

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

বেঙ্গলি কানাডিয়ান প্রবীনদের একট স্ব উদ্যোগ



সম্পাদনায় : ইমাম উদ্দিন

সম্পাদনা সহযোগী : গোলাম মোস্তফা, রেহনা আকতার
মানজু মান আরা

সহযোগিতায় : সার্ভিস কানাডা

Service
Canada

The Service Canada logo consists of the word "Service" above the word "Canada". A red maple leaf icon is positioned to the right of "Canada".

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

ডিজাইন ও পরিকল্পনায়:

সিনিয়র স্টিয়ারিং কমিটি “বেঙ্গলি কানাডিয়ানস্ হেলদী কমিউনিটি ইন টরন্টো”

অর্থায়নে:

নিউ হোরাইজনস্ ফর সিনিয়রস প্রোগ্রাম অব এমপ্লায়মেন্ট এন্ড সোশ্যাল
ডেভেলপমেন্ট কানাডা

প্রকাশ কাল: মার্চ ২০১৮

প্রকাশনায়:

বেঙ্গলি ইনফরমেশন এন্ড এমপ্লায়মেন্ট সার্ভিসেস (বায়েস)
২৮৯৭ ডেনকোর্থ এভিনিউ, টরন্টো, M4C 1M3



ডিসক্রেইমার

এই প্রকাশনার বিষয়বস্তু এমপ্লায়মেন্ট এন্ড সোশ্যাল ডেভালপমেন্ট কানাডা (ESDC) এর অধীনে পরিচালিত একটি প্রকল্পের অংশ। তবে এর বিষয়বস্তু কোনভাবেই ESDC এর নীতিকে প্রতিনিধিত্ব করে না। একই সাথে এর কোন বিষয়বস্তুকেই সরকারের কোন নীতি বা বক্তব্য বলে গ্রহণ করা উচিত হবে না।



কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

মুখ্যবন্ধ

সিনিয়র নাগরিকরা আমাদের সমাজের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। সমাজ এবং অর্থনীতি বিনির্মাণে তাঁদের অবদান অনেক। কমিউনিটির বিভিন্ন কর্মকাণ্ডে সম্পৃক্ত করা হলে উন্নয়নে তাঁরা এখনও ব্যাপক ভূমিকা পালন করতে পারে। এমপ্লায়মেন্ট এন্ড সোশ্যাল ডেভেলপমেন্ট কানাডার আর্থিক সহযোগিতায় "বেঙ্গলি কানাডিয়ান সিনিয়রস মেকিং হেল্প কমিউনিটি ফর ট্রান্টে" শিরোনামে একটি প্রকল্প বাস্তবায়ন করা করেছে। বেঙ্গলি ইনফরমেশন এন্ড এমপ্লায়মেন্ট সার্ভিসেস পরিচালিত এই প্রকল্পের গুরুত্বপূর্ণ প্রতিশ্রুতি ছিল কমিউনিটির চাহিদার সাথে সম্পর্কিত বিভিন্ন বিষয় নিয়ে বারোটি সেমিনারের আয়োজন করা। এই সেমিনারগুলোতে মোট অংশগ্রহণকারী ছিলেন ১৮০ জন। যাঁরা গুরুত্বপূর্ণ তথ্য পেয়ে লাভবান হয়েছেন। যাই হোক, এই প্রকাশনাটি মূলত সেমিনারগুলোতে উপস্থাপিত প্রবন্ধগুলোর সংকলন, যা অনেকেরই উপকারে আসবে বলে আমাদের বিশ্বাস। বায়েসের সিনিয়র স্টিয়ারিং কমিটি এই মূল্যবান রিসোর্স গাইডটি প্রকাশিত হওয়ায় আনন্দিত।

গাইডটি সামাজিক বিষয়গুলো জানতে এবং কমিউনিটির কোথায় কী রিসোর্স আছে সে সম্পর্কে ধারনা পেতে সহায়তা করবে। বাংলা এবং ইংরেজী দুই ভাষায় রিসোর্স গাইডটি প্রকাশ করা হয়েছে। কমিউনিটির সদস্য, কর্শালার সঞ্চালক, বায়েসের তিম মেম্বারসহ সবাইকে সিনিয়র স্টিয়ারিং কমিটি ধন্যবাদ জানাচ্ছে।

সবাইকে ধন্যবাদ।

সিনিয়র স্টিয়ারিং কমিটি

বেঙ্গলি ইনফরমেশন এন্ড এমপ্লায়মেন্ট সার্ভিসেস (বায়েস)
ট্রান্টে, মার্চ, ২০১৮

সূচিপত্র

বিষয়

	পৃষ্ঠা
১. কানাডিয়ান জনসংখ্যার বয়স্কায়ন	৬
২. স্বাস্থ্য এবং ভাল থাকা	১৫
৩. দীর্ঘস্থায়ী রোগ এবং স্ব-ব্যবস্থাপনা	২৩
৪. কানাডার পরিবেশগত সমস্যাগুলি	২৫
৫. চাকুরী পেতে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম	২৮
৬. জব সার্চ এবং নেটওয়ার্কিং	৩০
৭. চাকুরী খোঁজার কৌশল	৩৪
৮. অন্টারিওতে পাবলিক শিক্ষা	৩৮
৯. নারীর উপর সহিংসতা	৪২
১০. মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা এবং তথ্যসূত্র	৪৬
১১. সাধারণ মানসিক সমস্যাসমূহ	৫০
১২. কানাডিয়ান অভিবাসন.....	৫৪

কানাডার জনসংখ্যার বয়স্কায়ন নগেন্দ্র হাজারিকা

দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের পূর্বে জন্মগ্রহণকারী কানাডিয়ান প্রজন্মকে সাধারণতঃ বলা হয় বেবি বুমার (১৯৪৬ থেকে ১৯৬৬ পর্যন্ত জন্মগ্রহণকারী)। তাদেরকে "বয়স্ক", "বয়স্ক ব্যক্তি" এবং "সিনিয়র" বলেও অভিহিত হয়। কানাডিয়ান বয়স্ক জনসংখ্যা তিনটি বিশেষ কারণে গুরুত্বপূর্ণ। প্রথমতঃ, অধিকাংশ বেবি বুমারগণ এখন অবসরপ্রাপ্ত বা অবসরের অপেক্ষায় আছেন। উল্লেখ্য যে, তাদের জীবন-যাত্রা প্রণালী মৌলিক: দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের পরবর্তী উন্নয়শীলতার মধ্যে বেড়ে ওঠায় তারা তুলনামূলকভাবে উচ্চ শিক্ষিত এবং ধনবান।

বয়স্ক জনসংখ্যা বৃদ্ধির দ্বিতীয় কারণ হলো, অধিকাংশ যুগল পরিবার না গঠন করার এবং বাচা না নেয়ার সিদ্ধান্ত নিছে। এই প্রবণতার বেশ কয়েকটি কারণ আছে তাদের মধ্যে - ক্রমবর্ধমান হারে মহিলা জনসংখ্যার কাজে যোগদান, মহিলাদের নিজস্ব পেশার প্রতি গুরুত্ব প্রদান, এবং নবীন পরিবারগুলির উপর ক্রমবর্ধমান অর্থনৈতিক চাপ।

তৃতীয়তঃ, স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন এবং সার্বজনীন স্বাস্থ্যসেবার ফলে কানাডিয়ানদের গড় আয়ু বেড়েছে। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে, বেবি বুমার প্রজন্মের দাদা-দাদী/নানা-নানীরা অনেকে এখনও জীবিত। ১৯৮১ এবং ২০০৫ সালের মধ্যে, ৭৫ থেকে ৮৪ বছরের বয়স্কদের সংখ্যা দ্বিগুণ এবং তাদের মোট জনসংখ্যার ভাগ ২.৮ শতাংশ থেকে বেড়ে ৪.৬ শতাংশ হয়েছে। (Turcotte & Schellenberg in A Portrait of Seniors in Canada 2006, Cat.# 89-519-XIE; Ottawa : Statistics Canada)

স্ট্যাটিস্টিকস কানাডার মতে, আগামীতে ২০২১ সাল নাগাদ প্রায় ৭ মিলিয়ন বয়স্ক নাগরিক হবে, যা মোট জনসংখ্যার ১৯ শতাংশ; ২০৪১ সালের মধ্যে ৯ মিলিয়নেরও বেশি বয়স্ক নাগরিক থাকবে, যা মোট জনসংখ্যার ২৫ শতাংশ হবে। বয়স্কদের মধ্যে ২৭ শতাংশই অভিবাসী, যা বয়স্কদের প্রতি সোশাল ওর্কার প্রেকটিসের জন্য বিশেষ প্রতিবন্ধকতার কারণ হয়ে দেখা দিবে। আগামী

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

বছরগুলোতে, কানাডার জনসংখ্যার এ বয়স্কায়ন প্রক্রিয়া কানাডীয় সমাজকে সার্বিকভাবে প্রভাবিত করবে; বিশেষ করে, স্বাস্থ্যসেবা এবং অন্যান্য সুবিধাগুলো। এই সব বিষয়গুলো বয়স্ক কানাডিয়ানদের ক্রমবর্ধমানভাবে প্রভাবিত করবে। যেহেতু এ বৃহৎ জনসংখ্যা এ গোষ্ঠির অন্তর্ভুক্ত, সেহেতু তাদের উদ্বেগগুলি সমাজে জোরালো এবং স্পষ্টভাবে প্রতিফলিত হবে। হয়ত ইতোমধ্যে, বৃদ্ধদের সামাজিক পরিচর্যা একটি গুরুত্বপূর্ণ বিকাশমান শিল্প হয়ে উঠছে। সুতরাং, এই বয়স্ক জনগোষ্ঠির বৃহত্তর স্বার্থে BIES কে পর্যায়ক্রমে এগিয়ে আসার এটাই উপযুক্ত সময়।

মূলতঃ, কানাডা এবং অন্যান্য এলাকার বয়স্ক জনগোষ্ঠী সমশ্রেণীর ভুক্ত নয়। ৮৫ বছর বা তার বেশি বয়সী বৃদ্ধদের গুরুতর এবং অক্ষমতা সংক্রান্ত চিকিৎসার প্রয়োজন পড়ে। এটি বলার অপেক্ষা রাখে না যে, সাধারণতঃ মধ্য বয়সীদের তুলনায় এই বয়সীদের সামাজিক সহায়তা এবং স্বাস্থ্যের যত্নের বেশি প্রয়োজন পড়ে। সকল বয়স্ক কানাডিয়ানদের জীবনযাত্রা একরকম নয়। অধিকাংশ বয়স্ক ব্যক্তি (৯৩%) বাড়ীতে বাস করেন, তার মধ্যে (৬৮%) নিজস্ব বাড়ির মালিক। ৯০% বয়োঃজ্যৈষ্ঠ্য বাসগুহের মালিকগণ তাদের বাড়ির মর্টগেজ পরিশোধ করেছেন। ৫৭% দম্পতি তারা তাদের স্ত্রী অথবা স্বামীর সঙ্গে বাস করেন; ৭% তাদের বর্ধিত পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে বসবাস করেন; ২৯% একা বাস করেন; এবং ৭% লং-টার্ম কেয়ার-এ বসবাস করেন {কানাডিয়ান সোশ্যাল পলিসি এন্ড এজিং (কানাডা-জাপান সোশ্যাল পলিসি রিসার্চ প্রোজেক্ট; এশিয়া প্যাসিফিক ফাউন্ডেশন অফ কানাডা, ভ্যাক্সুভার; জাপানের ওসাকা, জাপানে উপস্থাপিত- ২০০১) চ্যাপেল, এন}।

বয়স্কদের মধ্যে নারীদের সংখ্যা অধিক, এবং বেশী বয়স্কদের মধ্যে নারীদের সংখ্যা আরও বেশী। ২০০৫ সালে, ৯০ বা তদুর্ধো বয়স্কদের মধ্যে নারী ছিল ৯০% এবং ৬৫ থেকে ৬৯ বয়স্কদের মধ্যে এর হার ছিল ৫২%। প্রায় ৭৫% ছিল ৬৫ থেকে ৬৯ বছর বয়সী ব্যক্তিবর্গ। বয়স্ক জনসংখ্যার মধ্যে মহিলাদের আধিক্য তাদের প্রত্যাশ্য দীর্ঘ আয়ুক্ষাল দিয়ে ব্যাখ্যা করা যায়, যা Turcotte and Schellenberg বর্ণনা করেছেন (পূর্বে উদ্বৃত্ত)।

বিভিন্ন মানুষের প্রয়োজন ভিন্ন ভিন্ন এবং তাদের সামাজিক কাজের চাহিদাও ক্ষেত্র বিশেষেও ভিন্ন।

ম্যাক্রো লেভেল পলিসিঙ্গুলি:

(১) কানাডা একটি ওয়েলফেয়ার স্টেট, যেখানে সিনিয়রদের সুবিধার জন্য অনেক পরিকল্পনা ও প্রোগ্রাম গ্রহণ করা হয়ে থাকে। তাদের মধ্যে প্রথমেই উল্লেখ করা

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

যেতে পারে, কানাডা পেনশন পরিকল্পনাটি। কানাডার পেনশন সিস্টেম সার্বজনীন ও প্রাইভেট পেনশন পরিকল্পনাগুলির সাথে মৌলিক আয়ের নিরাপত্তা অন্তর্ভুক্ত করায় সারা বিশ্বে উচ্চতর পেনশন পরিকল্পনা হিসেবে বিবেচিত হয়, যা সার্বিকভাবে বয়স্কদের আয়ের নিরাপত্তা প্রদান করে। কানাডা পেনশন সিস্টেমের তিনটি স্তর রয়েছে:

বয়স্ক ভাতার নিরাপত্তা এবং সুনিশ্চিত আয়ের সহযোগী ভাতা:

এই পরিকল্পনা বয়স্কদের জন্য ন্যূনতম আয় সুনিশ্চিত করে যদিও তাদের কর্মজীবন সংক্ষিপ্ত থাকে।

কানাডা পেনশন পরিকল্পনা (ক্যবেক পেনশন পরিকল্পনা, ক্যবেক):

যখন কোন ব্যক্তি অবসর গ্রহণ করে বা অক্ষম হয় তখন সিপিপি তাকে অবসর ভাতা প্রদান করে প্রতিটি ব্যক্তিকে অবসরপ্রাপ্ত এবং অক্ষমতা জনিত ভাতা প্রদান করে। অবদানকারীর মৃত্যুর পর পোষ্যদেরও ভাতা প্রদান করে থাকে।

বেসরকারী পেনশন পরিকল্পনাগুলি:

এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত আছে: (অ) কর্মক্ষেত্রের পরিকল্পনাগুলি এবং (আ) নিবন্ধিত অবসর গ্রহণকালীন সঞ্চয় পরিকল্পনা (RRSP), উভয় ক্ষেত্রেই জমাকৃত টাকা কর মুক্ত।

কিছু দিন আগ পর্যন্ত, এই তিন স্তর বিশিষ্ট ব্যবস্থা ভালভাবে বয়স্কদের সেবা প্রদান করেছে। কানাডিয়ান বয়স্কদের আর্থিক অবস্থা গত ৩০ বছরের মধ্যে উল্লেখযোগ্যভাবে উন্নত হয়েছে। ২০০৫ সালে বিবাহিত বয়স্ক দম্পতিদের মধ্যে কর পরবর্তী মিডিয়ান আয় (median after-tax income) বেড়ে দাঢ়িয়ে ৩৮০০০ কানাডিয়ান ডলার, যা ১৯৮০ সালে ছিল ২৯,০০০ কানাডিয়ান ডলার, যার বৃদ্ধির হার ছিল ৩৪%। (স্ট্যাটিস্টিকস কানাডা, ২০০৬)। যাইহোক, এটি একটি বিশেষ সাফল্যের গল্প। তারপরও এটি সমালোচনা থেকে মুক্ত নয়। কানাডা সেন্টার ফর পলিসি অল্টারনেটিভস (সিসিপি)-এ ২০০৯ সালের অক্টোবর মাসে প্রকাশিত একটি রিপোর্টে উল্লেখ করা হয় যে, কানাডার পেনশন ব্যবস্থার দিকে জরুরি ভিত্তিতে মনোযোগ দেওয়া প্রয়োজন। রিপোর্টটি কানাডার পেনশন ব্যবস্থার কিছু সমস্যা তুলে ধরে এবং সমস্যাগুলি মোকাবিলা করার প্রস্তাবিত বিকল্পগুলি পরীক্ষা করে।

জনসাধারণের পেনশন প্রোগ্রামগুলোর মধ্যে ওল্ড এজ সিকিউরিটি এবং কানাডা পেনশন প্ল্যান শুধুমাত্র অবসরপ্রাপ্ত ব্যক্তিদের জন্য সাধারণ ভাতা প্রদান করে। মাত্র ৩৮% বেতনভোগী শ্রমিকদের কর্মক্ষেত্রের পেনশন আছে। প্রত্যেকেরই তাদের

নিজস্ব সংপ্রযুক্ত পাবলিক পেনশন প্রোগ্রামের উপর নির্ভর করতে হয়। যারা এ সুযোগ নেয়ার উপর্যোগী তাদের মধ্যে শুধুমাত্র ৩১% আরআরএসপির মাধ্যমে কর বিহীন সংঘরের সুবিধা গ্রহণ করে। প্রায় ৫০০ বিলিয়ন আরআরএসপি সুবিধা অব্যবহৃত থেকে যায়, যা স্বল্প আয়ের জনগন গ্রহণ করতে সক্ষম হয় না। [উৎস: সিসিপিএর গবেষণা সহযোগী ও পেনশন বিশেষজ্ঞ মনিকা টাউনসন, "আমরা পেনশনের বিষয়ে কি করতে পারি?" ৮ অক্টোবর, ২০০৯। www.policyalternatives.ca]।

কানাডার পেনশন সিস্টেম এখন অনেক চ্যালেঞ্জ এর সমূথীন; কারণ, পেনশন সিস্টেম বেবি বুমারদের জন্য অর্থনৈতিক মন্দাকালীন সময়েও সেবা দেওয়ার উদ্যোগ গ্রহণ করছে। যদি সিনিয়রদের আয়, এবং পূর্ববর্তী লাভ সুরক্ষিত রাখতে হয়, তবে এই বিষয়গুলি বিশেষ দক্ষতার সাথে মোকাবেলা করতে হবে।

ম্যাক্রো লেভেল পলিসি (২):

কানাডার বয়স্কদের কল্যাণে অনেক অলাভজনক এবং লাভজনক সংস্থা কাজ করে যাচ্ছে।

বার্ধক্যবিদ্যা বা Gerontology: বার্ধক্যবিদ্যা বা Gerontolog হলো বার্ধক্য সংক্রান্ত বিষয় সম্পর্কিত বৈজ্ঞানিক গবেষণা। অতীতে বহু বছর ধরে জেরোনিটেলজিস্টরা বার্ধক্য বয়সের অবনতি ও ক্ষতির কথা ভাবছিলেন। এখন সে দৃষ্টিকোণ দ্রুত পরিবর্তিত হচ্ছে, এবং প্রাঞ্চবয়স্কদের এখন সার্বজনীন অবনতির পরিবর্তে অসাধারণ ব্যক্তিগত পরিবর্তনশীলতার কথা বিবেচনা করা হয়। সময়ের সাথে সাথে জনগণের জীবনে ঘটে যাওয়া পরিবর্তনগুলি সম্পর্কে অধ্যয়ন করার জন্য, কানাডিয়ান গবেষকরা "কানাডিয়ান লংগিডিউডিনাল স্টাডি এজিং" (CLSA) নামে একটি প্রকল্প চালু করেছে। তথ্য সংগ্রহ করা হচ্ছে মানুষের জীবনযাত্রার মূল ক্ষেত্রগুলি যেমন- শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য এবং সামাজিক ও অর্থনৈতিক কারণগুলির উপর। [উৎস - রায়না, পিএস, ভিলফসন, সি, কির্কল্যান্ড, এসএ, হিফিথ, এল. ই., ওরেমাস, এম, প্যাটারসন, সি, ব্রাজিল, কে. দি কানাডিয়ান জার্নাল অব এজিং, ২৮ (৩), ২২১-২২৯। www.clsalcv.ca] গবেষকরা কমপক্ষে ২০ বছরের মধ্যে জীবিত ৪৫-৮৫ বছর বয়সী পঞ্চাশ হাজার কানাডিয়ানকে আয়ত্তে আনার পরিকল্পনা করছেন। গবেষকগণ বয়স্কদের বয়স বৃদ্ধির উপর প্রভাব, কিছু মানুষ কেন বয়স হয়ে ওঠার পরও সুস্থিতের অধিকারী থাকে এবং অন্যান্যরা কেন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যায় পড়ে, এবং জীবনযাত্রার পরিবর্তন সংক্রান্ত বিষয়গুলো বয়স্করা বয়স বাড়ার সাথে সাথে কীভাবে মিলিয়ে

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

চলে- এসব উপাদানগুলো বিবেচনায় আনবেন। প্রকল্পটি সম্পূর্ণ হলে, কানাডা এবং অন্য এলাকাগুলোতে বয়স্ক জনগোষ্ঠীকে সাহায্য করার জন্য বেশ কিছু কার্যকর পরামর্শ পাওয়া যাবে বলে আশা করা যেতে পারে।

বৃদ্ধ হওয়ার ভয়:

বয়স্করা অনেক ক্ষেত্রে একে অপরের থেকে আলাদা, তবুও তারা সাধারণ ক্ষেত্রে একইরকম সমস্যার মুখোমুখি হয়। যেমন:

নিষ্ক্রিয়তা বা Inactivity:

শারীরিক নিষ্ক্রিয়তার জন্য প্রতিষেধক স্বাস্থ্য সমস্যা, যেমন, হৃদরোগ এবং স্ট্রোক ছাড়াও বিষমতা, শারীরিক দুর্বলতা, দীর্ঘস্থায়ী রোগ, ওজন সমস্যা, অক্ষমতা, এবং অকাল মৃত্যুও হতে পারে।

দুর্ঘটনা:

সাধারণ দুর্ঘটনাগুলির কারণেও বয়স্করা ঝুঁকির সম্মুখীন হতে পারে, যেমন, পড়ে যাওয়া। পড়ার পরপরই আঘাত নিয়ে তাদের হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার প্রবণতা দেখা যায়।

জালিয়াতির শিকার:

বয়স্করা প্রায়শঃই বাড়িতে একা বসবাস করে। ফলতঃ তারাই বেশী প্রতারণার শিকার হতে দেখা যায়, যেমন জাল বা ভূ঱া বিনিয়য়োগের সুযোগ, ভূ঱া প্রতিযোগিতা, এবং মিথ্যা বা ভূ঱া তহবিলর সংগ্রহের প্রচারাভিযান। কিছু কিছু ক্ষেত্রে, বয়স্করা তাদের সারা জীবনের সপ্তওয় হারিয়ে ফেলে। অপরাধীরা ক্রমশঃ আরও বেশ উন্নততর প্রযুক্তিগুলি ব্যবহার করছেন, প্রায়শঃই একজন ব্যাংকের বা অন্যকোন আর্থিক প্রতিষ্ঠানের কর্মচারী হিসেবে নিজেকে উপস্থাপন করছেন। কানাডায় এবং অন্যান্য দেশে নির্দিষ্ট কিছু ক্ষেত্রে, বয়স্ক ব্যক্তিরা নিজস্ব বাসস্থানে একা নিরাপত্তাহীন ভাবে থাকার কারণে অথবা বয়স্ক স্বামী/স্ত্রীর সাথে থাকার কারণে চুরি, ডাকাতি, শারীরিক আঘাত এবং খুনের শিকার হয়ে থাকে।

বাধ্যতামূলক অবসর:

প্রায়শঃই কানাডায় জীবনের উপর কাজের চাপ থেকে মুক্তি, শিথীল জীবন-যাপন, ভ্রমণ এবং আনন্দময় জীবন যাপনের জন্য বাধ্যতামূলক অবসর গ্রহণ চাপিয়ে দেওয়া হয়।

কিন্তু দুর্ভাগ্যবশতঃ বাস্তবটা একটু ভিন্ন, অবসরকাল সময় থেকে সাধারণতঃ আয়ের একটি উল্লেখযোগ্য অংশ কমে যায় এবং বৃহত্তরভাবে সামাজিক বিচ্ছিন্নতা দেখা দেয়। জোরপূর্বক বা অগ্রত্যাশিত অবসরের কারণে তারা যথেষ্ট পরিমাণে অসুস্থ হতে পারে এবং অন্য দুর্ঘটনারও শিকার হতে পারে, যেমন নিজের অসুস্থতা বা স্ত্রী/স্বামীর অসুস্থতা, যেটি তৈরি করতে পারে অতিরিক্ত মানুষিক চাপ। জোরপূর্বক বা অগ্রত্যাশিত অবসর খুব শীত্য অথবা দেরীতে যখনই হোক না কেন, তার কারণে বয়স্করা আর্থিক এবং মানসিক কষ্টে নিমজ্জিত হয়, যা তাদের একা একাই সামলাতে হয়। অনেক নারীরা তাদের বাচ্চাদের লালন-পালন শেষে দেরীতে কর্মক্ষেত্রে যোগদান করে, যা তাদেরকে আরও বেশী নেতৃত্বাচকভাবে প্রভাবিত করতে পারে। এ ক্ষেত্রে, বাধ্যতামূলক অবসরের কারণে বয়স্ক মহিলাদের পেনশন আয় নাটকীয়ভাবে হ্রাস পায়। অন্যদিকে, ইউনিয়নগুলি বাধ্যতামূলক অবসর বাতিলের ব্যাপারে দ্বিধাবোধ করে, কারণ এটি সরকার কর্তৃক প্রদত্ত আয়ের নিরাপত্তা সুবিধাগুলি বন্ধ করে দিতে পারে।

বয়স্কদের প্রতি অবহেলা এবং অপব্যবহার:

বিশ্বস্ত, ক্ষমতাপ্রাপ্ত বা দায়িত্বপ্রাপ্ত তত্ত্ববিদ্যাকর্দের দ্বারা বয়স্করা নির্যাতিত হয়ে থাকে। এই অপব্যবহারগুলো খুব ঘন নির্যাতন আকারে হয়ে থাকে। অপব্যবহার এবং অবহেলা বাড়িতে বা সংশ্লিষ্ট প্রাতিষ্ঠানের যত্নের সময় হতে পারে। কিন্তু পরিবারের অন্যান্য সহিংসতার মতো, বয়স্কদের সহিংসতা (এবং অবহেলা) দৃশ্যতঃ অগোচরে থাকে। এক্ষেত্রে, বিচ্ছিন্নভাবে বসবাসরত এবং নিতান্তই দুর্বল বয়স্ক ব্যক্তিরা বেশী ঝুঁকিপূর্ণ। তারা তাদের নিকটাত্ত্বায় এবং যত্ন নেয়ার দায়িত্বপ্রাপ্তদের দ্বারা দুর্ভোগ, মারধর, নিন্দা, অপুষ্টি এবং ক্ষুধার্ত হয়ে বেঁচে থাকার স্বীকার হয়।

প্রতিশেধমূলক নিপীড়ন (Victimizations):

বেশী বয়স্করা তরুণ বয়স্কদের তুলনায় পরিবারের দ্বারা বেশি নিপীড়নের স্বীকার হয়, তবে পরিবারের উপর তাদের বাড়তি নির্ভরতার কারণে তারা সমর্থন হ্রাসের ভয়ে অপব্যবহারের রিপোর্ট করতে ভয় পায়।

ডিমেনশিয়া বা স্মৃতিভ্রৎ:

৮৫ বছর বয়সীরা ডিমেনশিয়া এবং/ অথবা অন্যান্য দীর্ঘস্থায়ী রোগে ভোগার সম্ভাবনা বেশী থাকে এবং যার ফলে শারীরিক অথবা মানসিক অক্ষমতার কারণে পুনীশকে এসব সহিংসতার কথা জানাতে অক্ষম হয়।

আবেগী এবং আর্থিক সহিংসতা:

পরিবারিক সহিংসতা অন্য আকারেরও হতে পারে, যেমন, প্রাণ্বয়ক্ষ বাচ্চা, সেবা প্রদানকারী বা স্বামী/স্ত্রী দ্বারা মানসিক এবং আর্থিক নির্যাতন।

সেবা প্রতিষ্ঠানে দুর্ব্যবহার:

কিছু সেবা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠান বয়কদের সেবা প্রদানকালীন সময়ে দুর্ব্যবহার/নির্যাতন করে থাকে; এর মধ্যে বিশেষ কেয়ার হাসপাতাল, নার্সিং হোম এবং অবসর সময়কালীন আবাসস্থল অন্তর্ভুক্ত। অপব্যবহারের মাত্রা স্বতন্ত্র প্রকৃতির হতে পারে, ফলতঃ প্রতিষ্ঠানের যেকোন স্টাফ সরাসরি অপব্যবহার করে থাকে; কিন্তু প্রায়শই এসব অপব্যবহার হয় নিয়মবদ্ধ (Systemic) ভাবে, যার ফলে পরিস্থিতিগুলি অবহেলার বা অপব্যবহারের অনুকূলে থাকে। এটি বসবাসকারীদের এবং কর্মীদের জন্য পর্যাপ্ত নিরাপত্তা রক্ষার ক্ষেত্রে ব্যর্থতায় পর্যবসিত হতে পারে। এই ধরনের অপব্যবহার এবং অবহেলা আন্তর্জাতিক এবং জাতীয় উভয় ক্ষেত্রে হতে পারে।

প্রতিষ্ঠানগুলিতে দুর্ব্যবহার এবং অবহেলার ধরণ এবং লক্ষণ:

শারীরিক দুর্ব্যবহার:

ক। অব্যাখ্যাকৃত আঘাত (Unexplained injuries); খ। অব্যাখ্যাকৃত পতন (Unexplained falls); গ। অননুমোদিত বা অনুপযুক্ত প্রতিরোধ (Unauthorized or inappropriate restraints); ঘ। বিলম্বে চিকিৎসা করতে যাওয়া এবং বিলম্বিত চিকিৎসা।

মানসিক/আবেগী দুর্ব্যবহার

ক। ভয়ের অনুভূতি, লজ্জা বা দোষের অনুভূতি; খ। প্রত্যাখান; গ। বিষম্বনার লক্ষণ; ঘ। বিভিন্ন কার্যক্রম এবং পরিবার থেকে দূরে সরে যাওয়া; �ঙ। শাস্তির হ্রাসক; চ। সম্মতি ছাড়া আবাসিক সিদ্ধান্ত নেয়া।

যৌন নির্যাতন:

ক। জননাঙ্গে ব্যাথা হওয়া, ফুলে যাওয়া, রক্তপাত হওয়া; খ। নির্দিষ্ট ব্যক্তিদের তয়-ভীতি বা তাদের সঙ্গে একা থাকাতে বাধ্য করা; গ। যৌন রোগ; ঘ। জোর পূর্বক স্পর্শ।

চিকিৎসা দুর্ব্যবহার:

ক। খেরাপিটুটিক প্রতিক্রিয়ার হ্রাস/অনুপস্থিত; খ। দুর্বল/প্রতারণামূলক মেডিকেল রেকর্ড; গ। মাদক দ্রব্যের অনুপযুক্ত প্রশাসন ব্যবস্থা; ঘ। বিনা কারণে চিকিৎসা দেওয়া।

আর্থিক দুর্ব্যবহার:

ক। পর্যাপ্ত বিশ্বামের অভাব; খ। অর্থ বা সম্পত্তির অননুমোদিত ব্যবহার; গ। সম্পত্তি অপহরণ; ঘ। ব্যাখ্যাহীনভাবে দলিল অথবা উইল এর পরিবর্তন ও। আবাসিক সম্পত্তি রক্ষার ক্ষেত্রে অপর্যাপ্ত সুযোগ; চ। ছোটখাটো ব্যক্তিগত জিনিস কেনা কাটার টাকার অভাব; ছ। আয়-ব্যয়ের হিসাব এর অভাব।

অধিকার লজ্জন:

ক। অধিবাসীদের সাথে দেখা করা, ডাকা অথবা যোগযোগ করার সমস্যা খ। নিজস্ব আর্থিক বিষয় পরিচালনার ক্ষেত্রে অনুমতির অভাব; গ। নিজেদের পছন্দ অনুযায়ী জীবন-যাপনে স্বাধীনতার অভাব; ঘ। গোপনীয়তার অভাব; ঙ। নিজেদের বিষয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণে বাধা; চ। স্বাস্থ্যসেবা রেকর্ডের গোপনীয়তা রক্ষার অভাব।

অবহেলা:

ক। পানি শূণ্যতা, অপুষ্টি; খ। কৃত্রিম দাঁত, চশমা, শ্রবণকারী যন্ত্র ইত্যাদি হারিয়ে যাওয়া; গ। দুর্বল স্বাস্থ্যবিধি, উপযুক্ত পোশাকের অভাব; ঘ। চিকিৎসাহীন রোগের সমস্যা; ঙ। দুর্বল চর্ম; চ। অয়েলে বেঁচে থাকা বা বিছানা কিংবা চেয়ারে বেঁধে রাখা; ছ। তদারকী করতে ব্যর্থতা; জ। বাইরের পরিসেবা বা চিকিৎসা দিতে ব্যর্থ।

এ ধরণের অপরাধ করা হয়, কারণ ধারণা করা হয় যে, এসব মানুষগুলো অনেক দুর্বল এবং প্রতিবাদ করতে অক্ষম। বয়স্ক ব্যক্তিরা, বিশেষ করে বয়স্ক অভিবাসীদেও ক্ষেত্রে এই ধরনের অপরাধের প্রবণতা বেশি।

বয়স্ক অভিবাসী:

একটি গবেষণায় দেখা গেছে যে, অভিবাসী জনগোষ্ঠী অ-অভিবাসী জনগোষ্ঠীর তুলনায় বেশী বয়স্ক। ২০০১ সালে ১ মিলিয়ন বা ১৯% অভিবাসীর বয়স ছিল ৬৫ বছর (অ-অভিবাসী তার তুলনায় ছিল ১১%), যখন ২৯% বয়সি ৬৫ থেকে ৭৪ বছর বয়সী, তখন ২৮% অভিবাসীর বয়স ৭৫ থেকে ৮৪ বছর (Turcotte, M. & Schellenberg, G. A Portrait of Seniors in Canada, 2006.

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

Cat.#89-516-XIE. 2007. Ottawa: Statistic Canada)। অভিবাসী বয়স্কদের মধ্যে বিশেষ করে, সাম্প্রতিক অভিবাসীদের, বিভিন্ন জীবন অভিজ্ঞতা এবং প্রয়োজন থাকতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, অনেক বয়স্ক অভিবাসী কানাডার শ্রমবাজারে বেশী বয়সে প্রবেশ করার ফলে তাদের অবসরের জন্য সংগ্রহ করার সময় কম থাকে। পাশাপাশি, তাদের মধ্যে স্বল্প কিছু সংখ্যক কানাডার পাবলিক পেনশন পরিকল্পনার জন্য যোগ্য হওয়ার স্থাবনা থাকে। সীমিত বীমার সুবিধার কারণে অভিবাসী বয়স্কদের স্বাস্থ্যসেবার চ্যালেঞ্জগুলির মুখোমুখি হতে হয়। সাম্প্রতিক অভিবাসী বয়স্কদের আয়ের উচ্চ হার তুলনামূলকভাবে অনেক কম। বিশেষ করে মহিলাদের বেলায় এটি সত্য। সাম্প্রতিক অভিবাসীদের জন্য এ পরিস্থিতি আরও খারাপ।

এই প্রসঙ্গে ১ ম সেপ্টেম্বর, ২০১৩ তারিখে ইউনিকফর্ম ব্যানার হাউসে জন ম্যাককালুম, ইমিগ্রেশন, নাগরিকত্ব ও শরণার্থী মন্ত্রী তার বক্তব্যে মন্তব্য করেন, "কানাডা অভিবাসীদের দ্বারা নির্মিত হয়েছিল এবং অভিবাসীরাই দেশ গড়ার কাজে অব্যাহত থাকবে, বিশেষ করে যখন আমাদের বয়স্ক জনসংখ্যা আছে। সারা ত্রীণ্মে আমি দেশব্যাপী আলোচনা করেছি এবং আলবার্টা সহ যেখানেই যাচ্ছ, মানুষ বলছে, অস্তত মধ্যমেয়াদে, আমাদের আরো অভিবাসী প্রয়োজন।" (দক্ষিণ এশীয় ফোকাস পত্রিকায় প্রকাশিত, সাংগঠিক পত্রিকা, ৯ সেপ্টেম্বর, ২০১৩ তারিখে):

3145 Wolfedale Road Mississauga ON L5C 3A9, ব্রাম্পটন গার্ডিয়ান, মেট্রোল্যান্ড মিডিয়া গ্রুপ লিমিটেডের একটি বিভাগ,
www.southasianfocus.com)।

নাগেন্দ্র হাজারীকা, সদস্য, সিনিয়র স্টিয়ারিং কমিটি, BIES



সেমিনারে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

স্বাস্থ্য এবং ভাল থাকা: অন্টারিওর বয়স্করা

ফাহমিদা নাহিদ

অন্টারিওতে বয়স্কদের সংখ্যা অতীতের চেয়ে দ্রুতভাবে বাঢ়ছে, বর্তমান ইতিহাসে প্রথমবারের মতো তরঙ্গদের সংখ্যা কমে যাচ্ছে। অন্টারিও জুড়ে, বর্তমানে ২০ মিলিয়নেরও বেশি বয়স্ক মানুষ রয়েছে এবং তাদের পরিবার পরবর্তী পর্যায়ের জীবন পরিচালনায় যথেষ্ট চেষ্টা করছে। তারা তাদের সাধ্যমত আমাদের যত্ন করে গড়ে তুলেছেন, জীবন সম্পর্কে শিখিয়ে দিয়েছেন, সুতরাং তারা আমাদের নিকট থেকে সর্বোচ্চ সেবা পাওয়ার যোগ্য। সরকার সার্বিকভাবে অন্টারিওকে বয়স্কদের বসবাসের জন্য সেরা জায়গা হিসেবে তৈরী করার প্রচেষ্টায় অব্যাহত আছে।

বয়স্কদের সাধারণ রোগসমূহ:

আর্থারাইটিস বা বাত:

৭০ বছর বয়স্ক বেশিরভাগ কানাডিয়ানই অস্টিওআর্থারাইটিস দ্বারা আক্রান্ত হয়। এই রোগ প্রতিরোধ ও প্রতিরোধের কৌশলগুলির মাধ্যমে রোগীদের রোগাক্রান্ত থাকা অবস্থায়ও সুস্থ জীবন যাপনে সহায়তা করে।

ক্যান্সার:

ক্লীনিংয়ের মাধ্যমে প্রাথমিকভাবে ধরা পড়লে, যেমন ম্যামোগ্রাম, কোলনক্ষেপি, স্ফিন চেক, পিএপি স্ক্যান; অনেক ধরনের ক্যান্সার এর চিকিৎসা করা সম্ভব।

হৃদরোগ:

৬৫ বছর বয়সীদের জন্য এটি বিশেষ হত্যাকারী একটি রোগ। বয়স বাড়ার সাথে সাথে তাদের, উচ্চ রক্তচাপ, উচ্চ কোলেস্টেরল এর কারণে স্ট্রোক অথবা হৃদরোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

ডায়াবেটিস:

৬৫ বছরের বয়স্কদের মধ্যে ২৫ শতাংশ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হয়ে থাকে, যা বয়স্কদের জন্য একটি মারাত্মক স্বাস্থ্য ঝুঁকি। সহজ রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে এটি চিহ্নিত করা এবং প্রাথমিকভাবে সমাধান করা যেতে পারে।

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

হাড়ের ক্ষয় রোগ বা অস্টিওপেরোসিস:

এই সাধারণ রোগটি হাড়ের দুর্বলতা এবং ফ্র্যাকচারের ঝুঁকি বাঢ়ায়। আনুমানিক ১.৪ মিলিয়ন কানাডিয়ানরা এরোগে ভুগছে, এর মধ্যে পুরুষদের তুলনায় মহিলারাই এরোগে বেশী আক্রান্ত হচ্ছে।

উদ্বেগ এবং বিষণ্নতা:

বিভিন্ন কারণে ৬৫ বছরের ১৫% থেকে ২০% বয়স্করা বিষণ্নতায় ভুগে থাকে।

ডিমেনশিয়া এবং আলজাইমার:

ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত কানাডিয়ানদের সংখ্যা ক্রমবর্ধমান। ২০১৬ সালের ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত কানাডিয়ানদের সংখ্যা ছিল ৫৬৪,০০০ এবং প্রতি বছর প্রায় ২৫,০০০ নতুন রোগী যোগ হচ্ছে।

স্বাস্থ্যস্ত্রের রোগ:

সিওপিডি রোগীদের ফুসফুস সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি। ফুসফুসের পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা, যথাযথ ঔষধ গ্রহণ করা, বা নির্দেশনা অনুযায়ী অ্বিজেন ব্যবহার করার মাধ্যমে সিনিয়রদের স্বাস্থ্য সংরক্ষণের পথ সুগম হবে।

নিউমোনিয়া:

৬৫ বছরের বেশী বয়সীদের মৃত্যুর জন্য দায়ী কারণগুলোর মধ্যে নিউমোনিয়া এবং ফ্লু প্রথম আটটি কারণগুলির মধ্যে বিবেচ্য।

পতন:

বয়স বাঢ়ার সাথে সাথে পতনের ঝুঁকি বাড়ে এবং জরুরী বা ইমারজেন্সি রূম সেবার প্রয়োজন পড়ে। গবেষণা অনুযায়ী এক ত্তীয়াংশ রোগী পতনের পর পর জরুরী রূম সেবার প্রয়োজন পড়ে এবং এক বছরের মধ্যে তাদের পুনারায় সেবার জন্য যেতে দেখা যায়।

মুখের স্বাস্থ্য:

বয়স বাঢ়ার সাথে সাথে মুখ শুকনো হতে থাকে ফলে ডেন্টাল ক্যারিজ হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। নিয়মিত দস্তচিকিৎসকের কাছে গিয়ে উপযুক্ত মৌখিক স্বাস্থ্যের যত্ন করা অপরিহার্য।

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

শিংগেল বা দাদ:

শৈশবে হওয়া চিকেন পুরু বয়স বাড়ার সাথে সাথে শিংগেল বা দাদ আকারে দেখা দিতে পারে। এটির টিকা আছে, তাই এ বিষয়ে ডাক্তারের সাথে কথা বলা প্রয়োজন।

এইসব মারাত্মক রোগের প্রতিরোধ ব্যবস্থাসমূহ:

আমরা সবাই এ প্রবাদটি জানি যে, 'রোগ নিরাময়ের চেয়ে রোগ প্রতিরোধ ভালো।' সুস্থ খাদ্যাভ্যাস, সক্রিয় জীবনধারা, সঠিক নিদো এবং স্টেস মুক্ত জীবন যাপনের ফলে এই মারাত্মক রোগগুলো কমে যেতে পারে।

ওহিপ কর্তৃক প্রদত্ত স্বাস্থ্য সেবা:

চিকিৎসা সেবা:

চিকিৎসক দ্বারা প্রদত্ত সব বীমাকৃত ঔষধের সুবিধা মন্ত্রণালয় প্রদান করে থাকে। অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী যেমন পোডাইটিস্টগুলি আঘশিকভাবে সুবিধা প্রদান করে থাকে। ওডিএসপ বা অন্টারিওর সরকারি সাপোর্টে না থাকলে শারীরিক থেরাপির সুবিধা পাওয়া যায় না।

চোখের যত্ন:

৬৫-এর বেশি বয়স্কদের জন্য বার্ষিক একবার চক্ষু পরীক্ষণ করার সুবিধা আছে। যদি আপনি ODSP বা OW এর অধীন থাকেন তাহলে প্রতি দুই বছরে একবার নিয়মিত চোখের পরীক্ষা করাতে পারেন।

