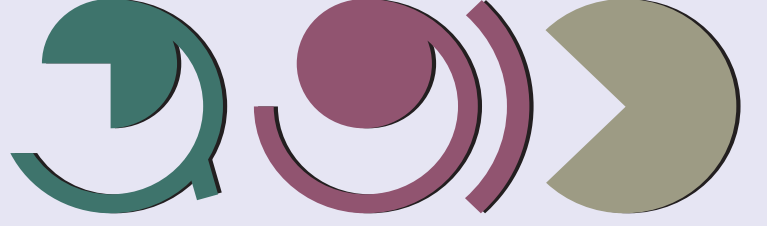


বুরো বাংলাদেশ - এর অভ্যন্তরীণ মুখপত্র



এপ্রিল-জুন ২০১৬ • সংখ্যা-৫ • বর্ষ-২

বুরো বাংলাদেশের ওয়াটার ক্রেডিট প্রকল্প
পরিদর্শন করলেন ওয়াটার.ওআরজি এবং
IKEA এর প্রতিনিধি দল



সম্পাদকীয়

শুভেচ্ছা সকলকে। “প্রত্যয়” এর পঞ্চম সংখ্যা প্রকাশিত হল। সকলের সম্মিলিত প্রচেষ্টায় ২০১৫-১৬ অর্থ বছরকে কর্মসূচী এবং প্রকল্প বাস্তবায়নের ক্ষেত্রে একটি সফল বছর বলা যায়। চমৎকার ফলাফলের জন্য সকলকে আন্তরিক অভিনন্দন প্রতিশ্রুতি অনুযায়ী বুরো এবার নতুন পে-স্কেল ঘোষণা করেছে এবং প্রতিটি কর্মী নতুন পে-স্কেলকে স্বাগত জানিয়েছে। বুরো শুধুমাত্র বেতন বৃদ্ধি করে নাই, অন্যান্য অনেক ভাতা, বোনাস এবং বিভিন্ন সুযোগ সুবিধাসহ চাকুরী থেকে অবসরের বয়সসীমাও বৃদ্ধি করেছে। দেশের দরিদ্র মানুষের উন্নয়নের পাশাপাশি সংস্থার কর্মীদের সার্বিক উন্নয়ন এবং তাদের স্বার্থ রক্ষা করাও বুরো তার অন্যতম দায়িত্ব মনে করে।

গত অর্থবছরের অগ্রগতি পর্যালোচনা এবং পরবর্তী অর্থবছরের করণীয় নির্ধারণের জন্য বুরো বাংলাদেশের সকল শাখার প্রতিটিতে মতবিনিময় সভার আয়োজন করা হয়েছিল। এ সকল সভায় উপস্থিত সকলের খোলামেলা এবং সক্রিয় অংশগ্রহণ সভাগুলোকে সমৃদ্ধ করেছে। আশা করি আপনাদের সুচিন্তিত পরামর্শ এবং অঙ্গীকারসমূহ বুরোর সকল কর্মসূচী এবং প্রকল্প বাস্তবায়নের গतिकে আরও ত্বরান্বিত করবে। এবার প্রতিটি শাখা নিবীড়ভাবে অনুধাবনের সুযোগ সৃষ্টি হয়েছিল; এতে শাখার সার্বিক পরিস্থিতি এবং কর্মীদের সুযোগ সুবিধা পর্যালোচনা করে প্রয়োজনীয় বিভিন্ন সিদ্ধান্ত ইতিমধ্যে গ্রহণ করা হয়েছে।

বুরো বাংলাদেশ আরও বেশী সংখ্যক দরিদ্র মানুষের উন্নয়নে অবদান রাখতে চায়, আরও বেশী মানুষের কাছে সেবা পৌঁছে দিতে চায় এবং সে উদ্দেশ্যে কর্মসূচীর আরও সম্প্রসারণ ঘটাতে চায়; বুরো নিজস্ব সম্পদের পরিমাণ বাড়িয়ে স্বনির্ভর হতে চায়। এখন শাখার কর্মীদের দক্ষতা, অভিজ্ঞতা এবং কাজের মান আগের তুলনায় অনেক বেড়েছে, সাহস বেড়েছে, অর্জনও বেড়েছে, আবার নতুন করে বেতন ভাতা বাড়ায় মনের জোরও বেড়েছে। এই সক্ষমতা বৃদ্ধিকে কাজে লাগাতে পারলে আগামী বছরের মধ্যে সংস্থার ঋণ পোর্টফোলিও যেমন দ্বিগুণ হবে তেমনি আয়ও দ্বিগুণ হবে। আমাদের প্রিয় সংস্থাকে টেকসই রাখতে আয় বাড়ানোর বিকল্প নাই। বিগত কয়েক বছরে সকলে মিলে প্রমাণ করেছে যে, আমরা চাইলে আয় অনেক বাড়াতে পারি।

দেশের বিভিন্ন স্থানে বন্যা দেখা দিয়েছে; আসুন বন্যার্তদের পাশে দাড়াই - তাদের সহযোগিতা করি।

