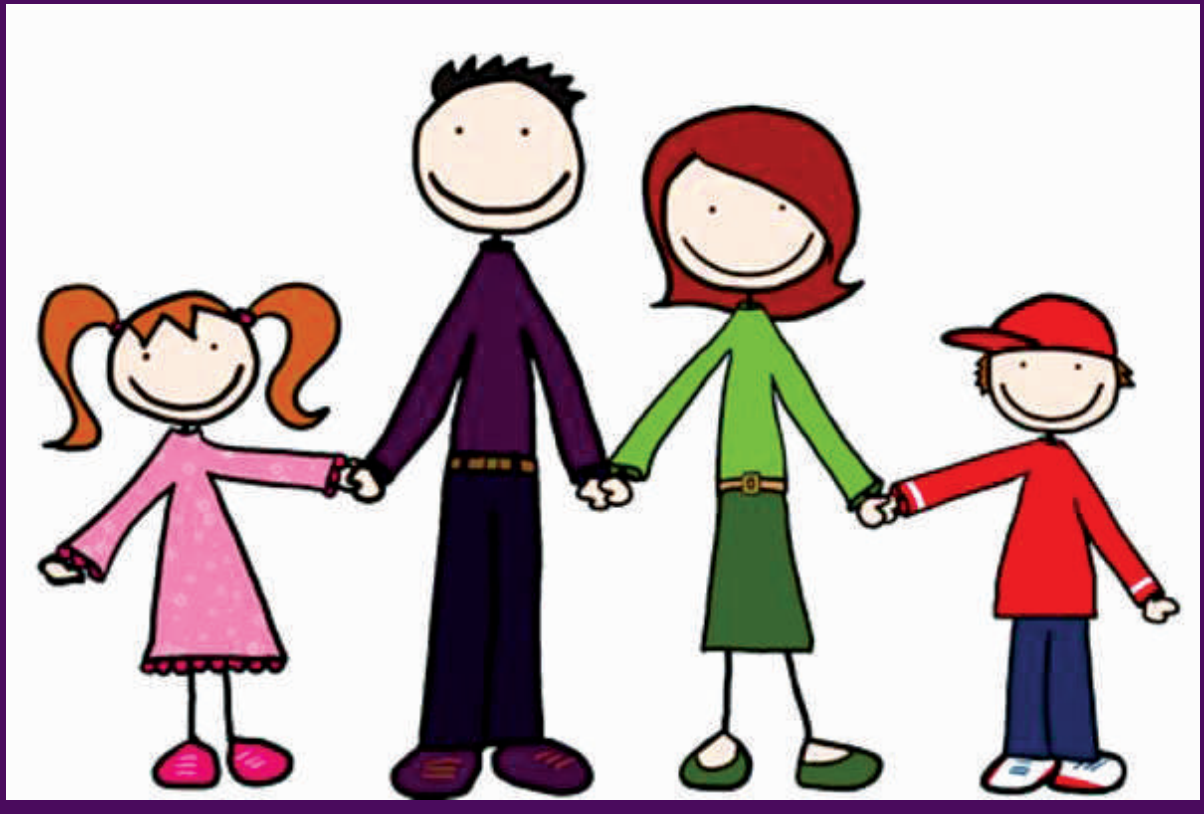
যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য



আমাদের দেহকে জানা

উদ্দেশ্য

এই কথায় কথায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরা ঃ

১. স্ত্রী ও পুরুষের প্রজনন ব্যবস্থা নিয়ে আলোচনা করবে।

প্রস্তুতি

- মাটিতে আঁকার জন্য একটি কাঠি এবং একটি মানবদেহের ছবির বাইরের রেখা (আউটলাইন) আঁকার জন্য মাটিতে একটি খোলা জায়গা।
- ১-৩ নং ছবি
- চোখ বাঁধার জন্য রুমাল
- একটি ছোটো চেনা গান বেছে নেওয়া, যা মেয়েরা সহজেই গাইতে পারবে।

পদ্ধতি

- পর্ব ১ ঃ দেহের ছবি
- পর্ব ২ ঃ আলোচনা
- পর্ব ৩ ঃ গান এবং প্রশ্নোত্তর খেলা
- পর্ব ৪ ঃ একে অন্যকে উৎসাহ দেওয়া

সময় – ৩৫ মিনিট

পর্ব-১

দেহের আউট লাইন আঁকা এবং দেহের অংশগুলি চিহ্নিত করার জন্য প্রশ্ন রাখা – ৫ মিনিট

আজ আমরা ছেলে ও মেয়েদের মধ্যে পার্থক্যের বিষয়ে কথা বলবো। নতুন তথ্যগুলি জানার জন্য ও পুনরালোচনার জন্য আমরা একটা খেলাও খেলবো। তবে, শুরু করার আগে, দেহের যে অংশগুলি আমরা প্রতিদিন ব্যবহার করি, সেগুলির বিষয়ে ভাববো।

সকলে যাতে দেখতে পায়, এমনভাবে দেহের একটি অউটলাইন মাটিতে আঁকুন। তারপর জিজ্ঞাসা করুন ঃ

- **কিত্‌কিত্ খেলার সময় তোমরা দেহের কোন অংশ ব্যবহার করো ?**
- **বাড়ী ঘর পরিষ্কারের সময় তুমি দেহের কোন অংশ ব্যবহার করো ?**
- **খাবার খাওয়ার সময় তুমি দেহের কোন অংশ ব্যবহার করো ?**

প্রতিটি প্রশ্নের পরে, স্বেচ্ছাসেবীদের বলুন আউটলাইনে আঁকা দেহের অংশগুলি দেখাতে। উত্তরের জন্য কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান এবং জিজ্ঞাসা করুন ঃ

- **ছেলে ও মেয়েদের দেহের কোন্ কোন্ অংশগুলি আলাদা ?**
  (সম্ভাব্য উত্তর ঃ বুক, তলপেট, গলা)

স্বেচ্ছাসেবীদের বলুন আউটলাইনে আঁকা দেহের অংশগুলি দেখাতে। তারপর বলুন ঃ

ছেলে ও মেয়েদের তফাৎ এনে দিয়েছে দেহের যে অংশগুলি, সেগুলি তোমরা দেখিয়ে দিয়েছো। এবার এই তফাতগুলি আমরা আরও বিস্তারিতভাবে দেখবো।

পর্ব-২

প্রজনন ব্যবস্থা এবং গর্ভাবস্থা ব্যাখ্যা করতে ছবির ব্যবহার – ১৫ মিনিট

ছেলে ও মেয়ে – এবং মহিলা ও পুরুষদের দেহের অঙ্গগুলি – ভিন্ন ভিন্ন। পুরুষের দেহে লিঙ্গ ও অণ্ডকোষ বা শুক্রথলি থাকে। মহিলাদের

দেহে যোনি ও ডিম্বাশয় থাকে। মহিলাদের দেহে স্তনও থাকে, যাতে কোনো মহিলা সন্তানের জন্ম দেবার পর, দুধ উৎপাদন হয়।

তথ্যবাক্সের তথ্যগুলি বলার সময় ১ ও ২ নং ছবিগুলি দেখান এবং সঠিক অংশে নির্দেশ করুন।

মহিলা ও পুরুষদের প্রজনন ব্যবস্থা

- মেয়েদের যৌনাঙ্গ শরীরের ভেতরে থাকে, অন্যদিকে পুরুষদের যৌনাঙ্গ শরীরের বাইরে থাকে।
- মেয়েদের দেহের ভিতর ডিম্বাশয় নামে এক থলি থাকে, যাতে ডিম সঞ্চিত থাকে।
  - বয়ঃসন্ধির সময়, মেয়েদের ডিম্বাশয় থেকে একটি করে ডিম মাসে একবার বের হয়ে আসে। একটি মেয়ে বয়ঃসন্ধিতে পৌঁছলেও, তার দেহের বিকাশ তখনও সম্পূর্ণ হয় না। সাধারণতঃ একটি মেয়ের দেহের বিকাশ ১৮ বছর বয়স হলে সম্পূর্ণ হয়।
  - একটি কিশোরীর দেহে ডিমটি ডিম্বাশয় থেকে নালি বা টিউবের মধ্য দিয়ে চলাচল করে।
  - ডিমটি কোনো পুরুষের শুক্রাণুর সাথে মিলিত হতে না পারলে রক্তস্রাব হয় (মাসিক), যেটি যোনি থেকে বার হয়ে আসে, যাতে পরের মাসে একটি নতুন চক্র শুরু হতে পারে। রক্তস্রাবটি প্রতি মাসে ৩ থেকে ৭ দিন ধরে থাকে।
  - ডিমটি কোনো শুক্রাণুর সাথে মিলিত হলে, গর্ভাবস্থা হয়।
- পুরুষদের দেহে অণ্ডকোষ বা শুক্রথলি বীর্য বহন করে। শিশুর জন্ম দিতে, মেয়েদের ডিমের সাথে যার মিলন ঘটে, সেটি হল শুক্র। শুক্রথলি থেকে শুক্র পুরুষদের দেহের ভেতরের টিউবের মধ্য দিয়ে এসে লিঙ্গের মাধ্যমে বাইরে বেরিয়ে আসে।

➢ **মহিলা ও পুরুষদের মধ্যে পার্থক্যের বিষয়ে তোমার কি কি প্রশ্ন আছে?**

প্রশ্নগুলির উত্তর দিন। তারপর বলুন ঃ

মহিলা ও পুরুষদের পার্থক্যের বিষয়ে আমরা আলোচনা করেছি। মহিলা ও পুরুষ মিলে একসঙ্গে একটি কাজ করলে, গর্ভাবস্থা হয়। সেই কাজটিকে বলা হয় যৌন সঙ্গম।

নীচের বাক্সের তথ্যগুলি আলোচনার সময় ৩নং ছবি দেখান।

গর্ভাবস্থা কিভাবে হয়

- যৌন সঙ্গমের অর্থ পুরুষের লিঙ্গ মহিলার যোনিতে প্রবেশ করা। এই সময় পুরুষের লিঙ্গ থেকে শুক্র বা বীর্য বার হয়ে তা প্রবেশ করে মহিলার দেহে। যোনিতে প্রবেশ করে সেই শুক্র বা বীর্য ডিমের সঙ্গে মিলিত হতে চেষ্টা করে।
  - শুক্র বা বীর্য ডিমের সঙ্গে মিলিত না হলে, মহিলাদের দেহ থেকে সেই মাসে রক্তক্ষরণ শুরু হয় (মাসিক) এবং এই চক্রটি পরের মাসে আবার শুরু হয়।
  - শুক্র বা বীর্য ডিমের সঙ্গে মিলিত হলে গর্ভাবস্থা হয়। বীর্য ও ডিম একসাথে মিলে একটি শিশুর দেহ গঠন করে। ৯ মাস ধরে শিশুটি সেই মহিলা দেহে বেড়ে ওঠে। এই মাসগুলিতে মহিলাটির মাসিক হয় না। ৯ মাস পরে, শিশুর জন্ম হয়।

দ্রষ্টব্য ঃ ১৮ বছরের আগে গর্ভাবস্থা হলে, মেয়েদের দেহ দুর্বল হয়ে পড়ে এবং এর কারণে মৃত্যুও হতে পারে।

তোমাদের মনে হতে পারে, অন্য নানা ঘটনায় (সিনেমায় এবং ছবিতে যেমন দেখা যায়) গর্ভাবস্থা ঘটতে পারে। কিন্তু মনে রেখো, যৌন সঙ্গম অর্থাৎ লিঙ্গের যোনিতে প্রবেশ করার মাধ্যমেই শুধুমাত্র গর্ভাবস্থা হতে পারে।

মেয়েদের প্রশ্ন করতে আমন্ত্রণ জানান এবং সেই অনুযায়ী উত্তর দিন।

পর্ব-৩

মহিলা ও পুরুষদের মধ্যে পার্থক্যের পুনরালোচনা করতে একটি খেলা পরিচালনা – ১০ মিনিট

এখন আমরা জেনে গেছি, মেয়েদের দেহ ছেলেদের তুলনায় ভিন্নভাবে কাজ করে, তখন আমরা যা আলোচনা করলাম, তার পুনরালোচনা করতে এবার একটি খেলা খেলা যাক।

খেলাটি এভাবে হবে। প্রথমে সবাই বড় একটি গোল হয়ে দাঁড়াও। এরপর একজন স্বেচ্ছাসেবককে চোখ বেঁধে মাঝখানে দাঁড় করাতে হবে। গোল হয়ে দাঁড়ানো মেয়েরা যখন একটি ছোটো গান গাইবে, তখন চোখ বাঁধা স্বেচ্ছাসেবক এক হাত এগিয়ে গিয়ে আস্তে আস্তে ঘুরবে। গান শেষ হয়ে গেলে, স্বেচ্ছাসেবক যার দিকে হাত দিয়ে দাঁড়াবে, তাকে পুনরালোচনার জন্য করা প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে। সেই কিশোরীর যদি উত্তরটি জানা না থাকে, বা সে ভুল উত্তর দেয়, তবে দলের অন্য কেউ সঠিক উত্তরটি দিয়ে দেবে। সঠিক উত্তর দেওয়া হয়ে গেলে, যে উত্তরটি দিয়েছে, তাকে মাঝখানে দাঁড় করিয়ে দিন। এই খেলাটি চলতে থাকবে, যতক্ষণ না পুনরালোচনার সবকটি উত্তর পাওয়া হয়ে যায়।

- **এই খেলার জন্য তুমি কোন গানটি করতে চাও ?**

দ্রষ্টব্য ঃ *কিশোরীরা যদি কোনো গান খুঁজে না পায়, বা এ বিষয়ে একমত হতে না পারে, তবে আপনার বেছে নেওয়া কোনো ছোটো পরিচিত গান বলুন।*

নীচের বাক্সের পুনরালোচনার প্রশ্নগুলি ব্যবহার করে, খেলাটি খেলুন।

পুনরালোচনার প্রশ্নাবলী

- মেয়েদের দেহে ডিম সঞ্চয় করে রাখার থলিকে কি বলে ? *[ডিম্বাশয়]*
- পুরুষদের দেহে শুক্র সঞ্চয় করে রাখার থলিকে কি বলে ? *[শুক্রথলি বা অণ্ডকোষ]*
- পুরুষদের দেহের কোন অংশ দিয়ে শুক্র বা বীর্য বেরিয়ে আসে ? *[লিঙ্গ]*
- পুরুষদের লিঙ্গ মহিলাদের যোনিতে প্রবেশ করার ঘটনাকে কি বলে ? *[যৌন সঙ্গম]*
- কতগুলি ঘটনায় গর্ভাবস্থা ঘটতে পারে ? *[শুধু একটি ঘটনায়ঃ যৌন সঙ্গম]*
- একজন মহিলার যখন মাসের একটি সময় রক্তস্রাব হয়, তাকে কি বলে ? *[মাসিক]*
- মহিলাদের দেহের কোন অংশ থেকে মাসিক রক্তস্রাব হয় ? *[যোনি]*
- পুরুষের শুক্র বা বীর্য কোনো মহিলার দেহের ডিমের সঙ্গে মিলিত হলে, সেই ঘটনাকে কি বলে ? *[গর্ভাবস্থা]*
- একজন মহিলার গর্ভাবস্থা কত মাস পর্যন্ত থাকে ? *[৯ মাস]*

পর্ব-৪

প্রজনন ও গর্ভাবস্থা সম্বন্ধে অন্যদের জানাবার জন্য সংকল্প করতে বলা – ৫ মিনিট

আমাদের আজকের আলোচনা অনুসারে, মেয়েদের দেহের এমন অনেক অংশ রয়েছে, যা তাদের আলাদা করে দিয়েছে। একজন পুরুষ, তার লিঙ্গ কোনো মহিলার যোনিতে প্রবেশ করালে, গর্ভাবস্থা ঘটতে পারে। মেয়েদের দেহ পূর্ণভাবে বিকশিত হতে সময় নেয়, সেই কারণে গর্ভধারণ করার আগে, একটি মেয়ের অন্ততঃ ১৮ বছর বয়স পর্যন্ত অপেক্ষা করা প্রয়োজন।

এবার সবাই গোল হয়ে দাঁড়িয়ে প্রশ্নটি নিয়ে ভাবো ঃ

- **কার সঙ্গে আজকের বিষয় নিয়ে তুমি আলোচনা করতে পারবে ?**

স্বেচ্ছাসেবকদের বৃত্তটির ভেতরে এসে, কোনো একজন ব্যক্তি, যাকে তারা তথ্যগুলি জানাবেন, তা বলতে বলুন। অংশগ্রহণের জন্য মেয়েদের ধন্যবাদ জানান ঃ

যেসব মেয়েরা কারও সঙ্গে পুরুষ ও মহিলাদের তফাৎ নিয়ে আলোচনা করবে বলে স্থির করেছো, তারা এক পা এগিয়ে এসে বলো 'আমি'।

