

Magazine Workers' voice



শমিকের কণ্ঠস্বর ম্যাগাজিন

সংস্করণ নং: ১ তারিখ: ১ এপ্রিল ২০২৩ “শমিকের কণ্ঠস্বর” বা “ভয়েস অফ ওয়ার্কার্স” ম্যাগাজিন জেনারেল ইউনিয়ন অফ টেক্সটাইল, গার্মেন্ট এবং ক্লোদস ওয়ার্কার্স কর্তৃক আরবী, বাংলা, হিন্দি এবং শীলংকান ভাষায় ত্রৈমাসিক ভিত্তিতে প্রকাশিত হয়।

The Workers' voice magazine The General Trade Union of Workers in Textile, Garment and Clothing Industries

1 April 2023

Edition no.: 1

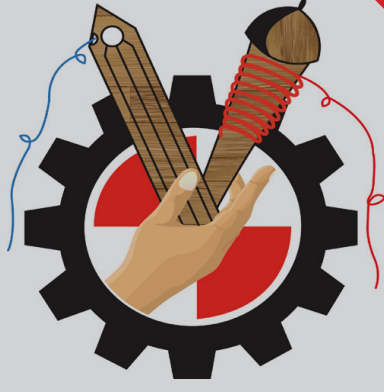
টাকা-কেন্দ্রিক সাইবার অপরাধ/কর্মক্ষেত্রে ব্ল্যাকমেইল, এর থেকে উত্তরণের উপায়? এবং আত্ম-সুরক্ষার পদ্ধতি



কর্মক্ষেত্রে মানসিক স্বাস্থ্য



কাজের চাপ মোকাবেলা



Magazine Workers' voice



সম্পাদকীয়

আইএলও/বেটার ওয়ার্ক জর্ডান প্রজেক্টের সাথে স্বাক্ষরিত সমঝোতা স্মারকের পরিকাঠামোর আওতায়, কর্মক্ষেত্রে শ্রমিকদের সাথে যোগাযোগ রক্ষার প্রচেষ্টা এবং ইউনিয়নের মিডিয়া ও শিক্ষা কৌশলের অংশ হিসাবে, ইউনিয়ন “শ্রমিকের কণ্ঠস্বর” বা “ভয়েস অফ ওয়ার্কার্স” নামে একটি ত্রৈমাসিক ম্যাগাজিন প্রকাশ করার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেছে। এই ম্যাগাজিন কর্মক্ষেত্রে শ্রমিকদের মতামত শোনার একটি উপকরণ হবে। এর লক্ষ্য হচ্ছে টেক্সটাইল খাতের নারী ও পুরুষ শ্রমিকদের সাথে জড়িত ইস্যুগুলোর ওপর আলোকপাত করা।

এছাড়াও, সকল খাতের বিভিন্ন জাতীয়তার শ্রমিকদের জন্য অভিগম্য ও সহজে পাঠযোগ্য করতে সাহায্য করার জন্য এই ম্যাগাজিন বিভিন্ন ভাষায় প্রকাশিত হবে।

এই সংস্করণে রয়েছে:

টাকা-কেন্দ্রিক সাইবার অপরাধ/কর্মক্ষেত্রে ব্ল্যাকমেইল, এর থেকে

উত্তরণের উপায়? এবং আত্ম-সুরক্ষার পদ্ধতি

কর্মক্ষেত্রে মানসিক স্বাস্থ্য

আমাদের সাথে যোগাযোগ

আল-হাসা ক্লোদস ম্যানুফ্যাকচারিং ফ্যাক্টরির মিসেস ফালাহা

ওকলাহ আল-হাজাইয়া, যে গল্পের স্বীকৃতি প্রাপ্য

১ম সংস্করণের উপহার।

যোগাযোগ:

দি জেনারেল ইউনিয়ন অফ টেক্সটাইল,
গার্মেন্ট এবং ক্লোদস ওয়ার্কার্স
ই-মেইল:

faomrani@yahoo.com

টেলিফোন: + ৯৬২ ৬ ৪৬৪ ৯৯৬২

ফ্যাক্স: + ৯৬২ ৬ ৪৬৩ ২৪৬৯

মোবাইল: + ৯৬২ ৭৯ ৫৫৯২৯৩৬

ঠিকানা:

