানি না	
১০.	জুসার মেশিন টানা অনেকক্ষণ ব্যবহার করা যায়?	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
	আরবি ভাষা	**উত্তর**	**নম্বর (২x১০=২০)**
১.	‘কোথায়’ এবং ‘কখন’ আরবি অর্থ কি?		
২.	‘ধন্যবাদ’ এর আরবি অর্থ কি?		
৩.	‘ সোমবার’ এবং ‘মঙ্গলবার’ এর আরবি অর্থ কি?		
৪.	‘কেনাকাটা’ ও ‘তৈরি করেছি’ এর আরবি অর্থ কি?		
৫.	“তুমি গোসল কর” এর আরবি অর্থ কি?		
৬.	“আমার দশটি আঙ্গুল আছে” আরবিতে বলুন।		
৭.	“আমাকে তিনটি বল দিন” এর আরবি অর্থ কি?		

৮.	‘আমাকে একশ ডলার দিন’ আরবিতে বলুন।		
৯.	“আজ কত তারিখ” এর আরবি অর্থ কি?		
১০.	‘এখন ফেব্রুয়ারি মাস’ এর আরবি অর্থ কি?		

মূল্যায়ন পরীক্ষা-২			
ক্রমিক নং	**বিষয়**	**উত্তর**	**নম্বর (২x১০=২০)**
	সফ্‌ট স্কিল/তাত্ত্বিক বিষয়		
১.	মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে বিশেষত নারী কর্মীদের কী কী করা যাবে না (যেকোন ২টি বলতে বলুন)?	অংশগ্রহণকারী উত্তরটি বলবে।	
২.	হোম সিকনেস থেকে নিজেকে মুক্ত রাখতে কী কী করতে হবে?	ক. ভবিষ্যতের জন্য পরিকল্পনা করা খ. নিয়মিত বাড়ির সাথে যোগাযোগ ও ধর্মীয় আচার আচরণ পালন গ. উপরের ২টিই করতে হবে।	
৩.	মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে নারীদের কাজের জন্য নির্ধারিত যে পোশাক প্রদান করবে তা কাজের সময় পরতে হবে এবং সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও দূর্গন্ধমুক্ত রাখতে হবে।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৪.	গৃহস্থালী কাজে যারা যায় তারা বাইরে বের হতে চাইলে কি করতে হবে?	ক. মন চাইলেই বের হতে পারে খ. নিয়োগকর্তার অনুমতি লাগে গ. জানি না	
৫.	যদি কোন কর্মী বাইরে বের হয় সেক্ষেত্রে কি সাথে রাখতে হয়?	ক. ইকামা বা কাজের চুক্তিপত্র খ. পাসপোর্ট গ. জাতীয় পরিচয়পত্র	
৬.	চাকরি পরিবর্তন করতে কি করতে হয়?	ক. নিয়োগকারীর অনুমতি লাগে খ. কারো অনুমতি লাগে না গ. জানি না	

৭.	গৃহস্থালী কাজের সময় কী কী দুর্ঘটনা ঘটতে পারে?	ক. ভূমিকম্প হতে পারে খ. হাত কেটে যেতে পারে গরম ছ্যাকা লাগতে পারে গ. গাড়ি ধাক্কা দিতে পারে	
৮.	দিন শেষে নিজের কাজের মূল্যায়ন করার কী কী বিষয় খেয়াল রাখতে হবে (যেকোন ২টি বলতে বলুন)?	অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনতে হবে।	
৯.	দেশের সুনাম রক্ষা করতে পারলে নিজের কী লাভ হবে?	ক. দক্ষতা বাড়বে, বেতন বৃদ্ধি হতে পারে, নিজের সুনাম বাড়বে, কাজের চুক্তি বাড়তে পারে খ. কোনো লাভ হবে না গ. জানি না	
১০.	অসুস্থ হলে গৃহকর্তাকে জানাতে স্বস্তিবোধ না করলে কাকে জানাতে পারে?	ক. বাড়িতে ফোন করে খ. এজেন্সি বা অ্যাম্বাসিকে জানাতে পারে গ. জানি না	
	হার্ডস্কিল/ব্যবহারিক	**উত্তর**	**নম্বর (২x১০=২০)**
১.	রাইস কুকার পরিস্কার করার সময় বিদ্যুৎ সংযোগ বিচ্ছিন্ন করতে হবে।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
২.	রাইস কুকারে কাচ্চি বিরিয়ানি রান্না করা যায়?	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৩.	প্রেসার কুকারে ব্যবহারে ২টি সতর্কতা বলুন।	অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনতে হবে।	
৪.	কফি মেকারের কফি তৈরি হয়ে গেলে মেশিন সংকেত দেবে এবং সুইচ অফ করে দিতে হবে।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৫.	বৈদ্যুতিক/ইলেক্ট্রিক ওভেনে ব্যবহারে ২টি সতর্কতা বলুন?	অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনতে হবে।	
৬.	পানি গরমকারী বৈদ্যুতিক হিটার বা কেটলির গরম হালত ধরতে কি করা যেতে পারে?	ক. খালি হাতে ধরা যায় সমস্যা হয় না খ. শুকনা কাপড় ব্যবহার করা যায় গ. জানি না	

৭.	বৈদ্যুতিক সংযোগ থাকা অবস্থা কেটলির গায়ে যেন পানি লেগে না থাকে।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৮.	টোস্টারের ভেতরে যদি পাউরুটির টুকরো আটকে যায় তাহলে ধারালো কিংবা ছুঁচালো কিছু দিয়ে বের করতে হবে?	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৯.	ডিপ ফ্রায়ার প্রতিবার ব্যবহারের পর লিকুইড ডিটারজেন্ট দিয়ে পরিষ্কার করে শুকনো কাপড় দিয়ে মুছে শুকাতে হবে।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
১০.	ডিশ ওয়াসার ব্যবহারের ২টি নিয়ম বলুন?	অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনতে হবে।	
	আরবি ভাষা	**উত্তর**	**নম্বর (২x১০=২০)**
১.	‘কার্পেট’ ও ‘ফার্নিচার’ এর আরবি অর্থ কি?		
২.	‘থালা’ ও ‘চামচ’ এবং ‘রান্নাঘর’ এর আরবি অর্থ কি?		
৩.	‘মেট্রেস’ ও ‘কম্বল’ এর আরবি অর্থ কি?		
৪.	‘গ্রিল চিকেন’ এর আরবি অর্থ কি?		
৫.	‘ভাতের সাথে মুরগি’ এর আরবি অর্থ কি?		
৬.	‘ডিম ভাজি’ এবং ‘সিদ্ধ ডিম’ এর আরবি অর্থ কি?		
৭.	‘খেজুর’ এবং ‘কমলা’ এর আরবি অর্থ কি?		
৮.	‘তরমুজ’ এবং ‘আপেল’ এর আরবি অর্থ কি?		
৯.	‘মাংস’ এবং ‘মাছ’ এর আরবি অর্থ কি?		
১০.	‘হালকা খাবার’ এর আরবি অর্থ কি?		

মূল্যায়ন পরীক্ষা-৩			
ক্রমিক নং	**বিষয়**	**উত্তর**	**নম্বর (২x১০=২০)**
	সফ্‌ট স্কিল/তাত্ত্বিক বিষয়		
১.	নারীদের কী কী ধরনের ঝুঁকি রয়েছে।	অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনতে হবে।	

২.	অভিবাসী কর্মীর কর্মস্থলে সাধারণত যেসব সংকট হতে পারে?	ক. ভাষাগত সমস্যা, অনিয়মিত বেতন, সঠিক বাসস্থান ও খাবার না দেয়া, মানসিক/শারীরিক/যৌন নির্যাতনের শিকার হওয়া খ. একাকীত্ববোধ করা, পরিবারের জন্য মনখারাপ হওয়া গ. নিয়মিত যোগাযোগ না হওয়া, পরিবারের সাথে মনোমালিন্য	
৩.	কর্মক্ষেত্রে সাধারণত ভাষা ও কাজ না জানা, নিয়মিত বেতন না পাওয়া, পরিবারের সাথে যোগাযোগ না করতে দেওয়া, বিশ্রামের সময় না দেওয়া ও অতিরিক্ত কাজের চাপের কারনে বিরোধ সৃষ্টি হয়।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৪.	নিজের পেশাদারিত্ব উন্নত করতে কী কী করণীয়	ক. সময়মত কাজ শেষ করা, সহনশীল আচরন করা, নিয়োগকর্তার সাথে সুম্পর্ক রাখা খ. নিজের ইচ্ছেমত কাজ করা, কারো সাথে সুসম্পর্ক না রাখা গ. জানি না	
৫.	হোয়াটসঅ্যাপ, ইমো ও ফেসবুকের মেসেঞ্জারে ভিডিও কলে কথা বলা যায়?	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৬.	চুক্তিপত্রে চাকরির মেয়াদ, মাসিক বেতন, কর্মঘণ্টা, ওভারটাইমের সুবিধাদি, ছুটি (সাপ্তাহিক ও বাৎসরিক) প্রভৃতি বিষয় উল্লেখ্য করা থাকে।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৭.	অভিবাসী যাতে পাচার প্রতিরোধ করতে পারে, নিজেকে বাচাঁতে পারে এবং সচেতন হতে পারে সেজন্য জরুরি সেবার ফোন নাম্বার কত?	ক. ৯৯৯ খ. ৮৮৮ গ. ৭৭৭	
৮.	সাব এজেন্টের সাথে কী কী করা যাবে না?	ক. মধ্যস্বত্বভোগীদের কাছে ঋণ করতে হবে খ. কোনো সাদা কাগজে স্বাক্ষর করা যাবে না গ. উপরের দুইটাই সঠিক	

৯.	নিয়মিত বেতন পাওয়া, অন্য বাসায় কাজ না করানো, প্রয়োজনীয় খাবার পাওয়া, পাসপোর্ট ও অন্যান্য কাগজপত্র নিজের কাছে রাখা ইত্যাদি একজন অভিবাসী কর্মীর অধিকার।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
১০.	অভিবাসী কর্মী বিদেশে যাওয়ার পরে চুক্তি অনুযায়ী বেতন, ভাতা, থাকা, খাওয়াসহ অন্যান্য সুবিধা না পেলে অভিযোগ করতে পারবে।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
	হার্ডস্কিল/ব্যবহারিক	**উত্তর**	**নম্বর (২x১০=২০)**
১.	চুলার উপরের তেল মসলা পড়লে কি করতে হবে?	ক. নরম কাপড় পানিতে ভিজিয়ে মুছে ফেলতে হবে খ. শুকানো পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে এবং ঘষে ঘষে তুলতে হবে গ. জানি না	
২.	ড্রইংরুম এর সোফাসেট ও কার্পেট কীভাবে পরিষ্কার করতে হবে?	ক. ঝাড়ু দিয়ে খ. পানি দিয়ে গ. ভ্যাকুয়াম ক্লিনার দিয়ে	
৩.	খাবার খাওয়া শেষে সকল সরঞ্জাম পরিষ্কার করে মুছে কোথায় রাখতে হবে?	ক. ফ্রিজে খ. তাকে গ. জানি না	
৪.	বাথরুমের মেঝে, দেয়াল ও ছাদের তলা ভেজা কাপড় দিয়ে মুছতে হবে?	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৫.	বেডরুমের মেঝেতে কার্পেট থাকলে কি দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে?	ক. গ্লাস স্প্রে খ. ভ্যাকুয়াম ক্লিনার গ. ডিশ ওয়াসার	
৬.	রান্নাঘরের ময়লা ফেলার জন্য কয়টি ঝুড়ি থাকে?	ক. ২টি খ. ১টি গ. থাকেই না।	
৭.	মধ্যপ্রাচ্যের রান্না আর আমাদের দেশের রান্নার ধরন একই রকম?	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৮.	মধ্যপ্রাচ্যের যে দুটি খাবার খুবই জনপ্রিয় তা কী কী?	ক. শর্মা ও ফালাফেল খ. আলু ভর্তা ও ভাত গ. পিৎজ্জা ও বার্গার	