এগিয়ে আসার পর, মেয়েদের আবার পিছিয়ে বৃত্তে ফিরে যেতে বলুন। তারপর বলুন ঃ

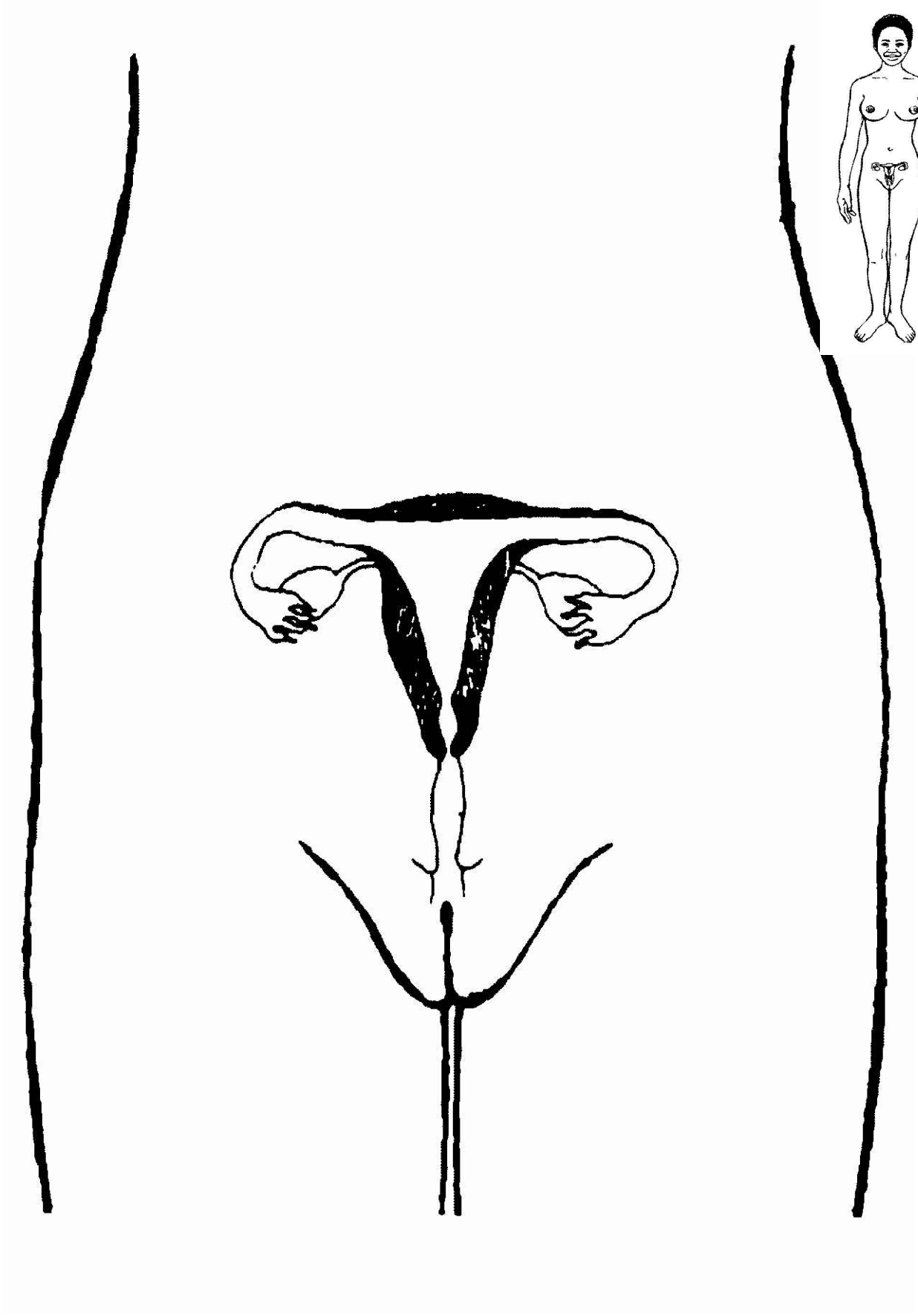
কিশোরীদের হাত তোলার পরে বলুন ঃ

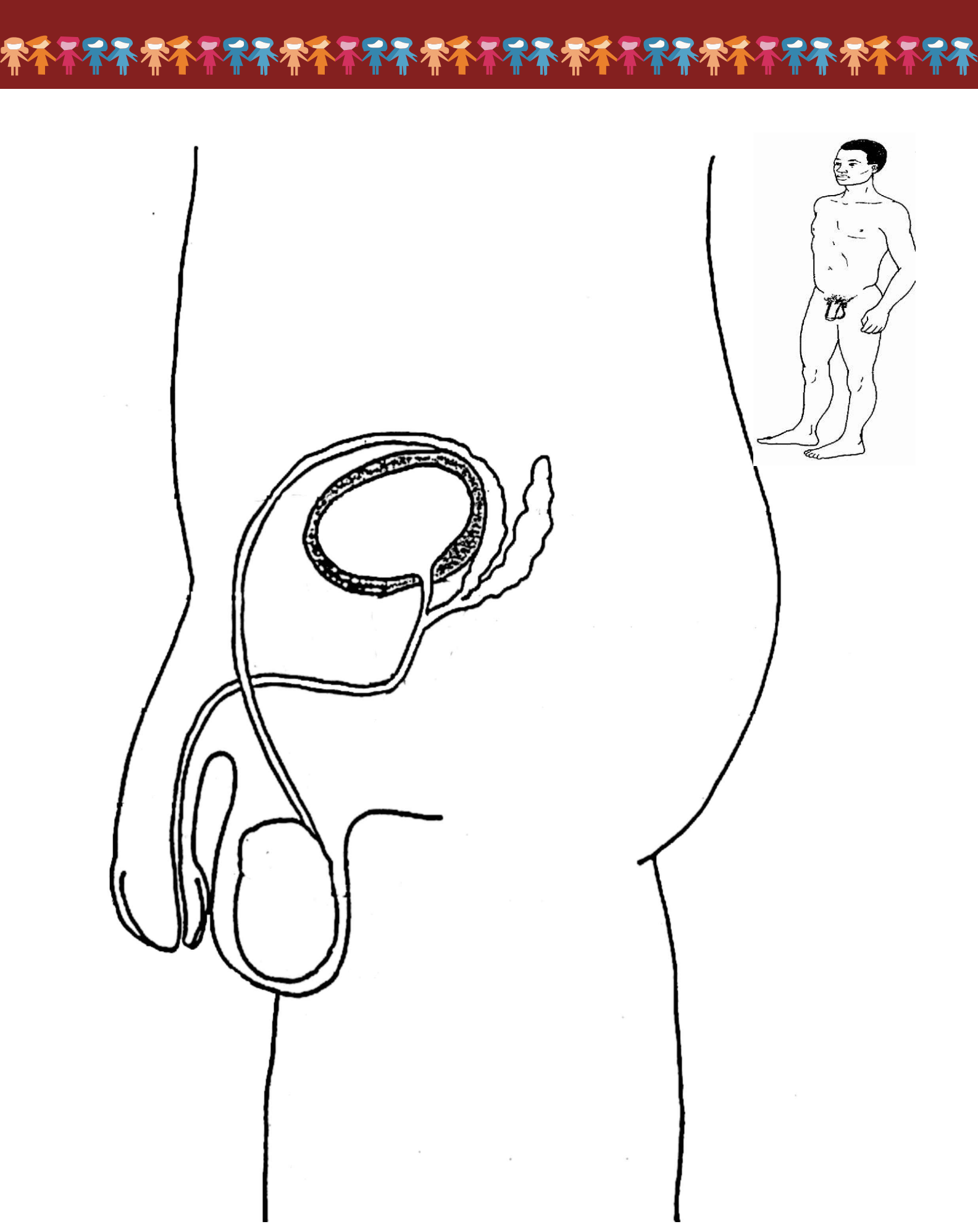
তোমাদের হাতগুলি ৪ বার শূন্যে ছুঁড়তে ছুঁড়তে বলো,

"শক্ত মন আর শক্ত শরীর এবার মোরা গড়বো
হাত মিলিয়ে হাতে এবার নতুন পথে চলবো।"

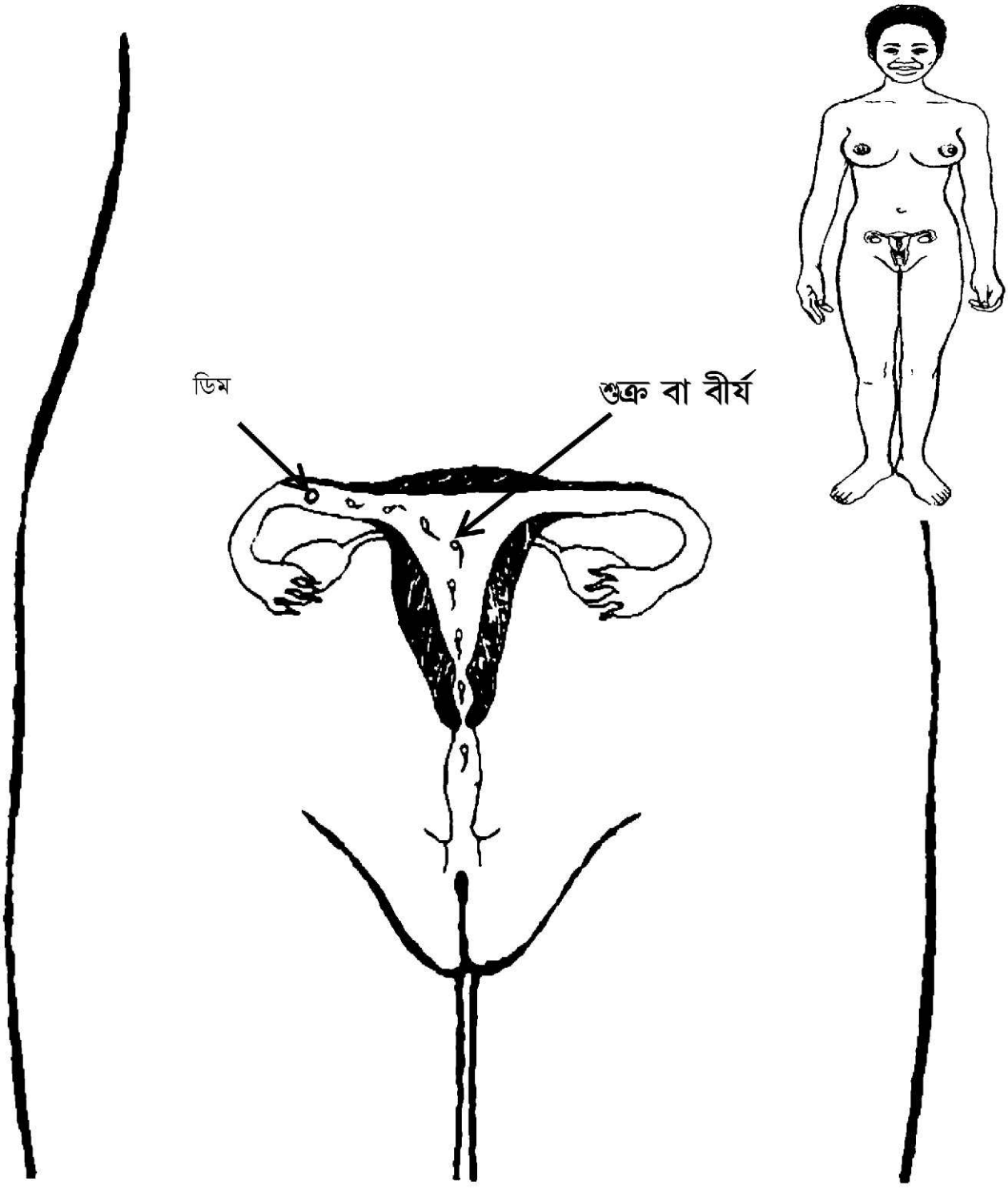
এরপর উবু হয়ে বসে আবার লাফিয়ে উঠে বলো 'চলো"!

কিশোরীরা এভাবে একে অন্যকে উৎসাহিত করার পর, হাততালি দিয়ে তাদের প্রচেষ্টাকে সাধুবাদ জানান এবং এই প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।





মেয়েদের শরীর কীভাবে কাজ করে: ছবি ২



মেয়েদের শরীর কীভাবে কাজ করে

উদ্দেশ্য

এই কথায় কথায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরা ঃ

১. মাসিকের সময়, গর্ভাবস্থায় এবং স্তন্যপান করানোর সময় সুস্থ থাকার উপায়গুলি চিহ্নিত করবে।

প্রস্তুতি

- পর্ব ২ ঃ ছবি ১ (মহিলাদের প্রজনন ব্যবস্থা) এবং ছবি ২ (গর্ভাবস্থা কীভাবে হয়)

পদ্ধতি

- পর্ব ১ ঃ গল্প বলা
- পর্ব ২ ঃ ছবি
- পর্ব ৩ ঃ খেলা
- পর্ব ৪ ঃ একে অন্যকে উৎসাহ দেওয়া

সময় – ৩৫ মিনিট

পর্ব-১

কিশোরী ও মহিলাদের অভিজ্ঞতা নিয়ে গল্প বলুন – ১০ মিনিট

আজ, আমরা জানবো, মেয়েদের দেহ কীভাবে কাজ করে। প্রথমে, আমি তোমাদের দুটো গল্প বলবো ঃ একটা হল তোমাদের বয়সী একটা মেয়েকে নিয়ে, অন্যটা হল একজন মহিলার। আমি যখন গল্প বলবো, তাদের যে পরিবর্তনের অভিজ্ঞতা হচ্ছে, তা মন দিয়ে শুনবে।

অঞ্জলীর গল্প

অঞ্জলীর বয়স ১৪ বছর। মাসিকের কিছুদিন আগে থেকে সে তার দেহে কিছু পরিবর্তন লক্ষ্য করে। তার বুকে ব্যথা হয় আর গা-হাত-পা ফুলে যায়। কখনো কখনো তার মেজাজ পাল্টে যায়, তার খুব দুঃখ হয় অথবা সে তাড়াতাড়ি রেগে যায়। মাসিক শুরু হলে, তার তলপেটে যন্ত্রণা হয়।

- **অঞ্জলীর কী কী পরিবর্তনের অভিজ্ঞতা হয় ?** *(বুকে ব্যথা, ফোলা, দুঃখ বা রাগ হওয়া, তলপেটে যন্ত্রণা)*
- **মাসিকের সময় তোমরা আর কী কী পরিবর্তন লক্ষ্য করো ?**

মল্লিকার গল্প

মল্লিকার প্রথমবার সন্তান হবে। কয়েক মাসের মধ্যেই শিশুটির জন্ম হবে। গর্ভবতী হওয়ার পর থেকে, মল্লিকার মাসিক হয় না। তার তলপেট বড়ো হচ্ছে, কারণ পেটের ভিতর সন্তানটি বেড়ে উঠছে। তার স্তনও বড়ো হচ্ছে। কখনো কখনো সে ক্লান্ত হয়ে পড়ে আর স্ফূর্তির অভাব বোধ করে।

- **মল্লিকার কী কী পরিবর্তনের অভিজ্ঞতা হয়েছে ?** *(মাসিক না হওয়া, স্তন ও তলপেট বেড়ে যাওয়া, স্ফূর্তির অভাব, ক্লান্তি)*
- **গর্ভাবস্থায় তোমাদের আর কী কী পরিবর্তনের অভিজ্ঞতা হয়েছে বা তোমরা লক্ষ্য করেছো ?**

পর্ব-২

মহিলাদের দেহ বর্ণনা করতে ছবির ব্যবহার করুন – ১০ মিনিট

নীচের কথাগুলি বর্ণনা করার সময় ১ ও ২ নং ছবি দেখান ঃ

মেয়েদের দেহে স্তন ও সন্তান উৎপাদনের অঙ্গ থাকে যা একটি শিশুকে সাহায্য করে। এইগুলির মধ্যে কোনো কোনো অংশ স্পর্শকাতর এবং যৌন মিলনের সময় আনন্দ দিতে পারে।

- শিশুর যত্নের জন্য স্তন দুধ উৎপাদন করতে পারে।
- জরায়ু হলো এমন একটি অঙ্গ যার আকার একটি কমলালেবুর মতো। তোমাদের তলপেটে থাকে জরায়ু। মেয়েদের মাসিক শুরু হলে, প্রতি মাসে জরায়ু ঘন, নরম একটি কলা (কোষের সমষ্টি)-র স্তর তৈরী করে যা একটি শিশুর দেহ তৈরীর জন্য প্রস্তুত হয় এবং ডিম্বাশয় থেকে একটি ডিম বার করে।
    - শুক্রাণু যদি যোনি পথে প্রবেশ করে (পুরুষের লিঙ্গ থেকে) এবং ডিমকে নিষিক্ত করে, তবে নিষিক্ত ডিম জরায়ুর নরম আস্তরণে স্থাপিত হয়ে বাড়তে থাকে। জরায়ুতে শিশু বাড়তে থাকবে এবং মহিলাদের দেহ থেকে পুষ্ট হবে। ৯ মাস পরে, শিশু যোনিপথ দিয়ে বাইরে বেরিয়ে আসে। দ্রষ্টব্য ঃ এটা জানা জরুরী যে, যখন একটি মেয়ের মাসিক শুরু হয়, তার মানে হল সে যদি অসুরক্ষিত যৌন সংসর্গ করে তবে সে গর্ভবতী হয়ে পড়বে।
    - ডিমটি যদি শুক্রাণু দ্বারা নিষিক্ত না হয়, তবে জরায়ু যোনিপথ দিয়ে সেই নরম স্তরটি বার করে দেয়। পরের মাসে আবার নতুন আস্তরণ তৈরী হয় আর সেই একইভাবে সমস্ত পদ্ধতিটি পরিচালিত হয় অর্থাৎ মাসিক-চক্র চলতে থাকে।

জিজ্ঞাসা করুন ঃ

➢ **এই শারীরিক পরিবর্তনগুলির সময় কিশোরী ও মহিলারা কীভাবে সুস্থ থাকতে পারে ?**

মাসিকের সময়, গর্ভাবস্থায় এবং স্তনপান করানো হল বিশেষ সময়, যখন খাবার থেকে কেবল অতিরিক্ত পুষ্টি প্রয়োজন তাই নয়, সুস্থ ও সবল থাকার জন্য প্রয়োজন স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা এবং স্বাস্থ্যের যত্ন।

মাসিক, গর্ভাবস্থা ও স্তন্যদানের সময় প্রয়োজনীয় উপাদান

- **খাবার ঃ** কিশোরী ও মহিলাদের শক্তিশালী থাকার জন্য ডিম, বাদাম, বিন, ডাল এবং গাঢ় সবুজ শাকসব্জি খাওয়া প্রয়োজন। এইসব খাবারগুলিতে প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান থাকে, যা মাসিক, গর্ভাবস্থা ও শিশুকে স্তন্যপানের সময় কাজে আসে।
- **স্বাস্থ্যবিধি ঃ** কিশোরী ও মহিলারা সংক্রমণ ও দুর্গন্ধ এড়াতে যোনিস্থান সাবান ও জল দিয়ে ধুতে পারে। মাসিকের সময়, স্যানিটারী ন্যাপকিন বা কাপড় যত ঘন ঘন প্রয়োজন, তা পাল্টানো দরকার, যাতে সেটা সম্পূর্ণ রক্ত মাখানো না হয় এবং নিজেকে পরিচ্ছন্ন লাগে ও স্বচ্ছন্দ থাকা যায়।
- **স্বাস্থ্যের যত্ন ঃ** মাসিক, গর্ভাবস্থা ও স্তন্যপানের সময় মায়ের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন হয়। কিশোরী ও মহিলারা স্থানীয় আশা বা এ এন এম (স্বাস্থ্যকর্মী)-এর কাছে তাদের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত জিজ্ঞাসা ও উদ্বেগগুলি সম্পর্কে জানাতে পারে। সুস্থ ও শক্তিশালী থাকতে স্বাস্থ্যের যত্ন ও পরামর্শের প্রয়োজন।

➢ **মাসিকের সময়, গর্ভাবস্থায় এবং স্তন্যদানের সময় এই তিনটি উপাদান কেন বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ ?** *(এই সময় শারীরিক পরিবর্তন আনতে মহিলাদের দেহে অতিরিক্ত পুষ্টি প্রয়োজন; দেহ এইসময় সংক্রমণ ও রোগের আক্রমণের জন্য বিপজ্জনক অবস্থায় থাকে; নিয়মিত স্বাস্থ্যের যত্ন সমস্যা দ্রুত চিহ্নিত করতে ও চিকিৎসা করতে সাহায্য করে।)*

➢ **কিশোরী ও মহিলারা যদি এইসব সময়ে ভালো খাবার, পরিচ্ছন্নতা এবং স্বাস্থ্যের যত্ন না পায়, তবে কী হবে ?** *(তারা দুর্বল ও অসুস্থ হয়ে পড়বে এবং তাদের সার্বিক স্বাস্থ্য সংকটের মুখে পড়বে।)*

➢ **১৮ বছর বয়সের আগে মেয়েদের গর্ভধারণ করা বিপজ্জনক কেন ?** *(মেয়েদের দেহ সম্পূর্ণ বেড়ে উঠতে সময় নেয়। কম বয়সে গর্ভধারণ করলে, তা মা ও শিশু উভয়ের পক্ষেই বিপজ্জনক। গর্ভাবস্থায় এবং/বা প্রসবের সময় জটিলতা দেখা দিতে পারে, ফলে কম ওজনের শিশুর জন্ম হতে পারে বা মা ও শিশুর মৃত্যুও হতে পারে। এই কারণেই ভারতে ১৮ বছরের কম বয়সে বিয়ে করা আইনবিরুদ্ধ)*

কয়েকটি উত্তর শুনে নিন এবং প্রয়োজনে ব্যাখ্যা করুন।

পর্ব-৩

ঠিক / ভুলের খেলা খেলুন – ১০ মিনিট

এবার আমরা যে তথ্যগুলি আলোচনা করলাম সেগুলো নিয়ে আরও একবার আলোচনার জন্য একটা খেলা খেলবো। প্রতিটির জন্য ঠিক বা ভুল কী হবে তা বলো এবং কোন্ তিনটি মূল উপাদান তোমার উত্তরকে সমর্থন করে তা ব্যাখ্যা করো।

কিশোরীদের একটা বৃত্তে বসতে বলুন। একজন স্বেচ্ছাসেবীকে দাঁড়াতে বলুন এবং বৃত্তে তার জায়গাটি খালি রেখে দিতে বলুন। স্বেচ্ছাসেবী বৃত্তের বাইরে দলের চারপাশে হাঁটবে, এবং আস্তে করে প্রতিটি কিশোরীর মাথায় টোকা দেবে, আর মুখে বলবে "হাঁস"। যকন সে একটি মেয়ের মাথায় টোকা দিয়ে মুখে বলবে "রাজহাঁস" তখন সেই কিশোরী তার পেছনে দৌড়ে যাবে আর সেই স্বেচ্ছাসেবী কিশোরীটি ধরা পড়ার আগে নিজের ফাঁকা জায়গাটিতে গিয়ে বসে পড়বে।

