প্রকল্পঃ রেজিলিয়েন্স টু ইকোনমিক ভোলাটিলিটি অফ ইন্ডিজিনাস এ্যান্ড ভালনারাব্‌ল পপুলেশন্স থ্রো এম্পাওয়ারমেন্ট (রিভাইভ)

রিভাইভ প্রকল্প উপকারভোগীদের জন্য সচেতনতা বিষয়ক

ফ্লিপ চার্ট

বাস্তবায়নেঃ ইকো-সোশ্যাল ডেভলপমেন্ট অর্গানাইজেশন (ইএসডিও)

সহযোগিতায়ঃ হেক্‌স/ইপার

সূচিপত্র

সেশন নং	শিরোনাম	পৃষ্ঠা
১	অধিকার এবং মানবাধিকার	০২
২	ইউনিয়ন পরিষদ ও এর সেবা সমূহ	০৩
৩	জীবন দক্ষতা কী	০৪
৪	বাল্যবিবাহ	০৫
৫	জেন্ডার	০৭
৬	নারীর ক্ষমতায়ন	০৮
৭	স্বাস্থ্য ও পুষ্টি	০৯
৮	স্বাস্থ্য বিধি	১০
৯	ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা এবং কশোরীদের মাসিককালীন সমস্যা ও মাসিক চক্রের ব্যবস্থাপনা ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজনীয়তা	১১
১০	মা ও শিশু স্বাস্থ্য	১৩
১১	করোনা ভাইরাস	১৪
১২	জলবায়ু পরিবর্তন ও অভিযোজন	১৬

ইকো-সোশ্যাল ডেভলপমেন্ট অর্গানাইজেশন (ইএসডিও)

রেজিলিয়েন্স টু ইকোনমিক ভোলাটিলিটি অফ ইন্ডিজিনাস এ্যান্ড ভালনারাব্ল পপুলেশন্স থ্রো এম্পাওয়ারমেন্ট (রিভাইভ)

কোভিড-১৯ মহামারির কারণে উত্তরাঞ্চলে বসবাসরত সমতলের ক্ষুদ্র নৃ-তাত্ত্বিক ও প্রান্তিক জনগোষ্ঠীর অর্থনৈতিক ঝুঁকি, খাদ্য নিরাপত্তাহীনতা, শিক্ষা ব্যবস্থা বাধাগ্রস্ত হওয়া, সামাজিক সুরক্ষা বলয়ে প্রবেশাধিকার কমে যাওয়াসহ মানবাধিকারহরণ ও পারিবারিক লিঙ্গ সহিংসতা বৃদ্ধি পেয়েছে। এমতাবস্থায়, সুইজারল্যান্ড ভিত্তিক আন্তর্জাতিক উন্নয়ন সংস্থা হেক্স/ইপার, 'সুইস এজেন্সিজ ফর ডেভেলপমেন্ট এন্ড কো-অপারেশন' এর আর্থিক সহায়তায় অতিদরিদ্র এইসব মানুষের জীবন রক্ষা ও পুনর্বাসনের জন্য 'রিভাইভ' প্রকল্পটি বাস্তবায়িত হচ্ছে।

প্রকল্পের নাম:

রেজিলিয়েন্স টু ইকোনমিক ভোলাটিলিটি অফ ইন্ডিজিনাস এ্যান্ড ভালনারাব্ল পপুলেশন্স থ্রো এম্পাওয়ারমেন্ট (রিভাইভ)

লক্ষ্য:

বাংলাদেশের উত্তরাঞ্চলে বসবাসরত ক্ষুদ্র নৃ-তাত্ত্বিক ও প্রান্তিক জনগোষ্ঠীর অর্থনৈতিক অবস্থা পুনরুদ্ধার ও স্থিতিস্থাপকতা তৈরি করতে সহায়তা করা

উদ্দেশ্যসমূহ:

- উত্তরাঞ্চলের ক্ষুদ্র নৃ-তাত্ত্বিক ও অন্যান্য দরিদ্র জনগোষ্ঠীর মধ্যে স্বাস্থ্যবিধি চর্চা উন্নতকরণ;
- অর্থনৈতিক ও সামাজিক ক্ষমতায়নের মাধ্যমে ক্ষুদ্র নৃ-তাত্ত্বিক ও অন্যান্য প্রান্তিক দরিদ্র জনগোষ্ঠীর টেকসই জীবিকায়ন ও জলবায়ু পরিবর্তনের অভিঘাত সহিষ্ণু সক্ষমতা উন্নয়ন;
- বিকল্প জীবিকায়নের জন্য বর্জ্য ব্যবস্থাপনা উন্নয়ন এবং পরিবেশগত অবক্ষয় হ্রাসকরণ;
- ক্ষুদ্র নৃ-তাত্ত্বিক ও অন্যান্য প্রান্তিক জনগোষ্ঠীর মানবাধিকার পরিস্থিতি ও সামাজিক অন্তর্ভুক্তি অবস্থার উন্নয়ন;

লক্ষিত উপকারভোগী :

প্রকল্পের মাধ্যমে মোট ৪,৯৫০ জন উপকারভোগীকে অন্তর্ভূক্ত করা হয়েছে যার মধ্যে ৮০% ক্ষুদ্র নৃ-তাত্ত্বিক জনগোষ্ঠী (সাঁওতাল, মুন্ডা, মুসহর, রাজবংশী) থেকে এবং ২০% অন্যান্য প্রান্তিক দরিদ্র জনগোষ্ঠী থেকে।

অধিকার বলতে কি বুঝায়?

