জীবন ও জীবিকা

দাখিল
সপ্তম শ্রেণি

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

১৯৭২ সালের ৮ই জানুয়ারি পাকিস্তানের কারাগার থেকে মুক্তি পেয়ে দেশে ফেরার পথে
লন্ডনে যাত্রাবিরতির সময় ১০নং ডাউনিং স্ট্রিটে বৃটিশ প্রধানমন্ত্রী
এডওয়ার্ড হিথ বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানকে অভ্যর্থনা জানান

১৯৭১ সালের ২৫শে মার্চ রাতে পাকিস্তানি হানাদার বাহিনী অপারেশন সার্চলাইট শুরু করে এবং ২৬শে মার্চের প্রথম প্রহরেই বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানকে গ্রেফতার করে পশ্চিম পাকিস্তানে নিয়ে যায়। দীর্ঘ নয় মাস কারাভোগের পর ৮ই জানুয়ারি, ১৯৭২ সালে পাকিস্তানের কারাগার থেকে মুক্তি পেয়ে দেশে ফেরার পথে লন্ডনে যাত্রাবিরতির সময় ১০ নং ডাউনিং স্ট্রিটে তৎকালীন বৃটিশ প্রধানমন্ত্রী এডওয়ার্ড হিথ বঙ্গবন্ধুকে অভ্যর্থনা জানান ।

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড কর্তৃক জাতীয় শিক্ষাক্রম- ২০২২ অনুযায়ী প্রণীত
এবং ২০২৩ শিক্ষাবর্ষ থেকে দাখিল সপ্তম শ্রেণির জন্য নির্ধারিত পাঠ্যপুস্তক

জীবন ও জীবিকা

দাখিল

সপ্তম শ্রেণি

(পরীক্ষামূলক সংস্করণ)

রচনা ও সম্পাদনা

মোঃ মুরশীদ আকতার
মোসাম্মৎ খাদিজা ইয়াসমিন
সৈয়দ মাহফুজ আলী
ড. প্রবীর চন্দ্র রায়
হাসান তারেক খাঁন
মিশাল ইসলাম
মোহাম্মদ আবুল খায়ের ভূঁঞা

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড
৬৯-৭০, মতিঝিল বাণিজ্যিক এলাকা, ঢাকা-১০০০
কর্তৃক প্রকাশিত

[জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত]

প্রকাশকাল: ডিসেম্বর ২০২২

শিল্পনির্দেশনা
মঞ্জুর আহমদ

চিত্রণ
ইউসুফ আলী নোটন
প্রমথেশ দাস পুলক

প্রচ্ছদ
ইউসুফ আলী নোটন

গ্রাফিক্স
মো: রুহুল আমিন

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক বিনামূল্যে বিতরণের জন্য

মুদ্রণে:

প্রসঙ্গ কথা

পরিবর্তনশীল এই বিশ্বে প্রতিনিয়ত বদলে যাচ্ছে জীবন ও জীবিকা। প্রযুক্তির উৎকর্ষের কারণে পরিবর্তনের গতিও হয়েছে অনেক দ্রুত। দ্রুত পরিবর্তনশীল এই বিশ্বের সঙ্গে আমাদের খাপ খাইয়ে নেওয়ার কোনো বিকল্প নেই। কারণ প্রযুক্তির উন্নয়ন ইতিহাসের যেকোনো সময়ের চেয়ে এগিয়ে চলেছে অভাবনীয় গতিতে। চতুর্থ শিল্পবিপ্লব পর্যায়ে কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তার বিকাশ আমাদের কর্মসংস্থান এবং জীবনযাপন প্রণালিতে যে পরিবর্তন নিয়ে আসছে তার মধ্য দিয়ে মানুষে মানুষে সম্পর্ক আরও নিবিড় হবে। অদূর ভবিষ্যতে অনেক নতুন কাজের সুযোগ তৈরি হবে যা এখনও আমরা জানি না। অনাগত সেই ভবিষ্যতের সাথে আমরা যেন নিজেদের খাপ খাওয়াতে পারি তার জন্য এখনই প্রস্তুতি গ্রহণ করা প্রয়োজন।

পৃথিবী জুড়ে অর্থনৈতিক প্রবৃদ্ধি ঘটলেও জলবায়ু পরিবর্তন, বায়ুদূষণ, অভিবাসন এবং জাতিগত সহিংসতার মতো সমস্যা আজ অনেক বেশি প্রকট। দেখা দিচ্ছে কোভিড ১৯ এর মতো মহামারি যা সারা বিশ্বের স্বাভাবিক জীবনযাত্রা এবং অর্থনীতিকে থমকে দিয়েছে। আমাদের প্রাত্যহিক জীবনযাত্রায় সংযোজিত হয়েছে ভিন্ন ভিন্ন চ্যালেঞ্জ এবং সম্ভাবনা।

এসব চ্যালেঞ্জ ও সম্ভাবনার দ্বারপ্রান্তে দাঁড়িয়ে তার টেকসই ও কার্যকর সমাধান এবং আমাদের জনমিতিক সুফলকে সম্পদে রূপান্তর করতে হবে। আর এজন্য প্রয়োজন জ্ঞান, দক্ষতা, মূল্যবোধ ও ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গিসম্পন্ন দূরদর্শী, সংবেদনশীল, অভিযোজন-সক্ষম, মানবিক, বৈশ্বিক এবং দেশপ্রেমিক নাগরিক। এই প্রেক্ষাপটে বাংলাদেশ স্বল্পোন্নত দেশ থেকে উন্নয়নশীল দেশে উত্তরণ এবং ২০৪১ সালের মধ্যে উন্নত দেশে পদার্পণের লক্ষ্যমাত্রা অর্জনের প্রচেষ্টা অব্যাহত রেখেছে। শিক্ষা হচ্ছে এই লক্ষ্য অর্জনের একটি শক্তিশালী হাতিয়ার। এজন্য শিক্ষার আধুনিকায়ন ছাড়া উপায় নেই। আর এই আধুনিকায়নের উদ্দেশ্যে একটি কার্যকর যুগোপযোগী শিক্ষাক্রম প্রণয়নের প্রয়োজনীয়তা দেখা দিয়েছে।

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ডের একটি নিয়মিত, কিন্তু খুবই গুরুত্বপূর্ণ কার্যক্রম হলো শিক্ষাক্রম উন্নয়ন ও পরিমার্জন। সর্বশেষ শিক্ষাক্রম পরিমার্জন করা হয় ২০১২ সালে। ইতোমধ্যে অনেক সময় পার হয়ে গিয়েছে। প্রয়োজনীয়তা দেখা দিয়েছে শিক্ষাক্রম পরিমার্জন ও উন্নয়নের। এই উদ্দেশ্যে শিক্ষার বর্তমান পরিস্থিতি বিশ্লেষণ এবং শিখন চাহিদা নিরূপণের জন্য ২০১৭ থেকে ২০১৯ সালব্যাপী এনসিটিবির আওতায় বিভিন্ন গবেষণা ও কারিগরি অনুশীলন পরিচালিত হয়। এসব গবেষণা ও কারিগরি অনুশীলনের ফলাফলের উপর ভিত্তি করে নতুন বিশ্ব পরিস্থিতিতে টিকে থাকার মতো যোগ্য প্রজন্ম গড়ে তুলতে প্রাক-প্রাথমিক থেকে দ্বাদশ শ্রেণির অবিচ্ছিন্ন যোগ্যতাভিত্তিক শিক্ষাক্রম উন্নয়ন করা হয়েছে।

যোগ্যতাভিত্তিক এ শিক্ষাক্রমের আলোকে সকল ধারার (সাধারণ, মাদ্রাসা ও কারিগরি) সপ্তম শ্রেণির শিক্ষার্থীদের জন্য এই পাঠ্যপুস্তক প্রণয়ন করা হলো। বাস্তব অভিজ্ঞতার আলোকে পাঠ্যপুস্তকের বিষয়বস্তু এমনভাবে রচনা করা হয়েছে যেন তা অনেক বেশি সহজবোধ্য এবং আনন্দময় হয়। এর মাধ্যমে চারপাশে প্রতিনিয়ত ঘটে চলা বিভিন্ন প্রপঞ্চ ও ঘটনার সাথে পাঠ্যপুস্তকের একটি মেলবন্ধন তৈরি হবে। আশা করা যায় এর মাধ্যমে শিখন হবে অনেক গভীর এবং জীবনব্যাপী।

পাঠ্যপুস্তকটি প্রণয়নে ধর্ম, বর্ণ, সুবিধাবঞ্চিত ও বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীর বিষয়টি বিশেষভাবে বিবেচনায় নেওয়া হয়েছে। বানানের ক্ষেত্রে বাংলা একাডেমির বানানরীতি অনুসরণ করা হয়েছে। পাঠ্যপুস্তকটি রচনা, সম্পাদনা, চিত্রাঙ্কন ও প্রকাশনার কাজে যাঁরা মেধা ও শ্রম দিয়েছেন তাঁদের সবাইকে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি।

পরীক্ষামূলক এই সংস্করণের কোনো ভুল বা অসংগতি কারো চোখে পড়লে এবং এর মান উন্নয়নের লক্ষ্যে কোনো পরামর্শ থাকলে তা জানানোর জন্য সকলের প্রতি বিনীত অনুরোধ রইল।

প্রফেসর মোঃ ফরহাদুল ইসলাম
চেয়ারম্যান
জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

‘জীবন ও জীবিকা’ নিয়ে কিছু কথা

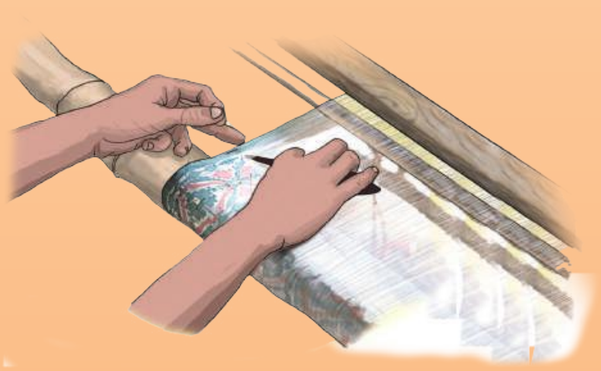
অনেক দৃশ্য আমাদের মন ভালো করে দেয়। এই যেমন, পাখিরা যখন ডানা মেলে আকাশে ওড়ে, তখন ওদের কত সুখী ও নির্ভার মনে হয়। তখন আমাদেরও ইচ্ছা করে, ওদের মতো ডানা মেলে উড়তে! ছোটবেলা থেকে এ রকম কত অদ্ভুত ও মজার স্বপ্ন আমাদের মনের আকাশে উঁকি দেয়। আমরাও চাই জীবনকে বৈচিত্র্যপূর্ণ ও আনন্দময় করে তুলতে। এমন কাজের সাথে নিজেকে জড়াতে, যা করতে ভালো লাগে। চাই আগামী দিনগুলোতে সুন্দর ও নিরাপদভাবে বাঁচতে।

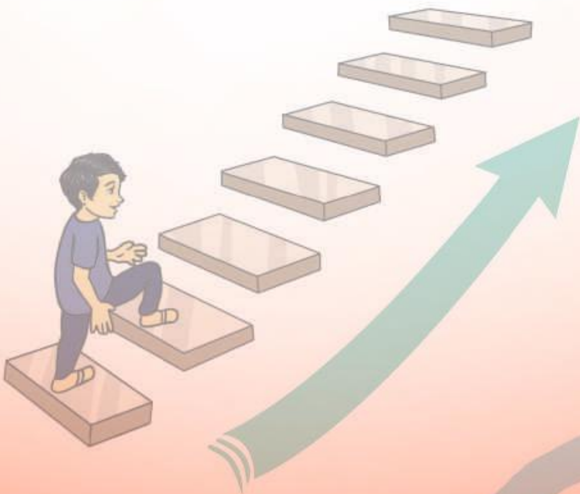
এসব প্রত্যাশাকে সামনে রেখে এবারের শিক্ষাক্রমে ‘জীবন ও জীবিকা’ বিষয়টি অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। শিক্ষার্থীরা কীভাবে আনন্দ নিয়ে কাজ করতে পারে, এখানে তা দেখানোর চেষ্টা করা হয়েছে। শিক্ষক, শিক্ষার্থী এবং অভিভাবকদের সম্মিলিত প্রয়াসে সে পথ উন্মুক্ত হবে বলে আমরা মনে করি। সময়ের স্রোতে সামাজিক ও পারিবারিক জীবনে আমাদের অনেক পরিবর্তন এসেছে। পরিবারের মা-বাবাসহ অন্যান্য সবার ব্যস্ততা বেড়ে গেছে। ফলে ছোটবেলা থেকে আমাদেরকে স্বাবলম্বী হয়ে উঠতে হবে। আমরা আশা করি, ‘জীবন ও জীবিকা’ বিষয়টির মাধ্যমে শিক্ষার্থী ধীরে ধীরে নিজের জীবনের ইতিবাচক দিকগুলোর সাথে পরিচিত হবে। একইসাথে আগামী দিনে নিজেকে সুন্দরভাবে টিকিয়ে রাখার কৌশলগুলো রপ্ত করতে পারবে। তাছাড়া অনাগত দিনগুলোতে জীবিকার জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতাগুলোর পরিচর্যা ও অনুশীলন করতে পারবে। যেকোনো কাজে আনন্দময় অংশগ্রহণের মাধ্যমে যেন দক্ষতা অর্জন করা যায় এবং শিক্ষার্থীরা যেন দেশ ও জাতির প্রতি দায়বদ্ধ আচরণে অভ্যস্ত হয়ে ওঠে, সেভাবে বিষয়টির নকশা করা হয়েছে। এর সফলতার জন্য সবার ইতিবাচক অংশগ্রহণ জরুরি।

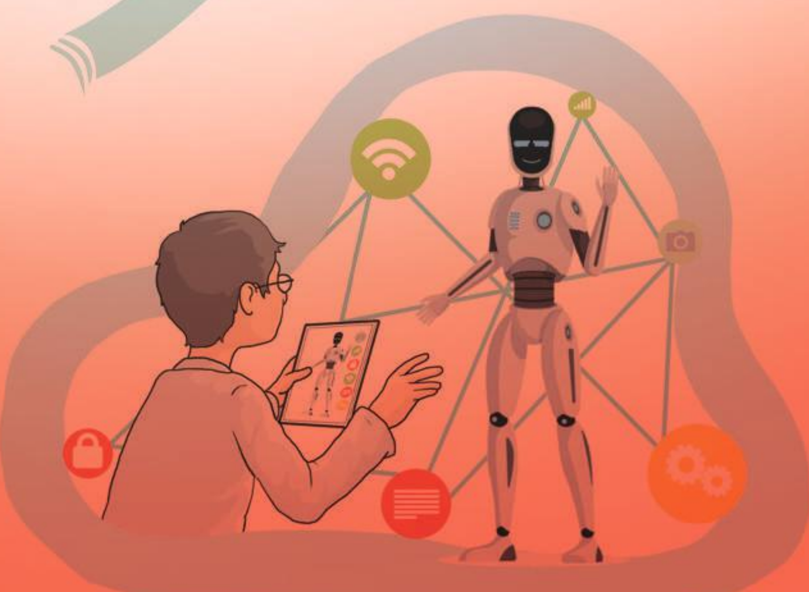
শিক্ষার্থী বন্ধুরা, শিক্ষকগণ তোমাদের যে কাজগুলো দেবেন, সেগুলো নিজের সৃজনশীলতা খাটিয়ে সুন্দরভাবে করার চেষ্টা করবে এবং নির্ধারিত সময়ে কাজগুলো করবে। প্রয়োজনে অভিভাবক, পাড়া-প্রতিবেশীর সহায়তা নেবে। শিক্ষক ও অভিভাবকগণের প্রতি অনুরোধ, আপনারা শিক্ষার্থীদের জন্য অনুকূল ও আন্তরিক পরিবেশ তৈরি করে তাদের কাজগুলোতে যথাসাধ্য সহায়তা করবেন এবং তাদেরকে উৎসাহ প্রদান করবেন। সবার সম্মিলিত অংশগ্রহণেই সম্ভব সমৃদ্ধ বাংলাদেশ গড়ে তোলা।

সূচিপত্র

কাজের মাঝে আনন্দ	১-২১
পেশার রূপ বদল	২২-৩৮
আগামীর স্বপ্ন	৩৯-৫৬
আর্থিক ভাবনা	৫৭-৭৭
আমার জীবন আমার লক্ষ্য	৭৮-৯৫
দশে মিলে করি কাজ	৯৬-১১১
স্কিল কোর্স-১: কুকিং	১১৩-১৪৮
স্কিল কোর্স-২: কেয়ার গিভিং	১৪৯-১৬৬
স্কিল কোর্স-৩:মুরগি পালন	১৬৭-১৮২



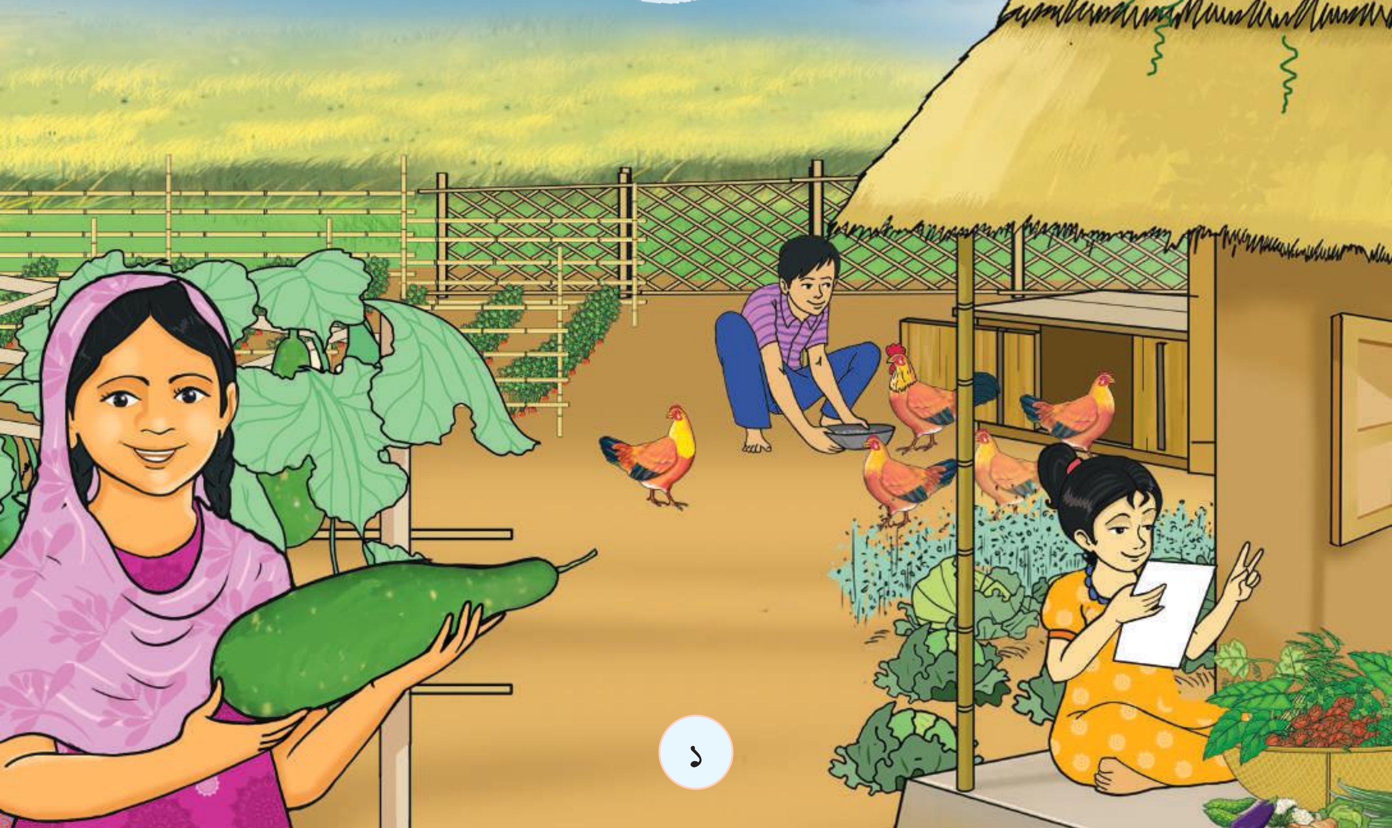




কাজের মাঝে আনন্দ

পরিবারের কাজে হাত যদি লাগাই
বাজবে ঘরে সুখের সানাই।

পরিবার মানেই সুখের ঠিকানা। এখানে সবার হাসিমুখগুলো আমাদের সকল কাজে প্রেরণার যোগান দেয়। আমাদের জীবনে সাফল্যের আয়োজনে পরিবারের ভূমিকা থাকে সবার উপরে। তাই এসো, আমরা পরিবারের সব কাজে যুক্ত হয়ে নিজেকে এর গর্বিত অংশীদার হিসেবে প্রস্তুত করি।



নিজ ও পারিবারিক কাজ

তোমাদের নিশ্চয়ই মনে আছে, ষষ্ঠ শ্রেণিতে পড়ার সময় আমরা নিজ নিজ পরিবারের বিভিন্ন কাজ করে একেকজন একেকটা খেতাব পেয়েছিলাম। কেউ টাইটানিয়াম সদস্য, কেউ প্লাটিনিয়াম সদস্য, কেউ গোল্ড, সিলভার, ব্রোঞ্জ এবং সাধারণ সদস্যপদ পেয়েছিলাম। আমরা প্রতিজ্ঞাও করেছিলাম পরিবারের এই কাজগুলো চলমান রাখব যাতে আমাদের পারিবারিক বন্ধন সুদৃঢ় থাকে। কারণ, নিজের কাজ নিজে করার মধ্যে যেমন আনন্দ আছে, তেমনি পরিবারের সদস্যদের কাজে সহায়তা করতে পারার মধ্যেও আত্মতৃপ্তি আছে। বিশেষ করে রান্নাবান্নাসহ বাড়ির অন্যান্য কাজ, হিসাবনিকাশ, ভাইবোন ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের বিভিন্ন কাজে প্রয়োজনমতো সহায়তা করলে পরিবারে স্নেহভালোবাসা যেমন অটুট থাকে, তেমনি বয়ে আনে অনাবিল সুখ, শান্তি আর সমৃদ্ধি। ছোটবেলা থেকে নিজের কাজ নিজে করা এবং পরিবারের সদস্যদের কাজে হাত লাগিয়ে তাদের সুখে-দুঃখে পাশে দাঁড়ানোর চর্চা করা আমাদের সবার দায়িত্ব। এই দায়িত্ব যথাযথভাবে পালন করলে মানসিক তৃপ্তি যেমন পাওয়া যায়, তেমনি আমাদের শারীরিক ও মানসিক সক্ষমতাও বৃদ্ধি পায়, যা আমাদের সব ধরনের শারীরিক এবং মানসিক সুখবোধের অন্যতম উৎস। তাই চলো আমরা সবাই আবারও প্রতিজ্ঞা করি—

কাজে আমি
দিই না ফাঁকি,
সবার ভালো
মাথায় রাখি।

চিত্র ১.১ : পারিবারিক কাজ

এবার আমরা আমাদের বিগত ছয় মাসের কাজগুলো ফিরে দেখব এবং বাবা-মা কিংবা পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সঙ্গে কথা বলে নিচের ছকটি পূরণ করব। যদি এমন হয় যে-

মাসের বেশিরভাগ সময় কাজটি করেছ তাহলে স্কোর দিবে - ৩

ঐ মাসে মাঝে মাঝে কাজটি করেছ তাহলে স্কোর দিবে - ২

মাসের খুব অল্প কয়েকদিন কাজটি করেছ তাহলে স্কোর দিবে - ১

আর যদি একেবারেই না করে থাক তাহলে স্কোর দিবে - ০

ছক ১.১: ফিরে দেখা

ক্রম	কাজের বিবৃতি	১ম মাস	২য় মাস	৩য় মাস	৪র্থ মাস	৫ম মাস	৬ষ্ঠ মাস	মোট নম্বর
১	নিজের বিছানা গুছিয়েছি							
২	সময়মত পড়াশুনা করেছি							
৩	নিজের খাবারের প্লেট, মগ, চামচ ধুয়েছি							
৪	পড়ার টেবিল, বই, খাতা, কলম ইত্যাদি গুছিয়ে রেখেছি							
৫	নিজের জামা-কাপড়, জুতা-মোজা ইত্যাদি গুছিয়ে রেখেছি							
৬	খাবারের সময় রীতিনীতি মেনে চলেছি							
৭	নিজের শারীরিক পরিচ্ছন্নতা বজায় রেখেছি							

ক্রম	কাজের বিবৃতি	১ম মাস	২য় মাস	৩য় মাস	৪র্থ মাস	৫ম মাস	৬ষ্ঠ মাস	মোট নম্বর
৮	রান্নার কাজে সহায়তা করেছি							
৯	কাপড় ধোয়ার কাজে সাহায্য করেছি							
১০	ঘর গোছানোর কাজে সাহায্য করেছি							
১১	ছোট/বড় ভাইবোনদের কাজে সহায়তা করেছি							
১২	অন্যান্য সদস্যদের (অসুস্থ/বৃদ্ধ/শিশু) সেবাযত্ন করেছি							
১৩	বাড়িতে অতিথি আসলে যত্ন করেছি							
১৪	....							
১৫	....							
অভিভাবকের মতামত						সর্বমোট স্কোর		
শিক্ষকের মন্তব্য								

আমার কথা

পারিবারিক আয় ও ব্যয়

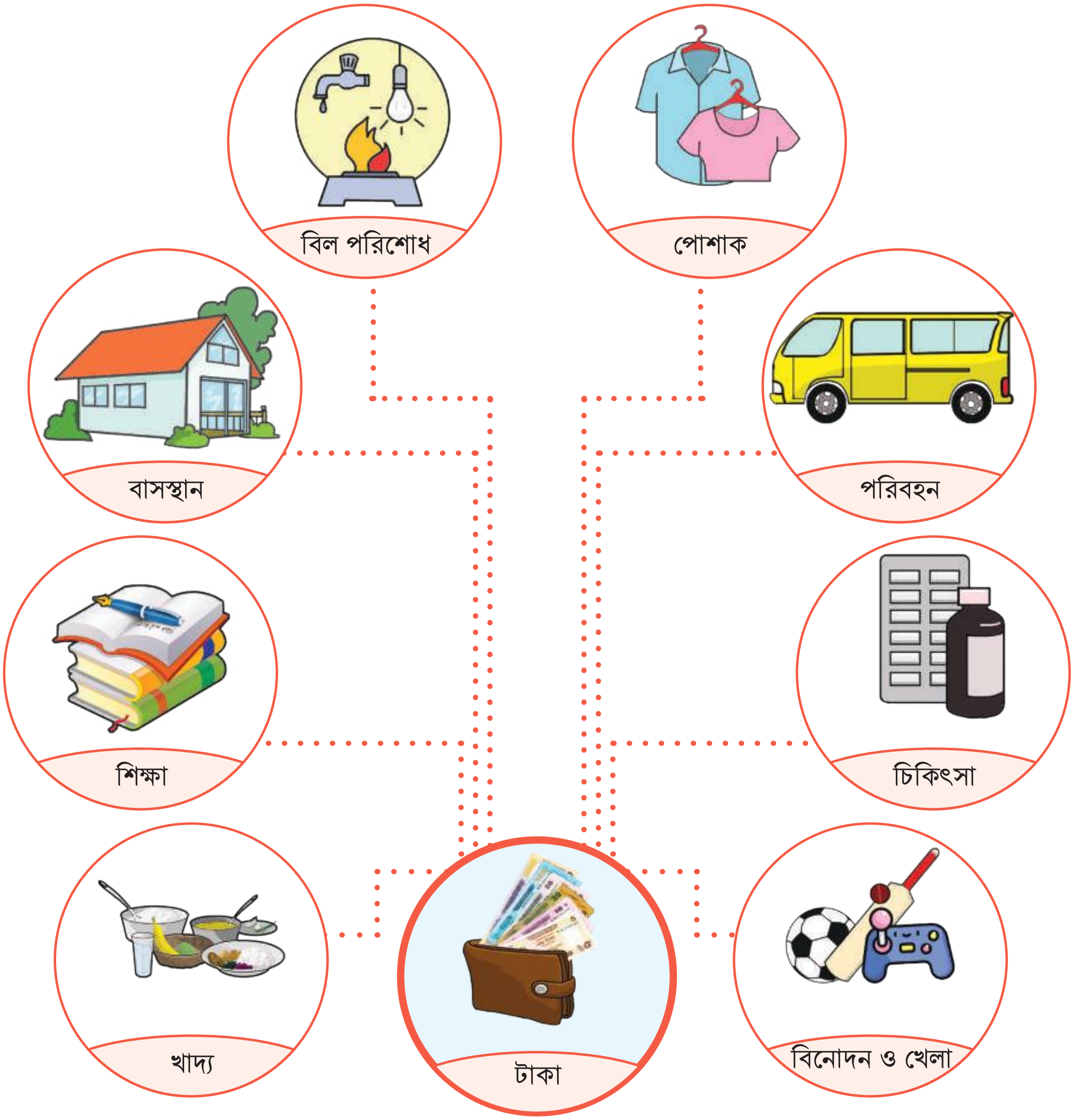
আমরা জানি, জীবন ধারনের জন্য আমাদের মৌলিক চাহিদা পূরণ করতে হয়। মানুষের মৌলিক চাহিদাগুলো হলো- খাদ্য, বস্ত্র, বাসস্থান, শিক্ষা ও চিকিৎসা। কীভাবে আমরা এ মৌলিক চাহিদাগুলো পূরণ করতে পারি তা সম্পর্কে তোমরা কি কিছু জানো? খাদ্য, বস্ত্র এবং বাসস্থান (বাড়ি) কিনতে হলে আমাদের অর্থ বা টাকার প্রয়োজন, তাই না? শিক্ষা ও চিকিৎসাসেবা গ্রহণ করতে গেলেও অর্থের প্রয়োজন। এই অর্থ আমরা কোথা থেকে পাই? আমাদের মা-বাবারা কাজ করে অর্থ উপার্জন করেন। তা দিয়ে তাঁরা আমাদের সংসারের খরচ এবং পরিবারের সকল সদস্যের চাহিদা পূরণ করার চেষ্টা করেন। অর্থ যদি যত্ন সহকারে পরিকল্পনা মতো খরচ করা হয়, তাহলে আমরা আমাদের প্রয়োজনীয় ব্যয় মিটিয়েও কিছু অর্থ সঞ্চয়ও করতে পারি।

সেবা প্রদান, পণ্য বিক্রয় বা বিনিয়োগ থেকে অর্থ প্রাপ্তি বা আর্থিক মূল্য আছে এমন কিছু প্রাপ্তিকে আয় বলে। এই আয় বিভিন্ন উৎস থেকে আসতে পারে। আয়ের উৎস হতে পারে হতে পারে চাকরি থেকে পাওয়া বেতন, খন্ডকালীন কাজ থেকে প্রাপ্ত সম্মানী, ব্যবসা থেকে প্রাপ্ত লাভ, বাড়ি বা দোকান থেকে পাওয়া ভাড়া, ব্যাংক থেকে বা শেয়ার বিক্রয় থেকে প্রাপ্ত সুদ বা লাভ এবং অন্যান্য বিনিয়োগ হতে আয়। আবার শিল্প-প্রতিষ্ঠান ও কল-কারখানায় উৎপাদিত পণ্য বিক্রয়লব্ধ লাভ, কৃষিজাত পণ্য বা ফসল বিক্রয়লব্ধ লাভ, পরিবারের তৈরি/ উৎপাদিত পণ্য বিক্রয়লব্ধ লাভ থেকেও আয় হতে পারে। পরিবারের সদস্যদের দক্ষতা ব্যবহার করেও আয় হতে পারে, যেমন রিকশা, ভ্যান, অটোরিকশা, সিএনজি, মোটরসাইকেল, গাড়ি, বাস, ট্রাক, নৌকা, লঞ্চ, স্টিমার, বিমান চালিয়ে উপার্জিত অর্থ।

পারিবারিক আয় হলো- একই পরিবারে বসবাসকারী লোকদের একত্রিত করা মোট আয়। অন্যভাবে বলা যায়, পরিবারের সদস্যদের দক্ষতা ব্যবহার করে বিভিন্ন উৎস থেকে আয়; যেমন- পরিবারের সদস্যদের বেতন, ভাতা, ভাড়া, ক্ষুদ্র-মাঝারি-বৃহৎ ব্যবসা থেকে আয়, চাষাবাদ ও খামার থেকে আয়, উৎপাদিত পণ্য বা সামগ্রী, ফসল, শাকসবজি, ফল-মূল বিক্রয় থেকে প্রাপ্ত আয়, ব্যাংক থেকে এবং সঞ্চয় থেকে প্রাপ্ত সুদ প্রভৃতি।

পারিবারিক আয় পরিবারের এক বা একাধিক ব্যক্তির মাধ্যমে হতে পারে। এই আয় কখনও সুনির্দিষ্ট থাকে, কখনও বা সময়ের সঙ্গে পরিবর্তিত হতে পারে। তবে পারিবারিক আয়ের পরিমাণ যতই হোক না কেন, আয়ের সঙ্গে ব্যয় সামঞ্জস্যপূর্ণ হওয়া বাঞ্ছনীয়। কথায় বলে-

আয় বুঝে করো ব্যয়
তবেই হবে সঞ্চয়।



চিত্র ১.২: পারিবারিক ব্যয়ের খাতসমূহ

আয় থেকে আমরা আমাদের চাহিদা পূরণের জন্য বিভিন্ন জিনিস কিনে যে টাকা খরচ করি, তাকে ব্যয় বলা হয়। পরিবারে কিছু কিছু খরচ আছে অতি প্রয়োজনীয়, যা আমরা আমাদের জীবন ধারনের জন্য ব্যয় করি। আবার কিছু কিছু খরচ আছে যা আমরা আমাদের জীবনকে সাজাতে বা রাঙাতে ব্যয় করি। তবে দু'ধরনের ব্যয়ই সাধারণত: খাদ্য, বাসস্থান, পোশাক, শিক্ষা, পরিবহন, চিকিৎসা, বিনোদন, বিল পরিশোধ ও আনুষঙ্গিক অন্যান্য ক্ষেত্রে হয়ে থাকে। আবার শহর এবং গ্রাম ভেদে এই ব্যয় কিছু কিছু ক্ষেত্রে ভিন্ন হয়। আয় একটি পরিবারে অর্থ নিয়ে আসে আর ব্যয় অর্থ বের করে দেয়, তখন অন্য কিছুর জন্য আর অর্থ অবশিষ্ট থাকে না। প্রকৃতপক্ষে আয়ের তুলনায় ব্যয় কম হলে পরিবারে সুখ-শান্তি ও সমৃদ্ধি বিরাজ করে।

একক কাজ

তোমার পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করে তোমার পরিবারের আগামী এক সপ্তাহের সম্ভাব্য ব্যয়ের হিসাব লিপিবদ্ধ করো। ব্যয়ের তালিকা করার জন্য নিচের ছকটি ব্যবহার করতে পারো।

ছক ১.২ : সাপ্তাহিক পারিবারিক ব্যয়

তারিখ	ব্যয়ের খাত	ব্যয়	মন্তব্য
অভিভাবকের মতামত		শিক্ষকের মন্তব্য	

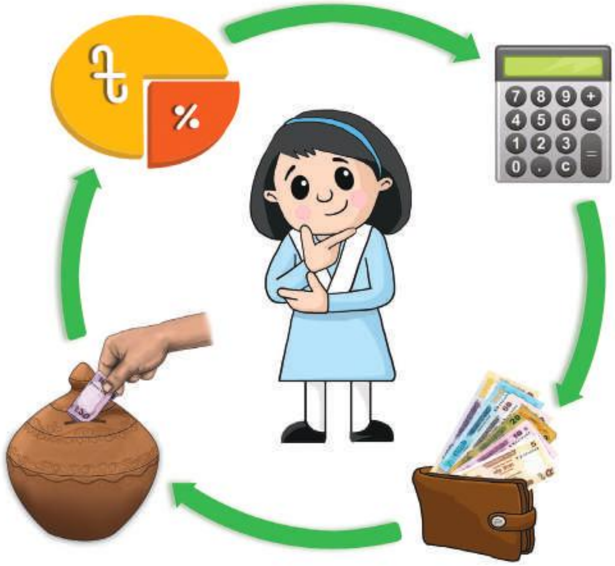
পারিবারিক বাজেট

আমরা জানি, সঞ্চয় হলো আমাদের বিপদের বন্ধু। কিছু অর্থ সঞ্চয় নিশ্চিত করতে, আয়ের তুলনায় ব্যয় কম করতে হয়। পরিবারে আয়ের চেয়ে কম ব্যয় করার জন্য, ব্যয়ের পরিকল্পনা করা ভীষণ জরুরি। যৌক্তিকভাবে আয়ের সঙ্গে সংগতি রেখে এমনভাবে ব্যয় করা উচিৎ, যাতে পরিবারের সমস্ত চাহিদা পূরণ হয়। এর জন্য প্রত্যেক পরিবারকে একটি 'ব্যয় পরিকল্পনা' করতে হয়।

'ব্যয় পরিকল্পনা' হলো- ব্যয় করার একটি পরিকল্পিত পদ্ধতি। এটা একটি পরিবারের মোট আয়ের উপর নির্ভর করে । এটি পরিবারকে তাদের আয়ের মধ্যে বসবাস করতে এবং ভবিষ্যতের প্রয়োজন এবং জরুরি অবস্থার জন্য অর্থ সঞ্চয় করতে সহায়তা করে।

বাজেট হলো এমন একটি পরিকল্পনা যেখানে একটি নির্দিষ্ট সময়কালের আয় ও ব্যয়ের বিভিন্ন খাতের বর্ণনা থাকে। অর্থাৎ বাজেটে একদিকে যেমন আয়ের বিভিন্ন খাতের বিবরণ থাকে তেমনি পরিকল্পিত ব্যয়েরও বিভিন্ন খাতের বিবরণও থাকে। বাজেট এমনভাবে প্রণয়ন করা হয় যেখানে আয়ের সঙ্গে সঙ্গতি রেখে সকল প্রয়োজনীয় ব্যয়ের পরিকল্পনা করা হয়।

বাজেটের ধারণা অনুযায়ী আমরা কি এখন অনুমান করতে পারব পারিবারিক বাজেট কী?



চিত্র: ১.৩: ব্যয় পরিকল্পনা (নমুনা)

পারিবারিক বাজেট হলো- একটি নির্দিষ্ট সময়কালে একটি পরিবারের বিভিন্ন সদস্যের বিভিন্ন খাত থেকে সম্ভাব্য আয় ও বিভিন্ন খাতে পরিকল্পিত ব্যয় বিবরণ।

পারিবারিক বাজেট বিভিন্ন প্রয়োজনীয় খাতে ব্যয়ের জন্য পর্যাপ্ত অর্থের নিশ্চয়তা প্রদান করে। একই সঙ্গে একটি পরিবারে আয়ের একটি অংশ ভবিষ্যতে ব্যবহারের জন্য আলাদা করে রাখতে হয়। তোমরা নিশ্চয়ই জানো, এই অর্থ যা আলাদা করে রাখা হয় তা হলো 'সঞ্চয়' । সঞ্চয়কৃত অর্থ ভবিষ্যতে যেকোনো সময় পারিবারিক প্রয়োজন বা জরুরি অবস্থা, পরিবারের কারো বিয়ে বা উচ্চতর শিক্ষা, বার্ধক্য নিরাপত্তা, স্বাস্থ্য প্রয়োজন বা বিলাসদ্রব্য কেনা ইত্যাদি কাজে ব্যবহার করা যেতে পারে। পারিবারিক বাজেট একটি পরিবারকে ঋণগ্রস্থ হওয়া থেকে মুক্ত রাখে। কারণ, আমরা জানি আয়ের সঙ্গে সংগতি রেখে ব্যয় পরিকল্পনা করলে একটি পরিবার ঋণগ্রস্ত হয় না। একটি ভালো বাজেটের বৈশিষ্ট্য হলো-

আয়ের সঠিক অনুমান	ব্যয়ের সঠিক অনুমান	আয়ের যুক্তিসংগত বরাদ্দ	নমনীয়
একটি নির্দিষ্ট সময়কালে কোন কোন খাত থেকে আয় হতে পারে তা যতটা সম্ভব সঠিকভাবে অনুমান করা।	পরিবারের বিভিন্ন সদস্যের প্রয়োজন বিবেচনা করে ব্যয়ের খাতগুলো সঠিকভাবে অনুমান করা। গত কয়েক মাসের ব্যয়ের খাত বিশ্লেষণ করে যথাসম্ভব সঠিকভাবে ব্যয়ের সম্ভাব্য হিসাব করতে হয়।	বিভিন্ন খাতে ব্যয়ের যুক্তিসংগত বরাদ্দ নিশ্চিত করা।	এমনভাবে ব্যয়ের জন্য বরাদ্দ নির্দিষ্ট করা যাতে বিভিন্ন খাতে চাহিদা পরিবর্তন হলে তা মিটানো যায়।

সঠিক অনুমান ও যৌক্তিকতা বজায় রেখে বাজেটে এমনভাবে ব্যয়ের জন্য বরাদ্দ নির্দিষ্ট করতে হয় যাতে বিভিন্ন খাতে চাহিদা পরিবর্তন হলে তা মিটানো যায়। অর্থাৎ সবচাইতে প্রয়োজনীয় খাতে সম্ভাব্য খরচের চাইতে একটু বেশি বরাদ্দ রাখতে হয়। এর ফলে প্রয়োজন অনুযায়ী একটি আইটেম থেকে অন্য আইটেমে কিছু অর্থ পরিবর্তনের সুযোগ থাকে।

দলগত কাজ

এবার চলো আমরা বাজেট প্রণয়নের অনুশীলন করি-

শিল্পী বেগম একটি টেইলরিং হাউসের মালিক। বৃদ্ধ বাবা-মা, দুই ছেলে-মেয়ে, স্বামীসহ তাদের ছয়জনের পরিবার। শিল্পী বেগমের স্বামীও টেইলরিং হাউসে তার সঙ্গে কাজ করেন এবং তাদের বাড়ির পুকুরে মাছ চাষ করেন। প্রতি মাসে গড়ে শিল্পী প্রায় ২০,০০০ টাকা উপার্জন করেন, আবার তার স্বামীও প্রায় ২০,০০০ টাকা উপার্জন করেন। তারা প্রতি মাসে প্রায় ৫০০০ টাকার মতো মাছ বিক্রয় করেন। মেয়ে রামিয়া ৭ম শ্রেণিতে পড়ে এবং তার ভাই টুকু চতুর্থ শ্রেণিতে পড়ে। রামিয়া তার পরিবারের জন্য পারিবারিক বাজেট প্রণয়ন করতে চায়। চলো, আমরা রামিয়াকে তার পরিবারের একটি সম্ভাব্য বাজেট প্রণয়ন করতে সহায়তা করি। সম্ভাব্য যতরকম ব্যয়ের খাত আছে সবগুলো ছকে তালিকা করার চেষ্টা করি।

চিত্র ১.৪: শিল্পী বেগমের টেইলরিং হাউস

ছক ১.৩ : রামিয়ার পারিবারিক বাজেট পরিকল্পনা

আয়ের উৎস	আয়ের পরিমাণ (টাকা)	ব্যয়ের খাত (টাকা)	ব্যয় বরাদ্দ (টাকা)	মন্তব্য
মোট আয়		মোট ব্যয়		
উদ্বৃত্ত বা ঘাটতি				

পারিবারিক বাজেট প্রণয়ন

এবার আমরা আমাদের নিজের পরিবারের জন্য মাসিক পারিবারিক বাজেট প্রণয়ন করব। পারিবারিক বাজেট প্রণয়নে যা প্রয়োজন-

- বাজেট প্রণয়নের জন্য আমাদের প্রথমে প্রয়োজন হবে পরিবারের মাসিক সম্ভাব্য আয় নিরূপণ। পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করে আয়ের সম্ভাব্য খাতগুলো চিহ্নিত করতে হবে।
- পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করে ব্যয়ের খাতগুলো জেনে নিতে হবে। পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করে সম্ভাব্য সকল রকম ব্যয়ের খাত নির্দিষ্ট করতে হবে। কোন খাতে কত অর্থ ব্যয় হতে পারে তা হিসাব করে বের করতে হবে।

একক কাজ

পরিবারের সকল সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করে তোমার পরিবারের আগামী মাসের পারিবারিক বাজেট প্রণয়ন করো। বাজেট প্রণয়নে নিচের ছক ব্যবহার করো। প্রয়োজন অনুযায়ী ছকে আরও লাইন যোগ করতে পারো।

ছক ১.৪: নিজ পারিবারিক বাজেট

মাসের নাম:..

আয়ের উৎস	আয়ের পরিমাণ (টাকা)	ব্যয়ের প্রধান খাত	প্রধান খাতের বিস্তারিত	ব্যয় বরাদ্দ (টাকা)
		খাদ্য	- চাল - শাকসবজি - মাছ-মাংস-ডিম-দুধ - মসলা - অন্যান্য	....
		বাসস্থান		
		পোশাক		
		শিক্ষা		
		পরিবহন		
		পরিবারের বিলসমূহ		
		চিকিৎসা ব্যয়		
		বিনোদন		
		মোবাইল ফোন/ ইন্টারনেট		
		অন্যান্য (উল্লেখ করো)		
মোট আয়		মোট ব্যয়		
			উদ্বৃত্ত বা ঘাটতি	

পারিবারিক বাজেট তৈরি করার পর পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করে নিচের অনুশীলনগুলো করি-

- মাসিক সম্ভাব্য মোট আয়ের সঙ্গে মোট পরিকল্পিত ব্যয় তুলনা করি। আয়ের চাইতে ব্যয় বেশি, কম বা সমান কি না, তা যাচাই করি।
- কোন খাতে সবচেয়ে বেশি ব্যয় ধরা হয়েছে? এই ব্যয় মোট ব্যয়ের শতকরা কত তা বের করি।
- কোন কোন খাত থেকে ব্যয় কমানো যেতে পারে এবং কীভাবে?
- ব্যয় কমানোর একটি পরিকল্পনা তৈরি করি।

পারিবারিক আয়-ব্যয়ের হিসাব

আগামী মাসের শুরু থেকেই আয়-ব্যয়ের হিসাব রাখবো। (এজন্য ষষ্ঠ শ্রেণির আর্থিক ডায়েরি ছকটি ব্যবহার করবো। এই কাজটি করার জন্য তোমার জীবন ও জীবিকা খাতায় আর্থিক ডায়েরির ছকটি এঁকে নাও।) প্রতিদিনের শেষে পরিবারের সকল সদস্যের সঙ্গে আলোচনা করে আর্থিক ডায়েরিতে প্রতিদিনের আয়-ব্যয়ের হিসাব রাখবো। প্রয়োজন অনুযায়ী আয়-ব্যয়ের হিসাব রাখার জন্য আরও ঘর যোগ করি।

ছক ১.৫ : আর্থিক ডায়েরি

তারিখ	আয়ের খাত	আয় (টাকা)	ব্যয়ের খাত	ব্যয় (টাকা)	মন্তব্য
মাস শেষে মোট					

মাসিক পারিবারিক বাজেটের সঙ্গে মাসিক আর্থিক ডায়েরির তুলনা

মাস শেষে আর্থিক ডায়েরি থেকে কোন খাতে মোট কত টাকা ব্যয় হয়েছে তা বের করি। আবার বিভিন্ন উৎস থেকে প্রাপ্ত মোট আয় নিরূপণ করি। এবার পরিকল্পিত আয়-ব্যয়ের সঙ্গে প্রকৃত আয় ব্যয়ের তুলনা করে ছকটি পূরণ করি।

ছক ১.৬: পরিকল্পিত আয়-ব্যয়ের সঙ্গে প্রকৃত আয়-ব্যয়ের তুলনা

আয়ের খাত	সম্ভাব্য আয় (টাকা)	প্রকৃত আয় (টাকা)	ব্যয়ের খাত	পরিকল্পিত ব্যয় (টাকা)	প্রকৃত ব্যয় (টাকা)	উদ্বৃত্ত বা ঘাটতি ব্যয় (টাকা)
			খাদ্য			
			বাসস্থান			
			পোশাক			
			শিক্ষা			
			পরিবহন			
			পরিবারের বিলসমূহ (পানি, বিদ্যুৎ, গ্যাস ইত্যাদি)			
			চিকিৎসা ব্যয়			
			বিনোদন			
			মোবাইল ফোন/ ইন্টারনেট			
			অন্যান্য (উল্লেখ করো)			
মোট আয়			মোট ব্যয়			

পরিকল্পিত আয়-ব্যয়ের সঙ্গে প্রকৃত আয়-ব্যয়ের তুলনা করে ছকটি পূরণ করার পর পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করে নিচের অনুশীলনগুলো করি-

- সম্ভাব্য আয়ের সঙ্গে প্রকৃত আয়ের তুলনা করি, কোনো পার্থক্য থাকলে তার কারণ খুঁজে বের করি।
- কোন কোন খাতে পরিকল্পিত ব্যয়ের সঙ্গে প্রকৃত ব্যয়ের পার্থক্য অনেক বেশি, কারণ খুঁজে বের করি।
- ব্যয় কমিয়ে কীভাবে সঞ্চয় বৃদ্ধি করা যায় তার উপায় খুঁজে বের করি।
- ব্যয় কমানোর একটি পরিকল্পনা তৈরি করি।

একক কাজ

এখন থেকে প্রতি মাসের শুরুতে মাসিক পারিবারিক বাজেট প্রণয়ন করো, আর্থিক ডায়েরিতে সারা মাসের আয় ব্যয়ের হিসাব লিপিবদ্ধ করো এবং বাজেট পরিকল্পনার সঙ্গে প্রকৃত আয়-ব্যয়ের তুলনা করো। প্রতি মাসের শুরুতে আগের মাসের হিসাব শিক্ষকের নিকট জমা দাও।

পরিবারের আর্থিক কাজ চিহ্নিত করা ও পরিবারের আর্থিক কাজে সহযোগিতা করা

তোমার কি মনে হয়, তুমি এবং তোমার ভাইবোন পরিবারের আয় বৃদ্ধিতে বা আর্থিক কাজে অবদান রাখতে পারো? একটু চিন্তা করে দেখ তো! হ্যাঁ, তুমি ঘরের কাজে সহায়তা করতে পার যেমন, ঘর পরিষ্কার করা, ঘর মোছা, থালা-বাসন বা কাপড় ধোয়া। তুমি বাড়িতে জামা-কাপড় সেলাই করতে পারো, শাকসবজি চাষ বা মুরগি পালন করতে পারো বা পরিবারে ব্যবহৃত মোবাইল ফোন, স্মার্ট ফোন বা গ্যাজেট মেরামত করতে পারো বা অন্যদের প্রয়োজনে টাইপিং বা কম্পিউটার কম্পোজ করতে পারো। যে কাজগুলো করতে তোমার পরিবারের ব্যয় হয় সেই কাজগুলো তুমি নিজে করা মানে এই কাজের জন্য তোমার পরিবার যে ব্যয় করতো তা বাচাঁতে পারো অর্থাৎ পরোক্ষভাবে তুমি পরিবারের জন্য আয় করছো। আবার ব্যয় কমিয়েও আয় করা যায় যেমন- বিদ্যুৎ, গ্যাস বা পানি কম ব্যবহার করা, রিকশার পরিবর্তে হেঁটে গেলে বা বাসে স্কুলে গেলেও তোমার পারিবারিক ব্যয় কম হবে, যা এক ধরনের পারিবারিক আয়।

চিত্র: ১.৫ পারিবারিক কাজে শিশুদের অংশগ্রহণ

চলো, আমরা নিজেকে প্রশ্ন করি

চিত্র ১.৬: ভেবে দেখি তো!