৯.	মধ্যপ্রাচ্যের মানুয়েরা যে খাবারগুলো খায়, তারমধ্যে রুটি, ভাত, ভেড়ার গোশত, মুরগী, দই, আলু ও খেজুর সবচেয়ে উল্লেখ্যযোগ্য।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
১০.	মধ্যপ্রাচ্যের রাতের খাবার সাধারণত কেমন হয়?	অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনতে হবে।	
	আরবি ভাষা	**উত্তর**	**নম্বর (২x১০=২০)**
১.	'আমার দরকার নাই' বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন।		
২.	'তোমাকে আল্লাহ সুস্থ করুন' বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন।		
৩.	'ধৈর্য্য ধরুন' এর আরবি অর্থ বলুন।		
৪.	'ভয় করবেন না' বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন।		
৫.	'রক্ত' এবং 'ব্যথা' এর আরবি অর্থ বলুন।		
৬.	'ক্লিনিক বা চিকিৎসালয়' বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন।		
৭.	'আমাকে সুস্থ করুন' বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন?		
৮.	'ডাক্তার কোথায়?' বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন?		
৯.	'আমাকে ভাত ও তরকারী দেন' এর আরবি অর্থ বলুন।		
১০.	'আমি চাই না' এর আরবি অর্থ বলুন।		

মূল্যায়ন পরীক্ষা-৪			
ক্রমিক নং	**বিষয়**	**উত্তর**	**নম্বর (২x১০=২০)**
	সফ্‌ট স্কিল/তাত্ত্বিক বিষয়		
১.	বিদেশে অবস্থানকারী অভিবাসী কর্মীদের বিভিন্ন সমস্যা সমাধানে পরামর্শ ও বিরোধ নিষ্পত্তি, মৃত প্রবাসী কর্মীর মৃতদেহ বিদেশে দাফন অথবা দেশে পাঠানোর ব্যবস্থা করে থাকে।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	

২.	কখন দূতাবাসের সাথে যোগাযোগ করতে হবে?	ক. কাগজপত্রের মেয়াদ শেষ হয়ে গেলে, বড় কোন বিপদে পড়লে, নির্যাতন বা যৌন নির্যাতনের শিকার হলে, দেশে যোগাযোগ করতে না দিলে; খ. নারী কর্মীদের সেফ হোমে থাকার জন্য, চাকরি পরিবর্তন করতে চাইলে, মালিকের সাথে সমঝোতায় না পৌঁছাতে পারলে গ. উপরের ২ টাই	
৩.	অভিবাসী কর্মী তাঁর সাথে হওয়া প্রতারণা, চুক্তি লঙ্ঘন, চুক্তির রদবদল, বেতন অনিয়মিত বা না দেওয়া হলে বিএমইটি ও ডিইএমও-তে অভিযোগ করতে পারবে।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৪.	বিএমইটি ও ডিইএমও তে সরাসরি ও অনলাইনে অভিযোগ করা যায়।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৫.	ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড অভিবাসী ও তাঁর পরিবারের সদস্যদের জন্য কী কী সহায়তা দিয়ে থাকে?	অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনতে হবে।	
৬.	প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক কী কী ঋণ দিয়ে থাকে?	অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনতে হবে।	
৭.	অভিবাসন নিয়ে যেসকল এনজিও কাজ করে তারা নিরাপদ অভিবাসন ও অভিবাসন নিয়ে নানা ধরনের সচেতনতামূলক কার্যক্রম পরিচালনা করে?	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৮.	অবৈধ পথে টাকা পাঠানোর শাস্তি হলো কমপক্ষে ৪ বছর থেকে সর্বোচ্চ ১২ বছর পর্যন্ত কারাদণ্ড।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৯.	পারিবারিক অর্থ ব্যবস্থাপনার পরিকল্পনা কয়টি ভাগে ভাগ করা যায়?	ক. ৩টি ভাগে; স্বল্প, মধ্য ও দীর্ঘ মেয়াদী খ. ২টি ভাগে; স্বল্প ও দীর্ঘ মেয়াদী গ. ১টি ভাগে; মধ্য মেয়াদী	

১০.	সঞ্চয় বাড়ানোর জন্য কী কী করা যেতে পারে?	ক. বাজেট করে খরচ করা, বাজে খরচ না করা (যেমন; পান বিড়ি সিগারেট বাদ দেওয়া) খ. বিকল্প আয়ের ব্যবস্থা করা, প্রতিদিনই কিছু জমানো, ভবিষ্যতে কোনো একটি সম্পদ করার ব্যাপারে মনোস্থির করা গ. উপরের ২টাই	
	হার্ডস্কিল/ব্যবহারিক	**উত্তর**	**নম্বর (২x১০=২০)**
১.	শিশুর যত্নে কী কী সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে?	ক. কথা না শুনলে, বিরক্ত করলে বকা ও মাইর দিতে হবে খ. শিশু যেন ভারি কম্বল বা ভারি কিছুতে চাপা না পড়ে, তা খেয়াল রাখা গ. জানি না	
২.	অসুস্থ ব্যক্তির কথা মনযোগ দিয়ে শুনতে হবে।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৩.	অসুস্থ ব্যক্তি ও প্রতিবন্ধী কী খাচ্ছে সেদিকে সতর্ক দৃষ্টি রাখতে হবে।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৪.	খাবার স্যালাইন কখন খেতে হবে?	ক. শরীরে পানি শূন্যতা দেখা দিলে খ. পিঠ ব্যথা হলে গ. খাওয়ার রুচি না থাকলে	
৫.	বাগান পরিচর্যায় কী করতে হয়?	ক. সঠিক পরিমাণে পানি দেওয়া খ. একেবারেই পানি না দেওয়া গ. ৮/১০ দিন পর পর পানি দিতে হবে	
৬.	গায়ে আগুন লাগলে মাটিতে গড়াগড়ি দিয়ে, ভারী কম্বল দিয়ে পেঁচিয়ে, পানি দিয়ে বা অগ্নিনির্বাপক যন্ত্রের সাহায্যে জ্বলন্ত আগুনের শিখা নিভিয়ে ফেলতে হবে।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	

৭.	রক্তপাত বন্ধ করার জন্য আক্রান্ত স্থানটি পরিষ্কার ও শুকনো মোটা কাপড় দিয়ে কয়েক মিনিট ভালোভাবে চেপে ধরে রাখতে হবে।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
৮.	আগুন লাগলে করণীয় কী কী (যেকোনো ২টি বলতে বলুন)?	অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনতে হবে।	
৯.	ভূমিকম্পের সময় বিছানায় থাকলে বালিশ দিয়ে মাথা ঢেকে টেবিল, ডেস্ক বা শক্ত কোনো আসবাবপত্রের নিচে আশ্রয় নিতে হবে।	ক. সঠিক খ. সঠিক নয় গ. জানি না	
১০.	একজন ব্যক্তির হিট স্ট্রোকে আক্রান্ত হলে করণীয় কী কী (যে-কোনো ২টি বলতে বলুন)?	অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনতে হবে।	
	আরবি ভাষা	**উত্তর**	**নম্বর (২x১০=২০)**
১.	"আমার নতুন পোশাক লাগবে"-এর আরবি অর্থ কী?		
২.	'পেটে ব্যথা'-এর আরবি অর্থ কী?		
৩.	"আমার জ্বর হয়েছে"-এর আরবি অর্থ কী?		
৪.	"আজ কী কী কাজ করবো" বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন।		
৫.	"আজকের সব কাজ শেষ" বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন।		
৬.	"রান্নার জন্য প্রয়োজনীয় বাজার লাগবে" বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন।		
৭.	"আপনার কী কীছু প্রয়োজন" বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন।		
৮.	"আমি কি এখন বিশ্রামে যেতে পারি" বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন।		
৯.	"আমি বাড়িতে ফোনে কথা বলতে চাই" বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন।		
১০.	"আমার শোবার জন্য পরিচ্ছন্ন স্থান দিলে ভালো হয়" বাক্যটির আরবি অর্থ বলুন।		

৪.৩ চুক্তিপত্র

Standard Employment Contract for Domestic Migrant Female Workers

EMPLOYMENT AGREEMENT BETWEEN EMPLOYER & EMPLOYEE

This EMPLOYMENT AGREEMENT is made and entered into on the date of ……., by and between:

The First Party (Hereinafter called as Employer):

Name:

Nationality:

Civil ID No: (If any):

Address: Countries of Destination (COD)

Number of Household members

Telephone & Mobile No:

Fax No:

The Second Party (Hereinafter called as Employee):

Name:

Nationality:

Passport No:

Permanent Address in Bangladesh: ------- Emergency Contact number.

Represented in the host country by:

Foreign Placement Agency:

Address:

Contact Numbers: Fax No:

Whereas the Employer desires to employ the Employee in the Company ………………………………
………………………………………………....…………………… as …………………….. on the conditions set forth hereafter. And whereas the Employee agrees to work in conformity with the Employer both the Parties have agreed as set forth hereinafter:

1. CONTRACT PERIOD OF EMPLOYMENT

1.1) The CONTRACT PERIOD of Employment shall be................ years effective from the date of the Employee's arrival in ____________ (place of employment) and ending on ________________________________.

1.2) The CONTRACT can be renewed for a period on the terms and conditions both the parties agreed upon.

2. JOB/TRADE

2.1) The Employee's job/trade is …………………...

3. PLACE OF WORK

3.1) The Employee's location of work shall be within the territory of (Respective Country).

3.2) The DFW shall work and reside only in the Employer's residence as specified in the DFW's work permit.

3.3) Employer can not engage the employee to other places which is not mentioned in this contract.

4. SALARY

4.1) The basic monthly salary shall be -----------------with a provision for a yearly increment @ -------. The basic salary shall be calculated per month by 8 hours per day.

4.2) The Employee shall be entitled to overtime allowance at the rate of ....………… and shall be payable along with the monthly salary. Overtime will not exceed total 8 hours per day.

5. WORKING HOURS

5.1) The Employer shall provide the DFW with ___________ hours [recommended maximum 10 hours] of continuous rest daily (except for occasional special-care cases), with reasonable rest periods during working hour.

5.2) The Employer shall have to give extra one day paid leave/resting day to the Employee for any extra work more than 48 hours in a week.

6. PAYMENT OF SALARY

6.1) All the salaries due to the Employee under this Agreement shall be paid in local currency within the first week of the following month;

6.2) The salary/wage shall be deemed payable from the date of arrival of the Employee in (COD) irrespective of work or job given to the Employee or not.

6.3) Any kind of levy imposed by the government of COD will be paid by the employer. This amount will not be deducted from the wage of employee.

7. FOOD and ACCOMMODATION

7.1) The Employer shall provide the DFW with suitable accommodation, with a reasonable amount of privacy. Please tick where applicable:

O Share a room with _____ child/children

O Separate room

O Others Please specify:

7.2) The employer shall provide the domestic worker at least three adequate meals a day, over and above the salary paid. The food will be inline with the religions practice.

