যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক বুকলেট

মেঘনা পাড়ের মানুষেরা

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক বুকলেট

মেঘনা পাড়ের মানুষেরা

কারিগরি সহযোগিতায়

আর্থিক সহযোগিতায়

বাস্তবায়নে

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক বুকলেট
মেঘনা পাড়ের মানুষেরা

প্রকাশকাল
মার্চ, ২০২১।

প্রণয়নে
জেসমিন তালুকদার, গোলাপ মোস্তাফিজ।

প্রকাশক
রেডিও মেঘনা ৯৯.০ এফএম, কুলসুমবাগ, চরফ্যাসন, ভোলা।
ফোন: ০১৭০৮ ১২০৩৯০
ই-মেইল: manager@radiomeghna.net
ওয়েব: www.radiomeghna.net
ফেসবুক: www.facebook.com/radiomeghna99.0

নকশা ও মুদ্রণ
সিজন

সূচিপত্র

সারকথা ৫

এক নজরে প্রজেক্ট ৮

উদ্দেশ্যসমূহ ৯

কেইস স্টাডি ১০

ফেইসবুকে এই প্রজেক্ট ১৬

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে শ্রোতা ক্লাব 'রজনীগন্ধা'র সদস্যদের উঠান বৈঠক। ছবি: জেসমিন তালুকদার। স্থান: বাক চৌমহনী, চরফ্যাসন।

উপকূলীয় অঞ্চল বিশেষ করে চরফ্যাসনের সাধারণ মানুষের মধ্যে কভিড ১৯ কালিন পরিবার-পরিকল্পনা বিষয়ে সচেতনতা সৃষ্টির জন্য যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা প্রদান এবং স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র সম্পর্কে ধারণা প্রদানের উদ্দেশ্যে 'প্রোটেকটিং এক্সেস টু সেইফ এবরশন এন্ড কন্ট্রাসেপশস ডিওরিং কভিড ১৯ ইন বাংলাদেশ' শিরোনামে, এই প্রজেক্ট কাজ করে। এর অন্যতম উদ্দেশ্য ছিল নারী ও কিশোরীদের-সঠিক পদ্ধতিতে পরিবার-পরিকল্পনা করা, অধিক সন্তান জন্মদানে বিরত রাখা, মাসিক নিয়মিতকরণ (এম আর) সম্পর্কে সচেতন করা, গর্ভপাত পরবর্তী সেবা যত্ন এবং পরিবার পরিকল্পনা সেবাসমূহ জানানো। এছাড়া, স্থানীয় স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র ও স্বাস্থ্য বাতায়ন নাম্বার (১৬২৬৩) জানানো হয়। এর পাশাপাশি এই সম্পর্কিত সেবাসমূহ গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করা, অধিক সন্তান জন্মদান থেকে বিরত রাখা এবং বাল্য বিবাহ হ্রাস করাও এর অন্যতম উদ্দেশ্য

ছিল। বিভিন্ন ধরণের রেডিও অনুষ্ঠান যেমন- পাবলিক সার্ভিস এনাউন্সমেন্ট (পিএসএ), টক-শো, নাটিকা, সফল কেইস স্টাডি, কমিউনিটি ভয়েস, ফেইসবুক লাইভ ও ভিডিও পোস্টিং, শ্রোতা ফিডব্যক গ্রহণ ইত্যাদির মাধ্যমে স্থানীয় মানুষকে সচেতন, প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা ও পরিবার পরিকল্পনা গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করা হয়।

এই প্রজেক্টের কর্মকাণ্ড পরিচালনা করতে গিয়ে আমরা দেখেছি, উপকূলীয় অঞ্চল চরফ্যাসনের বেশিরভাগ মানুষের পরিবার-পরিকল্পনার বিষয়ে তেমন ধারণা ছিল না। তারা বিষয়টি নিয়ে তেমন গুরুত্ব দিতেন না। আমাদের নানা অনুষ্ঠান প্রচারের পর তারা বিস্তারিত জানতে পেরেছেন। যেমন, শুধুমাত্র খাবার বড়ি ও কনডম ব্যতীত পরিবার-পরিকল্পনার অন্যান্য পদ্ধতি সম্পর্কে বেশিরভাগের অজানা ছিল পূর্বে। অন্যদিকে কয়েকজন দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি গ্রহণ করলেও তারা স্বামী বা শ্বাশুড়ীর কাছে গোপন রাখতো। এই অনুষ্ঠান করার ফলে তাদের দৃষ্টিভঙ্গি ধীরে ধীরে পাল্টেছে।