দাঁতের যত্ন:

হাসপাতালে করা কিছু কিছু জরুরী ডেন্টাল সার্জারি ওহিপ দাঁতের যত্নের আওতায় আসে। এছাড়া, ইউ.এফ.টি এবং ওয়েস্টার্ন ইউনিভার্সিটিতে ডেন্টাল ফ্যাকালিটগুলি তুলনামূলকভাবে প্রাইভেট ডেন্টাল সেবা থেকে কম খরচে ডেন্টাল সুবিধা প্রদান করে থাকে।

কানাডার অন্যান্য প্রদেশ এবং অঞ্চলগুলিতে সেবাসমূহ:

সারা দেশে অধিকাংশ অন্টারিও স্বাস্থ্য কাভারেজের সুবিধাগুলি ব্যবহার করা যেতে পারে। ব্যক্ত অর্থ ফেরত পাওয়ার জন্য রাসিদগুলো স্থানীয় মন্ত্রণালয়ে জমা দিতে হয়। অন্যপ্রদেশ বা অঞ্চলগুলিতে প্রদত্ত প্রেসক্রিপসানকৃত ঔষুধ, হোম কেয়ার সেবা, অ্যাম্বুলেপ সেবা এবং দীর্ঘমেয়াদি সেবাসমূহ সাধারণতঃ ওহিপ কাভার করে না।

কানাডা বাইরের সেবা:

কানাডার বাইরে অ্রমণকালীন সময়ে মন্ত্রণালয় কিছু বিশেষ জরুরী স্বাস্থ্য সেবা কাভার করে থাকে। অ্যাম্বুলেন্স সেবা কাভার করা হয় না।

অন্টারিও ড্রাগ সুবিধাদি (ওডিবি):

বৈধ স্বাস্থ্য কার্ডধারী ৬৫ বা তার বেশী বয়স্করা এ প্রোগ্রামের সুবিধা পাওয়ার যোগ্য। অ্রমণকালীন সময়ে, সর্বোচ্চ ১০০ দিনের ওষধ সরবরাহ করা হয়ে থাকে। আসন্ন বর্ষিত অনুপস্থিতির কারণ ফার্মাসিস্টকে চিঠির মাধ্যমে ব্যাখ্যা করে প্রয়োজনে দ্বিতীয় ধাপে আরও ১০০ দিনের ওষধ নেয়া যেতে পারে।

ট্রিলিয়াম ড্রাগ সুবিধা:

কম থেকে মধ্যম আয়ের বয়স্করা এ সুবিধা পাওয়া যোগ্য হিসেবে বিবেচিত হতে পারে।

সাহায্যকারী (Assistive) ডিভাইস প্রোগ্রাম:

বৈধ অন্টারিও হেল্থ কার্ডধারী যেকোন অন্টারিওবাসী দীর্ঘ শারীরিক প্রতিবন্ধকতার জন্য ছয় মাস বা তার বেশী সময় ডিভাইস টি ব্যবহারের প্রয়োজন হলে অর্থ সহায়তার জন্য আবেদন করতে পারে। (হাইলচেয়ার, শ্বাসযন্ত্রের ডিভাইস, অর্থটিকস্ যন্ত্র, হিয়ারিং এইড ইত্যাদি)।

অ্যাম্বুলেন্স সেবা:

বৈধ স্বাস্থ্য কার্ড থাকলে ডাক্তারের চিকিৎসার প্রয়োজনে এক হাসপাতাল থেকে অন্য হাসপাতালে অ্যাম্বুলেন্স ব্যবহারের বিল দেওয়ার প্রয়োজন হয় না। কিন্তু বাড়ী থেকে হাসপাতালে যাতায়াতের জন্য অ্যাম্বুলেন্সের একটি নামেমাত্র বিল প্রদান করা হয়।

বয়স্ক অভিবাসীদের জন্য বিনামূল্যে অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ সাহায্য:

যদি আপনি নিজেকে অসুস্থ মনে করেন এবং তাৎক্ষণিক সাহায্যের প্রয়োজন বোধ করেন তাহলে জরুরী ভিত্তিতে ৯-১-১ এ কল করুন

ওন্টারিওর টেলিহেলথ ২৪/৭ জন্য সেবা প্রদান করে থাকে। এই বিনামূল্যের সেবা আপনাকে একটি নিবন্ধিত নার্সের সাথে যোগযোগের ব্যবস্থা করবে যারা গোপন স্বাস্থ্য পরামর্শ এবং সাধারণ স্বাস্থ্য তথ্য প্রদান করতে পারে।

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

হেলথ কেয়ার প্রোভাইডার খোঁজা:

দি কলেজ অব ফিজিশিয়ানস এবং সার্জিয়ন অব অন্টারিও'স ডষ্ট্রে সার্স বিনামূল্যে অন্টারিওর ডাক্তারদের তথ্যাদি প্রদান করে থাকে। হেলথ কেয়ার কানেক্ট প্রোগ্রাম যাদের ফেমিলি ডাক্তার থাকেনা তাদের ডাক্তার এবং নার্সদের (যারা নতুন রোগী প্রাঙ্গণ করে থাকে) সাথে যোগাযোগের জন্য সহায়তা করে। কোলন ক্যাল্পার চেক হচ্ছে একটি অনুমোদিত ক্রিনিং প্রোগ্রাম যা ক্রিনিং হার বৃদ্ধি এবং কলোরেকটাল ক্যাল্পার (যা প্রাথমিক পর্যায়ে সনাক্ত করা হলে সম্পূর্ণ নিরাময় করা সম্ভব) থেকে মৃত্যুর হার কমাতে বিশেষ ভূমিকা পালন করে। বিএমডিটি ওহিপ উচ্চ বুঁকির সম্পন্নদের জন্য বার্ষিক হাড়ের খনিজ ঘনত্ব পরীক্ষার সেবা প্রদান করে। টিকাঞ্জলি জীবন বাঁচাতে এবং গুরুতর অসুস্থিতা প্রতিরোধ করতে সহায়তা করে। ইনফ্লুয়েঞ্জার প্রকোপ শুরু হওয়ার পূর্বেই প্রতিটি বছর বিনামূল্যে ঝুঁ শট নেয়া জরুরী। শুধুমাত্র একবার নিউমোনিয়া টিকা নেয়া যায়।

বয়স্কদের জন্য কমিশন বা ডিসকাউন্ট:

MrsJanuary.com এ নির্দিষ্ট দিনগুলিতে ডিসকাউন্ট প্রদানকারী দোকানগুলোর তালিকা দেওয়া আছে।

সক্রিয় জীবনযাত্রা শারীরিক এবং মানসিক সুস্থান্ত্রের চাবিকাঠি:

সক্রিয় জীবনযাত্রা আপনাকে ভালো রাখা এবং মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করা, রক্তচাপ কমানো, অঙ্গবিন্যাস এবং শারীরিক ভারসাম্য উন্নত করা, পেশীগুলোর নমনীয়তা (flexibility) শক্তি বৃদ্ধি করা এবং নিয়মিত ঘুমের অভাস গড়ে তুলতে সহায়তা করে। কমিউনিটির সিনিয়র সেন্টার, ওয়াইএমসিএ, রটারি ক্লাব, সাংস্কৃতিক কেন্দ্র, পূজার স্থান, পার্ক এবং বিনোদন বিভাগ থেকে বিভিন্নভাবে সাংস্কৃতিক, বিনোদনমূলক ও সামাজিক কার্যক্রম সম্পর্কে জানা যায়।

পাবলিক লাইব্রেরি:

বই, অন্যান্য উপাদান সহ প্রধান বই, ইন্টারনেট ব্যবহারের এবং প্রশিক্ষণ, রেফারেন্স উপাদান এবং কর্মশালা পরিচালনা ইত্যাদি সেবা পাবলিক লাইব্রেরি প্রদান করে থাকে। (www.olsn.ca)

বয়স্কদের কেন্দ্রসমূহ:

এই কেন্দ্রগুলি সামাজিক কার্যক্রম, নিয়মিত ব্যায়াম, শেখা এবং শিক্ষাসংক্রান্ত সুযোগ এবং বিনোদনমূলক প্রোগ্রাম (www.oacao.org) প্রদান করে।

মাছ ধরা এবং শিকার:

অন্টারিওতে অক্ষম বয়স্কদের মাছ ধরার জন্য লাইসেন্সের প্রয়োজন হয় না। আপনি যদি শিকার করতে চান, তাহলে আপনার একটি Outdoors কার্ড থাকতে হবে এবং নির্দিষ্ট প্রজাতির শিকাররের জন্য বৈধ লাইসেন্স থাকতে হবে।

ভ্রমণ:

ভ্রমণভিত্তিক প্রোগাম অফার করার ক্ষেত্রে বেশিরভাগ পর্যটক আকর্ষণগুলিতে বয়স্কদের জন্য বিশেষ ছাড় বা ডিসকাউন্টের ব্যবস্থা করা হয়।

আর্থিক সহযোগিতার প্রাপ্যতা:

ওএএস (Old Age Security):

যদি আপনি ৬৫ বছরের বেশী বয়সী হন এবং ১৮ বছর পরে কানাডায় ১০ বছর বা তার বেশি সময় ধরে বসবাস করেন, তাহলে আপনি ওএএস পেনশনের জন্য আবেদন করতে পারবেন। আপনি যদি কম আয় করা বয়স্ক হন, তবে ৬০ বছর বয়সে আপনি অন্যান্য সুবিধাগুলোও পেতে পারেন।

নিশ্চিত সহযোগী আয় (Guaranteed Income Supplement):

ফেডারেল সরকার ওল্ড এজ সিকিউরিটি (ওএএস) কানাডায় বসবাসরত কম আয়কারী পেনশন প্রাপকদের একটি মাসিক অ-করযোগ্য সুবিধা প্রদান করে। প্রাপ্য অর্থের পরিমাণ নির্ভর করে আপনার বার্ষিক আয় অথবা আপনার এবং আপনার স্ত্রী/স্বামীর মিলিত বার্ষিক আয়ের উপর। আপনাকে এই সুবিধা পাওয়ার জন্য আবেদন করতে হবে এবং প্রতিবছর আবার পুনরায় (renew) আবেদন করতে হবে, অথবা স্বয়ংক্রিয়ভাবে আয়কর রিটার্ন দাখিল করে অথবা একটি পুনরায় আবেদন পত্র পূরণ করে এর সুবিধা পাওয়া যেতে পারে।

ভাতা এবং বিধবা/বিপত্নীক ভাতা (Allowance and Allowance for the Survivor):

আপনি জিআইএস গ্রহণকারী হলে এবং আপনার পত্নী/স্বামী বা কমন-ল পার্টনার (common-law partner) যদি ৬০ থেকে ৬৪ বছরের মধ্যে হয়ে থাকেন, তবে তিনি ভাতার জন্য আবেদন করতে পারবেন। বেঁচে থাকার জন্য ভাতার (Allowance for the Survivor) জন্য ৬০ এবং ৬৪ বছরের বিধবারা দাবি করতে পারেন।

নিশ্চিত বার্ষিক আয় পদ্ধতি (Guaranteed Annual Income System - GAINS):

এ সুবিধা পাওয়ার জন্য, আপনি ৬৫ বছর বা তার বেশী বয়সের একজন কানাডায় বসবাসকারী ওএএস এবং জিআইএস সুবিধা গ্রহণকারী হতে হবে, এবং যার মোট আয় প্রদেশের গ্যারান্টিযুক্ত স্তরের চেয়ে কম। ওএএস এর প্রাপ্য অর্থ নির্ভর করে আপনি ১৮ বছর অতিক্রান্ত হবার পর কত বছর কানাডায় বসবাস করছেন। সাধারণতঃ আপনি যদি ১৮ বছর পর কমপক্ষে ৪০ বছর কানাডায় বসবাস করেন তাহলে আপনি পরিপূর্ণ পেনশন পেতে পারেন (সর্বোচ্চ \$৫৭০.৫২/মাসিক)। তা নাহলে আপনি আংশিক পেনশন পাবেন।

ওএএস ক্লু ব্যক (OAS claw back):

৬৫ বছরের বেশি সময় ধরে উচ্চ আয়ের অন্তর্ভুক্তদের কিছু বা সম্পূর্ণ ওএএস পেনশনের অর্থ ফেরত দেওয়ার প্রয়োজন হয়। যদি আপনার ২০১৮ এ নেট আয় ৭৫,৯১০ ডলারের বেশি হয় তবে আপনাকে অতিরিক্ত আয়ের উপর ১৫% ফেরত দিতে হবে।

কানাডা পেনশন পরিকল্পনা (সিপিপি):

অধিকাংশ ক্ষেত্রে কানাডায় ১৮ বছরের বেশি বয়সী যারা কাজ করে তারা সিপিপিতে অর্থ প্রদান করে। আপনাকে সিপিপি সুবিধাগুলির জন্য আবেদন করতে হবে। আপনার প্রাণ্তির পরিমাণ নির্ভর করবে আপনি সিপিপিতে যে পরিমাণ অবদান রেখেছেন এবং কতদিন ধরে রেখেছেন, এছাড়াও কত বছর বয়সে আপনি সুবিধাগুলি পাওয়া শুরু করেছেন। আপনার সিপিপি প্রাণ্তির পরিমাণ অন্য কোন আয়ের পরিমাণ দ্বারা প্রভাবিত হবে না।

আর্থিক পরিকল্পনা:

একটি ভাল পরিকল্পনায় আপনার বর্তমান এবং ভবিষ্যতের খরচ, আয়ের উৎস, সম্পদ, কর পরিকল্পনা, বীমা চাহিদা এবং বিনিয়োগ অন্তর্ভুক্ত।

রেজিস্ট্রার্ড রিটায়ারমেন্ট সেভিংস পরিকল্পনা (আরআরএসপি):

আরআরএসপির জমাকৃত অর্থ কর হাসযোগ্য এবং এ থেকে অর্জিত সুদ কর মুক্ত। কিন্তু আরআরএসপি থেকে প্রদান করা অর্থ কর যোগ্য। আইন অনুযায়ী, আপনি ৭১ বছর হওয়ার শেষ দিন পর্যন্ত আরআরএসপিটি ধরে রাখতে পারবেন না।

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

ট্যাক্স-ফ্রি সেভিংস একাউন্ট (টিএফএসএ):

এই বিশেষ ব্যাংক একাউন্টটি আপনাকে আপনার জীবনকালের মধ্যে কর-যুক্ত অর্থ জমাতে সহায়তা করে। আপনার ফেডারেল আয়-পরীক্ষিত বেনিফিট এবং ক্রেডিটগুলি যেমন ওএএস, জিআইএস বা ইআই এর বিনিফিট টিএফএসএর আয়ের কারণে কমে যাবে না।

আর্থিক সহায়তা:

আপনি ওন্টারিও ওয়ার্ক এর ঘোগ্য হলে, আপনার খাদ্য ও বাসা ভাড়ার মত মৌলিক চাহিদাগুলির খরচের জন্য অর্থ সাহায্য পেতে পারেন। আপনি কত পাবেন তা আপনার পরিবারের আকার, আয়, সম্পদ এবং আবাসন খরচের উপর নির্ভর করবে।

ফাইমা নাহিদ, স্বাস্থ্য সেবা বিশেষজ্ঞ

সূত্র:

<https://www.everydayhealth.com/news/most-common-health-concerns-seniors/>

A Guide to Programs and Services for Seniors in Ontario

http://www.homecareontario.ca/docs/default-source/default-document-library/seniors_guide_final_english_web.pdf?sfvrsn=2

<https://www.canada.ca/en/services/benefits/publicpensions/cpp/old-age-security.html>



স্বাস্থ্য সেবা বিষয়ক সেমিনারে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

দীর্ঘস্থায়ী রোগ এবং নিজস্ব ব্যবস্থাপনা

একটি দীর্ঘস্থায়ী রোগ শারীরিক সমস্যা, যা বয়সের/সময়ের সাথে সাথে স্থায়ী কিংবা দীর্ঘস্থায়ীভাবে মানব শরীরে প্রভাব ফেলে। দীর্ঘস্থায়ী শব্দটি প্রায়ই প্রয়োগ করা হয় যখন রোগটি তিন মাসের বেশি সময় ধরে চলতে থাকে।

বিভিন্ন ধরনের দীর্ঘস্থায়ী রোগ:

আসক্তি, আল্জাইমার, আর্থ্রোরাইটিস বা বাত, হাঁপানি, অঙ্গস্থুলি, ক্যাগার, ডায়াবেটিস, বিষণ্ণতা, মৃগীরোগ, স্ট্রোক ইত্যাদি।

ঝুঁকির প্রাথমিক উপাদানগুলি:

বিশ্ব স্বাস্থ্য রিপোর্ট ২০১০ অনুযায়ী, প্রধান ঝুঁকির কারণগুলি হল: তামাক ব্যবহার, অ্যালকোহলের ক্ষতিকারক ব্যবহার, উচ্চ রক্তচাপ বৃদ্ধি (বেশী টেনশন), শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা, উচ্চমাত্রার কোলেস্টেরল, ওজন/স্তুলতা, অস্বাস্থ্যকর খাদ্য, রক্তে গ্লুকোজ বেড়ে যাওয়া।

ঝুঁকির কারণসমূহ নিম্নরূপভাবে শ্রেণীভুক্ত করা যেতে পারে:

ব্যাকগাউন্ড ঝুঁকি উপাদান, যেমন বয়স, লিঙ্গ, শিক্ষার স্তর এবং জেনেটিক গঠন; আচরণগত ঝুঁকি উপাদান, যেমন তামাক ব্যবহার, অস্বাস্থ্যকর খাদ্য এবং শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা; এবং অর্তবর্তী (Intermediate) ঝুঁকি উপাদান যেমন, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস এবং ওজন/স্তুলতা।

যে সমস্ত কারণসমূহ কমিউনিটে স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলে:

সামাজিক ও অর্থনৈতিক অবস্থা, যেমন দারিদ্র্য, চাকরি এবং পরিবার গঠন; পরিবেশ, যেমন জলবায়ু বা বায়ুদূষণ; সংস্কৃতি, যেমন অভ্যাস, নিয়ম-কানুন এবং আদর্শ; এবং নগরায়ণ, যা হাউজিং, পণ্য ও সেবাকে প্রভাবিত করে।

দীর্ঘস্থায়ী রোগে সাধারণ ঝুঁকি উপাদান এবং শর্তাবলী ভাগাভাগি করে। যদিও কিছু ঝুঁকির কারণ যেমন বয়স, লিঙ্গ, এবং জেনেটিক গঠন বা বৈশিষ্ট্য পরিবর্তন করা যায় না, অনেক আচরণগত ঝুঁকি উপাদানগুলি পরিবর্তন করা যায় যেমন, উচ্চ রক্তচাপ সহ অতিরিক্ত মধ্যবর্তী জৈবগত কারণগুলি, ওজন বা স্তুলতা, উচ্চ রক্তচাপ, এবং প্রাক ডায়াবেটিস। সামাজিক, অর্থনৈতিক এবং শারীরিক অবস্থা আচরণের উপর প্রভাব বিস্তার করে এবং পরোক্ষভাবে অন্যান্য জৈবিক উপাদানগুলিকে প্রভাবিত করে। এই সাধারণ ঝুঁকির উপাদানগুলি ও অবস্থাগুলি হল দীর্ঘস্থায়ী রোগের একটি সমন্বিত পদ্ধতির ধারণাগত ভিত্তি।

প্রতিরোধ ও স্ব-ব্যবস্থাপনা

দীর্ঘস্থায়ী অবস্থার প্রভাব হাসে প্রতিরোধ ব্যবস্থা কার্যকরী; বিশেষ করে, প্রাথমিক পরীক্ষা-নিরীক্ষার ফলে কম গুরুতর ফলাফল পাওয়া যায়। দীর্ঘস্থায়ী রোগ প্রতিরোধে স্বাস্থ্যকর খাদ্য গুরুত্বপূর্ণ। ক্লিনিক্যাল প্রতিরোধকারী সেবার মধ্যে রয়েছে রোগের অঙ্গ অস্তিত্ব অথবা রোগ বাড়ার প্রবণতার ক্রিনিং করা, পরামর্শ প্রদান এবং সংক্রমনের বিরুদ্ধে টিকা দান করা। তাদের কার্যকারিতা সত্ত্বেও, নিয়ন্ত্রক সেবাগুলির ব্যবহার সাধারণতঃ নিয়মিত চিকিৎসা সেবাগুলোর চেয়ে কম।

জনস্বাস্থ্য বিষয়ক কর্মসূচী জনগনকে শিক্ষিত করা, এবং সুস্থ জীবন ব্যবস্থা সম্পর্কে প্রচার করা, এবং দীর্ঘস্থায়ী রোগ সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। যদিও এই প্রোগ্রামগুলি বিভিন্ন স্তরে (রাষ্ট্র, ফেডারেল, প্রাইভেট) তহবিল থেকে অর্থ সুবিধা পেতে পারে, তবে তাদের বাস্তবায়নের বেশিরভাগই স্থানীয় সংস্থা এবং কমিউনিটি ভিত্তিক সংস্থাগুলির দায়িত্বে থাকে।

গবেষণায় দেখা গেছে যে, কার্ডিওভাসকুলার সংক্রান্ত রোগ, ডায়াবেটিস এবং ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুর হার হাসে জনস্বাস্থ্য বিষয়ক কর্মসূচিগুলি কার্যকর। দীর্ঘস্থায়ী রোগের প্রতিরোধ এবং কার্যকর খরচসমূহ নিয়ন্ত্রণের জন্য ক্রমবর্ধমান সংখ্যার পুনঃনির্বায়ন করা হয়েছে। দীর্ঘস্থায়ী রোগক্রান্ত রোগীদের সংখ্যা বৃদ্ধি হওয়ার কারণে রোগ প্রতিরোধের মাধ্যমে খরচ কমানোর উপর নতুন করে আগ্রহের সৃষ্টি হয়েছে।

