

# প্রজন্ম

কথা

Voice of the generation

PROJANMO

Kotha

৭৫০২ ৯২

## এস ডি ডি'র আলোকে আন্তর্জাতিক পরিবার দিবস

চলুন মাসিক নিয়ে  
কথা বলি!



# পিএসটিসি কমিউনিটি প্যারামেডিক ট্রেনিং ইনস্টিটিউট জন্ম চলেছে



পপুলেশন সার্ভিসেস এন্ড ট্রেনিং সেন্টার (পিএসটিসি) পরিচালিত

কমিউনিটি প্যারামেডিক কোর্স

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয় কর্তৃক  
অনুমোদিত এবং বাংলাদেশ নার্সিং কাউন্সিল কর্তৃক অধিভুক্ত ও নিবন্ধিত কোর্স

**কোর্স সংক্রান্ত তথ্যাবলী**

২ বছর মেয়াদী কমিউনিটি প্যারামেডিক কোর্স

৬ মাসে ১টি সেমিস্টার হিসেবে মোট ৪টি সেমিস্টার

**ভর্তির সময় সূচি:**

- আগে আসলে আগে ভর্তি হবেন, ভর্তিতে সর্বোচ্চ ৬০ জন শিক্ষার্থী ভর্তি করা হয়
- প্রতিদিন (রবিবার – বৃহস্পতিবার) সকাল ১০ টা থেকে দুপুর ২ টা পর্যন্ত ক্লাস কার্যক্রম চলে
- কোর্স শেষে বাংলাদেশ নার্সিং কাউন্সিল কর্তৃক সার্টিফিকেট ও রেজিস্ট্রেশন প্রদান করা হয়

**ভর্তির যোগ্যতা ও প্রয়োজনীয় কাগজপত্র**

- এসএসসি বা সমমান পরীক্ষা পাশের সনদপত্রের সত্যায়িত ফটোকপি
- জন্মনিবন্ধন সনদ অথবা জাতীয় পরিচয়পত্রের সত্যায়িত ফটোকপি
- চার (৪) কপি পাসপোর্ট সাইজের রঙিন ছবি

**কোর্স-কালীন সুবিধাসমূহ**

- ভাল রেজাল্ট এর জন্য স্কলারশিপের ব্যবস্থা
- প্রয়োজনে নির্ধারিত ফি তে থাকার ব্যবস্থা
- উপযুক্ত উপকরণসহ শ্রেণিকক্ষ
- অভিজ্ঞ শিক্ষকমণ্ডলী দ্বারা পাঠদান
- পিএসটিসি কর্তৃক পরিচালিত নিজস্ব ক্লিনিকসমূহে ইন্টার্নশিপের সুব্যবস্থা

**কোর্স সম্পন্ন করার পর চাকুরীর সুবর্ণ সুযোগসমূহ**

- স্বাস্থ্য সেবা খাতে দক্ষ জনবল তৈরীর মাধ্যমে সরকারি কর্মসূচী বাস্তবায়নে সরকারকে সহযোগিতা করা
- পিএসটিসি কর্তৃক পরিচালিত বিভিন্ন ক্লিনিকে ভাল বেতনে চাকুরীর সুবর্ণ সুযোগ
- সরকারী ও বেসরকারী হাসপাতাল, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, কমিউনিটি ক্লিনিকে চাকুরীর সুযোগ
- সূর্যের হাসি, আরবান প্রাইমারি হেলথ কেয়ার এবং অন্যান্য এনজিও ক্লিনিকে চাকুরীর সুযোগ
- প্রাইভেট প্র্যাকটিশনার হিসাবে কাজ করতে পারবেন
- বিদেশে প্যারামেডিক হিসাবে কাজ করার সুযোগ পাবেন

**আর্থিক তথ্য (সেমিস্টার অনুযায়ী)**

১ম সেমিস্টার	২য় সেমিস্টার	৩য় সেমিস্টার	৪র্থ সেমিস্টার
ভর্তি ফি: ১০,০০০/-	মাসিক বেতন: (৬X২০০০) ১২,০০০/-	মাসিক বেতন: (৬X২০০০) ১২,০০০/-	মাসিক বেতন: (৬X২০০০) ১২,০০০/-
মাসিক বেতন: (৬X২০০০) ১২,০০০/-	সেমিস্টার ফি: (১X৪০০০) ৪,০০০/-	সেমিস্টার ফি: (১X৪০০০) ৪,০০০/-	সেমিস্টার ফি: (১X৪০০০) ৪,০০০/-
সেমিস্টার ফি: (১X৪০০০) ৪,০০০/-	সর্বমোট ১৬,০০০/-	সর্বমোট ১৬,০০০/-	প্র্যাকটিক্যাল ফি: ১০,০০০/-
সর্বমোট ২৬,০০০/-			সর্বমোট ২৬,০০০/-

(ফাইনাল পরীক্ষার ফি বাংলাদেশ নার্সিং কাউন্সিল এর নিয়ম অনুযায়ী হবে যা ফাইনাল পরীক্ষার পূর্বে জানানো হয়)



পপুলেশন সার্ভিসেস এন্ড ট্রেনিং সেন্টার (পিএসটিসি)

পিএসটিসি ভবন, প্লট # ০৫, মেইন রোড, ব্লক- বি, আফতাব নগর, বাড়ডা, ঢাকা-১২১২

ফোন: ৯৮৫৩২৮৪, ৯৮৮৪৪০২, ৯৮৫৭২৮৯, E-mail: pstc.cpti@pstc-bgd.org, Website: www.pstc-bgd.org

সম্পাদক

ড. নূর মোহাম্মদ

পরামর্শক

সায়ফুল হুদা

প্রকাশনা সহযোগী

সাবা তিনি

## সূচীপত্র

পৃষ্ঠা ২

এস ডি জি'র আলোকে আন্তর্জাতিক  
পরিবার দিবস

পৃষ্ঠা ৬

চলুন “মাসিক” নিয়ে  
কথা বলি!

পৃষ্ঠা ৯

রোহিঙ্গা ক্যাম্পে  
জুলিয়া বান্টিং

পৃষ্ঠা ১১

ইয়ুথ কর্ণার

পৃষ্ঠা ১২

শিশুদের প্রতি সহিংসতার বিরুদ্ধে  
পিএসটিসি'র প্রতিবাদ

পৃষ্ঠা ১৪

হিয়া'র স্টিয়ারিং কমিটির সভা অনুষ্ঠিত

পৃষ্ঠা ১৫

বাকলিয়া যুব বান্ধব সেবা কেন্দ্র

## সম্পাদকীয়

মা-বাবা, ভাই-বোন, দাদা-দাদি, নানা-নানি নিয়েই আমাদের পরিবার। মানুষ যৌথ বা একান্নবর্তী পরিবারে বাস করার কারণেই হয়ত পরিবারের সংজ্ঞা এভাবে করেছেন সমাজবিজ্ঞানীরা। কিন্তু সময়ের ব্যবধানে এখন সেই সংজ্ঞা পাল্টে গেছে। ভাঙ্গছে বড় পরিবার, শুধু মা-বাবা আর সন্তান মিলেই তৈরি হচ্ছে ছোট বা নিউক্লিয়ার পরিবারের।

বলা হয়, পরিবারই একটি শিশুর প্রথম বিদ্যাপীঠ। যেখান থেকে সে মানবিকতা-সামাজিকতা এবং অনুশাসনগুলো শিখতে পারে। এসব কারণে পরিবারকে সমাজের মৌলিক ভিত্তি হিসেবে গণ্য করা হয়। নিয়মতান্ত্রিক জীবন যাপনের জন্যও পরিবারের কোন বিকল্প নেই। পরিবার সবার কাছেই এক ধরনের পরম নির্ভরতা আর শান্তির জায়গা।

সমাজ বিজ্ঞানের প্রতিষ্ঠাতা বিজ্ঞানী ডেভিড এমিল ডুরখিম পরিবার সম্পর্কে বলতে গিয়ে বলেছেন, “পরিবার হচ্ছে একটি মানবিক সংগঠন, যেখানে মানুষ তার প্রাথমিক শিক্ষা লাভ করে থাকে। একজন পুরুষ আর একজন নারী বিবাহ বন্ধনে আবদ্ধ হওয়ার মধ্য দিয়ে প্রথমত শুরু হয় পরিবারের সূচনা। সন্তান-সন্ততি জন্ম নেওয়ার পর এই ছোট পরিবারটি একসময় বাবা-মা, ভাই বোন, চাচা-চাচি মিলে যৌথ পরিবারে রূপ লাভ করে।”

পরিবার আত্মিক সম্পর্কের এক অভূতপূর্ব মেলবন্ধন। পরিবারের সদস্যদের মধ্যে গড়ে ওঠা স্নেহ মমতা, ভালোবাসা সৌহার্দে গড়ে উঠে এক চমৎকার সম্পর্ক। কিন্তু আধুনিক সামাজিক ব্যবস্থার প্রসার, অর্থনৈতিক প্রতিযোগিতা এবং সংখ্যানুপাতিক হারে জীবিকার তারতম্য ঘটতে থাকায় যৌথ পরিবারগুলো ভেঙে যাচ্ছে। জীবনের তাগিদেই আগের মতো পরিবারের লোকজন এক সঙ্গে বসবাস করেন না।

এসব কিছু বিবেচনায় জাতিসংঘের সাধারণ পরিষদ ১৯৮৪ সালে পারিবারিক সংকটগুলো নিরসনের জন্য জাতীয় ও আন্তর্জাতিক পর্যায়ে একটি পরিকল্পনা গ্রহণ করতে সদস্য দেশগুলোর প্রতি আহ্বান জানায়। সাধারণ পরিষদ ১৯৮৯ সালে এক প্রস্তাবে ১৯৯৩ সালকে বিশ্ব পরিবার বর্ষ হিসেবে অনুমোদন করে এবং ১৫ মে'কে বিশ্ব পরিবার দিবস হিসেবে ঘোষণা করে। এই দিবসের লক্ষ্য বিশ্বের প্রতিটি পরিবারের বন্ধনকে দৃঢ় করা এবং পরিবারের প্রতিটি সদস্যের মধ্যে পারস্পরিক ভালবাসা ও সৌহার্দ্য বৃদ্ধি করা।

ব্যস্ততার এই সময়ে অনেকেই বুঝতে শুরু করেছে পরিবারের গুরুত্ব। অনেকে আবার ফিরে যেতে শুরু করেছে পুরনো যৌথ পরিবারে। একটা সময় হয়তো বদলাবে অনেক কিছুই। তারপরও প্রতি মুহূর্তের প্রতিযোগিতায় পরিবার হারাতে না তার নিজস্ব স্বকীয়তা, সেই প্রত্যাশাই আমাদের। সবাই ভালো থাকবেন।

সম্পাদক

প্রজন্ম প্রতিষ্ঠাতা সম্পাদক: আবদুর রউফ

প্রকাশক ও সম্পাদক: ড. নূর মোহাম্মদ, নির্বাহী পরিচালক, পপুলেশন সার্ভিসেস এন্ড ট্রেনিং সেন্টার (পিএসটিসি), বাড়ী # ৯৩/৩, লেভেল ৪-৬, রোড # ৮, ব্লক-সি নিকেতন, গুলশান-১, ঢাকা ১২১২

টেলিফোন: ০২-৯৮৫৩৩৬৬, ০২-৯৮৫৩২৮৪, ০২-৯৮৮৪৪০২। ই-মেইল: [projanmo@pstc-bgd.org](mailto:projanmo@pstc-bgd.org)

এ প্রকাশনা সম্ভব হয়েছে সংযোগ প্রকল্পের মাধ্যমে রাজকীয় নেদারল্যান্ডস্ দূতাবাসের সহায়তায়

# এম ডি জি'র আলোকে আন্তর্জাতিক পরিবার দিবস

সাবা তিনি

16 PEACE, JUSTICE  
AND STRONG  
INSTITUTIONS



পটভূমি

১৮০ এর দশকে জাতিসংঘ পরিবারের সাথে সম্পর্কিত বিষয়গুলোতে মনোযোগ দিতে শুরু করে। অর্থনৈতিক ও সামাজিক পরিষদের সুপারিশের ভিত্তিতে, ১৯৮৩ সালে, উন্নয়ন প্রক্রিয়ায় (১৯৮৩/২৩) জনসাধারণের মধ্যে পরিবারের সমস্যা এবং চাহিদা সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য জাতিসংঘ মহাসচিবকে কার্যকর ভূমিকা রাখার অনুরোধ জানানো হয়। সেই সাথে সুপারিশমালা বাস্তবায়নের কার্যকর উপায় রাখারও পরামর্শ দেয়া হয়।

সেই প্রেক্ষিতে ১৯৮৫ সালের ২৯ মে জাতিসংঘের সাধারণ পরিষদে এই বিষয়টি নিয়ে আলোচনা এবং “উন্নয়ন প্রক্রিয়ায় পরিবার” নামে একটি বিষয় এজেন্ডায় অন্তর্ভুক্ত করার অনুরোধ জানায়। অনুরোধটা মহাসচিবের কাছে বিবেচনার জন্য ছিল যাতে বিশ্বব্যাপি সরকারী ও বেসরকারী সংস্থাগুলো ‘পরিবার’ সংক্রান্ত সমস্যাগুলি নিয়ে সচেতনতা বৃদ্ধির একটি প্রক্রিয়া শুরু করতে পারে।

পরে, সামাজিক উন্নয়ন কমিশনের ৩০তম অধিবেশনে গৃহিত সুপারিশের উপর ভিত্তি করে সদস্য রাষ্ট্রগুলোকে আমন্ত্রণ জানানো হয়, যেন তারা আন্তর্জাতিক পরিবার বছর ঘোষণা সম্পর্কে তাদের মতামত ও প্রস্তাব পেশ করতে পারে।

পরিষদ মহাসচিবকে আরও অনুরোধ জানায় যেন সাধারণ পরিষদের ৪৩তম অধিবেশনে সদস্য রাষ্ট্রের মন্তব্য এবং এই রকম একটি বছর উদযাপনের সম্ভাব্য ঘোষণা, অবস্থার উন্নতির উপায়, সামাজিক অগ্রগতি ও উন্নয়নের জন্য বিশ্বব্যাপী প্রচেষ্টার অংশ হিসেবে পরিবারের কল্যাণ এবং আন্তর্জাতিক সহযোগিতার প্রসার ঘটানোর ব্যাপারে একটি সমীচীন প্রতিবেদন জমা দেওয়া হয়।

জাতিসংঘের সাধারণ সভা ১৯৮৯ সালের ৯ ডিসেম্বর, দ্যা ইন্টারন্যাশনাল ইয়ার অফ ফ্যামিলি’ ঘোষণা করে। ১৯৯৩ সালে সাধারণ পরিষদ একটি রেজুলেশনে সিদ্ধান্ত নেয় যে প্রতি বছর ১৫ই মে ‘আন্তর্জাতিক



পরিবার দিবস' পালন করা হবে। ওই দিন পরিবার সম্পর্কিত বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি এবং সামাজিক, অর্থনৈতিক ও জনসংখ্যাতাত্ত্বিক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে পরিবারকে প্রভাবিত করার বিষয়ে সুযোগ প্রদান করে।

২০১৫ সালের ২৫ সেপ্টেম্বর জাতিসংঘের ১৯৩ সদস্য দেশ সার্বজনীনভাবে দারিদ্র দূরীকরণ, বৈষম্য দূর, মৃত্যুর সংখ্যা কমিয়ে আনা, পরিবেশের ক্ষতি রোধ এবং সকলের জন্য উন্নয়ন যুগের সূচনা করতে ১৭টি লক্ষ্য নিয়ে টেকসই উন্নয়ন কর্মসূচী গ্রহণ করে। বলা হয়, পরিবার এবং পরিবার ভিত্তিক নীতি ও কর্মসূচির জন্য এই লক্ষ্যগুলো অর্জন অত্যাৱশ্যক।