8. TRANSPORTATION

8.1) The Employer shall provide transportation for any necessity relating to work.

9. MEDICAL FACILITIES

9.1) The Employer shall provide basic medical care and emergency treatment to the Employee free of cost.

9.2) The Employer shall provide all necessary and best possible medical treatment and shall compensate the Employee according to the local Labour Law for the work related injuries or diseases as certified by the concerned Medical Doctor of a reputed Hospital.

9.3) Medical insurance policy may be covered comprehensively by the employer in this regard.

10. INSURANCE

10.1) The Employer shall take comprehensive and general insurance policy for the Employee from the date of his arrival to work place.

10.2) In case of normal death of the Employee, the Employer shall pay the insurance benefit to the legal heirs of the Employee in coordination with the Embassy of the People's Republic of Bangladesh in COD.

11. FEES AND CHARGES

11.1) The Employer shall pay all the necessary fees and duties to obtain Residence Permits, Work Permits & other Permits and Medical card as necessary to perform the duties of the Employee for the period of this AGREEMENT and for any renewed period.

11.2) Any kind of fines occurring due to delay in obtaining the required permissions shall be paid only by the Employer.

11.3) The Employer will return the passport and others related documents to the employee after obtaining residence permit/work permit and these will be retained by the employee.

12. TAXES

12.1) The Employer shall bear any and all kinds of Taxes including Income Tax imposed by the Government of COD on the income of the Employee from the salary/wages paid by the Employer.

13. AIRFARE

13.1) The Employer shall bear economy class airfare for the shortest possible route between COD and Bangladesh to bring the Employee for work.

13.2) The Employer shall bear economy class airfare for the shortest possible route between COD and Bangladesh at the commencement of this Agreement for the approved regular annual leave and at the expiry of the Contract period.

13.3) In case the Employee returns to Bangladesh within one year of service due to personal reason or reasons of misconduct, the Employee shall bear the airfare for his/her repatriation. However, in case the term exceeds one year of service and the Employee did not avail annual leave, the Employer shall bear the airfare for the repatriation of the Employee.

14. LEAVE

14.1) For the original three years contract, the Employee shall be entitled to 30 (thirty) days paid annual leave, in addition to weekly leave and holidays. The Employee shall be eligible to enjoy the annual leave after completion of continuous one year service from the commencement of the Employee's work. The leave may be extended upon mutual agreement between the employer and the employee.

14.2) If the Employee does not avail leave during his/her Agreement period, the leave shall be accumulated and the Employer shall pay the leave salary during settlement of dues of the Employee before 10 (ten) days of expiry of the Agreement.

14.3) The domestic worker shall be entitled for sick leave which commences from the time of her arrival in the place of employment.

15. WORKMEN COMPENSATION

15.1) The Employer shall take adequate precautionary measures for the safety and dignity of the Employee in the way of discharging his/her duties.

15.2) The Employer shall provide all necessary and best possible medical treatment and shall compensate the Employee according to the Labour Law of COD for the work related injuries or diseases as certified by the concerned Medical Doctor of a reputed Hospital.

16. OTHER BENEFITS

16.1) The Employer shall provide the Employee with the welfare facilities including recreation facilities along with other Employees.

16.2) The Employer shall bear the expenses to wash the work related clothing of the Employee.

17. OBLIGATION OF THE EMPLOYEE

17.1) The Employee shall work with dignity and good faith as staff of the Employer.

17.2) The Employee shall abide by all legitimate instruction and regulations issued by the Employer.

17.3) The Employee shall be ready to perform his/her duties according to the scheduled work time.

17.4) The Employee shall perform his/her duties in an efficient and professional manner.

18. SAFETY

18.1) The Employer shall provide safety tools and equipment including required and appropriate working clothes to secure the Employee's safety during the performance of his/her duties.

18.2) The employer shall provide safe working conditions for the DFW at all times.

18.3) The employee shall be allowed to contact her families / friends/ Bangladesh government/relation/ official/ Bangladesh Embassy on her telephone/ cell phone.

18.4) The employer shall provide the life insurance policy to the worker for contract period. The insurance policy will also be done for renewal of the contract period as well.

18.5) In cases where the employer decides to terminate the contract under any circumstances, the employer should ensure the DFW's proper upkeep until she is repatriated or transferred to another employer, whichever is applicable.

18.6) Upon termination or expiry of the contract, the Employer shall bear the cost of repatriating the DFW back to _____ [her town /city of origin] in _____ [country].

19. REWARDS

The Employer at its own discretion shall reward the Employee in case the Employee is recognized as one of the following:

19.1) An Employee prevents the emergent disaster such as fire, storm or flood and particularly contributes to the work of immediate restoration.

19.2) An Employee who greatly elevates the Employer's prestige and reputation and who is considered as a man of distinguished achievement and the like.

20. MISCELLANEOUS GENERAL PROVISIONS

20.1) Any other particulars and or other matters, unless otherwise described in this Agreement, shall be subject to the Labour Law of COD.

20.2) In case of death of the employee either natural or accidental, the employer will arrange local burial or repatriation of human remains of the deceased at his own cost as per consent of the next of kin of the employee. Employer will clear all payments due before burial or repatriation.

20.3) In case, an employee absconding from work place, the employer must inform the Bangladesh Mission immediately.

20.4) If an employee desires to change the employer, he/she will inform the employer and follow all the necessary formalities prevailing in the COD.

20.5) Employer will pay lump sum money as end of service benefit.

20.6) Employee will be entitled to file cases in the labour court or in the relevant other offices in case of violation of contract like, non-payment or delayed payment of wages and non compliance of any other provision of the contract.

20.7) In case of any emergency situation like war, riot, insurgence, political unrest etc. In the COD the employer will try to ensure the safety and security, safe evacuation, emergency shelter, arranging food, repatriation etc.

20.8) External communications shall be made available for the DFW and the employer must allow the DFW to seek the advice / help of the relevant bodies /authorities such as the Employment Agency, Embassy of Bangladesh at COD etc at all time.

21. TERMINATION OF THE AGREEMENT

21.1) The Agreement can be terminated in the following cases unless otherwise described herein:

a) When the Employee submits a letter of resignation for the Employee's acceptance in which the Employee shall notify the Employer of his/her intention 30 (thirty) days before his/her resignation.

21.2) Appropriate Compensation will be paid by the employer in this case.

22. GOVERNING LAWS AND LANGUAGE

This Agreement shall be construed in accordance with the laws of in English, Bangla and the language of COD. English shall be considered ruling language of this Agreement.

23. ARBITRATION

Any dispute which the Parties may be unable to resolve amicably under this Agreement shall be set-

tled according to the Labour Law of COD in coordination with the Embassy of the People's Republic of Bangladesh in CoD. In case an amicable settlement cannot be reached, the dispute shall be subjected to competent Court.

24. FORCE MEJURE

If the performance of one party's obligation shall be in any way prevented, interrupted or hindered in consequence of such as act of God, war, civil disturbance or any other circumstances beyond the reasonable control of such party and if the Party subject to the condition of force mejure gives immediate notice of such condition to the other Party, the affected obligations of the Party concerned may be wholly or partly suspended during the continuance and to the extent of such prevention, interruption or hindrance.

25. SEPARABILITY

IN WITNESS WHEREOF, both Parties have signed and executed this Agreement in triplicate, intending each copy to serve as original and one copy each to be kept, respectively by the Parties to this Agreement. This original copy to be sent to the Worker along with the VISA through official Agent after attestation from the Embassy of the People's Republic of Bangladesh in COD.

Signed by the Employer/Authorized Person of the Employer:

Name in Full:

Nationality:

Designation:

Civil I.D. No:

Signed by the Employee:

Name in Full:

Passport No:

Permanent Address in Bangladesh:

WITNESS: (In COD to be represented by the authorized officer of the company)

Signed by:

Name in Full:

Address:

Tel no:

Fax no:

WITNESS: (In Bangladesh to be represented by the authorized Recruiting Agent who is responsible for this recruitment)

Signed by:

Name in Full:

Address:

Tel no:

Fax no:

In witness thereof, we hereby sign this contract this _____ day of _____, 20_____ at _____.

_____ _____

(NAME AND SIGNATURE OF THE MIGRANT) **(NAME AND SIGNATURE OF EMPLOYER)**

_____

_____

(LOCAL RECRUITMENT AGENCY) **(FOREIGN PLACEMENT AGENCY)**

প্রশিক্ষণের সুবিধার্থে চুক্তিপত্রটির বাংলা অনুবাদ নিচে দেওয়া হলো:

গৃহকর্মের জন্য নারী অভিবাসী কর্মীদের আদর্শ কর্মসংস্থান চুক্তি

নিয়োগকর্তা এবং কর্মীর মধ্যে কর্মসংস্থান চুক্তি

এই কর্মসংস্থান চুক্তিটি ... ... তারিখে এবং যার যার মধ্যে করা হয়েছে:

প্রথম পক্ষ (যাকে নিয়োগকর্তা বলা হয়):

নাম:

জাতীয়তা:

সিভিল আই. ডি. নং:

ঠিকানা:গন্তব্যের দেশ

পরিবারের সদস্য সংখ্যা:

টেলিফোন এবং মোবাইল নং:

ফ্যাক্স নং:

দ্বিতীয় পক্ষ (যাকে কর্মী বলা হবে):

নাম:

জাতীয়তা:

পাসপোর্ট নং:

বাংলাদেশে স্থায়ী ঠিকানা: ----------

জরুরি যোগাযোগের নম্বর:

যিনি আয়োজক দেশে প্রতিনিধিত্ব করেছেন:

বিদেশে পাঠানো এজেন্সি:

ঠিকানা:

যোগাযোগ নম্বর: **ফ্যাক্স নং:**

যেখানে নিয়োগকর্তা পরবর্তীতে নির্ধারিত শর্ত সাপেক্ষে ----------

---------- কোম্পানিতে কর্মীকে ---------- পদে নিয়োগ করতে চান। যে-সকল শর্ত এবং বিষয়গুলোর সাথে সামঞ্জস্য রেখে কর্মী এবং নিয়োগকর্তা একে অন্যের সাথে কাজ করতে সম্মত হয়, সেগুলো নিচে বর্ণিত হয়েছে:

১. কাজের চুক্তির মেয়াদ

১.১) কাজের চুক্তির মেয়াদ হবে ..... বছর, যেটা কর্মীর _____ (কর্মস্থান) আগমনের তারিখ থেকে কার্যকর হবে এবং _____ তারিখে শেষ হবে।

১.২) উভয় পক্ষের শর্তাবলীর ওপর সম্মত হওয়া সাপেক্ষে নির্দিষ্ট সময়ের পরে চুক্তিটি নবায়ন করা যেতে পারে।

২. চাকরি/কাজ

২.১) কর্মীর চাকরি/কাজ হলো ---- ----- ---- ---- ---- ----

৩. কর্মস্থান

৩.১) কর্মীর কাজের অবস্থান (নিয়োগকর্তার দেশ)-এর অঞ্চলের মধ্যে হতে হবে।

৩.২) অভিবাসী গৃহকর্মী শুধু তার ওয়ার্ক পারমিটে নির্দিষ্ট করা নিয়োগকর্তার বাসভবনে থাকবে এবং কাজ করবে।

৩.৩) নিয়োগকর্তা কর্মীকে এই চুক্তিতে উল্লেখ নেই এমন কোনো জায়গায় নিযুক্ত করতে পারবেন না।

৪. বেতন

৪.১) মাসিক বেসিক/মূল বেতন হবে ---------- সাথে বার্ষিক ----- ---- বৃদ্ধির বিধান থাকবে। বেসিক/মূল বেতন প্রতিমাসে দৈনিক ৮ কর্মঘণ্টা হিসেবে গণনা করা হবে।

