

নতুন বাস্তবতায় নাগরিক সচেতনতা



ইনস্টিটিউট ফর এনভায়রনমেন্ট অ্যান্ড ডেভেলপমেন্ট (আইইডি)

নতুন বাস্তবতায় নাগরিক সচেতনতা



ইনস্টিটিউট ফর এনভায়রনমেন্ট অ্যান্ড ডেভেলপমেন্ট (আইইডি)

নতুন বাস্তবতায় নাগরিক সচেতনতা

ককককক

ডিসেম্বর ২০২০

কককক

ইনস্টিটিউট ফর এনভায়রনমেন্ট অ্যান্ড ডেভেলপমেন্ট (আইইডি)

১৩/১৪ বাবর রোড (৩য় তলা), ব্লক বি, মোহাম্মদপুর, ঢাকা ১২০৭

ফোন : ৫৮১৫১০৪৮

ই-মেইল : ieddhaka@gmail.com

ওয়েবসাইট : www.iedbd.org

গ্জ

৫০ টাকা

গ্জ ক

কারপাস

মজুমদার হাউস (নিচতলা), ২৭৪/২ শহীদ জননী জাহানারা ইমাম সরণি

এলিফ্যান্ট রোড, ঢাকা

ফোন ; +৮৮ ০২ ৪৪৬১২০৯৩, ০১৭১২৭৭০০৪২

ই-মেইল : carpasmcbd@gmail.com

Natun Bastabatay Nagarik Sachetanata, A booklet on Citizen's awareness in the new normal life.

Published by

Institute for Environment and Development (IED), Dhaka

চঠা/২K_v

আইইডি নারী, যুব, জাতিগত ও ধর্মীয় সংখ্যালঘু এবং পিছিয়েপড়া মানুষের উন্নয়ন, অধিকার এবং পরিবেশ উন্নয়ন নিয়ে কাজ করছে। এছাড়া জনউদ্যোগ-এর মাধ্যমে ব্যক্তি ও প্রতিষ্ঠানের দৃষ্টিভঙ্গি ও মনোগঠন পরিবর্তন, সক্ষমতা উন্নয়ন এবং সৃজনশীল চিন্তা ও উদ্যোগসমূহ সামাজিক জাগরণে সংগঠিত করতে সহযোগী ভূমিকা পালন করে। গণতান্ত্রিক, প্রতিবেশগতভাবে ভারসাম্যপূর্ণ ও বৈচিত্র্যময় সংস্কৃতির একটি ন্যায্যভিত্তিক সমাজের স্বপ্ন দেখে আইইডি। যেখানে মানুষের মনোজগতের পরিবর্তন ও সমাজের রূপান্তর ঘটবে।

করোনা অতিমারি আমাদের নতুন বাস্তবতার মুখোমুখি দাঁড় করিয়েছে। নতুন বিশ্বের সাথে সবাই পরিচিত হচ্ছে। ক্রমশই ভার্সুয়াল সমাজে প্রবেশ করছে দেশবাসী। শিক্ষা, অর্থনীতি, ব্যবসা-বাণিজ্য ও যোগাযোগ ক্ষেত্রে অভাবনীয় গতিশীলতা আসছে। তথ্য-প্রযুক্তির নানামাত্রিক প্রয়োজনীয়তা ও গুরুত্ব অনুভূত হচ্ছে। এ বিষয়টি অনুধাবন করতে পারলেও প্রস্তুতির ক্ষেত্রে আমরা এখনও পিছিয়ে আছি। এই নতুন ব্যবস্থার সঙ্গে এগিয়ে যেতে চাইলে সর্বস্তরে সক্ষমতা গড়ে তোলার বিকল্প নেই। এক্ষেত্রে ইতিবাচকতা যেমন জরুরি, একইভাবে দৈনন্দিন সংস্কৃতির অঙ্গীভূত করাটাও প্রয়োজন।

সমাজের নতুন বাস্তবতায় পরিবার ও সমাজে নিত্য জীবনযাপন, চিন্তাভাবনা ও চর্চায় অবশ্যস্বাভাবী পরিবর্তন আসছে। পুরোনো সমাজ অপসৃয়মাণ। নতুন ব্যবস্থা সমাগত। তার সাথে খাপ খাওয়াতে আমাদের চিরায়ত মনোজগতের পরিবর্তন, নতুনের প্রস্তুতি ও সক্ষমতা অর্জন জরুরি।

তাই আইইডি মনে করে নতুন বাস্তবতায় সমাজে সচেতনতা তৈরি, নাগরিকদের সক্ষমতা অর্জন ও নিয়মিত চর্চার জন্য সমন্বিত উদ্যোগ নেয়া প্রয়োজন। সেজন্য আমরা প্রাথমিক ও মাধ্যমিক তথ্যভাণ্ডার থেকে সহায়তা নিয়ে এই বুকলেটটি তৈরি করেছি যাতে কয়েকটি জরুরি তথ্য সন্নিবেশিত আছে।

এটি প্রস্তুত করতে যারা সহযোগিতা করেছেন আমি তাদের ধন্যবাদ জানাই।

নুমান আহম্মদ খান
নির্বাহী পরিচালক

वे।qmP

समाज ओ रास्ट्रे नतून वासुतवता

१

भारुयल जगण ओ नागरिकेर सक्रिय अंशग्रहण

ॡ

नतून सक्कमता ओ तार मनोगठन

१२

करोनाकाले नतून स्वास्थशिक्षार वार्ता

१३

शिक्षा प्रक्रिया

१५

व्यक्ति ओ पारिवारिक जीवनेर परिकल्पना एवं व्यवस्थापना

११

सम्पदेर सुष्ठु व्यवहार ओ व्यवस्थापना

१ॡ

परिवारेर आय-व्यय-सषण्य एवं हिसाव संरक्षण

१ॢ

व्यक्ति ओ पारिवारिक जीवने समय व्यवस्थापना

२०

व्यक्तिगत तथ्य सठिकभावे संरक्षण

२१

शिशु-किशोर-किशोरी ओ प्रवीणदेर प्रति कर्तव्य

२ॢ

नागरिक जीवने युवदेर दायित्व ओ कर्तव्य

२ॣ

परिवार , समाज ओ रास्ट्रे गणतांत्रिक संस्कृति

२॥

सामाजिक कार्यक्रमे अंशग्रहण

२॥

সমাজ ও রাষ্ট্রে নতুন বাস্তবতা

একবিংশ শতাব্দীর প্রথম দুই দশক শেষ হচ্ছে। কিছুদিন হলো সারা বিশ্বের মতো বাংলাদেশও নতুন সমাজ বাস্তবতায় প্রবেশ করেছে। দেশ গত এক দশকে অভাবনীয় আর্থিক সমৃদ্ধি অর্জন করেছে। প্রবৃদ্ধির হার বেড়েছে। বেড়েছে মাথাপিছু আয়, বৈদেশিক মুদ্রার সঞ্চয়। দেশ এখন মধ্যআয়ের লক্ষ্যমাত্রা অর্জনের দ্বারপ্রান্তে।

অর্থনীতির দ্রুত অগ্রগতির ধারা সর্বস্তরে লক্ষণীয়। কৃষক-শ্রমিক উৎপাদনে সক্রিয়, নারী ও যুবদের কর্মসংস্থান তৈরি হচ্ছে, শিক্ষার হার বেড়েছে, বিদ্যালয়ে শিক্ষার্থী প্রবেশের সংখ্যা বৃদ্ধি পেয়েছে। এইসাথে যোগাযোগ ব্যবস্থার উন্নতি হয়েছে, ঘরে ঘরে বিদ্যুৎ ও সুপেয় পানি পৌঁছে গেছে। তথ্যপ্রযুক্তির ব্যবহার ব্যাপকভাবে বেড়েছে, ব্যবসা-বাণিজ্যে নতুন নতুন ক্ষেত্র তৈরি হচ্ছে। গণমাধ্যম এখন অনেক বেশি সক্রিয়, মানুষের কাছে নিয়মিত তথ্য যাচ্ছে। মানুষের চলাচল ও অভিজগম্যতা বৃদ্ধি পেয়েছে। বেশিরভাগ মানুষ স্বাস্থ্য সচেতন হচ্ছে, কমে আসছে গ্রাম ও শহরের দূরত্ব। দেশ এ সময় টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা (এসডিজি) ও ভিশন ২০২১ অর্জনে বহুদূর এগিয়ে যাওয়ার পথে।

বিশ্বায়নের যুগে আমরা এখন বিশ্ব নাগরিক। সমাজ আর আগের মতো নেই। যোগাযোগ, তথ্যপ্রযুক্তি, কর্মসংস্থান এবং গ্রাম ও শহরের মানুষের নানামাত্রিক উদ্যোগ সমাজে অনেক পরিবর্তন এনে দিয়েছে। মানুষের আচার-আচরণ, খাদ্যাভ্যাস, পোশাক-আশাকসহ অনেক প্রচলিত রীতিনীতি বদলে যাচ্ছে। আলাপ-আলোচনার ধরন পরিবর্তন হয়েছে, নতুন সামাজিক নেতৃত্বের উত্থান হচ্ছে, নারী ও যুব নাগরিক আগের থেকে অনেক সক্রিয়।

একসময় পুঁজির গুরুত্ব বেশি থাকলেও বর্তমানে মেধা ও তথ্যপ্রযুক্তিতে দক্ষতা ব্যক্তির সক্ষমতা প্রকাশ করে। দেশ এখন ডিজিটাল যুগে প্রবেশ করেছে। তাই ডিজিটাল যুগের উপযোগী মনোগঠন তৈরি ও মনোজগতের পরিবর্তন জরুরি।

me t_#K eo K_v AvR-

- দেশে অনলাইন বিপ্লব ঘটে গেছে।
- নবীন-প্রবীণ, সকল শ্রেণি-পেশার মানুষের হাতে পৌঁছে গেছে সেলফোন ও স্মার্টফোন।
- অনেকের কাছেই আছে কম্পিউটার-ল্যাপটপ ও ট্যাব।
- অনেক মানুষ অনলাইনের সাথে যুক্ত হচ্ছে।
- নিরক্ষর মানুষও এখন এই প্রযুক্তিতে অভ্যস্ত হচ্ছে।

- ইউনিয়ন পর্যায়ে ডিজিটাল তথ্য কেন্দ্র হয়েছে।
- সারাদেশে ইন্টারনেটের প্রসার ঘটেছে।
- নানামুখী সেবা তথ্যপ্রযুক্তির মাধ্যমে মানুষের কাছে নিয়ে যাওয়ার সুযোগ তৈরি হচ্ছে।
- ফলে সকলের অভীষ্ট ডিজিটাল দেশ এখন আর স্বপ্ন নয়।

এতকিছুর মাঝেও দেশের দরিদ্র, নারী, দিনমজুর, বিভিন্ন জনজাতি, রূপান্তরিত লিঙ্গ/হিজড়া মানুষসহ পিছিয়েপড়া জনগোষ্ঠী এখনো নানাভাবে বৈষম্যের শিকার। তাদের নানামাত্রিক সচেতনতাও কম। দেশের মোট জনসংখ্যার বড় একটি অংশ এখনো কর্মহীন। করোনাকালে অনেক মানুষের কর্মচ্যুতিও ঘটেছে। আয়-রোজগারে নেতিবাচক প্রভাব পড়েছে। কাজের ধরন পরিবর্তনের ফলে প্রচলিত কাজে কর্মদক্ষ মানুষের জীবনের উপর আঘাত এসেছে। এ থেকে মুক্তি পেতে অনেকে হিমসিম খাচ্ছে।

