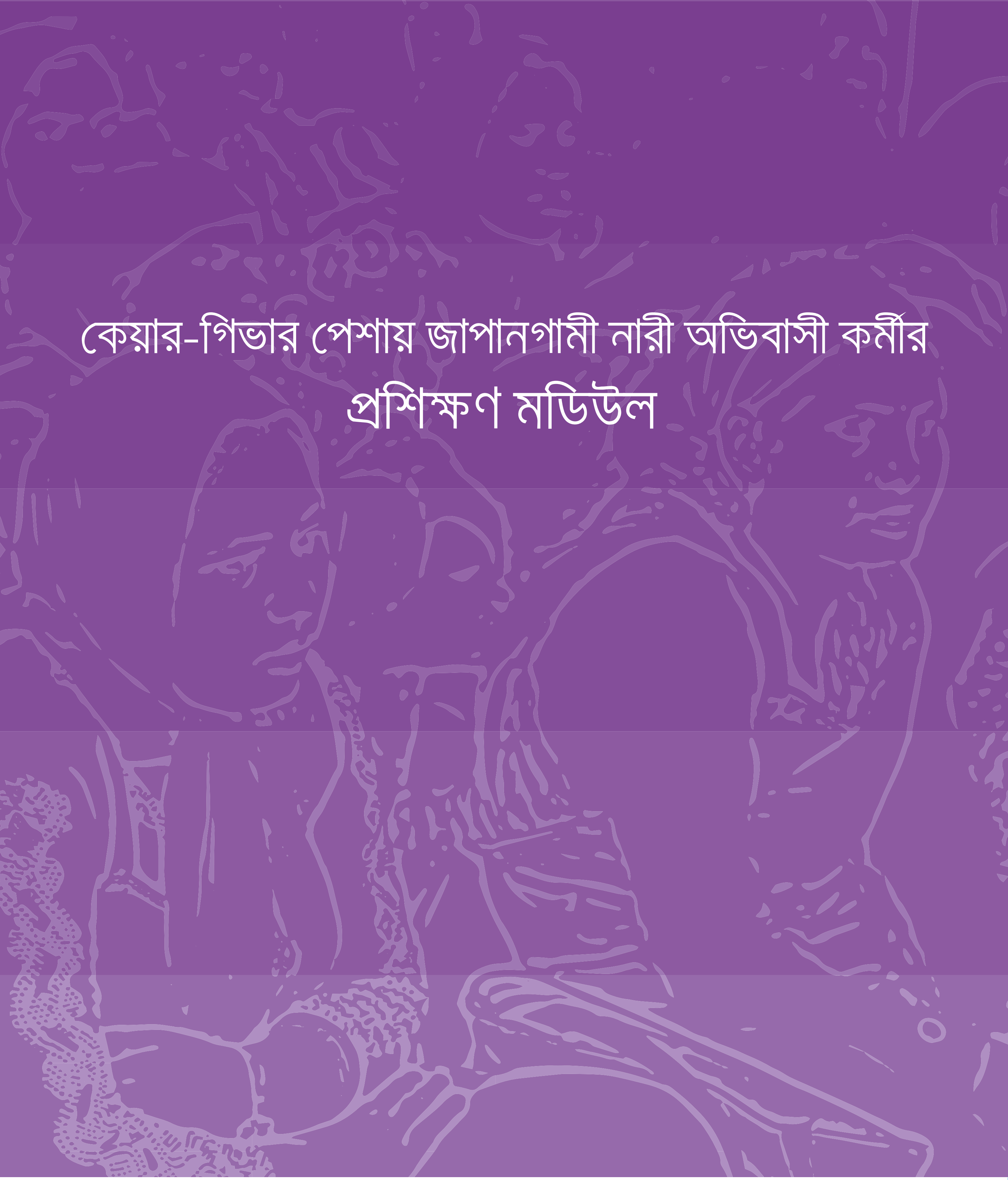


কেয়ার-গিভার পেশায় জাপানগামী নারী অভিবাসী কর্মীর প্রশিক্ষণ মডিউল

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC

International Labour Organization

UN WOMEN

কেয়ার-গিভার পেশায় জাপানগামী নারী অভিবাসী কর্মীর প্রশিক্ষণ মডিউল

ইউএন উইমেন বাংলাদেশ

কেয়ার-গিভার পেশায় জাপানগামী নারী অভিবাসী কর্মীর প্রশিক্ষণ মডিউল

প্রকাশ কাল
সেপ্টেম্বর ২০১৮/ শ্রাবণ ১৪২৫

প্রকাশনায়
ইউএন উইমেন বাংলাদেশ

পরামর্শ ও সহযোগিতায়
জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো
আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা

অর্থায়নে
সুইস এজেন্সী ফর ডেভেলপমেন্ট এন্ড কোঅপারেশন (এসডিসি)

মডিউল প্রণয়নে (পরামর্শক)
হাসান ইমাম
সেন্টার ফর ডেভেলপমেন্ট কমিউনিকেশনস ডেভকম লি.

ইউএন উইমেন রিভিউ টিম
পলাশ দাস, প্রোগ্রাম ম্যানেজমেন্ট স্পেশালিস্ট
তপতী সাহা, প্রোগ্রাম এনালিস্ট
সাবিনা সাইদ, প্রোগ্রাম এসোসিয়েট
পূণ্যা ইসলাম, জুনিয়র প্রোগ্রাম অফিসার

যোগাযোগ
ইউএন উইমেন বাংলাদেশ
বাড়ি # সিইএস (এ), ১১এ, রোড ১১৩, গুলশান-২, ঢাকা
ফোন : ৮৮২৯৮৫৮৫৯৩ ফ্যাক্স : ৮৮২৯৮৮৩৮২৮
ওয়েবঃ bangladesh.unwomen.org

অলংকরণ ও মুদ্রণে
পাথওয়ে
১১৭/১ শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭
www.pathway.com.bd

বাণী

বাংলাদেশের উন্নয়নের অভিবাসীদের ভূমিকা অপরিসীম। ১৯৭৬ সাল থেকে এখন পর্যন্ত এক কোটিরও বেশি বাংলাদেশি নাগরিক বিভিন্ন দেশে অভিবাসন করেছেন। অভিবাসী কর্মীদের প্রেরিত অর্থের ওপর দাঁড়িয়ে বাংলাদেশের অর্থনৈতিক উন্নয়ন নিঃসন্দেহে অনেক ত্বরান্বিত হচ্ছে।

বাংলাদেশ থেকে নারী অভিবাসন প্রতিবছর বাড়ছে। বিগত ২০১৭ সালে ১০,০৮৫,২২৫ জন কর্মী বিশ্বের বিভিন্ন দেশে অভিবাসন করেছেন, তাদের মধ্যে নারী কর্মীদের সংখ্যা ছিল ১২১,৯২৫ জন। বাংলাদেশের নারী কর্মীগণ একদিকে যেমন দেশের জন্য রেমিটেন্স বয়ে আনছে, তাদের পরিবারের অর্থনৈতিক ও সামাজিক উন্নয়ন করছেন, তেমনি অন্যদিকে তারা প্রত্যক্ষভাবে নারীর ক্ষমতায়নে অবদান রাখছেন। এ বিষয়গুলো বিবেচনায় রেখে বাংলাদেশ সরকার সাম্প্রতিক বছরগুলোতে নারী অভিবাসনের ওপর বিশেষভাবে গুরত্বারোপ করেছে, ফলে বিগত ৫ বছরে এ দেশ থেকে নারী অভিবাসনের সংখ্যা কয়েকগুণ বৃদ্ধি পেয়েছে।

বাংলাদেশ সরকারের পক্ষ থেকে বৈদেশিক কর্মসংস্থান ও প্রবাসী কল্যাণ মন্ত্রণালয় এবং এর অধীন জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি) নারী অভিবাসী কর্মীদের অধিকার বিষয়ে অত্যন্ত সচেতন। ইতোমধ্যে এরই অংশ হিসেবে পুরুষ কর্মীদের ৩ দিনের প্রাক-বহির্গমন প্রশিক্ষণের পাশাপাশি নারী কর্মীদের জন্য ১ মাসের প্রশিক্ষণ বাধ্যতামূলক করেছে। সাম্প্রতিক এক সিদ্ধান্ত অনুযায়ী ধাপে ধাপে এসব প্রশিক্ষণ ২ মাসে উত্তরণ করা হচ্ছে। বাধ্যতামূলক এ প্রশিক্ষণে নারীদের জন্য তাদের পেশাগত বিষয় ছাড়াও অভিবাসনের জন্য প্রয়োজন বিভিন্ন জীবনদক্ষতা ও ভাষাজ্ঞান অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে, যা নারীদের অভিবাসনকে নিরাপদ ও সফল করে তুলবে।

জাপান এশিয়ার অন্যতম একটি উন্নয়নশীল দেশ, যেখানে সাম্প্রতিক সময়ে শিক্ষানবিস হিসেবে ৩ থেকে ৫ পাঁচ বছরের জন্য অভিবাসন করার সুযোগ সৃষ্টি হয়েছে। বাংলাদেশ সরকার ইতোমধ্যে আইএম জাপানের সাথে চুক্তিবদ্ধ হয়ে শিক্ষানবিস হিসেবে কর্মী প্রেরণের উদ্যোগ নিয়েছে এবং পাশাপাশি জাপান সরকারের সাথে আলোচনা হচ্ছে, যাতে করে জাপানে আমাদের শ্রম-বাজার বিকশিত হয়। জাপানে নারী কর্মীদের বিশেষত কেয়ার-গিভার পেশায় গমনের যথেষ্ট সুযোগ ও সম্ভাবনা রয়েছে এবং এ সুযোগকে কাজে লাগাতে কয়েকটি কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্রে পুরুষ ও নারীদের প্রশিক্ষণ, বিশেষত জাপানের চাহিদা অনুযায়ী ভাষা প্রশিক্ষণের উদ্যোগ নেয়া হয়েছে। উল্লেখ করা যেতে পারে যে, জাপানে নারী ও পুরুষ উভয় ধরণের অভিবাসীদের বেতন-ভাতা ও অন্যান্য সুযোগ-সুবিধা অনেক বেশি।

আমি বিশ্বাস করি, ইউএন উইমেন বাংলাদেশ কেয়ার-গিভার পেশায় জাপানগামী নারী কর্মীদের প্রশিক্ষণের জন্য এ মডিউলটি প্রণয়ন করে একটি সময়োযোগী সিদ্ধান্ত নিয়েছে। এ মডিউলের আওতায় যদি জাপানগামী প্রতিটি নারী অভিবাসী কর্মীকে প্রশিক্ষণের আওতায় আনা সম্ভব হয়, তাহলে তা তাদের জীবনদক্ষতা বৃদ্ধি করবে এবং অভিবাসন সফল হবে।

আমি ইউএন উইমেন বাংলাদেশ-এর এ উদ্যোগকে সাধুবাদ জানাই এবং একই সাথে বলতে চাই, কেয়ার-গিভার পেশায় জাপানগামী বাংলাদেশের প্রতিটি কর্মীকে আমরা এ প্রশিক্ষণের আওতায় নিয়ে আসবো।

সকল অভিবাসী কর্মীদের শান্তি, সমৃদ্ধি ও সুখী জীবন কামনা করি।

মোঃ সেলিক রেজা
মহাপরিচালক (অতিরিক্ত সচিব)
জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো

PREFACE

Bangladesh is one of the top ten labor sending countries of the world. Recently upgraded into the lower-middle income status, the country has attained its graduation to a developing country. The migrant workers from Bangladesh make a substantial contribution in this achievement, remitting around 12 to 15 Billion dollars every year. In 2016-17, the foreign remittance contributed to 7.24% of the country's total GDP. This has made a significant development to the country, particularly playing a key role in reducing poverty and improving the lives of both the migrants and their families. This has also been a crucial source for the economic empowerment of the women migrant workers. Over the last 5 years, the female migration has risen up to 217% and experts are expecting the number to rise substantially in the upcoming years. This is largely due to the Government's intensive efforts and training initiatives aimed at advancing the female migration from Bangladesh.

Despite being vital agents of development for the country, these women are often victims of harassment and violence both in the country of destination and in the country of origin upon returning. In this context, it is of paramount importance to ensure safety in every step of the migration cycle. Japan is one such potential destination for the employment of women migrant workers, primarily due to their safe working environment and high-income structures. The Government has already taken measures to utilize this potential labor market that has a high demand for women in the Care-giver occupation. Their efforts include collaboration with IM Japan, providing technical skill trainings and undertaking special language training program for workers migrating to Japan. If effectively implemented, Bangladesh may expect a large number of women migrating to Japan, particularly as Caregivers.

Given that pre-departure trainings are mandatory for all migrant workers, the Technical Training Centers train and prepare women migrant workers in in care-giving profession to Japan. To support the Government in delivering an effective pre-departure training program for the women migrating as Care-givers, UN Women Bangladesh took the initiative in the formulation of this training module. It has been designed keeping in mind the migration cycle: the basic information and guidance on migration, the pre-departure preparedness, occupation-related (Care-giver) and country-specific (Japan) instructions and guidelines on rights and life skills. The technical issues related to Care-giver occupation were not considered in this module, as this module is relevant only for trainees who have already received the relevant technical and language training on Japan. Integrating this module into the pre-departure training, will make it an effective tool to capture and sustain this new labor market for the women migrant workers from Bangladesh.

This module has been developed jointly by UN Women Bangladesh and International Labor Organization (ILO), with financial support from the Swiss Development Cooperation (SDC). The main objective of the module is to train the migrant workers through the Technical Training Centers (TTCs) running under the Bureau of Manpower and Employment Training (BMET).

In this whole process, UN Women has received support and guidance from the Government, namely the Ministry of Expatriates' Welfare and Overseas Employment and Bureau of Manpower Employment and Training. Other key stakeholders including the Bangladesh Association of International Recruiting Agencies (BAIRA) and Private Training institutes, UN agencies, CSOs, and NGOs also took part in this rigorous process of module development. We express our heartfelt gratitude for their contribution and cordial cooperation in this process.

We wish this module to play a significant role in ensuring safe migration for Bangladeshi women workers.

Mr Tuomo Poutiainen
Country Director
ILO Country Office for Bangladesh

Ms Beate Elsässer
Deputy Head of Mission and Director of Cooperation
Swiss Agency for Development and Cooperation (SDC)

Ms Shoko Ishikawa
Country Representative
UN Women Bangladesh

সূচিপত্র

মডিউল পরিচিতি	৮
অধিবেশন-১ সূচনা অধিবেশন	১৫
অধিবেশন-২ নিরাপদ অভিবাসন	২৩
অধিবেশন-৩ প্রাক-গমন পরিকল্পনা ও করণীয়	৩৯
অধিবেশন-৪ যাত্রা প্রস্তুতি, যাত্রাপথ ও জাপানের বিমানবন্দর	৪৭
অধিবেশন-৫ জাপান পরিচিতি	৬১
অধিবেশন-৬ জাপানে সামাজিক, সাংস্কৃতিক ও ধর্মীয় রীতিনীতি	৭৭
অধিবেশন-৭ জাপানের খাদ্য ও খাদ্যাভাস	৮৩
অধিবেশন-৮ জাপানে কেয়ার-গিভার পেশা সম্পর্কে ধারণা	৯১
অধিবেশন-৯ অভিবাসী কর্মী হিসেবে পেশাদারিত্ব ও নৈতিক মূল্যবোধ	৯৭
অধিবেশন-১০ অভিবাসন, কেয়ার-গিভার পেশা ও স্বাস্থ্য	১০৫
অধিবেশন-১১ অভিবাসী কর্মী ও অধিকার	১১৯
অধিবেশন-১২ আইনি সেবা ও অভিযোগ প্রক্রিয়া	১২৯
অধিবেশন-১৩ নারী অভিবাসীর জন্য জীবন দক্ষতা	১৩৭
অধিবেশন-১৪ অর্থ ব্যবস্থাপনা এবং রি-ইন্টিগ্রেশন বা পুনঃএকত্রীকরণ	১৪৫
অধিবেশন-১৫ সমাপনী অধিবেশন	১৫৫

মডিউল পরিচিতি

প্রেক্ষাপট

বাংলাদেশ বিশ্বের অন্যতম অভিবাসী কর্মী প্রেরণকারী দেশগুলোর একটি। সরকারি তথ্যানুসারে ১৯৭৬ সাল থেকে এ পর্যন্ত বাংলাদেশ থেকে এক কোটিরও বেশি মানুষ পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে অভিবাসী হয়েছেন। অভিবাসী কর্মীগণ একদিকে যেমন জাতীয় উন্নয়নে অর্থনৈতিকভাবে ভূমিকা রাখছেন, দেশে বেকারত্ব লাঘব করছেন, অন্যদিকে তেমনি নিজের ও পরিবারের আর্থ-সামাজিক উন্নয়ন করছেন। অভিবাসী কর্মীগণ শুধু নিজের বা নিজ দেশের উন্নয়নে অবদান রাখছেন না, তারা কর্মী গ্রহণকারী দেশের উন্নয়নেও অবদান রাখছেন। সার্বিকভাবে অভিবাসন একটি জটিল প্রক্রিয়া এবং এর ফলে অভিবাসী কর্মীগণ অভিবাসনের বিভিন্ন ধাপে বিবিধ সমস্যার মুখোমুখি হন। অভিবাসী কর্মীদের অভিবাসন নিরাপদ করতে অন্যান্য কর্মী প্রেরণকারী দেশের মতো বাংলাদেশ সরকারও ইতোমধ্যে সকল বিদেশগামী অভিবাসীর জন্য প্রাক-গমন প্রশিক্ষণ বাধ্যতামূলক করেছেন। এই মডিউল সে উদ্যোগেরই একটি অংশ।

বাংলাদেশের অভিবাসী কর্মীদের অধিকাংশ পুরুষ হলেও সাম্প্রতিক সময়ে নারী অভিবাসনের সংখ্যা অনেক বেড়েছে। বাংলাদেশ থেকে নারী অভিবাসন স্বল্পহারে শুরু হয় ১৯৯০-এর পর, ২০০৩ সালের পর এটি কিছুটা বাড়লেও গত ৫ বছরে নারী অভিবাসনের সংখ্যা বেড়েছে বহুগুণ। এর অনেকগুলো কারণ রয়েছে, যার মধ্যে অন্যতম হলো মধ্যপ্রাচ্যের বিভিন্ন দেশে নারী কর্মী গ্রহণের চাহিদা বেড়ে যাওয়া, বাংলদেশ সরকারের নারী কর্মী প্রেরণে উদ্যোগ গ্রহণ এবং একই সাথে নারীদের মধ্যে অভিবাসনের মাধ্যমে ভাগ্য উন্নয়নের আকাঙ্ক্ষা। পুরুষদের তুলনায় নারী কর্মীদের অভিবাসনের বিভিন্ন ধাপে অনেক বেশি সমস্যায় পড়তে হয়। আর এ বিষয়টিকে বিবেচনা করে বাংলাদশে সরকার ইতোমধ্যে নারী কর্মীদের জন্য ১ মাসের বাধ্যতামূলক প্রাক-গমন দক্ষতা বৃদ্ধি প্রশিক্ষণের আয়োজন করেছে। ইউএন উইমেন বাংলাদশ সম্প্রতি এই প্রাক-গমন প্রশিক্ষণের ওপর একটি গবেষণা পরিচালনা করে, পাশাপাশি আরো দুইটি গবেষণা পরিচালনা করে, যার উদ্দেশ্য ছিলো বাংলাদশের নারী কর্মীদের জন্য নতুন শ্রম-বাজার ও পেশার সুযোগ খুঁজে বের করা। এসব গবেষণা থেকে এটি নিশ্চিত হয় যে, প্রাক-গমন প্রশিক্ষণের বেশ কিছু উন্নয়নের প্রয়োজন রয়েছে, বিশেষত নারী অভিবাসী কর্মীদের জন্য দেশভিত্তিক প্রাক-গমন প্রশিক্ষণ মডিউল ও প্রশিক্ষণের প্রয়োজনীয়তা ও চাহিদা রয়েছে; অন্যদিকে কয়েকটি উন্নত দেশে বাংলাদেশের নারী কর্মীদের জন্য কাজের চাহিদা রয়েছে।

জাপান এশিয়ার একটি অন্যতম উন্নত দেশ, যে-দেশে সীমিত আকারে একসময় বিভিন্ন দেশ থেকে স্বল্পমেয়াদী অভিবাসন হলেও সাম্প্রতিক সময়ে জাপানে অভিবাসনের সুযোগ ও সম্ভাবনা অনেক বেড়েছে। দেশটি বয়স্ক জনসংখ্যার ক্রমশ বৃদ্ধি ও কর্মী সংকট হওয়ায় একদিকে যেমন কর্মক্ষেত্রে কর্মীর প্রয়োজনীয়তা, অন্যদিকে বয়স্ক জনগোষ্ঠীর যত্ন ও সেবা নিশ্চিত করতে কেয়ার-গিভার ও নার্সদের চাহিদা বাড়ছে। বর্তমানের জাপানের এই চাহিদা সীমিত আকারে পূরণ করছে কয়েকটি দেশ। বাংলাদেশ সরকারও ইতোমধ্যে জাপানের সাথে আলোচনা চালিয়ে যাচ্ছে এবং সরকারি ও বেসরকারি খাতে জাপানে কেয়ার-গিভার প্রেরণের কিছু উদ্যোগ নেয়া হয়েছে। সুনির্দিষ্ট ভিসায় নারী কর্মীদের জাপান যাওয়ার সুযোগকে কাজে লাগাতে হলে প্রয়োজন দীর্ঘমেয়াদী প্রশিক্ষণ, বিশেষত ভাষা প্রশিক্ষণ, সরকার ও বেসরকারি খাতে এর কিছু উদ্যোগ নেয়া হয়েছে। এই মডিউলটি প্রণয়ন করা হয়েছে এইসব প্রশিক্ষিত কর্মীদের প্রাক-গমন বিষয়ে প্রশিক্ষণ দেয়ার জন্য। উল্লেখ্য, এই

মডিউলটিতে শুধু প্রাক-গমন বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে এবং এর মধ্যে ভাষা ও কারিগরি দক্ষতার বিষয়গুলো নেই। মডিউলটি অবশ্যই শুধু জাপানগামী নারী অভিবাসী কর্মী, যারা কেয়ার-গিভার পেশায় কাজ করবেন, তাদের প্রাক-গমন প্রশিক্ষণে ব্যবহৃত হবে।

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

এই মডিউলটি সুনির্দিষ্ট কয়েকটি উদ্দেশ্যের ওপর ভিত্তি করে প্রণীত। উদ্দেশ্যগুলো হলো:

- জাপানগামী নারী অভিবাসী কর্মীদের প্রাক-গমন প্রস্তুতির লক্ষ্যে প্রয়োজনীয় তথ্য দিয়ে তাদের দক্ষতা বৃদ্ধি করা, যেন তারা নিরাপদে অভিবাসন করতে পারেন;
- জাপান সম্পর্কে অভিবাসী নারী কর্মীদের সচেতন করে তোলা, যেন তাদের অভিবাসন জীবন সহজতর হয়ে ওঠে;
- অভিবাসী নারী কর্মীদের পেশাগত দক্ষতা বিশেষত কেয়ার-গিভার পেশায় অধিকতর দক্ষ হয়ে উঠতে সহযোগিতা করা;
- নারী অভিবাসী কর্মীদের অভিবাসন সংশ্লিষ্ট ঝুঁকি কমিয়ে তাদের জীবনদক্ষতায় সমৃদ্ধশীল করে গড়ে তোলা।

প্রশিক্ষণের বিষয়বস্তু (৪টি ক্লাস্টার পরিচিতি)

উদ্দেশ্যের ওপর ভিত্তি করে মডিউলটিকে সার্বিকভাবে ৪টি ভাগে ভাগ করা হয়েছে। এগুলো হলো:

ক. অভিবাসন বিষয়ক : প্রাক-গমন পর্যায়ের বিষয়গুলোকে এ পর্যায়ে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে যার লক্ষ্য হলো নারী অভিবাসনকে নিরাপদ করা। এর অংশ হিসেবে রয়েছে নিরাপদ অভিবাসন বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি, প্রাক-গমন প্রস্তুতি, যাত্রাপথ ও নিরাপদে বিদেশে যেতে পারা ও দেশে ফিরে পুনঃএকত্রীকরণ।

খ. দেশভিত্তিক তথা জাপান বিষয়ক : একজন অভিবাসী কর্মী হিসেবে বিদেশে যেতে হলে সেই দেশটি সম্পর্কে প্রারম্ভিক ও অতি প্রয়োজনীয় যে বিষয়গুলো জানতে হয় তা এখানে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। এখানে দেশের সামাজিক, অর্থনৈতিক ও ভৌগলিক বিষয়ের পাশাপাশি দেশের সাংস্কৃতি, খাদ্যাভাস, আচার-আচরণ ও রীতিনীতির ওপর গুরুত্ব দেয়া হয়েছে।

গ. পেশাগত দক্ষতা বিষয়ক : এ পর্যায়ে মডিউলে গুরুত্ব দেয়া হয়েছে নারী অভিবাসী কর্মীগণ যে পেশায় অর্থাৎ কেয়ার-গিভার পেশায় যাচ্ছেন সে সংশ্লিষ্ট যোগ্যতা ও দক্ষতার ওপর, তবে এটা অবশ্যই কেয়ার-গিভার পেশাগত দক্ষতা অন্তর্ভুক্ত করেনি, বরং 'সফট-স্কিল'গুলো (ভাষা, জীবন দক্ষতা ইত্যাদি) নিয়ে আলোচনা করেছে। কেয়ার-গিভার হিসেবে সাধারণ দক্ষতা ছাড়াও এই ভাগে একজন অভিবাসী কর্মীর পেশাগত আচার আচরণের ওপর গুরুত্বারোপ করা হয়েছে।

ঘ. অধিকার ও জীবনদক্ষতা বিষয়ক : এ পর্যায়ে মানবাধিকার, অভিবাসী কর্মীর অধিকার ও নারী কর্মীর অধিকারের ওপর গুরুত্বারোপ করা হয়েছে। মানবাধিকারের পাশাপাশি দেশি ও আন্তর্জাতিক রীতিনীতি ও আইন-কানুন বিষয়ে জোর দেয়া হয়েছে। এ ছাড়াও বিশেষত নারী অভিবাসী কর্মীদের জীবনদক্ষতার ওপরও গুরুত্বারোপ করা হয়েছে।

প্রশিক্ষণের সম্ভাব্য সিডিউল

১ম দিন		২য় দিন		৩য় দিন	
অধিবেশন	**বিষয়**	**অধিবেশন**	**বিষয়**	**অধিবেশন**	**বিষয়**
প্রথম	সূচনা অধিবেশন	ষষ্ঠ	জাপানের সামাজিক, সাংস্কৃতিক ও ধর্মীয় রীতিনীতি	একাদশ	অভিবাসী কর্মী ও অধিকার
দ্বিতীয়	নিরাপদ অভিবাসন	সপ্তম	জাপানের খাদ্য ও খাদ্যাভ্যাস	দ্বাদশ	আইনি সেবা ও অভিযোগ প্রক্রিয়া
তৃতীয়	প্রাক-গমন পরিকল্পনা ও করণীয়	অষ্টম	জাপানে কেয়ার-গিভার পেশা সম্পর্কে ধারণা	ত্রয়োদশ	নারী অভিবাসীর জন্য জীবনদক্ষতা
চতুর্থ	যাত্রাপ্রস্তুতি, যাত্রাপথ ও জাপানের বিমানবন্দর	নবম	অভিবাসী কর্মী হিসেবে পেশাদারিত্ব ও নৈতিক মূল্যবোধ	চতুর্দশ	অর্থ-ব্যবস্থাপনা ও পুনঃএকত্রীকরণ
পঞ্চম	জাপান পরিচিতি	দশম	অভিবাসন, কেয়ার-গিভার পেশা ও স্বাস্থ্য বিষয়ে	পঞ্চদশ	সমাপনী অধিবেশন

কারা অংশগ্রহণ করতে পারবে

এই প্রশিক্ষণটি শুধু যেসব নারী কর্মীগণ কেয়ার-গিভার পেশায় জাপান যাচ্ছেন, তাদের জন্য প্রণীত। এটি ব্যবহার করা হবে একেবারে প্রাক-গমন পর্যায়ে, সুতরাং যারা ইতোমধ্যে জাপান যাওয়ার জন্য ভাষা-শিক্ষা সমাপ্ত করেছেন (এন-ফোর কমপক্ষে) বা করছেন, এবং কেয়ার-গিভার প্রশিক্ষণ নিয়েছেন বা নিচ্ছেন শুধু তাদের জন্যই এই প্রশিক্ষণ কার্যকর হবে।

এই প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণকারীদের শিক্ষাগত যোগ্যতার ক্ষেত্রে কমপক্ষে এস এস সি/এইচএসসি পাস হতে হবে। সাধারণত জাপানগামী কেয়ার-গিভার কর্মীদের জন্য শিক্ষাগত যোগ্যতার ক্ষেত্রে এটাই প্রযোজ্য।

মডিউলটি ব্যবহারের নিয়ম

প্রশিক্ষককে মডিউল ব্যবহার করার আগে অবশ্যই সম্পূর্ণ মডিউলটি পড়তে হবে। কোথাও বুঝতে অসুবিধা হলে অন্যান্য প্রশিক্ষক বা সহকর্মীদের সাথে বিষয়গুলো আলোচনা করে পরিষ্কার হতে হবে। প্রশিক্ষণের সুবিধার্থে প্রতিটি অধিবেশনের উদ্দেশ্য বোঝার পর পাঠোপকরণ আগে পড়া যেতে পারে এবং তারপর প্রক্রিয়া ও ধাপগুলো আত্মস্থ করলে প্রশিক্ষণ পরিচালনা সহজ হবে। প্রশিক্ষণে যে পদ্ধতিগুলো ব্যবহার করা হয়েছে, সেগুলো সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা রাখতে হবে। প্রয়োজনীয় উপকরণ সংযুক্তি দেখতে হবে এবং প্রয়োজনে উপকরণগুলো প্রস্তুত বা সংগ্রহ করতে হবে। প্রি-টেস্ট ও পোস্ট টেস্ট বিশ্লেষণ প্রক্রিয়াটি বুঝতে হবে এবং প্রশিক্ষণ শেষে অবশ্যই সে বিষয়ে রিপোর্ট করতে হবে।

প্রশিক্ষকের যোগ্যতা ও দক্ষতা

যারা প্রশিক্ষণ দেবেন, তাদের অবশ্যই মৌলিক প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণ (বেসিক টিওটি) থাকতে হবে। প্রশিক্ষকদের অভিবাসন বিষয়ে ভালো ধারণা থাকা বাঞ্ছনীয় । এর পাশাপাশি এই মডিউলের ওপর ভিত্তি করে প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণে ও তাদের অংশগ্রহণ করতে হবে। টিটিসি, বিএমইটি, এনজিও ও প্রাইভেট এজেন্সির প্রশিক্ষকগণ এই প্রশিক্ষণ পরিচালনা করতে পারেন।

সময়সীমা

প্রশিক্ষণের বিষয়বস্তুর ওপর ভিত্তি করে অধিবেশনগুলো সাজানো হয়েছে। অধিবেশন অনুযায়ী এই প্রশিক্ষণ ৩ দিনে সম্পন্ন করা যাবে। এই ৩ দিনের প্রশিক্ষণটি একটানা করাই বাঞ্ছনীয়, তবে এটি জাপানগামী কেয়ার-গিভার কর্মীদের ৬ মাস/১ বছরব্যাপী প্রশিক্ষণের পাশাপাশিও ফাঁকে ফাঁকে একদিন করে পরিচালনা করা সম্ভব হতে পারে।

প্রশিক্ষণ পদ্ধতি

এটি সম্পূর্ণ অংশগ্রহণমূলক একটি প্রশিক্ষণ। তাই এতে বিভিন্ন অংশগ্রহণমূলক পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়েছে। যেমন:

বড় দলে আলোচনা : এই পদ্ধতিতে আলোচনার সময় প্রশিক্ষক অংশগ্রহণকারীদের মতামত নেবেন, তাদের জ্ঞান ও অভিজ্ঞতার প্রতি সম্মান ও গুরুত্ব দিয়ে আলোচনা করবেন। মাঝে মাঝে তিনি অংশগ্রহণকারীদের সবার উদ্দেশ্যে উন্মুক্ত প্রশ্ন করবেন। অংশগ্রহণকারীদের আলোচনায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ দেবেন। এখানে অংশগ্রহণকারীগণ ও প্রশিক্ষক সরাসরি আলোচনায় অংশগ্রহণ করবেন।

পাওয়ারপয়েন্ট প্রেজেন্টেশন : অনেকগুলো সেশনেই পাওয়ারপয়েন্ট প্রেজেন্টেশন ব্যবহার করা হয়েছে। বিশেষ করে যেসব অধিবেশনে বেশি তথ্য দিতে হবে, সেখানে এর প্রয়োগ বেশি। পাওয়ারপয়েন্ট প্রেজেন্টেশনগুলো প্রতিটি অধিবেশনের শেষে উপকরণ সংযুক্তিতে দিয়ে দেয়া হয়েছে যেন সহায়কগণ তা সহজেই ব্যবহার করতে পারেন।

ছোট দলে আলোচনা : বিভিন্ন সময়ে ছোট দলে কাজ দেয়া হয়েছে। এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ ও কার্যকরী পদ্ধতি। এই পদ্ধতির মধ্যে অংশগ্রহণকারীদের ৪/৫ জনের দলে ভাগ করা হয়েছে এবং দলে আলোচনা করার জন্য কোনো একটি বিষয় নির্ধারণ করে দেয়া হয়েছে। দলীয় আলোচনার সময় প্রশিক্ষক তাদেরকে সহায়তা ও প্রয়োজনীয় উপকরণ বিতরণ করবেন। ছোটদলে কাজ শেষে সাধারণত বড় দলে উপস্থাপনা করা হয়ে থাকে।

বাজ গ্রুপে আলোচনা : বাজ গ্রুপ বা দুজনের গ্রুপ করা হবে বিভিন্ন জীবনদক্ষতা বিষয়ক চর্চা করার জন্য। এই পদ্ধতি শুধু সমস্যা সমাধানে সহায়তা করবে না, বরং প্রশিক্ষণ পদ্ধতিতে অনেক বৈচিত্র আনবে।

মুক্তচিন্তার ঝড় : যে কোনো অধিবেশনে অংশগ্রহণকারীদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ ও দ্রুত বিষয়ভিত্তিক আলোচনার অবতারণার জন্য এই পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়েছে। এই পদ্ধতির উল্লেখযোগ্য দিকটি

হলো কোনো গুরুত্বপূর্ণ বিষয় বড় দলে আলোচনা করার জন্য দেয়া হলে যে যা বলে তা-ই লিপিবদ্ধ করা হয়, সবাইকে তাদের মতামত দেয়ার জন্য উৎসাহিত করা হয় এবং প্রত্যেকের মতামতকে সমানভাবে গুরুত্ব দিয়ে সবশেষে সহায়ক সঠিক বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করবেন।

কেসস্টাডি পর্যালোচনা : বিভিন্ন সমস্যার সমাধান বেড় করতে হলে কেসস্টাডি পর্যালোচনা সবচেয়ে বেশি সহযোগিতা কররে। কেসস্টাডি পর্যালোচনার জন্য কোন ঘটনা অংশগ্রহণকারীগণ পর্যালোচনা করবেন ও কীভাবে সমস্যার সমাধান হলো তা বুঝতে পারবেন। এই ধরনের ৪টি কেসস্টাডি এই প্রশিক্ষণে ব্যবহার করা হয়েছে।

রোল প্লে : আলোচনার বিষয় বা সমস্যাটি ছোট নাটক বা রোল প্লে-র মাধ্যমে উপস্থাপন করা হয়েছে এবং পরে বিষয়ভিত্তিক প্রশ্ন করে অংশগ্রহণকারীদের ধারণা পরিষ্কার করা হয়েছে। রোল প্লে-র মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীদের মনোভাব বিশ্লেষণের সুযোগ সবচেয়ে বেশি।

মূল্যবোধ যাচাইকরণ : এই পদ্ধতির মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীগণ সংশ্লিষ্ট বিষয়ে বিভিন্নভাবে নিজ নিজ মূল্যবোধ যাচাইয়ের সুযোগ পাবেন, একই সাথে মূল্যবোধের পার্থক্যগুলো বুঝতে পারবেন। এই পদ্ধতি ব্যবহারের মাধ্যমে অভিবাসন সংশ্লিষ্ট বিষয়ে বিভিন্ন সমস্যাগুলো সহজেই চিহ্নিত করে তার পক্ষে ও বিপক্ষে যুক্তিগুলো সুস্পষ্ট করা যাবে।

ভিপ পদ্ধতি ও চেকলিস্ট যাচাই পদ্ধতি : দ্রুত ধারণা তৈরি ও প্রশিক্ষণকে আকর্ষণীয় করতে বিভিন্ন সময় ভিপ পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়েছে। ভিপ পদ্ধতির ব্যবহার অংশগ্রহণকারীদের অংশগ্রহণ বাড়াতে, একক মতামত দিতে ও সিদ্ধান্তে পৌঁছাতে অনেক বেশি সহযোগিতা করবে।

উপকরণ

এই প্রশিক্ষণে ব্যবহৃত উপকরণসমূহের মধ্যে রয়েছে : ফ্লিপচার্ট, মার্কার, ফ্লিপচার্ট বোর্ড, তথ্য সমৃদ্ধ ফ্লিপশিট (বিবিধ সেশন অনুযায়ী), পাওয়ারপয়েন্ট প্রেজেন্টেশন, ভিপকার্ড, চেকলিস্ট, মাসকিন টেপ, ভিপবোর্ড ও পিন, ছবি, বিভিন্ন ধরনের নমুনা এবং প্রয়োজনীয় স্টেশনারিজ।

প্রশিক্ষণের স্থান ও বসার আয়োজন

প্রশিক্ষণ কক্ষ অবশ্যই উন্নত মানের এবং অংশগ্রহণমূলক প্রশিক্ষণের উপযোগী হতে হবে। প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণকারীদের জন্যে আবাসিক প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা থাকলে প্রশিক্ষণ আরো অধিকতর কার্যকর হবে। প্রশিক্ষণের আসন গ্রহণ ও দলীয় আলোচনার ক্ষেত্রে লক্ষ্য রাখতে হবে যে বড় দলে বসার পাশাপাশি ছোট দলীয় আলোচনার জন্য পৃথক পৃথক বসার স্থান থাকতে হবে। বসার জন্য সবচেয়ে প্রচলিত ও ব্যবহারিক এবং কার্যকরী নমুনা হলো ইংরেজি ইউ (U) আকারে বসা। এতে সহায়কদের অংশগ্রহণকারীদের সাথে যোগাযোগের সুবিধা হয় এবং তিনি সবার প্রতি সমানভাবে লক্ষ্য রাখতে পারবেন।

মূল্যায়ন

প্রশিক্ষণ মূল্যায়নের জন্য প্রি-টেস্ট ও পোস্ট টেস্টের আয়োজন করা হয়েছে। প্রি-টেস্ট ও পোস্ট টেস্ট উভয়ক্ষেত্রেই একটি প্রশ্নপত্র ব্যবহার করা হবে যেখানে অংশগ্রহণকারীদের শুধু টিকচিহ্ন দিতে হবে। যেহেতু প্রশিক্ষণার্থীদের ন্যূনতম শিক্ষাগত যোগ্যতা এইচএসসি পাশ, সুতরাং তারা এটি করতে সক্ষম হবেন। মোট **১৫**টি প্রশ্ন থাকবে টেস্ট পর্বে, যেটি শেষদিন আবার উত্তর দিতে হবে যাতে প্রশিক্ষণটি মূল্যায়ন করা যায়।

অধিবেশন-১ সূচনা অধিবেশন

অধিবেশনের উদ্দেশ্য	*এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ–* ● প্রশিক্ষণে সাবলিলভাবে অংশগ্রহণের জন্য সম্পূর্ণ প্রস্তুত হতে পারবেন। ● প্রশিক্ষণ সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা লাভ করবে ও বিষয়বস্তু সম্পর্কে তাদের অবস্থান বুঝতে পারবেন।
সময়	১ ঘণ্টা

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
ধাপ-১	পরিচয়পর্ব ও জড়তামুক্তি	গানের তালে চেনা জানা	ফ্লিপশিট, মার্কার, মাসকিন টেপ	৩০ মি.
ধাপ-২	প্রশিক্ষণ থেকে অংশগ্রহণকারীদের প্রত্যাশাও প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্যসমূহ	ভিপ পদ্ধতি, উপস্থাপনা	ভিপকার্ড পোস্টার/পাওয়ারপয়েন্ট	১৫ মি.
ধাপ-৩	প্রশিক্ষণ চলাকালে নিয়মনীতি	বড় দলে আলোচনা	ফ্লিপশিট, মার্কার	৫ মি.
ধাপ-৪	প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন (প্রি-টেস্ট)	তালিকা চিহ্নিতকরণ	মূল্যায়নপত্র	১০ মি.

প্রক্রিয়া

ধাপ-১ পরিচয়পর্ব ও জড়তামুক্তি

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং তাদেরকে এই অধিবেশনের উদ্দেশ্যগুলো সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন;
- এই ধাপের উদ্দেশ্য হলো সবাইকে সবার সাথে পরিচিত করিয়ে তোলা এবং তাদের অংশগ্রহণে উদ্বুদ্ধ করে তোলা। প্রশিক্ষণ কোথায় কাদের সাথে হচ্ছে তার ওপর নির্ভর করে তারা একে অপরকে কতোটা চেনেন। তবে প্রশিক্ষণ যেখানেই হোক না কেন, এই পদ্ধতি কার্যকর হবে। অংশগ্রহণকারীদের বলুন, আমরা সবাই সবাকে এখন চিনবো, জানবো/আর সবাই পূর্ব পরিচিতি হলে বলুন সবাই সবাইকে একটু নতুন করে জানবো;
- প্রক্রিয়াটি ব্যাখ্যা করুন– একটি করে ফ্লিপশিট সব অংশগ্রহণকারীদের পিঠে মাসকিন টেপ দিয়ে লাগাতে হবে (এ জন্যে সহায়ক হিসেবে আপনি একজনের পিঠে একটি লাগিয়ে দেখাতে পারেন। এ কাজে সবাই একে অপরকে সহায়তা করবে)। তারপর সবার হাতে একটি করে মার্কার পেন দিতে হবে। মার্কার পেন দিয়ে অংশগ্রহণকারীগণ পরস্পরের পিঠে তার সম্পর্কে (অর্থাৎ যার পিঠে লিখবেন তার সম্পর্কেই লিখতে হবে) একটি ইতিবাচক মন্তব্য বা গুণাবলি লিখবেন। অংশগ্রহণকারীগণ যদি পূর্ব পরিচিত হন, তবে সবাই সবাইকে চিনবেন এবং এ কাজটি তাদের জন্য সহজ হবে। আর যদি তারা পূর্ব পরিচিত না হন, সেক্ষেত্রে 'তাকে দেখে কী মনে হয়' তার ওপর ভিত্তি করে লিখতে বলুন। বলুন, মন্তব্য লেখার সময় আপনার নিজের নামটি পাশে লিখে দেবেন যেন সবাই জানতে পারেন মন্তব্যটি কার;
- রুমের মধ্যে যে কোনো আকর্ষণীয় মিউজিক বা গান ছেড়ে দিন। সবাইকে খেলায় অংশ নিতে বলুন;
- মাঝখানে একবার ঘোষণা দিন, যার পিঠে সবচেয়ে বেশি লেখা থাকবে তাকে প্রশিক্ষণ শেষে একটি পুরস্কার দেয়া হবে। সবাইকে নিজের পিঠে বেশি বেশি লেখা পাওয়ার জন্য উৎসাহিত করুন;
- ১০ মিনিট পর মিউজিক বন্ধ করুন ও সবাইকে গোল হয়ে দাঁড়াতে বলুন। এবার নিজের পিঠের কাগজটি খুলে সামনে ধরে রাখতে বলুন। একে একে সবাইকে সহায়তা করুন– তিনি কী কী মন্তব্য পেয়েছেন সেটা জানার জন্য। তিনি এই মন্তব্যের সাথে কতোটা একমত, কেনো বা কেনো না সে বিষয়ে তাকে প্রশ্ন করুন। সর্বশেষে নিজের নাম ও পরিচয়টি দিতে বলুন। সব মিলিয়ে সর্বোচ্চ ২০ মিনিট সময় দিন;
- সর্বশেষে সবার কাছে এ পদ্ধতি সম্পর্কে অনুভূতি জানতে চান এবং সবাইকে আসন গ্রহণ করতে বলুন।

ধাপ-২ প্রশিক্ষণ থেকে অংশগ্রহণকারীদের প্রত্যাশা ও প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্যসমূহ

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, এবার আপনাদের কাছে জানতে চাইবো এই ৩ দিনের প্রশিক্ষণ থেকে আপনি কী প্রত্যাশা করেন। বলুন এটি সংক্ষেপে লিখতে হবে। সবাইকে এক রঙের ভিপকার্ড ও একটি করে মার্কার পেন সরবরাহ করুন। ভিপকার্ডে লেখার নিয়মটি সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন (বড় করে লিখতে হবে, একটি কার্ডে একটি প্রত্যাশা লিখতে হবে, ৩ লাইনের বেশি লেখা যাবে না);
- সবাইকে ১-২টি কার্ডে লিখতে বলুন। লেখা শেষ হলে ভিপবোর্ডে নিজে এসে তা লাগাতে উৎসাহিত করুণ;
- সবার লাগানোর সময় বা শেষে কার্ডগুলো ৪/৫টি শ্রেণিতে বিন্যস্ত করুন। প্রতিটি শ্রেণিকে ব্যাখ্যা করুন– এগুলো একধরনের প্রত্যাশা ব্যক্ত করে;
- বলুন, এবার আপনাদের প্রত্যাশার সাথে প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্যগুলো মিলিয়ে দেখা হবে। তারপর আগে থেকে বড় ফ্লিপশিটে লেখা 'প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য' বা 'পাওয়ারপয়েন্ট স্লাইড' উন্মুক্ত করুন। প্রতিটি উদ্দেশ্য সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন এবং ভিপকার্ডে লেখা প্রত্যাশাগুলোর সাথে মিলিয়ে নিতে বলুন। আরো বলুন- এই প্রশিক্ষণ আপনার সব প্রত্যাশা পুরণ নাও করতে পারে, কারণ এটি মাত্র ৩ দিনে শেষ করা হবে, তবে যা জানা যাবে না তা পরবর্তী সময়ে বিভিন্ন উপায়ে কাজে লাগবে।

ধাপ-৩ প্রশিক্ষণ চলাকালে নিয়মনীতি

- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, ৩ দিনের প্রশিক্ষণ সফলভাবে শেষ করতে হলে আমাদের কিছু নিয়মনীতি অনুসরণ করার প্রয়োজন আছে কিনা? তাদেরকে সেগুলো বলার জন্য উৎসাহিত করুন;
- অংশগ্রহণকারীদের মন্তব্যগুলো বড় ফ্লিপশিটে এক এক করে লিখুন। গুরুত্বপূর্ণ কিছু বাদ পড়লে আপনি সহায়ক হিসেবে তা যুক্ত করতে পারেন;
- সর্বশেষে 'প্রশিক্ষণ চলাকালিন নিয়মনীতি' এই শিরোনামে লেখা ফ্লিপশিটটি প্রশিক্ষণ কক্ষের যে কোনো একপাশে লাগিয়ে রাখতে যে কোনো একজন অংশগ্রহণকারীকে আহ্বান জানান। বলুন- আমরা সবাই আগামী ৩ দিন এই নিয়মনীতি মেনে চলবো।

ধাপ-৪ প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন (প্রি-টেস্ট)

- বলুন, এই অধিবেশনের এটি শেষ ধাপ। প্রি-টেস্ট এর প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করুন, বলুন এতে করে আমরা আত্মমূল্যায়ন করতে সক্ষম হবো এবং এটি কোনো পরীক্ষা নয় এবং এটি কারো কাছে প্রকাশ করা হবে না;
- মূল্যায়নপত্রটি (উপকরণ সংযুক্তি-৩) সরবারহ করুন, সাথে অবশ্যই একটি কলম থাকতে হবে। সবাইকে মূল্যায়নপত্রে নাম লিখতে না করুন, তবে নির্ধারিত 'কোড' ঘরে ১,২,৩ ইত্যাদি লিখতে বলুন, যেটি নির্ধারিত হবে তাদের বসার ওপর। সহায়ক এজন্য বাম দিক থেকে ১,২,৩ ইত্যাদি বলে শেষ সংখ্যা পর্যন্ত যাবেন। বলুন, এই নিজ নিজ সংখ্যাটি নিজের নোটবুকে লিখে রাখতে– যেটি শেষদিন তাদের আবার লিখতে হবে।

সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়কের জন্য পাঠোপকরণ

ক. পরিচয়পর্ব ও জড়তামুক্তি

এই প্রশিক্ষণের মূল বৈশিষ্ট্য হলো এটি সম্পূর্ণ অংশগ্রহণমূলক পদ্ধতিতে পরিচালিত হবে। এ জন্য প্রথমেই প্রয়োজন সব অংশগ্রহণকারীর স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ। সহায়কের প্রথম কাজ হলো অংশগ্রহণকারীদের কাছে থেকে এই স্বতঃস্ফূর্ততা নিশ্চিত করা। এ জন্য প্রথম সেশনেই তাদের জড়তামুক্তির উদ্যোগ নেয়া গুরুত্বপূর্ণ। জড়তামুক্তি ও তাদের পরিচয়পর্বের কাজটি একই সাথে সেরে ফেলা যেতে পারে। এ জন্য সহায়ক বিভিন্ন উদ্যোগ নিতে পারেন, তারই একটি প্রক্রিয়া এই সেশনের উল্লেখ করা হয়েছে। সহায়ক চাইলে অন্য যে কোনো পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন এবং এই অধিবেশন ছাড়াও সেগুলো অন্যান্য অধিবেশনে ব্যবহার করতে পারেন। জড়তামুক্তির প্রয়োজনীয়তা ও প্রক্রিয়া সম্পর্কে কয়েকটি বিষয় মনে রাখা প্রয়োজন:

- এই পদ্ধতি সবাইকে সবার সাথে পরিচিত, সম্পৃক্ত হতে সহায়তা করে;
- অধিবেশনের সাথে সম্পৃক্ত হতে ও আকৃষ্ট হতে সহায়তা করে;
- এমন একটি শিক্ষণ প্রক্রিয়ার আবহ তৈরি করে, যাতে সব অংশগ্রহণকারী উজ্জীবিত হয়ে উঠে;
- পরবর্তী সময়ে দলীয় কাজে এবং যে কোনো কাজে অংশগ্রহণ করতে সবাইকে উৎসাহিত করে;
- এর ফলে অংশগ্রহণকারীদের যে কোনো ধরনের টেনশন কমে যায় এবং চিন্তাভাবনা উন্মুক্ত হয়ে ওঠে।

সহায়ক মনে রাখবেন, প্রারম্ভিক অধিবেশনে জড়তামুক্তি পদ্ধতির (বিভিন্ন ধরনের খেলা হতে পারে) সঠিক ব্যবহার অংশগ্রহণমূলক প্রশিক্ষণে বেশ গুরুত্বপূর্ণ। প্রশিক্ষণকালে বিভিন্ন সময় জড়তামুক্তির উদ্যোগ নেয়া প্রয়োজন, একই সাথে মনে রাখা প্রয়োজন, খুব বেশি জড়তামুক্তি পদ্ধতির ব্যবহার কোনো জড়তামুক্তির উদ্যোগ না নেয়ার মতোই একটি বিষয়।

ক.১ প্রশিক্ষণ থেকে অংশগ্রহণকারীদের প্রত্যাশা, প্রশিক্ষণ পরিচিতি ও উদ্দেশ্যসমূহ

প্রাক-গমন প্রশিক্ষণ আয়োজন করা হচ্ছে এমন একটি সময়ে, যখন তা থেকে অংশগ্রহণকারীদের প্রত্যাশা অনুযায়ী প্রয়োজনীয় তথ্য, দক্ষতা ও আচরণ পরিবর্তনে সহায়ক শিক্ষণ পদ্ধতি ব্যবহার করা হবে। অংশগ্রহণকারীদের কাছে থেকে প্রশিক্ষণে তারা কী প্রত্যাশা করেন সেটা জানার পর তাদেরকে অবশ্যই এই প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্যগুলো জানিয়ে দিতে হবে যেন তারা তা তাদের প্রত্যাশার সাথে মিলিয়ে দেখতে পারেন। সহায়ককে মনে রাখতে হবে, প্রাক-গমন প্রশিক্ষণ পর্যায়ে অবশ্যই প্রাক-সিদ্ধান্ত পর্যায়ের বিষয়গুলো আসবে না, কারণ এই অংশগ্রহণকারীগণ ইতোমধ্যে অভিবাসনের সিদ্ধান্ত নিয়েছেন; সুতরাং প্রাক-গমন প্রশিক্ষণ হলো তাদের অভিবাসনপূর্ব চূড়ান্ত ধাপ, চূড়ান্ত প্রশিক্ষণ। তাছাড়া এই প্রশিক্ষণ এমন সব অংশগ্রহণকারীদের জন্য আয়োজন করা হচ্ছে যারা ইতোমধ্যে জাপান যাওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতাবৃদ্ধি, ভাষাশিক্ষা প্রশিক্ষণ নিয়েছেন বা নিচ্ছেন; সুতরাং এই বিষয়গুলো প্রশিক্ষণে অন্তর্ভুক্ত হবে না। এই প্রশিক্ষণের মূল উদ্দেশ্য হলো:

- অভিবাসন, নিরাপদ অভিবাসন ও অভিবাসনের প্রাক-গমন, গমন ও পুনঃএকত্রীকরণ সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্য দেয়া এবং দক্ষতা ও আচরণ উন্নয়ন করা;
- জাপান সম্পর্কে জানা যা একজন জাপানগামী নারী অভিবাসীর জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করবে এবং সঠিক আচরণে সহায়ক হবে;

- কেয়ার-গিভার পেশায় বিশেষত জাপানে কাজ করার জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য দেবে এবং এ পেশার জন্য অতি প্রয়োজনীয় দক্ষতা বৃদ্ধি ছাড়াও সম্পর্কিত ঝুঁকিগুলো চিহ্নিত করার পাশাপাশি তা সমাধানে সহায়ক হবে;
- অভিবাসী নারী কর্মীর জীবন-দক্ষতা বৃদ্ধি করবে যা যে কোনো পরিবেশে সমস্যা মোকাবেলায় সহায়ক হবে।

খ. প্রশিক্ষণ চলাকালে নিয়মনীতি

একটি সফল প্রশিক্ষণের স্বার্থে অবশ্যই কিছু নিয়মনীতি থাকা প্রয়োজন। সহায়ক যে কোনো পদ্ধতিতে নিচের বিষয়গুলো 'গ্রাউন্ড রুল' হিসেবে নিয়ে আসতে পারেন:

- প্রশিক্ষণে সবার জন্য সমান অধিকার থাকবে;
- খোলামেলা আলোচনা হবে;
- অবশ্যই সবার প্রতি সম্মান দিয়ে কথা বলতে হবে;
- প্রশ্ন করতে হবে, যা জানতে চান;
- একে একে কথা বলতে হবে, অন্যের কথা শুনতে হবে;
- মোবাইল ফোনের ব্যবহারের জন্য সুনির্দিষ্ট নিয়ম সবাই মেনে চলবে;
- অবশ্যই সময় মেনে চলতে হবে, নির্ধারিত সময়ে প্রশিক্ষণ কক্ষে আসতে হবে।

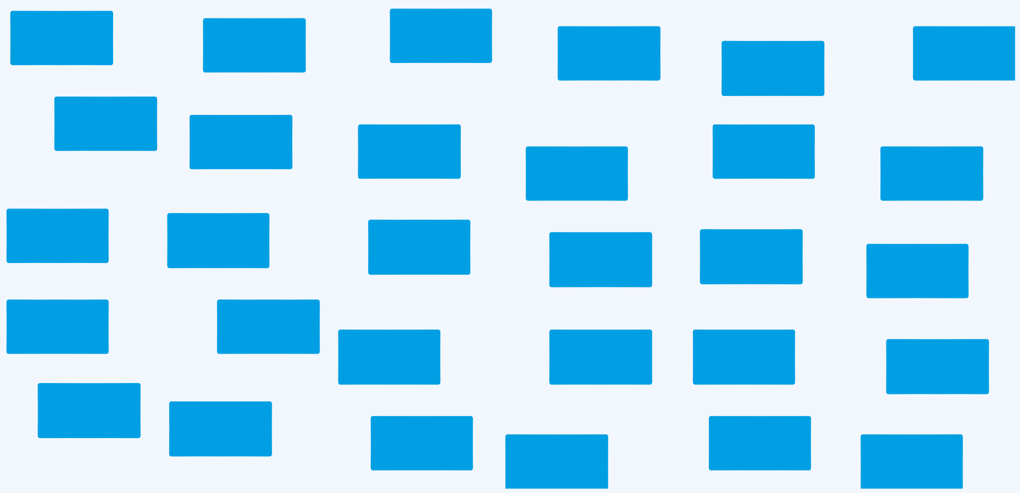
অংশগ্রহণকারীগণ এ বিষয়গুলো যেনো অবশ্যই নিজে থেকে তুলে ধরেন, এটি সহায়ককে নিশ্চিত করতে হবে এবং এর সাথে আরো কিছু বিষয় অবশ্যই আসতে পারে।

গ. প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন (প্রি-টেস্ট)

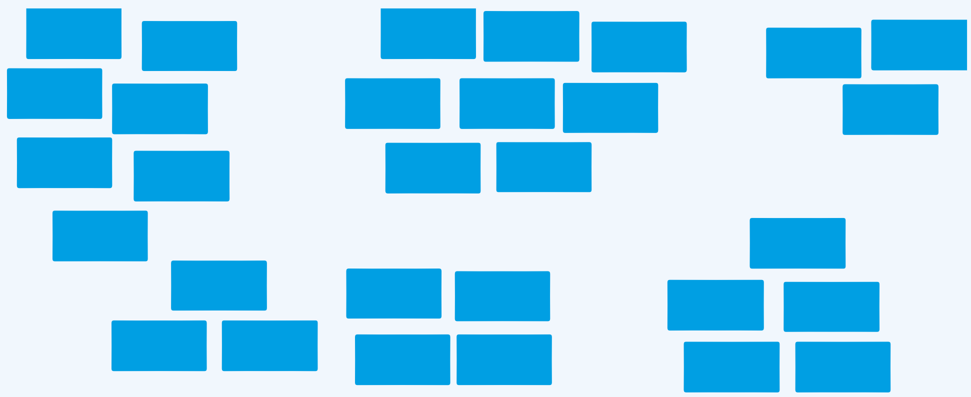
প্রশিক্ষণ-পূর্ব ও প্রশিক্ষণ-পরবর্তী মূল্যায়ন এই প্রাক-গমন প্রশিক্ষণের সাফল্য মূল্যায়নে সহায়ক হবে। এ জন্য একটি মূল্যায়নপত্রই ব্যবহার করতে হবে (উপকরণ সংযুক্তি-৩ দেখুন)। এটি ব্যবহারের আগে অংশগ্রহণকারীদের অবশ্যই বলতে হবে এটি কোনো পরীক্ষা নয়, বরং প্রশিক্ষণের মান আরো উন্নয়নে এটি সহায়তা করবে। প্রি-টেস্ট পর্বে সবার মূল্যায়নপত্র নিশ্চিত করতে হবে এবং এটি প্রশিক্ষণ শেষে আবার ব্যবহার করা হবে ও ফলাফল অংশগ্রহণকারীদের জাননো হবে বলে অবহিত করুন।

উপকরণ সংযুক্তি

১.ক ভিপ পদ্ধতির প্রাথমিক ধাপ (নমুনা)



১.খ ভিপকার্ড শ্রেণিবিন্যাসকরণ (নমুনা)



২. প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

১. অভিবাসন, নিরাপদ অভিবাসন ও অভিবাসনে প্রাক-গমন, গমন ও পুনঃএকত্রীকরণ সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্য জানা, দক্ষতা ও আচরণ উন্নয়ন করা;

২. জাপান সম্পর্কে জানা যা একজন জাপানগামী নারী অভিবাসীর জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করবে এবং সঠিক আচরণ করতে সহায়তা করবে;

৩. কেয়ার-গিভার পেশায় বিশেষত জাপানে কাজ করার জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য দেবে এবং এ পেশার জন্য অতি প্রয়োজনীয় দক্ষতা বৃদ্ধি ও ঝুঁকিগুলো চিহ্নিত করতে সহায়ক হবে;

৪. অভিবাসী নারী কর্মীর জীবনদক্ষতা বৃদ্ধি করবে যা যে কোনো পরিবেশে সমস্যা মোকাবেলায় সহায়ক হবে।

৩. প্রশিক্ষণ মূল্যায়নপত্র

ক্রমিক নং	বিষয়	উত্তর (টিকচিহ্ন দিন)	
		সঠিক	ভুল
১	নিরাপদ অভিবাসনের রয়েছে ৪টি ধাপ		
২	নিয়ম অনুযায়ী বিদেশ যাওয়ার পর চুক্তিপত্র পাওয়া যায়		
৩	বাংলাদেশের অভিবাসন আইন হয়েছে ২০১৬ সালে		
৪	অভিবাসনের জন্য বিএমইটি রেজিস্ট্রেশন বাধ্যতামূলক নয়		
৫	বিদেশ যাওয়ার আগে পরিবারের কাছে শুধু পাসপোর্টের ফটোকপি দিলেই হবে		
৬	জাপানের আবহাওয়া আমাদের দেশের মতোই		
৭	জাপানীরা একেবারেই খোলামেলা, আমাদের মতো রক্ষণশীল নয়		
৮	জাপানের লোকেরা ভাত খায় না, শুধু নুডুল্‌স খায়		
৯	কেয়ার-গিভার হতে হলে শারীরিক যোগ্যতাই সবকিছু		
১০	জাপানে বিপদে পড়লে অভিযোগ করার কোনো উপায় নেই		
১১	এইডস আর যৌনরোগ হয় শুধু যৌনসম্পর্ক করলে		
১২	জাপানে সাধারণ কর্মী আর অভিবাসী কর্মীর জন্য একই আইন		
১৩	জাপানে নারী কর্মীদের অভিযোগ করার জন্য আলাদা ব্যবস্থা আছে		
১৪	জীবনদক্ষতা মানে আমি কতো ভালো কাজ করতে পারি		
১৫	রি-ইন্টিগ্রেশন বা পুনঃএকত্রীকরণ সব বিদেশফেরত কর্মীর জন্যই প্রয়োজন		

অধিবেশন-২ নিরাপদ অভিবাসন

অধিবেশনের উদ্দেশ্য	*এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ–* ● নিরাপদ অভিবাসন ও তার প্রক্রিয়া সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে পারবেন। ● অভিবাসন সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠানসমূহ চিহ্নিত করতে পারবেন ও তাদের ভূমিকা সম্পর্কে বলতে পারবেন।
সময়	২ ঘণ্টা

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
ধাপ-১	অভিবাসন ও নারী অভিবাসনের গুরুত্ব ও অবদান	বড় দলে উপস্থাপনা ও আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া বা পোস্টার	১৫ মি.
ধাপ-২	নিরাপদ অভিবাসনের ৪টি ধাপ	ঐ	মাল্টিমিডিয়া বা পোস্টার	১৫ মি.
ধাপ-৩	• সঠিক নিয়োগ প্রক্রিয়া ও সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠান সম্পর্কে ধারণা ▸ নিয়োগকারী এজেন্সি ও সংশ্লিষ্ট অন্যান্য প্রতিষ্ঠানসমূহ ▸ চুক্তি ও মেয়াদকাল ▸ ভিসা	ম্যাট্রিক্স পূরণ ও বড় দলে আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া বা পোস্টার	৩০ মি.
ধাপ-৪	• অভিবাসনের ঝুঁকি ও প্রতিকার • বৈদেশিক কর্মসংস্থান ও অভিবাসী আইন ২০১৩ • মানবপাচার প্রতিরোধ ও দমন আইন, ২০১২	ছোট দলে কাজ ও উপস্থানা	ভিপ কার্ড বা ফ্লিপশিট, মার্কার	৪৫ মি.