কেস : ক্ষুদে রোজগেরে

চিত্র ১.৭ : সুমনের হাঁস মুরগি পালন

সুমন আর সুমি দুই যমজ ভাই-বোন। দুজনেই ৭ম শ্রেণিতে পড়ে। সুমনের ছোটবেলা থেকেই হাঁস-মুরগি পালনের প্রতি খুব আগ্রহ। কয়েক মাস অন্তর অন্তর সে হাঁস-মুরগির ডিম ফুটিয়ে বাচ্চা তৈরি করে। দশ বারোটা হাঁস-মুরগি সুমনের সব সময়ই থাকে। পরিবারে ডিম ও মুরগির চাহিদা মিটানোর পাশাপাশি পাড়া-প্রতিবেশীরাও এখন সুমনের মুরগির ডিম, মুরগি কিনে নিয়ে যায়। সুমনের পরিকল্পনা আছে বড় হয়ে সে হাঁস-মুরগির খামার তৈরি করবে এবং বড় বড় সুপারশপে সে হাঁস-মুরগি সরবরাহ করবে।

অন্যদিকে হাঁস-মুরগি পালনে সুমির তেমন কোনো আগ্রহ নেই। সুমি খুব ভালো মোবাইল রিপিয়ারিং শিখেছে। সুমির বড় মামা ঢাকায় একটি মোবাইল সার্ভিস সেন্টারে কাজ করেন। মূলত তার কাছেই সুমি মোবাইল মেরামতের অল্প বিস্তর কাজ শিখেছে। আশেপাশে কারও কোনো মোবাইলের সমস্যা হলে সবাই সুমির নামটাই প্রথমে মনে করে। সুমি কম্পিউটারেও বেশ ভালো। ইতোমধ্যে সে কোডিং শিখে নিয়েছে। সুমি পরিকল্পনা করছে সে পড়াশোনার পাশাপাশি আউটসোর্সিংয়ের কাজ শুরু করবে। সুমন আর সুমির বাবা-মা ভীষণ খুশি কেননা তাদের দুটি সন্তানই পড়ালেখার পাশাপাশি আয়বৃদ্ধিমূলক কর্মকাণ্ডের সঙ্গে জড়িত এবং এই কাজগুলো লেখাপড়ার ফলাফলেও অবদান রাখছে।

চিত্র ১.৮ : সুমির মোবাইল সার্ভিসিং

প্রশ্ন ১: সুমন আর সুমি কীভাবে তাদের পরিবারে সহযোগিতা করছে?

....

....

....

....

প্রশ্ন ২: তুমি তোমার পরিবারের যেসব কাজে সহযোগিতা করো সেখান থেকে আর্থিক কাজগুলো শনাক্ত করে একটি তালিকা তৈরি করো।

পরিবারের যেসব আর্থিক কাজে সহযোগিতা করতে পারি	আর্থিক মূল্য (টাকা)
১।	
২।	
৩।	
৪।	

৫।	

প্রশ্ন ৩: তুমি তোমার বাবা-মা/অভিভাবকের সঙ্গে কথা বলে এমন একটি কাজের পরিকল্পনা করো যেখান থেকে অর্থ উপার্জিত হবে এবং এর মাধ্যমে তুমি তোমার পরিবারের আর্থিক কাজে সরাসরি সহযোগিতা করতে পারবে।

কাজের নাম:		
১ম মাসের পরিকল্পনা	২য় মাসের পরিকল্পনা	৩য় মাসের পরিকল্পনা
চূড়ান্ত ফল		
অভিভাবকের মতামত:		
শিক্ষকের মন্তব্য:		

আমার কথা

স্বমূল্যায়ন

১। পারিবারিক বাজেটে নিজেকে সম্পৃক্ত রাখতে পেরে তোমার কেমন লাগছে, কী কী নতুন বিষয় শিখতে পেরেছ এবং এসব দক্ষতা পরবর্তী সময়ে তোমার কী কী কাজে লাগাতে পারবে?

আমার অনুভূতি	নতুন যেসব দক্ষতা শিখেছি	একই দক্ষতা যে কাজে লাগবে

২। এই অধ্যায়ে আমরা যা যা করেছি ... ... (√ টিক চিহ্ন দাও)

কাজসমূহ	করতে পারিনি (১)	আংশিক করেছি (২)	ভালোভাবে করেছি (৩)
বিগত ছয় মাসের কাজগুলো ফিরে দেখা			
আগামী এক সপ্তাহের সম্ভাব্য ব্যয়ের হিসাব করা			
বাজেট প্রণয়নের অনুশীলন করা			
পরিবারের পারিবারিক বাজেট প্রণয়ন করা			
আর্থিক ডায়রিতে পারিবারিক আয় ব্যয়ের হিসাব রাখা			
পরিকল্পিত আয় ব্যয়ের সাথে প্রকৃত আয় ব্যয়ের তুলনা করা			
পরিবারের আর্থিক কাজ চিহ্নিত করা			
পরিবারের আর্থিক কাজে সহযোগিতা করা			
কেসস্টাডি থেকে আর্থিক পরিকল্পনা বিশ্লেষণ করা			
অর্থ উপার্জিত হবে একটি কাজের পরিকল্পনা করা			
মোট স্কোর: ৩০	আমার প্রাপ্ত স্কোর :		
অভিভাবকের মন্তব্য:			
শিক্ষকের মন্তব্য:			

আমার প্রাপ্তি ?			
(তুমি যা পেলে তা নিয়ে তোমার মনের অবস্থা চিহ্নিত করো)	একদম ভালো লাগছে না; অধ্যায়ের প্রতিটি বিষয় সম্পর্কে আমার জানা খুব জরুরি।	আমার ভালো লাগছে; কিন্তু অধ্যায়ের প্রতিটি বিষয় সম্পর্কে আরও বিস্তারিত জানা প্রয়োজন।	আমার বেশ ভালো লাগছে; লক্ষ্য পূরণে এখন থেকেই যোগ্যতা উন্নয়নের নিয়মিত চর্চা আমি অব্যাহত রাখবো।

এই অধ্যায়ের যেসব বিষয়গুলো আমাকে আরো ভালোভাবে জানতে হবে তা লিখি-

যে কাজগুলোর নিয়মিত চর্চা আমাকে চালিয়ে যেতে হবে সেগুলো লিখি-

পেশার রূপ বদল

সময় বদলায়, সাথে বদলায় পেশা
দিনবদলে মানিয়ে নেওয়া হোক সবার প্রত্যাশা।

শিল্প বিপ্লবের ধাক্কায় দ্রুত বদলে যাচ্ছে জীবনের চাহিদা। চাহিদার যোগান দিতে বদলে যাচ্ছে পেশার রূপ বা ধরন। জীবনযাত্রায় যুক্ত হওয়া নতুন সব সংযোজনকে আরও পরিপূর্ণ করে তুলতে সৃষ্টি হচ্ছে নিত্যনতুন পেশা। সৃজনশীল ভাবনা ও সূক্ষ্ম চিন্তনকে কাজে লাগিয়ে সেসব পেশায় নিজেদেরকে মানিয়ে নিতে পারলে আমাদের সামনের পথচলা হবে সাফল্যময়।

শহুরে জীবনে সকালে ঘুম ভাঙ্গাতেই শোনা যায় 'ছাই নিবেন গো, ছাই!' কিংবা দরজায় এসে দাঁড়ালে দেখা যায়, পত্রিকা বিলি করে গেছেন হকার। আর গ্রামীণ জীবনে সাতসকালেই গোয়ালা এসে দুধ দিয়ে যান, পাখির কাকলীর সাথে যুক্ত হয় মুড়ি-মুড়কিওয়ালার হাঁকডাক। আমাদের চারপাশে কত পেশার মানুষই না বসবাস করেন! ফেরিওয়ালা, গোয়ালা, হকার, কৃষক, জেলে, তাঁতি, চিকিৎসক, দোকানদার, শিক্ষক, নার্স, কলকারখানার শ্রমিক, ইলেক্ট্রিশিয়ান ইত্যাদি আরও কত! আমাদের দৈনন্দিন জীবন যাপন সহজ, সুন্দর ও স্বাচ্ছন্দময় করতে প্রত্যেক পেশারই রয়েছে প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে বিশাল অবদান । ষষ্ঠ শ্রেণিতে পেশা ও পেশার ধরন সম্পর্কে আমরা কিছুটা জেনেছি। এখানে আমরা আরেকটু বিস্তারিত জানার চেষ্টা করব।

দলগত কাজ

ফিরে দেখা: শিক্ষকের নির্দেশনা মোতাবেক দলগত আলোচনার মাধ্যমে আমাদের চারপাশে আমরা যেসব পেশার মানুষের দেখা পাই তাদের কাজ বা পেশাগুলোর একটি তালিকা তৈরি করি। কাজটির জন্য নিচের বক্সটি ব্যবহার করি, প্রয়োজনে আরো ঘর যোগ করি:

বক্স ২.১: পেশাজীবীদের তালিকা

অর্থনৈতিক খাতের ধারণায়ন

আমরা দেখেছি, আমাদের আত্মীয়-স্বজন, প্রতিবেশী ও পরিচিতজন সবাই একই ধরনের কাজ করেন না। যেমন-কৃষক ধান উৎপাদন করেন, জেলেরা মাছ চাষ করেন। আবার অনেকেই আছে যারা বিভিন্ন কলকারখানায় বিভিন্ন পণ্যসামগ্রী উৎপাদনের সাথে জড়িত যেমন গার্মেন্টসে শ্রমিক কর্মচারীরা পোশাক তৈরির সাথে যুক্ত রয়েছেন, ঔষধ শিল্পের সাথে জড়িত পেশাজীবিরা ওষুধ উৎপাদন করছেন, অনেকে আসবাবপত্র উৎপাদনের সাথে জড়িত রয়েছেন। আমাদের আশেপাশে আবার অনেকেই রয়েছেন যারা সরাসরি কোনো উৎপাদনের সাথে জড়িত নন, কিন্তু সমাজের জন্য বিভিন্ন প্রয়োজনীয় সেবা প্রদান করছেন, হাসপাতালে অসুস্থ মানুষের চিকিৎসা প্রদান করছেন ইত্যাদি। এভাবে সমাজে বিভিন্ন ধরনের লোকজন বিভিন্ন ধরনের কাজ করে থাকেন। এসকল কাজ বা পেশাকে অর্থনৈতিকভাবে শ্রেণিকরণ করা হয়ে থাকে, যার প্রতিটি শ্রেণিকে বলা হয় অর্থনৈতিক খাত। বাংলাদেশের সকল অর্থনৈতিক খাতকে তিনটি খাতে বিভক্ত করা হয়। কৃষি খাত, শিল্প খাত এবং সেবা খাত।

চিত্র ২.১ : বিভিন্ন খাত ও পেশাজীবী

কৃষি খাত	ফসল উৎপাদন, মৎস চাষ, গবাদি পশু-পাখি পালন ইত্যাদি
শিল্প খাত	পোশাক তৈরি, রাসায়নিক সামগ্রী উৎপাদন, আসবাবপত্র তৈরি ইত্যাদি
সেবা খাত	চিকিৎসা, শিক্ষা, দ্রব্য বিক্রয় মেরামত, বিপণন ইত্যাদি

এবার আমরা বাংলাদেশের অর্থনীতির তিনটি মূল খাত এবং সময়ের সাথে খাতগুলোর পরিবর্তনের ধারা সম্পর্কে জানব।

কৃষি খাত

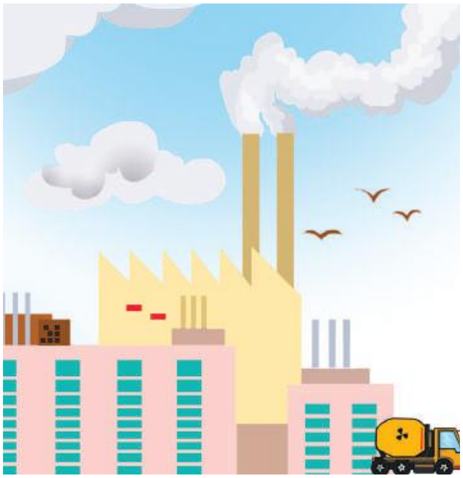
কৃষি খাত চাষাবাদ, বীজবপন, শস্য-উদ্ভিদ পরিচর্যা, ফসল কর্তন ইত্যাদিসহ উৎপাদিত পণ্য সংগ্রহ, গুদামজাতকরণ, সংরক্ষণ ও বাজারজাতকরণ পর্যন্ত বিস্তৃত। ফসল উৎপাদন ছাড়াও মাছ চাষ, পশুপাখি পালন, বনায়নও কৃষি খাতের অন্তর্ভুক্ত। আমরা যদি তুলার কথা ধরি, কৃষক তুলা উৎপাদন করে বাজারে বিক্রি করে দেন। তিনি কিন্তু তুলা থেকে পোশাক তৈরি করে না। সুতরাং কৃষকের তুলা উৎপাদনের বিষয়গুলো কৃষি খাতের অন্তর্ভুক্ত।

চিত্র ২.২ : কৃষি খাত

বাংলাদেশের অর্থনীতিতে অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ খাত কৃষি। স্বাধীনতা পরবর্তী সময়ে অন্যান্য খাতের ধারাবাহিক প্রবৃদ্ধি হলেও কৃষি খাতের অবদান কিন্তু কমে যায়নি। খাদ্য উৎপাদনে ধারাবাহিক উন্নতি এবং গ্রামীণ কর্মসংস্থানের মূল উৎস হওয়ার কারণে বাংলাদেশের অর্থনীতিতে কৃষি খাতের অবদান ব্যাপক। মূলতঃ শস্য উৎপাদন, প্রাণিসম্পদ, মৎস্যসম্পদ, বন সম্পদসহ চারটি উপখাত নিয়ে কৃষি খাত গঠিত।

শিল্প খাত

আমরা দৈনন্দিন জীবনে অনেক কিছু ব্যবহার করি যা সরাসরি প্রকৃতি থেকে আসে না। যেমন- আমরা যে পোষাক ব্যবহার করি, তা কিন্তু সরাসরি আমরা কৃষকের নিকট থেকে পাই না। আড়তদার কৃষকের নিকট থেকে তুলা কিনে তা কারখানায় বিক্রি করে দেন। শিল্প বা কারখানায় তুলা থেকে সুতা এবং কাপড় তৈরি হয়। অর্থাৎ প্রকৃতি থেকে সংগ্রহ করে তা কারখানায় প্রক্রিয়াজাত করে আমাদের ব্যবহার্য জিনিসে পরিণত করা হয়। এভাবে আরও অনেক দ্রব্যাদি আছে যেগুলোকে শিল্প-কারখানায় প্রক্রিয়াজাত করতে হয়। প্রকৃতিপ্রদত্ত সম্পদ বা কাঁচামাল বা প্রাথমিক দ্রব্যকে কারখানাভিত্তিক প্রস্তুত প্রণালির মাধ্যমে ব্যবহার্য দ্রব্যে রূপান্তরিত করা হয়। এধরনের কর্মকাণ্ডগুলো শিল্পখাতের আওতাভূক্ত। প্রযুক্তির উন্নয়নের সঙ্গে আমরা আরও বেশি প্রক্রিয়াজাত পণ্যের উপর নির্ভরশীল হয়ে পড়ছি । ফলে স্বাধীনতা পরবর্তী সময় থেকেই বাংলাদেশের অর্থনীতিতে শিল্পখাতের অবদান উত্তরোত্তর বৃদ্ধি পাচ্ছে।



চিত্র ২.৩ : শিল্প খাত

সেবা খাত

কৃষি এবং শিল্প খাত ছাড়াও আরও একটি খাত আমাদের জীবনযাপনকে সহজ ও সাবলীল করার ক্ষেত্রে অবদান রাখে তা হলো সেবা খাত। যেমন- পোশাকের কথা, কৃষক তুলা উৎপাদন করে, শিল্পে তা সুতা ও কাপড়ে পরিণত হয়। কিন্তু আমরা তো সরাসরি কাপড় হাতে পাই না। বিক্রয় ব্যবস্থাপনা এবং টেইলারিং সেবা না থাকলে আমরা পছন্দের পোশাক তৈরিই করতে পারতাম না। আবার ধরি, মোবাইল ফোন সেবা। এটি যদি না থাকত তাহলে জীবনে কীরকম পরিস্থিতি হতো, তা কি ভাবতে পারি? মোবাইল ফোন সেবা এখন আর শুধু যোগাযোগের মাধ্যম নয়, এর সাহায্যে তথ্য অনুসন্ধান, পড়াশুনা সবই করা যায়। ষষ্ঠ শ্রেণিতে আমরা ব্যাংকিং সম্পর্কে জেনেছি। এ যুগে ব্যাংকিং সেবা না থাকলে আমরা কী বিপদেই না পড়তাম! শিক্ষা, ইন্টারনেট সেবা, চিকিৎসা সেবা ইত্যাদি অনেক সেবা আছে যা ছাড়া আমরা বর্তমান জীবন যাপন কল্পনাই করতে পারি না। এসকল সেবা কার্যক্রম আমাদের অর্থনীতিতে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রেখে চলছে। অর্থনৈতিক যেসব কাজের মাধ্যমে এসকল অবস্তুগত দ্রব্য উৎপাদিত হয় অর্থাৎ যা দৃশ্যমান নয় কিন্তু মানুষের বিভিন্ন অভাব পূরণ করে এবং যার বিনিময় মূল্য রয়েছে তাই সেবা। বাংলাদেশে শিক্ষা, স্বাস্থ্য, বিপণন, হোটেল ও রেস্তোরাঁ, পরিবহন, যোগাযোগ, ব্যাংক, তথ্যপ্রযুক্তি প্রভৃতি ক্ষেত্রে সেবাকর্ম উৎপন্ন হয়।

চিত্র ২.৪ : সেবা খাত

দলগত কাজ

ক. উপরের কৃষি, শিল্প এবং সেবা খাতসমূহের বর্ণনার আলোকে বক্স ২.১ এর তালিকার পেশা বা কাজগুলোকে কৃষি, শিল্প এবং সেবা খাতভুক্ত করো।

খ. তোমার এলাকার পেশা ছাড়াও কৃষি, শিল্প ও সেবা খাতে বাংলাদেশে প্রচলিত অন্যান্য পেশা বা কাজের নামও ছক ২.১ এ যুক্ত করো।

ছক ২.১ : অর্থনৈতিক খাতওয়ারি পেশা বা কাজের তালিকা

কৃষি খাতের পেশা বা কাজের নাম	শিল্প খাতের পেশা বা কাজের নাম	সেবা খাতের পেশা বা কাজের নাম

প্রযুক্তি এবং চাহিদার প্রেক্ষিতে অর্থনৈতিক খাতসমূহের ধারাবাহিক পরিবর্তন

একটা সময় ছিল যখন একজন রিকসা চালক বা ভ্যানে করে সবজি বিক্রেতা বা ফেরিওয়ালা অথবা গ্রামে এবং শহরের এই কাতারের মানুষেরা ব্যাংকের ত্রিসীমনায় যাওয়ার কথা স্বপ্নেও ভাবতে পারত না। মোবাইল সেবা এবং প্রযুক্তির ছোঁয়ায় বিগত এক দশকে এর আমুল পরিবর্তন হয়েছে। এখন তারা মোবাইল ফোনের বাটনে ক্লিকের মাধ্যমে ব্যাংকের সাথে যুক্ত হয়ে যেকোনো সময় যেখানে ইচ্ছা টাকা পাঠাতে পারছেন। শহরে রিকশা চালিয়ে সারাদিনের অর্জিত আয় দিন শেষে গ্রামে প্রিয়জনের কাছে পাঠিয়ে দিচ্ছেন। অনেকেই আবার ছোট-খাট ব্যবসায়িক লেনদেন সম্পন্ন করছে ঘরে বসেই। ফলে গ্রামের আগের সেই সুদের ব্যবসা আর চলে

চিত্র ২.৫ : মোবাইল ফোনের মাধ্যমে অর্থের লেনদেন

না। গ্রামের মানুষজন পূর্বের পেশা ছেড়ে যুক্ত হচ্ছে নতুন নতুন পেশায়। এক দশক আগেও মোবাইল ফোনের মাধ্যমে টাকা পাঠানোর প্রযুক্তি ছিল না আমাদের দেশে। কিন্তু এখন তা মানুষের প্রাত্যহিক জীবনের অংশ হয়ে গেছে। শহরে এবং গ্রামে অনেক মানুষ এর সঙ্গে যুক্ত হয়েছে এবং অনেকেই এখানে আয়ের একটি পথ খুঁজে পেয়েছে।

বিশ বছর আগেও কৃষকরা জমিতে হাল বইতো, নিজ হাতে ফসল কাটতো, ঢেঁকিতে ধান থেকে চাল বানাতো। সকল কাজ নিজ হাতে করতে হতো। কিন্তু গত কয়েক বছরে কৃষি খাতে ব্যাপক প্রযুক্তির ব্যবহারের কারণে কৃষকদের আর হাল বইতে হয় না, তারা ট্রাক্টরের সাহায্যে জমি চাষ করেন। মেশিন ব্যবহার করে ধান কাটেন, মেশিনে ধান থেকে চাল তৈরি করেন। ফলে একদিকে যেমন কৃষি উৎপাদন বেড়েছে তেমনি যন্ত্রের ব্যবহারের কারণে কৃষিতে শ্রমিকের চাহিদা অনেক কমে গেছে।

দলগত কাজ

ছক ২.১ এর মাধ্যমে তোমরা দলগতভাবে কৃষি, শিল্প ও সেবা খাতের পেশা বা কাজের তালিকা প্রণয়ন করেছ। এবার গত ২০ বছরে এসব পেশা বা কাজের কী ধরনের পরিবর্তন হয়েছে এবং গত ২০ বছরে কোন কোন পেশা বা কাজের চাহিদা কমেছে বা বেড়েছে তা বের করো। গত ২০ বছরে কোন কোন পেশা বা কাজ বিলুপ্ত হয়ে গেছে তারও তালিকা তৈরি করো। এর জন্যে তোমরা তোমাদের পরিবার বা এলাকার বয়োজ্যেষ্ঠ ব্যক্তিদের সাথে আলোচনা করতে পারো অথবা ইন্টারনেট, পত্রিকা বা অন্য কোনো বইয়ের সহায়তা নিতে পারো।

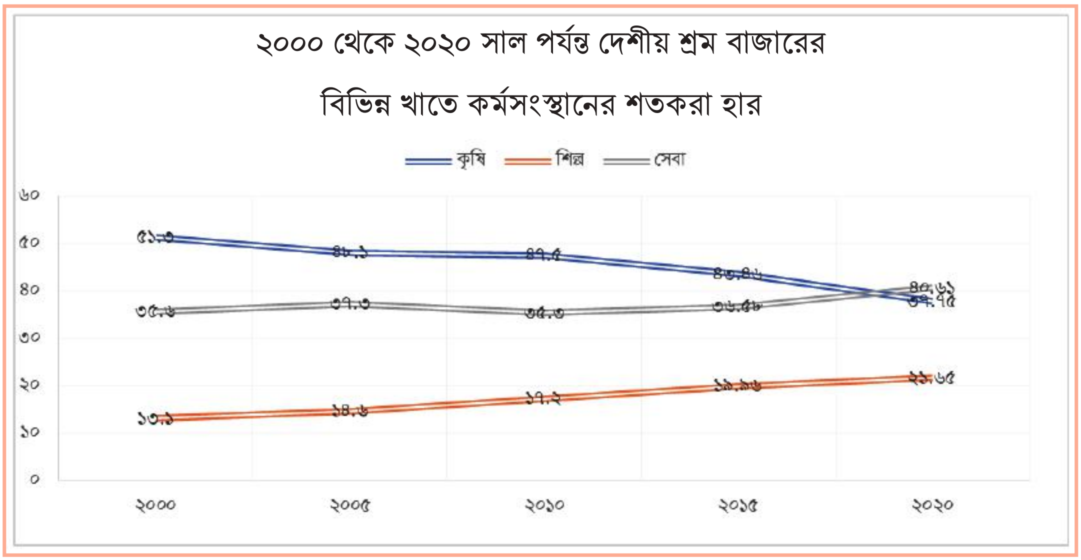
ছক ২.২ : বিভিন্ন খাতের পেশা বা কাজের পরিবর্তন

কৃষি খাত		শিল্প খাত		সেবা খাত	
পূর্বের পেশার নাম	পরিবর্তনের ধরণ	পেশার নাম	পরিবর্তনের ধরণ	পেশার নাম	পরিবর্তনের ধরণ

ছক থেকে এবং দলগত কাজ করে নিশ্চয় বুঝতে পেরেছ, সময়ের সাথে সাথে প্রতিটি পেশায় পরিবর্তন হয়েছে। প্রতিটি পেশাতে প্রযুক্তির ছোঁয়া লেগেছে। সেই সাথে কিছু পেশার চাহিদা কমেছে আবার কিছু পেশার চাহিদা বেড়েছে। আবার কোনো কোনো পেশা হয়তো একদম বিলুপ্ত হয়ে গেছে। তোমরা কি ধারণা করতে পারো কোন খাতের পেশার চাহিদা তুলনামূলকভাবে কমেছে বা বেড়েছে?

দেশীয় শ্রম বাজার

গত ২০ বছরে তোমাদের এলাকার বিভিন্ন পেশার ধরনে ও চাহিদায় কী ধরনের পরিবর্তন হয়েছে তা তোমরা নিজেরাই বের করেছ। এবার আমরা দেখবো গত বিশ বছরে দেশীয় শ্রম বাজারে কী ধরনের পরিবর্তন হয়েছে। তোমার নিশ্চয় জানতে ইচ্ছে করছে শ্রম বাজার কী? তোমরা তো সচরাচর সাধারণ বাজার দেখো যেমন- সবজির বাজার, মাছের বাজার, পোশাকের বাজার ইত্যাদি। এ বাজারে একদল মানুষ বিভিন্ন ধরনের দ্রব্য বা পণ্য বিক্রির জন্য আনে যারা হলো বিক্রেতা। আবার একদল মানুষ আসে ঐ সকল দ্রব্য বা পণ্য ক্রয়ের উদ্দেশ্যে, এরা হলো ক্রেতা। সুতরাং বাজার হতে হলে ক্রেতা, বিক্রেতা এবং দ্রব্য বা পণ্যের প্রয়োজন হয়। শ্রম বাজারের বিক্রেতা হলো যিনি কোনো কাজ বা চাকুরি চায়। ক্রেতা হলো কোনো প্রতিষ্ঠান বা ব্যক্তি যে তার প্রতিষ্ঠানের জন্য বা নিজের প্রয়োজনে শ্রম ক্রয় করতে চায়, যেমন জমির মালিকের জমি চাষ করতে প্রয়োজন কৃষি শ্রমিক, পোশাক কারখানায় প্রয়োজন পোশাক শ্রমিক, বিদ্যালয়ের প্রয়োজন শিক্ষক। সাধারণ বাজারের মতো শ্রম বাজারেও একদল মানুষ বিক্রেতা হিসেবে নিজের শ্রম বিক্রি করেন এবং আর একদল মানুষ বা প্রতিষ্ঠান নির্দিষ্ট প্রয়োজনে শ্রম ক্রয় করে।



চিত্র ২.৬ : দেশীয় শ্রম বাজারের লেখচিত্র

দেশীয় শ্রম বাজার বা জাতীয় শ্রম বাজারে থাকে অর্থনৈতিক কাজে ইচ্ছুক ও সক্ষম মোট জনসংখ্যা যা শ্রম বাজারের যোগান এবং মোট অর্থনৈতিক কাজের সুযোগ বা চাহিদা। দেশীয় শ্রম বাজারের রূপ, সময়ের সাথে সাথে পরিবর্তনশীল। অর্থনৈতিক কর্মকাণ্ডে প্রযুক্তির ব্যবহার এবং অর্থনৈতিক কর্মকাণ্ডের ধরনের ওপর শ্রম

বাজারের চাহিদা নির্ভরশীল। অতীতে প্রযুক্তির ব্যবহার তুলনামূলক কম হওয়ার কারণে কায়িক শ্রমের চাহিদা ছিল অনেক বেশি। কিন্তু অর্থনৈতিক কর্মকাণ্ডে প্রযুক্তির ব্যবহার যুক্ত হওয়ার সাথে সাথে কায়িকশ্রমের চাহিদা ধীরে ধীরে কমে আসছে। যেমন কৃষি কাজ এখন শুধুমাত্র কায়িক শ্রমকেন্দ্রিক নয়। কৃষিকাজে প্রযুক্তি ব্যবহারের কারণে একজন কৃষি শ্রমিককে কৃষি মেশিন চালনায় দক্ষ হতে হয়। আগে টাইপরাইটারের ব্যবহার ছিল। এখন টাইপরাইটারের কাজ কম্পিউটারের মাধ্যমে করা হয়, ফলে টাইরাইটারের কাজে যারা যুক্ত ছিল তারা কম্পিউটারের কাজ না জানলে আর কাজ পাবে না। পূর্বে বাংলাদেশের বেশির ভাগ মানুষ কৃষিকাজের সাথে যুক্ত ছিল। কৃষিকাজে যেহেতু আধুনিক প্রযুক্তির ব্যবহার কম ছিল তাই অনেক শ্রমিকের প্রয়োজন ছিল। বর্তমানে সমান পরিমান কাজের জন্য প্রযুক্তির ব্যবহারের কারণে কম শ্রমিক প্রয়োজন হয়। আবার দেশের উন্নয়নের ফলে কল কারখানা ও শিল্প প্রতিষ্ঠানের সংখ্যা দিন দিন বেড়েই চলছে। তাই কল কারখানায় কাজের চাহিদা অনেক বৃদ্ধি পাচ্ছে। একই সঙ্গে অর্থনৈতিক উন্নয়নের সাথে সাথে মানুষের জীবনকে আরো মসৃণ করার জন্য বিভিন্ন সেবামূলক ও অর্থনৈতিক খাতের কাজের চাহিদা অনেক বেড়ে গেছে। অতীতের তুলনায় শিক্ষা, চিকিৎসা, ব্যবসা, অফিস, ব্যাংকিং জাতীয় সেবা খাতের চাহিদা অনেক বেড়েছে একই সঙ্গে বেড়েছে সংশ্লিষ্ট পেশার চাহিদা। আর এসকল কাজের জন্য প্রয়োজন নির্দিষ্ট কিছু দক্ষতা।

দলগত কাজ

বিভিন্ন অর্থনৈতিক খাতের শ্রমের চাহিদা সময়ের সাথে পরিবর্তনের শতকরা হার গ্রাফে তোমরা দেখেছ (লেখচিত্রে)। এবার দলগতভাবে আলোচনা করে দেশীয় শ্রম বাজারে এই খাতগুলোর পরিবর্তনের ধারা খুঁজে বের করো-

- কৃষি খাতের পরিবর্তনের ধারা
- শিল্প খাতের পরিবর্তনের ধারা
- সেবা খাতের পরিবর্তনের ধারা
- পরিবর্তনের ধারায় কৃষি ও সেবা খাতের কর্মসংস্থানের তুলনামূলক অবস্থা

ভবিষ্যৎ পেশার দক্ষতা অন্বেষণ

তোমরা ইতোমধ্যে নিজেরাই খুঁজে বের করেছ, গত বিশ বছরে বিভিন্ন পেশার কাজে কী ধরনের পরিবর্তন হয়েছে। এই পরিবর্তনের ধারা নিশ্চয় এখানেই শেষ নয়। বলা যায়, বিভিন্ন অর্থনৈতিক খাতের কাজ এখন যেভাবে আছে ভবিষ্যতে সেভাবে হয়তো থাকবে না। ভবিষ্যতে কী ধরনের পরিবর্তন হতে পারে তা জানার জন্য তোমাদের শিক্ষক তোমাদের শ্রেণিতে কৃষি, শিল্প ও সেবা খাতের তিনজন উদ্যোক্তাকে আনবেন। তোমরা তাঁদের সাথে আলোচনা করে কয়েকটি বিষয় জানার চেষ্টা করবে সেগুলো হলো-

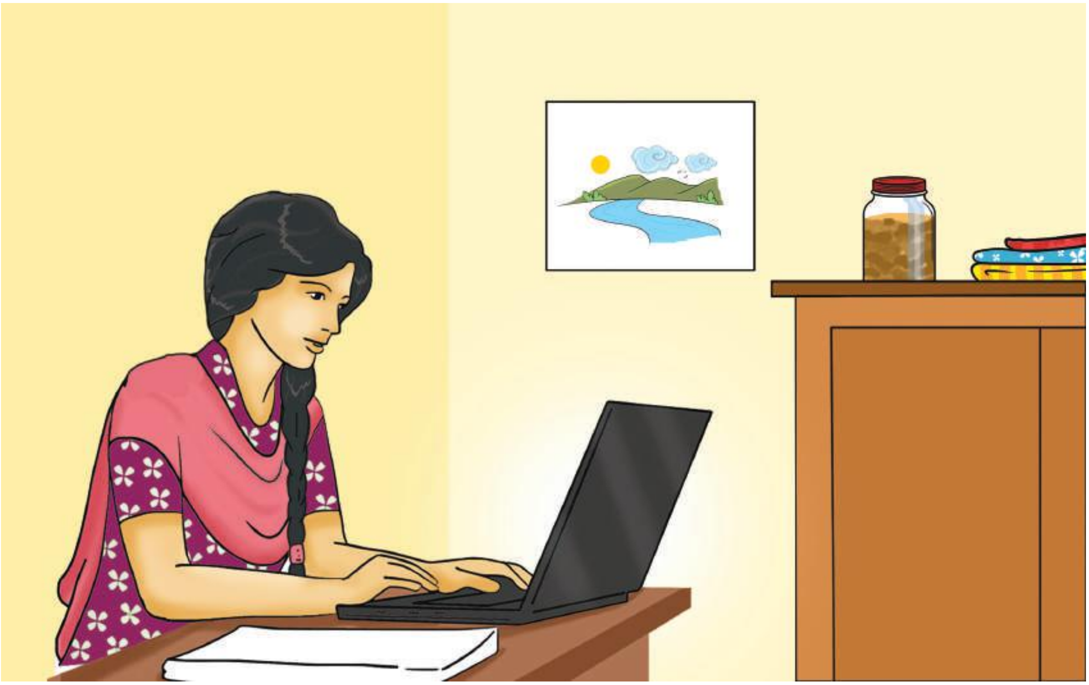
- ভবিষ্যতে তাঁদের কাজে কী ধরনের পরিবর্তন হতে যাচ্ছে?
- এই পরিবর্তনের সাথে খাপ খাওয়ানোর জন্য কী কী ধরনের দক্ষতার প্রয়োজন হতে পারে?
- পরিবর্তনের সাথে খাপ খাওয়ানোর জন্য এখন থেকেই তোমাদের (শিক্ষার্থীদের) কী ধরনের প্রস্তুতি নিতে হবে?

শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী নিচের বক্সটি পূরণ করো।

বক্স ২.২ : পরিবর্তনের সাথে খাপ খাওয়ানোর জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা ও প্রস্তুতি

প্রতিনিয়ত প্রযুক্তির পরিবর্তনের কারণে আজকে যে পেশার চাহিদা বেশি; আগামী ১০ বছর পরে তা নাও থাকতে পারে। প্রযুক্তিগত নানা আবিষ্কারের ফলে মানুষের অনেক কাজ মেশিনের দখলে চলে যাচ্ছে। তবে একদিকে যেমন মানুষ কিছু কাজ হারাচ্ছে, তেমনি নতুন নতুন কাজের ক্ষেত্রও সৃষ্টি হচ্ছে। তবে মানুষের দৈহিক কাজের পরিমাণ কমে যাচ্ছে এবং বুদ্ধিবৃত্তিক কাজের ক্ষেত্র সম্প্রসারিত হচ্ছে। ঘরে বসে না থেকে অনেকেই প্রশিক্ষণ নিয়ে ফ্রিল্যান্সিংকে বেছে নিয়েছেন পেশা হিসেবে। ছেড়ে দিয়েছেন ধরাবাঁধা অফিসের চাকরি। এর প্রভাব পড়েছে সবখানেই। ফলে চাকরিদাতাকে যেমন স্বাভাবিক কর্মীর বিকল্প ভাবতে হচ্ছে, তেমনি চাকরি প্রার্থীরাও এক চাকরিতে না থেকে একই সঙ্গে বহুমুখী পেশায় যুক্ত হচ্ছে। করোনা ভাইরাস

আমাদের শিখিয়েছে অফিসে না যেয়েও কীভাবে অফিসের কাজকর্ম করা যায়। করোনার সময় অফিস বন্ধ রেখে অফিস চালাতে হয়েছে। করোনার পরবর্তী সময়ে অনেক প্রতিষ্ঠান আর পূর্বের মতো অফিসে যেয়ে অফিসের কাজ করছে না। বাসা থেকেই অফিস করছে। এর জন্যে প্রয়োজন হচ্ছে ডিজিটাল প্রযুক্তির দক্ষতা। তোমরাও নিশ্চয় অনেকেই করোনার সময় বাসায় বসে টিভিতে ক্লাস করেছ। আবার অনেক শিক্ষক অনলাইনে ক্লাস নিয়েছেন এবং তোমরা সেখানে অংশগ্রহণ করেছ। এই নতুন ধরনের ব্যবস্থা পরিচালনার জন্য নতুন ধরনের দক্ষতা প্রয়োজন হচ্ছে। আবার পূর্বের অনেক দক্ষতা অপ্রয়োজনীয় হয়ে পড়ছে।



চিত্র ২.৭ : ঘরে বসে অফিসের মিটিং

আমরা প্যানেল আলোচনার মাধ্যমে এই বিষয়ে তথ্য জানার প্রচেষ্টা চালাব। প্যানেল আলোচনা পদ্ধতি সাধারণ আলোচনা পদ্ধতির একটি বিশিষ্ট রূপ। এই আলোচনায় সাধারণত সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অভিজ্ঞ কয়েকজনকে নিয়ে আগে থেকে মনোনয়ন দিয়ে প্যানেল তৈরি করা হয়। আলোচ্য বিষয়টিই সেই প্যানেলভুক্ত সদস্যগণ ভালোভাবে চিন্তাভাবনা করেন এবং প্রয়োজনীয় তত্ত্ব, তথ্য বা তাদের অভিজ্ঞতা থেকে সবার সামনে এসে উঁচু প্লাটফরমে বসে পরস্পরের মধ্যে আলোচনা করেন। আমরা আমাদের শ্রেণিকক্ষেই এরকম একটি প্যানেল আলোচনা অনুষ্ঠান করব।

কীভাবে এই আলোচনা অনুষ্ঠানটি পরিচালনা করতে পারি?

এই আলোচনায় নিজ এলাকা থেকে একজন কৃষি সম্পর্কিত পেশার একজন উদ্যোক্তা, একজন শিল্প উদ্যোক্তা এবং একজন সেবা খাতের উদ্যোক্তাকে আমরা স্কুলের পক্ষ থেকে আমন্ত্রণ জানাব । তারাই মূল আলোচক হিসাবে অংশগ্রহণ করবেন। মূল আলোচনা সঞ্চালন করবেন আমাদের শিক্ষক। সংশ্লিষ্ট বিষয়ের আলোচ্য বিষয়সমূহ ধারাবাহিকভাবে উপস্থাপন এবং এ সংক্রান্ত বিষয়ে উপস্থিত অন্যরাও (যদি অন্য বিষয় বা ক্লাসের

চিত্র ২.৮ : প্যানেল আলোচনা

শিক্ষক, বা আগ্রহী কোনো অভিভাবক) আলোচনায় অংশ নিতে পারবেন। প্যানেল আলোচনায় একজন উদ্যোক্তা তার শুরুর গল্পটি বলবেন। কীভাবে তিনি বিভিন্ন বাধা পেরিয়ে আজকের এ জায়গায় আসতে পেরেছেন তা সবাইকে শোনাবেন। আমরা সবাই মনোযোগ দিয়ে তাদের গল্প শুনবো। আমাদের কোনো প্রশ্ন থাকলে তা লিখে রাখব। প্রশ্নোত্তর পর্বে তাদের প্রশ্ন করে উত্তরগুলো জেনে নেব।

আলোচনায় নিচের বিষয়গুলো ধারাবাহিকভাবে আসতে পারে-

- উদ্যোগ শুরুর গল্প
- বর্তমান অবস্থা এবং চ্যালেঞ্জসমূহ
- ভবিষ্যতে এ খাতে কী ধরনের পরিবর্তন আসতে পারে তার ধারণা অর্থাৎ পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে কী ধরনের পেশা উদ্ভব হতে পারে তা আলোচনা
- নতুন পরিস্থিতিতে কাজের দক্ষতা কীভাবে অর্জন করা যেতে পারে তা নিয়ে আলোচনা

কেস : আবিরের সাফল্য

আবির কৃষি বিষয়ে পড়াশুনা শেষ করে এক বছর হলো চাকুরিতে যোগদান করেছেন। তার কোম্পানির নাম দিগন্ত কৃষি সার্ভিসেস লিমিটেড। মূলত মাঠ পর্যায়ের প্রান্তিক কৃষকদের কৃষি বিষয়ক নানা সমস্যায় প্রয়োজনীয় পরামর্শ প্রদান করাই এ কোম্পানির কাজ। কর্মকর্তা হিসাবে আবির ইতিমধ্যে বেশ সুনাম অর্জন করেছেন। একদিন এক এলাকার কয়েকজন কৃষক এসে, তাদের অফিস প্রধানের কাছে জানালেন, তাদের এলাকার বোরো ধানের গাছ লাল হয়ে যাচ্ছে। এমনকি যথাযথ পরিমাণ ইউরিয়া সার দিয়েও কাঙ্ক্ষিত উপকার পাওয়া যাচ্ছে না। বিষয়টির একটি সমাধান বের করার দায়িত্ব তিনি আবিরকে দিলেন। আবির আগ্রহ ভরে দায়িত্বটি নিলেন এবং সমস্যাটি বোঝার চেষ্টা করলেন। কাজটি সম্পাদনের জন্য একটি পরিকল্পনা প্রণয়ন করলেন। এ জন্য প্রথমেই তিনি কৃষকদের নিকট গেলেন এবং তাদের অসুবিধার কথা মনোযোগ সহকারে শুনলেন, এমনকি মাঠে গিয়ে তিনি ফসলের ক্ষেতও দেখে এলেন। বিষয়টি নিয়ে তিনি গভীরভাবে ভাবতে লাগলেন এবং সমস্যার কারণ খুঁজে দেখার চেষ্টা করতে লাগলেন। এ ধরনের কোনো সমস্যার কথা ইতিপূর্বে পেয়েছিলেন কিনা এবং তখন তার সমাধান কীভাবে দিয়েছিলেন তাও মনে মনে খুঁজতে লাগলেন। তবে সমস্যাটি নিয়ে তিনি শুধু একাই ভাবলেন না। পরিকল্পনার অংশ হিসাবে অফিস প্রধানের অনুমোদনক্রমে, অফিসের সংশ্লিষ্ট সহকর্মীদের নিয়ে একটি দল গঠন করলেন। সমস্যাটি নিয়ে আলোচনার জন্য একটি সভার আয়োজন করে সবাইকে বিষয়টি অবগত করালেন এবং বর্ণিত সমস্যাটি কীভাবে সমাধান করা যায় তা নিয়ে ভাবতে বললেন। পরিকল্পনা মোতাবেক দলের সবাইকে তাদের দায়িত্ব বণ্টন করে দিয়ে সম্ভাব্য সমাধান খোঁজার জন্য বললেন। দলের সদস্যগণ এধরনের সমস্যা ও সমাধানের উপায় বিষয়ে বিভিন্ন উৎস থেকে বিভিন্ন প্রতিবেদন গবেষণামূলক তথ্য খুঁজতে শুরু করলেন। তবে আবিরও কিন্তু বসে ছিলেন না। তিনিও বিভিন্ন কৃষি বিষয়ক জার্নাল, প্রতিবেদন এবং খবর দেখতে লাগলেন। সম্ভাব্য অনেকগুলি বিকল্প সমাধান এবং সেগুলোর বাস্তবায়নে সম্ভাব্য সুবিধা এবং অসুবিধার বিভিন্ন দিক নিয়ে তার ডায়রিতে লিখে নেন। এরপর নির্দিষ্ট দিনে আবির তাদের টিমের সদস্যদের নিয়ে বসলেন। দলের সদস্যদের এ বিষয়ে তাদের প্রস্তাবিত সমাধান উপস্থাপন করতে বললেন। তিনি সবার মতামত শুনলেন এবং সবশেষে বিদ্যমান সমস্যার সম্ভাব্য সমাধান নিয়ে নিজের ভাবনা উপস্থাপন করলেন। তিনি সকল প্রস্তাবগুলোর সম্ভাব্য সুবিধা অসুবিধা এবং বাস্তবায়নের বিভিন্ন দিক নিয়ে আলোচনা শেষে সবচেয়ে গ্রহণযোগ্য সমাধানটি বেছে নিলেন। দলের সকল সদস্য দলের সকল সদস্য কে ধন্যবাদ জানালেন । এরপর তিনি কৃষকদের কাছে গেলেন এবং সমাধানের উপায় তাদের সাথে শেয়ার করলেন। কৃষকরা একমত হলো আবিরের সম্ভাব্য সমাধান প্রক্রিয়ার সাথে। আবিরের পরামর্শ মোতাবেক কৃষকরা পদক্ষেপ গ্রহণ করলেন। আবির নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করছিলেন সমাধান প্রক্রিয়া এবং ছোটখাটো সমস্যাগুলো সমাধানে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিলেন। এভাবেই তিনি কৃষকের বোরো ধানের লাল হয়ে যাওয়া রোগের সমাধান করলেন এবং কৃষকের মুখে হাসি ফোটালেন। এ কাজের সাফল্যের জন্য আবির একটি প্রমোশনও পেলেন।

একক কাজ

আবিরের কোন কোন বৈশিষ্ট্য্য লক্ষ্য করেছ যা তার সাফল্যের জন্য ভূমিকা রেখেছে বলে তুমি মনে করো? আবিরের কোন কোন বৈশিষ্ট্য তোমার মাঝে আছে বলে তুমি করো? এসব বৈশিষ্ট্য ক্যারিয়ার গঠনে কীভাবে সাহায্য করতে পারে বলে মনে করো? আবিরের মতো দক্ষ হতে তোমার পরিকল্পনা কী?

স্বমূল্যায়ন

১। আগামী দিনে নিজেকে কোন খাতে কর্মরত দেখতে চাও? উক্ত খাতে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করতে চাইলে সেখানে কী কী মৌলিক দক্ষতা প্রয়োজন হবে? প্রয়োজনীয় কোন কোন দক্ষতা তোমার মাঝে আংশিক রয়েছে বলে তুমি মনে করো? উক্ত খাতের উপযোগী করে নিজেকে গড়ে তুলতে আর কী কী যোগ্যতার অনুশীলন এখন থেকেই করা প্রয়োজন?

নিজেকে যে খাতে কর্মরত দেখতে চাই

সেখানে যেসব মৌলিক দক্ষতা প্রয়োজন হবে

কোন দক্ষতা আমার মাঝে আংশিক রয়েছে

কী কী যোগ্যতার অনুশীলন এখন থেকেই করা প্রয়োজন

২। এই অধ্যায়ে আমরা যা যা করেছি ... ... (√ টিক চিহ্ন দাও)

কাজসমূহ	করতে পারিনি (১)	আংশিক করেছি (৩)	ভালোভাবে করেছি (৫)
পেশাগুলোর একটি তালিকা তৈরি করা			
তালিকার পেশাগুলিকে কৃষি, শিল্প এবং সেবা খাতভুক্ত করা			
দেশীয় শ্রম বাজারের চাহিদার পরিবর্তনের ধারা বিশ্লেষণ			
পরিবর্তনের সাথে খাপ খাওয়ানোর জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা ও প্রস্তুতি			
ভবিষ্যৎ পেশার জন্য প্রস্তুতিমূলক পরিকল্পনা			
কেস পর্যালোচনা করে মৌলিক দক্ষতা অন্বেষণ			
মোট স্কোর: ৩০	আমার প্রাপ্ত স্কোর :		
আমার অভিভাবকের মন্তব্য:			
শিক্ষকের মন্তব্য:			

আমার প্রাপ্তি?			
(তুমি যা পেলে তা নিয়ে তোমার মনের অবস্থা চিহ্নিত করো)	একদম ভালো লাগছে না; অধ্যায়ের প্রতিটি বিষয় সম্পর্কে আমার জানা খুব জরুরি।	আমার ভালো লাগছে; কিন্তু অধ্যায়ের প্রতিটি বিষয় সম্পর্কে আরও বিস্তারিত জানা প্রয়োজন।	আমার বেশ ভালো লাগছে; লক্ষ্য পূরণে এখন থেকেই যোগ্যতা উন্নয়নের নিয়মিত চর্চা আমি অব্যাহত রাখবো।

এই অধ্যায়ের যেসব বিষয় আমাকে আরও ভালোভাবে জানতে হবে তা লিখি-

যে কাজগুলোর নিয়মিত চর্চা আমাকে চালিয়ে যেতে হবে সেগুলো লিখি-

আগামীর স্বপ্ন

পাখির মতো ডানা মেলে নীল আকাশে উড়ব
একপলকে বিশ্বটাকে মুঠোয় বন্দী করব ।

সেদিন আর বেশি দূরে নয়! এলিয়েনের মতো আরও অনেক ভিনগ্রহবাসীদের ভাষার অনুবাদ করে নতুন বিশ্বে পা রেখে কর্তৃত্ব ফলানোর দিন বোধ হয় এসেই গেল! কল্পবিলাসী মনের অনেক স্বপ্নই আজ বাস্তব। তাই চলো, আরও অনেক অনেক স্বপ্ন দেখি এবং নতুন বিশ্বে ভ্রমণ করার জন্য নিজেকে নতুনভাবে প্রস্তুত করি।

একটু অতীতে ফিরে যাই। ৩০ থেকে ৪০ বছর আগের কোনো এক মিষ্টি বিকেলে, নরম ঘাসের উপরে আলতো পায়ে হাঁটছে কেউ একজন ! সে হাত নেড়ে হেসে কথা বলছে অদৃশ্য কারও সঙ্গে! সেই সময়কার মানুষ এই দৃশ্য দেখলে তাকে বলত 'আস্ত একটা পাগল!' একটু ভেবে বলত, আজকের দিনে এই দৃশ্য দেখলে আমরা কি তা করব? এই দৃশ্য তো এখন আমরা হরহামেশাই দেখি ! ইয়ারবাড কানে দিয়ে হাঁটছে আর কথা বলছে অন্য প্রান্তের কারও সঙ্গে। হতে পারে ওপ্রান্তে যিনি আছেন তিনি হয়তো সাত সমুদ্র তের নদীর ওপারে ! কানে রাখা ছোট্ট এই ইয়ারবাড ব্লুটুথের মাধ্যমে যুক্ত থাকে তার ফোনে। মজার বিষয় হলো- ১৯৫৩ সালে প্রকাশিত 'ফারেনহাইট ৪৫১' নামের একটি উপন্যাসে ভবিষ্যৎ পৃথিবীর এমন এক সময়ের গল্প ছিল। সেখানে বলা হয়েছিল, মানুষ কানে ঝিনুকের মত যন্ত্র নিয়ে ঘুরে বেড়ায়, যার মাধ্যমে তৈরি হয় শব্দের বৈদ্যুতিক মহাসাগর, পৃথিবীর সব শব্দ শোনা যায় এই কল্লোলে। কল্পনার সেই আগামী যে আজকের বর্তমান !

