



জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতা মূলে কারণ

orian

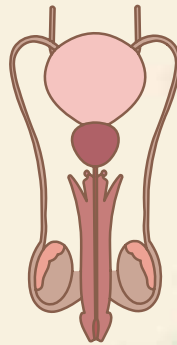
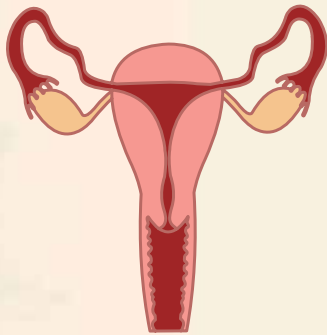
actionaid





জেন্ডার কি?

“জেন্ডার” হলো নারী-পুরুষের সামাজিক বৈশিষ্ট্য।
এটি সমাজের তৈরি নারী- পুরুষের আচার-আচরণ, কাজ
বা ভূমিকা, যা সমাজে বসবাসরত নারী ও পুরুষকে
মেনে চলতে হয়। সময়- সমাজ- সংস্কৃতির ওপর ভিত্তি করে
জেন্ডার ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে কিন্তু ‘সেক্স’ বা প্রকৃতি প্রদত্ত
বৈশিষ্ট্য, যা সমাজ-সংস্কৃতি বদলাতে পারে না।



সেক্স কি ?

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)-এর মতে,
“সেক্স” হলো নারী পুরুষের জৈবিক বৈশিষ্ট্য।
“সেক্স” সার্বজনীন ও অপরিবর্তনীয়। শারীরিক বৈশিষ্ট্যের
ভিত্তিতে নারী ও পুরুষের মধ্যে চিহ্নিত পার্থক্য,
যা জন্মগতভাবে সৃষ্ট এবং তা পরিবর্তন করা যায় না।
যেমন-পুরুষের কিছু অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ আছে, যা নারীদের নেই।
আবার নারীদের কিছু বিশেষ অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ আছে,
যা পুরুষদের নেই।



জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতা কী?

সামাজিকভাবে আরোপিত নারী-পুরুষের বৈশিষ্ট্যের ওপর ভিত্তি করে ক্ষমতার অপব্যবহারের মাধ্যমে এবং কোন নারী-পুরুষের ইচ্ছার বিরুদ্ধে তার ওপর যে ক্ষতিকর কাজ (যেমন- শারীরিক, আবেগগত, যৌন বা অর্থনৈতিক সহিংসতা) ঘটানো হয় তাকে জেন্ডার ভিত্তিক সহিংসতা বা জিবিভি বলা হয়।

পুরুষের সামাজিক বৈশিষ্ট্য



নারীর সামাজিক বৈশিষ্ট্য





জন্ম থেকে মৃত্যু অবধি নারীরা কিভাবে

বৈষম্যের শিকার হয় তার কয়েকটি উদাহরণ

জন্মের পর পরই নবজাতক মেয়ে শিশু হত্যা, মানসিক ও শারীরিক পীড়ন, দুর্ভাবহার, নবজাতক মেয়ে শিশুর প্রতি অবহেলা, নবজাতক মেয়ে শিশুকে খাদ্য ও চিকিৎসা প্রদানে বৈষম্য।

শৈশব কালে বালাবিবাহ, পরিবারের বা আশেপাশের লোকজনের দ্বারা যৌন নিপীড়ন, খাদ্য ও শিক্ষাসহ বিভিন্ন ক্ষেত্রে বৈষম্য প্রদর্শন, মেয়ে শিশুকে খেলতে না দেয়া, মেয়ে শিশু পাচার ইত্যাদি।

কৈশোর কালে বিয়ে বা প্রেমের নামে প্রতারণা করে শারীরিক সর্ম্পক স্থাপন ও গর্ভপাতে বাধ্য করা, প্রেমিকের প্রতিহিংসার শিকার হওয়া, অর্থের বিনিময়ে জোরপূর্বক যৌনকর্মে লিপ্ত করানো, কর্মস্থলে যৌন নিপীড়ন, ধর্ষণ, যৌন হয়রানি, পথে-ঘাটে নানাভাবে উত্ত্যক্ত করা।

প্রজননকালে ঘনিষ্ঠ পুরুষ সঙ্গী দ্বারা নিপীড়ন বা দুর্ভাবহার, বিবাহিত জীবনে স্বামী কর্তৃক ধর্ষণ, যৌতুকের জন্য নির্যাতন ও হত্যা, স্বামী বা ঘনিষ্ঠ মানুষ কর্তৃক খুন, মানসিক নির্যাতন, কর্মস্থলে যৌন নিপীড়ন, প্রতিবন্ধী মেয়েদের নির্যাতন ও ধর্ষণ।

বৃদ্ধ বা প্রবীণ বয়সে বিধবাদের ওপর নিপীড়ন, আরও বৃদ্ধ বয়সে নিপীড়ন (এতে পুরুষ চেয়ে নারী বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হন)।



জেন্ডার শ্রম বিভাজন

ঘরে ও বাইরে পুরুষ ও নারীর কাজ হিসেবে চিহ্নিত কাজগুলোর মধ্যে একটি সুস্পষ্ট পার্থক্য রয়েছে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে দেখা যায় যে নারীরা ঘরের ভেতরে রান্না-বান্না, ধোয়া-মোছা ও সেলাইয়ের কাজ করে, অথচ পুরুষরা ঘরের বাইরে শেফ/বাবুর্চি, দর্জি ও ধোপার কাজ করে। একই কাজ হওয়া সত্ত্বেও ঘরে ও বাইরে হওয়ার কারণে এর মধ্যে একটি স্পষ্ট পার্থক্য দেখা যায়। বাইরে পুরুষের কাজের সাথে অর্থনৈতিক সম্পর্ক রয়েছে, যার জন্য সেগুলো বেশি গুরুত্ব পায়; কিন্তু, গৃহস্থলি কাজ সত্যিকারের শ্রম হিসেবে বিবেচিতই হয় না। অন্যদিকে দেখা যায়, বেশিরভাগ নারী কম বা বিনা পারিশ্রমিকের কাজে যুক্ত থাকেন, যার জন্য কম দক্ষতা লাগে ও বাইরে কম যেতে হয়। অন্যদিকে পুরুষ উচ্চ মর্যাদাসম্পন্ন কাজে উচ্চ বেতনে কাজ করে, যেখানে অধিক উন্নতির সম্ভাবনা থাকে।



কাজ/দায়িত্ব	পুরুষ (বাড়িতে করে)	নারী (বাড়িতে করে)	পুরুষ (বাইরে করে)	নারী(বাইরে করে)
দর্জি				
বাবুচি				
পরিচ্ছন্নতা কর্মী				
ধোপা				



জেন্ডার সমতা কী?

ঘরে- সমাজে নারী-পুরুষের সমমর্যাদা, সমঅধিকার ও সমান অংশগ্রহণ নিশ্চিত করার মাধ্যমে জেন্ডার সমতা প্রতিষ্ঠিত হয়। অর্থাৎ রাজনৈতিক, সামাজিক, অর্থনৈতিক ও সাংস্কৃতিক তথা পরিবার, কমিউনিটিতে ও সমাজে সম্পদ-সুযোগ, সেবা নেয়া ও সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে নারী-পুরুষের সমান অধিকার নিশ্চিত করাই হলো জেন্ডার সমতা।



শিক্ষা উপবৃত্তি



জেন্ডার সাম্যতা কী?