প্রক্রিয়া

ধাপ-১ অভিবাসন ও নারী অভিবাসনের গুরুত্ব ও অবদান

- এই অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং সংক্ষেপে এই অধিবেশনের উদ্দেশ্যগুলো ব্যাখ্যা করুন;
- অংশগ্রহণকারীদের কাছে প্রশ্ন করুন– অভিবাসন কী, বাংলাদেশ থেকে অভিবাসন কেন গুরুত্বপূর্ণ? অভিবাসনের নারীদের ভূমিকা কী এবং তা কতটা গুরুত্বপূর্ণ? দুই-তিন মিনিট সবার মতামত শুনুন এবং তাদেরকে বলতে উৎসাহিত করুন;
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন এবার আপনাদের ধারণার সাথে আমরা আরো কিছু বিষয় তুলে ধরবো। স্লাইড ১,২,৩ ও ৪ উপস্থাপন করুন এবং প্রতিটি স্লাইড উপস্থাপনার পর তাদের প্রশ্ন শুনুন ও উত্তর দিন। আলোচনায় বিশেষভাবে নারী অভিবাসনের ওপর আলোকপাত করুন এবং কীভাবে নারী অভিবাসনের আরো উন্নয়ন সম্ভব সেটি ব্যাখ্যা করে এই পর্বের আলোচনা শেষ করুন।

ধাপ-২ নিরাপদ অভিবাসনের ৪টি ধাপ

- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন– অভিবাসনের কয়টি ধাপ বা পর্যায় রয়েছে। তাদের মন্তব্য শুনুন;
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, অভিবাসনকে মূলত ৪টি ধাপে ভাগ করা যায়। এই ৪টি ধাপ হলো– প্রাক-গমন (প্রি-ডিপারচার), গমন (ডিপারচার), আগমন এবং চাকুরিকালীন (অন মাইগ্রেশন) এবং ও প্রত্যাবর্তন ও পুনঃএকত্রীকরণ (রিটার্ন এন্ড রিইন্টিগ্রেশন);

- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, তারা নিরাপদ, সুশৃঙ্খল ও নিয়মিত অভিবাসন বলতে কী বোঝেন। নিরাপদ, সুশৃঙ্খল ও নিয়মিত অভিবাসন বিষয়টি ব্যাখ্যা করুন এবং তাদেরকে বলুন নিরাপদ অভিবাসনের সাথে এই ৪টি ধাপেরই সম্পর্ক রয়েছে;
- অভিবাসনের ৪টি ধাপ ব্যাখ্যা করুন– তাদের সামনে স্লাইড ৫,৬,৭ ও ৮ তুলে ধরুন এবং তাদের বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দিন।

ধাপ-৩ সঠিক নিয়োগ প্রক্রিয়া ও সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠান সম্পর্কে ধারণা

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, সঠিক ও নিরাপদ অভিবাসনের অন্যতম শর্ত হলো সঠিক নিয়োগ প্রক্রিয়া সম্পর্কে জানা এবং অভিবাসনের বিভিন্ন আনুষ্ঠানিকতা সঠিকভাবে সম্পন্ন করা। অংশগ্রহণকারীদের বলুন- মূলত ৩টি বিষয়ে এখন আমরা আলোচনা করবো, এগুলো হলো– নিয়োগকারী এজেন্সি ও সংশ্লিষ্ট অন্যান্য প্রতিষ্ঠানসমূহ সম্পর্কে জানবো, চুক্তি সম্পর্কে জানবো ও ভিসা সম্পর্কে জানবো;
- চার্ট-১ বা ম্যাট্রিক্সটি (পৃষ্ঠা নং ২৬ দেখুন) অংশগ্রহণকারীদের সামনে তুলে ধরুন। এটি একটি বড় ব্রাউন পেপারে আগে থেকেই প্রস্তুত করে রাখতে হবে। অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান তাদের জানামতে নিচের কোন ঘরে কাদের নাম আসবে? নামগুলো সঠিক হলে তা ব্রাউন পেপারে মার্কার দিয়ে লিখুন, ভুল হলে সংশোধন করুন এবং সবাইকে বলতে উৎসাহিত করুন:
    - দেশে : সরকারি– জাতীয় ও জেলা পর্যায়ে
    - দেশে : বেসরকারি ও ব্যক্তিমালিকানাধীন
    - বিদেশে : সরকারি
    - বিদেশে : বেসরকারি ও ব্যক্তিমালিকানাধীন
    - আন্তর্জাতিক প্রতিষ্ঠানসমূহ
- চার্ট-১ বা ম্যাট্রিক্সটি পূরণের সময় অংশগ্রহণকারীদের সাথে আরো আলোচনা করুন এদের কার কী ভূমিকা। যদি অংশগ্রহণকারীগণ কাউকে চিহ্নিত করতে না পারেন, সহায়ক হিসেবে আপনি সে নামগুলো বের করুন ও লিখুন;
- আলোচনার পরবর্তী ধাপে যান। অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান তারা তাদের চাকুরির চুক্তি সম্পর্কে কতোটুকু জানেন। আরো প্রশ্ন করুন- তারা কেউ এখন পর্যন্ত চাকুরির চুক্তি পেয়েছেন কিনা বা যদি না পেয়ে থাকেন তবে কবে পাবেন। অভিবাসনের আগে চুক্তির গুরুত্ব তুলে ধরতে ও এ বিষয়ে সচেতন থাকতে তাদের সামনে স্লাইড ৯ ও ১০ উপস্থাপন করুন ও আলোচনা করুন। কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন;
- ভিসা সম্পর্কে আলোচনা করুন। বিভিন্ন ধরনের ভিসা সম্পর্কে আলোচনা করুন। অভিবাসনের ক্ষেত্রে কী কী ধরনের ভিসা হতে পারে সেটি ব্যাখ্যা করুন;
- জাপানে কেয়ার-গিভার কাজে গেলে কী ধরনের ভিসা দেয়া হয়ে থাকে সে বিষয়ে প্রাথমিক আলোচনা করুন (তথ্যের জন্য অধিবেশন - ৮ দেখুন)।

ধাপ-৪ অভিবাসনের ঝুঁকি ও প্রতিকার, বৈদেশিক কর্মসংস্থান ও অভিবাসী আইন ২০১৩ ও মানব পাচার প্রতিরোধ ও দমন আইন, ২০১২

- অংশগ্রহণকারীদের কোনো একটি খেলার মাধ্যমে ৪টি দলে ভাগ করুন। এমন কোনো খেলা ব্যবহার করুন যেন অংশগ্রহণকারীদের ক্লান্তি দূর হতে পারে;
- দল ভাগ হওয়ার পর তাদেরকে দলীয় কাজ সম্পর্কে বলুন-
  - প্রথম দলের কাজ হবে : প্রাক-গমন (প্রি-ডিপারচার) পর্বে একজন অভিবাসী কর্মীর কী কী ঝুঁকি আছে তা নির্ধারণ করা;
  - দ্বিতীয় দলের কাজ হবে : গমন (ডিপারচার) পর্বে একজন অভিবাসী কর্মীর কী কী ঝুঁকি আছে তা নির্ধারণ করা;
  - তৃতীয় দলের কাজ হবে : চাকুরিকালীন সময় (অন মাইগ্রেশন) পর্বে একজন অভিবাসী কর্মীর কী কী ঝুঁকি আছে তা নির্ধারণ করা;
  - চতুর্থ দলের কাজ হবে : প্রত্যাবর্তন ও পুনঃএকত্রীকরণ (রিটার্ন এন্ড রিইন্টিগ্রেশন) পর্বে একজন অভিবাসী কর্মীর কী কী ঝুঁকি আছে তা নির্ধারণ করা;
- দলীয় কাজ শেষ করার জন্য সময় নির্ধারণ করে দিন সর্বোচ্চ ২০ মিনিট। প্রতিটি দলকে ভিন্ন ভিন্ন রঙের ভিপকার্ড সরবরাহ করুন। অতঃপর দলীয় কাজ শেষে এগুলো ভিপবোর্ডে লাগাতে বলুন এবং প্রতিটি ধাপের ঝুঁকি নিয়ে সংক্ষেপে আলোচনা করতে সবাইকে উৎসাহিত করুন। নারী অভিবাসীদের জন্য বিশেষভাবে প্রযোজ্য ঝুঁকিগুলো নিয়ে আলোচনা করুন। কেউ যদি আরো যুক্ত করতে চান, তা নির্ধারিত রঙের ভিপকার্ডে লিখে বোর্ডে স্থাপন করুন;
- ঝুঁকি প্রতিকারে কী করণীয় সে বিষয়ে আলোচনা করুন। বৈদেশিক কর্মসংস্থান ও অভিবাসী আইন ২০১৩ ও মানব পাচার প্রতিরোধ ও দমন আইন, ২০১২ সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত আলোচনা করুন এবং সেগুলো ঝুঁকি হ্রাসে কী ভূমিকা রাখছে তা আলোচনা করুন;
- সর্বশেষে বলুন, বাংলাদেশে প্রচলিত আইনগুলো প্রবাসে অভিবাসীদের ঝুঁকি কমানোর ক্ষেত্রে অবশ্যই সহায়ক, কিন্তু আন্তর্জাতিক রীতিনীতি, সনদ ও আইন সম্পর্কেও সবাইকে জানতে হবে। এ বিষয়ে পরবর্তীতে অধিবেশন-১২ তে আলোচনা করা হবে।

সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

পাঠোপকরণ

ক. অভিবাসন ও নারী অভিবাসনের গুরুত্ব ও অবদান

সারা বিশ্বেই অভিবাসন হয়। আন্তর্জাতিক অভিবাসনের অনেক কারণ আছে। জাতিসংঘের সংজ্ঞানুযায়ী যখন এক দেশ থেকে কাজের উদ্দেশ্যে বা অর্থ উপার্জণের জন্যে মানুষ আরেক দেশে যায়, তখন সে অভিবাসী কর্মী। অভিবাসনের মূল উদ্দেশ্য জীবনমান উন্নয়ন। বিশ্বের অন্যতম প্রথম ১০টি অভিবাসী প্রেরণকারী দেশের মধ্যে রয়েছে বাংলাদেশ। সরকারি সূত্রমতে গত ৪০ বছরে বাংলাদেশ থেকে নিয়মিত পথে অভিবাসী হয়েছে এককোটিরও বেশি কর্মী, যাদের মূল গন্তব্যদেশ মধ্যপ্রাচ্য হলেও বাংলাদেশের কর্মীগণ প্রায় ১০০টির বেশি অভিবাসন করেছেন। সাম্প্রতিক সময়ে বাংলাদেশ আন্তর্জাতিক অভিবাসন অনেক বেড়েছে। শুধু ২০১৭ সালে বাংলাদেশ থেকে সরকারি

সূত্রমতে ১০০৮,৫২৫ জন কর্মী অভিবাসী হয়েছে। আরো উল্লেখযোগ্য দিক হলো, বাংলাদেশ থেকে নারী অভিবাসনের হার তুলনামূলক কম হলেও বিগত ৩-৪ বছরে এটি বহুগুণে বেড়েছে। গত ২০১৩ থেকে ২০১৭ সাল পর্যন্ত বাংলাদেশ থেকে মোট ৪৭৬,১৩৮ নারী কর্মী বিশ্বের বিভিন্ন দেশে অভিবাসন করেছেন। শুধু গত ২০১৭ সালে ১২১,৯২৫ নারী বাংলাদেশ থেকে অভিবাসন করেছেন এবং সরকারি সূত্রমতে বাংলাদেশ থেকে এ পর্যন্ত ৭৪৭,৭২৬ নারী অভিবাসন করছেন (*সূত্র: বিএমইটি* ২০১৮)।

অভিবাসন শুধু অভিবাসী কর্মীর উন্নয়ন করে না, এ থেকে লাভবান হয় তার পরিবার, কমিউনিটি, সর্বোপরি কর্মী প্রেরণকারী ও গ্রহণকারী দেশ। বাংলাদেশের জাতীয় উন্নয়নে অভিবাসন থেকে আসা অর্থ তথা রেমিটেন্স অন্যতম প্রধান ভূমিকা রাখে। বাংলাদেশ এ পর্যন্ত অভিবাসন খাত থেকে ১২৯১২০৬.৪৬ শত কোটি টাকা বৈদেশিক মুদ্রা অর্জন করেছে এবং গত ২০১৭ সালে অভিবাসন থেকে বাংলাদেশের উপার্জন হয়েছে ১০৭২৯৪.৬০ শত কোটি টাকা (সূত্রঃ বাংলাদেশ ব্যাংক)। অভিবাসন একদিকে যেমন অর্থ আনে, দারিদ্র বিমোচনে সহায়তা করে, বেকারত্ব কমায় তেমনি অভিবাসী কর্মীর পরিবারের অর্থনৈতিক উন্নয়নের পাশাপাশি সামাজিক উন্নয়নে ভূমিকা রাখে। এর ফলে অভিবাসীর পরিবারের শিক্ষার উন্নয়ন হয় এবং সার্বিকভাবে জীবনযাত্রার মান উন্নয়ন করে। অভিবাসনের ফলে দক্ষ জনশক্তিরও বিকাশ ঘটে। নারী অভিবাসী কর্মীগণও পুরুষদের মতো সমান হারে দেশের উন্নয়নে ভূমিকা রাখছেন। তাদের উপার্জিত অর্থ তার পরিবারের অর্থনৈতিক উন্নয়নের পাশাপাশি সার্বিকভাবে নারীর উন্নয়নে অবদান রাখছে, যদিও নারী অভিবাসীদের পুরুষদের তুলনায় অনেক বেশি প্রতিকূলতার মুখোমুখি হতে হয়।

নারী অভিবাসন একদিকে যেমন নারীর অর্থনৈতিক উন্নয়নে ভূমিকা রাখে, অন্যদিকে তা নারীর ক্ষমতায়ন ও মানবিক বিকাশে সহায়তা করে। যদিও বাংলাদেশ থেকে যেসব নারী এতোদিন অভিবাসী হয়েছেন, তাদের শতকরা নব্বই ভাগেরও বেশী স্বল্পদক্ষ ও গৃহকর্মী পেশায় কাজ করছেন, যেন তারা বিভিন্নভাবে ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থার মুখোমুখি হয়েছেন। এতো প্রতিকূলতার মধ্যেও এই স্বল্পদক্ষ নারী কর্মীগণ দেশে রেমিটেন্স পাঠাচ্ছেন, তাদের পাঠানো অর্থে সন্তান ও পরিবারের উন্নয়ন হচ্ছে। গৃহকর্মী

ছাড়াও সাম্প্রতিক বছরগুলোতে অনেক নারী কর্মী অন্যান্য পেশায় অভিবাসী হচ্ছেন, তারমধ্যে অন্যতম হলো তৈরি পোশাক শিল্পে বেশ কয়েকটি দেশে নারীর অংশগ্রহণ, পাশাপাশি কেয়ার-গিভার পেশায়ও কিছু নারী কর্মী বিদেশে কাজ করছেন। তবে নারী কর্মীদের তৈরি পোশাক শিল্প, কেয়ার-গিভার এবং আরো কিছু অর্ধ-দক্ষ (সেমি-স্কিলড) পেশায় অংশগ্রহণের সুযোগ বাড়ছে এবং এই সুযোগ মধ্যপ্রাচ্য ছাড়িয়ে নতুন কিছু কিছু শ্রম-বাজার যেমন জাপান, হংকং, ইউরোপ-এর বিভিন্ন দেশে সুযোগ সৃষ্টি করছে। উল্লেখ করা যেতে পারে, অভিবাসনে আমাদের থেকে এগিয়ে থাকা কয়েকটি দেশ হলো ফিলিপাইন, শ্রীলংকা–যেসব দেশ থেকে নারী ও পুরুষ অভিবাসনের হার প্রায় সমান। বাংলাদেশ যদি যথাযথ পরিকল্পনা করে এগোতে পারে, তবে বাংলাদেশ থেকেও বিপুল সংখ্যক নারী কর্মী বিভিন্ন পেশায় এসব দেশে অভিবাসী হয়ে নিজেদের উন্নয়নের পাশাপাশি দেশের উন্নয়ন করতে পারবে।

খ. নিরাপদ অভিবাসনের ৪টি ধাপ

অভিবাসনের মূলত ৪টি ধাপ রয়েছে। এই ধাপগুলো হলো প্রাক-গমন (প্রি-ডিপারচার), গমন (ডিপারচার), চাকুরিকালীন সময় (অন মাইগ্রেশন) এবং ও প্রত্যাবর্তন ও পুনঃএকত্রীকরণ (রিটার্ন এন্ড রিইন্টিগ্রেশন)। নিরাপদ অভিবাসন নিশ্চিত করতে হলে অভিবাসনের এই প্রতিটি ধাপে একজন অভিবাসী কর্মীকে নিরাপত্তা দিতে হবে। আন্তর্জাতিক অভিবাসন সংস্থার অভিমতে নিরাপদ, নিয়মিত ও আনুষ্ঠানিক অভিবাসন নিশ্চিত করতে হলে অভিবাসী কর্মীকে এর প্রতিটি ধাপ সম্পর্কে জানতে হবে এবং এ বিষয়ে কর্মী প্রেরণকারী ও কর্মী গ্রহণকারী দুটো রাষ্ট্রেরই দায়িত্ব রয়েছে (এ বিষয়ে বিস্তারিত জানতে হলে দেখুনঃ https://www.iom.int/sites/default/files/our_work/ODG/GCM/IOM-Thematic-Paper-Facilitation-of-Safe-Orderly-and-Regular-Migration.pdf)।

প্রাক-গমন পর্যায় মানে হলো একজন অভিবাসী কর্মী ইতোমধ্যে আরো একটি ধাপ শেষ করেছেন, যা হলো সিদ্ধান্ত গ্রহণ। এই প্রশিক্ষণে যারা অংশগ্রহণ করছেন তারা ইতোমধ্যে সিদ্ধান্ত নিয়েছেন যে তারা হংকং-এ যাবেন এবং সে জন্য বিভিন্ন প্রস্তুতি ও আনুষ্ঠানিকতা সম্পন্ন করছেন। সুতরাং তারা প্রাক-গমন পর্যায়ের চূড়ান্ত ধাপে রয়েছেন। প্রাক-গমন পর্যায়টি একজন অভিবাসী কর্মীর সার্বিক প্রস্তুতি নেয়ার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই পর্যায়ে যে বিষয়টি বিশেষভাবে যাচাই করা প্রয়োজন তা হলো তারা ইতোমধ্যে যে নিয়োগ প্রক্রিয়া ও অন্যান্য আত্ম-প্রস্তুতির প্রতিটি কাজ সম্পন্ন করেছেন তা সঠিক কিনা নিশ্চিত হওয়া তথা পুনরায় যাচাই করে দেখা। এ বিষয়ে পরবর্তি 'গ' অধ্যায়ে আরো বিস্তারিত বলা হয়েছে। ৩ দিন ব্যাপী এই প্রশিক্ষণের নাম প্রাক-গমন প্রশিক্ষণ এবং এটি মূলত সাজানো হয়েছে প্রাক-গমন সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য প্রদান ও দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য। তবে উল্লেখযোগ্য যে, প্রাক-গমন ছাড়াও অন্যান্য ধাপগুলো সম্পর্কেও এখানে বিস্তারিত তথ্য দেয়া হয়েছে যেন একজন অভিবাসী কর্মী অভিবাসনের সকল ধাপে সফল হতে পারেন।

গমন হলো অভিবাসী কর্মীদের প্রবাসে যাওয়ার সময়টি, যার মধ্যে রয়েছে সার্বিক প্রস্তুতির পর বিমানবন্দরে যাওয়া, বিমানে যাত্রার সময়, ট্রানজিটকাল এবং প্রবাসে বিমানবন্দরে পৌঁছানোর পূর্ববর্তী সময়টুকু। বাংলাদেশ ছেড়ে যাবার সময়টি অভিবাসী কর্মীদের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ, এ সময় অভিবাসী কর্মীগণ তাদের জীবনের একটি নতুন অধ্যায় দেখতে পান, অনেক সময়ই অনেকে মানসিক চাপ ও উত্তেজনায় ভোগে এবং অজ্ঞতা ও অসচেতনতার কারণেও অনেক সময় তারা বিভিন্ন বিপদে পড়ে থাকেন। প্রাক-গমন পর্যায়ে একজন অভিবাসী কর্মী এ বিষয়ে সঠিক প্রশিক্ষণ পেলে অধিকাংশ সমস্যারই সমাধান করতে পারেন, যা তাদের নিয়ন্ত্রণের মধ্যে; আর যা তাদের নিয়ন্ত্রণের বাইরে সে বিষয়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারেন যদি তারা প্রশিক্ষিত হন।

চাকুরিকালীন সময় হলো প্রবাসে বিমানবন্দরে নামার পর থেকে কর্মস্থলে পৌঁছানোর সময় থেকে স্বদেশ প্রত্যাবর্তনের পূর্ববর্তী সময়টুকু– যা মূল অভিবাসনকাল। একজন অভিবাসী কর্মী ইতঃপূর্বে যে ধাপগুলো অতিক্রম করে এসেছেন, প্রথমত তার প্রতিফলন ঘটে এ পর্যায়ে, তাছাড়াও সবকিছু সঠিকভাবে সম্পাদন করার পরও এসময় বিভিন্ন কারণে অভিবাসী কর্মীকে বিভিন্ন সমস্যায় পড়তে হতে পারে। এই ধাপে অভিবাসী কর্মী সরাসরি তার নিয়োগকর্তার অধীনে কর্মরত থাকেন এবং নিয়মমাফিক চুক্তি অনুযায়ী তিনি অর্থ উপার্জনের সক্ষম হন, তথা- অভিবাসনের সুফল তার পাওয়ার কথা। চুক্তি শেষ হওয়ার পর যখন অভিবাসী কর্মী তার কর্মস্থল ও প্রবাস ত্যাগ করেন, তখন এই ধাপের পরিসমাপ্তি ঘটে।

প্রত্যাবর্তন ও পুনঃএকত্রীকরণ অভিবাসী শ্রমিক প্রবাসের বিমানবন্দর ত্যাগ করার পর থেকে দেশে ফিরে আসার পরবর্তী সময়টি হলো প্রত্যাবর্তন ও পুনঃএকত্রীকরণ ধাপ। ফেরত আসা অভিবাসী কর্মীদের একটা বড় অংশ আর বিদেশে যান না, আরেকটি বড় অংশ আবার বিদেশে যাওয়ার চেষ্টা করেন বা চলে যান। সে জন্য প্রত্যাবর্তনের পরবর্তী সময়ে দুধরনের পুনঃএকত্রীকরণের কথা বলা হয়, একটি হলো স্বল্পমেয়াদী পুনঃএকত্রীকরণ, আরেকটি দীর্ঘমেয়াদী পুনঃএকত্রীকরণ। যারা আর কখানো অভিবাসী হন না, দীর্ঘমেয়াদী পুনঃএকত্রীকরণ তাদের জন্য প্রযোজ্য। পুনঃএকত্রীকরণের ধারণার মধ্যে রয়েছে অর্থনৈতিক পুনঃএকত্রীকরণ, সামাজিক পুনঃএকত্রীকরণ ও মনো-সামাজিক পুনঃএকত্রীকরণের বিষয়গুলো।

গ. সঠিক নিয়োগ প্রক্রিয়া ও সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠান সম্পর্কে ধারণা

সকল অভিবাসী কর্মীর জন্য নিয়োগ প্রক্রিয়া সম্পর্কে সঠিক ধারণা থাকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং এটি নিরাপদ অভিবাসনের জন্য অপরিহার্য। প্রাক-গমন প্রশিক্ষণে যারা অংশগ্রহণ করেন, তাদের অধিকাংশই নিয়োগ প্রক্রিয়ার প্রারম্ভিক ধাপ অতিক্রম করে এসে থাকেন, কিন্তু তারপরও এই ধাপে তাদের সঠিক তথ্য দেয়া গুরুত্বপূর্ণ দুটো কারণে, প্রথমত অনেকেই এ পর্যায়েও প্রক্রিয়াধীন থাকেন, দ্বিতীয়ত বাংলাদেশে নিয়োগ প্রক্রিয়াটি সম্পন্ন হয়ে গেলেও প্রবাসে কর্মস্থলে যাওয়ার পর এবং পরবর্তী সময়ে এর সাথে অনেকগুলো বিষয়ের সম্পর্ক থাকে, যেমন- চুক্তিপত্রের সঠিক বাস্তবায়ন, নিয়োগপ্রাপ্তি, কর্মস্থলে প্রাপ্ত সুযোগ-সুবিধা, ছুটি-ছাটা ইত্যাদি। এটা আরো গুরুত্বপূর্ণ এ কারণে যে, সার্বিকভাবেই অভিবাসনে নিয়োগ প্রক্রিয়াটি অনেক জটিল, এর সাথে দেশে ও বিদেশে সংশ্লিষ্ট অনেক প্রতিষ্ঠান ও ব্যক্তি রয়েছেন, এছাড়াও বাংলাদেশের অভিবাসী কর্মী নিয়োগ প্রক্রিয়াটি এখন পর্যন্ত সহজ নয়। এ কারণে মূলত প্রাক-গমন ধাপে বেশ কিছু বিষয়ে আলোচনা করা প্রয়োজন।

গ.১ নিয়োগকারী এজেন্সি ও সংশ্লিষ্ট অন্যান্য প্রতিষ্ঠানসমূহ

বাংলাদেশে সার্বিক অভিবাসন প্রক্রিয়াটি তদারকি করে প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয় ও তার অধীন বিএমইটি-র (ব্যুরো অব ম্যানপাওয়ার এন্ড এমপ্লয়মেন্ট এন্ড ট্রেনিং) মাধ্যমে। বিএমইটি-র মূল কাজ নিয়োগ প্রক্রিয়া তদারকি করা, অভিবাসন নীতিমালা ও আইনের বাস্তবায়ন এবং যে জন্যে বিএমইটি প্রত্যক্ষভাবে রিক্রুটিং এজেন্সিগুলোকে তদারকি ও বিদেশগামী সকল অভিবাসী কর্মীদের 'ম্যানপাওয়ার ক্লিয়ারেন্স' দিয়ে থাকে। এ ছাড়াও বিএমইটি-র অধীন ডেমো (জেলা জনশক্তি ও কর্মসংস্থান অফিস) গুলো জেলা পর্যায়ে বিদেশগামী অভিবাসী কর্মীদের রেজিস্ট্রেশন, ফিংগার প্রিন্ট নেয়া ও আনুষঙ্গিক কাজগুলো করে থাকে। জেলা পর্যায়ে অবস্থিত টিটিসি (টেকনিক্যাল ট্রেনিং সেন্টার)-গুলোতে বাধ্যতামূলকবাবে সব অভিবাসী কর্মীর জন্য ৩ দিনব্যাপী নারী অভিবাসী কর্মীদের জন্য ৩০ দিনের প্রাক-গমন প্রশিক্ষণ আয়োজন করা হয়। টিটিসিগুলো বিভিন্ন বিষয়ে দক্ষতাবৃদ্ধিমূলক

প্রশিক্ষণও দিয়ে থাকে। এ ছাড়াও জেলা পর্যায়ে পাসপোর্ট অফিসগুলো অভিবাসী কর্মীদের জন্য পাসপোর্ট ইস্যু করে থাকে।

বাংলাদেশ সরকারি উদ্যোগে সীমিত আকারে সরাসরি নিয়োগের কাজ করে থাকে। বিগত কয়েকটি বছর বাংলাদেশ সরকারের প্রবাসী কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের অধীন বিএমইটি (ব্যুরো অব ম্যানপাওয়ার এন্ড এমপ্লয়মেন্ট এন্ড ট্রেনিং)-এর মাধ্যমে সীমিত আকারে 'জি-টু-জি' (গভরনমেন্ট টু গভরনমেন্ট) কয়েকটি দেশে অভিবাসী কর্মী পাঠালেও বর্তমানে তা স্থগিত আছে। বাংলাদেশ সরকার নিয়ন্ত্রিত প্রতিষ্ঠান একমাত্র রিক্রুটিং এজেন্সি হলো বোয়েসেল (বাংলাদেশ ওভারসিস এমপ্লয়মেন্ট ওয়েলফেয়ার সার্ভিসেস লিমিটেড), যা সীমিত কয়েকটি দেশ যেমন- দক্ষিণ কোরিয়া, জর্ডানে অভিবাসী কর্মী প্রেরণ করে থাকে। তবে প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়ের অন্যতম কাজ হলো কর্মী গ্রহণকারী দেশগুলোর সাথে দ্বি-পাক্ষিক চুক্তি ও সমঝোতা স্মারক স্বাক্ষরের উদ্যোগ নেয়া, যাতে পররাষ্ট্র মন্ত্রণালয়ের বিশেষ ভূমিকা থাকে।

বাংলাদশ থেকে নিয়োগ প্রক্রিয়ায় জড়িত রয়েছে মূলত ব্যক্তিমালিকানাধীন রিক্রুটিং এজেন্সিসমূহ। রিক্রুটিং এজেন্সিগুলো প্রবাসে অবস্থিত রিক্রুটিং এজেন্সি বা সরাসরি নিয়োগকারী প্রতিষ্ঠানগুলোর কাছে থেকে কর্মী নেয়ার চাহিদাপত্র এনে থাকে। বর্তমান অবস্থায় দু'ধরনের চাহিদা এসে থাকে, প্রথমত বড় সংখ্যক কর্মী পাঠানোর চাহিদাপত্র যা অবশ্যই ৮ জনের অধিক কর্মী নেয়ার জন্য যেটা গ্রুপ ভিসা নামে পরিচিত, দ্বিতীয়ত ১ জন থেকে সর্বোচ্চ ৮ জন কর্মী পাঠানোর চাহিদাপত্র, যেটা ব্যক্তি-ভিসা নামে পরিচিতি। দুধরনের চাহিদার ক্ষেত্রেই রিক্রুটিং এজেন্সিগুলোকে সরকারের কাছে থেকে অনুমোদন করিয়ে নিতে হয়, যা ম্যানপাওয়ার ক্লিয়ারেন্স নামে পরিচিত। এর আগে এই চাহিদাপত্র প্রবাসে অবস্থিত বাংলাদেশ দূতাবাস যাচাই বাছাই করে থাকে। নিয়ম মাফিক চাহিদাপত্র দেশে আসার পর রিক্রুটিং এজেন্সিগুলোকে বিজ্ঞাপণের মাধ্যমে কর্মী খুঁজতে হয়, কিন্তু বাস্তবে অধিকাংশ ক্ষেত্রে এজেন্সিগুলো বিভিন্নভাবে মধ্যস্বত্বভোগীদের মাধ্যমে কর্মী সংগ্রহ করে থাকে, যদিও বাংলাদেশের অভিবাসন আইন অনুযায়ী মধ্যস্বত্বভোগীগণ বৈধ কোনো প্রতিনিধি নন এবং অধিকাংশ ক্ষেত্রেই তারা এজেন্সিগুলোর পরিচয়পত্রও ব্যবহার করে না। বাংলাদেশে রেজিস্ট্রেশনপ্রাপ্ত রিক্রুটিং এজেন্সির সংখ্যা প্রায় ১২০০ এবং অধিকাংশ এজেন্সিই বায়রা (বাংলাদেশ অ্যাসোশিয়েশন অব ইন্টারন্যাশনাল রিক্রুটিং এজেন্সিজ)-র সদস্য। বায়রা মূলত রিক্রুটিং এজেন্সির স্বার্থ সংরক্ষণের কাজ করলেও তাদের নীতিমালা অনুযায়ী তারা অভিবাসী শ্রমিকেরও স্বার্থ সংরক্ষণ করবে।

দ্বিতীয়ত বাংলাদেশে বর্তমান সময়ে অধিকাংশ অভিবাসনই হচ্ছে ব্যক্তি উদ্যোগে। এই প্রক্রিয়ায় বিভিন্নভাবে বিদেশ থেকে কর্মীর চাহিদা বা ভিসা আসে সম্ভাব্য অভিবাসী কর্মী বা মধ্যস্বত্বভোগীদের কাছে প্রবাসে অবস্থিত বন্ধুবান্ধব, আত্মীয়-স্বজন বা মধ্যস্বত্বভোগীদের মাধ্যমে। এই প্রক্রিয়ার বিভিন্ন ধরনের ভিসা ট্রেডিং বা ব্যবসা হয়ে থাকে। এই প্রক্রিয়ায় আসা চাহিদা বা ভিসাগুলোও ম্যানপাওয়ার ক্লিয়ারেন্স করে থাকে মূলত রিক্রুটিং এজেন্সিগুলো। অর্থাৎ যে কোনো প্রকারেই অভিবাসী কর্মীদের রিক্রুটিং এজেন্সিগুলোর শরণাপন্ন হতে হয়। সমস্ত প্রক্রিয়াতেই অভিবাসী কর্মীগণ সবধরনের খরচ বহন করে থাকে, অধিকাংশক্ষেত্রেই মধ্যস্বত্বভোগীদের মাধ্যমে রিক্রুটিং এজেন্সিগুলোকে টাকা দেয়া হয়ে থাকে। এ ছাড়াও 'জি টু জি প্লাস' প্রক্রিয়ায় দেশ থেকে এখন দুয়েকটি দেশে অভিবাসী কর্মী পাঠানো হচ্ছে, সেখানেও কর্মী গ্রহণকারী দেশের সাথে বাংলাদেশের চুক্তি হলেও রিক্রুটিং এজেন্সিগুলো কর্মী পাঠানোর মূল কাজটি করে থাকে। 'নৈতিক নিয়োগ' বা 'এথিকাল রিক্রুটমেন্ট' অভিবাসীদের অধিকার বাস্তবায়নে একটি আন্তর্জাতিক প্রস্তাবনা, যার আওতায় কর্মীর জন্য আন্তর্জাতিক মানদণ্ড অনুযায়ী সব ধরনের সুযোগ সুবিধা দেয়া ছাড়াও অবশ্যই নিয়োগের সব ধরনের খরচ নিয়োগকর্তা বহন করবেন,

কিন্তু বাংলাদেশ থেকে এখন পর্যন্ত এই প্রক্রিয়ায় খুব সামান্যই নিয়োগ হয়েছে বলা যায়।

এ ছাড়াও সমস্ত নিয়োগ প্রক্রিয়ায় বাংলাদেশে জড়িত আছে আরো বেশ কিছু ব্যক্তিমালিকানাধীন ও বেসরকারি প্রতিষ্ঠান, যার মধ্যে অন্যতম হলো ট্রাভেল এজেন্সিগুলো। ট্রাভেল এজেন্সিগুলো টিকিট বিক্রি করা ছাড়াও বিভিন্নভাবে মধ্যস্বত্বভোগীদের মাধ্যমে অভিবাসী কর্মীদের সাথে সংযোগ রাখে এবং তাদের সাথে যোগাযোগ থাকে রিক্রুটিং এজেন্সিগুলোর। অভিবাসী কর্মীদের স্বাস্থ্য পরীক্ষার সাথে জড়িত বেসরকারি মেডিকেল সেন্টারগুলো। কর্মী গ্রহণকারী দেশের চাহিদা অনুযায়ী অভিবাসী কর্মীদের এই মেডিকেল সেন্টারগুলো থেকে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাতে হয় ও ফিটনেস সার্টিফিকেট নিতে হয়। অভিবাসী কর্মী ফিটনেস সার্টিফিকেট না পেলে অভিবাসন করতে পারে না। ‘গামকা’ (জিসিসি অনুমোদিত মেডিকেল সেন্টার অ্যাসোশিয়েশন) এই মেডিকেল সেন্টারগুলোর কাজগুলো সমন্বয় করে থাকে। এ ছাড়াও ব্যক্তিমালিকানাধীন অনেক ট্রেনিং সেন্টার রয়েছে, যারা টিটিসি-র পাশাপাশি অভিবাসী শ্রমিকদের দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য কাজ করে থাকে। বাংলাদেশে কিছু এনজিও আছে, যারা অভিবাসী কর্মীদের অধিকার রক্ষায় অ্যাডভোকেসি, তৃণমূল পর্যায়ে সচেতনতা বৃদ্ধি, কিছু প্রাক-সিদ্ধান্ত ও প্রাক-গমন প্রশিক্ষণ আয়োজন ও ঋণ প্রদান করে থাকে। সাম্প্রতিক সময়ে দুয়েকটি এনজিও অভিবাসীদের জন্য দক্ষতা বৃদ্ধি সংক্রান্ত প্রশিক্ষণ ও নিয়োগের জন্য কাজ করছে।

গ.২ চুক্তি ও মেয়াদকাল

বিদেশ যাওযার আগেই নিয়োগচুক্তি পাওয়া, তা বুঝেশুনে স্বাক্ষর করা ও পরবর্তী সময়ে সে চুক্তিপত্রের সঠিক বাস্তবায়ন– এটা অভিবাসী কর্মীর জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। রিক্রুটিং এজেন্সির মাধ্যমে যদি নিয়োগ হয়ে থাকে, সেক্ষেত্রে একজন অভিবাসী কর্মীর নিয়োগপত্র দেয়ার দায়-দায়িত্ব অবশ্য সংশ্লিষ্ট রিক্রুটিং এজেন্সির এবং পরবর্তী সময়ে চাকুরিক্ষেত্রে ঐ চুক্তি বাস্তবায়ন না হলে তার দায়-দায়িত্ব সংশ্লিষ্ট এজেন্সির। আর যদি ব্যক্তি উদ্যোগে বিদেশ যাওয়া হয়, তাহলে অবশ্যই সেটি কর্মী গ্রহণকারী দেশের সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠান বা সে ব্যক্তি তা পাঠাবেন। সরকারি উদ্যোগে যে নিয়োগগুলো হয়ে থাকে (বিশেষত বোয়েসেল), তার ক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ট সরকারি প্রতিষ্ঠান দায়বদ্ধ।

চুক্তির ক্ষেত্রে একজন অভিবাসী শ্রমিককে যে বিষয়গুলো মনে রাখতে হবে তা হলো:

- বিদেশ যাওয়র আগেই রিক্রুটিং এজেন্সির সাথে চাকুরির চুক্তিপত্র স্বাক্ষর করতে হবে;
- চাকুরির চুক্তিপত্রে উল্লিখিত সকল শর্তাবলি ভালোভাবে বুঝতে হবে। ভাষা বোঝার জন্য বিশ্বস্ত কারো সহযোগিতা নেয়া প্রয়োজন;
- চুক্তিপত্রটি বিএমইটি বা ডেমো অথবা অভিবাসন নিয়ে কাজ করছে এমন বেসরকারি প্রতিষ্ঠানর মাধ্যমে যাচাই করা প্রয়োজন;
- চুক্তিতে প্রথম পক্ষ ও দ্বিতীয় পক্ষ উভয়ের জন্য প্রযোজ্য শর্তাদি থাকে। এটি শুধু নিয়োগকারী নয়, অভিবাসী কর্মীকেও অবশ্যই মেনে চলতে হবে;
- সবকিছু বুঝে তারপর তা স্বাক্ষর করতে হবে।

একটি চুক্তিপত্রে সাধারণত যে বিষয়গুলো উল্লেখ থাকার কথা তা হলো:

- চাকুরির মেয়াদকাল
- বেতন/মজুরি
- কর্মঘণ্টা
- ওভারটাইমের সুবিধাদি
- বেতন কর্তনের কারণ (যদি থাকে)
- বিশ্রামের দিন
- ছুটিছাটা
- স্বাস্থ্যসেবা সুবিধা
- দায়িত্ব ও কর্তব্য
- সামাজিক নিরাপত্তা
- চুক্তি বাতিলের নিয়মাবলি
- বিরোধ সমাধানের উপায়
- চাকুরির পরিবর্তন
- দেশে ফেরত আসা
- বিমান ভাড়া

মনে রাখবেন আপনি অবশ্যই বাংলা ভাষায় কিংবা ইংরেজিতে– যেটা আপনি বুঝতে পারেন, সে অনুযায়ী চুক্তিপত্রের একটি কপি চাইতে পারেন। (তথ্যসূত্র: নিরাপদ শ্রম অভিবাসন বিষয়ে তথ্য-সহায়িকা, আইওএম বাংলাদেশ ও আইএলও, ২০১৮)

গ.৩ ভিসা

বিদেশে নির্দিষ্ট সময়কালের জন্য একজন বিদেশি নাগরিককে বসবাস বা কাজ করবার অনুমতি প্রদান করে সুনির্দিষ্ট দেশের ভিসা। সুতরাং বিদেশে গিয়ে কাজ করতে হলে সকল অভিবাসী কর্মীকেই সংশ্লিষ্ট দেশের দূতাবাসে গিয়ে সরাসরি ভিসা সংগ্রহ করতে হবে, অথবা রিক্রুটিং এজেন্সি বা মধ্যস্বত্বভোগীর মাধ্যমে তার ভিসা বুঝে নিতে হবে। কাজের জন্য ভিসা পেতে হলে অবশ্য একটি সঠিক পাসপোর্ট থাকতে হবে তারমধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো নির্দিষ্ট মেয়াদ থাকতে হবে। কাজের জন্য ভিসা পেতে হলে মেডিকেল রিপোর্ট থাকতে হবে, এছাড়াও কিছু কিছু দেশের ক্ষেত্রে পুলিশ রিপোর্ট প্রয়োজন। তাছাড়াও ভিসা পাওয়ার ক্ষেত্রে অনেক সময় কর্মচুক্তি থাকতে হয় বা প্রমাণ থাকতে হয় কী কারণে কোন দেশে যাচ্ছেন। অভিবাসী কর্মীদের ক্ষেত্রে ‘চাহিদাপত্র’ বা ‘ভিসা অ্যাডভাইস’-এর ওপর ভিত্তি করে বাংলাদেশে অবস্থিত বিদেশি অ্যাম্বাসিগুলো ভিসা প্রদান করে থাকে, সুতরাং বিদেশ থেকে আসা ‘ভিসা’ অবশ্যই যাচাই করে নিতে হবে। ভিসা অনলাইনে বা বিএমইটি বা ডেমোগুলোতে যাচাই করা সম্ভব।

ঘ. অভিবাসনের ঝুঁকি ও প্রতিকার

মানুষ জীবনমান উন্নয়নের লক্ষ্যে অভিবাসন করে থাকলেও অভিবাসনের প্রতিটি ধাপে রয়েছে বিভিন্ন ধরনের ঝুঁকি।

প্রাক-গমন পর্যায়ে একজন কর্মী মূলত সঠিক সিদ্ধান্ত না নিতে পারা ও সঠিক প্রক্রিয়া অনুসরণ না করার জন্য ঝুঁকির মুখোমুখি হয়ে থাকেন। প্রায়শই দেখা যায় অভিবাসী কর্মীগণ মধ্যস্বত্বভোগীদের ওপর নির্ভর করেন এবং সঠিক তথ্য পান না। এর ফলে অতিরিক্ত অর্থ ব্যয়, প্রতারণার শিকার হয়ে অর্থনাশ ও বিদেশ যেতে না পারা, নিয়মনীতি না মেনে বিদেশে যাওয়ার ফলে 'অনিয়মিত' হয়ে যেতে পারেন, এছাড়াও অভিবাসনের সুযোগ নিয়ে বিভিন্নভাবে মানব পাচারও হয়ে থাকে। অনেকে আছেন, প্রশিক্ষণ না নিয়ে বা অভিজ্ঞতা না থাকা সত্ত্বেও সে পেশায় যান, যা তাদের ঝুঁকি বাড়ায়। সে জন্য প্রথমেই প্রয়োজন সঠিক স্থান থেকে সঠিক তথ্য নেয়া, আইনগত পথে বিদেশে যাওয়া, সঠিক এজেন্সির মাধ্যমে সঠিক চাকুরি নিয়ে বিদেশে যাওয়া।

গমন পর্যায়ে অভিবাসী কর্মীগণ ঝুঁকির মুখোমুখি হন বিভিন্ন স্থানে, এয়ারপোর্টে, দেশে ও বিদেশে। এর পেছনেও রয়েছে তাদের অজ্ঞতা ও সচেতনতার অভাব। সরকার নির্ধারিত পথে অবশ্যই গমন করতে হবে এবং প্রাক-গমন পর্যায়ে সঠিক প্রশিক্ষণ নিয়ে তারপর বিদেশে যেতে হবে।

চাকুরিকালীন সময়টি হলো একজন অভিবাসীর জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ধাপ, যেটি সাধারণত সফল হয় ইতঃপূর্বে তিনি যে দুটো ধাপ সম্পন্ন করে এসেছেন, তা কতোটা সঠিক ভাবে করেছেন তার ওপর। সঠিকভাবে নিয়োগকর্তার কাছে পৌঁছানোর পূর্বশর্ত হলো একটি যথাযথ চুক্তি থাকা ও তার বাস্তবায়ন। কাজের দক্ষতা এ সময় সাফল্যেও পেছনে মূল চাবিকাঠি হিসেবে কাজ করে। এ সময়টি যেমন সাফল্যের সময়, তেমনি নিয়োগকর্তার ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। চাকুরিকালে চুক্তির বর খেলাপ হয়, অভিবাসী অধিকার লঙ্ঘন করা হয়, এমনকি বিভিন্নভাবে তাদের নির্যাতনেরর মুখোমুখি হতে হয়। অভিবাসী কর্মীদের অবশ্যই জানতে হবে যে কোনো অনাকাঙ্ক্ষিত অবস্থায় কীভাবে বিদেশে আইনি সহায়তা নিতে হবে, দূতাবাসের সাথে ও দেশে যোগাযোগ করে সহায়তা পেতে হবে। প্রবাসে অবস্থিত দালাল বা এজেন্সিগুলোও এ সময় ইতিবাচক বা নেতিবাচক ভূমিকা নিতে পারে, সে বিষয়টিও মোকাবেলার জন্য একজন অভিবাসীর জ্ঞান ও দক্ষতা থাকতে হবে।

প্রত্যাবর্তন ও পুনঃএকত্রীকরণ হলো অভিবাসনের শেষধাপ, যে বিষয়ে আসলে যাবার আগেই কিছু পরিকল্পনা করে যেতে হবে। অভিবাসী কর্মী সফল বা ব্যর্থ, দুভাবে দেশে ফেরত আসতে পারেন, আবার এই সাফল্য ব্যর্থতা অনেক সময় সহজে নির্ণয় করা যায় না। ফেরত আসা অভিবাসীদের জন্য প্রয়োজন অর্থনৈতিক, সামাজিক ও মনো-সামাজিক পুনঃএকত্রীকরণ সহায়তা। এ সময় পরিকল্পনা না থাকলে বা প্রয়োজনীয় সহায়তা না পেলে একজন অভিবাসীর সমস্ত পরিশ্রম ব্যর্থ হয়ে যেতে পারে।

ঙ. বৈদেশিক কর্মসংস্থান ও অভিবাসী আইন ২০১৩

বাংলাদেশ সরকার ২০১৩ সালে অভিবাসী কর্মীদের জন্য বৈদেশিক কর্মসংস্থানের সুযোগ সৃষ্টি, নিরাপদ অভিবাসন ও সকল অভিবাসী কর্মী ও তাদের পরিবারের সদস্যদের অধিকার নিশ্চিত করতে জাতিসংঘ প্রণীত অভিবাসী কর্মী ও তাদের পরিবারের জন্য আন্তর্জাতিক সনদ ১৯৯০ এর আলোকে বৈদেশিক কর্মসংস্থান ও অভিবাসী আইন ২০১৩ প্রণয়ন করে। উল্লেখ্য, বাংলাদেশ জাতিসংঘ সনদে অনেক আগেই অনুসমর্থন প্রদান করেছে। এই আইনের বিভিন্ন অধ্যায়ে রয়েছে কীভাবে অভিবাসী কর্মী প্রেরণ করা যাবে, বহির্গমনের স্থান কোনটি, কীভাবে সমতার নীতি প্রয়োগ করা হবে; বিদেশে কর্মী পাঠানোর জন্য লাইসেন্সধারী এজেন্সিগুলো দায়-দায়িত্ব ও জবাবদিহীতা কী; অভিবাসী কর্মীর নিবন্ধন, বহির্গমন ছাড়পত্র কীভাবে কে দিতে পারবে (মূলত ব্যুরোর দায়-দায়িত্ব); কর্মসংস্থান চুক্তি কী এবং এর দায়-দায়িত্ব কার; বিদেশে বাংলাদেশি দূতাবাসে অবস্থিত শ্রম কল্যাণ উইং-এর দায়-দায়িত্ব

কী; অভিবাসী কর্মী কী কী অধিকার ভোগ করতে পারবে এবং সর্বোপরি বিবিধ অপরাধ, দণ্ড ও বিচার প্রক্রিয়া কী হবে সেটিও ব্যাখ্যা করা হয়েছে। এ ছাড়াও এই আইনে বিধি প্রণয়নের কথা বলা হয়েছে এবং বিগত ২০১৭ সালে সে অনুযায়ী বিধি প্রণয়ন করা হয়।

চ. মানব পাচার প্রতিরোধ ও দমন আইন, ২০১২

এই আইনটি প্রণয়ণ করা হয় ২০১২ সালে, যাতে মানব পাচার প্রতিরোধ ও দমন এবং মানব পাচার অপরাধের শিকার ব্যক্তিবর্গের সুরক্ষা ও অধিকার বাস্তবায়ন ও নিরাপদ অভিবাসন নিশ্চিতকরণের কথা বলা হয়েছে। যে কোনো ধরনের মানব পাচারের সর্বোচ্চ শাস্তি হিসেবে এতে যাবজ্জীবন কারাদণ্ড এবং কমপক্ষে ৫ বৎসর সশ্রম কারাদণ্ডের এবং ৫০ হাজার টাকা জরিমানা বিধানের কথা এই আইনে বলা হয়েছে। মানবপাচার আইনে পাচারকে সংজ্ঞায়িত করা ও তার জন্য শাস্তির বিধানের পাশাপাশি বলা হয়েছে কীভাবে অভিযোগ দায়ের করা যাবে; মানব পাচার অপরাধ দমনে ট্রাইব্যুনাল এবং অপরাধের বিচার প্রক্রিয়া কী; কীভাবে পাচারের শিকার ব্যক্তিবর্গ এবং সাক্ষীদের সহায়তা প্রদান ও তাদের সুরক্ষা করা হবে; অন্যান্য আইনের সাথে এই আইনের পারস্পরিক সহযোগিতা কী হবে; সর্বোপরি কোনো কোম্পানি বা ফার্ম তথা প্রতিষ্ঠান যদি মানব পাচারের দায়ে অভিযুক্ত হন তাহলে তার শাস্তি ব্যবস্থা সম্পর্কেও এই আইনে বলা হয়েছে। এই আইনের ওপর ভিত্তি করে ইতোমধ্যে বিধি প্রণয়ন করা হয়েছে।

উপকরণ সংযুক্তি

অভিবাসন ও নারী অভিবাসনের গুরত্ব বিষয়ক পাওয়ারপয়েন্ট প্রেজেন্টেশন

স্লাইড-১	***অভিবাসন ও নারী অভিবাসনের গুরুত্ব*** ▸ বাংলাদেশ বিশ্বের অন্যতম অভিবাসী প্রেরণকারী দেশ, বিশ্বের প্রথম ১০টি অভিবাসী প্রেরণকারী দেশের মধ্যে অন্যতম ▸ গত ৪০ বছরে বাংলাদেশ থেকে অভিবাসী হয়েছেন এক কোটিরও বেশি কর্মী ▸ বাংলাদেশের কর্মীগণ প্রায় ১০০টির বেশি দেশে অভিবাসন করেছেন ▸ ২০১৭ সালে বাংলাদেশ থেকে প্রায় ১০ লক্ষ কর্মী অভিবাসী হয়েছেন ▸ বাংলাদেশ থেকে নারী অভিবাসন বিগত ৩-৪ বছরে বেড়েছে ▸ গত ২০১৩ থেকে ২০১৭ সাল পর্যন্ত বাংলাদেশ থেকে প্রায় ৫ লক্ষ নারী কর্মী বিশ্বের বিভিন্ন দেশে অভিবাসন করেছেন

স্লাইড-২	***অভিবাসনের সুফল*** ▸ অভিবাসন থেকে লাভবান হয় তার পরিবার, কমিউনিটি, সর্বোপরি কর্মী প্রেরণকারী ও গ্রহণকারী দেশ ▸ বাংলাদেশের জাতীয় উন্নয়নে রেমিটেন্স অন্যতম প্রধান ভূমিকা রাখে ▸ গত ২০১৭ সালে অভিবাসন থেকে বাংলাদেশের উপার্জন হয়েছে ১০৭২৯৪.৬০ শত কোটি টাকা ▸ অভিবাসন দারিদ্র বিমোচনে সহায়তা করে, বেকারত্ব কমায় ▸ অভিবাসন সামাজিক উন্নয়নেও ভূমিকা রাখে ▸ অভিবাসনের ফলে দক্ষ জনশক্তির বিকাশ ঘটে
স্লাইড-৩	***বাংলাদেশ থেকে নারী অভিবাসন*** ▸ নারী অভিবাসীর উপার্জন দেশের আর্থ-সামাজিক উন্নয়নে ভূমিকা রাখছে ▸ নারী অভিবাসন সার্বিকভাবে নারীর উন্নয়নে অবদান রাখছে ▸ নারী অভিবাসন নারীর ক্ষমতায়ন ও মানবিক বিকাশে সহায়তা করে ▸ শতকরা নব্বই ভাগেরও বেশি নারী স্বল্পদক্ষ ও গৃহকর্মী পেশায় কাজ করছেন ▸ নারীগণ বিভিন্নভাবে ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থার মুখোমুখি হয়েছেন ▸ নারী কর্মীগণ দেশে যে রেমিটেন্স পাঠাচ্ছেন, তাদের পাঠানো অর্থে সন্তানদের উন্নয়ন হচ্ছে
স্লাইড-৪	***নারী অভিবাসনের সম্ভাবনা*** ▸ গৃহকর্মী ছাড়াও সাম্প্রতিক সময়ে নারী কর্মীগণ এখন সীমিত আকারে অন্যান্য পেশায় অভিবাসী হচ্ছেন ▸ নারীদের পোশাক শিল্প ও কেয়ার-গিভার পেশায় অংশগ্রহণের সুযোগ অনেক ▸ নারী কর্মীদের দক্ষ ও অর্ধ-দক্ষ (সেমি-স্কিলড) পেশায় অংশগ্রহণের সুযোগ বাড়ছে ▸ মধ্যপ্রাচ্য ছাড়িয়ে নতুন কিছু কিছু শ্রম-বাজার যেমন জাপান, হংকং, ইউরোপে নারীদের অভিবাসনের সুযোগ রয়েছে ▸ যথাযথ পরিকল্পনার মাধ্যমে নারী অভিবাসন উন্নয়ন সম্ভব যা দেশের উন্নয়ন করতে পারবে

নিরাপদ অভিবাসনের ৪টি ধাপ বিষয়ক পাওয়ারপয়েন্ট প্রেজেন্টেশন

স্লাইড-৫	*ধাপ-১ : প্রাক-গমন* ▶ অভিবাসনের সিদ্ধান্ত গ্রহণ ▶ বিভিন্ন প্রস্তুতি ও আনুষ্ঠানিকতা সম্পন্ন করা ▶ নিয়োগ প্রক্রিয়া ও অন্যান্য আত্ম-প্রস্তুতি সম্পন্ন করা ▶ দক্ষতা বিষয়ক প্রশিক্ষণ ▶ প্রাক-গমন প্রশিক্ষণ
স্লাইড-৬	*ধাপ-২ : গমন* ▶ সার্বিক প্রস্তুতি নেয়া ▶ বিমানবন্দরে যাওয়া ও আনুষ্ঠানিকতা ▶ বিমানে যাত্রার সময় ▶ ট্রানজিটকাল এবং প্রবাসে বিমানবন্দরে পৌঁছানো
স্লাইড-৭	*ধাপ-৩ : আগমন এবং চাকুরিকালীন সময়* ▶ প্রবাসে বিমানবন্দরে নামা ▶ কর্মস্থলে পৌঁছানো ▶ চাকুরিকালীন সময় ▶ স্বদেশ প্রত্যাবর্তনের পূর্ববর্তী সময়টুক
স্লাইড-৮	*ধাপ-৪ : প্রত্যাবর্তন ও পুনঃএকত্রীকরণ* ▶ প্রবাসের বিমানবন্দর ত্যাগ ▶ দেশের বিমাববন্দরে আসা ▶ স্বল্পমেয়াদী পুনঃএকত্রীকরণ ▶ দীর্ঘমেয়াদী পুনঃএকত্রীকরণ ▶ পুনঃএকত্রীকরণ মানে হলো সামাজিক, মনো-সামাজিক ও অর্থনৈতিক পুনঃএকত্রীকরণ

সার্বিকভাবে বাংলাদেশের অভিবাসী কর্মীদের জন্য নিয়োগের ক্ষেত্রে নিচের প্রতিষ্ঠানগুলো কাজ করে থাকে

চার্ট-১ : অভিবাসন সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠান				
দেশে		বিদেশে		দেশে ও বিদেশে
সরকারি- জাতীয় ও জেলা পর্যায়ে পর্যায়ে	বেসরকারি ও ব্যক্তিমালিকানাধীন	সরকারি	বেসরকারি ও ব্যক্তিমালিকানাধীন	আন্তর্জাতিক প্রতিষ্ঠানসমূহ
নাম : প্রতিষ্ঠান ও ব্যক্তি	নাম: প্রতিষ্ঠান ও ব্যক্তি	নাম : প্রতিষ্ঠান ও ব্যক্তি	নাম: প্রতিষ্ঠান ও ব্যক্তি	নাম : প্রতিষ্ঠান

চুক্তিপত্র বিষয়ক পাওয়ারপয়েন্ট প্রেজেন্টেশন

<table>
<tr><td rowspan="1">স্লাইড-৯</td><td colspan="2">চুক্তিপত্র
▸ বিদেশ যাওযার আগেই নিয়োগচুক্তি পাওয়া, তা বুঝে শুনে স্বাক্ষর করা ও পরবর্তীসময়ে সে চুক্তিপত্রের সঠিক বাস্তবায়ন– এটা অভিবাসী কর্মীর অধিকার।
▸ চুক্তিপত্র প্রদান করার দায়িত্ব রিক্রুটিং এজেন্সি, সরকার-এর (যদি তার উদ্যোগে নিয়োগ হয়ে থাকে (বিশেষত বোয়েসেল) অথবা প্রবাসে অবস্থানরত নিয়োগকর্তার</td></tr>
<tr><td>স্লাইড-১০</td><td colspan="2">চুক্তির ক্ষেত্রে যে-বিষয়গুলো মনে রাখতে হবে
▸ বিদেশ যাওয়ার আগেই চুক্তিপত্র স্বাক্ষর করতে হবে
▸ চুক্তিপত্রে উল্লিখিত সকল শর্তাবলি ভালোভাবে স্বাক্ষর করতে হবে
▸ বিএমইটি, ডেমো বা সংশ্লিষ্ট এনজিওগুলো চুক্তি যাচাই করে দিতে পারে
▸ চুক্তিতে প্রথম পক্ষ ও দ্বিতীয় পক্ষ উভয়ের জন্য প্রযোজ্য শর্তাদি থাকে
▸ চুক্তি অভিবাসী কর্মীকে অবশ্যই মেনে চলতে হবে
▸ সবকিছু বুঝে চুক্তিপত্র স্বাক্ষর করতে হবে।</td></tr>
<tr><td rowspan="2">স্লাইড-১১</td><td colspan="2">চুক্তিপত্রে সাধারণত যে বিষয়গুলো উল্লেখ থাকে</td></tr>
<tr><td>▸ চাকুরির মেয়াদকাল
▸ বেতন/মজুরি
▸ কর্মঘণ্টা
▸ ওভারটাইমের সুবিধাদি
▸ বেতন কর্তনের কারণ (যদি থাকে)
▸ বিশ্রামের দিন
▸ ছুটিছাটা
▸ পারিবারিক কাঠামো
▸ সদস্য সংখ্যা</td><td>▸ বয়স (বাচ্চা/বৃদ্ধ/প্রতিবন্ধি-সদস্য)
▸ স্বাস্থ্যসেবা সুবিধা
▸ দায়িত্ব ও কর্তব্য
▸ সামাজিক নিরাপত্তা
▸ চুক্তি বাতিলের নিয়মাবলি
▸ বিরোধ সমাধানের উপায়
▸ চাকুরির পরিবর্তন
▸ দেশে ফেরত আসা</td></tr>
</table>

অধিবেশন-৩ প্রাক-গমন পরিকল্পনা ও করণীয়

অধিবেশনের উদ্দেশ্য	*এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ-* ● প্রাক-গমন সিদ্ধান্ত চূড়ান্ত করতে সক্ষম হবেন। ● প্রাক-গমন প্রস্তুতির বিস্তারিত প্রক্রিয়া সম্পর্কে বলতে পারবেন। ● অভিবাসনকালে দেশে যোগাযোগের প্রক্রিয়া ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
সময়	১ ঘণ্টা

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
ধাপ-১	প্রাক-গমন সিদ্ধান্ত গ্রহণে পুনর্মূল্যায়ন	একক কাজ ও বড় দলে আলোচনা	আত্মমূল্যায়ন চেকলিস্ট	১৫ মি.
ধাপ-২	• যাত্রার আগে যেসব গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত বাস্তবায়ন করতে হবে ▸ নিজের জন্য ▸ পরিবারের নিরাপত্তার জন্য ▸ প্রবাসে থাকাকালীন সময়	বড় দলে উপস্থাপনা ও আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া বা পোস্টার	৩৫ মি.
ধাপ-২	প্রবাসে যাওয়ার সময় ও থাকা অবস্থায় দেশের সাথে যোগাযোগ প্রক্রিয়া/তথ্য প্রযুক্তি বিষয়ে ধারণা	মুক্তচিন্তার ঝড়	ফ্লিপচার্ট ও মার্কার	১০ মি.