৪.২) কর্মী ---------- হারে ওভারটাইম ভাতা পাওয়ার অধিকারী হবেন এবং সেটি মাসিক বেতনের সাথে প্রদেয় হবে। ওভারটাইম প্রতিদিন মোট ৮ ঘণ্টার বেশি হবে না।

৫. কাজের সময়

৫.১) নিয়োগকর্তা অভিবাসী গৃহকর্মীকে (মাঝে মাঝে কোনো সদস্যের বিশেষ যত্নের কাজ ব্যতীত), কাজের সময় যুক্তিসঙ্গত বিশ্রামের সময়সহ ------- ঘণ্টা (সর্বোচ্চ ১০ ঘণ্টা হলে ভালো) একটানা বিশ্রাম প্রদান করবেন।

৫.২) সপ্তাহে ৪৮ ঘণ্টার বেশি যে-কোনো অতিরিক্ত কাজের জন্য নিয়োগকর্তাকে কর্মীকে অতিরিক্ত একদিনের বেতনসহ ছুটি/বিশ্রামের জন্য ছুটি দিতে হবে।

৬. বেতন প্রদান

৬.১) এই চুক্তির অধীনে কর্মীর সমস্ত বেতন পরবর্তী মাসের প্রথম সপ্তাহের মধ্যে স্থানীয় মুদ্রায় প্রদান করতে হবে।

৬.২) কর্মীকে কাজ বা চাকরি দেওয়া হোক বা না হোক, কর্মীর গন্তব্য দেশে আগমনের তারিখ থেকে তার বেতন/মজুরি প্রদেয় বলে গণ্য হবে।

৬.৩) গন্তব্য দেশের সরকার কর্তৃক আরোপিত যে-কোনো ধরনের শুল্ক নিয়োগকর্তা প্রদান করবেন। এই পরিমাণ অর্থ কর্মীর মজুরি থেকে কাটা হবে না।

৭. খাদ্য এবং বাসস্থান

৭.১) নিয়োগকর্তাকে অভিবাসী গৃহকর্মীকে একান্তে থাকার মতো উপযুক্ত বসবাসের ব্যবস্থা করে দিতে হবে।

যেখানে প্রযোজ্য, সেখানে অনুগ্রহ করে টিক চিহ্ন দিন:

( ) বাচ্চা/বাচ্চাদের সাথে ঘর ভাগ করে থাকা

( ) আলাদা ঘর

( ) অন্যান্য (অনুগ্রহ করে উল্লেখ করুন):

৭.২) নিয়োগকর্তা প্রদত্ত বেতনের বাইরেও গৃহকর্মীকে প্রতিদিন কমপক্ষে তিন বার পর্যাপ্ত খাবার প্রদান করবেন। ধর্মীয় অনুশীলনের সাথে মিল রেখে খাবার দিতে হবে।

৮. পরিবহন

৮.১) নিয়োগকর্তাকে কাজের সাথে জড়িত যে-কোনো প্রয়োজনে পরিবহন সুবিধা দিতে হবে।

৯. চিকিৎসা সুবিধা

৯.১) নিয়োগকর্তা কর্মীকে বিনামূল্যে প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা এবং জরুরি চিকিৎসা প্রদান করবেন।

৯.২) স্বীকৃত/চুক্তিবদ্ধ কাজের সময় কর্মী আঘাত পেলে বা রোগাক্রান্ত হলে নিয়োগকর্তা কোনো স্বনামধন্য হাসপাতালের সংশ্লিষ্ট মেডিকেল ডাক্তার দিয়ে নির্ধারিত সব রকমের প্রয়োজনীয় এবং যত ভালো সম্ভব চিকিৎসা প্রদান করবেন। একই সাথে স্থানীয় শ্রম আইন অনুযায়ী যে-সকল ক্ষতিপূরণ কর্মী পাবে, তা নিয়োগকর্তা কর্মীকে দেবেন।

৯.৩) এই বিষয়ে চিকিৎসা বীমা পলিসি নিয়োগকর্তার মাধ্যমে সম্পূর্ণভাবে বহন করা যেতে পারে।

১০. বীমা

১০.১) কর্মীর কর্মস্থলে আগমনের তারিখ থেকে নিয়োগকর্তা তার জন্য পূর্ণাঙ্গ এবং সাধারণ বীমা পলিসি গ্রহণ করবেন।

১০.২) কর্মীর স্বাভাবিক মৃত্যুর ক্ষেত্রে নিয়োগকর্তা গন্তব্য দেশে অবস্থিত গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশের দূতাবাসের সাথে সমন্বয় করে কর্মীর আইনি উত্তরাধিকারীদের বীমা সুবিধাগুলো প্রদান করবেন।

১১. ফি এবং চার্জ

১১.১) নিয়োগকর্তা এই চুক্তির সময়সীমার জন্য এবং পরে চুক্তির নবায়ন হলে সেই নবায়নকৃত সময়ের জন্য কর্মীর দায়িত্ব পালনের জন্য প্রয়োজনীয় রেসিডেন্স পারমিট, ওয়ার্ক পারমিট, অন্যান্য পারমিট এবং মেডিকেল কার্ড পাওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় সমস্ত ফি এবং শুল্ক প্রদান করবেন।

১১.২) প্রয়োজনীয় অনুমতি পাওয়ার ক্ষেত্রে কোনো দেরি হওয়ার কারণে কোনো ধরনের জরিমানা দিতে হলে সেটা শুধু নিয়োগকর্তা প্রদান করবে।

১১.৩) রেসিডেন্স পারমিট, ওয়ার্ক পারমিট এগুলো পাওয়ার পর নিয়োগকর্তা কর্মীকে পাসপোর্ট এবং অন্যান্য সম্পর্কিত কাগজপত্র ফেরত দেবেন এবং সেগুলো কর্মীর কাছে থাকবে।

১২. কর

১২.১) নিয়োগকর্তা কর্মীকে যে বেতন/মজুরি দেয়, তা থেকে কর্মীর আয়ের ওপর গন্তব্য দেশের সরকার আয়করসহ যেসব ধরনের কর আরোপ করে থাকে, সেগুলো সবই নিয়োগকর্তা বহন করবেন।

১৩. বিমান ভাড়া

১৩.১) কর্মীকে কাজে আনার জন্য বাংলাদেশ এবং গন্তব্য দেশের মধ্যে সবচেয়ে সংক্ষিপ্ত যে রুট আছে, সেই রুটের জন্য নিয়োগকর্তা ইকোনমি ক্লাস বিমান ভাড়া বহন করবেন।

১৩.২)এই চুক্তির শুরুতে উল্লেখিত কর্মীর নিয়মিত বার্ষিক ছুটির জন্য এবং চুক্তির মেয়াদ শেষ হওয়ার সময় বাংলাদেশ এবং গন্তব্য দেশের মধ্যে সবচেয়ে সংক্ষিপ্ত যে রুট আছে, সেই রুটের জন্য নিয়োগকর্তা ইকোনমি ক্লাস বিমান ভাড়া বহন করবেন।

১৩.৩) ব্যক্তিগত কারণে বা খারাপ আচরণের কারণে চাকরির এক বছরের মধ্যে কর্মী বাংলাদেশে ফেরত গেলে কর্মী তার ফেরত যাওয়ার বিমান ভাড়া বহন করবে। তবে, যদি চাকরির মেয়াদ এক বছরের বেশি হয় এবং কর্মী তার বার্ষিক ছুটি না নিয়ে থাকেন, তাহলে নিয়োগকর্তা কর্মীর ফেরত যাওয়ার জন্য বিমান ভাড়া বহন করবেন।

১৪. ছুটি

১৪.১) আসল/মূল তিন (৩) বছরের চুক্তির জন্য কর্মী সাপ্তাহিক ছুটি এবং অন্যান্য ছুটি ছাড়াও ৩০ দিনের বেতনসহ

বার্ষিক ছুটির অধিকারী হবেন। কর্মী তার কাজ শুরু হওয়ার পর থেকে টানা একবছর চাকরি শেষ করার পর তার বার্ষিক ছুটি ভোগ করার যোগ্য হবেন। নিয়োগকর্তা এবং কর্মীর মধ্যে পারস্পরিক চুক্তির ভিত্তিতে ছুটির দিন বাড়ানো যেতে পারে।

১৪.২) যদি কর্মী তার চুক্তির সময়সীমার মধ্যে ছুটি না পান বা না নেন, তাহলে তার ছুটি জমা হবে এবং নিয়োগকর্তা চুক্তির মেয়াদ শেষ হওয়ার দশ (১০) দিন আগে কর্মীর বকেয়া নিষ্পত্তির সময় ছুটির পাওনা বেতন পরিশোধ করবেন।

১৪.৩) কর্মী তার কর্মস্থানে আগমনের সময় থেকে শুরু করে অসুস্থতার জন্য ছুটির অধিকারী হবেন।

১৫. কর্মীর ক্ষতিপূরণ

১৫.১) নিয়োগকর্তা কর্মীর দায়িত্ব পালনের পথে কর্মীর নিরাপত্তা এবং মর্যাদা রক্ষার জন্য পর্যাপ্ত সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করবেন।

১৫.২) চুক্তিতে স্বীকৃত কাজের ক্ষেত্রে আঘাত পেলে বা রোগাক্রান্ত হলে নিয়োগকর্তা কর্মীকে কোনো স্বনামধন্য হাসপাতালের সংশ্লিষ্ট মেডিকেল ডাক্তারের দেওয়া ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী কর্মীকে সব রকমের প্রয়োজনীয় এবং যত ভালো সম্ভব চিকিৎসা প্রদান করবেন। এছাড়া স্থানীয় শ্রম আইন অনুযায়ী কর্মী যে-সকল ক্ষতিপূরণ পাবে, তা নিয়োগকর্তা কর্মীকে দেবেন।

১৬. অন্যান্য সুবিধা

১৬.১) নিয়োগকর্তা কর্মীকে অন্যান্য কর্মীদের সাথে বিনোদন সুবিধাসহ কল্যাণমূলক সুবিধাগুলো প্রদান করবেন।

১৬.২) কর্মীর কাজ সম্পর্কিত পোশাক ধোয়ার খরচ নিয়োগকর্তা বহন করবেন।

১৭. কর্মীর বাধ্যবাধকতা

১৭.১) কর্মী নিয়োগকর্তার অধীনে মর্যাদা এবং বিশ্বস্ততার সাথে কাজ করবেন।

১৭.২) কর্মী নিয়োগকর্তার দ্বারা জারি করা সমস্ত বৈধ নির্দেশনাবলি এবং নিয়ম-কানুন মেনে চলবেন।

১৭.৩) কর্মী নির্ধারিত কাজের সময় অনুযায়ী তার দায়িত্ব পালনের জন্য প্রস্তুত থাকবেন।

১৭.৪) কর্মী দক্ষ এবং পেশাদার মনোভাব নিয়ে তার দায়িত্ব পালন করবেন।

১৮. নিরাপত্তা

১৮.১) কর্মীর দায়িত্ব পালনের সময় কর্মীর নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে নিয়োগকর্তা প্রয়োজনীয় এবং উপযুক্ত কাজের পোশাকসহ নিরাপত্তা সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি সরবরাহ করবেন।

১৮.২) নিয়োগকর্তা সবসময় অভিবাসী গৃহকর্মীর জন্য নিরাপদ কাজের শর্তাবলি প্রদান করবেন।