‘প্রত্যয়’কে আরও সমৃদ্ধ এবং আকর্ষণীয় করার জন্য বেশী বেশী লেখা পাঠান।

নতুন অর্থবছরে আরও সফলতা আসুক।

সকলের আরও ভাল কাটুক।

আলো বেগমের স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপন



টাংগাইল পৌরসভার করের-বেতকা নামক জায়গায় আলো বেগম তার পরিবারসহ বসবাস করেন। পরিবারের সদস্য ৬ জন। স্বামী মোঃ জুলহাস অটো চালক। আলো বেগম নিজে একটি ওষুধ কোম্পানীতে চাকুরীরত স্টাফদের মেসে রান্নার কাজ করেন। আলো বেগমের সংসার জীবন শুরু হয় ২১ বৎসর আগে। স্বামী-স্ত্রী দুজন মিলে বাবার বাড়ীতে সংসার জীবন শুরু করেন। আলো বেগমের স্বামী রাস্তায় পিচ ঢালার কাজে নিযুক্ত ছিলেন। আলো বেগম বাবার বাড়ীতে বাস করতেন বিধায় বাড়ী ভাড়া দিতে হতো না। স্বামীর আগে দুজনের জীবনযাত্রার ব্যয়নির্বাহের জন্য কোনভাবে খাবার আর পোশাকের ব্যবস্থা করতে পারতেন না। সে সময় আলো বেগমের সংসারে তেমন কোন আসবাবপত্র বা কোন সম্পদ ছিল না। এক কথায় নিজের উপার্জনটুকু ছাড়া তাদের নিজস্ব কিছু ছিল না। তাদেরল্যাট্রিন ছিল না, কিন্তু তিনি খোলা জায়গায় মল ত্যাগ করতেন না। পরিবারসহ অন্যের বাড়ীতে গিয়ে ল্যাট্রিন ব্যবহার করতেন এবং খাবার পানির জন্য টিউবওয়েল না থাকায় অন্যের টিউবওয়েল থেকে পানি সংগ্রহ করতেন। অন্যের ল্যাট্রিন-টিউবওয়েল ব্যবহার করার জন্য খারাপ আচরণের সম্মুখীন হতেন। এমনকি আলো বেগমের পরিবার যাতে ল্যাট্রিন ব্যবহার করতে না পারেন এজন্য বাড়ীর লোকেরা গেটে তালা বুলিয়ে রাখতেন। আলো বেগম এ রকম খারাপ আচরণের জন্য খুব মনোকষ্টে ভুগতেন এবং প্রায় সময়ই কাঁদতেন আর ভাবতেন নিজের জায়গায় ল্যাট্রিন এবং টিউবওয়েল স্থাপন করে অন্যের গালমন্দ থেকে কবে রেহাই পাবেন। আলো বেগম কেন্দ্রের সদস্যদের সাথে কথা বলে বুরো বাংলাদেশের সুযোগ-সুবিধার কথা শোনে এবং করের বেতকাকেন্দ্রে ভর্তি হতে আগ্রহী

হন। আলো বেগম ১৫ বৎসর যাবত কেন্দ্রের সদস্য হিসেবে আছেন। বর্তমানে আলো বেগম নিজের ২.৫ শতক জমিতে টিনের বাড়ীতে বসবাস করছেন।

আলো বেগমের জীবন চলার পথে এ রকম মুহূর্তে বুরোর সাথে আলোচনার মাধ্যমে আরও ভালভাবে জানতে পারেন নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন এবং স্বাস্থ্যবিধি বিষয়ক কুফল-সুফল সম্পর্কে। তিনি আগ্রহী হয়ে ওয়াটার-স্যানিটেশন বিষয়ের উপর প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেন এবং এ জন্য বুরো বাংলাদেশ-এর নিকট আর্থিক সহযোগিতা কামনা করেন। তিনি নিজের জমানো সঞ্চয় এবং বুরো বাংলাদেশ থেকে ২০,০০০/= (বিশ হাজার) টাকা আর্থিক সহযোগিতা নিয়ে ল্যাট্রিন স্থাপন করেন এবং পাশাপাশি টিউবওয়েল-এরও ব্যবস্থা করেন। নিজস্ব জায়গায় ল্যাট্রিন স্থাপন করে পরিবারসহ ব্যবহার করতে পেরেআলো বেগম অত্যন্ত আনন্দিত। তিনি বলেন - “নিজের জায়গায় ল্যাট্রিন-টিউবওয়েল স্থাপন করতে পেরেছি আর অন্যের ল্যাট্রিন ব্যবহার করতে হবে না, গালমন্দ শুনতে হবে না আবার খাবার পানির জন্য অন্যের বাড়ীতেও যেতে হবে না।”

আলো বেগম ভবিষ্যতে আরও স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনের জন্য স্বপ্ন দেখছেন, তিনি টাংগাইল পৌরসভার ভিতরে নিজস্ব জমিতে দোতলা ভবন তৈরীর সাথে সাথে স্বাস্থ্যসম্মত টেকসই স্যানিটেশন ব্যবস্থা স্থাপনের পরিকল্পনা করছেন।

সফল উদ্যোক্তা মৌসুমী খানম



মৌসুমী খানম, টাংগাইল জেলার বাসালিয়ার একটি প্রত্যন্ত গ্রামে জন্ম। বাবা-মা, দুই বোন ও ভাই মোট ৫ জন সদস্য নিয়ে ছোট একটি পরিবার ছিল তাদের। বাবা প্রয়োজন অনুসারে টাকা পাঠাতেন আর মা সংসারের যাবতীয় কার্যক্রম পরিচালনা করতেন। পাশাপাশি বাড়তি রোজগারের জন্য তার মা সেলাই এর কাজও করতেন। মায়ের কাছ থেকেই নিজেকে স্বাবলম্বী করার বাসনা ছিল মৌসুমীর মনে। কেবল মাত্র মাধ্যমিক পরীক্ষা দিয়েছেন মৌসুমী, ফলাফলের অপেক্ষা, তার আগেই চলে যেতে হলো স্বামীর সংসারে। তার স্বামী টাঙ্গাইল শহরের একজন মিষ্টি ব্যবসায়ী। যেহেতু বাড়ীর বড় বউ তাই স্বামী ও শ্বশুর এর ব্যবসায়িক টাকা মাঝে মধ্যেই তার কাছে গচ্ছিত রাখা হতো। আবার কোন কোন সময় তারা মৌসুমীকে হাত খরচ দিত যা সে খরচ না করে জমিয়ে রাখতো। এক প্রতিবেশীর মাধ্যমে নিরাপদ সঞ্চয়ের উদ্দেশ্যে বুরো বাংলাদেশে ভর্তি হন মৌসুমী। প্রথমে একটি সাধারণ সঞ্চয় ও ৫০০ টাকার ৫ বছর মেয়াদী সঞ্চয় হিসাব খোলেন মৌসুমী। প্রতি কেন্দ্র বারে সাধারণ সঞ্চয় খাতে বেশীবেশী টাকা রাখতে থাকেন মৌসুমী, পাশাপাশি মেয়াদী সঞ্চয়ও করতে থাকেন নিয়মিত। প্রথম অবস্থায় মৌসুমী সংস্থার সুযোগ সুবিধা সম্পর্কে ততটা জানতেন না পরবর্তীতে মেয়াদী সঞ্চয়ের উপর লভ্যাংশ-এর পরিমাণ জানার পর সিদ্ধান্ত নেন ১০০০ টাকার একটি সাপ্তাহিক মেয়াদী সঞ্চয়ী হিসাব খুলবেন ১০ বছর মেয়াদী। এভাবেই শুরু হয় বুরো বাংলাদেশের সাথে মৌসুমীর পথ চলা।