সংগ্রহ ও সম্পাদনা: ইমাম উদ্দিন

সূত্র:

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/chronic-diseases.html>

কানাডার পরিবেশগত সমস্যাসমূহ

কানাডা বিশ্বের দ্বিতীয় বৃহত্তম দেশ, এবং জনসংখ্যা অনেক কম, যুক্তরাষ্ট্রের ১০০ মাইলের মধ্যে প্রায় ৭৫ শতাংশ কানাডিয়ান বসবাস করছে। একটি বৃহৎ দেশ হিসেবে, কানাডায় একটি বিস্তৃত ইকোসিস্টেম রয়েছে। দেশের ৭% অংশে লেক ও নদী রয়েছে। কানাডার দক্ষিণ দিক হিমাচল অংশে এবং উত্তর অঞ্চল উপ আর্কটিক এবং আর্কটিক অংশ। উত্তর কানাডায় মাত্র ১২ শতাংশ ভূমি আবাদ যোগ্য। কানাডার কিছু বৃহৎ শিল্পের মধ্যে রয়েছে তেল, গ্যাস এবং ইউরেনিয়ামসহ প্রাকৃতিক সম্পদের নিষ্কাশন।

কানাডার পরিবেশগত সমস্যাগুলি:

গ্রেট লেকের অ্যাসিড বৃষ্টি, নিষ্কাশন এবং কানাডিয়ান শিল্পে প্রাকৃতিক সম্পদের ব্যবহার এবং কাঠ সম্পদসমূহ পরিবেশ দূষণের জন্য প্রধানতঃ দায়ী।

গ্রেট লেকের দূষণ কানাডা এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের পৃথিবীর সবচেয়ে বিশুद্ধ জল সংস্থার জন্য গুরুত্বপূর্ণ সমস্যা। ডেরেক স্ট্যাক, গ্রেট লেকস ইউনাইটেডের এক্সেকিউটিভ ডিরেক্টর এর মতে, “গ্রেট লেকের বেসিনের উপর অধিক জনসংখ্যার জন্য বাতাস এবং পানির দূষণমাত্রা বেড়ে ইকো সিস্টেম এর উপর প্রভাব ফেলছে।”

খনিজ সম্পদের ক্ষেত্রে শিল্প পৃথিবীর সবচেয়ে ধনী এলাকাগুলোর একটি। এটিতে প্রচুর পরিমাণে নিকেল, স্বর্ণ, রোপ্য, হীরা, এবং তামা জমে আছে। কানাডার অনেক প্রাকৃতিক সম্পদ নিষ্কাশন এবং অতিরিক্ত ব্যবহার করা হয়।

কানাডার আর একটি বিশেষ সম্পদ হলো কাঠ। প্রায়ই, খনিজসম্পদ আহরণের জন্য গাছ কেটে জায়গা বের করা হয়। বোরিয়াল বনটি ১০,০০০ বছরের পুরানো। এটি বিশ্বের প্রাচীনতম বনগুলির একটি। বোরিয়াল বনভূমির কাঠ কাগজ তৈরি করার কাজে ব্যবহৃত হয়। ইহা বিভিন্ন বন্য প্রাণীর জীবনকে বিপদ সঙ্কুল করেছে, যেমন উডল্যান্ড, কারিবু এবং লাল শেয়াল।

একটি সাম্প্রতিক রিপোর্টে পাওয়া গেছে যে, যুক্তরাষ্ট্রের কোম্পানিগুলির চেয়ে কানাডিয়ান কোম্পানি ৭৩% বেশি বায়ু দূষণে অবদান রাখে। (“*Canada Pollutes More Than Its Share*”. *Enviromation* (37): 258–259. 2006)।

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

জলবায়ু পরিবর্তনের প্রভাব সম্পর্কে কানাডিয়ানরা বিশেষভাবে উদ্বিদ্ধ। দেশ তেল ও গ্যাস অপারেশন থেকে প্রচুর সম্পদ উৎপন্ন করে। তবে, কার্বন নির্গমনের ক্ষেত্রে এগুলি গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখে।

কানাডার অধিকাংশ জনগোষ্ঠী বৃহৎ বৃহৎ শহরে বাস করে এবং সে শহরগুলির বায়ুদূষণ মাত্রা অধিক।

এনভারনমেন্ট কানাডা বায়ু দূষণকে একটি প্রধান উদ্বেগ হিসাবে বিবেচিত করেছে। সরকারের সংস্থা থেকে বলা হয়েছে যে, শহরে এলাকার বায়ু দূষণ থেকে অ্যাসিড বৃষ্টি হয় এবং তা জলবায়ু পরিবর্তনে অবদান রাখে।

কানাডায় প্রচুর পরিমাণে বিশুদ্ধ পানি আছে, কিন্তু তাও, ওয়ার্ল্ড ওয়াইল্ডলাইফ ফাউন্ডেশন এবং নদীতে বাঁধ দেওয়ার ব্যপারে উদ্বেগ প্রকাশ করছে। ড্রিনওড্রিনওএফ জানায় যে, কানাডা কৃষি, শিল্প এবং প্রাত্যহিক ব্যবহার খাতে বিপুল পরিমাণ পানি ব্যবহার করে।

সংরক্ষণ সংগঠন বলেছে যে, কানাডা পৃথিবীর অন্য কোন দেশের চেয়ে বেশি পরিমাণ এক ওয়াটারশেড থেকে অন্য ওয়াটারশেডে পাঠায় যার ফলে এটি ইকোসিস্টেমের জন্য বিধ্বংসী হতে পারে।

কানাডার পরিবেশগত নীতিসমূহ:

গ্যাস নির্গমনের বিরুদ্ধে কানাডা অনেকগুলো নীতি প্রণয়ন করেছে। বিদ্যুৎ খাতের প্রিনহাউজ গ্যাস নির্গমন মোকাবেলা করতে কানাডীয় সরকার নতুন কয়লাভিত্তিক বিদ্যুৎকেন্দ্র নির্মাণ নিষিদ্ধ করেছে। সরকার যানবাহনের কম নির্গমন এবং কার্যকরী জ্বালানী ব্যবহারকে জোরদার করার জন্য বিধান পাশ করেছে।

কানাডা আন্তর্জাতিক কমিউনিটির সাথে বহু পরিবেশগত চুক্তিতে পৌঁছেছে। বিশ্বের উন্নত দেশের মধ্যে কানাডাই প্রথম জাতিসংঘের জৈবিক বৈচিত্র্যের কনভেনশন অনুমোদন করেছে। এই চুক্তি অনুযায়ী, কানাডা সরকার কর্তৃক প্রায় ১০ শতাংশ কানাডীয় ভূমি এবং ৩ মিলিয়ন হেক্টর সমুদ্র প্রতিরক্ষার ব্যবস্থার আওতায় এনেছে। এছাড়াও কানাডা অনেকগুলো বর্জ্য ব্যবস্থাপনা চুক্তিতেও স্বাক্ষর করেছে, যার মধ্যে আছে স্টকহোম কনভেনশন অন পারসিস্টেন অরগানিক পলুট্যন্ট এবং রটোরডাম কনভেনশন অন দ্যা প্রাইয়ার ইনফর্মেড কনসেন্ট প্রসিডিওর ফর সারটেইন হেজারডারস ক্যাম্পিয়লস। কানাডা প্রধান আন্তর্জাতিক পরিবেশগত সংস্থার সাথে জড়িত, যেমন অর্থনৈতিক সহযোগিতা ও উন্নয়ন সংস্থা (ওইসিডি) এবং উন্নত আমেরিকার কমিশন ফর এনভারনমেন্টাল কোঅপারেশন।

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

কানাডার দুষণমুক্ত প্রযুক্তি:

যদিও কানাডার দুষণমুক্ত প্রযুক্তি বৃদ্ধি পাচ্ছে তবুও তার বৃদ্ধির পরিমাণ অন্যান্য দেশের মত তত দ্রুত নয়। কাজেই বিশ্ব বাজারে কানাডা পিছিয়ে পড়ছে। দুষণমুক্তি প্রযুক্তির জন্য কানাডার সরকারের একটি শক্তিশালী অর্থায়ন প্রক্রিয়া আছে যার অধিকাংশই প্রায় অলাভজনক প্রতিষ্ঠান সাসটেইনেবল ডেভেলপমেন্ট টেকনোলজি, কানাডা (SDTC)। কানাডার দুষণমুক্ত ভবিষ্যৎ মূলতঃ নির্ভর করছে কিভাবে দেশটি তার বৃহৎ এবং ক্রমবর্ধমান জীবাস্ম জালানী আহরণকারী সংস্থাগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করছে তার ওপর। এই সংস্থাগুলোই কানাডার সম্পদের প্রধান উৎস; কিন্তু এরাই প্রধানতঃ বায়ু দুষণের সাথে জড়িত। কার্যতঃ জলবায়ু পরিবর্তনের ক্ষেত্রে প্রথম সারিতে বসে কানাডা সম্ভবতঃ গ্রীণ হাউস গ্যাস নিঃসরণ কমানোর প্রচেষ্টা অব্যাহত রাখবে এবং একইসাথে বিশাল পরিমাণে গ্রীণ হাউস গ্যাস সৃষ্টিকারী জালানী উত্তোলন করবে।

সংগ্রহ ও সম্পাদনা: ইমাম উদ্দিন

সূত্র:

Geography - Your Canada

Environmental Issues - Government of Canada

Environmental Policies - Government of Canada

Funds - Sustainable Development Technology Canada (SDTC)

Presentation paper, Teresa Gomes, on August 19, 2017 at BIIES workshop

Smith, Brett, Canada: Environmental Issues, Policies and Clean Technology,

<https://www.azocleantech.com/article.aspx?ArticleID=563>



বায়েস আয়োজিত সেমিনারে অংশগ্রহণকারী

চাকুরী পেতে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম

ইমাম উদ্দিন

সারা বিশ্বেই সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম এখন অনেক শক্তিশালী এবং যোগাযোগের গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম। একটি রাষ্ট্রের নির্বাহী প্রধান থেকে শুরু করে একজন সাধারণ মানুষ পর্যন্ত মত বিনিময়ের একটা অসাধারণ সুযোগ তৈরি করে দিচ্ছে ফেসবুক, টুইটার, লিঙ্কডইনসহ অন্যান্য সোশ্যাল মিডিয়া। এমনকি চাকুরী পাওয়ার ক্ষেত্রেও বা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম বা সোশ্যাল মিডিয়া একটি গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম হিসেবে কাজ করছে।

লিংকডইন

চাকুরী পেতে যে সোশ্যাল মিডিয়া সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সেটা হচ্ছে লিংকডইন। এটি বিশ্বের সর্ববৃহৎ পেশাদারদের কমিউনিটি। বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের অনেক কর্তা-ব্যক্তিই এখন লোক নিয়ে করে লিংকডইন থেকে। লিংকডইনে অনলাইনে তৈরি করা যায় রেজিমে (Resume) বা জীবনবৃত্তান্ত। একটি আকর্ষণীয় এবং পেশাদার রেজিমে থাকলে আবেদন ছাড়াই অনেকে চাকরির প্রস্তাব পেতে পারেন। ২০০৩ সালে চালু হওয়া লিংকডইনের বর্তমানে সদস্য সংখ্যা প্রায় ৫০ মিলিয়ন। এখানে বিশ্বের নামকরা প্রতিষ্ঠানের সিইও-ম্যানেজার থেকে শুরু করে ফিল্ডলেবেলের কর্মীদেরও প্রোফাইল আছে। তাই লিংকডইনে একটি ভাল প্রোফাইলের মাধ্যমে চাকুরীপাওয়ার ক্ষেত্রে অন্যদের থেকে এগিয়ে থাকা যায়। অনেক চাকুরীর তথ্যও থাকে এখানে।

গুগল-অ্যাপলসহ অনেক ছেট-বড় প্রতিষ্ঠান বর্তমানে চাকরির বিজ্ঞাপন দিয়ে থাকে শুধু লিংকডইনে। এসব বিজ্ঞাপন আর কোথাও প্রকাশিত হয় না। তাই লিংকডইনের প্রোফাইল ভালভাবে প্রস্তুত করা একান্তই প্রয়োজন। নিয়েগকারী কর্তৃপক্ষকে আকষ্ট করার জন্য লিংকডইন প্রোফাইল নিয়মিত আপডেট রাখা দরকার। কারণ, লিংকডইনের মাধ্যমে একজন আবেদনকারীর চাকরির ইতিহাস দেখা সম্ভব। লিংকডইনে একটি প্রোফাইলের মাধ্যমে চাকুরীপ্রার্থীরা যুক্ত হতে পারেন পছন্দনীয় দেশি-বিদেশি বিভিন্ন পেশার মানুষের সঙ্গে, যাদের মধ্যে শীর্ষস্থানীয় প্রতিষ্ঠানের কর্মকর্তা-কর্মচারী থেকে সব ধরনের পেশাদাররা আছেন। এদের কাছ থেকে পাওয়া যায় ক্যারিয়ার সম্পর্কে বিভিন্ন টিপস। বিভিন্ন পেশাগত যোগ্যতা ও অভিজ্ঞতার সুপারিশ করতে পারেন সম্পৃক্তরা। চাকরিদাতারা ইন্টারভিউয়ের আগে অনেক সময় প্রার্থীর লিংকডইন প্রোফাইল বল্হাবার দেখেন। এ ক্ষেত্রে পেশাদারদের সুপারিশ চাকুরীপ্রার্থীকে নিয়েগকারীদের কাছে এগিয়ে রাখবে। পরিসংখ্যান অনুযায়ী বর্তমানে প্রায় ৮৫ শতাংশ চাকুরী নেটওয়ার্কিং এর মাধ্যমে হয়ে থাকে। আর নেটওয়ার্কিং করার জন্য লিংকডইন একটি গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম।

টুইটার

টুইটার একটি ব্যক্তিক্রমধর্মী মাইক্রোব্লগিং সোশ্যাল সাইট (microblogging social site)। টুইটার বিভিন্নজন ভিন্ন ভিন্ন উদ্দেশ্যে ব্যবহার করেন। তবে টুইটারের মাধ্যমে

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

নিয়োগকর্তাদেরও যাচাই করতে দেখা যায়। এতে নিয়োগকর্তারা দেখেন আবেদনকারী কোন কোম্পানীর সঙ্গে সরাসরি সংযুক্ত কিংবা আছেই। এছাড়া, বিভিন্ন টুইট দেখে রাজনৈতিক মতাদর্শ ও কাজের বিষয়ে ধারণা নেওয়ার চেষ্টা করেন নিয়োগকারী কর্তৃপক্ষ।

চাকুরীগার্থী যে প্রতিষ্ঠানে চাকরির জন্য চেষ্টা করছেন সে প্রতিষ্ঠানের ও উচ্চপর্যায়ের কর্মীদের টুইট পর্যবেক্ষণ করলেই অনেক সময় জানা সহজ হয় ঠিক কোন ধরনের কাজ প্রতিষ্ঠানটির প্রয়োজন। এক্ষেত্রে, সব বিষয় জেনে খুব সতর্কতার সাথে টুইট করা প্রয়োজন।

ফেসবুক

শুধু নিকটজনের সাথে যোগাযোগই নয়, নিত্যন্তুন খবর, ভয়েসকল, ভিডিও চির্তা, ছবি আদান-প্রদানের জন্য ফেসবুক এখন সবচেয়ে জনপ্রিয় যোগাযোগ মাধ্যম। ২০০৪ সালে প্রতিষ্ঠিত হওয়া ফেসবুকের এখন মাসিক ব্যবহারকারীর সংখ্যা প্রায় ২৩ বিলিয়ন এরও বেশি। সামাজিক যোগাযোগের জন্য ফেসবুক ব্যবহার হলেও ফেসবুক নেটওয়ার্কিং এবং চাকুরী পাওয়ার জন্য ব্যবহার করা যায়। চাকরিপ্রার্থী ফেসবুকে নিজের জীবন বৃত্তান্ত সুন্দর করে সাজিয়ে রাখতে পারেন। বর্তমানে অনেক নিয়োগকর্তা কাউকে চাকরি দেওয়ার আগে অনলাইনে যাচাই করতে গিয়ে প্রায়ই চাকরিপ্রার্থীর ফেসবুক অ্যাকাউন্ট চেক করে দেখেন। এক্ষেত্রে, চাকরিপ্রার্থীর উচিত নিজের ফেসবুক প্রোফাইল ভালভাবে সাজিয়ে রাখা। নিজের ইমেজ সঠিকভাবে তৈরি করতে পারলে তা চাকরি পেতে সহায়ক হতে পারে। সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে যে কোনো অযাচিত কর্মকাণ্ডই আপনার চাকরি না হওয়ার কারণ হতে পারে।

ইমাম উদ্দিন, ক্যারিয়ার স্পেশালিস্ট



চাকুরী পেতে সোশ্যাল মিডিয়া শীর্ষক সেমিনার

জব সার্চ ও নেটওয়ার্কিং

ইমাম উদ্দিন

গত কয়েক বছর ধরে, কানাডায় চাকরির বাজারটি বেশ খারাপ ছিল। একই চাকরির উপর অনেক চাকুরী খোঁজকারী প্রতিযোগিতায় লিপ্ত হয় এবং এ প্রতিযোগিতা বর্তমানে প্রায় আকাশ ছুঁটী। এরফলে, কিছু প্রার্থী প্রায় হতাশ হয়ে যাচ্ছে। আপনাকে বুবাতে হবে নিয়োগ কর্তপক্ষ কী চাচ্ছে, যেখানে আপনি বসবাস করছেন এবং চাকুরী খুঁজছেন। প্রতিযোগিতায় একজন প্রার্থী টিকে থাকার কয়েকটি দক্ষ উপায় আছে।

চাকুরি খোঁজা বা জব চার্চ

কানাডায় চাকুরি খোঁজার বিভিন্ন কৌশল আছে যাতে হয়তো আপনি অভ্যন্তর নন। কিছু চাকুরী আছে রেণ্টলেটেড। এ ধরনের চাকুরী পেতে হলে লাইসেন্স অথবা মেধারশিপ দরকার। তবে আপনার পেশায় নন রেণ্টলেটেড জবও থাকতে পারে। আপনার শুরুটা হতে পারে এ ধরনের চাকুরীতে। এর মাধ্যমে কানাডিয়ান কাজের অভিজ্ঞতা অর্জন করা যায়।

ওন্টারিওতে ভাল জব পেতে হলে চাকুরী বাজার সম্পর্কে একটু গবেষণার প্রয়োজন। যেমন কোথায় জব আছে, বাসা থেকে দুরত্ত, যোগ্যতা, অভিজ্ঞতা কী চাওয়া হয়েছে এবং সেগুলো আপনার আছে কীনা? যদি আপনি এ ধরনের জব পেতে চান তাহলে আপনার এ যোগ্যতা এবং অভিজ্ঞতা থাকতে হবে অথবা অর্জন করতে হবে।

আপনার পেশায় যাঁরা কাজ করছে তাঁদের সাথে নেটওয়ার্ক গড়ে তুলতে হবে। তাঁদের কাছে সহায়তা চাইতে হবে। কানাডিয়ান স্টাইল রেজিমে ও কাভার লেটার তৈরি করতে হবে। ইংরেজী ভাষাগত দক্ষতা থাকা চাই। একই সাথে কানাডিয়ান কর্ম পরিবেশের সংস্কৃতিটাও জানতে হবে।

ওন্টারিওর বিভিন্ন কোম্পানি সম্পর্কে জানা যাবে তাদের নিজস্ব ওয়েবসাইটে। সরকারি ওয়েবসাইট এবং পত্র-পত্রিকায়ও প্রায়ই বিভিন্ন কোম্পানি সম্পর্কে তথ্য প্রদান করা হয়। জনস্বার্থে কানাডায় কিছু পেশা রেণ্টলেটেড। যেমন ডাক্তার, প্রকৌশলি, আইনজীবী, সমাজ কর্মী প্রভৃতি। এসব পেশায় কাজ করতে হলে লাইসেন্সের প্রয়োজন। এ বিষয়ক শিক্ষা এবং অভিজ্ঞতাও দরকার। এসম্পর্কে তথ্য পেতে পারেন আপনার নিকটস্থ এমপ্লায়মেন্ট ওন্টারিও সার্ভিস প্রতিষ্ঠান অথবা সেটেলমেন্ট সংগঠনগুলোতে। এসব প্রতিষ্ঠানের কাউন্সেলরারা আপনাকে চাকুরী অথবা ব্যবসা করতে হলে কী করতে হবে সে বিষয়ে পরামর্শ দিয়ে থাকেন।

ওন্টারিওতে বিনামূল্যে অনেক ধরনের সেবা আছে। তন্মধ্যে ইংরেজী ভাষাগত দক্ষতা অর্জন, বিজ টেনিং প্রোচার্মসহ আরও একপ আরও বিভিন্ন ধরনের প্রশিক্ষণ কর্মসূচি আছে। ইএসল, ইএলটি নামক ল্যাঙ্গুয়েজ ট্রেনিং নিয়ে আপনি ভাষাগত দক্ষতা আরও বাঢ়াতে পারেন। স্কুল বোর্ড এবং কোন কোন কমিউনিটি সংগঠনে ইএসএল শেখার ব্যবস্থা আছে।