১৮.৩) কর্মীকে তার পরিবার/বন্ধু-বান্ধব/বাংলাদেশ সরকার/দায়িত্বপ্রাপ্ত কর্মকর্তা/বাংলাদেশ দূতাবাসের সাথে তার টেলিফোন/মোবাইল ফোনে যোগাযোগ করার অনুমতি দিতে হবে।

১৮.৪) নিয়োগকর্তা তার কর্মীকে চুক্তির মেয়াদের জন্য জীবন বীমা পলিসি প্রদান করবেন। চুক্তির সময়সীমা নবায়নের জন্যেও বীমা পলিসি করা হবে।

১৮.৫) যদি কোনো পরিস্থিতিতে নিয়োগকর্তা চুক্তি বাতিল করার সিদ্ধান্ত নেন, সেক্ষেত্রে যতক্ষণ পর্যন্ত না তাকে দেশে ফেরত পাঠানো হয় বা অন্য নিয়োগকর্তার কাছে পাঠানো হয়, সে পর্যন্ত নিয়োগকর্তাকে অভিবাসী গৃহকর্মীর যথাযথ দেখভালের ব্যবস্থা, বা যেটি কর্মীর ক্ষেত্রে প্রযোজ্য, সে-রকম ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে হবে।

১৮.৬) চুক্তি বাতিল বা মেয়াদ শেষ হলে, নিয়োগকর্তা অভিবাসী গৃহকর্মীকে ---- ----- ---- (দেশে) ---- ----- ---- (তার শহর/অঞ্চল) ফেরত পাঠানোর খরচ বহন করবেন।

১৯. পুরস্কার

নিয়োগকর্তা তার নিজস্ব বিবেচনার ভিত্তিতে কর্মীকে পুরস্কৃত করবেন, যদি কর্মী নিম্নলিখিতগুলোর কোনো একটি স্বীকৃতি অর্জন করে:

১৯.১) একজন কর্মী যদি আগুন, ঝড় বা বন্যার মতো উদ্ভূত দুর্যোগ প্রতিরোধ করে এবং বিশেষ করে তাৎক্ষণিকভাবে পুনরুদ্ধারের কাজে অবদান রাখে।

১৯.২) যদি একজন কর্মী তার নিয়োগকর্তার মর্যাদা এবং খ্যাতিকে ব্যাপকভাবে উন্নত করেন এবং যাকে কাজের জন্য বিশেষভাবে কৃতিত্ব অর্জনকারী মানুষ হিসেবে বিবেচনা করা যায়।

২০. অন্যান্য সাধারণ বিধান

২০.১) অন্য কোনো গুরুত্বপূর্ণ বিষয় যদি এই চুক্তিতে কোথাও বর্ণনা করা না হয়, সেগুলো গন্তব্য দেশের শ্রম আইনের অধীন হবে।

২০.২) কর্মীর স্বাভাবিক বা দুর্ঘটনাজনিত মৃত্যু হলে নিয়োগকর্তা কর্মীর সবচেয়ে কাছের আত্মীয়ের সম্মতি অনুযায়ী নিজস্ব খরচে মৃত ব্যক্তির স্থানীয় দাফন বা দেশে ফেরত পাঠানোর ব্যবস্থা করবেন। মৃত কর্মীর দাফন বা ফেরত পাঠানোর আগে নিয়োগকর্তা কর্মীর সমস্ত বাকি অর্থ পরিশোধ করে দেবেন।

২০.৩) কোনো কর্মী তার কর্মস্থল থেকে পালিয়ে গেলে নিয়োগকর্তাকে অবিলম্বে সেটা বাংলাদেশ মিশনকে জানাতে হবে।

২০.৪) যদি কোনো কর্মী তার নিয়োগকর্তা পরিবর্তন করতে চান, তাহলে তিনি নিয়োগকর্তাকে অবহিত করবেন এবং গন্তব্য দেশে বিদ্যমান সমস্ত প্রয়োজনীয় আনুষ্ঠানিকতা অনুসরণ করবেন।

২০.৫) নিয়োগকর্তা কর্মীর পরিষেবা সুবিধার সমাপ্তি হিসাবে সমষ্টিগত/এককালীন অর্থ প্রদান করবেন।

২০.৬) কর্মী নিয়োগকর্তার বিরুদ্ধে কোনো রকমের চুক্তি লঙ্ঘন, যেমন:মজুরি পরিশোধ না করা বা দেরিতে মজুরি দেওয়া এবং চুক্তির অন্য কোনো বিধান না মেনে চলার ক্ষেত্রে শ্রম আদালতে বা সংশ্লিষ্ট অন্যান্য অফিসে মামলা দায়ের করার অধিকার রাখেন।

২০.৭) গন্তব্য দেশে যুদ্ধ, দাঙ্গা, বিদ্রোহ, রাজনৈতিক অস্থিরতা ইত্যাদির মতো যে-কোনো জরুরি পরিস্থিতির ক্ষেত্রে নিয়োগকর্তা কর্মীর নিরাপত্তা এবং সুরক্ষা, নিরাপদ স্থানান্তর, জরুরি আশ্রয়, খাবারের ব্যবস্থা, ফেরত পাঠানোর ব্যবস্থা ইত্যাদি নিশ্চিত করার চেষ্টা করবেন।

২০.৮) অভিবাসী গৃহকর্মীর জন্য বাহ্যিক যোগাযোগ করার ব্যবস্থা থাকতে হবে এবং নিয়োগকর্তাকে অবশ্যই অভিবাসী গৃহকর্মীকে সংশ্লিষ্ট সংস্থা/কর্তৃপক্ষ, যেমন:কর্মসংস্থান এজেন্সি, গন্তব্য দেশে অবস্থিত বাংলাদেশি দূতাবাস ইত্যাদির থেকে সবসময় পরামর্শ বা সাহায্য নেওয়ার অনুমতি দিতে হবে।

২১. চুক্তির বাতিলকরণ

২১.১) চুক্তির কোথাও বলা না থাকলেও নিম্নলিখিত ক্ষেত্রে চুক্তিটি বাতিল করা যেতে পারে:

ক) যখন কর্মী নিয়োগকর্তার কাছে গৃহীত হওয়ার জন্য পদত্যাগের একটি চিঠি জমা দেন, যেখানে কর্মী তার পদত্যাগের ৩০ (ত্রিশ) দিন আগে নিয়োগকর্তাকে তার ইচ্ছা/সিদ্ধান্ত সম্পর্কে অবহিত করবেন।

২১.২) এই ক্ষেত্রে নিয়োগকর্তার দ্বারা উপযুক্ত ক্ষতিপূরণ প্রদান করা হবে।

২২. প্রধান আইন এবং ভাষা

এই চুক্তিটি ইংরেজি, বাংলা এবং গন্তব্য দেশের ভাষায় আইন অনুসারে ব্যাখ্যা করা হবে। এই চুক্তির প্রধান ভাষা হিসেবে ইংরেজি বিবেচিত হবে।

২৩. সালিশ

এই চুক্তির অধীনে যে-কোনো বিরোধ যা উভয় পক্ষ সৌহার্দ্যপূর্ণভাবে সমাধান করতে পারে না, তা গন্তব্য দেশে অবস্থিত বাংলাদেশি দূতাবাসের সাথে সমন্বয় করে গন্তব্য দেশের শ্রম আইন অনুসারে নিষ্পত্তি করা হবে। যদি কোনো বন্ধুত্বপূর্ণ মীমাংসা না করা যায়, তবে বিরোধটি উপযুক্ত আদালতের পেশ করা হবে।

২৪. ফোর্স মেজ্যিউর

যদি কোনো বড় আকারের আকস্মিক প্রাকৃতিক দুর্যোগ, যুদ্ধ, চরম আবহাওয়া, গৃহযুদ্ধ বা এমন কোনো পরিস্থিতির সৃষ্টি হয়, যা কোনোভাবে নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতা কারোর নেই এবং সে কারণে কোনো একটি পক্ষের বাধ্যবাধকতা/দায়িত্ব সম্পাদন করাটা বাধাগ্রস্ত হয় বা করা সম্ভব না হয়, তাহলে যে পক্ষ ফোর্স মেজ্যিউরের শিকার হয়, এমন ক্ষেত্রে ওই পক্ষ অবিলম্বে অন্য পক্ষকে এই কারণে নোটিশ দিতে পারে। এই পরিস্থিতিতে ক্ষতিগ্রস্ত বা বাধাগ্রস্ত পক্ষ এই ধরনের অনিয়ন্ত্রণযোগ্য প্রতিবন্ধকতা বিদ্যমান থাকা পর্যন্ত তাদের চুক্তিতে থাকা দায়িত্ব/বাধ্যবাধকতা থেকে সম্পূণরূপে বা আংশিকভাবে সরে আসতে পারে।

২৫. পৃথকীকরণ

সাক্ষীর উপস্থিতিতে উভয় পক্ষ এই চুক্তিতে স্বাক্ষর করেছে এবং চুক্তিটি তিনটি (৩টি) করে অনুলিপি করা হয়েছে এবং কার্যকর করেছে। প্রতিটি অনুলিপিই চুক্তির মূল কপি হিসেবে বিবেচিত হবে এবং চুক্তিতে স্বাক্ষরকারী প্রতিটি পক্ষের কাছে এই চুক্তির একটি করে কপি সংরক্ষিত থাকবে। এই আসল কপিটি গন্তব্য দেশে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ দূতাবাস থেকে প্রত্যয়নের (স্বাক্ষরের) পর অফিসিয়াল এজেন্টের মাধ্যমে ভিসা-সহ কর্মীর কাছে পাঠানো হবে।

নিয়োগকর্তা/নিয়োগকর্তার অনুমোদিত ব্যক্তি দিয়ে স্বাক্ষরিত:

সম্পূর্ণ নাম:

জাতীয়তা:

উপাধি:

সিভিল আই. ডি. নং:

কর্মীর স্বাক্ষর:

সম্পূর্ণ নাম:

পাসপোর্ট নং:

বাংলাদেশের স্থায়ী ঠিকানা:

সাক্ষী:(গন্তব্য দেশে কোম্পানির অনুমোদিত অফিসার দিয়ে প্রতিনিধিত্ব করতে পারে এমন)

স্বাক্ষরিত হয়েছে:

সম্পূর্ণ নাম:

ঠিকানা:

টেলিফোন নং:

ফ্যাক্স নং:

সাক্ষী:(বাংলাদেশে এই নিয়োগের জন্য দায়িত্বপ্রাপ্ত অনুমোদিত রিক্রুটিং এজেন্ট দিয়ে প্রতিনিধিত্ব করা হবে)

স্বাক্ষরিত হয়েছে:

সম্পূর্ণ নাম:

ঠিকানা:

টেলিফোন নং:

ফ্যাক্স নং:

এর সাক্ষী হিসাবে, আমরা এতদ্বারা এই চুক্তিতে _____, ২০____ তারিখে _____ _____এ স্বাক্ষর করছি।

_____ _____ _____

(অভিবাসীর নাম এবং স্বাক্ষর) (নিয়োগকারীর নাম এবং স্বাক্ষর)

৪.৪ হাউজ কিপিং প্রশিক্ষণ পরিচালনা নীতিমালা- ২০২৩

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়

৭১-৭২, পুরাতন এলিফ্যান্ট রোড, ইস্কাটন গার্ডেন, রমনা, ঢাকা

প্রশিক্ষণ-১ (কারিকুলাম) শাখা

"হাউজ কিপিং প্রশিক্ষণ পরিচালনা নীতিমালা - ২০২৩"