- *অন্য মেয়েটি যদি তাকে ধরে ফেলে, তবে প্রথম মেয়েটি তার বসার জায়গায় ফিরে যাবার আগে পুণরালোচনার প্রশ্নের উত্তর দেবে। এরপর দ্বিতীয় মেয়েটি দলের চারপাশে হাঁটবে আর ঐ একইভাবে খেলাটি খেলবে।*
- *যদি দ্বিতীয় মেয়েটি প্রথম মেয়েটি নিজের জায়গায় বসার আগে তাকে না ধরতে পারে, তবে দ্বিতীয় মেয়েটিকে পুণরালোচনার প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে। উত্তর দেওয়ার পরে সে এবার দলের চারদিকে ঘুরবে আর আরও একবার পদ্ধতিটি অনুসরণ করবে।*

নং	মন্তব্য	উত্তর
১	কোনো মেয়ের মাসিক হলে,তার রোজ চান করা উচিত নয়।	**ভুল** মাসিক চলাকালীন সংক্রমণ এড়াতে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ। কিশোরী মহিলাদের স্যানিটারি প্যাড আর জামাকাপড় নিয়মিত পরিবর্তন করা উচিত আর রক্ত ধুয়ে ফেলার জন্য জল ও সাবান ব্যবহার করা উচিত। মহিলা স্বাস্থ্য সংক্রান্ত স্বেচ্ছাসেবী রয়েছেন (আশা বা স্বীকৃত সামাজিক স্বাস্থ্য কর্মী) যারা কিশোরীদের মাসিক ও স্বাস্থ্যবিধি সম্বন্ধে প্রয়োজনীয় তথ্য ও পরামর্শ দেবেন।
২	স্তন্যদায়ী মায়ের অতিরিক্ত খাবার এবং নিজেকে ও শিশুকে সুস্থ রাখতে নিয়মিত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাওয়া প্রয়োজন।	**ঠিক** মহিলারা যে খাবার খান, সেটি বুকের দুধে পরিণত হয়। শিশু যেহেতু দুধের মাধ্যমেই সমস্ত পুষ্টিগুণ সংগ্রহ করছে, তাই মহিলাদের জন্য প্রচুর স্বাস্থ্যকর খাবার খেয়ে দুধের ঘাটতি পূরণ করা এবং নিজেকে সুস্থ সবল রাখা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ। মা ও শিশুর নিয়মিত **স্বাস্থ্যকেন্দ্রে** যাওয়া বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ, যাতে এই বিশেষ সময়ে মা ও শিশু কেউই সংক্রমণের কবলে না পড়ে। মায়েদের সাথে দেখা করার জন্য এবং তাদের নিয়ে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাওয়ার জন্য আশারা আছেন।
৩	শিশু জন্মের আগে গর্ভবতী মহিলাদের স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বা এ-এন-এম এর কাছে যাওয়ার প্রয়োজন নেই।	**ভুল** গর্ভবতী মহিলাদের অন্ততঃ তিনটি প্রসব পূর্ববর্তী **স্বাস্থ্য পরিষেবা** গ্রহণ করা প্রয়োজন, যাতে মা ও গর্ভস্থ শিশু সুস্থ থাকার নিশ্চয়তা পাওয়া যায়। আশা গর্ভবতী মহিলাদের কাছে আসে এবং তাদের নাম নথিভুক্ত করতে, জন্ম পরিকল্পনা করতে এবং স্বাস্থ্য পরিষেবা গ্রহণে কখন কখন যেতে হবে, তা ঠিক করে দিতে সাহায্য করে।
৪	মাসিকের সময় রক্তক্ষরণের কারণে, কিশোরী ও মহিলাদের লোহা সমৃদ্ধ খাবার যেমন পালং, ডাল আর ডিম খাওয়া প্রয়োজন।	**ঠিক** দেহের কাজকে সাহায্য করে রক্ত। প্রতিমাসে, মাসিকের সময় কিশোরী ও মহিলাদের দেহ থেকে রক্ত বেরিয়ে যায়। এই রক্তের অভাব পূরণ করতে এবং সুস্থ সবল থাকতে কিশোরী ও মহিলাদের অবশ্যই লোহা যুক্ত খাবার খাওয়া উচিত। লোহা যুক্ত **খাবার** রক্তাল্পতা প্রতিরোধ করে। আশা দেখাতে পারে, কোন্ খাবারটি খাওয়া উচিত এবং কীভাবে প্রয়োজনে খাবারের পরিপূরক নেওয়া যেতে পারে।

এ দেশের এবং বাকী বিশ্বের অনেক মহিলা ও কিশোরী অসুস্থ, দুর্বল হয়ে পড়ে এবং তাদের মৃত্যুও হয় কারণ তারা সঠিক সময়ে তাদের দেহকে পরিপূরক দিয়ে ক্ষতিপূরণ করে শক্তিশালী করতে পারেন না। সেইসঙ্গে, যেসব মেয়েরা ১৮ বছরের আগে গর্ভধারণ করে, তাদের দুর্বল স্বাস্থ্য হওয়ার কারণ সবচেয়ে বেশী, কারণ তাদের দেহ গর্ভাবস্থার পরিবর্তনের জন্য প্রস্তুত হয় না। কিশোরী ও মহিলারা তাদের দেহে যে পরিবর্তন লক্ষ্য করেন, সে সময়ে সুস্থ সবল থাকতে অতিরিক্ত খাবার, স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা এবং স্বাস্থ্যের যত্নের প্রয়োজন।

পর্ব-৪

স্বাস্থ্যের এই তিনটি উপাদান সকলকে বলার জন্য অংশগ্রহণকারীদের সংকল্প করতে বলুন – ৫ মিনিট

কিশোরীদের নিজেদের মধ্যে ব্যবধান রেখে গোল হয়ে দাঁড়াতে বলুন। নীচের প্রশ্নটির উত্তর দিতে যারা রাজি হবে, তারা এক পা এগিয়ে ডান হাত বাড়িয়ে বলবে, "আমি"। হাত বাড়িয়ে এগিয়ে এলো, তাদের যেন হাতে হাত ঠেকে।

জিজ্ঞাসা করুন ঃ

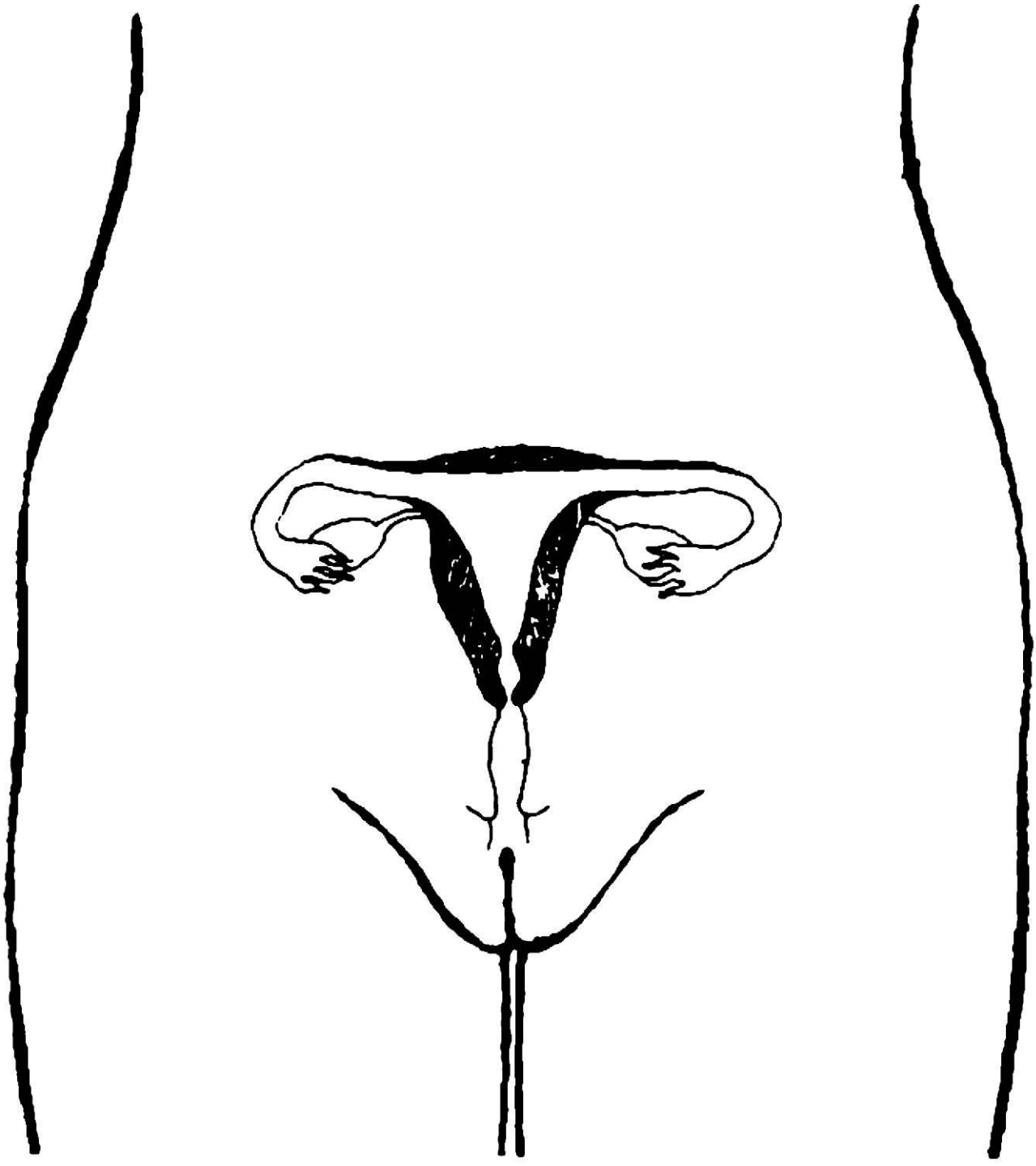
- **অন্য কিশোরী ও মেয়েদের সাথে স্বাস্থ্যের ৩টি উপাদান নিয়ে কে কে কথা বলতে চাও ?**

কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান। তারপর বলুন ঃ

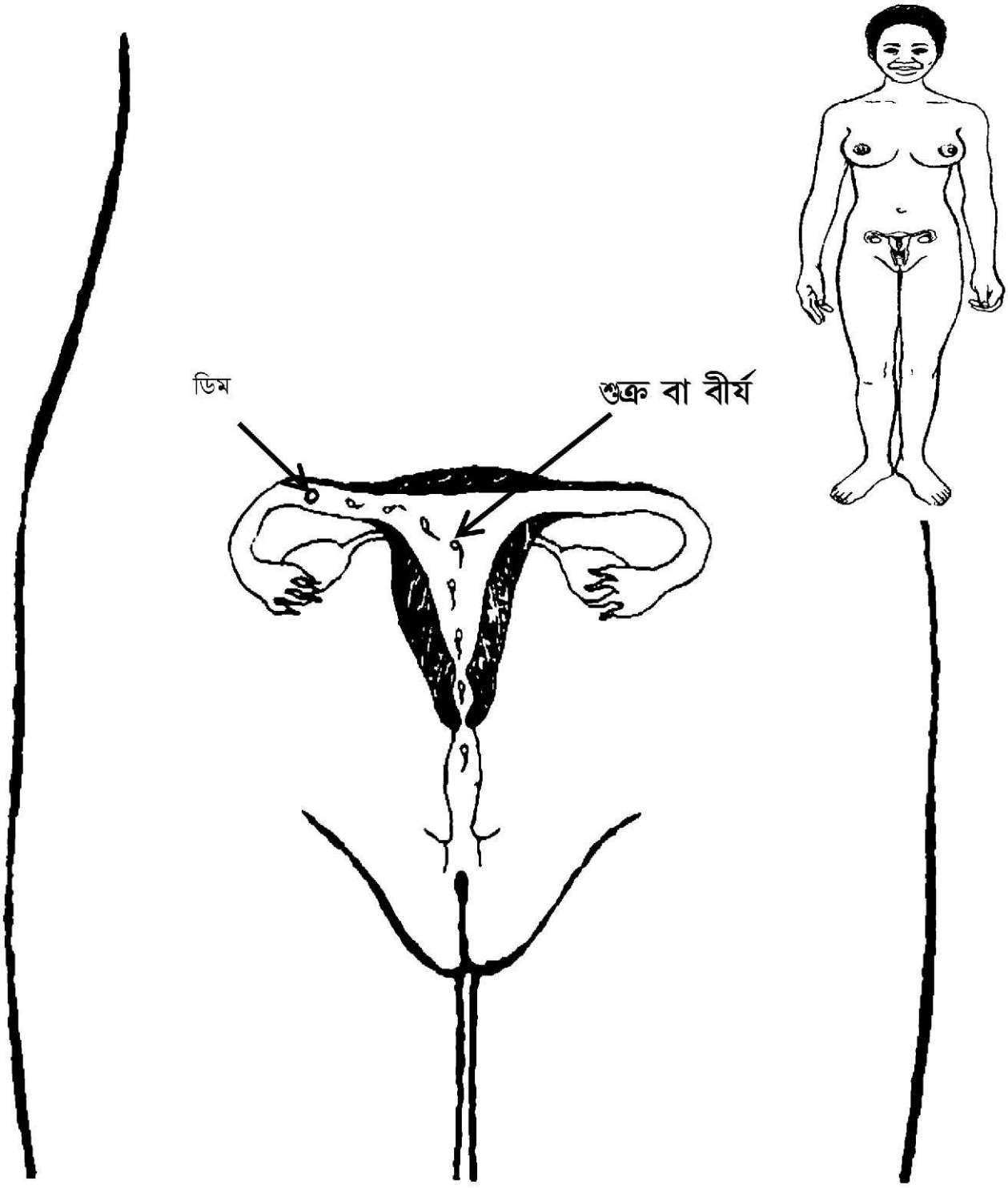
সকলে মিলে, "স্বাধীনতা, সাম্য, নিরাপত্তা, স্বাস্থ্য, শিক্ষা ! আমাদের অধিকার !" বলার সময় এই পাঁচটি অধিকারের ভঙ্গীগুলো সবাই মিলে করো। তারপর উবু হয়ে বসে লাফ দিয়ে বলো "চলো !"

কিশোরীরা একে অন্যকে উৎসাহ দেবার পর, তাদের প্রচেষ্টাকে স্বাগত জানিয়ে হাততালি দিন এবং প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।

মেয়েদের শরীর কীভাবে কাজ করে: ছবি ১



মেয়েদের শরীর কীভাবে কাজ করে: ছবি ২



মাসিকের সময়ে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা

উদ্দেশ্য

এই কথায় কথায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরা ঃ

১. মাসিকের সময়ে কীভাবে স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে হবে, তা নিয়ে আলোচনা করবে

২. মাসিকের সময়ে কী জিনিস ব্যবহার করতে হবে এবং সেগুলো কীভাবে ফেলতে হবে, তা নিয়ে আলোচনা করবে

প্রস্তুতি

- প্রতিটাতে একটা করে প্রশ্ন লেখা চার টুকরো কাগজ
- ছবি ১ ঃ খোলা অবস্থায় থাকা স্যানিটারি ন্যাপকিন
- ছবি ২ ঃ কাপড়ের ন্যাপকিন
- ছবি ৩ ঃ স্যানিটারি ন্যাপকিন ফেলার পদ্ধতি
- ছবি ৪ ঃ কাপড়ের ন্যাপকিন আবার ব্যবহার করার পদ্ধতি

পদ্ধতি

- পর্ব ১ ঃ প্রশ্নের খেলা
- পর্ব ২ ঃ অঞ্জলীর গল্প নিয়ে আলোচনা
- পর্ব ৩ ঃ ন্যাপকিন ও তা সঠিকভাবে ফেলা / রাখা নিয়ে আলোচনা
- পর্ব ৪ ঃ কতটা শেখা হলো, তা বোঝার জন্য ঠিক/ভুল খেলা
- পর্ব ৫ ঃ সংকল্প

সময় – ৪০ মিনিট

পর্ব-১

মাসিকের বিষয়ে কতটা জানা হলো, তা বিচার করতে প্রশ্নের খেলা কাজে লাগান – ১০ মিনিট

মেয়েরা, তোমাদের স্বাগত! আমাদের আগের দুটো খেলায়, আমরা আমাদের নিজেদের দেহের সাথে পরিচিত হয়েছি, বিশেষ করে মেয়েদের দেহের কী কী ভিন্ন ভিন্ন কাজ, তা জানতে পেরেছি। এবার আমরা এমন একটা খুব গুরুত্বপূর্ণ কাজ নিয়ে আলোচনা করবো, যা প্রতিটি মেয়ের কিশোরী বেলায় প্রভাব ফেলে। এবার চারটে দল গঠন করো এবং একজন করে নেতা বেছে নাও।

কিশোরীরা চারটে দল গঠন করে চারজন নেতা বেছে নিলে, বলুন ঃ

আমার কাছে চারটে ভাঁজ করা কাগজ আছে। প্রত্যেক নেতাকে এগিয়ে এসে একটা করে কাগজ বেছে নিতে হবে। তারপর নিজেদের নিজেদের দলে ফিরে গিয়ে দলের সদস্যদের প্রশ্নগুলো বলতে হবে। দলের সদস্যদের সাথে উত্তর নিয়ে আলোচনা করে কাগজের পেছনে উত্তর লিখতে হবে। আমি প্রতি দলকে একটা করে পেন/পেন্সিল দেবো। আলোচনা আর লেখার জন্য তোমাদের সময় ৩ মিনিট। মনে রাখবে, আমাদের শেষের দুটো খেলা থেকে আমরা কিছু জেনেছি।

প্রতিটা দলকে লেখার জন্য একটা করে পেন বা পেন্সিল দিন। প্রতিটা কাগজে একটা করে যেসব প্রশ্ন লেখা থাকবে সেগুলো হলো ঃ

- **মাসিক বলতে তোমরা কী বোঝো ? এটা কি স্বাভাবিক ?**
- **কিশোরী আর মহিলাদের মাসিক কেন হয় ?**
- **আমাদের সবার কি একরকমের রক্তস্রাব হয় ? না হলে, কী কী ধরণের অভিজ্ঞতা আমাদের হয় ?**
- **মাসিকের সময় আমাদের স্বাভাবিক জীবন যাপনে কি কোনো বিধিনিষেধ থাকে ? থাকলে, সেগুলো কী ?**

প্রতিটি দল কাগজে লেখা শেষ করলে কাগজগুলো তাদের থেকে নিয়ে বড়ো দলকে উত্তরগুলো বলুন। সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান।

মাসিকের বিষয়ে তোমরা যা জানো আর তোমাদের যা অভিজ্ঞতা, তা আমাদের জানাবার জন্য তোমাদের ধন্যবাদ। এবার তোমরা আবার বড়ো দলে ফিরে এসো। দলের নাম না করে আমি বড়ো দলকে কিছু উত্তর বলবো আর তারপর স্বাভাবিক মাসিকের বিষয়ে মূল বার্তাগুলো পড়বো।

স্বাভাবিক মাসিকের বিষয়ে মূল বার্তা

- পরিণত মেয়েদের শরীরে মাসিক একটা স্বাভাবিক ঘটনা। ১০-১৬ বছর বয়সের মধ্যে যেকোনো বয়সে মাসিক শুরু হতে পারে আর ৪৫-৫৫ বছর বয়সের মধ্যে যেকোনো সময়ে বন্ধ হয়ে যেতে পারে।
- এটা স্বাভাবিকভাবে মাসে একবার করে হয় আর দুটো মাসিকের মাঝে ২২ এবং ৩৫ দিনের ফাঁক থাকে। গড় দিনের সংখ্যা ২৮। মাসিক চলে গড়ে ৩ থেকে ৭ দিন।
- মাসিক হলে বোঝা যায় একজন মেয়ে স্বাভাবিকভাবে বেড়ে উঠছে এবং তার সন্তান ধারণের ক্ষমতা আছে।
- তবে জরায়ু সন্তান ধারণের জন্য পুরোপুরি পরিপক্ক হয়ে ওঠে না যতক্ষণ না মেয়েটি ১৮ বছর বয়সে পৌঁছয়। তাই ১৮ বছর বয়সের আগে বাচ্চার জন্ম দেওয়া তার স্বাস্থ্যের পক্ষে বিপজ্জনক হবে।
- মাসিক কোনো অসুখ নয়, তবে কোনো কিশোরী যদি তার দেহের জন্য স্বাস্থ্যবিধি মেনে না চলে, তবে তার খারাপ রকমের সংক্রমণ হবে আর সে খুব অসুস্থ হয়ে পড়বে।
- মাসিক রক্তস্রাবের আগে ও মাসিক চলাকালীন তলপেটে ব্যথা হতে পারে। খুব বেশি বা খারাপ গন্ধযুক্ত রক্তস্রাব হতে পারে। এইসব স্বাভাবিকভাবে প্রথম কয়েক মাস বা বছরে হতে পারে।
- এইসব সমস্যা যদি থেকেই যায় বা না কমে, তবে কাছাকাছি কোনো স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে যোগাযোগ কোরো না ডাক্তার দেখাও বা **অন্বেষা ক্লিনিকে** যাও। **এই সমস্যাগুলো গোপন করবে না**।