জেন্ডার সাম্যতা বলতে নারী ও পুরুষের মধ্যে সুযোগ-সুবিধা ও দায়িত্বের সুষম বন্টন বুঝায়। এই ধারণাটি সমাজের বিদ্যমান ক্ষমতার তারতম্য এবং এর ফলে সৃষ্ট ক্ষমতার ভার-সাম্যহীনতাকে স্বীকার করে নেয়। একই সাথে নারী-পুরুষের চাহিদার ভিন্নতাও গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করে। মূলত: জেন্ডার সাম্য বা সমতা আনতে নারী-পুরুষের ভিন্ন ভিন্ন চাহিদা পূরণ ও বিরাজমান ভারসাম্যহীন অবস্থা থেকে উত্তরণের জন্য কিছু বিশেষ সুযোগ-সুবিধার ব্যবস্থা করা হয়। এই ধরনের ব্যবস্থাকে 'ইতিবাচক বৈষম্য' বলা হয়ে থাকে। সমাজের পিছিয়ে পড়া অংশকে এগিয়ে আনার মাধ্যমে নারী-পুরুষের সমঅবস্থান নিশ্চিত করাই হলো জেন্ডার সাম্যতা।



জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতা কী?

সামাজিকভাবে আরোপিত নারী-পুরুষের বৈশিষ্ট্যের ওপর ভিত্তি করে ক্ষমতার অপব্যবহারের মাধ্যমে এবং কোন নারী-পুরুষের ইচ্ছার বিরুদ্ধে তার ওপর যে ক্ষতিকর কাজ (যেমন- শারীরিক, আবেগগত, যৌন বা অর্থনৈতিক সহিংসতা) ঘটানো হয় তাকে জেন্ডার ভিত্তিক সহিংসতা বা জিবিভি বলা হয়। আমাদের সমাজের প্রেক্ষাপটে নারীরাই প্রধানত এ ধরনের সহিংসতার শিকার হয়।



নারীর প্রতি সহিংসতার ধরণ

নারীর প্রতি সহিংসতার চারটি ধরণ রয়েছে:

১. শারিরিক সহিংসতা
২. যৌন সহিংসতা
৩. আবেগীয় সহিংসতা
৪. অর্থনৈতিক সহিংসতা।



যৌন সহিংসতা

কোনো ব্যক্তির ইচ্ছার বিরুদ্ধে যৌন-অভিপ্রায়ে শরীরের সংবেদনশীল অঙ্গে স্পর্শ বা আঘাত করাকে যৌন সহিংসতা হিসেবে বিবেচনা করা হয়।

বিবাহিত জীবনেও নারীরা স্বামীর দ্বারা যৌন সহিংসতার শিকার হতে পারে। একজন নারীর ইচ্ছার বিরুদ্ধে তার স্বামী যদি তার শারীরিক মিলন ঘটায় তা 'বৈবাহিক ধর্ষণ' হিসেবে বিবেচিত হয়।



আবেগীয় সহিংসতা

আবেগীয় সহিংসতা হচ্ছে যে কোনো ধরনের মানসিক অথবা মৌখিক অপব্যবহার এবং/ অথবা নিয়ন্ত্রণ করার ইচ্ছা প্রসূত আচরণকে বুঝায়। যেমনঃ

- ধমক দেওয়া
- ভ্রমকি দেওয়া
- দাম্পত্য বিশ্বাসভঙ্গ
- ভীতিপ্রদর্শন করা
- পরিহাস করা



শারীরিক সহিংসতা

শারীরিক সহিংসতা হচ্ছে এমন কাজ বা সহিংসতামূলক আচরণ যা কোন ব্যক্তির ইচ্ছার বিরুদ্ধে শারীরিক ক্ষতি করে। যেমনঃ

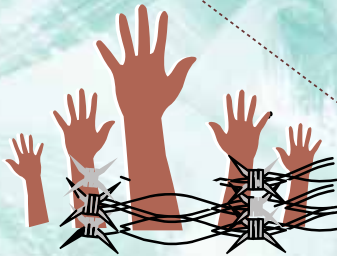
- মারধর
- আঘাত
- আঙুন দেওয়া
- ধাক্কা দেওয়া
- থাপ্পড় দেওয়া
- ঘুষি দেওয়া
- লাথি দেওয়া
- শ্বাসরোধ করা
- হাতিয়ার দিয়ে আঘাত করা
- হত্যা করা



অর্থনৈতিক সহিংসতা

অর্থনৈতিক সহিংসতা হচ্ছে এমন কাজ বা সহিংসতামূলক আচরণ যার ফলে কোন ব্যক্তির অর্থনৈতিক ক্ষতি হয়। যেমন:

- শাস্তি হিসেবে অর্থ অথবা খাবার না দেওয়া;
- নারীর আয়কৃত অর্থ অথবা সম্পদ কেড়ে নেওয়া;
- শিক্ষা গ্রহণ বা পছন্দমতো পেশায় নিয়োজিত হতে বাধা;
- সম্পদ-সুযোগ-অধিকার থেকে বঞ্চিত করা।
- অর্থনৈতিক সিদ্ধান্ত গ্রহণে নারীকে অংশ নিতে না দেওয়া;
- নারীকে আয় করতে না দেওয়া।



জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতা কেন হয়?

নারী ও পুরুষের মধ্যে ক্ষমতার ভারসাম্যহীনতার কারণেই নারীর প্রতি সহিংসতা ঘটে থাকে। সমাজে বেশিরভাগ মানুষই এটা শিখে বড় হয় যে— পুরুষরা নারীদের চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ ও ক্ষমতাবান- এবং নারীদের শৃঙ্খলা ও নিয়ন্ত্রণের মধ্যে রাখা পুরুষদের অধিকার ও দায়িত্বের পর্যায়ে পড়ে।

যাই হোক, একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি আরেকজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিকে নিয়ন্ত্রণ করা অবিচার- এটি অন্যায্য। কোনো একটি সম্পর্কে যখন একজন ব্যক্তি অন্যের ওপর ক্ষমতা প্রয়োগ করে তখন তা হচ্ছে সহিংসতা। সমগ্র বিশ্বেই ব্যক্তি ও দল হিসেবে নারী অপেক্ষা পুরুষকে বেশি ক্ষমতা দেওয়া হয়েছে। নারীর ওপর পুরুষ এর ক্ষমতা প্রয়োগ (জেন্ডার অসমতা ও বৈষম্য) এবং এ বিষয়ে সমাজের নীরবতাই নারীর প্রতি সহিংসতার মূল কারণ।



জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতার

পারিপার্শ্বিক কারণ

জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতার মূল কারণগুলোর সাথে আরো কিছু বিষয় রয়েছে যেগুলো এই সহিংসতা ও প্রভাবকে আরো প্রসারিত করে। যেমন :

- দারিদ্র্য
- বাল্য বিবাহ
- বহুবিবাহ
- ধর্মীয় গোড়ামী ও কুসংস্কার
- শিক্ষার অভাব
- দুর্যোগ
- যুদ্ধ/ সংঘাত
- মাদকের অপব্যবহার



জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতার

ফলাফল

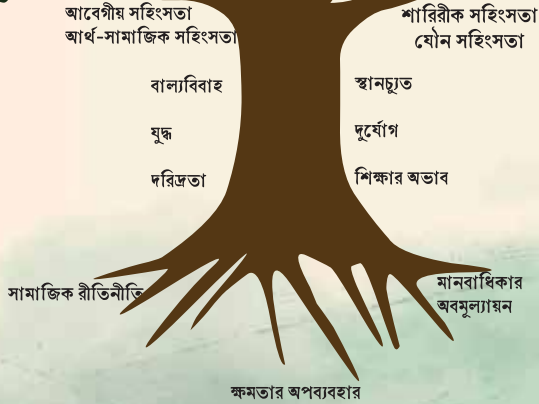
জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতার ফলাফল প্রধানত:

- স্বাস্থ্যগত
- আবেগগত
- আইনগত
- নিরাপত্তা সম্পর্কিত

মনে রাখতে হবে, যৌন সহিংসতার ফলে যৌনবাহিত রোগ এবং অপ্রত্যাশিত গর্ভধারণ হতে পারে, আবেগীয় ও মানসিক সহিংসতার ফলে হতে পারে অপরাধবোধ এবং লজ্জাবোধ আর সামাজিক ক্ষেত্রে হতে পারে বিচ্ছিন্ন হয়ে যাওয়া, নিজেকে গুটিয়ে নেয়া ইত্যাদি।