বেশ ভালভাবেই স্বামী-সন্তান,শ্বশুর-শ্বাশুড়ী নিয়ে মৌসুমীর দিন চলতে থাকে। হঠাৎ মৌসুমীর স্বামী তার মিষ্টির ব্যবসাতে একটা বড় ধরনের ক্ষতির সম্মুখীন হন, বেশ কিছু টাকার প্রয়োজন পড়ে তার স্বামীর। তখন কেন্দ্র প্রধানের পরামর্শে বুরো বাংলাদেশ থেকে ২০,০০০ টাকা ঋণ গ্রহণ করেন মৌসুমী। প্রথম অবস্থায় বুরো বাংলাদেশের সদস্য হওয়াটা ঠিক ভাল চোখে না দেখলেও ঋণ সুবিধা পাওয়ার পর থেকে মৌসুমীকে বেশ সমর্থন করতে শুরু করলেন তার স্বামী। নিজের পায়ে দাড়ানো ও স্বাবলম্বী হওয়ার অদম্য ইচ্ছা পুনরায় মাথা চাড়া দিয়ে উঠলো মৌসুমীর। এসময় ঘর আলো করে জন্ম নিল এক কন্যা সন্তান। মৌসুমীর মা নাতনীর মুখ দেখে স্বর্ণের চেইন দিতে চাইলে মৌসুমী তার মাকে বলল চেইনের সমপরিমাণ টাকা দিতে এতে তার উপকার হবে। তখন তার মা নাতনীকে

১৫,০০০ টাকা দিলেন। মৌসুমীর হাতে ছিল আরও ১০,০০০ টাকা। এক প্রতিবেশী ও বান্ধবীর সহায়তায় মৌসুমী স্বামীকে সব না জানিয়েই করটিয়া হাট থেকে ঐ ২৫,০০০ টাকা দিয়ে ১৫ টি থ্রি পিচ জামা আনলেন। কয়েকদিনের মধ্যে সবকটা জামা বিক্রি হয়ে গেল, ক্রেতা হচ্ছে তার আশেপাশের প্রতিবেশীরা। মৌসুমী তার জীবনের প্রথম আয়-ব্যয় হিসাব করতে গিয়ে দেখেন প্রতিটি থ্রি পিচ জামা থেকে প্রায় ১০০ টাকা করে লাভ হয়েছে। মৌসুমীর মনে যেন এক জয়ের আনন্দ, তিনি এই আনন্দ স্বামীর কাছে আর গোপন রাখলেন না এবং স্বামীর সমর্থনও পেলেন। এইবার মৌসুমী বুরো বাংলাদেশ থেকে ৫০,০০০ টাকা ঋণ গ্রহণ করলেন। তিনি তার ননদের সহায়তায় থ্রি পিচ এর পাশাপাশি বেশ কয়েকটা তাঁতের শাড়ীও নিয়ে আসলেন করটিয়া হাট থেকে। এই বার মৌসুমীর ব্যবসায়িক দক্ষতা একটু বৃদ্ধি পাওয়াতে পণ্য প্রতি লাভের পরিমাণটাও বৃদ্ধি পেল। বুরো বাংলাদেশের সহযোগিতায় আর পেছনে ফিরে তাকাতে হয়নি মৌসুমীকে। আগে মৌসুমী শুধুমাত্র করটিয়ার হাট থেকে পণ্য আনতেন পরবর্তীতে ঢাকা এবং বর্তমানে ভারত থেকেও পণ্য আনেন মৌসুমী আর এ ক্ষেত্রে তাকে সহায়তা করেন তার ননদ। সর্বশেষ মৌসুমী বুরো বাংলাদেশ থেকে ঋণ নিয়েছেন ৩,৫০,০০০ টাকা আর হয়ে উঠেছেন একজন সফল ব্যবসায়ী। পরিবারে মৌসুমীর গুরুত্ব ও সম্মান বেড়েছে অনেক। স্বপ্ন পূরণ মানুষকে নতুন করে স্বপ্ন দেখায়। এক সময় মৌসুমী স্বপ্ন দেখতেন নিজে কিছু একটা করে স্বাবলম্বী হওয়ার। আজ তিনি স্বাবলম্বী, এখন তার নতুন স্বপ্ন হচ্ছে দেশ-বিদেশ থেকে সংগৃহীত পোশাকসমূহ বেশ বড় পরিসরে শহর এলাকায় প্রদর্শনের পাশাপাশি ব্যবসা করা অর্থাৎ শো-রুম খোলা। সেই সাথে এম্ব্রয়ডারি কাজ শুরু করার ইচ্ছাও আছে মৌসুমীর। সাবাস মৌসুমী !





