খানিকটা সময় শোনা সামান্য একটু সুর অনেকটা সাহায্য করে উচ্চরক্তচাপ কমাতে। নিও অরলিন্সে অনুষ্ঠিত আমেরিকান সোসাইটি অব হাইপারটেনশনের এক সম্মেলনে জানানো হয়, প্রতিদিন সকালে শোনা ৩০ মিনিটের রাগ বা ক্ল্যাসিক্যাল সুর উচ্চরক্তচাপ কমিয়ে দেয় খুব ভালোভাবেই।

হৃদয়ের ডাক্তার : সুর দুর্বল হৃৎপি-কে সবল করে তোলে। হৃদরোগের রোগীদের জন্য বেশ ভালো ডাক্তার– সুর। একটি গবেষণায় একদল মানুষকে দুই ভাগে ভাগ করা হলো। তাদের একভাগকে শুনতে দেয়া হলো পপ সুর আর অন্যভাগকে ক্ল্যাসিক্যাল। সুর শোনা শেষে পরীক্ষা করে দেখা গেল শুনতে ভালো লাগুক বা না লাগুক, পপ গান শুনে হৃৎপি-র গতি বেড়ে গেছে অংশগ্রহণকারীদের। অন্যদিকে ক্ল্যাসিক্যাল সুরের শ্রোতাদের হৃৎপি-র গতি হয়ে গেছে ধীর।

স্ট্রোক পরবর্তী সেবা : অনেকেই আছেন যাদের কোনো না কোনো কারণে স্ট্রোক হয়েছে। অনেক অনেক ওষুধ খেতে হচ্ছে রোজ। আপনাকেই বলছি, ওষুধ খাচ্ছেন ভালো কথা। তবে এর পাশাপাশি খানিকটা সুর শোনার অভ্যাস করুন। কারণ স্ট্রোক পরবর্তী শরীরের সেবার কাজে সুর বেশ কাজে লাগে। নতুন এক গবেষণায় পাওয়া গেছে, স্ট্রোক করেছেন এমন মানুষ যারা দিনে কিছুটা সময় হলেও নানা ধরনের সুর শোনেন, তাদের শরীরই নয়, মানসিক অবস্থাও প্রায় পাল্টে দেয় সুর।

মাইগ্রেনের সমস্যা : মাইগ্রেনের ব্যথাতেও বেশ কাজে দেয় নরম ধরনের কোনো সুর। শুধু মাইগ্রেনই নয়, সুর দূর করতে সাহায্য করে মাথার আরো অনেক ছোটখাটো ব্যথাও।

রোগ প্রতিষেধক : নানা রোগের প্রতিষেধক হিসেবে নানা রকমের টিকা নিতে হয় আমাদের। তবে দেখা গেছে, কিছু সুর মানব শরীরের স্বাভাবিক রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে বাড়িয়ে তোলে। রক্ষা করে অহেতুক নানা রোগ-ব্যাধি থেকে। যেমন- টিটেনাসের প্রতিষেধক হিসেবে সুর বেশ ভালো কাজ করে।

বুদ্ধিমত্তা ও স্মৃতিশক্তি বাড়াতে : দেখা গেছে যেসব বাচ্চা নিয়মিত নানা ধরনের সুর শোনে তারা অন্য বাচ্চাদের তুলনায় সব ক্ষেত্রে বেশি ভালো করে। সুর মানুষকে বিভিন্ন জিনিস আরো ভালো মনে রাখতে সাহায্য করে। সুর মানুষের বেশ কিছু দক্ষতাকে বাড়িয়ে তোলে। যেমন- ক. পড়ার ক্ষমতা, খ. অনুভূতির ক্ষমতা, গ. গণিতের দক্ষতা।

মনোযোগ বাড়ায় : শান্তভাবে, সহজ পরিস্থিতিতে শোনা সুর বয়সভেদে মানুষের ভেতরে মনোযোগ বাড়িয়ে তুলতে সাহায্য করে। যদিও কোন সুর এক্ষেত্রে বেশি কাজ করে সেটা সম্পর্কে এখনো ঠিক নিশ্চিত নন গবেষকরা।