যৌনবাহিত রোগ

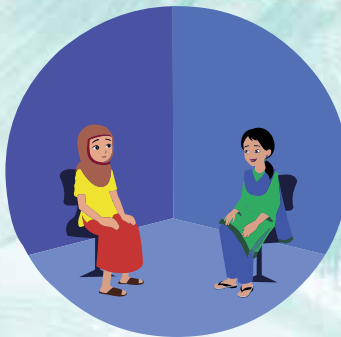
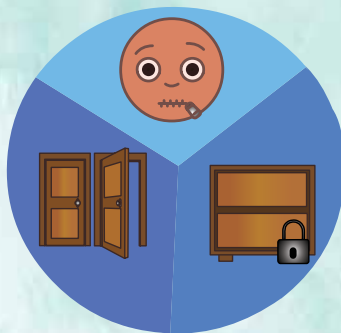
শিক্ষা থেকে বঞ্চিত/ঝরেপড়া, আত্মহত্যা প্রবণতা,
হতাশা, অপ্রত্যাশিত গর্ভধারণ, নিরাপত্তার ঝুঁকি বৃদ্ধি



গাছের চিত্র থেকে জেডারভিত্তিক

সহিংসতা সম্পর্কে বুঝা যায়:

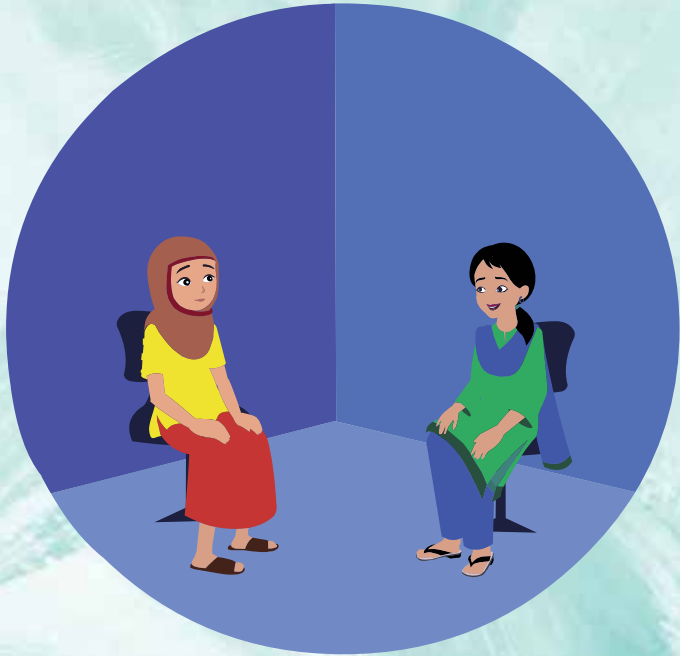
১. জেডারভিত্তিক সহিংসতার মূল কারণ;
২. জেডারভিত্তিক সহিংসতার পারিপার্শ্বিক কারণ;
৩. জেডারভিত্তিক সহিংসতার বিভিন্ন ধরণ; ও
৪. জেডারভিত্তিক সহিংসতার ফলাফল



জেডারভিত্তিক সহিংসতার সারভাইভারদের সাথে কাজ করার দিক নির্দেশনা

জেডারভিত্তিক সহিংসতার সারভাইভার বা সেবাগ্রহণকারীর সাথে কাজ করার জন্য সকল কর্মীকে সব সময় কিছু নীতিমালা মেনে চলতে হয়, সেগুলো হলো:

- সম্মান
- নিরাপত্তা
- গোপনীয়তা
- বৈষম্যহীনতা



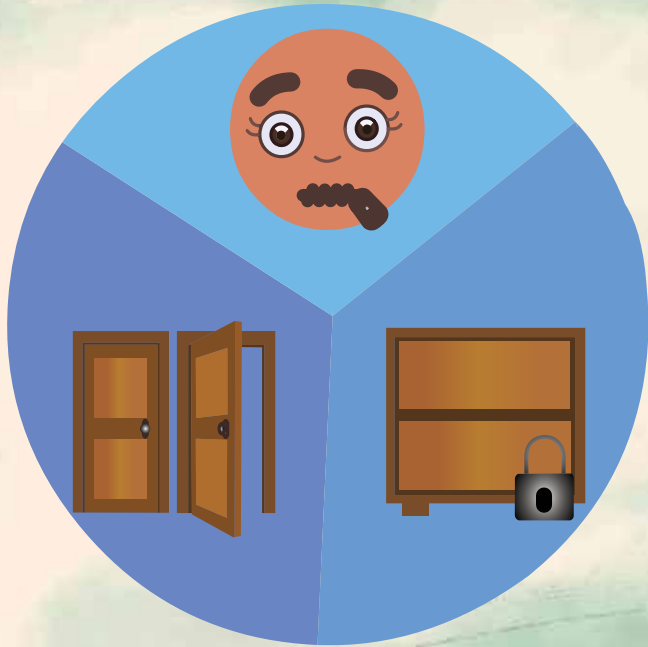
সম্মান

- সেবাগ্রহণকারীর মর্যাদা, অধিকার, ইচ্ছা, সিদ্ধান্ত এবং পছন্দকে গুরুত্ব বা সম্মান দিয়েই সকল ধরনের পদক্ষেপ নিতে হবে;
- কাউকে সংস্কৃতি, চালচলন, পেশা, পরিবার অথবা অবস্থান নিয়ে অসম্মান বা উপহাস না করা;
- কারোর অনুমতি ব্যতিত তাকে স্পর্শ না করা।



নিরাপত্তা

সেবা গ্রহণকারীকে সহায়তা করার প্রতিটি পদক্ষেপে তার নিরাপত্তা ও সুরক্ষার বিষয়টি সর্বাগ্রে প্রাধান্য দিতে হবে। মনে রাখতে হবে, সেবা গ্রহণকারী ভীত ও আতংকগ্রস্ত থাকতে পারে এবং তার ব্যক্তিগত নিরাপত্তা বা সুরক্ষার প্রয়োজন হতে পারে। সকল ক্ষেত্রে সজাগ থাকতে হবে, যাতে করে সেবাগ্রহণকারী পুনরায় নির্যাতনকারী বা কমিউনিটির অন্য কারো কর্তৃক কোন ক্ষতির সম্মুখীন না হয়।



গোপনীয়তা

সবসময় সেবাগ্রহণকারীর মর্যাদা রক্ষা করা ও তাদের বিষয়ে গোপনীয়তা রক্ষা করার ক্ষেত্রে, এমন কোন তথ্য বা প্রতীক বা চিহ্ন বা পরোক্ষ পরিচয় কোনভাবেই প্রকাশ করা যাবে না বা নথিভুক্ত করা যাবে না কখনো, যদি না তার সম্মতি না থাকে। অথবা শিশুদের ক্ষেত্রে তাদের পিতা-মাতা বা অভিভাবকদের সম্মতি ব্যতিরেকে প্রকাশ বা নথিভুক্ত করা যাবে না।



বৈষম্যহীনতা

সেবাপ্রদানকারীকে অবশ্যই সেবাগ্রহনকারী যেন বৈষম্যহীনতার সাথে সেবা গ্রহণ করতে পারে তা নিশ্চিত করতে হবে।

- প্রত্যেক নারী, পুরুষ সেটা প্রাপ্তবয়স্ক বা শিশু হোক সবাই একই রকম সেবা ও সহযোগিতা পাবেন;
- একজন ব্যক্তি তার ধর্ম, বর্ণ, জাতীয়তা অথবা যৌন পরিচয় এসব নির্বিশেষে যেন সমান ও ন্যায্য সেবা পান তা নিশ্চিত করার জন্য সেবাপ্রদানকারীকে যথাযথ পদক্ষেপ নিতে হবে।