যদিও কয়েক দশকে বিশ্বব্যাপী পরিবারগুলোর কাঠামোর ব্যাপকভাবে পরিবর্তন ঘটেছে। এর ফলে বৈশ্বিক প্রবণতা ও জনমিতিক পরিবর্তনও

কিছু হয়েছে। তথাপি জাতিসংঘ এখনও পরিবারকে সমাজের মৌলিক একক হিসাবে স্বীকার করে। আন্তর্জাতিক পারিবার দিবসে পরিবার সম্পর্কিত বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি এবং সামাজিক, অর্থনৈতিক ও জনসংখ্যাতাত্ত্বিক প্রক্রিয়া সম্বন্ধে জ্ঞান বৃদ্ধির সুযোগ প্রদান করে। এটি জাতীয় পরিবার দিবস সহ সচেতনতা বৃদ্ধির একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়ায় যেতে অনুপ্রাণিত করেছে। অনেক দেশে, এই দিবসটি পরিবারের জন্য আগ্রহ এবং গুরুত্বের বিভিন্ন ক্ষেত্রগুলোকে তুলে ধরার একটি সুযোগ।

প্রতিবছর ১৫ই মে আন্তর্জাতিক পরিবার দিবস পালন করা হয়। দিবসের কর্মসূচির মধ্যে থাকে কর্মশালা এবং সম্মেলন, রেডিও এবং টেলিভিশন অনুষ্ঠান, সংবাদপত্রের প্রবন্ধ এবং প্রাসঙ্গিক থিমগুলোকে গুরুত্ব দিয়ে সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান।

‘পরিবার বিষয়ক থিম এবং অন্তর্ভুক্তিমূলক সমাজ ব্যবস্থা’

২০১৮ সালের আন্তর্জাতিক পরিবার দিবসে শান্তিপূর্ণ ও অন্তর্ভুক্ত সমাজের প্রচারের সাথে সম্পর্কিত টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা ১৬ এর উপর গুরুত্ব দেয়া হয়। বিশ্বের বিভিন্ন দেশে অন্তর্ভুক্ত সমাজের জন্য পারিবারিক নীতির দৃষ্টিভঙ্গি আলাদা। কোন অঞ্চলে গুরুত্ব দেওয়া হয় বিভিন্ন ধরনের পরিবার অথবা ব্যক্তির উপর যেমন অভিবাসী বা আদিবাসী পরিবার, জাতিগত সংখ্যালঘু বা প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের উপর। অন্যান্য অঞ্চলে ঝুঁকিপূর্ণ পরিবারের জন্য প্রাথমিক সুরক্ষা, সমাজের মূলধারায় তাদের পূর্ণ অন্তর্ভুক্তি সহজতর করার উপর গুরুত্ব দেওয়া হয়। যেহেতু দৃষ্টিভঙ্গির পার্থক্য রয়েছে, তাই এই বছর আন্তর্জাতিক পরিবার দিবস পালনে আঞ্চলিক দৃষ্টিভঙ্গি থেকে আরো সমবেত সমাজ এবং পারিবারিক নীতির ভূমিকার উপর সচেতনতা বাড়ানোর উপর জোর দেওয়া হয়।

তবে আন্তর্জাতিক আলোচনাগুলোতে পরিবারের সকল সদস্যদের সমঅধিকারের বিষয়টি সবচেয়ে বেশি গুরুত্ব দেয়া উচিত, বিশেষ করে নারীদের সমান অধিকার দেয়ার বিষয়ে। সার্বজনীন জন্ম নিবন্ধন এবং সকলের জন্য আইনগত পরিচয়ের প্রচেষ্টাকেও গুরুত্ব দিতে হবে, বিশেষ করে ঝুঁকিপূর্ণ পরিবারগুলিকে। সামাজিক অন্তর্ভুক্তি এবং পারিবারিক নীতিসমূহের বিভিন্ন দিকগুলিকে আমলে নিয়ে সামাজিক সুরক্ষার গুরুত্বকে ভালভাবে উল্লেখ করতে হবে।

টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্য ও পরিবার: গোবাল রিসার্চ প্রকল্পের ফলাফল

আন্তর্জাতিক পরিবার দিবস ২০১৮ পালন উপলক্ষে সচেতনতা বাড়ানোর জন্য ইন্টারন্যাশনাল ফেডারেশন ফর ফ্যামিলি ডেভেলপমেন্ট (আইএফএফডি), এসওএস চিলড্রেন ভিলেজ ইন্টারন্যাশনাল, এবং ইউনিসেফের সহযোগিতায় এবং ডেভেলপমেন্ট অফ ইকোনমিক এন্ড সোশাল অ্যাফেয়ার্স এর সামাজিক নীতি ও উন্নয়ন বিভাগ (ইউএনডিইএসএ-ডিএসপিডি) এর সহায়তায় বিভিন্ন কর্মসূচির আয়োজন করা হয়েছে। কর্মসূচিগুলোতে টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্য ১-৫, ৮ এবং ১৬ অর্জনের জন্য পরিবার ও পরিবার নীতি কিভাবে অবদান রাখতে পারে তা প্রদর্শন করা হয়। পরিবর্তনশীল বাংলাদেশি পরিবার

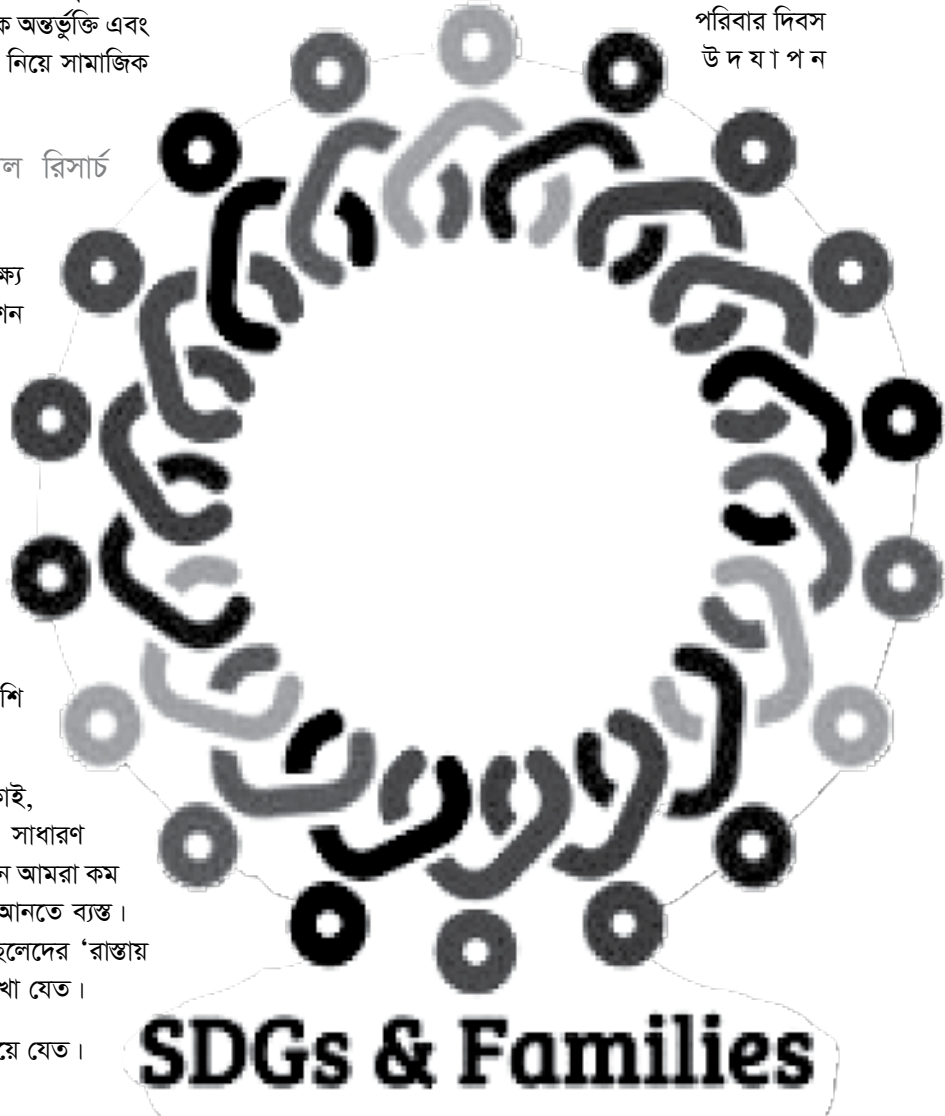
আমরা যদি আমাদের জীবনের পিছনের দিকে তাকাই, তাহলে অনেকটাই আবেগি হয়ে পড়ি। আগে সাধারণ পরিবারগুলোতে দাদি, কাকিরা যখন গভীর ঘুমে তখন আমরা কম বেশি সকলেই আমের আচার চুরি করার জন্য মই আনতে ব্যস্ত। সেই সময় চাচাতো-কাকাতো ভাই এবং পাড়ার ছেলেদের ‘রাস্তায় ক্রিকেট বা আঙ্গিনা ফুটবল’ খেলায় ব্যস্ত থাকতে দেখা যেত।

বাবা ঘরে ফিরে আসার আগেই চুরি ও খেলা শেষ হয়ে যেত।

কারণ, তখনই আমরা বুঝে গিয়েছিলাম বাবা হচ্ছে পরিবারের প্রধান এবং তিনি বাড়িতে ফিরে আসলেই আর খেলাধুলা করা যাবে না। সাধারণত: তিনি হতেন খুব কড়া। এবং আমরাও সারাক্ষণ ভয়ে থাকতাম। কারণ, তিনি আমাদের সব খেলা বন্ধ করে দিতে পারেন, এমনকি আমাদের নিজের তৈরি খেলনা লুকিয়ে দিতে পারেন অথবা ফেলেও দিতে পারেন।

ফিরে আসি ২০১৮তে। দুই সন্তানের জননী রুমা তার স্বামীসহ কর্মস্থল থেকে বাসায় ফিরে দেখেন তাদের দুই বাচ্চাই স্মার্ট ফোনে ব্যস্ত। তার স্বামী বাচ্চাদের বাইরে গিয়ে সাইকেল চালাতে অথবা তার সাথে বারান্দায় বসে চা খেতে বলেন। আর রুমা চায় তারা যেন তার বাসায় তৈরি আচারটা খেয়ে দেখে। কিন্তু বাচ্চাদের ব্যাপক অনীহা বাবা-মায়ের এসব আবদারে। এখন বাচ্চারা আর আগের মত তাদের বাবাকে ভয় করে না, বরং তাদের সব আবদার পূরণ করার দাবি জানায় এবং বাবা তা করেনও বটে।

প্রচলিতপারিবারিককাঠামোরমধ্যেক্রমবর্ধমানপরিবর্তনঘটেইচলেছে। এবংআজআমরাবাংলাদেশীপরিবারেরআকারেওদ্রুতপরিবর্তনদেখতে পাচ্ছি। আজ আমরা যখন আন্তর্জাতিক পরিবার দিবস উদযাপন



করছি, তখন এক ঝলক দেখে আসি আমাদের পরিবর্তনশীল পারিবারিক আবহকে। নিচে পরিবারগুলোর সময়ের সাথে পরিবর্তনগুলো বর্ণিত হয়েছে বাবা, মা, কন্যা ও স্বামীদের উদ্ধৃতি আর ভাবনা দিয়ে।

রুমার এখনো মনে আছে, সে যখন যুবতী মেয়ে হিসেবে বেড়ে উঠছে, তখন তার সাথে ছিল তার বোন, কাজিন, বড় ভাই, চাচা, চাচী এবং পরিবারের প্রধান হিসেবে তার বাবা। মোটামুটি লোকজনে ভর্তি একটি বাসা। কিন্তু বর্তমান চিত্র একেবারেই আলাদা। এক ছাদের নিচে গাদাগাদি করে থাকা বিশ জনের মত পরিবার এখন সঙ্কুচিত হয়ে মাত্র চার জনে ঠেকেছে। একটি ছোট পরিবার দখল করে আছে বিশাল স্থান।

তার স্বামী, দীপু তার গ্রামে বাড়িতে বড় হয়েছে। দীপুর গর্ব তার ভুড়ি, তার প্রচুর খাওয়ার সক্ষমতা এবং গ্রামে গ্রীষ্মকালের বিস্ময়কর সব গল্প। যদিও এগুলো সোনার সময় নেই তার দুই কিশোর বাচ্চার (একটি পুত্র ও একটি কন্যা)। তিনি তার নানী বাড়ি যাওয়ার কথা স্মরণ করেন। প্রথমে ট্রেনে লাফ দিয়ে উঠা, তারপর প্রায় এক ঘন্টা সরিষা এবং টমেটো ক্ষেতের মধ্য দিয়ে হেটে হেটে পথে মৌসুমি সবজি তোলা!

দিপুর ১৭ বছর বয়সি ছেলে এবং ১৫ বছর বয়সি মেয়ে, শহরের ভুব নামকরা একটি ইংলিশ মিডিয়াম স্কুলে যায়। তাদের শৈশব যদিও অনেক আরামে ভরা কিন্তু প্রকৃতির সাথে সংযোগ একেবারেই নেই। তাদের একটি পোষা কুকুর আছে, যা বেশিরভাগই আয়ার কাছে যত্নশীল হয়। তার সন্তানরা, রাইদান্দ-রাদিয়া শুধুমাত্র পরিবারের সাথে শুক্রবার সকালের নাস্তা করতে পারে। কারণ অন্য সব দিন যে দখল করে আছে স্কুল আর ক্লাস। তার খুব কমই তাদের গ্রামের বাড়িতে তাদের নানীকে দেখতে যাওয়ার সুযোগ পায়।

“আমি চাই আমার সন্তানরা খেলার জন্য বাইরে যাক, প্রকৃতির সাথে যোগাযোগ বাড়ুক। কিন্তু তাদের দিনগুলি তাদের স্মার্ট ফোন, ফেসবুক, টিভি, গেমিং কনসোলস, কনসার্ট এবং রেস্টোরার পরিদর্শনের মাঝেই সীমাবদ্ধ।”

রুমা ও দীপু দুজনেই বোধ করে তাদের সময়ের চাইতে এখনকার সময়ে এসে অনেক কিছুই পরিবর্তন হয়েছে।

সময়ের বিবর্তনে যৌথ পরিবারগুলির জায়গা করে নিয়েছে একক পরিবারগুলো। কঠিন-রাগী বাবার বদলে এখন দেখা মেলে ঠান্ডা-বন্ধুবৎসল পিতার। ঘরে থাকা মা এখন বাইরে কাজ করছে সেইসাথে পারিবারিক পছন্দে বিয়ে জায়গা করে নিয়েছে নিজের পছন্দে-ভালোবাসার বিয়েতে।

৩৮ বছর বয়সী হাবীব। বর্তমানে কাজ করেন শহরের বড় একটি ব্যাংকে। ছোটবেলার কথা বললেন এভাবেই- ‘আমরা আমাদের বাবাকে ভয় দেখতাম। যখন তিনি বাড়ি ফিরে আসতেন, তখন আমরা সব দুষ্টমী-খেলাধুলা বন্ধ হয়ে যেত। ঘরে থাকতো পিন পতন নিরবতা। আমরা হয়ে যেতাম শান্ত।’

সম্প্রতি বাবা হয়েছেন হাবিব। যখন তাকে তার ২ বছর বয়সী ছেলের সাথে সম্পর্ক কেমন জানতে চাওয়া হয়, তখন সে হেসে বললো, তিনি তার ছেলের সাথে খুবই মজার এবং বন্ধু সুলভ, যেখানে তার স্ত্রী আফরোজা একেবারেই উল্টো।