কোভিডকালে জীবন পাল্টে গেছে অনেক। সামাজিক বন্ধন থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে মানুষ ক্রমশ আত্মকেন্দ্রিক হয়ে উঠছে। প্রতিবেশী, আত্মীয়-স্বজন ও বন্ধু-বান্ধবের সাথে সরাসরি যোগাযোগ কমে ভার্চুয়াল যোগাযোগ বেড়েছে। এতে করে চিরায়ত বা চলে আসা সমাজের সংযোগ ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে।

দেশীয় পরিস্থিতি ও বিশ্ব বাস্তবতায় বর্তমানকে ভবিষ্যতের দিকে এগিয়ে নিতে ব্যক্তি, পরিবার, সমাজ ও রাষ্ট্রে নতুন ভাবনা, নতুন চিন্তা, নতুন সচেতনতার প্রয়োজন দেখা দিয়েছে। সচেতন ও দায়িত্বশীল নাগরিক হিসেবে সে নতুনকে জানা-বোঝা, স্বীকৃতি দেয়া, চর্চা বা অনুশীলন ও সর্বস্তরে কাজ করা প্রয়োজন।

ফরপঞ্জ RMr I bMmi†Ki mμμq AskMôY

করোনা মহামারি আমাদের এক নতুন বাস্তবতার মুখোমুখি দাঁড় করিয়েছে। সমাজের সবাই নতুন এক বিশ্বের সাথে পরিচিত হচ্ছে। ক্রমশই ভার্চুয়াল সমাজে প্রবেশ করছে মানুষ। খুঁজলে হয়ত কিছু নেতিবাচক দিক পাওয়া যাবে।

তবে এর বহু ইতিবাচক দিকও রয়েছে।

- যোগাযোগ
- প্রযুক্তি
- মতপ্রকাশ
- জ্ঞান আহরণ
- শিক্ষা
- সংস্কৃতি

- স্বাস্থ্য
- চিকিৎসা
- উৎপাদন শিল্প
- ব্যবসা-বাণিজ্য

ইত্যাদি প্রায় সকল ক্ষেত্রে ভারুয়াল জগৎ সমাজে বিপ্লব সাধন করেছে। বিশেষ করে শিক্ষা, অর্থনীতি, ব্যবসা-বাণিজ্য ও যোগাযোগ ক্ষেত্রে অভাবনীয় গতিশীলতা এসেছে। বর্তমানে তা সমাজে জনপ্রিয় হচ্ছে।

এসবের মধ্য দিয়ে অনস্বীকার্য তথ্য-প্রযুক্তির নানামাত্রিক প্রয়োজনীয়তা ও গুরুত্ব আমরা অনুধাবন করতে পারলেও প্রস্তুতির ক্ষেত্রে এখনও পিছিয়ে আছি। প্রথমে আমরা প্রস্তুতিহীন অবস্থায় এ জগতে প্রবেশ করেছি। এ সহশ্রাব্দের প্রথমে সমাজ সেল ফোনের জগতে প্রবেশ করে একধাপ এগিয়ে নেয়, পরে স্মার্ট ফোন ও সর্বস্তরে ইন্টারনেট এসে যোগাযোগের গতিশীলতা বাড়িয়ে দেয়। বর্তমানে সাক্ষর-নিরক্ষর, ধনী-গরিব প্রায় সবাই এর ব্যবহার জানে। ইউনিয়ন পরিষদে আইসিটি কেন্দ্র হওয়ায় তা গ্রাম পর্যায়ে সর্বস্তরে ছড়িয়েছে।

এর ব্যবহার সংক্রান্ত সঠিক ধারণা না থাকায় কোন কোন ক্ষেত্রে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের ব্যবহার বিশেষ করে বিষয়, ভাষা, ছবি, তথ্য ব্যবহার সমাজে ঐক্য, সম্প্রীতি ও সহনশীলতা বিনষ্ট করেছে।

সকলের জানা প্রয়োজন যে, ভারুয়াল মাধ্যম ব্যবহার করে সকলে প্রয়োজনীয় সকল তথ্য পাওয়া, নিজেদের চিন্তা ও ভাবনা প্রকাশ করা সম্ভব। যথা-

- রাষ্ট্রের সংবিধান
- বিভিন্ন নীতি
- আইন-কানুন
- পরিকল্পনা
- নাগরিক অধিকার
- নারী অধিকার
- বিভিন্ন জনজাতির অধিকার
- জননিরাপত্তা
- সরকারের বিভিন্ন মন্ত্রণালয়, অধিদপ্তর ও বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের যাবতীয় কর্মসূচি
- বেসরকারি সংস্থা ও প্রতিষ্ঠানের যাবতীয় কর্মসূচি
- বিভিন্ন উদ্যোগ
- প্রকল্প

- কর্মসংস্থান
- সুযোগ-সুবিধা
- শিক্ষা
- স্বাস্থ্য
- কৃষি
- শিল্প
- ক্রীড়া
- সংস্কৃতি

ইত্যাদি সকল তথ্য নাগরিকরা অতি সহজে পেতে পারে।

এমন কি সারা দুনিয়ার নানা তথ্য সংগ্রহ করা ও এর থেকে সুবিধা গ্রহণের সুযোগ নেয়া সম্ভব। তবে এর জন্য ব্যবহার সংক্রান্ত সঠিক ধারণা নেয়া ও তার চর্চা করা প্রয়োজন।

B-igBj

ডিজিটাল যুগে ই-মেইল হচ্ছে সব থেকে জরুরি মাধ্যম। ই-মেইল হচ্ছে ডিজিটাল বার্তা বা ইলেক্ট্রনিক মেইল। যা অনলাইনে নাগরিকদের তথ্য আদান-প্রদানে সুনিশ্চিত ঠিকানা হিসেবে ব্যবহৃত হয়। ই-মেইল দুই ধরনের। একটি ফ্রি মেইল ও অন্যটি পেইড মেইল। বিভিন্ন কোম্পানি বিনামূল্যে ও অর্থের বিনিময়ে ই-মেইল সার্ভিস প্রদান করে থাকে। তাদের সাইটে গিয়ে একাউন্ট খুলে ই-মেইল- ব্যবহার করা ও সুবিধা নেয়া যায়। যেমন জিমেইল, ইয়াহু মেইল, আউটলুক ইত্যাদি। এটি কম্পিউটারের পাশাপাশি ল্যাপটপ, ট্যাব ও স্মার্ট ফোনে ব্যবহার করা যায়।

ৱRtgBj -G AvBjW †Luj vi wbqg

প্রথম ধাপ

পৃথিবীতে জিমেইলে সবথেকে বেশি তথ্য আদান-প্রদান করেন নেটিজেনরা। ই-মেইল একাউন্ট খুলতে জিমেইল ডট কম এ যেতে হবে। সেখানে প্রয়োজনীয় নির্দেশনা অনুসারে তথ্য দিয়ে ইমেইল একাউন্ট খোলা যায়।

দ্বিতীয় ধাপ

প্রথম পেইজ পূরণ করা শেষ হলে দ্বিতীয় পেইজ ওপেন হবে। সেখানে আপনার নামের প্রথম অংশ ও শেষ অংশ দিন। এবার আপনার ইমেইল ঠিকানা কি দিতে চান সেটা দিন। আপনার নাম যদি হয় এক্স, তাহলে প্রথমে সেটা দিয়েই চেষ্টা করুন, যদি ইতোপূর্বে কেউ সেই ঠিকানা না নিয়ে থাকে তাহলে আপনি পেয়ে যাবেন। আর যদি ঐ নামে কারও ঠিকানা

নিবন্ধন করা থাকে তাহলে বিকল্প নাম চেষ্টা করুন। তখন আপনার নামের সাথে কোন সংখ্যা জুড়ে দিয়ে চেষ্টা করতে পারেন। যদি আবারও একই মেসেজ দেখায় তাহলে আরও কিছু দিয়ে চেষ্টা করুন। যদি আর কোন মেসেজ না দেখায় তাহলে আপনার ইমেইল অ্যাড্রেসটি তৈরি করার উপযুক্ত।

ফর্ম ফিলআপ

এবার আপনার ইমেইলের জন্যে একটি শক্তিশালী পাসওয়ার্ড দিন, যেটা অন্য কেউ চিন্তা-ভাবনা করে বের করতে পারবেনা। যতো কঠিন পাসওয়ার্ড দিবেন, আপনার ইমেইল আইডি হ্যাক হওয়া থেকে ততই সুরক্ষিত থাকবে। তবে নিজেই ভুলে যাবেন এমন কোনো পাসওয়ার্ড না দেয়া ভালো।

এবার আপনার জন্ম তারিখ, লিঙ্গ আর ফোন নাম্বার দিয়ে দিন। এরপর বর্তমানে আপনি কি ইমেইল আইডি ইউজ করছেন সেটা দিতে বলবে, যদি থেকে থাকে তাহলে দিন। তবে আমরা ধরে নিচ্ছি যে এটিই আপনার প্রথম ইমেইল আইডি, তাই এই ঘরটি খালি রাখুন। এরপর আপনাকে একটি ক্যাপচা কোড লিখতে বলবে, চাইলে লিখতে পারেন, আর না চাইলে এর উপরে থাকা টিক বক্সে টিক দিন। এতে অবশ্য ভেরিফিকেশনের জন্যে আপনার মোবাইলে একটি কোড পাঠাতে পারে, আবার নাও পারে। এরপর নিচে টার্মস এবং প্রাইভেসি পলিসিতে টিক দিয়ে দিন। ব্যস আপনার ইমেইল আইডি তৈরি।

mgwRK thWthWl gva`g

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম বর্তমান সময়ে একটি পরিচিত শব্দ। যা ইংরেজিতে সোশ্যাল মিডিয়া হিসেবে অভিহিত হয়। যেমন, ফেসবুক, টুইটার, ফ্লিকার, ইনস্টাগ্রাম, লিংকডইন, ইউটিউব ইত্যাদি।

এসব যে কোনো ব্যবহারকারীর জন্য উন্মুক্ত। অনেক ক্ষেত্রে একজন ব্যবহারকারী একাধিক প্লাটফর্ম ব্যবহার করে থাকে। কোনো কোনো প্লাটফর্মের মধ্যে পারস্পরিক সংযোগ ও সমন্বয়ের সুবিধাও রয়েছে। ভিন্নতা অনুযায়ী এগুলোর বৈশিষ্ট্য ও সুবিধা, ব্যবহারের শর্তাবলী, তথ্যের গোপনীয়তা ইত্যাদির ভিন্নতা রয়েছে।

ব্যক্তিগত ও দাপ্তরিক নানা কাজে সামাজিক মাধ্যম ব্যবহার করা যেতে পারে। যেমন : যোগাযোগ, নেটওয়ার্কিং ও মতবিনিময়, জনসচেতনতা ও প্রচারণা, নাগরিক সেবা সহজীকরণ ও উদ্ভাবন, জনবান্ধব প্রশাসন ব্যবস্থা নিশ্চিতকরণ, নাগরিক সেবা প্রদানে সমস্যা পর্যালোচনা ও সেবার মান সম্পর্কে নাগরিকের মতামত গ্রহণ।

সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম ব্যবহারে সতর্কতা

সামাজিক যোগাযোগ ব্যবহারের ক্ষেত্রে দেশের প্রচলিত সংশ্লিষ্ট আইন ও বিধিবিধান মেনে চলা খুবই জরুরি। বিশেষ করে জাতীয় ঐক্য ও চেতনার পরিপন্থি বিষয় বা লেখা (কনটেন্ট), কোনো সম্প্রদায়ের ধর্মীয় অনুভূতিতে আঘাত দিতে পারে এমন বক্তব্য, জনজাতির প্রতি বৈষম্যমূলক বা হয় প্রতিপন্নমূলক বা লিঙ্গ বৈষম্য তৈরি করে এমন বিষয় বা লেখা (কনটেন্ট) এড়িয়ে চলতে হবে। একইসঙ্গে সমাজে সম্প্রীতি নষ্ট করে এমন উপাদান প্রকাশ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।