- কারো রুমে ঢোকার পূর্বে অনুমতি নিন।
- কারো সামনে বসে পা অথবা হাঁটু নাচানো উচিত নয়।
- কোন সভায় বা কারো সামনে দাঁড়িয়ে কথা বলার সময় অযথা নিজের প্যান্ট বা জামা টানাটানি করবেন না। বারবার মাথা বা গা চুলকানো থেকেও বিরত থাকুন।
- বাসায় অথবা বাইরে শিশুদের সামনে কখনই অশালীন শব্দ বা বাক্য উচ্চারণ করবেন না। তাদের প্রতি যত্নশীল হোন।
- অফিসসহ সকল স্থানে বিদ্যুৎ, পানি, গ্যাস ব্যবহারে সাশ্রয়ী হোন।
- অফিস বা গৃহ ত্যাগের সময় ফ্যান, লাইট, এসির সুইচ অফ করুন। গ্যাসের চুলা, পানির কল, জানালার ছিটকিনি, দরজার তালা ইত্যাদি বন্ধ করেছেন কিনা নিশ্চিত হোন।
- সকল সহকর্মী বিশেষ করে নারী সহকর্মীদের প্রতি যত্নশীল হোন এবং তাদের সুবিধা-অসুবিধার কথা বিবেচনায় রেখে উপযুক্ত কর্মপরিবেশ নিশ্চিত করুন।
- বয়স্ক নারী পুরুষদের প্রতি শ্রদ্ধাপূর্ণ আচরণ করুন। সম্ভব হলে সহযোগিতা করুন।
- যে কোন সভা বা স্থানে সাবলীল ও তথ্যবহুল উপস্থাপনার জন্য পূর্বেই নিজেই তৈরী করুন। উপস্থাপনার সময় আমতা আমতা করলে আপনার নিজের সাথে প্রতিষ্ঠান এবং এর ব্যবস্থাপনা কর্তৃপক্ষের প্রতি বিরূপ ধারণা সৃষ্টি হবে।
- পোশাক পরিধানের ব্যাপারে সচেতন থাকুন। পরিচ্ছন্ন ও শোভন পোশাক পরিধান করুন।
- কর্মকর্তাদের সাথে আগত ড্রাইভার ও অন্যান্য সহকর্মীদের প্রতি যত্নবান হোন। কেননা তারাও আপনার সহকর্মী। ড্রাইভারদের থাকার জায়গা নির্বাচনে ও খাওয়ার ব্যাপারে অধিক যত্নবান হওয়া প্রয়োজন।
- আপনার নিজের আচরণ ও মানবিক গুণাবলীর সর্বোত্তম ব্যবহার করুন। সহকর্মীদের মান উন্নয়নে ভূমিকা রাখুন। তাদের দক্ষতা বৃদ্ধি পেলে আপনার কাজ সহজ হবে আর আপনি সবচেয়ে বেশি উপকৃত হবেন।
- নিজে ভাল যা কিছু জানেন তা অন্যকে শেখাবেন। নিজে আরো বেশি শেখার প্রচেষ্টা অব্যাহত রাখবেন।
- আপনি সহকর্মী ও অন্যদের সাথে সেরূপ আচরণ করুন, যা আপনি অন্যের নিকট আশা করেন।
- কোন কর্মী অসুবিধায় পড়লে নিজেকে কর্মীর অবস্থানে কল্পনা করুন। তাহলে কর্মীর সমস্যার সমাধানে অগ্রহী ও যত্নবান হবেন।
- নিজের টেবিল, অফিস, থাকার ঘর, বিছানা, কাপড়চোপড় গুছিয়ে রাখার মধ্য দিয়ে নিজের রুচিবোধ প্রকাশ পায়, মনও ভালো থাকে।
- কারো আড়ালে সমালোচনা না করে নির্দিষ্ট ব্যক্তির সাথে তার ত্রুটি নিয়ে বিনয়ের সাথে কথা বলা।
- উর্ধ্বতনদের সাথে আচরণে নিয়ন্ত্রিত হওয়া; মাত্রাজ্ঞান থাকা। অযথা বেশি যত্নশীলতা/তোষামোদি পরিহার করা। অধঃস্তনদের প্রতি সদয় আন্তরিক আচরণ করা।
- নিজেদের প্রতিষ্ঠানের কর্মসূচী সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা থাকা প্রয়োজন। পরিচালকবৃন্দের নাম-পদবীর শুদ্ধ উচ্চারণও রপ্ত করা উচিত।

● সংকলন: প্রাণেশ বণিক, অতিরিক্ত পরিচালক

অডিট কৌতুক



- অডিটরের সংজ্ঞা কি?
-একজন অডিটর হচ্ছে এমন একজন অ্যাকাউন্ট্যান্ট, যে কি না মন্তব্যও লিখে!
- অডিটরদের জীবনের দর্শন কি?
-“আমরা একমাত্র সৃষ্টিকর্তাকেই বিশ্বাস করি, আর বাকি সবাইকে আমরা অডিট করি।”
- একজন অডিটর ও একজন সন্ত্রাসীর মধ্যে তফাৎ কি?
-একজন সন্ত্রাসীর সাথে অন্তত দর-কষাকষি করা যায়, কিন্তু অডিটরের সাথে নয়!
- একজন নিরীক্ষক যেভাবে গান গায়... ..
-“আমি তোমার মনের ভেতর, একবার অডিট করতে চাই... ..”
- একজন অডিটর যখন কবিতা লিখে... ..
-“তেরিশ বছর কাটলো, কেউ কোনোদিন বলেনি আমি অডিট ভালোবাসি... ..।”
- একজন “Auditor” যদি “Audit” করতে না পারে, তখন তাকে কি বলা হয়?
-An or.
একজন খাটো অডিটর সবচেয়ে কাকে বেশি পছন্দ করে?
-A Small Businessman -কে.
একজন অডিটরের স্ত্রীর রাতে যখন ঘুম পায়না, তখন সে তার স্বামীকে কি বলে?
-“ওগো শুনছ, আমার ঘুম আসছে না, তুমি তোমার দিনের বেলায় অডিট কাজের গল্পগুলো বলা শুরু করো তো।”
- একজন অডিটর তার অফিসের পার্টি প্রাণবন্ত করে তুলতে কি করে?
-সে ঐ পার্টিতে অংশগ্রহণ করা হতে বিরত থাকে।
- একজন অবিবাহিত মহিলা অসুস্থ হয়ে ডাক্তারের কাছে গেল। প্রয়োজনীয় পরীক্ষা-নিরীক্ষার পর... ..
ডাক্তার: আপনার কঠিন অসুখ হয়েছে, আপনি বড়জোর আর মাত্র ৬ মাস বাঁচবেন।
মহিলা: (কেঁদে কেঁদে) একি বলছেন ডাক্তার সাহেব, আমি এখন কি করতে পারি? আমি এই সুন্দর পৃথিবী ছেড়ে এত তাড়াতাড়ি চলে যেতে চাইনা।
ডাক্তার: কোনো ঔষধে তো আপনার আর কাজ হবেনা, আপনি এক কাজ করতে পারেন, দেখে শুনে একজন অডিটরকে বিয়ে করুন।
মহিলা: কেনো, তাতে কি আমার আয় বেড়ে যাবে?
ডাক্তার: না, ঠিক তা না। তবে, তাতে আপনার জীবনটা এত পানসে হয়ে যাবে যে আপনার আর বেঁচে থাকতে ইচ্ছে হবে না।”



● সংকলন: রাশেদ খান, নিরীক্ষক

কম্পিউটারে চোখের ক্ষতি ও প্রতিকার

কম্পিউটারে অনেকক্ষণ ধরে কাজ করলে চোখ জ্বলে। মনিটরের সামনে বসে কাজ করতে বেশ

অসুবিধা হয়। অনেকে কম্পিউটার ভিশন সিনড্রোম-এ আক্রান্ত হন। দৃষ্টি আচ্ছন্ন ও ঘোলা হয়ে আসে, এক বস্তুকে দুটি দেখায় (ডাবল ভিশন), চোখ শুকিয়ে যায়, লাল হয়ে ওঠে, চুলকায়। বিশ্বের প্রায় সাত কোটি কর্মী কম্পিউটার ভিশন সিনড্রোমের ঝুঁকিতে রয়েছেন। সংখ্যাটা কেবল বাড়ছেই। দিনে মাত্র তিন ঘণ্টা কম্পিউটার ব্যবহার করলেও এ ধরনের সমস্যা দেখা দিতে পারে। যাঁরা আরও বেশি সময় ধরে কম্পিউটারে কাজ করেন, তাঁদের টানা মাথাব্যথা, ঘাড় ও পিঠে ব্যথাও হয়। তাহলে কি কম্পিউটারে কাজ বন্ধ রাখতে হবে? আসুন, দেখি এ সমস্যা কেন হয় ও প্রতিকার কী?