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

চাকুরি খোঁজার ক্ষেত্রে রেজ্যুমে এবং কাভার লেটার নিখুঁত হওয়া জরুরী। একটি অনলাইন প্রোফাইল তৈরি করুন যা সঠিকভাবে একজন পেশাদারীর মতো হবে যেমন, লিঙ্কডইন। পার্থীর প্রোফাইল রেজ্যুমের সাথে মিল হওয়া উচিত, কাজের নির্দিষ্ট কীওয়ার্ডগুলি থাকতে হবে, এবং ১০০ শতাংশ পেশাদার হতে হবে। ভাল রেফারেন্স তৈরি করুন নিয়োগকারী ব্যবস্থাপকের জন্য। কাজের সুপারভাইজার, সহকর্মী বা কমিউনিটি সদস্যরা রেফারেন্স হতে পারে। কোন কোম্পানির কাজে আগ্রহী হলে আগে কোম্পানির ওয়েবসাইট গবেষণা করা জরুরী। তাদের ওয়েবসাইট গবেষণায় সময় ব্যয় করুন, এবং একটি সাক্ষাৎকারের আগে কোম্পানি সম্পর্কে একটু অনুসন্ধান করুন। ক্রমাগত আপনার নেটওয়ার্ক তৈরি করুন। মনে রাখবেন যে, নেটওয়ার্কিং হল সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কার্যক্রম যা চাকুরীর সন্ধানকারীদেরকে চাকরির সন্ধানে সত্যিকারের সফল হতে সহায়তা করে। অবশ্যে, কোন সাহায্য পাওয়ার জন্য আপনার উপলব্ধি এবং প্রশংসা প্রকাশ করুন। আপনি যদি সাক্ষাৎকার জন্য নির্বাচিত হন তবে সাক্ষাতকারের পর একটি ধন্যবাদ চিঠি/ইমেইল পাঠান।

দ্রুত চাকুরী পেতে আপনাকে সহায়তা করতে পারে কানাডিয়ান স্টাইল রেজ্যুমে। এটা বিভিন্ন ফরমেটে হতে পারে। রেজ্যুমেটা এক খেকে দুই প্ল্যাটার হলে ভাল। প্রতিটি চাকুরীতে আবেদনের সময় রেজ্যুমে পরিবর্তন করা প্রয়োজন। আপনার রেজ্যুমে ভুল ভুলি ছাড়া অত্যন্ত সুন্দর এবং আকর্ষণীয় হতে হবে। জব পোস্টিং এ যে যোগ্যতা ও অভিজ্ঞতা চাওয়া হয়েছে তার আলোকে রেজ্যুমেতে কী ওয়ার্ডসগুলি থাকা দরকার। আপনার লিংকডইন প্রোফাইল থাকলে তার সাথে রেজ্যুমের একটা সামঞ্জস্য থাকা প্রয়োজন।

চাকুরী পেতে রেফারেন্সটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। কানাডায় বেশিরভাগ চাকুরী হয় নেটওয়ার্কের মাধ্যমে। এই ওয়ার্ক নেটওয়ার্কটা মূলত রেফারেন্স। বলা হয় দু'জন ভাল রেফারেন্স থাকলে চাকুরী পেতে সমস্যা হয় না। শুধু দরকার প্রয়োজনীয় যোগ্যতা আর কাজ করার সক্ষমতা।

রেফারেন্স তিনি ধরনের হয়। ওয়ার্ক, একাডেমিক ও কারেন্টার রেফারেন্স। কানাডায় আমার সব চাকুরীই হয়েছে ওয়ার্ক রেফারেন্সের মাধ্যমে। আবার আমার রেফারেন্সে চাকুরী হয়েছে বেশ কয়েকজনের যাঁরা আমার পরিচিত। বর্তমান অথবা আগের কর্মসূলের সুপারভাইজার, কলিগ্রা মূলত ওয়ার্ক রেফারেন্স। বেশিরভাগ নিয়োগকর্তা ওয়ার্ক রেফারেন্স চায়। আপনি যদি নিউকামার হয়ে থাকেন, তবে বাংলাদেশে কর্মসূলের একজন রেফারেন্স দিতে পারেন। মনে রাখবেন, যিনি রেফারেন্স হবেন তিনি যেন আপনার সম্পর্কে ভাল বলেন। ইংরেজীতে কথা বলায় ভাল পারদর্শী হন।

আপনি যে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে পড়েছেন সেখানের শিক্ষক একাডেমিক রেফারেন্স। আর কারেন্টার রেফারেন্স আপনার বন্ধু-বান্ধব, বাড়িওয়ালা এমনকী ক্লায়েন্ট, যে আপনার সম্পর্কে ভাল বলতে পারবে। যে বা যাঁরা আপনার রেফারেন্স হবেন, সব সময় তাঁদের সাথে ভাল সম্পর্ক রাখবেন। প্রয়োজনে রেজ্যুমে পাঠিয়ে দেবেন।

আরেকটা কথা, রেজ্যুমেতে রেফারেন্স উল্লেখ করবেন না। ইন্টারভিউতে যাবার সময় সাথে রেফারেন্স নিয়ে যাবেন। যাঁকে রেফারেন্স দেবেন তাঁকে জানিয়ে রাখবেন। কমিউনিটি সংগঠনগুলোতে খেচাসেবামূলক কাজের মাধ্যমে রেফারেন্স বাড়ানো যায়।

নেটওয়ার্কিং

চাকরির সম্মানে সত্যিকারের সফল হতে নেটওয়ার্কিং হল সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। যেহেতু কাজের সুযোগগুলির অধিকাংশই বিজ্ঞাপন আকারে দেওয়া হয় না, তাই চাকুরীর সম্মানকারীদেরকে একটি নেটওয়ার্ক তৈরি করতে হবে যা ক্যারিয়ার গঠনে, তথ্য সংগ্রহে এবং চাকুরি পেতে সহায়তা করবে। বিশেষজ্ঞদের মতে, প্রায় ৮০% চাকরি চাকরির প্রচলিত পদ্ধতির বাইরে নেটওয়ার্কিং থেকে আসে, যেমন সংবাদপত্রের বিজ্ঞাপন এবং অনলাইন কাজের বোর্ডগুলি। পরিচিতগুলি গড়ে তুলুন - বন্ধু, পরিবার, প্রতিবেশী, কলেজের প্রাতন ছাত্র - এমন ব্যক্তি যিনি তথ্য ও কাজের খবর দিতে সাহায্য করতে পারেন।

যদি আপনি নেটওয়ার্কিং-এ ভাল হতে চান, তবে মানুষের প্রতি আগ্রহী হন এবং দেখুন আপনার বন্ধু এবং পরিচিতদের সংখ্যা বেড়ে যাচ্ছে।

কিভাবে নেটওয়ার্ক করবেন

পেশাদার সমিতির সদস্য হবার চেষ্টা করুন। বেশিরভাগ শিল্প, পেশা, বিশেষজ্ঞ এবং ব্যবসায়ের কমপক্ষে একটি পেশাদারী সমিতি আছে। এই প্রতিষ্ঠানগুলি বিভিন্ন ভূমিকা পালন করে থাকে, যেমন গণমাধ্যমের কাছে জনসাধারণের সাথে যোগাযোগ স্থাপন, পেশাদারী মান বজায় রাখা এবং তাদের পেশা বা শিল্পের ভবিষ্যতের জন্য একটি দৃষ্টিভঙ্গি প্রতিষ্ঠা করা। এসব সংস্থাগুলি অভ্যন্তরীণ তথ্য, যেমন সামগ্রিক প্রবণতা এবং নতুন ঘটনা জানার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ উৎস।

সামাজিক নেটওয়ার্কগুলো যেমন, লিঙ্কডইন, ফেসবুক, এবং টুইটার আপনার নতুন যোগাযোগ তৈরীর ক্ষেত্রে, আপনার পরিচিতি (ব্র্যান্ড) বাড়াতে এবং অনলাইন ভাবমূর্তি (reputation) বাড়াতে বিশেষভাবে সহায়তা করবে।

আপনার কর্মজীবন, আপনার আগ্রহগুলি এবং আপনার কাছে কি গুরুত্বপূর্ণ তা সম্পর্কে তথ্য আদান-প্রদান করুন। যত্ন সহকারে নিয়মিত আপনার তথ্য আপডেট করুন। আপনার পরিচিতগুলি আপনার আগ্রহের বিষয়ে যত জানতে পারবে, আপনাকে তারা ততবেশি সাহায্য করতে পারবে। অনেক নিয়োগকর্তা ইন্টারভিউ আমন্ত্রণ বা কর্মসংস্থান অফার করার পূর্বে ওয়েব অনুসন্ধান করে। আপনি ব্যক্তিগত তথ্য কিভাবে শেয়ার করছেন সে ব্যপারে সতর্ক থাকুন। আপনার যদি ভাল কিছু বলার না থাকে তবে, তা বলা থেকে বিরত থাকুন।

আপনার বর্তমান বন্ধু, পরিবার এবং সহকর্মীদের পরিচিত যে সকল ব্যক্তি আপনার জন্য উপকারী হবে তাদের যোগাযোগের তথ্য জেনে নিন। "বন্ধু-এর-বন্ধু" সংযোগটি বেশ শক্তিশালী এবং সাধারণতও খুব সফল। রেফারালগুলি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করার সময় একটি ফলপ্রসূ প্রশ্ন করা যেতে পারে যেমন, "এ বিষয়ে আমি আর কার কার সাথে কথা বলতে পারি?"

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

আপনার মতো একই পেশাগত বিষয়ে আগ্রহ আছে এমন লোকের খোজ পেতে এক বা একাধিক পেশাদারী সংস্থার সদস্য হওয়ার ছেয়ে ভালো কোন উপায় নেই। একবার সদস্য হলে, সমস্ত সদস্যদের তালিকা আপনার হাতে চলে আসবে, যা অনেক নতুন সংস্থাব্য নেটওয়ার্ক তৈরি করার রাস্তা খুলে দিবে। নতুন ব্যক্তিদের সাথে দেখা এবং নেটওয়ার্ক নির্মাণের জন্য এটি একটি বিশেষ সুযোগ।

অধিকাংশ মানুষ বেচাসেবক হিসেবে কাজ করার মাধ্যমে তাদের চাকুরি পেতে পারেন। এমন একটি সংস্থা খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন এবং বেচাসেবী হিসেবে কাজ শুরু করুন।

নতুন এবং দৃঢ় নেটওয়ার্ক স্থাপনে সহায়তা করে এমন দৃঢ় বন্ধনগুলির মধ্যে একটি হল কলেজ বা বিশ্ববিদ্যালয়ের নেটওয়ার্কিং। আপনার কলেজের সাথে সম্পর্কিত ব্যক্তিদের সাথে পরিচিতির মাধ্যমে আপনাকে অভিজ্ঞতা আদান-প্রদানের একটি শক্ত ভিত্তি প্রদান করবে - এবং এটি নেটওয়ার্ক নির্মাণের জন্য একটি শক্তিশালী সংযোগ। প্রাক্তন সহকর্মী, বিক্রেতা, গ্রাহক/ক্লায়েন্টরাও এক্ষেত্রে সহায়ক ভূমিকা পালন করতে পারে।

চাকুরীর সন্ধানকারী এবং পেশা পরিবর্তনকারীদের জন্যে সবচেয়ে ভাল কোশল হলো নিজেদের পেশাগতভাবে পরিচিতদের সংখ্যা বাড়ানো এবং তাদেরকে তথ্যের জন্য প্রশ্ন করা। তাদের কাছ থেকে জেনে নেয়া কীভাবে তারা শুরু করেছে এবং কীভাবে উন্নতি করেছে। সবশেষে, তারা তাদের সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম যমন ফেইসবুক, লিঙ্কডইন, এবং টুইটারগুলি ব্যবহার করে মুখোমুখি ইন্টারভিউর দিকে অগ্রসর হতে পারে।

নেটওয়ার্ক গড়ে তোলার ক্ষেত্রে মেন্টর বেশ সহায়ক হতে পারে। মেন্টর হচ্ছেন আপনি যে পেশায় চাকুরী খুঁজছেন সে পেশায় অভিজ্ঞ, বর্তমানে কাজ করছেন বা আগে করেছেন। তিনি আপনাকে অন্যের সাথে পরিচয়, জব সার্ট সহায়তা ও গাইডেস প্রদান করতে পারেন। ইনফরমেশন ইন্টারভিউ এর মাধ্যমেও আপনি আপনার নেটওয়ার্ক বাড়াতে পারেন।

ইমাম উদ্দিন, ক্যারিয়ার স্পেশালিস্ট



সেমিনারে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

চাকুরি খোঁজার কৌশলসমূহ

ইমাম উদ্দিন

চাকুরী বা কাজ খোঁজার অনেকগুলো কলা কৌশল আছে কানাডায় যাতে অনেক নবাগতরা হয়তো অভিজ্ঞ নন। কানাডায় চাকুরী খুঁজে পেতে হলে, কাজের বিজ্ঞাপন বা পোস্টিং, কাজের জন্য আবেদন, সাক্ষাত্কার প্রক্রিয়া এবং কাজ খোঁজার সাধারণ কলা-কৌশলের সঙ্গে পরিচিত হতে হবে।

শ্রম বাজারের তথ্য

আপনি যখন নতুন কোন জায়গায় বসবাস শুরু করেন তখন শ্রম বা চাকুরী বাজারের তথ্য জানা দরকার। এর মাধ্যমে বুবাতে পারবেন আপনার পছন্দের চাকুরীর অবস্থা। যেমন আপনি যদি কৃষিবিধি হন, আর যে শহরে এসেছেন সেখানে এ ধরনের চাকুরী না থাকে তাহলে আপনার চেষ্টা ব্যর্থ হওয়ারই কথা।

রেজ্যুমে এবং কাভার লেটার:

একটি চাকুরী খোঁজার জন্য এবং সাক্ষাত্কার পাওয়ার জন্য আপনার রেজ্যুমে বাজারযোগ্য হতে হবে। চাকুরীর আবেদনের জন্য আপনার একটি আপ-টু-ডেট বা হালনাগাদ কানাডিয়ান রেজ্যুমে এবং একটি কাভার লেটার প্রয়োজন। আপনি আপনার জন্য আবেদন করা প্রত্যেকটি কাজের জন্য রেজ্যুমে এবং কাভার লেটার অবশ্যই প্রস্তুত করতে হবে, যাতে সেগুলো চাকুরির বিবরণের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে মিলে যায়। নিয়োগকর্তারা গড়ে ১০-১৫ সেকেন্ডের মধ্যে একটি রেজ্যুমের সার-সংক্ষেপ দেখে। আপনার রেজ্যুমে সংক্ষিপ্ত রাখার চেষ্টা করুন। কানাডায়, বেশিরভাগ রেজ্যুমে থাকে সর্বাধিক ২ পৃষ্ঠা দীর্ঘ। আপনার রেজ্যুমে তৈরি করা উচিত সুনির্দিষ্ট, পরিষ্কার, এবং বিন্যাসে সামঞ্জস্যপূর্ণ (যেমন, ফন্ট এবং বুলেট)।

রেজ্যুমেগুলো প্রধানতঃ ২ প্রকার, যেমন: কালানুক্রমিক (Chronological) এবং কার্যকরী (Functional) রেজ্যুমে।

একটি কালানুক্রমিক রেজ্যুমে তৈরি করা হয় সময় ভিত্তিক। এটিতে আপনার পূর্ববর্তী কর্মগুলি সময়নুসারে বর্ণিত হয়। আপনি প্রথম আপনার সাম্প্রতিক কাজের বর্ণনা দিবেন। এই রেজ্যুমে আপনার জন্য সেরা রেজ্যুমে হবে, যদি আপনি আপনার কর্মক্ষেত্রে অনেক অভিজ্ঞ থাকেন।

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

কার্যকরী রেজ্যুমে হলো দক্ষতা-ভিত্তিক রেজ্যুমে। ইহাতে পূর্ববর্তী চাকুরিতে অর্জিত দক্ষতাগুলো পর্যায়ক্রমে সাজানো হয়। যদি আপনি সাম্প্রতিক ডিগ্রী প্রাপ্ত হন, দীর্ঘ সময় চাকুরীতে অনুপস্থিত থাকেন অথবা পেশা পরিবর্তন করতে চান তাহলে কার্যকরী রেজ্যুমে ব্যবহার করাই উত্তম।

নেটওয়ার্কিং:

সফলভাবে কানাডায় একটি চাকরী খুঁজে পাওয়ার জন্য কিভাবে নেটওয়ার্ট করতে হয় তা জানা বিশেষ প্রয়োজন। নেটওয়ার্ক বিকাশের কিছু ভাল উপায়গুলি হল: স্বেচ্ছাসেবক হিসেবে কাজ করা, পেশাদার বা ট্রেড অ্যাসোসিয়েশনের সদস্য হওয়া। আপনি লিঙ্কডইন, ফেসবুক এবং নেটওয়ার্কিং ওয়েবসাইটগুলির মতো সোশ্যাল মিডিয়াগুলোও ব্যবহার করতে পারেন। নেটওয়ার্কের সেৱা উপায় হলো একজন পরামর্শদাতা খুঁজে পাওয়া। একজন পরামর্শদাতা সাধারণতঃ এমন একজন ব্যক্তি যিনি আপনার পেশা বা ব্যবসায়ের কাজ করেন এবং আপনার সাথে অন্যান্যদের পরিচয় করিয়ে দিতে পারেন, আপনার চাকরী খোঁজার সময় উপদেশ দিতে পারেন, এবং আপনাকে অন্টারিওতে কাজ করার বিষয়ে কিছু পরামর্শ/তথ্য দিতে পারেন যা আপনি অন্যথায় শিখতে বা জানতে পারবেন না। স্বেচ্ছাসেবক হচ্ছে নেটওয়ার্ক বিকাশের একটি উপায়। আপনার পেশার কারো সঙ্গে একটি তথ্য সাক্ষাৎকার নেটওয়ার্ক-এর একটি চমৎকার উপায়।

কোল্ড কলিং এবং ভয়েস বার্তা (Cold Calling and Voice Message):

কাজের অনুসন্ধানের জন্য একটি বিশেষ কার্যকর পদ্ধতি হচ্ছে কোল্ড কলিং। আপনি তাদের কোম্পানীর সাথে চাকরী সম্পর্কে অনুসন্ধান করার জন্য সম্ভাব্য নিয়োগকারী ব্যবস্থাপকের সাথে কথা বলতে কোল্ড কল ব্যবহার করতে পারেন অথবা সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিকে পরিদর্শন করতে পারেন। কোম্পানীর একটি ভূমিকা প্রস্তুত করে রাখুন যা কোম্পানি সম্পর্কে আপনার ধারণা এবং উৎসাহ প্রকাশ করবে। আপনি কে এবং আপনার কোল্ড কল করার উদ্দেশ্য স্পষ্ট এবং সংক্ষিপ্ত হতে হবে। নিয়োগকর্তার সাথে কথা বলতে অনুরোধ করার জন্য বিশেষ ধারণা তৈরি করে রাখুন। নির্দিষ্ট বিষয়সমূহ বিশেষভাবে চিন্তা করে রাখুন -নিয়োগকর্তা বা কোম্পানীর প্রয়োজন হবে এমন দক্ষতাগুলো প্রদান করুন। আপনার বিশেষ ক্ষমতাগুলো খুঁজে বের করছন এবং তা তুলে ধরুন।

কানাডায় চাকরি খুঁজে পাওয়ার জন্য ভয়েস মেইল সহ একটি নির্ভরযোগ্য ফোন নম্বর অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আবেদন করার পর সম্ভাব্য নিয়োগকর্তারা আপনার নম্বরে কল করতে পারেন। নিশ্চিত করুন যে, আপনার ফোন এ ভয়েসমেইল এর ব্যবস্থা

আছে। আপনার বার্তাটি শুনতে পেশাদারী এবং আন্তরিক হতে হবে। "আপনার নাম" এর পরিবর্তে, "হাই, এটি আপনি [আপনার নাম] এর ভয়েসবার্তা। দুঃখিত আপনার কল মিস করেছি। আমাকে একটি বার্তা দিন এবং যত তাড়াতাড়ি সঙ্গে আমি আপনার সাথে যোগাযোগ করবো অথবা কল করবো। ধন্যবাদ।"

সাক্ষাত্কার বা ইন্টারভিউ:

চাকুরি পাওয়ার ক্ষেত্রে সাক্ষাত্কার বা ইন্টারভিউ খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি চাকরির জন্য সঠিক ব্যক্তি- এটি নিয়োগকর্তাকে বুঝানোর জন্য উৎকৃষ্ট সময়। একটি সাক্ষাত্কারের মাধ্যমে, নিয়োগকর্তা সিদ্ধান্ত নেওয়ার চেষ্টা করেন যে আপনার কাজের দক্ষতা এবং মনোভাব রয়েছে যা তারা খুঁজছেন এবং যদি আপনি অন্য কর্মচারীদের সাথে তাল মিলিয়ে ভালভাবে কাজ করতে পারেন। তাই আপনার ইন্টারভিউ দক্ষতা অনুশীলন করার জন্য কিছু সময় ব্যয় করা জরুরী।

এমপ্লায়মেন্ট সার্ভিসেস

এমপ্লায়মেন্ট ওন্টারিও সার্ভিস প্রোভাইডাস্ ও সেটেলমেন্ট এজেন্সিগুলো আপনার জব সার্চে সহায়তা করতে পারে। আপনি যে ধরনের জব সার্চ প্রোগ্রামে চাচ্ছেন তাদের সে ধরনের থাকতে পারে অথবা আপনাকে তা পেতে সহায়তা করতে পারে। অনেক কমিউনিটি সংগঠনগুলোর সার্ভিস ই বিনামূল্যে প্রদান করা হয়। এমপ্লায়মেন্ট ওন্টারিও সার্ভিস প্রতিষ্ঠানগুলো পরিচালিত কর্মশালা, কাউন্সেলিং, রেজিমেন্ট প্রস্তসহিতিন্ন ধরনের সেবা গ্রহণের যোগ্য বলে বিবেচিত হতে পারেন। এজন্য আপনাকে এমপ্লায়মেন্ট কাউন্সেলর বা ক্যারিয়ার স্পেশালিস্ট এর একটা এপয়েনমেন্ট নিতে হবে।

এমপ্লায়মেন্ট এজেন্সি

বেসরকারি এমপ্লায়মেন্ট এজেন্সির মাধ্যমেও আপনি কানাডায় চাকুরী পেতে পারেন। এ এজেন্সিগুলো চাকুরী প্রার্থী ও নিয়োগকারী প্রতিষ্ঠানগুলোর মধ্যে মধ্যস্থতাকারীর ভূমিকা পালন করে। এরপ কিছু এজেন্সি আছে যারা নির্দিষ্ট কিছু পেশার চাকুরীর ব্যবস্থা করে। এজেন্সি গুলোর মাধ্যমে চাকুরী পেতে আপনার কোনো টাকা খরচ খরতে হবে না। তারা এজন্য কোম্পানীগুলোর কাছে চার্জ করে অথবা বেতনের কিছু অংশ কেটে রাখে।