প্রক্রিয়া

ধাপ-১ প্রাক-গমন সিদ্ধান্ত গ্রহণে পুনর্মূল্যায়ন

- প্রাক-গমন পরিকল্পনা অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান। বলুন, ইতোমধ্যে আপনারা মোটামুটি সিদ্ধান্ত নিয়েছেন যে আপনারা অভিবাসন করবেন, তাই এই প্রাক-গমন প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করছেন। এই অধিবেশনে এখন আপনারা পুনর্মূল্যায়ন করতে সক্ষম হবেন, আপনার সিদ্ধান্ত সঠিক ছিলো কিনা এবং এর ফলে যদি দেখেন এখনো আরো কিছু ভুল ক থাকে, তবে তা সংশোধনের সুযোগ পাবেন;
- চেকলিস্টটি সবাইকে সরবরাহ করুন। তাদের সবাইকে এটি পড়ে ডানদিকে সঠিক স্থানটিতে কলম দিয়ে টিক চিহ্ন দিতে বলুন। কোথাও বুঝতে অসুবিধা হলে ব্যাখ্যা করুন। টিকচিহ্ন দেয়ার জন্য সবাইকে সর্বোচ্চ ১০ মিনিট সময় দিন। সবার চিহ্ন দেয়া শেষ হয়ে গেলে এবার প্রতিটি কলামের মোট সংখ্যাগুলোকে যোগ করতে বলুন, অর্থাৎ কয়টি ‘হ্যাঁ’, কয়টি ‘না’ আর কয়টি ‘জানি না’ হলো তা যোগ করে বের করতে বলুন;
- এবার বলুন, যদি আপনার ‘হ্যাঁ’ যোগফল ১১ হয় তাহলে আপনি এ পর্যন্ত যা করেছেন তা সম্পূর্ণভাবে ঠিক করেছেন এবং আপনি নিরাপদে অভিবাসন করার প্রস্তুতি নিচ্ছেন। কিন্তু অন্যান্য ঘরে যদি আপনার বেশি চিহ্ন থাকে তবে সেগুলো পুনর্যাচাই করে দেখতে হবে এখনো সংশোধনের কি উপায় আছে। কীভাবে কোন বিষয়গুলো সংশোধন করা যেতে পারে সে বিষয়ে কয়েকটি উদাহরণ দিন।

ধাপ-২ যাত্রার আগে যেসব গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত বাস্তবায়ন করতে হবেঃ নিজের জন্য, পরিবারের নিরাপত্তার জন্য ও প্রবাসে থাকাকালীন সময়

- সবাইকে বলুন, বিদেশ যাওয়ার আগে কিছু সিদ্ধান্ত নিতে হয় ও কিছু কাজ অবশ্যই করে যেতে হয়। এই কাজগুলোকে তিনভাগে ভাগ করে নেয়া হলে সহজ হবে- প্রথমত নিজের জন্য, দ্বিতীয়ত পরিবারের নিরাপত্তার জন্য ও সর্বশেষ প্রবাসে থাকাকালীন সময়ের জন্য;

- অংশগ্রহণকারীদের যে কোনো সহজ পদ্ধতিতে তিনদলে ভাগ করুন। প্রথম দলকে দায়িত্ব দিন একটি চেকলিস্ট করতে "নিজের জন্য কী কী সিদ্ধান্ত নিতে হবে"; দ্বিতীয় দলকে দিন "পরিবারের নিরাপত্তার জন্য কী কী সিদ্ধান্ত নিতে হবে" এবং তৃতীয় দলকে দিন "প্রবাসে থাকাকালীন কোন কোন বিষয়ে প্রস্তুত থাকতে হবে"– এ বিষয়গুলো খুঁজে বের করতে। দলীয় কাজটিকে ভালোভাবে ব্যাখ্যা করুন এবং দলীয় কাজের জন্য ১৫ মিনিট সময় দিন;
- দলীয় কাজ শেষে প্রত্যেক দল থেকে একজনকে উপস্থাপনা করতে বলুন। প্রতিটি দলের উপস্থাপনার সময় অন্যদলকে প্রশ্ন করতে বা যুক্ত করতে উৎসাহিত করুন;
- সহায়কের জন্য পাঠোপকরণ দেখুন এবং প্রয়োজনীয় বিষয়গুলো যুক্ত করুন। সর্বশেষে দলগুলোকে এই তালিকা ৩টি সরবরাহ করুন (পাঠোপকরণ অনুযায়ী)।

ধাপ-৩ প্রবাসে যাওয়ার সময় ও থাকা অবস্থায় দেশের সাথে যোগাযোগ প্রক্রিয়া/তথ্য প্রযুক্তি বিষয়ে ধারণা

- তথ্য প্রযুক্তি বলতে কি বোঝায় তা ব্যাখ্যা করুন। তথ্য প্রযুক্তির কারণে বিশ্বজুড়ে যোগাযোগ ব্যবস্থা কী এবং কতোটা সহজ হয়েছে– এ বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান;
- তথ্য প্রযুক্তিকে কাজে লাগিয়ে পরিবারের সাথে বিদেশ থেকে ও বিদেশ যাওয়ার পথে যোগাযোগের উপায়গুলো শুনতে চান। বোর্ডে বা ফ্লিপশিটে ধারণাগুলো লিখুন;
- ইন্টারনেট ও মোবাইল সিম ব্যবহারের পদ্ধতিগুলো ব্যাখ্যা করুন বিভিন্ন ধরনের ইন্টারনেট অ্যাপস কীভাবে ব্যবহার করা হয় সে বিষয়ে আলোচনা করে বিদেশ যাওয়ার আগেই তার প্রস্তুতি নিতে সব অংশগ্রহণকারীকে উৎসাহিত করুন;

সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনের সমাপ্তি ঘোষণা করুন।

সহায়কের জন্য পাঠোপকরণ

ক. প্রাক-গমন সিদ্ধান্ত গ্রহণে আত্মমূল্যায়ন

চেকলিস্ট

১. আপনি কি আপনার পাসপোর্ট নিজে করেছেন বা সেটি পরীক্ষা করে দেখেছেন যে তাতে দেয়া সব তথ্য সঠিক? *(পাসপোর্টে ভুল থাকলে আপনি বিদেশে যাওয়ার পথে বা পৌঁছে বড় কোনো সমস্যায় পড়তে পারেন)*

২. আপনি কি ডেমো বা বিএমইটি-তে রেজিস্ট্রেশন করেছেন? *(যারা প্রথমবারের মতো বিদেশে চাকুরির উদ্দেশ্যে যাচ্ছেন বা দেশে ফেরত এসে আবার বিদেশ যেতে চান বা যারা বিদেশে থাকাকালীন অবস্থাতেই চাকুরি পরিবর্তন করতে চান তাদের অভিবাসন আইন ২০১৩ অনুযায়ী অবশ্যই বিএমইটি'তে নাম নিবন্ধন সম্পন্ন করতে হবে)*

৩. আপনি কি মেশিন রিডেবল পাসপোর্ট এর অধিকারী? *(বর্তমানে এমআরপি পাসপোর্ট ছাড়া বিদেশে যাওয়া যায় না)*

৪. আপনি কি বিএমইটি-র স্মার্ট কার্ড পেয়েছেন? না পেলে কবে পাবেন?

৫. আপনার ভিসা সঠিক কিনা তা যাচাই করে দেখেছেন? ভিসার মেয়াদ কতোদিনের সেটি নিশ্চিত হয়েছেন?

৬. আপনি যাচাই করে দেখেছেন যে আপনি যে কাজে যাচ্ছেন তার জন্য আপনি উপযুক্ত কিনা? *(আপনার দক্ষতা, প্রশিক্ষণ ও পূর্ববর্তি অভিজ্ঞতা এ বিষয়ে গুরুত্বপূর্ণ। একইসাথে আপনার শারীরিক উপযুক্ততা অবশ্যই প্রয়োজনীয়);*

৭. আপনি কি আপনার চুক্তিপত্র পেয়েছেন? যাচাই করেছেন? বুঝেছেন?

৮. আপনি কি আপনার নিয়োগকর্তা সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য যাচাই করেছেন? এ বিষয়ে কি আপনা রিক্রুটিং এজেন্সি বা যে আপনাকে বিদেশে পাঠাচ্ছে তার সাথে কথা বলেছেন?

৯. অভিবাসনের ফলে আপনার কী কী লাভক্ষতি হবে তা বিবেচনা করেছেন? অর্থনৈতিক ও সামাজিক লাভক্ষতির বিষয়টি বিবেচনা করেছেন?

১০. প্রবাসে যাওয়ার পর বা থাকাকালে কোনও সমস্য হলে কী করবেন সেটি আপনি জানেন কি?

১১. অভিবাসন শেষে দেশে ফিরে কী করবেন সেটা কি ভেবেছেন?

উপরোক্ত চেকলিস্ট-টি অংশগ্রহণকারীদের অভিবাসনের অবস্থা নিয়ে নিজের অবস্থান বুঝতে সহায়তা করবে এবং এর পরিপ্রেক্ষিতে তারা প্রাক-গমন সিদ্ধান্তটি চূড়ান্ত করতে পারবেন, নিরাপদ অভিবাসনের পরিপ্রেক্ষিতে নিজ নিজ অবস্থান ব্যাখ্যা করতে পারবেন এবং আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠতে পারবেন।

খ. যাত্রার আগে যেসব গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত বাস্তবায়ন করতে হবে

অন্যদেশে অভিবাসন একজন নারী বা পুরুষের জন্য তার জীবনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। একজন মানুষ যখন অভিবাসী হন, তখন তার নিজের জীবনে একটি বড় পরিবর্তন আসে, একই সাথে তার পরিবারে। যারা অভিবাসন করেন, তারা কারো সন্তান এবং হয়তো কারো স্ত্রী বা স্বামী অথবা সন্তানদের মা কিংবা বাবা অথবা ভাইবোন। পরিবারের একজন মানুষ যখন বিদেশে চলে যান তখন তার বিভিন্ন প্রভাব পড়ে সবার ওপর। এ জন্য প্রয়োজন যথাযথ প্রস্তুতি।

খ.১ নিজের জন্য

প্রথমেই নিজেকে প্রস্তুত করতে হবে একটি বড় পরিবর্তনের জন্য। এজন্য শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা সবার আগে সবার প্রয়োজন, প্রয়োজন আত্মবিশ্বাস। বিশ্বাস করতে হবে একজন বিদেশগামী অভিবাসী যা করতে যাচ্ছেন তা অবশ্যই নিজের, পরিবারের ও দেশের ভালোর জন্য, উন্নয়নের জন্য। আর উন্নয়ন করতে হলে অবশ্যই কিছুটা ঝুঁকি নিতে হবে। তবে ঝুঁকি হবে অবশ্যই পরিকল্পিত। পরিকল্পনার অংশ হিসেবে একজন বিদেশগামী অভিবাসী কর্মী, পরিবারের সাথে, কাছের অন্যান্য মানুষগুলোর সাথে এবং বিশেষত বিদেশফেরত অন্যান্য অভিবাসীদের সাথে নিচের বিষয়গুলো আলোচনা করতে পারেন:

- কতো দিনের জন্য বিদেশে যাচ্ছেন– এ সময়ে ব্যক্তিজীবনে কী কী অর্জন করতে হবে (অর্থনৈতিক সাবলম্বিতা, সামাজিক পরিবর্তন);
- সুনির্দিষ্ট সময়ে বিদেশ থেকে কতো টাকা আয় করা সম্ভব– এ টাকা কীভাবে নিজের জন্য, নিজের পরিবারের জন্য চাহিদা মেটাবে;
- ন্যূনতম কতো টাকা মাসিক সঞ্চয় করতে হবে;
- কতো দিন পর বিদেশ থেকে ফিরে আসা হবে; এবং
- তারপর দেশে ফিরে কী কাজ করা হবে যা জীবনে উন্নয়নের ধারা অব্যাহত রাখবে।

খ.২ পরিবারের নিরাপত্তার জন্য

প্রবাসে থাকাকালে একজন অভিবাসীকে অবশ্যই নিশ্চিত থাকতে হবে যে দেশে তার পরিবারের সদস্যরা ভালো আছেন। এ জন্য যাবার আগে নিচের কয়েকটি বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেয়া গুরুত্বপূর্ণ:

- দেশে পরিবারের উপার্জনের মূল উৎস হবে কী কী, তার মধ্যে বিদেশ থেকে পাঠানো টাকা কতোটুকু প্রয়োজন, কীভাবে ব্যাংক-এর মাধ্যমে টাকা পাঠাবে;
- কোন সময় পর্যন্ত বিদেশ থেকে কোনো টাকা না পাঠালেও দেশে পরিবারের কোনও সমস্যা না হতে পারে (প্রাথামিক পর্যায়ে অনেক সময়েই একজন অভিবাসী বিভিন্ন কারণে দেশে টাকা পাঠাতে পারেন না);
- বিদেশে থাকা অবস্থায় পরিবারের মূল অভিভাবক কে হবেন, তার দায়-দায়িত্ব কী কী;
- পরিবারের বয়স্ক ও শিশুদের দায়িত্ব কে পালন করবে, কী কী দায়িত্ব পালন করতে হবে, কে করবে;
- পরিবারের সন্তানদের পড়াশোনার দায়িত্ব কীভাবে সঠিকভাবে পালন করা হবে;
- পরিবারে যদি অভিভাবক হিসেবে দায়িত্ব পালন করার জন্য প্রাপ্ত বয়স্ক কেউ না থাকেন তবে কার কাছে এ দায়িত্ব দিয়ে যাওয়া হবে; পরিবারে কন্যা শিশু থাকলে তার দেখাশোনা কে করবে;
- পরিবার কোনো বিপদে পড়লে কার সাথে প্রথমত যোগাযোগ করবে;
- কোনো কারণে আইনি সহায়তা নিতে হলে কীভাবে কার সাথে যোগাযোগ করতে হবে।

খ. ৩ প্রবাসে থাকাকালীন সময়

- বিদেশে যাওয়ার পথে ও যাওয়ার পরপরই কী কী সমস্যা হতে পারে সে ক্ষেত্রে কী করণীয়;
- কর্মস্থলে কোনও সমস্যা হলে কীভাবে কার সাথে ওখানে যোগাযোগ করা হবে;
- দেশে থেকে কোনো সহযোগিতা প্রয়োজন হলে সরকার, রিক্রুটিং এজেন্সি, এনজিও বা আইনগত সাহায্য প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানের সাথে যোগাযোগের উপায় কী;
- বিদেশে কোনো সময় অসুস্থ হয়ে পড়লে কী করতে হবে।

গ. প্রবাসে থাকাকালীন সময়ে দেশের সাথে যোগাযোগ প্রক্রিয়া ও তথ্য প্রযুক্তি বিষয়ে ধারণা

তথ্য প্রযুক্তির যুগে এসে অভিবাসী কর্মীদের জন্য দেশে যোগাযোগ অনেক সহজ হয়ে গিয়েছে। মোবাইল ফোনের মাধ্যমে সিম কার্ড ব্যবহার করে বা বিভিন্ন ইন্টারনেট অ্যাপ ব্যবহার করে বিদেশে যাওয়ার সময় ও বিদেশে থাকাকালে দেশে যোগাযোগ করা সম্ভব। এ বিষয়টি সহজ করার জন্য পরিবারের কাছেও একই ধরনের ব্যবস্থা থাকতে হবে, অর্থাৎ মোবাইল ফোন ও ইন্টারনেট থাকতে হবে। দেশের এয়ারপোর্ট ছাড়ার পরপরই নিজের অর্থাৎ বাংলাদেশের সিম কার্ডটি অচল হয়ে পড়বে, তবে সাময়িকভাবে 'রোমিং' ক্রয় করে নিয়ে গেলে বিদেশে গিয়েও এটা কিছু সময় ব্যবহার করা যেতে পারে, তবে তা ব্যয়বহুল।

বিদেশে গিয়ে সিম কার্ড কিনতে পাওয়া যায়, তবে সে জন্য নির্দিষ্ট কাগজপত্র তথা পাসপোর্ট দেখাতে হতে পারে। সিম কার্ড কেনা হলে ইন্টারনেট ব্যবহার করা যাবে, বা ওয়াইফাই সুবিধা থাকলে তার মাধ্যমেও ইন্টারনেট ব্যবহার করা যাবে। অভিবাসী কর্মীগণ বা সারা পৃথিবীর মানুষ এখন যেসব অ্যাপ ব্যবহার করে স্বল্পমূল্যে কথা বলেন বা ভিডিও চ্যাটিং করেন, তা হলো:

- মেসেঞ্জার
- ভাইবার
- আইএমও
- হোয়াটস-অ্যাপ
- স্কাইপ

উপকরণ সংযুক্তি

প্রাক-গমন সিদ্ধান্ত গ্রহণে আত্মমূল্যায়ন চেকলিস্ট

চেকলিস্ট	হ্যাঁ	না	জানি না
আপনি কি আপনার পাসপোর্ট নিজে করেছেন বা পরীক্ষা করে দেখেছেন যে তাতে দেয়া সব তথ্য সঠিক?			
আপনি কি ডেমো বা বিএমইটি-তে রেজিস্ট্রেশন করেছেন?			
আপনি কি মেশিন রিডেবল পাসপোর্ট-এর অধিকারী?			
আপনি কি বিএমইটি-র স্মার্ট কার্ড পেয়েছেন?			
আপনার ভিসা ও তার মেয়াদ যাচাই করে দেখেছেন কি?			
আপনি যে পেশায় যাচ্ছেন তার জন্য কি আপনি শারীরিক ও মানসিকভাবে প্রস্তুত?			
আপনি কি আপনার চুক্তিপত্র পেয়েছেন? যাচাই করেছেন? বুঝেছেন?			
আপনি কি আপনার নিয়োগকর্তা সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য যাচাই করেছেন?			
অভিবাসনের ফলে আপনার কী কী লাভক্ষতি হবে তা বিবেচনা করেছেন?			
প্রবাসে যাওয়ার পর বা থাকা কালে কোনো সমস্য হলে কী করবেন সেটি আাপনি জানেন কি?			
অভিবাসন শেষে দেশে ফিরে কী করবেন সেটা কি ভেবেছেন?			
যোগফল			

অধিবেশন-৪ যাত্রাপ্রস্তুতি, যাত্রাপথ ও জাপানের বিমানবন্দর

অধিবেশনের উদ্দেশ্য	*এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ–* • প্রাক-গমন প্রস্তুতির বিস্তারিত প্রক্রিয়া সম্পর্কে বলতে পারবেন। • অভিবাসনকালে দেশে যোগাযোগের প্রক্রিয়া ব্যাখ্যা করতে পারবেন। • কর্মস্থলে পৌঁছানোর আগে কোনো সমস্যা হলে করণীয় বিষয়গুলো সম্পর্কে বলতে পারবেন।
সময়	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
ধাপ-১	যাত্রার আগে আনুষঙ্গিক প্রস্তুতিসমূহ	বড় দলে উপস্থাপনা ছোট দলে কাজ	পোস্টার : পরিবারের কাছে বুঝিয়ে দেয়ার জন্য প্রয়োজনীয় কাগজপত্র ৩টি ৩ আকারের ব্যাগ ও ভিপকার্ড	৩০ মি.
ধাপ-২	• দেশের বিমানবন্দরে করণীয় • বিমানে যাত্রাকালীন প্রয়োজনীয় তথ্য • ট্রানজিটকালে করণীয়	ভিডিও শো অথবা স্লাইড শো (ছবি)	ভিডিও অথবা পাওয়ারপয়েন্ট স্লাইড	৩০ মি.
ধাপ-৩	জাপানের এয়ারপোর্টে করণীয়/ ইমিগ্রেশন ও এ্যাম্বারগেশন কার্ড	স্লাইড শো (ছবি)	পাওয়ারপয়েন্ট স্লাইড	১৫ মি.
ধাপ-৪	কর্মস্থলে পৌঁছানেরা আগে কোনো সমস্যা হলে যা করতে হবে	বড় দলে আলোচনা	ফ্লিপচার্ট ও মার্কার	১৫ মি.

প্রক্রিয়া

ধাপ-১ যাত্রার আগে আনুষঙ্গিক প্রস্তুতিসমূহ

- অংশগ্রহণকারীদের অধিবেশন স্বাগত জানান। অধিবেশনের উদ্দেশ্য তাদের কাছে সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন;
- এবার বলুন, অভিবাসনের আগে এমন কী কী কাগজপত্র আছে যা পরিবারের কাছে বা পরিবারের অভিভাবকের কাছে বুঝিয়ে দিয়ে যাওয়া প্রয়োজন? আরো জানতে চান, কেনো এসব কাগজপত্র তাদের কাছে বুঝিয়ে দিতে হবে বা তার প্রয়োজনীয়তা কী? এ বিষয়ে আলোচনা করুন;
- আগে থেকে প্রস্তুত করে রাখা ‘প্রয়োজনীয় কাগজপত্রের তালিকা’-এর পোস্টার অথবা পাওয়ারপয়েন্ট স্লাইড (স্লাইড ১) দেখান। একটি একটি করে বিষয়গুলো সংক্ষেপে আলোচনা করুন;
- এই ধাপের পরবর্তী বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের এবার একটি খেলায় অংশগ্রহণের আহ্বান জানান। বলুন এর মাধ্যমে আমরা জানতে পারবো বিদেশ যাওয়ার আগে আমাদের কীভাবে সঠিক প্রস্তুতি নিতে হবে। আরও বলুন প্রস্তুতির একটি বড় অংশ হল সঠিক ভাবে ব্যাগ গোছানো;
- আগে থেকে প্রস্তুত করে রাখা তিন ধরনের তিনটি ব্যাগ অংশগ্রহণকারীদের সামনে বের করুন। এবার বড়দলকে তিনটি ছোট দলে ভাগ করুন এবং সবাইকে বলুন বিদেশে যাত্রাকালে প্রয়োজনীয় জিনিস সাথে রাখার জন্য তিনটি ছোট, বড় ও মাঝারি আকৃতি ব্যাগ সাথে রাখতে হবে। এই ব্যাগগুলোর মধ্যে বড় ব্যাগটি প্লেনের ভেতরে বুক করা থাকবে। মাঝারি আকৃতির ব্যাগটি পিঠে এবং ছোট আকৃতির ব্যাগটি হাতে থাকতে হবে। এবার সবার হাতে ভিপকার্ডগুলো দিয়ে বলুন যেসব জিনিসপত্র তারা ছোট ব্যাগে ভরবে সেগুলোর প্রয়োজন অনুযায়ী সকলে তালিকা করবেন ও ব্যাগে ভরে রাখবেন। আরো বলুন একটি ভিপকার্ডে শুধু একটি জিনিসের নাম লেখা যাবে। সময় নির্ধারণ করে দিন সর্বোচ্চ ১০ মিনিট;

- দলের কাজ শেষ হলে বড় দলে আসুন। প্রতিটি দল থেকে একজন প্রতিনিধিকে এসে তাদের ব্যাগ খুলতে বলুন, ভিপকার্ডগুলো বেড় করে নামগুলো পড়ে সবাইকে শোনাতে বলুন। দলগুলো যখন তাদের প্রয়োজনীয় জিনিসের নাম বলবেন, তখন আলোচনা করুণ এটা এই ব্যাগেই নেয়া ভালো নাকি অন্য কোনো ব্যাগে নেয়া ভালো। আরো আলোচনা করুন– কোন কোন জিনিস ব্যাগে নেয়া বা হাত ব্যাগে নেয়া যাবে না। ব্যাগ প্রস্তুতির পর্ব এভাবে শেষ করুন।

ধাপ-২ দেশের বিমানবন্দরে করণীয়/বিমানে যাত্রাকালীন প্রয়োজনীয় তথ্য/ট্রানজিটকালে করণীয়

- এ বিষয়ে সুনির্দিস্ট ভিডিও দেখার প্রস্তুতি নিন। যদি ভিডিও দেখানো হয়, তাহলে ভিডিওটি দেখানোর আগে বলুন– যে কোনো আলোচনা ভিডিও দেখার পরে করা হবে এবং সে অনুযায়ী ভিডিও শেষ হয়ে গেলে সবার সাথে আলোচনা করুন;

অথবা

- পাওয়ারপয়েন্ট স্লাইড দেখান (স্লাইড ২ থেকে ৬) এবং নিচের বিষয়গুলো একে একে আলোচনা করুন :
  - দেশের বিমানবন্দরে করণীয়/কল্যাণ ডেস্কের সহযোগিতা
  - বিমানবন্দরের প্রবেশের পর যা করতে হবে
  - বিমানে যাত্রাকালীন প্রয়োজনীয় তথ্য
  - ট্রানজিটকালে করণীয়
- ডিজএম্বার্কেশন কার্ড/অবতরণ কার্ড ও কাস্টমস্ ডিক্লারেশন ফর্ম এর একটি করে নমুনা সব অংশগ্রহণকারীদের একটি করে দিন;
- প্রতিটি বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনা করুন ও তাদের প্রশ্নের উত্তর দিন।

ধাপ-৩ জাপানের এয়ারপোর্টে করণীয়/ইমিগ্রেশন ও এ্যাম্বারগেশন কার্ড

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, মনে করুন এবার আপনি জাপান গেলেন, বিমান থেকে নামতে হবে। তারপর বিধি মোতাবেক আপনাকে কতোগুলো ধাপ অতিক্রম করতে হবে। এই ধাপগুলোর মধ্যে রয়েছে ইমিগ্রেশন ফর্ম পূরণ, কাস্টমস ফর্ম পূরণ, বিধি মোতাকেব ইমিগ্রেশন ও কাস্টমস্ অতিক্রম করা (পাঠোপকরণ দেখুন);
- বলুন, কেউ অসুস্থ অনুভব করলে জাপান এয়ারপোর্টে ডাক্তার দেখানোর ব্যবস্থা আছে। সর্বশেষে বলুন, বিমানবন্দরের নিয়মকানুন শেষ করে কীভাবে নিয়োগকর্তা বা তার প্রতিনিধির জন্য অপেক্ষা করতে হবে অথবা গন্তব্যস্থলে চলে যেতে হবে।

ধাপ-৪ কর্মস্থলে পৌছানোর আগে কোনো সমস্যা হলে যা করতে হবে

- এবার অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুণ– কর্মস্থলে পৌছানোর আগে যদি কোনো সমস্যা হয় তাহলে কী করবেন? ফ্লিপচার্টে "কী সমস্যা" ও "কী করণীয়" এই অনুসারে মন্তব্যগুলো লিখুন। সহায়কের জন্য তথ্য দেখুন ও যুক্ত করুন।

সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

পাঠোপকরণ

ক. যাত্রার আগে আনুষঙ্গিক প্রস্তুতিসমূহ

ক.১ প্রয়োজনীয় কাগজপত্র পরিবারে বুঝিয়ে দেয়া

যাত্রার আগে কিছু প্রয়োজনীয় কাগজপত্র আপনার পরিবারের তত্ত্বাবধায়কের কাছে বুঝিয়ে দিতে হবে। নিচে এর একটি তালিকা দেয়া হলো:

- কর্মীর রিক্রুটিং এজেন্টের নাম, ঠিকানা ও ফোন নম্বর;
- কর্মীর পাসপোর্টের একটি ফটোকপি;
- জাপানে নিয়োগকর্তার বিস্তারিত নাম, ঠিকানা ও ফোন নম্বর;
- চাকুরির চুক্তিপত্রের একটি ফটোকপি যেটা নিয়োগকর্তা বা এজেন্সি দিয়েছেন;
- বিদেশের রিক্রুটিং এজেন্সির ঠিকানা;
- স্থানীয় ডেমো (ডিস্ট্রিক্ট এ্যামপ্লয়মেন্ট ও ম্যানপাওয়ার অফিস) এবং বিএমইটি ঢাকা অফিসের ঠিকানা, ফোন নম্বর (বিশেষত কোনো বিপদে পড়লে যেখানে যোগাযোগ করতে হবে);
- অভিযোগ সেল (বিএমইটি ও মন্ত্রণালয়) এর ওয়েবসাইট ও ফোন নম্বর, প্রবাসবন্ধু কল সেন্টারের ফোন নম্বর;
- জাপানে বাংলাদেশি দূতাবাসের ফোন নম্বর ও ই-মেইল এর ঠিকানা।

ক.২ ব্যাগ প্রস্তুতি

এবার যাত্রার প্রস্তুতি নেয়ার পালা। সঠিকভাবে বিমানে করে বিদেশে যাওয়ার জন্য একজন কর্মীকে সঠিকভাবে ব্যাগ প্রস্তুত করতে হবে। এ জন্য ৩টি ব্যাগ প্রয়োজন হবে– একটি বড় ব্যাগ, একটি মাঝারি পিঠব্যাগ ও একটি ছোট হাতব্যাগ। প্রতিটি ব্যাগে কী রাখা হবে কর্মী তার একটি তালিকা প্রস্তুত করে নিবেন এবং সে অনুযায়ী ব্যাগগুলো প্রস্তুত করবেন।

বড়ব্যাগটি বিমানবন্দরে গিয়ে কাউন্টারে জমা দিতে হবে এবং পরবর্তী সময়ে প্রবাসে বিমানবন্দরে গিয়ে তা পাওয়া যাবে, সুতরাং সেটি এমনভাবে প্রস্তত করতে হবে যাতে সব ভারি জিনিসপত্র নেয়া যায়। এটি হবে সবচেয়ে বেশি জিনিসপত্র রাখার ব্যাগ। মাঝারি পিঠব্যাগটি কর্মীর সাথেই থাকবে, এটি পিঠে করে নেয়া যাবে। এতে করে প্রয়োজনীয় কাগজপত্রের সাথে সাথে কিছু বেশি প্রয়োজনীয় কাপড়চোপড়ও রাখা যাবে। ছোট হাতব্যাগটিও হাতেই থাকবে, এতে করে পাসপোর্ট, কলম, কিছু কাগজ ও অতি প্রয়োজনীয় কাগজপত্র রাখতে হবে।

ব্যাগগুলো প্রস্তুত করার সময় নিচের বিষয়গুলো লক্ষ্য করতে হবে

- টিকিটে উল্লিখিত ওজনের চেয়ে যেন বড়ব্যাগের ওজন বেশি না হয় সে ব্যাপারে নিশ্চিত হতে হবে;
- পিঠ ব্যাগের ওজন যেন ৭ কেজির চেয়ে বেশি না হয় এবং অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে যেন কোনো নিষিদ্ধ জিনিস (ধারাল কিছু, আগ্নেয়াস্ত্র, দাহ্যবস্তু, অধিক পরিমাণ তরল পদার্থ– ১০০ এম এল-এর কম প্রভৃতি) তাতে না থাকে;
- হাতব্যাগের মধ্যে প্রয়োজনীয় কাগজপত্র যেমনঃ পাসপোর্ট, টিকিট, ছোট ব্যাগ (কমপক্ষে ১০০ ডলার), দেশি-বিদেশি এজেন্ট ও নিয়োগকর্তার তথ্য ও টেলিফোন নম্বর, নিয়োগকর্তা, বিএমইটি'র হটলাইন নম্বর এবং বিদেশের দূতাবাসের বিস্তারিত ঠিকানা (যা বিএমইটি ও রিক্রুটিং এজেন্সি থেকে প্রাপ্ত), সাথে কলম আছে কিনা নিশ্চিত হতে হবে;
- বড়ব্যাগে ব্যক্তিগত ব্যবহারের প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র (পাউডার, চিরুনি যা দরকারি), অন্তত তিন মাসের জন্য ঔষধপত্র, জামাকাপড় আছে কিনা নিশ্চিত হতে হবে;
- যাত্রার সময়ের যে দেশে যাওয়া হচ্ছে সে দেশের সংস্কৃতির সাথে মানানসই কাপড় বেছে নিতে হবে। তবে পোশাক যেন আরামদায়ক হয়। এছাড়াও প্রয়োজন অনুযায়ী জ্যাকেট, স্কার্ফ নিতে হবে ;
- ব্যাগের ওপর কর্মীর নাম এবং যেখানে যাচ্ছেন সেখানকার ঠিকানা পরিষ্কারভাবে লিখে লাগাতে হবে
- বড়ব্যাগটি অবশ্যই তালা দিয়ে লাগাতে হবে বা লক করে দিতে হবে এবং চাবিটা হাতব্যাগে নিরাপদে রাখতে হবে;
- যে-দেশে কর্মী যাচ্ছেন সে-দেশে নিষিদ্ধ এমন কোনো জিনিসপত্র অবশ্যই সাথে নেয়া যাবে না।

খ. যাত্রাকাল

খ.১ দেশের বিমানবন্দরে করণীয়/কল্যাণ ডেস্কের সহযোগিতা

বিমানবন্দর অভিমুখে নিরাপদ যাত্রার উপায় ঠিক করতে হবে। কর্মী কীভাবে বিমানবন্দরে যাবেন, কীভাবে তার প্রতিটি ব্যাগ নেয়া যাবে, সেটা নিজে অথবা রিক্রুটিং এজেন্সির মাধ্যমে নির্ধারণ করতে হবে। বিমান ছাড়ার সাধারণত ৩ ঘণ্টা আগে বিমানবন্দরে রিপোর্ট করতে হয়, সে যাত্রার দিন কখন কোথা থেকে বিমানবন্দরে যাবেন সেটি নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ। কর্মী যদি ঢাকার বাইরে থেকে আসেন, তবে তাকে প্রয়োজনে আগের দিন ঢাকায় এসে পড়তে হবে এবং নিরাপদ কোনো স্থানে অবস্থান করতে হবে।

বিমানবন্দরের প্রবেশের পর যা করতে হবে

- সিকিউরিটি চেক– এটি বিমানবন্দরে প্রবেশের সময় করতে হবে
- চেক-ইন– এটি যে বিমানে করে যাবেন তার কাউন্টারে গিয়ে করতে হয়। এ সময় বোর্ডিং পাস

সংগ্রহ করতে হয় যেখানে বিমানের বিস্তারিত লেখা থাকে। এই কাউন্টারে কর্মীর বড় ব্যাগটি জমা দিতে হবে এবং কাউন্টার থেকে ব্যাগ এর জন্য একটি টোকেন দেয়া হবে বোর্ডিং পাসের সাথে যেটি দেখিয়ে বিদেশে বিমানবন্দর থেকে ব্যাগ সংগ্রহ করতে হবে;

- বোর্ডিং পাস নেয়ার পর ফ্লাইট নম্বরটি পুনরায় লক্ষ করতে হবে। এয়ারপোর্টের দেয়ালে লাগানো বড় টেলিভিশনে ফ্লাইট নম্বর, সময় ও গেট নম্বর খেয়াল করতে হবে;
- টিকিটের সাথে দেয়া এম্বারকেশন কার্ডটি পূরণ করতে হবে। এই কার্ডটি এয়ারপোর্টে আসার আগেই পূরণ করে আনা ভালো, যদি সম্ভব না হয় তবে ইমিগ্রেশনে প্রবেশের আগেই তা পূরণ করতে হবে;
- ইমিগ্রেশন গেট অতিক্রম করতে হবে। এখানে প্রবেশের সময় কর্মীকে তার পাসপোর্ট, বোর্ডিং পাস দেখাতে হবে;
- ইমিগ্রেশনের আগে প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক-এ যোগাযোগ করতে হবে। এখানে কর্মীকে পাসপোর্ট, টিকিট ও স্মার্ট কার্ড (বিএমইটি থেকে দেয়া) দেখাতে হবে। কোনো সমস্যা থাকলে প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক কর্মীকে সহযোগিতা করবে। ইামগ্রেশনের ভেতর প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক থেকে এম্বারকেশন কার্ডে সিল নিতে হবে
- সমস্ত কাগজপত্রসহ নির্ধারিত লাইনে দাঁড়াতে হবে। ইমিগ্রেশন ডেস্কে পাসপোর্ট, ছাড়পত্র/স্মার্ট কার্ড, এম্বারকেশন কার্ড ও বোর্ডিং পাস দেখাতে হবে। সেখানে তারা কর্মীর ছবি তুলবেন ও প্রয়োজনীয় প্রশ্ন করবেন, তার উত্তর দিতে হবে;
- ইমিগ্রেশন অতিক্রমের পর বড় টেলিভিশনে ফ্লাইট নম্বর ও গেট নম্বর পুনরায় যাচাই করতে হবে এবং নির্ধারিত গেটে গিয়ে সেখানে অবস্থান করতে হবে, অপেক্ষা করতে হবে। এই গেটে প্রবেশের সময় আবারও পাসপোর্ট ও বোর্ডিং পাস দেখাতে হবে, সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষ বোর্ডিং পাসের একাংশ ছিড়ে রাখবেন, বাকি অংশটুকু পাসপোর্টের সাথে রেখে দিতে হবে;
- বিভিন্ন ঘোষণা লক্ষ্য করতে হবে এবং নির্ধারিত সময়ে বিমানে অবতরণ করতে হবে।

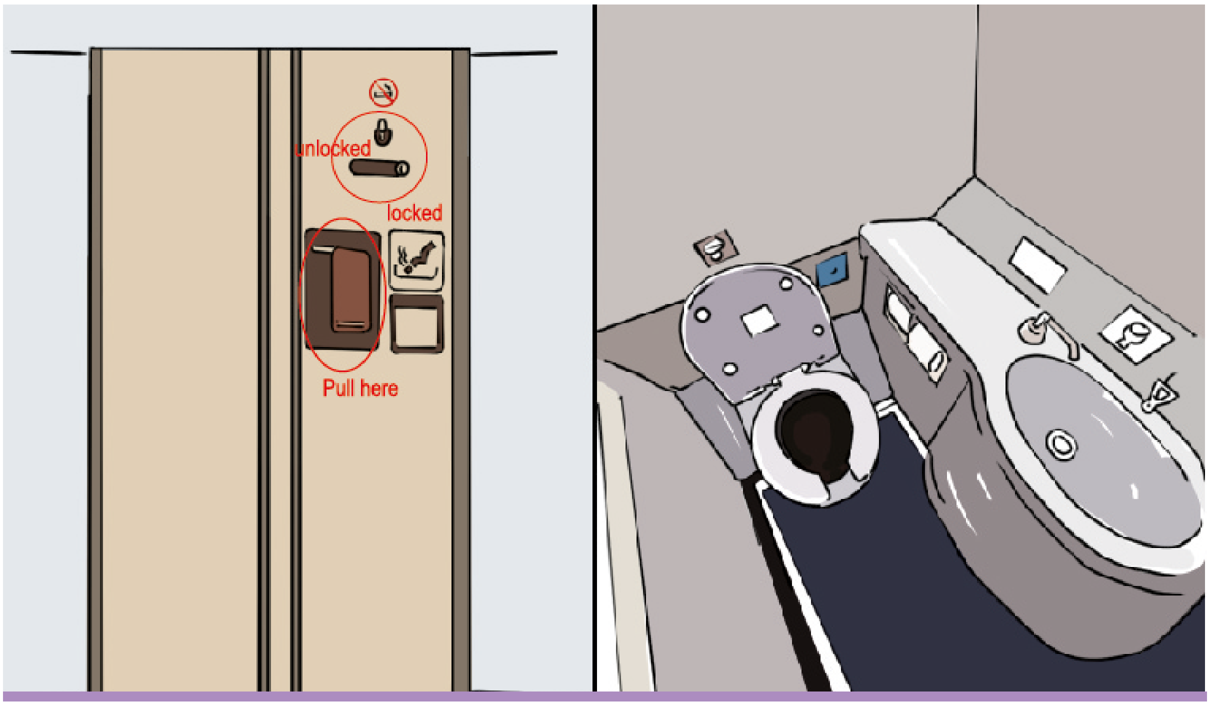
খ.২ বিমানে যাত্রাকালীন প্রয়োজনীয় তথ্য

বিমানে আরোহণ : বিমানে ঢুকে বোর্ডিং পাস অনুযায়ী সিট নম্বর খুঁজে বেড় করতে হবে অথবা এয়ার হোস্টেস-এর সহযোগিতা নিতে হবে। বসার আগে পিঠব্যাগটি ওপরের ঢাকনা দেওয়া স্থানে ঢুকিয়ে রাখতে হবে। এরপর নির্ধারিত সিটে বসে সিটবেল্ট বাঁধতে হবে এবং প্রয়োজনে এয়ার হোস্টেসের সহযোগিতা নিতে হবে।

ইলেক্ট্রনিক যন্ত্রপাতি ব্যবহার : বিমানে ওঠার পর মোবাইল ফোন, রেডিও বন্ধ করে দিতে হবে। এই যন্ত্রগুলো ব্যবহারের কারণে বিমান দুর্ঘটনার শিকার হতে পারে। তাই বিমানের ভেতর থেকে ঘোষণা দেবার সাথে সাথে যাত্রীদের মোবাইল ফোন, অন্যান্য ইলেক্ট্রনিক যন্ত্রপাতি (ট্রানজিস্টার/রেডিও) ও ডিভাইজ সম্পূর্ণরূপে বন্ধ করে রাখতে হবে। যাত্রীদের মোবাইল ফোনটি বিমান অবতরণের পর বিমানের ভেতর থেকে পরবর্তী ঘোষণা আসার আগ পর্যন্ত বন্ধ করে রাখতে হবে।

বিমানের ভেতরে ধূমপান : বিমানের ভেতরে ধূমপান সম্পূর্ণ নিষেধ। বিমানের ভেতরে ধূমপান অনুসন্ধানের যন্ত্র আছে। তাই ধূমপানের কারণে ধরা পড়লে যাত্রীর বিরুদ্ধে আইনগত ব্যবস্থা নেয়া হবে। এখানে উল্লেখ্য যে, পৃথিবীর সকল বিমানবন্দরে ধূমপান সম্পূর্ণরূপে নিষিদ্ধ। তবে বিমানবন্দরে নির্দিষ্ট কিছু চিহ্নিত স্থানে কেবলমাত্র ধূমপান করা যায়। নির্দিষ্ট স্থান ছাড়া অন্য কোন স্থানে লুকিয়ে ধূমপান করলে জরিমানা করা হয়।

খাদ্য ও পানীয় : আন্তর্জাতিক বিমানে নির্দিষ্ট সময় পর পর খাদ্য ও পানীয় সরবরাহ করে থাকে। বিমানে হালাল খাবার দেয়া হয়। সাধারণত দু'ধরনের খাবার দেয়া হয়। একটি 'ভেজিটারিয়ান' আরেকটি 'নন-ভেজিটারিয়ান'। ভেজিটারিয়ান খাবার সম্পূর্ণ হালাল, আর নন-ভেজিটারিয়ান খাবারও সাধারণত হালাল, তবে কোন ধরনের মাছ বা মাংস দেয়া হয়েছে সেটা এয়ার হোস্টেস-এর কাছে যেনে নিন এবং পছন্দ অনুযায়ী 'ভেজিটারিয়ান বা নন-ভেজিটারিয়ান' খাবার করতে বলুন। বিমানে খাবার, পানি, কোমল পানীয়, চা ও কফি সরবরাহ করা হয়। এয়ারলাইন্স অ্যালকোহলিক/নেশা জাতীয় পানীয় সরবরাহ করে। তবে অনেক এয়ারলাইন্স এর জন্য আলাদা দাম নেয়। অ্যালকোহলের ব্যাপারে অবশ্যই সতর্ক থাকতে হবে।



টয়লেট ব্যবহার : বিমানে সীমিত সংখ্যক টয়লেট থাকে। টয়লেটের দরজার পাশে হাতলে চাপ দিয়ে টয়লেটের দরজা খুলতে হয়। টয়লেটের বাইরে 'occupy' লেখা থাকলে বা লাল অংশ দেখা গেলে বুঝতে হবে টয়লেটের ভেতর কেউ আছে। সেই সময়ে টয়লেটের দরজায় ধাক্কা দেওয়া যাবে না। টয়লেট খালি অবস্থায় ছিটকানিতে সবুজ রং থাকবে অথবা empty/vacant লেখা থাকবে। টয়লেটে কোন বোতাম টিপলে পানি আসবে এবং কোথায় কী ফেলা যাবে সেটি বুঝতে হবে। টয়লেট ব্যবহারের পর নির্দিষ্ট বোতাম/flash button টিপ দিয়ে টয়লেট পরিষ্কার করতে হবে। টয়লেটে পানির পরিবর্তে টিস্যু পেপার ব্যবহার করতে হবে। টয়লেটের মেঝে ভেজানো যাবে না। নারীদের ব্যবহৃত স্যানিটারি ন্যাপকিন বা প্যাড কমোডের মধ্যে ফেলা যাবে না। টয়লেটে ময়লা ফেলার জন্য নির্দিষ্ট স্থান রয়েছে যেখানে ময়লা, ব্যবহৃত টিস্যু পেপার ও নারীদের ব্যবহৃত প্যাড ফেলতে হবে। টয়লেট ব্যবহারের পর অবশ্যই মনে করে হাত সাবান দিয়ে পরিষ্কার করে ধুতে হবে। কোন অবস্থাতেই টয়লেটটি নোংরা ও ভিজিয়ে রেখে আসা যাবে না।

সিটবেল্ট ব্যবহার : বিমানের ওঠার পর থেকে বিমান ছাড়ার আগে ও পরে ঘোষণা অনুয়ায়ী সবসময় সিটবেল্ট ব্যবহার করতে হবে। এ ছাড়াও বিমান চলাকালীন সময়ে ঘোষণা দেয়া হলে সিটবেল্ট ব্যবহার করতে হবে, এ সময় চোখের সামনে লালবাতি জ্বলে উঠবে। সিটবেল্ট খোলার সময় হলে সবুজ বাতি জ্বলে উঠবে এবং তখন সিটবেল্ট খুলে রাখা যাবে।

শিষ্টাচার ও ভদ্রতা : বিমানের ভেতরে শিষ্টাচার বজায় রাখা ও ভদ্র আচরণ করা অত্যন্ত জরুরী। কারণ এর ওপর যাত্রীর নিজের ও দেশের ভাবমূর্তি জড়িত। এয়ারহোস্টেস ও সহযাত্রীর সাথে ভদ্রভাবে আচরণ করতে হবে। কেবিনক্রু/বিমানবালার ও সহযাত্রীদের কাছ থেকে সাহায্য দরকার হলে তাদের ভদ্রভাবে ডাকতে হবে এবং নিজের প্রয়োজন জানাতে হবে। বিমানের যেখানে সেখানে থুথু/কফ/সর্দি/পানের পিক ফেলা যাবে না।

বিনোদন : বিমানে সিটের সাথে যদি মনিটর থাকে তবে বিমানে উড়া ও বিমানের ভেতর করণীয় ম্যাপসহ নানা তথ্য, সিনেমা, গান শুনতে ও দেখতে পাওয়া যায়। মনিটর কীভাবে ব্যবহার করতে হয় তা পাশের যাত্রী অথবা এয়ার হোস্টেসের কাছ থেকে জেনে নেয়া যায়।

ডিজএম্বার্কেশন কার্ড/অবতরণ কার্ড ও কাস্টমস্ ডিক্লারেশন ফর্ম : এয়ার হোস্টেস যাত্রীকে ডিজএম্বার্কেশন কার্ড/অবতরণ কার্ড ও কাস্টমস্ ডিক্লারেশন ফর্ম প্রদান করবে। কর্মীদের প্রদত্ত কার্ড ও ফর্মগুলো যত্নসহকারে সতর্কতার সাথে পূরণ করে রাখতে হবে। মনে রাখা প্রয়োজন যে, এই পূরণকৃত কার্ড ও ফর্মগুলো যাত্রীকে গন্তব্য দেশের বিমানবন্দরে ইমিগ্রেশন অফিসারের কাছে জমা দিতে হবে। প্রদত্ত কার্ড ও ফর্মগুলো পূরণ করা ও বোঝার ক্ষেত্রে সমস্যা হলে পাশের যাত্রী অথবা এয়ার হোস্টেসের কাছে বিনীতভাবে অনুরোধ করলে তারা সহযোগিতা করবে।

খ.৩ ট্রানজিটকালে করণীয়

ট্রানজিট হলো যাত্রীদের যখন নির্দিস্ট এয়ারপোর্টে পৌঁছানোর আগেই অন্য কোনো বিমানবন্দরে নামা এবং বিমান পরিবর্তন করা। এ বিষয়টি আগে থেকে বলা থাকে টিকেট নেয়ার সময়, সাধারণত কোন দেশে গিয়ে ট্রানজিট হবে। ট্রানজিটের ক্ষেত্রে মধ্যবর্তী দেশের বিমানবন্দরে বিমান অবতরণের পর সুশৃংখলভাবে নেমে সবুজ কিংবা লাল রং দ্বারা চিহ্নিত কানেকটিং (connecting)/ট্রান্সফার (transfer) তীর চিহ্ন (→) অনুসরণ করে এগিয়ে যেতে হবে। এখানেও আবার সিকিউরিটি চেক করা হয়। এরপর প্রয়োজনে আবার লক্ষ্য করতে হবে কোন টারমিনাল ও গেট দিয়ে পরবর্তী বিমানে উঠতে হবে। আগের মতোই নির্ধারিত টারমিনালের নির্ধারিত গেটে গিয়ে অবস্থান করতে হবে। এ সময় সাধারণত বড় ব্যাগ সংগ্রহ করতে হয় না, তবে এয়ারলাইন্স পরিবর্তন হলে এটা কখনো কখনো করতে হয়। এটা যাত্রার আগেই জেনে নিতে হবে যখন বোর্ডিং পাস সংগ্রহ করা হবে সাধারণত মালামাল সরাসরি গন্তব্য দেশের বিমানবন্দরে চলে যায়। ট্রানজিটকালে বিশেষ করে খেয়াল রাখতে হবে, কর্মী যদি সঠিক সময়ে নির্ধারিত টারমিনাল ও গেটে পৌঁছাতে না পারেন সে ক্ষেত্রে তিনি বিমানে ওঠার সুযোগ নাও পেতে পারেন। তারপরও কোনো কারণে বিমান মিস করলে সংশ্লিষ্ট এয়ারলাইন্সের কাউন্টারে যোগাযোগ করতে হবে যারা পরবর্তী বিমানে কীভাবে যাওয়া যাবে সে সম্পর্কে তথ্য দেবেন।

গ. জাপানের এয়ারপোর্টে করণীয়/ইমিগ্রেশন ও এ্যাম্বারগেশন কার্ড

জাপানের যে আন্তর্জাতিক এয়ারপোর্টেই নামা হোক না কেন আগমন পদ্ধতি একই রকম হবে। বিমান থেকে নামার পর মনোনীত করিডোর ধরে ইমিগ্রেশন ডেস্কে যেয়ে ইমিগ্রেশন প্রক্রিয়া শুরু করতে হবে। বেশির ভাগ মানুষ জাপানে পৌঁছানোর পর সরাসরি ইমিগ্রেশন/কাস্টমস প্রক্রিয়া শুরু করে। প্রত্যেক যাত্রীর জন্য একটি করে ফর্ম দেওয়া হবে। ফর্মটি নিজে থেকে আলাদা করা যাবে না। অভিবাসন কর্তৃপক্ষ ফর্মটি আলাদা করবে এবং ডিসএম্বারকেশন ফর্মটি রেখে দিবে। ফর্মে কর্মীর নাম হিসেবে নামের শেষাংশ প্রথমে লেখা থাকবে তারপর নামের পরবর্তী অংশ উল্লেখ্য থাকবে।

শেষ ফ্লাইট নম্বর নম্বর অবশ্যই উল্লেখ করতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, কেউ যদি ইউনাইটেড এয়ারলাইনস এর ফ্লাইট ঢাকা এর ৭৯ ফ্লাইটে করে যাত্রা করেন তাহলে অবশ্যই যাত্রীকে ইউনাইটেড ৭৯ লিখতে হবে। যে জায়গায় যেয়ে যাত্রী উঠতে চান সে জায়গার ঠিকানা অবশ্যই উল্লেখ করতে হবে। ফর্মের উল্টা পাশে ইমিগ্রেশনের কিছু প্রশ্ন থাকে যার উত্তর অবশ্যই দিতে হবে। সাথে নিয়ে আসা যে পরিমাণ অর্থ আছে তার পরিমাণ উল্লেখ করতে হবে। তারপরে ফর্মটি সাইন করতে হবে। পরবর্তীতে কাস্টমস ফর্ম পূরণ করতে হবে। মনে রাখতে হবে, প্রথমে কোয়ারেনটাইন ডেস্ক পাওয়া যাবে, বেশির ভাগ যাত্রী এই ডেস্ক ক্রস করে চলে যায়। কিন্তু যদি হলুদ কোয়ারেনটাইন ফর্ম দেওয়া হয় তবে অবশ্যই এখানে থামতে হবে এবং তাদের দেখাতে হবে। কোয়ারেনটাইন এরিয়ার পরেই হেলথ্ কনসালটেশন রুম আছে। অসুস্থ অনুভব করেন জাপানে পৌঁছানোর পর এখানে ডাক্তার দেখানো যাবে।

পরবর্তীতে ইমিগ্রেশন-এর ডেস্ক আছে যেখানে বিদেশি ভ্রমণকারীদের জন্য যে লাইন সে লাইনে পাসপোর্ট এবং ডিসএম্বারকেশন কার্ড নিয়ে দাড়াতে হবে। এক সময়ে যে কোন একজন ইমিগ্রেশন অফিসার এ সাথে কথা বলতে হবে এবং অফিসার ছবি তুলবে ও দুই হাতের তর্জনির ছাপ নিবে। ইমিগ্রেশন প্রয়োজনীয় প্রশ্ন করতে পারেন তার উত্তর দিতে হবে।

এরপর আপনার বেল্ট থেকে ব্যাগ সংগ্রহ করতে হবে এবং কাস্টমস এর দিকে যেতে হবে। বেশির ভাগ দেশে গ্রিন চ্যানেল এবং রেড চ্যানেল থাকে। যদি কিছু জানানোর না থাকে থাহলে গ্রিন চ্যানেল দিয়ে চলে যাওয়া যায়, যদি কোনো জিনিসের ব্যাপারে জানানোর প্রয়োজন হয় তাহলে রেড চ্যানেল দিয়ে চলে যাবেন। যে কোনো ক্ষেত্রেই পাসপোর্ট এবং কাস্টমস ডিক্ল্যারেশন ফরম কাস্টমস অফিসারকে দেখাতে হবে। সেই জায়গায় কাস্টমস অফিসার কিছু প্রশ্ন করতে পারে তার উত্তর দিতে হবে।

এরপর এয়ারপোর্ট থেকে বের হওয়ার পথে অপেক্ষা করতে হবে যদি কারো আসার কথা থাকে তাকে খুঁজে নিতে হবে, অথবা নির্ধারিত বাহনে করে গন্তব্যস্থলে যেতে হবে।

Source: https://myjapantips.com/2014/11/04/so-youve-landed-in-japan-customs-and-immigration/

ঘ. কর্মস্থলে পৌঁছানোর আগে কোনও সমস্যা হলে যা করতে হবে

এটা প্রবাসে যাওয়ার আগেই নির্ধারিত থাকতে হবে অভিবাসী কর্মীকে এজেন্সি বা নিয়োগকর্তার পক্ষ থেকে কে নিতে আসবে। এ জন্য আগে থেকেই তাদের ফোন নম্বর কর্মীদের সাথে রাখতে হবে। সাধারণত কোনো কাগজে কর্মীর নাম লিখে তারা এয়ারপোর্টে অপেক্ষা করেন এবং কর্মীর কাজ হলো তাকে ভিড়ের মধ্যে খুঁজে বেড় করা। যদি কোনো কারণে তাকে না পাওয়া যায়, এয়ারপোর্ট থেকে তাকে বা তাদেরকে ফোন করার উদ্যোগ নিতে হবে। সব এয়ারপোর্টেই হেল্প ডেস্ক থাকে, সেখানে গিয়ে ফোন করতে দেয়ার জন্য বা তার সাথে যোগাযোগের জন্য অনুরোধ করতে হবে। এ ধরনের পরিস্থিতি এড়ানোর জন্য আগে থেকে তাদের সাথে দেশে থাকা অবস্থায় ইন্টারনেটের বিভিন্ন অ্যাপস তথা ভাইবার, মেসেঞ্জার ইত্যাদির মাধ্যমে যোগাযোগ করে যাওয়া যেতে পারে। এখন প্রায় প্রতিটি এয়ারপোর্টেই বিনামূল্যে ওয়াইফাই পাওয়া যায়, তারফলে ইন্টারনেটের মাধ্যমে তাদের সাথে যোগাযোগ করা যেতে পারে। এ ছাড়াও এয়ারপোর্টগুলোতে মোবাইল সিম কিনতে পাওয়া যায়, কর্মী তার কাগজপত্র দেখিয়ে সিম সংগ্রহ করে ফোন বা ইন্টারনেটের মাধ্যমে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। সর্বোপরি, কোনোভাবে যোগাযোগ সম্ভব না হলে এয়ারপোর্টে অবস্থানরত নিরাপত্তা কর্মীর সাথে যোগাযোগ করতে হবে।

উপকরণ সংযুক্তি

ক. ৩টি ব্যাগ, ভিপকার্ড ও মাকার

খ. পাওয়ারপয়েন্ট স্লাইড

স্লাইড-১	• রিক্রুটিং এজেন্টের নাম, ঠিকানা ও ফোন নম্বর • পাসপোর্টের একটি ফটোকপি • নিয়োগকর্তার বিস্তারিত নাম, ঠিকানা ও ফোন নম্বর • চুক্তিপত্রের একটি ফটোকপি • বিদেশের রিক্রুটিং এজেন্সির ঠিকানা • স্থানীয় ডেমো এবং বিএমইটি-র ঠিকানা, ফোন নম্বর • অভিযোগ সেল-এর ওয়েবসাইট ও ফোন নম্বর • প্রবাসবন্ধু কল সেন্টারের ফোন নম্বর • জাপানে বাংলাদেশি দূতাবাসের ফোন নম্বর ও ই-মেইল এর ঠিকানা। • কিছু মানবাধিকার বিষয়ক সংস্থা এবং নারী অধিকার বিষয়ক সংস্থার নাম/ফোন নম্বর (সহায়ক হ্যান্ডআউট দিতে পারেন)
স্লাইড-২	*দেশের বিমানবন্দরে করণীয়* ▸ সিকিউরিটি চেক– এটি বিমানবন্দরে প্রবেশের সময় করতে হবে ▸ চেক-ইন ও বোর্ডিং পাস সংগ্রহ, কাউন্টারে কর্মীর বড় ব্যাগটি জমা দেয়া ▸ বোর্ডিং পাস নেয়ার পর ফ্লাইট নম্বরটি পুনরায় লক্ষ্য করা ▸ এয়ারপোর্টের দেয়ালে লাগানো বড় টেলিভিশনে ফ্লাইট নম্বর, সময় ও গেট নম্বর খেয়াল করা ▸ টিকিটের সাথে দেয়া এম্বারকেশন কার্ডটি পূরণ করা ▸ ইমিগ্রেশনের আগে প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক-এ যোগাযোগ করা ▸ সমস্ত কাগজপত্রসহ নির্ধারিত লাইনে ইমিগ্রেশন ডেস্কে পাসপোর্ট, ছাড়পত্র/স্মার্ট কার্ড, এম্বারকেশন কার্ড ও বোর্ডিং দেখানো ▸ বড় টেলিভিশনে ফ্লাইট নাম্বার ও গেট নাম্বার পুনরায় যাচাই ও নির্ধারিত গেটে গিয়ে অপেক্ষা করা ▸ বিভিন্ন ঘোষণা লক্ষ্য করা ও নির্ধারিত সময়ে বিমানে আরোহণ করা।

স্লাইড-৫	***বিমানে যাত্রাকালীন প্রয়োজনীয় তথ্য*** ▶ বিমানে আরোহণ করে সিট নম্বর খুঁজে বের করা, ব্যাগ রাখা ও বসা ▶ ঘোষণা দেয়ার পর ইলেক্ট্রনিক যন্ত্রপাতি ব্যবহার না করা ▶ বিমানের ভেতরে ধূমপান না করা ▶ খাদ্য ও পানীয় সম্পর্কে নিজের চাহিদা জানানো ▶ সঠিক নিয়মে টয়লেট ব্যবহার ▶ সঠিক নিয়মে সিটবেল্ট ব্যবহার ▶ শিষ্টাচার ও ভদ্রতা বজায় রাখা ▶ বিনোদনের সুযোগ ▶ ডিজএম্বার্কেশন কার্ড/অবতরণ কার্ড ও কাস্টমস্ ডিক্লারেশন ফর্ম পূরণ করা
স্লাইড-৬	***ট্রানজিটকালে করণীয়*** ▶ কোন দেশে গিয়ে ট্রানজিট হবে আগে থেকেই জেনে রাখা ▶ মধ্যবর্তী দেশের বিমানবন্দরে সুশৃংখলভাবে নেমে সবুজ কিংবা লাল রং দ্বারা চিহ্নিত কানেকটিং (connecting)/ট্রান্সফার (transfer) তীর চিহ্ন (⟶) অনুসরণ করে এগিয়ে যাওয়া ▶ আবারও সিকিউরিটি চেক করা ▶ লক্ষ্য করতে হবে কোন টারমিনাল ও গেট দিয়ে পরবর্তী বিমানে উঠতে হবে ▶ বড় ব্যাগ সংগ্রহ করতে হয় না ▶ কোনো কারণে বিমান মিস না করা

গ. বোর্ডিং পাস, ইমিগ্রেশন কার্ড এর নমুনা সংগ্রহ করে ফটোকপি করে সরবরাহ করতে হবে

ঘ. ইমিগ্রেশন কার্ডের নমুনা সংগ্রহ করে ফটোকপি করে সরবরাহ করতে হবে

ঙ. টেলিভিশনের ছবি

অধিবেশন-৫ জাপান পরিচিতি

অধিবেশনের উদ্দেশ্য	*এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ–* ● জাপানে অভিবাসনের সম্ভাবনা সম্পর্কে বলতে পারবেন এবং বাংলাদেশিদের কাজের সুযোগ সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে পারবেন। ● দেশ হিসেবে জাপান কেমন সে সম্পর্কে বলতে পারবেন। ● জাপানের পরিবেশ, আবহাওয়া সম্পর্কে ধারণা পাবে এবং বিভিন্ন ধরনের দুর্যোগকালে কী করণীয় তা বলতে পারবেন।
সময়	২ ঘণ্টা

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
ধাপ-১	জাপানে অভিবাসনের সুযোগ, সম্ভাবনা ও সংশ্লিষ্ট সংস্থা	বড় দলে উপস্থাপনা	পাওয়ারপয়েন্ট	১৫ মি.
ধাপ-২	জাপান সম্পর্কে প্রারম্ভিক ধারণা	ছোট ও বড় দলে আলোচনা	হ্যান্ডআউট	৪০ মি.
ধাপ-৩	জাপানের পরিবেশ ও আবহাওয়া ও দুর্যোগকালে করণীয় (ভূমিকম্প ইত্যাদি)	বড় দলে আলোচনা রোল প্লে	হ্যান্ডআউট	৪০ মি.
ধাপ-৪	যোগাযোগ, যাতায়াত ব্যবস্থা	বড় দলে উপস্থাপনা	পাওয়ারপয়েন্ট	১৫ মি.
ধাপ-৫	জাপনে মোবাইল সিম, ইন্টারনেট ম্যাপ ব্যবহারের নিয়ম	বড় দলে আলোচনা	মার্কার, ফ্লিপচার্ট	১০ মি.