১. কম্পিউটারের পর্দায় লেখাগুলো পিক্সেলে সজ্জিত, এর কিনারগুলো ঝাপসা। তাই পড়ার সময় চোখে চাপ পড়ে। ছাপার অক্ষরগুলোর এ সমস্যা



নেই। কম্পিউটারের স্ক্রিনে লেখা পড়ার জন্য চোখের ফোকাস বারবার নড়ে যায় আর চোখ বারবার স্বপ্নিড়র জন্য স্ক্রিনের পেছনে ফোকাস প্রতিস্থাপনের চেষ্টা করে। দৃষ্টির এই নড়াচড়ার জন্য চোখের ওপর চাপ পড়ে ও অবসন্নতা নামে।

২. আরেকটি সমস্যা হলো, চোখের পলক কম পড়ে। সাধারণত মিনিটে ১৭ বার পলক পড়ার কথা, সেখানে পড়ে ১২ থেকে ১৫ বার। ফলে চোখ শুকিয়ে আসে। চোখ কচকচ করে। তা ছাড়া কম্পিউটার পর্দার দূরত্ব থাকা উচিত ২০ থেকে ২৬ ইঞ্চি। এর কম হলে ঝুঁকি বাড়ে।

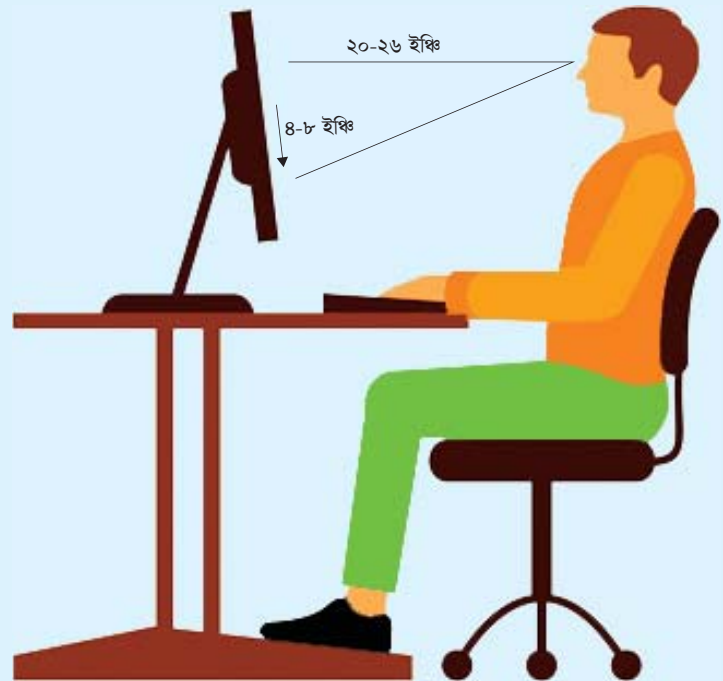
৩. এসব সমস্যা এড়ানোর কিছু উপায় আছে। মনিটরের কেন্দ্র চোখ বরাবর না রেখে ৪ থেকে ৮ ইঞ্চি নিচে রাখতে হবে। এতে চোখের পলক বেশি পড়বে। চোখ ভেজা থাকবে। সাদা স্ক্রিনে কালো লেখা পড়তে সুবিধা। চারপাশের আলোর চেয়ে মনিটর একটু বেশি উজ্জ্বল হতে হবে। ছাপা লেখা দেখে দেখে কম্পিউটারে লেখার সময় বারবার ঘাড় ঘোরানো কষ্টকর। সে জন্য লেখা কাগজটা মনিটরের পাশে একটি স্ট্যাণ্ডে রাখতে হবে।

৪. খেয়াল করে কিছুক্ষণ পরপর চোখের পলক ফেলতে হবে। তা হলে চোখের শুকনা ভাব থাকবে না। সমস্যা অনেকাংশে কমবে।

৫. ২০-২০-২০ নিয়মটি মেনে চলুন। এটি হলো, কম্পিউটারে কাজ করার সময় ২০ মিনিট পরপর ২০ সেকেন্ডের বিশ্রাম নিন ও ২০ ফুট দূরের দৃশ্যে চোখ রাখুন।

• সূত্র: দ্য নিউইয়র্ক টাইমস, কৃতজ্ঞতা: আব্দুল কাইউম

- 👁️ কম্পিউটার পর্দার দূরত্ব থাকা উচিত ২০ থেকে ২৬ ইঞ্চি
- 👁️ মনিটরের কেন্দ্র চোখ বরাবর না রেখে ৪ থেকে ৮ ইঞ্চি নিচে রাখতে হবে
- 👁️ চারপাশের আলোর চেয়ে মনিটর একটু বেশি উজ্জ্বল হতে হবে
- 👁️ কিছুক্ষণ পরপর চোখের পলক ফেলতে হবে
- 👁️ ২০ মিনিট পরপর ২০ সেকেন্ডের বিশ্রাম নিন ও ২০ ফুট দূরের দৃশ্যে চোখ রাখুন