➢ **আমি এইমাত্র যে বার্তাগুলো দিলাম, সেগুলোর বিষয়ে কি কি তোমাদের প্রশ্ন আছে?**

কোনো প্রশ্নের ব্যাখ্যা করতে হবে কিনা দেখে নিন, কিশোরীদের ধন্যবাদ জানিয়ে এগিয়ে চলুন।

পর্ব-২

মাসিক চলাকালীন স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা নিয়ে অঞ্জলীর গল্পের ওপর দলগত আলোচনা – ১০ মিনিট

কিশোরীদের বলুন আবার চারটে দল গড়ে তুলতে, তবে এবার ভিন্ন ভিন্ন নেতা বেছে নিতে। দল গড়ে উঠলে বলুন ঃ

অঞ্জলীর গল্প মনে আছে, যার বয়স ১৪ বছর আর যার প্রথম মাসিক শুরু হয়েছে? অঞ্জলীর স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা বিষয়ে আরো জানতে আমি এবার গল্পটা আরো এগিয়ে নিয়ে যাবো।

অঞ্জলীর গল্প – ভাগ ২

অঞ্জলীকে তার মাসিক চলাকালীন স্কুলে যেতে দেওয়া হতো না, খেলতে যেতেও দেওয়া হতো না। সে বাড়িতে সবসময় মনমরা হয়ে থাকতো। একদিন অঞ্জলীর কাছের বন্ধু সুতপা তার বাড়িতে এলো জানতে যে পরীক্ষার আগে অঞ্জলী কেন স্কুলে যাচ্ছে না। যখন সে কারণটা শুনলো, সে ভীষণ অবাক হয়ে গেলো। সে অঞ্জলীর মা-কে বললো, তিনি যদি টিভি দেখেন, তবে দেখে থাকবেন সরকার প্রচার করছেন যে মাসিক হলো মেয়েদের প্রজননচক্রের একটা স্বাভাবিক অংশ যা বেড়ে ওঠার স্বাভাবিক নিয়মে হয়ে থাকে। মাসিক চলাকালীন তাই বাইরে যাওয়া এবং খেলা করা পুরোপুরি নিরাপদ।

সুতপা আরো বুঝিয়ে বললো যে, সাধারণ জীবন যাপন করতে, আমাদের প্রয়োজন মাসিকের সময় পরিষ্কার জামাকাপড় / স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করা, অন্তর্বাস রোজ পাল্টানো আর সংক্রমণ এড়াতে স্যানিটারি কাপড় বা ন্যাকড়া প্রতিদিন কেচে রোদে শুকোনো। অঞ্জলীর মা তাঁর নিজের কিশোরীবেলার কথা বললেন, যখন তাঁর মা মাসিককে অপবিত্র আর নোংরা বলতেন আর তাঁর মা তাঁকে কখনো বাইরে বের হতে দিতেন না। সুতপা আরো বললো যে তাদের ক্লাসের মেয়েদের মাসিকের সময়ে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার অভ্যাস শেখানো হয়। এই সময়ে কোনো কিশোরী যদি তার নিজস্ব স্বাস্থ্যবিধি মেনে না চলে, তবে তাকে জীবাণুরা সহজেই আক্রমণ করবে, এবং সেই জীবাণু তার রক্তস্রাব হওয়ার জায়গা থেকে প্রবেশ করতে পারে।

বন্ধুর থেকে এমন দরকারী তথ্য পেয়ে অঞ্জলী খুব খুশী হয়েছিলো। সে সুতপাকে এমনও বলেছিলো যে, তার যখন রক্তস্রাব হয় না, তখন তার যোনি থেকে **সাদাস্রাব** বের হয়। এই জিনিসটা কখনো জলের মতো, কখনো ঘন আর আঠালো হয়। সুতপা বুঝিয়ে দিলো, যেসব কিশোরী বা মহিলার মাসিক হয়, তাদের ক্ষেত্রে যোনি থেকে এমন জিনিস বের হওয়া খুব স্বাভাবিক। তবে এই **সাদাস্রাবের** রং যদি পাল্টে গিয়ে ঘন হলুদ রং বা সবজে হলুদ রং-এর হয়, আর যদি চুলকানি থাকে আর সেই জিনিসটায় নোংরা গন্ধ থাকে বা সেটা যদি দেখতে দই-এর মতো হয়, তবে সংক্রমণ হয়েছে বুঝে নিতে হবে **এবং চিকিৎসা করাতে হবে**।

এই ছিলো অঞ্জলীর গল্প। এবার আমি তোমাদের তিনটে প্রশ্ন করবো। তোমাদের দলের সদস্যদের সাথে ২-৩ মিনিট ধরে আলোচনা করো এবং একজন সদস্যকে উত্তর বলতে বলো।

- **অঞ্জলীকে কেন স্কুলে যেতে দেওয়া হচ্ছিলো না?**
- **অঞ্জলীর বন্ধু সুতপা মাসিকের সময়ের স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা নিয়ে কী বললো?**
- **সাধারণ দিনে রক্তস্রাব ছাড়া সাদাস্রাব বিষয়ে আমরা কী জানলাম?**

ওপরের প্রশ্নগুলোর উত্তর দেওয়ার জন্য কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান এবং তাদের বড়ো দলে ফিরে আসতে বলুন।

এবার আমি তোমাদের বড়ো দলে অন্য একটা প্রশ্ন করবো। দেখি তোমাদের মধ্যে কে সহজভাবে এই নিয়ে আমাদের সাথে কথা বলতে পারে।

- **মাসিকের সময়ে তোমার স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার অভ্যাসের অভিজ্ঞতা কী?**

যারা এ বিষয়ে কথা বলতে ইচ্ছুক তাদের হাত তুলতে বলুন এবং তাদের একে একে বলতে বলুন। কেউ যদি উত্তর না দেয়, তবে এই একই প্রশ্ন নিয়ে একটু পরে আবার আসুন অথবা অন্ততঃ তিনজন স্বেচ্ছাসেবীকে বলুন তাদের নাম না লিখে কাগজে লিখে জমা দিতে।

এবার, আমরা সবাই মাসিকের সময় সঠিক স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার সুবিধাগুলো জানতে পেরেছি, যা বিভিন্ন সংক্রমণ প্রতিরোধ করবে বেং আমরা সুস্থ জীবন যাপন করতে পারবো। মাসিকের সময়কার স্বাস্থ্যবিধি বিষয়ে তোমরা যদি আরো জানতে চাও তবে অনায়াসে এ এন এম / স্বাস্থ্যকর্মী, আশা, অঙ্গনওয়াড়ী কর্মী বা ডাক্তারের সাথে কথা বলতে পারো, তোমরা নিজেদের নিকট আত্মীয়ের সাথে হাসপাতালে অন্বেষা ক্লিনিকে যেতে পারো, যেখানে কিশোরীদের স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি বিষয়গুলোর সমাধান করা হয়। কখনো তোমাদের সমস্যাগুলো গোপন করবে না কারণ এর ফল খারাপ হতে পারে।

পর্ব-৩

ছবিতে খেলার সাহায্যে স্যানিটারি জিনিস, স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা আর স্বাস্থ্যবিধি মেনে স্যানিটারি জিনিস ফেলা বা আবার ব্যবহারের উপযোগী করা নিয়ে আলোচনা – ১০ মিনিট

২ জন কিশোরীকে স্বেচ্ছাসেবী হতে বলুন। ১নং ছবি (স্যানিটারি ন্যাপকিন বা প্যাড) হাতে নিয়ে একজন কিশোরী আপনার বাঁ দিকে দাঁড়াবে আর ডানদিকে দাঁড়াবে ২নং ছবি (সুতির কাপড়ের প্যাড) হাতে নিয়ে অন্য কিশোরী।

আমি বাকী কিশোরীদের অনুরোধ করবো উল্টোদিকে এক কোণায় গিয়ে দাঁড়াতে। যখন আমি বলবো ১,২,৩ চলো! তোমরা যা ব্যবহার করো, সেই ছবির পাশে গিয়ে দাঁড়াবে। তোমরা যদি কাপড়ের প্যাড ব্যবহার করো, তবে ১নং ছবির কাছে গিয়ে দাঁড়াবে। তোমরা যদি স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করো, তবে ২নং ছবির পাশে গিয়ে দাঁড়াও। তোমরা যদি অন্য কোনো জিনিস ব্যবহার করো, তবে যেখানে আছো, সেখানেই দাঁড়িয়ে থাকো। তোমরা যদি কিছু না ব্যবহার না করে থাকো, তবে আমি যেখানে দাঁড়িয়ে আছি, সেখানে এসে, দাঁড়াও।

বলুন ১,২,৩ চলো। কিশোরীরা যে যার জায়গায় চলে গেলে, ১নং ছবির পাশে যারা দাঁড়িয়ে আছে, তাদের নীচের প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করুন, তারপর একই প্রশ্ন ২নং ছবির পাশে যারা দাঁড়িয়ে আছে তাদেরকে আর তারপর যারা একই জায়গায় দাঁড়িয়ে আছে তাদের জিজ্ঞাসা করুন।

- **তোমরা কেন এই জিনিস ব্যবহার করো?**
- **এই জিনিস ব্যবহার করার সুবিধা কী কী?**
- **এই জিনিস ব্যবহার করার অসুবিধাগুলো কী কী?**
- **জিনিসটা ব্যবহার করা হয়ে গেলে তোমরা সেটাকে কী করো?**

সব দল থেকে উত্তর পেয়ে গেলে, আপনার কাছে দাঁড়িয়ে থাকা কিশোরীদের নীচের প্রশ্নটা জিজ্ঞাসা করুন। আপনার কাছে যদি কোনো কিশোরী দাঁড়িয়ে না থাকে, তবে তার মানে সকলে একই জিনিস ব্যবহার করছে, সেক্ষেত্রে নীচের প্রশ্নটা জিজ্ঞাসা করতে হবে না।

- **তোমরা কেন কোনো কিছু ব্যবহারকরো না? নোংরা হওয়া থেকে বাঁচতে তোমরা কী করো?**

সবশেষে, অংশগ্রহণকারীরা যা শিখলো অনুপ্রেরক তা সংক্ষেপে বলবেন, যাতে তারা মাসিকের সময়কার স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার অভ্যাসগুলো মনে রাখতে ও আয়ত্ত করতে পারে।

সুতির কাপড়ের প্যাড (সুবিধা)
সহজেই পাওয়া যায়, কোনো পয়সা লাগে না, বা খুব কম দামে পাওয়া, প্যান্টি ছাড়াই পরা যায়
সুতির কাপড়ের প্যাড (অসুবিধা)
তাড়াতাড়ি শুষে নেয়, পাল্টাতে অসুবিধা, থাই ছড়ে যায়, ভালো করে ধোওয়া হয় না, ঠিকমত না ধুয়ে, না শুকিয়ে এবং না রাখার কারণে সংক্রমণ হয়
স্যানিটারি ন্যাপকিন (সুবিধা)
নিরাপদ আর স্বাস্থ্যসম্মত, অনেক পরিমাণে শোষণ করতে পারে, আরামদায়ক, পাল্টাবার সুবিধা, সঙ্গে করে নিয়ে যাওয়ার সুবিধা, সহজেই পাওয়া যায় (*কিছু প্রত্যন্ত গ্রাম ছাড়া*), হাল্কা
স্যানিটারি ন্যাপকিন (অসুবিধা)
দামী (*ব্র্যান্ডের জিনিস*), পচন হয় না ফলে ফেলার অসুবিধা, একটা ন্যাপকিন অনেকক্ষণ ধরে পরে থাকলে সংক্রমণ ও রোগ হয়, আবার ব্যবহার করা যায় না। শৌচালয়, পায়খানা, ড্রেন বন্ধ হয়ে যায় যদি সেখানে ন্যাপকিন ফেলা হয়, এতে প্রাকৃতিক দূষণ হয়।
স্যানিটারি ন্যাপকিন ফেলার স্বাস্থ্যবিধি সম্মত উপায় (*৩নং ছবিটা দেখাও*)
মনে রাখবে, কিশোরীরা যেন ময়লা কাপড় বা ন্যাপকিন শৌচাগার, পায়খানা, খোলা ড্রেন বা পুকুর, খাল, বিলে না ফেলে। এতে রোগ ছড়াবে এবং ময়লা কাপড় বা ন্যাপকিন ভালোভাবে না ফেললে প্রাকৃতিক দূষণ হবে। যদি তোমরা কাপড়ের ন্যাপকিন আবার ব্যবহার করো, তবে যতক্ষণ না সেটা ধুয়ে ফেলছো, সেটাকে প্লাস্টিক ব্যাগে রাখবে। তারপর সেটা গরম জল আর সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলবে আর তারপর রোদে শুকোবে অথবা সম্ভব হলে শুকনো করার জন্য ইস্ত্রি করে নেবে। যদি তোমরা তোমাদের ব্যবহার করা প্যাড বা কাপড় ফেলতে চাও তবে কাগজে পরিষ্কারভাবে মুড়ে নাও আর অন্য ময়লা ফেলার জায়গায় ফেলার জন্য ডাস্টবিনে ফেলে দাও অথবা পরে পুড়িয়ে দাও।

সুতির কাপড়ের প্যাড আবার ব্যবহার করার স্বাস্থ্যবিধি সম্মত উপায় *(৪নং ছবিটা দেখাও)*
ময়লা জিনিসটা (*রক্ত মাখা কাপড়*) সাবান জলে ভিজিয়ে রাখো ২০ মিনিট ধরে, যাতে তুমি হাত দিয়ে সাবান জল নাড়ার সময় প্রচুর ফেনা হয়। রক্তমাখা কাপড় ঐ সাবান জলে যেমনভাবে অন্য কাপড় ধোও সেভাবে ধুয়ে নাও। তারপর ঐ কাপড় রোদে শুকিয়ে নাও আর কাপড় ধোওয়া জল পায়খানায় ফেলে দাও। নিজের হাত ভালোভাবে সাবান ও জল দিয়ে ধুয়ে নাও।

অতএব মনে রাখবে স্বাস্থ্যবিধি, পরিচ্ছন্নতা এবং স্বাস্থ্যকর অভ্যাস স্বাস্থ্যকর আচরণ থেকেই আসে, যাতে একজন মানুষ আরো ভালো আর সুস্থ থাকে।

কয়েকজন কিশোরীকে বলতে বলুন এবং প্রয়োজনে ব্যাখ্যা করুন।

পর্ব-৪

মাসিকের সময়কার স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস নিয়ে আরো একবার আলোচনা করতে ঠিক/ভুল খেলা – ৭ মিনিট

যেসব তথ্য আমরা আলোচনা করলাম, সেগুলো নিয়ে আরো একবার আলোচনা করতে একটা খেলা খেলবা। আমি কিছু মন্তব্য পড়বো। প্রত্যেকটার জন্য, আমাকে বলবে সেটা ঠিক না ভুল আর কেন তোমরা সেই উত্তর দিলে, তার ব্যাখ্যা করবে।

কিশোরীদের গোল হয়ে বসতে বলুন। একজন স্বেচ্ছাসেবীকে উঠে দাঁড়াতে বলুন। তার ফাঁকা জায়গায় যেন অন্য কেউ না বসে। এরপর সেই স্বেচ্ছাসেবী গোলের বাইরে ঘুরে ঘুরে হাঁটবে আর যেসব কিশোরীর পেছন দিয়ে সে যাবে, প্রত্যেকের মাথায় হাল্কা চাঁটি মেরে বলবে "হাঁস"। যখন সে কোনো কিশোরীর মাথায় হাল্কা চাঁটি মেরে বলবে "রাজহাঁস" তখন সেই কিশোরী তাড়াতাড়ি উঠে দৌঁড়ে স্বেচ্ছাসেবী কিশোরীকে ধরার আগেই স্বেচ্ছাসেবী কিশোরীটি তার ফাঁকা জায়গায় বসে পড়বে।

- *অন্য কিশোরী যদি স্বেচ্ছাসেবী কিশোরীটিকে ধরে ফেলে, তবে স্বেচ্ছাসেবী কিশোরীটি নিজের জায়গায় বসার আগেই আবার আলোচনার প্রশ্নের উত্তর দেবে। এরপর পরের কিশোরী গোলের বাইরে ঘুরে বেড়াবে এবং একইরকমভাবে খেলা চলতে থাকবে।*
- *অন্য কিশোরীটি যদি স্বেচ্ছাসেবী কিশোরীটি নিজের জায়গায় বসার আগে তাকে ধরে ফেলতে <u>না পারে</u>, তবে সে আবার আলোচনার প্রশ্নের উত্তর দেবে। উত্তর দেওয়ার পর, সে গোলের বাইরে ঘুরবে এবং খেলা চলতে থাকবে।*

বক্তব্য	বক্তব্য	উত্তর
১	মাসিকের সময় স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে একজন মেয়েকে দিনে একবার অবশ্যই স্যানিটারি প্যাড বদলাতে হবে।	**ভুল** একনজ মেয়েকে দিনে অন্ততঃ তিনবার বা যখন পুরো ভিজে যাবে তখন প্যাড বদলাতে হবে এবং অবশ্যই রোজ প্যান্টি বদলাতে হবে।
২	বলা হয় একজন মেয়েযার মাসিক হয়েছে, তার রক্তস্রাব চলাকালীন স্নান করা উচিত নয়, এতে তার দেহে সংক্রমণ হতে পারে।	**ভুল** মাসিক রক্তস্রাব চলাকালীন যে কোনো মেয়ের নিয়মিত স্নান করা উচিত এবং সাবান দিয়ে তার যোনির মুখ ও হাত পরিষ্কার করা উচিত নিজস্ব স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে।

বক্তব্য	বক্তব্য	উত্তর
৩	মাসিক চলাকালীন স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে স্যানিটারি প্যাড বা কাপড় ব্যবহার করা প্রয়োজন।	**ঠিক** মাসিক চলাকালীন স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখার জন্য স্যানিটারি প্যাড বা কাপড় ব্যবহারকরলে সংক্রমণ আটকানো যায় এবং অন্য মেয়েদের মতো সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবন যাপন করা যায়।
৪	স্যানিটারি প্যাড-এর মতো, স্যানিটারি কাপড় আবার ব্যবহার করা যায় না।	**ভুল** স্যানিটারি কাপড় আবার ব্যবহার করা যায়, কিন্তু মনে রাখতে হবে, স্যানিটারি প্যাড বা ন্যাপকিন আবার ব্যবহার করা যায় না। তাই স্যানিটারি কাপড় আবার ব্যবহারের আগে নিয়মিত সাবান ও পরিষ্কার জল দিয়ে ধোওয়া এবং রোদে শুকোনো প্রয়োজন।
৫	ব্যবহার করা স্যানিটারি প্যাড/কাপড় কাছাকাছি পুকুর, নদী, কুঁয়ো, খোলা ড্রেন ও জলাশয়ে ফেলা যেতে পারে।	**ভুল** ব্যবহার করা স্যানিটারি প্যাড/কাপড়, কাছাকাছি পুকুর, নদী, কুঁয়ো, খোলা ড্রেন ও জলাশয়ে ফেলা উচিত নয়, কারণ এতে সংক্রমণ ছড়াতে পারে। তাই ব্যবহার করা স্যানিটারি প্যাড/কাপড় ভালো কোনো ময়লা ফেলার জায়গায় ফেলা যেতে পারে বা প্রাকৃতিক দূষণ এড়াতে মাটি খুঁড়ে চাপা দেওয়া যেতে পারে।