বয়ঃসন্ধিকাল

জীবনের একটি নির্দিষ্ট পর্যায়ে এসে কিশোর-কিশোরীর মধ্যে শারীরিক পরিবর্তন পরিলক্ষিত হয়। আর এই নির্দিষ্ট পর্যায়কে “বয়ঃসন্ধি” বলা হয়। সাধারণত বয়স যখন ০৯-১৩ বছর তখন থেকেই মেয়েদের শারীরিক পরিবর্তন আসে এবং এই সময়ে তাদের দ্রুত শারীরিক বৃদ্ধি লাভ করে। ছেলেদের ক্ষেত্রে এই পরিবর্তন অনুভূত হয় ১২-১৫ বছর বয়সে। তবে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে ১০-১৯ বছর পর্যন্ত বয়সকে বয়ঃসন্ধিকাল ধরা হয়।



ছেলেদের শারীরিক পরিবর্তন

- উচ্চতা ও ওজন বাড়ে;
- বুক ও কাঁধ চওড়া হয়;
- পুরুষাঙ্গের চারপাশে এবং বগলের নিচে চুল গজায়;
- গলার স্বর ভারী হয়;
- অন্ডকোষ ও পুরুষাঙ্গের আকার বৃদ্ধি পায়;
- কখনো কখনো রাতে ঘুমের মধ্যে বীর্যপাত হয়।



মেয়েদের শারীরিক পরিবর্তন

- উচ্চতা বাড়ে;
- স্তনের আকার বড় হয়;
- মাসিক শুরু হয়;
- কোমর চওড়া হয়;
- শরীরের বিভিন্ন স্থানে মেদ/চর্বি জমে;
- মুখে ব্রণ উঠে;
- যোনির চারপাশে ও বগলের নিচে চুল গজায়;
- শরীরের আকৃতি পরিবর্তন হয়।

আচরণগত পরিবর্তন

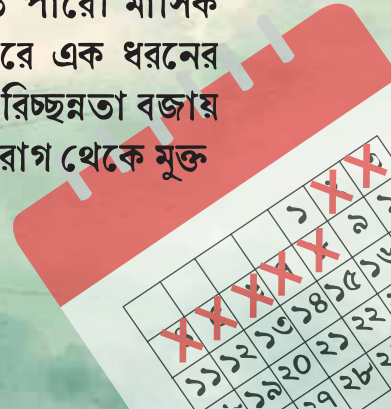
বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে ও মেয়েদের শারীরিক পরিবর্তনের পাশাপাশি আচরণগত পরিবর্তন হয়। এই সময় অধিকাংশ কিশোর-কিশোরীই কোথায় গেলে সহযোগিতা পেতে পারে সে সম্পর্কে জানে না। অনেকেরই বড় ভাই-বোন থাকে না- যার সাথে এই বিষয়ে কথা বলা যেতে পারে। অনেক ক্ষেত্রে বাবা-মা বন্ধুসুলভ থাকে না। এই সময় তারা প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার দ্বারপ্রান্তে থাকে এবং তাদের সহযোগিতা প্রয়োজন হয়। এসময় নিজের সম্পর্কে নিজের মধ্যে অনেক কৌতুহল, প্রশ্ন ও আগ্রহ থাকে।

পরিবর্তিত আচরণ

- তাদের মেজাজ, রাগ ও হতাশার বহিঃপ্রকাশ ঘটতে পারে। এই সময় তাদের প্রতি সকলের সহানুভূতিশীল হওয়া প্রয়োজন। এই সময়ে তাদের আরও স্বাধীনতা ও গোপনীয়তা প্রয়োজন, তবে যে কোনো সমস্যা নিয়ে পরিবারের সদস্যদের সাথে পরামর্শ করার মানসিকতা তৈরি হওয়া প্রয়োজন।
- বন্ধুদের সাথে সম্পর্ক ও বন্ধুদের মতামত অনেক সময় গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে।
- তারা দেখতে কেমন বা তাদের কেমন লাগে এ নিয়ে কিশোর-কিশোরীরা চিন্তিত থাকে।
- তারা ভবিষ্যৎ (শিক্ষা, প্রশিক্ষণ, পরিবার, চাকরি) নিয়ে উদ্বিগ্ন থাকে।
- স্বাধীন ও স্বনির্ভর হওয়ার ইচ্ছা জাগে, অপমান ও লজ্জাবোধ তৈরি হয়।
- ধূমপান ও মাদকের প্রতি আগ্রহ ও আসক্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
- মন-মেজাজ ঘন ঘন পরিবর্তন হয়ে থাকে, কেউ কেউ অল্পতে রেগে যায়।
- এলাকায়, ক্যাম্পে, রাস্তায়, যানবাহনে সমবয়সী বা বড়দের দ্বারা বিদ্রূপ ও নিপীড়নের শিকার হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

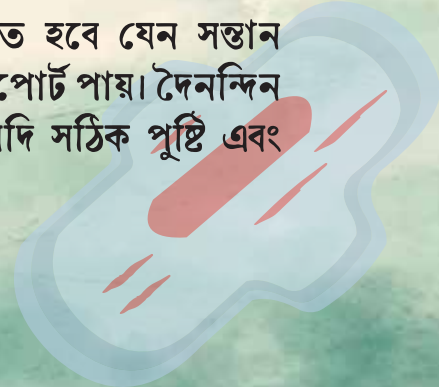
মাসিক চক্র

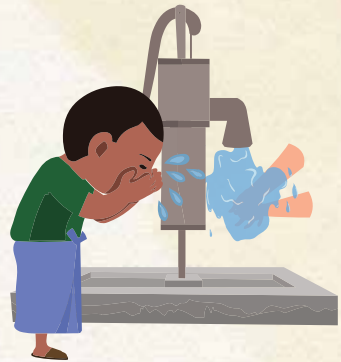
মেয়েদের শরীরের বিশেষ পরিবর্তন হিসেবে মাসিক শুরু হয়, যা সেক্স হরমোন দ্বারা নিয়ন্ত্রিত। মাসিক চক্রাকারে একটি নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত চলতে থাকে। সাধারণত এই চক্রটি ২৮ দিনের হয়, কিন্তু এ চক্রটি ২৪-৩৫ দিনেরও হতে পারে। যেদিন প্রথম রক্তপাত হয় সেদিনকে মাসিক চক্রের প্রথম দিন ধরে নেওয়া হয়। পরবর্তী চক্রের প্রথম দিন এর পূর্বের দিনকে এই চক্রের শেষ দিন ধরা হয়। মাসিক চক্রের প্রথম দিন থেকে ২-৭ দিন পর্যন্ত রক্তপাত হতে পারে। মাসিক চক্রে রক্তপাত হওয়ার পর মেয়েদের শরীরে এক ধরনের সেক্স হরমোন নিঃসৃত হয়। মাসিককালীন পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখলে গোপন অঙ্গে চুলকানি ও সংক্রমণ রোগ থেকে মুক্ত থাকা যায়।



মাসিককালীন পরিচর্যা

মাসিক চলাকালে স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করা ভালো। তবে তা সম্ভব না হলে মাসিকের সময় পরিষ্কার শুকনো টুকরো কাপড় ব্যবহার করতে হবে। প্যাড বা কাপড় হোক তা তিন ঘন্টা পর পর পরিবর্তন করা উচিত। এ সময় নিয়মিত গোসল করতে হবে,নখ কাটতে হবে। মূলত পরিচ্ছন্নতা হলো নিরাপদ মাসিক পরিচর্যার প্রাথমিক ভিত্তি। এ সময় বেশি করে পুষ্টির খাবার খেতে হবে। প্রয়োজনে পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিতে হবে। নিজেকে পজিটিভ থাকতে হবে। অভিভাবককে এ সময় খেয়াল রাখতে হবে যেন সন্তান তাদের কাছ থেকে যথেষ্ট মানসিক সাপোর্ট পায়। দৈনন্দিন সকল কাজ বিনা দ্বিধায় করা যাবে যদি সঠিক পুষ্টি এবং পরিচর্যা নিশ্চিত করা যায়।