শরীরচর্চার ক্ষেত্রে অ্যাথলেটদেরকে সাহায্য : শরীরচর্চার ক্ষেত্রে সুর অ্যাথলেটদেরকে বেশ সাহায্য করে। কিছু সুর স্বাভাবিকভাবেই মানুষের মনে শরীরচর্চার অনুভূতি এনে দেয়। সে সময় শরীরচর্চা আর কষ্টের নয়, বরং আনন্দের হয়ে দাঁড়ায়। শরীর ও মনের সংযোগ স্থাপন করে সুর। হরমোনকে আয়ত্তে এনে খুব সহজেই স্বস্তি এনে দেয় ব্যায়ামের সঙ্গে।

মোটা হওয়া প্রতিরোধ : উচ্চমাত্রার ও মজাদার সুর মানুষকে নাচতে বাধ্য করে। শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ নাড়াতে উৎসাহ দেয়। ফলে দেহের চর্বি খানিকটা হলেও কমে যায়।

ইনসোমনিয়া রোধ : মনকে শান্ত করে দেয় নরম ধাঁচের সুর। কষ্ট দূর করে দেয়। স্বস্তি ফিরিয়ে দেয় মনে। সহজ করে দেহকে। আর তাই সুরের এই প্রভাবে হারিয়ে দেয়া যায় ইনসোমনিয়া বা অনিদ্রাকেও।

কাজের মাত্রা : মনকে অনেকটা নির্ভার করে দেয় সুর। আর তাই সুরের জগতে হারিয়ে গিয়ে অনেকটা কাজ করতেও কোনো ক্লান্তি লাগে না। বেড়ে যায় কাজের পরিমাণ ও গুণগত মান। ■

পেশা হিসেবে মার্চেন্ডাইজিং এ সময়ে তরুণদের কাছে অন্যতম পছন্দের। তৈরি পোশাক খাতের এই পেশাটি ব্যাপক সম্ভাবনাময় একটি কাজের ক্ষেত্র। মার্চেন্ডাইজিং পেশা মেধাবী তরুণদের জন্য একই সঙ্গে চ্যালেঞ্জিং ও দক্ষতা প্রদর্শনের অন্যতম জায়গা। যেসব পেশায় অল্প সময়ে উন্নত ক্যারিয়ার গড়ার সুযোগ রয়েছে, মার্চেন্ডাইজিং তার মধ্যে অন্যতম

মার্চেন্ডাইজিং পেশায় ক্যারিয়ার

● জাহাঙ্গীর আলম হৃদয়

পেশা হিসেবে মার্চেন্ডাইজিং এ সময়ে তরুণদের কাছে অন্যতম পছন্দের। তৈরি পোশাক খাতের এই পেশাটি ব্যাপক সম্ভাবনাময় একটি কাজের ক্ষেত্র। মার্চেন্ডাইজিং পেশা মেধাবী তরুণদের জন্য একই সঙ্গে চ্যালেঞ্জিং ও দক্ষতা প্রদর্শনের অন্যতম জায়গা। যেসব পেশায় অল্প সময়ে উন্নত ক্যারিয়ার গড়ার সুযোগ রয়েছে, মার্চেন্ডাইজিং তার মধ্যে অন্যতম। গার্মেন্টস শিল্প বাংলাদেশের সর্বাধিক বৈদেশিক মুদ্রা অর্জনের খাত। এ দেশের রফতানি আয়ের বড় একটি অংশ (৮০ ভাগ) আসে তৈরি পোশাক খাত থেকে। আর এ শিল্পের সঙ্গে প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে জড়িত প্রায় ৫০ হাজার লোক। বর্তমান সময়ে অনেক তরুণ-তরুণী প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষার পাশাপাশি প্রফেশনাল কোর্স করে থাকে। তাই বর্তমান সময়ে ক্যারিয়ার গঠনের জন্য ফলপ্রসূ মাধ্যম হচ্ছে বায়িং অ্যান্ড মার্চেন্ডাইজিং। প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা কিংবা শিক্ষানবিশ হিসেবে হাতে-কলমে প্রশিক্ষণ দুভাবেই এ পেশায় আসার সুযোগ রয়েছে।

মার্চেন্ডাইজিং কী?