হাবীব বলেন- “আমার সাথে আমার স্ত্রী আফরোজার পরিচয় হয় ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়তে গিয়ে। সেখান থেকে ভালোবাসা এবং বিয়ে। আমি আমার পরিবারে বড় ছেলে। এবং সে প্রেক্ষিতে আমার পরিবারে আমাদের বিয়েই ছিল প্রথম কোনো ভালোবাসার বিয়ে।”

হাবীবের মতে, সাম্প্রতিক সময়ে বেশিরভাগ দম্পতিই প্রথমে প্রেম করে, তারপর বিয়ে। পরবর্তী সময়ে যদি তাদের মনের মিল না হয়, তাহলে তারা বিবাহ বিচ্ছেদ করে নেয়। অথচ, আমাদের বাবা-মায়ের সময়ে তালুক বা বিাহ বিচ্ছেদের কোনো প্রসঙ্গই কখনো উঠতো না। যতই সমস্যা বা মনের অমিল থাকতো না কেন, তারা শেষ পর্যন্ত বিয়ের সেই বন্ধনেই আবদ্ধ থাকতো।

এদিকে দিপূর বড় ছেলে রায়দের মতে, যদিও তার বাবা- মা এখনো অনেকটা পুরনো ধ্যান ধারণার মানুষ। কিন্তু তারা তাদের সন্তানের দৃষ্টিভঙ্গিকে আপন করে নিতে যথেষ্ট চেষ্টাশীল। যদিও সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ফেসবুকের ব্যবহারে তারা অনেকটাই অপটু, তারপরও সময়ের সাথে তাল মিলাতে তাদের রয়েছে ফেসবুক অ্যাকাউন্ট।

বাংলাদেশের পরিবারগুলোতে এখন কল্পনাভীত পরিবর্তন ঘটছে। বাবা-মা উভয়েই এখন কাজ করে। এবং আগের চাইতে আরো বেশি লোক শহরমুখী হচ্ছে। সামাজিক কাঠামো এবং পরিবারগুলোর মধ্যে মমত্ববোধের ব্যাপক পরিবর্তন লক্ষ্য করা যাচ্ছে।

কর্মব্যস্ততা আর প্রতিযোগিতার মধ্যে আমরা ভুলে যেতে বসেছি, আমাদের পরম আশীর্বাদ পরিবারকেই। আত্মীয়রা এখন বেশিরভাগই যুক্ত ফেসবুকের মাধ্যমে। সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম দেখে আমরা একে অপরের কর্মকান্ড সম্পর্কে জানতে পারি-দেখতে পারি। এই আন্তর্জাতিক পরিবার দিবসে, চলুন আমরা একটু পেছন ফিরে যাই। চিন্তা করি পরিবারের। যদিও চিরায়ত পরিবারের ধারণা বা সংজ্ঞা হয়তো বদলাচ্ছে কিন্তু তারপরও একে অপরের প্রতি ভালোবাসা-শ্রদ্ধা এখনো আগের মতই হৃদয়ে রয়েছে। সময়ে প্রয়োজনে যতই আমরা স্বাধীন বা একক পরিবারের দিকে যাই না কেন, আমাদের ভবিষ্যতের জন্যই পারিবারিক বন্ধন অটুট রাখা উচিত।

জাতিসংঘের সাবেক মহাসচিব বান কি মুন এর ভাষ্যমতে, ‘এই আন্তর্জাতিক পরিবার দিবসে, চলুন আমরা শপথ নেই, টেকসই উন্নয়নকে এগিয়ে নিতে একটি সহায়ক পরিবেশ গড়ে তোলার। যেখানে পরিবারের সব বয়সীরা তাদের কার্যক্ষমতা উপলব্ধি করে সুন্দর পৃথিবী গড়তে অবদান রাখতে পারে।’

■ লেখাটি জাতিসংঘ এবং গণমাধ্যমের বিভিন্ন প্রবন্ধ হতে সংকলিত



# চলুন মাসিক নিয়ে কথা বলি!

— কানিজ গোফরানী কোরাইশী

প্রতিটি মেয়ের জীবনে ঋতুস্রাব বা মাসিক একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। বয়ঃসন্ধিকালে ঋতুস্রাব শুরু হয়ে একটি নির্দিষ্ট বয়স পর্যন্ত হয়ে থাকে এবং এটি তার শারীরিক সুস্থতা এবং পূর্ণতারও প্রকাশ বটে। অথচ, বিশ্বব্যাপী বিভিন্ন সমাজ ও সংস্কৃতির মানুষের কাছে এটি এখনও একটি অপবিত্র, অশোভন ও গোপনীয় বিষয় হিসেবে পরিগণিত হয়ে আসছে। এই বিষয়কে ঘিরে প্রকাশ্যে আলোচনা তেমন একটা হয় না। এই বিষয়ে প্রয়োজনীয় তথ্য ও জ্ঞানের অভাবে কিশোরীরা তাদের নিজের শরীর এবং স্বাস্থ্যের মাসিক ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে খুবই কম জানে যার নেতিবাচক ফলাফল তাদের সারাজীবন বহন করতে হয়। একই সাথে কিশোর-যুবদের কাছেও এ বিষয়ে সঠিক জ্ঞান না থাকায়, ঋতুস্রাব তাদের কাছে অনেক ক্ষেত্রে অশোভন, কৌতুহল এবং কৌতুকের বিষয় হয়ে থাকে। তাই ঋতুস্রাব বা মাসিক কি সে বিষয়ে পরিস্কার ধারণা থাকা প্রয়োজন।

বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের শরীরের বাইরে যেমন কিছু কিছু পরিবর্তন ঘটে তেমনি শরীরের ভেতরেও হরমোনের প্রভাবে ডিম্বাশয়ের ভেতর থেকে একটি পরিপূর্ণ ডিম ফেলোপিয়ান টিউবের মাধ্যমে জরায়ুতে আসে। এটি ঘটে প্রতি মাসিকের মাঝামাঝি সময়ে। সে সময় ভ্রূণকে (যে ভ্রূণ থেকে একটি শিশু জন্ম নেয়) ধারণ করার জন্য জরায়ুর ভিতরে একটি রক্তে ভরা পর্দা তৈরী হয়। জরায়ুতে শুক্রাণু আর ডিম্বাণু মিলিত না হলে সেই রক্ত জালিকার বিছানাটিই ভেঙ্গে জরায়ু থেকে যোনি পথ দিয়ে বের হয়ে আসে তাকে ঋতুস্রাব বা মাসিক বলে। মাসিককে অনেকে ‘শরীর খারাপ’ নামেও অভিহিত করে থাকে; কিন্তু, এটি শরীরের অত্যন্ত স্বাভাবিক ও নিয়মিত একটি বিষয় বা প্রক্রিয়া। শরীর খারাপ বা অসুস্থতা নয়। এর জন্য কোনোরকম সংকোচ বা বিব্রত বোধ করার কোনো কারণ নেই। এটি নারীদের নৈমিত্তিক জীবনেরই একটা অংশ। কোনো মেয়ের মাসিক শুরু হওয়া মানেই বুঝতে হবে সে মেয়ের সন্তান জন্মদানের ক্ষমতা হয়েছে। এ সময় সন্তান ধারণের ক্ষমতা হলেও সন্তান নেয়া বা জন্ম দেয়া উচিত নয়। কারণ মেয়েদের জরায়ু তখনও পূর্ণতা লাভ করে না বলে তাতে মা ও শিশু- দুজনের জীবনই মারাত্মক হুমকির মধ্যে পড়তে পারে যেমন, প্রসবের সময় জরায়ু ছিঁড়ে যেতে পারে, মা কিংবা শিশু কিংবা উভয়েই মারা যেতে পারে ইত্যাদি।

সাধারণত: ৯ থেকে ১২ বছর বয়সে মাসিক প্রথম শুরু হয়। সাধারণত ২৮ দিন পরপর হয়। তবে কারো কারো ৩০ দিন, কারো আবার ২১ দিন থেকে ৩৫ দিনের মধ্যে মাসিক হয়। অবশ্য কোনটাই অস্বাভাবিক নয়, এটি একটি স্বাভাবিক দৈহিক প্রক্রিয়া। এ মাসিক সাধারণত: ৫ থেকে ৭ দিন স্থায়ী থাকে। তবে তার ব্যতিক্রমও আছে। সাধারণত ৪৯ বছর বয়স বা তার আশেপাশের বয়স পর্যন্ত মাসিক চলতে থাকে। মাসিক ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে পর্যাপ্ত জ্ঞান না থাকায় মাসিক চলাকালীন সময়ে সবচেয়ে বেশী সমস্যায় ভোগে কিশোরী মেয়েরা। রক্ষণশীল পারিবারিক ও সামাজিক পরিবেশ কিশোরী ও নারীদের মাসিক ব্যবস্থাপনার অন্তরায় হয়ে দাঁড়ায়। মাসিক চলাকালীন সময়ে অনেক মেয়ে স্কুলে যায় না/যেতে পারে না বা তাদের ঘর থেকে বের হতে দেয়া হয় না। বেশিরভাগ নারী ও কিশোরী মাসিকের সময় ছেঁড়া পুরাতন ন্যাকড়া অথবা অন্যকোন অপরিচ্ছন্ন উপকরণ ব্যবহার করে যা মোটেও নিরাপদ নয়। কাপড় ধুয়ে অন্ধকার জায়গাতে শুকাতে দেয়, ফলে ভালভাবে শুকায় না এবং নানা ধরনের সংক্রমণের আশংকা সৃষ্টি হয়। স্যানিটারী প্যাড কেনার জন্যে বাবার কাছে সরাসরি টাকা চাইতে পারে না, মায়ের মাধ্যমে চাইতে হয়। স্যানিটারী প্যাড কিনতে হয় গোপনে, যেন কোন নিষিদ্ধ বস্তু। মাসিকের সময় পেটে ব্যথা হলে বাবার বা ভাই এর কাছে লজ্জায় সেটা প্রকাশ করতে পারে না বা ওষুধ কেনার কথা বলতে পারে না। এমনকি মাসিক চলছে জানতে পারলে সহপাঠীরা টিজ করে। অনেক সময় মাসিক চলাকালীন সময়ে মেয়েদের পুষ্টির খাবার খেতে নিষেধ করা হয়। যা একটি কুসংস্কার। মাসিক চলাকালীন সময়ে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণের ফলে মেয়েরা দুর্বল হয়ে পড়ে কিন্তু লজ্জায় তারা এ বিষয়ে কাউকে বলতে পারে না। সেই সাথে স্বাস্থ্যসম্মত উপকরণের অপ্রতুলতা, নিরাপদ ও ব্যক্তিগত পয়ঃনিষ্কাশনের সুবিধা না থাকা, অনিরাপদ পানি ব্যবহার এবং অপরিচ্ছন্ন উপকরণ সমূহ

নষ্ট করে ফেলার মতো পর্যাণ্ড ব্যবস্থা না থাকায় এই সমস্যা আরো জটিল হতে থাকে। ফলে প্রজনন স্বাস্থ্য সমস্যা তৈরী হয়। কিশোরীরা পরিবার, বিদ্যালয় ও কমিউনিটি থেকে আলাদা হয়ে পড়ে। কর্মস্থলে এবং স্কুলে তাদের অনুপস্থিতি বাড়তে থাকে এবং এভাবে তারা এক পর্যায়ে পুরুষদের তুলনায় পিছিয়ে পড়ে।

মাসিক শুরুর সাথে সাথে মাসিকের স্বাস্থ্যকর ব্যবস্থাপনা অত্যন্ত জরুরী একটি বিষয়। মাসিক চলাকালীন সময়ে মাসিকের রক্ত শোষণের কাপড় বা প্যাড ব্যবহার, কাপড় বা প্যাড ব্যবহারের পর তা পরিবেশসম্মত ফেলা, কাপড় বা প্যাড পরিবর্তন করার নিরাপদ জায়গা, পর্যাণ্ড পানি, পুষ্টির খাদ্য গ্রহণ এবং এ সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় তথ্য পাওয়া এসব কিছুই সমন্বয়ই মাসিক ব্যবস্থাপনা। মাসিক ব্যবস্থাপনার জন্য নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ মনে চলতে হবে—

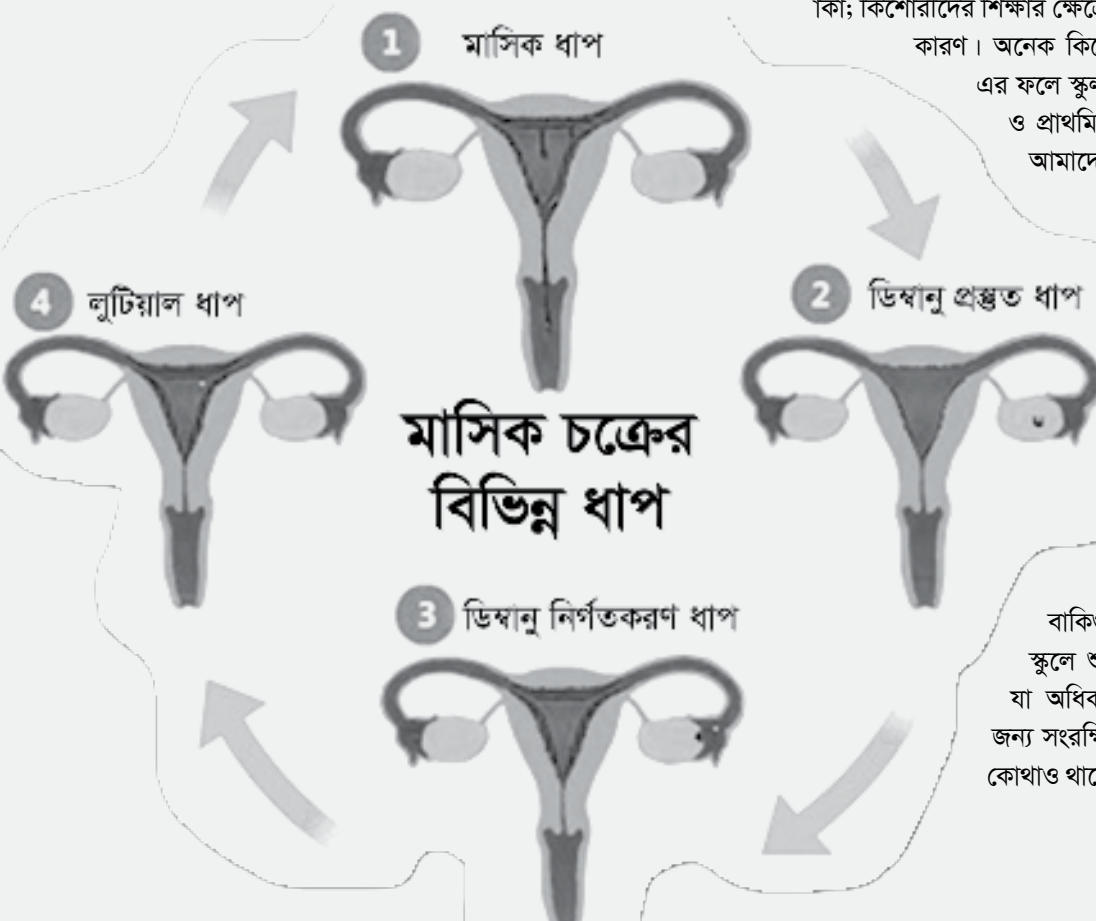
- মাসিকের সময় রক্ত শোষণ করে এমন জীবাণু মুক্ত কাপড় বা প্যাড ব্যবহার করা জরুরী। কখনই ভেজা বা অপরিষ্কার কাপড়/প্যাড ব্যবহার করা যাবে না।
- মাসিকের সময় অবশ্যই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে। প্রতিদিন গোসল করতে হবে।
- সাধারণত প্রতি ৪-৫ ঘন্টার মধ্যে কাপড়ের প্যাড পাল্টাতে হয়। যদি তা কোনসময় সম্ভব না হয় (যেমন দূরে কোথাও যাবার সময়) এবং বেশিক্ষণ এটা পড়ে থাকতে হচ্ছে তবে সেক্ষেত্রে অবশ্যই সর্বোচ্চ ৮ ঘন্টার মধ্যে পাল্টাতে হবে। এমনকি প্রথম ও শেষ দিন যখন রক্তস্রাব বেশ কম থাকে তখনও ৪-৫ ঘন্টার মধ্যেই পাল্টাতে হবে। কারণ ৩-৪ ঘন্টা পরই ওটাতে ব্যাকটেরিয়া জন্মাতে শুরু করে।
- মাসিক