১৫ আহমাদ দার আমের স্ট্রিট, আল-
জুরন

আম্মান, জর্ডান।

টাকা-কেন্দ্রিক সাইবার অপরাধ/কর্মক্ষেত্রে ব্ল্যাকমেইল, এর থেকে উত্তরণের উপায়? এবং আত্ম-সুরক্ষার পদ্ধতি



প্রযুক্তির অনেক অগ্রগতি সাধিত হয়েছে। একইভাবে বিভিন্ন পন্থায় সাইবার অপরাধ সংঘটিত হচ্ছে, যার মধ্যে রয়েছে টাকা কেন্দ্রিক সাইবার অপরাধ। যার মানে হচ্ছে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার করে নির্দিষ্ট বিষয় অথবা ছবি অথবা গোপনীয় উপাত্ত প্রকাশ করার সরাসরি হুমকি প্রদানের মাধ্যমে কোন ব্যক্তি বা কোম্পানীকে টাকা ট্রান্সফার, তথ্য প্রকাশ করা অথবা অন্যান্য সুবিধা দেওয়ার অনুরোধ করা।

এই লেখায় আমরা আপনাকে এই অপরাধ সম্পর্কে মৌলিক তথ্য প্রদানের পাশাপাশি সুরক্ষার পদ্ধতি এবং আপনি নিজে বা আপনার পরিচিত কেউ এমন অপরাধের ভিকটিম হলে সেই পরিস্থিতি মোকাবেলা করার যথাযথ পন্থা নিয়ে আলোচনা করবো।

আধুনিক প্রযুক্তির ব্যবহারের মাধ্যমে প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ ক্ষতি করার উদ্দেশ্যে ব্যক্তি বা গ্রুপের বিরুদ্ধে সাইবার অপরাধ করা হয়। ক্ষতির ধরনের মধ্যে রয়েছে শারীরিক, নৈতিক অথবা অর্থিক ক্ষতি। ভিকটিম দীর্ঘ মেয়াদী ফলাফল ভোগ করতে পারে। সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম যেমন ফেসবুক, হোয়াটসঅ্যাপ, ইমো এ্যাপ অথবা অন্যান্য এ্যাপের মাধ্যমে সাধারণত এই অপরাধ সংঘটিত হয়ে থাকে। অপরাধীরা ব্যক্তিগত অ্যাকাউন্ট হ্যাক করার মাধ্যমে ডাটা (উপাত্ত) ও

ছবি চুরি করে অথবা হারিয়ে যাওয়া বা চুরি হওয়া মোবাইল ফোন থেকে ডাটা পুনরুদ্ধার করে থাকে।

একই ধরনের অবস্থা ঘটতে পারে যখন ভিকটিম স্বেচ্ছায় অথবা বাধ্য হয়ে ব্যক্তিগত মুহূর্তের ছবি বা ভিডিও কোন বন্ধুদের বা ঘনিষ্ঠ পার্টনারকে পাঠায়, যারা পরবর্তীতে এইসব ছবি বা ভিডিও'র অপব্যবহার করে এবং ভিকটিমকে হুমকি প্রদানের মাধ্যমে বিনিময়ে কিছু পেতে চায়। ফলশ্রুতিতে ভিকটিমেরা এইসব ডাটা প্রকাশ হয়ে যাওয়ার হুমকির অধীনে থাকে এবং প্রকাশিত হয়ে গেলে বেইজ্জতি ও কেলেঙ্কারির ভয়ে থাকে।

সাধারণত অপরাধীরা নড়বড়ে গ্রুপের ভিকটিমদের টার্গেট করে এবং নারী শ্রমিকদের ছবি ও ভিডিও অথবা এমনকি ব্যক্তিগত চ্যাট হিস্ট্রি প্রচার করার উদ্দেশ্যে নারী শ্রমিকদেরকেও ভিকটিম বানায়। আর এভাবেই নারী শ্রমিকেরা এই ধরনের সাইবার অপরাধের ভিকটিম হয়। পুরুষ এবং তরুণেরাও এই ধরনের অপরাধের শিকার হতে পারে, তবে তা নারীদের তুলনায় কম মাত্রায়।

সাইবার অপরাধের ভিকটিম হলে আপনার কি করা উচিত?