নতুন সক্ষমতা ও তার মনোগঠন

করোনাকালে আমরা নতুন সমাজ বাস্তবতার মুখোমুখি হয়েছি। এই নতুন জীবন ব্যবস্থার সঙ্গে এগিয়ে যেতে চাইলে সর্বস্তরে সক্ষমতা গড়ে তোলার বিকল্প নেই। আমাদের সমাজে নতুন চিন্তা ও ধারণা গ্রহণের ক্ষেত্রে দুই ধরনের মনোভাব কাজ করে। কেউ কেউ তাড়াতাড়ি প্রস্তুতি ছাড়াই গ্রহণ করে, অন্যরা নতুন চিন্তা গ্রহণের জন্য কিছুটা অপেক্ষা করে। বিশেষ করে প্রবীণরা প্রচলিত ধারণার বাইরে নতুন চিন্তা ও ধারণা গ্রহণে নিজের অজান্তে কিছুটা কম সক্রিয়। ফলে প্রবীণ ও নবীনে দূরত্ব তৈরি হয়। একে অপরের সাথে বোঝাপড়ার পার্থক্য তৈরি হয়। এ পার্থক্য দূর করতে পরিবার ও সমাজে নিয়মিত আলোচনা ও মতবিনিময় দরকার।

শুধু পরিবার নয়, নতুন পরিস্থিতিতে ব্যক্তি হিসেবে নিজের যাবতীয় কাজ নিজে করার জন্য মনোগঠন ও সক্ষমতা দরকার। এমনকি বাথরুম ধোয়া, রান্না করা, কাপড় কাচা, ঘর পরিষ্কার, বাড়ির সামনের রাস্তা পরিষ্কার এসব কাজ নিজেই করা উচিত।

এমনকি কিছু সাধারণ নাগরিক নিয়ম মেনে চলার জন্য মনোগঠন তৈরি ও চর্চা করা প্রয়োজন। সারা দেশে অনেক পরিবর্তন হয়েছে। নগরায়ন বৃদ্ধি হয়েছে ও হচ্ছে। যানবাহনের সংখ্যা দিন দিন বাড়ছে। মানুষের চলাচল বেড়েছে। সড়ক দুর্ঘটনা বেড়েছে। তাই সূনাগরিক হিসেবে নিয়ম মেনে চলাচল করাটা জরুরি। এ ক্ষেত্রে রাস্তা পারাপার, ফুটপাথ ব্যবহারে নাগরিকদের সচেতন হতে হবে।

যে কোনো নতুন পদ্ধতির মতো ভার্চুয়াল মাধ্যম গ্রহণের ক্ষেত্রে ইচ্ছার সাথে সাথে ব্যবহারিক পদ্ধতি ও নিয়মকানুন জানাবোঝার সক্ষমতা প্রয়োজন। সড়কের শৃঙ্খলা রক্ষার জন্য রাস্তা পারাপারের নিয়ম যেমন মানতে হয়, ভার্চুয়াল মাধ্যম সম্পর্কে আমাদের মনোগঠনে ইতিবাচক চিন্তা যেমন দরকার, একইভাবে এর নিয়ম মেনে ব্যবহারিক চর্চা করা জরুরি। সাথে সাথে ভার্চুয়াল মাধ্যমকে আমাদের প্রাত্যহিক জীবন ও কাজের সাথে মিলিয়ে সংস্কৃতির অঙ্গীভূত করা প্রয়োজন।

সমাজের অনেক ধরনের পরিবর্তন হয়েছে। তাই আজ মানুষের মনে গঁথে থাকা অনেক বছরের পুরোনো ধারণা, সংস্কার ও নিয়মের রূপান্তর জরুরি। ব্যক্তি, পরিবার, সমাজ ও রাষ্ট্রে এসব বিষয় নিয়ে নিয়মিত আলোচনা, মতবিনিময় ও চর্চার মাধ্যমে এর ইতিবাচক রূপান্তর করা সম্ভব।

করোনাকালে নতুন স্বাস্থ্যশিক্ষার বার্তা

করোনা মহামারি মার্চ ২০২০ থেকে আমাদের স্বাস্থ্য সচেতনতার ক্ষেত্রে নতুন মাত্রা নিয়ে এসেছে। পুরনো চিন্তা ও চর্চা পরিবর্তন করে স্বাস্থ্যবিধি ও পরিচ্ছন্নতার ক্ষেত্রে নতুনভাবে ভাবতে শিখিয়েছে। করোনা আমাদের চিরায়ত পরিচ্ছন্নতার ধারণা ও চর্চায় পরিবর্তন এনেছে। তাই নতুন এই স্বাস্থ্যবিধি চর্চা নিয়মিতভাবে ধরে রাখতে হবে। এমন কি জীবন বাঁচাতে ও সুস্থ থাকতে আগামীতে আরো নতুন কোনো স্বাস্থ্যবিধি আসতে পারে। সেটাকে গ্রহণ করার মানসিকতা এখন থেকেই তৈরি করতে হবে।

শুধু করোনা নয় যে কোন মহামারিতে প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা খুব জরুরি। তাতে করে অতিমারি থেকে নাগরিকদের রক্ষা করা সম্ভব।

করোনা ভাইরাস (কোভিড ১৯) প্রতিরোধে করণীয়

১. সাবান-পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে ঘন ঘন বা কমপক্ষে ২ঘন্টা অন্তর হাত ধোয়া কিংবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে জীবাণুমুক্ত করা।
২. অপরিষ্কার হাতে নাক, মুখ, চোখ স্পর্শ না করা।
৩. হাঁচি-কাশির সময় কনুই ভাঁজ করে নাক-মুখ ঢাকা অথবা টিস্যু বা কাপড় ব্যবহার করে মুখ ঢেকে হাঁচি-কাশি দেয়া। ব্যবহৃত টিস্যু ঢাকনাযুক্ত ডাস্টবিনে ফেলা বা রুমাল সাবান পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলা। হাত-মুখ পরিষ্কার করা।
৪. জনসমাগম এড়াতে ঘরেই থাকা এবং জরুরি কাজে বাইরে যেতে হলে মাস্ক পরিধান করা।
৫. কারো সঙ্গে করমর্দন ও কোলাকুলি না করা। অন্যদের থেকে কমপক্ষে ৩ ফুট শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা।
৬. যেখানে-সেখানে কফ, থুথু কিংবা ব্যবহৃত মাস্ক, গ্লাভস ইত্যাদি না ফেলা।
৭. শিশু ও বৃদ্ধদের বাইরে কম বের হতে দেয়া।
৮. শাকসবজি, ফলমূল, ভিটামিনযুক্ত খাবার ও পর্যাপ্ত পানি পান করা।
৯. করোনাভাইরাসের যে কোনো লক্ষণ দেখা দিলে নিজেকে অন্যদের থেকে আলাদা রাখা এবং পরামর্শ ও সেবার জন্য হটলাইন নম্বরে (৩৩৩, ১৬২৬৩) যোগাযোগ করা।

KtivbfvBivm Kxfvte QovZ cvfi -

১. আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি কাশির মাধ্যমে
২. অপরিষ্কার হাতে নাক, মুখ বা চোখ স্পর্শ করলে
৩. আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এলে বা মেলামেশা করলে
৪. স্বাস্থ্যবিধি না মেনে বাজার ও অন্যান্য জনসমাগম হয় এমন স্থানে গেলে

করোনাভাইরাসে সংক্রমিত হওয়ার লক্ষণ-

১. জ্বর, শুকনো কাশি
২. শ্বাসকষ্ট
৩. শরীর ও গলাব্যথা
৪. অতিরিক্ত ক্লান্তি বোধ করা
৫. ডায়রিয়া
৬. খাবারের কোনো স্বাদ না পাওয়া
৭. গন্ধ না পাওয়া

KtivbKvj Niew` Ae`vq fvjv`vKtZ KiYxq

১. ছেলেমেয়েদের পড়াশোনায় সহায়তা করাসহ পরিবারের দৈনন্দিন গৃহস্থালি কাজগুলো নারী-পুরুষ সবাই মিলে ভাগাভাগি করে নেয়া।
২. মাসিককালে পরিবারের নারী ও কিশোরীদের ব্যবহারের জন্য জরুরি বাজারের তালিকায় স্যানিটারি প্যাড অন্তর্ভুক্ত করা।
৩. মাসিকে ব্যবহৃত প্যাড/কাপড় ৬ ঘণ্টা পরপর পরিবর্তন করা। কাপড় ব্যবহার করলে পরিষ্কার পানি ও সাবান দিয়ে ধুয়ে রোদে শুকিয়ে ব্যবহার করা। ব্যবহৃত প্যাড বা কাপড় নির্ধারিত ডাস্টবিনে ফেলা।
৪. মাসিকের কাপড় বা প্যাড পরিবর্তনের আগে-পরে সাবান দিয়ে ভালভাবে হাত ধোয়া।
৫. বিদ্যালয়, মহাবিদ্যালয়, বিশ্ববিদ্যালয় এবং কর্মক্ষেত্রে টয়লেটসমূহ নারীবান্ধব করা।
৬. রূপান্তরিত লিঙ্গের মানুষের জন্য স্বাস্থ্য সুরক্ষা নিশ্চিত করা।
৭. মানসিকভাবে সুস্থ ও উদ্বেগমুক্ত থাকতে নিজেকে সৃষ্টিশীল ও উৎপাদনমূলক কাজে ব্যস্ত রাখা।

৮. পরিবার ও সমাজে নারী ও শিশু নির্যাতনের ঘটনা ঘটলে বা ঘটার সম্ভাবনা দেখলে যে কোনো নম্বর থেকে ১০৯-এ ফোন করে সহায়তা চাওয়া।

৯. যে কোনো মনোসামাজিক সহায়তা পেতে ০১৮১১৪৫৮৫৪১, ০১৮১১৪৫৮৫৪২ নম্বরে যোগাযোগ করা (রবিবার থেকে বৃহস্পতিবার, সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৫টা)।

করোনাভাইরাসের সংক্রমণ প্রতিরোধে ঘরের বাইরে গেলে মাস্ক পরা বাধ্যতামূলক। সাথে ফেস শিল্ড বা স্বচ্ছ প্লাস্টিকের মুখাবরণ পরতে পারেন। শুধু ফেস শিল্ড ব্যবহার করলে হবে না, মাস্ক পরতে হবে তবে ফেস শিল্ড বাড়তি সুবিধা দেয়।

gṽ̄ e"envi

তিনস্তরের কাপড়ের মাস্ক ঠিকভাবে পরলে এবং শারীরিক দূরত্বের নিয়মকানুন সঠিকভাবে অনুসরণ করলে করোনা সংক্রমণ থেকে ৯০-৯৫ শতাংশ সুরক্ষা পাওয়া যায়। কিন্তু অনেকে মাস্ক ঠিকভাবে পরতে ও সামলাতে পারেন না। কথা বলার সময় নাক ও মুখ বের করে ফেলেন, কারণে-অকারণে থুতনির নিচে মাস্ক নামিয়ে রাখেন। কেউ কেউ আবার টিলেঢালা মাস্ক ব্যবহার করেন, ফলে চারপাশে ফাঁক রয়ে যায়। অনেকে আবার মাস্কের বাইরের অংশে বারবার হাত দেন এবং সেই হাত না ধুয়েই নাক, মুখ ও-চোখ স্পর্শ করেন। কেউ কেউ মাস্ক না ধুয়ে অথবা একবার ব্যবহার করে মাস্ক ফেলে না দিয়ে টানা ব্যবহার করতে থাকেন। এতে সংক্রমণ প্রতিরোধ হয় না। উল্টো বিপদ বেড়ে যায়।