চলাকালে কোন মেয়ে বা নারী দূষিত হয় না। প্রাথমিক প্রাকৃতিক কাজের মত এটিও দেহের একটি সাধারণ ব্যাপার। এ সময় প্রত্যেক নারী তাদের স্বাভাবিক জীবন-যাপন করতে পারে। তবে, কাজের ফাঁকে ফাঁকে বিশ্রাম নিতে হবে।

- মাসিকের সময় খাবার নিয়ে আমাদের অনেকের মধ্যেই কিছু ভুল ধারণা রয়েছে যেমন, মাছ খাওয়া যাবে না যা একেবারেই ভুল। যদি সম্ভব হয় এসময় গুড়, ডিম, মাছ, মাংস, দুধ, কলা, সিমের বিচি, বাদাম, ডাল, সবুজ শাক-সজি ইত্যাদি পুষ্টির খাবার বেশি করে খাওয়া দরকার।
- মাসিকের কাপড় বা প্যাড ব্যবহারের পর অবশ্যই তা এমন ভাবে ফেলতে হবে যেন এর রক্ত কোথাও না লাগে বা পরিবেশের কোন ক্ষতি যেন না হয়। নির্দিষ্ট স্থানে কাগজে বা টিসুতে মুড়িয়ে ফেলা নিশ্চিত করতে হবে।

মাসিক ব্যবস্থাপনা বিষয়ে অভিভাবকদেরও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। বয়ঃসন্ধিকালে প্রথম মাসিক শুরু হওয়ার আগেই মেয়েকে শেখাতে হবে যে, মাসিক প্রত্যেক মেয়ের জীবনে একটি স্বাভাবিক ঘটনা এবং এতে ভয় পাবার কিছু নেই। প্রায় প্রত্যেক নারীর জীবনেই এই ঘটনাটি ঘটে। এ সময়ে শরীরের যত্ন ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে তাকে পরিপূর্ণভাবে অবহিত করতে হবে। আগে থেকে তৈরী থাকার ব্যাপারে মেয়েকে সাহায্য করতে হবে। মাসিকের সময় মেয়েরা যেন পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকে, নিয়মিত পুষ্টির খাবার খায়, স্বাস্থ্যকর মাসিক ব্যবস্থাপনার স্বাস্থ্যবিধি মনে চলে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

শিক্ষা প্রতিষ্ঠান সমূহে স্বাস্থ্যসম্মত মাসিক ব্যবস্থাপনার সুযোগ না থাকা; কিশোরীদের শিক্ষার ক্ষেত্রে পিছিয়ে পড়ার একটি অন্যতম প্রধান কারণ। অনেক কিশোরী অনিয়মিত হয়ে পড়ে, এমনকি এর ফলে স্কুল ছেড়ে দিতেও বাধ্য হয়। ব্যানবেইস ও প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তরের তথ্য অনুযায়ী, আমাদের দেশে প্রায় ৭৮ হাজার প্রাথমিক বিদ্যালয় রয়েছে এবং মাধ্যমিক বিদ্যালয় রয়েছে প্রায় সাড়ে ১৮ হাজার এবং এসব বিদ্যালয়ে প্রায় সোয়া দুই কোটির উপর শিক্ষার্থী অধ্যয়নরত। সিটি কর্পোরেশন অথবা পৌরসভার অর্থায়নে বেশির ভাগ বিদ্যালয়ে একের অধিক স্বাস্থ্য সম্মত শৌচাগার তৈরি করে দেয়া হয়েছে কিন্তু সেগুলোর ১টি অথবা ২টি শিক্ষকগণ ব্যবহার করেন এবং বাকিগুলো প্রায়ই বন্ধ থাকে। অধিকাংশ স্কুলে শুধুমাত্র একটি করে শৌচাগার আছে, যা অধিকাংশ ক্ষেত্রেই শিক্ষকদের ব্যবহারের জন্য সংরক্ষিত থাকে। যদিওবা একটি শৌচাগার কোথাও থাকে তা আবার ছেলে ও মেয়েরা উভয়েই



## ফিচার

ব্যবহার করে, কোথাও কোথাও একটিতে তালাও মারা থাকে। সেই সব ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীরা পাশের বাড়িতে, কাছাকাছি কারো বাড়িতে, ঝোপ-জঙ্গলে মলমূত্র ত্যাগ করে থাকে ফলে তাদের প্রজননতন্ত্র সংক্রমিত হয় খুব তাড়াতাড়ি। কিছু কিছু ক্ষেত্রে বিশেষ করে মাসিক চলাকালীন সময়ে মেয়েরা শৌচাগার ব্যবহারে অনিচ্ছুক বা অনাগ্রহ প্রকাশ করে এবং তারা নিজের ব্যবস্থা নিজে করে বা দীর্ঘ সময়ের জন্য একটি প্যাড বা নেপকিন দিয়ে স্কুলের সময়টা পার করে যা অস্বাস্থ্যকর, কেউবা স্কুল থেকে বাড়ী চলে যায়।

এই পরিস্থিতি থেকে উত্তরণের জন্য বিদ্যালয় ব্যবস্থাপনা কমিটির বিভিন্ন উদ্যোগ নিতে পারে। যেমন- মেয়েদের জন্য আলাদা স্যানিটেশন সুবিধা উন্নত বা ব্যবস্থা করা। মেয়েদের জন্য বিদ্যালয়ে পর্যাপ্ত পরিমাণ মাসিক ব্যবস্থাপনার উপকরণ সেনিটারি ন্যাপকিন এর সুবিধা নিশ্চিত করা এবং প্যাড বা ন্যাপকিন অপসারণের জন্য ব্যবস্থা রাখা। স্কুলে নারী শিক্ষক খুবই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারেন মাসিক সম্পর্কে সঠিক তথ্য বা স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন নিশ্চিত করতে মেয়েদের সহযোগিতা করতে পারেন। এমনকি শিক্ষক বিভিন্ন প্রকার ভুল ধারণা, ভুল তথ্য, মেয়েদের অপ্রয়োজনীয় লজ্জাবোধ দূর এবং প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে ধারণা দিতে পারেন। স্কুল কর্তৃপক্ষের বিভিন্ন প্রকার কর্মশালা এবং সেমিনার এর আয়োজন এর মাধ্যমে মাসিক সম্পর্কে মেয়েদের সঠিক তথ্য দিয়ে স্যানিটেশন বা স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন নিশ্চিত করতে পারেন। সঠিক মাসিক স্বাস্থ্যবিধি রক্ষা এবং স্কুলে উপস্থিতি নিশ্চিত করা, যে যে সমস্ত বিষয়ের অজ্ঞতা রয়েছে সে বিষয়ে বিশেষণের মাধ্যমে অবকাঠামোগত উন্নয়ন করতে হবে।

একজন কিশোরী মাসিকের মধ্য দিয়ে পূর্ণাঙ্গ নারী হয়ে উঠে। সঠিক ও স্বাস্থ্যসম্মত মাসিক ব্যবস্থাপনা নারীকে প্রজনন ও যৌন রোগ থেকে নিরাপদ রাখে। সুস্থ্য ভাবে বেড়ে উঠতে সহায়তা করে। কিশোরী ও নারীদেরকে মাসিক সম্পর্কে ভুল ধারণাসমূহ ভেঙ্গে দিতে ও ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে পর্যাপ্ত তথ্য দিতে হবে। এ জন্য মাসিক ব্যবস্থাপনা দিবস পালন করা অত্যন্ত জরুরী।

নারী অধিকারের প্রতি সমর্থন আদায়ে এই দিবসটি সারাবিশ্বে ইতোমধ্যে সাড়া ফেলেছে। প্রতি বছর ২৮ মে মাসিক ব্যবস্থাপনা দিবস পালন করা হয়। বাংলাদেশে ২০১৪ সাল থেকে দিবসটি পালন করা হচ্ছে। দিবসটি নির্ধারণের পেছনেও মাসিক সংক্রান্ত তথ্য রয়েছে। যেমন, ২৮ তারিখ মানে সাধারণত: ২৮ দিন পরপর মাসিক হয়, আর মে মানে পঞ্চম মাস অর্থাৎ মাসিক সাধারণত: ৫ দিন স্থায়ী হয়। ২০১৭ সালের মাসিক ব্যবস্থাপনা

দিবসের প্রতিপাদ্য বিষয় ছিল: মাসিক ব্যবস্থাপনা বিষয়ক শিক্ষা সকল ভুল ধারণা পরিবর্তন করতে পারে। এবারে ২০১৮ সালে মাসিক ব্যবস্থাপনা দিবসের প্রতিপাদ্য হলো- ‘ভালো মাসিক ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে নারীর ক্ষমতায়ন’।

বাংলাদেশ সরকার অষ্টম শ্রেনীর গ্রাউন্ড বিজ্ঞান বইয়ে মাসিকের সময় পরিচ্ছন্নতা বিষয়টি যুক্ত করলেও এই বইটি ঐচ্ছিক, যার কারণে সব শিক্ষার্থী এ ব্যাপারে শেখার সুযোগ পায় না। এছাড়া, বাংলাদেশ সরকারের শিক্ষা মন্ত্রণালয়ের পক্ষ থেকে ‘মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক বিদ্যালয়, মাদরাসা, কারিগরি শিক্ষা প্রতিষ্ঠান সমূহের টয়লেট ও স্যানিটেশন ব্যবস্থা উন্নতকরণ’ শীর্ষক একটি পরিপত্র ২৩ জুন, ২০১৫ জারি করা হয়। সেই পরিপত্র যথাযথভাবে বাস্তবায়িত হচ্ছে কি না সেটিও খতিয়ে দেখা প্রয়োজন।

স্বাস্থ্যকর মাসিক ব্যবস্থাপনা শুরু হয় মূলতঃ এ বিষয়ে আলোচনা, সচেতনতা এবং মাসিক ও এর স্বাস্থ্যসম্মত চর্চা নিয়ে। এই শিক্ষা, নারী ও কিশোরীরা আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠতে সহায়তা করবে এবং স্বাস্থ্যকর মাসিক ব্যবস্থাপনার জন্যে পর্যাপ্ত তথ্যের ভিত্তিতে সিদ্ধান্ত গ্রহণ সক্ষম হয়ে উঠবে। কিশোর-কিশোরীদের জন্য প্রণীত জাতীয় শিক্ষা কারিকুলাম, নীতিমালা এবং কার্যক্রমে মাসিক ব্যবস্থাপনা বিষয়ক শিক্ষাকে সমন্বিত করতে হবে। কিশোর, পুরুষ, শিক্ষক, স্বাস্থ্যকর্মী এবং অন্যান্য পেশাজীবীদের এই শিক্ষার আওতায় আনতে হবে যাতে তারা নেতিবাচক সামাজিক প্রথা ভাঙতে সহায়তা করতে পারে এবং সঠিক তথ্য ও সহায়তা প্রদান করতে পারে। স্বাস্থ্যসম্মত উপকরণের সহজলভ্যতা ও এর ব্যবহার এর উপযুক্ত পরিবেশ সৃষ্টি করা নারী ও কিশোরীরা যেন আত্মসম্মান বজায় রেখে

নিরাপদভাবে মাসিক ব্যবস্থাপনা করতে পারে সে জন্য পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা এবং গোসল করার জন্য পর্যাপ্ত পানি ও সাবানের ব্যবস্থা থাকা দরকার। নিজ বাড়ী, স্কুল-কলেজ, প্রতিষ্ঠান, কর্মক্ষেত্র ও জনবহুল স্থানে পর্যাপ্ত স্বাস্থ্যকর উপকরণের ব্যবস্থা থাকা এবং অপরিচ্ছন্ন মাসিক উপকরণ সমূহ নিরাপদে নষ্ট করে ফেলার ব্যবস্থা থাকা। ঋতুকালীন সময়ে মেয়েদের স্কুলে উপস্থিতি নিশ্চিত করতে হবে - সেখানে মাসিক ব্যবস্থাপনার উপকরণ, আলাদা বাথরুম, পানি এবং বর্জ্য ব্যবস্থাপনা নিশ্চিত করার মাধ্যমে।



লেখক- কম্পোনেন্ট ম্যানেজার, জেডার এন্ড গভার্নেন্স, পিএসটিসি

# ব্রাহ্মী ক্যাম্প জুলিয়া বান্টিং

পপুলেশন কাউন্সিলের প্রেসিডেন্ট জুলিয়া বান্টিং গত ৬ ও ৭ মে ২০১৮, কক্সবাজারে পিএসটিসির সংযোগ প্রকল্পের অন্তর্ভুক্ত এমার্জেন্সি হেলথ ক্যাম্প পরিদর্শন করেন। সঙ্গে ছিলেন পপুলেশন কাউন্সিলের বাংলাদেশ কান্ট্রি ডিরেক্টর ড. ওবায়দুর রব, পিএসটিসির নির্বাহী পরিচালক ড. নূর মোহাম্মদ, এবং পিএসটিসির হেড অফ প্রোগ্রামস ও সংযোগ এর

## PSTC HEALTH CAMP HEALTH SERVICE CENTER FOR ROHINGYA REF Population Service and Training Center

West Balukhali, Ukhiya, Cox's Bazar  
At a glance Progress

S/N	Activities	2017	2018 (Jan-Mar)	2018 (April)	2018 (May)
1.	Total Patient	1704	2918	1500	1500
2.	PHC-10	1704	2918	1500	1500
3.	PHC-10	1704	2918	1500	1500
4.	Adult-10	1704	2918	1500	1500
5.	Male	1704	2918	1500	1500
6.	Female	1704	2918	1500	1500
7.	ANC	1704	2918	1500	1500
8.	IMC	1704	2918	1500	1500
9.	BTL	1704	2918	1500	1500
10.	ASH	1704	2918	1500	1500
11.	General Health Care	1704	2918	1500	1500



টিম লিডার ডা. মাহবুবুল আলম।

প্রথম দিন, ৬ মে জুলিয়া বান্টিং কক্সবাজার ট্রাক স্ট্যাণ্ডে সংযোগ প্রকল্প আয়োজিত পরিবহন শ্রমিকদের একটি উঠান বৈঠক দেখেন এবং অনশ্রুগ্রহণকারি ট্রাক চালক, হেল্লারদের সাথে কথা বলেন। পরে পিএসটিসি ফিল্ড অফিসে ভাসমান যৌন কর্মীদের সাথে একটি পিয়ার সেশনে খোলা-মেলা আলাপ করেন। মিস বান্টিং অংশগ্রহণকারিদের কাছে জানতে চান যে এসআরএইচআর সম্বন্ধে তাদের জ্ঞান বৃদ্ধি হচ্ছে কি না?