তৈরি পোশাক খাতে খুবই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন একজন মার্চেন্ডাইজার। এক কথায় বলা যায়, এ শিল্পের চালিকাশক্তি হচ্ছে মার্চেন্ডাইজার। তৈরি পোশাক শিল্পে একই সঙ্গে বহুমুখী কাজের দায়-দায়িত্ব বর্তায় একজন মার্চেন্ডাইজারের কাঁধে। বিদেশি ক্রেতাদের সঙ্গে মধ্যস্থতা করা, দাম নির্ধারণ, অর্ডার গ্রহণ, কাঁচামাল সংগ্রহ থেকে শুরু করে শিপমেন্ট বা জাহাজীকরণের সব কাজই একজন মার্চেন্ডাইজারকে তদারকি করতে হয়। অর্থাৎ বিদেশি ক্রেতাদের (বায়ার) সঙ্গে যোগাযোগ, পোশাকের স্যাম্পল দেখানো, পোশাকটি পছন্দ হলে দরদাম সম্পন্ন করা, দাম ঠিক হওয়ার পর অনুমোদন সাপেক্ষে চাহিদা অনুযায়ী কাপড় ও আনুষঙ্গিক দ্রব্যাদি যথাসময়ে পৌঁছানোর ব্যবস্থা করে থাকেন একজন মার্চেন্ডাইজার। মোট কথা বায়ারদের সঙ্গে যোগাযোগ ও পোশাকের যথাযথ মান বজায় রেখে উৎপাদন, সবই একজন মার্চেন্ডাইজারকে করতে হয়। পোশাক তৈরির বিভিন্ন উপকরণ যেমন– কাপড়, সুতা, বোতাম, ইলাস্টিক ইত্যাদি যথাযথ মান

বজায় রেখে সাপ্লাইয়ারদের কাছ থেকে কিনে নেয়াও তাদের গুরুত্বপূর্ণ একটি কাজ।

মার্চেন্ডাইজার হতে হলে

পোশাক শিল্পের এ পেশাটি সম্পূর্ণ বাস্তবভিত্তিক কাজ। কাজ জানা না থাকলে এই সেক্টরে স্থান পাওয়া সহজ নয়। তাই এসব প্রতিষ্ঠানে চাকরি পেতে হলে প্রয়োজন পেশাগত প্রশিক্ষণ ও দক্ষতা। মার্চেন্ডাইজিংকে পেশা হিসেবে নেয়ার জন্য বিভিন্ন বিশ্ববিদ্যালয়ে উচ্চ শিক্ষা গ্রহণ করছেন শিক্ষার্থীরা। প্রশিক্ষণের জন্য আমাদের দেশে গড়ে উঠেছে বেশ কিছু প্রতিষ্ঠান। এসব প্রতিষ্ঠান থেকে প্রশিক্ষণ নিয়ে সরকারি বিভিন্ন ইন্ডাস্ট্রিতে কাজের পাশাপাশি দেশি-বিদেশি বিভিন্ন বায়িং ও টেক্সটাইল মিল, ফ্যাশন ও বুটিক হাউস, পোশাক তৈরির কারখানায় চাকরি নিয়ে কাজ করার জন্য রয়েছে পর্যাপ্ত সুযোগ। পাশাপাশি ইংরেজি ভাষা ও কম্পিউটারে ভালো দখল এবং ইন্টারনেটভিত্তিক কমিউনিকেশনের কাজ জানা থাকলে এ সেক্টরে অল্প সময়ে সামনের দিকে অগ্রসর হওয়া যায়। কারণ একজন মার্চেন্ডাইজারের মূল কাজ হলো বিদেশি বায়ারদের সঙ্গে যোগাযোগ রক্ষা করা। বেশিরভাগ সময়ে