প্রথমত: ব্ল্যাকমেইলকারীর অনুরোধে সাড়া দিবেন না অথবা সে যাতে আপনার ছবি প্রকাশ না করে সেব্যাপারে তাকে বুঝানোর চেষ্টা করুন। আপনি দুর্বল, আক্রমণাত্মক অথবা অন্যের অনুরোধে সাড়া দেন কি না এর মাধ্যমে তা প্রতিফলিত হবে। এর মাধ্যমে আরো বেশি প্রশ্ন করতে বা সঠিকতা যাচাই করতে বাধ্য হবেন।

দ্বিতীয়ত: আপনার ব্যাংক এ্যাকাউন্টের বিস্তারিত তথ্য অথবা কোন টাকা-পয়সা তাদেরকে দিবেন না। এর ফলে অপরাধী আপনার কাছে আরো বেশি টাকা অথবা ছবি বা ভিডিও চাইতে পারে। আপনাকে যদি হুমকি দেওয়া হয়, সেক্ষেত্রে পুলিশের সাথে যোগাযোগ করুন।

তৃতীয়ত: ব্ল্যাকমেইলকৃত বিষয়বস্তু (কনটেন্ট) অথবা কোন ব্যক্তিগত বা সংবেদনশীল বিষয়বস্তু নিরাপদে এবং সুরক্ষিত স্থানে সংরক্ষণ করুন যাতে কেউ সেগুলো না পায় বা হ্যাক করা না যায়। ব্ল্যাকমেইলকৃত বিষয়বস্তু বা হুমকি সংক্রান্ত মেসেজ ডিলিট করবেন না। যেসব সাক্ষ্য-প্রমাণ অপরাধীর শাস্তি নিশ্চিত করার কাজে ব্যবহার করা সম্ভব, সেগুলো ডিলিট করার অর্থ হলো আপনার প্রতিপক্ষকে আরো শক্তিশালী করা এবং ব্ল্যাকমেইলকৃত বিষয়বস্তু বা ছবি বা ভিডিও'র একমাত্র মালিক বানানো।

চতুর্থত: আপনার সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের এ্যাকাউন্টসমূহ অনুসরণ করা থেকে ব্ল্যাকমেইলকারীকে বিরত রাখতে হবে। দ্রুততার সাথে আপনার পাসওয়ার্ড এবং ই-মেইল এ্যড্রেস পরিবর্তন করুন। বিভিন্ন এ্যাকাউন্টের জন্য কখনো একই পাসওয়ার্ড ব্যবহার

করবেন না। সাইবার হ্যাকিং থেকে সুরক্ষা বৃদ্ধির জন্য অক্ষর, সংখ্যা ও প্রতীকের সমন্বয়ে ভিন্ন ভিন্ন পাসওয়ার্ড ব্যবহার করুন।

পঞ্চমত: আপনার ঘনিষ্ঠ কারো কাছে আপনি নিরাপদ বোধ করলে তার মাধ্যমে আপনার সাথে ঘটে যাওয়া বিষয় সম্পর্কে বিশ্বস্ত কাউকে অবহিত করুন, যাতে তিনি মনস্তাত্ত্বিক সহায়তা প্রদান করতে পারেন এবং আপনার পক্ষের সাক্ষ্য-প্রমাণ (যদি থাকে) আদালতে উপস্থাপন করতে পারেন। আর আপনার নিজের সক্ষমতা থাকলে প্রশিক্ষিত এবং পেশাদার বিশেষজ্ঞ থেকে মনস্তাত্ত্বিক সেবা গ্রহণ করুন অথবা সংশ্লিষ্ট এজেন্সিসমূহের সাথে যোগাযোগ স্থাপনের জন্য ইউনিয়ন প্রতিনিধির কাছে সাহায্য চান। এধরণের সাইবার ব্ল্যাকমেইলিং মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর মারাত্মক প্রভাব ফেরতে পারে।