কাজেই কেউ যদি মুখের সঙ্গে ভালো ফিট হয়, এমন তিনস্তরের কাপড়ের মাস্ক পরে সামাজিক দূরত্বের নিয়মকানুন মেনে চলেন, তাহলে এটি হতে পারে ভালো বিকল্প। তবে কাজের সময় চিকিৎসক, স্বাস্থ্যকর্মী, আইনশৃঙ্খলা রক্ষাকারী বাহিনীর সদস্যদের মাস্কের পরও ফেসশিল্ড পরতে হবে। এতে বাড়তি নিরাপত্তা নিশ্চিত হবে। জরুরি সেবাকর্মীরা সম্ভব হলে মাথায় ক্যাপ দিয়ে চুলও ঢেকে রাখবেন।

সরকার মাস্ক ব্যবহার বাধ্যতামূলক করেছে। সকল স্থানে সর্বদা মাস্ক পরতে হবে। মাস্ক ছাড়া কোন সেবা নয়।

শিক্ষা প্রক্রিয়া

করোনার শুরু থেকেই দেশের শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলো বন্ধ। মার্চ ২০২০ থেকেই সকল বিদ্যালয়, মহাবিদ্যালয়, বিশ্ববিদ্যালয় ছুটি ঘোষণা করা হয়। লক্ষ লক্ষ শিশু, কিশোর-কিশোরী ও তরুণ ঘরবন্দি, গৃহবন্দি। তাদের ক্লাস বন্ধ বলে নিয়মিত শিক্ষাচর্চা ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে। সকলস্তরের শিক্ষা প্রতিষ্ঠান বিশেষ করে গ্রাম অঞ্চলে অনেক জায়গায় শিক্ষার ধারাবাহিকতা নষ্ট হয়েছে। এ সময়ে মাধ্যমিক, উচ্চ মাধ্যমিক ও সমমানের

পরীক্ষাসহ কোনো পরীক্ষা নেয়া সম্ভব হয় নি। সকল শ্রেণির পরীক্ষায় অটো পাশ দেয়া হয়েছে। উচ্চ শ্রেণিতে ভর্তি প্রক্রিয়া চলমান।

করোনা পরিস্থিতির উন্নতি হলে পূর্বাপর বিবেচনা করে হয়ত কিছুদিনের মধ্যে ধাপে ধাপে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলো খুলে দেয়া হবে। তখন শিক্ষার্থী, শিক্ষক-শিক্ষিকা ও অভিভাবকরা নতুন বাস্তবতার মুখোমুখি হবেন। তার জন্য এখনই প্রস্তুতি গ্রহণ করতে হবে। সারা দেশে সচেতনতা সৃষ্টি করতে হবে।

শিক্ষা উদ্যোগ চলমান রাখতে পরিবার ও সমাজে স্কুল, কলেজ, বিশ্ববিদ্যালয় ও কারিগরি শিক্ষার জন্য সবার চেষ্টা অব্যাহত রাখতে হবে।

অনলাইন শিক্ষা

বিদ্যালয়, মহাবিদ্যালয় ও বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষা প্রক্রিয়া চলমান রাখতে সরকার অনলাইনে নিয়মিত ক্লাস নেয়ার ঘোষণা দেয়। তারই ধারাবাহিকতায় করোনার শুরু থেকেই কিছু শিক্ষা প্রতিষ্ঠান অনলাইনে ক্লাস শুরু করে। তবে পর্যাপ্ত প্রাতিষ্ঠানিক প্রস্তুতি, শিক্ষক ও শিক্ষার্থীদের অনলাইন ব্যবহারের সুবিধা, নিরবচ্ছিন্ন নেটওয়ার্ক, প্রশিক্ষিত শিক্ষক-কর্মকর্তা-কর্মচারী, পর্যাপ্ত উপকরণ ইত্যাদির অভাব থাকায় প্রত্যন্ত অঞ্চলসহ বিভিন্ন জায়গায় তা মারাত্মকভাবে ব্যহত হয়েছে। বিশেষ করে শহরাঞ্চলে নিম্ন ও মধ্যবিত্ত পরিবারের শিক্ষার্থীরা সে সুবিধা থেকে বঞ্চিত হয়। ফলে অনেকেই শিক্ষা জীবন থেকে বারে পড়েছে। এর ফলে সমাজে বাল্যবিয়ে বৃদ্ধি পেয়েছে।

নতুন বাস্তবতায় অনলাইনে শিক্ষা একটি বাস্তবমুখী প্রক্রিয়া। অনেক দেশে এমন কি আমাদের দেশের বহু জায়গায় এর সফল প্রয়োগ সম্ভব হয়েছে। করোনাকালে অনেক তরুণ নিজ নিজ এলাকায় স্বউদ্যোগে এই শিক্ষা কার্যক্রম পরিচালনা করছেন। ফলে এসব জায়গায় শিক্ষার্থীরা বেশ উপকৃত হয়েছে। শিক্ষা ব্যবস্থা চলমান রাখতে আগামী দিনের জন্য অনলাইন শিক্ষার সর্বাঙ্গীণ প্রস্তুতি থাকা জরুরি।

তাই সকল স্তরে-

- প্রাতিষ্ঠানিক প্রস্তুতি
- শিক্ষক-শিক্ষিকা ও শিক্ষার্থীদের অনলাইন ব্যবহারের সুবিধা
- নিরবচ্ছিন্ন নেটওয়ার্ক
- প্রশিক্ষিত শিক্ষক-শিক্ষিকা-কর্মকর্তা-কর্মচারী
- পর্যাপ্ত উপকরণ শিক্ষা প্রতিষ্ঠান ও শিক্ষার্থীদের দোরগোড়ায় পৌঁছে দেয়া দরকার।

একই সাথে ইন্টারনেট ডাটার মূল্য কমিয়ে নিম্নআয়ের মানুষের ক্রয়ক্ষমতার ভিতরে রাখতে হবে।

এটি বাস্তবায়নে সরকার, আইটি, কম্পিউটার ব্যবসায়ী, মোবাইল কোম্পানি, সমাজের সামর্থবান ব্যক্তি ও প্রতিষ্ঠানসমূহকে এগিয়ে আসতে হবে। এই উদ্যোগ সফল করতে স্কুল, কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক-শিক্ষিকা এবং শিক্ষা প্রতিষ্ঠান পরিচালনার সাথে যুক্ত ব্যক্তি এবং অভিভাবক সকলের উদ্যোগ নিতে হবে। সাথে সাথে পারিবারিক ও সামাজিক এবং রাষ্ট্রীয় সক্রিয়তা দরকার।

অনলাইন শিক্ষা সম্পর্কে কয়েকটি জরুরি বিষয়-

- বিশ্বজুড়ে শিক্ষা ভাবনায় পরিবর্তন এসেছে।
- আমাদের দেশও এ থেকে পিছিয়ে নেই।
- শিক্ষাবিজ্ঞান, তথ্যপ্রযুক্তি, উপকরণে অনেক উন্নয়ন ও পরিবর্তন হয়েছে।
- তথ্যপ্রযুক্তির সাহায্যে সারাদেশে শিক্ষার বিস্তার সম্ভব।
- অনেক দেশে অনলাইনে শিক্ষা দীর্ঘদিন ধরে চলমান।
- অনলাইনে শিক্ষা প্রক্রিয়া আমাদের দেশে একটি নতুন ধারণা ও পদ্ধতি।
- একে আন্তরিকতার সাথে গ্রহণ করা ও পদ্ধতি সম্পর্কে জানা প্রয়োজন।
- এর জন্য আমাদের পরিবার ও সমাজের ইতিবাচক মনোগঠন পরিবর্তন করা দরকার।

ব্যক্তি ও পারিবারিক জীবনের পরিকল্পনা এবং ব্যবস্থাপনা

প্রত্যেক মানুষের জীবনে স্বপ্ন থাকে, জীবনের লক্ষ্য অর্জনের সক্রিয়তা থাকে। মানুষের এই লক্ষ্য বাস্তবায়নের জন্য সুষ্ঠু পারিবারিক জীবন পরিকল্পনা থাকা দরকার। পরিকল্পনা ছাড়া পরিবারের উন্নয়ন করা সাধারণত সম্ভব হয় না। এই পরিকল্পনার মধ্যে থাকবে, নিজেকে ও পরিবার সদস্যদের ভবিষ্যতে কী হিসেবে দেখতে চাই। সেই পথে অগ্রসর হতে হলে কতগুলি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া থাকা দরকার। যেমন কর্মসংস্থান বা কাজ, আয়-ব্যয়ের হিসাব, শিক্ষা, স্বাস্থ্য, ক্রীড়া ও সংস্কৃতি চর্চা। এ সকল কাজ বাস্তবায়নের জন্য দরকার সুষ্ঠু পারিবারিক পরিকল্পনা ও তার যথাযথ ব্যবস্থাপনা।

- পরিবারের নারী-পুরুষ সকল সদস্য মিলে ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা করা প্রয়োজন।
- পরিবারের আয়-ব্যয়, স্বপ্ন, আকাঙ্ক্ষা, সক্ষমতা বিবেচনায় নিয়ে পরিকল্পনা করতে হবে।
- এর ফলে পারিবারিক বন্ধন শক্ত হবে আর সক্ষমতা অনুযায়ী স্বপ্ন বাস্তবায়ন সম্ভব হবে।
- সকল সদস্য অগ্রগামী হয়ে স্বপ্ন বাস্তবায়নে কাজ করবে।

ব্যবস্থাপনার মধ্যে রয়েছে ঘরে বাইরের কাজ, আয়-ব্যয়ের হিসাব, শিক্ষা, স্বাস্থ্য, খাবার, পোষাক, বিনোদন, সামাজিক অনুষ্ঠান, যাতায়াত, যোগাযোগ এবং সময় ব্যবস্থাপনা। দরকার আয়ের একটা নির্দিষ্ট অংশ সঞ্চয় করা ও বাকি অংশের খাত অনুযায়ী ব্যয় পরিকল্পনা করা। সাথে সাথে দৈনন্দিন আয়-ব্যয়ের হিসাব রাখা প্রয়োজন।

সুযোগ, অগ্রহ ও সামর্থ্য অনুযায়ী পরিবারের সদস্যদের শিশু, কিশোর-কিশোরী ও তরুণদের জন্য শিক্ষার প্রস্তুতি নিশ্চিত করা। স্বাস্থ্য সুরক্ষা করতে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা, যাতে চিকিৎসা ব্যয় কম হয়। রোগ প্রতিরোধে ব্যক্তির পরিচ্ছন্নতা, ঘর-বাড়ি ও বাথরুম এবং আশপাশ পরিষ্কার রাখা, ঘরে যাতে পর্যাপ্ত আলো-বাতাস থাকে সে দিকে লক্ষ্য রাখা।

রান্নাঘর থেকে অনেক ধরনের রোগ ছড়ায় যা আমাদের অনেকেই অজানা। বিশেষ করে কাঁচা মাছ-মাংসের রক্ত থেকে অনেক ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া জন্ম নেয়। তাই রান্নাঘর ভালোভাবে পরিষ্কার রাখা দরকার।