উল্লেখ্য, উপজেলা পরিবার-পরিকল্পনা অফিসের তথ্য মতে, ৪০% এর বেশি মানুষ এই পদ্ধতিগুলো সম্পর্কে এখনো জানে না। এ বিষয়ে অনুষ্ঠান প্রচারে উপজেলা পরিবার-পরিকল্পনা কর্মকর্তাগণ যথেষ্ট সহযোগিতা করছেন। অনুষ্ঠানগুলো প্রচারের পর এলাকার মানুষের মধ্যে বেশ সাড়া পড়েছে। যেমন, শুরুতে স্থানীয় মানুষের মধ্যে নানা সংকোচ থাকলেও এখন স্বামী-স্ত্রী দু'জনে একত্রিত হয়ে পরিবার-পারিকল্পনার স্বল্প বা দীর্ঘমেয়াদি যেকোন পদ্ধতি গ্রহণের জন্য পরামর্শ চাইতে উপজেলা স্বাস্থ্য কেন্দ্র বা হাসপাতালে যাচ্ছেন। স্বাস্থ্যকর্মীরাও শুরুর দিকে খুব বেশি সহযোগিতা করতেন না। কিন্তু ছয় মাস কাজ করার পর আমরা লক্ষ্য করছি যে, তাদের মধ্যে সহযোগিতার মনোভাব প্রবল হয়েছে। একই সাথে তারা এই কার্যক্রম চালিয়ে যাওয়ার জন্য আমাদের অনুরোধও করেছেন।

এই প্রজেক্টের অন্যতম আরেকটি উদ্দেশ্য ছিল, জাতীয় কল সেন্টার স্বাস্থ্য বাতায়নের (১৬২৬৩) নম্বর সম্পর্কে প্রচার-প্রচারণা। শুরুতে খুব অল্প সংখ্যক মানুষ এটার প্রয়োগ

নব দম্পতিদের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ বিষয়ে ভিডিও ডকুমেন্টারির শ্যুটিং। ছবি: মৌসুমী মনীষা। স্থান: কুলসুমবাগ, চরফ্যাসন।

বা ব্যবহার সম্পর্কে জানতো। আমাদের এই কার্যক্রম শুরু হওয়ার পর এই নম্বরে কল করা এবং টেলিসেবা নেওয়ার আগ্রহ স্থানীয়দের মধ্যে বেড়েছে। তবে, নম্বরটি বেশির সময় ব্যস্ত থাকার কারণে সেবা নিতে গিয়ে অনেক সময়

ব্যয় হয়। অনেকে শুরুতে বুঝতেও পারতেন না কীভাবে কল দিয়ে সেবা নিতে হয়। এখন তারা স্বত:স্ফূর্তভাবে সেবা নিচ্ছেন।

অনেক সাফল্যের পরেও আছে রয়েছে চ্যালেঞ্জ। এই অঞ্চলের মানুষের মধ্যে এখনো রয়ে গেছে ধর্মান্ধতা ও কুসংস্কার। তারা কেউ কেউ এখনো বিশ্বাস করেন যে জন্ম নিয়ন্ত্রণ পাপ, মৃত্যুর পরে তারা সরাসরি জাহান্নামে যাবেন কিংবা কেউ তাদের জানাজা পড়াতে রাজি হবেন না। অন্যদিকে লজ্জা, ভয়, সংকোচ এই বিষয়গুলোও রয়েছে। তবে আশার কথা হচ্ছে, তাদের সে দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন হয়েছে অনেকাংশে। আমরা মনে করি, সমাজ থেকে বিদ্যমান কুসংস্কার কিংবা ধর্মীয় গোড়ামি দূর করার অন্যতম উপায় হচ্ছে এই ধরণের কর্মকাণ্ড আরো বেশি সময় ধরে চালিয়ে যাওয়া। মানুষের মধ্যে লালিত দীর্ঘদিনের অভ্যাস বা চর্চার পরিবর্তন আনতে এমন সচেতনতামূলক কর্মকাণ্ড চালিয়ে যাওয়ার কোন বিকল্প নেই।