প্রক্রিয়া

ধাপ-১ জাপানে অভিবাসনের সুযোগ, সম্ভাবনা ও সংশ্লিষ্ট সংস্থা

- সবাইকে অধিবেশনে স্বাগতম জানান। বলুন, এখন থেকে পরবর্তী কয়েকটি সেশন পর্যন্ত আমরা জাপান সম্পর্কে জানবো। যে দেশে আমরা যাবো সে দেশ সম্পর্কে জানা আমাদের এই প্রাক-গমন প্রশিক্ষণের অন্যতম প্রধান উদ্দেশ্য;
- জাপান সম্পর্কে অভিবাসীদের কার কী ধারণা আছে জানতে চান। এ দেশে অভিবাসনের সুযোগ, সম্ভাবনা সম্পর্কে তাদের মতামত জানতে চান। সবাইকে বলতে ও প্রশ্ন করতে উৎসাহিত করুণ এবং প্রয়োজনীয় ক্ষেত্রে তাদের প্রশ্নের উত্তর দিন;
- বলুন, এবার আমরা জাপান সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা নেবো, তবে সবার আগে জানবো জাপানে অভিবাসনের সুযোগ ও সম্ভাবনা সম্পর্কে। পাওয়ারপয়েন্ট স্লাইড ১ থেকে ৪ ব্যবহার করে তাদেরকে নিচের তথ্যগুলো সম্পর্কে অবহিত করুন:
    - জাপানে অভিবাসনের সুযোগ
    - জাপানে অভিবাসীদের ধরণ
    - জাপানে বাংলাদেশিদের অভিবাসন সম্ভাবনা ও নিয়মনীতি
    - যেসব পেশায় অভিবাসন সুযোগ আছে
- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করতে উৎসাহিত করুণ ও তাদের প্রশ্নের উত্তর দিন। প্রয়োজনীয় তথ্যের জন্য পাঠোপকরণ দেখুন।

ধাপ-২ জাপান সম্পর্কে প্রারম্ভিক ধারণা

- একটা নতুন দেশে গেলে সে সম্পর্কে প্রাথমিক জ্ঞান থাকা গুরুত্বপূর্ণ, বলুন- আমরা জাপানের ভৌগলিক, অর্থনৈতিক ইত্যাদি বিষয়ে জানতে চাই;
- বড় দলকে ৪টি ভাগে ভাগ করুন। প্রতিটি দলকে পাঠোপরণ “খ. জাপান সম্পর্কে প্রারম্ভিক ধারণা” সরবরাহ করুন। ছোটদলে এগুলো সম্পর্কে যে কোনো একজনকে পড়ে শোনাতে বলুন। সম্ভব হলে সবাইকে একটি করে কপি দিন;

- বড় দলে সবাইকে আসতে বলুন। এবার প্রশ্নোত্তরের পালা। এই প্রশ্নোত্তর পর্বে সব অংশগ্রহণকারী এবং সহায়ক প্রশ্ন করতে পারবে এবং যে কেউ এ সম্পর্কে না দেখে উত্তর দেয়ার চেষ্টা করবেন। সবাইকে হ্যান্ডআউট হিসেবে পাঠোপকরণ সরবরাহ করুন।

ধাপ-৩ জাপানের পরিবেশ ও আবহাওয়া ও দুর্যোগকালে করণীয় (ভূমিকম্প ইত্যাদি)

- জাপান দ্বীপদেশ হওয়ার কারণে একটি দুর্যোগপূর্ণ দেশ– এ বিষয়টি বলে অংশগ্রহণকারীদের দেশটির আবহাওয়া সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা দিন (সহায়কের জন্য তথ্য দেখুন);
- বলুন দুর্যোগপূর্ণ হলেও এখানে সতর্কতার সাথে চললে দুর্যোগের সময়ে তেমন কোনো ক্ষতি হয় না। এবার আমরা শিখবো কীভাবে জাপানে দুর্যোগের সময় নিজেদের রক্ষা করতে হয়;
- অংশগ্রহণকারীদের ৩টি দলে ভাগ করুন। একটি দলকে 'ভূমিকম্পের আগে ও সুনামির আগে', একটি দলকে 'ভূমিকম্প ও সুনামি চলাকালীন সময়' ও অন্য দলকে 'ভূমিকম্প ও সুনামি পরবর্তী সময়' বিষয়ক হ্যান্ডআউট সরবরাহ করুন (পাঠোপকরণ দেখুন)। দলগুলোকে বলুন এগুলো পড়ে আপনাদের অভিনয় করে দেখাতে হবে যে এমন পরিস্থিতিতে আপনারা কী করবেন। প্রতিটি দলকে প্রস্তুতির জন্য ১৫ মিনিট ছোটদলে এক হওয়ার সুযোগ দিন;
- রোল প্লে করুন। একদলের অভিনয় শেষ হলে অন্যান্য দলের কাছে জানতে চান তারা কী বুঝেছেন এবং তাদের কোনো পরামর্শ থাকলে দিতে বলুন। এভাবে সবগুলো দলের অভিনয় শেষ করুন। সবশেষে জানতে চান এই রোল প্লে থেকে আমরা সবাই কী শিখতে পেরেছি।

ধাপ-৪ যোগাযোগ, যাতায়াত ব্যবস্থা

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন জাপানে ট্রাফিক আইন কঠোরভাবে মেনে চলতে হয়, এ জন্য সুনির্দিষ্ট নিয়মকানুন আছে। নিয়মকানুনগুলো জানার জন্য স্লাইড ৫ থেকে ৭ পর্যন্ত উপস্থাপনা করুন ও নিচের বিষয়গুলো আলোচনা করুন:
  - জাপানে যোগাযোগ ব্যবস্থা
  - জাপানের প্রধান প্রধান বাহন
  - ট্রাফিক আইন
- অংশগ্রহণকারীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন।

ধাপ-৫ জাপানে মোবাইল সিম, ইন্টারনেট ম্যাপ ব্যবহারের নিয়ম

- জাপানে চলাচলের জন্য মোবাইল ফোন ব্যবহার ও ইন্টারনেট ব্যবহারের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করুন;
- মোবাইল সিম কেনা, ইন্টারনেট কেনা, ইন্টারনেটে ম্যাপ ব্যবহারের নিয়মকানুনগুলো ব্যাখ্যা করুন (পাঠোপকরণ দেখুন)। যদি সম্ভব হয় মাল্টিমিডিয়ায় ইন্টারনেট সংযুক্ত করে ম্যাপ ব্যবহারের নিয়মকানুনগুলো প্রদর্শন করুন। কারো কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন;

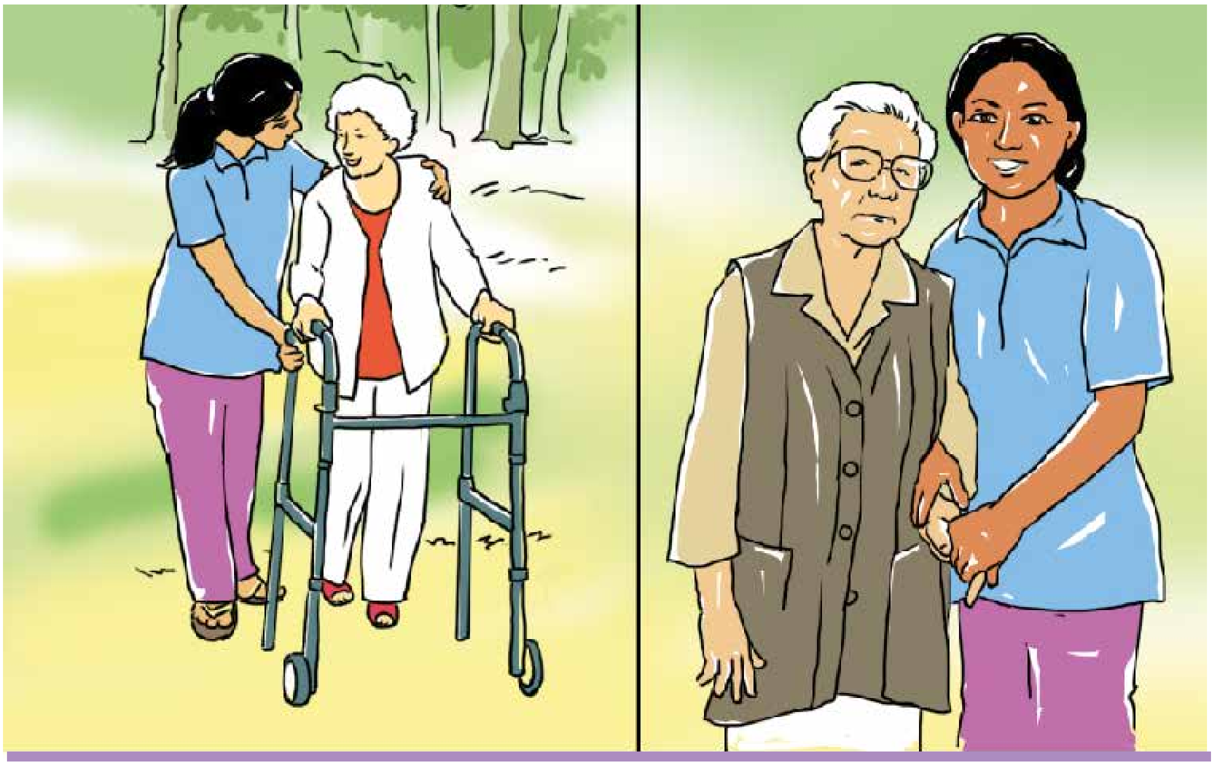
সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

পাঠোপকরণ

ক. জাপানে অভিবাসনের সুযোগ, সম্ভাবনা ও সংশ্লিষ্ট সংস্থা

জাপানে কাজের সুযোগ ও সম্ভাবনা

জাপান এশিয়ার একটি অন্যতম সমৃদ্ধশীল দেশ। জাপানে কর্মীদের মধ্যে নারী কর্মীদের অংশগ্রহণ প্রায় ৫০ ভাগ এবং এটা আরো বাড়ছে। এর কারণ একটা সময় দেশটিতে নারীদের অংশগ্রহণ সীমিত হলেও, ইতিহাস বলে জাপান একসময় গিয়ে নারীদেরকে সমতার অধিকার প্রদান করে। ইতঃপূর্বে এই দেশটিতে অভিবাসনের সুযোগ ছিলো সীমিত এবং অধিকাংশ ক্ষেত্রে চীন, ভিয়েতনামসহ আশে পাশের কয়েকটি দেশ থেকে কর্মীগণ অভিবাসন করতেন। কিন্তু উনিশশো নব্বই সালের পর থেকে দেশটি তার নীতিমালা পরিবর্তন করে। এর ফলে এখন এদেশে অভিবাসনের সুযোগ অনেকে বেড়ে গেছে। এ সময়ের পর দেশটি তার নীতিমালা পরিবর্তনের অন্যতম কারণ হলো দেশটিতে বয়স্ক জনগোষ্ঠীর সংখ্যা অনেক বেড়ে গেছে এবং কর্মক্ষেত্রে কাজ করার জন্য লোক কমে আসছে। জাপানে ২০১৫ সালে মোট জনগোষ্ঠীর ২৬% ছিলো বয়স্ক জনগোষ্ঠী, যেটা ধারণা করা হচ্ছে ২০৫০ সালে গিয়ে দাড়াবে ৩৫.৭% এ (তথ্যসূত্র: ইউএন উইমেন, ২০১৮)। এর ফলে দেশে যেমন বয়স্কদের যত্ন ও সেবাকর্মে কেয়ার-গিভারদের চাহিদা বাড়ছে, একই সাথে বিভিন্ন কর্মখাত যেমন: নির্মাণ, ফিসারিজ, উৎপাদন ইত্যাদি ক্ষেত্রে কর্মীদের চাহিদা অনেক বেড়ে গেছে। জাপানের বিভিন্ন তথ্যসূত্র থেকে জানা যায়, জাপানে আগামী ২০২৫ সালের মধ্যে কমপক্ষে ১০ লক্ষ বিদেশি কর্মী প্রয়োজন হবে। তাছাড়া আগামী অলিম্পিক যেহেতু জাপানে অনুষ্ঠিত হবে, সে কারণেও জাপানে অভিবাসী কর্মীর চাহিদা বাড়ছে।



জাপানের সম্পূর্ণ অভিবাসন খাতটির ব্যাপক পরিবর্তন হচ্ছে। এতে করে নারী ও পুরুষ উভয় শ্রেণির বিদেশি কর্মীদের জাপানে কাজের সুযোগ বাড়ছে। বিশেষ করে ব্যক্তিমালিকানাধীন প্রতিষ্ঠানগুলোতে জাপানে কাজের সুযোগ বেশি। নব্বই সালের পর যে পরিবর্তণের ধারা জাপানে এসেছে, তাতে করে

নারী কর্মীদের কাজের সুযোগ অনেকে বেড়ে গেছে। নারীরা এখন পুরুষদের মতো বিভিন্ন কঠিন পেশায়ও অংশগ্রহণ করছে।

জাপানে যারা অভিবাসন করছেন তাদের মূলত তিনটি ধরণ আছে। প্রথমত যারা জাপানিদের সাথে বৈবাহিকসূত্রে আবদ্ধ তারা স্থায়ীভাবে অভিবাসন করতে পারেন। দ্বিতীয় ও তৃতীয় উপায়টি হচ্ছে স্বল্প সময় তথা ৩ থেকে ৫ বছর অভিবাসন করার জন্য-ট্রেইনি (প্রশিক্ষণার্থী হিসেবে) ও টেকনিক্যাল ইন্টার্ন হিসেবে। উল্লেখ করা যেতে পারে যে, যারা ট্রেইনি তারা বেতন নিতে পারেন না, কিন্তু যারা টেকনিক্যাল ইন্টার্ন, তারা বেতন নিতে পারেন। টেকনিক্যাল ইন্টার্ন হিসেবে মূলত অভিবাসী কর্মীদের– যারা স্বল্প দক্ষ তাদের সুযোগ দেয়া হয়, জাপানের বেতন কাঠামোয় তাদের বেতন কম হলেও বাংলাদেশি অভিবাসী কর্মী হিসেবে তারা অনেক বেতন পাবেন। এই ধরনের টেকনিক্যাল ইন্টার্ন ট্রেইনিদের জাপানে ৩ বছর কাজ শিখে দক্ষ হওয়ার সুযোগ দেয়া হয় যেন তারা পরবর্তী সময়ে দেশে ফিরে তাদের দক্ষতাকে কাজে লাগাতে পারেন। একটি সূত্রমতে ২০১৬ সালে জাপানে টেকনিক্যাল ইন্টার্ন ট্রেইনির সংখ্যা ২১৮৫৮৯ জন এবং তাদের বেশিরভাগই নারী কর্মী, প্রায় ১২০৭৭০ জন। এইসব কর্মীদের বেশিরভাগই এসেছে চীন, ভিয়েতনাম, ইন্দোনেশিয়া এবং ফিলিপাইন থেকে।

জাপানে বাংলাদেশি কর্মীদের সংখ্যা এখন পর্যন্ত অনেক কম, সব মিলিয়ে ১২০০০ জনের কাছাকাছি। সাম্প্রতিক সময়ে অতি স্বল্প সংখ্যক কর্মী বাংলাদেশ থেকে জাপান গিয়েছে। কিন্তু এ বছর অর্থাৎ ২০১৮ সালে বাংলাদেশ সরকারের জাপানের সাথে বেশি কিছু দ্বি-পাক্ষিক আলোচনা হয়েছে, এতে জাপানে অভিবাসনের সুযোগ বাড়ছে। তবে উল্লেখযোগ্য, জাপানে অভিবাসন করতে হলে অবশ্যই দক্ষ বা অর্ধ-দক্ষ কর্মী হতে হবে এবং জাপানের চাহিদা অনুযায়ী ভাষা শিক্ষাসহ নির্ধারিত প্রশিক্ষণসহ পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হয়ে জাপানে কাজের সুযোগ পাওয়া যাবে। বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের সূত্রমতে, জাপানে কাজ করতে হলে অবশ্যই সে দেশের ভাষা ও প্রয়োজনীয় দক্ষতা বিষয়ক প্রশিক্ষণ নিয়ে যেতে হবে, পাশাপাশি ঐ দেশের সামাজিক প্রথা ও রীতিনীতি সম্পর্কে জানতে হবে।

সঠিক প্রশিক্ষণ গ্রহণ করে জাপানে যাওয়া বাংলাদেশের নারী ও পুরুষ কর্মীদের জন্য একটি বড় সুযোগ, কেননা জাপানে বাংলাদেশি নারী ও পুরুষ উভয়েরই কাজের সুযোগ আছে। পুরুষরা বিভিন্ন উৎপাদনমূলক কাজে বেশি জড়িত হতে পারবে, আর নারীদের জন্য রয়েছে পোশাক-শিল্প, কেয়ার-গিভার, নার্সিং এবং বিক্রয়সহ নানা ধরনের কাজের সুযোগ। একটি গবেষণায় দেখা যায় যে, আইটি, নার্সিং এবং কেয়ার-গিভার পেশায় বাংলাদেশি কর্মীদের জন্য জাপানে সুযোগ রয়েছে এবং স্বাস্থ্যসেবা খাতে তথা নার্সিং ও কেয়ার-গিভার পেশায় নারীদের সুযোগ অনেক বেশি। ইতোমধ্যে বাংলাদশের বেশ কিছু নারী কর্মী জাপানের পোশাকশিল্প খাতে কাজ করছেন, যারা সঠিক প্রশিক্ষণ নিয়ে জাপানে ইন্টার্ন ট্রেইনি হিসেবে গিয়েছেন। বর্তমানে মাসে তাদের বেতন প্রায় ১৫০০ ডলার যা বাংলাদেশি টাকায় ১ লক্ষ ২০ হাজার টাকার মতো। সম্প্রতি ইউএন উইমেন এর একটি গবেষণায় দেখা গেছে, জাপানে নারী কর্মীগণ এর চাইতে বেশি আয় করছে, যদিও জাপানে পুরুষ কর্মীগণ নারী কর্মীদের তুলনায় কিছুটা বেশি আয় করে। জাপানে মাসে থাকা খাওয়াসহ অন্যান্য সব খরচ মিলিয়ে সর্বোচ্চ ৪০০০০ বাংলাদেশি টাকার মতো খরচ হয়। তবে জাপানে যেসব নারী কর্মীগণ প্রশিক্ষণ নিয়ে নির্ধারিত ৩ থেকে ৫ বছরের জন্য জাপানে কাজ করবে তাদের দেশে ফেরত আসাসহ পুনঃএকত্রীকরণে জাপান সরকার সহযোগিতা করবে।

জাপানে কাজে যোগদানের সাধারণ নিয়মাবলি হলো অভিবাসী কর্মীগণ জাপানে অনুমোদিত ৭৪টি পেশা ও ১৩৩টি সুনির্দিষ্ট কাজে টেকনিক্যাল ইন্টার্ন পেশায় যোগদানের জন্য ট্রেইনি ভিসায় আবেদন

করতে পারবেন, তবে এটি কেয়ার-গিভার বা গৃহকর্মী পেশার জন্য প্রযোজ্য নয় (কেয়ার-গিভারদের জন্য প্রযোজ্য নিয়মকানুন সেশন-৮ এর বলা হয়েছে)। এই ভিসা নিয়ে জাপানে যাওয়ার ১ বছর পর তারা টেকনিক্যাল ইন্টার্ন হিসেবে আবেদন করতে পারবেন তারা বিবেচিত হলে পরবর্তী পর্যায়ে সর্বোচ্চ ৫ বছরের জন্য কাজ করতে পারবেন এবং তারপর দেশে ফিরে আসতে হবে। জাপানে ভিসা পাওয়ার জন্য সুনির্দিষ্ট কিছু নিয়মনীতি আছে, তবে যাবার আগে অবশ্যই সুনির্দিষ্ট কারণ দেখিয়ে ভিসা নিতে হয় এবং জাপান পৌঁছানোর পর সুনির্দিষ্ট শর্ত স্বাপেক্ষেই ভিসার মেয়াদ বাড়ানোর প্রক্রিয়া অনুসরণ করতে হয়।

সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠান ও জাপান-বাংলাদেশ চুক্তিসমূহ

জাপানে যাওয়ার প্রক্রিয়াটি মূলত সরকার-সরকার চুক্তির মধ্যে দিয়ে হওয়া গুরুত্বপূর্ণ। এক্ষেত্রে বোয়েসেল, বিএমইটি ও সংশ্লিষ্ট মন্ত্রণালয় এখন তৎপর। তবে প্রাইভেট রিক্রুটিং এজেন্সিগুলোও এ বিষয়ে ক্রমশ এগিয়ে আসছে। জাপানে বাংলাদেশ থেকে কর্মী পাঠানোর জন্য সংশ্লিষ্ট কয়েকটি প্রতিষ্ঠান এখন কাজ করছে। এর মধ্যে রয়েছে ইনস্টিটিউট অব ল্যাংগুয়েজ অ্যাট দ্য ইউনিভার্সিটি অব ঢাকা এবং আলখামিস ইন্টারন্যাশনাল (Alkhamis International), যেটি জাপানের একটি রিক্রুটিং এজেন্সি। জাপানে যাওয়ার শর্ত হিসেবে প্রশিক্ষণগুলো অবশ্যই জাপানের সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠানগুলোর সাথে যৌথ উদ্যোগে হওয়া প্রয়োজন, যেমন জিকওয়েল (JICWELS) স্বাস্থ্যখাতে সেবা নিয়ে তথা নার্সিং, কেয়ার-গিভার ইত্যাদি বিষয়ে প্রশিক্ষণের সাথে সংশ্লিষ্ট। জাপান ইন্টারন্যাশনাল ট্রেইনিং কো-অপারেশন অর্গানাইজেশন (জিটকো)-এর সাথে বাংলাদেশ সরকারের চুক্তি অনুযায়ী বোয়েসেল সহ বেশ কিছু রিক্রুটিং এজেন্সি জাপানে লোক পাঠানোর জন্য কাজ করবে। জিটকো জাপানে অভিবাসী কর্মীদের বিষয়ে কাজ করে থাকে।

প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়, বাংলাদেশ ইতোমধ্যে এ বছরের জানুয়ারি মাসে জাপানের সংশ্লিষ্ট মন্ত্রণালয়ের সাথে একটি সমঝোতা-স্মারক (মেমোরেন্ডাম অব কো-অপারেশন) স্বাক্ষর করেছে। এর আলোকে জাপানে টেকনিক্যাল ইন্টার্ন পাঠানোর বিষয়টি দেখা হবে, এবং যারা রিক্রুটিং এজেন্সি হিসেবে কাজ করবে তাদের তদারকি করা হবে। এ ছাড়াও গতবছর অর্থাৎ ২০১৭ সালে ইন্টারন্যাশনাল ম্যানপাওয়ার ডেভেলপমেন্ট অর্গানাইজেশন, জাপান (আইএম, জাপান) এর সাথে প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়ের একটি সমঝোতা স্মারক স্বাক্ষর হয়, যার আওতায় বিএমইটি **(বাংলাদেশ ব্যুরো অব ম্যানপাওয়ার এমপ্লয়মেন্ট এন্ড ট্রেনিং)** জাপানে টেকনিক্যাল ইন্টার্ন হিসেবে লোক পাঠাবে জাপান সরকারের সহযোগিতায়।

খ. জাপান সম্পর্কে প্রারম্ভিক ধারণা

রাষ্ট্রীয় নাম : জাপান।

রাজধানী ও অন্যান্য প্রধান শহর : জাপানের রাজধানী টোকিও (জাপানি ভাষায় তোওকিয়োও)। অন্যান্য প্রধান শহরগুলো হলোঃ কিয়োটো, হক্কোইডো, নাগয়া, ওসাকা, কোবে, ওকিনাওয়া, হংসু, শিকোকু, কিয়োসু, ইয়োকোহামা, সাপ্পোরো, কাওয়াসাকি, ফুকুওকা, সাইতামা প্রভৃতি।

রাষ্ট্রীয় মুদ্রা : রাষ্ট্রীয় মুদ্রা হলো ইয়েন।

ফোন কোড : জাপানের আন্তর্জাতিক ফোন কোড +৮১।

ধর্ম : বৌদ্ধ ধর্ম এবং জাপানের নিজস্ব ধর্ম শিন্তো হলো এখানকার প্রধান ধর্ম। জাতিগত ও সংস্কৃতিগতভাবে সমগ্র জাপানে প্রায় একই ধরনের লোকের বাস। সংখ্যালঘু সম্প্রদায়ের সংখ্যা খুবই কম।

ছুটি : জাপানি নববর্ষ উদ্‌যাপন হলো জাপানিদের অন্যতম প্রধান উৎসব। এ উপলক্ষ্যে সাধারণত ২ দিন, কোনো কোনো প্রতিষ্ঠান এর অধিক ছুটি ঘোষণা করে। সাপ্তাহিক ছুটি রবিবার।

ভাষা : জাপানি ভাষা জাপানের সরকারি ভাষা। খুবই কম সংখ্যক জাপানি ইংরেজি ভাষায় কথা বলতে পারে।

সময় : জাপানের সময় বাংলাদেশ থেকে ৩ ঘণ্টা এগিয়ে। অর্থাৎ জিএমটি +৯ ঘণ্টা।

জাপানের ভূ-প্রকৃতি : প্রধানত পর্বতময়। ৭৫ থেকে ৮০ শতাংশ এলাকা পাহাড়ি। ১৭ শতাংশ এলাকা ভূমি। এই ১৭ শতাংশ এলাকাতেই মোট জনসংখ্যার ৪৫ শতাংশ মানুষ বসবাস করে।

আবহাওয়া : জাপানের জলবায়ু প্রধানত নাতিশীতোষ্ণ প্রকৃতির এবং ৪টি ঋতুতে বিভক্ত।

রাজনৈতিক অবস্থান : জাপান একটি সাংবিধানিক রাজতন্ত্র ভিত্তিক রাষ্ট্র। মূল ক্ষমতা সংসদীয় সরকারের, সম্রাটের ক্ষমতা অত্যন্ত সীমিত। জাপানের পার্লামেন্টের নাম ডায়েট এবং সরকার প্রধান প্রধানমন্ত্রী। দেশের ২০ বছর বা তার বেশি বয়স্ক নাগরিকদের সার্বজনীন ভোটাধিকার স্বীকৃত।

অর্থনীতি : জাপান একটি শিল্পোন্নত দেশ। যার বাজারভিত্তিক অর্থনীতি বিশ্বের দ্বিতীয় বৃহত্তম। জাপানে প্রাকৃতিক ও ভৌগলিক সম্পদের পরিমাণ অত্যন্ত সীমিত।

ভৌগলিক অবস্থান : জাপান পূর্ব এশিয়ার একটি দ্বীপ রাষ্ট্র। জাপান মোট ৬,৮৫২টি দ্বীপ নিয়ে গঠিত। প্রধান ৪টি বড় দ্বীপ হলো হোনশু, হোক্কাইদো, ক্যুশু ও শিকোকু। জাপানের মোট ভূখণ্ডের ৯৭% এলাকা এ চারটি দ্বীপ নিয়ে গঠিত। দেশটির ৭৩% বনভূমি ও পার্বত্য অঞ্চল যা কৃষি, শিল্প ও গৃহ নির্মানের অনুপযোগী। এ কারণে জনবসতি অঞ্চলগুলো যেগুলো মূলত উপকূলীয় অঞ্চলে অবস্থিত সেগুলো অত্যন্ত ঘন বসতিপূর্ণ। জাপান বিশ্বের সর্বাধিক ঘনবসতিপূর্ণ দেশগুলোর অন্যতম। জাপানের রাজধানীর নাম টোকিও। জনসংখ্যা প্রায় ৯.১ মিলিয়ন।

জাপানে ১০৮টি আগ্নেয়গিরি সক্রিয় আছে। এই দেশে প্রতি শতাব্দীতে বিধ্বংসী ভূমিকম্প এবং তার ফলে সুনামি হয়ে থাকে। উন্নত দেশগুলোর মধ্যে জাপানই সর্বোচ্চ প্রাকৃতিক বিপর্যয়ের বিপদসঙ্কুল দেশ।

রাজনীতি : জাপান একটি সাংবিধানিক রাজতন্ত্র ভিত্তিক রাষ্ট্র। মূল ক্ষমতা সাংসদীয় সরকারের, সম্রাটের ক্ষমতা অত্যন্ত সীমিত। জাপানের পার্লামেন্টের নাম ডায়েট এবং সরকার প্রধান প্রধানমন্ত্রী। প্রধানমন্ত্রী ও ডায়েটের অন্যান্য নির্বাচিত সদস্যদের হাতে প্রকৃত ক্ষমতা ন্যস্ত থাকে। ডায়েট একটি দ্বিকক্ষীয় আইনসভা। একটি হলো হাউস অফ রিপ্রেজেন্টেটিভস যার মেয়াদ চার বছর বা ভেঙে না দেওয়া পর্যন্ত থাকে। অন্যটি হলো হাউস অফ কাউন্সিলরস, যার সদস্যরা জনগণের ভোটে ছয় বছরের জন্য নির্বাচিতে হন। দেশের ২০ বছর বা তার বেশি বয়স্ক নাগরিকদের সার্বজনীন ভোটাধিকার স্বীকৃত।

অর্থনৈতিক অবস্থা : বিশ্বের উন্নত দেশগুলোর মধ্যে জাপান অন্যতম। এখানকার জীবনযাত্রার মান অনেক উন্নত। বিশ্বের সকল দেশের মধ্যে এই দেশের মানুষের গড় আয়ু সর্বাধিক এবং শিশু মৃত্যুর

হার এর ক্ষেত্রে বিশ্বের তৃতীয় সর্বনিম্ন। দেশটির মোট অভ্যন্তরীণ উৎপাদন অনুযায়ী জাপান বিশ্বের ৩য় বৃহত্তম অর্থনীতির দেশ। অন্যদিকে ক্রয়ক্ষমতার দিক থেকে ৪র্থ বৃহত্তম অর্থনীতির দেশ। এছাড়া জাপান বিশ্বের ৫ম বৃহত্তম রফতানিকারক ও ৫ম আমদানিকারক দেশ। জাপানের মোট জিডিপি ৪.৯ ট্রিলিয়ন ডলার এবং বার্ষিক মাথাপিছু আয় ৪২৮৭০ ডলার।

গ. জাপানের পরিবেশ ও আবহাওয়া ও দুর্যোগকালে করণীয় (ভূমিকম্প ইত্যাদি)

পরিবেশ ও আবহাওয়া

জাপানের জলবায়ু প্রধানত নাতিশীতোষ্ণ প্রকৃতির এবং ৪টি ঋতুতে বিভক্ত। মার্চ হতে মে মাস হলো বসন্তকাল। এসময় গরম হয় তাপমাত্রা থাকে ২১ ডিগ্রি সেলসিয়াস থেকে ২৬ ডিগ্রি সেলসিয়াস। গরমের পাশাপাশি এসময় হালকা বৃষ্টিপাত হয়। জুন হতে আগস্ট মাস হলো গরম কাল। প্রচণ্ড গরম এবং আর্দ্রতা বেশি থাকে। এসময় ভারি বর্ষণ হয়। সাধারণত এসময়ে তাপমাত্রা থাকে ৩৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস। সেপ্টেম্বর হতে নভেম্বর এই তিনমাস শরৎকাল। এসময়ের আবহাওয়া সহনীয় পর্যায়ে থাকে। কিন্তু সামুদ্রিক ঝড় ও টাইফুনের প্রকোপ থাকে। ঝড়ের ফলে প্রায়ই ভারি বৃষ্টিপাত হয়। ডিসেম্বর হতে ফেব্রুয়ারি এই তিনমাস শীতকাল। দেশটি উত্তর ও দক্ষিণ, দুই অঞ্চলের মধ্যে জলবায়ুর পার্থক্য থাকায় শীতকালে অঞ্চলভেদে তাপমাত্রা ৪ থেকে ২১ ডিগ্রি সেলসিয়াস হয়। এসময় তুষারপাত হয়। উত্তরে আর্দ্র মহাদেশীয় জলবায়ুর কারণে এখানে শীতকাল দীর্ঘ ও শীতল এবং গ্রীষ্মকাল খুব উষ্ণ। এখানে ভারি বৃষ্টিপাত হয় না, কিন্তু শীতকালে তুষারপাত হয়। দেশটির পশ্চিম উপকূল উত্তরপশ্চিম শীতকালীন বায়ুর কারণে ভারি তুষারপাত হয় এবং গ্রীষ্মকাল শীতল থাকে। যদিও কখনো কখনো ফন বায়ুর প্রভাবে অত্যাধিক উষ্ণ হয়ে পড়ে। দেশটির কেন্দ্রস্থল উচ্চভূমি হওয়ায় এখানে গ্রীষ্ম ও শীতে এবং দিনে ও রাতে তাপমাত্রার বিরাট পার্থক্য দেখা যায়। এই অঞ্চলে হালকা বৃষ্টিপাত হয় এবং শীতকালে তুষারপাত ঘটে। দেশটির পূর্ব উপকূল অঞ্চল আর্দ্র উপক্রান্তীয় জলবায়ু প্রবণ। এখানে শীতকাল তীব্র নয় তবে মাঝে মাঝে তুষারপাত হয়। অন্যদিকে দক্ষিণপূর্ব মৌসুমী বায়ুর প্রভাবে গ্রীষ্মকাল উষ্ণ ও আর্দ্র। শীতকালীন তাপমাত্রা ৫.১ ডিগ্রি সেলসিয়াস এবং গ্রীষ্মকালীন তাপমাত্রা ২৫.২ ডিগ্রি সেলসিয়াস। দেশটিতে অধিকাংশ অঞ্চলে বর্ষাকাল শুরু হয় জুন মাসের মাঝামাঝি এবং স্থায়ী হয় ছয় সপ্তাহের জন্য।

দুর্যোগে করণীয় : জাপানে প্রাকৃতিক দুর্যোগের মধ্যে সবচেয়ে বেশি হয় ভূমিকম্প। কখনো কখনো সমুদ্র তলদেশে খুব বড় ধরনের ভূমিকম্প হলে সুনামি দেখা দেয়। এছাড়াও জাপানে প্রচুর আগ্নেয়গিরি থাকায় কখনো কখনো অগ্নুৎপাত হয়ে থাকে। জাপানে প্রতিদিন গড়ে ৪টি ভূমিকম্প হয়ে থাকে। তাই সাবধানতা অবলম্বন করা খুবই জরুরী। সেক্ষেত্রে জাপানে কাজের উদ্দেশ্যেও যাওয়া হলে অবশ্যই ভূমিকম্পে করণীয় বিষয়ক প্রশিক্ষণ গ্রহণ করা। ভূমিকম্প ও সুনামি সর্ম্পকে পূর্বাভাস দেওয়া যায় না। কিন্তু এ ধরনের দুর্যোগকালে করণীয় সর্ম্পকে জানা থাকতে হবে।

ভূমিকম্পের সময় করণীয় : ভূমিকম্প মোকাবেলায় ৩টি ধাপে করণীয় নির্ধারণ করতে হবে। প্রথমত ভূমিকম্পের পূর্বে, সময় ও পরে।

পূর্বপ্রস্তুতি

- বাড়ির অপেক্ষাকৃত মজবুত স্থান, পিলার, শক্ত টেবিল বা ডেস্ক চিহ্নিত করে রাখা;
- বসার ও ঘুমানোর স্থান লম্বা শেল্‌ফ, জানালা ও গ্লাস বা আয়নার কাছ থেকে দূরে রাখা;
- ভূমিকম্পের সময় ও পরে করণীয় সর্ম্পকে প্রশিক্ষণ গ্রহণ;

- প্রশিক্ষণের শেখা নিয়মকানুনগুলোর চর্চা করা;
- বাড়ির গ্যাস ও বিদ্যুতের সংযোগ বিচ্ছিন্ন করা এবং অগ্নি নির্বাপক যন্ত্রের ব্যবহার জেনে রাখা।
- দুর্যোগকালীন বা কোথাও আশ্রয় গ্রহণের জন্য একটি ব্যাগ প্রস্তুত রাখা। উক্ত ব্যাগে পানি, শুকনো খাবার, ব্যাটারিচালিত টর্চ লাইট, বাসার অতিরিক্ত চাবি, শহরের ম্যাপ, কিছু নগদ টাকা, পরিচয় পত্র/পাসপোর্ট, জরুরী ফোন নম্বর ইত্যাদি। কিছু দিন পর পর ব্যাগটি চেক করা সব কিছু ঠিকঠাক আছে কিনা;
- সহজে বহনযোগ্য ফাস্ট এইড বক্স কাছাকাছি রাখা এবং ফাস্ট এইড বক্সের উপকরণের ব্যবহার জানা;
- জাপানে অবস্থিত বাংলাদেশের দূতাবাসের ঠিকানা রাখা।

ভূমিকম্পের সময়

- ভয় না পাওয়ার চেষ্টা করা;
- ভারি আসবাবপত্র ও আয়না বা গ্লাস থেকে দূরে থাকা এবং দ্রুত শক্ত পিলার বা শক্ত টেবিলের তলায় আশ্রয় নেওয়া;
- লিফটের ব্যবহার না করা;
- বিদ্যুৎ ও গ্যাসের সংযোগ বিচ্ছিন্ন করা;
- নিচতলায় থাকলে দ্রুত বাসা থেকে বেরিয়ে খোলা ও নিরাপদ স্থানে আশ্রয় নেওয়া।

ভূমিকম্পের পরে করণীয়

- ওপরের তলায় থাকলে ঝাঁকুনি থামা পর্যন্ত অপেক্ষা করা এবং ঝাঁকুনি থেমে গেলে খুব দ্রুত বের হওয়ার চেষ্টা করা;
- বাসা থেকে বের হওয়ার সময় ফাস্ট-এইড বক্স ও দুর্যোগকালীন ব্যাগ সাথে নেওয়ার চেষ্টা করা;
- কেউ আহত হলে প্রাথমিক চিকিৎসা দেওয়া ও দ্রুত হাসপাতালে নেওয়া;
- খুব দ্রুত বাংলাদেশি দূতাবাস ও দেশে যোগাযোগ করা।

সুনামির সময় করণীয়

সুনামি আসার পূর্বে করণীয়

- নিজের বাড়ি ও এলাকা চেক করা যাতে কোনোভাবে প্লাবিত হওয়ার আশঙ্কা না থাকে;
- বাড়ির কোনো অংশ যদি ক্ষতিগ্রস্থ থাকে তাহলে তা সারিয়ে নেওয়া;
- বাড়ির গ্যাস ও বিদ্যুৎ বন্ধ করা শিখে নিতে হবে;
- গুরুত্বপূর্ণ কাগজপত্র ও জিনিস বেসমেন্টে না রেখে বাড়ির উচু কোনো স্থানে সংরক্ষণ করা;
- বাড়িতে ফাস্ট-এইড বক্স রাখা এবং যা সহজে বহন উপযোগী;
- ফাস্ট-এইডের উপকরণসমূহ ব্যবহারের নিয়মকানুন শিখে রাখা;
- সাঁতার শিখে রাখা।

যদি কেউ সুনামি আক্রান্ত এলাকায় অবস্থান করে তাহলে

- প্রথমত ভূমিকম্পের হাত হতে রক্ষা পেতে হবে;
- সবচেয়ে উচু স্থানে থাকার চেষ্টা করতে হবে;
- জরুরী সর্তকতা ও তথ্যসমূহ শুনতে হবে;
- যদি কেউ সমুদ্রে নৌকায় থাকে তবে যত দ্রুত সম্ভব তীরে চলে আসা এবং উচু স্থানে অবস্থান করা।

ঘ. যোগাযোগ, যাতায়াত ব্যবস্থা ও ইন্টারনেট ম্যাপ ব্যবহারের নিয়ম কানুন

যোগাযোগ, যাতায়াত ব্যবস্থা ও ট্রাফিক আইন

জাপানের যোগাযোগ ব্যবস্থা মূলত ৩ ধরনের। সড়ক, রেল ও আকাশ পথ। সড়ক পথে গাড়ি চালনার ক্ষেত্রে সাধারণত বাম দিক ব্যবহার করা হয়। এছাড়া বড় বড় শহরে যাতায়াতের জন্য সড়কসমূহ ব্যবহারের জন্য টোল দিতে হয়। জাপানে গাড়ির হর্ন বাজানো নিষেধ। বিনা কারণে হর্ন বাজালে নির্দিষ্ট পরিমাণ জরিমানা দিতে হয়। ছয় বছর বয়স পর্যন্ত বাচ্চাদের বাস ও ট্রেন ভাড়া ফ্রি। ট্রেন ও বাসে সর্বত্র বৃদ্ধ, অসুস্থ, গর্ভবতী নারী ও বাচ্চা কোলে নেওয়া মায়েদের জন্য সিট রির্জাভ রাখা হয়। এসব সিটকে প্রাইওরিটি সিট বলে। জাপানে বেশ কয়েকটি রেলওয়ে কোম্পানি রয়েছে এবং সময়ানুবর্তিতার জন্য সুপরিচিত। এছাড়া জাপানে মোট ১৭৩টি বিমানবন্দর রয়েছে।

জাপানের প্রধান প্রধান বাহনগুলো হলো

- **ট্রেন :** জাপানে ভ্রমণের সবচেয়ে ভালো বাহন; হাইস্পিড ট্রেন বা বুলেট ট্রেন ও নাইট ট্রেন বা রাতের ট্রেন।

- **এয়ারপ্লেন :** আন্তর্জাতিক ও অভ্যন্তরীণ।
- **বিভিন্ন ধরনের বাস :** লোকাল বাস যেগুলো স্বল্প দূরত্বে চলে, হাইওয়ে বাস যেগুলো বেশি দূরে যায়।
- **জাহাজ :** যেগুলো বিভিন্ন দ্বীপের মধ্যে চলাচল করে।
- **কার :** কার রেন্টাল, নিজে চালানো কার, হাইওয়ে কার, জাপানি ট্যাক্সি।
- **বাইসাইকেল :** যেগুলো জাপাানে ভাড়া পাওয়া যায়।

মনে রাখতে হবে, কার ব্যবহার করতে হলে জাপানে বাজেট ট্যাক্সি ব্যবহার করা ভালো, যার খরচ তুলনামূলক কম।

ট্রাফিক আইন

জাপানে শহরের বাইরে যাওয়া ছাড়া গাড়ির প্রয়োজন পড়ে না। পাবলিক পরিবহন দ্বারা শহরের ভেতর দৈনন্দিন কাজে সবাই চলাফেরা করে। যদি গাড়ি ব্যবহার করতে হয় তাহলে আপনার লাইসেন্স থাকতে হবে এবং ওখানকার নিয়মকানুন জানতে হবে। বাংলাদেশের মতো জাপানে বাম দিক থেকে গাড়ি চালানো হয়, রাস্তাগুলো সাধারণত ছোট হয় এবং যদিও হাইওয়ে লক্ষণগুলো জাপানি এবং ল্যাটিন বর্ণমালায় দেখানো হয় কিন্তু গ্রামের দিকে এই লক্ষণগুলো থাকে না।

ড্রাইভিং এর জন্য বৈধ বয়স ১৮ বছর, কিন্তু ১৬ বছরের মানুষ মোটরসাইকেল চালানোর লাইসেন্স পেতে পারে। বড় সাইজের যানবাহনের জন্য ২১ বছর এবং মাঝারি সাইজের যানবাহনের জন্য ২০ বছর বয়স হলে লাইসেন্স পাওয়া যাবে।

গাড়ি চালানোর সময় মদ্যপান করা ও ফোনে কথা বলা সম্পূর্ণরূপে নিষিদ্ধ। জাপানে পথচারী রাস্তায় হাঁটা অবস্থায় এবং কেউ যদি হাত দেখায় তখন যানবাহন সম্পূর্ণ ধীর থেকে বন্ধ করার প্রচলন আছে। এটাও বলা হয় যে, রেলরোড ক্রসিং এ ফ্লাশলাইট বা বাধা না থাকলেও যানবাহন সম্পূর্ণভাবে বন্ধ করে দিতে হবে। অ্যাকসিডেন্ট হলে গাড়ি থামিয়ে ১১০ নাম্বারে ফোন করতে হবে।

ট্রাফিক লক্ষণ শুধু জাপানিজ কানজিতে নির্দেশিত এবং এটা কোনো অনুবাদ প্রদান করে না। বলা হয়ে থাকে ড্রাইভিং-এর পূর্বে নিয়মগুলো পড়ে ফেলা। নির্দেশনা রাস্তার মধ্যেও লেখা থাকতে পারে। খুবই সাধারণ লক্ষণ যেমন স্টপ (তোমারি) এবং ধীরে যাও (যোকুও) দেখতে পাওয়া যায়। রাস্তার চিহ্ন এবং বোঝার জন্য ব্যবহৃত ছবিগুলোর লিস্ট পেতে হলে জাপান লাইসেন্স ওয়েবসাইটে গেলে সেগুলো পাওয়া যাবে।

রাস্তার মাঝখানের লাইন জাপানে বরং বিভ্রান্তিকর হতে পারে যেহেতু সেখানে সাদা, হলুদ, সলিড এবং ড্যাশ কালারের সংমিশ্রণ আছে। স্বাভাবিকভাবে ড্যাশ সাদা লাইন ওভারটেক করা যেতে পারে সেই সম্ভাবনার দিকে নির্দেশ করে যেখানে সলিড সাদা লাইন নির্দেশ দেয় ওভারটেক করার কিন্তু অতি সাবধানতার সাথে। হলুদ লাইনগুলো কখনই অতিক্রম করা উচিত নয় যদি আপনার পাশে একটিও সাদা লাইন থাকে।

ঙ. জাপনে মোবাইল সিম, ইন্টারনেট ম্যাপ ব্যবহারের নিয়ম

ইন্টারনেট থেকে ম্যাপ দেখে জাপানে রাস্তা বোঝার জন্য পথেমেই যে জিনিসটা থাকতে হবে তা হলো

একটি এন্ড্রোয়েড ফোন এবং এর সাথে ইন্টারনেট লাইন। ইন্টারনেটে ম্যাপ দেখার আগে অবশ্যই আপনার ফোনে লোকেশন অন করে নিতে হবে। লোকেশন অন করার জন্য আপনার ফোনের স্ক্রিন ওপর থেকে নিচের দিকে টানতে হবে। আপনার মোবাইলে সেটিংস-এর শর্টকার্ট অপশনগুলো চলে আসবে। সেখানে আপনি লোকেশন অপশন ট্যাপ করলেই আপনার লোকেশন অন হয়ে যাবে।

আপনার মোবাইলের ডিফল্ট অপশন হলো গুগোল ম্যাপ। এই অ্যাপটি আপনার মোবাইলেই থাকে। আপনি গুগোল ম্যাপে গেলেই যে স্ক্রিন আসবে সেখানে আপনি দেখতে পাবেন ওপরের দিকে একটা জায়গা আছে যেখানে আপনার লোকেশন অটোমেটিক চলে এসেছে। সেই লাইনের ঠিক নিচের লাইনটিতে অপনাকে লিখতে হবে সেই জায়গার নাম যেখানে আপনি যাবেন। তার ঠিক নিচে স্ক্রিনে দেখতে পাবেন যে কোন যানবাহনে বা হেঁটে গেলে কত সময় লাগবে।

আপনার গন্তব্যস্থল লিখে সার্চ দিলে আপনার সামনে একটি স্ক্রিন আসবে যা ম্যাপের মতো দেখতে। সেখানে আপনি আপনার যাত্রার দূরত্বটা বুঝতে পারবেন। সেই দূরত্বটা একটি হলুদ লাইন দ্বারা নির্দেশিত থাকবে। সেই লাইন ধরেই আপনি আপনার গন্তব্যস্থলে পৌঁছাতে পারবেন। ম্যাপে নীল রঙের ডটেড চিহ্ন দেখতে পাবেন যা আপনাকে হেঁটে যাওয়ার নির্দেশনা দেয়। অর্থাৎ ঐ জায়গায় পৌঁছানোর জন্য আপনাকে কোনো যানবাহনে যেতে হবে না। আপনি ওখানে হেঁটেই যেতে পারবেন।

জাপানে স্টেশনগুলো অনেক বড় হয় যেখানে সাধারণত বর্হিগমন গেট খুঁজে পাওয়া একটু কঠিন হয়ে পড়ে। আপনি আপনার মোবাইলে ম্যাপে স্টেশন দেখার সময় যদি একটু জুম করেন তাহলে আপনি কিছু বর্ণ দেখতে পাবেন যেমন A7, A8, A9 । এগুলো হলো সাবওয়ে গেট যা দিয়ে আপনি স্টেশনের বাইরে যেতে পারবেন। স্টেশনে থাকাকলীন আপনি সকল বর্হিগমন গেটের দিকে তাকাবেন এবং A9 লেখাটি খুঁজে বের করবেন। A9 চিহ্নিত গেট দিয়ে আপনি স্টেশনের বাইরে আসতে পারবেন।

স্থানীয় ফোনের সাথে সংযুক্ত সিম আমাদের দৈনন্দিন জীবনে অপরিহার্য। মোবাইল ফোন দিয়ে আমরা আমাদের পরিবারের সাথে, বন্ধু বান্ধবদের সাথে কথা বলতে পারি। বিদেশে রাস্তাঘাট পরিচিতি, ভাষা বোঝার ক্ষেত্রে মোবাইল ফোন আমাদের অনেক কাজে লাগে। এখন প্রশ্ন হচ্ছে আপনি এই মোবাইল ফোন জাপানে পৌঁছে কিনবেন কী করে। মোবাইল ফোন কেনার আগে আপনাকে কিছু বিষয়ে অবশ্যই জানতে হবে।

প্রত্যেক সিম কার্ডে একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ ডাটা থাকে। দুই ধরনের সিম কার্ড পাওয়া যায়। এক ভয়েস ক্ষমতা সম্পন্ন, দুই ভয়েস ক্ষমতা ছাড়া। ভয়েস ক্ষমতা থাকা মানেই আপনার একটি জাপানি ফোন থাকবে এবং আপনি কলের মাধ্যমে সাধারণভাবে যোগাযোগ করতে পারবেন। এমনকি আপনি ভয়েস কলের সামর্থ্য ছাড়াও যে সব সিমে ডাটা আছে সে সিম ব্যবহার করে আপনি ইন্টারনেটে যে সকল অপশন আছে কল করার জন্য সেগুলোর মাধ্যমে কল করতে পারবেন। এই জাতীয় সিম দিয়ে সাধারণ কল করা এবং রিসিভ করতে পারবেন না।

ফোন কেনার জন্য কী কী লাগবে : সঠিক পরিচয়পত্রের মাধ্যমে আপনি জাপানি সিম ক্রয় করতে পারবেন। আপনার বিদেশি বাসস্থান কার্ড, ড্রাইভিং লাইসেন্স অথবা যদি জাপানি পাসপোর্ট থাকে তাহলে আপনি সিম ক্রয় করতে পারবেন।

কোন কোম্পানির সিম কার্ড কিনবেন : আপনি যদি দুই বছরের বেশি জাপানে থাকার মনস্থির করেন তাহলে আপনি অবশ্যই একটি সিম কার্ড কিনবেন। জাপানে জনপ্রিয় নেটওয়ার্কগুলো হলো ডোকোমো,

সফটব্যাংক এবং এইউ। কিন্তু এরা কিছুটা ব্যয়বহুল। এদের সাথে চুক্তি করে আপনি মাঝখানে যদি ছেড়ে দিতে চান তাহলে আপনি একটি পরিসমাপ্তি ফি দিতে হবে এবং অন্যান্য সুবিধাগুলো যা আপনি ব্যবহার করছিলেন তা একটু ব্যয়বহুল হবে। বিকল্প হচ্ছে যারা নেটওয়ার্ক সেবা প্রদান করে তাদের মাধ্যমে সিম ক্রয় করা, যেমন ইউএম মোবাইল, ইউকিউএম মোবাইল, সাকুরা মোবাইল, রাকুতেন মোবাইল এবং সিডি জাপান।

আনুমানিক কত খরচ পড়বে : ডাটা এবং ভয়েস সিম কার্ড শুরু হয় প্রায় ২১০০ ইয়েন দিয়ে যেটাতে ৫ জিবি-এর সুবিধা পাওয়া যাবে এটা পেতে **১২** মাসের চুক্তি করতে হবে। সাধারণ কলের মূল্য পড়বে প্রতি মিনিট ৩৫ ইয়েন কিন্তু এটা কোম্পানি দ্বারা পরিবর্তিত।

বার্তা সেবা যদিও এই প্ল্যানের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত, তবু প্রতিটি বার্তা পাঠানোর জন্য আপনাকে মূল্য পরিশোধ করতে হবে।

কোথায় সিম ক্রয় করা যাবে : জাপানে প্রায় প্রতিটি জায়গায় ইলেকট্রনিকস দোকান দেখতে পাওয়া যায়। ফোন কেনার সময় প্রথমেই তারা চেক করবে আপনার হ্যান্ডসেট জাপানি সিমের সাথে সামঞ্জস্য কিনা। তারা আপনাকে অনেক প্ল্যান দেখাবে। আপনি যদি জাপানি ভাষা বুঝেন অথবা জাপানি বন্ধুকে নিয়ে ক্রয় করতে যান তাহলে সুবিধা হবে। নতুনদের জন্য কিছুটা কঠিন হতে পারে।

কিছু নেটওয়ার্ক সেবা প্রদানকারী কোম্পানির নাম ও বিস্তারিত নিম্নে দেওয়া হলো:

অধিক সময়ের অভিবাসীদের জন্য : যাদের বেশি সময়ের জন্য জাপানে থাকার পরিকল্পনা আছে তারা Sonix Net থেকে সিম কার্ড কিনতে পারে। এদের সিম কার্ড দেশির ভাগ সিম ফ্রি স্মার্টফোনে ব্যবহার করা যায়। GTN মোবাইল বিদেশিদের জন্য সিম কার্ড ভাড়া দেয়। এদের অতি উচ্চগতি সম্পন্ন ইন্টারনেট প্ল্যান আছে এবং ৬টি ভাষায় তারা গ্রাহককে সেবা দিয়ে থাকে।

স্বল্পমেয়াদী অভিবাসীদের জন্য : Genki Mobile স্বল্প সময়ের জন্য বহনযোগ্য ওয়াইফাই এবং সিম কার্ড ভাড়া দিয়ে থাকে। সাকুরা মোবাইলও ওয়াইফাই এবং সিম কার্ড ভাড়া দিয়ে থাকে।

উপকরণ সংযুক্তি

জাপানে অভিবাসনের সুযোগ, সম্ভাবনা ও সংশ্লিষ্ট সংস্থা বিষয়ক পাওয়ারপয়েন্ট প্রেজেন্টেশন

স্লাইড-১	***জাপানে অভিবাসনের সুযোগ*** জাপান অভিবাসীদের অর্ধেক প্রায় নারী কর্মী। নব্বই সালের পর থেকে দেশটি তার নীতিমালা পরিবর্তন করে ও এর ফলে অভিবাসনের সুযোগ বাড়ছে। কারণ: ▶ দেশটিতে বয়স্ক জনগোষ্ঠীর সংখ্যা অনেক বেড়ে গেছে। ▶ কর্মক্ষেত্রে কাজ করার জন্য লোক কমে আসছে। ▶ ২০১৫ সালে মোট জনগোষ্ঠীর ২৬% ছিলো বয়স্ক জনগোষ্ঠী, ২০২৫ সালে গিয়ে দাঁড়াবে ৩৫.৭%। ▶ বয়স্কদের যত্ন ও সেবাকর্মে কেয়ার-গিভারদের চাহিদা বাড়ছে। ▶ ২০২৫ সালের মধ্যে কম পক্ষে ১০ লক্ষ বিদেশি কর্মী প্রয়োজন হবে।
স্লাইড-২	***জাপানে অভিবাসীদের ধরণ*** ▶ যারা জাপানিদের সাথে বৈবাহিকসূত্রে আবদ্ধ, তারা স্থায়ীভাবে অভিবাসন করতে পারেন। ▶ স্বল্প সময় তথা ৩ থেকে ৫ বছর অভিবাসন করার জন্য ট্রেইনি (প্রশিক্ষণার্থী হিসেবে)। ▶ টেকনিক্যাল ইন্টার্ন হিসেবে অভিবাসন। ▶ ট্রেইনি তারা বেতন নিতে পারেন না। ▶ টেকনিক্যাল ইন্টার্ন যারা তারা বেতন নিতে পারে। ▶ টেকনিক্যাল ইন্টার্ন ট্রেইনিদের জাপানে ৩ বছর কাজ শিখে দক্ষ হওয়ার সুযোগ দেয়া হয়।
স্লাইড-৩	***জাপানে বাংলাদেশিদের অভিবাসন সম্ভাবনা ও নিয়মনীতি*** ▶ জাপানে বাংলাদেশি কর্মীদের সংখ্যা মাত্র ১২০০০ এর মতো। ▶ ২০১৮ সালে বাংলাদেশ সরকারের জাপানের সাথে বেশি কিছু দ্বি-পাক্ষিক আলোচনা হয়। ▶ জাপানে অভিবাসনের সুযোগ বাড়ছে। ▶ জাপানে অভিবাসন করতে হলে অবশ্য দক্ষ বা অর্ধ-দক্ষ হতে হবে। ▶ ভাষা শিক্ষাসহ নির্ধারিত প্রশিক্ষণ নিয়ে যেতে হবে। ▶ ঐ দেশের সামাজিক প্রথা ও রীতিনীতি সম্পর্কে জানতে হবে।

স্লাইড-৪	*যেসব পেশায় অভিবাসন সুযোগ আছে* ▸ নারী ও পুরুষ উভয়েরই কাজের সুযোগ আছে। ▸ পুরুষরা বিভিন্ন উৎপাদনমূলক কাজে বেশি জড়িত হতে পারবেন। ▸ নারীদের জন্য রয়েছে পোশাক-শিল্প, বিক্রয়, কেয়ার-গিভার, নার্সিং এবং বিক্রয় ইত্যাদি। ▸ নারীদের জন্য প্রায় ১৫০০ ডলার যা বাংলাদেশি টাকায় ১ লক্ষ ২০ হাজার টাকা আয় করা সম্ভব। ▸ প্রশিক্ষণ নিয়ে নির্ধারিত ৩ থেকে ৫ বছরের জন্য জাপানে কাজ করবেন।

যোগাযোগ, যাতায়াত ব্যবস্থা ও ট্রাফিক আইন বিষয়ক পাওয়ারপয়েন্ট প্রেজেন্টেশন

স্লাইড-৫	*যোগাযোগ ব্যবস্থা* ▸ জাপানের যোগাযোগ ব্যবস্থা মূলত ৩ ধরনের– সড়ক, রেল ও আকাশ পথ। ▸ সড়ক পথে গাড়ি বাম দিক ব্যবহার করে। ▸ বড় বড় শহরে যাতায়াতের জন্য টোল দিতে হয়। ▸ জাপানে গাড়ির হর্ণ বাজানো নিষেধ, বিনা কারণে হর্ণ বাজালে জরিমানা হয়। ▸ ট্রেন ও বাসে বৃদ্ধ, অসুস্থ, গর্ভবতী নারী ও বাচ্চা কোলে নেওয়া সিট রির্জাভ রাখা হয়। ▸ জাপানে মোট ১৭৩টি বিমানবন্দর রয়েছে।
স্লাইড-৬	*জাপানের প্রধান প্রধান বাহন* • ট্রেন : হাইস্পিড ট্রেন বা বুলেট ট্রেন ও নাইট ট্রেন বা রাতের ট্রেন। • এয়ারপ্লেন : আন্তর্জাতিক ও অভ্যন্তরীণ। • বিভিন্ন ধরনের বাস : লোকাল বাস ও হাইওয়ে বাস। • জাহাজ : যেগুলো বিভিন্ন দ্বীপের মধ্যে চলাচল করে। • কার। • বাইসাইকেল : যেগুলো জাপানে ভাড়া পাওয়া যায়।
স্লাইড-৭	*ট্রাফিক আইন* • বাংলাদেশের মতো জাপানে বাম দিক থেকে গাড়ি চালানো হয়। • হাইওয়ে চিহ্নগুলো জাপানি এবং ল্যাটিন বর্ণমালায় দেখানো। • ড্রাইভিং-এর জন্য বৈধ্য বয়স ১৮ বছর। • ১৬ বছরের মানুষ মটরসাইকেল চালানোর লাইসেন্স পেতে পারে। • গাড়ি চালানোর সময় মদ্যপান করা ও ফোনে কথা বলা নিষিদ্ধ। • অ্যাকসিডেন্ট হলে গাড়ি থামিয়ে ১১০ নম্বরে ফোন করতে হবে।

অধিবেশন-৬ জাপানে সামাজিক, সাংস্কৃতিক ও ধর্মীয় রীতিনীতি

অধিবেশনের উদ্দেশ্য	*এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ–* ● জাপানের সমাজব্যবস্থা, ধর্মীয় রীতিনীতি ও বিবিধ প্রথা সম্পর্কে জানতে পারবেন ও নারী পুরুষের সম্পর্ক বিষয়ে বলতে পারবেন। ● জাপানের সমাজব্যবস্থা ও বিবিধ প্রথার সাথে খাপ খাইয়ে নেয়ার উপায় সম্পর্কে বলতে পারবেন।
সময়	১ ঘণ্টা

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
ধাপ-১	• জাপান এর সমাজব্যবস্থা, ধর্মীয় রীতিনীতি ও বিবিধ প্রথা • নারী-পুরুষ সম্পর্ক ও মূল্যবোধ	ছোট দলে আলোচনা ও বড়দলে উপস্থাপনা বা রোল প্লে	৬টি চিরকুট (৬টি সুনির্দিষ্ট বিষয়ে)	৪০ মি.
ধাপ-২	জাপানে পরিবর্তিত পরিস্থিতির সাথে খাপ খাওয়ানো	বড় দলে উপস্থাপনা ও আলোচনা	পাওয়ারপয়েন্ট প্রেজেন্টেশন এবং ফ্লিপচার্ট ও মার্কার	২০ মি.