বাথরুম সবসময় শুষ্ক রাখতে হবে। কমোড বা প্যান পরিষ্কার রাখা এবং ব্যবহারের পরে বেশি করে পানি ঢালতে হবে। সাবান রাখতে হবে, বাথরুম ব্যবহারের পরে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে। নিয়মিত গোসল করা প্রয়োজন। বাইরে থেকে এসে প্রথমে ভালো করে হাত-পা-মুখ ধুয়ে ঘরে প্রবেশ করতে হবে। সম্ভব হলে বাইরের কাপড় ঘরে না পরা ভালো। জামা-কাপড়, বিছানাপত্র পরিষ্কার রাখতে হবে এবং নিয়মিত ধুয়ে ও ভালো করে রোদে শুকিয়ে নিতে হবে।

- নিয়মিত হাঁটাচলা, শরীর চর্চা ও খেলাধুলা স্বাস্থ্য সুরক্ষার অন্যতম উপায়।
- এতে শরীর ও মন দুটোই প্রফুল্ল থাকে এবং মানুষকে উদ্যোগী করে তোলে।
- শিশু-কিশোর-কিশোরীসহ পরিবারের সকলে এ অভ্যাস করলে তা সুখী ও সুস্থ পরিবার গড়ে তুলতে সাহায্য করে।
- কিশোরীদের আত্মরক্ষামূলক দক্ষতা উন্নয়নে শরীরচর্চা করার ব্যবস্থা নিতে হবে। তাদের আত্মবিশ্বাসী ও সাহসী করে গড়ে তুলতে হবে।
- তরুণ-তরুণী ও যুবদের নিয়মিত শরীর চর্চা ও খেলাধুলার সুযোগ তৈরি করতে হবে।
- পরিবারে গান, কবিতা আবৃত্তি, নাটক, সাহিত্যচর্চা, পত্রিকা পড়া ইত্যাদি সদস্যদের মনোগঠনে ভূমিকা রাখে।

তাই পরিবারের সকলের জন্য এসব চর্চার সুযোগ তৈরি করা প্রয়োজন। ব্যক্তি ও পরিবারের স্বপ্ন পূরণে এ সকল বিষয় সহায়ক হিসেবে কাজ করে।

মহুঁ i ম্প্ze"envi | e"e"lcbv

রাষ্ট্র ও সমাজের যাবতীয় সম্পদ আমাদের সকলের। তার যথাযথ ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণ করা আমাদের সকলের দায়িত্ব। সে সবার ক্ষয়ক্ষতি যাতে না হয় সেজন্য সকলকে সজাগ থাকতে হবে। রাষ্ট্র ও সমাজের সম্পদের যত্নশীল ব্যবহার সামাজিক দায়িত্ব।

রাষ্ট্র ও সমাজের সম্পদের পাশপাশি ব্যক্তির সম্পদও সঠিকভাবে ব্যবহার করা প্রয়োজন। যে কোনো ব্যক্তির দুই ধরনের সম্পদ থাকে। যে সম্পদ তার আয়ত্বের মধ্যে, ইচ্ছা করলে ব্যবহার করতে পারে বা ব্যবহারের সুযোগ রয়েছে। যেমন সঞ্চয়, জমিজমা, ঘরবাড়ি, আসবাবপত্র ইত্যাদি। তাকে অভ্যন্তরীণ সম্পদ বলে।

যে সকল সম্পদ আয়ত্ব ও নিজ মালিকানার বাইরে অথচ সমাজ ও রাষ্ট্রীয় ব্যবস্থার মধ্যে রয়েছে তাকে বহিঃসম্পদ বলে। যেমন শিক্ষার সুবিধা, চিকিৎসা সেবা, সামাজিক সুরক্ষা, ব্যাংক ঋণ, বিভিন্ন আর্থিক লগ্নি প্রতিষ্ঠানের ঋণ, কৃষি-মৎস্য-পশুপালন-যুব উন্নয়ন প্রতিষ্ঠানের সেবা ও সুবিধা, রাস্তাঘাট, বাজার এবং খেলার মাঠ ইত্যাদি।

এইগুলো নিজস্ব ও পারিবারিক কাজে ব্যবহার এবং সুবিধা নিয়ে আয়-উন্নতি ও দক্ষতা বৃদ্ধি করা যায়। তাই উদ্যোগ নিয়ে বহিঃসম্পদ ব্যবহারের জন্য প্রচেষ্টা চালিয়ে যেতে হবে। অন্যদের উদ্বুদ্ধ করতে হবে। অ্যাডভোকেসি করতে হবে।

কোন ব্যক্তি যদি এই দুই ধরনের সম্পদ যথাযথ ও কার্যকরভাবে ব্যবহার করতে পারে তাহলে তার উন্নতি এবং জীবন-যাপনের মান উন্নয়ন নিশ্চিত হবে।

প্রত্যেক মানুষ নিজেই সম্পদ। তার জ্ঞান, দক্ষতা, সক্ষমতা একটি সম্পদ। এই সম্পদগুলোকে বাড়াতে হবে ও সবসময় তা বৃদ্ধির প্রচেষ্টা চালিয়ে যেতে হবে। এই সম্পদ যে যত বৃদ্ধি করতে পারবে সে তত গুণসম্পন্ন মানবসম্পদের অধিকারী হবে। এখানে উল্লেখ্য যে, এই সম্পদ বৃদ্ধি করলেই হবে না সাথে সাথে এগুলোর যথাসময়ে যথাস্থানে ও যথাযথ ব্যবহার নিশ্চিত করতে হবে। তাহলে ব্যক্তি মূল্যবান সম্পদে পরিণত হবে। যা নিজের, পরিবারের ও সমাজের তথা দেশের উন্নয়নে কার্যকর ভূমিকা রাখবে।

পরিবারের আয়-ব্যয়-সঞ্চয় এবং হিসাব সংরক্ষণ

রাষ্ট্র, সরকারসহ প্রত্যেকটি প্রাতিষ্ঠানিক কাঠামোতে আয়-ব্যয়ের হিসাব সঠিকভাবে সংরক্ষণ করা হয়। এর ফলে নিয়মকানুন মেনে চলা, স্বচ্ছতা ও জবাবদিহিতা নিশ্চিত হয়।

প্রত্যেক পরিবারেও আয় ও ব্যয়ের হিসাব রাখলে সম্পদ সৃষ্টি, ব্যয়, সঞ্চয়ের ক্ষেত্রে শৃঙ্খলা প্রতিষ্ঠা করা সম্ভব হয়। যা জীবনমান উন্নয়ন ত্বরান্বিত ও মানসিক তৃপ্তি বৃদ্ধি করে। এর ফলে পরিবারের নারী-পুরুষ সদস্যরা ভবিষ্যত সম্পর্কে আশাবাদী হতে পারে।

প্রতিটি পরিবারে আয়ের নির্দিষ্ট অংশ সঞ্চয় করতে হয়। সঞ্চয়ী মনোভাব পরিবারের উন্নয়নে সহায়ক। প্রতিটি পরিবার সামর্থ্য অনুযায়ী কমপক্ষে ৩০% সঞ্চয় করতে হয়।

পরিবারের আয়-ব্যয় সম্পর্কে পরিবার সদস্যরা জানবে। তাতে তাদের মনে ভবিষ্যত উন্নতি সম্পর্কে আগ্রহ গড়ে উঠবে। পরিবার প্রধান আয়-ব্যয়ের হিসাব রাখলে

শিশু-কিশোর-কিশোরী-তরুণ-তরুণীরা এটা শিখবে ও ভবিষ্যতে তারাও অভ্যস্ত হবে।

পরিবারে ব্যয়ের নিয়মিত হিসাব সংরক্ষণ করতে হয়। তাহলে পরিবারের খাত অনুযায়ী দৈনিক ও মাসিক খরচের ধারণা পাওয়া যায়। এর ফলে খাত অনুযায়ী খরচের কমবেশি করে অপেক্ষাকৃত ভাল জীবনযাপন সম্ভব হয়।

সাধারণত একটি পরিবারে যে সমস্ত খাতে খরচ হয়-

- খাবার, বাজার
- পোশাক-জামা-জুতো ইত্যাদি
- যাতায়াত
- যোগাযোগ
- বাড়ি-ঘর মেরামত
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা
- শিক্ষা
- চিকিৎসা
- বিনোদন, ভ্রমণ

সামর্থ্য অনুযায়ী এসব খরচের হিসাব রাখলে পরিবারের সদস্যরাও খরচের খাত সম্পর্কে ধারণা পাবে। তখন সামর্থ্য অনুযায়ী চাহিদার পরিবর্তন আসবে। তারাও হিসাব সংরক্ষণে আগ্রহী হবে। আয়-ব্যয়-সঞ্চয় ও হিসাব সংরক্ষণের বিষয়ে চর্চা গড়ে উঠবে।

ব্যক্তি ও পারিবারিক জীবনে সময় ব্যবস্থাপনা

ব্যক্তি ও পরিবারের সকল সদস্যের সাফল্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো সময় ব্যবস্থাপনা। প্রত্যেক মানুষকে অবশ্যই সময় ব্যবস্থাপনা জানতে হবে। সময় ব্যবস্থাপনা জীবনের মোড় ঘুরিয়ে দিতে পারে, যদি তা সঠিকভাবে তা প্রয়োগ করা সম্ভব হয়। প্রতি রাতে ঘুমানোর আগে প্রতিদিনের কাজগুলো লিখে রাখতে হয়, গড়ে এখন কত সময় ব্যয় করছেন তা নিরূপণ বা ঠিক করে গড়ে কতটুকু সময় প্রয়োজন তা বের করতে হয়। প্রতিটি কাজে গড়ে কতটুকু সময় অতিরিক্ত ব্যয় করেন তা বের করে সিদ্ধান্ত নিতে হবে কীভাবে ব্যক্তি তার সময় ব্যয় করবেন।

অতিরিক্ত সময় তখন অন্য কোনো প্রয়োজনীয় কাজে ব্যয় করা সম্ভব হয়। একটি কথা মনে রাখতে হবে যে, 'সময়কে ঠিকমতো গুছিয়ে নিতে পারলে, প্রত্যেকের দ্বারা সময়মতো সব কাজই সম্ভব!'