পরের দিন পপুলেশন কাউন্সিল এর প্রেসিডেন্ট এবং অন্যান্যরা উখিয়ায় বালুখালীতে রোহিঙ্গা ক্যাম্প পরিদর্শন করেন। সেখানে পিএসটিসির হেলথ ক্যাম্প পরিদর্শন এর সাথে অন্য সংস্থাগুলোর কার্যকলাপও ঘুরে দেখেন। উলেখযোগ্য হচ্ছে ইউনিসেফএর চিল্ড্রেন ফ্রেন্ডলি সেন্টার এবং ইউএনএফপিআর-র নারী বাস্কাব কেন্দ্র। পিএসটিসির হেলথ ক্যাম্প পরিদর্শন কালে জুলিয়া বান্টিং সেবা প্রদানকারিদের সাথে এবং আগত অসুস্থ্য রোহিঙ্গাদের সাথে কথা বলেন।

■ সাবা তিনি



তরুণ বন্ধুরা, জীবনে একটা বয়স আসে যেটিকে আমরা বলি টিনএজ বা বয়ঃসন্ধিকাল। মূলত: ১৩ থেকে ১৯ বছর বয়সকে বলা হয় টিন এজ। এসময় শরীরে বা মনে এমন কিছু পরিবর্তন আসে, যা কাউকে বলা যায় না। আবার সঠিক জানার অভাবের কারণে পড়তে হয় বিড়ম্বনায়। সেসব তরুণদের জন্যই আমাদের এই আয়োজন। যেখানে তোমরা নিঃসঙ্কোচে প্রশ্ন করতে পারবে, বিশেষজ্ঞরা দেবেন তার উত্তর। তোমাদের মনো-দৈহিক বা মনো-সামাজিক প্রশ্নও এ আসরে করতে পারো নিঃসংকোচে। আমরা তার সঠিক উত্তর দেয়ার চেষ্টা করবো। তোমার প্রশ্ন পাঠাতে পারো ই-মেইলের মাধ্যমে নিচের যে কোনো ঠিকানায়:

youthcorner@pstc-bgd.org; projanmo@pstc-bgd.org

১. আমার সমস্যা হচ্ছে বাসা থেকে বাইরে কোথাও গিয়ে থাকতে পারিনা। আমার বাসা গ্রামে। বিভিন্ন কাজে বিভিন্ন জায়গায় যেতে হয়। কিন্তু বাসা থেকে বাইরে একদম মন টোকাতে পারিনা। এই সমস্যার সমাধান যদি জানা থাকে দয়া করে জানাবেন।

উত্তর: এ ধরনের সমস্যা অনেকেরই হয়। তবে এ সমস্যা কাটিয়ে উঠার চেষ্টাটা বড় সমাধান। আমরা সবাই প্রকৃতিগতভাবে কমফোর্টজোনএ থাকতে পছন্দ করি। এর ব্যতিক্রমও আছে- অনেকের নেশা আছে নতুন কিছু আবিষ্কারের, নতুন জায়গা ঘুরে দেখার, নতুন নতুন অভিজ্ঞতা অর্জনের। কোথাও থাকা বা রাতিয়াপন করা অনেকের জন্যই একটু অস্বস্তির। তোমার কথায় মনে হচ্ছে তোমার বাসায় তোমার নিজস্ব একটা জগত তুমি তৈরি করে ফেলেছ এবং এটা অন্য কোথাও গেলে তুমি miss করো। মনের মধ্যে এই ভাবনা যদি আনতে পারো- নতুন অভিজ্ঞতা, নতুন জায়গা explore করতে হবে, জানতে হবে নতুন কিছু- তাহলে ক্রমাশয়ে এ সমস্যা কাটিয়ে উঠবে এবং নতুন জায়গা তোমার অত খারাপ লাগবে না। এখানে খাপ খাইয়ে নেয়ার চেষ্টাই মূলমন্ত্র।

২. দীর্ঘ ৬ বছর ধরে আমি মাদকাসক্ত দুইবার মাদকাসক্তি নিরাময় কেন্দ্রে চিকিৎসা নিয়েছি। চিকিৎসা নেয়ার পর কিছুদিন ভালো থাকলেও আবার মাদক নেয়া শুরু করি। কিভাবে চিকিৎসা নিলে আমি পুরোপুরি মাদক ছাড়তে পারবো?

উত্তর: যেকোন অভ্যাস পরিবর্তনে যদি তুমি আগ্রহী হও তবে প্রথম কাজ, মনে এটা ধারণ করতে হবে এবং এ অভ্যাস পরিবর্তনের মানসিক দৃঢ়তা আনতে হবে। মাদকাসক্তি থেকে পরিত্রাণের প্রথম পদক্ষেপ হলো তুমি নিজেকে বলো- ‘আমি আর মাদক গ্রহণ করবো না’। এরপর হলো- যতই মন ফিরে যেতে চাক না কেন, ঐ রকম চাওয়া আসুক না কেন মনের দৃঢ়তাটা অটুট রাখা। ‘কোনভাবেই আর ঐ অভ্যাসে যাবো না’- এরকম কঠিন দৃঢ়তা মনে ধারণ করতে হবে। কথাটা বলা সহজ বটে, তবে দৃঢ় কঠিন শপথ নেয়াটা খুব কঠিন নয়। এ মানসিক কাঠিন্য বা দৃঢ়তাই তোমাকে ফের মাদকে ফিরে আসতে অসহযোগিতা করবে। সেই সাথে চিকিৎসকের পরামর্শ অক্ষরে অক্ষরে পালন করতে হবে। তবেই তুমি জয়ী হবে। তুমি অবশ্যই এটি

পারবে।

৩. ফেইসবুকে অন্যদের হাসিখুশি activity দেখে মাঝে মাঝেই খুব বিষণ্ণ লাগে। আমি ফেসবুকের উপর খুব নির্ভর হয়ে পড়েছি। এই দুটি বিষয় কিভাবে মোকাবিলা করব?

উত্তর: তোমার প্রশ্নে দু’টি বিষয় উঠে এসেছে- এক. অন্যের হাসি খুশী activity দেখলে তুমি বিষণ্ণ হয়ে পড়ো। দুই. ফেসবুকে তোমার আসক্তি। এ প্রথম বিষয়টি নিয়েই বলছি, ফেসবুক আসক্তি নিয়ে অন্য সংখ্যায় কথা বলবো। মনে হচ্ছে, কোন কারণে তুমি বিষণ্ণ আছো বা থাকছো। তোমার এইমন খারাপ লাগা, বিষণ্ণতা তোমাকে আচ্ছন্ন করে রাখছে, তুমি বেরিয়ে আসতে পারছো না। কাজেই অন্য কারো হাসি- আনন্দ বা তাদের সে সব অবস্থার ছবি তোমাকে ঈর্ষান্বিত করে এবং তুমি আরও বিষণ্ণ হয়ে পড়ো। বিষণ্ণ থাকতে থাকতে এবং এটা থেকে পরিত্রাণ না পেয়ে এক সময় মানুষ বিষণ্ণতাকেই ভালোবেসে ফেলে বা ধারণ করে ফেলে মনের ভেতর। যাকে অনেকেই ‘বিষণ্ণ বিলাস’ বলে আখ্যায়িত করে। এটা তোমার শরীর, মন, জীবন কোনটার জন্যই ভালো না। মানুষের জীবনে সুখ, দুঃখ, আনন্দ, বেদনা সবই আছে, থাকবে- এটাই স্বাভাবিক। আবারও বলছি যেকোনো কারণেই হোক তোমার মধ্যে ‘বিষণ্ণতা’ কাজ করছে। যদিও তুমি খুলে বলোনি তবুও বলছি ‘বিষণ্ণতা’কে ঝেড়ে ফেলো, নতুন করে ভাবো- নতুন ‘খুশী’ খোঁজ করো। দেখবে অন্য রকম লাগছে। যে বন্ধুকে ‘নির্ভর’ করতে পারো তার সাথে share করো, এটা হতে পারে তোমার কোনো নিকটজন বা আত্মীয় বা কাজিন টাইপের কেউ। তার সাথে বেড়াতে যাও, শপিং করো, সিনেমায় যাও, সংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে যাও- দেখবে ভালো লাগা শুরু হবে, বিষণ্ণতা দূর হবে। তখন আর একজনের হাসি খুশী activity দেখলে তুমিও হাসবে, ভালো লাগবে, হিংসা লাগবে না। জীবনকে ভালো থাকতে দিতে হয়, চেষ্টা করতে হয় ভালো থাকার।

৩. মেয়েদের গোপনাস্ত্র নিয়মিত পরিস্কার রাখার ক্ষেত্রে সাবান কি ক্ষতিকর? অন্য কোনো স্বাস্থ্যসম্মত উপায় কি আছে? জানতে পারলে উপকৃত হব।

শরীরের যে কোনো অঙ্গ পরিচ্ছন্ন রাখার জন্য সাবানের ব্যবহার প্রচলিত এবং এটি ক্ষতিকারক

নয়। তবে আমাদের শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের বিভিন্ন স্পর্শকাতরতা (Sensitivity) আছে। এ কারণেই ত্বক বিশেষজ্ঞগণ বিভিন্ন অঙ্গেরত্বকের জন্য বিভিন্ন পরিস্কারক উপাদান ব্যবহারের পরামর্শ দেন। মুণ্ডখমন্ডল পরিস্কারের জন্য বিভিন্ন উপাদানযুক্ত ‘Face wash’ ব্যবহারের প্রচলন যেমন আছে মাথার চুল পরিস্কার রাখার জন্য বিভিন্ন রকম Shampoo বাজারে আছে এবং তা অধিকতর উপযুক্ত। ‘গোপনাস্ত্র’ বলতে যদি তুমি ‘Genital area’ বুঝিয়ে থাকো তবে ঐ অঙ্গ পরিস্কারে সাবান ব্যবহারে কোন সমস্যা নেই। শুধু মনে রাখতে হবে তা যেন ‘Toilet soap’ হয় কোন ‘Detergent Soap Bar’ যেন না হয়।

আর মেয়ে হোক, ছেলে হোক যৌনঙ্গের আশেপাশে গজিয়ে ওঠা লোম নিয়মিত পরিস্কার করাও তোমার গোপনাস্ত্র পরিস্কারের অংশ। একটা নির্দিষ্ট বিরতিতে, হতে পারে মাসে একবার যৌনঙ্গের আশেপাশের লোম কেটে ফেলতে হবে। বাজারে বিভিন্ন Waxing product আছে এবং তার গায়ে ব্যবহারের নিয়ম নীতিও লেখা থাকে। লিখিত নিয়মনুসারে Waxing করে নেয়া সর্বোত্তম। এছাড়া অনেকে Shave করে (যদিও এতে আশেপাশের ত্বক একটু শক্ত হতে পারে) বা কাচি বা Trimmer দিয়ে Trim করে নেয়। কাজেই যৌনঙ্গের আশেপাশের লোমমুক্ত রাখা প্রথম পদক্ষেপ পরিস্কার রাখার। এরপর অবশ্যই তুমি সাবান দিয়ে শরীরের অন্যান্য অঙ্গের মতই নিয়মিত পরিস্কার রাখতে পারো। এটা সার্বিক সুস্থতারই অংশ।

৫. আমার মাসিক চক্র কোনও অনিয়ম নেই। কিন্তু প্রতি মাসেই দুই দিনের মধ্যেই মাসিক শেষ হয়ে যায়। এটা কি স্বাভাবিক?

উত্তর: তোমার বয়স উল্লেখ করোনি। তুমি নিজেই বলছো- তোমার মাসিকে কোন অনিয়ম নেই। কাজেই ঘাবড়াবার কোন কারণ নেই। মাসিকের মেয়াদকাল তিন থেকে সাত দিন পর্যন্ত থাকা স্বাভাবিক। তবে তুমি বলছো দুই দিনেই শেষ হয়ে যায়। সেটাও হয়তো স্বাভাবিক। বয়স বাড়ার সাথে সাথে এটি আরো নিয়মিত ও স্বাভাবিক হবে। তবে তোমার মনে যদি খুব অস্বস্তি থাকে তবে তুমি একজন স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নাও, ভাল থাকবে।



কে হোক প্রতিবাদ,  
তবোধ।

# শিশুদের প্রতি সহিংসতার বিরুদ্ধে পিএসটিসি'র প্রতিবাদ

২৫

এপ্রিল ২০১৮  
সকাল ৯.৩০মি:  
কেন্দ্রীয় শহীদ  
মিনারে শিশুদের

প্রতি সহিংসতার বিরুদ্ধে অনুষ্ঠিত প্রতিবাদ সমাবেশে পিএসটিসি অংশগ্রহণ করে। মানুষের জন্য ফাউন্ডেশন উক্ত প্রতিবাদ সমাবেশের আয়োজন করে। এ প্রতিবাদের

ডাকে সাড়া দিয়ে পিএসটিসি সহ ৩২টিরও বেশী সংগঠন উক্ত সমাবেশে সংহতি জানায় ও অংশগ্রহণ করে।

শিশুদের প্রতি সহিংসতার বিরুদ্ধে অনুষ্ঠিত প্রতিবাদ সমাবেশে সংহতি জানিয়ে বক্তব্য রাখেন পিএসটিসি-র নির্বাহীপরিচালক ড. নূর মোহাম্মদ। তিনি বলেন, “আমাদের

দেশে শিশুরা নির্যাতন, হত্যা, ধর্ষণ, পাচার, গুম ইত্যাদি নানা ভাবে সহিংসতার শিকার হয় এবং হচ্ছে। এসব ঘটনা বর্তমান সময়ে মারাত্মক আকার ধারণ করেছে। যা আমাদেরকে উদ্ভিগ্ন করে তুলেছে। সরকারের আইন প্রয়োগের জন্য অপেক্ষা না করে আমাদের সবাইকে এক হয়ে এর বিরুদ্ধে রুখে দাঁড়াতে হবে। শিশুর প্রতি,



নারীর প্রতি সহিংসতার বিরুদ্ধে এক সাথে আওয়াজ তুললে নির্যাতন কারীরা অবশ্যই ভয় পাবে। সরকারও দ্রুত আইনে তাদের বিচার প্রক্রিয়া সম্পাদন করতে সক্রিয় হবে। আমরা নির্যাতনকারীদের দৃষ্টান্তমূলক শাস্তি চাই। আর যেন একটি শিশুও নির্যাতনের শিকার, সহিংসতার শিকার না হয়। এটাই

আমাদের দাবী।”

এছাড়াও পিএসটিসির কিশোরী দলের সদস্য মীম সংহতি জানিয়ে বক্তব্য রাখে। প্রতিবাদ সমাবেশে পিএসটিসির নানা স্তরের কর্মী ও কর্মকর্তাগণ অংশগ্রহণ করে। প্রতিবাদী শ্লোগান ও মানুষের জন্য ফাউন্ডেশনের

নির্বাহী পরিচালক শাহীন আনামের বক্তব্যের মধ্য দিয়ে শিশুদের প্রতি সহিংসতার বিরুদ্ধে প্রতিবাদ সমাবেশ শেষ হয়।

■ সাইফুল হুদা





# হিয়া'র স্টিয়ারিং কমিটির সভা অনুষ্ঠিত

গত ৪ঠা মে, ২০১৮ তারিখে পিএসটিসি কনফারেন্স রুমে হ্যালো, আই আম (হিয়া) স্টিয়ারিং কমিটির সভা অনুষ্ঠিত হয়।

আইরিস ফাউন্ডেশনের অর্থায়নে হিয়া কার্যক্রমে সহযোগিতা প্রদান করছে নেদারল্যান্ডস ভিত্তিক সংগঠন রুটথ্রাস। পপুলেশন সার্ভিসেস এন্ড ট্রেনিং সেন্টার (পিএসটিসি)-র নেতৃত্বে এ কার্যক্রম বাস্তবায়ন করছে আরএইচস্টেপ ও দুঃস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্র।

আরএইচস্টেপ এর নির্বাহী পরিচালক কাজী সুরাইয়া সুলতানা, ডিএসকের নির্বাহী পরিচালক ডা দিবালোক সিংহ এবং বিবিসি মিডিয়া একশনের কান্ট্রি ডিরেক্টর রিচার্ড লেইস এই সভায় উপস্থিত ছিলেন।

পিএসটিসি'র নির্বাহী পরিচালক ড. নূর মোহাম্মদ এর সভাপতিত্বে অনুষ্ঠিত এই সভায় ডিএসকে, আরএইচস্টেপ এবং পিএসটিসি'র ইউপিআর-২ প্রোগ্রাম ম্যানেজারগণও উপস্থিত ছিলেন।