প্রক্রিয়া

ধাপ-১ জাপান এর সমাজব্যবস্থা, ধর্মীয় রীতিনীতি ও বিবিধ প্রথা নারী-পুরুষ সম্পর্ক ও মূল্যবোধ

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান ও অধিবেশনের উদ্দেশ্য সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের অবগত করুন;
- বলুন এবার আমরা সমাজব্যবস্থা, ধর্মীয় রীতিনীতি ও বিবিধ প্রথা সম্পর্কে জানতে পারবো এবং একে অপরকে তা জানাবো;
- কোনো একটি খেলার মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীদের ৬টি দলে ভাগ বিভক্ত করুন। প্রতিটি ছোটদলে কমপক্ষে ২ জন ও সর্বোচ্চ তিনজন থাকবে। প্রতিটি দলকে নিচের বিষয়বস্তু সম্পর্কে (পাঠোপকরণ দেখুন) চিরকুট সরবরাহ করুন এবং বলুন এটি ছোটদলে পড়তে হবে এবং এর ওপর ভিত্তি করে তারা বড় দলে উপস্থাপনা বা অভিনয়ের মাধ্যমে বোঝাবেন তাদের বিষয়বস্তু কী ছিল:
  - জাপানের সমাজব্যবস্থা
  - জাপানের পারিবারিক কাঠামো ও ব্যবস্থাপনা
  - জাপানে বাসার ভিতরের আদব-কায়দা
  - জাপানি অভিবাদন
  - ধর্মীয় রীতিনীতি
  - নারী পুরুষের সর্ম্পক ও মূল্যবোধ
- ছোটদলে পরামর্শ ও প্রস্তুতির জন্য সর্বোচ্চ ১০ মিনিট করে সময় দিন। সময় শেষে প্রতিটি দলকে তাদের বিষয়বস্তু উপস্থাপনা করার জন্য বলুন। উপস্থাপনার জন্য সর্বোচ্চ সময় দিন ৩ বা ৪ মিনিট। প্রতিটি দলের উপস্থাপনার পর অন্যদের তাদেরকে প্রশ্ন করার সুযোগ দিন। যদি অভিনয় হয়ে থাকে তবে অন্য দলের সদস্যগণ এ বিষয়ে কী বুঝেছেন, তা ব্যাখ্যা করবেন;
- সহায়ক হিসেবে প্রতিটি বিষয়ে আপনার বক্তব্য তুলে ধরুন এবং দলগুলোকে প্রশ্নোত্তরের মাঝে উৎসাহিত করুন। কোনো বিষয়ে কারো প্রশ্ন থাকলে সেটি প্রথমে সংশ্লিষ্ট দলতে উত্তর দিতে দিন এবং অতঃপর সহায়ক হিসেবে আপনি আপনার বক্তব্য তুলে ধরুন।

ধাপ-২ জাপানে পরিবর্তিত পরিস্থিতির সাথে খাপ খাওয়ানো

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন– তারা যদি জাপান যান তবে দেখতে পাবেন এটি সম্পূর্ণ ভিন্নধরনের একটি দেশ যার অনেক কিছুই আমাদের সাথে মেলে না। বলুন, এই পরিস্থিতির সাথে খাপ খাইয়ে না নিতে পারলে জাপানে অভিবাসন করে অবস্থান করা সম্ভব নয়;

- পাওয়ারপয়েন্ট স্লাইড ১ থেকে ৩ পর্যন্ত উপস্থাপনা করুন। বলুন– জাপান যে একটি ভিন্ন ধরনের দেশ এই বিষয়গুলো তারই কিছু উদাহরণ। এবার বলুন– আপনারা মতামত দিন, এমন একটি দেশে গিয়ে আমাদের কী করা যাবে আর কী করা যাবে না;
- ফ্লিপচার্ট বা ব্রাউন পেপারে দুকলামে 'কী করা যাবে' ও 'কী করা যাবে না' লিখুন। এবার অংশগ্রহণকারীদের মতামতগুলো শুনুন। প্রয়োজনে সহায়ক হিসেবে কিছু যুক্ত করুন।

সেশন শেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানান।

পাঠোপকরণ

ক. জাপান এর সমাজব্যবস্থা, ধর্মীয় রীতিনীতি ও বিবিধ প্রথা

জাপানের সমাজব্যবস্থা : জাপানের সমাজব্যবস্থা হলো পিতৃতান্ত্রিক সমাজ ব্যবস্থা। যার প্রভাব পরিবার, সমাজ সবখানেই দেখা যায়। জাপানের পারিবারিক কাঠামো জটিল প্রকৃতির। পারিবারিক সম্পত্তি, দায়িত্ব, সামাজিক অবস্থান সবকিছুই বাবা থেকে ছেলের কাছে স্থানান্তরিত হয়। একজন মাত্র ছেলেই উত্তরাধিকার হিসেবে মনোনীত হয়, বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই পরিবারের বড় ছেলে উত্তরাধিকার হয়। খুব ছোটবেলা হতে জাপানি শিশুদের স্বাবলম্বী হতে শেখানো হয়। পাশাপাশি কোনো কাজকে ছোট করে না দেখা, আদব কায়দা, অন্যদের সাহায্য করা, সৌজন্যবোধ, সমাজের কল্যাণে দলবদ্ধভাবে কাজ করা শেখানো হয়। যার কারণে জাপানিদের আত্মসম্মানবোধ খুবই প্রখর হয়।

জাপানিরা খুব রক্ষণশীল হয়ে থাকে এবং খুব একটা অতিথিপরায়ণ নয়, তারা সাধারণত দাওয়াত কম করে। যদিও বা দাওয়াত করে সেক্ষেত্রে অবশ্যই সময় মানতে হবে কোনোভাবেই দেরি করা যাবে না। খুব বেশি হলে পাঁচ (০৫) মিনিট দেরি করা যেতে পারে। একইভাবে অফিসে দেরি করে আসলে অফিস থেকেও দেরি করে বের হতে হবে পাশাপাশি দেরি করে আসার জন্য বেতন/প্রমোশন কম হওয়ার ঝুঁকি থাকে।

জাপানের পারিবারিক কাঠামো ও ব্যবস্থাপনা : জাপানের পরিবার কাঠামো সাধারণত পিতৃতান্ত্রিক ও একান্নবর্তী। কিন্তু বর্তমান সময়ে এসে জাপানের একান্নবর্তী পরিবার কাঠামো ভেঙে গিয়ে একক পরিবার গঠিত হচ্ছে। অধিকাংশ শহর এলাকায় সাধারণত এই একক পরিবারগুলো দেখা যায়। এসব পরিবারের মা, বাবা এবং তাদের দুটি সন্তান নিয়ে গঠিত হয়। কিছু কিছু পরিবার আবার বয়স্ক মা-বাবা অথবা বয়স্ক আত্মীয়সহ বসবাস করে।

পূর্বে জাপানের পরিবারগুলোর প্রধান পিতা হওয়ায় নারীদের অধিকার সেভাবে ছিল না। কিন্তু বিংশ শতাব্দীতে নতুন কিছু আইন প্রণয়ন হয় যা পিতৃতান্ত্রিক অধিকারকে কমিয়ে নারীদের আইনি অধিকার প্রদান করেছে। জাপানে বিবাহ সাধারণত পরিবার কর্তৃক নির্ধারণ করা হতো। বর্তমানে বিয়ের ক্ষেত্রেও পরিবর্তন এসেছে। এখন ছেলেমেয়েদের নিজস্ব পছন্দকে প্রাধান্য দেওয়া হয়।

জাপানে বাসার ভিতরের আদব-কায়দা : বাসার ভেতরের আদব-কায়দার একটা বিশেষ জায়গা জুড়ে আছে জুতো। বাইরের জুতো এবং ভেতরের জুতো আলাদা ভাবে ব্যবহার করা হয়। বাইরের জুতো খুলে নির্দিষ্ট স্থানে রেখে বাসার ভিতরে প্রবেশ করতে হয়। বাসার গৃহকর্তার পক্ষ থেকে বাসার ভেতরে পরার জন্য চপ্পল সরবরাহ করা হয়। এই চপ্পল পরেই বাসার সবখানে যাওয়া যায়, কিন্তু যেসব ঘরে

মাদুর বিছানো আছে সেসব ঘরে খালি পায়ে বা মোজা পরে প্রবেশ করতে হয়। বাথরুমে যাবার জন্য আলাদা চপ্পল ব্যবহার করতে হয়। বাথরুমের চপ্পল বাথরুমেই রেখে আসতে হয়।

জাপানি অভিবাদন : জাপানিরা পরস্পরের প্রতি মাথা ঝুঁকিয়ে অভিবাদন জানায়। এই পদ্ধতিতে শুধু মাথা ঝোঁকানো থেকে শুরু করে মাথাসহ কোমর পর্যন্ত ঝোঁকানো হতে পারে। শ্রদ্ধা জানাতে মাথাসহ কোমর পর্যন্ত ঝুঁকিয়ে অভিবাদন জানানো জাপানিদের নিয়ম। যদি মাদুরের ওপর বসা অবস্থায় অভিবাদন জানাতে হয় তাহলে হাঁটু গেড়ে বসে মাথা ঝুঁকিয়ে অভিবাদন জানানো নিয়ম। ধন্যবাদ জানানো, দুঃখ প্রকাশ, অনুরোধ জানানো বা সহযোগিতার জন্যও মাথা ঝোঁকানো হয়।

জাপানিরা বিদেশিদের কাছ থেকে সঠিক ভাবে অভিবাদন প্রত্যাশা করে না, কিন্তু একটু মাথা ঝাকালেই হয়। সহজে হ্যান্ডশেক করে না, কিন্তু কখনো কখনো এর ব্যতিক্রমও ঘটে। দোকানে বা রেস্টুরেন্টের কর্মচারীরা কাস্টমারদের দিকে তাকিয়ে মাথা ঝুঁকিয়ে অভিবাদন করে থাকে কিন্তু এক্ষেত্রে পাল্টা মাথা না ঝাকালেও হয়।

ধর্মীয় রীতিনীতি : জাপানের প্রধান দুইটি ধর্ম হলো শিন্তো ধর্ম ও বৌদ্ধ ধর্ম। বর্তমানে জাপানের মোট জনসংখ্যার মধ্যে ৩৯% বৌদ্ধ ধর্ম, ৩.৯% শিন্তো ধর্ম ও ২.৯% খ্রিষ্টান ধর্ম চর্চা করে। এছাড়াও অনেক জাপানি বেশ কিছু নতুন নতুন ধর্মের বা বিশ্বাস ব্যবস্থার অনুসারী হওয়া শুরু করেছে, যেগুলো মূলত শিন্তো, বৌদ্ধ ও স্থানীয় কুসংস্কারের ধারণা ধার করে স্থানীয় জনগণের সামাজিক চাহিদা মেটানোর জন্য গড়ে উঠেছে। এরকম নতুন ধর্মের সংখ্যা কয়েকশ'র মতো।

জাপানের সবচেয়ে বড় ছুটির দিন ও উৎসব হলো জাপানি নিউ ইয়ার উৎসব। বসন্ত ও গ্রীষ্মে ভূমি ও সমুদ্র এই দুই দেবতার জন্য উৎসব করা হয়। জাপানি ভাষায় এই উৎসবকে মাটসুরি বলা হয়। জাপানের প্রত্যেক শহরে নিজস্ব ধরণ অনুযায়ী মাটসুরি অনুষ্ঠিত হয় এবং উৎসবে শহরের সকলেই অংশগ্রহণ করে থাকে।

মুসলমানদের নামাজ পড়ার জন্য কিছু কিছু জায়গায় মক্কার দিক নির্দেশক চিহ্নসহ রুমের আয়োজন আছে, যেমনঃ বড় বড় এয়ারপোর্টে এবং কিছু কিছু হোটেলে। তবে যারা নিয়মিত নামাজ পরতে চান তারা জায়নামাজ এবং নামাজের পোশাক সাথে রাখলে সুবিধা হবে। এছাড়াও মোবাইলে কিছু অ্যাপস আছে যেখানে নামাজের সময়সূচি এবং মক্কা কোনদিকে তা জানা যায়। জাপানে পৌঁছানোর পর অবশ্যই পরীক্ষা করে নেওয়া উচিত যে মোবাইল অ্যাপস ঠিকমতো কাজ করছে কিনা।

নারী পুরুষের সম্পর্ক ও মূল্যবোধ

বর্তমানকালে জাপানের বেশিরভাগ লোক শহরাঞ্চলে বসবাস করতে শুরু করায় পারিবারিক কাঠামো, দায়িত্ব এবং মূল্যেবোধেও পরিবর্তন এসেছে। বেশিরভাগ শহুরে পরিবারই অনু-পরিবার হিসেবে বসবাস করে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে পরিবারের পুরুষরাই মূলত চাকরি করে। পৃথিবীর বেশিরভাগ দেশেই ওভারটাইম বলে একটা বিষয় থাকলেও জাপানে এই কথাটা কোনো অর্থ বহন করে না। কারণ এমনিতেই জাপানিরা চাকুরির নির্ধারিত সময়ের বাইরেও দীর্ঘসময় অফিসে কাজ করে। ফলে সন্তানকে সময় দেয়া, সন্তানের শিক্ষা ও লালন পালনের কাজটি নারীকেই করতে হয়। এজন্য বেশিরভাগ জাপানি নারীই বাসার বাইরে কোনো কাজে যোগ দেয় না। যদিও বর্তমানকালে অনেক নারীই পরিবারের বাইরেও আলাদা করে ক্যারিয়ার তৈরি করার উদ্যোগ নিচ্ছে। জাপানে ডিভোর্সের হার খুবই কম। জাপানই একমাত্র শিল্পোন্নত দেশ যেখানে শিল্পায়নের পরবর্তী সামাজিক অবস্থায় বিবাহ বিচ্ছেদের হার কমেছে।

গ. জাপানে পরিবর্তিত পরিস্থিতির সাথে খাপ খাওয়ানো

জাপানে যারা অভিবাসন করবেন, তাদের মনে রাখতে হবে জাপানিরা অত্যন্ত সভ্য জাতির মতো আচরণ করেন এবং অন্যদের কাছে থেকেও তা আশা করে থাকে। এ অবস্থায়, পরিববর্তিত অবস্থার সাথে খাপ খাওয়াতে হবে এবং তাদের মতো করে চলার অভ্যাস করতে হবে। নিচের এর কিছু উদাহরণ দেয়া হলোঃ

- জাপান উন্নত দেশ হওয়া সত্ত্বেও রক্ষণশীল। আমাদের দেশের মতো জাপানিরা বিবাহ বিচ্ছেদ কিংবা বিবাহবর্হিভূত সম্পর্কে গ্রহণ করতে পারে না।
- জাপানে প্রতিদিন গড়ে ৪টি ভূমিকম্প হয়। অধিক ভূমিকম্প ঝুঁকিসম্পন্ন এলাকার বাড়িঘর সাধারণত কাগজের মতো বস্তু দিয়ে তৈরি করা হয়। ভূমিকম্পের বিষয়টি তাদের জীবনের সাথে এমনভাবে জড়িয়ে গেছে যে এ বিষয়ে তারা কিছুটা নির্বিকার।
- জাপানের মানুষের জীবনের একটা বড় অংশই কাটে কাজ করে, পরিবার, সমাজ ও দেশের কল্যাণে।
- জাপানীরা খুবই পরিশ্রমী হয়। দীর্ঘ কর্মজীবন থেকে অবসর নেওয়ার পরও তারা ঘরে বসে থাকে না। কেননা তারা কোনো কাজ ছাড়া ঘরে বসে থাকতে পছন্দ করে না। অবসর নেওয়ার পরও তারা ঘরের কাজ অথবা সমাজের কল্যাণে কোন কাজে নিযুক্ত থাকে ।
- জাপানি পত্রিকায় কখনো দূর্ঘটনা, রাজনীতি, সিনেমার সংবাদ, দেশ বিরোধী, অসামাজিক সংবাদ ছাপানো হয় না। শুধু প্রয়োজনীয় ও আধুনিক সংবাদ ছাপানো হয়।
- জাপানে আর্বজনা ক্লিনারদের হেলথ ইঞ্জিনিয়ার বলে।
- জাপানে রাস্তায় কেউ ময়লা ফেলে না। এমন কি জাপানে ধূমপায়ীরা ব্যাগে করে ছাইদানি নিয়ে ঘুরে। কেননা সেখানে রাস্তায় সিগারেটের ছাই পর্যন্ত ফেলা নিষেধ।

- রাস্তায় কোনো ডাস্টবিন থাকে না। অন্যান্য দেশের মত বর্জ্যেও ভাগার নেই কেননা তারা বর্জ্য রিসাইকেল করে ফেলে। আর যেটা করা যায় না তা নিখুঁতভাবে ধ্বংস করা হয়।

উপকরণ সংযুক্তি

স্লাইড-১	***জাপানের সমাজ ব্যবস্থা সম্পর্কে কিছু তথ্য-১*** ▸ জাপান উন্নত দেশ হওয়া সত্ত্বেও রক্ষণশীল; ▸ জাপানিরা বিবাহ বিচ্ছেদ কিংবা বিবাহ বর্হিভূত সর্ম্পকে গ্রহণ করে না; ▸ জাপানে প্রতিদিন ভূমিকম্প হয় এবং তাই অনেকস্থানে বাড়িঘর কাগজ দিয়ে তৈরি; ▸ ভূমিকম্পের বিষয়ে জাপানিরা কিছুটা নির্বিকার; ▸ জাপানে শুধু প্রয়োজনীয় ও আধুনিক সংবাদ ছাপানো হয়।
স্লাইড-২	***জাপানের সমাজ ব্যবস্থা সম্পর্কে কিছু তথ্য-২*** ▸ পরিবার, সমাজ ও দেশের কল্যাণে জাপানিরা অনেক কাজ করে; ▸ জাপানিরা খুবই পরিশ্রমী হয়। তারা কাজ ছাড়া ঘরে বসে থাকে না; ▸ অবসর নেওয়ার পরও তারা বিভিন্নকাজে জড়িত থাকে।
স্লাইড-৩	***জাপানের সমাজ ব্যবস্থা সম্পর্কে কিছু তথ্য-৩*** ▸ জাপানে রাস্তায় কেউ ময়লা ফেলে না; ▸ জাপানে আর্বজনা ক্লিনারদের হেলথ ইঞ্জিনিয়ার বলে; ▸ রাস্তায় কোনো ডাস্টবিন থাকে না; ▸ জাপানিরা বর্জ্য রিসাইকেল করে ফেলে।

অধিবেশন-৭ জাপানের খাদ্য ও খাদ্যাভাস

অধিবেশনের উদ্দেশ্য	*এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ–* ● জাপানের খাদ্যাভাস সম্পর্কে জানবেন এবং বিভিন্ন ধরনের খাদ্য নিয়ে ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবেন। ● পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে নতুন খাদ্যাভাসের সাথে খাপ খাওয়ানোর প্রক্রিয়া সম্পর্কে বলতে পারবেন।
সময়	১ ঘণ্টা

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
ধাপ-১	জাপানের খাদ্যাভাস, সাধারণ খাদ্য তালিকা পরিবেশন পদ্ধতি ও নিয়মনীতি	ছোট দলে আলোচনা ও বড় দলে উপস্থাপনা	প্রযোজ্য নয়	৪৫ মি.
ধাপ-২	জাপানের খাদ্যভ্যাসের সাথে খাপ খাওয়ানো	মুক্ত চিন্তার ঝড়	ফ্লিপচার্ট ও মার্কার	১৫ মি.

প্রক্রিয়া

ধাপ-১ জাপানের খাদ্যাভাস, সাধারণ খাদ্য তালিকা পরিবেশন পদ্ধতি ও নিয়মনীতি

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সম্পর্কে বলুন;
- বলুন– দীর্ঘসময়ের জন্য জাপানে অভিবাসন করতে হলে আমাদের অবশ্যই সে দেশের খাবার, খাদ্যাভাস, এ সংক্রান্ত রীতিনীতিগুলো জানতে হবে যেন আমরা সবাই সে পরিস্থিতির সাথে মানিয়ে নিতে পারি এবং নিজের মতো করে পরিকল্পনা করতে পারি কীভাবে কী ধরনের খাবার খাবো;
- অংশগ্রহণকারীদের ৪টি দলে ভাগ করুন যেন প্রতিটি দলে ৪ থেকে ৫ জন অংশগ্রহণকারী থাকেন। 'জাপানের খাদ্যাভাস, সাধারণ খাদ্য তালিকা পরিবেশন পদ্ধতি ও নিয়মনীতি' সংক্রান্ত হ্যান্ডআউট (পাঠোপকরণ দেখুন) প্রতিটি দলে সরবরাহ করুন। যদি সম্ভব হয় সব অংশগ্রহণকারীকে একটি করে কপি দিন। এ বিষয়ে সবাইকে প্রথমে অধ্যায়ন ও পড়ে ছোট দলে আলোচনা করতে উৎসাহিত করুন। একজন দলনেতা থাকবেন যিনি সবার আলোচনা শুনবেন এবং প্রয়োজনীয় নোট নেবেন (সহায়ক হিসেবে আপনিও নির্ধারণ করে দিতে পারেন);
- নির্ধারিত সময় ৩০ মিনিট পর সবাইকে বড় দলে আসতে বলুন। এবার নিচের বিষয়গুলো সবার কাছে জানতে চান:
  - জাপানের প্রধান খাদ্য কী?
  - অন্যান্য মূল খাদ্যগুলো কী?
  - খাবারের মধ্যে তারা কী কী ব্যবহার করে?
  - কয় ধরনের রন্ধণপ্রণালী আছে? কী কী ধরনের?
  - আমাদের দেশের খাবারের সাথে তাদের খাবারের কোথায় মিল ও অমিল আছে?
  - তাদের মূল পানীয় কী কী?
  - খাবার সময়, আগে ও পরে তারা কী কী নিয়ম মেনে চলেন? এসময় কী কী করা যাবে না? কী কী নিয়ম অবশ্যই মানতে হবে?
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তর দিতে এবং কোনো প্রশ্ন থাকলে তা করতে উৎসাহিত করুন।

ধাপ-২ জাপানের খাদ্যভ্যাসের সাথে খাপ খাওয়ানো

- উপরোক্ত আলোচনার সূত্র ধরে বলুন, এবার আমরা ঠিক করবো কীভাবে আমরা তাদের দেশে গিয়ে মানিয়ে চলতে পারবো এবং এ বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের পরিকল্পনা কী;

- সবাইকে আলোচনায় অংশ নিতে উৎসাহিত করুন এবং তাদের পরামর্শগুলো প্রথমে ফ্লিপচার্টে সংক্ষেপে লিখুন। সবার বলা হয়ে যাবার পর এবার আলোচনা করুন– কোন পদ্ধতি অনুসরণ করে তাদের দেশে গিয়ে তাদের খাবারের সাথে সাথে আমরা খাপ খাইয়ে নিতে পারবো;

আলোচনা শেষ হলে অধিবেশনের সমাপ্তি ঘোষণা করুন।

পাঠোপকরণ

ক. জাপানের খাদ্যাভাস, সাধারণ খাদ্য তালিকা, পরিবেশন পদ্ধতি ও নিয়মনীতি

খাবারের ধরণ

জাপানের খাবারের মধ্যে রয়েছে আঞ্চলিক ও ঐতিহ্যবাহী খাবারের প্রভাব, যা শত শত বছর ধরে গড়ে ওঠা অর্থনৈতিক ও সামাজিক পরিবর্তণের প্রভাবে নির্ধারিত হয়েছে। ঐতিহ্যবাহী জাপানি খাবারের বৈশিষ্ট্য হলো তাদের খাবারে লাল মাংস, তেল, চর্বি, এবং দুগ্ধজাত দ্রব্যের ব্যবহার ছিল না। সাধারণভাবে বলা হয় যে, ঐতিহ্যবাহী জাপানি খাবার খুবই কম তেল দ্বারা তৈরি করা হয় ডুবো তেলে ভাজা খাবার ছাড়া। ঐতিহ্যবাহী খাবারগুলো ভাত এবং 'মিসো স্যুপ' নির্ভর, এর পাশাপাশি থাকে মাছ, মসলাযুক্ত সবজি, মুরগি ইত্যাদি। মাছের মধ্যে সমুদ্রের মাছ সবচেয়ে বেশি খাওয়া হয়, যেহেতু জাপান একটি দ্বীপদেশ। সমুদ্রের মাছ গ্রিল্ড করে যেমন খাওয়া হয়, তেমনি আবার কাঁচা বা অর্ধসিদ্ধ অবস্থাতেও খাওয়া হয়। জাপানিরা কম সোডিয়াম যুক্ত উচ্চ লবণের উপাদানগুলো যেমন সয়া সস, মিসো এবং উমিবসি খাবারে ব্যবহার করত।

জাপানের বিভিন্ন ধরনের মজাদার খাবারও রয়েছে, মিশো স্যুপ জাপানের একটি জনপ্রিয় খাবার এবং জাপানের সুশি পৃথিবীতে অত্যন্ত বিখ্যাত খাবার। জাপানি খাবারের মধ্যে বিদেশি খাবারেরও প্রভাব রয়েছে, বিশেষত চীন, কোরিয়া ও দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার কিছু প্রভাব রয়েছে। বৈদেশিক খাবার

দ্বারা অনুপ্রাণিত খাবার বিশেষ করে চাইনিজ খাবার যেমন র‍্যামেন, ফ্রাইড ডাম্পালিংকস, গিওযা, স্প্যাগেটি, কারি এবং হ্যামবার্গারস জাপানি স্বাদ এবং উপাদানের জন্য বৈচিত্র ভাবে গৃহিত হয়েছে। ইতিহাসে দেখা গেছে যে, জাপানিরা মাংস পরিহার করত কিন্তু আশির দশকে জাপান আধুনিকরণের সাথে সাথে মাংস দ্বারা তৈরি খাবার যেমন টনকাটসু এবং ইয়াকিনিকু জাপানিদের জন্য খুবই সাধারণ খাবারে পরিণত হলো।

যেহেতু জাপান চারপাশ দিয়ে সমুদ্রবেষ্টিত একটি দ্বীপ সেহেতু এ দেশের জনগণ প্রচুর সামদ্রিক খাবারের সুবিধা পেয়েছে। কিছু খাদ্য বিশেষজ্ঞদের মতে প্রধান জাপানি খাবার শস্যদানার সাথে সবজি এবং সামুদ্রিক-উদ্ভিদ, দ্বিতীয়ত পোলট্রি ও খুব কম পরিমাণে মাংসের ওপর নির্ভরশীল যা কিনা বৌদ্ধ ধর্মের আবির্ভাবের পূর্বেও কঠোর ভাবে নিষিদ্ধ ছিল।

খাদ্রসামগ্রীর ক্রমবর্ধমান খরচের কারণে জাপানিদের ঘরে ঘরে সবজি জাতীয় খাবারের গ্রহণযোগ্যতা কমে যায় এবং প্রক্রিয়াজাত খাবারের জনপ্রিয়তা বৃদ্ধি পায়। তা সত্ত্বেও, কিওতো অথবা কিওইয়াসাই এর জনপ্রিয়তা বৃদ্ধি পায় এবং বিভিন্ন রকমের কিওতো সবজির ব্যবহার শুরু হয়। যাই হোক, সাধারণ মানুষের খাওয়ার জায়গায় প্রচতিত (সোজিন রায়োরি) খাবারে কিছু অ-নিরামিষ (মাছ, মাংস) উপাদান দেওয়া হয়। জাপানের ঐতিহ্যবাহী খাবারে মসলা হিসেবে সাধারণত দাসি, সয়াসস, সাকে, মিরিন, ভিনেগার, চিনি এবং লবণ ব্যবহার করা হয়। এই ধরনের মসলা তখনই ব্যবহার করা হয় যখন কোন খাবার ভাজা অথবা ভাপে সিদ্ধ করার জন্য প্রস্তুত করা হয়। কিছু সংখ্যক তৃণ জাতীয় উদ্ভিদ ও মসলা মাছ বা মাংসের গন্ধ দূর করতে রান্নার সময় ব্যবহার করা হয়। যেমন আদা ও তাকানটসুমে বা লাল মরিচ।

ভাত জাপানের ইতিহাসে প্রধান খাদ্য। এর মৌলিক গুরুত্ব এতটাই স্পষ্ট যে, রান্না করা চাল যা গোহান এবং মেসি নামে পরিচিত এই শব্দটি খাবার এর জন্য ও ব্যবহৃত হয়। যদিও ধান চাষের একটি দীর্ঘ ইতিহাস রয়েছে তবু এটি প্রধান খাদ্য হিসেবে সার্বজনীন নয়। উল্ল্যেখযোগ্যভাবে উনিশ শতকের দিকে উত্তর অঞ্চলের (হোনসু এবং হোকাইডো) অন্যান্য শস্য যেমন গমজাত খাদ্য খুবই সাধারণ খাবার ছিল। জাপানের বেশির ভাগ জায়গায় প্রতি বেলার খাবারে ভাত খাওয়া হয় এবং ২০০৭ সালে এক জরিপে দেখা যায় যে, শতকরা ৭০ ভাগ মানুষ দিনের বেলায় এক বা দুই বার ভাত খায়। ভাতের জনপ্রিয়তা দিনে দিনে কমে আসছে। বিংশ শতাব্দীতে জাপানি খাদ্যভ্যাসে একটি পরিবর্তন এসেছে কারণ বেশির ভাগ মানুষ ভাতের বদলে গম জাতীয় খাদ্য যেমন রুটি বা নুডুলস পছন্দ করে। জাপানি চাল ছোট ছোট দানার হয় এবং রান্নার পর আঠালো ভাব হয়। বেশির ভাগ চাল হাকুমাই (সাদা চাল) নামে বিক্রি হয় এবং বাইরে থেকে এটা দেখতে চকচক করে। চাকচিক্যহীন বাদামি চাল কম উপভোগ্য বলে বিবেচিত হয় যদিও এই চালের জনপ্রিয়তা দিনে দিনে বৃদ্ধি পাচ্ছে।

ভাত জাতীয় খাবারের বিকল্প হিসেবে জাপানি নুডুলস খাওয়া যায়। সোবা (বাকহুইট ময়দাযুক্ত পাতলা, ধূসর-বাদামি নুডুলস) এবং উডন (মোটা গম নুডুলস) হলো জাপানিদের প্রধান ঐতিহ্যগত নুডুলস যেখানে র‍্যামেন একটি আমদানিকৃত আধুনিক নুডুলস যা দিনে দিনে জনপ্রিয় হয়ে উঠছে।

চপস্টিকের সঠিক ব্যবহার জাপানে সবচেয়ে গুরুত্বপুর্ণ শিষ্টাচার। ভাতের প্লেটের ওপর কখনও চপস্টিক লম্বালম্বি রাখা হয় না যেহেতু এটার ধূপস্টিক এর সাথে মিল আছে যা মৃতদেহ প্রদক্ষিণ কালে বালির মধ্যে স্থাপন করা হয়। এটা সহজেই জাপানি মানুষদের অসন্তুষ্ট বা অপমান করতে পারে। চপস্টিক দিয়ে খাবার গেঁথে খাওয়া অথবা চপস্টিকের শেষ বিন্দু দিয়ে খাওয়া খুবই খারাপ আচরণ।

নিচে কিছু রন্ধনপ্রণালী বলা হলো

- গ্রিলড এবং তাওয়াই ভাজা খাবার, (ইয়াকিমনো);
- পানি দিয়ে রান্না করা/অল্প আঁচে রান্না করা/পুরোপুরি রান্না করা অথবা সিদ্ধ করা খাবার, (নিমোনো);
- ভাজা ভাজা খাবার, (ইতামেমোনো);
- ভাপে রাঁধা খাবার, (মুসিমোনো);
- ডুবো তেলে ভাজা খাবার, (অ্যাগেমনো);
- কাটা কাঁচা মাছ, (সাসিমি);
- স্যুপ (সুইমনো এবং সিরোমনো);
- আচার/লবণাক্ত সবজি, (সুকেমনো);
- বিভিন্ন ধরনের সস মিশ্রিত খাবার, (এমনো);
- ভিনেগার মিশ্রিত খাবার, (সু-নো-মনো);
- সুস্বাদু, রুচিকর স্বাদ ও গন্ধের খাবার, (চিনমি)।

জাপানে প্রচলিত পানীয় হলো : চা, বিয়ার, সাকি, সুঝো, হুইস্কি, ওয়াইন।

খাবারের প্রথা

- জাপানে অনেক রেস্টুরেন্ট এবং বাসায় পশ্চিমা স্টাইলে টেবিল এবং চেয়ার রয়েছে। জাপানের ঐতিহ্যবাহী নিচু টেবিল এবং কুষন যা তাতামি মেঝেতে দেখতে পাওয়া যায় এর ব্যবহার ও ব্যাপক দেখা যায়। তাতামি ম্যাট যা খড় দিয়ে তৈরি সহজেই নষ্ট হয়ে যায় এবং পরিষ্কার করা কঠিন, এইজন্যে এই মেঝেতে আসার আগে জুতা বা মোজা খুলে আসতে হয়।
- তাতামি মেঝেতে খাওয়ার সময় সাধারণ ভাবে হাঁটু মুড়ে পায়ের ওপর বসতে হয়। সাধারণভাবে পুরুষরা দুই পা ক্রস করে বসে আর মহিলারা দুই পা একসাথে করে এক দিকে দিয়ে বসে। শুধমাত্র পুরুষরা দুই পা ক্রস করে বসতে পারে। নারী, পুরুষ উভয় এর জন্য নিয়মানুযায়ী বসার ক্ষেত্রে হাঁটু মুড়ে পায়ের ওপর বসতে হবে যা সিজা নামে পরিচিত।

- যখন কেউ রেস্টুরেন্ট এ খাওয়ার জন্য যায় তখন রেস্টুরেন্টকর্মী গ্রাহকদের বসতে সাহায্য করে। সম্মানিত বা জৈষ্ঠ্য ব্যক্তি সাধারণত প্রবেশদ্বার থেকে দূরে অবস্থিত টেবিলের কেন্দ্রস্থলে বসে থাকে। বাসাতেও কোনো গুরুত্বপূর্ণ অতিথিকে প্রবেশদ্বার থেকে দূরে বসানো হয়। যদি রুমের মধ্যে কোন বিশ্রামের জায়গা থাকে তাহলে তার বিপরীতে অতিথিকে বসানো হয়। অতিথিসেবক প্রবেশদ্বার এর কাছাকাছি বসে।
- জাপানে শেষ দানা পর্যন্ত খাওয়ার প্রথা আছে। বেছে বেছে খাওয়া বা কোন বিশেষ অনুরোধ অথ বা কোন বিকল্প আছে কিনা জিজ্ঞাসা করা টেবিল শিষ্টাচারের মধ্যে পড়ে না। এই অনুরোধগুলো বিশেষ করে এমন পরিস্থিতিতে কোনো দাওয়াতে গিয়ে এই ধরনের আচরণ অনুপোযুক্ত বলে বিবেচনা করা হয়। যেভাবে খাওয়ার আগে সাজানো ছিল খাওয়ার পরেও ঠিক সেভাবেই রাখার চেষ্টা করতে হবে যেমন খাবারের ওপর ঢাকনা দিয়ে ঢাকতে হবে এবং চপস্টিক চপস্টিক-হোল্ডারে অথবা পেপার স্লিপ এর ওপর রাখতে হবে। ভালো ব্যবহারের মাধ্যমে অতিথিসেবককে সম্মান দেখানো যায়। এই নিয়মগুলো উপেক্ষা করা যেতে পারে যদি আপনার কোন খাবারে এলার্জি বা ধর্মীয়জনিত কোনো নিষেধাজ্ঞা থাকে।
- এমনকি কোনো সাধারণ পরিস্থিতিতে অ্যালকোহল পানের সময় একটি টোস্ট দিয়ে শুরু করতে হয় যখন সবাই রেডি হয়। যতক্ষণ পর্যন্ত সবাইকে পরিবেশন না করা হচ্ছে এবং টোস্ট না করা হচ্ছে ততক্ষণ পর্যন্ত পান করা উচিত না। জাপানের প্রথা অনুযায়ী শুধু নিজের গ্লাসে পানীয় না ঢেলে একে অপরের গ্লাসে পানীয় ঢেলে দেওয়াকে ভদ্র আচরণ বলে বিবেচনা করা হয়। যখন কেউ পানীয় ঢালার জন্য আসে তখন দুই হাতে গ্লাস ধরে যে ঢেলে দিচ্ছে তাকে ধন্যবাদ দেয়া উচিত।

খ. জাপানের খাদ্যভ্যাসের সাথে খাপ খাওয়ানো

বর্তমানে জাপানে খুবই অল্প সংখ্যক প্রতিষ্ঠান আছে যেখানে শুধু হালাল খাবার তৈরি এবং সরবরাহ করা হয়। এছাড়াও অনেক রেস্টুরেন্ট আছে যেখানে অন্যান্য খাবারের সাথে মুসলমানদের জন্য হালাল খাবারও পাওয়া যায়। সব বড় বড় এয়ারপোর্ট এবং কিছু বড় বড় রেস্টুরেন্টে হালাল খাবার পাওয়া যায়। জাপানি রেস্টুরেন্টের বাইরের অন্যান্য অনেক রেস্টুরেন্টে বাংলাদেশি, ইন্ডিয়ান, মিশরীয়, ইন্দোনেশিয়ান, পাকিস্তানি, মালয়েশিয়ান, মরোক্কো এবং তুরস্কের খাবার পাওয়া যায়। বড় বড় শহরের বাইরে মুসলিম বান্ধব রেস্টুরেন্ট পাওয়া খুবই কঠিন বা অনেক স্থানে পাওয়াই যায় না।

জাপানিরা যেহেতু ভাত খায় সেক্ষেত্রে ভাত সেখানে সহজে পাওয়া যায়। সেক্ষেত্রে বাংলাদেশ থেকে যারা সেখানে কাজের উদ্দেশ্যে যাবে তাদের জন্য সবচেয়ে সহজ হলো শাকসবজি, মাছ ও গরু/মুরগি নিজের বাসস্থানে রান্না করা। যদি কখনো বাহিরে খাওয়ার পরিকল্পনা থাকে সেক্ষেত্রে যেসকল রেস্টুরেন্ট হালাল খাবার বিক্রি করে সেসব রেস্টুরেন্টের নাম জেনে রাখা ভালো।

অধিবেশন-৮ জাপানে কেয়ার-গিভার পেশা সম্পর্কে ধারণা

অধিবেশনের উদ্দেশ্য	*এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ–* ● কেয়ার-গিভার পেশায় কর্মস্থলের পরিবেশ সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে পারবেন। ● মূল দায়িত্ব, যোগ্যতা ও দক্ষতা সম্পর্কে বলতে পারবেন।
সময়	১ ঘণ্টা

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
ধাপ-১	জাপানে কেয়ার-গিভার পেশায় কাজের সুযোগ	বড় দলে আলোচনা	প্রযোজ্য নয়	১০ মি.
ধাপ-২	জাপানে কেয়ার-গিভার পেশার মূল যোগ্যতা ও দক্ষতা সমূহ	মুক্ত চিন্তার ঝড় ও বড় দলে আলোচনা	ফ্লিপচার্ট, মার্কার	২০ মি.
ধাপ-৩	জাপানের বয়স্কদের প্রতি সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গী	বড় দলে আলোচনা	প্রযোজ্য নয়	১০ মি.
ধাপ-৪	কেয়ার-গিভার কাজে কর্মস্থলের পরিবেশ-পরিস্থিতি ও মানসিক প্রস্তুতি	বড় দলে আলোচনা	প্রযোজ্য নয়	২০ মি.

প্রক্রিয়া

ধাপ-১ জাপানে কেয়ার-গিভার পেশায় কাজের সুযোগ

- অংশগ্রহণকারীদের অধিবেশনে স্বাগত জানান ও অধিবেশনের উদ্দেশ্য সম্পর্কে সংক্ষেপে তাদেরকে বলুন;
- জাপানে কেয়ার-গিভার হিসেবে কাজ করার কি সুযোগ আছে সে নিয়ে এই অধিবেশনে আলোচনা করা হবে। যেহেতু ইতঃপূর্বে এ বিষয়ে অনেকটা আলোচনা করা হয়েছে এবং যারা জাপানে যাবে তারাই প্রস্তুতি নিয়ে এই প্রশিক্ষণ নিচ্ছেন, সুতরাং তারা এ বিষয়ে অনেকটাই জানেন; তাই তাদের প্রশ্ন করুন তাদের জানামতে জাপানে কেয়ার গিভার পেশায় অংশগ্রহণের সুযোগ কতোটুকু আছে। আলোচনার সময় নিচের বিষয়গুলো তুলে ধরুন:
  - জাপানে বয়স্ক জনগোষ্ঠীর সংখ্যা ক্রমবর্ধমান;
  - বয়স্কদের সেবা ও যত্নে কেয়ার-গিভার এর প্রয়োজনীয়তা;
  - বাংলাদেশ সরকারের কর্মী পাঠানোর বিষয়ে পরিকল্পনা;
  - বাংলাদেশ থেকে বিপুল সংখ্যক নারী কর্মীর বিদেশে গমন ইচ্ছা;
  - কেয়ার-গিভার পেশায় ট্রেইনি হিসেবে অভিবাসন সুযোগ;
  - কমপক্ষে ৩ থেকে ৫ বছরের জন্য অভিবাসন সুযোগ।

ধাপ-২ জাপানে কেয়ার-গিভার পেশার মূল যোগ্যতা ও দক্ষতা সমূহ

- একজন কেয়ার-গিভার হিসেবে জাপানে কাজ করতে হলে কী কী যোগ্যতা ও দক্ষতা প্রয়োজন? অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান। প্রয়োজনে যোগ্যতা ও দক্ষতা বলতে কী বোঝায় তা তাদের কাছে ব্যাখ্যা করুন;
- অংশগ্রহণকারীদের মতামতগুলো ফ্লিপচার্ট পেপারে একে একে লিখুন– অর্থাৎ শুধু যোগ্যতা ও দক্ষতাগুলো লিখুন;
- পাঠোপকরণ 'খ' দেখুন এবং যে বিষয়গুলো বাদ পড়েছে তা যুক্ত করুন।

ধাপ-৩ জাপানের বয়স্কদের প্রতি সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গী ও কেয়ার-গিভারের দায়িত্ব

- অংশগ্রহণকারী কাছে প্রশ্ন করুন আমাদের সমাজে বয়স্কদের প্রতি আমাদের সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গী কেমন? তাদের মতামত শুনুন এবং জানতে চান জাপানে বয়স্কদের প্রতি সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গী কেমন হতে পারে বলে তারা শুনেছেন? আলোচনার মধ্যে দিয়ে নিচের বিষয়গুলো নিয়ে আসুন:
  - জাপানে বয়স্কদের প্রতি সমাজের ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গী;
  - ঘরে ও বাইরে তাদের প্রতি আলাদা সম্মানের ব্যবস্থা;
  - জাপান সরকার প্রদত্ত বয়স্কদের জন্য বিবিধ সুবিধা;
  - জাপানে বয়স্কদের প্রতি সম্মানার্থে 'বয়স্কদের প্রতি সম্মান দিবস';
- পাঠোপকরণ 'গ' দেখুন এবং বয়স্কদের প্রতি কেয়ার-গিভার হিসেবে দৃষ্টিভঙ্গী কী হওয়া উচিত তা নিয়ে আলোচনা করুন।

ধাপ-৪ কেয়ার-গিভার কাজে কর্মস্থলের পরিবেশ-পরিস্থিতি ও মানসিক প্রস্তুতি

- কেয়ার-গিভার হিসেবে জাপানে সাধারণ বয়স্ক কেন্দ্রগুলোতে কাজ করতে হয়, তবে কিছু কিছু ক্ষেত্রে বাসা-বাড়িতেও কাজ করতে হতে পারে;
- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান– কর্মস্থলের ধরনের ওপর অবশ্যই নির্ভর করে এর বিভিন্ন সুবিধা ও অসুবিধা। সাধারণত বয়স্ক কেন্দ্রগুলোতে অনেক মানুষ একসাথে কাজ করে, তাই এর সুযোগ সুবিধা এক ধরনের; অন্যদিকে বাসাবাড়িতে কাজ করতে হলে পরিবেশ একটু ভিন্ন ধরনের হয়। উভয়ক্ষেত্রেই কী অবস্থা দাঁড়াতে পারে সেটি নিয়ে আলোচনা করুন;
- কেয়ার-গিভার কোনো সাধারণ পেশা নয়, এজন্য বিশেষ প্রস্তুতি দরকার। শারীরিক সুস্থতার সাথে সাথে মানসিক প্রস্তুতিও অতি গুরুত্বপূর্ণ। অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, তারা কী ধরনের মানসিক প্রস্তুতি নিয়েছেন এবং নিচের বিষয়গুলো নিয়ে বিশেষভাবে আলোচনা করুন (পাঠোপকরণ 'ঘ' দেখুন):
  - এটি একটি সেবাধর্মী পেশা
  - বয়স্ক মানুষের সেবা মানে শুধু তার দৈনন্দিন প্রয়োজন, চাহিদা, খাদ্য, স্বাস্থ্য ইত্যাদি নিশ্চিত করা নয়, একই সাথে তার মানসিক উন্নয়নের জন্যও কাজ করতে হয়;
  - বয়স বাড়ার সাথে সাথে বিভিন্ন ভয়ভীতিও তৈরি হয়, সে বিষয়েও যত্ন নিতে হবে;
  - সার্বিকভাবে এই পেশায় মানবতাবোধ ও ধৈর্য্যশীলতা অপরিহার্য।

সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

পাঠোপকরণ

ক. জাপানে কেয়ার-গিভার পেশায় কাজের সুযোগ

ইতঃপূর্বে আলোচনা হয়েছে যে জাপানে কেয়ার-গিভার হিসেবে কাজ করার প্রচুর সুযোগ আছে। এর অন্যতম প্রধান কারণ হলো জাপানে বয়স্ক জনগোষ্ঠীর সংখ্যা এখনই অনেক বেশি এবং এটা আগামী ৭/৮ বছরের মধ্যে অনেক বেড়ে যাবে। জাপান তার বর্তমান চাহিদা পূরণ করার জন্য কয়েকটি দেশ তকে প্রচুর কেয়ার-গিভার নিচ্ছে যার মধ্যে অন্যতম হলো ফিলিপাইন। ফিলিপাইন ইতোমধ্যে তার নারী ও পুরুষ অভিবাসী কর্মীদের জন্য জাপান যাওয়ার এবং কেয়ার-গিভার পেশায় কাজ করার উপযুক্ত করে তৈরি করছে। বাংলাদেশ একটি দীর্ঘমেয়াদী পরিকল্পনা করে একইভাবে জাপানের বাজারে কর্মী, বিশেষত নারী কর্মী প্রেরণের উদ্যোগ নিতে পারে, যার অংশ হিসেবে এই প্রশিক্ষণ পরিকল্পনা করা হয়েছে।

বাংলাদেশ থেকে নারী কর্মী বিদেশে যাওয়ার হার অনেকাংশে বেড়ে গেছে এবং এটা আরো বাড়বে আগামী বছরগুলোতে। বাংলাদেশের নারী কর্মীগণ প্রধানত মধ্যপ্রাচ্যে যান, স্বল্প সংখ্যক কর্মী কয়েকটি দেশে পোশাক শিল্পে কাজ করার জন্য যাচ্ছে। দীর্ঘমেয়াদী পরিকল্পনা করে জাপানে নারী কর্মীদের পাঠানো সম্ভব। তবে এ জন্য প্রয়োজন যথাযথ উদ্যোগ, প্রশিক্ষণ। জাপানে কেয়ার-গিভার হিসেবে কাজ করতে হলে ন্যূনতম এসএসসি বা এইচএসসি পাস হতে হবে। তারপর তাদেরকে কমপক্ষে ৬ মাস থেকে ১ বছরের ভাষাশিক্ষা প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করে কমপক্ষে এন-৪ লেভেল অতিক্রম করতে হবে এবং যথাযথ প্রক্রিয়ায় সরকারি বা বেসরকারি উদ্যোগে জাপানের সুনির্দিষ্ট এজেন্সির মাধ্যমে কেয়ার-গিভার পেশায় ট্রেইনি হিসেবে যেতে হবে। সার্বিক বিষয়টিতে সচেতনতা সৃষ্টির কাজ গুরুত্বপূর্ণ, এবং জাপান গমনেচ্ছু নারীদের জানাতে হবে যে, এই পেশায় ৩ থেকে ৫ বছরের জন্য বিদেশে যাওয়া সম্ভব, প্রারম্ভিকভাবে প্রচুর পরিশ্রম করতে হবে কিন্তু ভবিষ্যতে বেশি বেতন ও অন্যান্য সুযোগ পাওয়া যাবে। বর্তমান সরকার এই সম্ভাবনাকে কাজে লাগাতে উদ্যোগী হচ্ছে।

খ. জাপানে কেয়ার-গিভার পেশার মূল যোগ্যতা ও দক্ষতা সমূহ

জাপানে কেয়ার-গিভার বা নার্সিং পেশায় কাজ করার সুনির্দিষ্ট প্রক্রিয়া আছে যা সাধারণ টেকনিক্যাল ট্রেইনিং ইন্টার্নশিপের মতো নয়। এ জন্য ভাষা সংশ্লিষ্ট বিষয়ে দক্ষতা ও ভাষা দক্ষতা অন্যতম পূর্বশর্ত। দুভাবে জাপানে কেয়ার-গিভার হিসেবে যাওয়া যায়, এক. ইপিএ (ইকনোমিক পার্টনারশিপ অ্যাগ্রিমেন্ট)-এর আওতায় ওয়ার্ক পারমিট নিয়ে এবং অপরটি হলো টিআইটিপি-ও 'বিশেষ ধরনের চাকুরির' আওতায় ট্রেইনি ভিসা নিয়ে। যারা পেশাদার কেয়ার-গিভার হিসেবে ইতঃপূর্বে তাদের নিজ দেশে বা অন্যত্র কাজে অভিজ্ঞ, তারা প্রথম প্রক্রিয়ার আওতায় জিকওয়েল (Japan International Corporation of Welfare Services JICWELS) এ আবেদন করে জাপান যেতে পারবে। এই পদ্ধতির আওতায় কর্মীকে অবশ্যই কমপক্ষে ৬ মাসের জাপানি ভাষা শিক্ষা কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করতে হবে এবং প্রয়োজনে জাপান যাওয়ার পর তাদেরকে আরো ৬ মাস এই প্রশিক্ষণ নিতে হবে। এক্ষেত্রে তাদের প্রশিক্ষণের খরচ বহন করে থাকে জাপানে অবস্থিত নিয়োগকারী সংস্থা। এই প্রক্রিয়ায় অভিবাসী কর্মীদের আরো ১০ দিনের একটি প্রশিক্ষণ নিতে হয় যেখানে জাপানের ইমিগ্রেশন, নিয়োগ এবং ট্যাক্স বিষয়ে জানানো হয়, পাশাপাশি কেয়ার-গিভার বা নার্সিং খাত সম্পর্কে ধারণা দেয়া হয় এবং জাপানে যোগাযোগ দক্ষতা এবং বিবিধ প্রথা সম্পর্কে শেখানো হয়।

তবে জাপানে কেয়ার-গিভার পেশায় বর্তমান চাহিদার পরিপ্রেক্ষিতে জাপান সরকার ইপিএ-র আওতায় 'বিশেষ ধরনের চাকুরি'তে টেকনিক্যাল ইন্টার্নশিপ ট্রেনিং প্রোগ্রাম (টিআইটিপি)-এর আওতায় অভিবাসী কর্মীদের ট্রেইনি ভিসা দিচ্ছে। এর আওতায় কর্মীকে জাপানের সার্টিফাইড কেয়ার-গিভার কোয়ালিফিকেশন কাঠামো অনুযায়ী ভাষা শিক্ষায় দক্ষ ও প্রশিক্ষিত হতে হবে। এই কাঠামোর আওতায় জাপানে প্রবেশের সময় অবশ্যই কমপক্ষে এন-৪ গ্রেড পাশ হতে হবে এবং জাপান একবছর থাকার পর দ্বিতীয় বছরে তাকে কমপক্ষে এন-৩ ধাপ অতিক্রম করতে হবে। এরপর কেয়ার-গিভার হিসেবে তাদের যোগ্যতার মাপকাঠি বিবেচনা করা হয় মিনিস্ট্রি অব হেল্‌থ, লেবার এন্ড ওয়েলফেয়ার, জাপান এর নির্দেশিত মাপকাঠি অনুযায়ী, যার জন্য প্রতি বছর ভিন্ন ভিন্ন মাপকাঠি রয়েছে।

এ ছাড়াও কেয়ার গিভার পেশায় কাজের ক্ষেত্রে জাপানে সাধারণত যে যোগ্যতা ও দক্ষতার কথা বলা হয় তা হলো:

- অবশ্যই ধৈর্য্যশীল হতে হবে
- সমবেদনাশীল হতে হবে
- মনোযোগ থাকতে হবে পেশার প্রতি
- অবশ্য নির্ভরযোগ্য হতে হবে
- সম্পূর্ণ বিশ্বাসযোগ্য হতে।

গ. জাপানের বয়স্কদের প্রতি সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গী

জাপানে বয়স্কদের প্রতি সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গী ইতিবাচক, তবে সময়ের সাথে সাথে পরিবর্তন হচ্ছে। জাপানে বয়স্ক নাগরিকগণ সবসময় অনেক সম্মান পেয়ে থাকেন, এমনকি পথে চলতেও তাদের জন্য বিশেষ আয়োজন থাকে, যেমন বাস বা ট্রেনে তাদের জন্য আলাদা আসন থাকে এবং তাদের প্রতি সম্মান দেখাতে সবাই সে আসন ছেড়ে দেয়। তাছাড়া জাপান সরকারও বয়স্কদের বিভিন্ন সুবিধার জন্য বিভিন্ন সময় বিবিধ পদক্ষেপ নিয়েছে।

পারিবারিক ক্ষেত্রে দেখা যায়, একটা সময় পর্যন্ত বয়স্ক জনগোষ্ঠীর সবাই তার পরিবারের সাথেই বসবাস করতো। কিন্তু ক্রমান্বয়ে এই যৌথ পরিবার প্রথা ভেঙে যাচ্ছে, যদিও জাপানের নিয়মনীতি অনুযায়ী মনে করা হয় পরিবারের বড় সন্তান তার বাবা-মায়ের দেখাশোনা করবেন। বিগত বছরগুলোতে জাপানে বয়স্কদের থাকার জন্য অনেক কেন্দ্র গড়ে উঠেছে এবং এসব স্থানে বয়স্করা অত্যন্ত যত্নের ছোঁয়া পেয়ে থাকেন। জাপানের বয়স্কগণ শুধু তাদের মৌলিক চাহিদা নিয়েই সন্তুষ্ট থাকতে নারাজ, তারা কর্ম ও বিনোদন উভয়ের ওপরই গুরুত্বারোপ করেন এবং বেশি সময় পর্যন্ত কর্মজগতে থাকতে চান। একসময় জাপানে বয়স ৫৫ হলেও অবসরে চলে যেতে হতো, কিন্তু সরকারের উদ্যোগে যাবতীয় সুযোগ-সুবিধাসহ পেনশনের বয়সসীমা নির্ধারণ করা হয়েছে ৬০ থেকে ৬৫ এবং এই ব্যবস্থাকে উৎসাহিত করতে সরকারের পক্ষ থেকে বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে অনেক ভর্তুকিও দেয়া হয়েছে। জাপানে বয়স্কদের এতোটাই সম্মান দেয়া হয় যে ওখানে 'বয়স্কদের প্রতি সম্মান দিবস' (Respect for the Aged Day) নামে একটি সরকারি ছুটির দিন রয়েছে। জাপান সরকার বয়স্কদের প্রতি এতোটাই যত্নশীল যে, তারা বয়স্কদের যত্ন ও সেবাদেয়ার জন্য বিশেষ ধরনের রোবট তৈরির পেছনে প্রচুর অর্থ ব্যয় করছে যেগুলোর নাম দেয়া হয়েছে 'কেয়ারবোটস'।

ঘ. কেয়ার-গিভার কাজে কর্মস্থলের পরিবেশ-পরিস্থিতিও মানসিক প্রস্তুতি

জাপানে কেয়ার-গিভার হিসেবে মূলত নার্সিং হোমগুলোতে কাজ করতে হয়, তবে কিছু কিছু ক্ষেত্রে বাসায়ও থাকতে হতে পারে। নার্সিং হোমগুলো অবশ্যই বয়স্কদের বিশেষ যত্ন নেয়ার উপযুক্ত করে গড়ে তোলা হয়। নার্সিং হোমগুলোতে বিভিন্নরকম রুম আছে। এখানে একটি কক্ষে চারজন থাকে (আগে ৬ জনও থাকতো), তাছাড়া একা থাকার রুমও আছে। তবে বর্তমান সময়ে একক কক্ষেই বেশিরভাগ বয়স্কগণ থেকে থাকেন।

কেয়ার-গিভারকোনো সাধারণ পেশা নয়, এটি একটি সেবাধর্মী পেশা। এতে করে কর্মীগণ অর্থনৈতিকভাবে লাভবান হলেও এখানে মূল লক্ষ্য থাকবে মানবসেবা। সুতরাং এই মানবসেবা করার জন্য নিজেকে মানসিকভাবে প্রস্তুত করতে হবে। কেয়ার-গিভার পেশার ধারণা আমাদের দেশে নতুন হলেও বিশ্বব্যাপী বিশেষ করে আধুনিক বিশ্বে এটি অনেকদিন ধরেই চলে আসছে। মানুষ তার জীবনে সবসময়ই বয়স্কদের বিশেষ সম্মান, শ্রদ্ধা ও সেবা করে আসছে। বয়স্ক মানুষের সেবা করা মানে শুধু তার দৈনন্দিন প্রয়োজন, চাহিদা, খাদ্য, স্বাস্থ্য ইত্যাদি নিশ্চিত করা নয়, একই সাথে তার মানসিক উন্নয়নের জন্যও কাজ করতে হয় একজন কেয়ার-গিভারকে। অনেক মানুষের বয়স বাড়ার সাথে সাথে তার চিন্তাচেতনারও পরিবর্তন হয়, বিভিন্ন ভয়ভীতিও তৈরি হয়, কারণ তার মনে প্রশ্ন আসে তিনি কি বিভিন্নভাবে অবহেলার শিকার হতে যাচ্ছেন কিনা। এসব বিষয়ের যত্ন নেয়াও একজন কেয়ার-গিভারের কাজ। একজন কেয়ার-গিভারকে অবশ্যই ইতিবাচক মনোভাব নিয়ে সেবা করতে হবে, তাদেরকে মানসিক প্রশান্তি দিতে হবে, বয়স্কদের কথা মনোযোগ ধরে শুনতে হবে, তাদের সাথে সবসময় বিনয়ী আচরণ করতে হবে, তার মৌলিক চাহিদাগুলোর প্রতি সম্পূর্ণ লক্ষ্য রাখতে হবে। সর্বোপরি, যার সেবা করা হবে তার আস্থা অর্জন করতে হবে।

এইসব কাজের জন্য একজন অভিবাসী কর্মী হিসেবে, বিশেষ করে ভিন্ন দেশের বয়স্ক নাগরিকের যত্ন নেয়ার দায়-দায়িত্ব নেয়ার জন্য অবশ্যই সম্পূর্ণ মানসিকভাবে প্রস্তুত হয়ে এ পেশায় যোগদান করার সিদ্ধান্ত নেয়া প্রয়োজন।

অধিবেশন-৯ অভিবাসী কর্মী হিসেবে পেশাদারিত্ব ও নৈতিক মূল্যবোধ

অধিবেশনের উদ্দেশ্য	*এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ–* ● একজন অভিবাসী কর্মী হিসাবে পেশাদারী আচরণের প্রয়োজনীয়তা ও এ সম্পর্কিত গুণাবলি সম্পর্কে বলতে পারবেন। ● একজন পেশাদার অভিবাসী কর্মী হিসেবে নৈতিক মূল্যবোধ ও সীমারেখা নির্ধারণ করতে পারবেন।
সময়	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
ধাপ-১	পেশাদারিত্ব ও পেশাগত উদারতা	বড় দলে উপস্থাপনা	পাওয়ার-পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন	২০ মি.
ধাপ-২	অভিবাসী হিসেবে নৈতিক মূল্যবোধ	মূল্যবোধ যাচাইকরণ	৫-৬ টি বিবৃতি	৪০ মি.
ধাপ-৩	পেশাদার কর্মী হিসেবে কী করা যাবে ও কী করা যাবে না	ভিপ পদ্ধতি	ভিপকার্ড ও মার্কার	৩০ মি.