এরপ বেসরকারি এজেন্সিগুলোর সহায়তা পেতে চাইলে প্রথমে জেনে নেয়া দরকার তারা কোথায় চাকুরীর ব্যবস্থা করে থাকে। আপনি একই সময় বিভিন্ন এজেন্সিতে নাম রেজিস্ট্রি করতে পারবেন। এতে কোনো সমস্যা নেই।

জব লিস্টিং

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

অনেক জব লিস্টিং ওয়েবসাইট আছে যেখানে জব পোস্টিংগুলো থাকে। জব ব্যাংক ওয়েবসাইটে ক্যারিয়ার সম্পর্কে বিভিন্ন তথ্য, জব পোস্টিং শ্রম বাজার সম্পর্কে তথ্য এবং বিভিন্ন চাকুরীতে কী ধরনের যোগ্যতা এবং অভিজ্ঞতা দরকার এ বিষয়ে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য আছে। শুধুমাত্র জব পোস্টিং নিয়ে অনেক ওয়েবসাইট আছে। এছাড়া কোম্পানি বা প্রতিষ্ঠানের নিজ নিজ ওয়েবসাইটেও জব পোস্টিং থাকে।

পরিশেষে বলা যায়, যখন আপনি চাকুরী খুঁজবেন তখন আপনাকে আবেদনের প্রক্রিয়া, ইন্টারভিউ এবং জব সার্চের বিভিন্ন কলা-কৌশল সম্পর্কে জেনে নিতে হবে। প্রথমেই স্থির করতে হবে আপনি কী চাচ্ছেন এবং সেটা আপনার জন্য যথাযথ কী-না। কানাডায় জব সার্চ আসলে সহজ কোনো প্রক্রিয়া নয়। বলা হয়ে থাকে জব সার্চটাই একটা জব। আপনার ইমোশনটা এখানে কম-বেশি থাকবে। তবে যতক্ষণ আপনি আপনার লক্ষ্য স্থির থাকবেন এবং অব্যহত চেষ্টা চালাবেন, একসময় সফলতা আসবেই।

ইমাম উদ্দিন, ক্যারিয়ার স্পেশালিস্ট



জব সার্চ সেমিনারে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

অন্টারিওর সরকারি শিক্ষা

সৈয়দ ফখরুজ্জিন, ওসিটি

অভিবাসীদের আকর্ষণ করার একটি প্রধান কারণ হলো জনসাধারণের জন্য কানাডার শিক্ষা ব্যবস্থা; সারা বিশ্বের মানুষ কানাডা আসে এদেশের সাধারণ শিক্ষা ব্যবস্থার ক্ষেত্রে বিশেষ খ্যাতির জন্য।

জনসাধারণের অর্থায়নে পরিচালিত বিদ্যালয়গুলির মাধ্যমে পাবলিক শিক্ষা প্রদান করা হয়। শিক্ষার জন্য কোন ফি প্রয়োজন হয় না, ফলে, কিন্ডারগার্টেন থেকে গ্রেড ১২ পর্যন্ত পাবলিক স্কুলগুলিতে বিনামূল্যে শিক্ষার ব্যবস্থা আছে। মাধ্যমিক এর পরবর্তী পর্যায়ে অন্টারিও প্রদেশে, ২০ টি পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয় এবং ২৪ টি কলেজ জনসাধারণকে শিক্ষা প্রদান করে। এই কর্মশালার মাধ্যমে, আমরা জনসাধারণের শিক্ষা নিয়ে আলোচনা করবো, বিশেষ করে জনসাধারণ কর্তৃক প্রদত্ত আর্থিক সহায়তায় পরিচালিত স্কুল ব্যবস্থাপনার ওপর জোর দেওয়া হবে।

পাবলিক শিক্ষার সুযোগ এবং সুবিধাগুলো ভিন্ন; সুযোগ-সুবিধাগুলো কেবল শিশুদের কাছেই সীমাবদ্ধ নয় বরং তাদের পিতামাতার কাছেও (যেমন, প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য বিকল্প স্কুল এবং ভাষা শিক্ষার স্কুল) বিস্তৃত। পাঠ্য বিষয় পছন্দ করার ক্ষেত্রে বিষয়বস্তুগুলোও বিভিন্ন রকমের যেমন, আর্ট, প্রযুক্তি এবং ভাষা। বিস্তৃত বিভিন্ন বিকল্প বিষয়গুলো শিক্ষার্থীদের কর্মজীবনের পথে সুযোগ সৃষ্টি করে। এছাড়াও পাবলিক স্কুল বোর্ড কর্তৃক প্রদত্ত বিভিন্ন কোর্সসমূহ অনুসরণ করে পিতামাতারা কানাডার সমাজে সহায়তা প্রদান করে। এছাড়াও সমাজে নিজেদের খাপ খাওয়ানোর ক্ষেত্রে সচেষ্ট হতে পারে।

শিক্ষা মন্ত্রণালয় এবং স্কুল বোর্ড

কানাডায়, ফেডারেল স্তরে শিক্ষা মন্ত্রণালয় নেই। প্রাদেশিক সরকার সকল স্তরের শিক্ষার জন্য দায়িত্ব প্রাপ্ত করে। অন্টারিওতে, দুইটি মন্ত্রণালয় আছে যা সকল শিক্ষাগত বিষয়গুলির তত্ত্ববিধানের জন্য দায়িত্ব নিয়ে থাকে। জনসাধারণের অর্থায়নে পরিচালিত স্কুলগুলো শিক্ষা মন্ত্রণালয়ের দ্বারা পরিচালিত হয়ে থাকে। অন্টারিওর শিক্ষা মন্ত্রণালয় প্রদেশের ৭৬ টি স্কুল বোর্ডের পাঠ্যক্রমের কার্যক্রম চালায়। স্কুল বোর্ডের অধীনে চারটি বিভিন্ন ধরণের পাবলিক অর্থায়ন ব্যবস্থা রয়েছে: ইংরেজি পাবলিক, ইংরেজি ক্যাথলিক, ফরাসি পাবলিক এবং ফরাসি ক্যাথলিক। বৃহত্তর ট্রেন্টো এলাকায় (জিটিএ) উল্লিখিত স্কুল বোর্ডের কিছু উদাহরণ হল: টিডিএসবি, ডিডিএসবি, ওয়াইআরডিএসবি, পিডিএসবি এবং এইচডিএসবি; এইগুলো ইংরেজি

পাবলিক স্কুল বোর্ডের উদাহরণ। বাংলাদেশী শিক্ষার্থীদের বেশিরভাগই এই ধরনের বোর্ডের অঙ্গর্গত স্কুলগুলোতে যায়। অন্যান্য শিক্ষা মন্ত্রণালয়গুলো, উন্নত শিক্ষা ও দক্ষতা উন্নয়ন মন্ত্রণালয় ('Ministry of Advanced Education and Skills Development'), পোস্ট সেকেন্ডারি শিক্ষা পরিচালনা করে, যার আওতায় কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়গুলি অন্তর্ভুক্ত।

আশা এবং সম্ভাবনা

জনসাধারণের শিক্ষা ব্যবস্থল এবং এতে বিনিয়োগ করার জন্য বিপুল পরিমাণ জনসাধারণের সম্পদের প্রয়োজন, যা অনেক দেশের জন্য চ্যালেঞ্জ হতে পারে। এইসব দেশ থেকে আসা অভিবাসীরা সুযোগ, নিরপেক্ষতা, এবং গুণগতমানের অভাব বোধ করে। সেইসব দেশে বেসরকারি শিক্ষা অনেকের কাছে সামর্থ্যের বাইরে, এবং এমনকি যারা সামর্থ্যবান তারা মানসম্মত শিক্ষা লাভ থেকে বাস্তিত। অতএব, তাদের সন্তানদের শিক্ষা এবং ভবিষ্যতের অগ্রাধিকার দিয়ে অনেকেই কানাডায় অভিবাসী হচ্ছেন। এটা শিশুদের এবং পিতা-মাতা উভয়ের জন্য একটি চ্যালেঞ্জ, বিশেষ করে শুরুতে এ চ্যালেঞ্জ আরও কঠিন। যাইহোক, শিশুরা খুব দ্রুত স্কুল ব্যবস্থার সাথে নিজেদের মানিয়ে নেয়। তারা স্বাধীনতা উপভোগ করে, তাদের বন্ধুদের সাথে মিলে-মিশে যায়, স্কুলে অনেক মজার মজার কার্যকলাপে নিজেদের মধ্যে সাধারণ আগ্রহ খুঁজে পায় এবং তারা এভাবে সম্মুখে এগিয়ে যায়।

অনেক পরিবার কানাডাতে আসে বিশেষ শিক্ষার সুযোগ নেয়ার জন্য কারণ তাদের সন্তানদের বিশেষ শিক্ষার প্রয়োজন। অটিজম, শিক্ষার অক্ষমতা, এবং ত্রুটিমুক্তির ক্ষেত্রে অক্ষমতায় প্রভাবিত শিশুদের জন্য পাবলিক বিদ্যালয়গুলো থেকে অনেক সাহায্য- সহযোগিতা প্রয়োজন হয়। অন্টারিও পাবলিক স্কুলগুলো শুধুমাত্র পেশাগতভাবে প্রশিক্ষিত শিক্ষক এবং স্টাফদের দ্বারা পরিপূর্ণ নয়, তা ছাড়া শিক্ষার বিভিন্ন উপকরণ, কম্পিউটার এবং অন্যান্য যান্ত্রিক এবং ইলেক্ট্রনিক ডিভাইসগুলির মত প্রচুর সহায়ক সম্পদ রয়েছে, যা শিক্ষার্থীদের বিশেষ প্রয়োজনের উপর ভিত্তি করে পাওয়া যায়। স্কুল নির্দেশিকা বিভাগ/বিশেষ শিক্ষা প্রোগ্রাম বিভাগ সমর্থনের জন্য প্রধান যোগাযোগের মাধ্যম।

কানাডার মতো একটি উন্নত দেশে আসার কারণে পরিবারের মধ্যে প্রচুর আনন্দ এবং উদ্দীপনা দেখা যায়। কিন্তু, অনেক সুশিক্ষিত এবং পেশাদারী বাবা-মায়েরা এই দেশে আসার পর স্থানান্তর জনিত করনে হতাশায় নিমজ্জিত হয় কারণ অনেকেই জানে না তারা কোথা থেকে শুরু করবে। প্রত্যাশায় তুলনা ছেট কাজ এবং বেকারত্ব আরও বেশি পরিমাণ হতাশার উৎস, যা এই সমাজে খাপ খাওয়ানো এবং মানিয়ে নেয়ার প্রক্রিয়াকে বিলম্বিত করে। ক্ষারবোরো সেন্টার ফর অলটারনেটিভ স্টাডিজ (এসিএএস) এবং সিটি অ্যাডাল্ট লার্নিং সেন্টার (সিএলসি) থেকে টিডিএসবি পুনঃ

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

সংযুক্ত করার সুযোগগুলো, যেমন 'এডভান্স' ('EdVance') এবং 'অ্যাডাল্ট হাই স্কুল' ('Adult High Schools') থেকে শিক্ষা প্রদান করা হয় যার মাধ্যমে পিতামাতার হতাশা লাঘব হতে পারে।

শিক্ষার স্তরসমূহ

প্রাথমিক

প্রাথমিক পর্যায়ে (কিভারগাটেন থেকে গ্রেড ৮), স্কুলের বিভিন্ন ধরনের কাঠামো রয়েছে। কিছু স্কুল কিভারগাটেন থেকে গ্রেড ৬ (এলিমেন্টারি স্কুল) এবং গ্রেড ৭ থেকে গ্রেড ৮ (মাধ্যমিক স্কুল) লেভেল পর্যন্ত এবং অন্যগুলি কিভারগাটেন থেকে গ্রেড ৮ পর্যন্ত। ভর্তির ধরণ, কমিউনিটি এবং চাহিদার উপর নির্ভর করে কোর্স এবং প্রোগ্রামগুলি ও ভিন্ন ভিন্ন হয়।

মাধ্যমিক

মাধ্যমিক স্তরে (গ্রেড ৯ থেকে গ্রেড ১২), ছাত্রদের শিক্ষার ধরণ, পছন্দ এবং প্রয়োজনীয়তার উপর ভিত্তি করে মাধ্যমিক বিদ্যালয়গুলির বিভিন্ন ধরণের প্রোগ্রাম রয়েছে। সাধারণতঃ অধিকাংশ মাধ্যমিক বিদ্যালয়গুলো ইউনিভার্সিটি ও কলেজের পথে অগ্রসর হওয়ার লক্ষ্যে দুই ধারার কোর্স প্রদান করে থাকে, যেমন: 'একাডেমিক' ('Academic') এবং 'এপ্লাইড' বা ফলিত ('Applied')। মাধ্যমিক বিদ্যালয়গুলি দুটি শ্রেণীতে বিভক্ত: সেমিস্টার পদ্ধতি ও নন-সেমিস্টার পদ্ধতি। কিছু কিছু মাধ্যমিক বিদ্যালয়গুলি আবার বিশেষ প্রোগ্রাম/কোর্সগুলি প্রদান করে থাকে, যেমন: অক্সফোর্ড কলেজিয়েট স্কুল অফ দ্য আর্টস এবং রোসডেল হাইটস স্কুল অব দ্যাআর্টস, বিশেষ করে আর্ট শিক্ষার ক্ষেত্রে জোর দিয়ে থাকে; ম্যাপলউড হাইস্কুল এবং উইলিয়াম অসলার হাইস্কুল বিশেষ প্রয়োজনের (special needs) ছাত্রদের জন্য কোর্স/প্রোগ্রাম সরবরাহ করে থাকে; ড্যানফোর্থ টেক ম্যাস্ট (ম্যাথ, সায়েন্স অ্যান্ড টেক্নোলজি) এবং মার্ক গার্নার্ড কলেজিয়েট-টপস (টেলেনেটেড অফারিংস অফ প্রোগ্রামস ইন দ্য সায়েন্স) প্রদান করে।

অন্টারিও সেকেন্ডারি স্কুল ডিপ্লোমা (ওএসএসডি) অর্জন করার জন্য, ছাত্রদের ৩০ টি ক্রেডিট (১৮ টি বাধ্যতামূলক এবং ১২ টি ঐচ্ছিক) নিতে হবে, ৪০ ঘণ্টা কমিউনিটির সাথে সম্পৃক্ত হয়ে কাজ করতে হবে, এবং এডুকেশন কোয়ালিটি একান্টেবিলিটি অফিস (ইকিউএও) দ্বারা পরিচালিত অন্টারিও সেকেন্ডারি স্কুল লিটারারি টেস্ট (ওএসএসএলটি) পাশ করতে হবে। ১৮ বছর বয়সে পৌঁছানোর পর যারা স্কুলে শেষ করে তাদের অনেকেই অন্টারিও সেকেন্ডারী স্কুল সার্টিফিকেট (ওএসএসসি) দেওয়ার যোগ্যতা অর্জন করে। কিন্তু, তাদের অবশ্যই ১৪ টি ক্রেডিট (৭ টি বাধ্যতামূলক এবং ৭ টি ঐচ্ছিক) অর্জন করতে হবে। অন্য ক্ষেত্রে, যখন

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

শিক্ষার্থীরা ১৮ বছর বয়সে পৌঁছানোর পর স্কুল শেষ করে, তখন তারা সার্টিফিকেট অফ এক্ম্যাপ্লিসমেন্ট (**Certificate of Accomplishment**) পাওয়ার যোগ্যতা অর্জন করে।

উপসংহার

উপসংহারে বলা যায়, সরকারি শিক্ষা কেবলমাত্র সরকারের একমাত্র দায়িত্ব নয়। জনসাধারণের শিক্ষা কার্যকর করার জন্য এবং আমাদের প্রয়োজনে আরো প্রতিক্রিয়াশীল করার জন্য, আমরা দায়িত্বগুলি ভাগাভাগি করে নিয়েছি। এখানে আমরা বলতে, ছাত্র, শিক্ষক, বাবা-মা এবং কমিউনিটিকে বোঝানো হচ্ছে।

সৈয়দ ফখরুদ্দিন টরন্টো ডিস্ট্রিক্ট স্কুল বোর্ড এর শিক্ষক এবং বায়েসের সিনিয়র স্টিয়ারিং কমিটির সদস্য

সূত্র:

Ontario Ministry of Education - www.edu.gov.on.ca
Ministry of Advanced Education and Skills Development -
www.tcu.gov.on.ca

Secondary Schools Course Selection & Planning Guide -
www.tdsb.on.ca/choices

French as a Second Language Programs -
<https://scdsb.on.ca/French-Immersion>

Syed Fakhruddin, OCT is a Teacher of Toronto District School Board and member, senior steering committee, BIeS



সরকারি শিক্ষা বিষয়ক সেমিনার

নারীর উপর সহিংসতা তৌহিদা চৌধুরী

যেকোনো ধরনের কার্যকলাপ যা কোনও নারীর স্বাভাবিক জীবনকে হমকি দেয় বা বাধা প্রদান করে তাকে সহিংসতা বলা যেতে পারে। এই ধরনের কার্যকলাপ শুধুমাত্র শারীরিক আঘাত বা ক্ষতির মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়; বরং সহিংসতার পরিসীমা সামগ্রিক মানসিক, আর্থিক, মনস্তাত্ত্বিক, বা যৌন অসৎ বা অনেতিক কাজ যা মহিলাদের মধ্যে ভয় বা সংকটের অনুভূতি সৃষ্টি করে।

সমস্যাটির ব্যপকতা সম্পর্কে মূল বার্তাগুলি হলো:

নারীর বিবরণে সহিংসতা দূর করার ঘোষণা জাতিসংঘ ১৯৯৩ সালে তুলে ধরে, বিশ্বব্যাপী প্রতি ৩ জন নারীর মধ্যে ১ জন নারী (৩৫%) তাদের জীবনে শারীরিক এবং/অথবা সঙ্গী (partner) বা নন-পার্টনার কর্তৃক যৌন সহিংসতার স্বীকার হন। (Who Fact Sheet 2016)

কানাডায় প্রায় প্রতি ছয় দিনে, একজন মহিলা তার অন্তরঙ্গ সঙ্গীর দ্বারা মারা যায়। ২০১৪ সালে ৮৩ জন পুলিশের প্রতিবেদন অনুযায়ী ৬৭ নরহত্যার মধ্যে ৮০% -র বেশি নারী

অভিবাসী নারীরা অর্থনৈতিক নির্ভরতা, ভাষাগত বাধা এবং কমিউনিটির বিভিন্ন সুযোগ-সুবিধা সম্পর্কে অজ্ঞানতার কারণে সহিংসতার ক্ষেত্রে অধিক ঝুঁকিপূর্ণ।

প্রভাব

মহিলাদের উপর প্রভাব:

মানসিক আঘাত

বিষণ্ণতা

বাচ্চা, পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীদের প্রতি উদাসীনতা বা বিরক্তি

আত্মহত্যার চিন্তা

স্মৃতিশক্তি হ্রাস

ভয়

বাচ্চাদের উপর প্রভাব:

নিজের প্রতি আস্থার অভাব

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

মনোযোগ প্রদানে সমস্যা
ব্যবস্থার অবিশ্বাস করার প্রবণতা
পূর্ববর্তী মানসিক বৈকল্প্য
নিজেদের দোষারোপ করার প্রবণতা
সহিংস হওয়ার প্রবণতা

কমিউনিটির উপর প্রভাব:

কমিউনিটির কার্যক্রম হ্রাস
নির্যাতিতরা কমিউনিটি থেকে বিছিন্ন হয়ে পড়া
ব্যবস্থা গ্রহণে কমিউনিটি এবং প্রতিষ্ঠানের দায়িত্ব বেড়ে যাওয়া
সেবা প্রদানের মূল্য বেড়ে যাওয়া

সমস্যা মোকাবেলার সংস্থানসমূহ:

ব্যক্তিগত, পারিবারিক, সামাজিক ও রাষ্ট্রীয় পর্যায়ে একটি সহযোগী প্রচেষ্টার মাধ্যমে
সব ধরনের সহিংসতা থেকে নারীদের মুক্ত হতে সাহায্য করা যায়। ক্ষমতার অবস্থা
এবং ক্ষমার আধিপত্য নারীর সহিংসতার মূল কারণ। অতএব, নারীদের ক্ষমতায়ন
এবং তাদের যথাযথ শিক্ষার মাধ্যমে তাদের আত্মসম্মান বজায় রাখার মাধ্যমে
সমস্যাটি সমাধানের প্রথম পদক্ষেপ হওয়া উচিত। পরিবারের সদস্যদের প্রতি শুদ্ধা
দেখানোর মাধ্যমে একটি সুস্থ পরিবার গঠিত হলে তা সহিংসতা মুক্ত সম্পর্ক গড়ে
তুলতে সহায়তা করে। ব্যক্তিগত ও পারিবারিক স্তর ছাড়াও, সামাজিক ও রাষ্ট্রীয়
পর্যায়ে কর্মসূচী, সেবা, নীতিমালার মাধ্যমে সমস্যাটির মোকাবেলা করতে হবে।
কানাডায়, বিভিন্ন কমিউনিটির সংগঠনসমূহ নির্যাতিত (abused) নারীদের সমর্থন
প্রদানের জন্য কাজ করছে। এই সংস্থাগুলি অবিলম্বে এবং দীর্ঘমেয়াদী সহায়তা
প্রদান করে।

সহায়তার ধরণসমূহ:

অবিলম্বে:

একটি নিরাপত্তা পরিকল্পনা করুন
ফোন করুন ২১১ নম্বর এ
জরুরী অবস্থায় ফোন করুন ৯১১ নম্বর এ
আশ্রয়ের জন্য ব্যবস্থা করুন

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

সুবিধা এবং সহায়তাসমূহ:

নির্যাতিত মহিলাদের জন্য হেল্পলাইন-

www.neighboursfriendsandfamilies.ca

আশ্রয়কেন্দ্রের প্রাথমিক নম্বর

ভিকটিম সাপোর্টস অফ টরোন্টো (Victim Supports of Toronto)

বারবারা শ্লিফার কমেমোরেটিভ ক্লিনিক (Barbara Schlifer Commemorative Clinic)

প্রাথমিক:

হাউজিং

আইনি সহায়তা

শিশু তত্ত্বাবধান

কর্মসংস্থান এবং আর্থিক স্থিতিশীলতা

সুবিধা এবং সহায়তাসমূহ:

www.oacas.org/childwelfare/locate.htm

[www.mcss.gov.on.ca.](http://www.mcss.gov.on.ca)

www.chfcanada.coop

টরন্টোর শিশুদের সাহায্য সংস্থা (*Children aid society of Toronto*)

হাউজিং কানেকশন

ওন্টারিও ওয়ার্কস

ওডিএসপি

চলমান:

চলমান পরামর্শ এবং মানসিক স্বাস্থ্য সমর্থন

আদালত এবং আইনজীবীদের সাথে যোগাযোগ

চিকিৎসা সুবিধা

কমিউনিটির পুণঃপ্রতিষ্ঠা এবং সমর্থন

আইনী সহায়তা: বন্ধন থেকে মুক্তি

সুবিধা এবং সহায়তাসমূহ:

www.cleo.on.ca

www.legalaid.on.ca/en/

কমিউনিটির লিগ্যাল ক্লিনিকসমূহ

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

<http://www.toronto.ca/socialservices/resources.htm#b>

<https://familyservicetoronto.org/our>

কানাডিয়ান কাউন্সিল অফ মুসলিম উইমেন (Canadian Council of Muslim Women)

তৌহিদা চৌধুরী, পারিবারিক কাউন্সেলর



নারীর প্রতি সহিংসতা বিষয়ক সেমিনার

মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা এবং তথ্যসূত্র

মোস্তফা কামাল

কানাডার সরকারের পরিসংখ্যানের রিপোর্ট অনুযায়ী জীবনকালে প্রতি তিনজনে একজন কানাডিয়ান মানসিক অসুস্থতা বা মানসিক ভারসাম্যহীনতায় ভোগে। প্রতিদিন ১০ জনেরও বেশি কানাডিয়ান আতঙ্কতা করে। আদিবাসী যুবকদের মধ্যে আতঙ্কত্যার হার বিশ্বজুড়ে সবচেয়ে বেশি। শুধুমাত্র ৫৭ শতাংশ কানাডিয়ান প্রাণ্ডবয়ক এবং ৪৩ শতাংশ কানাডিয়ান যুবক অপ্রত্যাশিত এবং কঠিন সমস্যা এবং প্রতিদিনের চাহিদা, কষ্ট, আতঙ্ক, পারিবারিক সহিংসতা ইত্যাদি মোকাবেলা করতে গিয়ে আতঙ্কত্যা করে এবং মানসিক অসুস্থতায় ভোগে। ৪ ই নভেম্বর, ২০১৭ তারিখে ট্রান্টোতে বায়েস (Bengali Information and Employment Resources -BIES) আয়োজিত একটি সেমিনারে মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যাগুলি এবং উপযুক্ত সমাধান নিয়ে একটি পেপার উপস্থাপন করার সুযোগ পেয়েছি। আমি প্রধানত: পাঁচটি বিষয় নিয়ে আলোচনা করেছি: মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সংজ্ঞা, মানসিক অসুস্থতার সাধারণ এবং প্রচলিত কাহিনীসমূহ, মানসিক চাপের সূচকসমূহ, মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা এবং মানসিক রোগে আক্রান্তদের জন্য সুযোগ-সুবিধাসমূহ। সেমিনারটি ছিল একটি অংশগ্রহণমূলক সেশন এবং বিভিন্ন বয়সের যুবক-যুবতী, প্রাণ্ডবয়ক এবং বয়করা এ সেশনে অংশগ্রহণ করেছিল।

১৯৪৮ সালের বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (The World Health Organization -WHO) স্বাস্থ্যকে একটি বিশেষ সংজ্ঞায়িত করেছে যার মতে "স্বাস্থ্য হলো একটি সম্পূর্ণ শারীরিক, মানসিক, এবং সামাজিক সুস্থতা; শুধুমাত্র শারীরিক জ্বরা ব্যাধি মুক্ত দেহ নয়"। মানসিক স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা হলো সারিক সুস্থতা, যেখানে প্রত্যেক ব্যক্তি তার নিজের সম্ভাব্যতা উপলক্ষ্য করে, দৈনন্দিন মানসিক চাপের মোকাবিলা করতে পারে, উৎপাদনশীল ও ফলপ্রসূভাবে কাজ করতে পারে, এবং তার বা তার কমিউনিটির জন্য অবদান রাখতে পারে। স্বাস্থ্যের সংজ্ঞাটিতে বলা হয় মানসিক স্বাস্থ্য স্বাস্থ্যের গুরুত্বপূর্ণ উপাদানগুলির মধ্যে একটি। আলোচনায় প্রকাশ পায় যে, মানুষ যত বেশি শারীরিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে মনোযোগী মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে ততটা নয়। কখনও কখনও মানুষ অসুস্থতা বা সমস্যা হিসেবে মানসিক স্বাস্থ্যকে বিবেচনা করে না। এ বিষয়টি অনেক বিভিন্ন, কল্পনা, প্রগাঢ়তা এবং অঙ্গতা দ্বারা পরিবেষ্টিত। তাই, মানসিক অসুস্থতা সম্পর্কে আলোচনা করা খুবই জরুরী, যাতে মানুষ এই বিষয়ে আরও সচেতন হতে পারে এবং সঠিক সহায়তার জন্য সাহায্য চেয়ে সংযোগ স্থাপন করতে পারে।

আমরা মানসিক অসুস্থতা সম্পর্কে দশটি প্রাচলিত কংগ্রেস কথা নিয়ে আলোচনা করেছি: ১) মানসিক অসুস্থতাগুলি সত্যিকারের অসুস্থতা নয়, ২) আমার কখনোই মানসিক অসুস্থতা হবে না, ৩) মানসিক অসুস্থতাগুলি কেবল খারাপ ব্যবহারের পক্ষে একটি অজুহাত মাত্র, ৪) খারাপ পিতা-মাতা মানসিক অসুস্থতা সৃষ্টি করে, ৫) মানসিক অসুস্থতায় আক্রান্ত ব্যক্তিরা হিংস্র এবং বিপজ্জনক, ৬) মানুষ মানসিক অসুস্থতা থেকে পুনরংস্থান লাভ করে না, ৭) যারা মানসিক অসুস্থতা ভোগ করে তারা দুর্বল এবং মানসিক চাপ মোকাবেলা করতে পারে না, ৮) যারা মানসিকভাবে অসুস্থ তারা কাজ করতে পারে না, ৯) বাচ্চাদের বিষয়াত্মক মত কোন মানসিক অসুস্থতা থাকতে পারে না, এগুলি শুধুমাত্র বয়স্কদের সমস্যা, ১০) প্রত্যেকেই বয়স বাড়ার সাথে সাথে হতাশ হয়ে পড়ে, এটি বয়স্ক বয়সের প্রক্রিয়ার একটি অংশ মাত্র। এতে ঐসব ১০টি কংগ্রেস কাহিনী ছাড়াও অন্যান্য ধার্মিক এবং সামাজিক কাহিনীও বিশদভাবে আলোচনা করা হয়। আলোচনা থেকে এটা জানা যায় যে, মানুষ পারিবারিক এবং সামাজিক প্রাণিকীকরণের (marginalization) ভয়ে তাদের মানসিক সমস্যা নিয়ে কথা বলতে ইচ্ছুক নয় এবং তাদের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ে কথা বলতে লজ্জিত বোধ করে। মানসিকভাবে অসুস্থদেরকে সাহায্য করার মূল চাবিকাঠি হলো এ সম্পর্কে সচেতনতা। এখনো-রেসিয়াল কমিউনিটি ভিত্তিক সংস্থাগুলি তাদের কমিউনিটির মধ্যে সচেতনতা কার্যক্রম পরিচালনা করার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে এবং কমিউনিটির নেতা, স্বেচ্ছাসেবী, তরঙ্গদের নিয়ে এ সমস্যার সমাধান কঞ্জে একটি সহায়ক পরিবেশ গঠন করতে পারে।

মানসিক অসুস্থতার চাপের সূচকগুলি চিহ্নিত করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, যাতে একজন ব্যক্তি নিজেকে বা নিজের যত্ন নিতে পারে। আলোচনার মধ্যে, কয়েকটি মানসিক চাপের সূচক নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে, যেমন খাদ্যের অবহেলা, নিজেই একা সবকিছু করার চেষ্টা করা, সহজে রেংগে যাওয়া, অবাস্তব লক্ষ্যের সন্ধান করা, অন্যের মজাদার পরিস্থিতিতে মজা না পাওয়া, অব্দুর আচরণ করা, সবকিছু অতি বড় করে দেখা, সিদ্ধান্ত গ্রহণে অসুবিধা, নিজের থেকে অন্য ধারণার ব্যক্তিদের এড়িয়ে চলা, নিজের ভিতর সবকিছু ধরে রাখা, ডাঙ্কারের অনুমোদন ছাড়াই ঘুমের ঔষুধ এবং ট্র্যানকুইলাইজার ব্যবহার করা, শেষ পর্যন্ত কাজ জমিয়ে রাখা ইত্যাদি। এই আলোচনার উদ্দেশ্য অংশগ্রহণকারীদের ভাল মানসিক অবস্থা বুবাতে তৈরি করা, যাতে তারা তাদেও দৈনন্দিন জীবনযাত্রার ক্রিয়াকলাপের মধ্যে কোন অসঙ্গতি থাকলে সাহায্য চাইতে পারে। উপরোক্ত মানসিক চাপের উপসর্গগুলি কোন ব্যক্তির মধ্যে দেখা দিলে একজন ডাঙ্কার এবং একজন মনোবিজ্ঞানির কাছ থেকে সাহায্য নেয়া জরুরী। একজন পেশাদারের সঙ্গে পরামর্শ ছাড়াই মানসিক স্বাস্থ্য নির্ণয় করলে পরিস্থিতি আরো খারাপ হতে পারে। অসুস্থতা সনাক্তকরণ ও চিকিৎসার জন্য একজন পেশাদার ডাঙ্কারের কাছ থেকে সাহায্য চাওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সামাজিক

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

কলক্ষ, গুজব, সমাজচৃত হওয়ার ভয়ে একজন ব্যক্তি সাহায্যের জন্য জিজ্ঞাসা করা এবং পেশাদারের সাথে সাক্ষাতের ব্যাপারে নিরুৎসাহ বোধ করে।

এই ব্যক্তি এবং আধুনিক সমাজে প্রত্যেক ব্যক্তির দৈনিক জীবনের চাপ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। কিছু কৌশল অবলম্বন করে মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করা যায়। কৌশলগুলি হল:

১. ক্যাফিন, অ্যালকোহল, এবং নিকোটিন এড়িয়ে চলা
২. শারীরিক ব্যায়াম
৩. পর্যাপ্ত ঘুম
৪. চিত্ত বিনোদনমূলক পছ্টা অবলম্বন
৫. কারো সাথে কথা বলা
৬. মানসিক চাপ নিয়ে ডায়রি লিখা
৭. নিয়ন্ত্রণ করা
৮. সময় ব্যবস্থাপনা
৯. 'না' বলতে শেখা
১০. অসুস্থ হলে বিশ্রাম গ্রহণ

কর্মশালায় অংশগ্রহণকারীরা যারা কৌশলগুলি নিয়ে আলোচনা করে তারা কিছু কিছু কৌশলগুলোর ওপর জোর প্রদান করে যেমন, পর্যাপ্ত ঘুম, ব্যায়াম এবং ভালোবাসার মানুষদের সাথে প্রাত্যহিক যোগাযোগ। মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার জন্য দৈনন্দিন নিজের জন্য কিছু সময় রাখা খুবই জরুরী।

বৃহত্তর টরন্টোতে অনেক সহায়ক সেবা আছে যা মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যাগুলির জন্য সহায়তা প্রদান করে। আমি বিভিন্ন পেশাদার যেমন ডাক্তার, মনোবিজ্ঞানী, এবং কমিউনিটি স্বাস্থ্য সংস্থা, ওয়েবসাইট, মানসিক স্বাস্থ্য হেল্পলাইন, ক্রাইসিস লাইন, মোবাইল সেবা এবং পরামর্শ সেবা সম্পর্কে আলোচনা করি। সেইসব পরিসেবাগুলির একটি তালিকা পাওয়া যাতে প্রত্যেকে অবিলম্বে প্রয়োজনে সংযুক্ত হতে পারে।

মানসিক অসুস্থতা অনেক ধরণের হতে পারে। মানসিক অসুস্থতা নিয়ে এখনও মানুষের মনে অনেক ভয় এবং ভুল বোঝাবুঝি রয়েছে, কিন্তু মানুষ এ সম্পর্কে আরও বেশি করে জানলে ভয় চলে যাবে। যদি আপনি, বা আপনার জানামতে কেউ মানসিক অসুস্থতায় ভোগে, তাহলে জেনে রাখুন যে, সব মানসিক অসুস্থতার চিকিৎসা করা যেতে পারে।

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

মোতফা কামাল, সমাজ কর্মী

সূত্র:

- i Canadian Mental Health Association (CMHA) Website
- ii Canadian Mental Health Association (CMHA) Website
- iii SKILLS YOU NEED Newsletter,
<https://www.skillsyouneed.com/ps/stress-tips.html>



মানসিক সমস্যা বিষয়ক সেমিনার

সাধারণ মানসিক সমস্যাসমূহ

উদ্বেগ (Anxiety): সাধারণ উদ্বেগ, সামাজিক ফোবিয়া, আতঙ্কিত আক্রমন, বা ব্যাথাজনিত ব্যাধি (ওসিডি) আক্রান্ত ব্যক্তির মধ্যে উদ্বেগ সৃষ্টি হতে পারে। কিছু কিছু উদ্বেগ বন্ধুত্ব, পড়াশোনা শেষ করা, বা একটি স্থায়ী চাকরী ধরে রাখা অত্যন্ত কঠিন করে তোলে। একাকীত্ব এবং ভয় সমন্বিতভাবে মানুষকে আত্মহত্যার চিন্তায় ধাবিত করতে পারে।

বাইপোলার ডিজঅর্ডার: বাইপোলার ডিজঅর্ডার হলো মানসিক অবস্থার উঠা-নামা, একদিকে চরম হতাশা এবং অন্যদিকে উচ্চতর মানসিক অবস্থা যেমন: মানিয়া এবং হাইপোমানিয়া। এই মানসিক অস্থিরতার কারণে এ ধরণের ব্যাধিতে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য সম্পর্ক বজায় রাখা এবং সুষম জীবন ধারণ করা কঠিন হয়ে পড়ে। পাশাপাশি বিষন্নতার কারণে একজন ব্যক্তি আত্মহত্যার দিকে ধাবিত হতে পারে।

বিষন্নতা: সারা বিশ্ব জুড়ে অধিক বিষন্নতা আত্মহত্যার একটি প্রধান কারণ হিসেবে চিহ্নিত। যে ব্যক্তিরা তাদের বিষন্নতার উপসর্গের চিকিৎসা করে না তারা আত্মহত্যা করার ক্ষেত্রে বেশি ঝুঁকিপূর্ণ। অধিক বিষন্নতার কারণে একজন ব্যক্তি আনন্দ এবং সুখ অনুভব থেকে বাধ্যত হয়। চিকিৎসাহীন আত্মহত্যাকারী ৯০% মানুষ হলো যারা চিকিৎসাহীনভাবে বিষন্নতায় বেঁচে থাকে।

সিজোফ্রেনিয়া: এটি অত্যন্ত তীব্র মানসিক অসুস্থতা যা গুরুতর বিষন্নতা, অবাস্তব কিছুতে বিশ্বাস (hallucinations), এবং জ্ঞান স্বল্পতা অথবা দুর্বলতা (cognitive impairment) সহ একটি উপসর্গের সংমিশ্রণ। এই ধরণের অসুস্থতা থাকার ফলে জীবনে কার্যকরী কাজ করা কঠিন হয়ে পড়ে এবং এই অসুস্থতার জন্য সবচেয়ে চ্যালেঞ্জ হিসেবে কাজ করে ব্যবহৃত উষ্ণধণ্ডিল গার্ভ প্রতিক্রিয়াগুলি।

পিটিএসডি: পোস্ট-ট্রাম্যাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার বা পিটিএসডি দেখা দেয় কোন ব্যক্তি আঘাতমূলক অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হবার পর। এটি এক মানুষ থেকে অন্য মানুষের ক্ষেত্রে ভিন্নতা দেখা দিতে পারে।

শারীরিক নির্যাতন: যারা ক্রমবর্ধমান শারীরিক নির্যাতনের শিকার হয়েছেন অথবা তাদের সম্পর্কের শিকার হন তারা এ নির্যাতন ভোগ করতে পারেন। তাদের ভেতর বছরের পর বছর ধরে দমিয়ে থাকা অপরাধবোধ এবং লজ্জার নেতৃত্বাচক অনুভূতির

কারণ হতে পারে। শারীরিক নির্যাতনের শিকার ব্যক্তিটি আত্মহত্যা একমাত্র উপায় হিসেবে বিবেচনা করতে পারে যার ফলে তারা তাদের অবস্থা থেকে পরিত্রাণ পেতে পারে।

যৌন নিপীড়ন: যৌন নির্যাতনের যে কোনও ধরন (form) একজন ব্যক্তিকে বিষ্ণু হতে এবং আত্মহত্যার দিকে অনুপ্রাণিত করতে পারে। এর কারণে তারা উল্লেখ্য মানসিক দ্রুতায় আক্রান্ত হতে পারে। রিপোর্ট না হওয়া কিংবা চিহ্নিত না করার ফলে এই দ্রুতা একজনকে অত্যন্ত আত্মাতী পর্যায়ে নিয়ে যেতে পারে।

বুলিং: বুলিং মানুষের উপর প্রভাব ফেলে যেভাবে তারা চিন্তা এবং অনুভব করে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে যারা বুলিং এর শিকার তারা অনেক হতাশ হয়ে যাওয়া, নিজেকে অযোগ্য মনে করা এবং সর্বোপরি পরিস্থিতি পরিবর্তনে আশাহত হয়ে পড়ে।

ব্যক্তিত্বের ব্যবিসমূহ (Personality Disorders): এটি একটি বিশেষ স্বভাবগত ব্যধি, যার ফলে এ রোগীরা অন্যদের সাথে মানিয়ে চলতে পারে না। এটি শুরু হয় যখন কেউ বয়ঃসন্ধিকালে পৌঁছায়, যার ফলে সে দীর্ঘমেয়াদের ব্যক্তিগত সম্পর্ক বজায় রাখতে এবং সমাজের সাথে খাপ খাইয়ে চলার ক্ষেত্রে সমস্যার সৃষ্টি করে।

মাদকাস্তি / পদার্থ বা দ্রব্যের অপব্যবহার (Drug Addiction / Substance Abuse):

খাদ্যাভ্যাসের সমস্যাসমূহ: খাদ্যাভ্যাসজনিত সমস্যা হলো খাদ্য গ্রহণের অনেকগুলো অকার্যকর ধারা যার ফলে মানুষ পুষ্টি ছাড়া অন্যকারণে খাদ্য গ্রহণ করে। অনেক খাদ্যাভ্যাস শরীরের ইমেজ সমস্যা, কম আত্মসম্মান, এবং অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা দ্বারা সৃষ্টি বলে মনে করা হয়।

বেকারত্ত: বেকার হওয়ার কারণে নিজেকে সমাজ বিচ্ছিন্ন অনুভূত হতে পারে এবং জীবনকে উদ্দেশ্যহীনও মনে হতে পারে। মন্দ অর্থনীতির (poor economy) বদৌলতে, অনেক মানুষ তাদের চাকরি হারায় এবং নতুন কাজ খোঁজে, কিন্তু চাকুরির বাজারের প্রতিযোগিতার কারণে, একটি নতুন চাকরি জোগাড় করা কঠিন হয়ে দাঢ়ুয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই বেকারত্তের কারণে তারা কেবল মনে করে না যে, তাদের জীবনের কোন উদ্দেশ্য নাই, এছাড়াও অর্থের অভাবে তাদের মধ্যে দেখা দিতে পারে বিষণ্নতাও।

সামাজিক বিচ্ছিন্নতা/একাকীত্ব: সমাজ থেকে সামাজিকভাবে বিচ্ছিন্ন হওয়ার ফলে মানসিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব পড়ে এবং এর কারণে একজন ব্যক্তি হতাশায় ভুগতে পারেন এবং আত্মহত্যার পথও বেছে নিতে পারেন। অন্যান্য মানুষের সাথে সামাজিকীকরণ এবং আলাপচারিতা মানুষের মৌলিক প্রয়োজন। এ সামাজিক চাহিদা পূরণ না হলে, একজন ব্যক্তি একাকী বোধ করতে পারেন, যা পরবর্তীতে বিষয়া এবং আত্মাত্মা চিন্তাধারায় ধাবিত করতে পারে। একাকীত্ব হলো সাধারণভাবে অন্যজনের থেকে সংযোগ বিচ্ছিন্ন হওয়া অথবা অনুভূতিগুলো অন্যদের সাথে বিচ্ছিন্ন হওয়া।