ষষ্ঠত: যত দ্রুত সম্ভব পুলিশ বা সাইবার অপরাধ বিভাগের সাথে যোগাযোগ করুন। এর মাধ্যমে আপনি ব্ল্যাকমেইলকারীর বিরুদ্ধে আনুষ্ঠানিকভাবে মামলা বা অভিযোগ শুরু করতে পারবেন।

যদি আপনি নিজে বা আপনার পরিচিত কেউ বিপদগ্রস্ত হয়, সাথে সাথে পুলিশের সাথে যোগাযোগ করুন।

কর্মক্ষেত্রে মানসিক স্বাস্থ্য

কর্ম পরিবেশ হলো মূল বিষয় যা একজন শ্রমিকের মনস্তাত্ত্বিক দৃষ্টিকোণকে ইতিবাচকভাবে বা নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করে। যেহেতু একজন শ্রমিক তার বেশিরভাগ সময় কর্মক্ষেত্রে সহকর্মীদের সাথে কাটান, সেহেতু কর্ম পরিবেশ শ্রমিকের মানসিক স্বাস্থ্যকে ব্যাপকভাবে প্রভাবিত করে। মানসিক স্বাস্থ্য কি? কাজের সাথে এর সম্পর্ক কি? নিজের মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখার ক্ষেত্রে শ্রমিকের ভূমিকা কি? কাজের চাপ মোকাবেলা করার উপায় কি?

মানসিক স্বাস্থ্য কি?

মানসিক স্বাস্থ্য হলো স্বাস্থ্যের একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ। মানসিক স্বাস্থ্য ব্যতিরেকে স্বাস্থ্যকে পরিপূর্ণ বিবেচনা করা যায় না। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সংবিধানে বলা হয়েছে যে, “স্বাস্থ্য হলো শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক পরিপূর্ণ সুস্থতার অবস্থা”। মানসিক স্বাস্থ্য হলো এমন একটি সুস্বাস্থ্যকর অবস্থা যা একজন ব্যক্তিকে তার সম্পূর্ণ সক্ষমতা প্রয়োগ করতে, স্বাভাবিক চাপের সাথে খাপ খাইয়ে নিতে এবং কার্যকরভাবে কাজ করতে সক্ষমতা দেয়। এছাড়াও মানসিক স্বাস্থ্য অন্যান্য যেসব ফ্যাক্টরের সাথে জড়িত যেমন সামাজিক, কারিগরি এবং অর্থনৈতিক, সেসব বিষয়কেও বিবেচনা করতে হবে।

কাজের সাথে মানসিক স্বাস্থ্যের সম্পর্ক কি?

একজন ব্যক্তির ওপর এর গুরুত্ব ও সমাজের ওপর তার

পরিণতির কারণে সাম্প্রতিক সময়ে মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর ব্যাপক মনোযোগ দেওয়া হয়েছে। ব্যক্তির মনস্তাত্ত্বিক অবস্থার সাথে কাজ গভীরভাবে সম্পর্কযুক্ত। সে কারণে প্রত্যেকের মানসিক স্বাস্থ্যের রক্ষণাবেক্ষনের জন্য মনোযোগ দেওয়া উচিত। অনেক কর্মক্ষেত্রে উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি, শ্রমিকের সক্ষমতা ও সৃজনশীলতার উন্নয়ন ও স্বীকৃতি, প্রকৌশল বিদ্যার প্রয়োগ এবং যোগাযোগ চ্যানেল প্রতিষ্ঠার মাধ্যমে শ্রমিকদের জন্য ইতিবাচক কর্ম পরিবেশ সৃষ্টির চেষ্টা করে যাতে শ্রমিকেরা তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের প্রয়োগ ঘটাতে পারেন। এগুলো শ্রমিকদের আরামদায়ক ও সহজতর পরিবেশে কাজ করতে এবং পরবর্তীতে তাদের লক্ষ্য অর্জনে সহায়্য করে। অনুপ্রেরণা এবং উৎসাহমূলক পদ্ধতি শ্রমিকের উৎপাদনশীলতাকে এবং মানসিক স্বাস্থ্যকে সহায়্যতা করে।

অন্যান্য যেসব বিষয় ইতিবাচক পরিবেশ অর্জনে এবং শ্রমিকদের ভালো থাকায় সাহায্য করে তা হলো: আত্মবিশ্বাস, শ্রদ্ধা, ন্যায্যতা এবং বিশ্বাসযোগ্যতা। এইসব বিষয় শ্রমিকের মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখার ক্ষেত্রে ইতিবাচক অবদান রাখে।





নিজের মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখার ক্ষেত্রে শ্রমিকের ভূমিকা কি?