এক নজরে প্রজেক্ট

বাজেট : ৳ ১,৪৮৬,৬২৮
সময়সীমা : ১৫ অক্টোবর, ২০২০- ৩১ মার্চ, ২০২১।

কার্যক্রম

ক্রম	বিবরণ	টার্গেট	অর্জন
১।	পিএসএ	৯	৯
২।	ভিডিও ডকুমেন্টারি	৮	৮
৩।	নাটিকা	৯	৯
৪।	টক-শো	১৩	১৩
৫।	প্রতিবেদন	৮	৮
৮।	মাইকিং	৭	৭
৬।	এফজিডি	৫	৫
৭।	স্টোরি টেলিং	৮	৮

উদ্দেশ্যসমূহ:

- উপকূলীয় এলাকার নারী-পুরুষদেরদের মাঝে পরিবার-পরিকল্পনা সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টি করা হয়।
- নব দম্পতিসহ বিভিন্ন বয়সের নারীদের জন্য পরিবার পরিকল্পনার আধুনিক পদ্বতিসমূহ এবং সেগুলো ব্যবহারের গুরুত্ব জানানো হয়।
- ছোট পরিবারের ভালো দিক এবং সুখি পরিবারের গুরুত্ব জানানো হয়।
- নারীর পাশাপাশি যে পুরুষদের জন্যও পরিবার পরিকল্পনার আধুনিক পদ্বতি আছে সে বিষয়ে জানানো এবং পুরুষদের তা গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করা হয়।
- ভুল পদ্বতি গ্রহণ করা থেকে নারীদের বিরত থাকার জন্য অবহিত করা হয়। পাশাপাশি এম আর এবং গর্ভপাত পরবর্তী সেবা-যত্ন জানানো এবং সেবা গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করা হয়।
- সফলতার গল্প প্রচারের মাধ্যমে নারী ও পুরুষদের পরিবার-পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণে আগ্রহী করে তোলা হয়।
- জাতীয় স্বাস্থ্য বাতায়ন (১৬২৬৩) নম্বরটি উপকূলীয় এলাকার মানুষকে জানানো এবং ব্যবহারের উদ্বুদ্ধ করা।

টিউবেকটমি গ্রহীতা সোনিয়া বেগমের সাক্ষাৎকার গ্রহণ করছেন মৌসুমী মনীষা। ছবি: রিমা আক্তার। স্থান: জিন্নাগড়, চরফ্যাসন।

লুকিয়ে স্থায়ী পদ্ধতি (টিউবেকটমি) গ্রহণ করেছেন জিন্নাগড়ের সোনিয়া

চরফ্যাসনের জিন্নাগড় এলাকার বাসিন্দা সোনিয়া বেগম (৩২)। এক এক করে তার তিন সন্তান। শেষ সন্তানটি একবারে পরিকল্পনা ছাড়া জন্মেছে। তখনও তিনি জানতেন না জন্ম নিয়ন্ত্রণ কী? কিন্তু একা একা সন্তান লালন-পালন করতে গিয়ে হাঁপিয়ে উঠেছিলেন। কোন উপায় খুঁজে পাচ্ছিলেন না। কারণ তার স্বামী কিংবা শ্বাশুড়ী কেউই জন্ম নিয়ন্ত্রণের পক্ষে না।

তৃতীয় সন্তানটি যখন থেকে তার গর্ভে তখন থেকে ভাবছিলেন কীভাবে আর সন্তান না নিয়ে বাঁচবেন। পাশের বাসার প্রতিবেশীর সাথে আলাপও করছিলেন উপায় নিয়ে। তার মাধ্যমে জানতে পারেন জন্ম নিয়ন্ত্রণের স্থায়ী পদ্ধতির কথা। তখনই মনে মনে ঠিক করে নেন, গর্ভের সন্তানটি জন্ম দেওয়ার পরপরই পদ্ধতি গ্রহণ করে ফেলবেন। এরপর তিনি উপজেলা স্বাস্থকেন্দ্রে গিয়ে স্থায়ী পদ্ধতি টিউবেকটমি গ্রহণ করেন। এ প্রসঙ্গে জানতে চাইলে তিনি বলেন, "আমি কয়ডা বাচ্চা নিবো, না নিবো- এইডা আমার অধিকার। আমি সন্তান জন্ম দিতাম, লালন-পালন করতাম, সকল কষ্ট আমিই সহ্য করতাম আর আমি কতা কইতে পারমুনা? আমি চাই রেডিও মেঘনার মাধ্যমে আমার কতাগুলা সবাই শুনুক। যাতে কইরা অন্য নারীরা তাদের কতা কওনের সাহস পায়। আমি রেডিওতে জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি নিয়া অনুষ্ঠান শুনছি তহনই মনে হইছে আমার কতাগুলো কওন দরকার।"