অংশগ্রহণের জন্য কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান আর বলুন ঃ

এখন আমার মনে হয় মাসিক চলাকালীন স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখা বিষয়ে সবাই পরিষ্কারভাবে বুঝতে পেরেছো। সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করার জন্য তোমাদের ধন্যবাদ।

পর্ব-৫

মাসিক চলাকালীন স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখর বিষয়ে অন্যদের জানাবার জন্য সংকল্প – ৩ মিনিট

এই প্রয়োজনীয় সভা শেষ করার আগে আমাদের একটা সংকল্প করা উচিত। তোমরা ফাঁকা ফাঁকা হয়ে গোল হয়ে দাঁড়াও। আমি তোমাদের একটা প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো। তোমরা যদি রাজী হও, তবে এগিয়ে এসে হাত বাড়িয়ে বলো ‘‘আমি’’। লক্ষ্য রাখবে হাত এগিয়ে দেওয়ার সময় তোমার হাত যেন অন্যদের হাত ছুঁয়ে যায়।

জিজ্ঞাসা করুন ঃ

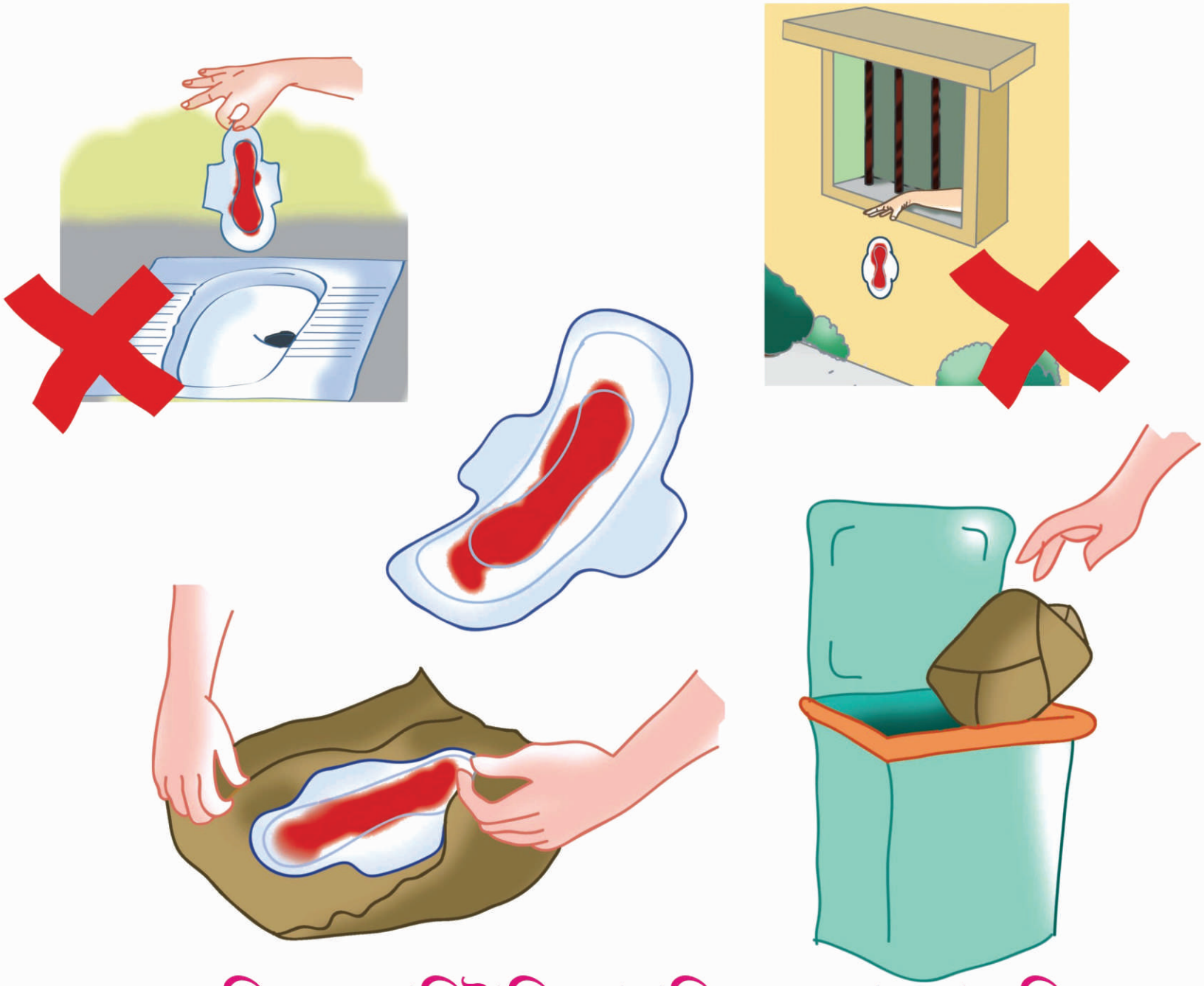
- **তোমাদের মধ্যে কারা কারা মাসিকের সময়কার স্বাস্থ্যবিধি নিয়ে এলাকায় তোমাদের বন্ধু, প্রতিবেশী ও আত্মীয়দের জানাবে ?**

কিশোরীরা এগিয়ে এসে হাত বাড়ানোর পর তাদের আগের বৃত্তে ফিরে যেতে বলুন। তারপর বলুন ঃ

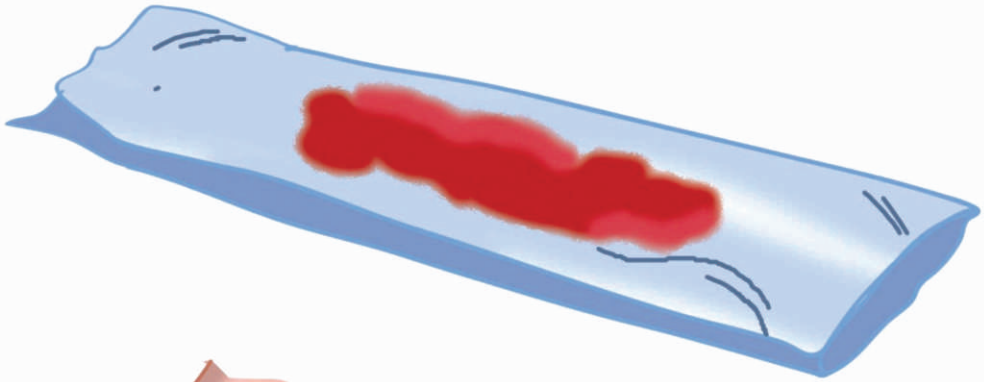
সব মেয়েরা তোমাদের ডান হাত তোলো আর আমার সাথে তিনবার বলো, ‘‘*আত্মরক্ষা প্রতিটা মেয়ের আত্মসম্মান বাড়ায়!*’’ তারপর উবু হয়ে বসে লাফিয়ে বলো, ‘‘*চলো!*’’

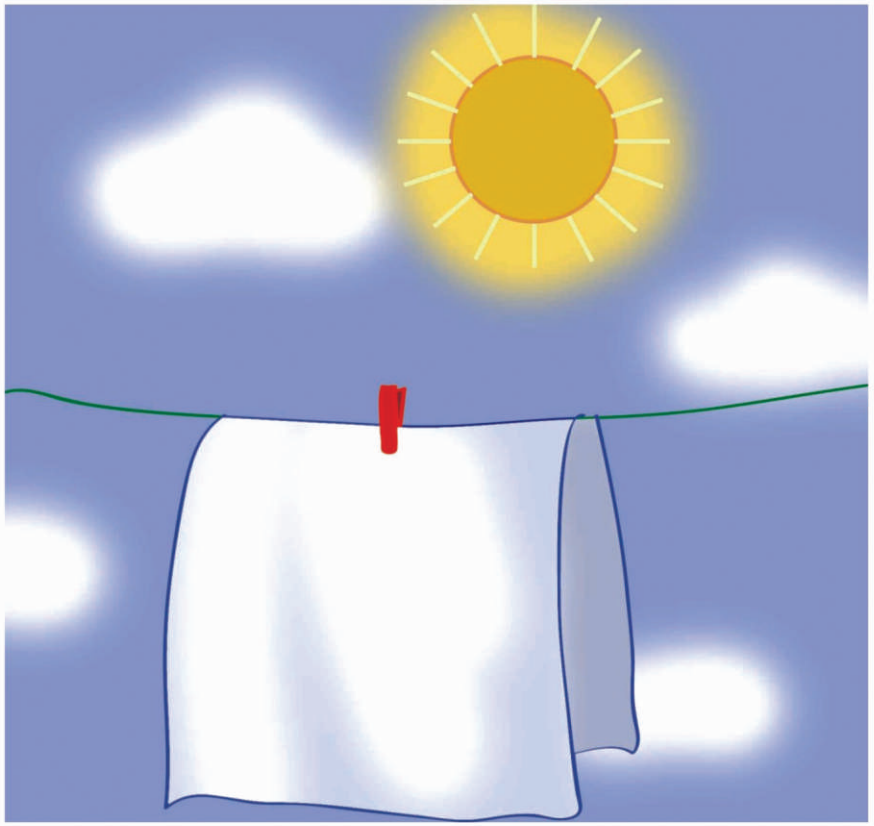
ছবি ১: খোলা অবস্থায় থাকা স্যানিটারি ন্যাপকিন

ছবি ২: কাপড়ের ন্যাপকিন



ছবি ৩: স্যানিটারি ন্যাপকিন ফেলার পদ্ধতি





ছবি ৪: কাপড়ের ন্যাপকিন আবার ব্যবহার করার পদ্ধতি

এইচ আই ভি / এড্‌স থেকে কিভাবে সুরক্ষিত থাকা যায়

উদ্দেশ্য
এই কথায় কথায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরা ঃ

১. এইচ আই ভি / এড্‌স কিভাবে ছড়ায় না, তা নিয়ে আলোচনা করবে।
২. এইচ আই ভি / এড্‌স থেকে সুরক্ষার পথগুলি চিহ্নিত করবে।

প্রস্তুতি

- ১-৬ নং ছবি
- কন্ডোম (যদি দেখানো সম্ভব হয়)

পদ্ধতি

- পর্ব ১ ঃ আলোচনা
- পর্ব ২ ঃ খেলা
- পর্ব ৩ ঃ খেলা
- পর্ব ৪ ঃ আলোচনা
- পর্ব ৫ ঃ একে অন্যকে উৎসাহ দেওয়া

সময় – ৩৫ মিনিট

পর্ব-১

এইচ আই ভি / এড্‌স কিভাবে ছড়ায়, তা পরিবেশন করতে ছবির ব্যবহার – ১০ মিনিট

এইচ আই ভি/এড্‌স থেকে কিভাবে সুরক্ষিত থাকা যায়, তা নিয়ে আজ আমরা আলোচনা করবো। এইচ আই ভি / এড্‌স এমন এক অসুস্থতা, যাতে ভারতসহ সারা পৃথিবী জুড়ে বহু প্রাপ্তবয়স্ক ও শিশু আক্রান্ত হয়ে চলেছে। এইচ আই ভি / এড্‌স আক্রান্তরা দুর্বল হয়ে পড়ে এবং ঠাণ্ডা লাগার মতো খুব সাধারণ অসুখের সঙ্গেও তারা যুঝতে পারে না। ধীরে ধীরে তাদের দেহ এত অসুস্থ হয়ে পড়ে, যে এইচ আই ভি / এড্‌স আক্রান্ত ব্যক্তির মৃত্যু হয়।

➢ **কিত্‌কিত্‌ খেলার সময় তোমরা দেহের কোন অংশ ব্যবহার করো ?**

কয়েকটি উত্তরের পর, আলোচনার জন্য কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান। তারপর বলুন ঃ

এখন একজনের থেকে অন্যজনের দেহে এইচ আই ভি কিভাবে ছড়ায়, তা নিয়ে আমরা আরও আলোচনা করবো। এই পরিবারের ছবিটি দেখো (৪নং ছবিটি দেখান)। এখানে একজন গর্ভবতী মা, একজন বাবা, একটি কিশোরী মেয়ে ও একটি কিশোর ছেলে রয়েছে।

➢ **বাড়ী ঘর পরিষ্কারের সময় তুমি দেহের কোন অংশ ব্যবহার করো ?**

কয়েকটি উত্তরের পর বলুন ঃ

তোমাদের উত্তরের জন্য ধন্যবাদ। আসলে, ছবির প্রত্যেকেরই এইচ আই ভি হতে পারে। কারও দিকে শুধুমাত্র তাকিয়ে বলা যায় না, তিনি এইচ আই ভি আক্রান্ত কিনা। শুধুমাত্র স্বাস্থ্যকর্মীদের দ্বারা বিশেষ এক রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমেই তা নির্ণয় করা যেতে পারে।

ডাক্তার ও বিজ্ঞানীদের মতে, তিনভাবে এইচ আই ভি বিস্তার লাভ করে (নীচের বাক্সের তথ্যগুলি বলুন) ঃ

এইচ আই ভি / এড্‌স কিভাবে বিস্তার লাভ করে

১. মায়ের এইচ আই ভি / এড্‌স থাকলে ঃ গর্ভাবস্থা, প্রসবের সময় ও স্তন্যদানের সময় মায়ের থেকে সন্তানের দেহে এইচ আই ভি বিস্তার লাভ করে (১নং ছবির গর্ভবতী মায়ের পেটের দিকে দেখান)।
২. রক্ত থেকে রক্তে ঃ কাটা বা ক্ষত, হাসপাতালে গিয়ে শরীরে রক্ত ধারণে বা রেজর, ব্লেড বা ছুরি ইত্যাদি ত্বক কেটে যায় এমন যন্ত্রের মাধ্যমে এইচ আই ভি আক্রান্ত ব্যক্তির রক্ত সুস্থ ব্যক্তির রক্তের সংস্পর্শে এলে (১ নং ছবির প্রত্যেকের দিকে দেখান)।
৩. যৌন সঙ্গমের সময় একজনের থেকে অন্যজনের দেহে ঃ এইচ আই ভি সংক্রামিত কোনো ব্যক্তির সঙ্গে যৌন সঙ্গম করলে, সেই ব্যক্তিরও এইচ আই ভি সংক্রমণ ঘটে (১নং ছবির মা, বাবা, কিশোর ছেলে এবং কিশোরী মেয়েটিকে দেখান)।

➢ **একজন মানুষের কিভাবে এইচ আই ভি / এড্‌স হয়, সে বিষয়ে আপনার কি কি প্রশ্ন আছে?**

প্রশ্নের উত্তর দিন এবং কোনো ভুল তথ্যের সংশোধন করুন।

পর্ব-২

এইচ আই ভি কিভাবে ছড়ায় এবং ছড়ায় না তা পরীক্ষা করতে বক্তব্য রাখা – ৫ মিনিট

এইচ আই ভি কিভাবে ছড়ায়, তা পুনরালোচনা করতে এবং কোন্ কোন্ উপায়ে তা ছড়ায় না তা জানতে এবার একটি খেলা খেলবো। দয়া করে উঠে দাঁড়ান।

সাধারণ মানুষ এইচ আই ভি যেসব উপায়ে ছড়ায় বলে মনে করে, সেই সমস্ত কিছু উপায় আমি এবার বলবো। শোনার সময়, মা বাবার থেকে সন্তানের দেহে, রক্ত থেকে রক্তে বা যৌন সঙ্গমের সময় এই তিনটি উপায়ে যে এইচ আই ভি / এড্‌স ছড়ায়, তা মনে রাখবে। বক্তব্যটি সঠিক বলে মনে হলে, হাত তুলবে। বাক্যটি ভুল বলে মনে হলে, তোমার হাত দুটি পেছনে নিয়ে নেবে।

নীচের বাক্সের বাঁ দিকের কলামের আপনার বক্তব্য এবং কিশোরীদের সম্মতি ও অসম্মতির উত্তরের পর, তাদের সংক্ষেপে উত্তরগুলির ব্যাখ্যা দিতে বলুন। এরপর, ডানদিকের কলামের তথ্য অনুসারে তাদের বক্তব্যগুলির সংশোধন, ব্যাখ্যা বা প্রশংসা করুন।

এইচ আই ভি কিভাবে ছড়ায় এবং ছড়ায় না, সে বিষয়ে বক্তব্য

বক্তব্য	উত্তর
মশার কামড়ে এইচ আই ভি ছড়ায়।	এই বক্তব্যটি ভুল। মশার মাধ্যমে এইচ আই ভি ছড়ায় না। ৩টি উপায়েই কেবল এইচ আই ভি ছড়ায় ঃ ■ এইচ আই ভি আক্রান্ত মায়ের থেকে সন্তানের দেহে, ■ কারও কোনো কাটা বা ঘা থাকলে, তার রক্ত এইচ আই ভি আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির রক্তের সংস্পর্শে এলে, রক্ত গ্রহণে বা যা দিয়ে কাটা যায় এমন কোনো জিনিস অন্যের সঙ্গে ব্যবহারে, বা ■ যৌন সঙ্গমের মাধ্যমে, যখন একজন ব্যক্তির এইচ আই ভি সংক্রমণ রয়েছে।

এইচ আই ভি কিভাবে ছড়ায় এবং ছড়ায় না, সে বিষয়ে বক্তব্য

বক্তব্য	উত্তর
একই শৌচাগার ব্যবহারে এইচ আই ভি ছড়ায়।	এই বক্তব্যটি ভুল। একই শৌচাগার ব্যবহারে এইচ আই ভি ছড়ায় না। এতে এইচ আই ভি কোনোভাবেই রক্তে প্রবেশ করতে পারে না।
চুম্বন ও আলিঙ্গনের মাধ্যমে এইচ আই ভি বিস্তার লাভ করে।	এই বক্তব্যটি ভুল। চুম্বন ও আলিঙ্গনের মাধ্যমে এইচ আই ভি বিস্তার লাভ করে না। এক্ষেত্রে কোনোভাবেই এইচ আই ভি রক্তে প্রবেশ করতে পারে না।
একসঙ্গে খাবার খেলে বা একই বাসনে খেলে এইচ আই ভি বিস্তার লাভ করে।	এই বক্তব্যটি ভুল। একসঙ্গে খাবার খেলে বা একই বাসনে খেলে এইচ আই ভি বিস্তার লাভ করে না। এক্ষেত্রে কোনোভাবেই এইচ আই ভি রক্তে প্রবেশ করতে পারে না।

প্রতিটি বক্তব্য ও তাদের সঠিক উত্তর আলোচনা করা হয়ে গেলে, জিজ্ঞাসা করুন ঃ

➢ **এইচ আই ভি কিভাবে ছড়ায় এবং ছড়ায় না, সে বিষয়ে তোমার কি কি প্রশ্ন আছে?**

প্রশ্নের উত্তর দিন এবং সেই সঙ্গে অংশগ্রহণের জন্য কিশোরীদের অভিনন্দন জানান।

পর্ব-৩

এইচ আই ভি থেকে সুরক্ষিত থাকার পথ চিহ্নিত করতে ছবি ও প্রশ্নের ব্যবহার – ১০ মিনিট

বর্তমানে এইচ আই ভি-র কোনো চিকিৎসা নেই, তবে এইচ আই ভি আক্রান্ত মানুষদের সুস্থ রাখতে সাহায্য করার জন্য ওষুধ রয়েছে। এবং সবচেয়ে বড় কথা, এইচ আই ভি সংক্রমণ থেকে সুরক্ষিত থাকতে সাহায্য করার উপায় রয়েছে। যেসব উপায়ে মানুষ নিজেকে এইচ আই ভি-র হাত থেকে সুরক্ষিত রাখতে পারে, সেগুলি নিয়ে আলোচনা করা হল।

➢ **এইচ আই ভি থেকে সুরক্ষিত থাকার উপায় সম্বন্ধে তুমি কি কি শুনেছো?**

উত্তরের জন্য মেয়েদের ধন্যবাদ জানান। ২-৬ নং ছবিগুলি আলোচনাস্থলের বিভিন্ন জায়গায় রাখুন। তারপর বলুন ঃ