ষষ্ঠ শ্রেণিতে আমরা এ রকম বেশকিছু ভবিষ্যৎ প্রযুক্তি সম্পর্কে জেনেছি। এগুলোর মধ্যে কয়েকটি প্রযুক্তি ছিল কল্পনা, যেমন টাইম মেশিন। আমরা জানি না, ভবিষ্যতে টাইম মেশিন উদ্ভাবিত হবে কি হবে না! আবার কিছু প্রযুক্তি এমন ছিল যা বর্তমানেই বিদ্যমান ও ভবিষ্যতে এর ব্যবহার উত্তরোত্তর আরও অনেক বৃদ্ধি পাবে, যেমন থ্রিডি প্রিন্টিং। প্রকৃতপক্ষে পৃথিবীতে যুগে যুগে বিভিন্ন সময়ে প্রযুক্তি বদলের সঙ্গে বিভিন্ন পেশাতেও পরিবর্তন এসেছে। যেমন একসময় বাংলাদেশে উনবিংশ শতাব্দীতে ভিস্তিওয়ালা পেশা প্রচলিত ছিল। সে সময়ে বিভিন্ন বাসাবাড়িতে সুপেয় পানি সরবরাহের লাইন ছিল না। ভিস্তিওয়ালারা পশুর চামড়ায় তৈরি 'মশক' নামের থলেতে করে পানি বহন করতেন ও ফেরি করে সেই পানি বিক্রি করতেন সাধারণ মানুষের কাছে।

চিত্র ৩.১ : ভিস্তিওয়ালা

বর্তমান যুগে ভিস্তিওয়ালা নামের ওই বিশেষ পেশা বিলুপ্ত হয়ে গেছে। তবে রাস্তায় ফেরি করে বিভিন্ন পণ্য বিক্রি করার জন্য ফেরিওয়ালা পেশা এখনও রয়ে গেছে। কে জানে ভবিষ্যতে ফেরিওয়ালা পেশাটিও থাকবে কি না! হয়তো মানব ফেরিওয়ালার জায়গা দখল করে নেবে রোবট ফেরিওয়ালা!

আবার কয়েক যুগ আগেও খুব প্রচলিত একটি পেশা ছিল ঘোড়ার গাড়ি চালানো তথা কোচোয়ান। কোচোয়ানের কাজ ছিল ঘোড়ার গাড়িতে করে এক জায়গা থেকে আরেক জায়গায় মানুষ ও বিভিন্ন পণ্য পরিবহন করা। এখন কিন্তু খুব কম জায়গায়ই কোচোয়ান ও ঘোড়ার গাড়ি দেখা যায়। তার পরিবর্তে গাড়ি, রিকশা ইত্যাদির চালক আমরা দেখতে পাই। কোনো একসময় হয়তো গাড়ির চালক হিসেবে মানুষকেও আর দেখা যাবে না, গাড়ি স্বয়ংক্রিয়ভাবে চলবে। তার মানে গাড়ির চালকের পেশাও একসময় বিলুপ্ত হয়ে যেতে পারে।

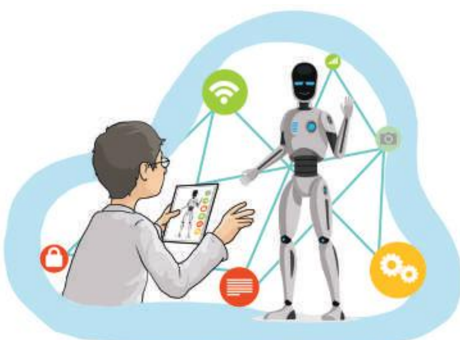
চিত্র ৩.২: এক সময়ের ঘোড়ার গাড়ি।

এমন অনেক পেশাই ভবিষ্যতে বিলুপ্ত হতে পারে অর্থাৎ ঐ পেশার কাজগুলো আর মানুষ করবে না। তবে প্রযুক্তির উন্নতির সঙ্গে সঙ্গে এমন অনেক নতুন পেশা উপস্থিত হয়েছে, যা কয়েক দশক আগেও কল্পনা করা যেত না! আমরা এমন বেশকিছু প্রযুক্তি ও পেশা সম্পর্কে এই অধ্যায়ে জানব । এ ক্ষেত্রে আমরা এমন সব প্রযুক্তি ও পেশা বেছে নিয়েছি, যেগুলো ইতিমধ্যে উপস্থিত হয়েছে ও অদূর ভবিষ্যতে বিশাল চাহিদা হবে।

তার আগে আমরা এ রকম প্রযুক্তি ও পেশাগুলো অনুমান করার চেষ্টা করি। নিচে বেশকিছু রূপক ছবি দেওয়া আছে, যেগুলোতে এ রকম প্রযুক্তি ও পেশা সম্পর্কে সংকেত দেওয়া আছে। দেখি তো আমরা নিজেদের কল্পনা থেকে এগুলো সম্পর্কে ধারণা করতে পারি কি না !

যদি আমরা কোনোটি সম্পর্কে ধারণা করতে না পারি, তাতেও মন খারাপের কিছু নেই। যেটা আমাদের অনুমান হয়, সেটাই আমরা লিখি।

চিত্র ৩.৩



চিত্র ৩.৪

চিত্র ৩.৫

চিত্র ৩.৬

চিত্র ৩.৭

সবকটি ছবি দেখে তুমি হয়তো বুঝতে পারছ না কোনোটির কী কাজ। তাই না? এখানে আমরা আসলে খুবই সাম্প্রতিক কিছু পেশার চিত্র তুলে ধরেছি, যেগুলোর সঙ্গে তোমার হয়তো আগে থেকে একদম পরিচয় নেই। তাই তোমাদের বুঝতে সমস্যা হতে পারে কোন ছবির মানুষ কোন পেশায় নিযুক্ত। চিন্তার কিছু নেই, এই পেশাগুলো সম্পর্কে আমরা এখনই পরিচিত হতে যাচ্ছি। চল আমরা নিচের গল্পটি পড়ি।

২০৪১ সালের একদিন

'সুপ্রভাত! ঘুম থেকে উঠে পড়ুন, নতুন দিন হাতছানি দিচ্ছে!'

রোবট হেনা ৪.০ এর মধুর শব্দে ঘুম ভেঙে গেল প্রপার। প্রপা একজন বিগ ডাটা ইঞ্জিনিয়ার। আজ ২৬ মার্চ ২০৪১। গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার বাংলাদেশের ৭১তম স্বাধীনতা দিবস উদযাপনে বিশেষ এক অনুষ্ঠান আয়োজন করেছে। সেখানে দেশের বিভিন্ন সেক্টরে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখায় কয়েকজন বিশেষ ব্যক্তিত্বকে রাষ্ট্রীয়ভাবে সম্মানিত করা হবে, প্রপা তাদেরই একজন। আজকের দিনটি তাই বাংলাদেশের স্বাধীনতা দিবসের হবার পাশাপাশি প্রপার জীবনে খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটি দিন। প্রপা বিছানায় পাশ ফিরে দেখল, ওর সাত বছর বয়সী মেয়ে শ্রুতিও জেগে উঠেছে।

'শুভ সকাল মা। শুভ স্বাধীনতা দিবস'!

শ্রুতির কথা শুনে খুশিতে ওকে জড়িয়ে ধরলেন প্রপা।

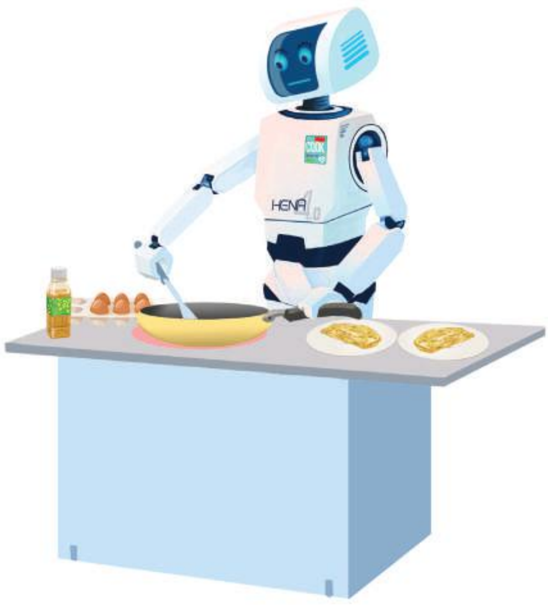
'মামণি তুমি উঠে গেছ। আজকে তো আমাদের দেশের খুবই আনন্দের একটি দিন। 'যাও মামণি দাঁত মেজে আসো।'

এই বলে প্রপা নিজেও বিছানা থেকে উঠলেন।

একটু পর খাবার টেবিলে সকালের নাশতার জন্য অপেক্ষা করছে প্রপা ও শ্রুতি।

এমন সময়ে সকালের নাশতা নিয়ে টেবিলে হাজির হলো রোবট হেনা ৪.০।

শ্রুতি খুবই কৌতূহলী শিশু। সব বিষয়েই ওর নানা প্রশ্ন ও কৌতূহল থাকে।



চিত্র ৩.৮: রোবটের রান্না

হঠাৎ শ্রুতি মাকে জিজ্ঞেস করল, 'আচ্ছা মা, হেনা তো একটা রোবট। ও কীভাবে আমাদের জন্য সকালের নাশতা তৈরি করে? কোনো কাজই তো না শিখে করা যায় না। হেনা কীভাবে নাশতা বানানো শিখল?'

এই প্রশ্ন শুনে প্রপা বলল, 'কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা বা আর্টিফিশিয়াল ইন্টেলিজেন্স নামে একটি বিশেষ প্রযুক্তি আছে। একজন মানুষ যেভাবে বিভিন্ন ধাপ অনুসরণ করে একটা কাজ শিখে করতে পারে, ঠিক তেমনি যন্ত্রকে নতুন একটা কাজ কীভাবে করতে হয় সেটা শিখিয়ে দেওয়া হয়। এভাবেই আর্টিফিশিয়াল ইন্টেলিজেন্স বিশেষজ্ঞ হেনার মতো রোবটদের শিখিয়েছেন কীভাবে রান্না করতে হয়। তাই হেনা আমাদের জন্য রান্না করতে পারে ও সেটা আবার খাবার টেবিলে নিয়ে আসতে পারে। পুরো জিনিসটাই হেনাকে শিখিয়ে দেওয়া হয়েছে কম্পিউটার প্রোগ্রামের মাধ্যমে।'

চিত্র ৩.৯ : আগামীর ফ্রিজ

সকালের নাশতা শেষ করার পর, হঠাৎ প্রপা লক্ষ করল তার মোবাইল ফোনে একটি মেসেজ এসেছে 'ফ্রিজে ডিম শেষ হয়ে গিয়েছে, অনুগ্রহ করে নিকটস্থ দোকান থেকে ডিম অর্ডার করে নিন।'

শ্রুতি মাকে জিজ্ঞেস করল 'কী হয়েছে মা? মোবাইল ফোনে কি বাবা কোনো মেসেজ পাঠিয়েছে?'

শ্রুতির বাবা রায়হান বর্তমানে ব্যবসায়িক কাজে আমেরিকায় অবস্থান করছেন। তাই শ্রুতি প্রায়ই তার বাবাকে মিস করে।

প্রপা বলল, 'না 'মামণি। তোমার বাবা মেসেজ করেন নি। আমাদের ফ্রিজ থেকে নোটিফিকেশন এসেছে ডিম শেষ হয়ে গেছে।'

এবারে শ্রুতি অবাক হয়ে বলল, 'হ্যাঁ মা আগেও দেখেছি ফ্রিজ এ রকম নোটিফিকেশন দেয়, কোনো খাবার শেষ হয়ে গেলে। কিন্তু ফ্রিজ এটা কীভাবে করে মা? ফ্রিজও তো একটা যন্ত্র!'

প্রপা হেসে বললেন, 'শুধু ফ্রিজ না, আমাদের সকল ইলেকট্রনিক্স যন্ত্র ইন্টারনেটের মাধ্যমে একটি নেটওয়ার্কে যুক্ত। এই বিশেষ নেটওয়ার্কে একটি প্রযুক্তি ব্যবহার করা হয়, যার নাম ইন্টারনেট অব থিংস বা আইওটি। আইওটি প্রযুক্তিতে ইন্টারনেটের মাধ্যমে যুক্ত যেকোনো যন্ত্রকে নিয়ন্ত্রণ করা যায় পৃথিবীর যেকোনো প্রান্ত থেকে। ফ্রিজে রাখা প্রতিটি খাবারের সংখ্যা হিসাব রাখে ফ্রিজে থাকা বিশেষ সেন্সর। যখন কোনো খাবার শেষ হয়ে যায়, তখন সেই সেন্সর থেকে ইন্টারনেটের মাধ্যমে আমার মোবাইল ফোনে বিশেষ বার্তা চলে আসে- এই খাবারটি শেষ হয়ে গেছে। শুধু ফ্রিজ না, বাসায় থাকা টেলিভিশন, বাতি, পাখা সবকিছুই তো আইওটির কারণে আমি মোবাইল থেকেই নিয়ন্ত্রণ করতে পারি। এমনকি তোমার বাবা আমেরিকায় বসেও চাইলে আমাদের বাসার এই যন্ত্রগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন। এই চমৎকার কাজটি করেন আইওটি ইঞ্জিনিয়াররা।'

শ্রুতি বেশ অবাক হয়ে মায়ের কথা শুনছিল। শ্রুতির মাথায় আরও প্রশ্ন জড়ো হয়েছে। তাই শ্রুতি মাকে আবার জিজ্ঞাসা করল, 'আচ্ছা মা, সবকিছু যে ইন্টারনেটের সঙ্গে যুক্ত। ইন্টারনেট কাজ না করলে তো যন্ত্রগুলো চালানো যাবে না। এটা কি ঝুঁকিপূর্ণ না?'

চিত্র-৩.১০ মায়ের সাথে কৌতুহলী শ্রুতি

প্রপা মেয়ের প্রশ্ন শুনে বলল, ‘হ্যাঁ, ইন্টারনেট যদি সচল না থাকে তাহলে যন্ত্রগুলোকে ম্যানুয়ালি তো নিয়ন্ত্রণ করাই যায়, আগে যেভাবে মানুষ করত। তবে অন্য একটা ঝুঁকিও আছে। ইন্টারনেটের জগতে এমন কিছু অপরাধী আছে যারা অনলাইন নেটওয়ার্ক বা কম্পিউটার থেকে মানুষের ব্যক্তিগত তথ্য চুরি করার চেষ্টা করে। আবার বিভিন্ন অনলাইন মাধ্যমে থাকা মানুষের অ্যাকাউন্ট হ্যাক করে সেখানে লগইন করে অবৈধ কাজ করার চেষ্টা করে। এমনকি এভাবে করে আইওটি প্রযুক্তিতে যুক্ত বিভিন্ন যন্ত্রকেও হ্যাক করে অবৈধ কাজে ব্যবহারের চেষ্টা করে এসব অপরাধীরা।’

এ কথা শুনে শ্রুতি একটু চিন্তিত হয়ে বলল, ‘ওরা তো তাহলে ভালো না মা! অনলাইনে বা ইন্টারনেটে তাহলে তুমি কীভাবে নিরাপদ থাকো?’

শ্রুতিকে আশ্বস্ত করে প্রপা বলল, ‘যারা অনলাইনে এ রকম অপরাধ করার চেষ্টা করে তাদের প্রতিহত করার জন্য ও অনলাইন বিভিন্ন সেবা ব্যবহারকারীদের নিরাপত্তার জন্য সাইবার সিকিউরিটি প্রযুক্তি আছে। এই প্রযুক্তি ব্যবহার করে আমাদের দেশের সাইবার সিকিউরিটি বিশেষজ্ঞরা অনলাইন বিভিন্ন প্লাটফর্মের নিরাপত্তা রক্ষা করেন। এমনকি আমাদের দেশের আইনশৃঙ্খলা বাহিনীতেও সাইবার সিকিউরিটি বিভাগ

চিত্র ৩.১১ : সাইবার সিকিউরিটি

আছে। যেকোনো অনলাইন অপরাধ হলে তারাই সেটি শনাক্ত করে সাইবার অপরাধীদের ধরে ফেলেন। ফলে আমাদের এই নিরাপত্তা নিয়ে দুশ্চিন্তা করতে হয় না।'

এ কথা শুনে শ্রুতি আবার একটু স্বস্তি পেল। এ সময়ে প্রপা অনলাইন সামাজিক মাধ্যমে কিছু নোটিফিকেশন দেখছিলেন। হঠাৎ সে লক্ষ্য করলেন, তাকে এই সামাজিক মাধ্যমে একটি বিজ্ঞাপন দেখাচ্ছে, 'টাটকা মুরগির ডিম কিনতে এখনই ভিজিট করুন ..... ডট কম।'

প্রপা শ্রুতিকে ডেকে বিজ্ঞাপনটা দেখালেন। শ্রুতি বেশ অবাক হয়ে বলল, 'আমাদের তো মুরগির ডিম অবশ্যই কিনতে হবে। কিন্তু এই বিজ্ঞাপনটাই কেন দেখাল! এরা কি কোনো জাদু দিয়ে জেনে নিয়েছে আমরা মুরগির ডিমই খুঁজছি!'

মেয়ের কথা শুনে প্রপা মুচকি হেসে বলল, 'ওরা জাদু জানে না। কিন্তু ওরা একটা বিশেষ প্রযুক্তি ব্যবহার করেছে, যেটার নাম হলো ডিজিটাল মার্কেটিং। এই সামাজিক মাধ্যম জানে আমি কী কী বিষয়ে বিভিন্ন সময়ে অনুসন্ধান করেছি। ডিম নিয়েও তো আগে অনুসন্ধান করেছি যেকোনো দোকান থেকে অর্ডার করা যেতে পারে। যেহেতু মাধ্যমটি বুঝতে পেরেছে আমি মুরগির ডিম খুঁজছি, তাই এই ডিজিটাল প্ল্যাটফর্মে আমার কাছে ডিমের মার্কেটিং করেছে বা বিজ্ঞাপন দিয়েছে। একইভাবে সকল ব্যবহারকারীর কাজকর্ম, আগ্রহ, পছন্দ ইত্যাদি বিশ্লেষণ করে সেই অনুযায়ী এই প্ল্যাটফর্মে ঐ ব্যবহারকারীর সঙ্গে সম্পর্কিত বিজ্ঞাপনই দেখানো হয়। বর্তমানে যারা ডিজিটাল মার্কেটিং এর সাথে সম্পৃক্ত তাদের কাজই হলো কত সহজে ডিজিটাল প্ল্যাটফর্মে টার্গেট গ্রাহকের কাছে নিজেদের পণ্যের বিজ্ঞাপন পৌঁছে দেওয়া যায়।'

আপাতত শ্রুতির মাথায় আর কোনো প্রশ্ন নেই। প্রপা ও শ্রুতি দুজনেই তৈরি হয়ে নিল স্বাধীনতা দিবসের অনুষ্ঠানে যাবার জন্য। এবার গাড়িতে করে অনুষ্ঠানে যাবার পালা।

প্রপা নিজে গাড়ি চালাতে পছন্দ করে, তাই গাড়ির অটোমেটিক মুড বন্ধ করে গাড়ি চালানো শুরু করল। প্রপার চোখে একটি বিশেষ চশমা লাগানো আছে। ওই চশমায় রাস্তায় চলার নির্দেশনা, কত বেগে গাড়ি যাচ্ছে ইত্যাদি তথ্য ভেসে উঠছে। সেটি অনুসরণ করে গাড়ি চালাচ্ছে প্রপা। পাশাপাশি রাস্তার কোথায় কোন ভবন আছে সেগুলোও স্পিকারে জানিয়ে দিচ্ছে ওই বিশেষ চশমা। শ্রুতি গাড়ির জানালা দিয়ে বাইরের দৃশ্য দেখছিল।

এমন সময়ে প্রপা বলল, 'আরও একটা প্রযুক্তির সঙ্গে তোমাকে পরিচিত করে দিই। আমার কাছে যেই চশমা আছে, সেই চশমায় কোন রাস্তার পর কোন রাস্তায় যাব এই নির্দেশনা চলে আসছে। এটা হচ্ছে অগমেন্টেড রিয়েলিটি প্রযুক্তি ব্যবহার করে। এই প্রযুক্তিকে বাস্তব জগতের এক বর্ধিত সংস্করণ বলা যায়। আমরা বাস্তবে যা দেখতে পাই তার উপর কম্পিউটার নির্মিত আরও একটি অতিরিক্ত ধাপ যুক্ত হয়। ফলে বাস্তবের তুলনায় একটু ভিন্ন নতুন অনুভূতি পাই আমি। বাস্তব জগতে যা কিছু ঘটছে সেটা তো অনুভব করছিই, পাশাপাশি কম্পিউটার দিয়ে তৈরি অতিরিক্ত ধাপটি আমাকে শব্দ, ভিডিও, গ্রাফিক্স ইত্যাদির মাধ্যমে আরও নতুন তথ্য ও অভিজ্ঞতার সৃষ্টি করছে। আবার পুরো জিনিসটাই ভয়েস কমান্ডের মাধ্যমে আমি নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি। আমার ব্যবহার করা স্মার্ট চশমার পাশাপাশি মোবাইল ফোন দিয়েও অগমেন্টেড রিয়েলিটির জগতের অভিজ্ঞতা নেওয়া যায়।'

শ্রুতি খুব মনোযোগ দিয়ে মায়ের কথা শুনছিল। সে বলল, ‘মা তোমাকে অনেক ধন্যবাদ। আজ কতগুলো নতুন প্রযুক্তি সম্পর্কে জানতে পারলাম!’

চিত্র-৩.১২ : চশমায় অগমেন্টেড রিয়েলিটি

এরই মধ্যে মূল অনুষ্ঠানের স্থানে উপস্থিত হয়েছে প্রপারা। অনুষ্ঠান চলমান। এক পর্যায়ে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় প্রধানমন্ত্রী বললেন, ‘৭১তম স্বাধীনতা দিবস উদযাপন করছি আমরা আজ। আজকের দিন আমাদের জন্য খুব আনন্দের। বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি যারা বাংলাদেশের উন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রেখে চলেছেন, আজ আমরা তাদের সম্মান জানাতে চাই। প্রথমেই আমি বলতে চাই, বিশিষ্ট বিগ ডাটা ইঞ্জিনিয়ার প্রপার কথা।’

‘আপনারা নিশ্চয়ই জানেন পূর্বে বাংলাদেশের একটি বড় সমস্যা ছিল, প্রতিবছর বন্যায় নদীভাঙ্গন হতো ও অনেক মানুষ গৃহহীন হতো। আমাদের কাছে প্রতিবছর কোন এলাকায় কোন দিন কতটুকু বৃষ্টিপাত হয়েছে ও কোন এলাকায় কতটুকু পানি উঠেছে এই তথ্য ছিল। এই তথ্যের পরিধি ছিল বিশাল এবং অগোছালো। এমন সময়ে এগিয়ে আসেন একদল বিগ ডাটা ইঞ্জিনিয়ার। বিগ ডাটা প্রযুক্তিতে বিশাল পরিধির অগোছালো তথ্যকে নির্দিষ্ট এলগরিদম অনুসরণ করে সাজানো যায় ও সেই তথ্যকে ব্যবহার করে নির্দিষ্ট কোনো সমস্যার সমাধান করা যায়। আমাদের ইঞ্জিনিয়াররা প্রতিবছরের বৃষ্টিপাতের ও পানি উঠার পরিমাণের তথ্য থেকে এমন একটি মডেল দাঁড় করিয়েছেন, যেখান থেকে এখন আমরা অগ্রিম বুঝতে পারছি এই বছর কোন এলাকায় কতটুকু বৃষ্টি হবার সম্ভাবনা আছে ও কোন এলাকায় কতটুকু পানি উঠতে পারে। শুধু তাই নয়, বিভিন্ন এলাকায় থাকা বাঁধগুলো কীভাবে কতটুকু সচল রাখলে বিভিন্ন নদীর নাব্যতা স্বাভাবিক রেখে বন্যা পরিস্থিতি সবচেয়ে বেশি

নিয়ন্ত্রণে আনা যায়, সেটিও এই মডেল থেকে বের করা যাচ্ছে। ফলে লক্ষ লক্ষ মানুষ ক্ষতিগ্রস্থ হওয়ার আশঙ্কা কমেছে। এই যুগান্তকারী কাজটির জন্য বিগ ডাটা ইঞ্জিনিয়ারদের দলপ্রধান প্রপাকে আমরা রাষ্ট্রীয়ভাবে সম্মানিত করছি।'

চিত্র-৩.১৩ : স্বপ্নটা দারুণ !

করতালি দিয়ে সবাই প্রপাকে অভিনন্দন জানালেন।

এমন সময়ে হঠাৎ শ্রুতির ঘুম ভেঙ্গে গেল। লাফ দিয়ে উঠে বসল শ্রুতি।

২০২৩ সালের ১লা জানুয়ারি আজ।

হঠাৎ ঘুম ভেঙ্গে শ্রুতির বেশ অবাক লাগল।

এতক্ষণ তাহলে স্বপ্ন দেখছিল শ্রুতি! ওহ আজ তো বছরের প্রথম দিন। সপ্তম শ্রেণিতে উঠেছে শ্রুতি। বিদ্যালয়ে গিয়ে কত নতুন বই হাতে পাবে! কিন্তু কী সুন্দর একটা স্বপ্ন দেখেছে শ্রুতি।

সত্যি কি ২০৪১ সালে এমন কিছু হবে? জানে না শ্রুতি। দ্রুত উঠে বিদ্যালয়ে যাবার জন্য প্রস্তুত হওয়া শুরু করল শ্রুতি।

ভবিষ্যতের প্রযুক্তির সন্ধান

দলগত কাজ

গল্পে এমন বেশ কয়েকটি প্রযুক্তির কথা আমরা জেনেছি যে প্রযুক্তিগুলো অদূর ভবিষ্যতে গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠবে। এমন প্রযুক্তিগুলোর নাম নিচের ছকে লিখি। পাশাপাশি গল্প থেকে প্রযুক্তিটি সম্পর্কে যেটুকু ধারণা পেয়েছি, তার আলোকে মানবকল্যাণে কোন কোন ক্ষেত্রে সেই প্রযুক্তি ব্যবহার করা যেতে পারে তা কল্পনা করি এবং দলে আলোচনা করে এখানে সাজিয়ে লিখি।

প্রযুক্তি	ব্যবহারের ক্ষেত্র
১. বিগ ডাটা	
২.	
৩.	
৪.	
৫.	
৬.	
শিক্ষকের মন্তব্য	

একক কাজ

এবারে কল্পনা করো তুমি নিজে ভবিষ্যতে পেশা হিসেবে এ রকম একটি প্রযুক্তি ক্ষেত্রকে বেছে নিয়েছ। তোমার নিজের পেশাকে কল্পনা করে নিজের একটি ছবি আঁকো এবং তুমি দেশের কল্যাণে সেই পেশায় কী কী অবদান রাখতে চাও সেটি নিজের কল্পনা অনুযায়ী লেখো।

আমার পেশার নাম:
আমার পছন্দ করা প্রযুক্তি ক্ষেত্র:
এই কাল্পনিক পেশায় আমার পালন করা বিভিন্ন দায়িত্ব:
এই কাল্পনিক পেশায় দায়িত্বরত অবস্থায় আমার ছবি: (অঙ্কন অথবা বর্ণনা করো)

দলগত কাজ

প্রতিটি দল নিজেদের মধ্যে আলোচনা করে একটি করে নাটকের স্ক্রিপ্ট তৈরি করো। ২০৪১ সালে এ রকম বিভিন্ন আধুনিক প্রযুক্তির কারণে আমাদের সমাজে কীরকম পরিবর্তন আসবে তা নিয়ে সর্বোচ্চ ৫ মিনিটের নাটক তৈরি করো। নাটকে দলের সদস্যরা একেক জন একেক পেশায় অভিনয় করবে। আমাদের অভিনয়ের মাধ্যমে ফুটে উঠবে উপরে উল্লিখিত বিভিন্ন পেশার মানুষেরা সমাজের কল্যাণে কী কী ভূমিকা রাখছেন। প্রতিটি দলের নাটক আমরা উপভোগ করব ও সম্ভব হলে সেগুলো ক্যামেরায় ভিডিও আকারে ধারণ করে রাখব।

আজ থেকে শতবছর আগের দুনিয়ার সঙ্গে আজকের কত তফাৎ! তাই না? প্রযুক্তি বদলে দিয়েছে কত কিছু! আবার প্রযুক্তিকে মাঝে মাঝে খোরাক দিয়েছে আমাদের কল্পবিলাসী মন। এক সময়ের কল্পনার কত কিছুই তাই আজ বাস্তব হয়ে ধরা দিচ্ছে আমাদের সামনে। কাল্পনিক এ রকম আরেকটা সিনেমার গল্প আমরা খুঁজে পাই ১৯৬৮ সালের ‘২০০১: অ্যা স্পেস ওডিসি’তে। যেখানে দেখা যায়- মহাকাশযানে থাকা একটি বিশেষ কম্পিউটারের মাধ্যমে মহাকাশে বসেই এক লোক পৃথিবীতে তার মেয়েকে জন্মদিনের শুভেচ্ছা জানাচ্ছেন। আজ তো সেই কল্পনা একেবারেই বাস্তব হয়ে উঠেছে আমাদের ঘরে ঘরে। এক টিপেই মুঠোয় থাকা ফোনের পর্দায় ভেসে উঠছে পৃথিবীর আরেক প্রান্তে থাকা প্রিয়জনের হাসিমুখ! আর এই পর্দার পিছনে কাজ করছেন কতশত বিজ্ঞানী, গবেষক, প্রোগামার, সার্ভিস প্রোভাইডারসহ আরও কত পেশাজীবী মেধাবী শ্রমিক ! আমরাও তাই আগামীর স্বপ্ন দেখি, স্বপ্নকে বাস্তব করার স্বপ্ন বুনি এবং নিজেকে সেভাবে গড়ে তুলি।

স্বমূল্যায়ন

১। আগামী দিনে তুমি কোন প্রযুক্তি নিয়ে কাজ করতে চাও? উক্ত প্রযুক্তি সম্পর্কে তুমি কী কী জানো? উক্ত প্রযুক্তি নিয়ে কাজ করার উপযোগী করে নিজেকে গড়ে তুলতে অন্যান্য আর কী কী যোগ্যতার অনুশীলন এখন থেকেই করা প্রয়োজন?

যে প্রযুক্তি নিয়ে কাজ করতে চাই	উক্ত প্রযুক্তি সম্পর্কে যা জানি	উক্ত প্রযুক্তি নিয়ে কাজ করতে চাইলে কী কী যোগ্যতার অনুশীলন এখন থেকেই করা প্রয়োজন

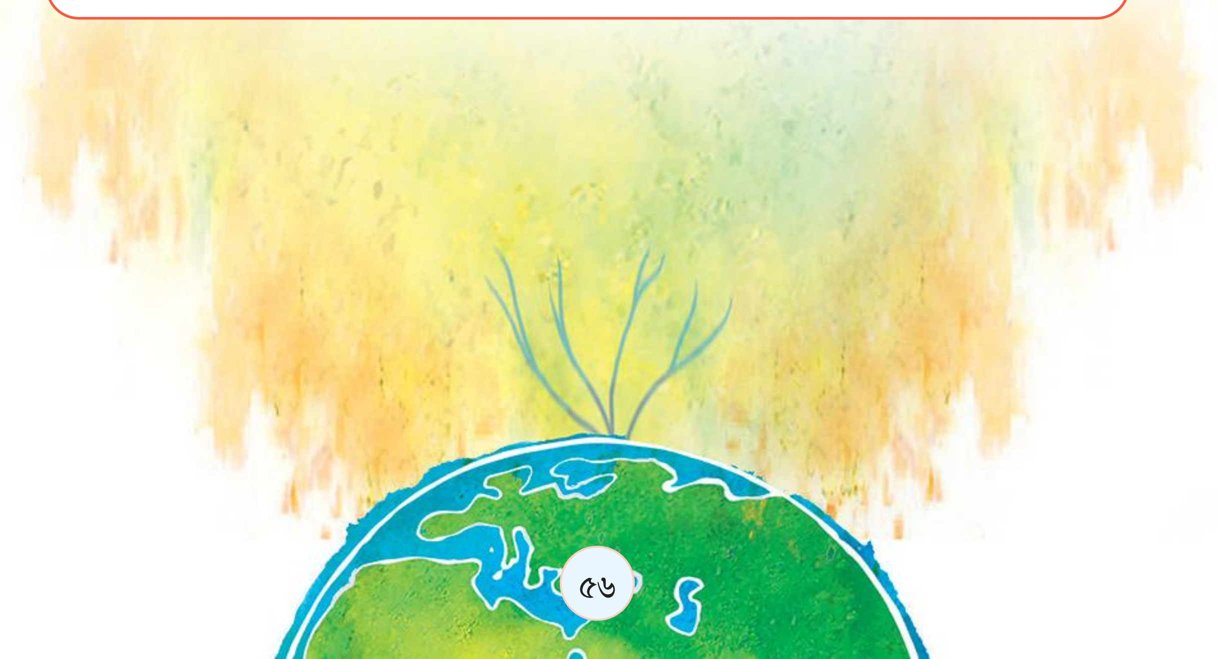
২. এই অধ্যায়ে আমরা যা যা করেছি ... ... (√ টিক চিহ্ন দাও)

কাজসমূহ	করতে পারিনি (১)	আংশিক করেছি (৩)	ভালোভাবে করেছি (৫)
নতুন প্রযুক্তি ও পেশার নাম অনুসন্ধান করা			
২০৪১ সালের একদিন গল্পটি পড়া			
মানবকল্যাণে আগামীর প্রযুক্তি ব্যবহার নিয়ে কল্পনা করা			
দেশের কল্যাণে আগামীদিনের পেশায় অবদান রাখার গল্প তৈরি			
আধুনিক প্রযুক্তির কারণে আমাদের সমাজে কী রকম পরিবর্তন আসবে তা নিয়ে নাটক তৈরি			
নাটকে অংশগ্রহণ			
মোট স্কোর: ৩০	আমার প্রাপ্ত স্কোর :		
আমার অভিভাবকের মন্তব্য:			
শিক্ষকের মন্তব্য:			

আমার প্রাপ্তি?			
(তুমি যা পেলে তা নিয়ে তোমার মনের অবস্থা চিহ্নিত করো)	একদম ভালো লাগছে না; অধ্যায়ের প্রতিটি বিষয় সম্পর্কে আমার জানা খুব জরুরি।	আমার ভালো লাগছে; কিন্তু অধ্যায়ের প্রতিটি বিষয় সম্পর্কে আরও বিস্তারিত জানা প্রয়োজন।	আমার বেশ ভালো লাগছে; লক্ষ্য পূরণে এখন থেকেই যোগ্যতা উন্নয়নের নিয়মিত চর্চা আমি অব্যাহত রাখবো।

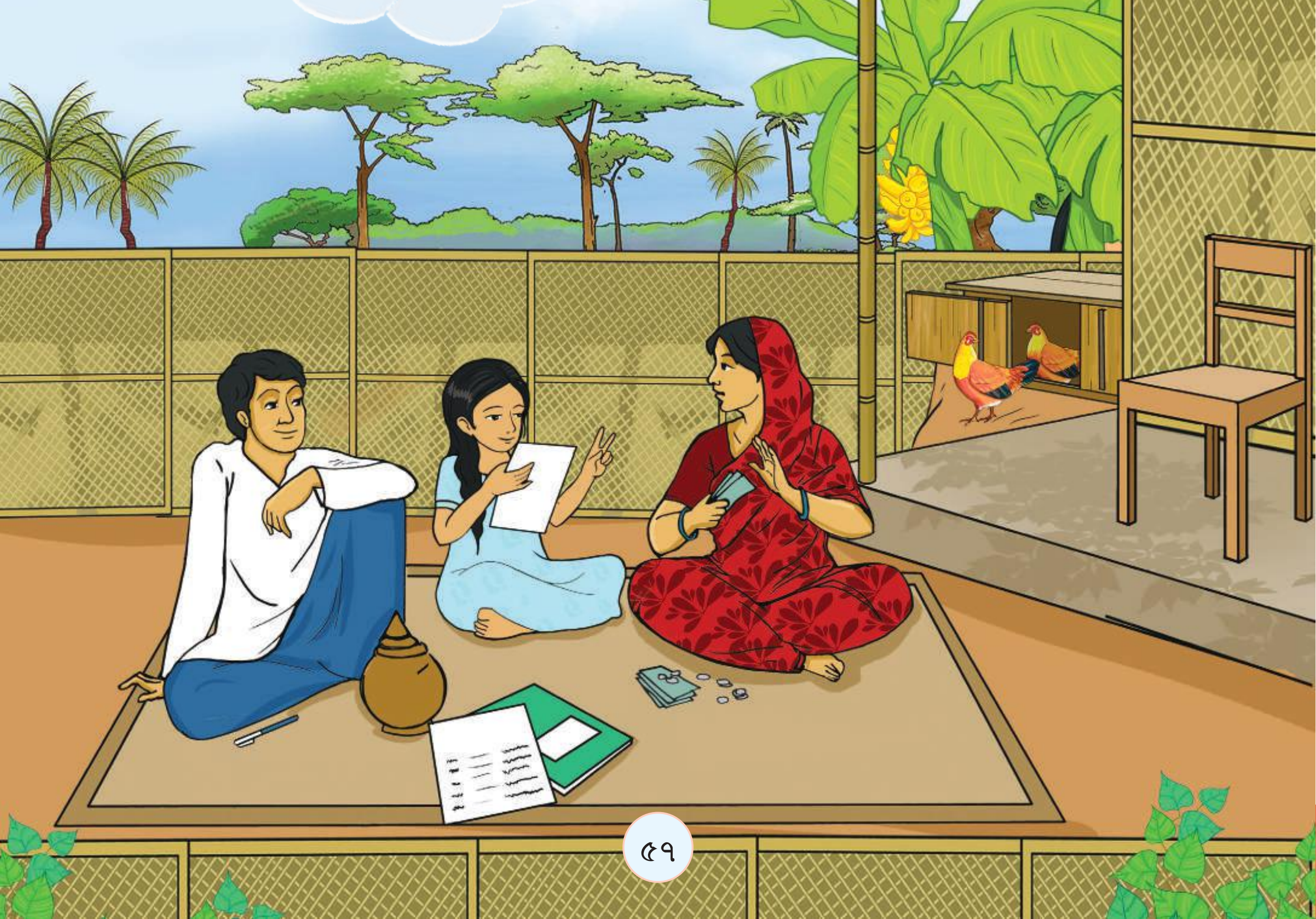
এই অধ্যায়ের যেসব বিষয় আমাকে আরও ভালোভাবে জানতে হবে তা লিখি-

যে কাজগুলোর নিয়মিত চর্চা আমাকে চালিয়ে যেতে হবে সেগুলো লিখি-



আর্থিক ভাবনা

যুক্তি মেনেই কিনি মোরা
যুক্তি দিয়েই বেচি
অপ্রয়োজনে জিনিস কিনে
অপচয় নাহি করি।
দামী হলেই হয় না ভালো
কমদামীটাও নয়
জিনিস কিনে ন্যায্য দাম
তাইতো দিতে হয়।'



রানুর গল্প

রানু স্কুলে যাবার সময় তার মা তাকে টিফিন খাবার জন্য প্রতিদিন ১০ টাকা দেন। সে সেই টাকা দিয়ে স্কুল গেট থেকে ঝাল-মুড়ি, জলপাই, আম-মাখা, সিঙারা ইত্যাদি কিনে খায়। সে তার টিফিনের পুরো টাকা খরচ করে না, কিছু টাকা জমিয়ে রাখে। এখন পর্যন্ত তার মোট ১১০ টাকা জমেছে। আজ তার ছোট ভাই রাতুলের জন্মদিন। সে তার জমানো টাকা থেকে রাতুলের জন্য ৭০ টাকা দিয়ে এক সেট রংপেন্সিল কিনল। বড় বোনের কাছ থেকে রংপেন্সিল পেয়ে রাতুল খুব খুশি হলো। রাতুলের খুশি দেখে রানুরও খুব ভালো লাগল।

রাতুলের জন্মদিন উপলক্ষে তার মা একটা বড় কেক কিনে এনেছেন। কিন্তু তিনি রঙিন মোমবাতি ও ফল আনতে ভুলে গেছেন, তাই তিনি রানুকে নিয়ে আবার দোকানে গেলেন, সেখান থেকে রানুর পছন্দমতো এক সেট মোমবাতি তার পছন্দের ফল কিনলেন। তারা বাসায় ফিরে দেখলেন রাতুলের বন্ধুরা অনেকেই চলে এসেছে। তারা সবাই রাতুলকে জন্মদিনের শুভেচ্ছা জানাচ্ছে এবং রাতুলকে উপহার দিচ্ছে। রাতুল উপহার নিয়ে তাদের ধন্যবাদ জানাচ্ছে ।

চিত্র ৪.১ : রানুদের কেনাকাটা

রাত ৯ টার দিকে তাদের বাসায় তার ছোট মামা এসে হাজির হলেন। তার হঠাৎ আগমনে বাসার সবাই খুব অবাক ও আনন্দিত হলো। পরদিন বিকেলে ছোট মামা রানু ও রাতুলকে শিশুপার্কে নিয়ে গেলেন। সেখানে তারা ট্রেন, নাগরদোলাসহ বিভিন্ন রাইডে চড়ল। তিনি দুজনকেই বেলুন কিনে দিলেন, রাতুলকে একটা খেলনা গাড়িও কিনে দিলেন। এরপর তাদেরকে তিনি একটা বড় শপিং মলে নিয়ে গেলেন, সেখান থেকে তিনি পরিবারের সবার জন্য বেশ কয়েকটি জামা কিনলেন। নতুন জামা পেয়ে রানু ও রাতুলের খুবই আনন্দ হচ্ছিল।

দলগত কাজ

রানুর গল্পটি পড়। গল্পে কত ধরনের লেনদেন রয়েছে ছকে তার তালিকা তৈরি করো। কোন কোন লেনদেনে অর্থের ব্যবহার হয়েছে তা বের করো।

ছক ৪.১: লেনদেন

ক্রম	লেনদেনের বিবরণ	লেনদেনটিতে অর্থের ব্যবহার হলে 'হ্যাঁ' এবং অর্থের ব্যবহার না হলে 'না' লেখো

সামাজিক জীব হিসেবে মানুষ একে অপরের ওপর নির্ভরশীল। বেঁচে থাকার জন্য আমরা প্রতিনিয়তই একজন আরেকজনের কাছ থেকে সাহায্য ও সহযোগিতা গ্রহণ করি। আবার প্রতিদিনই আমরা নিজেদের মধ্যে বিভিন্ন ধরনের পণ্য বা সেবা সামগ্রীর বিনিময় বা লেনদেন করি। আমরা যেসকল বিনিময় বা লেনদেন করি তার সবগুলো একই ধরনের নয়। কিছু বিনিময় বা লেনদেনের সঙ্গে অর্থের সম্পর্ক রয়েছে, আবার বিনিময়ে অর্থের সম্পর্ক নেই। যেমন আইসক্রিম কেনা একটি লেনদেন, এই লেনদেনটি সম্পন্ন করার ক্ষেত্রে আমরা আইসক্রিম বিক্রেতার কাছ থেকে আইসক্রিম নিয়ে তার বিনিময়ে তাকে টাকা বা অর্থ দেই। আবার রিকশাওয়ালা আমাদেরকে এক স্থান হতে অন্যস্থানে নিয়ে যাবার মাধ্যমে সেবা প্রদান করেন, তার বিনিময়ে আমরা তাকে ভাড়া হিসেবে টাকা দেই, এটাও এক ধরনের বিনিময় বা লেনদেন। একইভাবে বই খাতা কেনা, শাকসবজি ক্রয়-বিক্রয় করা ইত্যাদি লেনদেনের সঙ্গে অর্থ বা টাকার সম্পর্ক রয়েছে বলে এগুলোকে আর্থিক লেনদেন বলা হয়। অন্যদিকে দুই বন্ধুর মধ্যে বই বিনিময় করার সময় আমরা একজন আরেকজনের কাছ থেকে বই নিই, কিন্তু এখানে আমরা কেউ কাউকে কোনো টাকা বা অর্থ প্রদান করি না। তাই এ ধরনের লেনদেনগুলোকে আর্থিক লেনদেন বলা যায় না। আর্থিক লেনদেনে সর্বদা দুই জন কিংবা দুটি পক্ষ অংশগ্রহণ করে, যারা একে অপরের সঙ্গে অর্থ বা সম্পদের বা সেবার আদান-প্রদান করে থাকে।

একক কাজ

তোমরা নিশ্চয়ই, প্রথম অধ্যায়ের নির্দেশনা অনুযায়ী, আর্থিক ডায়েরিতে প্রতি মাসের আয় ব্যয়ের হিসাব নিয়মিত লিপিবদ্ধ করছ। শিক্ষকের নির্দেশনা মেনে, গত এক সপ্তাহের আর্থিক ডায়েরি রেকর্ড অনুযায়ী নিচের ছকটি পূরণ করো।

ছক ৪.২: এক সপ্তাহের পারিবারিক লেনদেনের বিবরণ

লেনদেনের তারিখ	লেনদেনকারী	লেনদেনকৃত দ্রব্য বা সেবার বিবরণ	ক্রয় বা বিক্রয়	দ্রব্য বা সেবার পরিমাণ	প্রদত্ত/প্রাপ্ত মূল্য (টাকা)
	নিজে	খাতা	ক্রয়	২টি	৪০
অভিভাবকের মতামত					
শিক্ষকের মন্তব্য					

যৌক্তিকভাবে আর্থিক লেনদেন

লেনদেন আমাদের প্রাত্যহিক জীবনের একটি অতি গুরুত্বপূর্ণ কাজ। আমরা সাধারণত প্রয়োজন অনুযায়ী লেনদেন করে থাকি। তবে অনেক সময় এসব লেনদেন করতে গিয়ে বিপদেও পড়ি, কখনও ঠকে যাই, কখনও মনে হয় বেশ তো জিতে গিয়েছি! আমরা এখন লেনদেন নিয়ে একটা গল্প শুনব ।

রফিক ও রাজু দুই বন্ধু। তারা একই পাড়ায় থাকে এবং একসঙ্গে খেলাধুলা করে। আজ খেলা শেষে বাড়ি ফেরার সময় রফিক রাজুকে বলল, স্কুলের বিজ্ঞান মেলায় এবার সে পরিবেশবান্ধব বাড়ি তৈরির প্রজেক্ট নিয়ে অংশগ্রহণ করবে। রফিকের কথা শুনে রাজু খুবই আনন্দবোধ করলো এবং প্রজেক্ট সম্পর্কে জানতে

চাইল। রফিক বলল, প্রজেক্টের জিনিস-পত্র এখনো কিছুই সংগ্রহ করা হয়নি। তবে ছোট চাচাকে বলেছি, চাচা বলেছে, আসছে শুক্রবার আমাকে মার্কেট থেকে প্রয়োজনীয় সকল উপাদান কিনে দিবেন।

পরের শুক্রবার বিজ্ঞান প্রজেক্ট এর প্রয়োজনীয় জিনিস কেনার জন্য রফিক তার ছোট চাচার সঙ্গে মার্কেটের উদ্দেশ্যে রওনা হলো। রাজুও তাদের সংগী হলো। মার্কেট তাদের বাসা হতে বেশ দূরে, রিকশায় বা বাসে যেতে হবে। ছোট চাচা প্রথমে রিকশায় যাবার চিন্তা করলেও শেষ পর্যন্ত তাদের নিয়ে বাসেই রওনা হলেন। রফিক চাচাকে বলল, 'আমরা তো রিকশাতেই আসতে পারতাম, তুমি বাসে আসলে কেন?' তার কথা শুনে ছোট চাচা হেসে দিয়ে বললেন, 'রিকশায় আসলে ভাড়া ও সময় দুটোই বেশি লাগত'। রফিকের কাছে তার চাচাকে কিছুটা কৃপণ মনে হলো। তবে সে এ বিষয়ে আর কোনো কথা বলল না।

চিত্র ৪.২ : বাজারের উদ্দেশ্যে বাসে যাত্রা

মার্কেটে গিয়ে প্রজেক্টের কেনাকাটা করতে আসা অন্যান্য বন্ধুদের সঙ্গে দেখা হলো। তারা প্রজেক্টের জন্য ট্রে, ছোট লাইট, রঙিন কাগজ, বেড়া ইত্যাদি কিনেছে। রফিক আগ্রহ নিয়ে কোনটার কত দাম তা জিজ্ঞেস করল। প্রজেক্টের প্রয়োজনীয় সকল জিনিসই পাওয়া গেল একটি বড় দোকানে। মোট দাম চাইলো ১৫০০ টাকা। দোকানদারকে চাচা দাম কমাতে অনুরোধ করলেন, কিন্তু দোকানি রাজি হলেন না। ছোট চাচা কথা না

বাড়িয়ে তাদের নিয়ে দোকান থেকে বের হয়ে অন্য আরেকটি দোকানে ঢুকলেন। এই দোকানে প্রজেক্টের সব জিনিসই পাওয়া গেল, কিন্তু রফিকের চাচা এর মধ্য হতে ৭টি জিনিস পছন্দ করে দাম জিজ্ঞাসা করলেন। দোকানি সবমিলিয়ে দাম চাইলেন ৭০০ টাকা। তার চাওয়া দাম আগের দোকানের চেয়ে বেশ কম। দাম শোনার পর চাচা রফিককে বললেন, ভালো করে দেখতো আগের দোকানের জিনিসগুলোর সঙ্গে এই দোকানের জিনিসগুলোর কোনো পার্থক্য আছে কি না? রফিক খুব ভালো করে জিনিসগুলো পরীক্ষা করলো। কোনো পার্থক্য বুঝতে পারলো না, তাই সে রাজুকে দেখতে বলল। রাজুও কোনো পার্থক্য খুঁজে পেল না। এগুলো কেনার পর চাচা তাদেরকে নিয়ে আরেকটি দোকানে গেলেন, সেখান থেকে বাকি জিনিসগুলো কিনলেন। প্রজেক্টের জিনিস কেনা বাবদ তাদের মোট খরচ হলো ১১০০ টাকা। রফিক লক্ষ্য করল, মার্কেটের দোকানে অনেক সুন্দর সুন্দর স্কুল ব্যাগ রয়েছে। সেগুলোর মধ্য হতে একটি ব্যাগ তার খুব পছন্দ হলো। সে ব্যাগটা কেনার জন্য চাচার কাছে বায়না ধরলো। ছোট চাচা বললেন, তোমার তো স্কুল ব্যাগ আছে। সেই ব্যাগটা নষ্ট হলে নুতন ব্যাগ কিনে দেব। ব্যাগ না কিনলেও বিজ্ঞান প্রজেক্টের জিনিস পেয়ে রফিকের মন খুশিতে ভরে উঠলো। কিন্তু তার মাথায় একটা নতুন প্রশ্ন আসলো, দুই দোকানে জিনিস এক হলেও দাম এত কম বেশী চাইলো কেন?