যুক্তরাষ্ট্রভিত্তিক দাতাসংস্থা ওয়াটার.ওআরজি এর সহযোগিতায় বুরো বাংলাদেশ ২০১৪ থেকে প্রায় সারা দেশব্যাপী নিরাপদ পানি ও পয়ঃনিষ্কাশন (ওয়াটার ক্রেডিট) প্রকল্প বাস্তবায়ন করেছে। প্রথম পর্যায়ে ৩০,০০০ পরিবার এবং দ্বিতীয় পর্যায়ে আরও ২০,০০০ পরিবারকে এই প্রকল্পের আওতায় আনা হয়েছে। প্রকল্পের মাধ্যমে প্রশিক্ষণ প্রদান, প্রয়োজনীয় ঋণ প্রদান এবং প্রতিটি বাড়ীতে স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা অথবা টিউবওয়েল স্থাপন নিশ্চিত করা হচ্ছে। প্রকল্পের অগ্রগতি সরেজমিনে দেখার উদ্দেশ্যে দাতাসংস্থা ওয়াটার.ওআরজি এবং ওকউঅ র একটি উচ্চ পর্যায়ের প্রতিনিধিদল সম্প্রতি বুরো বাংলাদেশের ওয়াটার ক্রেডিট প্রকল্প পরিদর্শন করেন। দুইদিন ব্যাপী এই পরিদর্শন কর্মসূচীর শুরুতে তারা প্রধান কার্যালয়ে একটি ব্রীফিং সেশনে অংশগ্রহণ করেন এবং প্রকল্পের সার্বিক অগ্রগতি পর্যালোচনা করেন। পরে তারা টাংগাইল রেষ্ট হাউজে অবস্থান করে মাঠ পর্যায়ের কর্মকান্ড গ্রামে গিয়ে সরেজমিনে পর্যবেক্ষণ করেন।



পরিদর্শনের শুরুতে তারা টাংগাইল CHRD তে উপকারভোগীদের নিয়ে আয়োজিত নিরাপদ পানি ও পয়ঃনিষ্কাশন বিষয়ক একটি প্রশিক্ষণ কোর্সে উপস্থিত থেকে মত বিনিময় করেন



গ্রামে পৌঁছানোর পর প্রকল্পের সদস্যদের বাড়ীতে নবনির্মিত ল্যাট্রিন, টিউবওয়েল এবং পরিচ্ছন্ন পরিবেশ দেখে তাঁরা খুব খুশী হন



গ্রামে পৌঁছালে অতিথিদের ফুল দিয়ে স্বাগত জানান গ্রামের উৎফুল্ল নারীরা

বুরো বাংলাদেশের ওয়াটার ক্রেডিট ওয়াটার.ওআরজি এবং I



পরিদর্শনকালে অতিথিগন গ্রামীন মহিলাদের এবং শাখার কর্মীদের সাথে খোলামেলা মত



ফডিট প্রকল্প পরিদর্শন করলেন KEA এর প্রতিনিধি দল



বিনিময় করেন



ওয়াটার ক্রেডিট প্রকল্পের এক সদস্যের বাড়ী পরিদর্শনকালে উচ্ছ্বল অতিথিবৃন্দ



থামে থামে এবং বাড়ীতে বাড়ীতে ঘুরে, সরেজমিনে দেখে, সদস্য ও প্রতিবেশীদের সাথে কথা বলে এবং তাদের আশ্রহ দেখে অতিথিগন মুগ্ধ হন এবং প্রকল্পের অগ্রগতিতে অত্যন্ত সন্তোষ প্রকাশ করেন

আর চাপ নিতে পারছি না

স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট



আজকাল ‘স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট’ শব্দযুগলের সঙ্গে কম-বেশি অনেকেরই পরিচয় আছে। ‘চাপে আছি’-খুবই প্রচলিত দুটো শব্দ। এই ‘চাপ’ বা ‘স্ট্রেস’ মোটেও স্বাস্থ্যকর নয়। জনস্বাস্থ্য বিবেচনায় ‘চাপ’ হচ্ছে একটি মারাত্মক স্বাস্থ্যঝুঁকি। বিভিন্ন অসংক্রামক রোগের ঝুঁকি বাড়ায় এই ‘চাপ’। অফিসের কাজের চাপ, বাসার কাজের চাপ, সংসারের চাপ, সমাজের চাপ-নিত্যদিনের এতসব চাপ শরীর আর মন সইবে কী করে? তাই এর বহিঃপ্রকাশ ঘটে উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, মানসিক রোগ, স্ট্রোক ইত্যাদির মাধ্যমে।

চাপ কমানোর

উপায় কী

চাপের উৎস খুঁজে বের করুন। বলাটা (কিংবা লেখাটা) যত সহজ - করাটা ততটাই কঠিন। চাপ বদলাতে হলে নিজেকে

বদলাতে হবে আগে। একটা ছোট তালিকা করুন। লিখুন, কী কী কারণে আপনি চাপ অনুভব করেন, চাপে পড়েন। শারীরিক ও মানসিকভাবে আপনি চাপ সামলান কীভাবে। আপনার প্রতিক্রিয়া কী হয়। কীভাবে আপনি চাপমুক্ত হয়ে থাকেন। একটা ডায়েরি রাখুন।

কৌশল আছে

চাপ কমানোর স্বাস্থ্যকর কৌশল আছে, আছে অস্বাস্থ্যকর কৌশলও। ধূমপান, মদ্যপান, বেশি খাওয়া বা কম খাওয়া, চাপ কমানোর বড়ি খাওয়া, বেশি ঘুমানো ইত্যাদি চাপ কমানোর অস্বাস্থ্যকর উপায়। স্বাস্থ্যকর উপায় হলোড় হয় পরিস্থিতি পাল্টানো অথবা নিজের প্রতিক্রিয়া পাল্টানো। প্রতিটি মানুষই আলাদা, প্রত্যেকের পরিস্থিতি আলাদা, প্রতিক্রিয়াও আলাদা। তাই প্রথম কৌশল হলো, চাপকে পরিহার করা অথবা পরিবর্তন

করা, আর তা না পারলে চাপে খাপ খাওয়ানো অথবা চাপকে গ্রহণ করা।

অপ্রয়োজনীয় চাপ পরিহার করুন

‘না’ বলতে শিখুন। আপনার সীমাবদ্ধতা জানুন। সব কাজ আপনাকেই করতে হবে এমন নয়। যারা আপনার চারপাশে চাপ তৈরি করে তাদের সঙ্গে পরিহার করুন, না পারলে যতটা পারেন তাদের সঙ্গে কম সময় অতিবাহিত করুন। মেজাজ খারাপ হওয়ার বিষয়গুলো এড়িয়ে চলুন। কাজের তালিকা করুন। কাজের পরিমাণ বেশি হলে ‘আবশ্যিক’ এবং ‘হলে ভালো’-এ ধরনের কাজের ধরন আলাদা করে নিন। যে কাজগুলো না করলেও চলে সেগুলো বাদ দিন অথবা তালিকার নিচে রাখুন।