পরিবারের সদস্যদের ছবি আমি ভিন্ন ভিন্ন জায়গায় রাখলাম। এইচ আই ভি-র হাত থেকে সুরক্ষিত থাকার বিভিন্ন উপায় এবার বর্ণনা করবো। একেকটি উপায় যখন আমি বলবো, তখন দৌড়ে গিয়ে সেই ছবিটার সামনে তুমি দাঁড়াবে, যে তোমার মতে এই উপায়টির দ্বারা

সুরক্ষিত থাকতে পারে।

নীচের বাক্সের বাঁ দিকের কলামের প্রতিটি প্রশ্ন বলে কিশোরীদের ছুটে ছবির সামনে দাঁড়াতে বলার পর, স্বেচ্ছাসেবীদের জিজ্ঞাসা করুন, তারা কেন ঐ ছবি পছন্দ করলো। পরিবারের অন্য কোনো সদস্যকেও দেখান, যে এই উপায়ে সুরক্ষিত থাকতে পারে এবং এটি ব্যাখ্যা করেও দিন (বাক্সের ডানদিকের কলামে দুটিই তালিকাবদ্ধ রয়েছে)।

এইচ আই ভি / এড্‌স থেকে সুরক্ষিত থাকার উপায়

প্রশ্ন	সম্ভাব্য উত্তর এবং ব্যাখ্যা
➢ এইচ আই ভি সংক্রামিত মা বিশেষ ওষুধ গ্রহণ করল, কে এইচ আই ভি-র হাত থেকে সুরক্ষিত থাকবে?	*[শিশু]* এই উপায়ে একজন শিশু সুরক্ষিত থাকবে। একটি শিশুকে এইচ আই ভি হওয়ার হাত থেকে বাঁচাতে মা-কে প্রথম দেখতে হবে, তার নিজের এইচ আই ভি আছে কিনা। মা যদি জানেন, তার এইচ আই ভি রয়েছে, সন্তানকে এইচ আই ভি সংক্রমণের হাত থেকে বাঁচাতে তার বিশেষ ওষুধ খাওয়া উচিত।
➢ পরিষ্কার সূঁচ, রেজর বা ক্ষুর এবং ছুরি ব্যবহার করে এবং দেহে যে রক্ত গ্রহণ করা হবে, তা এইচ আই ভি সংক্রামিত নয়, তা জেনে কে এইচ আই ভি থেকে সুরক্ষিত থাকতে পারে?	*[শিশু, কিশোর, কিশোরী, প্রাপ্তবয়স্ক মহিলা, প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ]* প্রত্যেকেই এভাবে সুরক্ষিত থাকতে পারে। রক্তের মাধ্যমে এইচ আই ভি সংক্রমণ থেকে সুরক্ষিত থাকতে, বিদ্ধ (ফুটো) করা বা রক্ত নেওয়ার সময় স্বাস্থ্যকর্মীদের তুমি পরিষ্কার সূঁচ ব্যবহার করতে বলতে পারো। কেউ ব্যবহার করার পর, ক্ষুর বা ছুরি তুমি সাবান ও জল দিয়ে ধুয়ে নিতে পারো। রক্ত গ্রহণ করার আগে, তা এইচ আই ভি সংক্রামিত কিনা, তাও তুমি দেখে নিতে পারো।
➢ একজন সংক্রামিত সঙ্গীর সাথে যৌন সংসর্গ না করে কে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে পারে?	*[কিশোরী, কিশোর, প্রাপ্ত বয়স্ক মহিলা, প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ]* কিশোরী, কিশোর, প্রাপ্তবয়স্ক মহিলা, প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ নিজেদের এইভাবে সুরক্ষিত রাখতে পারে। যৌন সঙ্গমের মাধ্যমে এইচ আই ভি সংক্রমণ থেকে সুরক্ষিত থাকতে কোনো সংক্রামিত সঙ্গীর সাথে যৌন সংসর্গ করা উচিত নয়।
➢ একজন অসংক্রামিত সঙ্গীর প্রতি বিশ্বস্ত থেকে (শুধু একজনের সঙ্গেই যৌন সংসর্গ করা) কে নিজেকে এইচ আই ভি থেকে সুরক্ষিত রাখতে পারে?	*[কিশোরী, কিশোর, প্রাপ্ত বয়স্ক মহিলা, প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ]* কিশোরী, কিশোর, প্রাপ্তবয়স্ক মহিলা, প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ নিজেদের এইভাবে সুরক্ষিত রাখতে পারে। একজন অসংক্রামিত সঙ্গীর প্রতি বিশ্বস্ত থেকে তুমি নিজেকে এইচ আই ভি থেকে সুরক্ষিত রাখতে পারো। এর অর্থ কেবলমাত্র একজন অসংক্রামিত সঙ্গীর সাথে যৌন সংসর্গ করা এবং এ বিষয়ে নিশ্চিত থাকা, যে সে কেবলমাত্র তোমার সাথেই যৌন সংসর্গ করছে।

এইচ আই ভি / এড্‌স থেকে সুরক্ষিত থাকার উপায়

প্রশ্ন	সম্ভাব্য উত্তর এবং ব্যাখ্যা
➢ একটি বিশেষ ধরণের আবরণ, যাকে কন্ডোম বলে, যেটি পুরুষরা যৌন সঙ্গমের সময় নিজেদের লিঙ্গে পরে নেয়, তার ব্যবহার করে কে নিজেকে এইচ আই ভি থেকে সুরক্ষিত রাখতে পারবে?	*[কিশোরী, কিশোর, প্রাপ্ত বয়স্ক মহিলা, প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ]* কিশোরী, কিশোর, প্রাপ্তবয়স্ক মহিলা, প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ নিজেদের এইভাবে সুরক্ষিত রাখতে পারে। তোমার সঙ্গী বিশ্বস্ত কিনা, সে বিষয়ে তোমার সন্দেহ থাকলে, নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে তোমার কন্ডোম নামের জিনিসটি ব্যবহার করা উচিত। কন্ডোম একটি বিশেষ ধরণের আবরণ, যেদি পুরুষরা যৌন সঙ্গমের সময় নিজেদের লিঙ্গে পরে নেয়, তার দেহের তরল জিনিসটি ধরে রাখতে এবং তার নিজের দেহ থেকে সঙ্গীর দেহে এইচ আই ভি-র প্রসার রোধ করতে। নিজের সঙ্গীকে কন্ডোম ব্যবহারের কথা বলে এবং তা করে পুরুষ ও মহিলা উভয়েই এইচ আই ভি-র হাত থেকে সুরক্ষিত থাকতে পারে। কন্ডোম দেখানো সম্ভব হলে, তা উঁচু করে দেখান, যাতে সকলে তা দেখতে পায়।

কিশোরীদের গোল হয়ে বসতে আমন্ত্রণ জানান, তারপর বলুন ঃ

➢ **এইচ আই ভি / এড্‌স-এর আক্রমণ থেকে মানুষ নিজেকে কিভাবে সুরক্ষিত রাখতে পারে, সে বিষয়ে তোমার কি কি প্রশ্ন আছে?**

প্রশ্নের উত্তর দিন, কোনো তথ্য ভুল থাকলে, তা সংশোধন করে দিন এবং অংশগ্রহণের জন্য কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান।

পর্ব-৪

এইচ আই ভি / এড্‌স বিষয়ে তথ্যগুলির পুনরালোচনা করতে একটি খেলার পরিচালনা – ৫ মিনিট

কিশোরীদের এমনভাবে ছোটো গোল করে দাঁড়াতে বলুন, যাতে তারা সামনে হাত বাড়িয়ে দিলে একজনের হাত যেন অন্যজনের হাতের ওপরে রাখতে পারে। তারপর বলুন ঃ

গোল হয়ে দাঁড়ানো প্রত্যেকের কাছে আমরা ঘুরে ঘুরে যাবো এবং তোমরা বৃত্তের মধ্যে ডান হাত রেখে এইচ আই ভি / এড্‌স সম্বন্ধে যা শিখেছো, তার মধ্যে কোনো একটির কথা বলবে। প্রত্যেকের কিছু ভিন্ন জিনিসের নাম বলা উচিত।

পর্ব-৫

এইচ আই ভি / এড্‌স বিষয়ে তথ্য অন্যদের জানাবার জন্য সংকল্প করতে বলা – ৫ মিনিট

➢ **অন্য আরও একজনকে এইচ আই ভি / এড্‌স বিষয়ে জানাবার জন্য কে সংকল্প করতে চাও?**

মেয়েদের ধন্যবাদ জানিয়ে বলুন ঃ

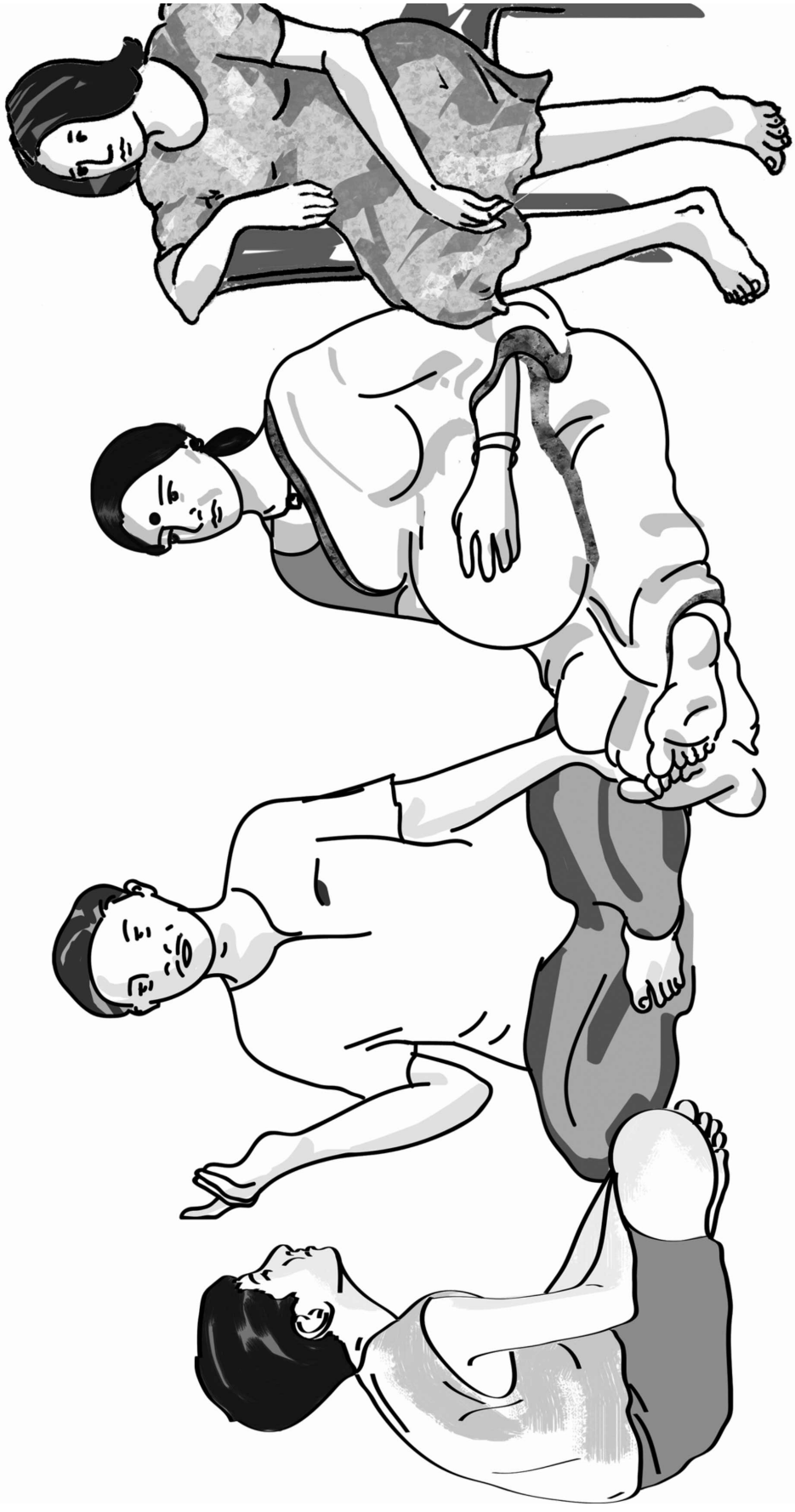
তোমাদের হাতগুলি ৪ বার শূন্যে ছুঁড়তে ছুঁড়তে বলো,

“শক্ত মন আর শক্ত শরীর এবার মোরা গড়বো
হাত মিলিয়ে হাতে এবার নতুন পথে চলবো।”

এরপর উবু হয়ে বসে আবার লাফিয়ে উঠে বলো ‘চলো”!

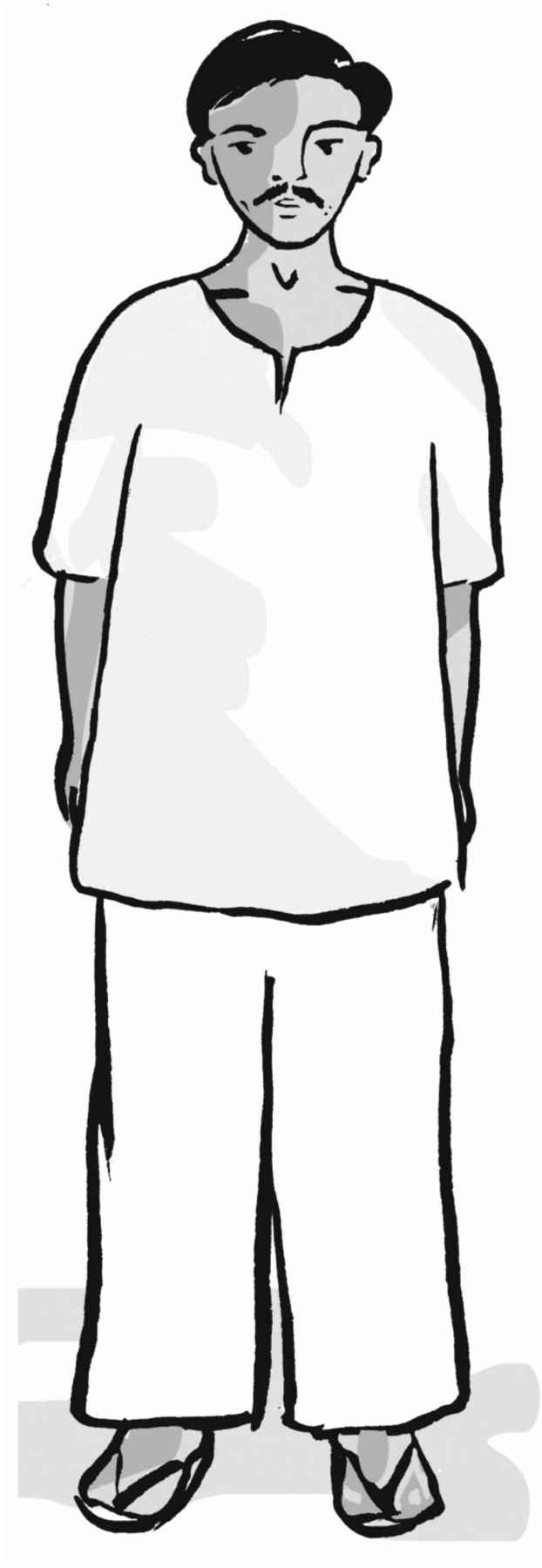
কিশোরীরা এভাবে একে অন্যকে উৎসাহিত করার পর, হাততালি দিয়ে তাদের প্রচেষ্টাকে সাধুবাদ জানান এবং এই প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।

ছবি-১



ছবি-২

ছবি-৩



ছবি-৪

ছবি-৫

ছবি-৬

জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি কীভাবে কাজ করে

উদ্দেশ্য
এই কথায় কথায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরা ঃ

১. জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি বিষয়ে কীভাবে সিদ্ধান্ত নেওয়া যায় সে বিষয়টি স্থির করবে।

প্রস্তুতি

- পর্ব ২ ঃ এই সভাটিতে অনুপ্রেরণা দেওয়ার আগে, স্থানীয় আশার নাম এবং পরবর্তী গ্রামীণ স্বাস্থ্য ও পুষ্টি দিবসের তারিখ নিশ্চিত করুন
- পর্ব ৩ ঃ ১নং ছবি (কীভাবে গর্ভাবস্থা হয়) এবং ২-৬ নং ছবি (জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি)

পদ্ধতি

- পর্ব ১ ঃ খেলা
- পর্ব ২ ঃ ছবি
- পর্ব ৩ ঃ পরামর্শ দেওয়া অভ্যাস
- পর্ব ৪ ঃ একে অন্যকে উৎসাহ দেওয়া

সময় – ৪০ মিনিট

পর্ব-১

পরিকল্পনার বিষয়টি উপস্থাপন করতে দলগত আলোচনা পরিচালনা করা – ৫ মিনিট

আজ আমরা ভবিষ্যৎ বিষয়ে ভাববো – যা বর্তমানের পরে ঘটবে।

কিশোরীদের একটি বৃত্তে বসতে বলুন আর ব্যাখ্যা করে বলুন ঃ
গোল হয়ে বসা প্রত্যেকে ভবিষ্যতে কী করতে, দেখতে, অভিজ্ঞতা অর্জন করতে বা হতে চাও তা বলবে। তবে, যে জিনিসটি কেউ আগে বলে দিয়েছে, সেটা আমরা আর বলবো না। কী বলা হচ্ছে সেদিকে মন দাও, যাতে যা বলা হচ্ছে, তা তোমরা আর না বলো। আমি শুরু করছি ঃ

ভবিষ্যতে, আমি নতুন নতুন জায়গায় যেতে চাই।

"ভবিষ্যতে আমি চাই ....." এই কথাটি দিয়ে সবাই কথা শুরু করবে এবং এমন কথা বলবে, যা আগে বলা হয়নি। সবার কথা হলে গেলে, বলুন ঃ

তোমাদের ভবিষ্যতের স্বপ্নকে সবার সামনে বলার জন্য তোমাদের ধন্যবাদ। ভবিষ্যতের জন্য তোমরা দারুণ সব লক্ষ্যের কথা জানালে।

একজন স্বেচ্ছাসেবীকে বলুন তার লক্ষ্য/স্বপ্নর কথা জানাতে আর অন্য মেয়েদের থেকে জেনে নীচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে ঃ

- **এই স্বপ্নগুলো পূরণ করার জন্য তোমরা কী কী করতে পার ?**
- **সমর্থন দিতে কে কে তোমাদের সাহায্য করতে পারে ?**

তোমরা যা বর্ণনা করলে, তা হলো পরিকল্পনা। পরিকল্পনার অর্থ ভবিষ্যতে তোমরা কী পছন্দ করবে, তা নিয়ে ভাবা এবং লক্ষ্যের দিকে যাওয়ার জন্য সমর্থ অনুযায়ী যে কাজ করতে হবে, তা চিহ্নিত করা।

পর্ব-২

জন্মনিয়ন্ত্রণের সাধারণ পদ্ধতিগুলো আলোচনা করতে ছবি ব্যবহার করুন – ১৫ মিনিট

ভবিষ্যতে পরিকল্পনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ অংশ হল পরিবার। এবার আমাদের মা ও ঠাকুমাদের কথা ভাববো।

নীচের প্রশ্নগুলির উত্তর দেওয়ার জন্য কয়েকজন স্বেচ্ছাসেবীকে ডেকে নিন ঃ

- **তোমাদের মায়েদের প্রথম সন্তান কবে হয়েছিলো ?**
- **তোমাদের ঠাকুরমাদের প্রথম সন্তান কবে হয়েছিলো ?**
- **কোন বয়সটি সঠিক সময় ? কেন ?**

গর্ভাবস্থা এবং শিশুর জন্ম দেওয়া মেয়েদের একটি বিশেষ সময়। প্রতি বছর ভারতের প্রায় ৬৭,০০০ মহিলা গর্ভাবস্থা ও প্রসবের সময়কার জটিলতার কারণে মারা যায়। পরিকল্পনা না করে গর্ভধারণ করলে জটিলতা আসতে পারে, অথবা ১৮ বছর বয়সে পূর্ণ বিকাশ না হওয়ার আগেই যদি কোনো মেয়ে গর্ভধারণ করে। তাহলেও জটিলতা আসতে পারে।