হিয়া টিম লিডার ডা সুস্মিতা আহমেদ বাস্তবায়ন প্রক্রিয়া এবং প্রোগ্রামের কার্যকলাপ আলোচনা করেন। তিনি প্রোগ্রাম বাস্তবায়নে কিছু কিছু চ্যালেঞ্জের কথা উল্লেখ করেন। প্রোগ্রাম ম্যানেজাররাও ব্যবস্থাপনার কিছু কিছু বিষয় তলে ধরেন।

পিএসটিসি'র চীফ ফিনান্স অফিসার সুস্মিতা পারভিন আর্থিক কিছু বিষয়, বিশেষ করে অডিট রিপোর্ট, নিয়ে আলোচনা করেন। তিনি এনজিও ব্যুরোর নিয়ম অনুসরণের উপর বিশেষ জোর দেন।

চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় পিএসটিসি'র নির্বাহী পরিচালকের পরামর্শ স্টিয়ারিং কমিটি সভা শেষে হিয়া প্রোগ্রামের এডুটেইনমেন্ট পার্টনার বিবিসি মিডিয়া একশন ও পিএসটিসি'র মধ্যে একটি সমঝোতা স্মারক স্বাক্ষরিত হয়। রিচার্ড লেস, কান্ট্রি ডাইরেক্টর, বিবিসি মিডিয়া একশন ও ড. নূর মোহাম্মদ নির্বাহী পরিচালক পিএসটিসি, যার যার সংগঠনের পক্ষে সমঝোতা স্মারকে সই করেন।

■ লেখক- কামরুন্নাহার কনা



# বাকলিয়া যুব বান্ধব সেবা কেন্দ্র

বাকলিয়া মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রে যুব বান্ধব সেবা কেন্দ্রটি বাকলিয়া এলাকাবাসীর স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের ক্ষেত্রে একটি মডেল যুব বান্ধব সেবা কেন্দ্র হিসেবে মাইলফলক হয়ে থাকবে। পিএসটিসি এর সৌজন্যে চট্টগ্রাম জেলার পরিবার পরিকল্পনার অধিদপ্তরের সহযোগিতায় বাকলিয়া এলাকার জনগণের কাছে যুব বান্ধব সেবা কেন্দ্রটি নতুন হলেও এই প্রান্তিক জনগোষ্ঠীর স্বাস্থ্য সেবা উন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে। এই সেবা কেন্দ্রটি স্থাপনের জন্য ডা: উ খ্যে উইন উপপরিচালক (পরিবার পরিকল্পনা), সুব্রত কুমার চৌধুরী (সহকারী উপপরিচালক), ডা: ছেহেলী নার্গিস (মেডিকেল অফিসার) সহ আরো অনেকেই সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে না দিলে পিএসটিসির পক্ষে যুব বান্ধব সেবা কেন্দ্র স্থাপন করা সম্ভব হতো না। এছাড়া বাকলিয়া মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রের ডা: প্রতিমা রানী ত্রিপুরা (সহকারী সার্জন), ডা: দৃষ্টি শর্মা (মেডিকেল অফিসার - পরিবার পরিকল্পনা), ডা: পম্পি দে (মেডিকেল অফিসার - পরিবার পরিকল্পনা) তাদেরও একান্তিক

সহযোগিতায় পিএসটির পক্ষে সরকারী স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্রে যুব বান্ধব সেবা কেন্দ্র স্থাপন করা সম্ভবপর হয়েছে। তারা যদি যুব বান্ধব সেবা কেন্দ্রটি স্থাপনের জন্য পিএসটিকে জায়গা করে না দিতো তাহলে পিএসটির পক্ষ থেকে বাকলিয়া মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রে যুব বান্ধব সেবা কেন্দ্র স্থাপন করা সম্ভব হতো না। গতবছর জুলাই ২৪ তারিখ পিএসটির পক্ষ থেকে সেবা প্রদানকারীদের নিয়ে একটি সমন্বয় সভার আয়োজন করা হলে তারা বিভিন্ন তথ্য ও পরামর্শএবং প্রয়োজনীয় দিক নির্দেশনা দিয়ে পিএসটিসিকে সহযোগিতা করেন।

ডা: উ খ্যে উইন বলেন যদি এই সেবা কেন্দ্রটি স্থাপন করা যায় তাহলে এই এলাকাবাসীরা আরো অনেক উপকৃত হবেন। তারা ২৪ ঘন্টা সেবা প্রদানের জন্য প্রস্তুত আছেন বলে জানান। তিনি আরো বলেন যদিও এই বাকলিয়া মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রটি এই এলাকাবাসীর সেবার মান উন্নয়নের জন্য স্থাপন করা হয়েছে। এখনও এই এলাকার লোকেরা প্রচারণার কারণে সেবা কেন্দ্র সম্পর্কে অবগত নন। তিনি

পিএসটিসি কে এই সেবা কেন্দ্রটি প্রচারণার জন্য বিভিন্ন মিডিয়া ও পত্র পত্রিকায় ব্যাপক প্রচারণার জন্য পরামর্শ দেন।

বাকলিয়া মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রে যুব বান্ধব সেবা কেন্দ্রটি মূলত যুবা জনগোষ্ঠির যুগপোযোগী করে তাদের সেবা প্রদানের লক্ষ্যেই স্থাপন করা হয়েছে। এই সেবা কেন্দ্রে থেকে মূলত যুবরাই সেবা পেয়ে থাকেন। তার পাশাপাশি গর্ভবতী নারীরাও এই সেবা কেন্দ্র থেকে পরামর্শ নিয়ে থাকেন। যদিও আশা করা হয় ১৫ থেকে ২৪ বছর বয়সী কিশোর-কিশোরীরা যুব বান্ধব সেবা কেন্দ্র থেকে সেবা পাবেন। বাকলিয়ার ওয়ার্ড কাউন্সিলর, স্থানীয় জনপ্রতিনিধি, অভিভাবক, কিশোর-কিশোরী এবং স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের সাথে কথা বলে জানা গেলো এই এলাকার মানুষ এখনও স্বাস্থ্য ক্ষেত্রে অনেক পিছিয়ে আছে। বিভিন্ন রকম ড্রাস্ট ধারণা যেমন স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্রে গিয়ে গর্ভবতী মাকে চেক আপ করা, কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্যের নানান সমস্যা নিয়ে পরামর্শ নেওয়ার ব্যাপারে রয়েছে মানুষের মনে ড্রাস্ট ধারণা। পিএসটিসির পক্ষ থেকে বিভিন্ন এ্যাডভোকেসি সভা, জনপ্রতিনিধিদের সাথে সমন্বয় সভা, অভিভাবক সভা, যুব জনগোষ্ঠির সাথে উঠান বৈঠক পরিচালনা করার সময় বাকলিয়া যুব বান্ধব সেবা কেন্দ্র এবং ইউবিআর যুব বান্ধব সম্পর্কে জানানো হয়। বাকলিয়া এলাকার কয়েকজন যুবাদের সাথে আলোচনা করে জানা গেলো তারাও যুবদের উপযোগী সেবা পাওয়ার ইচ্ছা প্রকাশ করেন সেই সাথে সেবা কেন্দ্রের সেবা সম্পর্কে নানান তথ্য জানতে চান। যুবাদের এই সেবা কেন্দ্র সম্পর্কে জানার আগ্রহই স্পষ্ট প্রতীয়মান হয় যে আমাদের দেশে যুবাদের জন্য যুব বান্ধব সেবা পাওয়ার যথেষ্ট চাহিদা রয়েছে।

বাকলিয়া মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রের দায়িত্বপ্রাপ্ত ডাঃ প্রতিমা রানী ত্রিপুরার (সহকারী সার্জন) সাথে কথা বলে জানা গেলো সেবাকেন্দ্রে আশেপাশে প্রচুর স্কুল রয়েছে। তাই এই যুব বান্ধব সেবা কেন্দ্রটিকে উন্নত করে ব্যাপক প্রচার ও প্রচারণা করা হলে আরো অনেকেই এই সেবা কেন্দ্র সম্পর্কে জানতে পারবে এবং যুবদের সেবা কেন্দ্রমুখী করা যাবে।

পিএসটিসির পক্ষ থেকে চট্টগ্রাম পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের সাথে সমন্বয় সাধন করে যুব বান্ধব সেবা কেন্দ্রটিকে আরো সমৃদ্ধ করার জন্য বাকলিয়া এলাকার স্থানীয় জনপ্রতিনিধি, অভিভাবক, সেবা প্রদানকারী, বিভিন্ন এনজিও সংস্থা এবং বাকলিয়া মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রের সাথে সমন্বয় করে আসছে। ২৫০ শয্যা বিশিষ্ট জেনারেল হাসপাতাল চট্টগ্রামেও একটি যুব বান্ধব সেবা কেন্দ্র স্থাপন করার জন্য হাসপাতালে তত্ত্বাবধায়কের সাথে আলোচনা করা হয়েছে। পিএসটিসি আশা করছে তত্ত্বাবধায়কের সহায়তা পেলে ২৫০ শয্যা বিশিষ্ট জেনারেল হাসপাতাল চট্টগ্রামেও একটি যুব বান্ধব সেবা কেন্দ্র স্থাপন করতে পারবে।

পরিশেষে বলা যায় সরকারী প্রতিনিধিদের স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্রগুলোকে উন্নয়ন করার জন্য তাদের একান্তিক আগ্রহ, সহযোগিতা ও পরামর্শ অতুলনীয়। পিএসটিসি সংযোগ প্রকল্প চট্টগ্রাম সরকারী স্বাস্থ্য প্রতিনিধিদের সাথে অবিচ্ছিন্নভাবে যোগাযোগ করে চলছে এবং সেই সাথে সরকারী প্রতিনিধিদের সহযোগিতাকে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছে।

■ সুমিত্রা তঞ্চঙ্গ্যা



প্রজন্ম

কথা

Voice of the generation

PROJANMO Kotha

MAY 2018

# International Day of Families in the perspective of SDGs

Let's Talk  
Menstruation!



# Meeting premises for Rent in Green Outskirts of Dhaka **Gazipur Complex**

## POPULATION SERVICES AND TRAINING CENTER (PSTC)

### Facilities

PSTC has five training rooms adequate for five groups of trainees. The rooms are air-conditioned, decorated and brightened up with interested posters and educational charts. Multi-media projector, video camera, still camera and multiple easel boards are available in the classrooms. There are dormitory facilities for accommodating 60 persons in Gazipur Complex. Transport facilities are also available for the trainees for field and site visits.

### General information

Interested organizations are requested to contact PSTC.

We are always ready to serve our valued clients with all our expertise and resources.

### Hall rent

- : Tk. 15,000/- (Table set up upto 100 persons and Auditorium set up upto 200 persons) per day
- : Tk. 8,000/- (upto 40-50 persons capacity) per day
- : Tk. 6,000/- (20-30 persons capacity) per day

### Accommodation

- : Taka 1500/- per day Single Room (2 Bedded AC Room)  
If one person takes, then per room Tk. 1,200 (Subject to Availability) per day
- : Taka 1200/- per day Double Room (4 Bedded Non AC Room)  
If two/three persons take, then per bed Tk. 500)

### Food Charge

- : Tk. 300/- - 400/- per day per meal

### Multimedia

- : Tk. 1500/- per day



**POPULATION SERVICES AND TRAINING CENTER-PSTC**

Address: PSTC Complex, Masterbari, Nanduin, Kaulia, Gazipur Sadar, Gazipur  
Phone: 9853284, 9884402, 9857289, E-mail: [pstc@pstc-bgd.org](mailto:pstc@pstc-bgd.org), Website: [www.pstc-bgd.org](http://www.pstc-bgd.org)

Editor

**Dr. Noor Mohammad**

Consultant

**Saiful Huda**

Publication Associate

**Saba Tini**

## Contents

PAGE 2

**International Day of Families  
in the perspective of SDGs**

PAGE 6

**Let's Talk Menstruation!**

PAGE 9

**Julia Bunting  
visits Rohingya camp**

PAGE 11

**Youth Corner**

PAGE 12

**PSTC protests violence  
against children**

PAGE 14

**HIA Steering Committee  
Meeting held**

PAGE 15

**Bakulia Youth Friendly  
Service Center**

## EDITORIAL

Family is an intimate domestic group of people related to one another by bonds of blood, sexual mating, or legal ties like father-mother, brother-sister and grandfather-grandmother. Sociologists have defined family in this manner because it has been a very resilient social unit that has survived and adapted through time. But with the change of time this definition has changed. Larger extended families are breaking down into nuclear families with just two parents and their children living together.

It is said that family is the first school of a child where he/she learns the values of life and particular society. This is why family is considered as the basic unit of the society. There is no alternative to family for leading a disciplined life. Family is sort of place for absolute peace and reliance for everyone.

One of the founding fathers of sociology French scientist David Emile Durkheim said family is a human organization where people get their basic education. The family starts with a man and a woman getting attached together through the bond of marriage. After the children are born, the family has father-mother, brother-sister, uncle-aunt and together they take the form of a joint expanded family.

Family is a magnificent tie of compassionate relationship. A splendid relationship of love and affection grows between the members of the family. But the joint and expanded families are breaking down due to the advancement of the modern social system, economic competition and the growing difference in livelihood. People of the same family don't live together anymore due to the need for livelihood.

Realizing all these, the United Nations General Assembly in 1984 called upon the member states to undertake a plan at national as well as international level to remove the crisis in the families. The General Assembly according to a proposal in 1989 decided to observe International Family Year in 1993 and observe 15 May as International Family Day every year. The objective of this Day is to strengthen the bonding of all families of the world and enhance love and affection in every member of the family.

In the present busy world, many have started realizing the importance of family. Some have started returning to the old system of expanded or joint family. There might be a time when many things will change, but we can hope that the family will not lose its uniqueness even amidst the continuous competition. Wish everyone all the best.

**Editor**

### **Projanmo Founding Editor: Abdur Rouf**

Edited and published by Dr. Noor Mohammad, Executive Director Population Services and Training Center (PSTC).

House # 93/3, Level 4-6, Road # 8, Block-C, Niketon, Dhaka-1212.

Telephone: 02 9853386, 9853284, 9884402. E-mail: [projanmo@pstc-bgd.org](mailto:projanmo@pstc-bgd.org)

*This publication could be made possible with the assistance from The Embassy of the Kingdom of the Netherlands through its supported project SANGJOG*

# International Day of Families in the perspective of SDGs

Saba Tini

**16 PEACE, JUSTICE AND STRONG INSTITUTIONS**



## Background

During the 1980's, the United Nations began focusing attention on the issues related to the family. In 1983, based on the recommendations of the Economic and Social Council, the Commission for Social Development in its resolution on the Role of the family in the development process (1983/23) requested the Secretary-General to enhance awareness among decision makers and the public of the problems and needs of the family, as well as of effective ways of meeting those needs.

In its resolution 1985/29 of 29 May 1985 the Council Invited the General Assembly to consider the possibility of including in the provisional agenda of its forty-first session an item entitled "Families in the development process", with a view to consider a request to the Secretary-General to initiate a process of development of global awareness of the issues involved, directed towards Governments, intergovernmental and non-governmental organizations and public opinion.

Later, based on the recommendations of the Commission for Social Development formulated in its 30<sup>th</sup> round of sessions, The Assembly invited all States to make their views known concerning the possible proclamation of an international year of the family and to offer their comments and proposals.

The Council also requested the Secretary-General to submit to the General Assembly at its forty-third session a comprehensive report, based on the comments and proposals of Member States on the possible proclamation of such a year and other ways and



means to improve the position and well-being of the family and intensify international co-operation as part of global efforts to advance social progress and development.

In its resolution 44/82 of 9 December 1989, The General Assembly proclaimed **The International Year of the Family**.

