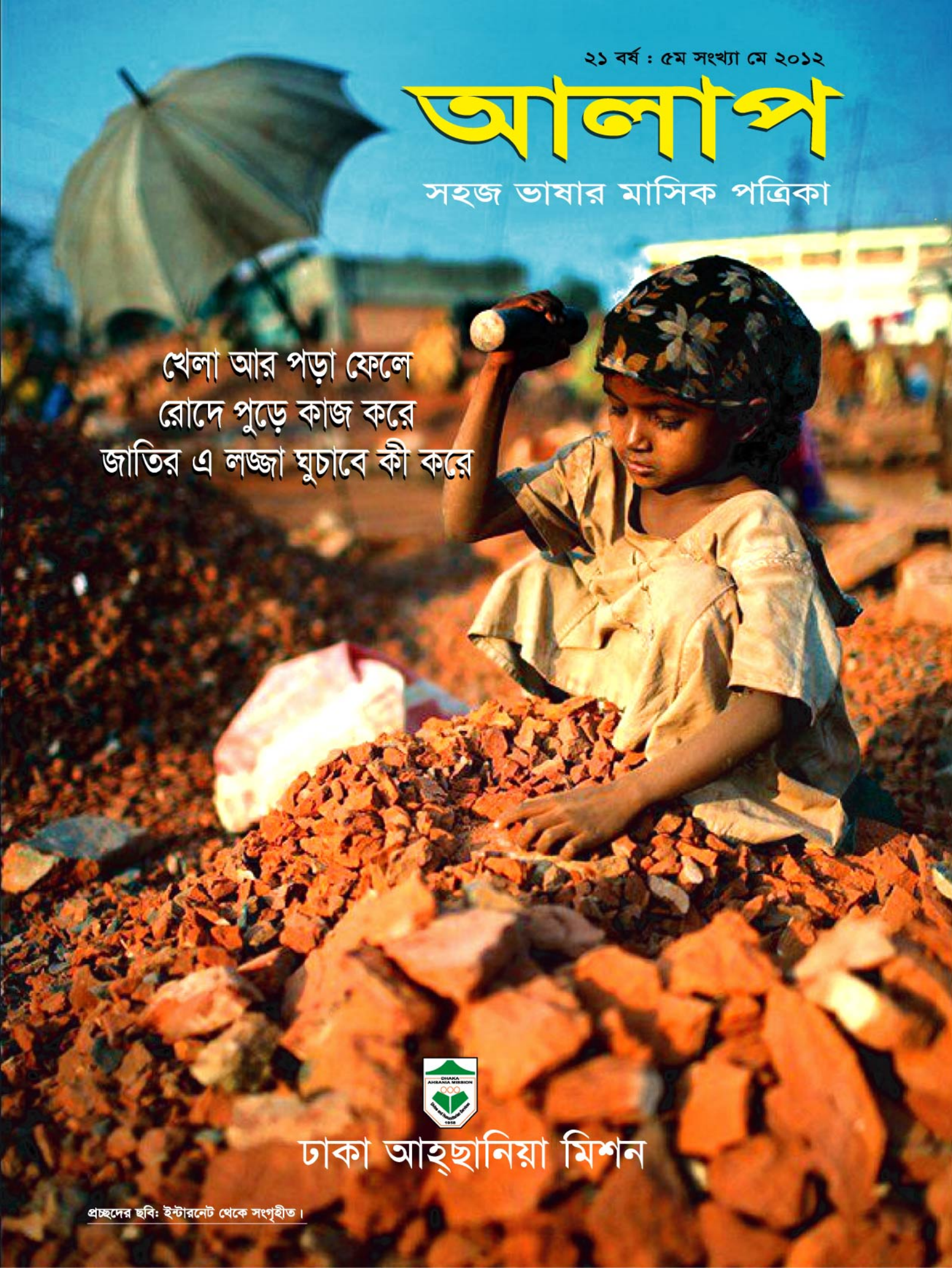
২১ বর্ষ : ৫ম সংখ্যা মে ২০১২

আলাপ

সহজ ভাষার মাসিক পত্রিকা



খেলা আর পড়া ফেলে
রোদে পুড়ে কাজ করে
জাতির এ লজ্জা ঘুচাবে কী করে

ঢাকা আহ্ছানিয়া মিশন

প্রচ্ছদের ছবি: ইন্টারনেট থেকে সংগৃহীত।

সম্পাদকীয়

মে মাসের প্রথম দিন 'শ্রমিক দিবস'। দিনটি 'লেবার ডে' নামে অনেক দেশে পালিত হয়। আমাদের দেশেও মর্যাদার সাথে দিনটি পালন করা হয়। দিনভর চলে মিটিং মিছিল। আয়োজন করা হয় সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান। এসব অনুষ্ঠানের মাধ্যমে শ্রমিকরা তাদের একতার কথা জানায়। তাদের দাবি দাওয়ার কথা জানায়। তাই এই দিনটি শ্রমিকদের নিজেদের দিন।

১৪৬ বছর আগে শ্রমিকদের আন্দোলনের ফসল হিসেবে মে দিবসের শুরু। কিন্তু দিন বছর গেলেও এখনো শ্রমিকের ভাগ্য পরিবর্তন হয় নি। এখনও শ্রমিকরা কাজের ন্যায্য মজুরি পায় না। কাজের সঠিক পরিবেশ পায় না। মর্যাদা পায় না।