পরিস্থিতি বদলে দিন

কোনো বিষয়ে বা কারও ওপর বিরক্ত হলে বিরক্তির কারণটা ব্যক্ত করুন, চেপে রাখবেন না। সমঝোতা করুন, প্রত্যয়ী হোন। আপনার সময়কে যথাযথভাবে ব্যবহার করুন। আপনার একটা রিপোর্ট জমা দিতে হবে কাল-এমন সময় ঘনিষ্ঠ বন্ধু চলে এল আড্ডা দিতে, তাঁকে বলুন আপনার হাতে মিনিট পাঁচেক সময় আছে, এর বেশি নয়। সময়কে নিজের নিয়ন্ত্রণে নিয়ে আসুন, চাপ আপনার নিয়ন্ত্রণে চলে আসবে।

খাপ খাইয়ে নিন, বিরূপ পরিস্থিতিতেও

ধরুন পরিস্থিতি
পাল্টাতে পারছেন
না, দরকার কী চাপ
নেওয়ার, বদলে ফেলুন
নিজেকে, নিজের
মেজাজ-মর্জি।
খাপ খাইয়ে
নিন। সমস্যাটা ঘুরিয়ে
দেখুন। ভীষণ ট্রাফিক জ্যামে
বসে আছেন, রেডিওতে
গান শুনুন, জরুরি
ফোনগুলোকে সেরে
নিন, চোখ বন্ধ করে নিজের একাকিত্বকে
উপভোগ করুন। বড় ছবিটাকে দেখুন,
দেখার বিস্তৃতি বাড়ান। চাপের সময়
কমান। কতক্ষণ চাপে থাকব আমি,
জিঙ্কস করুন, একদিন, এক সপ্তাহ, মাস,
বছর... না, বরং যথাশিগগিরই সম্ভব চাপের
স্থায়িত্ব কমান। সবচেয়ে ভালো করার ইচ্ছে
থেকেই 'চাপ' বাড়ে। আপনার কাজের
স্ট্যাণ্ডার্ড পরিস্থিতি অনুযায়ী ঠিক করে নিন।
'সবচেয়ে ভালো'র কোনো শেষ নেই,
কাজেই 'যথাসম্ভব ভালো' নিয়ে সন্তুষ্ট থাকুন।
চাপে পড়লে আপনার জীবনে 'যা কিছু
ভালো' সেদিকে ফিরে তাকান। ভালো
লাগার বিষয়গুলোতে ফোকাস করুন।
অভিব্যক্তি পাল্টে ফেলুন।

শারীরিক ও মানসিকভাবে
আপনি কীভাবে চাপ সামলান
তার একটি ডায়েরি রাখুন

চাপকে পরিহার করুন অথবা
পরিবর্তন করুন

চাপে খাপ খাওয়ান বা চাপকে
গ্রহণ করুন

কাজের তালিকা করুন

সময়কে যথাযথভাবে ব্যবহার
করুন

'যা কিছু ভালো' সেদিকে ফিরে
তাকান। ভালো লাগার

বিষয়গুলোতে ফোকাস করুন

প্রকৃতির সঙ্গে সময় কাটান, হাঁটুন,
প্রিয় বন্ধুর সঙ্গে কথা বলুন

যত্নে ভরুন নিজের জীবন; এটা
প্রয়োজন, বিলাস নয়।

হাসুন

চাপহীন বাঁচুন

যা পাল্টানো যাবে না তা মেনে নিন

যে পরিস্থিতি পাল্টানো যাবে না, তা যতই
পীড়াদায়ক হোক মেনে নিন। যা আপনার
নিয়ন্ত্রণাধীন নয় তা নিয়ন্ত্রণের চেষ্টা করা
মানেই চাপ বাড়ানো। দরকার কি।
চ্যালেঞ্জকে সুযোগ হিসেবে দেখুন। প্রিয়
বন্ধুর সঙ্গে অনুভূতি শেয়ার করুন। পরিস্থিতি
নিয়ে আলাপ করুন। খুব খারাপ পরিস্থিতি
হলে একজন সাইকোথেরাপিস্টের সঙ্গে
পরামর্শ করুন। ক্ষমা করতে শিখুন।
অধিকাংশ চাপই
মনঃসামাজিক। আপনি নন,
অন্য কেউ এই চাপ তৈরি করছে,
কাজেই কেন চাপে ভুগবেন, কেন
নিজের ক্ষতি
করবেন।

রিল্যাক্স করুন, হাসুন

প্রকৃতির সঙ্গে সময়
কাটান, হাঁটুন, প্রিয় বন্ধুর সঙ্গে
কথা বলুন। শরীরটাকে ঘামতে দিন।
ডায়েরি লিখুন। আরাম করে গোসল
করুন। সুগন্ধি মোমবাতি জ্বালান ঘরে,
সন্ধ্যায়। সঙ্গে এককাপ গরম চা কিংবা
কফি। পোষা পাখি, প্রাণীর সঙ্গে কিংবা
বাগানে সময় কাটান। একটি ভালো বই
কিংবা পছন্দের গান বা কমেডি ছবি। জীবন
তো একটাই, উপভোগ করুন। চাপে নয়,
যত্নে ভরুন নিজের জীবন;
এটা প্রয়োজন, বিলাস নয়।
হাসুন, চাপহীন বাঁচুন।

● লেখক: একজন চিকিৎসক



ওয়াটার ক্রেডিট প্রকল্পের ওরিয়েন্টেশন

দাতাসংস্থা ওয়াটার.ওআরজি বুরো বাংলাদেশকে আরও ২০,০০০ পরিবারের মধ্যে নিরাপদ পানি ও পয়ঃনিষ্কাশন কার্যক্রম বাস্তবায়নের জন্য অনুমোদন দিয়েছে। তারই অংশ হিসাবে দ্বিতীয় পর্যায়ের নির্বাচিত জোনাল ম্যানেজার সহ অন্যান্য কর্মকর্তাদের নিয়ে গত ১৫ই মে ২০১৬ তারিখে প্রধান কার্যালয় মিলনায়তনে ওয়াটার ক্রেডিট প্রকল্পের উপর একটি ওরিয়েন্টেশন অনুষ্ঠিত হয়। কার্যক্রম পরিচালনা করেন পরিচালক বিশেষ কর্মসূচী জনাব সিরাজুল ইসলাম।