ই-মেইলে বায়ারদের সঙ্গে বিভিন্ন রিপোর্ট আদান-প্রদান করতে হয়। প্রাসঙ্গিক স্যাম্পল দেখাতে হয়।

সাম্প্রতিক সময়ে বাংলাদেশে মার্চেন্ডাইজিং বিষয়ে কোর্স চালু করেছে বেশ কিছু প্রতিষ্ঠান। এদের মধ্যে অন্যতম হলো গার্মেন্টস মালিকদের সংগঠন বিজিএমইএ পরিচালিত বিজিএমইএ ইনস্টিটিউট অব ফ্যাশন অ্যান্ড টেকনোলজি (বিআইএফটি)। সম্প্রতি এ প্রতিষ্ঠানটি বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয়ের মর্যাদা লাভ করেছে। এখানে মার্চেন্ডাইজিং বিষয়ক গ্র্যাজুয়েশন ও এক বছর মেয়াদি ডিপ্লোমা কোর্সে পড়ানো হয়। প্রাতিষ্ঠানিক মান ও প্রশিক্ষকের দিক বিবেচনায় বিআইএফটিকে শীর্ষস্থানীয় প্রতিষ্ঠান হিসেবে ধরা হয়। ডিপ্লোমা কোর্সের জন্য প্রার্থীকে ন্যূনতম গ্র্যাজুয়েশন করতে হবে। আর চার বছর মেয়াদি অনার্স কোর্সে পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ের মতোই এইচএসসি পাস ছাত্রদের ভর্তি পরীক্ষার মাধ্যমে বাছাই করা হয়। এখানে ডিপ্লোমা কোর্সে এক লাখ টাকা আর অনার্স কোর্সে সর্বমোট খরচ প্রায় সাড়ে তিন লাখ টাকা। প্রতি বছর জানুয়ারি ও জুন মাসে দুটি সেশনে এখানে ছাত্র-ছাত্রী ভর্তি করানো হয়। ঠিকানা : এসএ টাওয়ার, ১০৫ উত্তরা কমার্শিয়াল এরিয়া, সেক্টর-৭।

জাতীয় বিশ্ববিদ্যালয়ের অধীনে ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব ফ্যাশন টেকনোলজি (এনআইএফটি) মার্চেন্ডাইজিং শিক্ষার আরেকটি নির্ভরযোগ্য প্রতিষ্ঠান। এখানেও অনার্স, এমবিএ ও ডিপ্লোমা কোর্স চালু রয়েছে। এনআইএফটিতে পড়াশোনার খরচ বিআইএফটি অপেক্ষা অনেকাংশে কম। ঠিকানা : বীর উত্তম জিয়াউর রহমান সড়ক, আমতলি, মহাখালী, ঢাকা।

এ দুটি প্রতিষ্ঠান ছাড়াও বেসরকারি পর্যায়ে বেশ কিছু প্রতিষ্ঠান মার্চেন্ডাইজিং বিষয়ক কোর্স পরিচালনা করে থাকে। এর মধ্যে অন্যতম ইন্টারন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব ফ্যাশন ডিজাইন (আইআইএফডি)। এখানে রয়েছে ৬ মাসব্যাপী সার্টিফিকেট কোর্স। ঠিকানা : ৩৮/১, রোড নং-২, ধানমন্ডি (রাইফেল স্কয়ারের বিপরীতে)। ইনস্টিটিউট অব ফ্যাশন টেকনোলজি (আইএফটি), ঠিকানা : ২৪৪ নিউ সার্কুলার রোড, মালিবাগ, ঢাকা। মার্চেন্ডাইজারস ইনস্টিটিউট অব ফ্যাশন টেকনোলজি (এমআইএফটি), সেক্টর-১০, উত্তরা, ঢাকা।