১. শিরোনাম:এই নীতিমালা জেলা/উপজেলা পর্যায়ে স্থাপিত সকল টিটিসিতে "হাউজ কিপিং প্রশিক্ষণ পরিচালনা নীতিমালা - ২০২৩" হিসাবে অভিহিত হবে।

২. সংজ্ঞা: বিষয় বা প্রসঙ্গের পরিপন্থী কিছু না থাকলে এই নীতিমালায় -

টিটিসিতে পরিচালিত ২ মাস মেয়াদি হাউজ কিপিং পেশায় অভিবাসন প্রত্যাশী নারী কর্মীদের জন্য প্রদেয় প্রশিক্ষণকে বোঝাবে।

হাউজ কিপিং প্রশিক্ষণ পরিচালনার ক্ষেত্রে নিম্নোক্ত বিষয়সমূহ অনুসরণ করতে হবে:

৩. ভর্তি সংক্রান্ত:

ক) ভর্তি বিজ্ঞপ্তি ও আবেদন:

৩.১ কেন্দ্রীয়ভাবে বিএমইটি কর্তৃক ভর্তি বিজ্ঞপ্তি প্রকাশ করা হবে। বিএমইটি বছরভিত্তিক ভর্তি ক্যালেন্ডার প্রণয়ন করবে।

আগ্রহী প্রার্থীকে অনলাইনে আবেদন করতে হবে;

৩.২ আবেদনকারীকে আবেদনে যেকোন ৫টি টিটিসির পছন্দক্রম জানাতে হবে। বিএমইটি হতে কেন্দ্রীয়ভাবে নির্বাচিত প্রার্থীদের পছন্দক্রমের ভিত্তিতে প্রশিক্ষণ কেন্দ্র বণ্টন করা হবে।

খ) প্রার্থীর যোগ্যতাসমূহ নিম্নরূপ:

৩.৩ প্রার্থীকে ন্যূনতম ৫ম শ্রেণী পাশ হতে হবে;

৩.৪ ভর্তির সময় প্রার্থীর ন্যূনতম বয়স ২৫ বছর আর সর্বোচ্চ ৪০ বছরের মধ্যে হতে হবে;

৩.৫ প্রার্থীকে বিদেশ যাওয়ার ক্ষেত্রে শারীরিক ও মানসিকভাবে সক্ষম হতে হবে;

৩.৬ প্রার্থীর সর্বকনিষ্ঠ সন্তানের বয়স ৫ (পাঁচ) বছরের নিম্নে হলে / প্রার্থীর ছোঁয়াচে রোগ থাকলে / দুরারোগ্য ব্যাধি থাকলে / গর্ভবতী অবস্থায় থাকলে ভর্তির জন্য যোগ্য হবেন না।

গ) আবেদনপত্রের সাথে জমা দিতে হবে:

৩.৭ পঞ্চম শ্রেণী পাশের প্রমাণক;

৩.৮ বৈধ অভিভাবকের অনাপত্তি পত্র;

৩.৯ জন্ম সনদ/ জাতীয় পরিচয়পত্র/ পাসপোর্ট এর ফটোকপি।

ঘ) যাচাই-বাছাইয়ের পদ্ধতি:

৩.১০ সংশ্লিষ্ট টিটিসি'র অধ্যক্ষ প্রশিক্ষণার্থী বাছাইয়ের জন্য একটি বাছাই কমিটি গঠন করবেন। বাছাই কমিটি কর্তৃক নির্বাচিত মহিলা কর্মীদের ভর্তি করতে হবে। বাছাই কমিটির গঠন নিম্নরূপ:

ক্রমিক নং	নাম ও পদবী	কমিটিতে পদবী
০১	অধ্যক্ষ	সভাপতি
০২	সংশ্লিষ্ট জেলা বা উপজেলার মহিলা বিষয়ক কর্মকর্তা/তাঁর মনোনীত প্রতিনিধি	সদস্য
০৩	হাউজ কিপিং কোর্সের কো-অর্ডিনেটর	সদস্য সচিব

৩.১১ সাক্ষাৎকার গ্রহণকালে দাখিলকৃত কাগজপত্রের মূলকপি উপস্থাপন করতে হবে। প্রার্থী অক্ষরজ্ঞান সম্পন্ন কিনা তা যাচাই করতে হবে;

৩.১২ ভর্তির সময় প্রার্থীকে স্ব-শরীরে নির্বাচিত প্রশিক্ষণ কেন্দ্রে হাজির হতে হবে।

৪. কোর্স পরিচালনা সংক্রান্ত:

৪.১ উপজেলা পর্যায়ের টিটিসিসমূহকে এই কোর্স পরিচালনার জন্য প্রাধান্য দেয়া হবে।

৪.২ কোর্সের মেয়াদ হবে ২ মাস অর্থাৎ ৬০ পঞ্জিকা দিবস এবং কোর্সটি বাধ্যতামূলকভাবে আবাসিক হবে। প্রতিটি ব্যাচে ২০-৫০ জন প্রশিক্ষণার্থী ভর্তি করা যাবে। বিএমইটি কর্তৃক নির্ধারিত সেশন অনুযায়ী শিক্ষাক্রম পরিচালনা করতে হবে। একটি সেশন শেষ না হলে অন্য সেশন শুরু করা যাবে না। বিএমইটি কর্তৃক অনুমোদিত ব্যাচ সংখ্যার অধিক ব্যাচ পরিচালনা করা যাবে না।

৪.৩ বিএমইটি হতে আবাসিক সক্ষমতার ভিত্তিতে প্রশিক্ষণার্থী ভর্তির সর্বোচ্চ সীমা নির্ধারণ করা হবে।

৪.৪ হাউজ কিপিং কোর্সের ব্যাচ ভিত্তিক খবংংড়হ চষধহ/ ঈষধংং ৎড়ঁঃরহব এবং ঊীধস ঝপযবফঁষব ইত্যাদি কোর্স চলাকালীন সময়/ পরবর্তী সময়ে প্রমাণক হিসাবে সংরক্ষণ করতে হবে।

৪.৫ টিটিসিসমূহে কোর্স শুরুর ০৩ দিনের মধ্যেই সরকার নির্ধারিত চড়ৎঃধষ এর মাধ্যমে অনলাইনে প্রশিক্ষণার্থীদের রেজিস্ট্রেশন চূড়ান্ত করতে হবে। ০৩ দিনের অধিক ব্যবধানে রেজিস্ট্রেশনের সুযোগ থাকবে না।

৪.৬ ভর্তিকৃত প্রশিক্ষণার্থীদের আইডি কার্ড প্রদান করতে হবে। আইডি কার্ডে প্রশিক্ষণার্থীর নাম, ছবি, ব্যাচ নম্বর, মোবাইল নম্বর, জন্ম তারিখ, স্বাক্ষর ও ঠিকানা এবং জাতীয় পরিচয়পত্রের নম্বর থাকতে হবে।

৪.৭ প্রশিক্ষণ চলাকালীন প্রশিক্ষণার্থীগণকে ৯০% পাঠদান দিবসে উপস্থিত থাকতে হবে । অতি জরুরি প্রয়োজন ছাড়া ছুটি গ্রহণ করা যাবে না। ছুটির রেজিস্টার যথাযথভাবে সংরক্ষণ করতে হবে।

৪.৮ হাউজ কিপিং প্রশিক্ষণ কোর্স পরিচালনার ক্ষেত্রে মন্ত্রণালয়ের অনুমোদিত নীতিমালা ও বিএমইটির অনুমোদিত ম্যানুয়াল অনুসরণ করতে হবে।

৪.৯ প্রশিক্ষণার্থীদের গন্তব্য দেশের খাদ্যাভাসে অভ্যস্ত করতে হবে এবং খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশনে প্রশিক্ষণ প্রদান করতে হবে।

৪.১০ প্রতিদিন সকাল ও বিকালে প্রশিক্ষণার্থীদের শরীর চর্চার ব্যবস্থা রাখতে হবে। শরীর চর্চার উপযুক্ত পোশাক পরিধান করতে হবে।

৪.১১ প্রশিক্ষণকালে নির্দিষ্ট ইউনিফর্ম ব্যবহার করতে হবে এবং গন্তব্য দেশের পোশাক পরিধানের চর্চা করতে হবে।

৪.১২ গন্তব্য দেশের ভাষার উপর দক্ষতা অর্জনে গুরুত্ব দিতে হবে।

৪.১৩ গন্তব্য দেশের প্রচলিত Home appliance ব্যবহার সম্পর্কে প্রশিক্ষণ প্রদান করতে হবে এবং Home appliance ব্যবহারের প্রয়োজনীয় Safety Rule এর বিষয়ে ধারণা প্রদান করতে হবে।

৪.১৪ গন্তব্য দেশের সংস্কৃতি, তাদের সামাজিক রীতিনীতি, ধর্মীয় বিষয়াদি সম্পর্কে তথ্য প্রদান করতে হবে।

৪.১৫ ব্যক্তিগত নিরাপত্তা ও পরিচ্ছন্নতা বিষয়ে ধারণা প্রদান করতে হবে।

৪.১৬ গন্তব্য দেশের নিকটবর্তী পুলিশ স্টেশন ও বাংলাদেশ দূতাবাসের সাথে যোগাযোগের উপায় সম্পর্কে তথ্য প্রদান করতে হবে।

৪.১৭ First অরফ সম্পর্কে ন্যূনতম প্রশিক্ষণ প্রদান করতে হবে। (যথাঃ থার্মোমিটার, গ্লুকোমিটার, স্ফিগমো ম্যানোমিটার, অক্সিমিটার)

৫ কোর্স পরিচালনার ক্ষেত্রে হিসাবরক্ষণ সংক্রান্ত:

৫.১ কোর্সের জন্য আলাদা রেজিস্টার সংরক্ষণ করতে হবে।

৫.২ কোর্সের ব্যাচভিত্তিক আয়-ব্যয়ের হিসাব আলাদা ক্যাশ রেজিস্ট্রারে লিপিবদ্ধ করতে হবে।

৫.৩ কোর্সের জন্য প্রতিটি টিটিসি'র আলাদা ব্যাংক হিসাব থাকতে হবে।

৫.৪ ভর্তি ফি ও টিউশন ফি অবশ্যই সরকারি কোষাগারে জমা দিতে হবে।

৫.৫ প্রশিক্ষণ কাঁচামালের সঠিক ব্যবহার নিশ্চিত করতে হবে। এক্ষেত্রে Consumable Register Ges Non Consumable Register নামে দুটি রেজিস্ট্রারে কাঁচামালের হিসাব সংরক্ষণ করতে হবে।

৬ কোর্স ব্যবস্থাপনা:

প্রতিটি ব্যাচ পরিচালনার জন্য অধ্যক্ষ ২ জন প্রশিক্ষককে (কোর্স কো-অর্ডিনেটর ও সহকারী কোর্স কো- অর্ডিনেটর হিসেবে) দায়িত্ব প্রদান করবেন।

৭. মূল্যায়ন পদ্ধতি:

চূড়ান্তভাবে ১০০ নম্বরের মূল্যায়ন পরীক্ষা গ্রহণ করতে হবে। উত্তীর্ণ হবার নম্বর হবে ৭০%। চূড়ান্ত মূল্যায়নে নম্বর বিভাজন হবে নিম্নরূপ:

(ক) লিখিত	= ৪০
(খ) শৃঙ্খলা	= ০৫
(গ) ভাষাগত দক্ষতা	= ১৫
(ঘ) শরীর চর্চা	= ০৫
(ঙ) হাজিরা	=০৫
(চ) ব্যবহারিক (গৃহসজ্জা, পরিচ্ছন্নতা ও হোম এপ্লায়েন্স)	= ৩০
	মোট=১০০