উল্লেখ্য, এই সাক্ষাৎকারটি তিনি তার পরিবারের সকলের আড়ালে আমাদের নিয়ে গিয়ে দেন। তার স্বামী কিংবা শ্বাশুড়ী জানেন না তার পদ্ধতি গ্রহণ নিয়ে।

শ্রোতা মতামত

- রেডিও'র পিএসএ শুনে জাতীয় স্বাস্থ্য বাতায়ন (১৬২৬৩) নম্বরে কল করে বিভিন্ন পরামর্শ নিয়ে থাকেন শ্রোতারা। তবে নম্বর অনেক সময় ব্যস্ত থাকে।
- সাক্ষাৎকার গ্রহণের জন্য সরাসরি পরিবার-পরিকল্পনার বিভিন্ন পদ্ধতি বিষয়ক ম্যাগাজিন ও আলোচনা অনুষ্ঠান নিয়মিত প্রচার হলে ভালো হয়।
- অনুষ্ঠান প্রচারের ফলে আগের চেয়ে পদ্ধতি গ্রহণে নারীদের অংশগ্রহণ বেড়েছে। তবে এই বিষয়ে আরো বেশি প্রচার-প্রচারণা চালাতে হবে।

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে পুরুষের ধারণা বিষয়ে সাক্ষাৎকার গ্রহণ করছেন লাবনী হোসেন। ছবি: মৌসুমী মনীষা। স্থান: বেতুঁয়া, চরফ্যাসন।

পরিবার-পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণে আগ্রহ নেই পুরুষের, বাড়ছে নারীদের ওপর চাপ

জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি গ্রহণে নারীরা এগিয়ে আসলেও এ বিষয়ে পুরুষদের নেই কোনো আগ্রহ। বেশির ভাগ পুরুষ নারীদের ওপর দায় চাপিয়ে নিজে নিশ্চিন্ত থাকতে চান। তারা ধরেই নেন এসব মেয়েদের ইস্যু। তারাই সব যন্ত্রণা বহন করবে। কেউ আছেন

অস্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি বিষয়ে সাক্ষাৎকার গ্রহণ করছেন খাদিজা আক্তার। ছবি: জেসমিন তালুকদার। স্থান: চকবাজার, চরফ্যাসন।

আরো বেশি কঠোর অবস্থানে। তারা নিজেরা যেমন কোন পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করেন না, তেমনি নিজের স্ত্রীকেও তার থেকে দূরে রাখতে চান। পুরুষতান্ত্রিক কর্তৃত্ব থেকে নারীর ওপর চাপিয়ে দেওয়া সিদ্ধান্ত, নিজে কোন ব্যবস্থা না নেয়া কিংবা বাধা দেওয়া সকল কিছুই নারীর ওপর তাদের কর্তৃত্বের বহিঃপ্রকাশ। নারীরা বলছেন, পুরুষের অনিচ্ছা ও চাপিয়ে দেওয়ার কারণে পরিবার বড় হচ্ছে। স্থায়ী বা অস্থায়ী কোন পদ্ধতি নিয়ে তাদের আগ্রহ নেই। অন্যদিকে কোন পরিকল্পনা না করলে সংসার বড় হলে বাড়ে

গর্ভপাত পরবর্তী সেবা সেবা সম্পর্কে জানাচ্ছেন এফডাব্লিউভি শিমু আক্তার।
উপস্থাপনায়: জেসমিন তালুকদার, ছবি: উম্মে নিশি।
স্থান: রেডিও মেঘনা স্টুডিও।

অশান্তি। অগত্যা সংসারের শান্তি বজায় রাখার স্বার্থে ও পরিবার ছোট রাখার জন্য গোপনে জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি গ্রহণ করছেন কেউ কেউ। এমন দু'জন নারী শেফালি রানী ও রাবেয়া তাদের গোপন রাখার বিষয়টি আমাদের জানান।

অন্যদিকে পুরুষদের মধ্যে অনেক পরিবার-পরিকল্পনার সব পদ্ধতি সম্পর্কে জানেন না। তাদের যেহেতু আগ্রহ কম তারা অস্থায়ী পদ্ধতি বলতে কমডম সম্পর্কে জানেন শুধু। অন্য যেকোন পদ্ধতি মানে নারীদের জন্য-এমনটাই মনে করেন তারা।