চিত্র ৪.৩ : প্রজেক্টের জিনিসপত্র কেনাকাটা

ফেরার পথে চাচা রফিককে জিজ্ঞাসা করলেন, রফিক তুমি কি বুঝতে পেরেছ, কেন আগের দোকান থেকে কিনলাম না? উত্তরে রাজু বলল, 'আমি বুঝতে পেরেছি, চাচা। আগের দোকানদার জিনিসের দাম বাড়িয়ে বলেছিল যা পরের দোকানদাররা করেননি। রফিক তখন বলে উঠল, আমার অন্য বন্ধুরাতো ঐ দোকান থেকেই কিনছিল!' রফিকের কথায় ছোট চাচা বললেন, 'দেখ বাবা, প্রতিটি জিনিসের নির্দিষ্ট কিছু গুণ, মান

ও ব্যবহারিক উপযোগিতার উপর ভিত্তি করেই তার দাম নির্ধারণ করা হয়। এখন যদি কোনো জিনিসের প্রকৃত দাম কম হয়, তাহলে আমরা কেন সেই জিনিসের জন্য বেশি দাম দেবো! তোমার অন্য বন্ধুরা বিষয়টি যাচাই না করে বেশি দামে জিনিস ক্রয় করেছে। তাছাড়া, তুমিতো নিজেই জিনিসগুলো পরীক্ষা করেছ, দুটো দোকানের জিনিসের মধ্যে কোনো পার্থক্য ছিল না। আমাদের উচিত একটি জিনিসের জন্য সঠিক দাম প্রদান করা। মনে রেখ, বেশি দাম দিয়ে জিনিস কিনলেই যেমন জিনিস ভালো হবার নিশ্চয়তা থাকে না। আবার কেউ যদি মনে করে, শুধু দাম কম হলেই জিনিস মন্দ বা খারাপ তাও সঠিক নয়। প্রতিটি জিনিসের ন্যায্য একটি দাম আছে, আমাদের সেই দামের কাছাকাছি দামে জিনিসটা কেনা উচিত।'

দলগত কাজ

- গল্পে বর্ণিত লেনদেনগুলোর তালিকা তৈরি করো।
- প্রতিটি লেনদেনের যৌক্তিকতা ব্যাখ্যা করো।
- নিজের জীবনে অনুসরণ করার মতো কোনো শিক্ষা কি গল্পতে আছে? থাকলে তা কী?

বর্তমান যুগে প্রায় সকল ক্ষেত্রে লেনদেনের প্রয়োজন পড়ে। কিন্তু লেনদেনের ক্ষেত্রে আমি বা আমাদের পরিবার কি সব সময় যৌক্তিক আচরণ করি? যেকোনো লেনদেনের ক্ষেত্রে লক্ষণীয় ও অনুসরণীয় বিষয়গুলো হলো-

- যাচাই না করে আর্থিক লেনদেনের সিদ্ধান্ত নেওয়া উচিত নয়।
- মূল্য বেশি হলেই জিনিস ভালো হবে এমন ভাবা সঠিক নয়।
- দাম নির্ধারণ (দরাদরি) করার ক্ষেত্রে জিনিসের গুণগতমান যাচাই করে নিতে হয়।
- একটি জিনিসের প্রকৃত দাম জানার জন্য বাজার দর যাচাই করতে হয়।
- আর্থিক লেনদেন করার সময় তাড়াহুড়ো করা উচিত নয়।
- প্রতিটি জিনিসেরই এমন একটি দাম রয়েছে যা তার ন্যায্য দাম হিসেবে পরিচিত। ন্যায্য দামেই জিনিস কেনা উচিত।
- অন্যের দ্বারা প্রভাবিত হয়ে আর্থিক লেনদেন করা ঠিক নয়।
- দাম কম হলেই জিনিস কিনে বা আর্থিক লেনদেন করে সবসময় লাভবান হওয়া যায় না। তাই কমদামে জিনিস কেনার ক্ষেত্রে ভালোমন্দ যাচাই করে নিতে হয়।
- অপ্রয়োজনীয় বা প্রয়োজনের অতিরিক্ত জিনিস কেনা মানেই অপচয়। তাই এ ধরনের আর্থিক লেনদেন পরিহার করতে হয়।

দলগত কাজ

ঘটনাগুলো পড়ে দলগত আলোচনার মাধ্যমে পাশের বক্সের প্রশ্নগুলোর উত্তর তৈরি করো।

দৃশ্যপট–১

সীমা তার মায়ের সঙ্গে কেনাকাটা করতে দোকানে গিয়েছে। তারা দোকানদারকে এক প্যাকেট নুডলস দিতে বলল। দোকানদার তাদের বললেন আপনারা যদি এক ডজন নুডলস নেন, তাহলে দুটো নুডুলস ফ্রি পাবেন। দোকানদারের এই কথায় তারা প্রভাবিত হয়ে এক ডজন নুডলস কিনে ফেললেন সঙ্গে ফ্রি দুইটি নুডলসও পেলেন। একসঙ্গে অনেক নুডলস কেনায় তা সময়মতো খাওয়া সম্ভব হলো না। ফলে বেশ কয়েক প্যাকেট নুডুলস নষ্ট হয়ে গেল।

কেনাকাটার সময় দোকানীর কথায় প্রভাবিত হওয়া উচিত কিনা? উত্তর যদি 'না' হয়, তাহলে কেন প্রভাবিত হওয়া যাবে না ?

দৃশ্যপট–২

দেবাশিস তার ক্লাসের ক্যাপ্টেন। স্কুলের চিত্রাঙ্কন প্রতিযোগিতা উপলক্ষে শ্রেণিশিক্ষক তাকে প্রতিযোগিতার জন্য প্রয়োজনীয় পেন্সিল, রং পেন্সিল, আর্ট পেপার এবং শ্রেণিকক্ষ সাজানোর জন্য কিছু রঙিন কাগজ কিনে আনতে বললেন। দেবাশিস দোকানে গিয়ে দেখল বিভিন্ন দামের রং পেন্সিল ও রঙিন কাগজ রয়েছে। সে অনেক চিন্তা করে ঠিক করলো খুব দামী না কিনে মোটামুটি মানের রং পেন্সিল ও সাধারণ মানের রঙিন কাগজ কিনবে। শিক্ষক তার যৌক্তিক ক্রয় আচরণে খুব খুশি হলেন।

দেবাশিষ কেনাকাটার ক্ষেত্রে কোন যুক্তিকে বিবেচনায় নিয়েছে?

দৃশ্যপট–৩

শফিক ও রায়হান দুই বন্ধু দোকানে ক্রিকেট ব্যাট কিনতে গেল। রায়হান একটু ভালোমানের ব্যাট পছন্দ করলো। সে ব্যাটটি ২৭০ টাকায় ক্রয় করলো। অপরদিকে শফিক একটি সস্তা ব্যাট পছন্দ করলো। সে ১৩০ টাকা দিয়ে একটি ব্যাট কিনলো। কমদামে ব্যাট কিনতে পেরে শফিক বেশ খুশি। সে রায়হানকে বলল, 'তুমি আসলে বোকা, তাই বেশি দাম দিয়ে ব্যাট কিনেছ!' এর কিছুদিন পর স্কুলে ক্রিকেট ম্যাচ শুরু হলো, সেদিন রায়হান তার ব্যাটটা নিয়ে স্কুলে গেল, কিন্তু শফিক কোনো ব্যাট আনলো না। স্যার জিজ্ঞেস করায় সে খুব মন খারাপ করে বললো, 'এক সপ্তাহ আগেই কিনেছিলাম, কিন্তু ভেংগে গিয়েছে'।

কী করলে শফিককে আর্থিক ক্ষতির সম্মুখীন হতে হতো না?

দৃশ্যপট–৪

আসলাম সাহেব অফিস থেকে বাড়ি ফেরার সময় পাড়ার মুদিদোকানে খুব ভিড় দেখে এগিয়ে গেলেন। দোকানের লোকেরা বলাবলি করছে যে, 'দেশে লবণের ঘাটতি হয়েছে, দুদিন পর লবণই পাওয়া যাবে না। এখনই লবণের দাম প্রায় দ্বিগুন হয়ে গেছে'। এসব শুনে তাড়াতাড়ি তিনি বাড়তি দামেই ১০ কেজি লবণ কিনে বাসায় ফিরলেন। তার হাতে এত লবণ দেখে তার স্ত্রী অবাক হয়ে বললেন, 'এত লবণ দিয়ে কী করবো? হুজুগে এত লবণ কেনার কোনো দরকার ছিল না'। কয়েক দিন পরে দেখা গেল লবণ আগের দামেই বিক্রি হচ্ছে।

আসলাম সাহেবের আচরণ কেনাকাটার ক্ষেত্রে সঠিক নয় কেন?

দৃশ্যপট–৫

জামালের বাবা আরো কয়েকজনের সাথে বৈশাখি মেলায় খেলনার দোকান দিয়েছেন। মেলার শুরুতে তারা কিছু খেলনা অল্প লাভে বিক্রয় করেন। তাদের খেলনাগুলো অন্যদের তুলনায় ভিন্ন রকম হওয়ায় অনেকেই তাদের দোকানের প্রতি আকৃষ্ট হচ্ছিল। কিন্তু মেলার ভিড় যখন বাড়ছিল, তখন তারা বেশি মুনাফার উদ্দেশ্যে খেলনার দাম বেশ বাড়িয়ে দিলেন। বাড়তি দামেও কিছু খেলনা বিক্রি হলো বটে, কিন্তু বেশীরভাগ ক্রেতাই তাদের দোকান থেকে খেলনা না কিনে চলে গেলেন। শেষ পর্যন্ত তাদের দোকানের অনেক খেলনা অবিক্রিত থেকে গেল। মেলা থেকে তাদের লাভতো হলোই না, বড় ধরনের লোকসান হলো। অথচ তাদের কাছাকাছি অন্যান্য খেলনার দোকানগুলোর প্রায় সব পণ্যই বিক্রি হয়ে গেল। নিজেদের বোকামির জন্য জামালের বাবার মন খুব খারাপ হলো।

আগামী বৈশাখী মেলায় তুমি যদি একটি খেলনার দোকান দাও তাহলে খেলনাগুলোর বিক্রয়মূল্য নির্ধারণে কী ধরনের কৌশল গ্রহণ করবে তা লেখো।

একক কাজ

আগামী এক সপ্তাহে তোমার ও তোমার পরিবারের সদস্যদের আর্থিক লেনদেনগুলো লক্ষ্য করো। এ সকল লেনদেনের মধ্যে কোনটি/কোনগুলো তোমার কাছে যৌক্তিকভাবে সম্পন্ন করা হয়নি বলে মনে হয়েছে, তা ছকে লেখো।

ছক ৪.৩ পারিবারিক লেনদেনে যৌক্তিকতা

ক্রম	লেনদেনের বিবরণ	ভুল মনে হবার কারণ	কী করা উচিত ছিল
অভিভাবকের স্বাক্ষর			
শিক্ষকের মন্তব্য			

আর্থিক লেনদেনে নৈতিকতা

রাজু লেখাপড়ার পাশাপাশি তার বাবার সঙ্গে নিজেদের চায়ের দোকানে কাজ করে। আজ সকালেও সে নিত্য দিনের মতো তার বাবার সঙ্গে চায়ের দোকানে ব্যস্ত হয়ে পড়েছে। এই ভীড়ের মধ্যেই কনডেন্স মিল্ক নিয়ে সরবরাহকারীও এসেছে। কিন্তু তাদের সঙ্গে কনডেন্স মিল্কের দাম নিয়ে একটা সমস্যা তৈরি হয়েছে। আগে যে দামে কেনা হতো আজকের দাম তার চেয়ে বেশী চাওয়া হচ্ছে। এ নিয়ে তার বাবা ও বিক্রেতার মধ্যে তর্ক চলছে। এক পর্যায়ে কনডেন্স মিল্ক বিক্রেতা জয়নাল বলল, 'আপনি চাইলে আমি আপনাকে এর অর্ধেক দামে কনডেন্স মিল্ক দিতে পারি, নিলে কন, দিয়া যাই।' রাজুর বাবা না করে দিলেন।

চিত্র ৪. ৪ রাজুর চায়ের দোকান

বিকালে স্কুল থেকে ফিরে রাজু আবার দোকানে আসে। সকালে কম দামে দুধ না কেনার কারণ জিজ্ঞাসা করে বাবাকে। বাবা বললেন, জয়নাল যে কনডেন্স মিল্ক গুলো অর্ধেক দামে দিতে চেয়েছিল, সেগুলো মেয়াদোত্তীর্ণ। এ ধরনের মেয়াদোত্তীর্ণ দুধ দিয়ে চা বানানো ঠিক না। এর ফলে আমাদের চা বিক্রি করে লাভ বেশি হবে, কিন্তু তা হবে মানুষের সঙ্গে প্রতারণা করা। আমি তা করতে চাই না ।'

পরদিন সকালে রাজুর বাবা বাড়ির কাজে ব্যস্ত থাকায়, সে একাই দোকান খুলল এবং প্রতিদিনের মতোই বিভিন্ন সরবরাহকারিদের নিকট থেকে পণ্য বুঝে নিল এবং দাম মিটিয়ে দিল। এরপর যখন সে পণ্যগুলো গুণে দেখার সময় পেল, তখন বুঝতে পারলো যে- আজকে পাউরুটিওয়ালা তাকে তিনটি পাউরুটি বেশি দিয়ে গেছে, যার মূল্য সে তাকে দেয়নি। তার বাবা দোকানে আসলে বিষয়টি তাকে জানালো। বাবা বললেন, 'আগামীকাল যখন সে আসবে, তখন ওই পাউরুটির দাম দিয়ে দিব'।

দলগত কাজ

দলে আলোচনা করে প্রশ্নগুলোর উত্তর লেখো।

- কেন রাজুর বাবা অর্ধেক দামে কনডেন্স মিল্ক কিনতে রাজি হলো না? অতিরিক্ত তিনটি পাউরুটির দাম দেওয়ার যৌক্তিকতা কতটুকু? নিজের জীবনে অনুসরণ করার মতো কোনো শিক্ষা কি গল্পতে আছে? থাকলে তা কী?

আমরা সবসময় মনে রাখব- মানুষের সাথে প্রতারণা করা বা লোক ঠকানো গর্হিত কাজ। এ ধরনের কাজ থেকে আমাদের বিরত থাকা উচিত। আর্থিকভাবে লাভবান হলেও এ ধরনের কাজ আমাদের বর্জন করতে হবে।

আর্থিক লেনদেন আমাদের জীবনের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ঘটনা। আমরা আমাদের দৈনন্দিন ও ভবিষ্যত প্রয়োজন মেটানোর জন্য এসকল লেনদেন করে থাকি। আর্থিক লেনদেনে অংশগ্রহণকারী প্রতিটি পক্ষই তাদের নিজ নিজ প্রয়োজনকে গুরুত্ব দিয়ে থাকে। তাই আর্থিক লেনদেনের সময় সকল পক্ষকেই আন্তরিক ও শ্রদ্ধাশীল হতে হয়। আর্থিক লেনদেন করার সময় মানুষের বিবেক, বিবেচনা, বুদ্ধি ও মানবিক দিকসমূহ বজায় রাখা আমাদের অবশ্য কর্তব্য। এসকল বিষয়কে খেয়াল রেখে যদি আর্থিক লেনদেন করা হয়, তাহলে তা নৈতিকতার সঙ্গে সম্পাদিত আর্থিক লেনদেন হিসেবে বিবেচনা করা হয়। আর্থিক লেনদেনের ক্ষেত্রে নৈতিকতা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। নৈতিকতার সঙ্গে আর্থিক লেনদেন করলে যেকোনো মানুষ বা ব্যবসা প্রতিষ্ঠানের গ্রহণযোগ্যতা বৃদ্ধি পায়। অপরদিকে, কেউ যদি আর্থিক লেনদেনের সময় প্রতারণার আশ্রয় নেয়, তাহলে তারা অন্যদের অবিশ্বস্ত হয়ে পড়ে। ফলে সবাই তাদের বর্জন করে। কেউ তাদের সঙ্গে আর্থিক লেনদেন করতে চায় না।

নৈতিকভাবে আর্থিক লেনদেন সম্পন্ন করতে আমরা সবাই নিচের নীতিগুলো মেনে চলব-

- লাভ হলেও ভেজাল জিনিস বেচা কেনা পরিহার করতে হবে।
- লাভ করতে গিয়ে অন্যের ক্ষতি করা যাবে না।
- তথ্য গোপন করে খারাপ পণ্য বিক্রয় করা যাবে না।
- মেয়াদোত্তীর্ণ পণ্য ক্রয় -বিক্রয় পরিহার করতে হবে।
- বেআইনি কোনো জিনিসের আর্থিক লেনদেনে অংশগ্রহণ পরিহার করতে হবে।
- প্রতারণা বা ঠকানোর উদ্দেশ্যে কারও সঙ্গে আর্থিক লেনদেন করা থেকে বিরত থাকতে হবে।
- বর্তমান আর্থিক লাভের উদ্দেশ্যে ভবিষ্যৎ আর্থিক লাভের সম্ভাবনাকে ধ্বংস করা যাবে না।
- আর্থিক লেনদেনের সময় কোনো ভুল হয়ে থাকলে তা যথাসম্ভব দ্রুততার সঙ্গে সংশোধন করে ফেলতে হবে।
- আর্থিক লেনদেনের সময় মিথ্যার আশ্রয় নেওয়া যাবে না।
- বলপূর্বক আর্থিক লেনদেন করা থেকে বিরত থাকতে হবে।
- আর্থিক লেনদেনের সময় কারো অক্ষমতা, অপারগতার বা অসহায়ত্বের সুযোগ নেওয়া যাবে না।

দোকানে কেনাকাটা করতে গিয়ে আমরা প্রায়ই ঝামেলায় পড়ি। কোনো কোনো দোকানদার বৃদ্ধ ক্রেতা দেখলে পঁচা বা নষ্ট জিনিস কায়দা করে তাকে দিয়ে দেন। আমরাও মাঝে মাঝে দোকানে লিচু কিনতে গেলে প্রায়ই দেখি ১০০টা লিচুর টাকা দেওয়া হয়েছে, কিন্তু দিয়েছে ৮০টা লিচু ! আবার এমনও হতে দেখা যায়, কেউ হয়তো পাবলিক বাসে উঠেছে, বাসের কন্ডাকটর হয়তো ভাড়া চাইলেন; তিনি বললেন, ‘পরে দিচ্ছি’। কিন্তু পরে দেখা গেল, ভীড়ের মধ্যে ভাড়া না দিয়েই নেমে পড়লেন! একবারও ভেবে দেখি না যে, এই আচরণগুলো সমাজকে দূষিত করছে, এগুলো একেবারেই অনৈতিক কাজ; সাময়িক লাভের আশায় নিজের নীতিবোধকে আমরা বিসর্জন দিচ্ছি। তাই এসব আচরণ থেকে আমাদেরকে অবশ্যই বিরত থাকা উচিত।

দলগত কাজ

এখানে কিছু ঘটনা দেওয়া আছে। দলের সদস্যরা মিলে ঘটনাটি ভূমিকাভিনয় করে দেখাও। ঘটনাগুলো পড়ে দলগত আলোচনার মাধ্যমে পাশের বক্সের প্রশ্নগুলোর উত্তর লেখো।

এনাম সাহেবের একটি স্মার্ট ফোনের শখ। টাকা জমিয়ে তার এক বন্ধু রাসেলকে সঙ্গে নিয়ে তিনি স্মার্ট ফোন কিনতে বের হলেন। ভালো মোবাইল ফোন কোথায় কম দামে পাওয়া যায়, তা রাসেল জানেন। বন্ধুর কথায় এনাম সাহেব খুশি হয়ে সেখানে নিয়ে যেতে বললেন। সেখানে যাবার পর এনাম সাহেব দেখলেন, মোবাইল ফোনগুলোর দাম সত্যিই অনেক কম, কিন্তু কোনো ফোনেরই ওয়ারেন্টি কার্ড নেই, আসল বক্স নেই। তিনি বুঝতে পারলেন, এখানে চোরাই মোবাইল ফোন বিক্রি হয়। তিনি মোবাইল না কিনেই ফিরে আসলেন। পরদিন প্রকৃত দাম দিয়েই তার শখের মোবাইল ফোনটি কিনলেন।

এনাম সাহেবের সিদ্ধান্তকে কি তুমি সমর্থন করো? যদি হ্যাঁ হয় তাহলে কেন?

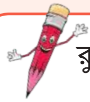
সেলিম ও করিম দুই ভাই। স্কুল তাদের বাসা থেকে বেশ দুরে হওয়ায় প্রতিদিন তারা পাবলিক বাসে স্কুলে যাওয়া আশা করে। গত কাল তারা যখন স্কুল থেকে বাসায় ফিরছিল তখন বাসে অনেক ভিড় ছিল। বাসের কন্ডাকটর তাদের কাছে ভাড়া চাইলে তারা তা পরিশোধ করে দেয়। তাদের সামনে তাদের স্কুলেই পড়ে তিনজন বড় ভাইয়া যাচ্ছিল। তারা ভাড়া পরে দিবে বলে কন্ডাকটরকে জানালো। কন্ডাকটর অন্যদের নিকট হতে ভাড়া তুলতে ব্যস্ত হয়ে পড়লো। বাসটা যখন কদমতলায় এসে থামল, তখন বাস থেকে অনেকেই নেমে গেল। তাদের সাথে সেই তিনজন বড় ভাইয়াও নেমে গেল। সেলিম লক্ষ্য করলো যে, বড় ভাইয়ারা বাসের ভাড়া না দিয়েই নেমে গেছে।

বাসের ভাড়া প্রদান নিয়ে স্কুলের বড় ভাইয়ারা যা করেছে তা কি তুমি সমর্থন করো? তোমার বক্তব্যের পক্ষে যুক্তি দাও।

জামাল সাহেব একজন সহজ সরল মানুষ। গতকাল তিনি তার ছেলে তানভীরের জন্য বেশ দাম দিয়ে একটি খেলনা গাড়ি কিনে এনেছেন। তিনি নিজে ভালো খেলনা চেনন না, তাই তিনি দোকানদারকেই একটা ভালো খেলনা গাড়ী দিতে বলেছিলেন। দোকানদার বিদেশী খেলনা গাড়ী বলে তাকে একটি গাড়ি দিয়েছিল। কিন্তু বাসায় আসার পর পরিবারের অন্য লোকেরা খেলনাটি দেখে বুঝে ফেলে যে, তা নকল। খুব অল্প সময়ের মধ্যেই নষ্ট হয়ে যাবে। দোকানদারের এমন আচরণে জামাল সাহেবের মন খুব খারাপ হয়েছে। সে মনে মনে বললো, ঐ দোকানদার একজন মিথ্যাবাদী, অসৎ ও ধোঁকাবাজ। তিনি আর কোনো দিনও ঐ দোকানে যাবেন না।

লেনদেন করার সময় দোকানদার নৈতিকভাবে আর্থিক লেনদেন করার কোন কোন শর্ত ভঙ্গ করেছে?

রুবা ও রূমা দুই বোন। আজ তারা মায়ের সঙ্গে স্কুল থেকে ফেরার পথে কেনাকাটার জন্য একটি দোকানে ঢুকলো। সেখানে খুব সুন্দর সুন্দর খেলনা রয়েছে। রূমা একটা সিরামিকের খেলনা হাতে নিয়ে দেখছিল, হঠাৎ তার হাত থেকে তা পড়ে গিয়ে খেলনার একটা কোনা ভেঙে যায়। দোকানে ভিড় থাকায় বিষয়টি কেউ লক্ষ্য করল না। রূমা এই সুযোগে খেলনাটি আগের জায়গায় রেখে দোকান থেকে বের হয়ে গেল। এরপর তারা অন্য দোকানে গেল, সেখানে রুবা একটা সুন্দর খেলনা পছন্দ করলো। দোকানদারের সঙ্গে দাম-দর করে ৫০ টাকায় মূল্য ঠিক হলো। কিন্তু মূল্য পরিশোধের ঠিক আগে রূমা লক্ষ্য করলো যে, খেলনাটি ত্রুটিপূর্ণ। তারা তা কিনতে অস্বীকার করলো কিন্তু দোকানদার জোরপূর্বক তাদের নিকট খেলনাটা বিক্রি করলো। এতে তাদের মন খুবই খারাপ হয়ে গেল।


রুবা ও রুমার জন্য কিছু পরামর্শ দাও।

একক কাজ

আগামী এক মাসে তোমার নিজ, পরিবার বা চারপাশে ঘটে যাওয়া আর্থিক লেনদেনসমূহ লক্ষ্য কর। এ সকল লেনদেনের মধ্যে কোনোটি তোমার কাছে নৈতিকভাবে সঠিক মনে হয়নি তা ছকে লিখ।

ছক ৪.৪ পারিবারিক লেনদেনে নৈতিকতা

ক্রমিক নং	লেনদেনের বিবরণ	'লেনদেনটি নৈতিকভাবে সম্পন্ন হয়নি' মনে হবার কারণ	কী করা উচিত ছিল তা লিখ
অভিভাবকের মতামত :			
শিক্ষকের মতামত :			

আমাদের ষড়ঋতুর এই দেশে শীতের সময় পৃথিবীর বিভিন্ন জায়গা থেকে শীতের পাখিরা আসে। অনেক জলাশয়ের আশে পাশে তারা বিচরণ করে। এরা আমাদের কাছে অতিথি পাখি নামে পরিচিত। কিছু সুযোগ সন্ধানী মানুষ এদের ধরে এনে বাজারে বিক্রয় করে। আর আমরাও অনেকেই সেগুলো কিনে এনে বাড়িতে রান্না করে খাই। কাজটি দেশের আইনে দণ্ডনীয় অপরাধ। কারণ, এতে প্রাকৃতিক বৈচিত্র্য নষ্ট হচ্ছে। নিরাপত্তার অভাবে হারিয়ে যাচ্ছে অনেক অতিথি পাখি। কিন্তু তবুও আমরা প্রায়ই এই অন্যায় কাজটি করে থাকি, যা করা একেবারেই অনুচিত। আমরা যদি অতিথি পাখি না কিনি তাহলে অতিথি পাখি কেনাবেচার এই অনৈতিক কাজটিও বন্ধ হয়ে যাবে।

আমাদের জাতীয় মাছ ইলিশ। একটা নির্দিষ্ট সময়ে এরা বেড়ে উঠে। অথচ দেখা যায়, অসাধু কিছু ব্যবসায়ী ছোট থাকা (জাটকা) অবস্থায়ই এদের ধরে এনে কমদামে বিক্রয় করে। আমরাও লাভের আশায় হুমড়ি খেয়ে এসব মাছ কিনে উদর পূর্তি করে থাকি। এটা আমাদের দেশের আইনের লঙ্ঘন। এককেটা জাটকা বড় হলে স্বাদ ও গুণ বৃদ্ধি পায়। দেশের বাইরে ইলিশ রপ্তানী করে আমাদের বৈদেশিক আয়ও বৃদ্ধি পায়। তাই কেনাকাটায় আমাদের সবাইকেই অনেক বেশি সতর্ক থাকা প্রয়োজন। সব ধরনের কেনাকাটার ক্ষেত্রেই যৌক্তিকতা মেনে এবং নৈতিকতা বজায় রাখতে হবে। অন্যের ক্ষতি করা হলে একসময় সেটা নিজেরই উপর এসে পড়বে।

তাই চলো আমরা সবাই মিলে একসঙ্গে প্রতিজ্ঞা করি-

‘অনৈতিকতার লেনা দেনা শিখব না।
চুরির জিনিস আমরা কভু কিনব না।
মেয়াদবিহীন ভেজাল জিনিস
নকল করা খারাপ জিনিস
আমরা তো বেচব না।

অনেক বেশি লাভের আশায়
লোক ঠকানোর খারাপ কাজ, করবো না।
একটুখানি লাভের আশায়
জাটকা মেরে নিধন করা
বন্য প্রাণীর বেচা কেনা মানবো না।

জিতে যাবার রঙিন আশায়
বিবেক ছেড়ে মনের খাদে নামব না।
তবেই মোরা মানুষ হবো
আমাদের কেউ দমিয়ে দিতে পারবে না।’

স্বমূল্যায়ন

১। কেনাকাটা বা লেনদেন কার্যক্রমে কোন কোন বিষয়গুলো মেনে চলব?

যৌক্তিকভাবে লেনদেন করার ক্ষেত্রে যা যা মেনে চলব	লেনদেন করার ক্ষেত্রে যেসব নৈতিকতা মেনে চলব

২। এই অধ্যায়ে আমরা যা যা করেছি ... ... (√ টিক চিহ্ন দাও)

কাজসমূহ	করতে পারিনি (১)	আংশিক করেছি (৩)	ভালোভাবে করেছি (৫)
প্রাত্যহিক জীবনে লেনদেন চিহ্নিত করতে পারা			
এক সপ্তাহের লেনদেনের হিসাব রাখা			
যৌক্তিকভাবে আর্থিক লেনদেন এর ব্যাখ্যা করতে পারা			
যৌক্তিকভাবে আর্থিক লেনদেন এর নীতিগুলো বুঝতে পারা			
বিভিন্ন ঘটনা যাচাই করে যৌক্তিকভাবে আর্থিক লেনদেন এর বিশ্লেষণ করা			
নিজেদের সাপ্তাহিক কেনাকাটায় যৌক্তিকভাবে আর্থিক লেনদেন করা হয়েছে কিনা তা যাচাই করা			
আর্থিক লেনদেনে নৈতিকতার নীতিগুলো বুঝতে পারা			
আর্থিক লেনদেনে নৈতিকতা বজায় রাখা হয়েছে কিনা তা যাচাই করা			
মোট স্কোর: ৪০	আমার প্রাপ্ত স্কোর :		
আমার অভিভাবকের মন্তব্য:			
শিক্ষকের মন্তব্য:			

আমার প্রাপ্তি?			
(তুমি যা পেলে তা নিয়ে তোমার মনের অবস্থা চিহ্নিত করো)	একদম ভালো লাগছে না; অধ্যায়ের প্রতিটি বিষয় সম্পর্কে আমার জানা খুব জরুরি।	আমার ভালো লাগছে; কিন্তু অধ্যায়ের প্রতিটি বিষয় সম্পর্কে আরও বিস্তারিত জানা প্রয়োজন।	আমার বেশ ভালো লাগছে; লক্ষ্য পূরণে এখন থেকেই যোগ্যতা উন্নয়নের নিয়মিত চর্চা আমি অব্যাহত রাখবো।

এই অধ্যায়ের যে বিষয়গুলো আমাকে আরও ভালোভাবে জানতে হবে তা লিখি-

যে কাজগুলোর নিয়মিত চর্চা আমাকে চালিয়ে যেতে হবে সেগুলো লিখি-

আমার জীবন আমার লক্ষ্য

লক্ষ্য খুঁজে নিয়ে সাজাই জীবনের পিঁড়ি
দক্ষ হয়ে পাড়ি দিই চ্যালেঞ্জের সকল সিঁড়ি।

আমরা নিজেকে নিয়ে অনেক স্বপ্ন দেখি। কোনো স্বপ্ন একদিন হয়তো সত্যি হয়ে ওঠে। আবার কোনো স্বপ্ন হয়তো কখনো সাফল্যের মুখই দেখতে পায় না। নিজেকে সফল জায়গায় দেখতে হলে নিজেকে জানা চাই সবার আগে। নিজের আগ্রহের জায়গা খুঁজে নিয়ে দক্ষতার বীজ বপন করতে হয়।

নিজেকে জানি: ঈশানের বদলে যাওয়া

ঈশান সব সময় হাসিখুশি থাকে কিন্তু পড়াশোনায় মন নেই । তবে বিদ্যালয়ের যেকোনো কাজে তার আগ্রহ অনেক । উচ্ছ্বল ঈশান একদিন খুব মনমরা হয়ে ক্লাসে বসে আছে দেখে ওর শিক্ষক খুব অবাক হয়ে জানতে চাইলেন, 'কী ব্যাপার, তোমার মন খারাপ কেন?' ঈশান মাথা নিচু করে ফেলল। এরপর কাচুমাচু হয়ে বলল, আসার পথে একটি কুকুরকে পানি খাওয়াচ্ছিলাম, তাই দেখে পাড়ার পরিচিত একজন ভেংচি কেটেছে আর বলেছে, এসব নিয়ে থাকলে আমার জীবনটাই নাকি বরবাদ হয়ে যাবে, আর আমাকে দিয়ে নাকি কিচ্ছু হবে না। শিক্ষক কাছে গিয়ে ঈশানের মাথায় হাত বুলিয়ে দিয়ে বললেন, 'মোটেই না, তুমি ঠিক কাজটাই করেছ, উনি তোমাকে ভুল বুঝেছেন'।

তবে ঈশানের ফলাফল নিয়ে তার শ্রেণিশিক্ষকও খুব চিন্তিত। তিনি অনেক ভেবেচিন্তে একটা ছক বানালেন, ছকটির নাম দিলেন, 'আমার পথ'। টিফিনের সময় ঈশানকে ডেকে ছকটি দিয়ে বললেন, 'এটি তুমি নিজে পূরণ করবে এবং তোমার ক্ষেত্রে যা সত্যি, তা-ই লিখবে। দুই দিন পর আমার কাছে জমা দিবে'।

ঈশান এটি পূরণ করতে গিয়ে খুব মজা পেল। শিক্ষক ঈশানের পূরণ করা ছকটি হাতে পেয়ে ভালোভাবে পর্যবেক্ষণ করে বুঝলেন, প্রাণির প্রতি ঈশানের অন্যরকম ভালো লাগার অনুভূতি রয়েছে, ভবিষ্যতে অ্যানিম্যাল কেয়ার বা প্রাণির উপর গবেষণা সংক্রান্ত পড়াশোনা করলে সে পূর্ণ মনোযোগ ও আগ্রহ নিয়ে কাজ করতে পারবে । শিক্ষক এই ধরনের কিছু বই লাইব্রেরি থেকে এনে ঈশানকে বাড়িতে পড়ার জন্য দিলেন। কিছুদিনের মধ্যেই ঈশানের আচরণে একটা পরিবর্তন চলে এল। সে তার নিজের পড়াশোনায় অনেক মনোযোগী হয়ে উঠল।

দলগত কাজ

উপরের গল্পটি ভালোভাবে পড়ো এবং ঈশানের আচরণে কেন পরিবর্তন এল, তা দলগতভাবে আলোচনা করে ক্লাসে নিজেদের মতামত ব্যাখ্যা করো।

নিজের পছন্দ বা আগ্রহ ও যোগ্যতা

পছন্দ হলো কোনো কিছু ভালো লাগা, অর্থাৎ কোনো কাজ করতে যদি আমাদের ভালো লাগে, তাহলে সেটিকেই আমাদের পছন্দের কাজ বলা যায়। আর আগ্রহ হলো, কোনো কাজ করার ইচ্ছা । সাধারণত পছন্দের কাজ করতে সবাই আগ্রহ প্রকাশ করে থাকে। অন্যদিকে কোনো ব্যক্তির যোগ্যতা হলো-শারীরিক, মানসিক সামর্থ্য বা সক্ষমতা বা পারদর্শিতা। সহজ কথায় বলা যায়, যোগ্যতা হলো কাজ করার শারীরিক ও মানসিক সামর্থ্য বা ক্ষমতা। আমাদের যদি কোনো বিষয়ে বা কাজে আগ্রহ থাকে, তাহলে সে কাজ দ্রুত শেখা যায় অর্থাৎ কাজে আগ্রহ থাকলে যোগ্যতা অর্জন সহজ হয়। অদম্য আগ্রহ তখন নিয়মিত প্রচেষ্টা আর অনুশীলনের মাধ্যমে যোগ্যতা অর্জন নিশ্চিত করতে অনেক সহায়তা করে। আবার উল্টোটাও হতে পারে, সামর্থ্য না থাকলে অনেক আগ্রহ থাকা সত্ত্বেও কাজটি করা সম্ভব না-ও হতে পারে। যেমন, আমাদের কেউ

হয়তো অ্যানিমেশন খুব পছন্দ করে এবং তার খুব শখ বড় হয়ে সে এনিমেটেড কার্টুন মুভি বানাবে। কিন্তু আঁকাআঁকিতে সে ভীষণ অদক্ষ, একদম আনাড়ি ধরনের; সেক্ষেত্রে তার শখ বা আগ্রহ থাকলেও এই বিষয়ে নিজেকে যোগ্য করে তোলা অনেক কঠিন।

ষষ্ঠ শ্রেণিতে আমরা 'নিজেকে চেনা' নামের একটি ছক পূরণ করেছিলাম। এরপর নিজের ইচ্ছা তালিকা তৈরি করেছিলাম, তা নিশ্চয়ই তোমাদের মনে আছে। আমরা নিজেকে আবিষ্কারের জন্য অর্থাৎ নিজের আগ্রহ ও যোগ্যতা সম্পর্কে আরও সুস্পষ্ট ধারণা পাওয়ার জন্য এবার নিচের ছকটি পূরণ করব।

ছক ৫.১ : নিজেকে জানা

পছন্দের কাজ	কাজটি করতে যা যা প্রয়োজন হয়	গত দুইমাসে কতবার কাজটি করেছি	কাজটি করতে গিয়ে কী কী বাধা/সমস্যা/চ্যালেঞ্জে পড়েছি	কাজের মান নিয়ে মতামত
ফুল বানানো (উদাহরণ)	কাচি, রঙ্গিন কাগজ, আঠা, স্টিলের তার , শক্ত সরু কাঠি, সুতলি	৩/৪ বার	শেখার মতো হাতের কাছে কোনো বই পাইনি, শেখানোর মতো পাশে কেউ নেই, ইউটিউব দেখে শেখার সুযোগ পাইনি	বাড়িতে কেউ কেউ প্রশংসা করেছে।
১।				
২।				
৩।				
সহপাঠীর মতামত:				

জোড়ায় কাজ

ছক ৫.১ পূরণ করার পর ভালোভাবে পর্যবেক্ষণ করো। তোমার পাশের সহপাঠীকে তোমার ছকটি দাও এবং তুমি তার ছকটি পর্যবেক্ষণ করো। বুঝতে অসুবিধা হলে একজন অন্যজনকে প্রশ্ন করে অথবা আলোচনা করে জেনে নাও। এরপর তোমার সহপাঠীর কোন কাজটিতে আগ্রহ ও যোগ্যতা দুটিই আছে তা খুঁজে বের করো এবং তা ছকের সর্বশেষ ঘরে মতামতসহ লেখো।

পছন্দ ও আগ্রহের পরিবর্তন এবং পারিবারিক প্রভাব

আমাদের আগ্রহ, পছন্দ, ইচ্ছা ইত্যাদি সময়ের সঙ্গে বদলে যেতে পারে। এমন হতে পারে, ষষ্ঠ শ্রেণিতে আমরা যা করতে পছন্দ করতাম, কিংবা যে কাজটি আগ্রহ নিয়ে করতাম, এখন সেটাতে তেমন উৎসাহ অনুভব করি না। পছন্দ বা আগ্রহের ক্ষেত্র বদলাতেই পারে। নিজেদের বয়স, পরিবেশ ও সময়ের সঙ্গে এগুলো বদলে গেলে আমাদের লক্ষ্যও বদলে যেতে পারে। একই সঙ্গে বদলে যেতে পারে আমাদের ক্যারিয়ার পরিকল্পনাও। এই পরিবর্তনকে স্বাভাবিক হিসেবেই আমাদের ধরে নিতে হবে। আমাদের আগ্রহের ক্ষেত্র বদলেছে কি না তা এবার অতীত ও বর্তমান পছন্দের সঙ্গে তুলনা করে দেখি।

ছক ৫.২ : অতীত ও বর্তমানের পছন্দ

আগে আমি যা যা করতে পছন্দ করতাম/ ভালোবাসতাম	
এখন আমি যা যা করতে পছন্দ করি / ভালোবাসি	
আমার পছন্দের ধরন বদলে যাওয়ার কারণ	
পারিবারিক সহায়তা বা সমর্থন কোনটাতে আছে?	

আমাদের জীবনের লক্ষ্য নির্বাচনে পারিবারিক সহায়তা বা সমর্থন একটা গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হয়ে দাঁড়ায়। অনেক ক্ষেত্রেই পারিবারিক ঐতিহ্য, অর্থনৈতিক সামর্থ্য, মূল্যবোধ ও দৃষ্টিভঙ্গি ইত্যাদি আমাদের পছন্দ ও

আগ্রহের ওপর প্রভাব বিস্তার করে। সে ক্ষেত্রে পরিবারের সবার সঙ্গে খোলামেলা আলোচনা করে নিজের আগ্রহের ক্ষেত্র ও যোগ্যতার বিষয়টি উপস্থাপন করা যেতে পারে। নিজের পছন্দ বা আগ্রহের ক্ষেত্রটি বেছে নেওয়ার যৌক্তিক কারণ পরিবারের কাছে স্বচ্ছভাবে তুলে ধরে সহায়তা চাওয়া যেতে পারে। পরিবারের যুক্তিও ভালোভাবে বিবেচনা করে দেখতে হবে। তারা আমাদের কোন কাজে বেশি যোগ্য মনে করছেন, কেন মনে করছেন সেটিও অলোচনা করে দেখতে হবে। গ্রহণযোগ্য মনে হলে তাদের মতামতও আমাদের ভেবে দেখতে হবে। তা ছাড়া, সময়ের সঙ্গে হয়তো আমাদের লক্ষ্যেও পরিবর্তন আসতে পারে। তাই এখনই একক লক্ষ্য স্থির করে ফেলতে হবে বিষয়টি তেমন নয়। চলো, জীবনের লক্ষ্য নিয়ে আমরা ক্লাসে একটি বিতর্কের আয়োজন করি।

চিত্র ৫.১ : শ্রেণিকক্ষে বিতর্কের আয়োজন

বিতর্কের বিষয়

জীবনের লক্ষ্য নির্ধারণে যোগ্যতাই হলো একমাত্র বিবেচ্য বিষয়।

নিয়ম

শিক্ষার্থীরা দুটি দলে ভাগ হয়ে যাও। লটারির মাধ্যমে পক্ষ ও বিপক্ষ দল নির্বাচন করো। প্রতি দল থেকে আলোচনার মাধ্যমে তিন জন করে ভালো বক্তা নির্বাচন করো। ১ম, ২য় ও ৩য় বক্তা এবং দলনেতা কে হবে তা ঠিক করে নাও। বাকিরা সবাই নিজ দলের বক্তাদের জন্য তথ্য, যুক্তি ইত্যাদি সরবরাহ করো। নিজ নিজ দলে আলোচনা করে তিন বক্তার জন্য বক্তব্যের স্ক্রিপ্ট বানাও। (একটি ক্লাসে তোমরা আলোচনা করে স্ক্রিপ্ট তৈরি করবে। পরের ক্লাসে বিতর্কের আয়োজন করবে।)

সময় বন্টন

পক্ষ ও বিপক্ষ উভয় দল থেকে ৩ জন বক্তার প্রত্যেকেই ৪ মিনিট করে সর্বমোট ১২ মিনিট করে সময় পাবে (মোট সময় দুই দলের জন্য, ১২×২= ২৪ মিনিট)। উভয় দলের ৬ জনের বক্তব্য শেষ হলে দুই দল থেকে দলনেতা যুক্তি খণ্ডনের জন্য দুই মিনিট করে অতিরিক্ত সময় পাবে।

সময় সতর্ককারী

একজন সময় সতর্ককারীর দায়িত্ব নাও। প্রত্যেক বিতার্কিকের সময় শেষ হবার ১ মিনিট আগে সতর্ক সংকেত এবং সময় সম্পূর্ণ শেষ হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে পূর্ণ সংকেত দিবে।

বিচারক

দুইজন শিক্ষক এবং তিনজন শিক্ষার্থী নিয়ে বিচারক প্যানেল তৈরি করো। শিক্ষার্থীরা অন্য ক্লাসেরও হতে পারে । তবে নিজেদের ক্লাসের শিক্ষার্থী হলে নিরপেক্ষতা বজায় রাখে এমন হতে হবে।

নম্বর প্রদানের জন্য প্রত্যেক বিচারকের হাতে একটি ছক সরবরাহ করো (অপর পৃষ্ঠায় নমুনা রয়েছে)।

<table>
<tr><th>দল</th><th>বক্তা</th><th>উপস্থাপন কৌশল (৫)</th><th>বাচন ভঙ্গি ও উচ্চারণ (৫)</th><th>শব্দ চয়ন ও বাক্যবিন্যাস (৫)</th><th>যুক্তি খণ্ডন (৫)</th><th>তত্ত্ব ও তথ্যের ব্যবহার (৫)</th><th>মোট নম্বর</th></tr>
<tr><td rowspan="4">পক্ষ</td><td>১ম বক্তা</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>২য় বক্তা</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>৩য় বক্তা</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="6">পক্ষ দলের মোট স্কোর</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="4">বিপক্ষ</td><td>১ম বক্তা</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>২য় বক্তা</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>৩য় বক্তা</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="6">বিপক্ষ দলের মোট স্কোর</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="8">বিজয়ী দল :

সেরা বক্তা (সর্বোচ্চ স্কোর প্রাপ্ত) নাম:</td></tr>
</table>

বিতর্কের অভিজ্ঞতা থেকে আমরা এবার নিশ্চয়ই বুঝতে পেরেছি, যেকোনো কাজে সফল হওয়ার জন্য ঐ কাজটির প্রতি পছন্দ ও আগ্রহ যেমন থাকতে হবে, তেমনি যোগ্যতাও থাকতে হবে। কোনো কাজে আগ্রহ থাকলে প্রচেষ্টার মাধ্যমে যোগ্যতার উন্নয়ন করা সম্ভব। আবার কোনো কোনো ক্ষেত্রে কাজের জন্য যোগ্যতা পূর্বশর্ত হিসেবে ভূমিকা রাখে ।

নিজের জন্য পেশা নির্বাচন

এবার আমরা একটু ভিন্ন ধরনের কাজ করব। আমার পছন্দ, আগ্রহ ও যোগ্যতার বিবেচনা করে আগামীতে আমি নিজেকে কী হিসেবে দেখতে চাই তার একটি চিত্রকল্প তৈরি করব ।

বর্তমানের আমি আমার পছন্দ .... আমার আগ্রহ .... আমার যোগ্যতা	আগামীর আমি: যে পেশায় নিজেকে দেখতে চাই (যে পেশায় নিজেকে দেখতে চাও, সেই রকম একটি ছবি আঁকো অথবা গল্প/ছড়া/কবিতা লেখো অথবা গুণাবলি নিয়ে ছোট্ট প্রবন্ধ লেখো অথবা বলো)
অভিভাবকের মন্তব্য	
শিক্ষকের মন্তব্য	

লক্ষ্য পূরণে বিভিন্ন মেয়াদের পরিকল্পনা

আগামীতে সফল ব্যক্তিত্ব হিসেবে নিজেকে দেখতে কার না ভালো লাগে! আমরা সবাই চাই, যার যার স্বপ্ন যেন পূরণ হয়। সে ক্ষেত্রে স্বপ্নকে ছোঁয়ার জন্য আমাদের একটা সুন্দর, যৌক্তিক পরিকল্পনা করে এগিয়ে যেতে পারবে। স্বপ্নের সেই পেশার জন্য নিজেকে প্রস্তুত করতে হলে, ধাপে ধাপে কী ধরনের পরিকল্পনা করতে হবে, তা তোমরা ষষ্ঠ শ্রেণিতে লক্ষ্য পূরণের পরিকল্পনা ছকের মাধ্যমে অনুশীলন করেছ।

কেস: আবু ও শিলার কীর্তি

আবু ও শিলা যেমন চঞ্চল, তেমনি বুদ্ধিমান ও করিৎকর্মা। সারাবেলা বন্ধুদের সঙ্গে খুনসুটি করে ক্লাসটাকে আনন্দে ভরিয়ে তোলা, নিজেদের মধ্যকার ঝগড়া মেটানো, বাড়ির পাশে গাছে চড়া, পুকুরে সাঁতরে চোখ লাল করে বাড়ি ফেরা তাদের রোজকার কীর্তি। শুধু তাই নয়, স্কুলে তাদের ব্যাপক জনপ্রিয়তাও রয়েছে। মজার বিষয় হলো, তাদেরকে কোনো দায়িত্ব দেওয়া হলে সেটাও তারা খুবই সুচারুরূপে সম্পন্ন করে । এই গুণের জন্য স্কুলের স্কাউট শিক্ষক তাদেরকে বেশ বাহবা দেন। তাদের স্কুলে একটা আমগাছ আছে, এবছর প্রচুর আম ধরেছে। প্রধান শিক্ষক সিদ্ধান্ত নিলেন, এবার আমগুলো পাকলে স্কুলের সব শিক্ষার্থীদের মাঝে বিতরণ করবেন। স্কাউট শিক্ষক আবু আর শিলাকে তথ্যটা দিয়ে বললেন, ‘একটা কমিটি করে কাজটা কীভাবে করবে তা আলোচনা করে ঠিক করো এবং আমি হেডস্যারের স্বপ্নের সুন্দর বাস্তবায়ন দেখতে চাই। যেকোনো কাজে আমাকে তোমাদের পাশে পাবে।’

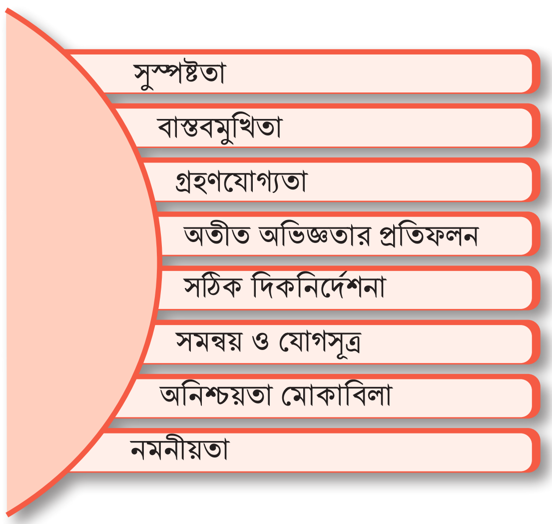
চিত্র ৫.২ : আবু ও শিলার পরিকল্পনা বাস্তবায়ন

দলগত কাজ

নিজেকে আবু ও শিলা ভেবে নাও। দলগত আলোচনার মাধ্যমে গল্পের হেডস্যারের স্বপ্ন পূরণের একটি পরিকল্পনা সাজাও ।

লক্ষ্য ও পরিকল্পনা

নদীতে নৌকা ছেড়ে দিলে বাতাসে তা হেলেদুলে একেক সময় একেক দিকে চলতে থাকবে। কিন্তু যদি নৌকার কোনো গন্তব্য স্থির করা থাকে, তাহলে মাঝি চেষ্টা করেন স্রোতের সঙ্গে যুদ্ধ করে হলেও নিজ গন্তব্যে পৌঁছানোর। প্রতিটি কাজেরই কোনো না কোনো লক্ষ্য থাকে। এমনকি পাহাড় থেকে গড়িয়ে যে নদীর পথ চলা শুরু হয়, তারও একটা গন্তব্য থাকে সাগরে মিলে যাওয়ার। এই গন্তব্যই হলো লক্ষ্য। সহজ কথায়, লক্ষ্য হলো ভবিষ্যৎ বা আগামীর প্রত্যাশিত ফল, যা কোনো ব্যক্তি বা প্রতিষ্ঠান অর্জন করতে চায়। আর লক্ষ্যে পৌঁছানোর যাবতীয় প্রচেষ্টা বা কৌশলই হলো পরিকল্পনা। যেকোনো কাজের ফলাফল নির্ভর করে পরিকল্পনার ওপর। এজন্যে ব্যবস্থাপনার ভাষায় পরিকল্পনার অভিপ্রেত বা প্রত্যাশিত ফলকে লক্ষ্য নামে অভিহিত করা হয়ে থাকে। এই লক্ষ্য অর্জনের জন্য কখন, কোথায়, কীভাবে, কোন কাজ করা হবে তার নকশা বা প্রতিচ্ছবি তৈরি করাই হলো পরিকল্পনা। একটি পরিকল্পনার কিছু বিশেষ বৈশিষ্ট্য বা দিক থাকে, যেমন-



যে পরিকল্পনাই আমরা করি না কেন, তা হতে হবে সুস্পষ্ট। পরিকল্পনাটি বাস্তবায়ন সম্ভব কি না, তা-ও ভালোভাবে পর্যালোচনা করে নিতে হবে। পরিবার ও সমাজের সবার কাছে এর গ্রহণযোগ্যতা আছে কি না, অতীতের অভিজ্ঞতার আলোকে পদক্ষেপগুলো সঠিকভাবে সাজানো হয়েছে কি না, উক্ত পরিকল্পনার সঙ্গে জড়িত অন্যান্য বিষয়ের যোগসূত্র কীভাবে রাখা যায় এবং এই পরিকল্পনার কারণে প্রভাবিত হতে পারে এমন বিষয়গুলোর সঙ্গেও সুষ্ঠু সমন্বয় করতে হবে। এছাড়াও কোনোরকম অনিশ্চয়তা থাকলে কীভাবে তা মোকাবিলা করা যেতে পারে সেই সংক্রান্ত সম্ভাব্য নির্দেশনাও থাকতে হবে। তবে কোনো বিষয়ে অনড় থাকা

যাবে না। পরিস্থিতি অনুযায়ী নমনীয়তার সুযোগ থাকতে হবে। পরিকল্পনা বিভিন্ন মেয়াদের হতে পারে। মেয়াদের ওপর ভিত্তি করে পরিকল্পনাকে বিভিন্ন ভাগে ভাগ করা হয়ে থাকে। যেমন-

ক) স্বল্পমেয়াদি পরিকল্পনা (১ বছর বা তার কম সময়ের জন্য)

খ) মধ্যমেয়াদি পরিকল্পনা (১ বছরের অধিক বা সর্বোচ্চ ৫ বছর সময়ের জন্য)

গ) দীর্ঘমেয়াদি পরিকল্পনা (৫ বছরের অধিক সময়ের জন্য)

পরিকল্পনা যে মেয়াদেরই হোক না কেন, এটি নকশা করার সময় কৌশলগত বিশ্লেষণ প্রয়োজন হয়। সে ক্ষেত্রে বহুল প্রচলিত একটি টার্ম রয়েছে, সেটি হলো- SWOT বিশ্লেষণ। SWOT এর প্রতিটি বর্ণের একেকটি অর্থ রয়েছে -

S - Strength (শক্তি/সামর্থ্য/সবল দিক)

W- Weakness (দুর্বলতা)

O- Opportunity (সুযোগ)

T- Threat (চ্যালেঞ্জ/প্রতিবন্ধকতা)

জীবনের লক্ষ্য নির্ধারণ এবং পরিকল্পনা প্রণয়নের ক্ষেত্রে এই ধরনের বিশ্লেষণ আমাদেরকে কর্মপন্থা নির্ধারণে অনেক সহায়তা করে। আমরা আবু ও শিলার পরিকল্পনায় আবার একটু ফিরে যাই। তাদের দুজনের সামর্থ্য (S), তাদের দুর্বলতা (W), কাজটি সুষ্ঠুভাবে করার ক্ষেত্রে সুযোগ (O) এবং চ্যালেঞ্জ (T) গুলো খুঁজে বের করি-

- দায়িত্ব পালনে আন্তরিকতা
- সবাইকে ভালো রাখার মানসিকতা
- ....
- ....