অতি সম্প্রতি প্রশিক্ষণ বিভাগ বুরোর আঞ্চলিক এবং বিভাগীয় ব্যবস্থাপকদের জন্য উন্নয়ন ব্যবস্থাপনা ও নেতৃত্ব বিষয়ক প্রশিক্ষণ কোর্সের আয়োজন করে। প্রধান কার্যালয়ে অনুষ্ঠিত ১০দিন ব্যাপী কোর্সটি পরিচালনা করেন

জনাব রতীশ চন্দ্র রায় এবং নজরুল ইসলাম। সহায়ক হিসাবে ছিলেন গ্রীণ ইউনিভার্সিটির উপাচার্য এবং স্বনামধন্য প্রশিক্ষক ডঃ গোলাম সামাদানী ফকিরসহ ৭ জন অভিজ্ঞ রিসোর্স পারসন। অত্যন্ত যুগোপযোগী এই প্রশিক্ষণের



এসএমই ঋণী বাছাইয়ে দক্ষতা বৃদ্ধিমূলক প্রশিক্ষণ

উদ্বোধনী এবং সমাপনী দিনে উপস্থিত ছিলেন নির্বাহী পরিচালকসহ অন্যান্য পরিচালকবৃন্দ। নির্বাহী পরিচালক পরবর্তীতে প্রধান কার্যালয়ের কর্মকর্তাদের জন্য এই কোর্সের আয়োজন করা হবে বলে ঘোষণা করেন।

উন্নয়ন ব্যবস্থাপনা ও নেতৃত্ব বিষয়ক প্রশিক্ষণ



অতি সম্প্রতি প্রশিক্ষণ বিভাগ বুরোর আঞ্চলিক এবং বিভাগীয় ব্যবস্থাপকদের জন্য উন্নয়ন ব্যবস্থাপনা ও নেতৃত্ব বিষয়ক প্রশিক্ষণ কোর্সের আয়োজন করে। প্রধান কার্যালয়ে অনুষ্ঠিত ১০দিন ব্যাপী কোর্সটি পরিচালনা

করেন জনাব রতীশ চন্দ্র রায় এবং নজরুল ইসলাম। সহায়ক হিসাবে ছিলেন গ্রীণ ইউনিভার্সিটির উপাচার্য এবং স্বনামধন্য প্রশিক্ষক ডঃ গোলাম সামাদানী ফকিরসহ ৭ জন অভিজ্ঞ রিসোর্স পারসন। অত্যন্ত

যুগোপযোগী এই প্রশিক্ষণের উদ্বোধনী এবং সমাপনী দিনে উপস্থিত ছিলেন নির্বাহী পরিচালকসহ অন্যান্য পরিচালকবৃন্দ। নির্বাহী পরিচালক পরবর্তীতে প্রধান কার্যালয়ের কর্মকর্তাদের জন্য এই কোর্সের আয়োজন করা হবে বলে ঘোষণা করেন।



গভর্নিং বডির ১১৫ তম সভা

গত ১৪ই জুন বুরো বাংলাদেশের গভর্নিং বডির ১১৫ তম সভা প্রধান কার্যালয়ে মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হয়। সভায় গভর্নিং বডির সম্মানিত সদস্যগণ এবং নির্বাহী পরিচালকসহ সকল পরিচালক উপস্থিত ছিলেন। সভায় সভাপতিত্ব করেন বুরো বাংলাদেশের

সম্মানিত চেয়ারম্যান জনাব সুখেন্দ্র কুমার সরকার। সভায় আলোচ্যসূচীর মধ্যে অন্যতম ছিল চাকুরীবিধি-২০১৬ এবং ঈএজউ বিধি-২০১৬ অনুমোদন এবং প্রস্তাবিত ৭ম বেতন স্কেল-২০১৬ অনুমোদন।

শাখাভিত্তিক মতবিনিময় সভা



সম্প্রতি গত অর্থবছরের অগ্রগতি পর্যালোচনা এবং পরবর্তী করণীয় নির্ধারণের জন্য বুরো বাংলাদেশের সকল শাখার প্রতিটিতে মতবিনিময় সভার আয়োজন করা হয়। এ

সকল সভায় উপস্থিত সকলে খোলামেলা এবং সক্রিয় অংশগ্রহণ করে। এবার প্রতিটি শাখা নিবীড়ভাবে পর্যবেক্ষণের সুযোগ সৃষ্টি হয়েছিল ;

এতে শাখার সার্বিক পরিস্থিতি সরেজমিনে দেখে এবং কর্মীদের সুযোগ সুবিধা পর্যালোচনা করে প্রয়োজনীয় বিভিন্ন সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা হয়।

INSPIRED প্রকল্পের গণ্য সম্প্রসারণ বিষয়ক কর্মশালা



সম্প্রতি INSPIRED প্রকল্পের অন্তর্ভুক্ত দরিদ্র নারী উদ্যোক্তাদের দ্বারা কলাগাছ এবং আনারসের পাতা থেকে উৎপাদিত আঁশের সাহায্যে বিভিন্ন হস্তশিল্পজাত পণ্যের বাজার সম্প্রসারণ বিষয়ক কর্মশালা অনুষ্ঠিত হয়। প্রকল্পের টাংগাইল, মধুপুর, নরসিংদি এবং পলাশবাড়ীতে আয়োজিত চারটি কর্মশালায় INSPIRED প্রকল্পের দেশী-বিদেশী কর্মকর্তা, স্থানীয় জনপ্রতিনিধি, উচ্চপদস্থ সরকারী কর্মকর্তা এবং

গণ্যমান্য ব্যক্তিবর্গ উপস্থিত ছিলেন। বুরো বাংলাদেশের অতিরিক্ত পরিচালক-বিশেষ কর্মসূচী জনাব প্রাণেশ বণিক কর্মশালাসমূহে সভাপতিত্ব করেন। দাতাসংস্থা ইউরোপিয়ান ইউনিয়ন এই প্রকল্পে সহায়তা করছে। কর্মশালার পাশাপাশি নারী উদ্যোক্তাদের দ্বারা কলাগাছ এবং আনারসের পাতা থেকে উৎপাদিত আঁশের সাহায্যে বিভিন্ন হস্তশিল্পজাত পণ্যের প্রদর্শনীর আয়োজনও করা হয়।