In 1993, the General Assembly decided in a resolution that 15 May of every year should be observed as **The International Day of Families**. This day provides an opportunity to promote awareness of issues relating to families and to increase the knowledge of the social, economic and demographic processes affecting families.

On 25 September 2015, the 193 member states of the United Nations unanimously adopted the Sustainable Development Goals, a set of 17 goals aiming to eliminate poverty, discrimination, abuse and preventable deaths, address environmental destruction, and usher in an era of development

for all people, everywhere. Families and family-oriented policies and programs are vital for the achievement of many of these goals.

Although families all over the world have transformed greatly over the past decades in terms of their structure and as a result of global trends and demographic changes, the United Nations still recognizes the family as the basic unit of society. The International Day of Families provides an opportunity to promote awareness of issues relating to families and to increase knowledge of the social, economic and demographic processes affecting them. It has inspired a series of awareness-raising events, including national family days. In many countries, this day is an opportunity to highlight different areas of interest and importance to families.

The International Day of Families is observed on the 15th of May every year. Activities include workshops and conferences, radio and television

## COVER STORY

programs, newspaper articles and cultural programs highlighting relevant themes.

### 2018 Theme: “Families and inclusive societies”

#### Theme “Families and inclusive societies”

The 2018 observance of the International day of Families focuses on Sustainable Development Goal 16 relating to the promotion of peaceful and inclusive societies for sustainable development.

The approaches to family policies for inclusive societies vary around the world. In some regions emphasis is placed on social inclusion of various types of families and/or individuals such as migrant or indigenous families, ethnic minorities or families with persons with disabilities. In other regions primary emphasis is placed on social protection for vulnerable families to facilitate their full inclusion in the mainstream of society. As approaches vary, this year’s observance of the International Day of Families is to raise awareness of the role of families and family policies in achieving more inclusive societies from regional perspectives.

The international discussions should focus on the importance of ensuring equal justice to all family members, especially women. It should also address the efforts at universal birth registration and legal identity for all, especially targeting vulnerable families. The importance of social protection for social inclusion and other aspects of socially inclusive and family-oriented policies would be addressed as well.

#### SDGs & Families: Results of the global research project

Awareness raising events in observance of the 2018 International Day of Families are organized by the International Federation for Family Development (IFFD), in partnership with SOS Children’s Villages International, and the collaboration of UNICEF and the Division for Social Policy and Development of the Department of Economic and Social Affairs (UNDESA DSPD). The event is to demonstrate how families and policies for families, can contribute to the achievement of the Sustainable Development Goals 1-5, 8 & 16.

#### The changing Bangladeshi family

If we just flash back into our lives and become nostalgic, the common family scenario comes in

the reel of life that our Dida (paternal grandmother), Kakima (paternal aunt) are fast asleep as we make our way to bring the ladder for stealing all the aamerachar (Pickled mangoes), meanwhile bhaiya(brother) gathers all cousins and boys of the mohallafor a game of ‘street cricket or courtyard football’.

The theft and games are timed accordingly, before father heads back home, because we all knew the moment our father, also invariably head of the household, returned home, no more games would be allowed. He scared us to our very core, would put an end to all games, going to the length of hiding or throwing away our deviously-engineered toys.

Fast-forward to 2018, Ruma, now a mother of two, returns home with her husband after work and finds her kids engrossed in their smart phones. Her husband urges his children to go out cycling or at least have tea with him at the lawn or corridor. Rumawants them to try her home-made pickles- but is met with grunts. The children no longer fear their father like we did back in those days, now they press all their demands with him and he readily complies!



There is a growing change in conventional family structures and we are seeing a rapid shape-shifting in the Bangladeshi family today. As we celebrate the International day of families, let us take a glimpse into the lives of changing family dynamics. Below are excerpts and insights by fathers, mothers, daughters and husbands on how their families have changed over the years.

Ruma, remembers her days as a young girl in a house full of sisters, cousins, older brothers, uncles, aunts and the head of the household-father. Now her family has shrunk from the boisterous twenty something people crammed under one roof to only four people occupying a huge space.

Her husband, Dipu grew up in his village-home. Dipu boasts of a pot-belly, a ravenous appetite and is full of wondrous stories of the village summers, for which his two teenage kids (a son and a daughter) have no time. He recalls his visits to his maternal grandmother's place, first hopping trains then walking almost an hour through mustard and tomato fields, picking seasonal vegetables on the way!

Dipu's young kids, son 17 and the daughter 15 go to one of the city's top English medium schools, their childhood is one dotted with many comforts and very little connection with nature. They have a pet dog, which is mostly cared for by the maid. His children, Raed and Radia only have Friday breakfast with the family and are occupied with classes on all other days. They rarely get to visit their grandmother in their village home.

"I want my children to go out play, to be in touch with nature, but their days are occupied with their smart phones, Facebooking, TVs, gaming consoles, visits to concerts and restaurants," Dipu sighs.

Much has changed since those early days of both Ruma and Dipu.

Nuclear families have replaced joint families, easy carefree dad has replaced fearful head-of-house father and working mom has replaced stay-at-home mothers, love marriages have replaced arranged marriages.

"We used to be scared of our father. When he came back home, it meant the end all other daily shenanigans. Pin-drop silence would ensue and we would be on our best behavior," says Habib, a 38-year old man currently employed in one of the city's top banks.

Habib himself is a new father now and when asked how his relationship with his 2 year-old son is, he is all smiles and says that in his case, he is the fun parent whilst his wife Afroza is the stern one.

"I met Afroza during my Dhaka University days. Ours was a love marriage. I was the oldest son in my household so my marriage was the first case of 'love marriage' in our family," Habib says.

Nowadays, most couples date first and then get married and if it does not work out they get divorced. During our parents' time divorce was usually not an option and no matter how incompatible two people were they usually saw their marriage through to the end, Habib added.

Meanwhile Dipu's elder kid says his parents though conventional, are trying to embrace their kids' views on life. "Both ma and baba have opened Facebook and though a little clumsy on the social media platform, they are incredibly endearing," Raed grins.

Bangladeshi families these days are seeing a drastic change. As both parents go to work, and more and more people move to urban areas, the social structure and our dynamics with families has also taken a changed.

In the hustle and bustle of our busy lives, we often tend to forget the blessing that is family. They are now our friends and foes. They are on Facebook and monitor all our moves, embarrass us and support us both on social media and in real-life.

On the International day of families, let us take a moment for the constant yet always changing family lives. The conventional family structure is changing, but our constant need for their support and love is ever present. As we become more and more nuclear and independent, the greater is our need for family bonds.

The United Nations has been celebrating the International Day of Families observed on the 15th of May every year since 1993.

"On this International Day of Families, let us resolve to advance sustainable development by creating a supportive environment where all family members of all ages can realize their potential to contribute to our world," says former Secretary-General of UN Ban Ki-moon.

*The write up is a collation of different UN and Media Articles.*



# Let's Talk Menstruation!

Kaniz Gofrani Quraishy

## Introduction

**M**enstruation is a normal process in every girl's life. Menstruation begins during adolescence and happens until a certain age, and it also reveals physical fitness and completeness. However, it is still being considered as a profane, indecent and confidential matter to people of different societies and cultures around the world. Talking about this in public is not usually seen. Due to lack of information and knowledge about this matter, the teenagers know very little about their own body and healthy monthly management, the negative consequences of which they carry throughout their lifetime. At the same time, due to lack of proper knowledge about it, menstruation is a matter of ill-fame, curiosity and humor for teen-aged boys. Therefore, it is necessary to have a clear idea what menstrual period is.

During adolescence, some changes occur on the body of a girl. There are changes inside the body as well due to the effect of hormones, a perfect egg from the ovary comes in the uterus through the pulp tube. It happens in the middle of every monthly A blood-filled screen is made inside the uterus to care for this egg. If the sperm and ovum are not mixed, then the blood vessel breaks out of the vagina through the vagina of the womb. When the masik starts, it is understood that it has the power to give birth to a girl child. Even though the child has the capacity to bear it, the child should not be born. Because the uterus of the women is still not full, it can cause a life of both the mother and the child - in severe threats, such as during birth, the uterus can be ruptured, the mother or the child or both can die.

Generally, menstruation starts at 9 to 12 years of age. Usually the cycle is of 28 days. However, for some the cycle is of 30 days, and then again for some it varies from 21 days to 35 days. Of course, this is not unusual, it is a normal physical process. The menstruation usually lasts for 5 to 7 days. But there are exceptions too. Generally, menstrual periods continue until the age of 49 years or so.

The lack of adequate knowledge about monthly management of menstrual period is the most problematic for teenage girls. The conservative family and social environment hinders girls and women's monthly management. During the menstruation, many girls cannot go to school or get out of their homes. Most women and teenagers use torn old cloths or other unwanted materials that are not safe at all during menstruation. After washing the cloths they let them dry in the dark places, and so they do not dry well and may become risk for different types of infection. The girls cannot directly ask from the father for money to buy sanitary pads, and have to seek through the mother. The sanitary pads are bought in secret as if they are banned materials. If there is pain in the abdomen during the period, they cannot reveal it to the father or brother for shame, or cannot talk about buying medicines. Even the classmates tease if they know that someone is having menstruation. In many cases during the menstruation, girls are forbidden to eat nutritious food which is a prejudice. During menstrual period, women became weak due to excess bleeding, but they cannot tell anyone about it in shame. This problem becomes more complicated due to lack of safe and personal sewage disposal, use of unsafe water, and inadequate measures to destroy waste materials. As a result, reproductive health problems are created. Teen-aged girls are

isolated from families, schools and communities. Their absence in workplace and at school increases and thus they lag behind men at one stage.

With the beginning of menstruation, monthly health management is very important. Monthly management is the combination of the arrangement and use of menstrual cloth or pad, proper disposal of used cloth or pad, safe place for changing of the cloth or pad, adequate water, nutritious food and related information. For monthly management, the following factors must be followed:

- . It is important to use germ-free cloth or pad that absorbs blood during menstrual period. Wet or unwanted cloth/pad can never be used.
- . Must remain clean during the menstrual period. Have to take bath every day.
- . Usually the cloth or pad is changed every 4-5 hours. If it is not possible at any time (such as going away somewhere) and it has to be long enough, then it must be changed within the maximum 8 hours. Even the first and the last days when the bleeding is very low, it still has to be changed within 4-5 hours, because after 3-4 hours bacteria start growing.
- . No girl or woman is malicious during the menstrual cycle. It is also a normal thing in the body, like everyday natural work. At this time every woman can live their normal life. However, you will have to rest in the

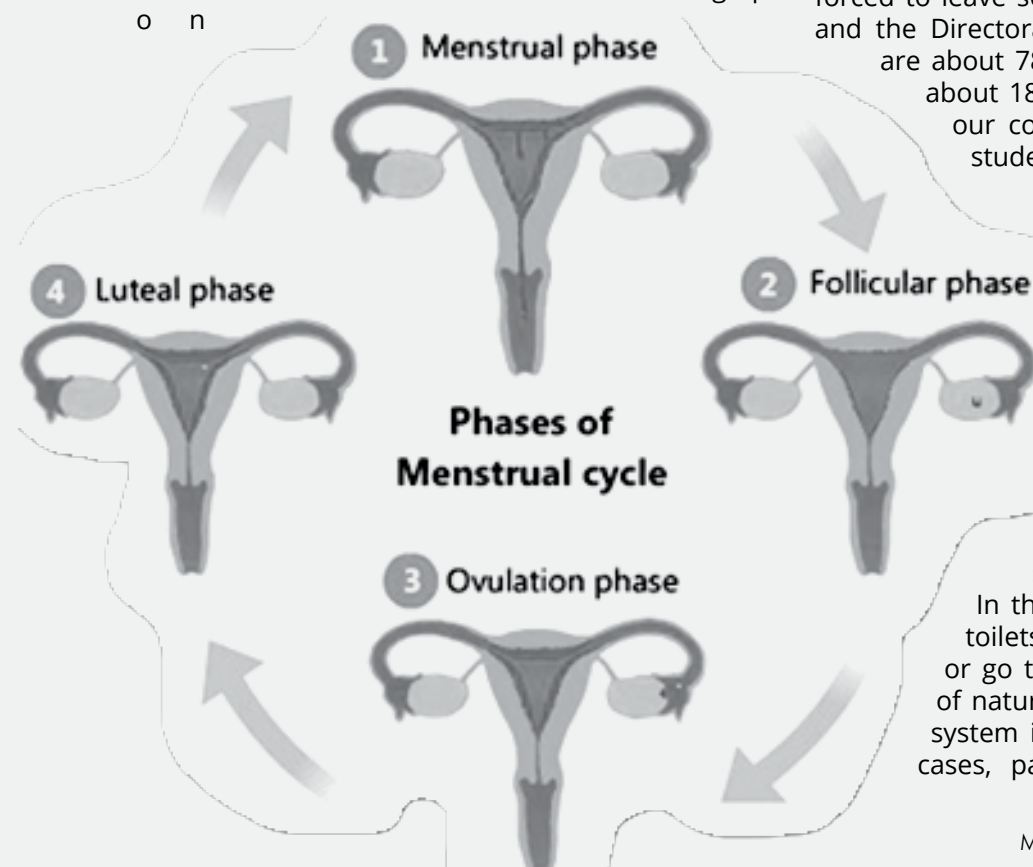
the job.

. Many of us have misconceptions that during the menstrual period many things, such as fish, cannot be eaten, which is absolutely wrong. It is necessary to eat more nutritious foods such as molasses, eggs, fish, meat, milk, banana, bean seeds, nuts, pulses, green vegetables etc. if possible.

. After using a cloth or pad, it must be put away in such a way that the blood does not touch anything or there is no harm to the environment. It has to be ensured that it is thrown after wrapping in paper or tissue.

Parents also have important role in the menstrual period management. Before the first menstrual period of adolescence, the girl should be taught that it is a normal thing in every girl's monthly life and there is nothing to fear. This happens in almost every woman's life. During this time, she must be fully informed about the care and cleanliness of the body. The girl must be assisted to be prepared beforehand. During the menstrual period, the girls should be clean, eat regular nutritional food, and follow the hygiene of healthy menstrual management.

Not having a healthy monthly management facility in educational institutions is one of the main reasons behind adolescent girls lagging behind in education. Many teenagers become irregular, even forced to leave school. According to the BANBEIS and the Directorate of Primary Education, there are about 78 thousand primary schools and about 18 thousand secondary schools in our country and about twenty million students study in these schools. City Corporation or municipality have financed building more than one hygienic toilets in most of the schools, but only one or two keep them open for use while the rest are often closed. Most schools have only one toilet, which is mostly reserved for teachers. If there is one toilet in any school, then it is used by both boys and girls, and in some cases they remain locked. In those cases, the students use the toilets of adjacent or nearby houses or go to nearby bushes during the call of nature. As a result their reproductive system is infected very quickly. In some cases, particularly during menstruation,



## FEATURE

girls are reluctant or unwilling to use the toilet, and manage their menstruation in their own way or pass long time in school with one pad or napkin which is unhealthy. Some return home from the school.

The school management committee may take various initiatives to overcome this situation. For example, enhance or arrange different sanitation facilities for girls. The schools can provide adequate menstrual management facilities for girls like sanitary napkins and arrangement to dispose off the used pads or napkins. The lady teachers of the school can play a very important role in helping women to ensure proper information or hygiene practices about menstruation. Even teachers can give ideas about different types of misconceptions, misinformation, unnecessary shyness of the girls, and reproductive health. By organizing various types of workshops and seminars, the school authorities can ensure sanitation or hygiene practice with proper information on menstruation for girls. To ensure proper menstruation hygiene and attendance at school, infrastructural development has to be done through the intervention into the ignorant matters.