- অতিরিক্ত চঞ্চলতা
- ....
- ....

- স্কুলে জনপ্রিয়তা
- স্কাউট শিক্ষক তাদের পাশে থাকার নিশ্চয়তা
- ....

- পুরো স্কুলের সকল শিক্ষার্থীর মধ্যে আম বিতরণ
- ....

চিত্র ৫.৩ : SWOT বিশ্লেষণ

নিজেদের জন্য কোনো পরিকল্পনা করার ক্ষেত্রে শুরুতেই সোয়াট অ্যানালাইসিস করে নিয়ে সামনে অগ্রসর হলে পুরো কাজটি অনেকখানি সহজ হয়ে যায়। কোনো প্রতিষ্ঠান যদি তার উন্নয়নের জন্য অথবা কোনো সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য অর্জনের জন্য স্বল্প বা দীর্ঘমেয়াদি কোনো পরিকল্পনা করতে চায়, সে ক্ষেত্রেও এই ধরনের বিশ্লেষণ, উক্ত পরিকল্পনা প্রণয়ন ও বাস্তবায়নের পথকে সুগম করে দেয়। লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য কী কী সামর্থ্য আমাদের রয়েছে এবং আরও কী কী সামর্থ্য তৈরি (Build) ও উন্নয়ন (Enhance) করা প্রয়োজন, কী কী ঘাটতি বা সমস্যা রয়েছে তা সমাধান বা হ্রাস করা দরকার তা পরিকল্পনায় অন্তর্ভুক্ত করা সম্ভব হয়। পাশাপাশি যেসব সম্ভাবনা বা সুযোগ আমাদের হাতের কাছে রয়েছে, সেগুলোর সর্বোচ্চ সুবিধা আদায় এবং সম্ভাব্য অনিশ্চয়তা বা ঝুঁকি এড়ানোর কৌশল নির্ধারণ করাও সহজ হয়।

কেস: মেরিনার লক্ষ্যে পৌঁছানোর গল্প

বছর সাতেক আগের কথা। মেরিনাদের বাড়ি ছিল হাওর এলাকায়। ভালোই দিন কাটাচ্ছিল তাদের পরিবার। বিশাল বড় হাঁসের খামার ছিল তাদের। দিনের বেলা হাঁসগুলো হাওরের পানিতে ভেসে বেড়াত আর রাতে এসে খামারে কাটাতো। কিন্তু সাত বছর আগে দীর্ঘমেয়াদি এক বন্যায় তাদের ঘরবাড়ি ডুবে যায়। হাঁসগুলো সব হারিয়ে যায়। আশ্রয়কেন্দ্র থেকে ওরা যখন নিজেদের বাড়িতে ফিরে আসে, সব হারিয়ে তখন একেবারে

চিত্র ৫.৪ : ডিমের খোসার গুঁড়া গাছে ব্যবহার

নিঃস্ব। তাদের পক্ষে একবেলা খাবার জোগাড়ই কঠিন হয়ে পড়ে । এ রকম একদিন মেরিনা ওর বাবার সঙ্গে ইউনিয়ন পরিষদে যায় রিলিফ আনতে। ওর বাবা লাইনে দাঁড়ান আর মেরিনা গিয়ে অফিসের এক কোনোয় বসে অপেক্ষা করছিল। এমন সময় ওর চোখে পড়ল টেবিলে রাখা একটি পত্রিকার ওপর, তাতে লেখা 'ডিমের খোসার বিকল্প ব্যবহার'। এক নিঃশ্বাসে সবটা খবর পড়ে ফেলে সে। তারপর বাড়ি ফিরে পরিবারের সবাইকে নিয়ে শুরু করে পরিকল্পনা।

প্রায় বিনা পুঁজিতে মেরিনার পরিবার ব্যবসাটা শুরু করে । প্রথমে তারা আশপাশের বাড়িগুলো থেকে ডিমের খোসা সংগ্রহ করে নিয়ম অনুযায়ী গুঁড়া করে শহরের পার্লার, নার্সারি আর একটা ওষুধের ফ্যাক্টরিতে নিয়ে যায়। বছরখানেক এভাবেই ঘুরে ঘুরে এগুলো বিক্রি করার পর কিছুটা অভাব ঘুচতে শুরু হয় তাদের। স্কুলের এক শিক্ষকের সঙ্গে বিষয়টি নিয়ে সে আলাপ করলে, শিক্ষক তাকে মোবাইল ফোনে বেশ কিছু ভিডিও দেখান। সেখান থেকে মেরিনা দারুণ কিছু আইডিয়া পায়।

বাড়ি গিয়ে সবার সঙ্গে আলোচনা করে নতুন করে ব্যবসার জন্য পরিকল্পনা করে। এর পরেরটুকু ইতিহাস! বদলে যায় মেরিনাদের জীবনকাহিনি। তারা ডিমের খোসা গুঁড়া করার জন্য একটা বড় ব্লেন্ডিং মেশিন তৈরি করে। ডিমের খোসা জমানোর জন্য গ্রামের সব বাড়িতে তারা একটা করে ঝুড়ি দিয়ে আসে। সপ্তাহে তিন দিন মেরিনার বাবা-মা সেগুলো সবার বাড়ি থেকে সংগ্রহ করে আনেন। স্কুল থেকে ফেরার পথে মেরিনা আর তার ভাই শহরের হোটেলগুলো থেকে খোসা সংগ্রহ করে আনে। গুঁড়ার মান ভালো হওয়ায় তাদের এখন আর দোকানে ঘুরে ঘুরে বিক্রয় করতে হয় না। তার বাবার মোবাইল ফোনে অর্ডার আসে বিভিন্ন শহর থেকে, চাহিদামতো তারা সরবরাহ করে। কখনও দেখা যায় কোম্পানি থেকে লোক এসে সংগ্রহ করে নিয়ে যায়। ব্যবসা সামলানোর জন্য বেশ কিছু লোকও নিয়োগ দিতে হয় তাদের। এভাবে কেটে যায় বছর পাঁচেক। মেরিনাদের পরিবার এখন স্বপ্ন দেখে ডিমের খোসার গুঁড়া বিদেশে রপ্তানি করার! শুরু করে নতুন পরিকল্পনা!

মেরিনার চরিত্রে নিজেকে কল্পনা করে নিচের ছকটি দলগত আলোচনার মাধ্যমে পূরণ করো।

প্রথম বছরের জন্য (স্বল্পমেয়াদি) তোমাদের পরিকল্পনা	
পরবর্তী ৫ বছরের জন্য (মধ্যমেয়াদি) তোমাদের পরিকল্পনা	
বিদেশে রপ্তানির জন্য (দীর্ঘমেয়াদি) তোমাদের পরিকল্পনা	
উক্ত পরিকল্পনার একটি করে সামর্থ্য, দুর্বলতা, সুযোগ ও চ্যালেঞ্জ চিহ্নিত করো (আত্মপ্রতিফলন)	
শিক্ষকের মন্তব্য	

একক কাজ

তোমাদের এলাকার/পরিবারের/গ্রামের যেকোনো একজনের কর্মে সফলতার কাহিনি শুনে নাও। প্রশ্ন করে জেনে নাও তার বিভিন্ন ধাপের পথ চলার গল্প। তার লক্ষ্য কী ছিল, কীভাবে তিনি লক্ষ্যে পৌছান, তিনি কী কী বাধার সম্মুখীন হয়েছেন, কীভাবে সেসব বাধা অতিক্রম করেছেন, এখনকার অবস্থান নিয়ে তার অভিব্যক্তি ইত্যাদি জেনে নাও। এরপর তার গল্প দিয়ে একটি জীবন নদী আঁক অথবা ক্লাসে সবার সঙ্গে অভিজ্ঞতা বিনিময় করো।

(কারও জীবনে উত্থান ও পতন থাকতে পারে, কারও জীবনে শুধুই উত্থান থাকতে পারে, আবার কারও জীবনে বাধা বিপত্তি কাটানোর পরিকল্পনার সফল বাস্তবায়নও থাকতে পারে। একেক ব্যক্তি ভিন্নধর্মী পথ পাড়ি দিয়ে গন্তব্যে পৌঁছায়। তোমরা যে যেমন গল্প শুনবে সে রকম একটি ফ্লোচার্ট/ গতিপথ এঁকে নাও। গতিপথের প্রতিটি ধাপে ছোট ছোট বর্ণনা থাকতে পারে।)

জীবন নদী

নতুন পরিস্থিতিতে নিজেকে দ্রুত খাপ খাইয়ে নেওয়ার যোগ্যতা অর্থাৎ প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা, দৃষ্টিভঙ্গি ও মূল্যবোধ অর্জন করতে হয়। নিজেকে আগামী দিনের উপযোগী করে তোলার জন্য এ সব গুণ ও দক্ষতার উন্নয়নও জরুরি । আর এ সব কিছুর জন্য নিজের সম্পর্কে ভালোভাবে জেনে নিতে হয়। প্রত্যেকেরই নিজস্বতা বা স্বাতন্ত্র্যবোধ রয়েছে। একেকজনের চিন্তা, চাহিদা, রুচিবোধ, পছন্দ, অপছন্দ, আগ্রহ ও দক্ষতার সঙ্গে অন্যজনের পার্থক্য রয়েছে। কেউ হয়তো গণিত করতে ভালোবাসে, কেউ আছে গণিতকে অপছন্দ করে, তবে সাহিত্য পড়তে পছন্দ করে। কেউ হয়তো বাইরের প্রকৃতি দেখতে ভালোবাসে, কেউ হয়তো ল্যাবরেটরিতে কাজ করে আনন্দ পায়। অনেকেই আছে সবাইকে নিয়ে হৈচৈ করে কাটাতে পছন্দ করে, কেউ হয়তো নিরিবিলি সময় কাটাতে ভালোবাসে। প্রতিটি ব্যক্তির বৈশিষ্ট্য, গুণ, পছন্দের ধরন আলাদা। তাই কোন কাজে নিজের আগ্রহ আছে, সেই আগ্রহের পিছনে পটভূমি কী, দক্ষতা বা সামর্থ্য আছে কি না, কোনো ধরনের দুর্বলতা আছে কি না, কীভাবে তা পরিচর্যার মাধ্যমে উন্নয়ন ঘটানো যায়, তা জানা প্রয়োজন। এতে নিজের ওপর আস্থা ও আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পায়। সে ক্ষেত্রে নিজেকে প্রস্তুত করার উৎসাহ, উদ্দীপনা ও কর্মস্পৃহা বেড়ে যায়। ফলে লক্ষ্যে পৌছানোর পথ সুগম হয়।

চিত্র ৫.৫ : প্রতিটি মানুষের বৈশিষ্ট্য, ধরন ও গুণ আলাদা

আগ্রহ ও যোগ্যতা অনুযায়ী লক্ষ্যে পৌছানোর সুন্দর একটা পরিকল্পনা আমাদের পথ চলার পুঁজি, তবে মনে রাখতে হবে লক্ষ্যে পৌছানোর মূল চাবিকাঠি হলো কাজের প্রতি আমাদের নিষ্ঠা, একাগ্রতা, পরিশ্রম ও দৃঢ় প্রত্যয় । পরিকল্পনা হাতে আছে তাই অলৌকিকভাবে লক্ষ্যে পৌঁছানো যাবে এ রকম ভাবনা অমূলক। উদ্যোগী হয়ে কাজে মনোনিবেশ করতে হবে। কথায় আছে, ‘পরিশ্রমীদের সৃষ্টিকর্তা সৌভাগ্য দান করেন।’ অতএব আমরা নিজের সম্পর্কে জেনে লক্ষ্য নির্ধারণ করব এবং যোগ্যতার উন্নয়নের মাধ্যমে দৃঢ় প্রত্যয় নিয়ে স্বপ্ন ছোঁয়ার পথে পাড়ি জমাব।

স্বমূল্যায়ন

১. নিজের জন্য একটি লক্ষ্য স্থির করো এবং উক্ত লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য ব্যক্তিগত সোয়াট অ্যানালাইসিস করো।

SWOT বিশ্লেষণ

আমার সামর্থ্য (Strength)
- √ ....
- √ ....
- √ ....

আমার দুর্বলতা (Weakness)
- √ ....
- √ ....
- √ ....

আমার সুযোগ (Opportunity)
- ❖ ....
- ❖ ....
- ❖ ....

আমার চ্যালেঞ্জ (Threats)
- ☠ ....
- ☠ ....
- ☠ ....

২. এই অধ্যায়ে আমরা যা যা করেছি ... ... (√ টিক চিহ্ন দাও)

কাজসমূহ	করতে পারিনি (১)	আংশিক করেছি (২)	ভালোভাবে করেছি (৩)
ঈশানের বদলে যাওয়ার কারণ বিশ্লেষণ			
আত্মজিজ্ঞাসার মাধ্যমে নিজেকে জানার চেষ্টা করা			
নিজের অতীত ও বর্তমানের পছন্দের তুলনা করা			

জীবনের লক্ষ্য নিয়ে বিতর্কে অংশগ্রহণ করা ও অবদান রাখা			
নিজের জন্য পেশা (আপাত)নির্বাচন করা			
গল্পের আবু ও শিলার লক্ষ্য পৌঁছানোর জন্য পরিকল্পনা করা			
গল্পের আবু ও শিলার লক্ষ্য পৌঁছানোর পরিকল্পনার বিশ্লেষণ			
মেরিনার গল্প অবলম্বনে স্বল্পমেয়াদি, মধ্যমেয়াদি ও দীর্ঘমেয়াদি পরিকল্পনা করা			
এলাকার/পরিবারের/গ্রামের যেকোনো একজনের সফলতার গল্প শোনা/সংগ্রহ করা			
সফলতার কাহিনি পর্যালোচনা করে জীবন নদীর ধাপ অঙ্কন			
মোট স্কোর: ৩০	আমার প্রাপ্ত স্কোর :		
আমার অভিভাবকের মন্তব্য:			
শিক্ষকের মন্তব্য:			

আমার প্রাপ্তি?

(তুমি যা পেলে তা নিয়ে তোমার মনের অবস্থা চিহ্নিত করো)

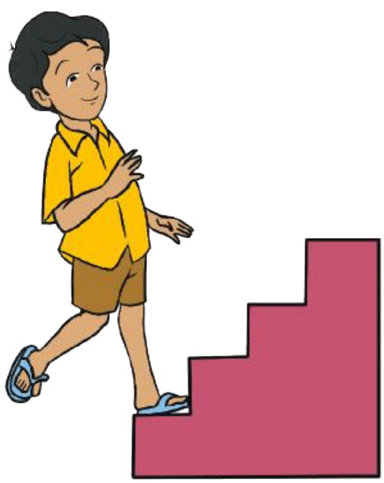
একদম ভালো লাগছে না; অধ্যায়ের প্রতিটি বিষয় সম্পর্কে আমার জানা খুব জরুরি।

আমার ভালো লাগছে; কিন্তু অধ্যায়ের প্রতিটি বিষয় সম্পর্কে আরও বিস্তারিত জানা প্রয়োজন।

আমার বেশ ভালো লাগছে; লক্ষ্য পূরণে এখন থেকেই যোগ্যতা উন্নয়নের নিয়মিত চর্চা আমি অব্যাহত রাখবো।

এই অধ্যায়ের যেসব বিষয় আমাকে আরও ভালোভাবে জানতে হবে তা লিখি-

যে কাজগুলোর নিয়মিত চর্চা আমাকে চালিয়ে যেতে হবে সেগুলো লিখি-



দশে মিলে করি কাজ

মিলে মিশে সবার বুদ্ধি করি আদান-প্রদান
তাতেই হবে সব সমস্যার সহজ সমাধান।

প্রকৃতিতে পিঁপড়া অনেক ক্ষুদ্র প্রাণী। অথচ একটু লক্ষ্য করলেই আমরা দেখতে পাব, প্রায়ই ওরা অনেকে মিলে ধরাধরি করে ওদের আকৃতির চেয়েও অনেক বড় জিনিস নিজেদের গন্তব্যে বয়ে নিয়ে যাচ্ছে। সদিচ্ছা নিয়ে সবাই মিলে সমস্যা সমাধানের চেষ্টা করলে সহজেই তা সমাধান করা যায়। যেকোনো ঐক্যবদ্ধ প্রয়াসে সফলতার সম্ভাবনাই বেশি থাকে।

পল্লবী ও তার দলের কৃতিত্ব: কার্যকর যোগাযোগ

পল্লবীরা একটা কলোনিতে থাকে। তাদের এখানে সাতটা বাড়ির পর একটু করে খোলা জায়গা। স্কুল থেকে ফিরে সারাটা বিকেল তারা ওখানেই কাটায়। কখনও দাঁড়িয়াবান্ধা, কখনও বৌচি, কখনও বা সাত চাড়া। টিমের সবাই না থাকলে চলে হৈহৈ রৈরৈ আড্ডা। তাই এই জায়গাটুকুই তাদের প্রাণ। এরই মধ্যে হঠাৎ একদিন ওরা দেখল, রাজমিস্ত্রি কাজে লেগেছে, পাশের বাড়ির সঙ্গে জোড়া দিয়ে বাউন্ডারি টেনে দিচ্ছে জায়গাটায়। ঘটনার আকস্মিকতায় সবাই হতভম্ভ হয়ে গেল। সবাই মিলে এক জায়গায় জড়ো হয়ে নিজেদের মধ্যে আলোচনা শুরু করল, ঘটনাটা কেন ঘটছে, কে কে এর সঙ্গে জড়িত, কী লাভ হচ্ছে ঐ ব্যক্তির, কীভাবে তাদের খেলার জায়গা ফিরিয়ে আনা যায় ইত্যাদি নিয়ে। এক এক করে সবার মতামত ও বুদ্ধিগুলো জেনে নিল পল্লবী। সবার পরামর্শগুলোর ভালো-মন্দ দেখে নিয়ে ওরা ঠিক করল, আগে মূল তথ্য দরকার। তাই মূল ঘটনার তথ্য আবিষ্কারের দায়িত্ব দিল শিবু, প্রভা আর লিটনকে।

চিত্র ৬.১ : পল্লবীদের খেলার জায়গা

এক দিনের মধ্যেই তথ্য চলে এল পল্লবীর কাছে, পাশের বাড়ির টাকাওয়ালা মালিক ক্ষমতার জোরে অবৈধভাবে ঐ ফাঁকা জায়গা দখল নিচ্ছে! খুদে গোয়েন্দারা পড়ল মহা বিপদে! কীভাবে লড়াইটা করা যায়, আলোচনা করতে লাগল। সবাই মিলে ঠিক করল, এর আগে এলাকার ডাস্টবিন সমস্যাটা যেহেতু কমিশনার সমাধান করে দিয়েছিলেন, সুতরাং এই বিষয়টাও তারা এলাকার কমিশনারকে জানাবে। যেই ভাবা সেই কাজ, ভাগ্য ভালো, কমিশনার সেদিন বিকেলে তার বাড়িতেই ছিলেন এবং সবাই মিলে তাকে তাদের যুক্তি ও অধিকার বোঝাতে সক্ষম হলো। তিনি কয়েকজন লোক নিয়ে দেখতে এলেন এবং মিস্ত্রিদের কাজ বন্ধ করতে বললেন। এতেই ঘটে গেল লঙ্কাকাণ্ড। টাকাওয়ালা বাড়ি থেকে বের হয়ে কমিশনারের সঙ্গে বাকবিতণ্ডা শুরু করে দিলেন। একপর্যায়ে পরিস্থিতি খারাপ দেখে পল্লবী ও তার দল ছুটে গিয়ে আশপাশের বাড়িগুলো থেকে গণ্যমান্য কয়েকজনকে এনে এখানে জড়ো করে ফেলল। তমুল হৈচৈ শেষে সালিশের তারিখ পড়ল। পল্লবী ও তার দল সেই তারিখে কীভাবে তাদের দাবি পেশ করবে তার পরিকল্পনা করলো। । পাশাপাশি তাদের

যৌক্তিক/ নির্দোষ চাহিদার বিষয়ে পাড়ার মুরব্বিদের ভালোমতো বোঝানোর কাজটাও সেরে নিল। বিচারের রায় হলো ওদের পক্ষেই! উঠে গেল বাউন্ডারি। উন্মুক্ত হলো পল্লবীদের উড়ে বেড়ানোর জায়গাটুকু!

পল্লবীরা খেলার জায়গা উদ্ধারে কী কী পদক্ষেপ নিয়েছিল?	
পল্লবী ও তার দলের কী কী দক্ষতা সমস্যাটির সমাধানে ভূমিকা রেখেছে?	

পল্লবী ও তার দলের বুদ্ধিদীপ্ত পদক্ষেপের ফসল হিসেবে তাদের খেলার জায়গাটুকু তারা ফেরত পেয়েছে। দলের সবার কিছু বিশেষ গুণ ছিল যা তাদের জয়ী হতে সাহায্য করেছে। আমরা এখন যেই শতকে বাস করছি, সেখানে এখন একটা থিম ব্যাপকতা পাচ্ছে, তা হলো- 'Communication is Power' অর্থাৎ 'যোগাযোগই শক্তি'। যেকোনো সমস্যা সমাধানেই যোগাযোগ হলো বড় শক্তি। আমরা গল্পে দেখেছি পল্লবী ও তার দলের কার্যকর যোগাযোগ দক্ষতার প্রভাব কীভাবে তাদের অধিকার আদায়ে ভূমিকা রেখেছে। সমস্যা সমাধানে তাদের দলের সদস্যরা এই রকম আরও যেসব দক্ষতাকে কাজে লাগিয়েছে, সেগুলোর কেতাবি নামের সঙ্গে চলো পরিচিত হই-

ক. বিশ্লেষণধর্মী চিন্তন/ Analytical Thinking

শুরুতেই তারা কোনোরকম হৈচৈ না করে ঘটনাটা কেন ঘটছে, কে কে এর সঙ্গে জড়িত, কী লাভ হচ্ছে ঐ ব্যক্তির, কীভাবে তাদের খেলার জায়গা ফিরিয়ে আনা যায় ইত্যাদি প্রশ্নের উত্তর খুঁজে বের করার চেষ্টা করল অর্থাৎ সমস্যাটা বিশ্লেষণ করে বোঝার চেষ্টা করেছে এবং এগুলোর সম্ভাব্য উত্তরগুলো নিয়ে আলোচনা করে কী করতে হবে তা ঠিক করেছে।

খ. সহযোগীধর্মী চিন্তন/ Collaborative Thinking

পল্লবী এককভাবে সমস্যা সমাধানের কথা ভাবেনি। আমরা দেখেছি, সে তার দলের সবাইকে নিয়ে আলোচনা করে সবার মতামত নিয়েছে, নিজেদের মধ্যে দায়িত্ব বন্টন করে সমস্যা থেকে উত্তরণের পথ খুঁজেছে। কমিশনার ও পাড়ার মুরব্বিদের সঙ্গে জনসংযোগ রক্ষা করেছে।

গ. প্রতিফলিত চিন্তা/ Reflective Thinking

দলের সদস্যদের কাছ থেকে তথ্য পাওয়ার পর তারা তাদের আগের দিনের আলোচনায় যেসব অনুমান করেছিল, তার সঙ্গে মিলিয়ে দেখল, এরপর তারা ইতোপূর্বে ঘটে যাওয়া অন্য একটি সমস্যার সমাধান কীভাবে হয়েছিল সেই অভিজ্ঞতাকে কাজে লাগিয়ে ঐ মুহূর্তে তাদের করণীয় কী তা নির্ধারণ করল।

ঘ. দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনা/ Conflict Management

গল্পে এই কাজটি করেছেন পাড়ার মুরব্বিরা। তারা উভয় পক্ষের মতামত ইতিবাচক মনোভাব নিয়ে শুনেছেন এবং মূল দ্বন্দ্বের কারণ খুঁজে বের করার চেষ্টা করেছেন। পল্লবীর দলের সদস্যরাও তাদের দ্বন্দ্বের কারণটা সুন্দরভাবে তাদের কাছে উপস্থাপন করে বোঝাতে সক্ষম হয়েছিল

ঙ. মূল্যায়ন/ Evaluating or Apprising

গল্পে পল্লবীও তার দল এলাকার কমিশনার ও পাড়ার মুরব্বিদের কাছে নিজেদের পক্ষের যুক্তিগুলো পরিষ্কারভাবে উত্থাপন করেছে, অপর পক্ষ থেকে কী কী যুক্তি আসতে পারে সেগুলো ভেবেছে, নিজেদেরকে পরিস্থিতি অনুযায়ী উত্তরের জন্য প্রস্তুত রেখেছে এবং প্রতিটি উদ্যোগে তারা বিচক্ষণতাকে কাজে লাগিয়ে সিদ্ধান্ত নিয়েছে, অথাৎ ভালো-মন্দ ও প্রভাব ইত্যাদি ভেবে কাজ করেছে।

কার্যকর যোগাযোগ দক্ষতার অনুশীলন

ষষ্ঠ শ্রেণিতে আমরা জেনেছিলাম, যোগাযোগ দক্ষতা হলো নিজেকে সঠিকভাবে প্রকাশ করা এবং অন্যের দেওয়া তথ্য সঠিকভাবে গ্রহণ করার ক্ষমতা; অন্যের কথা মনোযোগের সঙ্গে এবং সক্রিয়ভাবে শোনার দক্ষতা। আমরা আরও জেনেছিলাম- আমরা একে অন্যের সঙ্গে বিভিন্নভাবে যোগাযোগ করে থাকি। কখনও লিখিতভাবে, কখনও মৌখিকভাবে, আবার কখনও শরীরী ভাষায়। আমরা যখন কোনো উদ্দেশ্যকে সামনে রেখে কারও সঙ্গে যোগাযোগ করি এবং যুক্তি ও ব্যাখ্যা দিয়ে তাকে সন্তুষ্ট করে নিজেদের পক্ষে নিয়ে আসতে পারি, তখন তা হয় কার্যকর যোগাযোগ। কার্যকর যোগাযোগে কোনোভাবেই ভুল বোঝাবুঝির অবকাশ থাকে না। কেননা, এই ধরনের যোগাযোগ অন্যকে দোষারোপ করা বা আঘাত করে কথা বলার প্রবণতা থেকে পুরোপুরি মুক্ত।

আমাদের প্রায় সবার মধ্যেই প্রতিকূল পরিস্থিতি মোকাবিলার সক্ষমতা থাকে। কিন্তু আমরা হয়তো সবাই প্রয়োজন অনুযায়ী সেই সক্ষমতাগুলো কার্যকরভাবে ব্যবহার করতে জানি না। ফলে অনেক সময় ছোট ছোট সমস্যারও সমাধান করতে পারিনা। তাই আমরা যদি আমাদের এই সক্ষমতাগুলো সক্রিয় উপায়ে কাজে লাগাতে চাই, তাহলে কার্যকর অনুশীলনের মাধ্যমে তা আয়ত্ত্ব করা সম্ভব।

এখানে দুটি পরিস্থিতির বর্ণনা দেওয়া রয়েছে। চলো আমরা দলগতভাবে আলোচনা করে এগুলোর কার্যকর সমাধান খুঁজে বের করি।

সমস্যা ৯

শিপ্রা সব বিষয়েই একটু খামখেয়ালি এবং উদাসীন। সে গত পরশু স্কুল থেকে বাসায় না ফিরে তার এক বান্ধবীর জন্মদিনের অনুষ্ঠানে চলে যায়। তার বাবা নেই, তবে আর্থিক অবস্থা মোটামুটি ভালো। মা তার জন্য অপেক্ষা করতে করতে একসময় অস্থির হয়ে উঠেন। শিপ্রা রাত নটায় বাড়ি ফিরে এলে মায়ের সঙ্গে অনেক কথা কাটাকাটি হয়। কথা কাটাকাটির এক পর্যায়ে মা খেপে গিয়ে সিদ্ধান্ত নেন, তিনি শিপ্রাকে আর স্কুলে যেতে দেবেন না। শিপ্রাও খেপে গিয়ে বলে, সে আর কোনোদিন স্কুলে যাবে না। বান্ধবীদের সাথেও কোনো যোগাযোগ রাখবে না।

শিপ্রার বন্ধু হিসেবে আমরা কীভাবে তাকে সাহায্য করতে পারি?

[সম্ভাব্য উদ্যোগ: আগ্রহ নিয়ে উভয়ের কথা শোনা; পড়াশোনা বন্ধ করে দিলে তার প্রভাব কী হতে পারে নিয়ে আলোচনা করা; শিপ্রার আচরণ কীভাবে পরিবর্তন করা যায়; মা কীভাবে শিপ্রাকে সহযোগিতা করতে পারেন, ইত্যাদি]

সমস্যা ২

সজীব খুব মেধাবী শিক্ষার্থী। কিন্তু আজকাল সে লেখাপড়ায় ভীষণ অমনোযোগী হয়ে উঠেছে। যতক্ষণ বাসায় থাকে, শুধু টিভি দেখে, মোবাইল ফোন, টিভি অথবা কম্পিউটারে গেম খেলে। বাবা-মায়ের সঙ্গে একেবারেই কথা বলে না। বাসায় মেহমান এলে তাদের সঙ্গে কথা বলে না। সে খাবার খেয়েছে কিনা জিজ্ঞেস করলেও প্রচন্ড রেগে যায়। বাড়িতে ছোট বোনের সঙ্গেও অকারণে দুর্ব্যবহার করে। গোসল ও খাওয়ার কোনো নিয়ম মানছে না। সজীবের বাবা অনেকভাবেই তাকে স্বাভাবিক রাখার চেষ্টা করেও ব্যর্থ হয়েছেন। স্কুল থেকেও তার নামে আজকাল অভিযোগ আসছে। পাশেই স্বপনদের বাড়ি। স্বপন সজীবের সঙ্গে একই স্কুলে একই ক্লাসে পড়ে। সজীবের মা প্রায়ই স্বপনদের বাড়িতে এসে সজীবের ব্যাপার নিয়ে অনেক দুঃখ প্রকাশ করেন এবং কান্নাকাটি করেন ।

প্রতিবেশী হিসেবে এই পরিস্থিতিতে কীভাবে আমরা সজিব ও তার পরিবারকে সহায়তা করতে পারি?

আমাদের মনে রাখতে হবে, যেকোনো কাজ করতে গেলে কোনো না কোনো সমস্যা সামনে আসবেই। সমস্যার সবটাই একবারে সমাধান হতেও পারে, আবার না-ও হতে পারে। এ জন্য সমস্যাগুলো ছোট ছোট অংশে ভাগ করে নিতে হয়। একেকটা সমাধান পরে জোড়া দিয়ে পুরোটার সমাধান করা সম্ভব হয়। আমরা যখন কোনো গাণিতিক সমস্যার সমাধান করি, তখনও এভাবে সামনে এগিয়ে যেতে থাকে। জীবনের সমস্যাগুলো সব গাণিতিক নিয়মের মধ্যে না পড়লেও সেই জ্ঞানের প্রয়োগে সফলতা পাওয়া অসম্ভব কিছু নয়।

তবে অনেক সময় দেখা যায়, কেউ সমস্যায় পড়লে তাকে আমরা এড়িয়ে চলি। ‘চাচা আপন প্রাণ বাঁচা’ ধরনের মানসিকতা প্রদর্শন করি। আমরা ভুলে যাই যে আমরা সামাজিক জীব। অথচ একবারও ভেবে দেখি না, ‘অন্ধের দেশে কানা রাজা হয়ে কী লাভ?’ আমরা প্রায়ই ক্লাস নোট অন্যকে দিতে চাইনা বা লুকিয়ে রাখি, কেউ পড়া না পারলে বা না বুঝলে তাকে নিয়ে হাসাহাসি করি। ক্ষণস্থায়ী এই জীবনে একা সফল হওয়ার মধ্যে কোনো কৃতিত্ব নেই। সবাইকে সঙ্গে নিয়ে এগিয়ে যাওয়ার মধ্যেই সত্যিকারের সাফল্য।

দলগত কাজ

সমস্যা ১ ও সমস্যা ২ এর জন্য নেওয়া পদক্ষেপগুলো বাস্তবায়নের রিহার্সেল হিসেবে কয়েকটি কথোপকথনের দৃশ্য সাজাও।

দলে ভাগ হয়ে শিপ্রা ও সজীবের সঙ্গে কথোপকথনের কয়েকটি স্ক্রিপ্ট বানাও এবং তা ভূমিকাভিনয় করে দেখাও।

ক. শিপ্রা ও তার মায়ের সঙ্গে কথোপকথন	
মায়ের সাথে আলোচনা	[আগ্রহ নিয়ে উভয়ের কথা শোনা; পড়াশোনা বন্ধ করে দিলে তার প্রভাব কী হতে পারে নিয়ে আলোচনা করা; শিপ্রার আচরণ কীভাবে পরিবর্তন করা যায়; মা কীভাবে শিপ্রাকে সহযোগিতা করতে পারেন, ইত্যাদি।]

শিপ্রার সাথে আলাপ	
একসঙ্গে উভয়ের সাথে কথোপকথন	

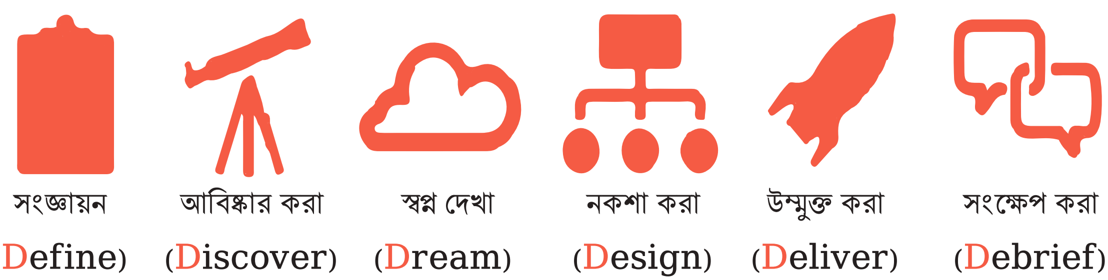
খ) সজীব ও তার পরিবারের সঙ্গে কথোপকথন	
মায়ের সাথে আলোচনা	
বাবার সাথে আলোচনা	

সজীবের সঙ্গে আলোচনা	

সমস্যার সমাধান করা

ষষ্ঠ শ্রেণিতে আমরা সমস্যা কী; কীভাবে সমস্যা চিহ্নিত করতে হয়; চিহ্নিত সমস্যার তালিকা থেকে কোন সমস্যাটি অগ্রগণ্য বা প্রথমে সমাধানযোগ্য; কীভাবে সমাধানের উপায় অন্বেষণ করতে হয়; কীভাবে সমস্যা সমাধানে প্রয়াস নিতে হয় তা জেনেছি এবং তার ওপর কিছু অনুশীলনও করেছি। এখানে আমরা সমস্যা সমাধানের বিষয়ে আরও বিস্তারিত জানার চেষ্টা করব।

আমাদের চারপাশে পথ চলতে গিয়ে আমরা নানা ধরনের সমস্যার মুখোমুখি হয়ে থাকি। সেগুলো হতে পারে ব্যক্তিগত পারিবারিক বা সামাজিক সমস্যা। সমস্যা যে ধরনেরই সমস্যা হোক না কেন তা থেকে উত্তরণের উপায় বের করার জন্য মনোবিজ্ঞানী ও গবেষকগণ নানা ধরনের গবেষণা করে আসছেন। সম্প্রতি সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে সলিউশন ফ্লুয়েন্সি (Solution Fluency) নামক একটি পদ্ধতি বেশ জনপ্রিয়তা পেয়েছে। এই পদ্ধতিতে সমস্যা সমাধানে ছয়টি ধাপের কথা বলা হয়েছে, যেগুলো ‘সিক্স ডি’ নামে পরিচিত।

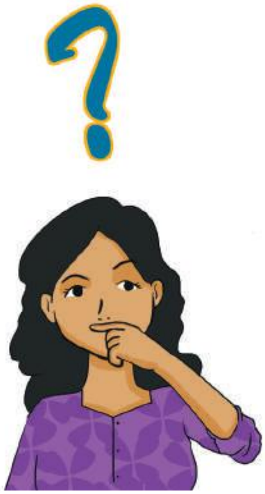


চিত্র ৬.২ : সলিউশন ফ্লুয়েন্সি এর ৬Ds

১ম ধাপ: সংজ্ঞায়ন / Define

সমস্যাটি কী তা খুঁজে বের করতে হবে। এর সমাধান করা হলে পরিস্থিতির উন্নয়ন হবে কি না, এই বিষয়গুলো সম্পর্কে নিজের কাছে স্বচ্ছ ধারণা তৈরি করতে হবে। এমনও হতে পারে, আমরা যেটাকে সমস্যা ভাবছি তা আদৌ কোনো সমস্যাই না। এ কারণে শুরুতেই যে বিষয়ে নিয়ে সমস্যা অনুভব করছি, তার ধরন ও বৈশিষ্ট্য এবং এর প্রভাবে কী কী ক্ষতি হচ্ছে, সমাধান হলে কী সুবিধা পাওয়া যাবে তা চিন্তা করে দেখে একটি পরিষ্কার ধারণা তৈরি করতে হবে।

২য় ধাপ: আবিষ্কার করা / Discover



যে সমস্যাটি আমাদের সামনে এসেছে, তার মূল উৎস কী তা খুঁজে বের করতে হবে। কোন পরিস্থিতিতে সমস্যাটি তৈরি হলো বা কোন কারণে এ রকম একটি সমস্যার সৃষ্টি হলো তা আবিষ্কার করতে হবে। এর জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য সংগ্রহ করতে হবে। সমস্যার পিছনে কারা দায়ী তা বের করতে হবে এই ধাপে।

৩য় ধাপ: স্বপ্ন দেখা / Dream

এই ধাপে আমাদেরকে সমস্যা সমাধানের সম্ভাব্য সমাধান ভাবতে হবে। অর্থাৎ সমাধানের উপায়গুলো নিয়ে স্বপ্ন দেখতে হবে। যেকোনো সমস্যা সমাধানে প্রখর কল্পনাশক্তি বা স্বপ্ন দেখার দক্ষতা থাকতে হয়। একবার আইনস্টাইনকে এক মা জিজ্ঞেস করেছিলেন, 'আমার ছেলেটাকে বিজ্ঞানী হিসেবে গড়ে তুলতে হলে কী করতে হবে?'

আইনস্টাইন উত্তর দিয়েছিলেন, 'ওকে রূপকথা পড়ে শোনান। আর আমার চেয়েও বড় বিজ্ঞানী যদি বানাতে চান, তবে তাকে আরও বেশি করে রূপকথা শোনান!' সৃজনশীল চিন্তা দিয়ে সম্ভাব্য ভবিষ্যৎ বা সমাধান কল্পনা করতে পারা একটি বিশেষ গুণ। এই ধাপে আমাদের সেই কাজটিই করার চেষ্টা চালাতে হবে।

৪র্থ ধাপ: নকশা করা / Design

তৃতীয় ধাপে সমস্যা সমাধানের যে উপায়গুলো কল্পনা করা হয়েছে, সেগুলো যুক্তি দিয়ে যাচাই-বাছাই করে তার মধ্য থেকে একটি গ্রহণযোগ্য উপায় বেছে নিতে হবে। উক্ত উপায়টি বাস্তবায়নের লক্ষ্যে একটি নকশা বা পরিকল্পনা করতে হবে। এখানে লক্ষ্য রাখতে হবে, উপায়টি যেন সবচেয়ে সহজ ও সুবিধাজনক হয় । কেননা, যে উপায়ের বাস্তবায়ন আমাদের পক্ষে সম্ভব হবে না, সেটির নকশা করতে গেলে আরও নতুন সমস্যা তৈরি হতে পারে।

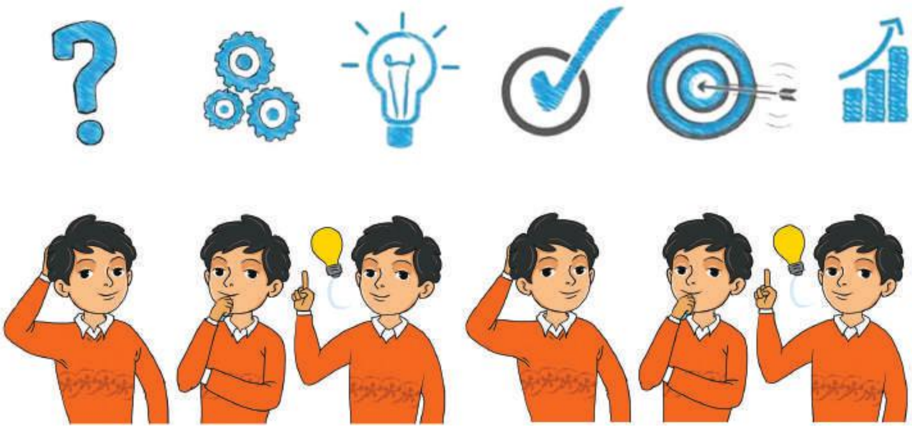
৫ম ধাপ: উন্মুক্ত করা /Deliver

নকশা করা হয়ে গেলে পুরো বিষয়টির রূপরেখা বা অবয়ব মেলে ধরতে হবে পুঙ্খানুপুঙ্খ বিশ্লেষণের জন্য। পুরো অবয়ব (স্টোরিলাইন) উন্মুক্ত করা হলে খুঁটিনাটি অনেক কিছুই নতুন করে আমাদের চোখে ধরা পড়তে পারে। নকশা বা পরিকল্পনার কোথাও কোনো ঘাটতি (গ্যাপ) আছে কি না তা একসঙ্গে সবটা দেখলে বের হয়ে আসবে। তখন সেগুলোকে আমরা নিখুঁতভাবে পুনরায় ছক এঁকে নিতে পারব।

৬ষ্ঠ ধাপ: আলোচনা-সমালোচনা করা / Debrief

এই ধাপে তৈরি করা নকশার সঙ্গে আমাদের আগের কোনো সমস্যা সমাধানের অভিজ্ঞতার তুলনা করে দেখতে হবে। আগের অভিজ্ঞতা থেকে বিশেষ কোনো শিক্ষা (learning) থাকলে তা এখানে সমন্বয়ের চেষ্টা করতে হবে। আগের সমস্যায় নেওয়া পদক্ষেপ ও বাস্তবায়নের কৌশলের সঙ্গে বর্তমানের নকশা পাশাপাশি রেখে দুটোর আলোচনা সমালোচনা করে দেখতে হবে। এতে সিদ্ধান্ত নেওয়া অনেক সহজ ও কার্যকর হবে।

এভাবেই আমরা যেকোনো সমস্যাকে ছয়টি ধাপের পরিক্রমার মধ্যে দিয়ে এর সমাধানের চেষ্টা চালাতে পারি।



চিত্র ৬.৩ : ছয়টি ধাপে সমস্যার সমাধান!