প্রক্রিয়া

ধাপ-১ পেশাদারিত্ব ও পেশাগত উদারতা

- সবাইকে অধিবেশনে স্বাগত জানান ও অধিবেশনের উদ্দেশ্য সম্পর্কে বলুন;
- বলুন– এই অধিবেশনে পেশাদারিত্ব সম্পর্কে বলা হবে এবং পেশাদার শব্দটি শুধু সমাজের উচ্চপদে আসীনদের জন্য প্রযোজ্য নয়, এটা যে কোনো পেশা কর্মীর সাথেই সম্পর্কযুক্ত;
- পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড ১ থেকে ৭ ব্যবহার করে পেশাদারিত্ব সম্পর্কে বলুন এবং প্রতিটি ক্ষেত্রে এর সাথে কেয়ার-গিভারদের সম্পর্ক ব্যাখ্যা করুন।

ধাপ-২ অভিবাসী হিসেবে নৈতিক মূল্যবোধ

- মূল্যবোধ যাচাইকরণের প্রস্তুতি নিন। প্রশিক্ষণ কক্ষের এক প্রান্ত থেকে আরেকপ্রান্ত বড় মাসকিন টেপ দিয়ে একটি সরল রেখা আঁকুন। একপ্রান্তে ভিপকার্ডে 'পক্ষ' লেখাটি রাখুন, আরেক প্রান্তে 'বিপক্ষ' লেখাটি রাখুন। রেখার মাঝখানে একটি দাগ দিয়ে রাখতে পারেন;
- ব্যাখ্যা করুন– এই পদ্ধতিতে যে কোনও একটি বিবৃতি দেখানো হবে এবং কেউ একজন উচ্চস্বরে পড়ে শোনাবে। যার বিবৃতির পক্ষে তারা পক্ষ লেখাটির কাছে গিয়ে দাঁড়াবেন, যারা এর বিপক্ষে তার অপরপ্রান্তে বিপক্ষ লেখাটির কাছে গিয়ে দাঁড়াবেন। যারা নিরপেক্ষ তারা মাঝখানে দাঁড়াতে পারেন। খেলা শুরু করুন;
- ১টি করে বিবৃতি তুলে ধরুন (সহায়কের জন্য উপকরণ দেখুন)। প্রথমে যারা মাঝখানে আছে তারা কেনো সেখানে দাঁড়ানো এটি প্রশ্ন করুন। এরপর বিপক্ষে যারা, এবং সর্বশেষ পক্ষে যারা তাদেরকে একই প্রশ্ন করুন। এ সময় বিতর্কের অবতারণা হবে। একপক্ষের দায়িত্ব থাকবে অন্য পক্ষকে যুক্তি দিয়ে তাদের নিজের পক্ষে আনা। সবাইকে আলোচনায় উৎসাহিত করুন, সহায়ক হিসেবে আপনি কোনো পক্ষ নেবেন না, তবে যুক্তি ও তার বিপক্ষ যুক্তিকে প্রয়োজনে ব্যাখ্যা করুন ও দলগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করুন;
- প্রতিটি বিবৃতির জন্য সর্বোচ্চ ৫-৬ মিনিট ব্যয় করুন। সবগুলো বিবৃতি নিয়ে আলোচনা করার চেষ্টা করুন;
- সর্বশেষে বলুন– এখানথেকে আমরা কী শিখলাম? যুক্ত করুন– মানুষ হিসেবে আমাদেরই মূল্যবোধ বিভিন্ন ধরনের, তাই অপরের মূল্যবোধ পরিবর্তন সহজ নয়, এর চাইতে নিজের মূল্যবোধ যাচাই করে পরিস্থিতি মোকবেলা করা ও পেশাদার আচরণ করাটাই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

ধাপ-৩ পেশাদার কর্মী হিসেবে কী করা যাবে ও কী করা যাবে না

- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন– একজন পেশা কর্মীর কিছু বিষয় সবসময় চিন্তা করতে হবে– কী করা যাবে ও কী করা যাবে না। এটা ইতঃপূর্বকার আলোচনার পরিপ্রেক্ষিতে বিবেচনা করতে হবে;
- ফ্লিপচার্ট বা ব্রাউন পেপারে দুই কলামে 'করা যাবে' ও 'করা যাবে না' বলে ভাগ করুন। অংশগ্রহণকারীদের মতামতগুলো লিখুন;
- পাঠোপকরণ 'গ' দেখুন ও প্রয়োজনে সেগুলো যুক্ত করে সবাইকে বুঝতে সহায়তা করুন।

অধিবেশনের সমাপ্তি ঘোষণা করুন সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে।

পাঠোপকরণ

ক. পেশাদারিত্ব ও পেশাগত উদারতা

অনেক সময় ভুল ধারণা থাকে যে, পেশাদার মানে শুধু সমাজের উচ্চপদে আসীনদের কথা বলা হয়। বাস্তবিক অর্থে যে কোনো কর্মে নিয়োজিত ব্যক্তির সাথেই পেশাদারিত্বের সম্পর্ক রয়েছে। অভিবাসী কর্মীদের ক্ষেত্রেও এটি অবশ্যই প্রযোজ্য। মনে রাখা প্রয়োজন, একজন অভিবাসী কর্মী যতো বেশি পেশাদারী মনোভাব দেখাতে পারবে, তার উন্নয়ন ততো বেশি সম্ভব। আবার একই সাথে মনে রাখতে হবে, কিছু কিছু পেশা আছে, যার সাথে উদারতার ব্যাপক সম্পর্ক রয়েছে। তারই মধ্যে কেয়ার-গিভার পেশা অবশ্যই অন্যতম।

পেশাদার কেয়ার-গিভার কর্মীকে কয়েকটি বিষয় অবশ্যই মনে রাখতে হবে। প্রথমেই তার কাজের সীমারেখা তাকে বুঝতে হবে এবং কী কী তিনি করতে পারবেন এবং কী কী করতে পারবেন না সেটি নিশ্চিত হতে হবে। অর্থাৎ তিনি যার বা যাদের জন্য কাজ করবেন তাদের সাথে তার কী সম্পর্ক হবে সেটি সুস্পষ্টভাবে নির্ধারণ করতে হবে। মানে রাখতে হবে, তিনি যাদের সেবা ও যত্ন করবেন তার বা তাদের সাথে তার সম্পর্ক ব্যক্তিগত নয়, এটি অবশ্যই পেশাদার সম্পর্ক। প্রয়োজনে এটি সেবাগ্রহীতাকে অতি বিনয়ের সাথে বুঝিয়ে দিতে হবে।

সেবা গ্রহীতার সাথে অবশ্যই একটি অতি চমৎকার সম্পর্ক করতে হবে। এই সম্পর্ক হবে উদার এবং এখানে পেশাগত প্রতিশ্রুতি থাকতে হবে। এই সম্পর্ক যথাযথ করার জন্য স্পষ্ট করে যোগাযোগ করতে হবে বা কথা বলতে হবে, কোনো রকম আঁকাবাকা সম্পর্ক করা যাবে না, মন খুলে কথা বলতে হবে এবং সম্পর্কেও মধ্যে মাধুর্য থাকতে হবে যাতে কাজের ক্ষেত্রটি হয়ে উঠে সহযোগিতামূলক, পারস্পরিক শ্রদ্ধাশীল। তবে একটা কথা মনে রাখতে হবে, সব সময় নমনীয় আচরণ থাকা ভালো, তাতে করে সুসম্পর্ক গড়ে উঠে।

পেশাগত ক্ষেত্রে দায়িত্বশীলতা সবচেয়ে অনেক বড় বিষয়। দায়িত্বশীলতার প্রথম ধাপটি হলো নিজের কাজটি বুঝে নেয়া। অভিবাসী কর্মী বা কেয়ার-গিভার কাজে যখন কেউ যোগদান করবেন, তখন প্রথমেই তাকে তার কাজ বুঝিয়ে দেয়া হয়। এই কাজের মধ্যে কিছু আছে যেগুলো প্রতিদিন করতে হবে, কিছু কাজ আছে যেগুলো প্রতি সপ্তাহে করতে হবে, আবার কিছু কাজ আছে যেগুলো প্রতি মাসে করতে হবে। কর্মীকে তার এই তালিকা অনুযায়ী অবশ্যই কাজ একশতভাগ সঠিকভাবে করতে হবে।

তবে একটি বিষয় মনে রাখতে হবে, এই নির্ধারিত কাজের বাইরে কোনো কাজ করা যাবে না বিষয়টি অবশ্যই এমন নয়, একজন পেশাদার কর্মী প্রয়োজন বুঝে অতিরিক্ত কাজটিও করবেন।

যে কাজ করবেন, সে কাজে সন্তুষ্টি অনেক বড় বিষয়। এটা অনেক কিছুর ওপর নির্ভর করে, আবার নিয়োগকর্তা ও কর্মী পরস্পর সহযোগিতার ওপর তা নির্ভরশীল। একে অপরের প্রতি সম্মান প্রদর্শন, সহমর্মিতা, সহযোগিতাযেমন একদিকে এটার জন্য গুরুত্বপূর্ণ, তেমনি। কাজে সন্তুষ্টি আবার অন্যভাবে নির্ভর করে কর্মীর প্রাপ্য বেতন, ভাতা ও সুবিধাদি পাওয়ার ওপর। কর্মী যদি কোনো কারণে মনে করেন তিনি এটা থেকে বঞ্চিত হচ্ছেন তবে অবশ্যই এটা নিয়ে নিয়োগকর্তার সাথে কথা বলতে হবে। তবে মনে রাখতে হবে, এসব কিছু অবশ্যই নির্ভর সুপারভাইজারের সাথে সম্পর্কের ওপর এবং সেটার জন্যই প্রয়োজন পেশাগত দক্ষতা।

কাজ করতে গেলে মাঝে মাঝে কিছু সমস্যা মোকাবেলা করতে হতে পারে, এতে করে যার জন্য বা যাদের জন্য কাজ করা হচ্ছে তারা অসন্তুষ্ট হতে পারে, আবার কর্মক্ষেত্রে অন্যান্য সহকর্মীদের সাথে এমনকি নিয়োগকারী এজেন্সির সাথেও সমস্যা হতে পারে। মনে রাখতে হবে, একজন পেশাদার কর্মী এসব সমস্যা সমাধানে সচেষ্ট থাকবেন এবং কেউ যদি এমন সমস্যা সমাধানে উদ্যোগ নেন তবে তাকে অবশ্যই সহযোগিতা করতে হবে।

সর্বশেষে মনে রাখতে হবে, একজন যে কাজ করছে একজন কর্মীকে সবসময় দেখতে হবে তাতে করে নিজের ভবিষ্যৎ ও উন্নয়ন দেখতে পাচ্ছেন কিনা। একজন কর্মী যতোদিন সফলতার সাথে কাজ করবেন, তাতে করে শুধু তার অর্থনৈতিক লাভ নয়, সাথে অর্জন হচ্ছে দক্ষতা ও অভিজ্ঞতা। একজন পেশাদার কর্মী সবসময় এ বিষয়টি মাথায় রাখে এবং এর মধ্যে ভবিষ্যৎ সম্ভাবনা খুঁজে পান। কারণ এরফলে তার ভবিষ্যৎ আরো উন্নত হবে, যার মাধ্যমে তার স্বপ্ন পূরণ হবে।

খ. অভিবাসী হিসেবে নৈতিক মূল্যবোধ

একজন অভিবাসী কর্মীর একটি অতিরিক্ত দায়িত্ব রয়েছে। একজন অভিবাসী কর্মী একটি দেশের প্রতিনিধিত্ব করেন। সুতরাং তিনি যা করছেন তাতে করে হয় তার দেশের সম্মান বাড়বে অথবা দেশের সম্মান কমনে। কারণ তিনি যখন সফল হবেন তখন বলা হবে বাংলাদেশের কর্মীরা অনেক ভালো, আর যদি খারাপ কিছু হয় তখন দেশের দোষ দেয়া হবে।

বাংলাদশের কর্মীদের বিশ্বের অনেক দেশে অনেক সুনাম আছে। আবার অনেক সময় তাদের ভুলের জন্য বৈদেশিক শ্রমবাজার বাংলাদেশের কর্মীদের ব্যাপারে মুখ ফিরিয়ে নিয়েছেন। এর পেছনে অনেক কারণ আছে, তবে অন্যতম একটি প্রদান কারণ হলো কর্মীদের অপেশাদার আচরণ– যেমন না বলে চাকুরি ছেড়ে চলে যাওয়া, পালিয়ে যাওয়া বা অন্যান্য বাজে আচরণ করা। একজন অভিবাসী কর্মী হিসেবে দেশের প্রতি নৈতিক মূল্যবোধ বজায় রাখতে হবে এরকম কিছু করা অবশ্যই কাম্য নয়। যদি কোনো রকম সমস্যা হয় পেশাক্ষেত্রে, তবে একজন পেশাদারের মতোই সেটি নিয়ে কথা বলতে হবে, সমস্যার সমাধানের চেষ্টা করতে হবে।

গ. পেশাদার কর্মী হিসেবে কী করা যাবে ও কী করা যাবে না

এ বিষয়ে সুনির্দিষ্ট তালিকা রাখা কঠিন, সবসময় পেশাদার মনোভাবের প্রতি গুরুত্ব দেয়া হলে এ বিষয়টি ভালোভাবে বোঝা যাবে। তবে বোঝার সুবিধার্থে নিচে কয়েকটি বিষয় পুনরায় উল্লেখ করা হলো :

যা করা যাবে	যা করা যাবে না
• যে দায়িত্ব দেয়া হচ্ছে সেটি যথাযথবাবে সম্পন্ন করতে হবে। • সেবাগ্রহীতার সাথে অবশ্যই সহনশীল আচরণ করতে হবে। • সুপাভাইজারের সাথে সুসম্পর্ক রাখতে হবে। • কর্মক্ষেত্রে সবসময় পেশাদার আচরণ করতে হবে– সময় অনুসরণ, দায়িত্ব পালন এবং সঠিকভাবে পালন। • সবার সাথে বিনীত আচরণ করতে হবে। • কোনো বড় সমস্যা হলে অবশ্যই সঠিক নিয়মে সঠিক স্থানে অভিযোগ করতে হবে।	• কাজের প্রতি কোনো প্রকার অবহেলা করা যাবে না। • সেবাগ্রহীতাকে কোনোভাবেই আঘাত দিয়ে কথা বলা যাবে না। • সুপারভাইজার ও সেবাগ্রহীতার কোনো অনৈতিক প্রস্তাবে সাড়া দেয়া যাবে না। • কোনোপ্রকার শারীরিক নির্যাতন, মানসিক নির্যাতন বা যৌন হয়রানি মেনে নেয়া যাবে না। • দেশের ভাবমূর্তি নষ্ট হয় এ ধরনের কোনোরকম কাজের সাথে জড়িয়ে পড়া যাবে না।

উপকরণ সংযুক্তি

পেশাদারিত্ব ও কেয়ার-গিভার পেশা বিষয়ক পাওয়ারপয়েন্ট প্রেজেন্টেশন

স্লাইড-১	***অভিবাসন ও নারী অভিবাসনের গুরুত্ব*** ▸ যে কোনো কর্মে নিয়োজিত ব্যক্তিই পেশাদার; ▸ অভিবাসী কর্মীদের ক্ষেত্রেও এটি প্রযোজ্য; ▸ যতো বেশি পেশাদারী আচরণ ততো বেশি উন্নয়ন; ▸ কেয়ার-গিভারপেশার সাথে ব্যাপক সম্পর্ক রয়েছে উদারতার।
স্লাইড-২	***পেশাদারিত্বে সীমারেখা*** ▸ কেয়ার-গিভার পেশায় কাজের সীমারেখা বুঝতে হবে; ▸ কী কী করতে পারবেন এবং কী কী করতে পারবেন তা নিশ্চিত হতে হবে; ▸ যাদের জন্য কাজ করবেন তাদের সাথে সম্পর্কটি পেশাগত, ব্যক্তিগত নয়; ▸ প্রয়োজনে এটি সেবাগ্রহীতাকে বিনয়ের সাথে বুঝিয়ে দিতে হবে।
স্লাইড-৩	***সেবাগ্রহীতার সাথে পেশাগত সম্পর্ক স্থাপন*** ▸ সেবা গ্রহীতার সাথে অতি চমৎকার সম্পর্ক করতে হবে; ▸ এখানে পেশাগত প্রতিশ্রুতি থাকতে হবে; ▸ স্পষ্ট করে যোগাযোগ করতে হবে বা কথা বলতে হবে; ▸ মন খুলে কথা বলতে হবে; ▸ সম্পর্কে মাধুর্য থাকাটাও গুরুত্বপূর্ণ যাতে কাজের ক্ষেত্রটি হয়ে উঠে সহযোগিতাপূর্ণ পারস্পরিক শ্রদ্ধাশীল।
স্লাইড-৪	***দায়িত্বশীলতা*** ▸ দায়িত্বশীলতার প্রথম ধাপটি হলো নিজের কাজটি বুঝে নেয়া; ▸ তার নিয়োগকর্তা প্রথমেই কাজ বুঝিয়ে দেবেন; ▸ কিছু কাজ আছে যেগুলো প্রতি দিন করতে হবে; ▸ কিছু কাজ আছে যেগুলো প্রতি সপ্তাহে করতে হবে; ▸ কিছু কাজ আছে যেগুলো প্রতি মাসে করতে হবে; ▸ কর্মীকে তালিকা অনুযায়ী সবকাজ একশতভাগ সঠিকভাবে করতে হবে; ▸ তবে প্রয়োজনে অতিরিক্ত কাজও করতে হবে।

স্লাইড-৫	***কাজের সন্তুষ্টি*** ▶ কাজের সন্তুষ্টি নির্ভর করে নিয়োগকর্তা ও কর্মী পরস্পর সহযোগিতার ওপর; ▶ একে অপরের প্রতি সম্মান প্রদর্শন, সহমর্মিতা, সহযোগিতা গুরুত্বপূর্ণ; ▶ অন্যভাবে কর্মীর প্রাপ্য বেতন, ভাতা ও সুবিধাদিও অবশ্যই গুরুত্বপূর্ণ ; ▶ অনেক কিছু নির্ভর সুপারভাইজারের সাথে সম্পর্কের ওপর।
স্লাইড-৬	***কর্মক্ষেত্রে সমস্যার সমাধান*** ▶ কর্মক্ষেত্রে অন্যান্য সহকর্মীদের সাথে এমনকি নিয়োগকারী এজেন্সির সাথেও সমস্যা হতে পারে। পেশাদার হিসেবে এসব সমস্যার সমাধানে আপনারও দায়িত্ব; ▶ যদি এমন সমস্যা সমাধানে কেউ উদ্যোগ নেন তবে তাকে সহযোগিতা করতে হবে; ▶ যে কোনো বিষয়ে সরাসরি কথা বলুন, অনেক সমস্যারই সমাধান হয়ে যাবে।
স্লাইড-৭	***নিজের ভবিষ্যৎ ও উন্নয়ন*** ▶ একজন কর্মীকে সবসময় দেখতে হবে তাতে করে নিজের ভবিষ্যৎ ও উন্নয়ন; ▶ অর্থনৈতিক লাভ নয়, দেখতে হবে কী পেশাদার দক্ষতা ও অভিজ্ঞতা অর্জিত হচ্ছে; ▶ ভবিষ্যৎ সম্ভাবনার বিষয়গুলো অবশ্যই বিবেচনা করতে হবে; ▶ বর্তমানের সাফল্য এনে দেবে ভবিষ্যত স্বপ্ন পূরণ।

অভিবাসী হিসেবে নৈতিক মূল্যবোধ যাচাইয়ে কয়েকটি বিবৃতি (এ বিষয়গুলো শুধুমাত্র মূল্যবোধ যাচাই করার জন্য, কোনো সিদ্ধান্তে পৌঁছানোর জন্য নয়)

- আমি শুধু আমার ওপর অর্পিত দায়িত্ব পালন করবো, এর বেশি না;
- নির্ধারিত সময়ের বেশি কখনোই কাজ করবো না;
- আমার মানবাধিকার লঙ্ঘন হলে চুপচাপ থাকাই ভালো, কারণ আমি বিদেশে আছি;
- আগে আমি বাঁচবো, তারপর দেশের কথা ভাববো;
- নিয়োগকারী অন্যায় করলে অবশ্যই সরাসরি প্রতিবাদ করতে হবে;
- যে কোনো পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে না পারলে পালিয়ে যাওয়াই বুদ্ধিমানের কাজ।

অধিবেশন-১০ অভিবাসন, কেয়ার-গিভার পেশা ও স্বাস্থ্য

অধিবেশনের উদ্দেশ্য	*এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ–* ● অভিবাসী কর্মী ও কেয়ার-গিভার হিসেবে স্বাস্থ্য ঝুঁকিসমূহ বলতে পারবেন। ● জাপানে স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার প্রক্রিয়া সম্পর্কে বলতে পারবেন।
সময়	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
ধাপ-১	অভিবাসন, সুস্বাস্থ্য ও কেয়ার-গিভার পেশার সাথে সম্পর্কিত স্বাস্থ্যঝুঁকি	বড় দলে উপস্থাপনা	পাওয়ার-পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন	২৫ মি.
ধাপ-২	প্রজনন স্বাস্থ্য- এইচআইভি/এইডস, যৌনরোগ ও গর্ভধারণ ধারণা	ভিপ পদ্ধতি	পূর্ব প্রস্তুত ভিপকার্ড	৪০ মি.
ধাপ-৩	ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা	বড় দলে আলোচনা (করণীয় ও অকরণীয়)	ফ্লিপচার্ট ও মার্কার	১০ মি.
ধাপ-৪	জাপানে স্বাস্থ্য সেবা পাওয়ার প্রক্রিয়া	বড় দলে উপস্থাপনা	বড় দলে আলোচনা	১০ মি.

প্রক্রিয়া

ধাপ-১ অভিবাসন, সুস্বাস্থ্য ও কেয়ার-গিভার পেশার সাথে সম্পর্কিত স্বাস্থ্যঝুঁকি

- অধিবেশনের সবাইকে স্বাগত জানান ও অধিবেশনের উদ্দেশ্য সম্পর্কে ব্যাখ্যা করুন;
- স্বাস্থ্য ও সুস্বাস্থ্য বলতে অংশগ্রহণকারীগণ কী বোঝেন সে বিষয়ে ধারণা নিন। স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সাধারণ সংজ্ঞাটি ব্যাখ্যা করুন এবং স্বাস্থ্যে দুটো দিক– শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য বলতে কী বোঝায় তা ব্যাখ্যা করুন;
- অভিবাসীদের জন্য স্বাস্থ্য কেনো গুরুত্বপূর্ণ তা আলোচনা করুন। স্লাইড-১ ব্যবহার করুন এবং প্রতিটি বিষয় ব্যাখ্যা করুন ও অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্নের উত্তর দিন;
- কেয়ার-গিভার পেশায় স্বাস্থ্যঝুঁকি সম্পর্কে আলোচনা করুন। স্লাইড-২ ব্যবহার করুন। কেয়ার-গিভার পেশায় স্বাস্থ্য ঝুঁকির পাশাপাশি কীভাবে তাদেরকে সচেতন থাকতে হবে সে বিষয়টি ব্যাখ্যা করুন।

ধাপ-২ প্রজনন স্বাস্থ্য- এইচআইভি/এইডস, যৌনরোগ ও গর্ভধারণ ধারণা

- প্রজনন স্বাস্থ্য বলতে কী বোঝায় অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন। প্রজনন স্বাস্থ্যের একটি সংজ্ঞা দাঁড় করাতে ফ্লিপচার্টে তা লিখুন (পাঠোপকরণ দেখুন)। প্রজনন স্বাস্থ্যের উপকরণগুলো স্লাইড-৩ এর মাধ্যমে তুলে ধরুন ও ব্যাখ্যা করুন। এর সাথে অভিবাসী কর্মীদের, বিশেষত নারী কর্মীদের সম্পৃক্ততা কোথায় তা ব্যাখ্যা করুন;
- প্রজনন স্বাস্থ্যে যত্ন নেয়ার জন্য কী করণীয়, নারী কর্মীদের কী করণীয়, প্রজনন স্বাস্থ্য, নিরাপদ যৌন সম্পর্ক ও জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতিগুলো সম্পর্কে ব্যাখ্যা করুন (পাঠোপকরণ দেখুন);
- বলুন– এবার আমরা এইচআইভি/এইডস ও যৌনরোগ সম্পর্কে জানবো;
- এইডস, এইচআইভি ও যৌনরোগ বলতে কী বোঝায় তা ব্যাখ্যা করুন। এইডস ও এইচআইভি-র মধ্যে পার্থক্য আলোচনা করুন;
- আগে থেকে প্রস্তুত করে রাখা বিভিন্ন ভিপ কার্ড (যাতে লেখা থাকবে এইচআইভি ও বিভিন্ন যৌনরোগ কীভাবে ছড়ায় ও কীভাবে ছড়ায় না– তার বিবিধ মাধ্যম) অংশগ্রহণকারীদের সামনে

উপস্থাপন করুন। এগুলোর সংখ্যা ১৫ থেকে ২০টি হতে পারে সর্বোচ্চ। ভিপবোর্ডে লিখে রাখুন– যেভাবে 'এইচআইভি ও যৌনরোগ ছড়ায়' ও 'যেভাবে এইচআইভি ও যৌনরোগ ছড়ায় না'। অংশগ্রহণকারীদের বলুন তাদের ধারণা অনুযায়ী এই দুকলামের নিচে সঠিক কার্ডগুলো বসাতে;

- সবার কার্ড স্থাপন হয়ে গেলে যদি কোনও ভুল থাকে সেটি সংশোধন করুন এবং প্রতিটি বিষয়ে আলোচনা করুন;
- সংক্রমণের ধরনগুলো জানার পর 'কীভাবে এইচআইভি ও যৌনরোগ' প্রতিরোধ করা যায় তা আলোচনা করুন। একই সাথে আলোচনা করুন কেউ যদি এইচআইভি বা যৌনরোগে আক্রান্ত হন তাহলে তার জন্য কী কী চিকিৎসা পদ্ধতি রয়েছে। সর্বশেষে গুরুত্বারোপ করুন– এইচআইভি ও যৌনরোগ প্রতিরোধই উত্তম, কারণ এইচআইভি সংক্রমণ হলে তার পরিণতি ভয়াবহ।
- উপরোক্ত বিষয়ে বিস্তারিত তথ্যের জন্য সহায়কের জন্য উপকরণ দেখুন।

ধাপ-৩ ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

- ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বলতে কী বোঝায় তা আলোচনা করুন। কেয়ার-গিভার পেশায় ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, নিজের স্বাস্থ্য সুরক্ষার প্রয়োজনে ও সর্বোপরি পেশাদার কর্মী হিসেবে ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার গুরুত্ব কতোটা অপরিসীম তা আলোচনা করুন (পাঠোপকরণ দেখুন);
- ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা মেনে চলতে 'কী করা যাবে' ও 'কী করা যাবে না' এ বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের মতামত শুনুন ও আগের নিয়মে দু'কলামে লিখুন।

ধাপ-৪ জাপানে স্বাস্থ্য সেবা পাওয়ার প্রক্রিয়া

- যদি কর্মী জাপানে অসুস্থ হন, যদি তাকে ডাক্তার দেখাতে হয় কিংবা হাসপাতালে ভর্তি হতে হয় অথবা ঔষধ কিনতে হয় সে ক্ষেত্রে জাপানে কী কী সুযোগসুবিধা আছে সে বিষয়গুলো একে একে ব্যাখ্যা করুন (পাঠোপকরণ দেখুন);

সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনের কার্যক্রম শেষ করুন।

পাঠোপকরণ

ক. অভিবাসন ও সুস্বাস্থ্য

অভিবাসী কর্মীদের সাথে স্বাস্থ্যের সম্পর্ক অত্যন্ত গভীর। কেননা–

- প্রথমত, সুস্বাস্থ্য সবার কাম্য এবং একজন অভিবাসী কর্মীও স্বাস্থ্য ভালো না থাকলে তার সমস্ত পরিশ্রমই ব্যর্থ হয়ে যাবে;
- দ্বিতীয়ত, অভিবাসী কর্মীদের অভিবাসনের আগে এবং অভিবাসনকালে বিভিন্ন স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে হয় এবং তিনি যদি 'আনফিট' থাকেন তবে তিনি অভিবাসন করতে পারেন না বা তাকে দেশে ফিরে আসতে হয়। নির্মম হলেও এটাই সত্য যে একজন অভিবাসী কর্মী অসুস্থ হলে বিভিন্ন দেশে বিভিন্ন ধরনের অসুস্থতার জন্য তাকে কর্মের অযোগ্য হিসেবে বিবেচনা করা হয়।

- তৃতীয়ত, একজন অভিবাসী কর্মীর কর্মজগতে অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি অনেক বেশি। বিভিন্নভাবে পেশাগত কাজে জড়িয়ে তাকে দুর্ঘটনা বা শারীরিক অথবা মানসিকভাবে অসুস্থ হয়ে যেতে পারে। এছাড়াও বিভিন্ন সংক্রামক তথা যৌন সংক্রমণের ঝুঁকি তাদের তুলনামূলকভাবে বেশি থাকে।
- সর্বোপরি, একজন অভিবাসী কর্মীর অসুস্থতার প্রভাবে তার পরিবার ও সন্তানদের ওপর পড়তে পারে। অভিবাসী কর্মী যদি সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হয়ে দেশে ফেরেন তবে তা তার পরিবারকে সংক্রামিত করতে পারেন। এ ছাড়াও অসুস্থতাজণিত অর্থনৈতিক ও সামাজিক ক্ষতিতো রয়েছেই।

মূলত এই কয়েকটি কারণকে ব্যাখ্যা করা হলে একজন অভিবাসী কর্মীর স্বাস্থ্য সচেতনতা ও নিয়ম মেনে চলার গুরুত্ব বোঝা যায় এবং সেভাবে প্রতিটি অভিবাসী কর্মীকে নিয়ম মেনে চলার ও সতর্ক থাকার জন্য আহ্বান জানাতে হবে।

খ. কেয়ার-গিভার পেশার সাথে সম্পর্কিত স্বাস্থ্যঝুঁকি ও সতর্কতা

সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যার পাশাপাশি কেয়ার-গিভারদের বিশেষ কিছু স্বাস্থ্য ঝুঁকি আছে। এর মধ্যে অন্যতম হলো তাদের বিভিন্ন মানসিক সমস্যা দেখা দিতে পারে– যেমন ডিপ্রেশন বা হতাশা, মানসিক উত্তেজনা, মানসিক চাপ ইত্যাদি। এ ছাড়াও অবসাদ একটি সমস্যা হতে পারে, ঘুমের সমস্যা হতে পারে, এমনকি আহত হওয়ার বা মৃত্যুঝুঁকিও চলে আসতে পারে। এর মধ্যে আরো একটি সমস্যা হতে পারে, অনেক সময় কর্মক্ষমতা কমে যেতে পারে। এসবের পরিণতি হিসেবে তার কর্মজগতে জটিলতা তৈরি, অর্থনৈতিক সমস্যা, নিজের প্রতি যত্নশীলতার অভাব এবং জীবনমানের অবনতি হতে পারে।

কেয়ার-গিভার পেশায় অংশ নিতে হলে এ ধরনের ঝুঁকিগুলোর কথা মাথায় রাখতে হবে। এসব সমস্যা মোকাবেলায় অবশ্যই চিকিৎসকের সহযোগিতা ও পরামর্শ নিতে হবে এবং নিয়মিত কাউন্সেলিং করাতে হবে, প্রয়োজনে মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে হবে।

গ. প্রজনন স্বাস্থ্য– এইচআইভি/এইডস, যৌনরোগ ও গর্ভধারণ ধারণা

প্রজনন স্বাস্থ্য কী?

প্রজনন স্বাস্থ্য অর্থ হলো প্রজননক্ষম কোনো ব্যক্তি এবং দম্পতি সন্তান জন্ম দিতে পারে নাকি পারে না। এর অর্থ নারীরা গর্ভবস্থার মধ্য দিয়ে নিরাপদে সুস্থ-সবল সন্তান জন্মদান করতে পারে। প্রজনন স্বাস্থ্য হলো নারী-পুরুষের যৌনতা এবং ভালোবাসা প্রকাশের পথ, যা দুজন সঙ্গীকেই আনন্দ ও পরিতৃপ্তি এনে দেয়।

প্রজনন স্বাস্থ্য হলো প্রজননতন্ত্র এবং এর কার্যক্রম ও প্রক্রিয়া সম্পর্কিত শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থ্য অবস্থা যার মধ্যে কোন রোগ বা অসুখ নেই। প্রজনন স্বাস্থ্যের মাধ্যমে মানুষ ক্ষমতানুযায়ী নিরাপদ যৌনসম্পর্ক করে পরিতৃপ্তি লাভ করতে পারে, যার ফলে তাদের সন্তান জন্ম দেবার ক্ষমতা ও স্বাধীনতা থাকে– কতজন সন্তান নেবে কি নেবে না। প্রজনন স্বাস্থ্যের সুস্থতা সাধারণত নির্ভর করে যৌনসঙ্গীর সাথে সম্পর্ক, গর্ভধারণ বা গর্ভকালীন সেবা, এবং গর্ভপাত ইত্যাদির ভূমিকা ও সুস্থ্যতার ওপর। এইসব বিষয়ে নিম্নে সংক্ষিপ্ত আলোচনা করা হলো:

প্রজনন স্বাস্থ্যের উপাদানগুলো কী?

- পরিবার পরিকল্পনা : প্রত্যেক স্বামী-স্ত্রী ও ব্যক্তির চাওয়া অনুসারে পরামর্শ এবং অব্যহত পরিবার-পরিকল্পনা বিষয়ক তথ্য ও সেবা প্রদান;

- গর্ভকালীন সেবা : প্রসবকালীন সহযোগিতাসহ গর্ভকালীন ও প্রসব পরবর্তী সময়ে মায়েদের প্রাথমিক সেবা প্রদান এবং সেই সাথে জটিল ও জরুরী অবস্থায় সেবা প্রদানের ব্যবস্থা;
- গর্ভপাত জনিত : গর্ভপাত প্রতিরোধ, তার ধারাবাহিক ব্যবস্থাপনা, পরবর্তী পরামর্শ ও পরিবারকল্পনা গ্রহণ;
- যৌনরোগসহ প্রজনন তন্ত্রের সংক্রমণজনিত চিকিৎসা : প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা অংশ হিসেবে যৌনরোগ ও প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ প্রতিরোধসহ তার রেফারেল ও ফলো-আপ সেবা যুক্ত করা;
- এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধ : প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা অংশ হিসেবে এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধসহ তার রেফারেল ও ফলো-আপ সেবা যুক্ত করা;
- বন্ধ্যাত্ব এবং সাময়িক বন্ধ্যাত্ব প্রতিরোধ : প্রাথমিক চিকিৎসা সেবার অংশ হিসেবে বন্ধ্যাত্ব এবং সাময়িক বন্ধ্যাত্ব প্রতিরোধের সঠিক সেবা যুক্ত করা;
- নিয়মিত স্ক্রিনিং বা পরীক্ষা করা : প্রাথমিক চিকিৎসা সেবার অংশ হিসেবে অন্যান্য মহিলাদের মধ্যে মূত্রনালির সংক্রমণ, সারভিক্যাল ইনফেকশন এবং সারভিক্যাল ও স্তন ক্যানসারের চিকিৎসাকে সহজলভ্য করার জন্য নিয়মিত স্ক্রিনিং করা বা পরীক্ষা করা;
- ক্ষতিকর রীতি : সমাজের বিভিন্ন ক্ষতিকর রীতিনীতিগুলোর চর্চাকে অনুৎসাহিত করা, যেমন মহিলাদের যৌনাঙ্গে কর্তন/ক্ষত তৈরি করা (যেটি আমাদের দেশে প্রযোজ্য না হলেও বিভিন্ন দেশে প্রচলিত আছে)।

প্রজনন স্বাস্থ্যের যত্ন নেয়া ও নারী

প্রজনন স্বাস্থ্যের যত্ন হলো কিছু প্রক্রিয়া, পন্থা ও সেবার সমন্বয় যা প্রজনন স্বাস্থ্যের সমস্যাগুলোকে প্রতিরোধ ও সমাধান করে তা সুস্থ-স্বাভাবিক রাখে। এর সাথে আরও যুক্ত আছে যৌনস্বাস্থ্য যার মাধ্যমে জীবন ও ব্যক্তিগত সম্পর্কগুলো উন্নত হয় এবং যা শুধু পরামর্শ এবং সন্তান জন্মদান ও যৌনরোগ সংক্রান্ত নয়।

গঠন ও শারীরিক অবস্থানের দিক থেকে নারী প্রজনন অঙ্গ জটিল। আবার সন্তান জন্মদান প্রক্রিয়ার পুরো বিষয়টি সংঘটিত হয় নারী প্রজননতন্ত্রে। অসচেতনতা ও অযত্ন নারী প্রজননতন্ত্রে বিভিন্ন সংক্রমণ ও রোগ সৃষ্টি করে। এর মধ্যে এমন কিছু রোগ বা সংক্রমণ আছে যা আক্রান্ত মা থেকে সন্তানের মাঝে ছড়িয়ে পড়তে পারে। ফলে নারী স্বাস্থ্য ও ভবিষ্যত সন্তানকে সুস্থ রাখতে হলে নারী প্রজনন স্বাস্থ্যের যত্ন নেয়া উচিৎ। যেমন–

- পুষ্টিকর খাবার খাওয়া, প্রয়োজনীয় বিশ্রাম নেয়া ও ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা মেনে চলা;
- সুস্থ থাকার পদক্ষেপ গ্রহণ করা– সুষম খাদ্য গ্রহণ, নিয়মিত ব্যায়াম চর্চা এবং মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ প্রজনন স্বাস্থ্যকে ভাল রাখার পাশাপাশি শরীরও ভাল রাখে;
- নেশা না করা। কারণ ধূমপান বা অন্য কোন নেশা নারী প্রজনন স্বাস্থ্যের ও গর্ভধারণে ক্ষতি করে;
- শরীরের সঠিক ওজন নিয়ন্ত্রণ করা কারণ খুব বেশি বা কম ওজন নারী শরীরে ইস্ট্রোজেন হরমোনের ভারসাম্য নষ্ট করে যা গর্ভধারণ না করা এবং ক্যানসার রোগের কারণ হতে পারে;
- নিরাপদ যৌন সম্পর্ক চর্চা করা। অনিরাপদ যৌনসম্পর্ক যৌনরোগের সংক্রমণ ঘটাতে পারে। এছাড়া কিছু কিছু যৌনরোগ বন্ধ্যাত্ব তৈরির কারণ হতে পারে;
- স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের দ্বারা নিয়মিত জরায়ু, গর্ভাশয় ও সার্ভিক্যাল ক্যানসার পরীক্ষা করানো;

- যৌনাঙ্গের সংক্রমণ এড়িয়ে চলা, যা চিকিৎসা না করালে জরায়ুকে ক্ষতিগ্রস্থ করে;
- প্রয়োজনে বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ ও চিকিৎসা গ্রহণ করা।

প্রজনন অধিকার

প্রজনন অধিকার হলো কিছু নীতিমালা,যা বর্ণনা করে কোনো ব্যক্তি তার ক্ষমতানুযায়ী যৌন স্বাস্থ্য বা প্রজনন স্বাস্থ্য কীভাবে ব্যবহার ও উপভোগ করবে। এসব নির্ভর করে প্রত্যক মানুষের সামর্থ্য ও সুযোগের ওপর। এই মূলনীতি আরো যুক্ত করে-জাতি, বর্ণ, ধর্ম, বয়স, লিঙ্গ নির্বিশেষে সকল মানুষ তার ক্ষমতানুযায়ী যৌন স্বাস্থ্য বা প্রজনন স্বাস্থ্যকে উপভোগ করতে পারবে। প্রজনন অধিকার হলো-বর্ণ, ধর্মমত, বয়স, লিঙ্গ, জাতিসত্তা এবং ধর্মানুসারী কিংবা অর্থনৈতিক অবস্থা নির্বিশেষে সকল মানুষের মৌলিক অধিকার।

প্রজনন স্বাস্থ্য , নিরাপদ যৌনসম্পর্ক ও জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি

প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকার হলো যৌন অধিকার ও সন্তান জন্মদানের অধিকারের সুষম সমন্বয়। যৌনসম্পর্ক ও সন্তান জন্ম দেয়া এ দুটো বিষয়ের সাথে একজন নারী ও একজন পুরুষ জড়িত থাকে। ফলে দুজন মানুষের সম্পর্ক, বোঝাপড়া কিংবা সিদ্ধান্ত সব কিছু প্রজনন স্বাস্থ্য ও অধিকারের ওপর প্রভাব ফেলে। আর এই প্রভাব আছে বলেই এদের মধ্যে সম্পর্কও রয়েছে।

বিভিন্ন ধরনের জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি

জন্ম নিরোধক বা জন্মনিয়ন্ত্রণ শব্দটি ব্যবহৃত হয় গর্ভধারণ প্রতিরোধ করার জন্য। জন্ম নিয়ন্ত্রণের বিভিন্ন নিরাপদ পদ্ধতি রয়েছে। যেমন–

- কনডম : নিয়মিতভাবে, প্রতিবার এবং সঠিকভাবে শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত ব্যবহার করলে কনডম একই সাথে জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি এবং যৌনবাহিত রোগ/এইচআইভি সংক্রমণ প্রতিরোধ করে;
- জন্মনিয়ন্ত্রণের খাবার বড়ি : জন্মনিয়ন্ত্রণের জন্য প্রায় সব বয়সের মহিলারাই খাবার বড়ি গ্রহণ করতে পারেন;
- ইমপ্যান্ট : এটি মহিলাদের বাহুতে স্থাপন করা হয় এবং ৫ বছর পর্যন্ত এর কার্যকারিতা থাকে;
- জন্ম নিয়ন্ত্রণের ইনজেকশন : গর্ভনিরোধের ইনজেকশন ডিএমপিএ মহিলাদের জন্য তিন মাস মেয়াদী অস্থায়ী জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি;
- আইইউডি : আইইউডি মহিলাদের জরায়ুতে ব্যবহার উপযোগী একটি অত্যন্ত কার্যকর অস্থায়ী, দীর্ঘমেয়াদী গর্ভনিরোধক;
- স্থায়ী পদ্ধতি (মহিলা/পুরুষ) : মহিলাদের স্থায়ী জন্ম নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থার নাম টিউবেকটমি এবং পুরুষদের স্থায়ী জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির নাম ভেসেকটমি।

এইচআইভি কী? এইডস কী?

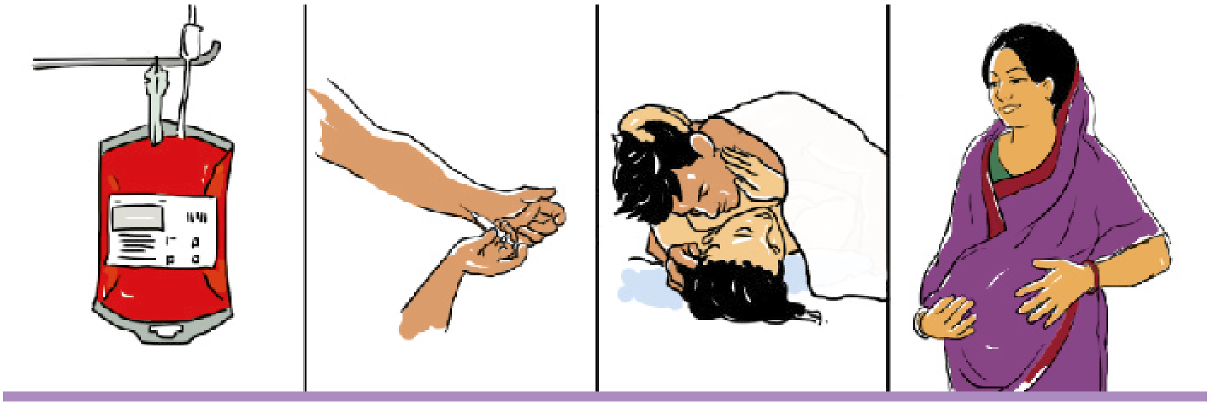
এইচআইভি (HIV-Human Immunodeficiency Virus) জীবাণু বা ভাইরাস শরীরে প্রবেশ করে মানুষের স্বাভাবিক রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাকে ধীরে ধীরে নষ্ট করতে থাকে, ফলে এইচআইভি আক্রান্ত মানুষের শরীরে কোনো জীবাণু ঢুকে সহজে রোগ তৈরি করতে পারে এবং প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকার কারণে সেই রোগ সারতে অনেক সময় লেগে যায়; কখনও কখনও সহজ ছোট রোগও মৃত্যুর কারণ হতে পারে। তবে, এইচআইভি ও এইডস এক নয়। কোনো মানুষ এইচআইভি পজেটিভ বা

এইচআইভি আক্রান্ত হওয়া মানে তার এইডস হয়েছে বুঝায় না। সঠিক নিয়ম মেনে চললে একজন এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তি দীর্ঘদিন সুস্থস্বাভাবিকভাবে বেঁচে থাকতে পারে।

এইডস (AIDS- Acquired Immune Deficiency Syndrome) হলো এমন একটি অবস্থা যখন মানুষের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস পাওয়ার ফলে বিভিন্ন রোগের উপসর্গ দেখা দেয়। রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা বিভিন্ন রোগ জীবাণুর হাত থেকে মানুষের শরীরকে রক্ষা করে। এইডস কোন বিশেষ রোগ নয় বরং বলা যায় এইডস হলো এইচআইভি দ্বারা আক্রান্ত মানুষের একটি অবস্থা যা তার শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা নষ্ট করে দেয় এবং বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হয়ে ধীরে ধীরে মৃত্যুর দিকে ঠেলে দেয়।

এইচআইভি যেভাবে ছড়ায়

এইচআইভি বা এইডস রোগের জীবাণু মানুষের শরীরে রক্ত এবং বীর্য/যোনিরস এর মধ্যে বেঁচে থাকতে পারে, তাই রক্ত, বীর্য/যোনিরস এর মাধ্যমে এইচআইভি বা এইডসের জীবাণু আরেকজনের মধ্যে সংক্রমিত হতে পারে।



এইচআইভি জীবাণু সাধারণত বীর্য ও যোনিরসে থাকে; যদি কোনো আক্রান্ত নারী বা পুরুষ অনিরাপদ বা কনডম ছাড়া যৌন সম্পর্ক করে তাহলে আক্রান্ত ব্যক্তি থেকে এইচআইভি ভাইরাসের জীবাণু অন্য জনের শরীরে প্রবেশ করবে। এইচআইভি থেকে মুক্ত থাকতে হলে যে কোনো ভাবে যৌনসম্পর্ক হোক না কেন তা নিরাপদ হতে হবে। অর্থাৎ যে কোনো যৌন সম্পর্কেও ক্ষেত্রেই নিয়মিত ও সঠিকভাবে কনডম ব্যবহার করতে হবে।

এইচআইভি জীবাণু রক্তের মাধ্যমে ছড়ায়; যদি কোন আক্রান্ত ব্যক্তির রক্ত পরীক্ষা না করে তা গ্রহণ করা হয় তবে রক্তগ্রহণকারী ব্যক্তির এইচআইভিতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি। তাই প্রয়োজনে রক্ত নেয়ার সময় পরীক্ষা করে রক্ত নেয়া উচিৎ। তবে পরীক্ষা না করে এবং পেশাদার রক্ত বিক্রেতাদের কাছ থেকে কখনোই রক্ত নেয়া উচিৎ নয়। কারণ তাদের রক্তে বিভিন্ন যৌনরোগের জীবাণু এমন কি এইচআইভি সংক্রমণ থাকার সম্ভাবনা অনেক বেশি।

একই সূঁচ ও সিরিঞ্জ অনেকজনের মধ্যে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করলে এইচআইভি জীবাণু সংক্রমিত হতে পারে। চিকিৎসার প্রয়োজনে ওষুধ ইনজেকশন নেয়ার সময় সিরিঞ্জ ও সূঁচ এ কিছু রক্ত বা রক্তজাত পদার্থ থেকে যেতে পারে যদি সেই সিরিঞ্জ ব্যবহার করা হয় তখন রক্তবাহিত বিভিন্ন রোগের জীবাণু অন্যের শরীরে চলেযেতে পারে। এছাড়া আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য ব্যবহৃত সার্জিক্যাল যন্ত্রপাতি

(যেমন– ডেন্টাল সার্জিক্যাল যন্ত্রপাতি, অন্যান্য সার্জিক্যাল যন্ত্রপাতি ইত্যাদি) জীবাণুমুক্ত না করে ব্যবহার করলে এইচআইভি সংক্রমিত হতে পারে। তাই ইনজেকশনের জন্য নতুন সিরিঞ্জ ব্যবহার করা উচিৎ।

চিকিৎসার প্রয়োজনে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ প্রতিস্থাপন করা হয়। এক্ষেত্রে আক্রান্ত ব্যক্তির অঙ্গ (যেমন– কর্নিয়া, কিডনি ইত্যাদি) প্রতিস্থাপন করলে এইচআইভি ভাইরাসের জীবাণু গ্রহীতার শরীরে সংক্রমিত হবে। তাই প্রয়োজনে অঙ্গ-প্রতঙ্গ প্রতিস্থাপন করলে অবশ্যই দাতা ব্যক্তির এইচআইভি পরীক্ষা করে নেয়া উচিৎ।

এইচআইভি আক্রান্ত মা থেকে তার সন্তানের এইচআইভি ভাইরাস সংক্রমিত হতে পারে এবং সেটি তিনটি পর্যায়ে হতে পারে। পর্যায় তিনটি হলো গর্ভাবস্থায়, প্রসবকালে এবং বুকের দুধ পান করানোর মাধ্যমে। যদি কোন এইচআইভি আক্রান্ত নারী সন্তান নিতে চায় তাহলে এই সিদ্ধান্ত নেয়ার সাথে সাথে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে। প্রয়োজনীয় ঔষধ গ্রহণ, নিরাপদভাবে বাচ্চা প্রসবসহ সন্তানকে বুকের দুধ না খাওয়ানোর মাধ্যমে আক্রান্ত মা থেকে তার সন্তানের মধ্যে এইচআইভি সংক্রমণ প্রতিরোধ করা যায়।

যেভাবে এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধ করা যায়

রক্ত, যৌনরস (বীর্য বা যোনিরস) ও মায়ের বুকের দুধ– এই তিনটি তরল যদি কোনো এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তির শরীর থেকে অন্য কোনো মানুষের শরীরে প্রবেশ করে তবে সেই ব্যক্তির এইচআইভি আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। এইচআইভি বা এইডস প্রতিরোধ করতে হলে এই তিনটি বিষয়ের সাথে যুক্ত আচরণগুলো নিরাপদ হতে হবে।

এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধ করার উপায়

যৌনসম্পর্কেও মাধ্যমে এইচআইভি প্রতিরোধ করার জন্য নিম্নের সূত্রটি অনুসরণ করা যেতে পারে:

- A= Abstinence বিরত থাকা অর্থাৎ যৌন মিলন থেকে বিরত থাকা;
- B= Be faithful বিশ্বস্ত থাকা অর্থাৎ একজন সঙ্গীর সাথে যৌন সম্পর্ক রাখা;
- C= Use Condom কনডম ব্যবহার করা অর্থাৎ ওপরের দুটি বিষয় মেনে চলতে না পারলে কনডম ব্যবহার করা।

এছাড়া নিম্নলিখিত উপায়ে এইচআইভি প্রতিরোধ করা যায়

- অন্যের রক্ত পরীক্ষা করে গ্রহণ করা;
- নেশা গ্রহণ না করা এবং অন্যের ব্যবহৃত সূঁচ সিরিঞ্জ ব্যবহার না করা;
- ধর্মীয় ও সামাজিক অনুশাসন মেনে চলা।

যৌনরোগ বা যৌনবাহিত রোগ

সাধারণত যৌনবাাহিত রোগ বলতে যৌনমিলনের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়া রোগকেই বুঝায়। এই রোগগুলো বিভিন্ন ধরনের জীবাণু যেমন– ব্যাকটেরিয়া, ফাংগাস, প্রটোজোয়া ইত্যাদির আক্রমণে হয়ে থাকে। কয়েক ধরনের রোগ আছে যা সাধারণত যৌন কাজের মাধ্যমেই একজন থেকে অন্যজনের মধ্যে ছড়ায়। বিশেষ কয়েকটি যৌনবাহিত রোগ হলো গনোরিয়া, সিফিলিস, ক্ল্যামাইডিয়া, ট্রাইকোমোনিয়াসিস, হারপিস জেনিটালিয়া, শ্যাংক্রয়েড ইত্যাদি।

কীভাবে যৌনবাহিত রোগ সংক্রমিত হয়?

যৌনরোগে আক্রান্ত কোন ব্যক্তির সঙ্গে কনডম ছাড়া যৌনমিলন করলে যৌনরোগ হতে পারে। যৌনবাহিত রোগ স্ত্রী পুরুষ উভয়েই হতে পারে।

- যৌনরোগ সংক্রমণে ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ;
- অনিরাপদ বা কনডম ছাড়া যৌনমিলন;
- সংক্রমিত ব্যক্তির রক্ত পরীক্ষা না করে গ্রহণ;
- জীবাণুমুক্ত না করে অন্যের সূঁচ বা সিরিঞ্জ ব্যবহার করলে;
- শিরায় নেশা গ্রহণ করলে।

যৌনবাহিত রোগের লক্ষণ, প্রভাব (শারীরিক, অর্থনৈতিক ও সামাজিক ক্ষতিকর পরিণতিগুলো)

কোন ব্যক্তির শরীরে যৌনবাহিত রোগের জীবাণুর সংক্রমণ ঘটলে যৌনবাহিত রোগের লক্ষণগুলো তার শরীরে একটি নির্দিষ্ট সময়ের পর দেখা দেয়। যৌনরোগের একটি মাত্র লক্ষণ থাকতে পারে, একই সাথে একাধিক লক্ষণ থাকতে পারে, আবার কোনও লক্ষণ নাও থাকতে পারে। অনেক যৌনসংক্রমণের বাহ্যিক কোন লক্ষণ নাও থাকতে পারে যেমন গনোরিয়া, শ্যাংক্রয়েড, হার্পিসের মতো রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি বিশেষত মহিলাদের মধ্যে রোগের লক্ষণ দেখা দিতে নাও পারে অথচ তারা জীবাণু বহন করে।

যৌনবাহিত রোগের ধরণ অনুসারে এবং নারী-পুরুষ ভেদে লক্ষণ ভিন্ন হয়। রোগীর মধ্যে রোগের লক্ষণ দেখা দিতে কয়েকদিন থেকে কয়েক মাস পর্যন্ত সময় লাগতে পারে।

মহিলাদের ক্ষেত্রে লক্ষণ

- তলপেটে ব্যথা হওয়া;
- প্রস্রাবের রাস্তা দিয়ে হলুদ পুঁজের মতো হওয়া (তবে বেশির ভাগ সময় নারীদের কোনো লক্ষণ থাকে না);
- যোনিপথে স্রাব ও চুলকানি;
- প্রস্রাব ও যৌনমিলনের সময় ব্যথা;

পুরুষদের ক্ষেত্রে লক্ষণ

- মুত্রনালি থেকে পুঁজ বের হওয়া;
- অণ্ডকোষ ফুলে যাওয়া;
- যৌনাঙ্গ থেকে পুঁজ বের হওয়া;
- ছোট ছোট ফোসকার মতো যন্ত্রণাদায়ক ক্ষত বা ঘা;

পুরুষ ও মহিলা উভয়ের ক্ষেত্রে লক্ষণ

- ব্যথাযুক্ত ক্ষত;
- যৌনাঙ্গে ক্ষত হতে পারে;
- ব্যথা হতে পারে যৌনাঙ্গে এবং এর আশেপাশে ঘা বা ক্ষত হতে পারে;
- কুঁচকির ও শরীরের অন্যান্য গ্রন্থি ফুলে যাওয়া।

কীভাবে যৌনরোগ প্রতিরোধ ও প্রতিকার করা যায়?

সময়মতো সঠিক চিকিৎসা নিলে দুয়েকটি ছাড়া প্রায় সব যৌনরোগই সারিয়ে তোলা যায়। যেসব যৌনরোগের চিকিৎসা নেই, সেগুলো হলো এইচআইভি/এইডস, হেপটাইটিস-বি এবং হেপটাইটিস-সি। কিছু কিছু যৌনবাহিত রোগের ক্ষেত্রে যেমন সিফিলিস রোগের লক্ষণ ও চিহ্নগুলো চিকিৎসা ছাড়াই মিলিয়ে যেতে পারে এবং আক্রান্ত ব্যক্তি তখন ভাবতে পারে যে সে রোগ মুক্ত। কিন্তু প্রকৃতপক্ষে জীবাণুগুলোর বংশবৃদ্ধি হয়ে শরীরের অন্যান্য অংশে ছড়িয়ে পড়ে। এতে হৃদরোগ, শরীরের অসাড়তা ইত্যাদি দেখা দিতে পারে। যৌনবাহিত রোগ মানেই মারাত্মক অসুখ, তবে এর মধ্যে সিফিলিস সবচেয়ে মারাত্মক।

অধিকাংশ যৌনবাহিত রোগের চিকিৎসা আছে। তাই যৌনবাহিত রোগ হলে ঘাবড়ে না গিয়ে সময়মত ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা নেয়া প্রয়োজন।

যৌনবাহিত রোগের প্রতিরোধ

- যৌনসম্পর্কেও মাধ্যমে এইচআইভি প্রতিরোধ করার জন্য নিম্নের সূত্রটি অনুসরণ করা:
  - A = Abstinence বিরত থাকা অর্থাৎ যৌন মিলন থেকে বিরত থাকা;
  - B = Be faithful বিশ্বস্ত থাকা অর্থাৎ একজন সঙ্গীর সাথে যৌন সম্পর্ক রাখা;
  - C = Use Condom কনডম ব্যবহার করা অর্থাৎ ওপরের দুটি বিষয় মেনে চলতে না পারলে কনডম ব্যবহার করা।
- রক্ত গ্রহণের পূর্বে রক্ত পরীক্ষা করানো;
- ডিসপজেবল সূঁচ বা সিরিঞ্জ ব্যবহার করা; সমস্যা থাকলে কাঁচের সিরিঞ্জ ২০ মিনিট ফুটন্ত পানিতে ফুটিয়ে নিয়ে ব্যবহার করা;
- ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা মেনে চলা;
- পুষ্টিকর খাবার খাওয়া;
- ধর্মীয় ও সামাজিক অনুশাসন মেনে চলা।

যৌনবাহিত রোগের প্রতিকার

- ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করানো;
- যৌনসঙ্গীকেও চিকিৎসা করানো;
- ডাক্তার যতদিনের ওষুধ দেবে ততদিনই ওষুধ খাওয়া ও প্রতিরোধের পরামর্শ মেনে চলা।

ঘ. ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

অভিবাসী কর্মীর ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের পাশাপাশি ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছনতার ওপর বিশেষ গুরুত্ব দেয়া উচিত। ব্যক্তিগতভাবে স্বাস্থ্য সচেতন হয়ে দেহের বিভিন্ন অংশের যত্ন নেয়া প্রয়োজন।

যেমন চুল : চুল দেহের গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে ২/৩ বার সাবান অথবা শ্যাম্পু দিয়ে চুল পরিষ্কার করতেহবে। শ্যাম্পুর পর চুল ভালোভাবে ধুতে হবে এবং শুকিয়ে নিতে হবে। নরম ব্রাশ ব্যবহার করা দরকার। নিয়মিত চুলের ব্রাশ এবং চিরুনি পরিষ্কার রাখতে হবে।

ত্বক : ত্বকের সুরক্ষার জন্য সাবান এবং লোশন প্রয়োজন। ত্বকের স্বাস্থ্যের জন্য বেশি করে পানি খাওয়া প্রয়োজন। ত্বকের আর্দ্রতা রক্ষার্থে ময়শ্চারাইজার ক্রিম বা লোশন ব্যবহার করতে হবে। নিজেকে স্বাস্থ্যসম্মত রাখতে হলে দেহের প্রতিটি অঙ্গ ভালোভাবে পরিষ্কার রাখতে হবে। অস্বাস্থ্যকর অবস্থার কারণে দেহের গোপন জায়গায় প্রদাহ ও ক্ষতের সৃষ্টি হয় এবং এর ফলে ত্বকের মারাত্মক অসুখ হয়। ত্বক ধোয়ার পর শুকনো পরিষ্কার তোয়ালে বা সুতির কাপড় দিয়ে ত্বক মুছতে হবে। অন্যের ব্যবহার করা সাবান এবং তোয়ালে এড়িয়ে চলা দরকার। প্রত্যেকদিন পরিধেয় এবং অন্তর্বাস পরিষ্কার করা এবং পরিবর্তন করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

দাঁত : দাঁত ব্রাশ করা দাঁতের সুরক্ষার জন্য খুবই জরুরী। দিনে দু'বার দাঁত ব্রাশ করা এবং খাবারের পর ভালো করে পানি দিয়ে কুলি করা উচিত। বিছানায় যাওয়ার আগে দাঁত ব্রাশ করা আবশ্যক। ব্রাশের মাধ্যমে দাঁতের ফাঁকে আটকে থাকা খাদ্যকণা বের করতে হবে। এতে করে দাঁতের ও মাঁড়ির রোগ থেকে সুরক্ষা পাওয়া যাবে। দাঁত সঠিকভাবে পরিষ্কার না হলে মুখে দুর্গন্ধ হয় এবং এর ফলে আত্মবিশ্বাস কমে যেতে পারে। ভালো কোন টুথপেস্ট দিয়ে দাঁত পরিষ্কার করা উচিত।

হাত : নখ পরিষ্কার রাখা জরুরী এবং নখ সবসময় ছোট করে কাটা উচিত। খেয়াল রাখতে হবে যেন নখে কোনো অবস্থাতেই ময়লা না জমে।

পা : নিয়মিত পায়ের যত্ন নিতে হবে। গোসলের পর শুকনা করে পা মুছে ফেলতে হবে। ডায়াবেটিক রোগীদের জন্য পায়ের যত্নে বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করতে হয়।

মাসিক : ঋতুকালীন সময়ে অবশ্যই স্যানিটারি প্যাড ও প্যান্টি ব্যবহার করতে হবে। ব্যবহৃত প্যাড নির্দিষ্ট স্থানে ফেলতে হবে। এই সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার ওপর বিশেষ দৃষ্টি দিতে হবে। মাসিক সংক্রান্ত কোনো জটিলতা দেখা দিলে দেরি না করে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

ঙ. জাপানে স্বাস্থ্য সেবা পাওয়ার প্রক্রিয়া

জাপানে হসপিটাল এবং ক্লিনিক

জাপান একটি উন্নত দেশ এবং এই দেশের হসপিটাল ও ক্লিনিকগুলোও বেশ উন্নত। বেশির ভাগ হসপিটালগুলো চমৎকার ও দক্ষ কর্মী দ্বারা পরিপূর্ণ। বড় হসপিটালগুলো সবাই বিবেচনা করে এবং বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্লিনিকগুলোতে সবসময় ভিড় থাকে। কম গুরুতর অসুস্থতা এবং নিয়মিত চেকআপ এর জন্য পাবলিক হেলথ ক্লিনিকগুলো বিনামূল্যে চিকিৎসা প্রদান করে।

হসপিটাল রোগীদের ক্রমানুযায়ী চিকিৎসা প্রদান করা হয়। উভয় পাবলিক এবং প্রাইভেট হসপিটাল উপস্থিতির ভিত্তিতে (আগে আসলে আগে পাওয়া যাবে) সেবা প্রদান করে থাকে। অ- জরুরী অবস্থার রোগীদের জন্য হসপিটালর অপেক্ষা কক্ষ সকাল ৭টার দিকে খুলে দেয়া হয় এবং রোগীরা ৬:৩০টার দিকে পৌঁছে যায় আগে ডাক্তার দেখানের জন্য। ডাক্তারের অ্যাপয়েন্টমেন্ট আগে করে না আসলে এক, দুই ঘণ্টা অপেক্ষা করতে হবে।

বেশিরভাগ জাপানি ডাক্তাররা কম বেশি ইংরেজি বোঝে। যদি আপনার ডাক্তারকে বোঝাতে সমস্যা হয় তাহলে তাকে লিখে বোঝাতে পারেন। তিনি কথ্য ইংরেজির তুলনায় লেখা ইংরেজি ভাল বুঝতে পারবে। পুরোনো ডাক্তাররা জার্মান ভাষায় ও কথা বলতে পারে। জাপানি মেডিক্যাল শিক্ষা জার্মান সিস্টেমের ওপর ভিত্তি করে তৈরি করা হয়েছে।

জাপানের বেশির ভাগ জায়গায় পাবলিক হেলথ ক্লিনিক আছে। এদের বেশির ভাগ সাধারণ চেক আপ ও স্বাস্থ্য সেবা প্রদান করে থাকে। চিকিৎসা সেবা ছাড়াও ক্লিনিকগুলি অ্যালকোহল এবং মাদকাসক্তি সংক্রান্ত পরামর্শ প্রদান করে এবং প্রেগনেন্ট ও নতুন মায়েদের জন্য স্বাস্থ্য সেবা ও পরামর্শ দিয়ে থাকে। সমস্ত পাবলিক ক্লিনিকগুলো এইডস পরীক্ষা নিরীক্ষা করে এবং অন্যান্য যৌন সংক্রমণ রোগেরও পরীক্ষা করা হয়।

জাপানি নাগরিক এবং বিদেশিদের জন্য পাবলিক ক্লিনিক বিনামূল্যে সেবা প্রদান করে থাকে যদিও ক্লিনিকের কর্মীদের ইংরেজি ভাষার ওপর দক্ষতা কম। জাপানি ভাষা ভালো না পারলে তাহলে সাথে করে একজন জাপানি বন্ধুকে নিয়ে যাওয়া যেতে পারেন।

ইমারজেন্সি নম্বর এবং অ্যাম্বুলেন্স

জাপানে অ্যাম্বুলেন্স ডাকার জন্য ১১৯ কল করতে হবে। পাবলিক ফোনগুলোতে ইমারজেন্সি লাল বাটন থাকে যা দিয়ে কল করা যেতে পারে। ধীরে ধীরে কথা বললে বেশিরভাগ অপারেটর বুঝতে পারে।

স্বাস্থ্য বিষয়ক এবং প্রাথমিক স্বাস্থ্য সেবা ও আঘাতজনিত সেবা ২৪ ঘণ্টা একটি হেল্পলাইন (০১২০৪৬১৯৯৭) ইংরেজি ভাষার মাধ্যমে সেবা প্রদান করে থাকে।

জাপানে অ্যাম্বুলেন্স সার্ভিস ফ্রি পাওয়া যায়। জাপানে ঘনবসতি হওয়ার কারনে নিকটতম ইমারজেন্সি ওয়ার্ড খালি নাও থাকতে পারে। তখন হসপিটাল আগত ইমারজেন্সি রোগীকে ফেরত দিয়ে দেয়। তখন অ্যাম্বুলেন্সকে আবার ঘুরিয়ে অন্য হসপিটালে নিতে হয়। যদি সেখানেও জায়গা না পাওয়া যায় তাহলে আবার ড্রাইভারকে গাড়ি ঘুরিয়ে আরেক হসপিটালের খোঁজ করতে হয়। এটি একটি বিতর্কিত নীতি যা নিয়ে জাপানি সরকার কাজ করছে। জাপানি সরকার এই সমস্যাটির অনেক সমাধান প্রস্তাব করেছে যার মধ্যে রয়েছে আরও দক্ষ প্রশিক্ষক এবং হাসপাতাল পুনর্গঠন।

ফার্মেসি

ফার্মেসির জন্য জাপানি শব্দ হলো ইয়াকইউকু। জাপানে প্রচুর ওষুধের দোকান আছে যদিও তাদের কাছে প্রেসক্রিপশন থাকে না এবং প্রয়োজন অনুসারে বিদেশিদের ওষুধ সরবরাহ করতে পারে না। জাপানে বিদেশিরা প্রেসক্রিপন পূরণ করতে পারবেন কিনা তা আগে জিজ্ঞাসা করতে হবে। যদি আপনি দেশে থাকতে কোনো ওষুধ সেবন করে থাকেন তাহলে আপনাকে নিজে আমদানি করতে হবে। ঔষধ আমদানি করার জন্য নির্দেশিকা স্বাস্থ্য, শ্রম ও কল্যাণ মন্ত্রণায়ের মাধ্যমে পাওয়া যেতে পারে। যদি আপনি গর্ভনিয়ন্ত্রণ ও মনস্তাত্ত্বিক ঔষুধ সেবন করেন তাহলে অবশ্যই আপনাকে ঔষুধ আমদানির ব্যবস্থা করতে হবে। যদিও এই ঔষুধগুলো জাপানে পাওয়া যেতে পারে তবে খুবই বিরল বিশেষ করে প্রধান শহরগুলোর বাইরে। বেশিরভাগ ফার্মাসিস্ট আপনার প্রয়োজন নিয়ে কথা বলতে পারলে আনন্দিত হন। ডাক্তারের মতো তারাও সাধারণ কিছু ইংরেজিতে কথা কলতে পারে। জাপানি ডাক্তার প্রেসক্রিপশস পূরণ করার সময় হসপিটালের নিকটতম ফার্মাসিতে যাওয়ার নির্দেশনা দেয়।

উপকরণ সংযুক্তি

অভিবাসন ও সুস্বাস্থ্য বিষয়ক পাওয়ারপয়েন্ট প্রেজেন্টেশন

স্লাইড-১	***অভিবাসন ও সুস্বাস্থ্যের গুরুত্ব*** ▶ অভিবাসী কর্মীর স্বাস্থ্য ভালো না থাকলে তার সমস্ত পরিশ্রমই ব্যর্থ হয়ে যাবে; ▶ অভিবাসনের আগে এবং অভিবাসনকালে বিভিন্ন স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে হয়; ▶ ‘আনফিট’ থাকলে অভিবাসন করা যায় না বা দেশে ফিরে আসতে হয়; ▶ অভিবাসী কর্মীর কর্মজগতে অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি অনেক বেশি (দুর্ঘটনা, শারীরিক বা মানসিক অসুস্থতা, যৌন সংক্রমণ ইত্যাদি; ▶ অসুস্থতার প্রভাবে পড়ে পরিবার ও সন্তানদের ওপর; ▶ অসুস্থতাজনিত অর্থনৈতিক ও সামাজিক ক্ষতি।
স্লাইড-২	***কেয়ার-গিভার পেশার সাথে সম্পর্কিত স্বাস্থ্যঝুঁকি ও সতর্কতা*** সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যার পাশাপাশি কেয়ার-গিভারদের বিশেষ কিছু স্বাস্থ্য ঝুঁকি আছে। যেমন: ▶ ডিপ্রেশন বা হতাশা ▶ মানসিক উত্তেজনা ▶ মানসিক চাপ ▶ অবসাদ ▶ ঘুমের সমস্যা এর ফলে: ▶ কর্মক্ষমতা কমে যেতে পারে ▶ কর্মজগতে জটিলতা তৈরি ▶ জীবনমানের অবনতি হতে পারে

প্রজনন স্বাস্থ্যের উপাদান

স্লাইড-৩	• পরিবার পরিকল্পনা • গর্ভকালীন সেবা • গর্ভপাত জনিত • যৌনরোগসহ প্রজনন তন্ত্রের সংক্রমণজনিত চিকিৎসা • এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধ • বন্ধ্যাত্ব এবং সাময়িক বন্ধ্যাত্ব প্রতিরোধ • নিয়মিত স্ক্রিনিং বা পরীক্ষা করা • ক্ষতিকর রীতি

অধিবেশন-১১ অভিবাসী কর্মী ও অধিকার

অধিবেশনের উদ্দেশ্য	এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ– ● মানবাধিকার ও অভিবাসী কর্মীর অধিকার সম্পর্কে বলতে পারবে ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন। ● অভিবাসী কর্মীর চুক্তি ও কর্মস্থলে অধিকার সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
সময়	১ ঘণ্টা ৩০ মি.