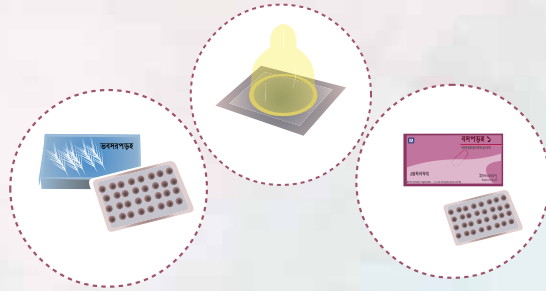




পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার

জন্য কিছু পরামর্শ

- **পরিষ্কার ত্বক:** বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে-মেয়েদের নিয়মিত গোসল করে শরীরের সকল অঙ্গ প্রত্যঙ্গ পরিষ্কার রাখতে হবে।
- **পরিষ্কার কাপড় চোপড়:** পরিষ্কার অন্তর্বাসসহ সবসময়ই পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করা উচিত।
- **পরিষ্কার হাত ও পা:** কোনো কিছু খাওয়ার পূর্বে এবং বাইরে থেকে এসে হাত ধুয়ে ফেলতে হবে। অতঃপর শুনকোনো কাপড় দিয়ে মুছে ফেলা উচিত যাতে কোনো ধরনের ছত্রাকের সংক্রমণ হতে না পারে।
- **পরিষ্কার চুল:** নিয়মিত সাবান বা শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধোয়া উচিত।
- **পরিষ্কার দাঁত:** দিনে অন্তত দুইবার দাঁত মাজা দরকার এবং প্রতিবার খাওয়ার পর ভালভাবে কুলি করা উচিত।



পরিবার পরিকল্পনা

স্বামী-স্ত্রী তাদের দাম্পত্য জীবনের সুখ স্বাচ্ছন্দ্যের জন্য কতজন সন্তান নিবে, কত ব্যবধানে সন্তান নিবে, জন্ম বিরতির জন্য কোন পদ্ধতি ব্যবহার করবে বা করবে না, রোগমুক্ত ও নিরাপদ এবং আরামদায়ক স্বাস্থ্যকর যৌন জীবন যাপনের জন্য যে ব্যবস্থা বা পরিকল্পনা গ্রহণ করা হয় তখন সেটিকে পরিবার পরিকল্পনা বলা হয়।



পরিবার পরিকল্পনার সুবিধা

- স্বামী-স্ত্রী পছন্দমত সময়ে এবং পছন্দমত সংখ্যায় সন্তান নিতে পারেন।
- পরিবার ছোট থাকায় আয় অনুযায়ী ভালোভাবে সংসার চালানো যায়।
- একটি বা দুটি সন্তান থাকলে সন্তানদেরকে সঠিকভাবে গড়ে তোলার যায়, যথাযথ যত্ন নেয়া যায়, তাদের পুষ্টিকর খাবার, প্রয়োজনীয় পোষাক ও শিক্ষা দেয়া যায়, চাহিদাসমূহ সহজে পূরণ করা যায়।
- ঘন ঘন গর্ভধারণের ঝুঁকি কমানোর ফলে মা ও শিশুর স্বাস্থ্যের ঝুঁকি এবং মা ও শিশুর মৃত্যুর ঝুঁকি কমে। মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ভালো থাকে।
- স্বামী ও স্ত্রীর শারীরিক, মানসিক ও আর্থিক চাপ কমে।
- সংসারে সুখ, শান্তি ও স্বাচ্ছন্দ্য বাড়ে।
- অপরিকল্পিত গর্ভধারণ রোধ করা যায়।
- এইচআইভি ও এইডসসহ বিভিন্ন যৌন রোগ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।
- সন্তানের পুষ্টিকর খাবার, প্রয়োজনীয় পোষাক ও শিক্ষা দেয়া যায়।
- জনসংখ্যা বৃদ্ধির গতি কমাতে ফলে দেশ উন্নয়নের দিকে এগিয়ে যায়।



নিরাপদ মাতৃত্ব

গর্ভকালীন, প্রসবকালীন এবং প্রসবের পর বিশেষ যত্ন নেয়ার মাধ্যমে একজন মায়ের জীবন ঝুঁকিহীন ও নিরাপদ রাখাই হচ্ছে নিরাপদ মাতৃত্ব।

গর্ভকালীন

- গর্ভবতী মায়ের জন্য পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাবার প্রয়োজন, যেমন- শক্তিদায়ক, শরীর গঠনমূলক এবং ক্ষয়পূরণকারী এবং রোগ প্রতিরোধকারী খাবার।
- গর্ভকালীন সময়ে কমপক্ষে তিনবার নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে শারীরিক পরীক্ষা করাতে হবে। মা ও শিশুর ধনুষ্ঠঙ্কার রোধে গর্ভধারণের ৪ থেকে ৮ মাসের মধ্যে মাকে দুই ডোজ টিটি টিকা দিতে হবে।
- গর্ভকালীন সময়ে ভারী কাজ করা বা ভারী জিনিস তোলা যাবে না। এতে মা ও গর্ভস্থ শিশুর ক্ষতি হতে পারে।
- গর্ভবতী মাকে দিনের বেলায়ও কমপক্ষে ১ ঘন্টা বিশ্রাম নিতে হবে।
- গর্ভবতী মাকে কোনভাবেই শারীরিক ও মানসিক নির্যাতন করা যাবে না।
- গর্ভকালীন সময়ে জটিলতা দেখা দিলে সাথে সাথে নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে।

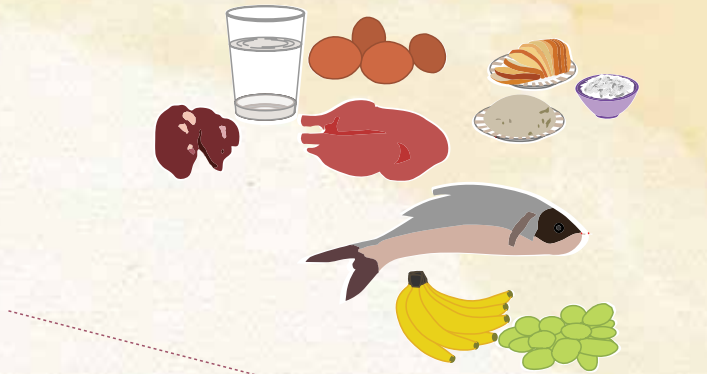


প্রসবকালীন

নিরাপদ প্রসবের জন্য অবশ্যই হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে; সে লক্ষ্যে আগ থেকেই হাসপাতাল নির্দিষ্ট করে রাখা। একজন প্রশিক্ষণ-প্রাপ্ত ধাত্রী বা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত নার্স/ডাক্তারের সাহায্যে প্রসব করাতে হবে যাতে মা ও শিশুর মৃত্যুর ঝুঁকি কমানো সম্ভব হয়। নিরাপদ প্রসবের জন্য পরিবারের সদস্যদের প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি নিয়ে রাখতে হবে। মায়ের রক্তের গ্রুপ পরীক্ষা করে রাখা, জরুরি প্রয়োজনের জন্য যানবাহন ঠিক করে রাখা।

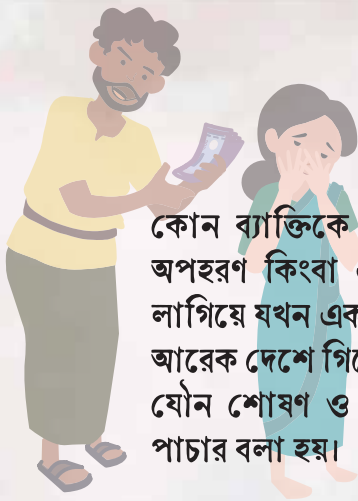
প্রসব পরবর্তী যত্ন

- মাকে বেশি করে পুষ্টিকর খাবার দিতে হবে।
- নিয়মিতভাবে মায়ের ওজন, রক্তচাপ, এবং রক্তস্বল্পতা পরীক্ষা করাতে হবে।
- প্রসবের পর ৬ সপ্তাহ ভারী কাজ করা চলবে না এবং ঠান্ডা লাগানো যাবে না।
- প্রসূতি মাকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে।
- প্রসূতি মাকে পরিপূর্ণ বিশ্রাম এবং মানসিক শান্তিতে রাখতে হবে।