সবচেয়ে বড় কথা, দেশে জিনিসপত্রের দাম বেড়েই চলেছে। সংসার চালাতে না পেরে গরিব মানুষ বাধ্য হয়ে তাদের শিশুদের কাজে পাঠায়। বড়দের পাশাপাশি তাই শিশু শ্রমিকদের সংখ্যাও প্রতিদিন বাড়ছে। ফলে স্কুলে শিশুদের হাজিরা কমে যাচ্ছে। সরকারি জরিপ অনুযায়ী দেশে শিশু শ্রমিকের সংখ্যা প্রায় ৭৯ লাখ। অন্য এক জরিপে দেখা গেছে, ঝুঁকিপূর্ণ শ্রমে নিয়োজিত রয়েছে প্রায় ১৩ লাখ শিশু।

শিশুরা এভাবে শ্রমের সাথে জড়িয়ে পড়লে তাদের পড়ালেখা হবে না। নিরক্ষর, অসচেতন মানুষ হিসেবে বড় হবে। তাই সব শিশুকে স্কুলে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হবে। শিশুদের শিশুর মতো বড় হতে দিতে হবে। কারণ এই শিশুরাই দেশের ভবিষ্যত।

আলাপ

২১ বর্ষ : ৫ম সংখ্যা
মে ২০১২

সম্পাদক
কাজী রফিকুল আলম

নির্বাহী সম্পাদক
ড.এম. এহছানুর রহমান

সম্পাদনা পর্ষদ
রাবেয়া সুলতানা
দেওয়ান ছোহরাব উদ্দীন
মোহাম্মদ মহসীন

সহযোগী সম্পাদক
লুৎফুন নাহার তিথি

অলঙ্করণ
এম. এ. মান্নান
রফিকুল ইসলাম ফিরোজ

কম্পিউটার গ্রাফিক্স
সেকান্দার আলী খান

কোন পাতায় কী আছে

- ঝুঁকিপূর্ণ কাজে শিশু শ্রমিক বাড়ছে ১-২
- জরিনার গল্প ৩-৪
- কথামালা: মায়ের কথা ৫
- পাঠকের পাতা ৬-৭
- আমাদের পাতা ৮-৯
- কাউন্সেলিং ১০-১১
- আজব খবর ১২
- কানে পানি গেলে কী করবেন ১৩
- ধাঁধা ১৪

মূল্য : ২০.০০ টাকা

ঝুঁকিপূর্ণ কাজে শিশু শ্রমিক বাড়ছে

দেশে শিশু শ্রমিকের সংখ্যা দিন দিন বাড়ছে। গরিব পিতা-মাতা বাধ্য হয়ে শিশু সন্তানকে কাজে পাঠাচ্ছে। তাও আবার সামান্য কিছু টাকা ও খাওয়ার বিনিময়ে। এসব শিশুরা কাজ করছে বিভিন্ন বাসা-বাড়িতে। কাজ করছে কল-কারখানায় ও ব্যবসা প্রতিষ্ঠানে। কেউ বা কাজ করছে হোটেল, রেস্টুরেন্টে, ওয়ার্কশপে। বালু-পাথর পরিবহনের মতো ঝুঁকিপূর্ণ কাজে। এইসব কাজ করতে গিয়ে মাঝে মাঝেই ঘটছে নানা দুর্ঘটনা। সামান্য ভুলের জন্য শারীরিক ও মানসিক নির্যাতনের শিকার হচ্ছে। এসব কারণে শিশুরা স্বাভাবিক ভাবে বেড়ে উঠতে পারছে না। অনেক শিশু মানসিক ভারসাম্য হারিয়ে ফেলছে। শুধু তাই নয়, অনেক ক্ষেত্রে মেয়ে শিশুরা যৌন হয়রানির শিকার হচ্ছে। অনেক শিশু জড়িয়ে পড়ছে জুয়া, নেশাসহ নানা খারাপ কাজে। ফলে অনিশ্চিত হয়ে পড়ছে তাদের নিজের এবং জাতির ভবিষ্যৎ।

শিশু শ্রমিকের সংখ্যা

সরকারি জরিপ অনুযায়ী দেশে শিশু শ্রমিকের সংখ্যা প্রায় ৭৯ লাখ। এসব শিশু শ্রমিকের মধ্যে প্রায় ৬৪ লাখ গ্রামে বাস করে। বাকি ১৫ লাখ শিশু শহরে বিভিন্ন কাজে নিয়োজিত। এসব শ্রমিকের মধ্যে ৪৫ লাখ শিশু শ্রমিক বিভিন্ন ঝুঁকিপূর্ণ কাজে জড়িত। যা কিনা আন্তর্জাতিক শ্রম আইন বিরোধী।