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
ধাপ-১	অধিকার ও মানবাধিকার	বড় দলে আলোচনা	পাওয়ার-পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন	৩০ মি.
ধাপ-২	অভিবাসী কর্মীর অধিকার, আন্তর্জাতিক বিধিবিধান ও দেশীয় আইন	বড় দলে উপস্থাপনা	পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড	৩০ মি.
ধাপ-৩	অভিবাসী কর্মীর কর্মস্থলের অধিকার	ছোটদলে ও বড় দলে আলোচনা	ভিপকার্ড ও মার্কার	৩০ মি.

প্রক্রিয়া

ধাপ-১ অধিকার ও মানবাধিকার

- অংশগ্রহণকারীদের অধিবেশনে স্বাগত জানান ও অধিবেশনের উদ্দেশ্য সম্পর্কে বলুন;
- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন তারা 'অধিকার' বলতে কী বোঝেন। তার কিছু উদাহরণ দিতে বলুন। এ প্রসঙ্গে মৌলিক অধিকারগুলোর উদাহরণ দিন;
- 'মানবাধিকার' বলতে অংশগ্রহণকারীদের ধারণা জানুন। ধারণাগুলো ফ্লিপচার্টে লিখুন। অতঃপর মানবাধিকারের সুস্পষ্ট ব্যাখ্যা দিন এবং এ জন্য স্লাইড-১ ব্যবহার করুন;
- অংশগ্রহণাকারীদের বলুন, মানবাধিকার প্রসঙ্গে সুস্পষ্ট ধারণা পাওয়া যাবে মানবাধিকারের মূলনীতিগুলো আলোচনা করলে। স্লাইড-২ ব্যবহার করুন এবং মূলনীতিগুলো ব্যাখ্যা করার জন্য 'পাঠোপকরণ' অনুযায়ী আলোচনা করুন। প্রতিটি মূলনীতির সাথে অভিবাসনের সাথে সংশ্লিষ্ট বিষয়ের উদাহরণ দিন।

ধাপ-২ অভিবাসী কর্মীর অধিকার, আন্তর্জাতিক বিধিবিধান ও দেশীয় আইন

- অধিবেশনের পরবর্তি ধাপে ব্যাখ্যা করুন– কেনো অভিবাসী কর্মীদের অধিকার গুরুত্বপূর্ণ। এজন্য আন্তর্জাতিক ও জাতীয় পর্যায়ে কী ধরনের উদ্যোগ নেয়া হয়েছে তার উল্লেখ করুন;
- অভিবাসী কর্মী ও তার পরিবারের সদস্যদের অধিকার রক্ষার্থে জাতিসংঘ প্রণীত ১৯৯০ সনদের বিষয়ে উল্লেখ করুন। বলুন, এতে কীভাবে বিশদভাবে অধিকারগুলো ব্যাখ্যা করা হয়েছে;
- স্লাইড-৩ থেকে স্লাইড-৯ পর্যন্ত উপস্থাপনা করুন ও অভিবাসী ও তার পরিবারের জন্য প্রণীত সনদে উল্লেখ করা মূল অধিকারগুলো ব্যাখ্যা করুন। অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করতে উৎসাহিত করুন এবং প্রতিটি ক্ষেত্রে উদাহরণ সহ ব্যাখ্যা করুন। তবে একই সাথে উল্লেখ করুন– এই অধিকারগুলো কর্মী প্রেরণকারী দেশগুলো মেনে নিলেও অধিকাংশ কর্মী গ্রহণকারী দেশগুলো এখনো মেনে নেয়নি;
- অভিবাসী কর্মীদের জন্য বাংলাদেশ সরকারের কী কী নীতিমালা ও আইন রয়েছে সেগুলো সংক্ষেপে আলোচনা করুন।

ধাপ-৩ অভিবাসী কর্মীর কর্মস্থলের অধিকার

- দলকে ৪টি ছোটদলে বিভক্ত করুন। প্রতিটি দলকে বলুন– উপরোক্ত আলোচনা তথা বিভিন্ন সনদ ও দেশীয় আইন অনুযায়ী একজন অভিবাসী কর্মীর কর্মস্থলে কী কী অধিকার রয়েছে সেগুলো তাদের মতো করে চিহ্নিত করতে;
- দলীয় কাজ শেষ হলে প্রতিটি দলকে উপস্থাপনার জন্য ৩ মিনিট করে সময় দিন। উপস্থাপনার সময় প্রয়োজনীয় তথ্য যুক্ত করুন, একই সাথে বলুন যে এই অধিকারগুলো বাস্তবায়নের জন্য আমাদের সবার একই সাথে কাজ করতে হবে কিন্তু মনে রাখতে হবে বাস্তবতার পরিপ্রেক্ষিতে কোনো কিছু সহজ নয়। সেক্ষেত্রে অধিকার কেউ দিয়ে দেয় না, প্রয়োজনে আদায় করতে হয়– এ বিষয়টিও মাথায় রাখতে হবে।

সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনের কাজ শেষ করুন।

পাঠোপকরণ

ক. অধিকার ও মানবাধিকার

মানবাধিকার

স্বতন্ত্রভাবে প্রত্যেক মানুষ (নারী-পুরুষ, ছেলে-মেয়ে, শিশু, বৃদ্ধ) মানবাধিকার ভোগ করবে কারণ সে একজন মানুষ হিসেবে সমাজে পরিচিত। মানবাধিকার অর্জনের মাধ্যমে মানুষ মর্যাদার সাথে বেঁচে থাকে। অধিকারকে আইনের দ্বারা স্বীকৃতি, সংরক্ষণ, সংস্কার ও প্রয়োগ করা রাষ্ট্রের দায়িত্ব।

মানবাধিকারের মূল ৮টি নীতিমালা

সমতা (Equality) : সমতা মানব সম্প্রদায়ের জন্মগত বৈশিষ্ট ও মর্যাদা। সার্বজনীন মানবাধিকার ঘোষণার ১নং অনুচ্ছেদ-এ মানবাধিকারের মূল ভিত্তি হলো- "সকল মানব জাতি মর্যাদা এবং অধিকার নিয়ে মুক্ত এবং সমান অধিকার নিয়ে জন্মায়"।

বৈষম্যহীনতা (Non-discrimination) : অভিন্নতা সমতা প্রকাশের একটি পূর্ণ/অখণ্ড ধারণা। গোত্র, বর্ণ, লিঙ্গ, ভাষা, ধর্ম, রাজনৈতিক বা অন্যান্য মতামত, জাতীয় অথবা সামাজিক উৎস, সম্পদ, জন্ম ইত্যাদি বৈষম্যহীনতার ভিত্তিতে সমতা প্রকাশ পায়।

অহস্তান্তরযোগ্য (Inalienability) : অধিকার পৃথক পৃথক ভাবে কিছু নেয়া, আত্মসমর্পণ অথবা স্থানান্তরের মাধ্যমে হস্তান্তর করা যায় না।

দায়িত্ববোধ (Responsibility) : মানবাধিকার অর্জন ব্যক্তি, পরিবার, সমাজ ও সরকারের দায়িত্ববোধ ছাড়া সম্ভব নয়। এদের সকলের দায়িত্ব হচ্ছে মানবাধিকারকে সম্মান জানানো, মানবাধিকার রক্ষা এবং উন্নয়ন।

সার্বজনীন (Universality) : মানবাধিকার সার্বজনীন। ব্যক্তি, পরিবার, সমাজ, সরকার এবং বিশ্বের সকল অঞ্চলের উচিত সবক্ষেত্রে সার্বজনীনতা চিহ্নিত করা এবং তুলে ধরা।

মানবিক মর্যাদা (Human Dignity) : স্বতন্ত্রভাবে প্রত্যেক মানুষ বয়স, সংস্কৃতি, বিশ্বাস, জাতি, গোত্র, বর্ণ, লিঙ্গ, ভাষা নির্বিশেষে সম্মান ও ন্যায় বিচার পাওয়ার উপযুক্ত।

অবিভাজ্যতা (Indivisibility) : সুশীল সমাজ, রাজনৈতিক, সামাজিক, অর্থনৈতিক, সাংস্কৃতিক এবং অধিকার সংরক্ষণ ইত্যাদিসহ সমাজের প্রতিটি ক্ষেত্রে অবিভাজ্যভাবে মানবাধিকার থাকবে।

আত্মনির্ভরশীল (Interdependency) : জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে যেমন-ঘর, স্কুল, কাজের স্থান, আদালত ইত্যাদিতে মানবাধিকার পরস্পরের ওপর নির্ভরশীল। একটি অধিকার হারালে অন্য অধিকার খর্ব হয়। একইভাবে একটি এলাকার মানবাধিকার উন্নতি অন্য এলাকাকে সমর্থন করে।

খ. অভিবাসী কর্মীর অধিকার, আন্তর্জাতিক বিধিবিধান ও দেশীয় আইন

অভিবাসী কর্মীদের রয়েছে অন্য সব মানুষের মতো অধিকার। কিন্তু বিভিন্ন সময় দেখা গেছে তারা যখন প্রবাসে কাজ করে, বিভিন্নভাবে অধিকার থেকে বঞ্চিত হয়। এ জন্য তাদের অধিকার নিশ্চিত করতে আন্তর্জাতিকভাবে বিভিন্ন উদ্যোগ নেয়া হয়েছে, যেগুলো পরবর্তী সময়ে জাতীয় পর্যায়ে নীতিমালা ও আইনের মাধ্যমে নিশ্চিত করার উদ্যোগ নেয়া হয়েছে। অভিবাসী কর্মীদের অধিকার রক্ষার্থে প্রথম একটি সনদ হয় ১৯৯০ সালে, যেটি মাইগ্র্যান্ট ওয়ার্কার ও তার পরিবারের সদস্যদের জন্য জাতিসংঘ কনভেনশন ১৯৯০ নামে পরিচিত। এর পাশাপাশি আইএলও ডিসেন্ট ওয়ার্ক কনভেনশন-এর মাধ্যমে অভিবাসীদের অধিকার নিশ্চিত করার উদ্যোগ নিয়েছে এবং বিভিন্ন দেশে জাতীয় পর্যায়ে তা বাস্তবায়নের উদ্যোগ নিয়েছে। টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্র ২০৩০ এ প্রথমবারের মতো অভিবাসীদের অধিকার নিয়ে সুনিদিষ্ট লক্ষ্যমাত্রা/টার্গেট দেয়া হয়েছে লক্ষ্য ৮ ও ১০ এর অধীনে। এ ছাড়াও গ্লোবাল ফোরাম অন মাইগ্রেশন হচ্ছে সর্বশেষ আন্তর্জাতিক পর্যায়ের উদ্যোগ, যেখানে অভিবাসী কর্মীর অধিকারের ওপর গুরুত্বারোপ করা হয়েছে। বাংলাদেশ গত ২০১৬ সালে অভিবাসন বিষয়ক নীতিমালা ও ২০১৩ সালে আইন প্রণয়নের মাধ্যমে অভিবাসীদের অধিকার নিশ্চিত করার উদ্যোগ নিয়েছে।

অভিবাসী কর্মী ও তার পরিবারের সদস্যদের জন্য জাতিসংঘ কনভেনশন ১৯৯০ (সংক্ষেপ)

সকল অভিবাসী কর্মী এবং তার পরিবারের জন্য প্রযোজ্য মানবাধিকার-এর বিশেষভাবে যা উল্লেখ করা হয়েছে তা হলো (Human Rights of All Migrant Workers & Members of their Families-part III):

১. অভিবাসী কর্মী এবং তার পরিবার তার মাতৃভূমি ছাড়াও অন্য যে কোন দেশ স্বাধীনভাবে ত্যাগ করার অধিকার পাবে। অভিবাসী কর্মী তার নিজ মাতৃভূমিতে যখন ইচ্ছা প্রবেশ করার ও বসবাস করার অধিকার রাখে। (ধারা ৮)

২. অভিবাসী কর্মী ও তার পরিবারের জীবনের নিরাপত্তা রক্ষা করবে সরকার। (ধারা ৯)

৩. কোন অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবারকে অত্যাচার বা নিষ্ঠুরতা, অমানবিক বা অবমাননাকর ব্যবহার অথবা শাস্তিমূলক ব্যবস্থার শিকারে পরিণত করা যাবে না। (ধারা ১০)

৪. কোনো অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবারকে দাস বা ভৃত্যে (চাকরে) পরিণত করা বা গণ্য করা যাবে না, অর্থাৎ তাদেরকে বাধ্যতামূলক ভাবে বা জোরপূর্বক কোনো কাজ করানো যাবে না। (ধারা ১১)

৫. প্রত্যেক অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবারের সদস্যদের স্বাধীনভাবে চিন্তা, চেতনা প্রকাশের ও ধর্মপালনের অধিকার থাকবে। (ধারা ১২)

৬. অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবার কোন প্রভাব ছাড়াই মত প্রকাশের অধিকার পাবে। অর্থাৎ যে কোনো তথ্য বা ধারণা খোঁজ করা, গ্রহণ করা বা প্রচার করার অধিকার তা সে মৌখিক, লিখিত বা ছাপানো অথবা অন্য যে কারণ মাধ্যম থেকেই হোক। (ধারা ১৩)

৭. অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবারের ব্যক্তি স্বাধীনতা, গোপনীয়তা, সংসার বাড়ি, অন্যের সাথে যোগাযোগ ইত্যাদি বিষয়ে কোনো অবৈধ হস্তাক্ষেপ করা যাবে না এবং তার সম্মান বা খ্যাতির

ওপর কোন অবৈধ আক্রমণ করা যাবে না, অন্যান্য ভাবে খর্ব করা যাবে না। এ ধরনের কোনো আক্রমণ প্রতিহত করার জন্য মাইগ্র্যান্ট ওয়ার্কারের আইনগত অধিকার থাকবে। (ধারা ১৪)

৮. অযৌক্তিকভাবে অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবারকে তার সম্পত্তি থেকে বঞ্চিত করা যাবে না তা তার ব্যক্তিগত হোক বা অন্যের সাথে যুক্ত (শরিক) অবস্থায় হোক না কেন। (ধারা ১৫)

৯. অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবারের স্বাধীনতা ও নিরাপত্তার অধিকার থাকবে। (ধারা ১৬)

- অর্থাৎ সহিংসতা, শারিরিক ক্ষতি, হুমকি বা ভীতি প্রদর্শন থেকে কার্যকর নিরাপত্তা (সরকারি বা বেসরকারি, ব্যক্তি বা প্রতিষ্ঠানকর্তৃক) পাবে সরকারের কাছ থেকে।
- অর্থাৎ অযৌক্তিক ভাবে এককভাবে বা সমষ্টিগতভাবে গ্রেফতার বা ডিটেনশন দেয়া যাবে না, সুনির্দিষ্ট আইনগত অভিযোগ ছাড়া স্বাধীন চলাফেরা করা থেকে বঞ্চিত করা যাবে না।
- কেবল আইনগত প্রক্রিয়াতেই অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবারের যে কোন যাচাই করা যাবে। আইন প্রয়োগকারী সংস্থার ব্যক্তিগন অভিবাসী কর্মীর কারণ পরিচিতির ব্যাপারে তথ্য তল্লাশি করতে পারবে কেবল আইনগত প্রক্রিয়ায়।
- গ্রেফতারের সাথে সাথে তাকে তার বোধগম্য ভাষায় তাকে কেন গ্রেফতার করা হলো তা জানাতে হবে এবং সুনির্দিষ্ট অভিযোগ থাকলে তাও জানাতে হবে।

১০. আটককৃত বা গ্রেফতারকৃত অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবারের সাথে মানবিক আচরণ করতে হবে এবং তার জাতিগত সাংস্কৃতিক পরিচিতির বা মর্যাদার প্রতি সম্মান প্রদর্শন মূলক আচরণ করতে হবে। এদের মধ্যে যাদেরকে কোনখান থেকে উদ্ধার করা হবে তাদেরকে দোষী বা সাজাপ্রাপ্ত ব্যক্তির সাথে রাখা যাবে না এবং মর্যাদা অনুয়ায়ী ("অসাজাপ্রাপ্ত" ব্যক্তি হিসেবে) তাদের সাথে আচরণ করতে হবে। (ধারা ১৭)

১১. অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবার সংশ্লিষ্ট দেশের সাধারণ জনগণের ন্যায় কোর্টকাচারির বিচার ব্যবস্থা পাবার অধিকার পাবে, তারা কোর্ট কর্তৃক দোষী সাব্যস্ত না হওয়া পর্যন্ত নির্দোষ হিসেবে গণ্য হবে। (ধারা ১৮)

১২. কোনো কাজ করা বা পালন না করার কারণে (যে কারণে সে সময়ে সংশ্লিষ্ট দেশের ও আন্তর্জাতিক আইন অনুযায়ী দোষী সাব্যস্ত করা যায় না) অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবারের কাজকে অপরাধ সংগঠনের দায়ে দোষী গণ্য করা যাবে না এবং কোনো অপরাধের সাজা আরোপ করার ক্ষেত্রে অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবারের সম্পর্কিত মানবিক বিবেচনার বিষয়টি বিচারক স্মরণে রাখবেন। (ধারা ১৯)

১৩. চাকুরির চুক্তি পূরণগত বাধ্যবাধকতার শেষ না করার অভিযোগ কোনো অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবারকে কারাবদ্ধ করা যাবে না। (ধারা ২০)

- চুক্তি অনুযায়ী কর্ম সম্পূর্ণ না করার অপরাধে অভিবাসী কর্মী বাসস্থানের অথরাইজশান, ওয়ার্ক পারমিট ইত্যাদি বাতিল বা বঞ্চিত কিংবা কাজ থেকে ছাটাই করা যাবে না, যদি না তার ওয়ার্ক পারমিট বা অথরাইজেশান "কাজ সম্পূর্ণ ভাবে শেষ করার জন্য সুনির্দিষ্ট চুক্তিভিত্তিক না হয়ে থাকে।

১৪. সংশ্লিষ্টদেশের আইন দ্বারা সুনির্দিষ্ট ভাবে অধিকারপ্রাপ্ত অফিসিয়াল ছাড়া অন্য কেউ তাদের আইডেন্টিটি কার্ড, পাসপোর্ট/ভিসা/ওয়ার্ক পারমিট (document authorization to or stay) বাসস্থান স্থাপনার কাগজপত্র নষ্ট বা ধ্বংস করলে তা অবৈধ কাজ বলে গণ্য হবে। কোন অবস্থাতেই তাদের পাসপোর্ট নষ্ট বা ধ্বংস করা যাবে না। (ধারা ২১)

১৫. অভিবাসী কর্মীদের দলগত ছাটাই এর শিকার করা যাবে না, প্রত্যেকের বিষয়ে স্বতন্ত্রভাবে যাচাই ও সিদ্ধান্ত নিতে হবে। (ধারা ২২)

১৬. অভিবাসী কর্মী তার অধিকার রক্ষার জন্যে এবং ছাটাইয়ের শিকার হলে তার প্রতিকারের জন্য নিজদেশের দূতাবাস কর্তৃপক্ষের তাৎক্ষণিক সাহায্য পাবার অধিকার রাখে। (ধারা ২৩)

১৭. যে কোন দেশে বা স্থানে অভিবাসী কর্মী আইনের চোখে বিচার পাওয়ার অধিকারপ্রাপ্য একজন ব্যক্তি হিসেবে পরিগণিত হবে। (ধারা ২৪)

১৮. শ্রমিক গ্রহণকারীর দেশের অন্যান্য সাধারণ নাগরিকেরা যেমন চিকিৎসার সুযোগ পায়, অভিবাসী কর্মীরাও সে দেশে তেমনই চিকিৎসা সুবিধা পাবার অধিকার পাবে (তার আয় ও চুক্তির শর্ত অনুযায়ী)। (ধারা ২৫)

১৯. সংশ্লিষ্ট দেশের সরকার অভিবাসী কর্মী তার অর্থনৈতিক, সামাজিক স্বার্থরক্ষার জন্য সেখানে ট্রেড ইউনিয়নে যোগদানের অধিকার দেবে। (ধারা ২৬)

২০. অভিবাসী কর্মীরা সামাজিক নিরাপত্তার ক্ষেত্রে সে দেশের অন্যান্য নাগরিকদের মতোই গ্রহণযোগ্য সহযোগিতা পাওয়ার অধিকার রাখে। (ধারা ২৭)

২১. জরুরী চিকিৎসা ও প্রয়োজন হলে সে দেশের সাধারণ লোকজনের মতোই ব্যবস্থা পাবার অধিকার পাবে এবং তার অবস্থান বা চাকরির বৈধতা সে ক্ষেত্রে কোন অন্তরায় হতে পারবে না। (ধারা ২৮)

২২. অভিবাসী কর্মী সন্তান সে দেশে তার নাম, জন্ম নিবন্ধন, জাতীয়তা পাবার অধিকার রাখে। (ধারা ২৯)

২৩. অভিবাসী কর্মীর সন্তান অবস্থানকারী দেশের শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে (স্কুল, প্রি-স্কুল) পড়ার অধিকার রাখে। (ধারা ৩০)

২৪. অভিবাসী কর্মীরা প্রবাসে তার নিজ দেশিয় ঐতিহ্যবাহী অনুষ্ঠানাদি পালনের অধিকার পাবে। (ধারা ৩১)

২৫. কাজের/চুক্তির মেয়াদ শেষে মাইগ্র্যান্ট ওয়ার্কার তার সঞ্চিত আয় এবং সম্পত্তি স্থানান্তরের অধিকার পাবে। (ধারা ৩২)

২৬. অধিকার সংক্রান্ত তথ্যসমূহ প্রেরণকারীদেশ, গ্রহণকারীদেশ, ট্রানজিট দেশ অভিবাসী কর্মীকে বিনামূল্যে প্রদান বা যাচাই করে দিবে। (ধারা ৩৩)

২৭. এই সনদ শ্রমিক গ্রহণকারী দেশের সংস্কৃতি, নাগরিকের আচার এবং প্রচলিত আইনের পরিপন্থী কারণ আচার, অনুষ্ঠান বা কার্যকলাপকে সমর্থন করে না। (ধারা ৩৪)

২৮. তবে এই কনভেনশন-এর কোনো অংশই অবৈধ অভিবাসীর নিয়মিতকরণকে/স্থায়ীকরণকে ইঙ্গিত করে এমন অপব্যাখ্যা দেয়া যাবে না। (ধারা ৩৫)

উপকরণসংযুক্তি

মানবাধিকার ও তার মূলনীতি

স্লাইড-১	*মানবাধিকার কী* স্বতন্ত্রভাবে প্রত্যেক মানুষ (নারী-পুরুষ, ছেলে-মেয়ে, শিশু, বৃদ্ধ) মানবাধিকার ভোগ করবে কারণ সে একজন মানুষ হিসেবে সমাজে পরিচিত। মানবাধিকার অর্জনের মাধ্যমে মানুষ মর্যাদার সাথে বেঁচে থাকে। অধিকারকে আইনের দ্বারা স্বীকৃতি, সংরক্ষণ, সংস্কার ও প্রয়োগ করা রাষ্ট্রের দায়িত্ব।
স্লাইড-২	*মানবাধিকারের মূল ৮টি নীতমালা* • সমতা (Equality) • বৈষম্যহীনতা (Non-discrimination) • অহস্তান্তরযোগ্য (Inalienability) • দায়িত্ববোধ (Responsibility) • সার্বজনীন (Universality) • মানবিক মর্যাদা (Human Dignity) • অবিভাজ্যতা (Indivisibility) • আত্মনির্ভরশীল (Independence)

অভিবাসী কর্মী ও তার পরিবারের সদস্যদের জন্য জাতিসংঘ কনভেনশন ১৯৯০ (সংক্ষেপ)

স্লাইড-৩	*মানবাধিকারের মূল ৮টি নীতমালা* • মাতৃভূমি ছাড়াও অন্য যে কোন দেশ স্বাধীনভাবে ত্যাগ করার অধিকার ও নিজ দেশে প্রবেশের অধিকার (ধারা ৮) • কর্মী ও তার পরিবারের জীবনের নিরাপত্তা দেবে সরকার (ধারা ৯) • কর্মী ও পরিবারকে অত্যাচার, অমানবিক ব্যবহার, শাস্তিমূলক ব্যবস্থার শিকার করা যাবে না (ধারা ১০) • কর্মীকে বাধ্যতামূলক ভাবে বা জোরপূর্বক কোনো কাজ করানো যাবে না (ধারা ১১)
স্লাইড-৪	• স্বাধীনভাবে চিন্তা, চেতনা প্রকাশের ও ধর্মপালনের অধিকার (ধারা ১২) • মত প্রকাশের অধিকার পাবে (ধারা ১৩) • স্বাধীনতা, গোপনীয়তা, সংসার বাড়ি, অন্যের সাথে যোগাযোগ (ধারা ১৪) • সম্পত্তি থেকে বঞ্চিত করা যাবে না (ধারা ১৫)

স্লাইড-৫	*(ধারা ১৬ , ১৭)* ▸ সহিংসতা, শারীরিক ক্ষতি, হুমকি বা ভীতি প্রদর্শন করা যাবে না ▸ গ্রেফতার বা ডিটেনশন দেয়া যাবে না ▸ সুনির্দিষ্ট আইনগত অভিযোগ ছাড়া স্বাধীন চলাফেরা করা থেকে বঞ্চিত করা যাবে না ▸ গ্রেফতারের সাথে সাথে কর্মীকে গ্রেফতারের কারণ বোধগম্য ভাষায় তা জানাত হবে ▸ আটককৃত বা গ্রেফতারকৃত কর্মী বা তার পরিবারের সাথে মানবিক আচরণ করতে ▸ মর্যাদা অনুয়ায়ী ("অসাজাপ্রাপ্ত" ব্যক্তি হিসেবে) তাদের সাথে আচরণ করতে হবে
স্লাইড-৬	• সংশ্লিষ্ট দেশের সাধারণ জনগণের ন্যায় কোর্টকাচারীর বিচার ব্যবস্থা পাবার অধিকার (ধারা ১৮) • কোনও কাজ করা বা পালন না করার কারণে সংশ্লিষ্ট দেশের ও আন্তর্জাতিক আইন অনুযায়ী দোষী সাব্যস্ত করা যায় না (ধারা ১৯) • চাকুরির চুক্তি পূরণগত বাধ্যবাধকতার শেষ না করার অভিযোগ কাউকে কারাবদ্ধ করা যাবে না। (ধারা ২০) • সুনির্দিষ্ট কর্মকর্তা ছাড়া কেউ আইডেন্টিটি কার্ড, পাসপোর্ট/ভিসা/ওয়ার্ক পারমিট ও বাসস্থান স্থাপনার কাগজপত্র নষ্ট বা ধ্বংস করতে পারবে না (ধারা ২১)
স্লাইড-৭	• দলগতভাবে কর্মীদের ছাটাই এর শিকার করা যাবে না (ধারা ২২) • ছাটাঁইয়ের শিকার কর্মী নিজদেশের দূতাবাস কর্তৃক তাৎক্ষণিক সাহায্য পাবার অধিকার রাখে(ধারা ২৩) • কর্মী আইনের চোখে বিচার পাওয়ার অধিকারপ্রাপ্য একজন ব্যক্তি হিসেবে পরিগণিত হবে। (ধারা ২৪) • কর্মীশ্রমিক গ্রহণকারী দেশের অন্য সবার মতো সাধারণ চিকিৎসা সুবিধা পাবার অধিকার পাবে (ধারা ২৫)
স্লাইড-৮	• অর্থনৈতিক, সামাজিক স্বার্থরক্ষার জন্য ট্রেড ইউনিয়নে যোগদানের অধিকার (ধারা ২৬) • সামাজিক নিরাপত্তার সমানভাবে সহযোগিতা পাওয়ার অধিকার (ধারা ২৭) • জরুরী চিকিৎসা ও প্রয়োজন হলে সে দেশের সাধারণ নাগরিকের মতোই সহায়তার অধিকার (ধারা ২৮) • কর্মীর সন্তান সে দেশে তার নাম, জন্ম নিবন্ধন, জাতীয়তা পাবার অধিকার রাখে (ধারা ২৯) • সন্তান অবস্থানকারী দেশের শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে পড়ার অধিকার রাখে (ধারা ৩০)

স্লাইড-৯	• প্রবাসে তার নিজ দেশীয় ঐতিহ্যবাহী অনুষ্ঠানাদি পালনের অধিকার (ধারা ৩১) • চুক্তির মেয়াদ শেষে সঞ্চিত আয় এবং সম্পত্তি স্থানান্তরের অধিকার (ধারা ৩২) • অধিকার সংক্রান্ত তথ্যসমূহ প্রেরণকারীদেশ, গ্রহণকারীদেশ, ট্রানজিট দেশ বিনামূল্যে প্রদান করবে (ধারা ৩৩) • এই সনদ শ্রমিক গ্রহণকারী দেশের সংস্কৃতি, নাগরিকের আচার এবং প্রচলিত আইনের পরিপন্থী কারণ আচার, অনুষ্ঠান বা কার্যকলাপকে সমর্থন করে না (ধারা ৩৪) • তবে এই কনভেনশন-এর কোনো অংশই অবৈধ অভিবাসীর নিয়মিতকরণকে/স্থায়ীকরণকে ইঙ্গিত করে এমন অপব্যাখ্যা দেয়া যাবে না। (ধারা ৩৫)

অধিবেশন-১২ আইনি সেবা ও অভিযোগ প্রক্রিয়া

অধিবেশনের উদ্দেশ্য	*এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ–* ● কর্মী/অভিবাসী কর্মীদের জন্য জাপানে প্রচলিত আইন সম্পর্কে বলতে পারবেন। ● অভিযোগ ব্যবস্থাপনা ও আইনি সহযোগিতা পাওয়ার উপায় সম্পর্কে বলতে পারবে।
সময়	১ ঘণ্টা

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
ধাপ-১	অভিবাসী কর্মী ও নারী কর্মীদের জন্য জাপানের আইন ও অধিকার	বড় দলে আলোচনা	মার্কার ও ফ্লিপচার্ট	১৫ মি.
ধাপ-২	অপরাধ ও নারীর প্রতি সহিংসার পরিপ্রেক্ষিতে জাপানে আইনি সেবা পাওয়ার উপায়	বড় দলে আলোচনা	প্রযোজ্য নয়	১০ মি.
ধাপ-৩	অভিযোগ ব্যবস্থাপনা ও সহযোগিতা পাওয়ার উপায়	কেসস্টাডি পর্যালোচনা (ছোট দল)	কেসস্টাডি (১টা)	৩৫ মি.

প্রক্রিয়া

ধাপ-১ অভিবাসী কর্মী ও নারী কর্মীদের জন্য জাপানের আইন ও অধিকার

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সম্পর্কে সংক্ষেপে অবহিত করুন;
- জাপানের মানবাধিকার পরিস্থিতি সম্পর্কে ব্যাখ্যা করুন। বিশেষ করে জাপানে শ্রমিক বা কর্মীদের সম্পর্কে জাপান সরকার যে আন্তরিক সে বিষয়ে বলুন (পাঠোপকরণ দেখুন)। একই সাথে মনে করিয়ে দিন, জাপানে বর্তমানে কর্মী সংকট রয়েছে, যে কারণে সরকার আরো বেশি আন্তরিক;
- জাপান সরকার যেসব আন্তর্জাতিক সনদগুলো স্বাক্ষর করেছে সে সম্পর্কে বলুন। একই সাথে জানান যে, তারা অভিবাসী কর্মীদের জন্য পৃথকভাবে কোনো আইন করলেও তাদের জন্য একইভাবে তাদের কর্মীদের জন্য প্রচলিত আইনগুলো প্রযোজ্য;
- ১৯৯০ সালের পর জাপান যে অভিবাসন নীতিমালায় পরিবর্তন এনেছে সে সম্পর্কে বিস্তারিত বলুন এবং বলুন বর্তমান পরিস্থিতিতে জাপানে অভিবাসী কর্মীদের জন্য কেন অনুকূল পরিবেশ বিরাজ করছে। একই সাথে আরো বলুন, নারী কর্মীদের পারিশ্রমিক নিয়ে জাপানে আমাদের দেশের মতো কিছু বৈষম্য থাকলেও সার্বিকভাবে নারী অভিবাসীদের জন্য জাপান কেন একটি সম্ভাবনাময় দেশ।

ধাপ-২ অপরাধ ও নারীর প্রতি সহিংসার পরিপ্রেক্ষিতে জাপানে আইনি সেবা পাওয়ার উপায়

- নারীর প্রতি সহিংসতা বলতে কী বোঝায় ব্যাখ্যা করুন। এরপর ব্যাখ্যা করুন, লিঙ্গভিত্তিক সহিংসতা বা জেন্ডার বেজ্‌ড ভায়োলেন্স বলতে কী বোঝায়। উভয় বিষয়েই উদাহরণ দিন;
- জাপানে নারী কর্মীদের প্রতি কোন সহিংসতা বা জাপানে যে ব্যবস্থা রয়েছে সে বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের অবহিত করুন। বলুন– কোনো সমস্যা হলে কোথায় কীভাবে অভিযোগ করতে হবে এবং কীভাবে তার প্রতিকার পাওয়া যাবে (পাঠোপকরণ দেখুন)।

ধাপ-৩ অভিযোগ ব্যবস্থাপনা ও সহযোগিতা পাওয়ার উপায়

- প্রবাসে কোনো সমস্যা হলে কীভাবে দেশে সহযোগিতা চাইতে হবে সে বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান;
- অংশগ্রহণকারীদের ৪টি দলে ভাগ করুন। তাদেরকে সংশ্লিষ্ট কেসস্টাডি সরবারাহ করুন এবং এটি নিয়ে প্রতিটি দল আলোচনা শেষে আসার পর তাদের নিচের প্রশ্নগুলো করুন:
  - কী সমস্যা ছিলো?
  - কীভাবে সমস্যার সমাধান করা হয়েছে?
  - সমস্যা সমাধানে ধাপগুলো কী ছিলো?
  - এমন পরিস্থিতিতে আপনি বিদেশে থাকলে কী করতেন?
- অভিযোগ পদ্ধতির অংশ হিসেবে নিচের বিষয়গুলো আলোচনা করুন:
  - দূতাবাসে অভিযোগ
  - অনলাইন অভিযোগ
  - সরকারি অফিসসমূহের সরাসরি অভিযোগ
  - হটলাইনে অভিযোগ
  - সহযোগিতার জন্য দেশে যোগাযোগের উপায়
- সর্বশেষে পাওয়ার-পয়েন্ট প্রেজেন্টেশনের মাধ্যমে অনলাইন অভিযোগ প্রণালী ব্যাখ্যা করুন অথবা সরাসরি অনলাইনে গিয়ে বিষয়টি ব্যাখ্যা করুন।

সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

পাঠোপকরণ

ক. অভিবাসী কর্মী ও নারী কর্মীদের জন্য জাপানের আইন ও অধিকার

১৯৯০ সালে জাপান তার অভিবাসন ও রিফিউজি নীতিমালাটি সংশোধন করে এবং সে অনুযায়ী শুধু দুই ধরনের অভিবাসী কর্মীদের ব্যাপারে তথা পেশাদার ও দক্ষ কর্মীদের ব্যাপারে উৎসাহ দেখায়। এরপর ২০০০ সাল পর্যন্ত জাপানে কর্মীদের আসা যাওয়া ব্যাপকভাবে বেড়ে যায় বিভিন্ন ধরনের অভিবাসী কর্মীরা জাপানে প্রবেশ করতে থাকে। ইতিপূর্বে টেকনিক্যাল ইন্টার্ন ট্রেইনিদের নিয়োগ করা হতো দীর্ঘ সময় এবং কিছুটা অনিরাপদ কাজের জন্য, তবে ২০১০ সালে জাপান সরকার তাদের নীতিমালা পরিবর্তন করে এইসব কর্মীদের জন্য সমতার নীতি প্রয়োগ করছে, তাদেরকে আইনি সহায়তা প্রদান করছে এবং সার্বিকভাবে জাপানে বিদেশি কর্মী ব্যবস্থাপনাকে একটি ভালো রূপ দিচ্ছে।

জাপান অনেকগুলো আন্তর্জাতিক সনদে স্বাক্ষর করেছে, যেগুলো নাগরিক ও রাজনৈতিক অধিকার, নারী প্রতি বৈষম্য দূরীকরণ, শিশু অধিকার, জাতিগত বৈষম্য দূরীকরণ, নির্যাতন ও নিষ্ঠুরতা রহিতকরণ নিশ্চিত করে। যদিও জাপান অভিবাসন সংক্রান্ত অধিকাংশ সনদগুলো স্বাক্ষর করেনি, তবে তাদের নীতিমালা অনুযায়ী একজন জাপানী কর্মী ও অভিবাসী কর্মী সমান অধিকার রাখে, যেগুলো জাপানের অভিবাসন আইন দ্বারা নিশ্চিত করা হয়।

জাপানের শ্রম আইন অনুযায়ী অভিবাসী কর্মীগণ জাপানী কর্মীদের সমান বেতন পাওয়ার অধিকার রাখে, যদিও দেখা যায় যে, এটা নির্ভর করে তাদের নিয়োগকর্তা বা কর্মস্থলের নীতিমালার তবে। তবে সাম্প্রতিক সময়ে ব্যক্তিমালিকানাধীন কোম্পানিগুলো 'কর্ম-দক্ষতা ভিত্তিক বেতন কাঠামো' নির্ধারণ করেছে। এরফলে অভিবাসীদের বেশি বেতন ভাতা পাওয়ার সুযোগ সুবিধা বৃদ্ধি পাচ্ছে। জাপান ইন্টারন্যাশনাল ট্রেইনিং কো-অপারেশন অরগানাইজেশন (জিটকো) এর মতে, জাপানে টেননিক্যাল ইন্টার্নদের দিনে সর্বোচ্চ ৮ ঘণ্টা কাজ করতে হয় বা সপ্তাহে ৪০ ঘণ্টা কাজ করতে হয়। তাদের বক্তব্য অনুযায়ী, অতিরিক্ত সময় কাজ করলে অবশ্যই ওভারটাইম যুক্ত হবে। অন্যদিকে তারা সপ্তাহে কমপক্ষে ১ দিন ছুটি পাবে বা মাসে কমপক্ষে ৪ দিন ছুটি পাবে। জিটকো-র তথ্যমতে, ২০১০ সালে শ্রম আইন সংশোধন করার পর অভিবাসী কর্মীগণ জাপানিদের মতো সমান সুযোগ ভোগ করে। যদিও দেখা যায়, জাপানের নাগরিকগণ যেসব সুবিধা পেয়ে থাকে, তার সবগুলো অভিবাসী কর্মীগণ পান না, যেমন তারা জাপানিদের মতো ইন্সুরেন্স স্কিম বা পেনশন ভাতার সুবিধা পান না। তবে সাম্প্রতিক এক গবেষণায় দেখা গেছে, জাপানে অবস্থিত বাংলাদেশি নারী কর্মীগণ জানিয়েছেন, তারা তাদের নিরাপত্তা ও অধিকার নিয়ে যথেষ্ট নিশ্চিত এবং অনেকে ব্যক্ত করেছেন, এ ধরনের সুবিধা তারা দেশেও পান না।

খ. অপরাধ ও নারীর প্রতি সহিংসার পরিপ্রেক্ষিতে জাপানে আইনি সেবা পাওয়ার উপায়

নারীর প্রতি সহিংসতা হলো নারী 'নারী' হওয়ার কারণে যে সকল সহিংসতার শিকার সে হয়ে থাকে। যেমন পারিবারিক নির্যাতন, যৌতুকের জন্য নির্যাতন, বাল্যবিয়ে, ধর্ষণ, যৌন হয়রানি, পাচার ইত্যাদি। জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতা বলতে বোঝায় নারী বা পুরুষ লিঙ্গভিত্তিক পরিচয়ের কারণে যে সকল নির্যাতনের শিকার হয়। উল্লেখ করা যেতে পারে যে, নারী বা পুরুষ যার হাতে ক্ষমতা থাকে সে-ই বৈষম্য বা নির্যাতন করতে পারে। যেহেতু আমাদের সমাজে নারীর তুলনায় পুরুষের হাতে ক্ষমতা বেশি; সুতরাং জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতার ক্ষেত্রেও নারীই বেশি সহিংসতার শিকার হয়। অভিবাসী কর্মীদের ক্ষেত্রেও লক্ষ্য করা যায়, যেসব কর্মক্ষেত্রে নারীগণ কাজ করছেন, তারা পুরুষশাষিত সমাজে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে অন্য পুরুষদের দ্বারা সহিংসতার শিকার হচ্ছেন। এ ছাড়াও অনেক সময় শ্রেণি, ধর্ম, বর্ণ প্রভৃতি কারণেও নারীর বিরুদ্ধে সহিংসতা ঘটতে পারে তবে বিষয়গুলো একটি আরেকটি সাথে ওতোপ্রোতভাবে যুক্ত।

জাপানের লেবার স্ট্যান্ডার্ড ল অনুযায়ী, সকল ইন্টার্ন ট্রেইনিদের সুরক্ষা দেয়া নিশ্চিত করা হয়েছে এবং নারী কর্মীদের বিশেষভাবে সুরক্ষা দেয়া হয়। নারী কর্মীদের যদি রাতে কাজ করতে হয় তবে তাদের রাতে কাজ করার নিরাপদ পরিবেশ দিতে হবে, তারা তাদের যদি শিশু সন্তান থাকে বা পরিবারের অন্যান্যদের প্রতি দায়িত্ব পালন করতে হয় তবে সে বিষয়টি বিবেচনা করতে হবে, বিশ্রাম নেয়ার জন্য একটি আলাদা কক্ষের ব্যবস্থা থাকতে হবে এবং মেডিকেল পরীক্ষা ও মাতৃত্বকালীন নিরাপত্তার বিষয়টি নিশ্চিত করতে হবে। জাপানে যদি কোনও নারী যৌন হয়রানির শিকার হন, তবে তিনি লেবার অ্যাডমিনিস্ট্রেশন অফিসে অভিযোগ করতে পারবেন। সোস্যাল ইনস্যুরেন্স অফিস কর্মী ও নারী কর্মীদের ইনস্যুরেন্স সংক্রান্ত যাবতীয় তথ্য দিয়ে থাকে। একটি জাপানি এনজিও-র মতে, ২০১০ শ্রম আইন সংশোধন করার পর এখন ইন্টার্ন ট্রেইনিগণ তাদের প্রথম বছরেরও বেতন পাচ্ছেন যেটা তারা আগে দ্বিতীয় বা তৃতীয় বছরের পূর্বে দাবি করতে পারতেন না।

গ. অভিযোগ ব্যবস্থাপনা ও সহযোগিতা পাওয়ার উপায় (দূতাবাস, অনলাইন)

অভিবাসী কর্মীগণ যদি কোনোভাবে সহিংসতা বা নির্যাতনের শিকার হন, সেক্ষেত্রে জাতীয় ও আন্তর্জাতিক বিধি মোতাবেক তাদের অভিযোগ করার অধিকার আছে। ইতঃপূর্বে আন্তর্জাতিক বিধিবিধান সম্পর্কে আগের অধিবেশনে আলোচনা করা হয়েছে। বাংলাদেশ সরকারের বৈদেশিক কর্মসংস্থাণ ও অভিবাসী আইন ২০১৩ এর অনুচ্ছেদ ৪১ অনুযায়ী যে কোনো ব্যক্তি প্রতারণা, অনিয়ম করে বিদেশে যাওয়ার জন্য অর্থ দাবি বা চুক্তি ভঙ্গের দায়ে কোনো নিয়োগকারীর বিরুদ্ধে সরকারের কাছে অভিযোগ করতে পারেন।

অভিবাসী কর্মীগণ সাধারণত বিদেশে যাওয়ার আগে, যাওয়ার পরে অথবা ফিরে আসার পর অভিযোগ করে থাকেন। অভিবাসীকর্মী সরাসরি অভিযোগ করতে পারেন, অথবা তার পক্ষে তার পরিবার বা অন্য কেউ অভিযোগ করতে পারেন। বাংলাদেশে অভিযোগের মূলত দুটি পদ্ধতি আছে, প্রথমত

সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠানসমূহে বৈদেশিক কর্মসংস্থাণ ও অভিবাসী আইন ২০১৩ এর আলোকে, দ্বিতীয়ত প্রতারণার দায়ে সরাসরি আদালতে অভিযোগ করতে পারেন।

দূতাবাসে অভিযাগ : অভিবাসী কর্মীগণ যখন প্রবাসে থাকেন, তখন তারা সরাসরি বাংলাদেশ দূতাবাসে লেবার উইং-এ অভিযোগ করতে পারেন। সেক্ষেত্রে লেবার উইং সংশ্লিষ্ট দেশের সংশ্লিষ্ট মন্ত্রণালয়ের সাথে যোগাযোগ করে সহযোগিতা চাইতে পারেন এবং অভিযোগকারীকে অভিবাসী আইন ২০১৩ অনুসারে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা করবেন। দূতাবাসের বিস্তারিত দায়িত্ব সম্পর্কে এই আইনে বলা আছে, যা বিএমইটি বা প্রবাসী কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের ওয়েব সাইটে পাওয়া যায় (বাংলায়)।

অনলাইন অভিযোগ : বিএমইটি-র অনলাইনে (http://ovijogbmet.org/) ঢুকে যে কেউ অভিযোগ করতে পারেন। সেক্ষেত্রে অবশ্যই সুনির্দিষ্ট তথ্য দিতে হবে। অনলাইনে অভিযোগ করা হলে বিএমইটি-র পক্ষ থেকে তা ১ মাসের মধ্যে আমলে নেয়া এবং অভিযোগটি সর্বোচ্চ ৩ মাসের মধ্যে সমাধানের বিধার রয়েছে।

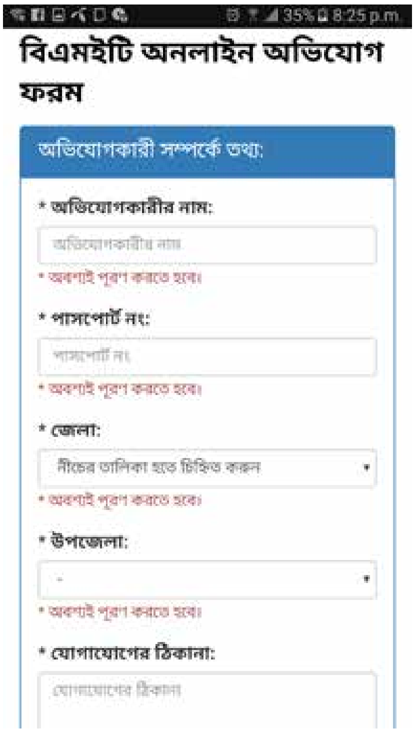
সরকারি অফিসসমূহে সরাসরি অভিযোগ : প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়, বিএমইটি, ডেমো অফিসে সরাসরি অভিযোগকারী হিসেবে অভিবাসী কর্মী বা তার পরিবারের সদস্যগণ অভিযোগ করতে পারেন। তবে অভিযোগ করার সময় অবশ্যই সুনির্দিষ্ট তথ্য দিতে হবে। এ ছাড়াও পররাষ্ট্র মন্ত্রণালয়ে গিয়ে অভিযোগ করার বিধার রয়েছে।

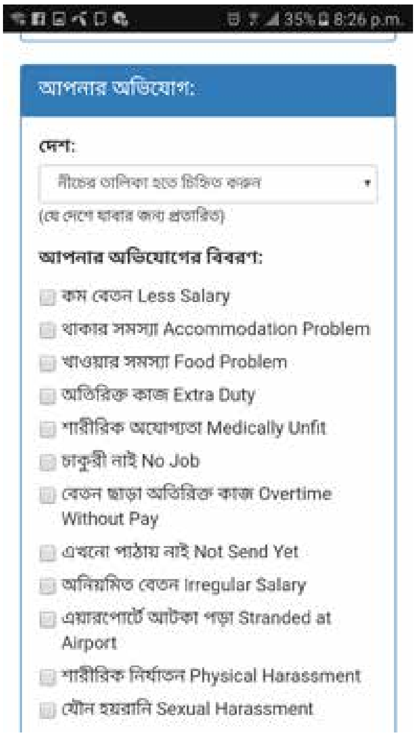
হটলাইনে অভিযোগ : প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয় ও বিএমইটি-র হটলাইনে সরাসরি অভিযোগ করা। প্রবাসবন্ধু কল সেন্টারের নম্বরগুলো হলো +৮৮ ০৯৬৫৪৩৩৩৩৩৩, +৮৮ ০১৭৮৪৩৩৩৩৩৩, +৮৮ ০১৭৯৪৩৩৩৩৩৩, +৮৮ ০২ ৯৩৩৪৮৮৮। এছাড়াও আরো যে নম্বরগুলোতে সরাসরি অভিযোগ করা যায় তাহলো +৮৮ ৮৩০০৩২০, +৮৮ ০১৭৭৫৮৪৮৪০৭।

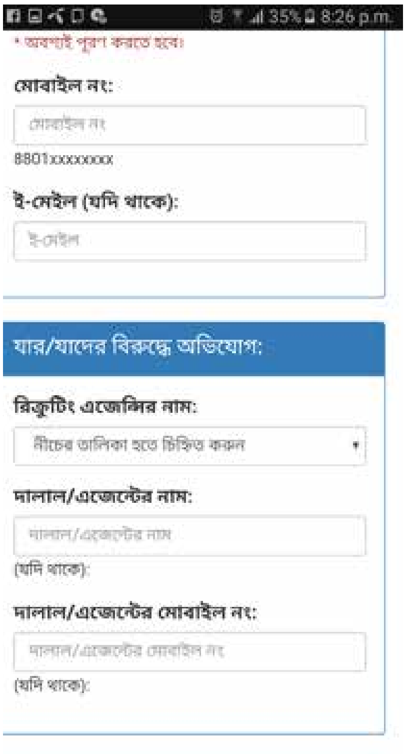
সহযোগিতার জন্য দেশে যোগাযোগের উপায় : একজন কর্মী যখন প্রবাসে থাকেন, তখন তিনি সহযোগিতার জন্য বিভিন্ন উপায় অবলম্বন করতে পারেন। ইতোমধ্যে বলা হয়েছে ওপরের মাধ্যমগুলোতে অভিযোগ করার কথা, যেগুলো আনুষ্ঠানিক উপায়। তবে বাস্তবতা মনে রেখে দ্রুত সহযোগিতা চাওয়ার জন্য প্রবাসে কর্মীগণ রিক্রুটিং এজেন্সির কাছে অভিযোগ করে দেখতে পারেন, যে বা যারা তাকে অভিবাসনে সহযোগিতা করেছেন। এ ছাড়াও অভিবাসী কর্মী দেশে তার পরিবারকে অথবা যেসব এনজিও অভিবাসী কর্মীদের জন্য কাজ করছেন তাদেরকে সরাসরি অথবা পরিবারের মাধ্যমে তাদেরকে তার সমস্যা সম্পর্কে জানাতে পারেন, যেন তারা ডেমো বা বিএমইটি-র মাধ্যমে অভিবাসীর সমস্যা দূর করার চেষ্টা করেন।

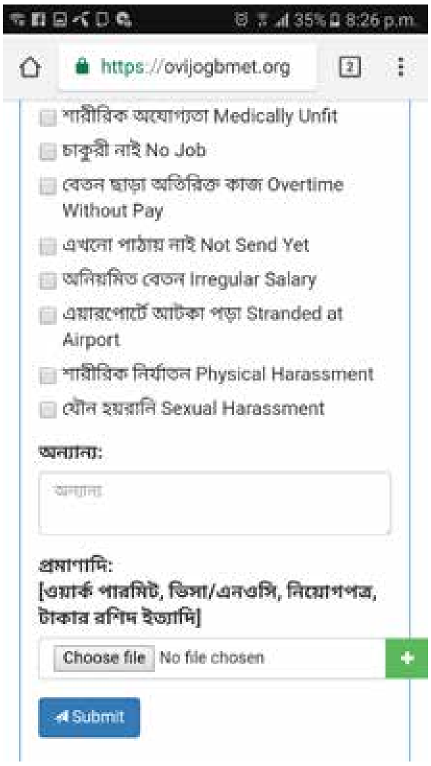
উপকরণ সংযুক্তি

যেভাবে অনলাইনে অভিযোগ করতে হবে : পাওয়ারপয়েন্ট প্রেজেন্টেশন









জাপানে বাংলাদেশে দূতাবাসের ঠিকানা

Name of the Missions	Address	Phone	Fax and e-mail
Embassy of the People's Republic of Bangladesh Tokyo, Japan.	4-15-15, Meguro, Meguro-Ku, Tokyo-153-0063, Japan.	5704-0216 5704-0217	5704-1696, Email: bdootjp@gol.com

কেসস্টাডি

পরিবারের ছোট ছেলে সেলিম (ছদ্মনাম)। বাবা মারা যাবার পর বড় ভাইয়ের রোজগারে সংসার চালানো খুব কষ্ট হয় তাই সংসারে সুখের মুখ দেখার জন্য সিদ্ধান্ত নিল বিদেশ যাবার। স্থানীয় লোকের সহযোগিতায় রিক্রুটিং এজেন্সির মাধ্যমে নভেম্বর ২০১৬ সালে ওমান যায়। সেখানে যাবার পর তাকে কাজ দেয়া হয়নি। এক সাথে অনেক লোকে রেখেছে, নানা ধরনের সমস্যা হচ্ছে তাদের। এক বেলা খাবার দেয়। এমনকি খাবার এবং কাজের কথা বললে তাকে নির্যাতন করত। এমন অবস্থায় বাড়িতে ফোন করে তার বড় ভাইকে বলে, আমাকে যে করেই হোক এখান থেকে ফেরত নেয়ার ব্যবস্থা কর না হলে আমি এখানে মরে যাব। আমার লাশ হয়তো পাবে না। দিশেহারা হয়ে বড় ভাই সানোয়ার পাশের গ্রামের স্বেচ্ছাসেবক কহিনুর মোল্লাকে বিষয়টি অবগত করান। কহিনুর মোল্লা বিষয়টি জানার পর সানোয়ারকে সাথে নিয়ে ব্র্যাকে সিবিও ফ্যাসিলিটেটর এর সাথে বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করেন। সিবিও ফ্যাসিলিটেটর বিষয়টি জানার পর এই বিষয়ে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করেন। উক্ত বিষয়টি নিয়ে ঢাকা সেন্টার ইনচার্জ-এর সাথে আলোচনা করে প্রয়োজনীয় ডকুমেন্টগুলো পাঠিয়ে দেন। ঢাকা সেন্টার থেকে বিএমইটিতে যোগাযোগ ও ফলোআপ করা হয়। আবেদন করার ১৫/২০ দিনের মধ্যেই তিনি ওমান থেকে ফেরত আসেন। ফেরত আসার পর তিনি ব্র্যাক অফিসে সিবিও ফ্যাসিলিটেটর-এর সাথে দেখা করেন। তিনি ব্র্যাক এবং সিবিও ফ্যাসিলিটেটরকে ধন্যবাদ জানান।সেই সাথে তার টাকাগুলো কীভাবে উঠানো যায় সেই বিষয়ে পরামর্শ নেন। ব্র্যাকের পরামর্শ নিয়ে এবং স্থানীয় স্বেচ্ছাসেবকের সহযোগিতায় তিনি ২ লক্ষ টাকা ফিরে পান। বর্তমানে তিনি মোটর সাইকেল ভাড়া চালিয়ে দিনাতিপাত করছেন। সেলিমের মন্তব্য– ব্র্যাকের সহযোগিতা না পেলে হয়তো আমি দেশে ফিরে আসতে পারতাম না। তাই ব্র্যাকের প্রতি আমি চিরঋণী হয়ে থাকবো।

কেসস্টাডি প্রণয়ন : ব্র্যাক

অধিবেশন-১৩ নারী অভিবাসীর জন্য জীবন দক্ষতা

অধিবেশনের উদ্দেশ্য	*এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ–* ● অভিবাসী নারীর কর্মী জীবনে সাফল্যের জন্য জীবন দক্ষতার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বলতে পারবেন। ● প্রতিকূল পরিবেশ মোকাবেলায় জীবন দক্ষতা অর্জন করতে পারবেন।
সময়	১ ঘণ্টা ১৫ মিনিট

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
ধাপ-১	জীবন দক্ষতা ও এর উপকরণ	বড় দলে আলোচনা	ভিপ পদ্ধতি	৩০ মি.
ধাপ-২	অভিবাসীদের জন্য জীবনদক্ষতা ও প্রতিকূল পরিস্থিতিতে করণীয়	বাজ গ্রুপে আলোচনা ও রোল প্লে	'বিবিধ প্রতিকূল পরিস্থিতি'র চিরকুট– রোল প্লে-র জন্য	৪৫ মি.