৮. ফি সংক্রান্ত:

ইহা একটি স্বনির্ভর প্রশিক্ষণ কোর্স বিধায় এই কোর্সে রেজিস্ট্রেশন ফি, ভর্তি ও টিউশন ফি, প্রশিক্ষকদের সম্মানী ও অন্যান্য ফিসমূহ বিএমইটি কর্তৃক সময়ে সময়ে যৌক্তিকভাবে নির্ধারণ করতে হবে।

৯. মেস কমিটি সংক্রান্ত:

মেস পরিচালনার জন্য প্রশিক্ষণার্থীদের মধ্য হতে প্রতি মাসে ৩ সদস্য বিশিষ্ট ১টি মেস কমিটি গঠন করতে হবে। এ লক্ষ্যে কোর্স কো-অর্ডিনেটর মেস কমিটি'র হিসাব ও খাদ্যমান সার্বিকভাবে তত্ত্বাবধান করবেন।

১০. সনদপত্র প্রদান:

১০.১ সনদপত্র অনলাইনে মহাপরিচালক মহোদয়ের নিকট অনুমোদনের জন্য প্রেরণের পূর্বেই অধ্যক্ষের স্বাক্ষরিত প্রশিক্ষণার্থীর তথ্য সম্বলিত তালিকা (যেমন-প্রশিক্ষণার্থীর নাম, পিতার নাম, মাতার নাম, পাসপোর্ট নম্বর, জাতীয় পরিচয়পত্রের নম্বর, মোবাইল নম্বর, মূল্যায়ণ প্রতিবেদন ইত্যাদি) কোর্স সমাপ্তির পূর্বেই বিএমইটি'র প্রশিক্ষণ উইংএ প্রেরণ নিশ্চিত করতে হবে।

১০.২ সনদপত্রে জাতীয় পরিচয়পত্রের নম্বর থাকতে হবে।

১০.৩ ডিজিটাল স্বাক্ষরিত ও অনুমোদিত সনদপত্র সরাসরি প্রশিক্ষণার্থী অনলাইন প্লাটফর্ম হতে ডাউনলোড করে নিতে পারবেন।

১১. প্রতিবেদন:

প্রতিটি ব্যাচ সমাপ্তির পর মহাপরিচালক বিএমইটি এর নিকট প্রেরণ করতে হবে (প্রশিক্ষণ পরিসংখ্যান ও আর্থিক হিসাব) এবং এতদসংক্রান্ড় তথ্য রেজিস্টারে সংরক্ষণ করতে হবে।

১২. সংরক্ষণ:

প্রশাসনিক মন্ত্রণালয়ের নিকট এই নীতিমালা পরিবর্তন ও সংশোধনের ক্ষমতা সংরক্ষিত থাকবে।

স্বাক্ষরিত/-

(১৪/০৯/২০২৩)

ড. আহমেদ মুনিরুছ সালেহীন

সিনিয়র সচিব

স্মারক নং-৪৯.০০.০০০০.০৩৮.২৫.০৫৪.২৩-১২৬ **তারিখ:১৭-০৯-২০২৩খ্রিঃ।**

অনুলিপি: (সদয় জ্ঞাতার্থে/কার্যার্থে)

১. মহাপরিচালক, জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি), ৮৯/২, কাকরাইল, ঢাকা।

২. মহাপরিচালক, ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড, ঢাকা।

৩. অনুবিভাগ প্রধান (সকল), প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়, ঢাকা।

৪. ব্যবস্থাপনা পরিচালক, বাংলাদেশ ওভারসীজ এমপ্লয়মেন্ট এন্ড সার্ভিসেস লি: (বোয়েসেল), ঢাকা।

৫. মাননীয় মন্ত্রীর একান্ত সচিব, প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়, ঢাকা।

৬. সিনিয়র সচিব মহোদয়ের একান্ত সচিব, প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়, ঢাকা।

৭. প্রোগ্রামার, আইটি শাখা, প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়, ঢাকা (নীতিমালাটি ওয়েবসাইটে প্রকাশের অনুরোধসহ।

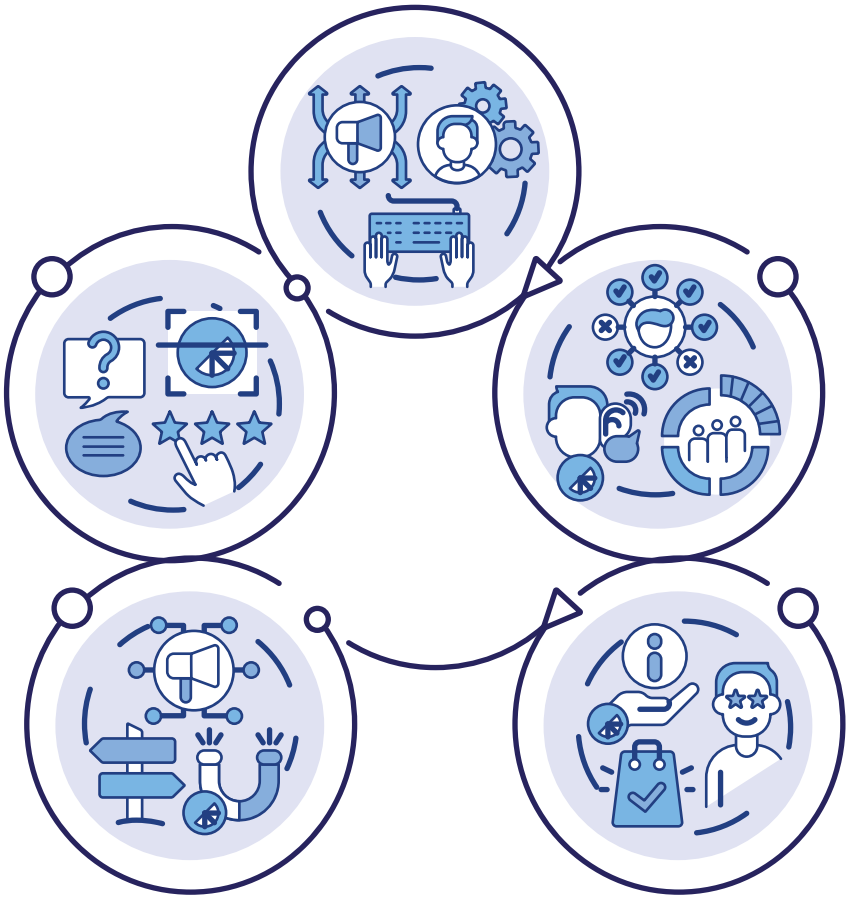
৮. অফিস কপি।

(মোঃ আনোয়ার সাদাত)

সিনিয়র সহকারী সচিব

ফোনঃ ০২-৪১০৩০২৫৪

ইমেইল: sastraining@probashi.gov.bd



রেফারেন্স

Soft Skill

(n.d.). Retrieved from Wage Earners' Welfare Board (WEWB): http://www.wewb.gov.bd/

(n.d.). Retrieved from Ministry of Expatriates' Welfare and Overseas Employment (MoEWOE): http://www.probashi.gov.bd/#

(n.d.). Retrieved from Probashi Kallyan Bank: http://pkb.gov.bd/

11 Easy Ways to File Labour Complaint in Qatar (2023). (n.d.). Retrieved from DohaGuides.com: https://www.dohaguides.com/labour-complaint-in-qatar/

Ahmed, R. (2023, March 7). সঞ্চয় কী? জেনে নিন টাকা সঞ্চয় করার ৭টি গুরুত্বপূর্ণ টিপস! Retrieved from 10 Minute School: https://blog.10minuteschool.com/how-to-save-money/

AK. (n.d.). UAE Labour Law: How to file or track a complaint via MOHRE. Retrieved from My bayut: https://www.bayut.com/mybayut/how-to-file-track-mohre-complaint/

Beginners, S. O. (2022, September 27). What is responsibility? Retrieved from B-Writer: https://www.banglalekhok.com/2022/09/what-is-responsibility.html

BMET. (2023, 6 13). Registered Recruiting Agency List for Sending Female Workers to KSA. Retrieved from Bureau of Manpower, Employment and Training (BMET): http://www.old.bmet.gov.bd/BMET/resources/notice/2056.pdf

Coursera. (19, May 2023). What Is Effective Communication? Skills for Work, School, and Life. Retrieved from Coursera.com: https://www.coursera.org/articles/communication-effectiveness

Digital literacy. (n.d.). Retrieved from Wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Digital_literacy

Dubai jobs: How to file a labour complaint against your boss. (n.d.). Retrieved from Arabian Business:https://www.arabianbusiness.com/jobs/dubai-jobs-how-to-file-a-labour-complaint-against-your-boss#:~:text=Workers%20can%20file%20complaints%20with,gender%2C%20race%2C%20or%20religion.

Hasan, M. M. (2023, March 13). বিনিয়োগ কাকে বলে? বিনিয়োগ সিদ্ধান্ত গ্রহণের সময় মাথায় রাখতে হবে যে বিষয়গুলো Retrieved from 10 Minute School: https://blog.10minuteschool.com/how-to-invest/

Hygiene. (n.d.). Retrieved from Wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Hygiene

Register Labour Complaint. (n.d.). Retrieved from Embassy of India: https://www.eoiriyadh.gov.in/page/register-labour-complaint/#:~:text=Online%20registration%20of%20grievances%3A%20please,Name%2C%20Address%20and%20Mobile%20No.

reporter, O. (2019, 12 3). সৌদিতে নারী কর্মী সুরক্ষায় চালু হচ্ছে 'মুসানেদ সিস্টেম'.. Retrieved from Bonik Barta: https://bonikbarta.net/home/news_description/212733/%E0%A6%B8%E0%A7%8C%E0%A6%A6%E0%A6%BF%E0%A6%A4%E0%A7%87-%E0%A6%A8%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A7%80-%E0%A6%95%E0%A6%B0%E0%A7%8D%E0%A6%AE%E0%A7%80-%E0%A6%B8%E0%A7%81%E0%A6%B0%E0%A6%95%E0%A7%8D%E0%A6%B7%E0%A6%BE%E

team, I. E. (2022, December 13). How to plan for the future in 11 easy-to-follow steps. Retrieved from Indeed.com: https://uk.indeed.com/career-advice/career-development/how-to-plan-for-future

Team, I. E. (2023, February 17). How To Plan for Your Future (And Why It's Important). Retrieved from Indded.com: https://www.indeed.com/career-advice/career-development/how-to-plan-for-future

What are the formalities one needs to complete at the airport before boarding a flight? (n.d.). Retrieved from Quora.com: https://www.quora.com/What-are-the-formalities-one-needs-to-complete-at-the-airport-before-boarding-a-flight

Who is the inventor of Smart phone? (n.d.). Retrieved from Quora.com: https://bn.quora.com/%E0%A6%B8%E0%A7%8D%E0%A6%AE%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A7%8D%E0%A6%9F%E0%A6%AB%E0%A7%8B%E0%A6%A8-%E0%A6%95%E0%A7%87-%E0%A6%86%E0%A6%AC%E0%A6%BF%E0%A6%B7%E0%A7%8D%E0%A6%95%E0%A6%BE%E0%A6%B0

Yamalova, L. (n.d.). How to File an Employment Court Case in the UAE. Retrieved from Legal Advice Middle East: https://legaladviceme.com/legal-blog/264/file-employment-court-case-uae

আক্তার, স. (2020, February 21). আয়ের কতটা সঞ্চয় করা উচিত, কীভাবে করবেন? Retrieved from BBC News Bangla: https://www.bbc.com/bengali/news-51569018