জাতিসংঘ শিশু অধিকার সনদ

আন্তর্জাতিক শিশু সনদে ১৮ বছরের কম বয়সী কোন শিশুকে দিয়ে ঝুঁকিপূর্ণ কাজ করানো দণ্ডনীয় অপরাধ। জাতিসংঘ শিশু অধিকার সনদে বলা হয়েছে, "অংশগ্রহণকারী রাষ্ট্রসমূহ অর্থনৈতিক শোষণ থেকে শিশুর অধিকার রক্ষা করবে। ঝুঁকিপূর্ণ কাজ বলতে বুঝায় যে কাজ স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। এসব কাজ শিশুদের দিয়ে করানো যাবে না। শারীরিক, মানসিক, আত্মিক, নৈতিক, সামাজিক বিকাশের জন্য ক্ষতিকর এমন কাজও শিশুদের দিয়ে করানো যাবে না। অর্থাৎ শিশুর বিকাশে বাধা সৃষ্টি করে। বিপদের আশঙ্কা আছে, এমন কাজ শিশু যেন না করে সেদিকে নজর রাখতে হবে।"

জাতীয় শিশু নীতি

আন্তর্জাতিক শিশু সনদ অনুসারে বাংলাদেশ সরকার একটি জাতীয় শিশু নীতি তৈরি করেছে। সেখানে ১৮ বছরের নিচে প্রত্যেককে শিশু হিসেবে বলা হয়েছে। পাশাপাশি আরো কিছু কথা বলা হয়েছে। যেমন- ১৪ বছরের নিচে কাউকে সব সময়ের জন্য কোনো কাজে নিয়োগ দেয়া যাবে না। এমন কি রাজনৈতিক কাজেও শিশুদের ব্যবহার করা নিষেধ রয়েছে।

শিশুশ্রম বন্ধে বিকল্প ভাবনা

শিশুশ্রম বন্ধ করতে হলে সবার আগে বেকার সমস্যার সমাধান করতে হবে। মা-বাবার কাজের ব্যবস্থা করতে হবে। তাহলে তারা আর সন্তানকে কাজে পাঠাবে না। তখন এইসব ছেলে-মেয়েরা কাজে না গিয়ে স্কুলে যাবে।

এছাড়া পরিবারে অধিক সন্তানও একটি বড় সমস্যা। অনেক সন্তান থাকলে মা-বাবা তাদের ভরণ-পোষণ করতে পারে না। তখন বাধ্য হয়ে সন্তানকে কাজে পাঠায়। তাই একের অধিক সন্তান নেয়া ঠিক নয়। দেশে সরকারিভাবে আরো বেশি কারিগরী শিক্ষা কেন্দ্র তৈরি দরকার। ঝরে পড়া শিশুদেরকে ঐসব কেন্দ্র থেকে ট্রেনিং দেয়ার ব্যবস্থা করতে হবে। এভাবে মানুষকে আমাদের মানব সম্পদ বানাতে হবে।

ইসলামে জাকাতের ব্যবস্থা আছে। এই ব্যবস্থার সফল প্রয়োগ করতে হবে। তাহলে এই সমস্যার কিছুটা সমাধান হতে পারে। এই টাকায় যা করা যেতে পারে, তা হলো -

- শিশু শ্রম বন্ধে এলাকায় সামাজিক আন্দোলন গড়ে তোলা যাবে;
- শিশুদের শিক্ষার অধিকার নিশ্চিত করা যাবে;
- প্রয়োজনে শিশুদের বিশেষ স্কুলের ব্যবস্থা করতে হবে।

আমাদের সবারই ঘরে শিশু আছে। শিশুদের বিকাশে আমাদের কিছু বাধা আছে। এসব বাধা দূর করতে হবে। কাজের পাশাপাশি শিশুটি যাতে লেখাপড়া করতে পারে, সে বিষয়ে সবার বিশেষ নজর নিতে হবে।

মোঃ রিয়াজুল ইসলাম
সিনিয়র এডমিন এন্ড লজিস্টিক অফিসার
ইউনিক-২ প্রকল্প, ডাম।

গল্প

জরিনার গল্প

জরিনা জানালার পাশে চুপ করে বসে আছে। তাকে দেখে মনে হচ্ছে সে যেন একটা জীবন্ত লাশ। মুখে তার অসংখ্য পোড়া দাগ। তার চুলগুলো এলোমেলো বাতাসে উড়ছে। আকাশে ঘনকালো মেঘ, জোড়ে বাতাস বইছে। মনে হচ্ছে প্রচন্ডবেগে কালবৈশাখী ধেয়ে আসছে। কিন্তু এই ঝড় জরিনার মনের ঝড়ের কাছে কিছুই না। এদিকে তার কোনো খেয়ালও নেই। হঠাৎ নার্স নাফিসার ডাকে সে হুঁশ ফিরে পেল। কিছুটা ভয়ও পেল। নাফিসা বলল, 'কি ব্যাপার জরিনা? বাইরে এত ঝড় হচ্ছে, আর তুমি কিনা এভাবে জানালা খুলে বসে আছ! মরতে চাও নাকি?' নার্স কিছুটা বিরক্ত হয়ে কথাগুলো বলল। কিন্তু জরিনা কথাগুলো শুনল কিনা বোঝা গেল না।