সম্পর্কের সমস্যা: অনেকেই সম্পর্কের সমস্যায় ভোগেন: যেমন, অবমাননাকর বা নির্যাতনমূলক সম্পর্ক (abusive relationships), প্রশংশিত না হওয়া, এবং/অথবা সম্পর্কের বিচ্ছিন্নতার মধ্য দিয়ে যাওয়া। অনেক ধরণের সম্পর্কই আছে যা নিয়ে একজন ব্যক্তি সমস্যায় থাকতে পারে। কিছু লোকের বন্ধুত্ব তৈরি করতে এবং সামাজিকীকরণের জন্য একটি ঘনিষ্ঠ গ্রুপ বজায় রাখতে অসুবিধা হতে পারে। অন্যরা একাকী এবং সমাজ থেকে বিচ্ছিন্নতা এবং নিঃসঙ্গতা এড়ানোর জন্য নির্যাতনকারী সম্পর্কের মধ্যে বসবাস করে। রোমান্টিক সম্পর্কগুলি যতবেশী গভীর, ব্রেক-আপ বা বিচ্ছেদের কারণে ততটা গভীরভাবে বিষয়া অনুভূতি, উদ্বেগ, অপরাধবোধ এবং আতঙ্কের তীব্র অনুভূতি তৈরি করতে পারে।

প্রাণিক বা টার্মিনাল (Terminal) রোগ: টার্মিনাল অসুস্থতায় আক্রান্ত অনেকেই বর্তমান বিজ্ঞান ও ওয়েবের উপর ভিত্তি করে তাদের অবস্থা উন্নত করার ক্ষেত্রে হতাশ হতে পারে। এই বিষয়া কারণে সাধারণতঃ মানুষের মধ্যে ক্ষমতাহীন অনুভূতির বোধ জন্মে।

দীর্ঘস্থায়ী বা ক্রনিক ব্যথা: আপনার যদি দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা থাকে, তাহলে এর মানে হচ্ছে যে আপনার দৈনিক ব্যথা তিন থেকে ছয় মাস ধরে চলমান আছে। এই ব্যথা প্রায়ই সারা দিনের কাজ করার ক্ষমতা হ্রাস করে এবং গতিশীলতা প্রভাবিত করে, নির্দিষ্ট কর্ম সংগঠনের ক্ষমতা হ্রাস, এমনকি একটি ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্যকেও প্রভাবিত করে।

আর্থিক সমস্যা: যারা আর্থিকভাবে সংগ্রাম করছে তারা কখনো কখনো তাদের ঋণ এবং পরিশোধ্য বিলগুলোর কোন শেষ দেখতে পায় না। আর্থিক চাপ একজন ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্যের উপর একটি বিশেষ উপদান। এমনকি মিলিওনিয়ারের আত্মহত্যার ঘটনাও ঘটেছে কারণ তারা তাদের সমস্ত টাকা ব্যয় করেছে বা দেউলিয়া ঘোষণা করা হয়েছে। একটি কঠিন অর্থনীতিতে, বেকারত্বের ফলে আর্থিক

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

চাপ উর্কমুখী হয়, কিন্তু চাকুরিতে নিযুক্ত থাকার পরও আর্থিক সমস্যা থাকতে পারে।

প্রাথমিক সতর্কতার চিহ্নসমূহ:

খাওয়া বা ঘুম খুব বেশী বা খুব কম হওয়া
একাকীত্ব বা বিচ্ছিন্নতা বোধ- নিজেদের মানুষ এবং স্বাভাবিক কার্যকলাপগুলি থেকে দূরে সরিয়ে নেয়া
কম শক্তি বা নিঃশক্তি বোধ
বোধহীন অনুভূতি বা কিছুই হয়নি এমন ভাব
অপ্রত্যাশিত বেদনা এবং ব্যথার অনুভব
অসহায় বা হতাশাজনক বোধ
স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ধূমপান, মদ্যপান বা ড্রাগ ব্যবহার
অস্বাভাবিকভাবে বিভ্রান্ত হওয়া, ভুলে যাওয়ার প্রবণতা, একাকীত্ব, রাগ, বিরক্তি, চিন্তিত, অথবা ভীত
পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে রাগারাগি বা যুদ্ধ
তীব্র মানসিক চাপের সম্মুখীন হওয়া, যা সম্পর্কে সমস্যার সৃষ্টি করে
স্থায়ী চিন্তা এবং স্মৃতিগুলির অনুরণণ যা মাথা থেকে বের করা যায় না
কর্তৃপক্ষের শুনতে পাওয়া বা যা সত্য নয় এমন জিনিস অথবা তথ্যগুলি বিশ্বাস করা
নিজের বা অন্যদের ক্ষতির চিন্তা করা
প্রাত্যহিত কাজ সম্পন্ন করার ক্ষেত্রে অক্ষমতা যেমন, বাচ্চার যত্ন নেয়ার ক্ষেত্রে বা
কাজ বা স্কুলের কাজ করতে অপারগতা

সংগ্রহ ও সম্পাদনা: নেসার আহামেদ

কানাডার অভিবাসন

মাহমুদা নাসরীন

কানাডা বিশ্বের দ্বিতীয় বৃহত্তম দেশ। আয়তনে কানাডার অবস্থান রাশিয়ার পর। কিন্তু কানাডার জনসংখ্যা রাশিয়ার তুলনায় মাত্র এক পঞ্চমাংশ। কানাডা বর্তমানে একটি ব্যক্ত মানুষের দেশে পরিণত হয়েছে। কানাডার জনসংখ্যার ১৬% ৬৫ বছরেরও বেশি বয়সের এবং আগামী ২০ বছরের মধ্যে এর হার ২৪% বৃদ্ধি পাবে (স্ট্যাটিস্টিকস কানাডা)। সব বেবি বুমাররা অবসর গ্রহণ করছে এবং সেইজন্যই কানাডা খুব দ্রুত শ্রমিকের ঘাটতির সম্মুখীন হবে। কানাডার জন্মের হার খুবই কম এবং কানাডায় শিশুদের তুলনায় জ্যেষ্ঠ ব্যক্তির সংখ্যা বেশি। কনফারেন্স বোর্ড কানাডার অর্থনৈতি চলমান রাখার জন্য প্রতি বছর অন্তত ৪১৩,০০০ অভিবাসীদের আনার পরামর্শ দিয়েছে এবং এ কারণে কানাডা প্রতি বছর হাজার হাজার অভিবাসীদের আনছে। অভিবাসী আনার সংখ্যা প্রতি বছর বৃদ্ধি করা হচ্ছে। ২০১৫-১৬ বছরে ৩,২০,৯৩২ অভিবাসীরা এসেছিল যা ২০১৪ সালের তুলনায় তিন গুণ বেশি। ৩০৩৫ জন প্রার্থীকে ২৩ আগস্ট ২০১৭ তারিখে অনুষ্ঠিত সর্বশেষ এক্সপ্রেস এন্ট্রি ড্রেতে আবেদন করার জন্য আমন্ত্রণ করা হয়েছে।

৬ জুন ২০১৭ তারিখে, এক্সপ্রেস এন্ট্রির CRS পয়েন্ট সিস্টেমের মধ্যে শুধুমাত্র ৫০-২০০ পয়েন্ট ছিল। যদিও, আগে একটি পেশা অফার জন্য ৬০০ পয়েন্ট ছিল। সুতরাং, শুধুমাত্র দক্ষতার কোটায় আসা কঠিন ছিল। কিন্তু এখন, এটা অনেকটা সহজ। এখন কানাডায় আবাসরত ভাইবোনদের জন্য পয়েন্ট দেওয়ার ব্যবস্থা রাখা হয়েছে, ফরাসি ভাষা দক্ষতা জন্য অতিরিক্ত পয়েন্ট আছে, কানাডিয়ান শিক্ষা এবং পেশাগত অভিজ্ঞতার জন্য পয়েন্ট আছে। সুতরাং, দেরি না করে, দ্রুত এক্সপ্রেস এন্ট্রির মাধ্যমে কানাডায় আসুন।

অন্টারিও:

২৮ শে জুন, ২০১৭ তারিখে, অন্টারিও অভিবাসী নোমিনি প্রোগ্রাম (ওআইএনপি) ঘোষণা দেয় যে, এটি এমন প্রার্থীদের জন্য সুনির্দিষ্ট বিজ্ঞপ্তি (এনওআই) দেবে যারা ওন্টারিওর এক্সপ্রেস এন্ট্রি হিউম্যান ক্যাপিটাল প্রাইওরিটিস (এইচসিপি) স্ট্রিমের যোগ্যতা অর্জন করবে এবং যাদেও যোগাযোগ এবং প্রযুক্তি (আইসিটি) বিষয়ে কাজের অভিজ্ঞতা রয়েছে।

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

তথ্য এবং যোগাযোগ প্রযুক্তি (আইসিটি) এর ওআইএনপি লক্ষ্যযুক্ত প্রার্থীদের ন্যূনতম রেঞ্জিং সিসটেম (সিআরএস) ৪০০ এর নিচে কমিয়ে দেওয়া হয়েছে। তবে, প্রার্থীদের এখনে অন্যান্য এইচিসিপি স্ট্রিমের যোগ্যতা পূরণ করতে হবে, যেমন: ন্যূনতম ১-বছর চাকরির অভিজ্ঞতা, আইইএলটিএস এ শুধুমাত্র ৬+, ন্যূনতম ব্যাচেলরস ডিগ্রী।

অনেক কানাডিয়ান নাগরিক এবং স্থায়ী বাসিন্দারা বিদেশে কারো সঙ্গে সম্পর্ক তৈরি হলে তাকে কানাডা আনতে পারে।

এই স্বপ্ন বাস্তবায়নের জন্য কানাডার সরকার ফেমিলি ক্লাস স্পন্সরশিপের আওতায় অনেকগুলো পথ খোলা রেখেছে। কানাডার ফেমিলি ক্লাস স্পন্সরশিপ কার্যক্রম হলো উন্নত দেশগুলোর মধ্যে সবচেয়ে সহজ। যাইহোক, কানাডার সরকার পরিবারগুলোকে একসাথে রাখার সম্ভাব্য সকল প্রচেষ্টায় প্রতিশ্রূতিবদ্ধ।

অনেকগুলি সম্পর্ক রয়েছে যা ফেমিলি ক্লাস স্পন্সরশিপের জন্য যোগ্যতা অর্জন করে, যার মধ্যে রয়েছে স্বামী এবং কমন ল পার্টনার, পিতামাতা এবং দাদা-দাদী কিংবা নানা-নানী এবং নির্ভরশীল শিশু। বাবা-মা এবং দাদা-দাদী/নানা-নানীদের জন্য সুপার ভিসা প্রোগ্রামেরও ব্যবস্থা রয়েছে।

কানাডায় বাবা-মা এবং দাদা-দাদী/নানা-নানীদের আনার বেশ কয়েকটি উপায় রয়েছে, যেমন: কানাডার পিতামাতা এবং দাদা-দাদী/নানা-নানীদের জন্য স্পন্সরশিপ প্রোগ্রাম, বছরে এ প্রোগ্রামের আওতায় সর্বোচ্চ ১০,০০০ আবেদনপত্র গ্রহণ করা হয়। এই নির্দিষ্ট ক্যাপে পৌঁছানোর পর, সেখানে রয়েছে সুপার ভিসা প্রোগ্রাম যা বাবা-মা এবং দাদা-দাদীকে বর্ধিত মাল্টি-এন্ট্রি ভিসায় কানাডায় আসতে দেয়ার অনুমতি দেয় এবং যার মাধ্যমে মোট ১০ বছর পর্যন্ত কানাডায় আসা যাওয়া করা যায়। এছাড়াও বিভিন্ন প্রাদেশিক পারিবারিক ক্লাস স্পন্সর প্রোগ্রাম সম্পর্কে অনুসন্ধান করা যেতে পারে। যে কোন প্রোগ্রামই নির্বাচন করা হোক না কেন, এটা গুরুত্বপূর্ণ যে, পিতামাতা অথবা দাদা-দাদী/নানা-নানী প্রয়োজনীয় যোগ্যতাগুলি পূরণ করছে এবং স্পন্সরকারী নিশ্চিত হবে যে সেও কানাডার স্পন্সরশীপ এর প্রয়োজনীয় যোগ্যতা পূরণ করছে।

জানুয়ারি ৩, ২০১৭ তারিখে, দ্যা ২০১৭ প্যারেট এণ্ড গ্রান্ডপ্যারেন্ট প্রোগ্রাম (পিজিপি) আবার চালু করা হয়। এই প্রোগ্রামের অধীনে, কেউ যদি তার পিতা-মাতা অথবা দাদা-দাদী/নানা-নানীকে স্পন্সর করতে চায় তবে তাকে একটি অনলাইন ফর্ম পূরণ করতে হবে এবং এটি IRCC- তে জমা দিতে হবে। যারা অনলাইন ফর্মটি সম্পন্ন করেছে তাদের মধ্যে থেকে রেন্ডম কিছু স্পন্সরদের নির্বাচিত করা হয়। এই পরিবর্তনটি কানাডার সরকারের অঙ্গীকারের ন্যায্যতা ও স্বচ্ছতার একটি

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

অংশ এবং আবেদনের প্রক্রিয়ায় আবেদকারীদের সহজলভ্য করার নিমিত্তে একটি প্রক্রিয়া। পূর্বে, জানুয়ারিতে

স্পনসর এর আবেদন করার জন্য প্রোগ্রাম শুরু হওয়ার সাথে সাথে তাড়াভুংড়া করতে হতো, যার কারণে আবেদনকারীদেরকে স্থান বরাদ্দের জন্য উচ্চতর কুরিয়ার ফি প্রদান করতে হতো।

সুপার ভিসা

কানাডার নাগরিক এবং স্থায়ী বাসিন্দারা তাদের বাবা-মা এবং দাদা-দাদী/নানা-নানিকে সুপার ভিসার আওতায় পর পর দুবছর স্টেটাস পরিবর্তন না করে কানাডায় আনতে পারে।

এ ভিসা ১০ বছর পর্যন্ত বৈধ থাকতে পারে, এই সময়ের মধ্যে কয়েকবার কানাডা প্রবেশের অনুমতি প্রদান করে। সুপার ভিসা কাজ করার অধিকার ব্যতিত একটি পরিবারের পুরোনো প্রজন্মের প্রিয়জনদের কানাডা পরিদর্শনের সুযোগ করে দেয়।

সুপার ভিসার জন্য কারা আবেদন করতে পারেন?

কানাডার নাগরিক এবং স্থায়ী বাসিন্দারা তাদের পিতামাতা বা দাদা-দাদী/নানা-নানীর সুপার ভিসার আবেদনের জন্য যোগ্য হতে পারে। আবেদনকারীরা স্বাস্থ্য বা নিরাপত্তার ভিত্তিতে কানাডায় অগ্রহণযোগ্য নাও হতে পারে, এবং তাদের অবশ্যই ভিসা অফিসের মাধ্যমে নির্ধারিত নির্দিষ্ট শর্ত পূরণ করতে হবে যার মাধ্যমে তারা আবেদন করবে।

এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে এই আবেদনটিতে কোনও নির্ভরশীলকে অন্তর্ভুক্ত করা যাবে না। শুধুমাত্র বাবা-মা অথবা দাদা-দাদী/নানা-নানী, একসাথে স্বামী/স্ত্রী অথবা কমন-ল পার্টনার সুপারভিসার আবেদনপত্রের সাথে সংযুক্ত করা যেতে পারে।

রিফিউজি বা শরণার্থী কারা?

রিফিউজি বা শরণার্থীরা এমন লোক যারা তাদের দেশে থেকে নির্যাতনের ভয়ে নিজেদের দেশ থেকে পালিয়ে গেছে। তারা আর দেশে ফিরে যেতে পারবে না। তারা অনেক ভয়াভহতার সম্পন্ন অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হয়েছে।

রিফিউজিরা অভিবাসীদের থেকে ভিন্ন। একজন অভিবাসী স্থায়ীভাবে অন্য দেশে বসবাসের জন্য নিজের পছন্দে অন্যদেশে পাড়ি জমায়। অন্যথায়, শরণার্থীরা নিজে দেশ ছেড়ে অন্য দেশে পালিয়ে যেতে বাধ্য হয়।

রেফিউজি আবেদন প্রক্রিয়াঃ

প্রত্যেকেই শরণার্থী দাবী করার যোগ্য বলে বিবেচিত হয় না। একজন ব্যক্তি যোগ্য না হবার কারণগুলো নিম্নরূপ:

কানাডায় প্রবেহ শরণার্থী হিসেবে দাবি করা হয়েছে;

দাবিদারকে অন্য দেশে শরণার্থী হিসাবে স্বীকৃতি দেওয়া হয়েছে এবং সেই দেশে ফেরত যেতে পারে;

দাবিদার একটি মনোনীত "নিরাপদ তৃতীয় দেশ" ("safe third country")-এর মাধ্যমে কানাডায় এসেছেন;

দাবিদার নিরাপত্তা, গুরুতর অপরাধ, সংগঠিত অপরাধচক্র, অথবা মানব বা আন্তর্জাতিক অধিকার লঙ্ঘনের ভিত্তিতে অগ্রহণযোগ্য বলে সাব্যস্ত হয়েছে। কানাডা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের সাথে যুক্তরাষ্ট্র "নিরাপদ তৃতীয় দেশ" হিসাবে একটি চূড়ি স্বাক্ষরিত হয়েছে। দাতাদের কাছ থেকে আসা বা এমনকি মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রেও প্রবেশ করে, ভূমি দিয়ে কানাডার সীমানার সীমান্তে শরণার্থী হিসেবে দাবি করতে পারবে না। তারা ইউএস ফিরে যেতে হবে।

একজন কানাডা অভিবাসন কর্মকর্তা প্রাথমিকভাবে সিদ্ধান্ত নিতে পারে যদি কোন শরণার্থী দাবির যোগ্য হয়। এ দাবি একটি সীমানা ক্রসিং এ করা হয়, একটি দ্রুত সিদ্ধান্ত যোগ্যতা হিসাবে প্রত্যাশিত হতে পারে। শরণার্থীর দাবি কানাডার মধ্যে একটি অভিবাসন অফিসে প্রথম তৈরি করা হয়, তবে তুলনামূলকভাবে যোগ্যতা নির্ধারনের জন্য সিদ্ধান্তের ক্ষেত্রে যথেষ্ট দীর্ঘ সময় লাগে।

ইমিগ্রেশন এবং রেফিউজি বোর্ডে রেফারেল

যদি কোনো অভিবাসন কর্মকর্তা দাবিকারীকে যোগ্য বলে বিবেচনা করে, তাহলে ফাইলটি একটি স্বাধীন প্রশাসনিক ট্রাইবুনালে স্থানান্তর করা হয় যার নাম ইমিগ্রেশন অ্যান্ড রিফিউজি বোর্ড (আইআরবি)। আইআরবি নির্ধারণ করে যে দাবিকারী একজন প্রকৃত শরণার্থী কি না এবং কানাডাতে সুরক্ষা পাওয়ার যোগ্য কী না। দাবিদারকে প্রথমে একটি ব্যক্তিগত তথ্য ফর্ম (পিআইএফ) পূরণ করে আইআরবি-তে জমা দিতে হয়। প্রায় ১২ মাস পরে দাবীদার আইআরবি সদস্যের সন্তুখে শুনান্তে অংশগ্রহণ করেন। বিরল ক্ষেত্রে, যেখানে প্রমাণগুলি অত্যন্ত স্পষ্ট, সেখানে শুনান ছাড়াই দাবীদার হিসেবে গৃহীত হতে পারে।

শরণার্থী অবস্থার সিদ্ধান্ত:

যদি আইআরবি নির্ধারণ করে যে দাবিকারী একজন প্রকৃত শরণার্থী, তাহলে দাবিকারী একটি সুরক্ষিত (protected) ব্যক্তি হয়ে ওঠে এবং কানাডায় স্থায়ী বসবাসের জন্য আবেদন করতে পারে।

কমিউনিটি রিসোর্সেস গাইড

যদি আইআরবি দাবিদার প্রত্যাখ্যান করে, তাহলে বিচার বিভাগীয় পর্যালোচনা সংক্রান্ত আবেদনটির জন্য কানাডার ফেডারেল কোর্টের কাছে অনুরোধ করা যেতে পারে। যদি দাবিদার ফেডারেল কোর্টেও সফল না হয়, তাহলে কানাডা থেকে অপসারণ করার সম্ভাবনা দেখা দেয়।

অপসারণের পূর্বে, দাবিকারী একটি প্রাক-রিমুভাল ঝুঁকি মূল্যায়ন (পিআরআরএ) চাইতে পারেন। সুরক্ষা জন্য একই ভিত্তিতে একজন শরণার্থী দাবি হিসাবে নির্ণয় করা হয়, কিন্তু সিন্দ্রান্ত আইআরবি এর পরিবর্তে কানাডা অভিবাসন কর্মকর্তা দ্বারা নির্ধারিত হয়ে থাকে। আই.আর.বি দ্বারা ইতোমধ্যেই বিবেচনা করা হয়েছে এমন ক্ষেত্রে, আইআরবি সিন্দ্রান্ত গ্রহণের পর থেকেই এমন পরিস্থিতিতে পরিবর্তিত বিষয়গুলো বিবেচনা করা হয়। কিছু কিছু ক্ষেত্রে, এমনকি দাবিকারীরা যারা শরণার্থী দাবি করতে অযোগ্য হয়, তারা প্রাক-রিমুভাল ঝুঁকি মূল্যায়ন (পিআরআরএ) করতে পারে।

যারা শরণার্থী বিষয়ক দাবিতে প্রত্যাখ্যাত হয়েছে অথবা প্রত্যাহার করা হয়েছে তারা শেষপর্যন্ত একটি প্রাক-রিমুভাল ঝুঁকি মূল্যায়ন (পিআরআরএ) এর সুযোগ পেতে পারে। এটি এমন একটি সুযোগ যা কানাডা থেকে অপসারণের মুখোমুখি হয়ে বর্ণিতভাবে, লিখিতভাবে, ঝুঁকিগুলি তুলে ধরতে পারে যদি তাদের সরানো হয় তবে তাদের সেসব ঝুঁকির মুখোমুখি হতে হবে। আরো বিশদভাবে জানতে আপনি <https://www.canada.ca/en/services/immigration-citizenship.html> এ যেতে পারেন।

মাহমুদা নাসরিন, অভিবাসন পরামর্শদাতা



কানাডায় অভিবাসন বিষয়ক সেমিনার