জিজ্ঞাসা করুন ঃ

- **তোমাদের গ্রামের মহিলারা কীভাবে গর্ভাবস্থার পরিকল্পনা করে ?**
- **আর অন্য কোন্ উপায়ের কথা তোমরা শুনেছো ?**

নীচের বিষয়টি ব্যাখ্যা করার সময় ১ নং ছবি দেখান ঃ

গর্ভাবস্থা তখনই হয়, যখন পুরুষের লিঙ্গ থেকে নিঃসরণ হওয়া শুক্রাণু মহিলাদের যোনিপথ দিয়ে প্রবেশ করে ডিমকে নিষিক্ত করে। জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতিগুলি শুক্রাণু আর ডিমকে মিলিত হতে দেয় না এবং/বা জরায়ুতে থিতু হতে দেয় না, তাই মহিলারা কখন শিশুর জন্ম দেবেন, তা স্থির করতে পারেন।

কিশোরী ও মহিলারা আইনের দ্বারা সুরক্ষিত এই বিষয়টি স্থির করতে পারে, যে তারা কখন এবং কতগুলো সন্তানের জন্ম দেবেন। যৌন ও প্রজননগত স্বাস্থ্য বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার অধিকারের অর্থ তাদের গর্ভাবস্থা ও যৌন সংক্রামক রোগ প্রতিরোধক পরিষেবা এবং তাদের পরিস্থিতিতে সবচেয়ে কার্যকরী পদ্ধতিটি বেছে নেওয়ার অধিকার আছে।

জিজ্ঞাসা করুন ঃ

- **যৌন ও প্রজননগত স্বাস্থ্য বিষয়ে কিশোরী ও মহিলাদের সিদ্ধান্ত নেওয়ার অধিকার কেন গুরুত্বপূর্ণ ?**

২-৬ নং ছবি প্রস্তুত রাখুন। ৫ জন স্বেচ্ছাসেবীকে দলের সামনে দাঁড়াতে বলুন এবং আপনি যখন বর্ণনা করছেন, তখন প্রত্যেককে একটা করে ছবি ধরে দাঁড়াতে বলুন। স্বেচ্ছাসেবীদের একে অপরের থেকে ততটা দূরত্বে দাঁড়াতে বলুন, যতটায় একজনের থেকে অন্যজনের মাঝে কয়েক পা হাঁটার জায়গা থাকে। অনুপ্রেরণার এই পদ্ধতিটি ব্যবহার করুন প্রতিটি পদ্ধতি/ছবির জন্য ঃ

- *জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতিটির নাম বলুন এবং তারপর মেয়েদের বলুন তারা যদি চিনতে পারে, তবে সেই ছবিটির সামনে দাঁড়াতে।*
- *ছবির সাথে সম্পর্কিত জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতিটি বর্ণনা করুন।*
- *বর্ণনা করার পর, কিশোরীদের জিজ্ঞাসা করুন, তারা যা জেনেছে, তার সঙ্গে তাদের আগের জানা তথ্যের কতটা পার্থক্য ছিল।*
- *এই পদ্ধতিটি করে যেতে থাকুন, যতক্ষণ না সবকটি জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি বর্ণনা করা হয়।*

শুরু করার আগে, কিশোরীদের স্মরণ করিয়ে দিন ঃ

প্রতিটি পদ্ধতির প্রতি মনোযোগ দাও। তোমাদের কাছে এগুলো বর্ণনা করার সুযোগ পরে আসবে।

জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি	বর্ণনা
২ স্বাভাবিক পরিবার পরিকল্পনা / রিদম পদ্ধতি	**স্বাভাবিক উপায়ে পরিবার পরিকল্পনা** পদ্ধতিটি হল যৌন সংসর্গ না করা বা যে সময়ে গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশী সে সময় যৌন সংসর্গ না করা। এই পদ্ধতিতে সফল হতে গেলে তোমাদের নিজেদের মাসিক চক্র বা দেহের ছন্দ বা ''রিদম'' সম্বন্ধে জানতে হবে (মাসের সেই সময়টি যখন তোমাদের ডিম্বাশয় একটি ডিম বার করে দেয় – যখন তোমাদের গর্ভধারণের সুযোগ সবচেয়ে বেশী – তারপর যখন তোমাদের মাসিক শুরু হয়)। তারপর তোমরা জানবে কোন দিনটিতে তোমাদের গর্ভধারণের সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশী বা কোন্ দিনগুলি ''নিরাপদ নয়''।
৩ বেরিয়ার পদ্ধতি	**বেরিয়ার পদ্ধতি** (যেমন পুরুষ ও মহিলাদের কন্ডোম) এই পদ্ধতিটি হল একটি বাধার সৃষ্টি করা, যাতে শুক্রাণু ডিমের কাছে পৌঁছতে না পারে। এ কথাটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে, সঠিকভাবে ব্যবহার করলে, পুরুষদের কন্ডোম এইচ-আই-ভি এড্স সহ যৌন সংক্রামক রোগের হাত থেকে রক্ষা করে।
৪ হর্মোনে পদ্ধতি	**হর্মোন পদ্ধতি** (যেমন, জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ি ও ইঞ্জেকশন)-টি হরমোন (দেহে অবস্থিত রাসায়নিক জিনিস) নিঃসরণ করে গর্ভাবস্থা প্রতিরোধ করে, যা ডিমের উৎপাদন, নিষিক্তকরণ এবং নিষিক্ত ডিমকে জরায়ুতে প্রতিস্থাপনে বাধা দেয়।
৫ দেহের ভেতর স্থাপন করার পদ্ধতি / ইমপ্ল্যান্টেবল ডিভাইস	**ইমপ্ল্যান্টেবল ডিভাইস** দেহের ভেতর স্থাপন করা হয়, আর কয়েক বছর ওভাবেই রেখে দেওয়া হয়। এগুলি শুক্রাণুকে ডিমের কাছে পৌঁছতে বাধা দেয় বা নিষিক্ত ডিমকে জরায়ুর মধ্যে প্রতিস্থাপিত হতে বাধা দেয়।
৬ স্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি	**স্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি** তাদের জন্য যারা সন্তান চান না বা আর বেশী সন্তান চান না। পুরুষদের ক্ষেত্রে পদ্ধতিটির নাম ভ্যাসেকটমি। পুরুষদের দেহে বীর্যে শুক্রাণু বহনকারী দুটি টিউব দুভাগে কেটে ফেলা হয় এবং আট্‌কে দেওয়া হয়। মহিলাদের ক্ষেত্রে পদ্ধতিটিকে বলে টিউবাল লাইগেশন। ডিমকে জরায়ুতে যেতে বাধা দেওয়ার জন্য এবং শুক্রাণুকে জরায়ুতে প্রবেশে বাধা দিতে, মহিলাদের দেহে ফ্যালোপিয়ান টিউবকে কেটে ফেলা হয়।

প্রতিটি পদ্ধতি সম্পর্কে তথ্য আলোচনা করার পর, জিজ্ঞাসা করুন ঃ

- **এই পদ্ধতিগুলোর মধ্যে কোন্‌টি গর্ভাবস্থা প্রতিরোধ করে এবং <u>একই সঙ্গে</u> এইচ-আই-ভি র মতো যৌন সংক্রামক রোগও প্রতিরোধ করে ?** (কন্ডোম)
- **জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি বিষয়ে তোমাদের জনগোষ্ঠীতে কোথা থেকে তোমরা আরও তথ্য পেতে পারো ?**

কয়েকটি উত্তর জেনে নিন। প্রয়োজনে ব্যাখ্যা করুন এবং তারপর বলুন ঃ

প্রতিটি পদ্ধতির কিছু সুবিধা, কিছু অসুবিধা এবং সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে। কিশোরী এবং মহিলারা তাদের স্থানীয় আশা এবং এ-এন-এম এর থেকে জন্মনিয়ন্তরণ পদ্ধতি বিষয়ে আরও জানতে পারবে এবং তাদের পরিস্থিতিতে কোন্ পরিস্থিতিটি কার্যকরী তাও আলোচনা করতে পারবে। প্রতি মাসে আশা এবং এ-এন-এম গ্রামীণ স্বাস্থ্য ও পুষ্টি দিবস অনুষ্ঠিত করে পরামর্শ দেওয়া, শিক্ষা ও স্বাস্থ্য

পরিষেবার জন্য।

- **তোমাদের জনগোষ্ঠীতে স্থানীয় আশা-কে?** *(অনুপ্রেরকের উদ্দেশ্যে কিছু কথা ঃ সভাটিতে সহায়তা করার আগে, সভার আগে যা জেনেছেন, তা দিয়ে উত্তরটি নিশ্চিত করুন)*
- **পরবর্তী গ্রামীণ স্বাস্থ্য ও পুষ্টি দিবস কবে পালিত হবে?** *(অনুপ্রেরকের উদ্দেশ্যে কিছু কথা ঃ সভাটিতে সহায়তা করার আগে, সভার আগে যা জেনেছেন, তা দিয়ে উত্তরটি নিশ্চিত করুন)*
- **কাকে তুমি সঙ্গে নিতে পারো, যাতে তুমি স্বচ্ছন্দ বোধ করো এবং তোমার সব প্রশ্ন মনে রাখতে পারো?**

পর্ব-৩

জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি থেকে কার সুবিধা হতে পারে, তা দলকে স্থির করতে বলুন – ১৫ মিনিট

কিশোরীদের ৫টি দলে ভাগ করুন। ছবিগুলো উল্টোদিক করে রাখুন আর প্রতিটি দল থেকে একজন প্রতিনিধিকে বলুন একটি ছবি বেছে নিতে (ছবিটি না দেখে)। তারপর বলুন ঃ

তোমাদের দলে ছবির পদ্ধতিটি নিয়ে আলোচনা করো আর কে এর থেকে সুবিধা পেতে পারে তা ঠিক করো। সেই মানুষটিকে কল্পনা করে নাও এবং নিজেদেরই জিজ্ঞাসা করো ঃ

- **তার বয়স কত?**
- **সে কি বিবাহিত না অবিবাহিত?**
- **জীবনের এই সময়ে সে কেন এই পদ্ধতিটি ব্যবহার করার সিদ্ধান্ত নিয়েছে?**

আপনাদের দলের সাথে ঠিক করুন এই পদ্ধতিটি গর্ভাবস্থা এবং যৌন সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করে কিনা।

প্রয়োজন মতো ব্যাখ্যা করুন এবং কিশোরীদের নিজেদের দলে কাজ করার জন্য ৫ মিনিট সময় দিন। দলগুলো যখন কাজ করছে তখন কিশোরীরা ঠিকমতো বুঝেছে কিনা, তা দেখার জন্য ঘুরে বেড়ান। ৫ মিনিট বাদে, প্রতিটি দলকে সেই কিশোরী ও মহিলা যে এই পদ্ধতিটি ব্যবহার করতে পারে সংক্ষেপে তার বর্ণনা করতে বলুন আর বলুন ঃ

- *সম্ভাব্য বয়সের সীমা*
- *বিবাহিত না অবিবাহিত*
- *এই বিশেষ পদ্ধতিটি ব্যবহারের সিদ্ধান্ত নেওয়ার কারণ*
- *এই পদ্ধতিটি যৌন সংক্রামক রোগের বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয় কিনা*

তাদের কাজের জন্য দলকে ধন্যবাদ জানান এবং তারপর জিজ্ঞাসা করুন ঃ

- **কোন্ পদ্ধতিটি ব্যবহার করা হবে, সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়া একটি ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত কেন?**
  (প্রতিটি কিশোরী বা মহিলার পরিস্থিতি ভিন্ন ভিন্ন এবং কোন্ পদ্ধতিটি সেই সময় ব্যবহার করা তার পক্ষে সবচেয়ে ভালো হবে, তা অবশ্যই স্থির করতে হবে।)

পর্ব-৪

জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি বিষয়ে আলোচনা করার জন্য সংকল্প করতে বলুন – ৫ মিনিট

কিশোরীদের নিজেদের মধ্যে ব্যবধান রেখে গোল হয়ে দাঁড়াতে বলুন। নীচের প্রশ্নটির উত্তর দিতে যারা রাজি হবে, তারা এক পা এগিয়ে

এসে ডান হাত বাড়িয়ে বলবে, "আমি"। হাত বাড়িয়ে এগিয়ে এলো, তাদের যেন হাতে হাত ঠেকে।

- **জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি বিষয়ে তথ্য থেকে কারা উপকৃত হতে পারে ?**
- **জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি বিষয়ে কে কে তাদের সঙ্গে তথ্য আলোচনা করতে চাও ?**

কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান। তারপর বলুন ঃ

সকলে মিলে, "স্বাধীনতা, সাম্য, নিরাপত্তা, স্বাস্থ্য, শিক্ষা ! আমাদের অধিকার !" বলার সময় এই পাঁচটি অধিকারের ভঙ্গীগুলো সবাই মিলে করো। তারপর উবু হয়ে বসে লাফ দিয়ে বলো "চলো !"

কিশোরীরা একে অন্যকে উৎসহ দেবার পর, তাদের প্রচেষ্টাকে স্বাগত জানিয়ে হাততালি দিন এবং প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য কিশোরীদের অধিকার

উদ্দেশ্য

এই কথায় কথায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরা ঃ

১. সুখী ও সুস্থ জীবনের জন্য মূল অধিকারগুলির ব্যাখ্যা করবে।
২. কিশোরীদের যৌন ও প্রজননগত স্বাস্থ্যের অধিকারগুলি কোথায় ও কীভাবে লঙ্ঘিত হচ্ছে, সেই পরিস্থিতিগুলি চিহ্নিত করবে।
৩. যৌন ও প্রজননগত স্বাস্থ্যের অধিকার-গুলি লঙ্ঘন কীভাবে রোধ করা যায়, সেই ধাপগুলি বলবেয

প্রস্তুতি

- ৭ টুকরো কাগজ। প্রতিটি কাগজে যৌন ও প্রজননগত স্বাস্থ্যের অধিকারগুলির লঙ্ঘন নিয়ে একটি করে পরিস্থিতি লেখা থাকবে ও তৈরী করা থাকবে। এই পরিস্থিতিগুলি এই সভার শেষে পরিশিষ্টতে দেওয়া আছে।

পদ্ধতি

- পর্ব ১ ঃ বিষয়টির উপস্থাপনা
- পর্ব ২ ঃ গল্প বলার খেলা
- পর্ব ৩ ঃ খেলা
- পর্ব ৪ ঃ একে অন্যকে উৎসাহ দেওয়া

সময় – ৩৪ মিনিট

পর্ব-১

বিষয়টির উপস্থাপন করুন – ১০ মিনিট

তোমাদের অভিনন্দন! আমি নিশ্চিত যে, তোমাদের মধ্যে বেশীরভাগ কিশোরীই জানো যে আমাদের ভারতীয় সংবিধানে আমাদের সব অধিকারগুলি দেওয়া আছে। আজ আমরা আলোচনা করবো কীভাবে আমাদের কিছু মূল অধিকার আমাদের জীবনকে সুস্থ ও সুখী করে তুলতে পারে, তা নিয়ে।

➢ **নিরাপদ জীবনের জন্য মানুষের মূল অধিকারগুলি কী কী ?**
বাঁচার অধিকার, সাম্যের অধিকার, স্বাধীনতার অধিকার, শোষণের বিরুদ্ধে অধিকার, ধর্মীয় স্বাধীনতার অধিকার, স্বাস্থ্য ও শিক্ষার অধিকার

কিশোরীরা যতগুলি অধিকারের সম্বন্ধে জানে, ততগুলি বলতে তাদের উৎসাহ দিন। বন্ধনীতে থাকা উত্তরগুলি সেগুলির সঙ্গে যোগ করুন। এরপর পরের প্রশ্নে চলে যান

➢ **তোমরা কি এমন কিছু অধিকার চিহ্নিত করতে পারবে, যেগুলো জীবনকে সুস্থ ও সুখী করে তুলতে পারে ?**

সুস্থ জীবনের জন্য কোন্ কোন্ অধিকারের প্রয়োজন, তা কিশোরীদের খুঁজে বার করতে বলুন। তাদের ধন্যবাদ জানান এবং নীচের বাক্সে দেওয়া অধিকারগুলি পড়ে শোনান।

সুস্থ প্রজননগত ও যৌন জীবনের জন্য কিছু সাধারণ অধিকার এবার আমি তোমাদের বলবো

আমাদের **তথ্য ও শিক্ষার অধিকার** আছে, যা আমাদের যৌন ও প্রজননগত জীবন সম্বন্ধে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে

আমাদের যৌন ও প্রজননগত স্বাস্থ্য পরিষেবা বিষয়ে **গোপনীয়তার অধিকার** রয়েছে, যার মধ্যে তথ্য ও মতামত বিনিময় রয়েছে

আমরা বিয়ে করবো নাকি করবো না, করলে কখন করবো এবং কাকে করবো তা **বেছে নেওয়ার অধিকার** আমাদের আছে

সন্তানের জন্ম দেবো কিনা, দিলেও কখন এবং কতগুলো সন্তান সে বিষয়ে **সিদ্ধান্ত নেওয়ার অধিকার** আমাদের আছে

আমাদের **যৌন ও প্রজননগত জীবন উপভোগ ও নিয়ন্ত্রণ করার অধিকার** আমাদের আছে। যৌন হয়রানি, জোর করে গর্ভধারণ, নির্বীজকরণ ও গর্ভপাত এর মধ্যে পড়ে।

➢ **আমি যেসব অধিকারের উল্লেখ করলাম, সেগুলির কোনোটির সম্পর্কে কি তোমাদের কোনো প্রশ্ন আছে?**

সঠিক উত্তর জানা থাকলে *তাদের কিছু প্রশ্নের উত্তর দিন, অংশগ্রহণকারীদের তাদের মতামত আদানপ্রদান ও সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ জানান। অধিকার বিষয়ে প্রশ্নগুলির উত্তর আপনার জানা না থাকলে পরের বারের সাক্ষাতে তাদের উত্তরগুলি জানিয়ে দেবার প্রতিশ্রুতি দিন।*

পর্ব-২

এস.আর.এইচ. (সেক্সচুয়াল এ্যান্ড রিপ্রোডাকটিভ হেলথ) অধিকারগুলি চিহ্নিত করতে গল্প বলার খেলা – ১০ মিনিট

আমরা খুঁজে বার করেছি যে, মূল মানবাধিকারগুলির মধ্যে বিশেষ করে কোনগুলি সুস্থ যৌন ও প্রজননগত অধিকার প্রদান করে। এবার, আমি একটি পরিবারের গল্প বলবো এবং গল্পে কোন অধিকারটি লঙ্ঘিত হচ্ছে, তা চিহ্নিত করতে তোমরা দুটি দল গঠন করবে।

কিশোরীদের দুটি দলে ভাগ করুন এবং তাদের দুটি ছোটো দলে বসতে বলুন। দুটি দল গঠন হয়ে গেলে বলুনঃ

দল গঠন হয়ে গেলো। আমার বাঁ দিকের দলের নাম দিলাম **ক** দল আর ডানদিকের দলকে **খ** দল। প্রথম গল্পে ক দল, যে অধিকারটি লঙ্ঘিত হচ্ছে সেটি চিহ্নিত করবে এবং ক দল অধিকারটির উল্লেখ করলে খ দল এই ধরণের লঙ্ঘনের উদাহরণ দেবে। এবার শোনো,