জরিনা ভাবছে তার মরাই ভালো ছিল। কী হবে বেঁচে থেকে? অথচ কিছুদিন আগেও সবকিছু কত সুন্দর ছিল। সকালে ঘুম থেকে উঠে মায়ের কাজে সাহায্য করে স্কুলে যেত। বিকেলে নদীর ধারে খেলাধুলা করত। প্রাণের সখী সীমার সাথে সুখ-দুঃখের গল্প করত। এসব কিছু এখন তার কাছে শুধুই গল্প। মায়ের মৃত্যু তার জীবনটাকে একেবারে এলোমেলো করে দিল।

মা মারা যাওয়ার পর বাবা আবার বিয়ে করল। সৎ মায়ের সংসারে জরিনা একটা বোঝা হয়ে গেল। সৎ মা যাই বলে বাবাও তাই শুনে। জরিনাকে আগের মতো আর আদর করে না। সৎ মায়ের পরামর্শে জরিনাকে পাঠিয়ে দেয়া হলো ঢাকা শহরে। এক বড় লোকের বাড়িতে কাজ করার জন্য।

ঢাকা শহরে এসে মালিকের বিশাল বাড়ি দেখে জরিনা খুশি হয়েছিল। মনে করেছিল এখানে তার আর কোনো কষ্ট থাকবে না। কিন্তু তার এই স্বপ্ন বেশি দিন টিকল না। এত বড় বাড়িতে মাত্র চারজন মানুষ থাকে। খালাম্মা, খালুজান, আপু আর ভাইয়া। তারপরও সেখানে জরিনার জায়গা হলো না। ভাইয়া জরিনার চেয়েও বয়সে অনেক বড়। কিন্তু নিশা আপুর বয়স জরিনার মতোই, তের-চৌদ্দ হবে।

নিশা আপু দেখতে খুবই সুন্দর, মনে হয় যেন একটা পরী। কিন্তু তার মনটা ঠিক ততটাই কালো। একদিন তার কাপড়গুলো গুছাতে একটু দেরি হয়েছিল। এতে সে জরিনার উপর ক্ষেপে গেল। কোনো কথা না বলে হাতের স্টিলের স্কেলটা ছুঁড়ে মারল মুখের উপর। সাথে সাথেই জরিনার মুখটা রক্তে লাল হয়ে গেল। অথচ খালাম্মা নিশা আপাকে কিছুই বললেন না। উল্টো জরিনাকে দোষ দিলেন! 'বললেন, কাজে ফাঁকি দিলে মার তো খেতেই হবে।'

এরকম প্রায় প্রতিদিনই মার খেতে হতো তাকে। আপার মতো ভাইয়াও কথায় কথায় ভুল ধরত। চা দিতে একটু দেরি হলে চায়ের কাপ ছুঁড়ে ফেলে দিত। খালাম্মা রাত দুইটা তিনটা পর্যন্ত পা টেপাত, মাথা টেপাত। নিশা আপা যেদিন রাত জেগে পড়ত, সেদিন তার সাথে জরিনাকেও জেগে থাকতে হতো। অথচ ভোরে সবার আগে ঘুম থেকে উঠতে হতো তাকে। তারপরও মুখ গুঁজে কাজ করে যাচ্ছিল জরিনা। কিন্তু সেদিন একটা দামী ফুলদানী মোছার সময় হঠাৎ করে পড়ে ভেঙ্গে গেল। তাতে খালাম্মা রেগে খুন্তি গরম করে জরিনাকে ছ্যাঁকা দিলেন। তাতেও তার রাগ মিটল না। এরপর অনেক মারলেন। এতো মারলেন যে অজ্ঞান হয়ে গেল জরিনা। যখন জ্ঞান ফিরে এল, তখন দেখল সে হাসপাতালের বিছানায় শুয়ে আছে। আশেপাশে আর কেউই নেই। নার্সের কাছে জানল, তাকে কারা যেন হাসপাতালে ফেলে রেখে গেছে। তারপর থেকে মায়ের মুখটা খুবই মনে পড়ছে তার। জরিনা মনে মনে বলছে- 'মা, তুমি কোথায়? আমাকে তোমার কাছে নিয়ে যাও। এখানে আমাকে কেউ ভালোবাসে না। আমাকে তোমার কাছে নিয়ে যাও মা!' কিন্তু মা তো বেঁচে নেই। বাবা থেকেও নেই। নার্স আপা বলেছে, কোন এনজিও নাকি তাকে নিয়ে যাবে। জরিনা জানালার দিকে তাকিয়ে সেই কথাই ভাবছে। সেখানে তার জায়গা হবে তো!

নাহিদ নাসরীন
শিক্ষক, আশার আলো সি. এল. সি,
মিরপুর, ঢাকা।

মায়ের কথা

(১৩ মে মা দিবসে)