প্রজেক্ট ওয়ার্ক

নিজেদের বিদ্যালয় বা পরিবার বা নিজেদের বিল্ডিং বা পাড়া বা এলাকার কোনো একটি সমস্যা খুঁজে বের করো। উক্ত সমস্যাটি সমাধানের জন্য একটি পরিকল্পনা প্রণয়ন করো। সমস্যার সমাধানের পরিকল্পনা অনুযায়ী বাস্তবায়নের পদক্ষেপ বা উদ্যোগ গ্রহণ করো। সমস্যার সমাধান করে পুরো ঘটনা বা অভিজ্ঞতার বর্ণনা (স্টোরিলাইন) উল্লেখ করে একটি প্রতিবেদন লেখো।

যেভাবে কাজটি করবে

- এলাকা বা পাড়াভিত্তিক ছয়টি দলে বিভক্ত হয়ে যাও।
- ষষ্ঠ শ্রেণির জীবন ও জীবিকা পাঠ্যপুস্তকের 'দশে মিলে করি কাজ' অধ্যায়টি ভালোভাবে পড়ে দলের সবাই মিলে আলোচনা করে ভালোভাবে বুঝে নাও; প্রয়োজনে শিক্ষকের সহায়তা নাও।
- ছোট পরিসরের কোনো সমস্যা যা তোমাদের পক্ষে সমাধান করা সম্ভব, এ রকম একটি বেছে নাও ।
- সলিউশন ফ্লুয়েন্সির ধাপগুলো অনুসরণ করে সমস্যার সমাধানের উদ্যোগ নাও ।
- ছয়টি দল ছয়টি সমস্যা নিয়ে কাজ করবে, একই সমস্যা নিয়ে একের অধিক দল কাজ করবে না।
- সমস্যা খুঁজে বের করা ও সমাধানের জন্য প্রয়োজন হলে শিক্ষক, বিদ্যালয়ের জ্যেষ্ঠ শিক্ষার্থী, পরিবার বা এলাকার অভিজ্ঞ লোকজনের সহায়তা নিতে পারো ।
- কাজটির শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত বর্ণনা করে একটি অভিজ্ঞতার গল্প লিখতে পারো।
- গল্পে সমস্যার আগে ও পরের ছবি তুলে বা এঁকে যুক্ত করতে পারো।

- পুরো ঘটনার ফ্লোচার্ট আঁকতে পারো।
- তোমাদের নিজেদের স্বাধীন চিন্তা, অভিরুচি ও সৃজনশীলতা কাজে লাগিয়ে কাজটি করতে পারো।

প্রজেক্ট ওয়ার্কের জন্য বিভিন্ন ধরনের সমস্যার সংকেত	
• নিজেদের শ্রেণিকক্ষে খাবার পানি না থাকা • নিজেদের শ্রেণিকক্ষে বিন না থাকা • নিজেদের শ্রেণিকক্ষে ডিসপ্লে বোর্ড না থাকা • টিফিন পিরিয়ডে স্বাস্থ্যকর খাবারের ব্যবস্থা না থাকা • বিদ্যালয়ে খেলাধুলার ব্যবস্থা না থাকা • প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের জন্য বিশেষ কোনো ব্যবস্থার অভাব • বিদ্যালয়ে কিছু শিক্ষার্থীর বুলিং করার প্রবণতা বা কোনো শিক্ষার্থী বুলিং এর শিকার হওয়া	• রাস্তায় যেখানে সেখানে ময়লা পড়ে থাকা • বাল্যবিবাহের শিকার হওয়া • এলাকার প্রচলিত কোনো কুসংস্কারের বলি হওয়া • স্কুলে আসা যাওয়ার পথে সহপাঠী বা স্কুলের অন্য কোনো শিক্ষার্থী দ্বারা হেনস্তা হওয়া • বাড়িতে বাবা-মায়ের সঙ্গে কারও খারাপ আচরণ করার অভ্যাস ইত্যাদি

একটি শিশু যখন পৃথিবীতে ভূমিষ্ঠ হয়, তখন সে সাদা কাগজের মতো প্রায় শূন্য দক্ষতা নিয়ে জন্মায়। এরপর ধীরে ধীরে নানা অভিজ্ঞতা আর সমস্যা পাড়ি দিতে দিতে একসময় অনেক ধরনের দক্ষতা অর্জন করে। যেকোনো দক্ষতা অনুশীলন বা চর্চার মাধ্যমেই অর্জিত হয়। যোগাযোগ ও সমস্যা সমাধান দক্ষতাও অনুশীলনের মাধ্যমেই শানিত করা সম্ভব। তাই আমরা জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে কার্যকর যোগাযোগ ও সমস্যা সমাধানে দক্ষ হয়ে ওঠার জন্য নিয়মিত চর্চা অব্যাহত রাখব।

স্বমূল্যায়ন

১.। কার্যকর যোগাযোগ ও সমস্যা সমাধানের কোন কোন দক্ষতা তোমার মধ্যে আছে এবং কোন কোন দক্ষতার উন্নয়ন প্রয়োজন তার একটি তালিকা প্রস্তুত করো।

কার্যকর যোগাযোগের যে দক্ষতা আমার আছে	সমস্যা সমাধানের সেসব দক্ষতা আমার আছে	আমার যেসব দক্ষতার উন্নয়ন প্রয়োজন

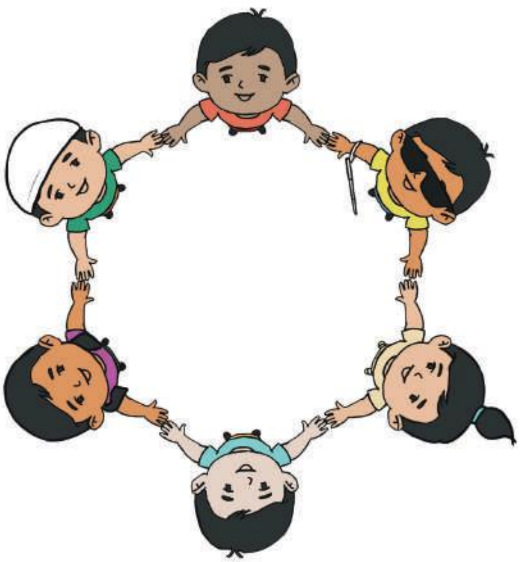
২.। এই অধ্যায়ে আমরা যা যা করেছি ... ... (√ টিক চিহ্ন দাও)

কাজসমূহ	করতে পারিনি (১)	আংশিক করেছি (৩)	ভালোভাবে করেছি (৫)
পল্লবী ও তার দল' –এই কেসস্টাডিটি বিশ্লেষণ করা			
কেসস্টাডির মাধ্যমে কার্যকর যোগাযোগ দক্ষতার অনুশীলন করা			
সমস্যা ১ এর কথোপকথন স্ক্রিপ্ট তৈরি করা			
সমস্যা ২ এর কথোপকথন স্ক্রিপ্ট তৈরি করা			
প্রজেক্ট ওয়ার্ক কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করা			
প্রজেক্ট ওয়ার্ক কার্যক্রমের প্রতিবেদন জমা দেওয়া			
মোট স্কোর: ৩০	আমার প্রাপ্ত স্কোর :		
আমার অভিভাবকের মন্তব্য:			
শিক্ষকের মন্তব্য:			

আমার প্রাপ্তি?			
(তুমি যা পেলে তা নিয়ে তোমার মনের অবস্থা চিহ্নিত করো)	একদম ভালো লাগছে না; অধ্যায়ের প্রতিটি বিষয় সম্পর্কে আমার জানা খুব জরুরি।	আমার ভালো লাগছে; কিন্তু অধ্যায়ের প্রতিটি বিষয় সম্পর্কে আরও বিস্তারিত জানা প্রয়োজন।	আমার বেশ ভালো লাগছে; লক্ষ্য পূরণে এখন থেকেই যোগ্যতা উন্নয়নের নিয়মিত চর্চা আমি অব্যাহত রাখবো।

এই অধ্যায়ের যেসব বিষয় আমাকে আরও ভালোভাবে জানতে হবে তা লিখি-

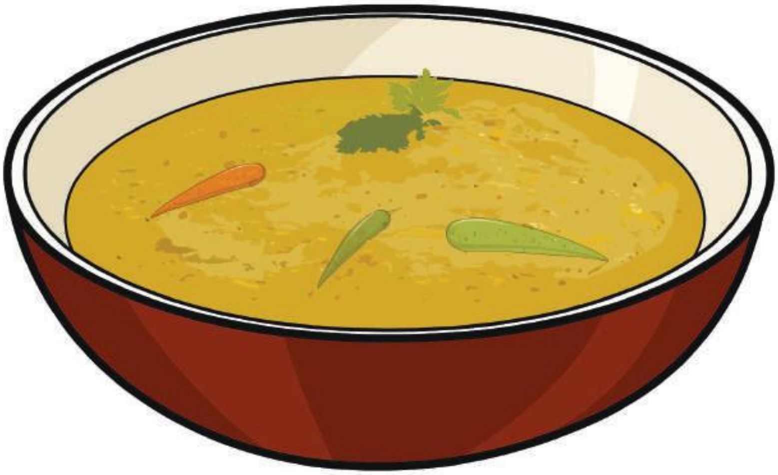
যে কাজগুলোর নিয়মিত চর্চা আমাকে চালিয়ে যেতে হবে সেগুলো লিখি-



স্কিল কোর্স

স্কিল কোর্স : এক

কুকিং



ডাল রান্না

এই পাঠ ও অনুশীলন শেষে আমরা-

পরিচ্ছন্নতা বজায় রেখে নিরাপদ ও সহজ উপায়ে (পরিবেশ পরিস্থিতির পরিপ্রেক্ষিতে) ডাল রান্না করতে পারব।

ষষ্ঠ শ্রেণিতে তোমরা ভাত, আলু ভর্তা ও ডিম ভাজি রান্না শিখেছো। তোমরা নিশ্চয় মাঝে মাঝে পরিবারের ভাত, আলু ভর্তা ও ডিম ভাজি রান্নার দায়িত্ব পালন করো। পরিবারের সকলেই নিশ্চয় তোমার ওপর অনেক খুশি! সপ্তম শ্রেণিতে আমরা আরো নতুন কিছু রান্না শিখবো।

ডাল অতি পরিচিত একটি খাবার। দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় ডাল না থাকলে মনে হয় যেন খাবারটাই অসম্পূর্ণ থেকে গেল। আমাদের দেশে বিভিন্ন প্রকারের ডাল পাওয়া যায়। । তার মধ্যে মসুর, মুগ, মাষকলাই, মটর, ছোলা, খেসারি অন্যতম। এসব ডালের মধ্যে মসুর ডাল সবচেয়ে বেশি জনপ্রিয়। ডালে বেশ ভালো মানের পরিমাণে প্রোটিন পাওয়া যায়। । দামে কম হওয়ায় প্রোটিনের চাহিদা পূরণে ডালের ব্যবহার বেশি। তোমরা নিশ্চয়ই জানো দেহের গঠন ও বৃদ্ধির জন্য প্রতিদিন প্রোটিন-জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করতে হয়। তাই খাদ্য তালিকায় প্রতিদিন ডাল থাকলে আমরা যেমন দ্রুত বেড়ে উঠব তেমনি সব সময় সুস্থও থাকব।

তুমি কি জানো, ডাল কীভাবে রান্না করা হয়? ভাতের সঙ্গে ডাল এবং এক টুকরা লেবু সত্যিই অসাধারণ। তোমরা প্রত্যেকেই কিন্তু ডাল রান্না করে মা বাবাকে চমকে দিতে পারো। চলো একটু চেষ্টা করে দেখি, কীভাবে আমাদের সবার পছন্দের মজাদার ডাল রান্না করতে পারি।

ডাল রান্নার আগে আমাদের যা যা শিখে নিতে হবে:

- সরঞ্জাম ও তৈজসপত্র পরিষ্কার করার কৌশল
- ধারালো সরঞ্জামের ব্যবহার
- পেঁয়াজ ও রসুন কুঁচি করে কাটা
- চুলা জ্বালানো
- গুঁড়ো মসলার ব্যবহার

তবে এলাকাভেদে ডাল রান্নার অনেক পদ্ধতি প্রচলিত থাকলেও প্রায় সকল প্রকারের ডাল একই পদ্ধতিতে রান্না করা যায়।

এসো করি–

স্কুল থেকে ফিরে জেবুল হাতমুখ ধুয়ে রান্নাঘরে গেল। সে দেখল মা ডাল রান্নার প্রস্তুতি নিচ্ছেন, বাবা রসুন কুঁচি করছেন। জেবুল জানতে চাইলো, 'তোমরা এখন কী রান্না করছ বাবা?' বাবা হেসে বললেন, ডাল রান্না করছি। তুমি কি শিখতে চাও নাকি?' বাবার কথা শুনে জেবুল উল্লাস চেপে রাখতে পারল না। লাফিয়ে উঠে বলল, 'হ্যাঁ, আমি সেটা শিখতেই তো এসেছি!' মা খানিকটা অবাক হয়ে বললেন, 'ব্যাপারটা কী জেবুল ! হঠাৎ এত আগ্রহের কারণটা জানতে পারি?' সে পিছন থেকে মাকে জড়িয়ে ধরে কাঁধে নাক ঘষতে ঘষতে বলল, 'মা, আমরা পিকনিক করছি, সবাই একটা করে আইটেম রান্না করে নিয়ে বাদামতলায় খাব, আমার ভাগে পড়েছে ডাল রান্না, বুঝলে মা?' মা বললেন, 'তুমি আমার পাশে দাঁড়াও, আমি তোমাকে শিখিয়ে দিচ্ছি কীভাবে খুব সহজে মজাদার ঘন ডাল রান্না করা যায়'। জেবুল মায়ের পাশে থেকে মাকে সাহায্য করল এবং ডাল রান্নার উপায়ও শিখে নিল। বাবা তার মোবাইল ফোনে ডাল রান্নার দুটো ভিডিও তাকে দেখালেন। মা জেবুলকে বললেন, 'ডাল রান্নার সময় লক্ষ্য রাখবে ডাল যেন অবশ্যই ভালোভাবে সিদ্ধ হয়, কেননা, কম সিদ্ধ ডাল সুস্বাদু হয়না, অন্যদিকে কম সিদ্ধ ডাল খেলে হজমেও অসুবিধা দেখা দিতে পারে।'

পিকনিকের দিন জেবুল মনে মনে ভাবছে, সে কি পারবে মজাদার ডাল রান্না করতে? নাকি বন্ধুদের সামনে তাকে লজ্জায় পড়তে হবে! তবে খুশির বিষয় হলো, জেবুল খুব সহজেই মজাদার ডাল রান্না করে বন্ধুদের খাওয়াল। সবাই তার রান্না করা ডাল খেয়ে তাকে বাহবা দিতে লাগল।

জেবুল কীভাবে ডাল রান্না করে বন্ধুদের মন জয় করল , এসো তা ধাপে ধাপে জেনে নিই।

ঘন ডাল রান্না করতে যা যা দরকার হবে-

১. মসুর ডাল- আধা কাপ
২. পেঁয়াজ (মাঝারি)-১টি
৩. রসুন (কুচি করে কাটা)- ১ চা চামচ
৪. হলুদগুঁড়া- সামান্য

৫. লবণ-পরিমাণমতো

৬. কাঁচা মরিচ- ২টি

৭. তেল- ২ টেবিল চামচ

প্রক্রিয়াঃ

ধাপ–১

প্রথমেই জেবুল ডাল রান্নার জন্য প্রয়োজনীয় হাঁড়ি, চামচ, বাটি ইত্যাদি পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নিল।

সতর্কতা

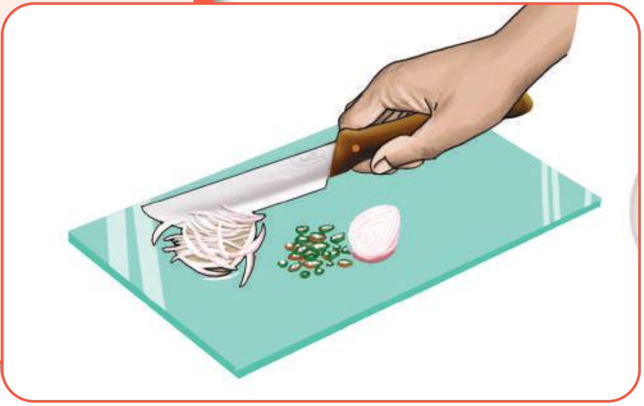
- কাজের শুরুতেই মাথার চুল যেন পরিপাটি থাকে তা লক্ষ্য রাখতে হবে, তা না হলে বাতাসে চুল উড়ে গিয়ে এগুলোতে পড়তে পারে। সম্ভব হলে টুপি পরে নিতে হবে।

ধাপ –২

বটি বা চাকু দিয়ে পেয়াজ ও রসুন কুচি কুচি করে কেটে নিল।

সতর্কতা

- বটি বা চাকু দিয়ে পেঁয়াজ, রসুন ও মরিচ কাটার সময় অত্যন্ত সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।



ধাপ–৩

এরপর সে আধা কাপ ডাল একটি পাত্রে নিয়ে তা থেকে পাথর, কাঁকর, ধান, কাঠি ইত্যাদি (যদি থাকে) বেছে নিয়ে পরিষ্কার পানি দিয়ে ২/৩ বার ভালো করে কচলে ধুয়ে নিল।

সতর্কতা

- ☠ প্রতিবার ধুয়ে ডাল ছেঁকে পানি ফেলার সময় সতর্ক থাকতে হবে পানির সঙ্গে যেন ডাল পড়ে না যায় ।
- ☠ ধোয়ার সময় লক্ষ্য রাখতে হবে পরনের জামা-কাপড় যেন ভিজে না যায়। সম্ভব হলে অ্যাপ্রোন পরে নিতে হবে।

ধাপ– ৪

এরপর সে হাঁড়িতে ধোয়া ডালে ৪ কাপ পানি দিয়ে চুলায় বসিয়ে দিয়ে চুলা জ্বলিয়ে দিল এবং ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিল।

সতর্কতা

- ☠ একেক রকমের চুলা একেকভাবে জ্বালাতে হয়, তাই চুলা জ্বালানোর বিষয়টি আগেই বড়দের কাছ থেকে শিখে নিতে হবে।
- ☠ যদি দেশলাই কাঠি দিয়ে চুলা জ্বালানো হয়, সেক্ষেত্রে চুলায় আগুন ধরানোর পরপরই হাতের দেশলাই কাঠিটি পানি দিয়ে ভালোভাবে নিভিয়ে ফেলতে হবে ।

ধাপ–৫

জেবুল এবার ঢাকনা দিয়ে হাঁড়ি ঢেকে দিল এবং চুলার আঁচ বাড়িয়ে দিয়ে কাছে দাঁড়িয়ে ৭/৮ মিনিট অপেক্ষা করল। পানি ফুটে ওঠার সঙ্গে সঙ্গে ঢাকনা সরিয়ে দিয়ে চুলার আঁচ মাঝারি করে দিল। চামচ বা খুন্তি দিয়ে ডাল নেড়ে দিল (ডাল ফুটে ওঠার সময় ডালের ধরন অনুযায়ী ভিন্ন হতে পারে)।

সতর্কতা

- ফুটে ওঠার আগ পর্যন্ত চুলার কাছাকাছি থাকতে হবে, তা না হলে ফেনাসহ পানি ফুলে উঠে চুলায় পড়ে চুলা বন্ধ হয়ে যেতে পারে।
- খুন্তি দিয়ে নাড়ার সময় হাত নিরাপদ দূরত্বে রাখতে হবে। সম্ভব হলে হাতে কিচেন গ্লাভস পরে নেওয়া যেতে পারে।
- খুন্তি দিয়ে উল্টানোর সময় হাঁড়ি তাপরোধী কিছু দিয়ে (মোটা কাপড়/ধরনি) ধরে নিতে হবে, তা না হলো হাঁড়িতে বেশি চাপ লেগে পড়ে যেতে পারে।

ধাপ–৬

৪/৫ মিনিট পর পানি একটু কমে গিয়ে ডাল ভালোভাবে ফুটে উঠলে, সে একটি ঘুটনি (চড়কির মত দেখতে) দিয়ে ঘুটে দিল।

সতর্কতা

- ঘুঁটনি দিয়ে ঘুঁটার সময় অবশ্যই চুলার আঁচ কমিয়ে রাখতে হবে, তা না হলে হাতে তাপ লাগতে পারে।
- বেশি চাপ দেওয়া যাবে না, তাতে হাঁড়ি কাত হয়ে যেতে পারে। কাজটি নিজে না পারলে বাড়ির অন্য কার ও সাহায্য নেওয়া যেতে পারে।

ধাপ–৭

এরপর পরিমাণমত পানি, লবণ ও সামান্য একটু হলুদ এবং ২ টি আস্ত কাঁচামরিচ দিয়ে নেড়ে দিল। চুলার আঁচ কমিয়ে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিল । ২/৩ মিনিট ধরে ফুটানোর পর ডালটা ঘন হয়ে এলে জেবুল চামচে সামান্য একটু ডাল নিয়ে ফুঁ দিয়ে ঠাণ্ডা করে খেয়ে দেখল লবণের পরিমাণ ঠিক আছে কি না। এরপর দুহাতে ধরনি দিয়ে ধরে হাঁড়িটি চুলা থেকে নামিয়ে নিল।

সতর্কতা

- লবণ হয়েছে কি না, তা চেখে দেখার সময় অবশ্যই ফুঁ দিয়ে ঠান্ডা করে তারপর মুখে দিতে হবে, নতুবা গরমে ঠোঁট পুড়ে যেতে পারে।
- হাঁড়ি তাপরোধী কিছু দিয়ে (কাপড়/ধরনি) ধরে নামাতে হবে যাতে হাতে তাপ না লাগে।

ধাপ–৮

এরপর ফোড়ন দেওয়ার পালা। জেবুল এবার কম আঁচে চুলায় একটি কড়াই চাপিয়ে তাতে একটু তেল দিয়ে দিল। এরপর তেলের মধ্যে আগে থেকে কুচিয়ে রাখা পেঁয়াজ ও রসুন ছেড়ে দিল। একটা খুন্তি দিয়ে নাড়তে লাগল। কুচিগুলো বাদামি হয়ে এলে পাশে রাখা ডালের হাঁড়িতে কড়াইয়ের তেলসহ কুচিগুলো ঢেলে দিল। ফোড়নের সুগন্ধে রান্নাঘর ভরে উঠল।

ব্যস! এভাবেই প্রস্তুত হয়ে গেল জেবুলের রান্না করা মজাদার ডাল!

সতর্কতা

- তেলের ফোড়ন ডালের হাঁড়িতে ছাড়ার সময় ছিঁটে আসতে পারে, সে ক্ষেত্রে একটা ঢাকনা কাত করে ধরে রেখে ফোড়ন ঢালা যেতে পারে, তাতে ছিঁটে এসে গায়ে লাগবে না।
- কড়াই তাপরোধী কিছু দিয়ে (মোটা কাপড়/ধরনি) ধরে নামাতে হবে যাতে হাতে তাপ না লাগে।

ধাপ–৯

জেবুল রান্না শেষে খুন্তি, চামচ, ঢাকনা, ছুরি, প্লেট ইত্যাদি ভালোভাবে ধুয়ে নির্দিষ্ট জায়গায় রেখে দিল। রান্নাঘরে যা এলোমেলো হয়েছে, তা সুন্দরভাবে গুছিয়ে রাখল।

এসো ভেবে দেখি

- সব ধরনের ডাল কি এই পদ্ধতিতে রান্না করা যাবে?
- ডালে হলুদ না দিলে কি ডাল খাওয়া যাবে?
- ফোড়ন ছাড়াও কীভাবে ডাল রান্না করা যায়?
- ডাল রান্নার সময় কী কী দুর্ঘটনা ঘটতে পারে?
- ডাল রান্নার সময় কী কী সতর্কতা মেনে চলা প্রয়োজন?
- ডালের স্বাদ বাড়াতে এর সঙ্গে আর কী কী যোগ করা যেতে পারে?
- ডালের সঙ্গে কি কোনো ধরনের সবজি যোগ করে রান্না করা যায়?
- সুগন্ধ বাড়ানোর জন্য ডালের ফোড়নের সঙ্গে আর কী কী দেওয়া যায়?
- ডাল রান্নাকে দেখতে লোভনীয় করার জন্য কীভাবে সাজিয়ে পরিবেশন করা যায়?

কী শিখলাম

- সকল উপকরণ ও সরঞ্জাম পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নেওয়া।
- ছুরি, বঁটি ইত্যাদি ধারালো সরঞ্জাম সাবধানে ব্যবহার করা ও কাজ শেষে সঠিক স্থানে গুছিয়ে রাখা।
- নিরাপত্তা বজায় রেখে ডাল রান্না করার পদ্ধতি ধারাবাহিকভাবে অনুসরণ করা।

এসো নিজে নতুনভাবে বানাই

আমাদের বাড়িতে ডালের ভিন্ন ভিন্ন ধরন ও পরিমাণ অনুযায়ী রান্না করার প্রয়োজন হয়। প্রয়োজন অনুযায়ী ডাল দিয়ে বাড়িতে বাবা-মা কিংবা বড় কারও সহায়তা নিয়ে ডাল রান্না অনুশীলন করো। আমাদের দেশের কোনো কোনো এলাকায় ডালের ফোড়নে আস্ত জিরা, পাঁচফোড়ন ও শুকনা মরিচ ব্যবহার করে, যা ডালের স্বাদে বৈচিত্র্য আনে এবং দেখতেও বেশ লোভনীয় লাগে। ডালকে আরও মুখরোচক করার জন্য টমেটো, কাঁচা আম, জলপাই, ধনে পাতা ইত্যাদি যোগ করেও ডাল রান্নার অনুশীলন করে দেখতে পারো। এতে ডালে খুবই ভালো একধরনের স্বাদ আসে। আগের দিনে ডালের সঙ্গে বিভিন্ন ধরনের সবজি যেমন পেঁপে, লাউ, চালকুমড়া ইত্যাদি টুকরো করে দেওয়ার প্রচলন ছিল। সবজি ডালের স্বাদও বেশ দারুণ। তোমরা সেটাও চেষ্টা করে দেখতে পারো। কোনো কোনো অঞ্চলে গ্রীষ্মের শুরুতে কাঁচা কাঁঠালও (যা ইঁচড় নামে পরিচিত) ডালের সঙ্গে দিয়ে রান্না করা হয়। স্কুলে সহপাঠীরা মিলে নিজেদের ক্লাসে রান্না করে শিক্ষককে দেখাও। নতুন নতুন আইডিয়া যোগ করে রান্না করো। বাড়িতে প্রয়োজন অনুযায়ী অনুশীলন করো, বৈচিত্র্যপূর্ণভাবে অন্যদের পরিবেশন করো এবং ছবি তুলে রাখ কিংবা এঁকে রাখো।

স্বমূল্যায়ন

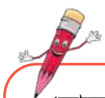
১। কারও কাছ থেকে অভিজ্ঞতা শুনে , ভালো করে বুঝে অথবা কোনো বই থেকে পড়ে ছকে দেওয়া তথ্যগুলো পূরণ করো

আম ডাল রান্না করতে হলে আম কখন, কীভাবে ডালে দিতে হবে?	
পেঁপে ডাল রান্না করতে হলে পেঁপে কখন, কীভাবে দিতে হবে?	
ডালে শুকনা মরিচ কিংবা আস্ত জিরার ফোড়ন কখন, কীভাবে দিতে হয়?	
আমাদের দেহের পুষ্টি চাহিদা মেটাতে ডালের ভূমিকা কী?	
শিক্ষকের মন্তব্য	

২। রুচির পরিবর্তন এবং ডালের স্বাদ আরও বাড়ানোর জন্য তুমি ডাল রান্নার সময় টমেটো বা কাঁচা আম, ধনেপাতা কুচি অথবা কোনো সবজি যোগ করে তোমার পরিবারের সদস্যদের ডাল রান্না করে খাওয়াও এবং তাদের মতামত সংগ্রহ করে শ্রেণি শিক্ষকের নিকট জমা দাও।

পরিবারের সদস্য	খুব ভালো	ভালো	চলনসই
মা			
বাবা			
ভাই			
বোন			
দাদা			
দাদি			
অন্য কোনো সদস্য			

৩. কাজটি করতে গিয়ে আমার অনুভূতি



(ভালো লাগা, মন্দ লাগা, কাজটি করতে গিয়ে আঘাত পাওয়া কিংবা কোনো বাধার সম্মুখীন হওয়া এবং নতুন কী শিখেছ তা এখানে লেখো)

৪। তোমরা ডাল রান্না করার সময় কয়েকটি অবস্থার ছবি তুলবে অথবা নিচের বক্সে এঁকে রাখবে। সেগুলো শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী অভিভাবক মিটিংয়ের দিন তাদের মোবাইল ফোনে দেখাবে। যদি ছবি প্রিন্ট করার সুযোগ পাও, তাহলে একটি সাদা কাগজে প্রিন্ট দিয়ে কেটে কেটে এখানে লাগিয়ে দাও।

ডালের পরিমাপ নেওয়া	ডাল ধোয়া
পরিমাণমতো পানি দেওয়া	রান্না করা ডাল
অভিভাবকের মতামত	

রান্নার সঙ্গে একটি পরিবারের অনেক ঐতিহ্য জড়িয়ে থাকে। পারিবারিক বন্ধন, গৃহে ফিরে আসার তাড়না কিংবা পরিবারের সদস্যদের ভালোবাসার নিখুঁত অনুভব জড়িয়ে থাকে রান্না করা খাবারের স্বাদ, রং আর সুবাসে। আমরা যখন পরিবার ছেড়ে কোথাও যাই, তখন সব পাওয়ার মাঝেও একটা না পাওয়া অপূর্ণতা অনুভব করি প্রিয়জনের হাতের রান্না করা খাবারের অনুপস্থিতিতে। তাই এখন থেকে আমরা পরিবারের বন্ধনকে অটুট রাখার জন্য নিজের এবং প্রিয় মানুষের জন্য মনের ভালোলাগা থেকে প্রিয় খাবার তৈরি করব।

সবজি রান্না

এই পাঠ ও অনুশীলন শেষে আমরা-

পরিচ্ছন্নতা বজায় রেখে, নিরাপদ ও সহজ উপায়ে (পরিবেশ পরিস্থিতির পরিপ্রেক্ষিতে) সবজি রান্না করতে পারব।

'ধনে-ধান্যে পুষ্পে ভরা আমাদের এই বসুন্ধরা'। সত্যিই আমাদের দেশটা বিধাতার আশীর্বাদপুষ্ট এক অনন্য দেশ। এ দেশের মাটি সোনার চেয়েও খাঁটি, এই মাটিতে সোনার ফসল ফলে। সব ঋতুতেই পাওয়া যায় নানাজাতের সবজি। একেক ঋতুর সবজির আবার একেক গুণ! আমাদের দেশে সাধারণত ঋতুভিত্তিক সবজির দাপট বেশি থাকে। শরীর ও মন ভালো রাখার উপাদানে ভরপুর মৌসুমি এতরকমের সবজি খুব কম দেশের মাটিতেই ফলে। আমরা সৌভাগ্যবান যে আমাদের দেশে এত বৈচিত্র্যপূর্ণ সবজি পাওয়া যায়। পুষ্টি চাহিদা মেটাতে এসব সবজি অতুলনীয়। আমাদের প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় একটা অংশ জুড়ে যুগ যুগ ধরে আধিপত্য বিস্তার করে আসছে সবজি। কতভাবে কত নামে যে আমাদের খাবার তালিকায় সবজি জায়গা দখল করে আছে তার কোনো হিসাব নেই। সকাল, দুপুর, বিকেল ও রাত সব বেলাতেই চলে সবজি বিলাস। তোমরা নিশ্চয়ই জানো দেহের গঠন, ত্বকের সৌন্দর্য বৃদ্ধি, পানির চাহিদা পূরণ ও কোষ্ঠকাঠিন্য দূরীকরণে সবজির রয়েছে বিশাল ভূমিকা। সবজির বড় গুণ হলো এর আঁশের প্রভাব আমাদের পেট ভালো রাখে এবং আমাদের মনটাকে সব সময় প্রফুল্ল রাখতে সাহায্য করে। তাই সুস্থ শরীর ও সুস্থ মনের জন্য সবাইকে বেশি

বেশি সবজি খেতে হবে। সুতরাং খাদ্য তালিকায় প্রতিদিন সবজি থাকলে আমরা যেমন দ্রুত বেড়ে উঠব, তেমনি সবসময় সুস্থও থাকব।

এই সবজি রান্না তাই আমাদের আয়ত্ত করা জরুরি।

সবজি রান্নার আগে আমাদের যা যা শিখে নিতে হবে:

- সরঞ্জাম ও তৈজসপত্র পরিষ্কার করার কৌশল
- ধারালো সরঞ্জামের ব্যবহার
- পেঁয়াজ ও রসুন কুচি করে কাটা
- সবজি কাটা
- চুলা জ্বালানো
- গুঁড়ো মসলার ব্যবহার

তবে এলাকাভেদে সবজি রান্নার অনেক পদ্ধতি প্রচলিত রয়েছে। আবার সব সবজি রান্নার কৌশলও এক নয়। আমাদের দেশে অনেকেই আছেন যারা প্রাণিজ আমিষ এড়িয়ে চলেন। দেশের বাইরে গেলে তারা 'ভেজিটেরিয়ান' নামে পরিচিতি পান। রসনা তৃপ্তির জন্য সবজি রান্নার উপর তাই চলে অনেক পরীক্ষা-নিরীক্ষা; সৃজনশীলতা খাটিয়ে নতুনত্ব আনা হয়- প্রতিদিনের মেন্যুতে।

এসো করি

পাশের বাড়ি থেকে এনিটা একটা ভিন্নধর্মী আমন্ত্রণপত্র পেলেন। মেলার নাম-'সবজিবিলাস'! সাদের স্কুলে এই মেলার আয়োজনে গিয়ে এনিটার বিস্ময়ের শেষ নেই। এবারের মেলার থিম ছিল 'তিনবেলাতেই সবজি'। প্রতি স্টলে দৃষ্টিনন্দন সবজির বাহার দেখে তাঁর রীতিমতো খিদে পেয়ে যায়! এতভাবে যে সবজি রান্না করা যায়, এনিটা জীবনে এই প্রথম দেখলেন। প্রায় প্রতিটা স্টলে গিয়েই তিনি রান্না করা সবজির ছবি তুলছেন, আর একটা করে আইটেম কিনে খাচ্ছেন। একেকটার স্বাদ অসাধারণ! একটা স্টলে গিয়ে সাদের সঙ্গে দেখা। ওর স্টলের ছিল শীতের পাঁচমিশালি সবজি রান্না। রান্না করা সবজির এমন লোভনীয় রং আর সাজ দেখে তিনি সত্যিই মুগ্ধ হয়ে গেলেন। তিনি সাদকে এই সপ্তাহে ছুটির দিনে তার বাড়িতে দাওয়াত দিয়ে এলেন, আর এর বিনিময়ে সাদ তাঁকে পাঁচমিশালি সবজি রান্না শিখাবেন বলে কথা দিল। এরপর এলো সেই ছুটির দিন এবং শুরু হলো সাদের ক্লাস।

সাদ এনিটাকে পাঁচমিশালি সবজি রান্না যেভাবে শেখাল তা আমরাও শিখে নিই-

শীতের পাঁচমিশালি সবজি রান্না করতে যা যা দরকার হবে-

ঘরে প্রাপ্যতা সাপেক্ষে বিভিন্ন ধরনের সবজি যেমন-মিষ্টি কুমড়া, গাজর, পেঁপে, পটোল, কচুরমুখী, গোল আলু

ইত্যাদি (আধা কাপ করে)

সঙ্গে আরও যা লাগবে-

১. পেঁয়াজ (বড়)-২টি

২. রসুন (কুচি করে কাটা)- ২ চা চামচ

৩. হলুদ, মরিচ, ধনে ও জিরা গুঁড়া- সামান্য

৪. লবণ-পরিমাণ মত

৫. কাঁচা মরিচ-২/৪টি

৬. তেল- ২ চামচ

৭. আস্ত জিরা ১/২ চা চামচ

প্রক্রিয়া

ধাপ–১

সাদের নির্দেশনা অনুযায়ী প্রথমেই এনিটা সবজি রান্নার জন্য প্রয়োজনীয় হাঁড়ি, চামচ, বাটি ইত্যাদি পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নিলেন।

সতর্কতা

- কাজের শুরুতেই মাথার চুল যেন পরিপাটি থাকে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে, তা না হলো বাতাসে চুল উড়ে গিয়ে এগুলোতে পড়তে পারে। সম্ভব হলে টুপি পরে নিতে হবে।

ধাপ–২

এরপর তিনি আলু, পেঁপে, গাজর, মিষ্টি কুমড়া, পটোল ভালো করে ধুয়ে নিলেন, তারপর খোসা ছাড়িয়ে নিলেন। সাদ বলল, সজির খোসা ছাড়াতে চাকু, বটি বা পিলার ব্যবহার করা যেতে পারে।

সতর্কতা

- ধোয়ার সময় লক্ষ্য রাখতে হবে পরনের জামাকাপড় যেন ভিজে না যায়। সম্ভব হলো অ্যাপ্রোন পরে নিতে হবে।
- সজির খোসা ছাড়াতে চাকু, বটি বা পিলার ব্যবহারের ক্ষেত্রে অতিরিক্ত সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। একদম অন্যদিকে তাকানো যাবে না। সম্ভব হলে, হাতে গ্লাভস পরে নিতে হবে।

ধাপ–৩

এরপর তিনি সবজিগুলো চাক চাক (কিউব) করে কেটে নিলেন। প্রতিটি সবজিই তিনি আধা কাপ করে নিলেন।

একই সংঙ্গে পেয়াজ ও রসুন কুচি কুচি করে কেটে নিলেন।

সতর্কতা

- কাটার সময় খুব সতর্কভাবে কাটতে হবে, একদম অন্যদিকে তাকানো যাবে না, তাতে হাত কেটে যেতে পারে। সম্ভব হলে, হাতে গ্লাভস পরে নিতে হবে।

ধাপ–৪

এবার তিনি কম আঁচে চুলায় একটি কড়াই চাপিয়ে তাতে একটু তেল দিয়ে দিলেন। তেল গরম হওয়ার পর তার মধ্যে এক চিমটি আস্ত জিরা ছেড়ে দিলেন। একটু নাড়াচাড়ার পর আগে থেকে কুচিয়ে রাখা পেঁয়াজ ও রসুন ছেড়ে দিয়ে ৩০ সেকেন্ড ভেজে নিলেন। এরপর আধা চা চামচ হলুদগুঁড়া দিয়ে আরও ৩০ সেকেন্ড নেড়ে নিলেন।

সতর্কতা

- একেক রকমের চুলা একেকভাবে জ্বালাতে হয়, তাই চুলা জ্বালানোর বিষয়টি আগেই বড়দের কাছ থেকে শিখে নিতে হবে।
- যদি দেশলাই কাঠি দিয়ে চুলা জ্বালানো হয়, সেক্ষেত্রে চুলায় আগুন ধরানোর পরপরই হাতের দেশলাই কাঠিটি পানি দিয়ে ভালোভাবে নিভিয়ে ফেলতে হবে।
- তেলের মধ্যে পেঁয়াজ, রসুনকুচি ছাড়ার সময় ছিঁটে আসতে পারে, সে ক্ষেত্রে কড়াইয়ের ওপর একটা ঢাকনা কাত করে ধরে তারপর পেঁয়াজ, রসুনকুচি ঢালা যেতে পারে, তাতে তেলের ছিঁটে এসে গায়ে লাগবে না।

ধাপ–৫

এবার কিউব করে কেটে রাখা আধা কাপ আলু ও আধা কাপ গাজর কড়াইয়ে ঢেলে দিয়ে নাড়াচাড়া করতে থাকলেন। আধা চা চামচ লবণ (পরিমাণমতো) এবং গুঁড়া মরিচ ছিটিয়ে দিয়ে আবারো একটু নেড়ে ঢাকনা দিয়ে রাখলেন মিনিটখানেক। চুলার আঁচ এসময় মাঝারি করে দিলেন, একটু পর পর ঢাকনা তুলে ভালোভাবে নেড়ে দিলেন যাতে কড়াইয়ে লেগে না যায়। এভাবে আলু ও গাজর কিছুক্ষণ কষানোর পর আধা কাপ পেঁপে, মিষ্টিকুমড়া ও পটোল দিয়ে নাড়াচাড়া করে আবারো মিনিটখানেক ঢেকে রাখলেন। এবার ঢাকনা তুলে আবারও ভালোভাবে নেড়ে দিয়ে ২টি আস্ত কাঁচামরিচ ছেড়ে দিলেন। চুলার আঁচ কমিয়ে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিলেন ।

সতর্কতা

- খুন্তি দিয়ে নাড়ার সময় হাত নিরাপদ দূরুত্বে রাখতে হবে। সম্ভব হলে হাতে কিচেন গ্লাভস পরে নেওয়া যেতে পারে।
- খুন্তি দিয়ে উল্টানোর সময় হাঁড়ি তাপরোধী কিছু দিয়ে (কাপড়/ধরনি) ধরে নিতে হবে, তা না হলো কড়াই বেশি চাপ লেগে পড়ে যেতে পারে।
- বেশি চাপ দেওয়া যাবে না, তাতে কড়াই কাত হয়ে যেতে পারে। কাজটি নিজে না পারলে বাড়ির অন্য কারও সাহায্য নেওয়া যেতে পারে।

ধাপ– ৬

এরপর ঢাকনা তুলে, নেড়ে দিয়ে, এর মধ্যে এমন পরিমাণ পানি দিলেন, যাতে সব সবজি পানিতে ডুবে যায়। এবার মাঝারি আঁচে রেখে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিলেন। একটু পর পর ঢাকনা তুলে নেড়ে দিলেন।

সতর্কতা

- ঢাকনা উঠানো বা দেওয়ার সময় তাপরোধী কিছু দিয়ে (কাপড়/ধরনি) ধরে নিতে হবে, তা না হলো হাতে তাপ লাগতে পারে।
- খুন্তি দিয়ে নাড়ার সময় হাত নিরাপদ দূরুত্বে রাখতে হবে । সম্ভব হলে হাতে কিচেন গ্লাভস পরে নেওয়া যেতে পারে।

ধাপ –৭

এরপর সবজিগুলো সিদ্ধ হয়ে ঝোলটা ঘন হয়ে এলে একটু নেড়ে লবণ চেখে নিলেন। (লবণ কম হওয়ায় সামান্য একটু দিয়ে নেড়ে দিলেন।) এবার ঢাকনা দিয়ে চুলা বন্ধ করে মিনিট পাঁচেক রেখে দিলেন চুলার ওপর। এভাবেই রান্না হয়ে গেল দারুণ স্বাদের পাঁচমিশালি সবজি। লোভনীয় এই সবজি দেখতেও অসাধারণ হয়েছে।

রান্না শেষে চামচে করে একটু তুলে নিয়ে মুখে দিয়ে একটা তৃপ্তির হাসি হাসলেন এনিটা ; এরপর রান্নাঘরের সব কিছু ধোয়া-মোছা করে গুছিয়ে রাখলেন।

সতর্কতা

- লবণ হয়েছে কি না, তা চেখে দেখার সময় অবশ্যই ফুঁ দিয়ে ঠান্ডা করে তারপর মুখে দিতে হবে, নতুবা গরমে ঠোঁট পুড়ে যেতে পারে।
- কড়াই তাপরোধী কিছু দিয়ে (কাপড়/ধরনি) ধরে নামাতে হবে যাতে হাতে তাপ না লাগে।

এসো ভেবে দেখি

- সব ধরনের সবজি কি এই পদ্ধতিতে রান্না করা যাবে?
- ধরন অনুযায়ী কোনো কোনো সবজি আগে দিতে হয় কেন?
- সবজি রান্নার সময় কী কী সতর্কতা মেনে চলা প্রয়োজন?
- সবজির সঙ্গে কি ছোলা বা মটর ডাল দিয়ে রান্না করা যায়? সেক্ষেত্রে কখন কীভাবে ডাল যোগ করা যেতে পারে?
- একই নিয়মে শীতকালীন সবজি যেমন ফুলকপি, শিম, টমেটো, মটরশুঁটি ইত্যাদি রান্না করা যায় কি? সে ক্ষেত্রে টমেটো ও মটরশুঁটি কখন দিলে ভালো হয়?
- কিউব বা চাক করে না কেটে অন্য আর কীভাবে সবজি কাটা যায়?
- সবজি রান্নার সময় এগুলোর রং ও গুণ অক্ষুন্ন রাখার উপায় কী?
- সবজিতে তেজপাতা, কালিজিরা ও ঘি ব্যবহারের সুবিধা কী? এগুলো কখন দিতে হয়?

কী শিখলাম

- সকল উপকরণ ও সরঞ্জাম পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নেওয়া।
- ছুরি, বঁটি ইত্যাদি ধারালো সরঞ্জাম সাবধানে ব্যবহার করা ও কাজ শেষে সঠিক স্থানে গুছিয়ে রাখা।
- কিউব করে সবজি কাটা।
- সবজি রান্না করার পদ্ধতি ধারাবাহিকভাবে অনুসরণ করা।

এসো নিজে নতুনভাবে বানাই

আমাদের বাড়িতে অনেক সময় বিভিন্ন ধরনের সবজি একটু-আধটু থেকে যায়। সেগুলো প্রায়ই নষ্ট হয়। অথচ আমরা একটু সচেতন হলেই এই অপচয় বন্ধ করতে পারি। যা যা অবশিষ্ট থাকে, সেগুলো একসঙ্গে করে আমরা পাঁচমিশালি সবজি রান্না করে খেতে পারি।

এতে সবজিও খাওয়া হলো, অপচয়ও রোধ হলো। আমরা জানি, সবজি খাওয়ার উপকারিতার শেষ নেই। বিভিন্ন মৌসুমের নানাজাতের সবজি ও শাক মিলিয়েও আমরা রান্না করতে পারি। এতে স্বাদেও বেশ নতুনত্ব আসে। অনেকেই সবজিতে মিষ্টি আলু দিতে পছন্দ করেন, এতে সবজিতে একটু মিষ্টি ভাব আসে। আবার কোনো কোনো এলাকায় সবজি চুলা থেকে নামানোর আগে এক চিমটি চিনি ছিটিয়ে দেওয়া হয় মিষ্টিভাব আনার জন্য। কোনো এলাকায় সবজি প্রথমে সিদ্ধ করে নিয়ে পরে ফোড়ন দেওয়া হয় সুগন্ধ ছড়ানোর জন্য। আবার ভোজন রসিকরা সবজিতে মাঝে মাঝে চিংড়ি, মুরগির মাংস (হাড় ছাড়া বুকের অংশ, ছোট ছোট টুকরা করে) কিংবা শুঁটকিও যোগ করে থাকে। প্রতিটিই স্বাদে ভিন্নতা আনে।

বাড়িতে বাবা-মা কিংবা বড় কারও সহায়তা নিয়ে রুচি ও প্রয়োজন অনুযায়ী বিভিন্ন ধরনের সবজি দিয়ে রান্না অনুশীলন করো। স্কুলে সহপাঠীরা মিলে নিজেদের ক্লাসে রান্না করে শিক্ষককে দেখাও। নতুন নতুন আইডিয়া যোগ করে রান্না করো । বাড়িতে প্রয়োজন অনুযায়ী অনুশীলন করো, বৈচিত্র্যপূর্ণভাবে অন্যদের পরিবেশন করো এবং ছবি তুলে রাখো কিংবা এঁকে রাখো।

স্বমূল্যায়ন

১। কারও কাছ থেকে অভিজ্ঞতা শুনে, ভালো করে বুঝে অথবা কোনো বই থেকে পড়ে ছকে দেওয়া তথ্যগুলো পূরণ করো

টমেটো ও ধনেপাতা সবজি রান্নার সময় কখন, কীভাবে দিতে হবে?	
সবজি রান্নায় মটর ডাল যোগ করতে হলে কখন, কিভাবে দিতে হবে?	
পাঁচমিশালি সবজিতে প্রাণিজ আমিষ (চিংড়ি, শুঁটকি, মাংস ইত্যাদি) যোগ করতে চাইলে কখন, কীভাবে দিতে হয়?	
আমাদের দেহের পুষ্টি চাহিদা মেটাতে সবজির ভূমিকা কী?	
শিক্ষকের মন্তব্য	

২। রুচির পরিবর্তন এবং স্বাদ আরও বাড়ানোর জন্য তুমি বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি দিয়ে মজাদার সবজি রান্না করে তোমার পরিবারের সদস্যদের খাওয়াও এবং তাদের মতামত সংগ্রহ করে শ্রেণিশিক্ষকের নিকট জমা দাও।

পরিবারের সদস্য	খুব ভালো	ভালো	চলনসই
মা			
বাবা			
ভাই			
বোন			
দাদা			
দাদি			
অন্য কোনো সদস্য			

৩। তোমরা সবজি রান্না করার সময় কয়েকটি অবস্থার ছবি তুলবে অথবা নিচের বক্সে এঁকে রাখবে। সেগুলো শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী একদিন ক্লাসে এনে দেখাবে। (যদি ছবি প্রিন্ট করার সুযোগ পাও, তাহলে একটি সাদা কাগজে প্রিন্ট দিয়ে কেটে কেটে এখানে লাগিয়ে দাও।)

সবজি কাটা	সবজি কষানো
পরিমাণমতো পানি দেওয়া	রান্না করা পাঁচমিশালি সবজি

৪। কাজটি করতে গিয়ে আমার অনুভূতি

(ভালো লাগা, মন্দ লাগা, কাজটি করতে গিয়ে আঘাত পাওয়া কিংবা কোনো বাধার সম্মুখীন হওয়া এবং নতুন কী শিখেছ তা এখানে লেখো)

ছয়টি ঋতুর দেশ পৃথিবীতে খুবই বিরল। জালের মতো ছড়িয়ে-ছিটিয়ে থাকা অসংখ্য নদী-নালার সযত্ন ছোঁয়ায় আমাদের দেশের মাটি সারা বছর থাকে সতেজ, উর্বর। ফলে প্রকৃতির অপার মহিমায় সবুজে সুশোভিত থাকে আমাদের চারপাশ। এমন সবুজ সুফলা দেশ পৃথিবীর কোলে একটিও নেই। এই আমাদের দেশ, প্রিয় জন্মভুমি! এখানকার উর্বর ভূমিতে পাখির বিষ্টা থেকেও ফলফলাদির গাছ জন্মে যায়। আর শাকসবজি, ফসলের তো হিসাবই নেই! বছরজুড়ে গোল আলু, মিষ্টি আলু, ছড়া আলু, শাক আলু, পটোল, পেঁপে, কাকঁরোল, বরবটি, ঝিঙ্গা, ধুন্দল, চিচিঙ্গা, উচ্ছে, করল্লা, ঢেঁড়স, লাউ, কুমড়া, চালকুমড়া, ফুলকপি, বাঁধাকপি, টমেটো, মটরশুঁটি, বেগুন, তাল বেগুন, শসা, খিরা , গাজর, ভুট্টা, মুলা, শালগম, কচুরলতি, কচুরমুখী, শাপলা, লালশাক, লাউশাক, পুঁইশাক, কচুশাক, পালংশাক, ডিমাশাক, কলমিশাক, সরিষা শাক, পাটশাক, নটেশাক, ঢেঁকিশাক, ডাটাশাক, শজনে ডাটা ইত্যাদি কত শত রকমের যে শাকসবজি ফলে আমাদের এই মাটিতে! এগুলোর পুষ্টিগুণও বলে শেষ করা যাবে না। তাই চলো, আমাদের প্রিয় দেশের প্রিয় শাকসবজিগুলো নানাভাবে রান্না করা শিখি আর সবাইকে সঙ্গে নিয়ে নিজে সুস্থ থাকি।

মাছ রান্না

এই পাঠ ও অনুশীলন শেষে আমরা-

পরিচ্ছন্নতা বজায় রেখে, নিরাপদ ও সহজ উপায়ে (পরিবেশ পরিস্থিতির পরিপ্রেক্ষিতে) মাছ রান্না করতে পারব।

'ভাত-মাছ খেয়ে বাঁচে বাঙ্গালী সকল
ধানে ভরা ভূমি তাই মাছ ভরা জল।'