জামান, ফ. (2022, October 26). টাকা জমানোর বুদ্ধি শিখুন. Retrieved from Prothom Alo: https://www.prothomalo.com/lifestyle/a7ge43n17w

ডেস্ক, অ. (2016, November 29). সঞ্চয় করবেন কীভাবে. Retrieved from Prothom Alo: https://www.prothomalo.com/business/%E0%A6%B8%E0%A6%9E%E0%A7%8D%E0%A6%9A%E0%A7%9F-%E0%A6%95%E0%A6%B0%E0%A6%AC%E0%A7%87%E0%A6%A8-%E0%A6%95%E0%A7%80%E0%A6%AD%E0%A6%BE%E0%A6%AC%E0%A7%87

- বিদেশ গমনেচ্ছু গৃহকর্মীদের হাউজকিপিংট্রেনিং ম্যানুয়াল- জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি), আন্তর্জাতিক অভিবাসন সংস্থা (আইওএম), মে ২০১৬
- বিদেশ গমনেচ্ছু শ্রমিকদের জন্য প্রাক-অভিবাসন প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল- প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়, বিএমইটি, আইএলও ২০০৬-২০১৫
- অভিবাসন সংক্রান্ত আইন ও নীতিমালা বিষয়ক তথ্য সহায়িকা, আন্তর্জাতিক অভিবাসন সংস্থা (আইওএম), ২০২০
- কেয়ার গিভার পেশায় জাপানগামী নারী অভিবাসী কর্মীর প্রশিক্ষণ মডিউল, ইউএন উইমেন বাংলাদেশ, সেপ্টেম্বর ২০১৮
- গৃহকর্মে নিয়োজিত মধ্যপ্রাচ্যগামী নারী অভিবাসী কর্মীর দক্ষতা প্রশিক্ষণ মডিউল- জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি), রামরু, আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা (আইএলও)
- বিদেশ যাওয়ার স্বপ্ন পূরণে বিদেশ গমনেচ্ছু অভিবাসী শ্রমিকদের প্রাক-পরিকল্পনা ও প্রাক-বহির্গমন বিষয়ক বুকলেট- বাংলাদেশ ইনস্টিটিউট অব লেবার স্টাডিজ বিলস, নভেম্বর ২০১৯
- অভিবাসী শ্রমিকদের তথ্য সহায়িকা- সলিডারিটি সেন্টার/বাংলাদেশ
- মধ্যপ্রাচ্যে গমনেচ্ছু শ্রমিকগণের জন্য অভিবাসন তথ্য পুস্তিকা, ২০১৫
- অভিবাসী শ্রমিকদের অধিকার ও সুরক্ষা ব্যবস্থা, বাংলাদেশ ইনস্টিটিউট অব লেবার স্টাডিজ-বিলস, অক্টোবর ২০১৯
- ওমানে গমনেচ্ছু শ্রমিকদের জন্য অভিবাসন তথ্য পুস্তিকা, আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা (আইএলও) ২০১৪

- মধ্যপ্রাচ্যগামী নারী অভিবাসী কর্মীর দক্ষতা প্রশিক্ষণ মডিউল, ২০১৫
- নিরাপদ শ্রম অভিবাসন বিষয়ক তথ্য-সহায়িকা, আন্তর্জাতিক অভিবাসন সংস্থা (আইওএম)
- মধ্যপ্রাচ্যগামী নারী অভিবাসী কর্মীর দক্ষতা প্রশিক্ষণ মডিউল, আইএলও
- গৃহকর্মী পেশা হংকংগামী নারী অভিবাসী কর্মীর প্রশিক্ষণ মডিউল, ইউএন উইমেন বাংলাদেশ, সেপ্টেম্বর ২০১৮
- নারী অভিবাসী:স্বাস্থ্য সচেতনতা ও জীবন দক্ষতা বিষয়ক প্রশিক্ষণ মডিউল, ব্র্যাক
- স্বপ্ন দেখি বিদেশ যাবো- মাইগ্রেশন প্রোগ্রাম, ব্র্যাক, অক্টোবর ২০১৩
- প্রাক বহির্গমন ওরিয়েন্টেশন মডিউল- ব্র্যাক
- প্রাক-সিদ্ধান্ত গ্রহণ ওরিয়েন্টেশন, হেলভেটাস সুইস ইন্টারকোঅপারেশন, অক্টোবর ২০২১
- জর্দানগামী বাংলাদেশী নারী অভিবাসী কর্মীদের জন্য প্রাক বহির্গমন প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল
- গজঈ- বাংলাদেশে অভিবাসী কর্মীদের জন্য অভিযোগ নিষ্পত্তি পদ্ধতি

Hard Skill:

Angel, F. (2019, October 21). নিজের চোখে দেখুন তিন সেকেন্ডের মধ্যে গাজর জুস করা হলো এবং যেকোন ফল জুস করতে পারবেন ! juicer machine. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=ccZAR1iRgUk

Bengali, P. O. (2020, January 4). First - Aid Box (Bengali) | প্রাথমিক চিকিৎসার বাক্স. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=-S6cJHuZiL4

Dhaka, B. (2016, September 4). Blender Machine. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=4JAP2WbNWIM&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=22

Dhaka, B. (2016, September 4). Brief Introduction of Jordan. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=F7zqFI7bp0M&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=7

Dhaka, B. (2016, September 4). Brief Introduction of Lebanon. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=qaDhfSCEckk&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=5

Dhaka, B. (2016, September 4). Brief Introduction of Saudi Arabia. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=UKFOtdgI8ks&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=7

Dhaka, B. (2016, July 24). Decoration of Bed Room. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=4YH2UyRD1pk&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=45

Dhaka, B. (2016, July 24). Decoration of Drawing Room. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=kwmTCAXHvDs&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=41

Dhaka, B. (2016, September 4). How to clean Deep Freeze. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=xQtZjnTDFRw&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=20

Dhaka, B. (2016, July 24). How to clean Toilet. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=eq9TGkAXXjo&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=40

Dhaka, B. (2016, September 4). How to use Electric Iron. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=flgmkPtYNPo&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=18

Dhaka, B. (2016, July 24). How to use Gas Burner. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=UiXTsYC15iU&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=44

Dhaka, B. (2016, September 4). How to use refrigerator. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=P5M6Uz4zfeo&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=5

Dhaka, B. (2016, July 30). Usage of Coffee Maker. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=4UtH_HlQjGk&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=28

Dhaka, B. (2016, September 4). Usage of Electric Kettle. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=gmweClgNOYQ&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=17

Dhaka, B. (2016, September 4). Usage of Microwave Oven. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=Mk1U__ta7gE&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=14

Dhaka, B. (2016, September 4). Usage of Rice Cooker. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=JvwtPr9YtTE&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=12

Dhaka, B. (2016, September 4). Usage of Toaster. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=AvnDRSXPkhE&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=11

Dhaka, B. (2016, September 4). Usage of Washing Machine. Retrieved from Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=LBaYMiEc1RA&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=9

Dhaka, B. (2017, March 27). How to use vacuum cleaner. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=3Gs84Mkj80A&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=4

Imrul, S. S. (2021, January 25). How to use Google Maps in Bangla | গুগল ম্যাপ আপনার রাস্তা বলে দেবে. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=C78QGJQikH0

KaporJama.com, ক. জ. (2018, February 16). Retrieved from YouTube: https://www.facebook.com/kaporjama.co/photos/a.253407085156780/333289827168505/?type=3&source=57&__tn__=EH-R

Kitchen, S. (2020, Decemeber 3). ইলেক্ট্রিক ওভেন ব্যবহারের নিয়মাবলি। A To Z Singer Electric Oven Tutorial. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=xKXyqCz-6aA

Life, A. M. (2021, August 6). বাসন ধোয়ার মেসিন Dishwasher Review in bengali II bengali vlog. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=JfdxMGjdOlo

Mullick, S. (2021, August 8). ইলেকট্রিক কেটল ব্যবহার করেন? তাহলে অবশ্যই জেনে নিন অজানা তথ্যগুলি! Retrieved from Key Khabor: https://www.keykhabor.com/news/editor-picks/how-to-use-electric-kettle/

Naari, C. (2022, April 22). বেন্ডার ব্যবহারের সঠিক নিয়ম ও বেন্ডার দিয়ে কী কী করা যায় জেনে নিন. Retrieved from Curry Naari: https://www.currynaari.com/blender-how-to-operate-uses/

Rannaghor, B. (2019, October 17). প্রেসার কুকার ব্যবহারের সহজ ও সঠিক উপায়/ How to eassy cooking in pressure cooker. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=PYzzmYNH6yM

Sarkar, M. S. (2022, March 17). লাইভ লোকেশন শেয়ার কিভাবে করে. Retrieved from Kivabe.com: https://kivabe.com/%E0%A6%B2%E0%A6%BE%E0%A6%87%E0%A6%AD-%E0%A6%B2%E0%A7%8B%E0%A6%95%

E0%A7%87%E0%A6%B6%E0%A6%A8-%E0%A6%B6%E0%A7%87%E0%A6%AF%E0%A6%BC%E0%A6%BE%E0%A6%B0-%E0%A6%95%E0%A6%BF%E0%A6%AD%E0%A6%BE%E0%A6%AC/#:~:text=%E0%A6%97%E0%A7%81%E0%A6%97%E0%A6%

Store, D. (2020, February 20). উন্নতমানের ৫ বার্নার গ্যাস ওভেন । উপরে চুলা নিচে ওভেন | 5 Burner Gas Oven | Gas oven price in bd. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=FefXJuGfc_k

Vision, F. T. (2018, October 27). আগুন নেভাতে ফায়ার এক্সটিংগুইসার সিলিন্ডারের ব্যবহার পদ্ধতি। Fire extinguisher using Bangla tutorial. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=LqkYHx95n9E

WikiHow. (2018, August 8). How to Use a Coffee Maker. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=zbUc0SQ1-1A

Zone, K. G. (2021, August 19). How to Use an Air Fryer and Deep Fryer. Retrieved from YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=gsLgmbi7qpU

আলম, স. (2022, September 1). ভ্যাকুয়াম ক্লিনার কিভাবে কাজ করে এবং এটি ব্যবহারের সুবিধা ও অসুবিধা. Retrieved from Shopping Sheba: https://www.shoppingsheba.com/how-vacuum-cleaners-work-pros-cons-of-using-them/

ডেস্ক, জ. (2019, January 31). যেভাবে ব্যবহার করবেন ওয়াশিং মেশিন. Retrieved from Bangladesh Journal: https://www.bd-journal.com/life-style/59460/%E0%A6%AF%E0%A7%87%E0%A6%AD%E0%A6%BE%E0%A6%AC%E0%A7%87-%E0%A6%AC%E0%A7%8D%E0%A6%AF%E0%A6%AC%E0%A6%B9%E0%A6%BE%E0%A6%B0-%E0%A6%95%E0%A6%B0%E0%A6%AC%E0%A7%87%E0%A6%A8-%E0%A6%93%E0%A7%9F%E0%A6%BE%E0%A6%B6%E0%A6%BF%

ডেস্ক, জ. ন. (2020, September 5). গরমের সময় বাগানের পরিচর্যা করবেন যেভাবে. Retrieved from Jago News 24: https://www.jagonews24.com/agriculture-and-nature/news/608660

IOM
UN MIGRATION

Bangladesh Country Office

Phone : +880 2 55044811-13
Email : IOMDhaka@iom.int
Fax : +880 2 55044818-19

/IOMBangladesh
http://bangladesh.iom.int