বলো দেখি-বাংলা ভাষায়
সেরা শব্দ কি?
একটি কথায় জবাব যে- মা
জন্মেই জেনেছি।

বলতে পারো- কোন্‌খানেতে
বিশ্বসেরা সুখ?
নিশ্চিন্ত শান্তিভরা-
সে যে মায়ের বুক।

তোমার জন্য স্বার্থহীন কে
বলতে পারো তা?
এই জগতে একমাত্র
তিনি তোমার মা।

তাইতো বলি মা আছে যার
ভালোবাসো মাকে,
নিঃস্বার্থ ভালোবাসা
মায়ের কাছেই থাকে।

শিশু অধিকার

কাজের ছেলের পা কাটে
নিজের ছেলে হাত,
তিনি শুধু ছেলের জন্য
ভাবেন সারা রাত।

কাজের ছেলে পায়ের ব্যথায়,
কেঁদে কেঁদে সারা?
তবুও দেখি তার জন্য
নাই কারো তাড়া।

নিজের ছেলের যে অধিকার
কাজের ছেলের তাই,
তাইতো সবাই বলে বেড়ায়
শিশু অধিকার চাই।

মোঃ সবুজ মিয়া, উপকূল গণকেন্দ্র,
পাতাকাটা, আমতলী, বরগুনা।

কত মজা হতো

টাকা পয়সা নিজেই যদি
ভাগ হয়ে যেতো,
সবাই মিলে সকল কিছু
সমান সমান পেতো,
কেমন মজা হতো?
যা প্রয়োজন এই জীবনে
নিজেই হেঁটে যেতো,
সবাই মিলে যদি সব
হাত বাড়ালেই পেতো,
ধনী বলে থাকতো না কেউ
সবাই সমান হতো,
আহা কত মজা হতো।

মোসাঃ রোকছানা আক্তার,
উপকূল গণকেন্দ্র, পাতাকাটা, বরগুনা।

জাগো শ্রমিক

জাগো শ্রমিক জাগো এবার
ঘুমাইও না আর
সময় হয়েছে কথা বলার
অধিকার চাওয়ার।
কষ্ট করে পরিশ্রম করছ
পাবে ন্যায্য অধিকার
অধিকার আদায়ে বলো কথা
চুপ থেকো না আর।
তোমরা যদি ঘুমিয়ে থাকো
কীভাবে হবে আদায়
জাগে শ্রমিক জাগো এখন
সময় যে চলে যায়।

মোঃ রুহুল আমিন
৭ম শ্রেণি, অনির্বাণ সিএলসি,
মিরপুর, ঢাকা।

খরা

খরার সময় শুকায় মাটি,
গাছ-পালা যায় মরে।
চারিদিকে খুব হাহাকার,
অভাব ঘরে ঘরে।
শুকায় পুকুর শুকায় ডোবা,
শুকায় নদীর পানি।
মাছ ও ফসল কোথায় পাব,
জীবন টানাটানি।
অভাব থেকে রক্ষা পেতে,
দূর করতে খরা।
বেশি করে গাছ লাগাব,
কাজ করবো মোরা।

সুখী আক্তার
সাগর গণকেন্দ্র, আমতলী, বরগুনা।

শ্রম আইন ও আমাদের অধিকার

আমরা গণতান্ত্রিক দেশে বাস করি। গণতান্ত্রিক দেশ বলতে বুঝায় জনগণের দ্বারা পরিচালিত দেশ। গণতান্ত্রিক দেশে জনগণই সরকার গঠন করে। জনগণই সকল ক্ষমতার মালিক। তাই গণতান্ত্রিক দেশের নাগরিক হিসেবে আমরা অন্যের ভুল ত্রুটি নিয়ে কথা বলতে পারি। এমন কি সরকারের কাজ কর্ম নিয়েও কথা বলতে পারি। এটা আমাদের অধিকার। এই রকম আমাদের আরো অনেক অধিকার আছে। তারই একটি হলো শ্রম অধিকার। আমরা এখন শ্রম অধিকারের কয়েকটি বিষয় সম্পর্কে জানব-

কাজের পর্যাপ্ত সুযোগ পাওয়া

জীবনের প্রয়োজনে আমাদের টাকা পয়সা আয় করা দরকার। আর এজন্য কাজের পর্যাপ্ত সুযোগ পাওয়া দরকার। তাই কাজের সুযোগ পাওয়া আমাদের একটি অধিকার। সরকার ও বিভিন্ন মহলের কাছে আমাদের চাওয়া, তারা যেন আমাদের এই অধিকার নিশ্চিত করে।

ন্যায্য মজুরি পাওয়া

কাজের বদলে ন্যায্য মজুরি পাওয়া আমাদের অধিকার। সরকার একজন প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তির কাজের মজুরি ঠিক করে দিয়েছে। সেই অনুসারে একজন শ্রমিক প্রতিদিন কমপক্ষে সারে তিন কেজি চাল বা তার সমান দাম পাবে। এর চেয়ে কম মজুরি দেয়া দেশের শ্রম আইন অনুসারে অপরাধ। তাই মজুরি কম পেলে আমরা এর বিরুদ্ধে অভিযোগ করতে পারি।