প্রতিমার গল্প

১৬ বছরের কিশোরী প্রতিমা তার মা বাবা আর মানস নামে তার ভাইয়ের সাথে পশ্চিমবঙ্গের কোনো এক প্রত্যন্ত গ্রামে থাকতো। ১৪ বছরের কিশোর মানস আর প্রতিমা দুজনেই স্কুলে যেত। প্রতিমা তার মা-কে ঘরের কাজে অনেকটাই সাহায্য করতো, কিন্তু তার ভাইকে কোনো ঘরের কাজে হাত লাগাতে হতো না। একদিন সুবোধ, প্রতিমার বাবা তার মেয়ের জন্য একটি পাত্র পছন্দ করলেন এবং প্রতিমার মতামত না নিয়েই তার বিয়ে ঠিক করে ফেললেন। প্রতিমা প্রতিবাদ করলো, কারণ সে তার পড়াশোনা চালিয়ে যেতে চাইছিলো কিন্তু তার মা বাবা তার প্রতিবাদের কোনো মূল্য দিলেন না কারণ ছেলের বাড়ীর সাথে কম পণের টাকায় বিয়ে ঠিক হয়েছিল।

বিয়ের এক বছরের মধ্যে প্রতিমা তার ইচ্ছার বিরুদ্ধে একটি কন্যাসন্তানের জন্ম দিলো এরপর মাত্র একবছরের ব্যবধানের মধ্যে প্রতিমা আরও একটি কন্যাসন্তানের জন্ম দিলো। যদিও প্রতিমা মানসিক ও শারীরিকভাবে আরও একবার গর্ভধারণের জন্য প্রস্তুত ছিলো না, তার শ্বশুরবাড়ীর লোকজন ও স্বামী ছেলে হবে এই আশায় দ্বিতীয় সন্তানের জন্য তাকে জোর করলো। ফলে, মা এবং তার সন্তানেরা দুর্বল হয়ে পড়লো এবং ওজন কমে গেলো। পরিস্থিতি আরও খারাপ হয়ে গেলো যখন তার স্বামী ও শ্বশুরবাড়ীর লোকজন সন্তানের জন্ম দিতে না পারার জন্য তার সাথে দুর্ব্যবহার শুরু করলো। সে শারীরিক ও মানসিক যন্ত্রণায় ভুগতে লাগলো।

কোন এস আর এইচ অধিকার লঙ্ঘিত হচ্ছে, তা চিহ্নিত করতে ক দলকে তিন মিনিট সময় দিন এবং গল্প থেকে এই ধরণের লঙ্ঘনের উদাহরণ দিতে খ দলকে তিন মিনিট সময় দিন। যখন দুটি দল তাদের উত্তর নিয়ে প্রস্তুত হয়ে যাবে তখন বলুন,

তোমরা উঠে দাঁড়াও আর প্রতিটি দল একে অপরের মুখোমুখি হয়ে লাইন করে দাঁড়াও। ক দল থেকে যে কিশোরী প্রথম অধিকারটি বলতে চাইবে, সে হাত তোলো। এরপর সে একটি অধিকার বলবে। খ দল থেকে একজন কিশোরী, যে অধিকার লঙ্ঘনের উদাহরণ দেবে, সে হাত তুলবে এবং উদাহরণ দেবে। এরপর ক দল থেকে পরের কিশোরী তার হাত তুলবে এবং দ্বিতীয় অধিকারটি বলবে। খ দল থেকে আর একজন কিশোরী যে অধিকার লঙ্ঘনের উদাহরণ দেবে, সে হাত তুলবে এবং উদাহরণ দেবে। এভাবে চলতে থাকবে, যতক্ষণ না ক দল মনে করবে, যে তারা সবকটি অধিকার বলে ফেলেছে। এই খেলার একটি শর্ত হলো ক এবং খ দল থেকে কোনো কিশোরীই একের বেশীবার বলবে না। চলো শুরু করা যাক।

নীচের টেবিল থেকে দেখুন কিশোরীরা সবকটি অধিকারের উল্লেখ করেছে কিনা এবং এই অধিকারের লঙ্ঘনের সাথে তারা প্রতিমার গল্পের তুলনা করতে পারছে কিনা। খেলার পরে নীচের সারাংশটি পড়ুন।

গল্পের থেকে উদাহরণ	এস আর এইচ অধিকারের লঙ্ঘন
■ সুবোধ প্রতিমার সম্মতি ছাড়াই তার বিয়ে ঠিক করে ফেলেছিল।	আমরা বিয়ে করবো না করবো না, করলে কখন করবো এবং কাকে করবো তা বেছে নেওয়ার অধিকার আমাদের আছে (সম্মতিক্রমে বিবাহ)
■ বিয়ের এক বছরের মধ্যে, প্রতিমা তার স্বামীর দ্বারা নিজের অনিচ্ছায় গর্ভধারণ করলো।	সন্তানের জন্ম দেবো কিনা, দিলেও কখন সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়া
■ প্রতিমার শারীরিক দুর্বলতা ও মানসিক যন্ত্রণা সত্ত্বেও তাকে সম্পূর্ণ তার ইচ্ছার বিরুদ্ধে জোর করে দ্বিতীয়বার গর্ভধারণে বাধ্য করা হলো	সন্তানের জন্ম দেবো কিনা, দিলেও কখন সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়া
■ তার অনিচ্ছায় ও অসম্মতি সত্ত্বেও তাকে দুবার গর্ভধারণে বাধ্য করা হল	যৌন সম্পর্ক স্থাপন করা বা না করার বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার অধিকার এবং যৌন সম্পর্ক স্থাপনের বিষয়ে সম্মতি প্রদানের অধিকার
■ যন্ত্রণা (শারীরিক ও মানসিক) সত্ত্বেও সে প্রজননগত যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কে কোনো পরামর্শ, তথ্য ও সহায়তা খোঁজেনি	যৌন ও প্রজননগত স্বাস্থ্য সম্পর্কে তথ্য ও শিক্ষার অধিকার

কিছু গুরুত্বপূর্ণ যৌন ও প্রজননগত অধিকার তোমাদের কাছে পরিষ্কার হয়ে গেলো আশা করি। এই অনুশীলনে মূল্যবান মতামত দেওয়া ও সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য তোমাদের ধন্যবাদ।

পর্ব-৩

একটি খেলার মাধ্যমে এস.আর.এইচ. অধিকারের লঙ্ঘনের মোকাবিলা করা – ১২ মিনিট

তোমরা সবাই কিশোরীদের বিভিন্ন যৌন ও প্রজননগত স্বাস্থ্য অধিকারের লঙ্ঘন সম্পর্কে জানলে এবং এবার তোমরা দেখবে এই অধিকারগুলির লঙ্ঘন রোধ করতে কী কী সম্ভাব্য কাজ করা যেতে পারে।

➢ **আমাদের অধিকারগুলি লঙ্ঘিত হলে কী কী করা যেতে পারে তা কি কেউ বলতে পারো?**

অনুপ্রেরক কিছু উত্তরের জন্য অপেক্ষা করবেন, তারপর বলবেন,

আমাদের যৌন ও প্রজননগত স্বাস্থ্য অধিকার লঙ্ঘিত হলে, আমাদের প্রথমে আমাদের কাছের কোনো মানুষের সাথে আলোচনা করতে হবে। এটি কেন একটি লঙ্ঘন এবং এই লঙ্ঘন কীভাবে আমাদের মানসিক ও শারীরিকভাবে প্রভাবিত করে তা আমাদের ব্যাখ্যা করতে হবে। আমরা কীভাবে ও কোথায় গিয়ে অভিযোগ জানাতে পারি, তা আমাদের আরও শিখতে হবে। আমি একটু বুঝিয়ে বলি।

ব্যাখ্যা করার জন্য নীচের বাক্সের বিষয়বস্তু ব্যবহার করুন

পরিবার ও ব্যক্তিগত স্তরে বলা হল প্রথম ধাপ ঃ এতে আছে, মা বাবা, কিশোরীটি বিবাহিত হলে তার স্বামী, নিকট আত্মীয়, সমবয়সী, বিশ্বস্ত বন্ধু, শিক্ষক, অঙ্গনওয়াড়ী কর্মী, স্বাস্থ্য কর্মী, আশাকর্মী, প্রতিবেশী প্রভৃতি যার সাথে একটি কিশোরী অধিকারের লঙ্ঘন বিষয়ের কথা বলতে স্বচ্ছন্দ বোধ করবে।

পরের ধাপটি হল পরিবার বা কোনো ব্যক্তির সাহায্যে কোনো প্রতিষ্ঠান থেকে সাহায্য চাওয়া ঃ এর মধ্যে রয়েছে স্কুল, অন্বেষা ক্লিনিক, আই সি ডি এস সেন্টার, অন্য কিশোরী, এন জি ও, স্থানীয় ক্লাব, স্বাস্থ্য ক্লাব, স্বনির্ভর দল, কমিউনিটি প্রতিষ্ঠান প্রভৃতি।

সর্বোচ্চ ধাপ হল উচ্চতর কর্তৃপক্ষের কাছে যাওয়া ঃ এতে আছে চাইল্ড লাইন, পঞ্চায়েত, স্থানীয় পুলিশ স্টেশন, চাইল্ড প্রোটেকশন অফিসার, চাইল্ড ওয়েলফেয়ার অফিসার, কাউন্সিলার, মানবাধিকার কমিশন ইত্যাদি। ব্যক্তিগত বা কমিউনিটির প্রাতিষ্ঠানিক স্তরের সাহায্য পছন্দ না হলে কিশোরীরা সরাসরি এই উচ্চতর স্তরে যাবে।

অনুপ্রেরকদের উদ্দেশ্যে কিছু কথা ঃ *একটি কথা মনে রাখতে হবে যে, সবলা বাস্তবায়িত হয়েছে পশ্চিমবঙ্গের এমন ছ'টি জেলায় আর্থ-সামাজিক ও রাজনৈতিক পটভূমির কথা মাথায় রেখে অনেক সময়ই কিশোরীদের পক্ষে এস.আর.এইচ. অধিকারের লঙ্ঘন বিষয়ে ব্যক্তিগত স্তরে, জনগোষ্ঠীর স্তরে বা উচ্চতর কর্তৃপক্ষের সাথে কথা বলা কঠিন হয়ে পড়ে। সম্মতিক্রমে বিবাহের অধিকারের লঙ্ঘন, এস.আর.এইচ. বিষয়ে তথ্য ও শিক্ষার অধিকারের লঙ্ঘন রোধ করা এমনকী সমস্যার সমাধান করা যেতে পারে এই তিনটি স্তরে। কিন্তু বাকী ক্ষেত্রে, কিশোরীদের বা জনগোষ্ঠীর অন্যান্য এস.আর.এইচ. অধিকার বিষয়ে কথা বলার সাহস থাকে না এমনকী উচ্চতর কর্তৃপক্ষও এইসব ঘটনার মোকাবিলা করতে প্রস্তুত থাকে না। অতএব, এস.আর.এইচ. অধিকার বিষয়ে কথা বলার সময় অনুপ্রেরকদের ব্যক্তি ও জনগোষ্ঠীর প্রতি ততটাই স্পর্শকাতর হতে হবে। তাই বিষয় উপস্থাপনের পদ্ধতি, মডিউলের ভাষা এবং অংশগ্রহণকারীরা বিষয়টি কতটা গ্রহণ করতে পারছে, তার ওপর বেশী গুরুত্ব দিতে হবে।*

পরের খেলার জন্য, ৭ টুকরো কাগজে যেন যৌন ও প্রজননগত অধিকার লঙ্ঘন-এর সাথে সম্পর্কিত ৭টি পরিস্থিতি লেখা থাকে। ***৭ টি পরিস্থিতি সভার শেষে পরিশিষ্টতে দেওয়া রয়েছে।***

আমাদের যৌন ও প্রজননগত অধিকারের লঙ্ঘন রোধ করতে কোন্ দৃষ্টিভঙ্গী গ্রহণ করা উচিত, তা আমরা বুঝতে পেরেছি কিনা তা দেখার জন্য আমরা একটা খেলা খেলবো। তোমরা ক আর খ দুটি দলে ভাগ হয়ে যাও। দুটি দল মুখোমুখি লাইন করে দাঁড়াও।

দুটি দল গঠন হয়ে গেলে এবং লাইন করে মুখোমুখি দাঁড়িয়ে গেলে ৭ টুকরো কাগজ মাঝখানে রেখে বলতে থাকুন

মাঝখানে ৭ টুকরো কাগজ রাখা হয়েছে। এবার আমি বলবো শুরু করো। দুটি দলের কিশোরীদের মধ্যে আমার সবচেয়ে কাছে থাকা কিশোরীরা বলবে ১, দুটি দলেরই দ্বিতীয়জন বলবে ২, তৃতীয়জন বলবে ৩ আর এভাবেই চলতে থাকবে। তোমরা গুণতে থাকবে যতক্ষণ না আমি বলবো থামো! ক দলের যে কিশোরী শেষের সংখ্যাটি বলবে কাগজের স্তুপ থেকে একটি কাগজ তুলে নেবে এবং যৌন ও প্রজননগত অধিকারের লঙ্ঘনের উদাহরণটি জোরে জোরে পড়বে। খ দলের যে কিশোরী সবার শেষে সংখ্যা বলবে সে এবার এই অধিকারের লঙ্ঘনের জন্য কী পদক্ষেপ নেবে, তা বলবে। সে বলতে না পারলে খ দল থেকে অন্য একজন উত্তর দিতে পারবে। এটা হয়ে গেলে আমি আবার শুরু করবো! এবং কিশোরীরা আবার জোরে জোরে সংখ্যা বলবে। এবার যখন আমি বলবো থামো! খ দলের শেষের সংখ্যা বলা কিশোরী আর এক টুকরো কাগজ তুলবে এবং জোরে জোরে পড়বে, এবং ক দলের শেষের সংখ্যা বলা কিশোরী উত্তর বলবে। কাগজ শেষ না হওয়া পর্যন্ত এমন চলতে থাকবে।

কিশোরীরা আপনার নির্দেশ বুঝতে পেরেছে কিনা, দেখে নিন। প্রয়োজনে কিশোরীদের মধ্য থেকে একজনকে আপনি যা বললেন তা বলতে বলুন। খেলার পরে সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য অনুপ্রেরক সকলকে ধন্যবাদ জানাবেন।

পর্ব-৪

সংকল্প – ২ মিনিট

আমাদের যৌন ও প্রজননগত স্বাস্থ্যের মূল অধিকারগুলির লঙ্ঘন কী কী ভাবে হয় এবং সেগুলির মোকাবিলা কীভাবে করা যাবে সেগুলি নিয়ে আজ আমরা আলোচনা করলাম। এবার সবাই গোল হয়ে দাঁড়াও। আমি তোমাদের একটা প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো। তোমরা যদি সেই প্রশ্নে সংকল্প করতে চাও তবে বৃত্তের ভেতর তোমাদের ডানহাত বাড়িয়ে দাও এমনভাবে যাতে একে অন্যের হাত স্পর্শ হয়, তারপর বলো ''আমি''।

- **পরেরবারের সাক্ষাতের আগে তোমাদের মধ্যে কতজন যৌন ও প্রজননগত অধিকার নিয়ে তোমাদের পরিবার ও প্রতিবেশীদের সাথে কথা বলবে বলে সংকল্প করতে চাও ?**

কিশোরীরা তাদের হাত ধরে সংকল্প দেখানোর পর, তাদের বৃত্তের বাইরে দাঁড়াতে বলুন এবং বলুন

এবার চলো বৃত্তে ফিরে যাও ডানহাত তোলো আর আমার সাথে তিনবার বলো ''আমাদের সারাজীবন ধরে খুশী ও সুস্থ থাকার অধিকার আছে''। এরপর উবু হয়ে বসে, লাফিয়ে উঠে বলো ''চলো''!

হাততালি দিয়ে সকলকে ধন্যবাদ দিন।

পরিশিষ্ট

পর্ব-৩-এর খেলায় যেসব পরিস্থিতি ব্যবহার করা হবে।

একটি পরিস্থিতি এক টুকরো কাগজে লেখা থাকবে এবং কাগজটি তারপর ভাঁজ করে দেওয়া হবে

পরিস্থিতি ১ঃ

আমি কয়েক মাস ধরে মাসিকের সময় তলপেটের ব্যথায় ভুগছিলাম। সখী-র থেকে আমি অন্বেষা ক্লিনিকের বিষয়ে জানতে পারলাম। আমি সেখানে গেলাম কিন্তু সে আমার সমস্যার কথা শুনলো না এবং কাউন্সেলিং রুমে বসে থাকা তার এক বন্ধুর সাথে কথা বলতে থাকলো। আমার খারাপ লাগলো।

(অধিকারের লঙ্ঘন ঃ তথ্যের খোঁজ, তথ্য পাওয়া ও জানাবার অধিকার)

পরিস্থিতি ২ঃ

আমি হাইস্কুলের পড়া শেষ করতে চাই, কিন্তু আমার মা বাবা আমার বিয়ের জন্য একজন ছেলে দেখে রেখেছেন এবং তারা আমাকে পড়াশোনা বন্ধ করতে বলছেন। আমার বয়স ১৫।

(অধিকারের লঙ্ঘন ঃ সম্মতিক্রমে বিয়ের অধিকার)

পরিস্থিতি ৩ঃ

কন্যাসন্তানের জন্মের পর, প্রতিমার স্বামী প্রতিমার শারীরিক ও মানসিক কষ্ট সত্ত্বেও পুত্রসন্তানের আশায় তাকে আরও একবার গর্ভধারণের জন্য জোর করলো।

(অধিকারের লঙ্ঘন ঃ সন্তানের জন্ম আদৌ দেবে কিনা দিলেও কখন সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়া/নিরাপদ, সন্তোষজনক যৌন **জীবনযাপনের অধিকার/শারীরিক পবিত্রতার বিষয়ে সম্মানের অধিকার (Right to have respect for bodily Integrity)**)।

পরিস্থিতি ৪ঃ

১৬ বছরের কিশোরী রেশমি, সাধারণ কিছু চেক আপের জন্য স্থানীয় প্রাইভেট ডাক্তারের কাছে গিয়েছিলো, কিন্তু তিনি যখন তাকে পরীক্ষা করছিলেন, তখন তার অস্বস্তি হচ্ছিলো। এমনকী তার অনুমতি না নিয়েই ডাক্তারবাবু তার গোপন অঙ্গে স্পর্শ করেছিলেন।

(অধিকারের লঙ্ঘন ঃ শারীরিক পবিত্রতার বিষয়ে সম্মানের অধিকার (Right to have respect for bodily Integrity))।

পরিস্থিতি ৫ঃ

আমার গ্রামের একটি কিশোরীর পাশের গ্রামের এক কিশোরের সাথে শারীরিক সম্পর্ক হয়েছিলো। কিশোরীটি গর্ভবতী হলো। যখন দুটি পরিবারই এ বিষয়ে জানতে পারলো, তারা অনৈতিক কাজের জন্য মেয়েটিকেই দোষ দিল।

(অধিকারের লঙ্ঘন ঃ শারীরিক পবিত্রতার বিষয়ে সম্মানের অধিকার, সম্মতিক্রমে যৌন সম্পর্কের অধিকার)

পরিস্থিতি ৬ঃ

১৬ বছরের কিশোরী রিয়া তার বাবাকে বললো যে, সে পাড়ার একটি ছেলেকে বিয়ে করতে চায় যখন তারা দুজনেই প্রতিষ্ঠিত হবে। কিন্তু তার বাবা সরাসরি এই প্রস্তাব নাকচ করে দিলেন এবং তাকে জোর করে তার বাড়ীতে আটকে রাখলেন।

(অধিকারের লঙ্ঘন ঃ নিজের জীবনসঙ্গী বেছে নেওয়ার অধিকার/সম্মতিক্রমে বিয়ের অধিকার)

পরিস্থিতি ৭ঃ

আমি একটি কম্পিউটার ট্রেনিং ক্লাসে যাই এবং আমি খুশী এই ভেবে যে, এটি আমাকে ভবিষ্যতে নিজের পায়ে দাঁড়াবার সুযোগ করে দেবে। তবে, প্রায়ই আমার বাড়ি ফিরতে দেরী হয়ে যায়। আমার মা স্কুল ছুটির পর বেশীক্ষণ আমার বাড়ীর বাইরে থাকা পছন্দ করেন না, তাই তিনি ঠিক করেছেন আমার কম্পিউটার ক্লাসে যাওয়া বন্ধ করে দেবেন।

(অধিকারের লঙ্ঘন ঃ তথ্যের খোঁজ, তথ্য পাওয়া ও জানবার অধিকার / যৌন শিক্ষা পাওয়ার অধিকার)