সময় ব্যবস্থাপনার মধ্যে দুটি শব্দ রয়েছে। একটি সময়, অপরটি ব্যবস্থাপনা। সময় হলো সেকেন্ড, মিনিট, ঘন্টা, সপ্তাহ, মাস ও বছর। আর ব্যবস্থাপনা হলো চালিকাশক্তি যা ব্যক্তির উদ্দেশ্য অর্জনে সাহায্য করে।

সময় ব্যবস্থাপনার উদ্দেশ্য হলো তথ্য প্রযুক্তির কলা কৌশলের মাধ্যমে প্রাপ্ত সময়ের সদ্যবহার নিশ্চিত করে পরিকল্পনা অনুযায়ী অর্ন্তীষ্ঠ লক্ষ্যে পৌঁছানো। সময় ব্যবস্থাপনার অনেক রীতি, কৌশল, পদ্ধতি ও প্রযুক্তির বিকাশ হয়েছে। একসময় হয়তো মানুষ তৈরি করেছিল ডায়েরি, নোটবুক ও পঞ্জিকা। এতে পরিকল্পনাগুলো চোখের সামনে রাখার রীতি চালু করেছিল।

আজকের দিনে মোবাইল ফোন ও কম্পিউটার মানুষের নিত্যসঙ্গী। সেই সঙ্গে এগুলো মানুষের সময় ব্যবস্থাপনাকে আগের তুলনায় যথেষ্ট সহজ করে তুলেছে। ব্যক্তিগত সময় ব্যবস্থাপনার জন্য প্রতিটি মোবাইল সেটেই অপশন রয়েছে। কম্পিউটারেও রয়েছে অনেক সফটওয়্যার। এগুলো দিয়ে মানুষ তার লক্ষ্য ও দায়িত্বকে সুসংবদ্ধ করে অগ্রাধিকারের ভিত্তিতে সাজাতে পারে আরও সহজে। এই সঙ্গে এসব অগ্রাধিকার লিখে রাখতে পারে।

সময় ব্যবস্থাপনার তিনটি ধাপ-

১. নিজের সময়ের বিশ্লেষণ করণ।
২. নিষ্ফল বা নিরর্থক চাহিদাগুলো ছাঁটাই করণ।
৩. হাতে সময় নিয়ে আপনার কাজগুলো সম্পন্ন করার লক্ষ্য স্থির করণ।

ব্যক্তিগত তথ্য সঠিকভাবে সংরক্ষণ

জন্মনিবন্ধন

নাম ও জাতীয়তা প্রতিটি শিশুর অধিকার। তাই জন্ম নিবন্ধন সরকারের জাতীয় নীতিমালা পরিকল্পনায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। শিশুর জন্মনিবন্ধন সারাজীবনের জন্য জরুরি একটি রেকর্ড। পরবর্তীকালে সকলের জন্য সকল ক্ষেত্রে এ তথ্য প্রয়োজন হবে।

- সকল শিশুর জন্ম নিবন্ধনের জন্য সরকারি নিয়ম রয়েছে।
- জন্মের ৪৫ দিনের মধ্যে নবজাতকের নিবন্ধন প্রক্রিয়া সম্পূর্ণ করা উচিত। এ সময়কাল পর্যন্ত জন্ম নিবন্ধন সেবা সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পাওয়া যায়।
- শিশুকে প্রথম দফা টিকা দেওয়ার সময়ই যেন তার জন্ম নিবন্ধন করিয়ে নেয়া হয় সে বিষয়টি স্বাস্থ্যকর্মীরা বাবা-মাকে স্মরণ করিয়ে দেন।
- স্থানীয় নিবন্ধক শিশুর জন্মের তথ্য নথিভুক্ত করেন এবং দ্বিতীয় দফা টিকাদানের সময় সনদটি হস্তান্তর করা হয়। পুরো প্রক্রিয়াটি স্বাস্থ্য ও নিবন্ধনের দায়িত্বপ্রাপ্ত বিভিন্ন দপ্তরের আন্তঃসহযোগিতায় সম্পন্ন হয়।

- জন্মনিবন্ধন না থাকলে শিশুশ্রম আর বাল্যবিয়ে থেকে শিশুদের রক্ষা করা কঠিন হয়ে পড়ে।
- শিশু অপরাধীও জন্মসনদ ছাড়া শিশু হিসেবে আইনি সুবিধা পাবে না।
- জন্মনিবন্ধনের সময় নামের বানান সঠিকভাবে লিখিয়ে নিতে হবে। সেই বানান সারাজীবন সকল ক্ষেত্রে ব্যবহৃত হবে। তাই যত্ন সহকারে এটি দেখে নেয়ার দায়িত্ব শিশুর মা-বাবার। বানানে সামান্যতম ভুলের কারণে সন্তানকে দীর্ঘমেয়াদে নানাভাবে ভুগতে হতে পারে।

কীভাবে শিশুর জন্ম নিবন্ধন করতে হয় সে বিষয়েও শহর ও গ্রামভেদে বিভিন্ন শ্রেণি-পেশা-স্তরের মানুষের মধ্যে ধারণা ও জ্ঞানের অভাব রয়েছে। সেবাটির ব্যাপারে নারী বিশেষ করে কিশোরী মায়েরা ও কিছু পরিবার প্রধান অনেক ক্ষেত্রে তেমন অবগত নন। জন্মনিবন্ধনে মা বাবার উদাসীনতা শিশুর আইনি সুরক্ষাকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। তাই পরিবারে বিষয়টি নিয়ে গুরুত্বের সাথে নিয়মিত আলোচনা করা, এমন কি পাড়ায় সকলকে সচেতন করা দরকার।

শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে নিবন্ধন ও সনদ

শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে ভর্তির সময়ে জন্ম তারিখ ও সঠিক বানানে নাম, মাতা-পিতার নাম নিবন্ধন করতে হয়। এটি দেখে নেয়ার দায়িত্ব শিশুর মাতাপিতার। ভর্তির সময়ে দেয়া নাম তার সনদে লেখা হবে, তাই সে সময় নামের বানান যথাযথ হওয়া প্রয়োজন। তারপর থেকে প্রত্যেক শ্রেণিতে উত্তীর্ণ হলে নতুন শ্রেণিতে ভর্তির সময় নামের বানান দেখে নেয়া দরকার। সনদ পাওয়ার পর নামের বানান, বয়স ইত্যাদি ঠিক আছে কি না দেখে নেয়া প্রয়োজন। ভুল থাকলে যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে সংশোধনের জন্য দরখাস্ত করতে হয়।

জাতীয় পরিচয়পত্র (এনআইডি)

প্রত্যেক নাগরিকের ১৮ বছর বয়স হলে দরখাস্ত করে তার নাম নিবন্ধন করে জাতীয় পরিচয়পত্র গ্রহণ করতে হয়। নাম, পিতা-মাতার নাম, বয়স, স্থায়ী ঠিকানা, বর্তমান ঠিকানা, রক্তের গ্রুপ ও ছবি ইত্যাদি সঠিক তথ্য প্রদান করে কর্তৃপক্ষের কাছে নিবন্ধন করতে হয়। জাতীয় পরিচয়পত্র নিজের কাছে যত্ন করে সংরক্ষণ করতে হয়। এমনকি ১৬ বছর বয়সিরাও জাতীয় পরিচয়পত্র পাওয়ার জন্য দরখাস্ত করতে পারবেন।

কেন প্রয়োজন? কিভাবে পাবেন?

জাতীয় পরিচয়পত্রকে ইংরেজিতে সংক্ষেপে এনআইডি বলে। এর ডিজিটাল সংস্করণকেই বলা হয় স্মার্টকার্ড। স্মার্টকার্ডে দেশের নাগরিকদের ডিজিটাল তথ্য সংরক্ষিত থাকে। এই কার্ডের মাধ্যমে নাগরিক সম্পর্কে জানা যাবে। স্মার্টকার্ডটি তৈরি করা হয়েছে ব্যক্তির চোখের

আইরিশের প্রতিচ্ছবি এবং দশ আঙুলের ছাপ দিয়ে। ব্যক্তিগত নানা সেবা নেয়া যায় স্মার্টকার্ডের সাহায্যে।

জাতীয় পরিচয়পত্রে যেসব তথ্য থাকে

স্মার্টকার্ডে প্রত্যেক নাগরিকের বিস্তারিত তথ্য থাকবে। এগুলো হলো ব্যক্তির নাম, বাবার নাম, মায়ের নাম, পেশা, স্থায়ী ঠিকানা, বর্তমান ঠিকানা, বয়স, বৈবাহিক অবস্থা, জন্মতারিখ, রক্তের গ্রুপ, জন্ম নিবন্ধন সনদ, লিঙ্গ, জন্মস্থান, শিক্ষাগত যোগ্যতা, দৃশ্যমান শনাক্তকরণ চিহ্ন ও ধর্ম। স্মার্টকার্ডে থাকে ১০ আঙুলের ছাপ ও চোখের মণির ছবি। এছাড়া ড্রাইভিং লাইসেন্স, পাসপোর্ট নম্বর, আয়কর সনদ নম্বর, টেলিফোন ও মোবাইল নম্বর, মা-বাবার জাতীয় পরিচয়পত্র নম্বর, স্বামী বা স্ত্রীর নাম ও পরিচয়পত্র নম্বর (থাকলে) এবং মা-বাবা, স্বামী বা স্ত্রী মৃত হলে সে সংক্রান্ত তথ্য, অসমর্থ্য বা প্রতিবন্ধী হলে সেই তথ্যও উল্লেখ করার বাধ্যবাধকতা রয়েছে।

আগের জাতীয় পরিচয়পত্রে বিবাহিত নারীদের ক্ষেত্রে পিতার নাম ব্যবহারের সুবিধা ছিল না। এবার তা যুক্ত করা হয়েছে। নারীরা স্বামীর নামের পরিবর্তে চাইলে বাবার নাম যুক্ত করার সুবিধা অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

স্মার্টকার্ড যে কাজে লাগবে

জাতীয় পরিচয়পত্র যে কাজ লাগতো সেই কাজগুলো করা যাবে স্মার্টকার্ডে। মূলত ২২ ধরনের সেবা পাওয়ার ক্ষেত্রে জাতীয় পরিচয়পত্র (স্মার্টকার্ড) কাজে লাগবে। যেমন-

- আয়করদাতা সংনাক্তকরণ নম্বর (ই টিন) পাওয়া
- ড্রাইভিং লাইসেন্স করা ও নবায়ন
- ট্রেড লাইসেন্স করা
- পাসপোর্ট করা ও নবায়ন
- যানবাহন নিবন্ধন
- চাকরির আবেদন
- বিমা স্কিমে অংশগ্রহণ
- স্থাবর সম্পত্তি ক্রয় বিক্রয়
- বিয়ে ও তালাক নিবন্ধন
- ব্যাংক হিসাব খোলা
- নির্বাচনে ভোটার শনাক্তকরণ
- ব্যংকঞ্চণ
- গ্যাস, পানি, বিদ্যুতের সংযোগ

- সরকারি বিভিন্ন ভাতা উত্তোলন
- টেলিফোন ও মোবাইলের সংযোগ
- সরকারি ভর্তুকি
- সরকারি সাহায্য ও সহায়তা
- ই-টিকেটিং
- শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে ভর্তি
- আসামি ও অপরাধী সনাক্তকরণ
- বিজনেস আইডেনটিফিকেশন নম্বর (বিআইএন) পাওয়া
- শেয়ার আবেদন ও বিও হিসাব খোলা
- সিকিউরড ওয়েব-এ লগইন করা

e'isK nmve

যে কেউ ব্যাংকে হিসাব খুলতে পারেন। ব্যাংকে টাকা জমা রেখে লেনদেন করা যায়। সকল ব্যাংকে নানা ধরণের ব্যাংক হিসাব রয়েছে। একক ও যৌথ হিসাব, সঞ্চয়ী ও চলতি হিসাব। নিম্নলিখিত তথ্য ও কাগজপত্র

বিভিন্ন রকম ব্যাংক হিসাব খুলতে প্রয়োজন হয়-

- ব্যাংকের নির্দিষ্ট আবেদনপত্র (সংশ্লিষ্ট ব্যাংক কর্মকর্তার সম্মুখে স্বাক্ষর করতে হবে)
- পরিচিতিদানকারী ব্যক্তি দ্বারা দুই কপি পাসপোর্ট সাইজ ছবি সত্যায়িত থাকতে হবে
- নমুনা স্বাক্ষর (আবেদনকারী কর্তৃক ব্যাংক কর্মকর্তার সম্মুখে স্বাক্ষর করতে হবে) সম্ভাব্য লেনদেন সংক্রান্ত তথ্য, এবং
- পরিচয় নিশ্চিতকরণের জন্য নিম্নের যে কোন একটি দলিল (বৈধ পাসপোর্ট/ বৈধ ড্রাইভিং লাইসেন্স/ ভোটার পরিচয়পত্র/সশস্ত্র বাহিনীতে চাকরির পরিচয়পত্র/ কর্মরত প্রতিষ্ঠানের ছবি ও স্বাক্ষরযুক্ত পরিচয়পত্র/যে কোন স্থানীয় সরকার প্রতিষ্ঠান যেমন ইউনিয়ন পরিষদ-এর চেয়ারম্যান বা সিটি করপোরেশন বা পৌরসভার ওয়ার্ড কমিশনার কর্তৃক প্রদত্ত নাগরিকত্ব সনদ)