কাজের সঠিক সময় নির্ধারণ করা

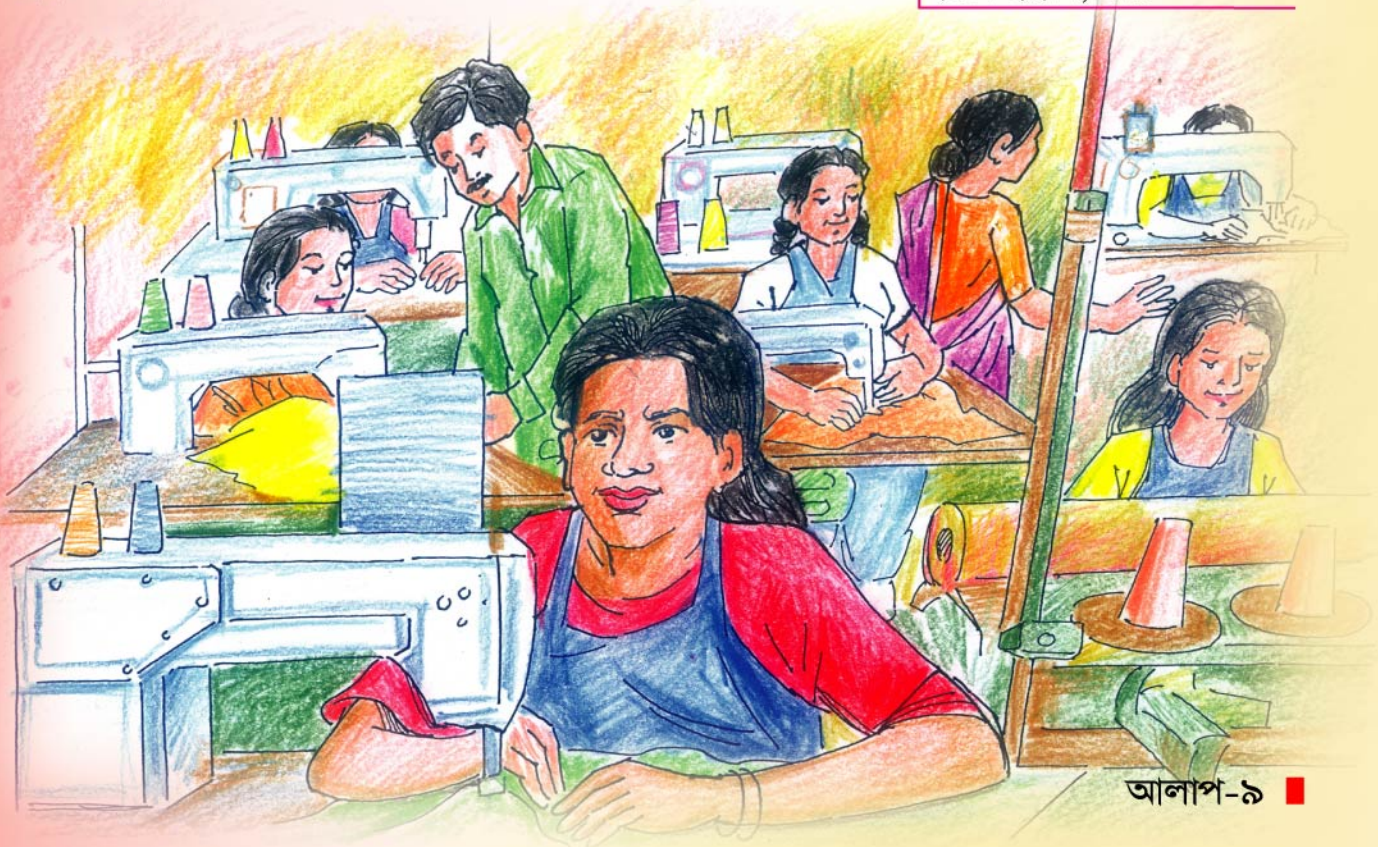
নারী পুরুষ সবার জন্যই দৈনিক কাজের সময় হলো আট ঘণ্টা। কোনো শ্রমিককে দিয়ে আট ঘণ্টার বেশি সময় কাজ করানো বেআইনি। তবে বিশেষ অবস্থায় অতিরিক্ত টাকা দিয়ে বাড়তি সময় কাজ করানো যাবে। এই বাড়তি সময় কাজ করাকে ওভারটাইম বলে। তবে রাত আটটার পর নারীদের দিয়ে কাজ করানো নিষেধ। আবার সকাল ৭টায় আগেও তাদের দিয়ে কাজ করানো নিষেধ। তাই নারী কর্মজীবীদের কাজের সময় হলো সকাল ৭টা থেকে রাত ৮টার মধ্যে। তবে ঐ এক কথা, সব মিলিয়ে তাদের কাজের সময় হবে মোট ৮ ঘণ্টা।

প্রয়োজনীয় ছুটি পাওয়া

দেশের আইন অনুসারে কর্মজীবী নারী পুরুষের ছুটি ভোগ করার অধিকার আছে। যেমন- সরকারি ছুটি, সাপ্তাহিক ছুটি। এসব ছাড়াও একজন শ্রমিক কিছু জরুরি ছুটি বা প্রয়োজনীয় ছুটি ভোগ করতে পারে। বিশেষ করে মেয়েরা গর্ভবতী হলে ৪ মাস মাতৃত্বকালীন ছুটি পায়। এই ছুটি ভোগ করা তার অধিকার। এছাড়াও আনন্দ বিনোদন বা পারিবারিক প্রয়োজনে ছুটি ভোগ করার বিধান আছে।

এসব ছাড়াও শ্রম আইন অনুসারে আমাদের আরো অধিকার আছে। এসব অধিকার আদায়ের জন্য নিজেদের সচেতন হতে হবে। নিজের অধিকার রক্ষার পাশাপাশি অন্যের অধিকার রক্ষায় কাজ করতে হবে। আসুন, আমরা সচেতন হই। নিজের পাশাপাশি অন্যের অধিকার রক্ষায় এগিয়ে আসি।