প্রক্রিয়া

ধাপ-১ জীবন দক্ষতা ও এর উপকরণ

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান ও অধিবেশনের উদ্দেশ্য সম্পর্কে বলুন;
- জীবন দক্ষতা বলতে অংশগ্রহণকারীগণ কী বোঝেন জানতে চান। এ প্রসঙ্গে অনেকেই কাজের দক্ষতার কথা বলতে পারেন। তাদের ধারণা সুস্পষ্ট করুন যে 'জীবনদক্ষতা হল এমন কিছু সামর্থ্য যা দিয়ে মানুষ প্রতিদিনই বিভিন্ন অবস্থার সাথে নিজেকে মানিয়ে চলতে পারে। এর ফলে মানুষ তাদের জীবনের বিভিন্ন চাহিদা মিটাতে পারে এবং বিপদ/ঝুঁকি কাটাতে পারে'। কাজের দক্ষতার সাথে এ ধরনের জীবন দক্ষতার পার্থক্য কী এটা স্পষ্ট করে দিন;
- আগে থেকে ভিপকার্ডে লিখে রাখা জীবনদক্ষতার উপকরণগুলো একটি একটি করে বোর্ডে লাগান ও ব্যাখ্যা করুন (পাঠোপকরণ দেখুন)। অংশগ্রহণকারীদের উপযোগী প্রতিশব্দ দিয়ে উপকরণগুলো বুঝতে সহায়তা করুন। তাদেরকে এক এক করে উদাহরণ দিতে সহায়তা করুন অথবা আপনি উদাহরণ দিয়ে উপকরণগুলো ব্যাখ্যা করুন;
- ব্যাখ্যা করুন– কেন ভালোভাবে বেঁচে থাকার জন্য এইসব জীবনদক্ষতা আমাদের জীবনের অপরিহার্য অঙ্গ এবং কীভাবে এগুলো চর্চার মাধ্যমে রপ্ত করতে হয়।

ধাপ-২ অভিবাসীদের জন্য জীবনদক্ষতা ও প্রতিকূল পরিস্থিতিতে করণীয়

- বলুন– এবার আমরা আমাদের জীবনদক্ষতা বৃদ্ধি করতে সরাসরি এর চর্চা করবে;
- কোনো একটি খেলার মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীদের বাজ গ্রুপে (দুজন করে একটি দলে) বিভক্ত করুন;
- প্রতিটি দলকে জীবনদক্ষতা সংশ্লিষ্ট একটি করে সমস্যা বা বিষয় দিন। বলুন– তারা বিষয়টি দুজন মিলে আলোচনা করবে এবং এর পরিপ্রেক্ষিতে তারা কি করবেন সেটি বেড় করে আনবেন। তবে বলুন, এটি অবশ্যই অভিনয়ের মাধ্যম করে দেখাতে হবে। বাজ গ্রুপে আলোচনার জন্য ৫ মিনিট ও অভিনয়ের জন্য সর্বোচ্চ ২ মিনিট সময়সীমা নির্ধারণ করে দিন প্রতিটি দলকে;
- দলগুলোকে অভিনয় করার আহ্বান জানান। প্রতিটি দলের অভিনয় শেষে নিচের প্রশ্নগুলো করুন
    - আপনাদের জন্য এ বিষয়টি কি কোনও সমস্যা ছিলো? কীভাবে আপনারা বিষয়টি দেখেছেন?
    - কীভাবে এ বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিলেন?
    - আপনি কি একা একটা এ ধরনের বিষয়ে ভবিষ্যতে সিদ্ধান্ত নিতে পারবেন?
    - একা একা এ বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে হলে আপনার কি দক্ষতা প্রয়োজন হবে?

- জীবনদক্ষতা একদিনে অর্জন করা যায় না, এটা চর্চা করতে হয় এবং সঠিকভাবে চর্চা করা হলে সময়ের সাথে সাথে দক্ষতাগুলো রপ্ত হয়– এ বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের বলুন।

অধিবেশনের সমাপ্তি ঘোষণা করুন।

পাঠোপকরণ

ক. জীবন দক্ষতা ও এর উপকরণ

জীবনদক্ষতা হলো এমন কিছু সামর্থ্য যা দিয়ে মানুষ প্রতিদিনই বিভিন্ন অবস্থার সাথে নিজেকে মানিয়ে চলতে পারে। এর ফলে মানুষ তাদের জীবনের বিভিন্ন চাহিদা মিটাতে পারে এবং বিপদ/ঝুঁকি কাটাতে পারে। (মূল : বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ভাষান্তর : সেভ দ্য চিলড্রেন, অস্ট্রেলিয়া)।

জীবন দক্ষতা মানে হলো কিছু মানসিক ও সামাজিক যোগ্যতা অর্জন যা মানুষের লক্ষ্য নির্ধারণ করতে ও সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে; জীবনের চাহিদা মেটাতে ও ঝুঁকি মোকাবেলা করতে মানসিক শক্তি ও দক্ষতার নিয়ে আসে। জীবন দক্ষতার ক্ষেত্রে দুটি শব্দ লক্ষণীয়– একটি হল মন ও অন্যটি হলো সামাজিক। আমাদের কোনো কোনো দক্ষতা চিন্তা থেকে অর্থাৎ মন থেকে আসে; যেমন- সমস্যার সমাধান। আবার কোন কোন দক্ষতা সামাজিকভাবে আসে; যেমন অন্যের সঙ্গে যোগাযোগ। জীবন দক্ষতার বিষয়গুলো চিন্তা বা মন থেকে এবং সামাজিকভাবে ঘটে বলে এটিকে মনো-সামাজিক দক্ষতা বলে।

জীবন দক্ষতার অনেকগুলো উপাদান রয়েছে। অভিবাসীদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ উপাদানগুলো হলো:

- সমস্যার সমাধান
- সিদ্ধান্ত গ্রহণ
- গভীরভাবে বা বিশ্লেষণাত্মক চিন্তা
- নতুন নতুন চিন্তা বা সৃজনশীল চিন্তা
- সঠিক বা কার্যকরী যোগাযোগ
- আত্মবিশ্বাস
- সমানুভূতি (অন্যের অবস্থায় নিজেকে ভাবা)
- আবেগের চাপে টিকে থাকা
- মানসিক চাপে টিকে থাকা
- আলাপ-আলোচনা (নেগোসিয়েশন)

খ. অভিবাসীদের জন্য জীবনদক্ষতা ও প্রতিকূল পরিস্থিতিতে করণীয়

সিদ্ধান্ত গ্রহণ : সিদ্ধান্ত গ্রহণের দক্ষতা আমাদের জীবনের কার্যকরী বা সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহায়তা করে। সিদ্ধান্ত গ্রহণের জন্য একই বিষয়ে অনেকগুলো বিকল্প সিদ্ধান্ত চিন্তা করা প্রয়োজন। বিভিন্ন সিদ্ধান্তের ফলাফল অর্থাৎ ভাল দিক ও মন্দ দিক চিন্তা করে যে সিদ্ধান্তে ভাল দিক বেশি এবং মন্দ দিক কম সেই সিদ্ধান্তটিই গ্রহণ করা প্রয়োজন। অভিবাসীদের জন্য প্রাক-গমন ধাপে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। কোন দেশে যাবো, কী কাজে যাবো, কার মাধ্যমে যাবো, কীভাবে নিরাপদে

যাবো– এ ধরনের প্রতিটি বিষয়েই সিদ্ধান্ত নেয়া প্রয়োজন। সিদ্ধান্ত গ্রহণ সঠিক হতে হবে, এমনকি বিদেশে না যাওয়ার সিদ্ধান্তও একটি সিদ্ধান্ত।

সমস্যার সমাধান : সমস্যার সমাধান করতে হলে সমস্যাটি সম্পর্কে ভালভাবে জানতে হবে, সমস্যার কারণ খুঁজতে হবে এবং সমস্যার মূল কারণটির সমাধান করতে হবে। কোন গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে সমাধান না করে এড়িয়ে চললে তা মানসিক চাপ সৃষ্টি করে যার ফলে শরীরের ওপর প্রভাব পড়ে। অভিবাসীরদের জীবন সঙ্কটময়। প্রাক-গমন ধাপ অর্থাৎ সিদ্ধান্ত নেয়ার পর থেকেই শুরু করে গমন, অভিবাসনকাল ও দেশে ফিরে আসা প্রতিটি ধাপেই সমস্যা থাকলেও সবচেয়ে বেশি সমস্যা হয় অভিবাসনকালে। এ ক্ষেত্রে তাদের একটা বিষয় মনে রাখতে হবে- সব সমস্যা একবারে করা কঠিন। এ জন্য সমস্যার সমাধান করতে হয় ধাপে ধাপে, একটি একটি করে সমস্যার গুরত্ব অনুসারে।

গভীরভাবে বা বিশ্লেষণাত্মক চিন্তা : প্রাক-গমন পর্যায়ে অবশ্যই গভীরভাবে বিশ্লেষণ করতে হবে অভিবাসনের সার্বিক বিষয়ে। গভীরভাবে বা ভেঙে ভেঙে বা বিশ্লেষণাত্মক চিন্তা হলো একটি দক্ষতা যার মাধ্যমে যে কোনো বিষয়ের জ্ঞান ও অভিজ্ঞতাকে যুক্তি দিয়ে দেখতে সাহায্য করে। এই দক্ষতা আমাদেরকে সমস্যার কারণ খুঁজতে, ঝুঁকি ও চাহিদাকে চিনতে এবং তার সমাধান খুঁজতে সাহায্য করে। যেগুলো আমাদেও মনোভাব ও আচরণ এর ওপর প্রভাব ফেলে। বিশ্লেষণাত্বক চিন্তা অভিবাসীকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে অভিবাসনের প্রতিটি ধাপে।

নতুন নতুন চিন্তা বা সৃজনশীল চিন্তা : নতুন চিন্তা বা সৃজনশীল চিন্তা আমাদের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে, সমস্যা সমাধান করার জন্য বিকল্প বা বিভিন্ন পথ খুঁজতে এবং এর ফলাফল চিন্তা করতে বা সুবিধা-অসুবিধা চিন্তা করতে সাহায্যে করে। সৃজনশীল চিন্তা অভিবাসীদের জীবনকে সুন্দরভাবে গড়ে তুলতে সহায়তা করে। একজন অভিবাসী যদি সৃজনশীল চিন্তা-চেতনার অধিকারী হন, তবে তিনি নিজের জীবনের জন্য সঠিক পরিকল্পনা করতে পারবেন, নিজেকে দক্ষ করে গড়ে তুলতে পারবেন। চিন্তা-চেতনায় সৃজণশীল হলে একজন অভিবাসী দেশে প্রত্যাবর্তনের পর তার পরবর্তী জীবন আরো সুন্দরভাবে গড়ে তুলতে পারেন।

কার্যকরী যোগাযোগ : এটা যে কোনো অভিবাসীর জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। মনের ভাব ভালোভাবে প্রকাশ করাই হলো সঠিক যোগাযোগ বা কার্যকরী যোগাযোগ। মনের ভাব প্রকাশ করার অর্থ হলো কোনো বিষয়ে নিজের মতামত আছে কি না তা প্রকাশ করতে পারা। একই সাথে মনে রাখতে হবে যে, শুধু নিজের মনের ভাব প্রকাশ করলেই চলবে না অন্যে কথাও সমান গুরুত্ব দিয়ে শুনতে বা বুঝতে হবে। কার্যকরী যোগাযোগ মানেই হলো দ্বি-পাক্ষিক যোগাযোগ। অভিবাসী কর্মীদের প্রবাসে ভিনদেশিদের সাথে যোগাযোগ করতে হয়, নারী অভিবাসী কর্মী বা পুরুষ কর্মীদের ক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো তার নিয়োগকর্তাদের সাথে সঠিকভাবে যোগাযোগ করতে পারা– যা শুধু ভাষা দিয়ে নয়, শরীরিক (non-verbal) ভাষার মাধ্যমেও হয়ে থাকে। শুধু তাই নয়, অভিবাসী কর্মীদের তার নিয়োগকারী ছাড়াও আরো অনেক পক্ষের সাথেই সবসময় যোগাযোগ করতে হয়, যার সাফল্য নির্ভর করে কার্যকরী যোগাযোগের ওপর।

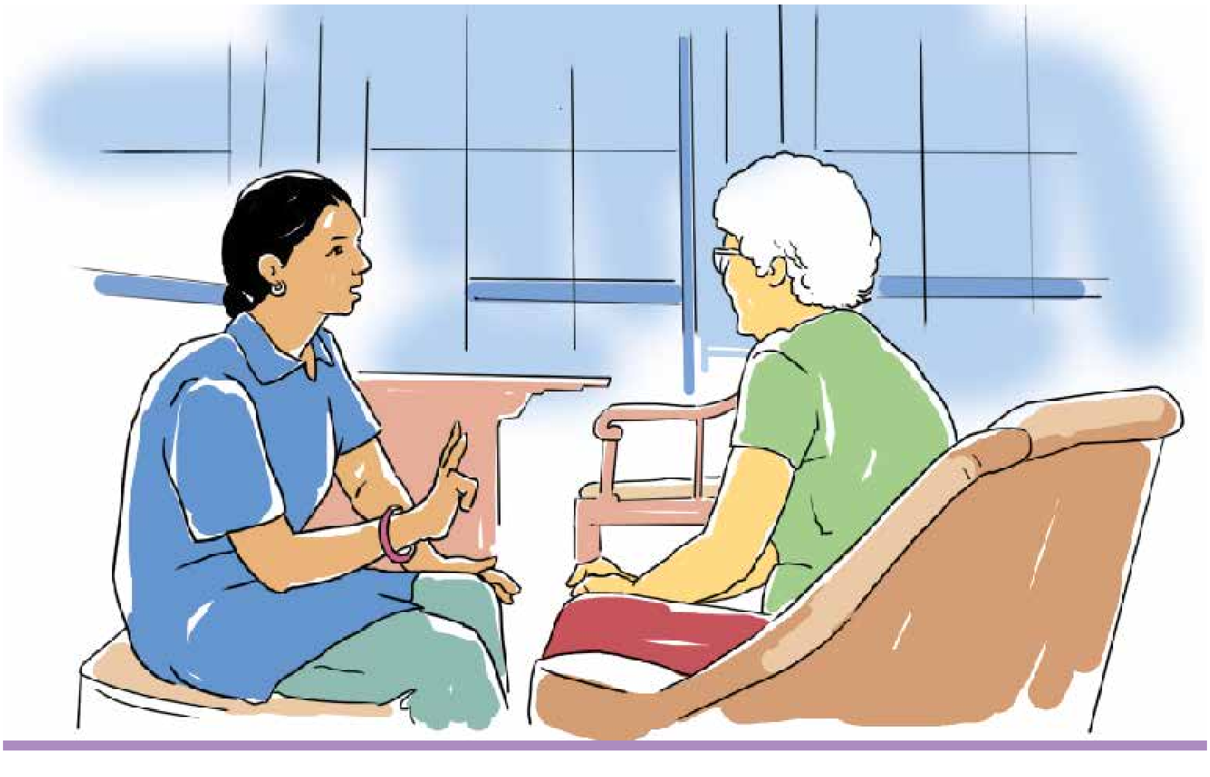
আত্মবিশ্বাস : আত্মবিশ্বাস মানুষকে অনেক ওপরে নিয়ে যেতে পারে অর্থাৎ মানুষকে অনেক বড় করতে পারে। মানুষ যখন কোন কঠিন সমস্যার মুখোমুখি হয় তখন তার আত্মবিশ্বাসই তাকে অনেক সাহায্য করতে পারে। বিপদে ভেঙে না পড়ে বরং সাহসের সঙ্গে মোকাবেলা করাই আত্মবিশ্বাস। যখন আমরা কোন মানসিক চাপের মধ্যে থাকি তখন আত্মবিশ্বাস আমাদেরকে সেই চাপগুলোকে বুঝতে এবং তা থেকে নিজেকে মুক্ত করতে সাহায্য করে। অভিবাসীদের জীবনে আত্মবিশ্বাস অনেক বড় সম্বল, তারা আত্মবিশ্বাসী বলেই অভিবাসনের মতো বড় সিদ্ধান্ত নিতে পারে। তবে এই আত্মবিশ্বাসকে ধরে রাখা অনেক গুরুত্বপূর্ণ- বিশেষত অভিবাসনকালে যখন তাদেরকে বিভিন্ন ঝুঁকির মুখোমুখি হতে হয়।

সমানুভূতি (অন্যের অবস্থায় নিজেকে ভাবা) : অন্যের অবস্থায় নিজেকে ভাবা বা সমানুভূতি হলো সেই ধরনের দক্ষতা যার মাধ্যমে নিজেকে অন্যের অবস্থানে বা জায়গায় চিন্তা করে তার পরিস্থিতি তার মত করে বুঝতে চেষ্টা করা এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নেয়া। এমনকি সেই পরিস্থিতি আমাদের কাছে পরিচিত নাও হতে পারে। সমানুভূতি আমাদেরকে আমাদের মতো এবং আমাদের চেয়ে ভিন্ন পরিবেশের কাউকে গ্রহণ করতে সাহায্য করে। এই দক্ষতা মানুষকে অন্যেও জন্য সেবামূলক আচরণ, সহযোগী মনোভাব গড়ে তুলতে এবং ধৈর্য্যশীল হতে সাহায্য করে। অভিবাসীদের ক্ষেত্রে এই ধরনের দক্ষতা অনেক গুরুত্বপূর্ণ এ জন্য যে, এরফলে তারা অন্য অভিবাসীর সমস্যা নিয়ে ভাবতে পারে, তাকে সহযোগিতা করতে এগিয়ে যেতে পারে এবং সর্বোপরি নিজেরা সংগঠিত হতে পারে।

আবেগের চাপে টিকে থাকা : আবেগীয় চাপে টিকে থাকার অর্থ হলো নিজের ও অন্যেও মাঝে যে আবেগ আছে তা চিনতে পারা, তা আচরণ-এর ওপর কী প্রভাব ফেলে সে সম্পর্কে সচেতন হওয়া এবং সেইসব আবেগে সঠিকভাবে সাড়া দিতে পারা। যদি আমরা সঠিকভাবে আবেগে সাড়া দিতে না পারি তা আমাদের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের ওপর ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে। অভিবাসী, নারী অভিবাসীদের জন্য একটা বড় কঠিন সময় হলো বিদেশে যাওয়ার পর দেশের টান, পরিবারের টান। অনেকে এ সময় আবেগপ্রবণ হয়ে পড়েন। এই অবস্থা মোকাবেলার দক্ষতা অভিবাসীদের জন্য অনেক গুরুত্বপূর্ণ।

মানসিক চাপে টিকে থাকা : মানসিক চাপে টিকে থাকার অর্থ হলো মানসিক চাপের উৎসগুলো চিহ্নিত করা, তা আচরণের ওপর কী প্রভাব ফেলে সে সম্পর্কে সচেতন হওয়া, মানসিক চাপের কারণসমূহ চিহ্নিত করা এবং সেইসব মানসিক চাপ কমিয়ে আনার জন্য সম্ভাব্য পদক্ষেপ নেওয়া। এটা থেকে বোঝা যায় চাপের উৎসগুলো কমিয়ে আনার মাধ্যমে মানসিক চাপ কমিয়ে আনা যায়। প্রবাসের জীবন সহজ নয়। কঠিন সময় পার করতে হয় সবাইকে। উদাহরণ হিসেবে বলা যেতে পারে যারা কেয়ার-গিভার বা গৃহকর্মী পেশায় কাজ করেন, তাদের অনেক কঠিন মানসিক চাপ সইতে হয়। এ ধরনের পরিস্থিতি মোকাবেলায় কী করতে হবে সেটা আগে থেকেই বুঝতে হবে এবং সে দক্ষতা অর্জন করতে হবে।

আলাপ-আলোচনা (নেগোসিয়েশন) : কোনো বিষয়ে একাধিক ব্যক্তি বা পক্ষের মতামতের পার্থক্য থাকা সত্ত্বেও আলোচনার মাধ্যমে যদি একই মতামতে বা একই সিদ্ধান্তে পৌঁছা যায় তাহলে তাকে নেগোসিয়েশন বলে। যে কোনো কারণেই নেগোসিয়েশন বা আলাপ-আলোচনার প্রয়োজন হতে পারে। যেমন- কেনাবেচার ক্ষেত্রে, চাকরির ক্ষেত্রে কিংবা বিয়ের ক্ষেত্রে। অভিবাসী কর্মী, বিশেষ করে নারী কর্মীদের সারাক্ষণই এই বিভিন্ন প্রতিকূলতা মোকাবেলা করতে হয়। বিশেষত নারী হওয়ার কারণে তাদের পুরুষ ও নিয়োগকর্তাদের সাথে বিভিন্নসময় এই আলাপ-আলোচনার মাধ্যমে নিজেকে রক্ষা করতে হয়, নিজের প্রয়োজন আদায় করতে হয়। এই দক্ষতা জীবনে টিকে থাকার জন্য অনেক গুরুত্বপূর্ণ।



উপকরণ সংযুক্তি

'বিবিধ প্রতিকূল পরিস্থিতি' – রোল প্লে-র জন্য

১. **সিদ্ধান্ত গ্রহণ :** নারী কর্মী হিসেবে মধ্যপ্রাচ্যে যাওয়ার খরচ কম, আয়ও কম। কিন্তু জাপান যেতে হলে আপনাকে অনেক পরিশ্রম করতে হবে এবং আয়ও বেশি। কিন্তু আপনাকে সর্বোচ্চ ৫ বছরের মধ্যে ফিরে আসতে হবে। আপনি কীভাবে সিদ্ধান্ত নেবেন?

২. **সমস্যার সমাধান :** বিদেশ যাওয়ার জন্য আপনি মধ্যস্বত্বভোগী (দালাল)-কে একবছর আগে একজনের মাধ্যমে টাকা দিয়েছেন, কিন্তু লাভ হচ্ছে না। আপনি কীভাবে সমস্যার সমাধান করবেন?

৩. **গভীরভাবে বা বিশ্লেষণাত্মক চিন্তা :** আপনি ৩ বছরের জন্য বিদেশে গেলে লাভ হবে কিনা তা বুঝতে পারছেন না। আপনার পরিবারের একমাত্র উপার্জনক্ষম মানুষ আপনি। আপনি কী ভেবে সিদ্ধান্ত নেবেন?

৪. **নতুন নতুন চিন্তা বা সৃজনশীল চিন্তা :** বিদেশে আপনি কেয়ার-গিভার পেশায় কাজ করেন। যার যত্ন ও সেবা করে থাকেন তার ব্যবহার খুবই খারাপ। কীভাবে এর সমাধান করা যায়?

৫. **কার্যকরী যোগাযোগ :** আপনি বিদেশে গিয়ে কোনো কারণে বড় বিপদে পড়েছেন। আপনি দেশে ফিরে আসতে পারছেন না। আপনি কীভাবে সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠাগুলোর সাথে যোগাযোগ করবেন?

৬. **আত্মবিশ্বাস :** এক বছর হলো আপনি বিদেশে প্রশিক্ষণার্থী হিসেবে আছেন। আপনি সামনে চাকুরি করতে পারবেন কিনা নিশ্চিত না। আপনি সন্দিহার হয়ে উঠছেন। সমাধান কী?

৭. **গমানুভূতি (অন্যের অবস্থায় নিজেকে ভাবা) :** আপনি প্রবাসফেরত একজন কর্মী। আপনার পরিচিত একজন নারী কর্মী বিদেশ থেকে ফিরে এসেছে ৩ মাসের মধ্যে এবং বিভিন্ন নির্যাতনের শিকার হয়েছেন। আপনার কী করবেন?

৮. **আবেগের চাপে টিকে থাকা :** বিদেশে যাওয়ার পর থেকেই আপনার দেশের সন্তানের কথা মনে পড়ছে, দেশের কথা মনে পড়ছে। আপনার ফিরে আসারও উপায় নেই। আপনি কী করবেন?

৯. **মানসিক চাপে টিকে থাকা :** কেয়ার-গিভার পেশায় কাজ করছেন প্রায় দুই বছর হলো। এ কাজ আপনার আর ভালো লাগে না। আপনার রাতে ঠিক মতো ঘুম হয় না। আপনি কী করবেন?

১০. **আলাপ-আলোচনা (নেগোসিয়েশন) :** আপনার নিয়োগকারী প্রতিষ্ঠানের একজন আপনার ইচ্ছে বিরুদ্ধে যৌনসম্পর্ক করতে চান। আপনি চান না। আপনি কী করবেন?

অধিবেশন-১৪ অর্থ ব্যবস্থাপনা এবং রি-ইন্টিগ্রেশন বা পুনঃএকত্রীকরণ

অধিবেশনের উদ্দেশ্য	*এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ–* ● অভিবাসনের প্রতিটি ধাপে পরিকল্পনা ও অর্থ-ব্যবস্থাপনার প্রয়োজনীয়তা ও প্রক্রিয়া সম্পর্কে বলতে পারবেন। ● অর্থনৈতিক ও সামাজিক পুনঃএকত্রীকরণ সম্পর্কে স্পষ্টভাবে বলতে পারবেন।
সময়	১ ঘণ্টা ১৫ মি.

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
ধাপ-১	রি-ইন্টিগ্রেশন বা পুনঃএকত্রীকরণ ধারণা	কেসস্টাডি পর্যালোচনা	৩ টি কেসস্টাডি	৪৫ মি.
ধাপ-২	ব্যাংক অ্যাকাউন্ট ব্যবস্থাপনা ও আয়-ব্যয়ের হিসাব রাখা	বড় দলে আলোচনা	ফ্লিপচার্ট, মার্কার	১৫ মি.
ধাপ-৩	সঞ্চয় ব্যবস্থা ও দেশে টাকা পাঠানো	বড় দলে আলোচনা	ফ্লিপচার্ট, মার্কার	১৫ মি.
ধাপ-৪	দেশে ফেরার আগেই পুনঃএকত্রীকরণ পরিকল্পনা	বড় দলে আলোচনা	ফ্লিপচার্ট, মার্কার	১৫ মি.

প্রক্রিয়া

ধাপ-১ রি-ইন্টিগ্রেশন বা পুনঃএকত্রীকরণ ধারণা

- অংশগ্রহণকারীদের অধিবেশনে স্বাগত জানান ও অধিবেশনের উদ্দেশ্য সম্পর্কে বলুন;
- রি-ইন্টিগ্রেশন বা পুনঃএকত্রীকরণ বলতে কী বোঝায় এ বিষয়টি অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনা করুন। রি-ইন্টিগ্রেশন বা পুনঃএকত্রীকরণ উদ্যোগের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে আলোচনা করুন। তিন ধরনের রি-ইন্টিগ্রেশন বা পুনঃএকত্রীকরণ তথা অর্থনৈতিক পুনঃএকত্রীকরণ, সামাজিক পুনঃএকত্রীকরণ ও মনোসামাজিক পুনঃএকত্রীকরণ সম্পর্কে আলোচনা করুন এর প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করুন। বোঝার সুবিধার্থে কিছু উদাহরণ দিন;
- স্বল্পমেয়াদী ও দীর্ঘমেয়াদী রি-ইন্টিগ্রেশন বা পুনঃএকত্রীকরণ সম্পর্কে বলুন এবং এই ভিন্ন ভিন্ন চাহিদার প্রেক্ষাপট বিশ্লেষণ করুন;
- অংশগ্রহণকারীদের ৩টি দলে ভাগ করুন। প্রতিটি দলকে একটি করে কেসস্টাডি দিন (অর্থনৈতিক পুনঃএকত্রীকরণ, সামাজিক পুনঃএকত্রীকরণ ও মনোসামাজিক পুনঃএকত্রীকরণ সম্পর্কিত);
- কেসস্টাডি পর্যালোচনার জন্য নিচের বিষয়গুলো আলোচনা করুন–
  - এই নারী/পুরুষের রি-ইন্টিগ্রেশন বা পুনঃএকত্রীকরণ এর চাহিদা কী ছিলো? তিনি কী সমস্যায় পড়েছিলেন?
  - কীভাবে তাকে সহযোগিতা করা হয়? কে সহযোগিতা করে?
  - সহযোগিতা পাওয়ার ফলে তার কী লাভ হয়েছে?
- ২০ মিনিট দলীয় আলোচনার পর দলগুলোর পক্ষ থেকে একজন বা দুজনকে উপস্থাপনা করতে বলুন;
- কীভাবে অর্থনৈতিক পুনঃএকত্রীকরণ, সামাজিক পুনঃএকত্রীকরণ ও মনোসামাজিক পুনঃএকত্রীকরণ সম্পর্কিত সহযোগিতা পাওয়া যেতে পারে সে বিষয়ে ব্যাখ্যা করুন;
- দলীয় উপস্থাপনার পর সবাইকে জিজ্ঞেস করুন– রি-ইন্টিগ্রেশন বা পুনঃএকত্রীকরণ-এর পরিকল্পনা কোন সময় থেকে করা উচিৎ? এ বিষয়ে আপনারা কতোটুকু ভেবেছেন?

ধাপ-২ ব্যাংক অ্যাকাউন্ট ব্যবস্থাপনা ও আয়-ব্যয়ের হিসাব রাখা

- রি-ইন্টিগ্রেশন বা পুনঃএকত্রীকরণ এর অংশ হিসেবে ব্যাংক অ্যাকাউন্ট খোলা, তার ব্যবস্থাপনা ও আয়-ব্যয়ের হিসেব রাখার জন্য প্রয়োজনীয় পরিকল্পনার কথা ব্যাখ্যা করুন;
- অংশগ্রহণকারীগণ এ বিষয়ে কীভাবে পরিকল্পনা করছেন তা জানতে চান ও প্রয়োজনীয় পরামর্শ তথ্য।

ধাপ-৩ সঞ্চয় ব্যবস্থা ও দেশে টাকা পাঠানো

- সঞ্চয় এর গুরুত্ব সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানতে চান;
- অভিবাসনকালে তাদের সঞ্চয় এর পরিকল্পনা কি জানতে চান;
- নিরাপদে ও বৈধপথে দেশে টাকা পাঠানোর উপায় সম্পর্কে বলুন। এ বিষয়ে সরকার কী কী সহযোগিতা দিচ্ছেন তা ব্যাখ্যা করুন।

ধাপ-৪ দেশে ফেরার আগেই পুনঃএকত্রীকরণ পরিকল্পনা

- বলুন- রি-ইন্টিগ্রেশন বা পুনঃএকত্রীকরণ-এর পরিকল্পনার শুরু অভিবাসনের আগেই করতে হলেও স্বদেশ প্রত্যাবর্তনের আগে এ বিষয়ে ব্যাপক পরিকল্পনার প্রয়োজন আছে। এ বিষয়ে কী কী উদ্যোগ নেয়া যায় জানতে চান;
- অংশগ্রহণকারীদের মতামতগুলো ফ্লিপচার্টে লিখুন;

সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

পাঠোপকরণ

রি-ইন্টিগ্রেশন বা পুনঃএকত্রীকরণ ধারণা

ইতোমধ্যে আলোচনা করা হয়েছে যে রি-ইন্টিগ্রেশন বা পুনঃএকত্রীকরণ অভিবাসনের শেষ ধাপ। পুনঃএকত্রীকরণকে দু'ধরনের- স্বল্পমেয়াদী ও দীর্ঘমেয়াদি। আবার চাহিদার দিক দিয়ে বিবেচনা করা হলে পুনঃএকত্রীকরণকে মূলত তিন ভাগে ভাগ করা হয়- প্রথমত অর্থনৈতিক পুনঃএকত্রীকরণ, সামাজিক পুনঃএকত্রীকরণ ও মনোসামাজিক পুনঃএকত্রীকরণ। আন্তর্জাতিক অভিবাসন সংস্থা (আইওএম) এর ধারণামতে পুনঃএকত্রীকরণ মানে হলো কোনো একজনকে এমন একটি প্রক্রিয়ার মধ্যে পুনরায় অন্তর্ভুক্ত, যেন সে সঠিকভাবে তার নিজের দেশ ও বাড়িতে একত্র হতে পারে। এই প্রক্রিয়ার মধ্যে দিয়ে একজন অভিবাসী কর্মী সামাজিক, সাংস্কৃতিক, অর্থনৈতিক ও রাজনৈতিক জীবনধারায় ফিরে আসতে পারে। একজন অভিবাসী কর্মীর সফল পুনঃএকত্রীকরণের জন্য আত্মনির্ভরশীলতার পথে সুযোগ করে দিতে হবে, সামাজিক কর্মকাণ্ডগুলোতে অংশগ্রহণের সুযোগ নিশ্চিত করতে হবে এবং তার মনোসামাজিক সহায়তা নিশ্চিত করতে হবে।

পুনঃএকত্রীকরণের পরিকল্পনা শুরু করতে হয় দেশ ত্যাগ করার আগেই, দেশে থাকতে। এ জন্য বাংলাদেশ থেকে যখন একজন অভিবাসী কর্মী বিদেশে যাচ্ছে, তখনই তাকে পরিকল্পনা করার জন্য

সহায়তা করার দায়িত্ব কর্মী প্রেরণকারী দেশের। বিশেষত অর্থনৈতিক পুনঃএকত্রীকরণ পরিকল্পনার অংশ হিসেবে একজন অভিবাসীর জন্য কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ রয়েছে, এক- লাভ-ক্ষতির হিসাব করা, ব্যাংক অ্যাকাউন্ট খোলা, ব্যবস্থাপনা ও আয়-ব্যয়ের হিসাব রাখা এবং সঞ্চয় ব্যবস্থা ও দেশে টাকা পাঠানোর জন্য সঠিক প্রক্রিয়া অনুসরণ করা। এর অংশ হিসেবে মাসে কতো টাকা আয় হলো, তার কতোটুকু সঞ্চয় করা হলো, নিজের ও পরিবারের খরচ কতো তা নির্ধারণ করতে হবে এবং সে অনুসারে অভিবাসনকালীন সময়টুকু অবশ্যই চলতে হবে। একজন অভিবাসী কর্মী যখন দেশে ফেরার উদ্যোগ নিবেন তখন তাকে দেশে ফেরার আগেই পুনঃএকত্রীকরণ পরিকল্পনা চূড়ান্ত করতে হবে যে দেশে ফিরে তিনি কোন ধরনের অর্থনৈতিক কর্মকাণ্ডের সাথে জড়িত হবেন। প্রকৃতপক্ষে এ বিষয়ে কর্মী গ্রহণকারী দেশেরও দায়িত্ব রয়েছে। জাপান সরকার যেসব কর্মী তার দেশে নিয়ে থাকেন, তার লক্ষ্যই হলো দক্ষ কর্মী যেনো দেশে ফিরে তার অর্জিত দক্ষতাকে কাজে লাগাতে পারে।

একজন অভিবাসী কর্মী যখন দেশে ফেরেন, তখন সাধারণত তার অর্থনৈতিক চিত্র কয়েক ধরনের হয়ে থাকে এবং তার চাহিদার ওপর নির্ভর করে অর্থনৈতিক পুনঃএকত্রীকরণ প্রক্রিয়া কী হবে। হতে পারে তিনি যথেষ্ট উপার্জন করেছেন এবং তার সঞ্চয় আছে, হতে পারে তিনি হয়তো ভালোই উপার্জন করেছেন কিন্তু তার তেমন কোনো সঞ্চয় নেই, আর একটি চিত্র হলো অভিবাসী কর্মী ব্যর্থ হয়ে দেশে ফিরে এসেছেন, তার তেমন কোনো সঞ্চয় নেই। এই সব ধরনের অবস্থার ওপর নির্ভর করে অভিবাসী কর্মীর প্রকৃত চাহিদা কী, সে অনুযায়ী তার অর্থনৈতিক পুণঃএকত্রীকরণের সহায়তা বা পরামর্শ প্রয়োজন। সফল পুনঃএকত্রীকরণের উদাহরণ হিসেবে বলা যেতে পারে যে একজন বিদেশফেরত কর্মী হয়তো উদ্যোক্তা হতে পারেন, সে জন্য তার প্রশিক্ষণ ও মূলধন বাড়ানোর জন্য ঋণ সহায়তাও প্রয়োজন হতে পারে, অথবা শুধু পরামর্শ প্রয়োজন হতে পারে যা তাকে অর্জিত দক্ষতা কাজে লাগাতে সাহায্য করবে বা উদ্যোক্তা হিসেবে গড়ে তুলবে। কিন্তু একজন অভিবাসী কর্মী, যদি তার অর্থনেতিক অবস্থা খারাপ হয়ে তখন তার বিশেষ সহায়তা প্রয়োজন হতে পারে– যার মধ্যে

রয়েছে ফেরার সাথে সাথে তাৎক্ষণিক কিছু অনুদান, বা পরবর্তী পর্যায়ে অর্থনৈতিকভাবে স্বাবলম্বী হতে ঋণ সহায়তা, প্রশিক্ষণ, কাউন্সেলিং ইত্যাদি।

সামাজিক পুনঃএকত্রীকরণ মানেই হলো একজন কর্মীর সমাজে, পরিবারে পুনরায় একত্র হওয়ার জন্য যথাযথ সহযোগিতা। একজন দীর্ঘসময় প্রবাসে থাকার ফলে তার নিজ পরিবার ও সমাজের সাথে একধরনের দুরত্ব তৈরি হয়, এমনকি তার নিজ পরিবারের সদস্যগণও অনেকসময় তার কাছে থেকে দূরে সরে যেতে পারেন। বিদেশ ফেরত কর্মীকে এ জন্য তার পরিবারে ও সমাজে পুনঃএকত্র হওয়ার জন্য সহায়তা করতে হবে, যার দায়িত্ব তার পরিবার ও সমাজের। এ জন্য প্রয়োজন পরিবার ও সমাজের মানুষজনের সচেতনতা, কখনো বা কাউন্সেলিং। অভিবাসী কর্মী যখন প্রবাসে অবস্থান করেন, তখন পরিবার ও সমাজের মধ্যে এ বিষয়ে সচেতনা তৈরি করা প্রয়োজন। সামজিক পুনঃএকত্রিকরণের একটি বড় দিক হলো অভিবাসী কর্মীদের সংগঠিত করা, কিংবা সাংগঠনিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণের সম-সুযোগ করে দেয়া।

অভিবাসী কর্মীগণ যখন দেশে ফিরে আসেন, প্রায় সময়ই তাদের চাহিদার ধরণ হতে পারে বিভিন্ন রকম, যেটা ইতোমধ্যে আলোচনা করা হয়েছে। তবে বিদেশ ফেরত অভিবাসী কর্মীদের বড় একটি অংশই বিভিন্নভাবে সমস্যার মুখোমুখি হন, অনেকে মারাত্মক অভিজ্ঞতা নিয়ে ফিরে আসেন, তার মধ্যে নির্যাতন বা বিভিন্ন ধরনের হয়রানির শিকার হন অনেকে। অনেক অভিবাসী বিভিন্নভাবে অসুস্থ হয়ে ফিরে আসেন। এসব ক্ষেত্রে তাদের শুধু চিকিৎসা নয়, মনোসামাজিক পুনঃএকত্রীকরণ সহায়তা প্রয়োজন। সাধারণ কাউন্সেলিং-এর পাশাপাশি অনেক সময় রয়েছে বিশেষ ধরনের কাউন্সেলিং, যা তাদেরকে বিশেষ ধরনের মনোবিজ্ঞানীর কাছে গিয়ে নিতে হতে পারে। এই ধরনের মনোসামাজিক সহায়তা ও কাউন্সেলিংযে শুধু অভিবাসী কর্মীর প্রয়োজন হয় তা নয়, তার পরিবারের সদস্যদেরও প্রয়োজন হতে পারে।

সার্বিকভাবে, সবধরনের পুনঃএকত্রীকরণে সহায়তা দেয়ার দায়িত্ব কর্মী প্রেরণকারী রাষ্ট্রের এবং কর্মী গ্রহণকারী দেশের, কেননা অভিবাসী কর্মী দুদেশেরই অর্থনৈতিক ও সামাজিক উন্নয়নের ভূমিকা রাখেন। রাষ্ট্র এই দায়-দায়িত্ব এখনো যথেষ্ট পালন করছে না, কিন্তু বিভিন্ন ধরনের উদ্যোগ গ্রহণ করছে, আমাদের দেশের প্রবাসী কল্যাণ মন্ত্রণালয় এ বিষয়ে কিছু উদ্যোগ নিয়েছেন, যার মধ্যে রয়েছে ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ তহবিলের মাধ্যমে সহায়তা দেয়া। সরকারের বিভিন্ন অধিদপ্তর বিদেশ ফেরতদের স্থানীয় পর্যায়ে সহায়তা দিতে পারে, সেজন্য প্রয়োজন তাদেরকেও প্রশিক্ষিত করে তোলা। সাম্প্রতিক সময়ে অভিবাসীদের ইন্স্যুরেন্স প্রক্রিয়ার আনার বিষয়েও পরিকল্পনা হচ্ছে। অন্যদিকে বিদেশ ফেরত কর্মীর জন্য কিছু কিছু এনজিও বিভিন্ন ধরনের সহায়তা করছে। তবে মনে রাখতে হবে, পুনঃএকত্রীকরণ সহায়তা যেখান থেকেই আসুন না কেন, এর অভিবাসীর পরিবার ও সমাজের রয়েছে অন্যতম প্রধান দায়-দায়িত্ব ও ভূমিকা।

উপকরণ সংযুক্তি

কেসস্টাডি-১

অর্থনৈতিক পুনর্বাসন সহায়তা

মাছুমা আক্তার (ছদ্মনাম) নারায়ণগঞ্জ জেলার আড়াইহাজার উপজেলার অধিবাসী। স্বামী দিনমজুর, পরিবারে তাদের তিন ছেলেমেয়ে। স্বামীর একা উপার্জনে সংসারের খরচ মেটানো কষ্টকর ছিল বিধায় মাছুমা বিদেশে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নেয়। এরই প্রেক্ষিতে স্থানীয় এক দালালের মাধ্যমে ৭০,০০০ হাজার টাকা খরচ করে ২০১২ সালে গৃহকর্মীর ভিসায় জর্ডান যায়। মাছুমা মাসিক ১২,০০০ টাকা বেতনে জর্ডানে প্রায় ২৭ মাস কর্মরত ছিল। তার উপার্জনের পুরোটাই খরচ হয়েছে তার সংসারে এবং অভিবাসন বাবদ ঋণ শোধ করে। চুক্তির মেয়াদ শেষ করে ২০১৫ সালে মাছুমা দেশে ফেরত আসে। দেশে আসার পর তার ব্রেস্ট টিউমার ধরা পড়লে ওকাপের সহায়তায় তার চিকিৎসা হয়। ইতোমধ্যে সে ওকাপের ৩০ দিনের লোকাল গার্মেন্টস-এর ওপর সেলাই প্রশিক্ষণ নেয়। উল্লেখ্য যে, ওকাপ নারায়ণগঞ্জ জেলার আড়াইহাজার উপজেলায় এবং নরসিংদী জেলায় বিদেশ ফেরত নারী অভিবাসী কর্মীদের জন্য লোকাল গার্মেন্টস তৈরি ও এমব্রয়ডারী এর ওপর দুটি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র তৈরি করেছে। পরবর্তীতে মাছুমা ওকাপের আড়াইহাজার অফিসে বিদেশ ফেরত নারী অভিবাসীদের পুনর্বাসন কার্যক্রমের আওতায় একজন সদস্য হিসেবে কাজ শুরু করে। মাছুমা প্রায় আড়াই বছর ধরে এখানে কাজ করছে এবং বর্তমানে প্রতিমাসে গড়ে ৮০০০-১০,০০০ টাকা উপার্জন করছে। মাছুমা বলেন, "ওকাপে কাজ করে আমি সুন্দরভাবে সংসার চালাতে পারছি, স্বামী ও সন্তানদের ছেড়ে আর বিদেশ যাইতাম না"।

কেসস্টাডি-২

সামাজিক পুনর্বাসন সহায়তা

মাজেদা বেগম, (ছদ্মনাম) স্বামী এবং দুই মেয়ে নিয়ে তার সংসার। হবিগঞ্জ জেলার মাধবপুর উপজেলায় তার বাড়ি। তার স্বামী একজন অটো রিকশা চালক। পরিবারের আর্থিক স্বচ্ছলতার আশায় মাজেদা বেগমের স্বামী ২০১৫ সালে তাকে নিজের সিদ্ধান্তে লেবাননে পাঠায়। লেবাননে নিয়োগকর্তার বাসায় মাজেদা গৃহকর্মী হিসেবে মাসিক ১৫০ ডলার বেতনে কাজ শুরু করে। কিন্তু মাজেদার নিয়োগকর্তা প্রায়ই তাকে যৌন উত্যক্ত করত এবং একপর্যায়ে নিয়োগকর্তা তার সাথে জোরপূর্বক শারীরিক সম্পর্ক করে। ঘটনার ০২-০৩ মাস পর মাজেদা তার শারীরিক পরিবর্তন লক্ষ্য করে নিয়োগকর্তা, নিয়োগকর্তার স্ত্রী সবাইকে বিষয়টি অবহিত করে। তারা ৬ মাসের গর্ভাবস্থায় মিথ্যা মামলা দিয়ে মাজেদাকে পুলিশে দিয়ে দেয়। পরবর্তীতে জেলখানা থেকে মাজেদাকে একটি মানবাধিকার প্রতিষ্ঠানে পাঠানো হয় এবং সেখানে তার বাচ্চা প্রসবের কিছুদিন পর ওকাপে রেফার করা হয়। ওকাপ মাজেদাকে এয়ারপোর্ট থেকে গ্রহণ করে শেল্টার হোমে নিয়ে আসে।

দেশে আসার পর মাজেদা আরও বেশি খারাপ পরিস্থিতির মধ্য পড়ে। মাজেদার বাবা-মায়ের সাথে কথা বললে তারা এ পরিস্থিতির জন্য মাজেদাকেই দোষারোপ করে এবং কোনোভাবেই তারা বাচ্চাসহ তাকে গ্রহণ করতে পারবে না জানিয়ে দেয়। এদিকে মাজেদার স্বামী ও তাকে গ্রহণ করবে না, বরং অন্য জায়গায় বিয়ে করবে বলে বিভিন্নভাবে শোনা যায়। এ অবস্থায় মাজেদা দারুণভাবে ভেঙে পড়ে। এ পরিস্থিতিতে ওকাপ সোশ্যাল ওয়ার্কার মাজেদাকে প্রতিনিয়ত কাউন্সেলিং করে। ওকাপ তার সার্বিক পরিস্থিতি বিবেচনা করে তাকে শেল্টার হোম সহকারী হিসেবে নিয়োগ দেয়। এতে করে মাজেদা একদিকে যেমন শেল্টার-হোমে দীর্ঘস্থায়ীভাবে থাকার সুযোগ পায় অন্যদিকে তার একটি উপার্জনের পথ হয়। ইতোমধ্যে ওকাপ মাজেদার পরিবার, তার গ্রামের জনপ্রতিনিধি এবং কয়েকজন গণ্যমান্য ব্যক্তির সাথে বিষয়টি নিয়ে ধারাবাহিকভাবে কথা বলে। এক পর্যায়ে তারা সবাই মাজেদাকে বাড়িতে নেয়ার ব্যাপারে একমত হয়। মাজেদা তার বাচ্চাকে নিয়ে প্রায় ১৩ মাস ওকাপ শেল্টার হোমে অবস্থান করার পর ওকাপের প্রচেষ্টায় পরিবারের কাছে যেতে পারে। দীর্ঘপ্রতীক্ষার পর পরিবারকে ফিরে পেয়ে আয়েশা অনেক আবেগাপ্লুত হয়ে পড়ে, সে এখন তার পরিবারের সাথে ভালো আছে।

কেসস্টাডি-৩

মনোসামাজিক পুনর্বাসন সহায়তা

সাতক্ষীরা জেলার, সমতাজ খাতুন (ছদ্মনাম) প্রথমবার লেবানন গিয়ে দুই বছর গৃহকর্মী হিসেবে কাজ করে আসে। পরবর্তীতে সে সরকারিভাবে সৌদি আরব যায়। যাওয়ার পর প্রথম দুই মাস ভাল ছিল সমতাজ। প্রতি মাসে একবার করে পরিবারের সাথে কথা বলতে পারত, নিয়মিত বেতনও পেত। কিন্তু নিয়োগকর্তা হঠাৎ করেই তাকে নিয়মিত খাবার দেয়া বন্ধ করে দেয়। খাবার চাইলে সমতাজ খাতুনকে মারধর করা হতো। এমনকি পরিবারের সাথেও যোগাযোগ করতে দেয়া হতো না। সমতাজের ১ মাসের প্রাপ্য বেতন দেয়নি তার নিয়োগকর্তা। টানা আড়াই মাস সমতাজ খাতুনের পরিবারের সাথে কোনো রকম যোগাযোগ হয়নি। এমতাবস্থায় মে, ২০১৮ সালে মানসিক ভারসাম্যহীন অবস্থায়, সমতাজ খাতুন দেশে ফেরত আসে।

বিভিন্ন মাধ্যম থেকে জানতে পেরে ওকাপ প্রতিনিধি দল তাকে রিসিভ করার জন্য এয়ারপোর্ট এ অপেক্ষা করে। সেখানে তার ডকুমেন্টস থেকে পরিবারের যোগাযোগ নম্বর খুজে বের করে পরিবারকে খবর দেয়া হয়। কিন্তু ইতোমধ্যে সমতাজ অস্বাভাবিক আচরণ শুরু করে দেয়। এয়ারপোর্টের কর্মকর্তা-কর্মচারীদের সাথে চেঁচামেচি, মারামারি করে একপর্যায়ে অচেতন হয়ে পড়ে। ওকাপ প্রতিনিধি সমতাজকে সরাসরি কুর্মিটোলা সরকারি হাসপাতালে নিয়ে যায়। সেখানে প্রাথমিক চিকিৎসা নেয়ার পর সমতাজ কে জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য হাসপাতালে নিয়ে গেলে ডাক্তার তাকে ভর্তি করানোর পরামর্শ দেন। যেহেতু তার পরিবারের কোনো সদস্য ছিল না তাই সেদিন তাকে ওকাপের শেল্টার হোমে রাখা হয় এবং ওকাপ সোস্যাল ওয়ার্কারগণ তাকে প্রাথমিক কাউন্সেলিং করেন। পরবর্তী দিন পরিবারের উপস্থিতিতে, ওকাপ সমতাজকে জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য হাসপাতালে ভর্তি করতে সব ধরনের সহায়তা করে।

সমতাজ খাতুন প্রায় এক সপ্তাহ জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য হাসপাতালে চিকিৎসাধীন ছিল। এর পর তার অবস্থার কিছুটা উন্নতি হলে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী হাসপাতালের সমস্ত আনুষ্ঠানিকতা সমাপ্ত করে ওকাপ তাকে বাড়ি পৌঁছে দিয়ে আসে। ঢাকায় চিকিৎসাধীন অবস্থায় তার মা এবং ভাই যারা তার সঙ্গে সার্বক্ষণিক ছিল তাদের খাবার, যাতায়াতসহ আনুষঙ্গিক সকল খরচ বহন করে ওকাপ। সমতাজের মানসিক অবস্থা এখন আগের চেয়ে ভালো। তবে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী সম্পূর্ণ সুস্থ হতে আরও চিকিৎসা প্রয়োজন। ওকাপ নিয়মিত তার পরিবারের সাথে যোগাযোগ রাখছে এবং ভবিষ্যতেও তার পাশে থাকবে।

কেসস্টাডি ৩টি প্রণয়ন ও সরবরাহ করেছে অভিবাসী কর্মী উন্নয়ন প্রোগ্রাম (ওকাপ)

অধিবেশন-১৫ সমাপনী অধিবেশন

অধিবেশনের উদ্দেশ্য	*এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ–* • এই প্রশিক্ষণ থেকে কী শিখতে পেরেছেন তা ব্যাখ্যা করতে সক্ষম হবেন। • পরবর্তী কর্ম পরিকল্পনা করতে সক্ষম হবেন।

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
ধাপ-১	পোস্ট টেস্ট	তালিকা চিহ্নিতকরণ	মূল্যায়নপত্র	১৫ মি.
ধাপ-২	অ্যাকশন প্ল্যান	একক কাজ	ভিপ কার্ড ও মার্কার	৫ মি.
ধাপ-৩	রিফ্লেকশন	উন্মুক্ত আলোচনা	প্রযোজ্য নয়	১০ মি.

প্রক্রিয়া

ধাপ-১ প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন (প্রি-টেস্ট)

- বলুন, এই অধিবেশনের প্রশিক্ষণের শেষ ধাপ। পোস্ট টেস্ট এর প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করুন, বলুন এতে করে আমরা আত্ম-মূল্যায়ন করতে সক্ষম হবো এবং এটি কোনো পরীক্ষা নয় এবং এটি কারো কাছে প্রকাশ করা হবে না;
- মূল্যায়নপত্রটি (প্রি-টেস্টে যে পত্র ব্যবহারা করা হয়েছে সেটাই পুনরায় ব্যবহার করতে হবে) সরবারহ করুন, সাথে অবশ্যই একটি কলম থাকতে হবে। সবাইকে মূল্যায়নপত্রে নাম লিখতে না করুন, তবে নির্ধারিত 'কোড' ঘরে প্রথম দিন যে সংখ্যাটি লিখেছিলেন সেটা লিখে রাখতে বলুন এবং এ জন্য নিজ নিজ সংখ্যাটি নোটবুকে দেখে নিতে বলুন।

ধাপ-২ অ্যাকশন প্ল্যান

- সবাইকে ভিপকার্ড ও মার্কার পেন সরবরাহ করুন। বলুন, তারা এই প্রশিক্ষণ থেকে যা শিখতে পেরেছেন তার আলোকে ১টি বা ২টি পরবর্তি পরিকল্পনা লিখবেন;
- লেখা শেষ হলে সবাইকে নিজেরটি পড়তে বলতে বলুন ও তারপর ভিপবোর্ডে লাগাতে বলুন;
- সার্বিকভাবে অ্যাকশন প্ল্যান করার প্রয়োজনীয়তা ও গুরুত্ব সম্পর্কে আলোচনা করুন।

ধাপ-৩ রিফ্লেকশন

- এবার তাৎক্ষণিক মূল্যায়নের পালা। সবাইকে বলুন– এই প্রশিক্ষণ তাদের কাছে কেমন লেগেছে, কী শিখতে পেরেছেন ও তা কতোটা তাদের প্রত্যাশা পূরণ করতেপেরেছে- সে বিষয়ে একে একে সবাইকে বলতে বলুন;
- সবার মতামত শুনুন। নোট করুন। সহায়ক হিসেবে আপনার অনুভূতি ব্যক্ত করুন।

সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে প্রশিক্ষণের সমাপ্তি ঘোষণা করুন।

তথ্যসূত্র/রেফারেন্স

Source files and websites for Hong Kong Module

- নিরাপদ শ্রম অভিবাসন বিষয়ে তথ্য-সহায়িকা, আইওএম, ২০১৮
- বিদেশ গমনেচ্ছু শ্রমিকগণের জন্য প্রাক-অভিবাসন প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল, আইএলও, ২০১৪
- জীবন দক্ষতা বিষয়ক প্রশিক্ষণ মডিউল - হাসাব ২০০৮
- মানবাধিকার বিষয়ক প্রশিক্ষণ মডিউল - Equitas (Canadian Human Rights Foundation), ২০০১
- Overseas Employment and Migrants Act, 2013: (Act No. VLVIII of 2013)
- Prevention and Suppression of Human Trafficking Act, 2012: (Act No. 3 of 2012)
- www.bmet.gov.bd
- http://www.boesl.org.bd/
- https://probashi.gov.bd/
- http://www.baira.org.bd/
- C189 - Domestic Workers Convention,(No. 189), ILO, 2011
- C186, ILO, 1997 & C96, ILO, 1949
- ILO Convention 97 "Migration for Employment Convention"; as accessed on June 7, 2018
- ILO Convention 143 "Convention concerning Migrations in Abusive Conditions and the Promotion of Equality of Opportunity and Treatment of Migrant Workers"; as accessed on June 7, 2018
- http://www2.unwomen.org/-/media/field%20office%20eseasia/docs/publications/2018/03/country-overview-on-un-women-migration.pdf?la=en&vs=4305
- Philippines Pre-decision booklet: http://www.ilo.org/dyn/migpractice/docs/293/Pre-decision.pdf
- http://www.nextstophongkong.com/arrival-hong-kong/
- https://www.wikihow.com/Use-Bing-Maps
- http://www.everyculture.com/Ge-It/Hong-Kong.html#ixzz5Gn7Bto3b
- https://en.wikipedia.org/wiki/Human_rights_in_Hong_Kong#Protection_Framework
- Hong Kong Special Administrative Region of the People's Republic of China, Wikipedia; as accessed on June 7, 2018
- https://en.wikipedia.org/wiki/Foreign_domestic_helpers_in_Hong_Kong

- http://www.whartonchina.com/single-post/2016/12/04/Gender-Barriers-in-Hong-Kong
- https://www.elegislation.gov.hk:Employment Ordinance (Chapter 57, Laws of Hong Kong); as accessed on June 7, 2018
- https://www.helperchoice.com/hong-kong/law-on-domestic-helper
- https://www.nintex.com/blog/migrate-deploy-three-phases-migration/
- https://www.preventhumantrafficking.org/
- http://www.studymode.com/essays/Child-Trafficking-49937916.html
- http://dictionnaire.sensagent.leparisien.fr/baira/en-en/
- https://www.worldtravelguide.net/guides/asia/china/hong-kong/weather-climate-geography/
- https://www.scribd.com/document/52645913/hong-kong-port
- https://www.lonelyplanet.com/china/hong-kong/history
- https://www.scribd.com/document/145066509/BCAS-v16n01
- https://www.nordeatrade.com/dk/explore-new-market/hong-kong/economical-context
- https://www.lloydsbanktrade.com/en/market-potential/hong-kong/economical-context?vider_sticky=oui
- https://en.portal.santandertrade.com/analyse-markets/hong-kong/economic-political-outline
- https://www.guilinchina.net/travel-guide/hongkong/weather.htm
- http://everything.explained.today/Culture_of_Hong_Kong/
- https://en.wikipedia.org/wiki/Hong_Kong_culture
- https://www.wiki/Culture_of_Hong_Kong.html
- https://www.xing.com/communities/posts/hong-kong-language-culture-customs-and-etiquette-1005966512
- https://www.commisceo-global.com/resources/country-guides/hong-kong-guide
- https://www.hong-kong-traveller.com/hong-kong-religion.html
- https://en.wikipedia.org/wiki/Beliefs
- https://www.vridhamma.org/What-is-Vipassana
- https://www.cs.mcgill.ca/~rwest/wikispeedia/wpcd/wp/c/Confucianism.htm
- http://www.indigopeople.net/about/
- https://www.reachtoteachrecruiting.com/blog/10-tips-on-adjusting-to-living-abroad/

- https://www.reachtoteachrecruiting.com/blog/tag/culture-shock/page/2/
- https://students.com.ng/9-tips-surviving-new-country-foreign-student/
- https://14a03gp.wordpress.com/2014/04/27/1442/
- http://philjobnet.gov.ph/
- https://ph.jora.com/
- http://maid-employer.blogspot.com/2014/06/fdw-source-country-indonesia.html
- https://www.indeed.com.ph/Home-jobs-in-POEA
- http://www.jobhero.com/domestic-helper-job-description/
- https://philjobnet.gov.ph
- https://www.workabroad.ph/job-openings/1caf7a-domestic-helpers.html
- http://www.migrants.net/for-migrants/know-your-rights/what-are-the-duties-and-responsibilities-of-the-domestic-worker-and-the-employer-as-stated-in-the-contract/
- https://www.helperchoice.com/hong-kong/issue-domestic-helper
- https://www.manilachannel.com/ofw-news/hk-increases-minimum-allowable-wage-food-allowance-for-foreign-hsws/
- http://www.1823.gov.hk/eng/FAQ/012023/index.shtm
- http://hkhelperscampaign.com/en/legal-issues/
- http://lawin.org/international-covenant-on-economic-social-and-cultural-rights/

মডিউল প্রণয়নে যারা অংশগ্রহণ ও সহায়তা করেছেন

এই মডিউলটি প্রণয়নে বিভিন্ন কর্মশালায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে যারা সহযোগিতা করেছেন

Mr SK. Rafiqul Islam PAA Joint Secretary Additional Director general (Admin & Traning) Bureau of Manpower Employment and Training	**Ms Nazia Haider** Programme Manager – Safer Migration Swiss Development Cooperation(SDC)
Ms Disha Sonata Faruque National Programme Officer International Labor Organization (ILO)	**Ms Rahnuma Slmal Khan** International Labor Organiztion (ILO), Bangladesh
Prof. Israt Shamim President & Consultant Center for Women and Children Studies	**Ms Tapati Saha** Programme Analyst UN Women Bangladesh
Ms Nirbana Mujtaba International Organiztion for Migration (IOM)	**Ms Asma Khatun** National Programme Officer International Organization for Migration (IOM)
Mr Shamim Ahmed Noman Join Secretary General, BAIRA. Proprietor, Sadia International	**Md. Rezwanul Haque Chowdhury** Deputy Director Bureau of Manpower Employment and Training (BMET)
Ms Rina Akther Jahan Principal Bangladesh German Technical Training Centre	**Dr. A.K.M. Jafar Ullah** Advisor Universal Medical college & Hospital
Ms Prity Chakroborty Chairman Universal Medical Institute	**Md.Mehbub Alam** Deputy Director BMET
Mr Tamim Billah RMMRU	**Ms Momotaj Mahin Khan** BRAC Migration

MD. Mostafa Sorowar BRAC Migration	**Ms Shahnaj Parvin** Chief Istructor SFMMTTC, Mirpur Dhaka
Ms Jasiya Khatoon Director, WARBE DF	**Ms Sarwat Binte Islam** MJF
Mr Syed Mahbub Elahi Chairman Ovibashi Karmi Kallyan Foundation(OKKAF)	**Ms Nazma Akter** Awaj Foundation
Mr Anisur Rahman Khan Coordinator Awaj Foundation	**AD.Mmaksuda Akhter** Bangladeshh Mahila Parishad
Ms Umma Hassan Jhalmal Bangladesh institute of Labour Studies-BILS	**Ms Mahbuba Haque** INAFI Bangladesh
Sayed Masudur Khan Managing Director Kokorozashi, Japan Cultural Center	**Mr Modasser Hossain(Masum)** Project Manager, Dhaka Ahsania Mission
Mr. Syeed Ahamed CEO IID (Institute of Informatics and Development	**Ms Sabina saeed** UN Women Bangladesh
Ms Punna Islam UN Women Bangladesh	**Ms Shamima Parvin Rosy** DEVCOM
MD. Abdus Sobhan Senior Assistant Secretary BOSEL	**Mr Asif Munier** Migration Analyst
Ms Shamima Parvin Freelance Consultant	**Ms Esha Nahar** Kokorozashi Japann Cultural Center
Azfar Rahman DEVCOM	**Ms Jeenat Binte Jabbar** RMMRU

Ms Shamima Yesmin Instructor BKTTC	**Mr Abdullah Al Mamun** Instructor, FKTTC
Ms Fahmida Majumder DEVCOM	**Ms Nilufar Sultana** Senior Instructor, BGTTC
Ms Shirin Akhter Instructor, BGTTC	**Mr Pervez Siddque** Chairperson, Film for Peace Foundation
Mr Anisur Rahman Khan Coordinator Awaj Foundation	**Ms Sabrina Sohani** Brac migration
Ms Rekha Shaha Mahila PArishad	**Ms Sanjida Sultana** Karma Jibi Nari
Ms Kahaleda Sarkar BOMSA	**Mr Mahfurur Rahman** Returnee Migrant
Mr Ripon Returnee Migrant from Japan	**Mr Shewanta Sheraz** HDD
Mr Shuvo Raj Roy WARBE	**Mr Tanzir Ahmed** AWAJ Foundation
Dr. Kartic Chandra Das UMTTI, Universal Medecal college & Hospital	**Md. FARID Uddin** Returnee Migrant
Mr Hassan Imam National Consultant, UN Women	

ইউএন উইমেন বাংলাদেশ

বাড়ি # সিইএস (এ), ১১এ, রোড ১১৩, গুলশান-২, ঢাকা

ফোন : ৮৮২৯৮৫৮৫৯৩ ফ্যাক্স : ৮৮২৯৮৮৩৮২৮

ওয়েবঃ bangladesh.unwomen.org