AvqKi

প্রত্যেক নাগরিককে নির্দিষ্ট আয়ের উপরে আয়কর দিতে হয়। সরকারের আয়কর আইন অনুযায়ী ২০২০-২১ করবর্ষের হিসাবে প্রত্যেকের আয়ের বার্ষিক ৩,০০,০০০ টাকা আয়করমুক্ত। ৬৫ বছরের বেশি বয়সি ও নারীদের জন্য ৩,৫০,০০০ টাকা আয়করমুক্ত।

প্রতিবন্ধীদের জন্য ৪,০০,০০০ টাকা ও যুদ্ধাহত মুক্তিযোদ্ধাদের জন্য ৪,২৫,০০০ টাকা আয়করমুক্ত।

ন্যূনতম আয়করের হার ঢাকা ও চট্টগ্রাম সিটি করপোরেশন এলাকায় অবস্থিত করদাতা ৫,০০০ টাকা, অন্যান্য সিটি করপোরেশন এলাকায় ৪,০০০ টাকা। সিটি করপোরেশন ব্যতীত অন্যান্য এলাকায় অবস্থিত করদাতার জন্য ৩,০০০ টাকা।

cmfCW®

মেশিন রিডেবল পাসপোর্ট করতে পাসপোর্ট অফিসে আবেদন করতে হয়। যে কেউ পাসপোর্ট করতে পারেন। আবেদনপত্র অনলাইনে পাওয়া যাবে। পিডিএফ ফরম নামিয়ে নিয়ে হাতেও পূরণ করা যাবে। ফরম পূরণের সময় ছবি ও সত্যায়ন করা লাগবে না। তবে বয়স্কদের ক্ষেত্রে জাতীয় পরিচয়পত্র ও অপ্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে জন্মানিবন্ধন সনদ বাধ্যতামূলক করা হয়েছে।

আবেদনপত্র গ্রহণের সময় পাসপোর্ট অফিসে আবেদনকারীর ১০ আঙুলের ছাপ ও চোখের আইরিশের ছবি নেওয়া হবে। সেসব তথ্য চিপে যুক্ত হবে। ইমিগ্রেশন পুলিশ বিশেষ যন্ত্রের সামনে পাসপোর্টের পাতাটি ধরতেই সব তথ্য বেরিয়ে আসবে।

B-cmfCW®

দক্ষিণ এশিয়ায় প্রথম এবং বিশ্বে ১১৯তম দেশ হিসেবে বাংলাদেশে ই-পাসপোর্ট কার্যক্রম শুরু হয়েছে। ডিআইপি ডটগভ ডটবিডির তথ্য অনুযায়ী, ই-পাসপোর্ট হলো একটি বায়োমেট্রিক পাসপোর্ট, যাতে একটি এমবেডেড ইলেকট্রনিক চিপ রয়েছে। এ চিপের মধ্যে রয়েছে বায়োমেট্রিক তথ্য, যা পাসপোর্টধারীর পরিচয় প্রমাণের জন্য ব্যবহার করা হয়। এতে মাইক্রোপ্রসেসর বা চিপ এবং অ্যান্টেনাসহ স্মার্টকার্ড প্রযুক্তি ব্যবহৃত হয়। পাসপোর্টের গুরুত্বপূর্ণ তথ্য চিপে সংরক্ষণ করা হয়। ই-পাসপোর্টে যেসব বায়োমেট্রিক তথ্য নেয়া হয় সেসব হলো- ছবি, আঙুলের ছাপ (ফিঙ্গারপ্রিন্ট) ও আইরিশ।

ই-পাসপোর্টের জন্য ওয়েবসাইটে গিয়ে আবেদন করা যাবে। পাসপোর্ট অফিসের আবেদন দাখিলের ক্ষেত্রে অনলাইনে পেমেন্ট করা যাবে। অনলাইন পেমেন্ট ছাড়াও ওয়ান ব্যাংক, প্রিমিয়ার ব্যাংক, সোনালী ব্যাংক, ট্রাস্ট ব্যাংক, ব্যাংক এশিয়া এবং ঢাকা ব্যাংকে টাকা জমা দেওয়া যাবে।

ৱকি-ৱকিবি-ৱকিবিখ | c0xYt` i c0Z KZE`

শিশু-কিশোর-কিশোরীরা জাতির শ্রেষ্ঠ সম্পদ। তাদের উজ্জ্বল ভবিষ্যতের জন্য পরিকল্পনা অনুসারে গড়ে তোলার বিকল্প নেই। শিশুর শৈশব হবে আনন্দের। মনের আনন্দই শিশু-কিশোর-কিশোরীদের শক্তির মূল উৎস। তাদের প্রতি পরিবার সদস্য ও সমাজের দায়িত্ব রয়েছে।

- শিশুর জিজ্ঞাসার উত্তর দিতে হবে।
- শিশুকে ভয়ভীতি দেখাবেন না।
- শিশুর মাঝে মুক্ত চিন্তার সুযোগ দিতে হবে।
- শিশুর সামনে গালমন্দ, ঝগড়াঝাঁটি, দুর্ব্যবহার

বিশ্বজুড়ে প্রবীণ জনগোষ্ঠীর সংখ্যা বাড়ছে। ২০৫০ সালে পৃথিবীতে জনসংখ্যার ২০ শতাংশ হবেন প্রবীণ এবং শিশু জনসংখ্যার চেয়ে প্রবীণ জনসংখ্যা বেশি হবে। বেঁচে থাকলে সবাইকে বার্ষিকের স্বাদ গ্রহণ করতে হবে। জাতিসংঘ প্রবীণের মেধা, অবদান এবং অংশগ্রহণ নিশ্চিত করাকে মূল প্রতিপাদ্য হিসেবে গ্রহণ করেছে।

প্রবীণের আছে দীর্ঘসময় কাজের মধ্য দিয়ে অর্জিত জ্ঞান, অভিজ্ঞতা, ধারণা, দক্ষতা, উৎকর্ষ সাধনের ক্ষমতা, চিন্তা করার শক্তি, বিবেচনাবোধ, গ্রহণের কৌশল ও পরিস্থিতির ইতিবাচক পরিবর্তনের ক্ষমতা ইত্যাদি। পরিবারের সদস্যদের সুখ-দুঃখ আরাম আয়েশ, চলাফেরা, ভরণপোষণ নিশ্চিত করতে তিনি সারা জীবন শ্রম দিয়ে অবদান রেখেছেন।

কিন্তু শেষ বয়সে এসে বেশিরভাগ প্রবীণ নানা সংকটে নিমজ্জিত হন। তাই পরিবারের সদস্যদের প্রবীণদের মমতার সাথে সেবা করা ও দেখাশুনার দায়িত্ব গ্রহণ করতে হয়।

bvMii K Rxeİb hçt` i `wqZi | KZE`

বাংলাদেশে যুব নাগরিকরাই এ যাবত সকল ইতিবাচক পরিবর্তনের উদ্যোক্তা ও সক্রিয় কর্মী। তারাই আমাদের ভাষা আন্দোলন, শিক্ষা আন্দোলন, আটঘাট্টি-উনসত্তরের গণঅভ্যুত্থান, মহান মুক্তিযুদ্ধ এবং নব্বইয়ের গণতন্ত্রের সংগ্রামের অগ্রনায়ক। সকল প্রাকৃতিক ও সামাজিক দুর্যোগ এবং স্থানীয় ও জাতীয় সমস্যায় তারাই প্রথমে এগিয়ে আসে ও কাজ করে। যুব নাগরিকরাই নতুন নতুন ধারণা ও চিন্তাভাবনার ধারক। আজকের তরুণ-তরুণী-যুবরা আমাদের সমাজের শক্তি। অসীম সম্ভাবনাময় এই যুবশক্তি আগামী দিনের সমাজ ও রাষ্ট্রের কর্ণধার হবে।

আজও তারা নতুন সামাজিক-সাংস্কৃতিক উদ্যোগ, ব্যবসা-বাণিজ্য উদ্যোগ, উদ্ভাবনী শক্তি ও আবিষ্কার এবং তথ্যপ্রযুক্তি, ইন্টারনেট ও সামাজিক মাধ্যম ব্যবহারে এগিয়ে আছে।

বিভিন্ন রকম খেলাধুলায় তারা সক্রিয়। এ ক্ষেত্রে তারা শুধু জাতীয় নয়, আন্তর্জাতিক সম্মান বয়ে আনছে। জাতীয় ও আন্তর্জাতিক বিতর্ক ও গণিতসহ বিভিন্ন প্রতিযোগিতায় পুরস্কৃত হচ্ছে।

দেশের যুব নাগরিকদের উদ্যোগী ও সক্রিয় হয়ে ব্যক্তি, পরিবার, সমাজ ও রাষ্ট্রের জন্য অনেক করণীয় রয়েছে। তারা আরো সক্রিয় হয়ে পরিবার, সমাজ ও রাষ্ট্রে অনেক ভূমিকা রাখতে পারে।

ব্যক্তি

- পরিবার, সমাজ ও রাষ্ট্রের নিয়মকানুনের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হওয়া ও মেনে চলা।
- নারী নির্ধাতন ও যাবতীয় অসামাজিক কাজ থেকে নিজেকে বিরত রাখা।
- দুঃস্থ ও অসহায় মানুষের পাশে দাঁড়ানো।
- নারীর প্রতি শ্রদ্ধাশীল হওয়া।
- শিশুদের প্রতি যত্নশীল হওয়া।
- শিক্ষা ও দক্ষতা বৃদ্ধি করে নিজেকে যোগ্য করে গড়ে তোলা।
- পাঠাভ্যাস বৃদ্ধি করা। বই ও পত্রিকা নিয়মিত পাঠ করা।
- আয়মূলক কাজে জড়িত হওয়া।
- নিজে দুর্নীতিতে না জড়ানো।
- স্বাস্থ্য ও পরিবেশ রক্ষায় কাজ করা।
- পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা।

পরিবার

যুবদের পরিবারের জন্য অনেক করণীয় রয়েছে। যেমন :

- পরিবারের শিশুদের যত্ন, পড়াশুনা, খেলাধুলা, সংস্কৃতি চর্চা এবং পারিবারিক শিক্ষায় সহযোগিতা করা।
- পরিবারের তরুণ-তরুণীদের শিক্ষা, তথ্যপ্রযুক্তি, খেলাধুলা, সংস্কৃতি চর্চা এবং পারিবারিক ও সামাজিক শিক্ষায় সহায়তা করা।
- মাতাপিতা ও প্রবীণ সদস্যদের সেবায়ত্ন ও সহায়তা এবং পরিবারের মূল্যবোধকে জাগিয়ে রাখা।
- পরিবার সদস্যদের আত্মউন্নয়ন ও আত্মরক্ষামূলক দক্ষতা উন্নয়নে সহায়তা করা।
- পরিবারের ও গৃহস্থালি বিভিন্ন কাজে অংশ নেয়া।

- পরিবারে পরিচ্ছন্নতার দিকে নজর রাখা ও কাজ করা ।
- সমাজ থেকে পাওয়া নতুন ও আধুনিক ধারণা ও চিন্তা পরিবারে নিয়ে আসা ও নিয়মিত আলোচনা করা ।
- পরিবারে আধুনিক মনোগঠনে সহায়তা করা ।
- প্রাকৃতিক ও সামাজিক পরিবেশ রক্ষায় পরিবার সদস্যদের সম্পৃক্ত করা ।