খাদ্য ও পুষ্টি

খাদ্য ও পুষ্টি একে অপরের সাথে জড়িত। যে কোন খাদ্য গ্রহণ করলেই হবেনা, তা অবশ্যই পুষ্টিসম্মত এবং নিরাপদ হতে হবে। পুষ্টিসম্মত খাদ্য না খেলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায় এবং শরীরের বিভিন্ন ধরনের রোগের সংক্রমণ হয়। পুষ্টিসম্মত খাবার গ্রহণ করলে শরীর ও মন উভয়ই ভালো থাকে। পুষ্টির খাবারের মধ্যে দামি ও সস্তা দুটোই রয়েছে তবে দাম কম বেশি হলেও খাবারের মান কিন্তু একই রকম।

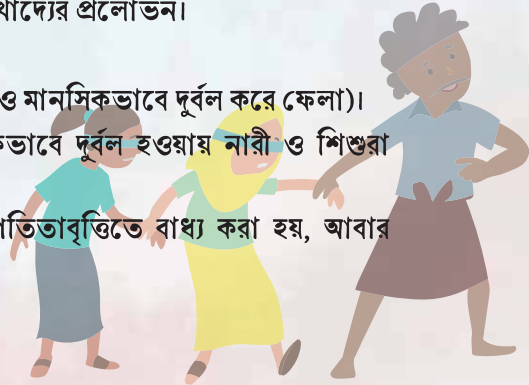


পাচার

কোন ব্যক্তিকে ভয়ভীতি দেখিয়ে ও জবরদস্তি বা বলপ্রয়োগসহ অপহরণ কিংবা প্রতারণা করে তার কোনো অসহায়ত্বকে কাজে লাগিয়ে যখন এক জায়গা থেকে আরেক জায়গা বা এক দেশ থেকে আরেক দেশে গিয়ে কাউকে বিক্রি করা হয় বা কোনো শ্রম শোষণ বা ঘোঁন শোষণ ও নিপীড়নের কাজে লিপ্ত করা হয় তখন সেটাকে পাচার বলা হয়।

পাচারের কৌশল ও ধরণ

- দেশ ও বিদেশে ভালো কাজ/চাকরির ও ভালো বিয়ের প্রলোভন।
- প্রেম ও মিথ্যা ভালোবাসার অভিনয়, নকল বিয়ের প্রস্তাব।
- আত্মীয় বা নিকট পরিচিতদের দ্বারা বেড়াতে নিয়ে যাওয়ার অজুহাত।
- অপহরণ ও ভয়ভীতির প্রদর্শন, ভালো খাদ্যের প্রলোভন।
- অভিভাবককে আর্থিক সহায়তা প্রদান।
- ধর্ষণ ও নির্যাতন (সামাজিকভাবে হেয় ও মানসিকভাবে দুর্বল করে ফেলা)।
- দারিদ্র্যের সুযোগে বা আর্থ-সামাজিকভাবে দুর্বল হওয়ায় নারী ও শিশুরা বেশি পাচারের শিকার হয়।
- নারীদেরকে কাজের লোভ দেখিয়ে পতিতাবৃত্তিতে বাধ্য করা হয়, আবার তাদের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গও বিক্রি করা হয়।



পাচার থেকে বাঁচার কৌশল

- অপরিচিত কারো সাথে আলাপ না জমানো বা ঘনিষ্ঠ না হওয়া।
- যে কোনো ধরনের প্রলোভনের ফাঁদে না পড়া।
- চাকুরির আশ্বাস দিলে বাবা মা বা অভিভাবকদের জানানো এবং ভালো করে খোঁজ খবর নেয়া।
- প্রেম বা বিয়ের প্রস্তাব দিলে সত্য-মিথ্যা যাচাই করে দেখা, অপরিচিত বা স্বল্প পরিচিত কারো সাথে দূরে কোথাও না যাওয়া।
- বেড়াতে নিয়ে যাওয়ার কথা বললে পরিবারের সদস্যদের জানানো।
- আর্থিক সহায়তা করতে চাইলে তার আসল উদ্দেশ্য কী তা অনুধাবন করা বা জানা।





দুর্যোগ

কোনো মারাত্মক ঘটনা বা অবস্থার ফলে যখন এলাকার সকল মানুষের কমবেশি ক্ষতি হয়, মানুষ মারা যায় এবং এলাকায় অভাব দেখা দেয়- তখন ঐ মারাত্মক ঘটনাকে দুর্যোগ বলে।

দুর্যোগ দুই ধরনের

প্রাকৃতিক দুর্যোগ

বন্যা, খরা, ফসলে পোকা
আক্রমণ, কাল-বৈশাখী, আগুন,
ভূমিকম্প, ভূমিক্বস, বজ্রপাত,
ঘূর্ণিঝড় ও জলোচ্ছ্বাস।

মানবসৃষ্ট দুর্যোগ

যুদ্ধ, দাঙ্গা বা মারামারি, বোমা
মারা, যানবাহনে অগ্নিকাণ্ড,
রাস্তায় দুর্ঘটনা, আকাল, পরিবেশ
দূষণ, এইচআইভি/ এইডস, ডেঙ্গু।



দুর্যোগ প্রস্তুতিতে করণীয়

- দুর্যোগে কিছু জরুরি সামগ্রী, যেমন—শুকনা খাবার, কাপড়, রেশন কার্ড, ম্যাচ/লাইটার ইত্যাদি সংগ্রহে রাখা।
- দুর্যোগ, দুর্যোগের কারণ ও ফলাফল সম্পর্কে জানা।
- ঘরবাড়ি মজবুত ও নিরাপদ করা।
- ভিন্ন প্রজাতির শস্যের আবাদ করা, আশেপাশে গাছ লাগানো।
- কিছু অর্থ সঞ্চয়ে জমা রাখা ও দা, রশি সংগ্রহে রাখা।
- মানুষ ও গৃহপালিত পশুপাখির জন্য নিরাপদ আশ্রয়গুলো চিনে রাখা।

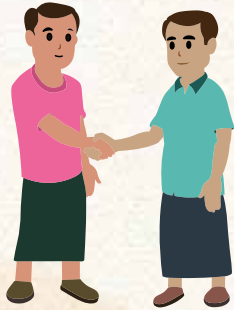


সহিংসতার সামাজিকীকরণ প্রক্রিয়া

আমাদের সমাজে, পুরুষেরা খুব অল্প বয়সেই সহিংসতার চর্চা শুরু করে। প্রাকৃতিক-ভাবে পুরুষেরা সহিংস হয়ে জন্মায় না, কিন্তু সামাজিকীকরণের মাধ্যমে পুরুষেরা নারীদের প্রতি সহিংস আচরণ করতে শুরু করে। পুরুষতান্ত্রিক সমাজ ব্যবস্থায় ছেলেরা মেয়ে ও নারীর ওপর নির্যাতন দেখতে দেখতে বড় হয় এবং নির্যাতনকে তারা স্বাভাবিকভাবেই দেখতে শুরু করে।

সহিংসতার সামাজিকীকরণ প্রক্রিয়া

- যখন তাদের বাবা, চাচা ও ভাইয়েরা সহিংস আচরণে লিপ্ত থাকে তখন তারা তাদেরকে অনুকরণ করে।
- ছোটবেলা থেকেই যখন তাদেরকে অস্ত্র দিয়ে লড়াই করতে এবং খেলতে উৎসাহিত করা হয় এবং চাপ দেওয়া হয়।
- যখন সহকর্মী/বন্ধু-বান্ধব বা আত্মীয়রা তাদেরকে সহিংস আচরণ গ্রহণ করার জন্য উৎসাহ দেয় অথবা এই ধরনের আচরণ না করার জন্য উপহাস করে।
- যখন তাদেরকে শেখানো হয় যে সত্যিকারের পুরুষ মানুষকে কেউ অপমান করলে তার প্রতিশোধ না নিয়ে কাউকে ছাড়ে না।
- যখন তারা বিভিন্ন ধরনের সামাজিক, প্রাতিষ্ঠানিক ও রাষ্ট্রীয় সহিংসতা প্রত্যক্ষ করে।
- যখন তারা রাস্তায় সহিংস কর্মে জড়িত হয়।