মোঃ আতিয়ার রহমান
সুপারভাইজার, মিরপুর এলাকা অফিস
ইউনিক-২ প্রকল্প, ঢাকা।



কাউন্সেলিং

স্বাস্থ্য ভালো থাকা বলতে শুধু শরীর ভালো থাকা বুঝায় না। স্বাস্থ্য ভালো থাকার ক্ষেত্রে ব্যক্তির মন মানসিকতা ভালো থাকা প্রয়োজন। তাই শরীরের সুস্থতার জন্য মানসিক দিকটাও গুরুত্বপূর্ণ। যদি কোনো ব্যক্তি কোনো কারণে মানসিকভাবে ভালো না থাকেন, তাহলে তাকে সুস্থ বলা যাবে না। মানসিকভাবে ভালো থাকার ক্ষেত্রে 'কাউন্সেলিং' একটি বড় ভূমিকা পালন করে থাকে।

কাউন্সেলিং কী

'কাউন্সেলিং' অর্থ হলো উপদেশ প্রদান বা পরামর্শ দান করা। এই উপদেশ বা পরামর্শের মাধ্যমে একজন মানুষ তার সমস্যার সমাধান খুঁজে পায়।

'কাউন্সেলিং' আসলে একটি চিকিৎসা পদ্ধতি। এই পদ্ধতির মাধ্যমে নেতিবাচক (যেমন- আমি কিছুই পারি না) আচরণকে ইতিবাচক (যেমন- আমি অবশ্যই পারব) আচরণে পরিবর্তন করা হয়।

কাউন্সেলরের কাজ কী

কাউন্সেলরের কাজ 'কাউন্সেলিং' করা। অর্থাৎ যিনি কাউন্সেলিং করেন- তাকে বলে 'কাউন্সেলর' বা 'সাহায্যকারী'। আর যিনি সমস্যা নিয়ে আসেন তাকে বলা হয় ক্লায়েন্ট বা সাহায্যপ্রার্থী। অর্থাৎ যার সাহায্য দরকার তাকে 'ক্লায়েন্ট' বলা হয়। আর যিনি সেবাটি প্রদান করেন তাকে 'কাউন্সেলর' বলা হয়। সাহায্যকারী ও সাহায্যপ্রার্থী এই দু'জন মিলে সমস্যার সমাধান করেন।

সাহায্যপ্রার্থীকে তার সমস্যা সমাধানে মূল ভূমিকা পালন করতে হয়। না হলে সাহায্যকারীর পক্ষে কিছুতেই সমস্যার সমাধান করা সম্ভব নয়। ঠিক তেমনি সাহায্যকারী যদি সাহায্যপ্রার্থীর প্রতি আন্তরিক না হোন, তাহলেও সমস্যার সমাধান করা সম্ভব নয়। কাউন্সেলিং পদ্ধতিতে কাউন্সেলরের সাথে ক্লায়েন্ট তার সকল বিষয় তথা সমস্যা নিয়ে একেবারে খোলামেলা আলোচনা করেন। তবে কাউন্সেলর অনেক সময় সমস্যাগ্রস্থ ব্যক্তির পরিবার থেকে তথ্য সংগ্রহ করে। আবার বন্ধুদের কাছে থেকেও তথ্য সংগ্রহ করে থাকেন।

কাউন্সেলর সমস্যা সমাধানের পথ নির্দেশনা দিয়ে থাকেন। কিন্তু সরাসরি কোনো উপদেশ দেন না। কোনো কিছু চাপিয়ে দেন না। তিনি ক্লায়েন্টকে তার বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করেন। এতে একজন ব্যক্তি তার সমস্যাগুলো থেকে সহজে বের হয়ে আসতে পারেন।

কোন কোন বিষয়ে কাউন্সেলিং করা হয়

সাধারণত ব্যক্তিগত সমস্যা সমাধানের জন্য 'কাউন্সেলিং' করা হয়। এছাড়া পারিবারিক সমস্যা সমাধানেও 'কাউন্সেলিং' করা হয়ে থাকে। কাউন্সেলিংয়ের মাধ্যমে যে সকল সমস্যার সমাধান করা হয়ে থাকে, তাহলো- ভয়, শুচিবায়ুতা, অস্থিরতা, বিষন্নতা, দুঃশ্চিন্তা, মাদকাসক্তি, বিয়ে ও পারিবারিক সমস্যা, পেশাগত সমস্যা, আত্মহত্যার প্রবণতা, অপরাধবোধ, আচরণগত সমস্যা, মৃত্যুভীতি ও অনিদ্রা, ইত্যাদি।

ডঃ রাহেনা বেগম
সিনিয়র কাউন্সেলর
ঢাকা আহ্ছানিয়া মিশন

আজব খবর

পৃথিবীর ক্ষুদ্রতম বানর

ছবির এই ছোট সুন্দর প্রাণীটির নাম 'পিগমি মারমোসেট'। এরা পৃথিবীর সবচেয়ে ছোট বানর। এদের দৈর্ঘ্য গড়ে ৬ ইঞ্চি। এর ওজন হয় প্রায় ১২০-১৪০ গ্রামের মতো। ইংরেজিতে এর আরো কিছু ডাকনাম আছে। যেমন- পকেট মানকি, লিটল লায়ন ইত্যাদি। বাংলায় যাকে বলে পকেট বানর ও ক্ষুদ্র সিংহ। এই ক্ষুদ্র প্রাণীর দেখা পাওয়া যায়- ব্রাজিল, ইকুয়েডরসহ দক্ষিণ কলেম্বিয়ায় জঙ্গলে।