বহুকাল আগে কবি ঈশ্বর গুপ্ত লিখেছেন এই লাইন দুটো। মাছ নিয়ে বাংলা সাহিত্যে রয়েছে নানা ছড়া, কবিতা ও গল্প। মাছে ভাতেই যে বাঙালির যুগ যুগ ধরে পরিচয়! অষ্টম শতাব্দী থেকে বাংলাদেশের পাহাড়পুর ও ময়নামতিতে যেসব পোড়ামাটির ফলক মাটি খুঁড়ে বের করা হয়েছে, তার বেশ কয়েকটিতে মাছের ছবি দেখা যায়। কোনো কোনো মন্দির থেকে বঁটি দিয়ে মাছ কোটা বাঙালি রমণীর দৃশ্য সংবলিত পোড়ামাটির ফলক পাওয়া গেছে। মাছ যে বাঙালির একটা অতি প্রাচীন জনপ্রিয় খাবার, এ ফলকগুলো তারই পরিচায়ক। বাঙালির বিয়েবাড়িতে কিংবা গায়েহলুদে রুই মাছ সাজিয়ে পাঠানো হয় শুভাশিসের প্রতীক হিসেবে । আমাদের মাছপ্রীতির আরও পরিচয় পাওয়া যায় সংস্কৃতির নানা প্রকাশে-আলপনায়, শাড়ির পাড়ে, আঁচলে, কানের দুলে, গলায় হারের নকশায় ! বাঙালির সুস্বাস্থ্যের প্রতীক হলো মাছ। পৃথিবীর আর কোনো দেশে এত জাতের মাছ পাওয়া যায় না। মিঠা পানির মাছ উৎপাদনে আমাদের দেশ এখন সারা বিশ্বে তৃতীয় অবস্থানে আছে।

আমাদের দেহের ক্ষয় পূরণ ও বৃদ্ধিতে মাছের ভূমিকা অনন্য। মাছে রয়েছে প্রোটিন, আয়রন, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, ভিটামিন-সি, ভিটামিন বি-৩ এবং ভিটামিন-ডি, ভিটামিন বি২, ফ্যাটি অ্যাসিড, লাইসনিন ও

মিথিওনিন যার প্রতিটিই আমাদের শরীরের জন্য খুবই উপকারী। দাঁত ও হাড়ের গঠন মজবুত করতে এবং রাতকানা রোগ প্রতিরোধসহ শরীরের নানা সমস্যা প্রতিকারে মাছ অতুলনীয়। নদী-নালা, হাওর-বাঁওড়ের এই দেশে সেই প্রাচীনকাল থেকেই তাই বাঙালির রসনাবিলাসে মাছ রাজত্ব করে আসছে। এই মাছ রান্না তাই আমাদের আয়ত্ব করা জরুরি।

মাছ রান্নার আগে আমাদের যা যা শিখে নিতে হবে:

- সরঞ্জাম ও তৈজসপত্র পরিষ্কার করার কৌশল
- ধারালো সরঞ্জামের ব্যবহার
- পেঁয়াজ ও রসুন কুঁচি করে কাটা
- সবজি কাটা
- চুলা জ্বালানো
- গুঁড়ামসলার ব্যবহার

তবে এলাকাভেদে মাছ রান্নার অনেক পদ্ধতি প্রচলিত রয়েছে। আবার সব ধরনের মাছ রান্নার কৌশলও এক নয়। মাছ কখনও কড়কড়ে ভাজা, কখনও ঘন ঝোলে ভুনা, কখনও বা সবজি দিয়ে , কখনও শাক দিয়েও রান্না করা হয়। মাছের রকমারি রান্না দেখা যায় আমাদের রোজকার মেন্যুতে।

এসো করি

মাছ রান্না নিয়ে কবিগুরু রবীন্দ্রনাথের রয়েছে দারুণ উপমা-

খেঁদুবাবুর এঁধো পুকুর, মাছ উঠেছে ভেসে
পদ্মমণি চচ্চড়িতে লঙ্কা দিল ঠেসে।’

বেলাল হোসেন গত বছর সরকারি একটা প্রশিক্ষণে সুইডেন গিয়েছিলেন। একই প্রশিক্ষণে অন্য আরও ৮টি দেশের কর্মকতারা অংশ নেন। এক মাসের প্রশিক্ষণে তাদেরকে সেখানকার খুব নামকরা একটা হোটেলে রাখা হয়েছিল। ডিনারে তাদের প্রায় ৪০/৫০ পদের খাবার বুফে পরিবেশন করা হয়। প্রথম সপ্তাহ ভালোই খেয়ে কাটালেন তিনি। কিন্তু সপ্তাহখানেক পরেই তার প্রাণ মাছের জন্য ছটফট শুরু করল। একটা বুদ্ধি বের করলেন তিনি। হোটেলের ইনচার্জকে মেন্যুতে ৮ দেশের একটা করে আইটেম যোগ করতে রাজি করিয়ে ফেললেন (বাকি যে কয়েক দিন তারা এখানে আছেন, সেই দিনগুলোর জন্য)। কিন্তু শর্ত হলো, তাদের শেফকে সেই পদ/ রান্নাটা শিখিয়ে দিতে হবে। এক বাক্যে শর্ত কবুল করে নিলেন বেলাল সাহেব। তিনি প্রথম সপ্তাহে বাংলাদেশিদের পক্ষ থেকে বেছে নিলেন, রূই মাছের তরকারি। প্রথম সপ্তাহেই বাজিমাত করে ফেললেন তিনি। প্রায় সব দেশের প্রতিনিধিরাই খেয়ে ব্যাপক প্রশংসা শুরু করলেন এবং রীতিমতো ডিস খালি হয়ে গেল। পরিস্থিতি দেখে হোটেলের ইনচার্জ তাদের হোটেলের নিয়মিত মেন্যুতেই রুই মাছ যুক্ত করলেন। বেলাল সাহেব ভিনদেশি শেফকে যেভাবে রুই মাছ রান্না শিখিয়েছিলেন, এসো আমরাও তা শিখে নিই।

রুই মাছের তরকারি রান্না করতে যা যা দরকার হবে-

১. পেঁয়াজ (বড়)-২টি
২. রসুন (বাটা)- ১ চা-চামচ
৩. হলুদ, মরিচ, জিরা গুঁড়া ও লবণ- ১ চা-চামচ করে
৪. কাঁচা মরিচ- ২/৪টি
৫. তেল- ২ টেবিল চামচ
৬. রুই মাছ -৬ টুকরা
৭. আলু-২টা
৮. টমেটো- ২টা

প্রক্রিয়া

ধাপ–১

বেলাল সাহেবের নির্দেশনা অনুযায়ী প্রথমেই সুইডিশ শেফ মাছ কেটে ভালোভাবে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিলেন।

এরপর পেঁয়াজ ও রসুন কুচি কুচি করে কেটে নিলেন এবং ২টা আলু ও ২টা টমেটো লম্বা লম্বা করে কেটে নিলেন।

ফ্রাইপ্যান, চামচ, বাটি ইত্যাদি পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নিলেন।

সতর্কতা

- কাজের শুরুতেই মাথার চুল যেন পরিপাটি থাকে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে, তা না হলো বাতাসে চুল উড়ে গিয়ে এগুলোতে পড়তে পারে। সম্ভব হলে টুপি পরে নিতে হবে।
- কাটার সময় খুব সতর্কভাবে কাটতে হবে, একদম অন্যদিকে তাকানো যাবে না, তাতে হাত কেটে যেতে পারে। সম্ভব হলে, হাতে গ্লাভস পরে নিতে হবে।
- ধোয়ার সময় লক্ষ্য রাখতে হবে পরনের জামাকাপড় যেন ভিজে না যায়। সম্ভব হলো অ্যাপ্রোন পরে নিতে হবে।

ধাপ–২

এরপর তিনি মাছের টুকরাগুলো একটু হলুদ, মরিচের গুড়া ও লবণ দিয়ে মাখিয়ে নিলেন।

সতর্কতা

- হলুদ ও লবণের পরিমাণ যেন ঠিক থাকে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে; খুব বেশি বা কম যেন না হয়।

ধাপ–৩

এবার তিনি কম আঁচে চুলায় একটি ফ্রাইপ্যান চাপিয়ে তাতে দুই টেবিল চামচ তেল দিয়ে দিলেন। তেল গরম হওয়ার পর এর মধ্যে মাখানো মাছের টুকরাগুলো ছেড়ে দিলেন এবং চুলার আঁচ মাঝারি করে দিলেন।

সতর্কতা

- একেক রকমের চুলা একেকভাবে জ্বালাতে হয়, তাই চুলা জ্বালানোর বিষয়টি আগেই বড়দের কাছ থেকে শিখে নিতে হবে।
- যদি দেশলাই কাঠি দিয়ে চুলা জ্বালানো হয়, সে ক্ষেত্রে চুলায় আগুন ধরানোর পরপরই হাতের দেশলাইয়ের কাঠিটি পানি দিয়ে ভালোভাবে নিভিয়ে ফেলতে হবে ।
- তেলের মধ্যে মাছ ছাড়ার সময় তেল ছিঁটে আসতে পারে, সে ক্ষেত্রে একটা ঢাকনা কাত করে ধরে রেখে মাছ ছাড়া যেতে পারে, তাতে তেলের ছিঁটে এসে গায়ে লাগবে না

ধাপ–৪

এবার তিনি মাছের এক পিঠ ভালোভাবে ভাজা হওয়ার পর সেগুলোকে উল্টে দিলেন। এভাবে উভয় পিঠ ভাজার পর একটি চামচ দিয়ে মাছের টুকরাগুলো ফ্রাইপ্যান থেকে তুলে নিলেন। বেলাল সাহেব তাকে কড়াভাবে মাছ ভাজতে নিষেধ করেছেন, তাই তিনি হালকা ভেজেছেন।

সতর্কতা

- ☠ তেলের মধ্যে মাছ উল্টে দেওয়ার সময় তেল ছিঁটে আসতে পারে, সে ক্ষেত্রে একটা ঢাকনা কাত করে ধরে রাখা যেতে পারে, তাতে তেল ছিঁটে এসে গায়ে লাগবে না।

ধাপ–৫

এরপর তিনি নির্দেশনা অনুযায়ী অল্প আঁচে তেলের মধ্যে কুঁচি করে রাখা পেঁয়াজ ছেড়ে দিলেন। একটু নাড়াচাড়া করে পেঁয়াজ ভাজার পর ১ চা চামচ করে রসুনবাটা, হলুদগুঁড়া, মরিচগুঁড়া, জিরার গুঁড়া ও লবণ দিলেন । এগুলো দেওয়ার পর মাঝারি আঁচেই ৩০ সেকেন্ড নেড়ে মশলাগুলো ভালোভাবে মিশিয়ে নিলেন। এরপর সামান্য একটু পানি দিয়ে ২ মিনিট ধরে কষিয়ে নিলেন।

সতর্কতা

- ☠ নাড়ার সময় হাত নিরাপদ দূরুত্বে রাখতে হবে। সম্ভব হলে হাতে কিচেন গ্লাভস পরে নেওয়া যেতে পারে।

ধাপ–৬

এবার লম্বা করে কেটে রাখা আলুগুলো প্যানে ঢেলে দিয়ে নাড়াচাড়া করতে থাকলেন। এভাবে ৩/৪ মিনিট ধরে আলুগুলো মসলায় কষিয়ে নিয়ে এককাপ পানি দিলেন এবং নেড়ে ঢাকনা দিয়ে রাখলেন মিনিট পাঁচেক। এরপর ঢাকনা তুলে আবারও ভালোভাবে নেড়ে দিয়ে ফালি করে রাখা টমেটো ছেড়ে দিলেন এবং চুলার আঁচ কমিয়ে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিলেন ।

এরপর ঢাকনা তুলে নেড়ে দিয়ে এর মধ্যে এমন পরিমাণ পানি দিলেন যেন যাতে সব সবজি পানিতে ডুবে যায়। এবার মাঝারি আঁচে রেখে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিলেন।

সতর্কতা

- ঢাকনা উঠানো বা দেওয়ার সময় তাপরোধী কিছু দিয়ে (কাপড়/ধরনি) ধরে নিতে হবে, তা না হলে হাতে তাপ লাগতে পারে।

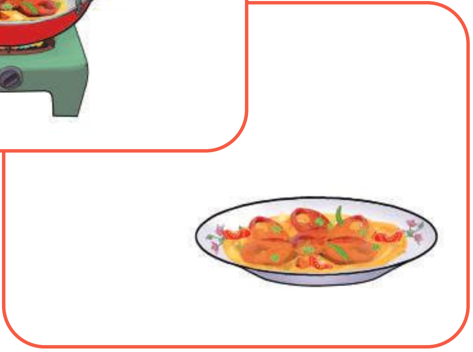
ধাপ –৭

৩/৪ মিনিট পর ঢাকনা তুলে ভেজে রাখা মাছগুলো উপরে সুন্দরভাবে বিছিয়ে দিয়ে আবারও ঢাকনা দিয়ে দিলেন। ২/৩ মিনিট পর ঢাকনা খুলে মাছের টুকরাগুলো আলতোভাবে উল্টে দিলেন এবং ২/৩ টি কাঁচামরিচ দিয়ে দিলেন। ঝোল ঘন হয়ে এলে একটু নেড়ে লবণ চেখে নিলেন। (লবণ কম হওয়ায় সামান্য একটু দিয়ে নেড়ে দিলেন।) এবার একটু ধনে পাতা কুঁচি ছিটিয়ে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে চুলা বন্ধ করে মিনিট পাঁচেক রেখে দিলেন চুলার উপর। এভাবেই রান্না হয়ে গেল দারুণ স্বাদের রুই মাছের তরকারি।

রান্না শেষে শেফ চামচে করে একটু তুলে নিয়ে টেস্ট করে মিষ্টি হাসলেন আর বেলাল সাহেবকে বুড়ো আঙুল তুলে লাইক সাইন দেখালেন।

সতর্কতা

- ☠ লবণ হয়েছে কি না, তা চেখে দেখার সময় অবশ্যই ফুঁ দিয়ে ঠান্ডা করে তারপর মুখে দিতে হবে, নতুবা গরমে ঠোঁট পুড়ে যেতে পারে।
- ☠ কড়াই তাপরোধী কিছু দিয়ে (কাপড়/ধরনি) ধরে নামাতে হবে যাতে হাতে তাপ না লাগে।



এসো ভেবে দেখি

- রুই ছাড়া আর কী কী মাছ এই পদ্ধতিতে রান্না করা যাবে?
- আলু ছাড়া আর কী কী সবজি দিয়ে এভাবে মাছ রান্না করা যাবে?
- মাছ সবজি ছাড়া ভুনা করলে কীভাবে করা যা? সে ক্ষেত্রে কখন, কীভাবে, কতটুকু পানি যোগ করতে হবে?
- মাছ শুধু ভেজে খেতে চাইলে কীভাবে করা যায়?
- কড়াই বা ফ্রাইপ্যান ভালোমতো গরম না হতেই মাছ ছেড়ে দিলে কী সমস্যা পারে?
- টমেটো, ধনে পাতা না থাকলে কি মাছের তরকারি রান্না হবে না?
- মাছের সঙ্গে আলু বা অন্য সবজি লম্বা করে না কেটে আর কীভাবে কাটা যায়?
- মাছের তরকারির জন্য মাছ কড়া করে ভেজে ফেললে কী সমস্যা হতে পারে?
- না ভেজে কি মাছ রান্না করা যায়?
- মাছ রান্নার সময় কী কী সতর্কতা মেনে চলা প্রয়োজন?

কী শিখলাম

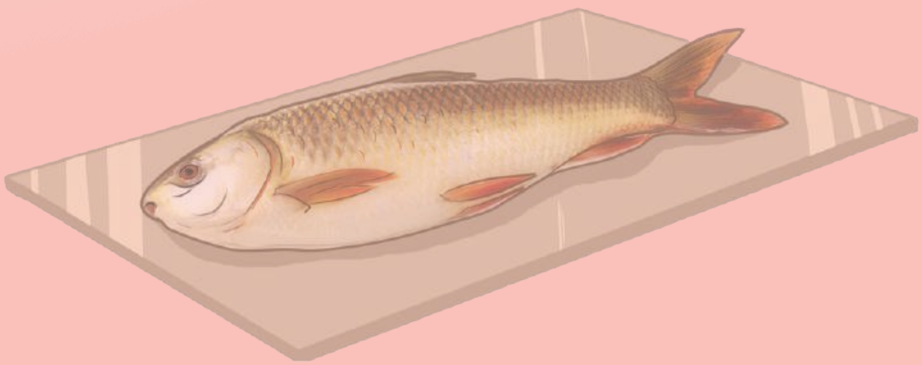
- সকল উপকরণ ও সরঞ্জাম পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নেওয়া।
- ছুরি, বঁটি ইত্যাদি ধারালো সরঞ্জাম সাবধানে ব্যবহার করা ও কাজ শেষে সঠিক স্থানে গুছিয়ে রাখা।
- মাছ রান্না করার পদ্ধতি ধারাবাহিকভাবে অনুসরণ করা।

এসো নিজে নতুনভাবে বানাই

ষোড়শ শতকের কবি মুকুন্দরাম চক্রবর্তী বাঙালির অন্যতম ব্যঞ্জন বা তরকারি হিসেবে মাছ রাঁধার চমৎকার বর্ণনা দিয়েছেন –

"কৈ ভাজে গন্ডাদশ মরিচ গুঁড়িয়া আদারসে।"

মাছ বাঙালির সাংস্কৃতিক ঐতিহ্য। কত জাতের মাছ যে পাওয়া যায় এদেশে। মিঠা পানির মাছ, লোনা পানির মাছ, পুকুরের মাছ, বিলের মাছ, চাষের মাছ। সব ছাড়িয়ে আছে মাছের রাজা ইলিশও! ইলিশ আমাদের জাতীয় মাছ শুধু নয়, বাংলাদেশ এর ভৌগোলিক পেটেন্টও পেয়েছে। একেক মাছের একেক স্বাদ, রান্নায়ও আছে নানা বৈচিত্র্য। বাড়িতে বাবা-মা, কিংবা বড় কারও সহায়তা নিয়ে রুচি ও প্রয়োজন অনুযায়ী বিভিন্নভাবে মাছ রান্না অনুশীলন করো। স্কুলে সহপাঠীরা মিলে নিজেদের ক্লাসে রান্না করে শিক্ষককে দেখাও। নতুন নতুন আইডিয়া যোগ করে রান্না করো। বাড়িতে প্রয়োজন অনুযায়ী অনুশীলন করো, বৈচিত্র্যপূর্ণভাবে অন্যদের পরিবেশন করো এবং ছবি তুলে রাখো কিংবা এঁকে রাখো।



স্বমূল্যায়ন

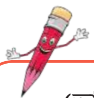
১। কারও কাছ থেকে অভিজ্ঞতা শুনে , ভালো করে বুঝে অথবা কোনো বই থেকে পড়ে ছকে দেওয়া তথ্যগুলো পূরণ কর

ফুলকপি, শিম, আলু টমেটো দিয়ে মাছ রান্না করা যায় কি? কখন, কোনোটি দিতে হবে?	
ইলিশ মাছ ভুনায় সরিষা বাটা দিতে চাইলে কীভাবে কখন দিতে হবে?	
পাঁচমিশালি ছোট মাছে কাঁচা আম বা জলপাই দিলে কেমন হবে? এগুলো যোগ করতে চাইলে কখন, কীভাবে দিতে হয়?	
আমাদের দেহের পুষ্টি চাহিদা মেটাতে বিভিন্ন ধরনের মাছের ভূমিকা কী?	
শিক্ষকের মন্তব্য	

২। রুচির পরিবর্তন এবং স্বাদ আরও বাড়ানোর জন্য তুমি বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি দিয়ে মজাদার সবজি রান্না করে তোমার পরিবারের সদস্যদের খাওয়াও এবং তাদের মতামত সংগ্রহ করে শ্রেণি শিক্ষকের নিকট জমা দাও।

পরিবারের সদস্য	খুব ভালো	ভালো	চলনসই
মা			
বাবা			
ভাই			
বোন			
দাদা			
দাদি			
অন্য কোনো সদস্য			

৩। কাজটি করতে গিয়ে আমার অনুভূতি



(ভালো লাগা, মন্দ লাগা, কাজটি করতে গিয়ে আঘাত পাওয়া কিংবা কোনো বাধার সম্মুখীন হওয়া এবং নতুন কী শিখেছো তা এখানে লেখো)

৪। তোমরা সবজি রান্না করার সময় কয়েকটি অবস্থার ছবি তুলবে অথবা নিচের বক্সে এঁকে রাখবে। সেগুলো শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী একদিন ক্লাসে এনে দেখাবে। যদি ছবি প্রিন্ট করার সুযোগ পাও, তাহলে একটি সাদা কাগজে প্রিন্ট দিয়ে কেটে কেটে এখানে লাগিয়ে দাও।

মাছ, আলু ও টমেটো কাটা	মাছ ভাজা
মশলা কষানো	আলু ও টমেটো সিদ্ধ করা
মাছ বিছিয়ে দেওয়া	মাছের তরকারি

ছড়ায় কয়েকটি মাছের নাম শুনি-

কাতলা, চিতল, ইলিশ মাছ

এরাই যদি মাছের রাজ,
শিং, মাগুর আর শোল-গজার
গাল ফুলিয়ে হয় বেজার।

তেলাপিয়া, রুই, বোয়াল,
ভাংতে চাহে কার চোয়াল।

পাবদা, টাকি, খলসে, কই,
গোল বাঁধাবে নিশ্চয়ই।

চান্দা, মৃগেল, চিংড়ি-ইচা,
করবে শুরু মরণ খিচা।

হাসি খুশি টেংরা, পুঁটি,

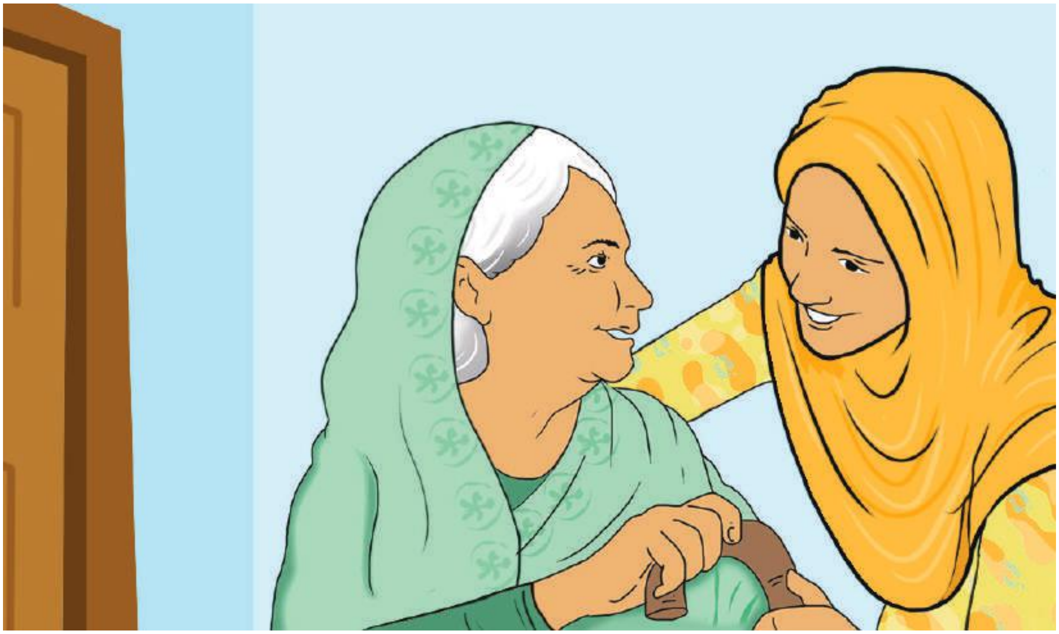
রাজায়-প্রজায় দ্বন্দ্ব দেখে
হেসেই কুটিকুটি।

(সংগৃহীত)

বাঙালির প্রতিদিনের নানা কথায়ও মাছ জড়িয়ে আছে। মাছ নিয়ে আছে নানা কথা, চটুল মন্তব্য, প্রবাদ-প্রবচন ও বাগধারা। যেমন ধরো-'রাঘববোয়াল', 'গভীর জলের মাছ', 'মাছের মা', 'মাছের তেলে মাছ ভাজা', 'শাক দিয়ে মাছ ঢাকা', 'ভাজা মাছটি উল্টে খেতে জানে না' ও 'মাছের মায়ের পুত্রশোক' ইত্যাদি কত কী! তাই মাছকে ভালো না বেসে থাকা যায়! মাছকে মজা করে রান্না করতে হবে এবং ভালোবেসে খেতে হবে! তাই চলো, আমাদের প্রিয় দেশের প্রিয় মাছগুলো নানাভাবে রান্না করা শিখি, আর সবাইকে নিয়ে নিজে সুস্থ থাকি।

স্কিল কোর্স : দুই

কেয়ার গিভিং



এই পাঠ ও অনুশীলন শেষে আমরা-

সঠিক, নিরাপদ ও কার্যকর উপায়ে পরিবারের শিশু, বয়স্ক বা অসুস্থ ব্যক্তি ও প্রতিবন্ধী সদস্যকে সেবা প্রদান করতে পারব।

একটি জেলা-শহরে তুষারদের পরিবারের বসবাস। বাড়িতে তুষারের বড় এক বোন এবং দুই বছর বয়সের ছোট একটি ভাই। ওর বাবা সদর উপজেলার একটি অফিসে চাকুরি করেন এবং মা একটি প্রাইমারি স্কুলে শিক্ষকতা করেন। বাবা-মা দুজনই চাকরি করেন এবং দাদি প্রায়ই অসুস্থ থাকেন তাই তার ছোট ভাইটির দেখাশোনা করাসহ পরিবারের দৈনন্দিন কাজকর্ম নিয়ে একটু সমস্যা থেকেই যায়। কয়েক দিন আগের ঘটনা। বাথরুমে ওজু করতে গিয়ে তুষারের দাদি হঠাৎ পা পিছলে পড়ে যান। এ অবস্থায় দাদিকে হাসপাতালে ভর্তি করে কয়েকদিন চিকিৎসা করাতে হয়। সেখানে থাকাকালে নার্স এবং অন্যান্য স্টাফরা দাদির সেবাযত্ন করেন। তুষার রোজ একবার করে হাসপাতালে আসতো; আর দাদির সেবা যত্নের বিষয়টি মনোযোগ দিয়ে

খেয়াল করতো। দাদিকে হাসপাতাল থেকে নিয়ে আসার সময় কীভাবে দাদির নিয়মিত পরিচর্যা করতে হবে, তা হাসপাতালের ডাক্তার ও নার্স পরিবারের উপস্থিত সবাইকে বুঝিয়ে বলেন। মাসিক বেতনের বিনিময়ে হাসপাতাল থেকে বাসায় গিয়ে নিয়মিত সেবা প্রদানকারী পাওয়া যায় কি না তা তুষারের বাবা চিকিৎসকের কাছে জানতে চান। চিকিৎসক বললেন, 'সেই সুযোগ আছে, আপনারা চাইলে আমরা ব্যবস্থা করতে পারি'।

পরের দিন হাসপাতাল থেকে শাহীনা নামে একজন সেবা প্রদানকারী এলেন এবং দাদির পরিচর্যা করা শুরু করলেন। তুষার প্রশ্ন করলো, 'আমি কি এই কাজ করতে পারি? যারা এই সেবা প্রদানের কাজ করেন তাঁদের আমরা কী নামে ডাকি? তিনি খুশি হয়ে বললেন, 'অবশ্যই পারো। এই কাজকে বলে সেবা প্রদান করা বা কেয়ার গিভিং (Care Giving) এবং যারা আমার মতো এই কাজ করেন, তাদেরকে সেবা প্রদানকারী বা কেয়ার গিভার (Care Giver) বলা হয়'।

চিত্র ৮.১ : দাদির যত্ন করছে তুষার

তুষার বলল, 'আমি কাজটি ভালোভাবে শিখতে চাই। আপনি কি আমাকে শেখাবেন?' তিনি বললেন,'অবশ্যই! তবে মনে রেখো, অনেক রকমের কেয়ার গিভিং আছে ; আমার প্রতিদিনের কাজ থেকে তুমি শুধু ব্যক্তি পর্যায়ের কেয়ার গিভিং শিখতে পারবে এবং তা অনুশীলনের সুযোগ পাবে।' তাঁর কথা শুনে তুষার বেশ খুশি হয়ে উঠল।

এরপর থেকে তিনি প্রতিদিনই কাজের ফাঁকে ফাঁকে কেয়ার গিভিং সম্পর্কে তুষারকে প্রশিক্ষণ দিতে লাগলেন। বিশেষ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কেয়ার গিভার যেভাবে তুষারকে দক্ষ করে তুললেন, আমরা এখন সেগুলো এক এক করে শিখব।

কেয়ার গিভিং

মানবসেবা মহৎ ধর্ম। আমাদের পরিবারে শিশু, বয়স্ক সদস্য বা শারীরিক ও মানসিকভাবে অক্ষম (স্থায়ী বা অস্থায়ী) কেউ যখন স্বাভাবিক রুটিন কাজগুলো করতে পারে না, তখন তাদের প্রিয়জনদের সেবার ওপর নির্ভর করতে হয়। তাদের পরিচর্যা বা যত্ন নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে। এমনকি হাসপাতাল বা নার্সিং হোমে চিকিৎসা গ্রহণ করার পরেও প্রিয়জনদের দ্বারা তাদের যত্ন প্রদান অব্যাহত রাখতে হয়। এই যত্ন বা সেবা প্রদান কার্যক্রম দীর্ঘমেয়াদিও হতে পারে।

কেয়ার গিভিং হলো একটি সেবামূলক কার্যক্রম। বৃহত্তর অর্থে কোনো ব্যক্তি বা প্রাণির সঠিক ও কার্যকর উপায়ে যত্ন বা সেবা প্রদান করার যে কৌশল বা কার্যক্রম তাই হলো- কেয়ার গিভিং। আর যিনি সেবা প্রদান করেন বা এই দায়িত্বপালন করেন তাকে কেয়ার গিভার বলা হয়। এই দায়িত্ব যে কেউ নিতে পারেন; যেমন- পিতামাতা, শিক্ষক, প্রাথমিক যত্নের শিক্ষাবিদ, শিশু যত্ন প্রদানকারী, আয়া, ঠাকুরমা, পারিবারিক বন্ধু, কোচ কিংবা আমরাও।

আমাদের দেশের সম্ভাব্য আয়ুষ্কাল ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পাচ্ছে। ১৯৬০ সালে বাংলাদেশের গড় আয়ুষ্কাল ছিল ৪৫ বছর অর্থাৎ গড়ে মানুষ ৪৫ বছর বেঁচে থাকতো। বর্তমানে তা বৃদ্ধি পেয়ে প্রায় ৭৩ বছর হয়েছে। এতে বোঝা যায়, আমাদের দেশে বয়স্ক ব্যক্তির সংখ্যা অনেক বৃদ্ধি পেয়েছে এবং ভবিষ্যতে আরো বাড়বে। বয়স্ক ব্যক্তিদের দেখাশোনার জন্য বিশেষ দক্ষতার প্রয়োজন হয়। পৃথিবীর বিভিন্ন দেশ যেখানে গড় আয়ুষ্কাল অনেক বেশি, সেসব দেশে অনেক কেয়ার গিভারের প্রয়োজন হয় এবং কেয়ার গিভার সেখানে একটি সম্মানজনক পেশা। আমাদের দেশেও অদুর ভবিষ্যতে অনেক কেয়ার গিভার প্রয়োজন হবে। আবার প্রতিটি পরিবারে বয়স্ক ব্যক্তির সংখ্যা বৃদ্ধি পাওয়ার কারণে নিজেদেরও কেয়ার গিভারের কাজ শিখে নিতে হবে, পরিবারের প্রিয় মানুষদের সেবাযত্ন করার জন্য।

একজন কেয়ার গিভার যে কাজগুলো করেন, তাকে প্রধানত দুইটি ভাগে ভাগ করা যায়। যেমন-

ব্যক্তিগত পরিচর্যায় সহায়তা করা	বিছানা প্রস্তুত করা, বিছানা থেকে তোলা বা উঠানো, দাঁত মাজানো, বাথরুমে নিয়ে যাওয়া, হাত ধোয়ানো, তেল-লোশন/ঔষধ মাখানো/মালিশ করা, শরীর ম্যাসাজ করা ও চুল আঁচড়ানো, হাত ও পায়ের নখ কাটা ইত্যাদি।
সাধারণ স্বাস্থ্য পরিচর্যা করা	চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ সেবন, জ্বর পরিমাপ (সাধারণ থার্মোমিটার ও ডিজিটাল থার্মোমিটার), ডায়াবেটিস ও প্রেসার মাপা ইত্যাদি

কেয়ার গিভিং-এর তিনটি ক্ষেত্র। এগুলো হলো-

ক. ব্যক্তিগত পরিচর্যা

খ. স্বাস্থ্য পরিচর্যা

গ. সামাজিক পরিচর্যা

কেয়ার গিভার শাহীনা বললেন, 'এতক্ষণ আমরা কেয়ার গিভিং এর ক্ষেত্রভিত্তিক পরিচর্যার সঙ্গে পরিচিত হলাম। এবার পরিচিত হব ব্যক্তিগত পরিচর্যার সঙ্গে। ব্যক্তির (নিজের ও অন্যের) প্রাত্যহিক জীবনের প্রয়োজনীয় কাজসমূহ সম্পাদনে সহযোগিতা বা সেবা প্রদান করাই হলো ব্যক্তিগত পরিচর্যা। যেমন–

ক) বিছানা প্রস্তুত করা

চলো কীভাবে বিছানা তৈরি করতে হয় শিখি

প্রথমেই বালিশ সরিয়ে বিছানার চাদরটি ভালোভাবে ঝেড়ে নিতে হয়।

চিত্র ৮.২ (ক): বিছানার চাদর ঝেড়ে নেওয়া

এরপর চাদরটি টান টান করে বিছিয়ে দিতে হয় (ব্রাশ বা বিছানার ঝাড়ু ব্যাবহার করা যেতে পারে)

চিত্র ৮.২ (খ) : বিছানার টান টান করা

টান টান করে চাদরের চারপাশটা গুঁজে দেওয়া যেতে পারে (এতে বিছানা এলোমেলো কম হবে)

চিত্র ৮.২ (গ) : বিছানার চারপাশ গুঁজে দেওয়া

এরপর বালিশগুলো মাথার দিকে সুন্দর করে সাজিয়ে রাখতে হয়।

চিত্র ৮.২ (ঘ) : বিছানায় বালিশ গুছিয়ে রাখা

খ) বিছানা থেকে তুলতে বা উঠাতে সহায়তা করা

- প্রথমে শোয়া অবস্থান থেকে ব্যক্তিকে উঠিয়ে বসাতে হবে
- এরপর ধীরে ধীরে তাকে বিছানার এক পাশে নিয়ে যেতে হবে
- বিছানা থেকে তার পা আস্তে করে নামিয়ে নিচে দুলিয়ে/ঝুলিয়ে রাখার ব্যবস্থা করতে হবে
- এরপর তার কাঁধ এবং নিতম্ব ধরে উপরে তোলার ব্যবস্থা করতে হবে

চিত্র ৮.৩ : বিছানা থেকে তুলতে সাহায্য করা

গ) দাঁত মাজতে সহায়তা করা

- আনুমানিক ৪৫ ডিগ্রি কোণ করে দাঁত মাড়ির সংযোগস্থলে ব্রাশ রেখে দাঁত মাজতে হবে।
- সামনে পেছনে ব্রাশ না করে ওপর থেকে নিচে এবং নিচ থেকে ওপরে ব্রাশ করতে হয়।
- সকালে খাবারের পরে এবং রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে ব্রাশ করার অভ্যাস করাতে হবে।
- তাড়াহুড়া না করে সময় নিয়ে দুই থেকে তিন মিনিট ধরে ব্রাশ করাতে হবে।
- দীর্ঘদিন একই ব্রাশ ব্যবহার না করে, কয়েক মাস অন্তর ব্রাশ বদল করে দিতে হবে।

চিত্র ৮.৪ : দাঁত মাজতে সাহায্য করা

- চকলেট কিংবা মিষ্টিজাতীয় খাবার খাওয়ার পরে দাঁত ব্রাশ করিয়ে দিতে হবে।

দাঁত মাজার সময় লক্ষ্যনীয়

(প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র একটি টুথব্রাশ, টুথপেস্ট, ফ্লস)

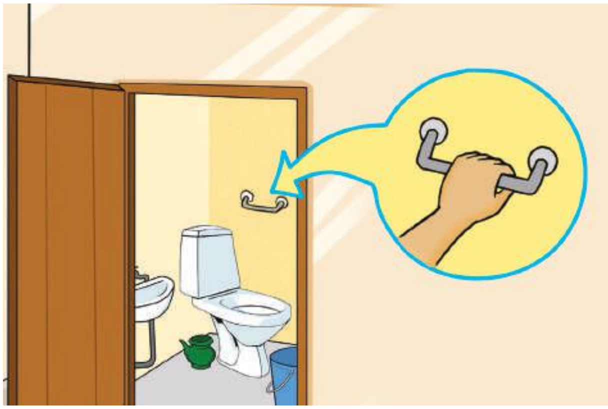
- সামনের দাঁতগুলো আগে ব্রাশ করতে হবে। (উপরে-নিচে)
- অভ্যন্তরীণ পৃষ্ঠগুলো পরিষ্কার করতে হবে।
- জিহ্বা পরিষ্কার করতে হবে
- পানি দিয়ে কুলকুচি করে ধুয়ে ফেলতে হবে।
- এভাবে ২/৩ বার পুনরাবৃত্তি করতে হবে।

চিত্র ৮.৫ : দাঁত মাজার পদ্ধতি

সতর্কতা বা যা করা উচিত নয়

- হালকা করে ব্রাশ করতে হবে, অতিরিক্ত জোরে ব্রাশ করলে দাঁতের এনামেল ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

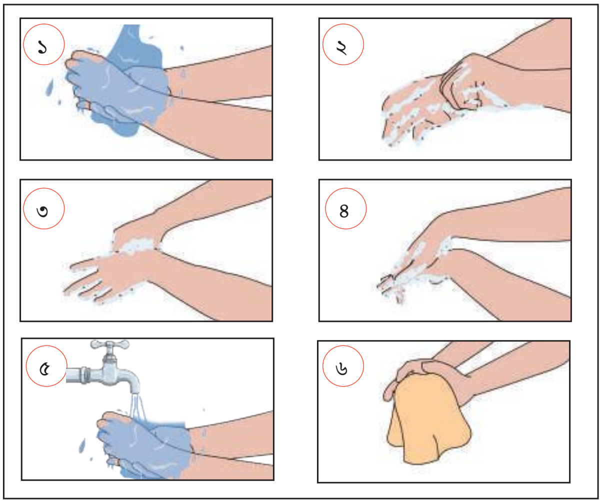
ঘ) বাথরুমে যেতে সহায়তা করা



চিত্র ৮.৬ : বাথরুমে বিশেষ ব্যবস্থা

প্রবীণদের টয়লেটে যাওয়া ও আসার জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হয়। এমনকি বয়স্ক বা প্রাপ্তবয়স্করা বেশ স্বাধীন হলেও, বাথরুমে যাওয়ার সময় তাদের একটু সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। তাড়াহুড়ো করে বাথরুমে যাওয়ার সময় বা রক্তচাপের পরিবর্তনের কারণে টয়লেট থেকে বসে বা দাঁড়ানোর সময় বয়স্কদের ক্ষেত্রে পড়ে যাওয়া বা দুর্ঘটনা ঘটে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে। কাজেই এক্ষেত্রে তাঁর চলাফেরার দিকে বিশেষভাবে খেয়াল রাখতে হবে। প্রয়োজনে ব্যবহারকারীর উপযোগী করে তোলার জন্য টয়লেটে স্টান্ড এর ব্যবস্থা করা যেতে পারে। বাথরুম বা টয়লেটের মেঝে যেন শুকনা থাকে সেটা লক্ষ্য রাখতে হবে অর্থাৎ কোনোভাবেই পিচ্ছিল যেন না থাকে।

ঙ) হাত ধোয়ায় সহায়তা করা



চিত্র ৮.৬ : সঠিক নিয়মে হাত ধোয়া

হাত ধোয়ার নিয়মকানুন

- হাত পানি দিয়ে ভিজিয়ে নিতে হবে।
- হাত এবং কবজির সমস্ত পৃষ্ঠে সাবান মাখিয়ে নিতে হবে।
- দুই হাত একসাথে দ্রুত এবং পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ঘষে নিতে হবে।
- হাত, আঙ্গুলের ডগা, নখ এবং কবজির সমস্ত পৃষ্ঠতল ঘষা নিশ্চিত করতে হবে। কমপক্ষে ২০ সেকেন্ডের জন্য হাত এবং কবজি ঘষতে হবে।
- এরপর হাত এবং কবজি পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে।
- একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে হাত এবং কবজি মুছে দিতে হবে বা বাতাসে শুকিয়ে নিতে হবে।

সতর্কতা বা যা করা উচিত নয়

- পানির ট্যাপ বা কল বন্ধ করতে একটি তোয়ালে বা টিস্যু ব্যবহার করতে হবে।
- হাতে যেন সাবান থেকে না যায়, সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

চ) তেল, লোশনের ব্যবহার ও চুল আঁচড়াতে সহায়তা করা

শরীরের বাহ্যিক অংশগুলো যেমন- চুল সুন্দর করে পরিপাটি করে রাখা, হাত ও পায়ে লোশন/তেল ব্যবহার করা, মুখে ক্রিম মাখানো, নখ সাজানো ইত্যাদি কাজগুলো করার ক্ষেত্রে রোগী বা সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিকে সহায়তা করার প্রয়োজন হতে পারে। সেক্ষেত্রে লক্ষ্য রাখতে হবে-

- গোসল বা হাত-মুখ ধোয়ার পরপরই শরীর বা হাতে ,পায়ে তেল বা লোশন মাখাতে হবে; মুখে ক্রিম দিয়ে দিতে হবে।
- চুল শুকানোর পর তেল দিতে হবে, ভেজা অবস্থায় দেওয়া যাবে না।
- আলতোভাবে ম্যাসাজ করে মাখতে হবে যাতে রোগী ব্যাথা না পান।
- লম্বা চুল হলে চুল আঁচড়ানোর সময় আগে হাত দিয়ে ভালোভাবে জট খুলে নিতে হবে।

ছ) হাত ও পায়ের নখ কাটতে সহায়তা করা

নখের সাজসজ্জা একটি সহজ কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ স্বযত্ন । নখ ছোট করে রাখলে শুধু সুন্দরই দেখায় না, এতে ময়লা এবং ব্যাকটেরিয়া থাকার আসঙ্কা কম থাকে, নখ বড় থাকলে সংক্রমণের কারণ হতে পারে।

চলো কীভাবে হাত-পায়ের নখ কাটতে হয় শিখি

- প্রথমে পানি দিয়ে নখ নরম করে নিতে হবে
- সঠিক সরঞ্জাম (নেল কাটার/ ব্লেড)সংগ্রহ করে নিতে হবে
- দু'হাতের আঙ্গুলের নখ ছাঁটাই করে নিতে হবে
- দু'পায়ের আঙ্গুলের নখ ছাঁটাই করে নিতে হবে
- নখের অমসৃণ বা রুক্ষ প্রান্ত নেল কাটারের সাহায্যে ঘষে মসৃণ করে নিতে হবে

চিত্র ৮.৮ : হাত ও পায়ের নখ কাটা

- নখ নমনীয় রাখতে ছাঁটাই করার পরে ময়েশ্চারাইজ করার জন্য একটু লোশন লাগিয়ে দিতে হবে।

দলগত কাজ

দলে ভাগ হয়ে উপরের কাজগুলো ড্যামি দিয়ে (প্রয়োজন হলে) শ্রেণিকক্ষে শিক্ষকের সহায়তা নিয়ে ভূমিকাভিনয় করে দেখাও। সকল দলকেই অভিনয় করে দেখাতে হবে। একেক দল একেকটি কাজ অভিনয় করে দেখাও। কারও পদ্ধতি সঠিক না হলে অন্যরা পরামর্শ দিয়ে তাদেরকে অনুশীলন করাও।

একক কাজ

উপরের কাজগুলো বাড়িতে অনুশীলন করো।

বাড়িতে নিজের পরিবারের কারো (হতে পারে দাদা/দাদি, নানা/নানী, মা/বাবা, ছোট/বড় ভাই/বোন, কিংবা অসুস্থ যে কেউ, যিনি পরিবারের সাথেই থাকেন) সাহায্য প্রয়োজন হলে অবশ্যই চাহিদা অনুযায়ী সেবা দিবে। তাদের জন্য কাজগুলো করে বার বার অনুশীলনের মাধ্যমে দক্ষতা অর্জন করার চেষ্টা করো। কোন কাজটি কতবার করেছ তার হিসেব রাখো। একমাস পর শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী ছকটি পূরণ করে তাঁকে দেখাও।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যার কোন কোন বিষয়ে আমরা কতটুকু পারদর্শিতা অর্জন করেছি তা যাচাই করি

ছক ৮.১ : স্বাস্থ্য পরিচর্যার অনুশীলন

কাজ	কতবার অনুশীলন করেছি	কী কী সমস্যায় পড়েছি	কীভাবে সমাধান করা যায় (আমার অনুভূতি)	অভিব্যক্তি (আইকন)
বিছানা করতে সহায়তা করেছি				
বিছানা থেকে উঠানো অনুশীলন করেছি				

দাঁত মাজতে সাহায্য করেছি				
বাথরুমে যেতে সাহায্য করেছি				
হাত ধোয়ায় সাহায্য করেছি				
তেল, লোশন, ক্রিম মাখাতে সাহায্য করেছি				
নখ কাটতে সহায়তা করেছি				
অভিভাবক/যাকে সেবা দিয়েছি তার মতামত				
শিক্ষকের মন্তব্য				

স্বাস্থ্য পরিচর্যা

কেয়ার গিভার শাহীনা তুষারকে ব্যক্তিগত পরিচর্যার বিভিন্ন কলাকৌশল শেখানোর পর বললেন, 'আরও বেশ কিছু ব্যক্তিগত কাজ রয়েছে যেগুলো তুমি আরেকটু বড় হলে শিখতে পারবে। এখন যা যা শিখলে তা তুমি তোমার দাদির সেবায় নিয়মিত কাজে লাগাও'।

এরপর তিনি কেয়ার গিভিং এর স্বাস্থ্যগত পরিচর্যা এবং এর বিভিন্ন ব্যবহারিক দিক সম্পর্কে শেখানোর উদ্যোগ নিলেন। তিনি তুষারকে যা যা শেখালেন আমরাও এখন তা এক এক করে শিখব।

স্বাস্থ্য পরিচর্যার যেসব বিষয় আমরা অনুশীলন করব, সেগুলো হলো-শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা দেওয়া সংক্রান্ত বিষয়; যেমন-

ক) ওষুধ সেবনে সহায়তা করা

চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ সেবনে সহায়তা করতে শেখা অর্থাৎ চিকিৎসকের চিকিৎসাপত্র অনুযায়ী সকাল, দুপুর ও রাতের ওষুধ খাওয়াতে সাহায্য করা যেমন- ট্যাবলেট/ ক্যাপসুল/সিরাপের ক্ষেত্রে-

১+১+১ মানে; সকাল, দুপুর ও রাতে ৩ তিন বেলা ১টি করে খাবে।

১+০+১ মানে সকাল ও রাতে ২ দুই বেলা ১টি করে খাবে।

০+০+১ মানে শুধু মাত্র রাতের বেলায় ১টি খাবে।

[বি.দ্র. ০ = খাবে না, ১ = খাবে]

চলো কীভাবে ওষুধ খাওয়াতে হয়, তা শিখি

ধাপ-১ চিকিৎসাপত্র অনুযায়ী বেলাভিত্তিক (সকাল, দুপুর কিংবা বিকাল ও রাত) সঠিক ওষুধ নির্বাচন করে ওষুধ আলাদা করে নিতে হবে।

ধাপ-২ গ্লাস সঠিকভাবে ধরে পানি (প্রয়োজন হলে) ও সঠিক ওষুধ খাওয়াতে সহায়তা করতে হবে।

চিত্র ৮.৯ : ওষুধ চেনার বিশেষ ব্যবস্থা

খ) শরীরের তাপমাত্রা পরিমাপক যন্ত্র সম্পর্কে ধারণা

দেহের তাপমাত্রা (জ্বর) পরিমাপ করা

কপালে হাত দিলেই টের পাওয়া যায় কারও জ্বর আছে কি না। হাতের পেছন দিয়ে কপাল ছুঁয়েও জ্বরের ধারণা মেলে। তবে জ্বর হয়েছে, এটা নিশ্চিত হওয়ার জন্য থার্মোমিটার দিয়ে মেপে দেখতে হয়। জ্বর পরিমাপের জন্য বিভিন্ন রকম থার্মোমিটার বাজারে প্রচলিত আছে। এছাড়াও আজকাল থার্মাল স্ক্যানার ব্যবহার করেও শরীরের তাপমাত্রা পরিমাপ করা হয়।

চলো কীভাবে জ্বর পরিমাপ করতে হয়, তা শিখি

সাধারণ থার্মোমিটার এর ক্ষেত্রে :

১. প্রথমে থার্মোমিটারটি স্পিরিট বা সাবান-পানি দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার শুকনা কাপড় বা ন্যাপকিন টিস্যু দিয়ে মুছে নিতে হবে।

২. থার্মোমিটারে পারদের অবস্থান কোথায় আছে তা ভালোভাবে দেখে নিতে হবে।

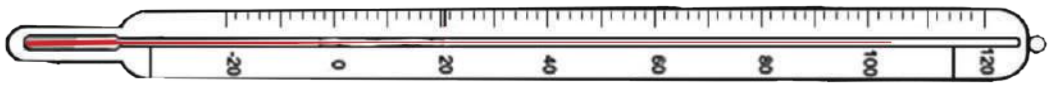
৩. যদি তা ৯৭ ডিগ্রির ফারেনহাইট এর ওপরে থাকে, তবে জোরে ঝাঁকিয়ে পারদ নিচে নামিয়ে আনতে হবে।

৪. থার্মোমিটারের সরু প্রান্ত শিশুর ক্ষেত্রে যেকোনো বাহুর নিচে (বগলে) রেখে হাত শরীরের সঙ্গে মিশিয়ে দুই মিনিট চেপে ধরে রাখতে দিতে হবে।

৫. বড়দের বেলায় মুখের ভেতর জিহ্বার নিচে রেখে ঠোঁট দিয়ে চেপে রাখতে হয় এক থেকে দুই মিনিট রাখতে হবে।

৬. দুই মিনিট রাখার পর থার্মোমিটারে জ্বরের পরিমাপ বা রিডিং দেখে নিতে হবে । পারদের সূক্ষ্ম কালো রেখা থার্মোমিটারের যে দাগের সাথে মিলেছে সেটাই তার তাপমাত্রা ।

৭. তারিখ ও সময় ধরে থার্মোমিটারের রিডিং নির্দিষ্ট স্থানে কাগজে লিখে রাখতে হবে। এর জন্য নিচের মতো একটি ছক ব্যবহার করা যেতে পারে।



চিত্র ৮.১০ : থার্মোমিটার (সাধারণ)