সম্পর্ক

আমরা বিভিন্ন ধরনের সম্পর্কের ভিতর দিয়ে বেড়ে উঠি। এই বেড়ে উঠার ক্ষেত্রে নানা ধরনের সম্পর্ক গড়ে তুলি। তার মধ্যে রয়েছে পারিবারিক, বন্ধুত্বপূর্ণ, সাধারণ (Casual) এবং ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক।

পারিবারিক সম্পর্ক

আপনজনকে ভালোবাসা ও তার যত্ন নেওয়ার প্রথম শিক্ষা আমরা পরিবার থেকেই পাই। আবার কখনো কখনো পরিবারই সেই জায়গা যেখানে নারী ও মেয়ে শিশু বঞ্চনা ও বাধার শিকার হতে পারে।

বন্ধুত্বের সম্পর্ক

সবারই বন্ধুর প্রয়োজন আছে। বন্ধু হচ্ছে সেই ব্যক্তি যাকে আমরা ভালো করে জানি, সম্মান আর বিশ্বাস করি এবং আন্তরিকভাবে অনুভব করি। বয়সের সাথে সাথে বন্ধুত্বেরও পরিবর্তন ঘটে।

সাধারণ সম্পর্ক

বন্ধু পরিবারের সদস্য অথবা একান্ত ঘনিষ্ঠজনের বাইরে যাদের সাথে আমাদের নিত্য দিনের কর্মকাণ্ডে অংশ নিতে হয় তাদের সাথেই গড়ে সাধারণ সম্পর্ক। যেমন- প্রতিবেশী, দোকানদার বা রিক্সাওয়ালা প্রভৃতি।

ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক

ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক হচ্ছে এমন কিছু সম্পর্ক যেখানে আমরা নিজেকে পরিপূর্ণভাবে প্রকাশ করি। আমরা তার জন্য ভাবি, চিন্তা করি ও সম্মান করি, বিনিময়ে সে ও আমার জন্য ভাবে, চিন্তা করে এবং সম্মান করে।



সম্পর্কের দ্বন্দ্ব নিরসন

প্রথমত: দ্বন্দ্ব মানুষের জীবনেরই অংশ- তা যত সরল আর জটিলই হোক। প্রথমেই জানতে হবে যে, সব মানুষই ভিন্ন। ভিন্ন চিন্তা, বিশ্বাস বা কর্মপদ্ধতি থাকার ভিতরে দোষের কিছু নেই। আমাদের সংস্পর্শে আসা সব মানুষের স্বকীয়তা মেনে নেওয়ার ব্যাপারে শিশুদের উৎসাহিত করা উচিত। সংঘাত নিরসনে এটি প্রথম ধাপ।

দ্বিতীয়ত: রেগে গেলে তাদের নিজেদের এবং অন্যদের যে ক্ষতির সম্ভবনা থাকে তার গুরুত্ব অনুধাবন করা। শিশুদের গুরুত্বের সাথে বোঝাতে হবে তারা যেন কোন অবস্থাতেই অপরকে আঘাত করা, ধাক্কা দেওয়া বা অন্য কোন ধরনের সহিংস কার্যকলাপে লিপ্ত না হয়।

তৃতীয়ত: শিশুদের বলুন রাগান্বিত বা মানসিকভাবে আহত হলে তারা যেন শিক্ষক, মাতা-পিতা বা যে কোনো অভিভাবকের সাথে যোগাযোগ করে। শিশুদের বুঝাতে হবে কারও সাথে রাগ হয়ে চিৎকার চেঁচামেচি বা জোরে কথা বলা সমীচিন নয়।



মাদক ও মাদকাসক্তি

সাধারণত যে সব প্রাকৃতিক বা রাসায়নিক দ্রব্য গ্রহণ বা ব্যবহার করলে নেশা সৃষ্টি হয় এবং মানুষের চিন্তা ভাবনা এবং আচার ব্যবহারের পরিবর্তন ঘটে এবং বার বার খেতে বা গ্রহণ করতে ইচ্ছে করে সেসব দ্রব্যকেই মাদক বা ড্রাগ বলে। আর মানুষ যখন এসব দ্রব্যাদি নির্দিষ্ট সময় পরপর ব্যবহারে অভ্যস্ত হয়ে পড়ে তাকে মাদক-আসক্তি বলা হয়। যেমন : গাঁজা, ভাং, ফেমিডিল, হেরোইন, আফিম, মদ ও ঘুমের ঔষুধ।



মাদকাসক্তির ক্ষতিকর দিক

ক. শারিরিক ক্ষতি

১. কাজ করার শক্তি কমে যায়
২. শরীরে খিঁচুনি হয়
৩. মাথা ঝিম ঝিম করে
৪. কিডনী অকেজো হয়ে যায়
৫. শ্বাস-প্রশ্বাস, ফুসফুস, স্বরনালীতে সংক্রমণ, এমনকি ক্যান্সারও হতে পারে।

গ. সামাজিক ক্ষতি

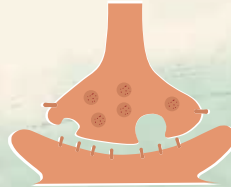
১. পড়ালেখা বন্ধ হয়ে যায়;
২. মেয়েদের উত্যক্ত বা বিরক্ত করার প্রবণতা বাড়ে; চোর, ডাকাত, ছিনতাইকারী হিসেবে পরিচিত হওয়া, পরিবারের শান্তি নষ্ট হয়
৩. সামাজিক শান্তি ও নিরাপত্তা নষ্ট হয়। অপরাধচক্রের সাথে জড়িয়ে পড়ে নিজ নিজ দায়িত্ব ও কর্তব্য থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ে।

খ. মানসিক ক্ষতি

১. মেজাজ খিঁচিটে হয় যায়;
২. নিজের প্রতি বিশ্বাস থাকে না
৩. উদ্যমহীনতায় ভোগে ও কোনো কিছু করার আগ্রহ কমে যায় কোনো কিছু মনে রাখতে পারে না। মানসম্মান বোধ থাকে না। হীনমন্যতায় ভোগে ও নিজেকে ছোট মনে করে।

ঘ. আর্থিক ক্ষতি

১. ধার-দেনা বাড়ে;
২. কেউ কেউ তখন নেশার টাকা জোগাড় করার জন্য চুরি, ডাকাতি, ছিনতাই এমনকি খুন পর্যন্ত করে।



ক্লিনিক্যাল ম্যানেজমেন্ট অব রেইপ

ধর্ষণের ঘটনার ক্ষেত্রে, যদি সর্বশেষ ঘটনাটি ৭২ ঘন্টার থেকে ১২০ ঘন্টার মধ্যে হয়ে থাকে এবং সারভাইভার আঘাতপ্রাপ্ত হয়ে থাকে এবং শারীরিক ব্যাথা/ কষ্টের মধ্যদিয়ে যাচ্ছে এরকম হয়ে থাকে, তাহলে নিচের সেবাগুলো জরুরি।

১	৭২ ঘন্টার মধ্যে (৩দিন)	এইচআইভির প্রতিরোধঃ এইচ আইভির ঝুঁকি কমানোর জন্য সারভাইভারকে HIV Post Exposure Prophylaxis সেবা সম্পর্কে জানানো।
২	১২০ ঘন্টা	অপ্রত্যাশিত গর্ভধারণের ঝুঁকি কমানো বা প্রতিরোধের জন্য সারভাইভারকে জরুরি জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি গ্রহণ করা
৩	হাড় ভাঙ্গা, ক্ষত ও ভেতরের আঘাত	তীব্র ব্যাথা বা আহত হলে (যেমনঃ হাড় ভাঙ্গা, ক্ষত ও ভেতরের আঘাত) আঘাতের ধরন ও প্রধরতা অনুযায়ী সেটা স্বাভাবিককরণের জন্য জরুরি স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা
৪	৬-৪৮ ঘন্টা	ডাক্তারি পরীক্ষার জন্যে ফরেনসিক এভিডেন্স বা নমুনা সংগ্রহ করা