কাজের ক্ষেত্রে দুই পক্ষ দরকার হয়: প্রথম পক্ষ হলো প্রতিষ্ঠান এবং কর্মক্ষেত্র আর দ্বিতীয় পক্ষ হলো শ্রমিক। প্রতিষ্ঠান এবং কর্মক্ষেত্রের জন্য দরকারি হলো শ্রমিকের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য ইতিবাচক কর্ম পরিবেশ প্রদান করা, এবং এমন পরিবেশ প্রতিষ্ঠা করার জন্য শ্রমিককে উৎসাহ প্রদান করা।

শ্রমিকের দায়িত্ব হলো ইতিবাচকভাবে কাজ করা, কর্ম ঘণ্টার সদ্যবহার করা, প্রয়োজনীয় লক্ষ্য অর্জন করা, সুপারভাইজর ও সহকর্মীদের সাথে মেলামেশার ক্ষেত্রে কর্ম নৈতিকতা ভোগ করা, কর্ম পরিবেশ ও উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধির জন্য লক্ষ্য নির্ধারণ করা এবং কাজের গুণমান বৃদ্ধি করা।

স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনের জন্য সহায়ক দৈনন্দিন কিছু অনুশীলন মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে যেমন: স্বাস্থ্যকর ও ভারসাম্যপূর্ণ পুষ্টি গ্রহণ, খেলাধুলা এবং শারীরিক ব্যায়াম যা কাজের চাপ কমিয়ে দেয়। এছাড়াও শ্রমিকের মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য পর্যাপ্ত ঘুম দরকার।

প্রত্যেক শ্রমিককে কর্মক্ষেত্রে এই বিষয়গুলোর ব্যাপারে সতর্ক থাকার জন্য উৎসাহিত করা হয়, ফলশ্রুতিতে এমন কর্ম পরিবেশ সৃষ্টি হয় যেখানে মানসিক স্বাস্থ্য সমুন্নত থাকে এবং মালিক কর্তৃক সরবরাহকৃত কাজ এবং বিধিবিধান বাস্তবায়িত হয়।



কাজের চাপ মোকাবেলা

কর্মচারীর মনস্তাত্ত্বিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করার বেশ কিছু ফ্যাক্টর রয়েছে। কর্ম পরিবেশে হতাশা এবং দুশ্চিন্তা হলো সবচেয়ে বেশি পরিচিত। এসব অস্বাভাবিকতা অতিক্রম করার কিছু পন্থা এবং সুরক্ষা পদ্ধতি রয়েছে, যথা:

- অনুভূতি ব্যক্ত করুন। নেতিবাচক অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ। এটি শ্রমিকদের দুশ্চিন্তা কমাতে এবং তাদের মানসিক ও মনস্তাত্ত্বিকভাবে সাহায্য করবে।
- ইতিবাচক সম্পর্ক গড়ে তুলুন। সুন্দর মানসিক স্বাস্থ্যের

জন্য এটি মূল নিয়ামক। একটি সহযোগিতাপূর্ণ টিমের মাঝে কাজ করা কাজটির সর্বোচ্চ গুণগত মান অর্জনে অনুপ্রাণিত করে।

- কাজের মাঝখানে বিরতি নিন। এটি ক্লান্তি ও চাপ কমিয়ে দিবে। একটু বিরতি, যত ছোটই হোক না কেন, দুশ্চিন্তা কমিয়ে স্বাভাবিক পরিস্থিতিতে কাজে ফেরত আসার এবং মানসিক স্বাস্থ্য বজার রাখার জন্য কার্যকরী।



SCAN ME

১ম সংস্করণের উপহার

প্রথম সংস্করণ প্রকাশ উপলক্ষে আমরা আনন্দের সাথে আপনাদেরকে ছোট একটি উপহার দিতে চাই। আপনার উপহার সংগ্রহ করতে দয়া করে নিচের কিউআর কোড স্কান করুন।



আল-হাসা ক্লোদস ম্যানুফ্যাকচারিং ফ্যাক্টরির মিসেস ফালাহা ওকলাহ

আল-হাজাইয়া....