ছক ৮.২ : শরীরের তাপমাত্রার রেকর্ড

তারিখ	সময়	থার্মোমিটারের রিডিং

৮. ব্যবহারের পর থার্মোমিটারটি পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে, পরিষ্কার কাপড় বা টিস্যু দিয়ে মুছে নির্দিষ্ট জায়গায় রাখতে হবে।

ডিজিটাল থার্মোমিটার এর ক্ষেত্রে :

১. থার্মোমিটারটি স্পিরিট বা সাবান-পানি দিয়ে ধুয়ে শুকনা কাপড়ে মুছে নিতে হবে (সতর্কতা: ডিজিটাল থার্মোমিটারের ক্ষেত্রে খেয়াল রাখতে হবে ভেতরে যেন পানি প্রবেশ না করে)।

২. থার্মোমিটারের সুইচে চাপ দিয়ে চালু করতে হবে।

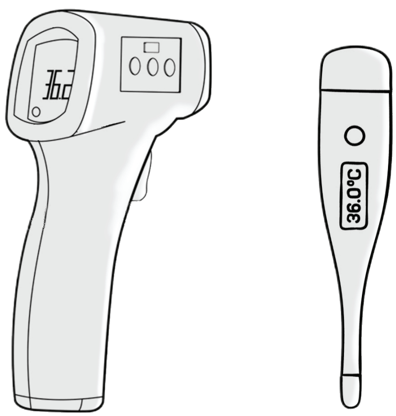
৩. থার্মোমিটারের সরু প্রান্ত শিশুদের ক্ষেত্রে যেকোনো বাহুর নিচে (বগলে) রেখে হাত শরীরের সঙ্গে মিশিয়ে দু-তিন মিনিট চেপে ধরে রাখতে হবে।

৪. বড়দের বেলায় মুখের ভেতর জিহ্বার নিচে রেখে ঠোঁট দিয়ে এক থেকে দুই মিনিট চেপে রাখতে হবে।

৫. ডিজিটাল থার্মোমিটারে মিউজিক বাজলে বের করে নিতে হবে।

৬. এবার তাপমাত্রা কত ভেসে উঠেছে তা। দেখে নিতে হবে।

৭. তারিখ ও সময় ধরে থার্মোমিটারের রিডিং নির্দিষ্ট স্থানে কাগজে লিখে রাখতে হবে। এর জন্য একটি ছক ব্যবহার করা যেতে পারে।



চিত্র ৮.১১ : ডিজিটাল থার্মোমিটার

ছক ৮.৩ : শরীরের তাপমাত্রার রেকর্ড

তারিখ	সময়	থার্মোমিটারের রিডিং

৮. ব্যবহারের পর পরিষ্কার করে ধুয়ে মুছে রাখতে হবে।

প্রজেক্ট ওয়ার্ক

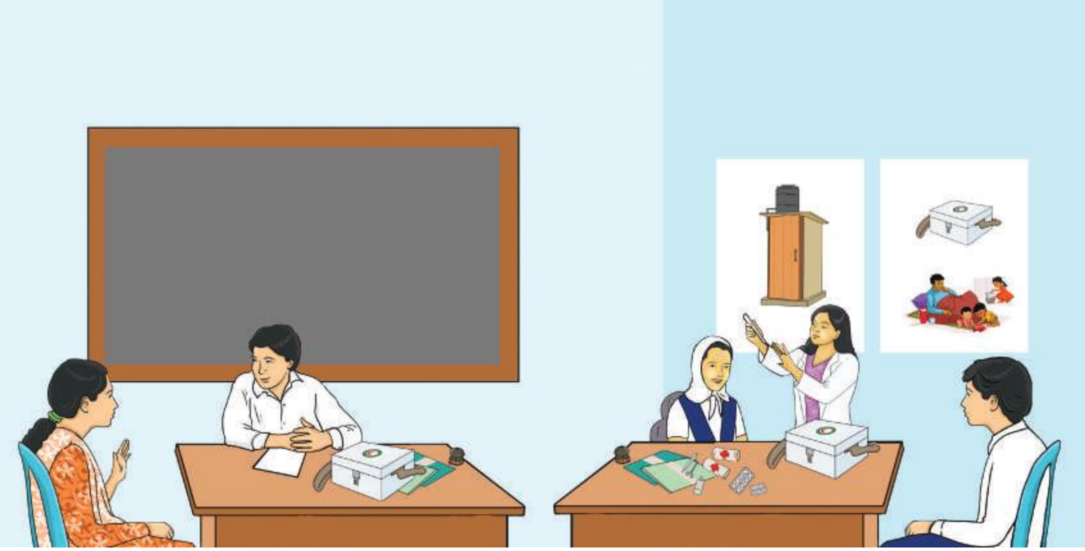
বিদ্যালয়ে একটি হেল্‌থ ক্যাম্পের আয়োজন করো। এ বিষয়ে প্রধান শিক্ষক, শ্রেণির অন্যান্য শিক্ষক, বিদ্যালয়ের সিনিয়র শিক্ষার্থী এবং নিজেদের ক্লাসের অন্যান্য শিক্ষার্থীদের সাথে আলোচনা করে একটি সুন্দর পরিকল্পনা করো।

হেল্থ ক্যাম্প করার উদ্দেশ্য হলো অন্য শ্রেণির শিক্ষার্থী, শিক্ষক ও বিদ্যালয়ের অন্যান্য কর্মচারীদের কেয়ার গিভারের কাজ সম্পর্কে সচেতন করা, এর গুরুত্ব বোঝানো, সকলের কেন কেয়ার গিভারের কাজ শেখা দরকার তা বোঝানো এবং কিছু কৌশল প্রদর্শন করা।

হেলথ ক্যাম্প করার পর অভিজ্ঞতা নিয়ে একটি প্রতিবেদন লেখো।

পরিকল্পনার সময় যা যা লক্ষ্য রাখবে	
● কবে, কখন করতে চাই ● কোথায় করতে চাই ● কীভাবে করতে চাই ● কীভাবে হেলথ ক্যাম্পের আইটেম সংগ্রহ করা হবে ● কী কী সেবা প্রদান করা হবে ● স্টলে কী কী সামগ্রী থাকবে	● কীভাবে ক্যাম্প সাজানো হবে ● কাদেরকে আমন্ত্রণ জানানো হবে ● কী কী স্টল থাকবে ● কারা কোন স্টলের দায়িত্বে থাকবে ● কে কে প্রতিবেদন লিখবে ● শৃংখলা বজায়ের দায়িত্বে কারা থাকবে ইত্যাদি

সম্ভব হলে পুরো ক্লাস থেকে একটি প্রতিবেদন তৈরি করা যেতে পারে। সেক্ষেত্রে ক্লাসের মোট সদস্যকে ৫ টি দলে ভাগ করে নিতে পারো। প্রতিবেদনে কী কী থাকবে তার শিরোনাম বা হেডিং তৈরি করে প্রতিটি দলকে একেকটি শিরোনামের উপর লিখে আনতে বলা যেতে পারে। এরপর সবার লেখা একত্রিত করে একটি পূর্ণাঙ্গ প্রতিবেদন তৈরি করা যেতে পারে। অথবা প্রতিটি দল থেকে একটি করে প্রতিবেদন তৈরি করে শিক্ষকের কাছে জমা দিতে পারো।



চিত্র ৮.১২ : বিদ্যালয়ে হেলথ ক্যাম্পের আয়োজন

সামাজিক পরিচর্যা

শাহীনা তুষারকে বললেন, ‘একজন ব্যক্তির জন্য শুধুমাত্র শারীরিক পরিচর্যাই সব নয়, তাকে সুস্থ রাখার জন্য অনেক ধরনের মানসিক সহায়তাও প্রয়োজন হয়। সামাজিক বিভিন্ন কাজে অংশগ্রহণের সুযোগ তৈরি করে দিতে হয়। যেমন- ব্যক্তির পারিপার্শ্বিক পরিবেশে, বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ, তাদের সাথে খেলাধুলা করা, খবরের কাগজ ও বই পড়ে শোনানো, টেলিভিশন দেখা, মোবাইল ফোন ব্যবহার করে অন্যান্য আপনজনদের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তা করা, পার্কে বা কোনো খোলা মাঠে বেড়াতে নিয়ে যাওয়া, ধর্মীয় অনুষ্ঠানে নিয়ে যাওয়া, কেনা কাটায় সাহায্য করা ইত্যাদি’।

চিত্র ৮.১৩ : কেয়ারিং সময় কাটানো

আজকের এই বিজ্ঞানের উৎকর্ষের যুগে কেয়ার গিভারের চাহিদা দিন দিন বৃদ্ধি পাচ্ছে। বিভিন্ন রোবট আমাদের অনেক কাজ করে দিলেও কেয়ার গিভিং এর জন্য যে মমতা, সহমর্মিতা ও আবেগের প্রয়োজন হয়, রোবটের তা নেই । অর্থাৎ মানবিক ভালোবাসা চাই মানুষের জন্য। তাই কেয়ার গিভিং এর চাহিদা সব দেশেই দ্রুত বেড়ে চলেছে।

আমাদের প্রতিদিনের চলার পথেও অনেক শিশু, বয়স্ক বা অসুস্থ কেউ সামনে পড়তে পারে, তাৎক্ষণিকভাবে যার সাহায্য প্রয়োজন। এমন কোনো মুহূর্ত সামনে এলে আমরা অবশ্যই এগিয়ে যাব এবং সাহায্যের হাতটি বাড়িয়ে দিব। এক মুহূর্তের সাহায্য হয়ত তাকে অনেক বড় কোনো ক্ষতি থেকে বাঁচাতে পারে। আমরা সব সময় মনে রাখব, এই পৃথিবীতে কেউই চিরস্থায়ী সুস্থতা নিয়ে জন্মায় না। যেকোনো সময় যে কারও শারীরিক বা মানসিক সমস্যা তৈরি হতে পারে। আমরা একে অন্যের জন্য মমতা নিয়ে পাশে দাঁড়ালে একদিন অন্যরাও হয়তো আমাদের দুঃসময়ে পাশে এসে দাঁড়াবে। তাই চলো, আমরা সবাই মিলে একটি মানবিক পৃথিবী গড়ে তুলি; মমতা ও ভালোবাসা নিয়ে পরিবার ও সমাজের পাশে দাঁড়াই ।

মমতায় ভরিয়ে দিই পৃথিবী

স্কিল কোর্স : তিন

মুরগি পালন

এই পাঠ ও অনুশীলন শেষে আমরা-

নিরাপদ পরিবেশে পরিচ্ছন্নতা বজায় রেখে সহজ উপায়ে মুরগি পালন করতে পারব।

তনু-তন্ময় দুই ভাইবোনের স্কুলে শীতকালীন ছুটি চলছে। বাবা- মায়ের ব্যস্ততার জন্য কোথাও বেড়াতে যাওয়া হয়নি। আজ তনুর বাবা অফিস থেকে এসে ভাই-বোন দুজনের সামনে ট্রেনের টিকেট ধরে বললেন আগামীকাল ভোরে আমরা সবাই তোমাদের দাদার বাড়ি বেড়াতে যাব। খুশিতে আত্মহারা দুই ভাই-বোন বাবার কাছে আবদার করল, দাদুকে চমকে দিবে, সুতরাং কোনো খবর দেওয়া যাবেনা। পরদিন তাদের বাড়ি পৌঁছাতে প্রায় দুপুর হয়ে গেল। তাদের দেখে দাদুরতো খুশি আর ধরেনা। ছোট চাচিকে তাদের জন্য খাবারের ব্যবস্থা করতে বলে তনুদের নিয়ে বারান্দায় পাটি পেতে বসলেন। তনু দেখল ছোট চাচি উঠোনের একপাশে বেড়ার একটি ঘরে ঢুকে দুটো মুরগি নিয়ে বেরিয়ে পুকুরের দিকে গেল। গৃহকর্মী মরিয়ম খালা একটি খাঁচা থেকে

কতগুলো ডিম বের করলেন। দাদুকে বেড়ার ঘরটি দেখিয়ে ওটা কী জিজ্ঞেস করলে দাদু বললেন, ওই ঘরে মুরগি পালন করা হয়। তারা দৌড়ে সেখানে গিয়ে দেখল ১৫-২০ টি মুরগি সেখানে ছুটোছুটি করছে। কোনোটি পাত্রে রাখা খাবার খাচ্ছে, কোনোটি মাচায় উঠে বসে আছে। তারা দারুণ মজা পেল। উঠোনে তারা আরও কিছু মুরগি এদিক-ওদিক ছুটোছুটি করতে দেখল। রান্নাঘরের পাশে এককোনে ছোট একটি ঘর দেখে তন্ময় চাচির কাছে সেটি কী জানতে চাইলে তিনি বললেন, এটা মুরগির খোঁয়াড়।

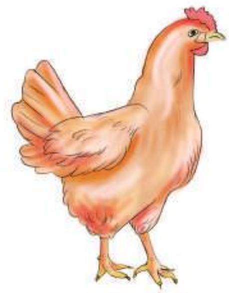
চিত্র ৯.১ : দাদার বাড়িতে তনু-তন্ময়

তনু-তন্ময় একসাথে জিজ্ঞাসু দৃষ্টিতে চাচির পাশে বসা তাদের মায়ের দিকে তাকালে তিনি তাদের বুঝিয়ে বললেন, বাইরে যে মুরগিগুলো ঘুরে বেড়াচ্ছে, তাদের রাতে থাকার জন্য এই ব্যবস্থা। ভাই-বোন দু'জন আবার দৌড়ে গিয়ে দাদুর পাশে বসল। এবার শুরু হলো মুরগি নিয়ে তাদের যত কৌতুহলী প্রশ্ন। মুরগি কী খায়? এগুলো কোথা থেকে আনা হয়েছে? কেন মুরগি পালন করছে? কয়টি ডিম পাড়ে? আরো কত কী! দাদু একে একে সব প্রশ্নের উত্তর দিয়ে বললেন, এবার বলতো দাদুভাই কেন আমরা মুরগি পালন করছি?

তন্ময় ঝটপট জবাব দিল, 'এই যে আমরা হঠাৎ চলে আসলাম, মুরগি কিনতে বাজারে যেতে হলোনা। শুধু তাই? এবার তনু বললো- ডিমওতো কিনতে হলোনা'। 'তাছাড়া, আমাদের প্রতিদিনের পুষ্টি চাহিদাও মিটে যাচ্ছে আবার বাড়তি যে ডিমগুলো থাকছে তা বিক্রি করে আমার কিছু আয়ও হচ্ছে; সময়ও কাটছে'- মিষ্টি হেসে দাদু ওদের কথার সাথে যোগ করলেন। তন্ময়ের চোখে মুখে উচ্ছ্বাস। দাদুকে জিজ্ঞেস করল, দাদু, মুরগি পালন কি কঠিন কাজ? 'মোটেই না দাদুভাই, তোমরা নিজেরা ফ্ল্যাট বাসায় বা গ্রামের বাড়িতে ২-৪ টি মুরগি নিয়ে খাঁচায় সহজেই ছোট পরিসরে পালন করতে পারবে'- দাদু বললেন। এরপর দুপুরের খাবার সেরে তাদের দুই ভাইবোনের সাথে দাদু মুরগি পালন নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করলেন। এবার আমরা সেই আলোচনা জানব।

প্রথমেই জেনে নিই মুরগি পালনের উদ্দেশ্য ও সুবিধাগুলো-

- কর্মসংস্থানের ব্যবস্থা করা যায়
- প্রাণিজ আমিষের চাহিদা পূরণ করা যায়
- পারিবারিক পুষ্টি চাহিদা পূরণ করা যায়
- মুরগির ডিম এবং মুরগি বাজারে বিক্রি করে বাড়তি অর্থ দিয়ে জীবনযাত্রার মান উন্নয়ন করা সম্ভব হ
- খামার করে ঘরে বসে স্বল্প পুঁজি খাটিয়ে অধিক লাভবান হওয়া যায়



চিত্র ৯.২ : মুরগি

আমাদের দেশে সাধারণত: কয়েকটি পদ্ধতিতে মুরগি পালন করা হয় । বাড়ির সামনে উঠান বা খোলা জায়গা থাকলে সহজেই মুরগি ছেড়ে দিয়ে পালন করা। খোলা জায়গায় মুরগি দুইভাবে পালন করা হয়।

ক. উন্মুক্ত বা মুক্ত পালন

খ. অর্ধমুক্ত পালন

উন্মুক্ত বা মুক্ত পালনের ক্ষেত্রে মুরগিকে খুব ভোরে ঘর থেকে ছেড়ে দেয়া হয়। সারাদিন বাড়ির আশে পাশে ঘোরাফেরা করে সন্ধ্যায় সূর্য অস্তের সাথে সাথে নিজেদের খোঁয়াড়/ঘরে ঢুকে। অর্ধমুক্ত পালনের ক্ষেত্রে মুরগির জন্য নির্দিষ্ট ঘর থাকে এবং ঘরসংলগ্ন কিছু খোলা জায়গাও থাকে। ঘরের চারপাশে সাধারণত: ৫-৬ ফুট উঁচু করে বাঁশের চটা বা তার জাল দিয়ে ঘিরে দেয়া হয়। মুরগি সারাদিন এ জায়গায় স্বাচ্ছন্দে চড়ে বেড়ায় ও রাতে ঘরের ভেতরে থাকে। আবার জায়গা কম থাকলে আবদ্ধ অবস্থায়ও পালন করা হয়, সেক্ষেত্রে খাঁচায় ছোট পরিসরে পালন করা হয়।

যে পদ্ধতিতেই মুরগি পালন করা হোক না কেন তা সফলভাবে সম্পন্ন করতে আমদের যে বিষয়গুলো জানতে হবে, সেগুলো হলো-

১. ঘর তৈরি

২. বাচ্চা সংগ্রহ

ক. উৎস

খ. জাত নির্বাচন

৩. মুরগির খাবার

৪. পরিচর্যা

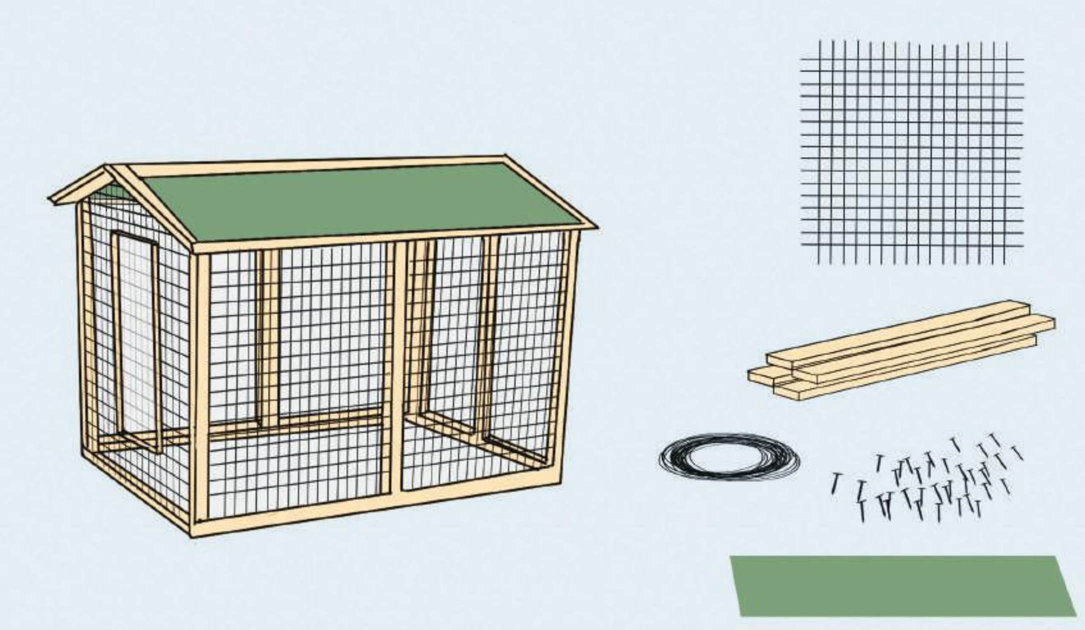
৫. রোগ ব্যবস্থাপনা: প্রতিরোধ ও প্রতিকার

ঘর তৈরি

উন্মুক্ত বা মুক্ত পালন ও অর্ধমুক্ত পদ্ধতিতে মুরগি পালনের ঘর তৈরি করার জন্য বাঁশ, লোহার তার বা মোটা গুনা, তারকাটা, রঙ্গিন টিন এবং পুরাতন মোটা কাগজ উপকরণ সংগ্রহ করতে হবে।

এবার উপকরণগুলো দিয়ে কীভাবে ঘর তৈরি করতে হবে দাদু তা বর্ণনা করলেন-

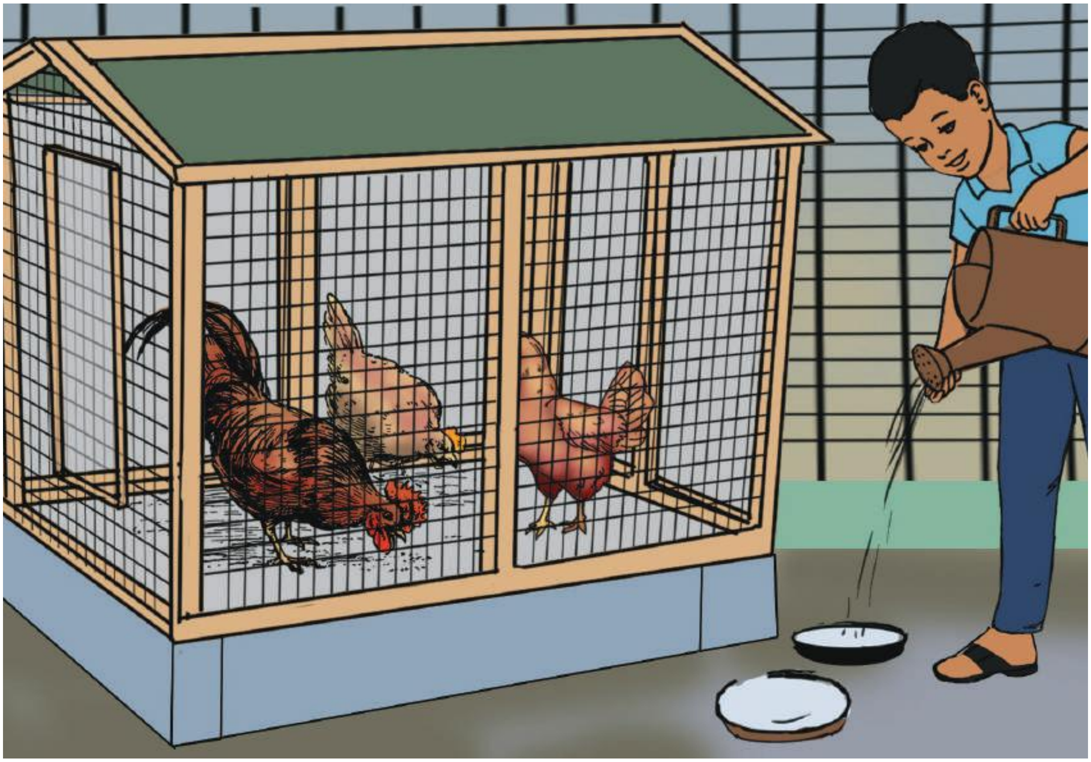
- বাড়ি বা ঘরের কোণে খোলামেলা জায়গা নির্ধারণ করতে হবে
- ৩ ফুট, ২ ফুট এবং ৩ ফুট মাপের বাঁশ চিকন ফালি করে কেটে নিতে হবে
- চার কর্ণারের জন্য ৪টি ৪ফুট মাপের মাঝারি বাশের খুঁটি কাটতে হবে
- মাটি হতে ১ ফুট উপরে ঘরের ফ্রেম করে বাশের ফালি গুলো মাপ মোতাবেক মেঝে ও চারপাশ তারকাটা দিয়ে লাগাতে হবে
- প্রস্থের মাঝে মেঝে বরাবর ১ বর্গ ফুট দরজা রাখতে হবে
- ঘরের উপর মাপ অনুযায়ী রঙ্গিন টিন বা প্লাস্টিক দিয়ে ঢেকে দিতে হবে
- ঘরের সামনে পরিষ্কার পানি ও খাদ্য দেয়ার ব্যবস্থা রাখতে হবে।



চিত্র ৯.৩ : মুরগির ঘর তৈরি

তবে এই মাপঝোঁক কম বেশিও হতে পারে। রঙ্গিন টিন পাওয়া না গেলে সাধারণ যেকোনো টিন বা অন্য কিছু ব্যবহার করা যেতে পারে। আমরা ঘরে আবদ্ধ জায়গায় মুরগি পালন করতে চাইলেও একই উপকরণ দিয়ে ঘর বানিয়ে নিতে পারি। সেক্ষেত্রে জায়গার পরিমান বুঝে ঘরের মাপ ঠিক করতে হবে।

শহরে স্বল্প পরিসরের বাসায় বারান্দার এক কোণে ছোট ঘর বানিয়ে ২/৩ টা মুরগি পালন করা যায়। সেক্ষেত্রে প্রতিদিন মুরগির ঘর পরিষ্কার করতে হবে। ঘরে আলোবাতাস থাকতে হবে। উচ্ছিষ্ট খাবার সরিয়ে ফেলতে হবে, নয়তো ঠোকরা ঠুকরি করে খাবার সারা ঘরে ছিটাবে। মুরগির কারণে বাসায় যেন গন্ধ না হয় সেদিকেও লক্ষ্য রাখতে হবে। নিয়মিত ঘর পরিষ্কার রাখলে গন্ধ হবে না।



চিত্র ৯.৪ : শহরের বাসায় কম জায়গায় মুরগির ঘর

বাচ্চা সংগ্রহ

বাচ্চা সংগ্রহের ক্ষেত্রে কোথায় থেকে সংগ্রহ করা হবে এবং কোন জাতের মুরগি সংগ্রহ করা হবে তা আগে বিবেচনা করতে হবে। সেক্ষেত্রে দুটি বিষয় লক্ষ্য রাখতে হবে-

ক. উৎস

দুই মাস বয়সের মুরগি (যা পুলেট নামে পরিচিত) প্রাপ্তির জন্য উপযুক্ত উৎস হলো-

- সরকারি মুরগির খামার
- খামারি
- ডিলার বা মুরগি ব্যবসায়ী

খ. মুরগির জাত ও বৈশিষ্ট্য

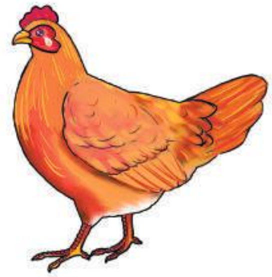
বিভিন্ন জাতের মুরগি আছে। কোনো কোনো জাতের মুরগি শুধু ডিমের জন্য পালন করা হয়। আবার কোনো কোনো জাতের মুরগি মাংসের জন্য পালন করা হয়। বৈশিষ্ট্য দেখে মুরগির জাত চেনা যায়। চলো, আমরা কয়েকটি জাতের মুরগির সাথে পরিচিত হই-

জাত: ফাউমি (সাধারণ বৈশিষ্ট্য)

- এরা আকারে প্রায় দেশি মুরগির মতো
- কানের লতি সাদা, মাথার ঝুঁটি আকারে ছোট ও লাল
- গলার দিকে ধূসর কিন্তু সারা শরীর সাদা কালো রংয়ের মিশ্রণ
- দেশি মুরগির মত চঞ্চল
- ডিম উৎপাদন বছরে ২০০-২২০টি

জাত: সোনালী (সাধারণ বৈশিষ্ট্য)

- দেশী মুরগির চেয়ে একটু বড় ও ডিম বেশি দেয়
- পালক গাঢ় বাদামি বা সোনালি কিংবা সাদা-কালো ও হতে পারে ।
- পা লম্বা ও হলুদ বর্ণের।
- বছরে প্রতিটি মুরগি গড়ে ১৬০-১৮০ ডিম দেয়।



জাত: দেশি (সাধারণ বৈশিষ্ট্য)

- এদের পা লোমহীন ও পায়ের নলা সাদাটে। তবে কালো রংয়ের পায়ের নলাও দেখা যায়।
- চামড়া হলদেটে।
- একক ঝুঁটি বিশিষ্ট এবং ঝুঁটির রং লাল। তবে বাদামি বা ধুসর বর্ণের ঝুঁটিও দেখা যায়।
- সাদা এবং লালের মিশ্রণযুক্ত কানের লতি বেশি দেখা যায়।
- বৎসরে প্রতিটি মুরগি গড়ে ৬০-৯০ ডিম দেয়।

বাংলাদেশের সর্বত্র পাওয়া যায়। সচরাচর যে সকল মোরগ-মুরগি গ্রামে-গঞ্জে, হাটে-বাজারে দেখা যায়, তার প্রায় সবই এ জাতের অন্তর্ভুক্ত। বাজারে মূল্যও সবচেয়ে বেশি। এই জাতের মোরগ -মুরগি নির্দিষ্ট কোনো রঙয়ের হয় না। তবে লালচে বাদামি বা লালচে কালো রং এর মুরগি বর্তমানে সংখ্যায় বেশি পাওয়া যায়।

মুরগির খাবার

মুরগি সুস্থ রাখার জন্য খাবার গুরুত্বপূর্ণ ভুমিকা রাখে। পারিবারিকভাবে দেশি মুরগি পালনের ক্ষেত্রেও দৈনন্দিন খাবার লক্ষ্য রাখতে হয়। প্রত্যেক প্রাণির মত মুরগির খাদ্যে ৬টি মূল উপাদান (শর্করা, আমিষ , চর্বি, ভিটামিন, খনিজ লবণ ও পানি) প্রয়োজন হয়।

পারিবারিকভাবে দেশি মুরগি সাধারণত ছেড়ে দিয়ে লালন পালন করা হয়। দৈনন্দিন প্রয়োজনের বেশিরভাগ খাবারই দেশি মুরগি চড়ে খাওয়া (scavenging) পদ্ধতিতে গ্রহণ করে থাকে। আমাদের প্রতিদিনের বাড়তি বা বাসি খাবার যেমন- ফেলে দেয়া এঁটো ভাত, তরকারি, আশে পাশে ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকা গম, ধান, পোকামাকড়, শাকসবজির ফেলে দেয়া অংশ, ঘাস, লতা-পাতা, কাঁকর, পাথরকুচি ইত্যাদি দেশি মুরগি কুঁড়িয়ে খায়। এরপরেও প্রয়োজনীয় শারীরিক বৃদ্ধি ও ডিম উৎপাদনের জন্য বাড়তি কিছু খাবার দিতে হয়। যেহেতু প্রকৃতিতে মুরগি বেশি পোকামাকড় খেয়ে থাকে তাই আমিষের চাহিদা মুরগি প্রকৃতি থেকেই গ্রহণ করে থাকে। তবে মুরগির উৎপাদন ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে এসব স্বাভাবিক খাবারের পাশাপাশি পুষ্টিকর খাবার সম্পুরক খাদ্য হিসেবে প্রদান করতে হবে। মুক্ত বা অর্ধ-মুক্ত সবধরনের মুরগি পালনেই সম্পূরক খাদ্য দেয়া প্রয়োজন। তবে আবদ্ধপালন যেমন- খাঁচায় পালনের ক্ষেত্রে মুরগিকে প্রক্রিয়াজাত খাদ্য বা সুষম খাদ্য দেওয়া হয়।

যেসব বাড়তি খাবার মুরগিকে দিতে হয় তা হলো-

- শর্করা- চালের খুদ, ভুট্টা ভাঙা, ভাত।
- আমিষ ও চর্বি - সরিষা, কালাই ভাঙা, সরিষা/ তিলের খৈল, মাছের নাড়ি ভুড়ি শর্করা জাতীয় খাবারের সাথে মিশিয়ে সরবরাহ করতে হয়।
- ভিটামিন ও খনিজ লবণ: এ দুটি উপাদানের জন্য বিভিন্ন ফলের খোসা, তরমুজ, ডাব, কাঁঠাল, আম, পেয়ারা, কলার খোসা, সবুজ পাতা, শাক-সবজির পাতা, অন্যান্য উদ্ভিদ ও প্রাণিজ খাদ্য সরবরাহ করতে হয়।
- পানি- সব সময় মুরগির জন্য তার বিচরণ ক্ষেত্রের আওতার মধ্যে একটি পাত্রে পরিষ্কার পানি রাখতে হবে যেন প্রয়োজনের সময় গ্রহণ করতে পারে।

খামারের জন্য মুরগির সুষম খাদ্য (রেশন) প্রস্তুতকরণ

ডিম বা মাংসের জন্য ফাউমি বা সোনালি জাতের যদি একসঙ্গে অনেক মুরগি পালন করা হয়, সেক্ষেত্রে মুরগির খাদ্য প্রস্তুত করতে মূলত গম/ ভুট্টা ভাঙ্গা, চালের কুড়া, সয়াবিন মিল, ফুল ফ্যাট সয়াবিন, ঝিনুক চূর্ণ, ফিস মিল, লবণ, ভিটামিন-খনিজ মিশ্রণ এর প্রয়োজন হয়। এই মিশ্রণ মুরগির রেশন নামে পরিচিত। বিশ্বস্ত উৎস হতে সংগ্রহ করে মুরগির রেশন তৈরি করতে হয়। রেশন প্রস্তুত করতে পুষ্টিমান হিসাবে খাদ্যে মোট ৬টি উপাদান, যেমন-আমিষ, শর্করা, খনিজ, চর্বি বা তেল, ভিটামিন ও পানি নির্ধারিত মাত্রায় থাকতে হবে। এখন আমরা সহজ উপায়ে নিজ খামারে কীভাবে রেশন তৈরি করা যায় তা শিখব।

চিত্র ৯.৫ : মুরগি জন্য বিভিন্ন খাবারের গুড়া

রেশন তৈরির জন্য প্রথমে নিচের উপকরণগুলো সংগ্রহ করতে হবে-

- নিক্তি /ব্যালেন্স
- খাদ্য উপাদান (ভুট্টা ভাঙ্গা, চালের কুড়া, সয়াবিন মিল, ঝিনুক চূর্ণ, ফিস মিল, লবণ, ভিটামিন-খনিজ মিশ্রণ)
- বেলচা
- খালি ব্যাগ

প্রথমে ঘরের মধ্যে একটি পরিষ্কার স্থান নির্বাচন করতে হবে। প্রয়োজনীয় উপাদানসমূহ নির্ধারিত পরিমানে একে একে মেপে মেঝেতে ঢালতে হবে। এরপর সবগুলো উপাদান বেলচা দিয়ে উলটপালট করে ভালোভাবে মেশাতে হবে। মিশ্রণকৃত খাদ্য ব্যাগে ভরে সংরক্ষণ করতে হবে। প্রয়োজন অনুযায়ী খাবার ব্যাগ থেকে বের করে খামারের মুরগিকে দিতে হবে।

মুরগির খাদ্য তালিকা/রেশন তৈরি (১০ কেজি)

ছক ৯.১ : বাসা-বাড়িতে বিভিন্ন বয়সের মুরগির জন্য পরিমানমতো সুষম দানাদার খাদ্য তৈরির তালিকা

উপাদান	০-৮ সপ্তাহ (কেজি)	৯-১৮ সপ্তাহ (কেজি)	১৯-৭২ সপ্তাহ (কেজি)
ভূট্টা/গম ভাঙ্গা	৫.০	৫.০	৫.৪
গমের ভূষি	১.০	০.৭	০.৫
চালের কুড়া	১.০	১.৫	১.৫
তিলের খৈল%	১.২	১.০	০.৭
শুটকি মাছের গুড়া	১.৪	১.২	১.০
হাড়ের গুড়া	০.১৫	০.৩	০.২৫
ঝিনুক চুর্ণ	০.২	০.২৫	০.৬
লবণ	০.০৫	০.০৫	০.০৫
সর্বমোট	১০.০০	১০.০০	১০.০০

ছক ৯. ২ : ফাউমি ও সোনালি মুরগির দৈনিক খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ

মুরগির বয়স	প্রতি মুরগি দৈনিক গড় খাদ্য গ্রহণ করবে	মুরগির বয়স	প্রতি মুরগি দৈনিক গড় খাদ্য গ্রহণ করবে
৮ম সপ্তাহ	৪৫ গ্রাম	১৬তম সপ্তাহ	৭৮ গ্রাম
৯ম সপ্তাহ	৫০ গ্রাম	১৭তম সপ্তাহ	৮০ গ্রাম
১০ম সপ্তাহ	৫২ গ্রাম	১৮তম সপ্তাহ	৮২ গ্রাম
১১তম সপ্তাহ	৫৮ গ্রাম	১৯তম সপ্তাহ	৮৪ গ্রাম
১২তম সপ্তাহ	৬৬ গ্রাম	২০তম সপ্তাহ	৮৭ গ্রাম
১৩তম সপ্তাহ	৬৯ গ্রাম	২১তম সপ্তাহ	৯০ গ্রাম
১৪তম সপ্তাহ	৭২ গ্রাম	২২-২৩তম সপ্তাহ	৯৫-৯৮ গ্রাম
১৫তম সপ্তাহ	৭৫ গ্রাম	২৪-২৫তম সপ্তাহ	১০২-১০৮ গ্রাম

সতর্কতা

নিজেদের তৈরি মুরগির খাদ্য (রেশন) কোম্পানির মতো হয়না অর্থাৎ ট্যাবলেটের (পিলেট বা ক্রাম্বল) এর মতো দেখায় না। কিছুটা গুড়া প্রকৃতির হয়ে থাকে। তবে একটু বড় মুরগির জন্য খাদ্য উপাদানসমূহের চূর্ণ কিছুটা বড় রাখা ভাল। বড় মুরগিকে মিহি চূর্ণ (পাউডার) খাবার দিলে বেশি খাবার খাবে, ফলে খাবার খরচ বেড়ে যায়।

চিত্র ৯.৬ : মুরগির বিভিন্ন আকারের রেশন

দেশি/সোনালি মুরগি পরিচর্যা

দুইমাস বা তার চেয়ে বেশি বয়সের মুরগির প্রতিদিনের পরিচর্যা

- সুস্থ মুরগি সংগ্রহ করতে হবে।
- মুরগি রাতে রাখার যে ঘর আছে, তার সম্মুখে নির্দিষ্ট পাত্রে পানি ও খাবার দিতে হবে। যাতে সকালে ঘর থেকে বের হওয়ার সময় এবং ঘরে ঢোকার সময় ঐ পানি ও খাবার খাওয়ার অভ্যাস তৈরি হয়।
- মুরগির ঘর অবশ্যই শুকনা ও পরিষ্কার রাখতে হবে।
- দেশি মুরগি উৎপাদন ক্ষমতা বাড়াতে অল্প পরিমাণে বাড়তি সুষম খাবার দিতে হবে।
- মাথা পিছু ৫০-৭০ গ্রাম হিসাবে হাতে তৈরি / রেডি ফিড অর্ধেক সকালে ও অর্ধেক বিকালে খেতে দিতে হবে।
- মুরগির খাবার সবসময় শুকনা ও পরিষ্কার রাখতে হবে। সেই সাথে খাবার পাত্রটিও রাখতে হবে পরিচ্ছন্ন ও জীবাণুমুক্ত।
- রোগব্যাধি নিয়ন্ত্রণে নিয়মিত মুরগির ঘর চুন বা জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।
- অসুস্থ মুরগিকে সুস্হ মুরগি থেকে আলাদাভাবে রেখে অসুস্থ মুরগির চিকিৎসা ও যত্ন নিতে হবে।

বাৎসরিক পরিচর্যা

- প্রতি ২ মাসে একবার করে কৃমিনাশক ওষুধ পানিতে গুলে খাওয়াতে হবে।

- রানিক্ষেত বা বসন্তের মতো কয়েকটি সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে নিয়মিত টিকা প্রদান জরুরি। তবে টিকা দেওয়ার দশ দিন আগে কৃমির ওষুধ খাওয়াতে হবে।
- মুরগির উকুন ও আঠালি দূর করতে হবে।
- ক্ষতিকর জীবজন্তুর আক্রমন থেকে রক্ষার ব্যবস্থা অর্থাৎ জৈব নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে হবে।

রোগ ব্যবস্থাপনা

প্রতিকার: মুরগির গুরুত্বপূর্ণ রোগ, লক্ষণ ও করণীয়

দেশি/ সোনালি মুরগি তুলনামূলকভাবে রোগ সহনশীল হলেও কিছু কিছু রোগ মুরগির ব্যাপক ক্ষতি সাধন করতে পারে। কিছু রোগ রয়েছে যেগুলোর কারণে সব মুরগি এক সঙ্গে মারা যায় । এজন্য মুরগির কোনো অস্বাভাবিকতা/ লক্ষণ দেখা দিলে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিতে হবে। মুরগির যে অস্বাভাবিকতাগুলোকে রোগ হিসেবে গণ্য করা হয়, সেগুলো হলো:

মুরগির যদি-

- চুনা পায়খানা হয়
- মাথা বা ঘাড় বাকা হয়ে যায়, পা অবশ হয়ে যায়, পাখা ঝুলে যায়
- শ্বাসকষ্ট হয় ও খাওয়া বন্ধ করে দেয়
- জ্বর আসে
- মাথার ঝুঁটি/লতি/ঠোঁটের কোনায়, চোখের পাতায় আঁচিলের মত গুটি দেখা যায়
- পাখা ছেড়ে দিয়ে ঝিমাতে থাকে
- দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস নেয় ও খাওয়া বন্ধ করে
- চোখে মুখে রক্তশূন্যতার অভাব পরিলক্ষিত হয়

চিত্র ৯.৭ : ভাইরাসে আক্রান্ত মুরগি

এগুলো ছাড়াও অসুস্থ মুরগি দেখলেই সাধারণত চেনা যায়। কারণ-

- আক্রান্ত মুরগি শুকিয়ে যেতে থাকবে
- মুরগির পালক উস্কোখুস্কো হয়ে যাবে
- ডিম পাড়া মুরগির ডিম দেয়া প্রায় বন্ধ করে দেবে
- মাঝে মধ্যে মুরগি পাতলা পায়খানা করবে
- পায়খানায় কৃমি দেখা যাবে

চিত্র ৯.৮ : রানীক্ষেত রোগে আক্রান্ত মুরগি

প্রতিকার

- প্রাথমিকভাবে অসুস্থ মুরগিকে সুস্থ মুরগি থেকে আলাদা করতে হবে।
- নিকটস্থ পশু হাসপাতালে যোগাযোগ করতে হবে।
- পাশ্ববর্তী অভিজ্ঞ মুরগি খামারির নিকট থেকে পরামর্শ নিতে হবে।

মুরগির টিকা প্রদান

মুরগির রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাপনা অত্যন্ত জরুরি । মুরগির রোগ প্রতিরোধক হিসেবে টিকা ব্যবহার করা হয়। আমরা সকলেই জানি রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা হচ্ছে রোগ নিরাময়ের চেয়েও উত্তম। টিকা প্রয়োগের মাধ্যমে রোগ প্রতিরোধ করে লাভজনক মুরগি পালন নিশ্চিত করা যায়। এক্ষেত্রে টিকাবীজ সরকারি প্রতিষ্ঠান কিংবা বিশ্বস্থ উৎস থেকে সংগ্রহ করে প্রস্তুতকারীর নির্দেশনা অনুসারে টিকাদান করা হয়। বিভিন্ন রোগের টিকা কীভাবে দিতে হয় চলো তা দেখি-

রোগের নাম	টিকা	দিন (মুরগির বয়স)	কতটুকু দিবেন
রানীক্ষেত	বি. সি. আর. ডি. বি.	৩-৭ দিন	চোখে এক ফোঁটা
গামবোরো	গামবোরো	১০-১২ দিন	চোখে এক ফোঁটা
গামবোরো	গামবোরো	১৭-১৯ দিন	চোখে এক ফোঁটা
রানীক্ষেত	বি. সি. আর ডি. বি (২য় ডোজ)	২১-২৩ দিন	চোখে এক ফোঁটা
ফাউল পক্স	ফাউল পক্স	২৮-৩০ দিন	পাখার নীচের পালক বিহীন জায়গায় সুচ দিয়ে খোঁচা দিয়ে
রানীক্ষেত	আরডিভি	৬০ দিন	রানের মাংসে ১সিসি
ফাউল কলেরা	ফাউল কলেরা	৬৫-৭০ দিন	চামড়ার নীচে ১ সিসি

টিকা দেওয়ার প্রয়োজনীয় উপকরণ

- সিরিঞ্জ
- বিভিন্ন রোগের টিকা
- ড্রপার

এক্ষেত্রে যা যা করতে হবে-

- বিশ্বস্ত উৎস থেকে বিভিন্ন রোগের টিকা সংগ্রহ করতে হবে।
- টিকাসূচি অনুসরণ করে নির্দিষ্ট দিনে সুস্থ মুরগিকে টিকা দিতে হবে।

- দিনের ঠান্ডা সময়ে (সকাল বা সন্ধ্যা) টিকা দিতে হবে।
- টিকা প্রস্তুতকারী প্রতিষ্ঠানের নির্দেশ অনুযায়ী টিকা পাতিত পানির সাথে মিশিয়ে নিতে হবে।
- প্রতি বাচ্চাকে ড্রপারের সাহায্যে চোখে ১ ফোঁটা করে টিকা দিতে হবে।

চিত্র ৯.৯ : মুরগিকে টিকা দেওয়ার দৃশ্য

সতর্কতা

☠ নির্ধারিত মাত্রার কম বা বেশি টিকা প্রদান করা যাবে না।

☠ টিকা দেয়ার পদ্ধতি ভালোভাবে শিখে ও প্রশিক্ষণ নিয়ে তবেই টিকা দিতে হবে।

এসো ভেবে দেখি

- স্বল্প জায়গায় মুরগি পালন করলে কী কী প্রস্তুতি থাকা চাই?
- খাদ্য উপাদানগুলোর ১টিও অনুপস্থিত থাকলে মুরগি যথাযথ পুষ্টি পাবে কী?
- বয়স অনুপাতে খাদ্যের পরিমান যথাযথ না হলে কী কী সমস্যা হতে পারে?
- কোথাও ২-১ দিনের জন্য বেড়াতে গেলে মুরগি পরিচর্যা কীভাবে করব?
- রোগে আক্রান্ত মুরগির চিকিৎসা ও পরামর্শের জন্য কোথায় যেতে পারি?
- মুরগি পালন লাভজনক করার জন্য রোগ প্রতিকার না প্রতিরোধ কোনটি বেশি গুরুত্বপূর্ণ?

স্বমূল্যায়ন

তোমরা তোমাদের অভিভাবকের সহায়তায় পার্শ্ববর্তী কোনো উৎস থেকে ২/৩টি বাচ্চা মুরগি সংগ্রহ করো। মুরগি রাখার ঘরের ব্যবস্থা করো এবং বাড়িতে মুরগিগুলোর নিয়মিত যত্ন নিয়ে বড় করে তোলো। নিয়মিত পর্যবেক্ষণে রাখো। মুরগির কোনো সমস্যা হলে শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী প্রতিরোধ ও প্রতিকারের ব্যবস্থা করো। মুরগি পালনের অভিজ্ঞতার আলোকে নিচের ঘরগুলো পূরণ করো।

১. আমার পালিত মুরগিটির জাত : ....

২. কোন কোন বৈশিষ্ট্য দেখে উক্ত জাতের মুরগি শনাক্ত করেছি : ....

৩. ঘর তৈরির জন্য উপকরণগুলো যেভাবে পরিমাপ করেছি : ....

৪. কী কী খাবার দিচ্ছি রোজ : ....

৫. খাদ্যের উপাদানগুলো যে অনুপাতে মিশিয়ে খাদ্য তৈরি করেছি : ....

৬. কোনও ডিম দিয়েছে কিনা, দিলে কয়টি দিয়েছে : ....

৭. কোনো রোগ হয়েছিল কিনা : ....

৮. রোগে আক্রান্ত হয়ে থাকলে, যেভাবে রোগ শনাক্ত করেছি: ....

....

৯. যেভাবে ওষুধ প্রয়োগ করেছি : ....

১০. আমার মুরগি এখন যেমন আছে: ....

মুরগি পালনে আমার অনুভূতি-

মুরগি পালন নিয়ে আমার আগামীর ইচ্ছে বা স্বপ্ন-

আমার মুরগি পালন নিয়ে অভিভাবকের মতামত :

শিক্ষকের মন্তব্য :

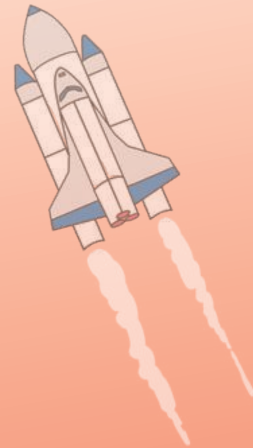
তৈরি পোশাক শিল্পঃ উন্নয়নের অগ্রযাত্রায় আকাশ ছোঁয়ার বাসনা

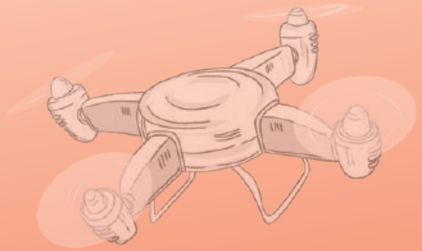
বাংলাদেশের রপ্তানি আয়ের সিংহভাগ আসে তৈরি পোশাক শিল্প হতে। তৈরি পোশাক রপ্তানিতে একক দেশ হিসেবে বাংলাদেশের অবস্থান দ্বিতীয় (জুন, ২০২২)। এই তৈরি পোশাক শিল্পে কর্মরত মোট কর্মীর প্রায় ৫০ শতাংশই নারী। বাংলাদেশের মোট রপ্তানি আয়ের ৮২ শতাংশ তৈরি পোশাক শিল্প থেকে আসে। বাংলাদেশের অর্থনীতির অন্যতম মূল চালিকাশক্তি এবং বিপুল সম্ভাবনার এই শিল্পের মান উন্নয়ন ও শ্রমিকদের নিরাপদ কর্ম পরিবেশ নিশ্চিতকরণে সরকার ও বেসরকারি উদ্যোক্তাবৃন্দ একযোগে কাজ করছেন।

২০২৩ শিক্ষাবর্ষ

দাখিল সপ্তম শ্রেণি

জীবন ও জীবিকা





সমৃদ্ধ বাংলাদেশ গড়ে তোলার জন্য যোগ্যতা অর্জন কর

– মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা

তথ্য, সেবা ও সামাজিক সমস্যা প্রতিকারের জন্য **‘৩৩৩’** কলসেন্টারে ফোন করুন

নারী ও শিশু নির্যাতনের ঘটনা ঘটলে প্রতিকার ও প্রতিরোধের জন্য ন্যাশনাল হেল্পলাইন সেন্টারে ১০৯ নম্বর-এ (টোল ফ্রি, ২৪ ঘণ্টা সার্ভিস) ফোন করুন

শিক্ষা নিয়ে গড়ব দেশ শেখ হাসিনার বাংলাদেশ

শিক্ষা মন্ত্রণালয়

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক বিনামূল্যে বিতরণের জন্য