A teenager becomes a full-fledged woman through the menstruation period. Proper and healthy management of periods keep women safe from reproductive and sexually transmitted diseases. It helps to grow up healthy. Adolescents and women should be given adequate information about management and the misconceptions about menstruation. For this, it is very important to observe the Menstruation Management Day. This day has already created a response worldwide in gathering support for women's rights. The Menstruation Management Day is observed every year on 28 May. The day is observed in Bangladesh since 2014. There is use of information about menstruation in determining the day. For example, the date 28th refers to menstrual periods of 28 days, and that it is during the fifth month of the year mean the period usually lasts for 5 days. The theme of the Menstrual Management

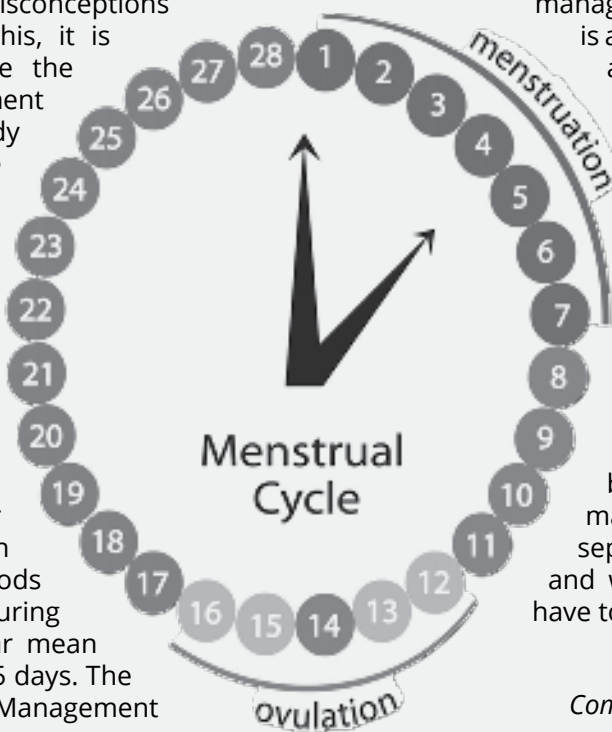
Day of 2018 is "Empowering Women and Girls through Good Menstrual Hygiene". The education on the menstrual management can change all the wrong ideas.

Although the Government of Bangladesh has included menstrual hygiene in the science book of eighth grade, this book is optional, which is why all students do not get the opportunity to learn about this. Apart from this, a circular titled 'Upgradation of Toilets and Sanitary System of Secondary and Higher Secondary Schools, Madrasas, Technical Education Institutions' was issued by the Education Ministry of Bangladesh Government on 23 June, 2015. It is necessary to see whether the circular is being implemented properly.

Healthy menstruation management begins with discussion, awareness and healthy practice of menstruation. This education will help women and adolescents to become confident, and able to make decisions based on adequate information of healthy menstruation management. Menstruation management should be included in the national education curriculum, policies and programs for teen-aged girls and boys. Teens, men, teachers, health workers and other professionals should be brought under this education so that they can help break the negative social norms and provide accurate information and support. It is necessary that hygienic materials are easily available and suitable environment created for women

and adolescent girls to secure menstrual management with self-respect. It is also necessary to ensure that adequate water and soap is available for cleaning and bathing. It is necessary to have adequate healthy facilities in their homes, school-colleges, institutes, workplaces and public places and having a system of safe disposal of unclean menstruation substances. The presence of girls at schools during their menstruation has to be ensured. Menstruation management substances, separate bathrooms, water and waste disposal system also have to be ensured.

■ The Writer is  
Component Manager (GAG), PSTC



# Julia Bunting visits Rohingya camp

Visiting President of Population Council Ms. Julia Bunting visited Cox's Bazar on 6 and 7 May, 2018 to see for herself the activities and the condition at the Rohingya camps.

Population Council's Country Director Dr. Ubaidur Rob, PSTC Executive Director Dr. Noor Mohammad, PSTC's Head of Program and SANGJOG Team leader

**PSTC HEALTH CAMP**  
HEALTH SERVICE CENTER FOR ROHINGYA REF  
Population Service and Training Center  
West Balukhali, Ukhiya, Cox's Bazar  
At a glance Progress

Sr	Activities	2017	2018 Jan-Mar Actual	2018 April	2018 May
1.	Total Patient	1702	2908	700	
2.	PHC-10	7709	88	222	
3.	PHC-10	809	620	72	
4.	Adult-10	1028	1006	376	
5.	Male	577	590	255	
6.	Female	2521	405	121	
7.	ANC	135	52	31	
8.	IMC	57	13	4	
9.	BTL	124	405	3	
10.	ASH	577	214	22	
11.	General Health Care	4541	252	622	



Dr. Mahbubul Alam were among others present on the occasion.

On the first day of her visit, Julia Bunting witnessed PSTC-SANGJOG field activities through attending a courtyard session with transport workers at the Cox's Bazar truck stand. She later also saw a peer session with floating sex workers at the PSTC field office. She inquired the participants whether they are being benefitted with the SRHR information.



The next morning on 7 May, 2018, the visiting dignitary went on a visit to the Rohingya camps in Balukhali Ukhiya of Cox's Bazar. There she witnessed the activities of PSTC at the Emergency Health Camp where she talked with the staff members and the Rohingyas who came for treatment. She also witnessed the activities of some other organizations including the Children Friendly Centre of Unicef and wased Friendly space of UNFPA.

■ Saba Tini



Dear young friends, there is a time in life everyone has to pass through which is also known as 'teenage'. This teenage is basically from 13-19 yrs of age. Sometimes it is called adolescent period which is very sensitive. During this period, some physical as well as emotional changes occur which are at times embarrassing. We have introduced this page for those young friends. Do not hesitate to ask monotheistic or psycho-social questions as well as questions related to sex, sexuality and sexual organs in this page. We will try to give you an appropriate answer. You may send your queries to the below address and we have a pool of experts to answer.

youthcorner@pstc-bgd.org; projanmo@pstc-bgd.org

1. *My problem is that I cannot stay away from home. My house is in the village and I have to go to various places on various errands, but I don't like to be away at all. If you have a solution, please let me know.*

Answer: Many people have this kind of problem. And your effort to overcome this is the biggest solution to the problem. Naturally, we all want to live in our comfort zone. There are, however, exceptions as many love explore new places, visit new places and earn new experiences. It is also uncomfortable for many to stay or pass the night at a new place. From your question it seems that you have developed your own world at your home which you miss when you are away. If you can bring into your mind that you have to gain new experience, explore new places and have to learn new things, then I think you will be able to gradually overcome the problem and you will not feel that bad in new places. Trying to adapt is the main mantra.

2. *Question: I am into drugs for the last six years and have twice been to rehabilitation center for treatment. Staying well for a few days after the treatment, I am addicted again. How should I take the treatment to get completely rid of drugs?*

Answer: If you are interested to change any habit, then the first thing is to acquire it and you have to be mentally strong enough to change the habit. To get relieve from addiction, the first step to tell yourself that 'I will not take drugs anymore'. After that, your mental strength should be unbreakable, however strongly you feel to return to drugs. You have to acquire the mental strength that 'In no way I will return to that habit'. It is easy to say, but not very hard to take a strong vow. This mental strength and firmness will hold you back from returning to drugs. Along with this, you will have to follow the doctor's advice meticulously. Only then you will win over and of course you can do it.

3. *Question: Sometimes I feel depressed seeing joyful activities of others in the Facebook. I have become dependent on Facebook to a large extent. How do I tackle these two issues?*

Answer: Two things have come up from your question. One, you get depressed seeing joyful activities of others. And the second is that you are addicted to Facebook. I will tell you on the first issue. I will deal with the Facebook addiction in some future issue of the magazine. It seems you are depressed for some reason. This despair, depression had engulfed you. You are unable to come out of it. As a result you envy when you see a joyful or happy picture of somebody else and you become more depressed. Being depressed for long and not getting any respite from it makes one

fall in love with depression, which some call luxury. This is not good for your body, mind or life. There is happiness, sorrow, joy and pain in a person's life, which is natural. I am saying it again that there is some reason which is causing depression in you. Although you have not clearly said, I am telling you to shrug off the depression and start thinking anew, search for new 'happiness'. You will feel different. Share with a friend on whom you can depend. The friend can be someone close, a relative or a cousin. Go around, go shopping, watch movie, cultural program – you will start feeling good and depression will start waning away. And then you will also enjoy seeing cheerful pictures of others, you will feel good and there will be no hatred. You have to allow life to be good, life is for staying well.

4. *Question: Is soap harmful in keeping the pubic parts of a girl clean? Is there any other hygienic way? It will be helpful to know.*

Answer: The use of soap in keeping any part of the body clean is long-established and is not harmful. However, the sensitivity of different parts of the body varies. And so, dermatologists suggest different materials for different parts of the body. Like the use of 'face wash' is used for keeping the face clean, so there is different kinds of shampoo available to clean the hair. By private parts if you mean 'genital area', then there is no harm in using soap to keep it clean. You only have to remember that it is 'toilet soap' and not 'detergent soap bar'. Whether be a boy or a girl, washing pubic hairs regularly is part of keeping pubic parts clean. At a certain interval, may be once a month, cutting of pubic hair is necessary. There are many waxing products available in the market and the using process is printed on the wrapping cover. Waxing according to the prescribed direction is the best way. There are many who shave off their pubic hairs (in this case the skin around might become a little hard), while many trim the hairs with scissors. Therefore, keeping hairless is part of keeping private parts clean. After all these, to keep clean, you can use soap regularly like in other parts of the body. This is part of overall hygiene.

5. *Question: There is no irregularity in my period, but the period is over in two days every month. Is this normal?*

Answer: You have not mentioned your age. You yourself are saying that there is no irregularity in your period cycle. Therefore, there is nothing to worry. The duration of a period usually varies from 3 to 7 days, but you are saying that your one ends in two days. This may also be normal. It will become more regular and normal with your age. However, if you have any worries in your mind, you should consult a gynecologist and keep well.



# PSTC protests violence against children

**P**opulation Services and Training Center (PSTC) on 25 April 2018 participated in a demonstration to protest violence against children. ManusherJonno Foundation organized the demonstration at the Central Shahid Minar at 9:30 am. More than 32 organizations

including PSTC expressed solidarity and participated in the protest.

Expressing solidarity with the protest, PSTC's Executive Director Dr. Noor Mohammad said, "Children in our country had been and are being victims of various oppressions including

murder, rape, trafficking, disappearance, etc. These incidents have taken a serious turn in recent days which have become a matter of concern. Instead of waiting for the government to implement the law, we all should stand united against these. The perpetrators



will certainly get afraid if we raise our voice together in protest of violence against children and women. The government will also become active in trying them under speedy laws. We want exemplary punishment of the perpetrators, so that not a single child becomes a victim of torture or violence. This is our demand."

Expressing solidarity, PSTC's youth representative Mim also spoke at the rally. PSTC officials and staff members of various levels participated in the protest. The rally ended amidst strong slogans and MJF Executive Director Shahin Anam's statement on violence against children.

■ Saiful Huda





# HIA Steering Committee Meeting held

**'H**ello, I Am' (HIA) Steering Committee Meeting was held at PSTC Conference Room on 8 May, 2018. The program is being implemented in partnership with Population Services and Training Center (PSTC), Reproductive Health Services and Training Centre (RHSTEP) and Dustha Shasthya Kendra (DSK) and with support from IKEA Foundation and Rutgers. BBC Media Actions is the edutainment partner of the program.

The Executive Director of RHSTEP Quazi Suraiya Sultana and Executive Director of DSK Dr. Dibalok Singha and Country Director of BBCMA Richard Lace were present in the meeting. The Program Manager of UBR-2 of DSK, RHSTEP and PSTC were also present. PSTC Executive Director Dr. Noor Mohammad chaired the meeting.

HIA Team Leader Dr. Sushmita Ahmed discussed implementation process and field activity in brief.

She also explained some challenges that HIA is facing in implementation. The program managers also raised some management issues.

PSTC's Chief Financial Officer Susmita Parvin clarified some financial issues especially the audit report. She also emphasized on following the rules of NGO Bureau.

PSTC ED's suggestions to overcome the challenges were inspiring. After the meeting a memorandum of understanding (MoU) was signed between HIA edutainment partner BBC Media Action and HIA Lead Agency PSTC. Richard Lace, Country Director, BBC Media Action and Dr Noor Mohammad, Executive Director PSTC signed the MoU on behalf of their respective organisation.

■ Kamrunnahar Kona



# Bakulia Youth Friendly Service Center

**T**he youth-friendly service center at Maa o shishu Kalyan Kendra at Bakulia will be a milestone in the development of a model youth-friendly service center for the health services of Bakulia residents. With the Courtesy of PSTC in collaboration with the Family Planning Department of Chittagong the youth friendly service center will be new to the people of Bakulia, but this marginal population will play an important role in the development of health services. Setting this service center was it would be possible for PSTC to make youth-friendly service

corner for the Deputy Director (Family Planning Dr. U Khwin Subrata Kumar Chaudhary (Assistant Deputy Director), Dr. Cheheli Nargis (Medical Officer), and many others, without increasing their cooperation. No Apart from this, Dr. Patni Dey (Medical Officer-Family Planning), Dr Vishal Sharma (Medical Officer - Family Planning), Dr. Rita Tripura (Assistant Surgeon), Bakulia Mother and Child Welfare Center, and Medical Assistant - Family Planning, are also present in the public health center for the PSST. It is possible to establish a friendly service center. If they did not make the

PS a place for setting up a youth-friendly service center, then the PSST could not establish a youth-friendly service center at Bakulia Mother and Children Welfare Center. On July 24 last year, a coordination meeting was held with the service providers on behalf of the PSA and they assisted PSTC with various information and suggestions and necessary guidance.

Dr. W. W. Wyn said that if this service center is established then the residents will be benefitted a lot. They are ready to offer 24-hour service. He also said that although this Bakulia Maa and Kendriya Kalyan Kendra has been

set up to improve the quality of services of this locality. People of this area are not yet aware of the service centers due to the campaign. He instructed PSTC for extensive campaigning in various media and letter papers to promote this service center.

The youth-friendly service center at Baklia Maa and Kendriya Kalyan Kendra has been established primarily for the purpose of providing services to the youth. This service center is basically getting the services of youth. Besides, pregnant women also take advice from this service center. Although it is expected that teenagers aged between 15 and 24 years can get services from the youth-friendly service center. Talking to Bakulia ward councilors, local public representatives, guardians, teenagers and health care providers, people in this area are still far behind in health. Various adverse concepts such as checking the pregnant mother at the health center, checking the problem of reproductive health problems of adolescents, and misconceptions about the people. The Advocacy meeting is

organized by PSTC, coordination meetings with the representatives of the representatives, the guardian meeting, and the youth community. During the meeting, the Bakulia Youth Friendly Services Center and Ubiyah Youth-friendly know about. Discussed with some youths in the Bakulia area, they were also informed that they also wanted the youth to get the useful services and also asked for information about the service center services. The desire to know about this service center of youth is evident that there is enough demand for youth-friendly service for youth in our country.

Talking to Bakulia Mother and Child Welfare Center, Dr. Rita Tripura (Assistant Surgeon), there were lots of schools around the center. So, if this youth-friendly service center has been promoted and promoted, many more will be able to know about this service center and can be brought to the service center of the youth.

To coordinate with the Department of Family Planning,

PSTC has been coordinating with the local public representatives, guardians, service providers, various NGO organizations and Bakulia mother and child welfare center in Bakulia area to further enrich the youth-friendly service center. Discussions have been made with the attorney general in hospital for setting up a youth-friendly service center in Chittagong, a 250-degree general hospital in Chittagong. PSTC hopes that if you get help from the talented bureaucrats, then 250-hectare General Hospital can be set up in Chittagong and a youth-friendly service center.

In the end, their interactive interests, co-operation and counseling to improve the healthcare centers of the volunteer representatives is incomparable. The PSTC connection project is continuously communicating with the Chittagong Government Health representatives and expressing gratitude to the cooperation of government representatives.

■ *Sumittra Tanchangya*