সমাজ

সমাজের জন্য যুবদের অনেক করণীয় রয়েছে । যেমন :

- যুবরা সংগঠিত হয়ে নিজেদের উদ্যোগে সামাজিক উন্নয়নমূলক কাজের পরিকল্পনা ও বাস্তবায়ন করতে পারে ।
- ইউনিয়ন, উপজেলা, জেলা, পৌরসভা ও সিটি করপোরেশন পর্যায়ে নারী-পুরুষ যুবরা একত্রিত হয়ে নাগরিক অধিকার সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টি করতে পারে ।
- শিক্ষা ও সংস্কৃতি চর্চায় ভূমিকা রাখতে পারে ।
- খেলাধুলা ও শরীরচর্চায় ভূমিকা রাখতে পারে ।
- জাতীয় ঐতিহ্য রক্ষায় কাজ করা ।
- তথ্যপ্রযুক্তি ব্যবহার সম্পর্কে কাজ করা ।
- বিশিষ্ট ও অভিজ্ঞ নাগরিকদের কাছ থেকে চিন্তা ও কাজে সহায়তা নেয়া ।
- নারী, প্রতিবন্ধী, রূপান্তরিত লিঙ্গ ও পিছিয়ে পড়া মানুষের উন্নয়নের জন্য কাজ করা ।
- সামাজিক পরিবেশ রক্ষায় কাজ করা ।
- সকলকে সাথে নিয়ে বিভিন্ন সামাজিক উদ্যোগ গ্রহণ করা ।

রাষ্ট্র

- রাষ্ট্রের আইন-কানুন নিজে মানা ও অপরকে মানতে উদ্বুদ্ধ করা ।
- নাগরিক হিসেবে রাষ্ট্রের ও সরকারের বিভিন্ন নাগরিক সচেতনতামূলক তথ্য সংগ্রহ করে সকলের কাছে দেয়া ।
- গণতন্ত্র শিক্ষা ও চর্চায় ভূমিকা রাখা ।

এলাকার বিভিন্ন সরকারি ও বেসরকারি প্রতিষ্ঠান থেকে সহায়তা নেয়া ।

জাতীয়তাবোধ জাগ্রত করা ।

cmievi, mgvR I i4óMYZwšK ms-uz

সমাজে সহনশীলতা, স্থিতিশীলতা, অপরের মতের প্রতি শ্রদ্ধা ও আলাপ আলোচনার মাধ্যমে সমস্যা সমাধানের সব থেকে কার্যকর ব্যবস্থা হলো গণতন্ত্র। গণতন্ত্র মুখের কথা নয়, এটা হলো আত্মীকরণ করা এবং পরিবার ও সমাজসদস্য সকলের মধ্যে চর্চার ব্যাপার। গণতন্ত্রের মূল কথা হলো-

- সহনশীলতা
- অন্যের মতের প্রতি শ্রদ্ধা
- আলাপ-আলোচনার মাধ্যমে সমস্যার সমাধান করা
- দেশের আইনকানুন মেনে চলা

যে ব্যক্তি বা ব্যক্তিবর্গ এসব নীতিমালার চর্চা করেন, তাকে বা তাদের আমরা গণতন্ত্রমণা বা গণতান্ত্রিক বলে অভিহিত করে থাকি। শুধু নির্বাচনে ভোট দেয়া মানেই গণতন্ত্র চর্চা নয়। নির্বাচনে ভোট একদিনের ব্যাপার আর গণতন্ত্র হলো প্রতিদিনের। এটি নিয়মিত চর্চা করতে হয়।

নিম্নলিখিত ক্ষেত্রে গণতন্ত্রের চর্চা না থাকলে আমরা দেশে গণতন্ত্র আশা করতে পারি না। ক্ষেত্রগুলি হলো-

- ব্যক্তিজীবন
- পরিবার, পারিবারিক জীবন
- শিক্ষা প্রতিষ্ঠান
- জনসংশ্লিষ্ট অন্যান্য প্রতিষ্ঠান
- রাজনৈতিক দল
- কাজ/চাকরির ক্ষেত্র
- সমাজ
- সরকার

জোরজবরদস্তি করে গণতন্ত্র প্রতিষ্ঠা করা যায় না, গণতন্ত্র হলো একটি মতাদর্শ। কেউ যদি গণতন্ত্রে আস্থাশীল হয় তাহলে তাকে তা আত্মস্থ ও চর্চা করতে হবে- এটাই হলো গণতান্ত্রিক সংস্কৃতির মূলকথা

mgvRK Kvhptg AskMöY

সমাজের কাজ সকলের জন্য কাজ। দেশের নাগরিকদের স্বচ্ছাশ্রমের মানসিকতা গড়ে তোলার লক্ষ্যে সম্ভাব্য কার্যক্রম-

- নাগরিক অধিকার এবং নাগরিক দায়িত্ব বিষয়ে সচেতনতা তৈরিতে অভিযান পরিচালনা করবে।

- তথ্যকেন্দ্র, গ্রন্থাগার ও আলোচনাচক্র গড়ে তোলা- প্রতিটি ইউনিয়ন, উপজেলা, পৌরসভা, সিটি করপোরেশন পর্যায়ে আলোচনাচক্র গড়ে তুলবে। আলোচনাচক্রকে কেন্দ্র করে একটা করে তথ্যকেন্দ্র ও গ্রন্থাগার গড়ে তুলতে পারে। তথ্যকেন্দ্র ও গ্রন্থাগার এমনভাবে পরিচালনা করা হবে, যাতে তা গ্রামীণ ও পিছিয়েপড়া পমানুষের জন্য তথ্যের উৎস হয়ে ওঠে এবং বিভিন্ন সামাজিক সমস্যা সমাধানে সচেতনতামূলক প্রচারের কেন্দ্রে পরিণত হয়।
- স্থানীয় পর্যায়ে প্রাকৃতিক পরিবেশ ইস্যুতে আন্দোলন গড়ে তুলবে বৃক্ষরোপণ, বন্যপ্রাণী রক্ষা, বৃক্ষনিধন রোধ, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা অভিযান, পুকুর-বিল-হাওর-নদী-খাল রক্ষা, কীটনাশক ও বিভিন্ন রাসায়নিক দ্রব্যের সঠিক ও সীমিত ব্যবহার নিশ্চিত করা প্রভৃতি।
- খেলাধুলা ও শরীর চর্চা ক্লাব গড়ে তোলা।
- দিবস পালন।
- সাংস্কৃতিক কার্যক্রম (নাটক, গান, বিতর্ক ইত্যাদি) পরিচালনা।
- নারী ও সংখ্যালঘু নির্যাতন, যৌতুক, এসিড নিষ্ক্ষেপ, মাদক, সন্ত্রাস, দুর্নীতি প্রভৃতি সামাজিক সমস্যার বিরুদ্ধে প্রচারাভিযান চালানো।
- প্রতিবন্ধী ও প্রান্তিক নারী-পুরুষের প্রতি সহমর্মিতাবোধ জাগাতে সচেতনতা কার্যক্রম পরিচালনা।
- বহুত্ববাদিতা ও বৈচিত্র্যময়তার পক্ষে প্রচারণা চালানো।
- তরুণ লেখকদের লেখা নিয়ে স্থানীয়ভাবে পত্রিকা/ম্যাগাজিন/দেয়ালপত্রিকা প্রকাশ।

বিভিন্ন সরকারি ওয়েবসাইটের লিঙ্ক

corona.gov.bd

covid19reports.dghs.gov.bd

103.48.16.169

nbr.gov.bd

incomtax.gov.bd

epassport.gov.bd

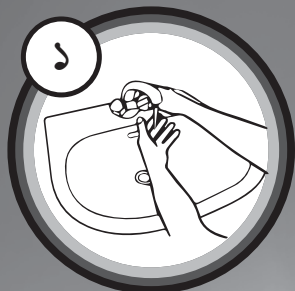
passport.gov.bd

br.lg.gov.bd

services.nidw.gov.bd

মঠিফে নিয়জে হাত ধুয়ে নিয়াপদে যাঁচুন

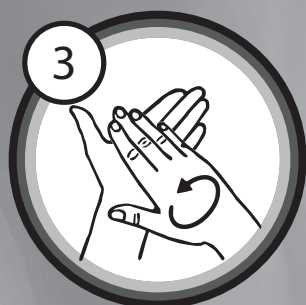
বাড়িতে ও বিদ্যালয়ে হাত ধোয়ার নিয়ম মেনে চলব



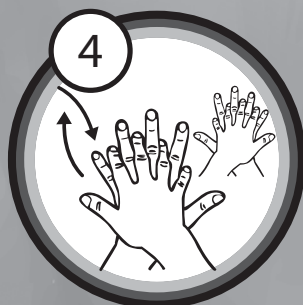
পানিতে হাত ভালো মতো ভেজাবেন



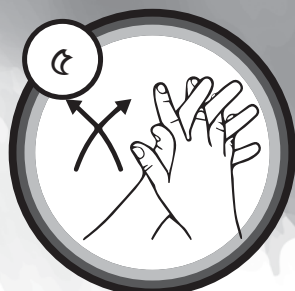
দুঁহাতে সাবান মাখুন



দুঁহাতের তালু
ভালোভাবে ঘষবেন



দুঁহাতের আঙুল ও তালু
ভালোভাবে ঘষবেন



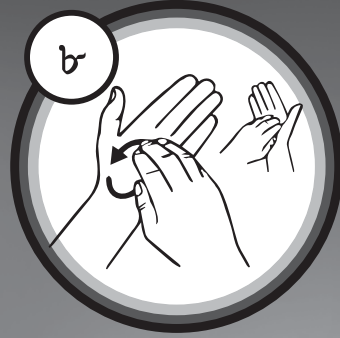
এক হাতের তালুতে অন্য
হাতের তালু রেখে আঙুলের
ফাঁকে ফাঁকে ঘষবেন



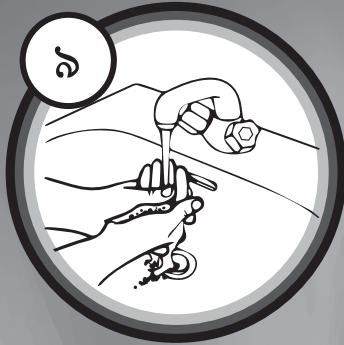
দুঁহাতের আঙুল ভাঁজ করে
পরস্পরের সাথে যুক্ত করে
পরিষ্কার করুন



৭ দু'হাতের বুড়ো আঙুল
পরিস্কার করুন



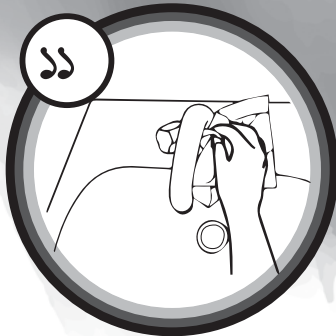
৮ দু'হাতের তালু অন্য হাতের
আঙুল দিয়ে ডানে থেকে বামে,
বামে থেকে ডানে ঘষবেন



৯ পানিতে ভালো করে হাত
ধুয়ে ফেলুন



১০ পরিস্কার গামছা বা তোয়ালে দিয়ে
হাত মুছে ফেলুন



১১ স্বতন্ত্র তোয়াল দিয়ে
হাত শুকিয়ে ফেলুন



১২ হাত উপরের দিকে রেখে
কিছুক্ষণ রাখুন



Institute for Environment and Development (IED)

13/14 Babar Road (2nd Floor), Block-B, Mohammadpur, Dhaka- 1207, Bangladesh
Phone: (880 2) 58151048, E-mail: ieddhaka@gmail.com , Website: www.iedbd.org