যেমন, আসলামপুরের রাজু ও সুজা মিয়ার (ছদ্মনাম) ইতস্তত করতে করতে বলেন, "আমরা তো মাঝে মধ্যে কনডম ব্যবহার করি। এটা ছাড়া তো আমাগো জন্য আর কোনো পদ্ধতি নাই। তাইলে আর কী পদ্ধতি নিমু?" শাহাজাহান (৩৫) ও আল-আমিন (৩৭) জানান, "এগুলা পদ্ধতি-টদ্ধতি মহিলাগো জন্যে। আমাগো আবার কীসের পদ্ধতি?"

পরিবার-পরিকল্পনা পরিদর্শিকা নিশি আক্তারের মতে, পরিবার-পরিকল্পনার পদ্ধতিগুলো নারীদের জন্য বেশি। কনডম ব্যতীত পুরুষের জন্য শুধুমাত্র একটি স্থায়ী পদ্ধতি এনএসভি। যার কারণে পদ্ধতি গ্রহণে অনাগ্রহ পুরুষের। ফলে অনেকটা বাধ্য হয়ে নারী পরিবার-পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করছেন।

ইমপ্ল্যান্ট গ্রহীতার সাক্ষাৎকার গ্রহণ করছেন জেসমিন তালুকদার। ছবি: খাদিজা আক্তার। স্থান: চৌমহনী, চরফ্যাসন।

ইমপ্ল্যান্ট গ্রহণ করে খুশি ফারজানা, আগ্রহী চরফ্যাসনের অন্য নারীরাও

একটি সন্তান জীবিত আছে এবং কয়েক বছর আর সন্তান নিতে চান না, এমন দম্পতি পরিবার-পরিকল্পনার ইমপ্ল্যান্ট পদ্ধতি গ্রহণ করতে পারবেন। এক সন্তান থেকে আরেক সন্তানের মাঝে বিরতি রাখতে চাইলে ইমপ্ল্যান্ট গ্রহণ করা যায়। আবার সন্তান নিতে চাইলে ইমপ্লান্ট (চামড়ার ভেতরে কাঠি বসানো) পদ্ধতি বাতিল করে সন্তান নেয়া যায়। এ প্রসঙ্গে চফ্যাসনের বেতুঁয়া

এলাকার ফারজানা বেগম (৩০) জানান, তার স্বামীর সাথে পরামর্শ করে এই পদ্ধতি নিয়েছেন। তবে তারা দ্বিতীয় সন্তান নেয়ার সিদ্ধান্ত নিলে ইমপ্ল্যান্টের মেয়াদ শেষ হওয়ার ৪ মাস আগে স্বাস্থ্য কর্মকর্তার সাথে কথা বলে তা খুলে ফেলে পুন:রায় গর্ভধারণ করার পরিকল্পনা করবেন। তিনি আরো জানান, "স্বাস্থ্যআপার সাথে পরামর্শ কইরা এই পদ্ধতি নিছি।"

এই পদ্ধতি নিয়ে নারীরা ক্রমে আগ্রহী হয়ে উঠছেন। কারণ দেখা যায়, খাবার বড়িতে অনেকের মাথা ঘোরে কিংবা শরীর খারাপ লাগতে থাকে। কোন কাজে মনযোগ দিতে পারেন না। মেজাজ খিটখিটে হয়ে থাকে সারাক্ষণ। কিন্তু কাঠি বসালে শরীরে অন্য কোন ঝামেলা পোহাতে হয় না। আবার ইচ্ছে হলে সন্তান নেয়ার সুযোগও থাকে।

ফেইসবুকে এই প্রজেক্ট

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নিয়ে ৮টি ভিডিও ডকুমেন্টারি পোস্ট করা হয়। এই ভিডিওগুলো দেখে অডিয়েন্স ইতিবাচক মন্তব্য ও শেয়ার করেন। নিম্নে তার সংখ্যা উল্লেখ করা হলো:

লাইক	:	৩,০০০
মন্তব্য	:	১০০
দেখেছেন	:	৮,০০০
পৌঁছেছে	:	১০,০০০
শেয়ার	:	১০০

কারিগরি সহযোগিতায়

ipas HEALTH ACCESS RIGHTS BANGLADESH

আর্থিক সহযোগিতায়

Canada

বাস্তবায়নে

রেডিও মেঘনা