এসব প্রতিষ্ঠানে তিন মাস মেয়াদি কোর্সে পনের থেকে বিশ হাজারের মতো, ৬ মাস মেয়াদি পঁয়ত্রিশ থেকে চল্লিশ হাজার, ১ বছর মেয়াদি নব্বই হাজার থেকে ১ লাখ, ২ বছর মেয়াদি দেড় থেকে দুই লাখের মধ্যে, ৪ বছর মেয়াদি কোর্সে খরচ পড়বে তিন লাখ পঞ্চাশ হাজার টাকার মতো। তবে প্রতিষ্ঠানভেদে কম-বেশি হতে পারে। আজকাল অনেক নামসর্বস্ব প্রতিষ্ঠান প্রশিক্ষণের নামে শিক্ষার্থীদের সঙ্গে প্রতারণা করে টাকা হাতিয়ে নিচ্ছে। তাই কোনো প্রতিষ্ঠানে ভর্তি হওয়ার আগে প্রতিষ্ঠানটি যথাযথ কর্তৃপক্ষের অনুমতিপ্রাপ্ত কিনা তা যাচাই করে দেখা আবশ্যক।

কাজের ক্ষেত্র ও উপার্জন

বাংলাদেশের পোশাক শিল্প দীর্ঘদিন ধরে অর্থনীতির অন্যতম চালিকাশক্তি হিসেবে কাজ করে আসছে। দেশে রয়েছে হাজার হাজার টেক্সটাইল মিল, রয়েছে বায়িং হাউস, রয়েছে অসংখ্য ফ্যাশন ও বুটিক হাউস, এসব জায়গায় কাজ জানা লোকের জন্য রয়েছে অবারিত সুযোগ। বর্তমানে দেশে সার্বক্ষণিক চালু তৈরি পোশাক কারখানার সংখ্যা দশ হাজার। অনুমোদিত ও নিবন্ধিত বায়িং হাউসের সংখ্যা প্রায় সাড়ে তিন হাজার। বুটিক আর ফ্যাশন হাউসের সংখ্যাও নেহাত কম নয়। এসব প্রতিষ্ঠানের কার্যক্রম পরিচালনার জন্য দরকার অভিজ্ঞ ও প্রশিক্ষিত মার্চেন্ডাইজার। একটি গার্মেন্টস কারখানায় গড়ে প্রায় ৮ জন মার্চেন্ডাইজার ও প্রতিটি বায়িং হাউসে গড়ে চারজন করে মার্চেন্ডাইজার প্রয়োজন। মার্চেন্ডাইজারদের পদমর্যাদা শুরু হয় সাধারণত শিক্ষানবিশ কিংবা সহকারী মার্চেন্ডাইজার হিসেবে। এ পদে শুরুতে ১০-১২ হাজার টাকা বেতন পাওয়া যায়। এরপর পদোন্নতি হয়ে মার্চেন্ডাইজার, সিনিয়র মার্চেন্ডাইজার, মার্চেন্ডাইজিং ম্যানেজার পর্যন্ত হওয়া যায়। ভালো প্রতিষ্ঠানের একজন মার্চেন্ডাইজিং ম্যানেজারের বেতন সাধারণত ৬০ হাজার থেকে ১ লাখ টাকা পর্যন্ত হয়ে থাকে। সঙ্গে আনুষঙ্গিক সুযোগ-সুবিধা। এ পেশায় সাধারণত দুই থেকে আড়াই বছরের অভিজ্ঞতা থাকলে গড়ে ৩০-৩৫ হাজার টাকা উপার্জন করা সম্ভব। বিশ্বব্যাপী পোশাক শিল্পের সম্প্রসারণের কারণে বিদেশেও মার্চেন্ডাইজারদের চাহিদা বাড়ছে দিন দিন। ■

বর্তমানে দেশে সার্বক্ষণিক চালু তৈরি পোশাক কারখানার সংখ্যা দশ হাজার। অনুমোদিত ও নিবন্ধিত বায়িং হাউসের সংখ্যা প্রায় সাড়ে তিন হাজার। বুটিক আর ফ্যাশন হাউসের সংখ্যাও নেহাত কম নয়। এসব প্রতিষ্ঠানের কার্যক্রম পরিচালনার জন্য দরকার অভিজ্ঞ ও প্রশিক্ষিত মার্চেন্ডাইজার