পৃথিবীর সবচেয়ে বড় বানর

পৃথিবীর সবচেয়ে বড় বানরের নাম হলো 'ম্যানড্রিল'। পশ্চিম আফ্রিকায় এই বানরের বসবাস। বানরটির মাথা এবং শরীরের দৈর্ঘ্য ৬১-৭৬ সে.মি.। অর্থাৎ প্রায় ২৪-৩০ ইঞ্চির সমান। এর লেজের দৈর্ঘ্য ৫.২ থেকে ৭.৬ সে.মি.। যা কিনা প্রায় ২ থেকে ৩ ইঞ্চির সমান। একটি প্রাপ্ত বয়স্ক বানরের ওজন হয় গড়ে প্রায় ২৫ কেজি। কিন্তু ছবির এই বানরটির ওজন ৫৪ কেজি। এটিই পৃথিবীর সবচেয়ে বড় বানর।

কানে পানি গেলে কী করবেন

গোসল করার সময় হঠাৎ করে কানে পানি ঢুকে যায়। এ রকম হলে কী করেন আপনি? পানি বের করার জন্য মাথা কাত করে ঝাঁকুনি দিয়ে পানি বের করার চেষ্টা করেন? এতে কিছু পানি বের হলেও কিন্তু পুরোপুরি বের হয় না।

অনেকে আবার পানি বের করার জন্য কানে আরও একটু পানি দেয়। তারপর মাথা কাত করে লাফালাফি করে। এভাবে ঝাঁকুনি দিয়ে কান থেকে পানি বের করতে চেষ্টা করেন তারা। এটা অনেকটা কাঁটা দিয়ে কাঁটা তোলার মতো কাজ। এটি কিন্তু আরও বিপদজনক কাজ। কারণ বাড়তি পানি ঢুকে কানে নতুন কোনো সমস্যা হতে পারে। এতে কানে ইনফেকশনও হতে পারে। অনেকে আবার কান থেকে পানি বের করতে কাঠি বা কটনবাড ব্যবহার করেন। এটাও ঠিক নয়, এতে কানের পর্দা ফেটে যেতে পারে।

কানে পানি ঢুকলে তাহলে কী করবেন? সহজ একটি বুদ্ধি আছে। এজন্য উপরের ছবির মতো করে মাথাটাকে কাত করে নিন। তারপর ছবির মতো কান নিচের দিকে টেনে ধরুন। পানি বের হয়ে আসবে।

আলাপের নতুন বিভাগ

এখন থেকে 'আলাপ' পত্রিকায় মানসিক স্বাস্থ্য বিভাগ নামে নতুন বিভাগ থাকবে। এ বিভাগে মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিভিন্ন দিক ও সমস্যা নিয়ে আলোচনা করা হবে। আপনাদের যে কোনো মানসিক সমস্যা সংক্রান্ত প্রশ্ন থাকলে আলাপের ঠিকানায় লিখুন। আপনাদের প্রশ্নের উত্তর ও পরামর্শ দিয়ে সাহায্য করবেন ঢাকা আহ্ছানিয়া মিশনের সিনিয়র কাউন্সেলর ডঃ রাহেনা বেগম।

ধাঁধা

একটা পুকুরে পানির উপর কিছু পাতা ভাসছে। পাতার উপরে কিছু প্রজাপতি উড়ে বেড়াচ্ছে। এই প্রজাপতিগুলো পাতার উপর বসতে চাইছে। কিন্তু একটা সমস্যা আছে। প্রত্যেক পাতায় একটা করে প্রজাপতি বসলে একটা প্রজাপতি বাদ পড়ে যায়। আবার জোড়ায় জোড়ায় বসলে একটা পাতা খালি থাকে। বলতে হবে- ঐ পুকুরে কয়টা পাতা ও কয়টা প্রজাপতি আছে? ছবি গুণে বললে হবে না। বুদ্ধি খাটিয়ে সমাধান বের করতে হবে।

মোছাঃ পুতুল আক্তার
সদস্য, কুহেলিকা গণকেন্দ্র, মহেশপুর, ঝিনাইদহ।

এখন থেকে আলাপ নিয়মিত ওয়েব সাইটে দেখতে পাবেন। এজন্য ক্লিক করুন...
Web: www. ahsaniamission.org.bd

সম্পাদক কর্তৃক ঢাকা আহ্ছানিয়া মিশন, বাড়ি ১৯, সড়ক ১২, ধানমন্ডি আবাসিক এলাকা
ঢাকা-১২০৯ থেকে প্রকাশিত।
ফোন: ৮১১৯৫২১-২২, ৯১২৩৪০২, ৯১২৩৪২০, ৮১১৫৯০৯
The ALAP-Monthly Easy to Read News Letter, Published by Dhaka Ahsania Mission