WLCC এর সেবাগুলো

- নারীদের জন্য জীবন দক্ষতাসহ অন্যান্য বিষয়, যেমন-বাগান করা, পুষ্টিবিষয়ক সেশন পরিচালনা করা হয়।
- নারী ও কিশোরীদের কারিগরি দক্ষতার উদ্দেশ্যে সেলাই কাজ শেখা ও চর্চার জন্য সেলাই মেশিনের ব্যবস্থা রয়েছে।
- প্রয়োজনীয় তথ্য প্রদানের মাধ্যমে নারীদেরকে সহায়তা প্রদান করা হয়।
- মনোসামাজিক সেবা প্রদান করা।
- গর্ভবতী বা ঝুঁকিপূর্ণ নারীদের জন্য ডিগনিটি কিটস প্রদান করা হয়।



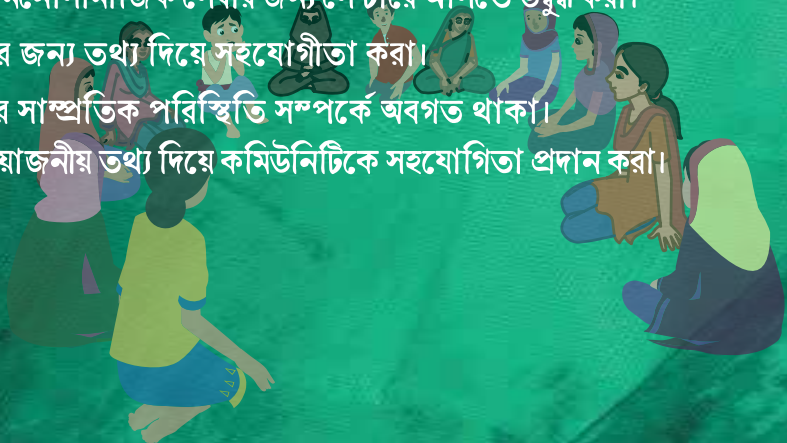
WLCC এর সেবাগুলো

- প্রতিদিন নারীদের জন্য জীবন দক্ষতা বিষয়ক সেশন পরিচালনা করা হয়।
- মিড ওয়াইফের মাধ্যমে পরিবার পরিচালনা সেবাসহ অন্যান্য জরুরি সেবা প্রদান করা হয়।
- শিশু-কিশোরীদের জন্য খেলাধুলা ও বন্ধুত্বতার সুযোগ।
- কিশোরীদের জন্য আলাদাভাবে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য অধিবেশনে অংশগ্রহণের সুযোগ।
- মায়েদের জন্য তাদের সন্তানদের আলাদাভাবে দেখাশুনা করার ব্যবস্থা রয়েছে।
- কেইস ম্যানেজমেন্ট বা নারীদের একদম নিজস্ব কোন সমস্যা শেয়ার করার জায়গা রয়েছে।

সোশাল মোবাইলজার/ আউটরিচ

কর্মীরা যেসব সেবা প্রদান করেন

- কমিউনিটির সদস্যদেরকে রেফারেল বা বিভিন্ন সেবার সাথে সংযোগ করিয়ে দেয়া।
- কমিউনিটির সদস্যদেরকে রেফারেল বা বিভিন্ন সেবার সাথে সংযোগ করিয়ে দেয়া।
- সামাজিক বিষয়ে সচেতনতা প্রদান করা।
- WLCC এর সেবা সম্পর্কে কমিউনিটিকে জানানো।
- নারীদেরকে মনোসামাজিক সেবার জন্য সেন্টারে আসতে উদ্বুদ্ধ করা।
- স্বাস্থ্যসেবার জন্য তথ্য দিয়ে সহযোগিতা করা।
- কমিউনিটির সাম্প্রতিক পরিস্থিতি সম্পর্কে অবগত থাকা।
- অন্যান্য প্রয়োজনীয় তথ্য দিয়ে কমিউনিটিকে সহযোগিতা প্রদান করা।



কমিউনিটির সাথে যোগাযোগের

কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয়

যা করতে হবে :

- কমিউনিটির সংস্কৃতি ও ধর্মীয় মূল্যবোধের প্রতি সম্মান প্রদান করতে হবে।
- গোপনীয়তা রক্ষা করতে হবে।
- কমিউনিটির সাথে বিশ্বাস স্থাপন করতে হবে।
- প্রতিটি ক্ষেত্রেই সম্মতি বা অবহিত সম্মতি গ্রহণ করতে হবে।
- ১৮ বছরের নিচের ছেলে মেয়েদের ক্ষেত্রে অভিভাবকদের অনুমতি নিতে হবে।

যা করতে হবে :

- অতিসংবেদনশীল যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য নিয়ে আলোচনার সময় কাউকে ব্যক্তিগত প্রশ্ন করা যাবে না এবং এমন কিছু বলা যাবে না যাতে সে সবার সামনে সহজেই চিহ্নিত হয়ে যায়।
- তথ্য দেয়ার জন্য জোর করা যাবে না এবং কারো গোপন তথ্য প্রকাশ করা যাবে না।
- এমন কোন তথ্য বা কাজ করা যাবে না যা কমিউনিটির কারোর জন্য হুমকিস্বরূপ হয়ে যায়।
- সেবা দেয়ার ক্ষেত্রে পূর্বধারণা দিয়ে বিচার করা যাবে না।
- প্রতিটি ক্ষেত্রেই সম্মতি বা অবহিত সম্মতি গ্রহণ করতে হবে।
- ১৮ বছরের নিচের ছেলে মেয়েদের ক্ষেত্রে অভিভাবকদের অনুমতি নিতে হবে।



ক্ষমতা

ক্ষমতা নিয়ে আমরা কদাচিৎ চিন্তা করি যদিও ক্ষমতা আমাদের প্রাত্যহিক জীবনে সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং কিছু পছন্দ নির্ধারণের ক্ষেত্রে দারুণভাবে প্রভাব বিস্তার করে। আমাদের প্রত্যেকের ক্ষমতা রয়েছে, আর কোন ব্যক্তির ক্ষমতা থাকা মানে এই নয় যে সে আরেকজনের ক্ষমতা কেড়ে নিবে। আমরা চার ধরনের ক্ষমতা দেখতে পাই যেগুলো ইতিবাচক এবং নেতিবাচক উভয়ভাবেই ব্যবহার হতে পারে। যেমন –

- Power Within
- Power With
- Power Over
- Power To

বর্তমান প্রকাশ কাল

ধারণা ও লেখা

পুনর্বিদ্যাস ও পুনর্মুদ্রণ

কারিগরি সহায়তা

অর্থায়ন

ষোগাযোগ

: ডিসেম্বর ২০২৪

: প্রিয়াঙ্কা চাকমা, জিবিডি প্রোগ্রাম এনালিস্ট, ইউএনএফপিএ

: পার্টিসিপেটরি রিসার্চ অ্যান্ড অ্যাকশান নেটওয়ার্ক- প্রান

: একশনএইড বাংলাদেশ

: জাতিসংঘ জনসংখ্যা তহবিল (ইউএনএফপিএ)

: পার্টিসিপেটরি রিসার্চ অ্যান্ড অ্যাকশান নেটওয়ার্ক- প্রান

বাড়ি ১৮৭, সড়ক ১০, নতুন হাউজিং এস্টেট

মাইজুদী কোর্ট, নোয়াখালী।

ইমেইল : contact@praan.org.bd

ওয়েবসাইট : www.praan.org.bd

নোট

নোট

নোট

নোট