যে গল্পের স্বীকৃতি প্রাপ্য

মিসেস ফালাহা ওকলাহ আল-হাজাইয়া, ওম তালেব একজন বিবাহিত, তার ৭ কন্যা, ৩ পুত্র এবং ২৫ জন নাতি-নাতনি রয়েছে। আল্লাহ রহম করুন।

“২০১৯ সালে যখন এই ফ্যাক্টরি প্রতিষ্ঠিত হয়, তখন আমি এখানে যোগদান করি। আমি নতুন শ্রমিকদের প্রশিক্ষণ সুপারভাইজর হিসাবে কাজ করেছি। টেক্সটাইল কাজে আমার প্রায় ৩০ বছরের অভিজ্ঞতা রয়েছে। বর্তমান কাজে যোগদানের আগে আমি একটি দাতব্য সমিতিতে স্বেচ্ছাসেবক হিসাবে কাজ করেছি। পরবর্তীতে আমি একটি সংস্থা ব্যবস্থাপনার কাজে ছয় বছর নিয়োজিত ছিলাম।”

সেলাই কাজের প্রতি তার ভালোবাসার কারণে তিনি স্বেচ্ছাসেবী কাজের পাশাপাশি কারখানায় কাজ অব্যাহত রেখেছেন।

বর্তমানে, মিসেস ফালাহা নতুন নারী শ্রমিকদের প্রশিক্ষণ প্রদানের মাধ্যমে তাদের দক্ষতা ও অভিজ্ঞতা অর্জন করে

উৎপাদন লাইনে যোগদানে সাহায্য করেন। এর বাইরে তিনি নারী শ্রমিকদের সামাজিক বা বাস্তব জীবন নিয়ে পরামর্শ ও উপদেশ প্রদান করেন।

ওম তালেব এবং এই খাতের প্রতিটি কর্মজীবী মায়ের জন্য শুভেচ্ছা।

এছাড়াও ওম তালেব প্রতিটি নারীকে এগিয়ে এসে কাজ করতে এবং সমাজের জন্য একজন উৎপাদনশীল হয়ে ভূমিকা রাখার উপদেশ প্রদান করেন। তিনি আশা প্রকাশ করেন যে, প্রতিটি নারী শ্রমিক তার কাজ দক্ষতা ও আন্তরিকতার সাথে সম্পন্ন করবেন যাতে কারখানার কাজ টেকসই হয়, কেননা এই কারখানাই অত্র এলাকার নারীদের আয়ের সুযোগ করে দেওয়া একমাত্র বিনিয়োগ প্রকল্প।

আমাদের সাথে যোগাযোগ

টেক্সটাইল খাতের শ্রমিকদের সাথে যোগাযোগ বৃদ্ধি করার জন্য ইউনিয়ন একদল নতুন ইউনিয়ন প্রতিনিধি নিয়োগ দিয়েছে যারা রাজতন্ত্রের সকল শিল্প জোন এলাকা যথা আকাবা, তাফিলাহ, আলকারাক, নর্দার্ন গভর্নোরিটস, সাহাব শিল্প জোন, আদ-দুলাইল শিল্প জোন এবং ইরদিব শিল্প নগরকে আওতাভুক্ত করতে কাজ করবে।

আপনি যদি কোন নতুন ইউনিয়ন প্রতিনিধির সাথে যোগাযোগ করতে চান, দয়া করে ইউনিয়নের ওয়েবসাইট

www.jtgc.org

ভিজিট করুন।

এছাড়াও ইউনিয়ন এবং এই খাত সম্পর্কিত সর্বশেষ খবর জানতে আমাদের ফেসবুক পেজ

www.facebook.com/jtgc ফলো করুন।