- অধিকার হলো ন্যায্য পাওনা, যার আইনগত, সামাজিক ও নৈতিক ভিত্তি আছে। যা চাওয়ার দরকার নেই এমনিতেই পাওয়া উচিত। যা না পেলে একজন মানুষের বেঁচে থাকা অনিশ্চিত বা কষ্টকর হয়ে যায়, বিকাশ ও নিরাপওা বাধাগ্রস্থ হয়। অধিকারের সাথে বাধ্যবাধকতার প্রশ্নটি অঙ্গাঅঙ্গিভাবে জড়িত।
- অধিকার সার্বজনীন। তাই পৃথিবীর যে কোন দেশে জন্মগ্রহণকারী প্রত্যেকটি নাগরিকই হচ্ছে সেই রাষ্ট্রের ক্ষেত্রে অধিকারভোগী। যেমন: নারী-পুরুষ; মেয়ে-ছেলে; আদিবাসী কিংবা নৃ-তাত্ত্বিক গোষ্ঠীর সকল মানুষ; হিন্দু, বৌদ্ধ, খ্রিস্টান, মুসলমান; ফর্সা-কালো ধনী-গরীব; প্রতিবন্ধি; বিভিন্ন ভাষা-ভাষি সকল মানুষের রয়েছে সমান অধিকার।

মানবাধিকার বিষয়ে ধারণা:

- মানুষ হিসেবে জাতি, ধর্ম, বর্ণ, লিঙ্গ নির্বিশেষে সবাই যে অধিকার ভোগ করে তাই মানবাধিকার।
- "মানবাধিকার বলতে মানুষের যে কোন অধিকারকে বোঝায় না; মানবাধিকার শব্দটি একটি বিশেষ অর্থে ব্যবহৃত হয়। আইনগত ও নৈতিক অধিকারগুলোর মধ্যে সেগুলোই মানবাধিকার যেগুলো পৃথিবীর সকল মানুষ শুধু মানুষ হিসেবে (as a human being) দাবি করতে পারে। এ অধিকারগুলো কোন দেশ বা কালের সীমানায় আবদ্ধ নয়; এগুলো চিরন্তন, সার্বজনীন ও অহস্তান্তরযোগ্য এবং পৃথিবীর প্রতিটি মানুষ এ অধিকারগুলো নিয়েই জন্মগ্রহণ করে।"

দায়িত্ববাহক কারা?

- দায়িত্ববাহক হলেন সেইসব জনগণের পক্ষে দায়িত্বপ্রাপ্ত ব্যক্তি যাদের মানবাধিকারকে সম্মান, প্রচার ও উপলব্ধি করা এবং মানবাধিকার লজ্ঘন থেকে বিরত থাকার একটি বিশেষ বাধ্যবাধকতা বা দায়িত্ব রয়েছে।
- সরকারকে প্রাইমারি ডিউটি বেয়ারার বা প্রাথমিক দায়িত্ববাহক বলা হয়ে থাকে। তবে সরকার ছাড়াও অবস্থার প্রেক্ষাপটের উপর নির্ভর করে ব্যক্তি (যেমন-মা-বাবা) স্থানীয় পর্যায়ের সংস্থা, প্রাইভেট/বেসরকারি কোম্পানী, সাহায্য দাতা এবং আন্তর্জাতিক প্রতিষ্ঠানগুলো মূলত মানবাধিকার বাস্তবায়নের দায়িত্ব যাদের উপর আছে সেই সব ব্যক্তি বা প্রতিষ্ঠানগুলো দায়িত্ববাহক হতে পারে। তবে মানবাধিকার বাস্তবায়নের ক্ষেত্রে রাষ্ট্রকেই প্রধান দায়িত্ববাহক হিসেবে চিহ্নিত করা হয়েছে।

Supported by Switzerland
HEKS EPER Bread for all
প্রকল্পঃ রেজিলিয়েন্স টু ইকোনমিক ভোলাটিলিটি অফ ইন্ডিজিনাস এ্যান্ড ভালনারাবৃল পপুলেশন্স থ্রো এম্পাওয়ারমেন্ট (রিভাইভ)
বাস্তবায়নে ঃ ইকো-সোশ্যাল ডেভলপমেন্ট অর্গানাইজেশন (ইএসডিও)
সহযোগিতায় ঃ হেক্স/ইপার

ইউনিয়ন পরিষদ কি?

ইউনিয়ন পরিষদ হল বাংলাদেশের সর্বনিম্ন প্রশাসনিক ব্যবস্থা। গ্রাম চৌকিদারি আইনের ১৮৭০ এর অধীনে ইউনিয়ন পরিষদের সৃষ্টি হয়। এ আইনের অধীনে প্রতিটি গ্রামে পাহারা টহল ব্যবস্থা চালু করার উদ্দেশ্যে কতগুলো গ্রাম নিয়ে একটি ইউনিয়ন গঠিত হয়।

ইউনিয়ন পরিষদের পরিষেবাসমূহ হলোঃ

১. জমির পর্চা
২. পল্লী বিদ্যুতের বিল পরিশোধ
৩. সরকারি ফরম পূরণ
৪. পাবলিক পরীক্ষার ফলাফল প্রদান
৫. অনলাইনে বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি ফরম পূরণ
৬. অনলাইনে জন্ম-মৃত্যু নিবন্ধনকরণ
৭. কৃষি তথ্য প্রদান
৮. জরুরী ত্রাণ বিতরণ
৯. গ্রাম আদালত পরিচালনা
১০. সালিশি পরিষদ পরিচালনা
১১. সামাজিক সুরক্ষা কর্মসূচী বাস্তবায়ন
১২. নাগরিক সনদপত্র প্রদান

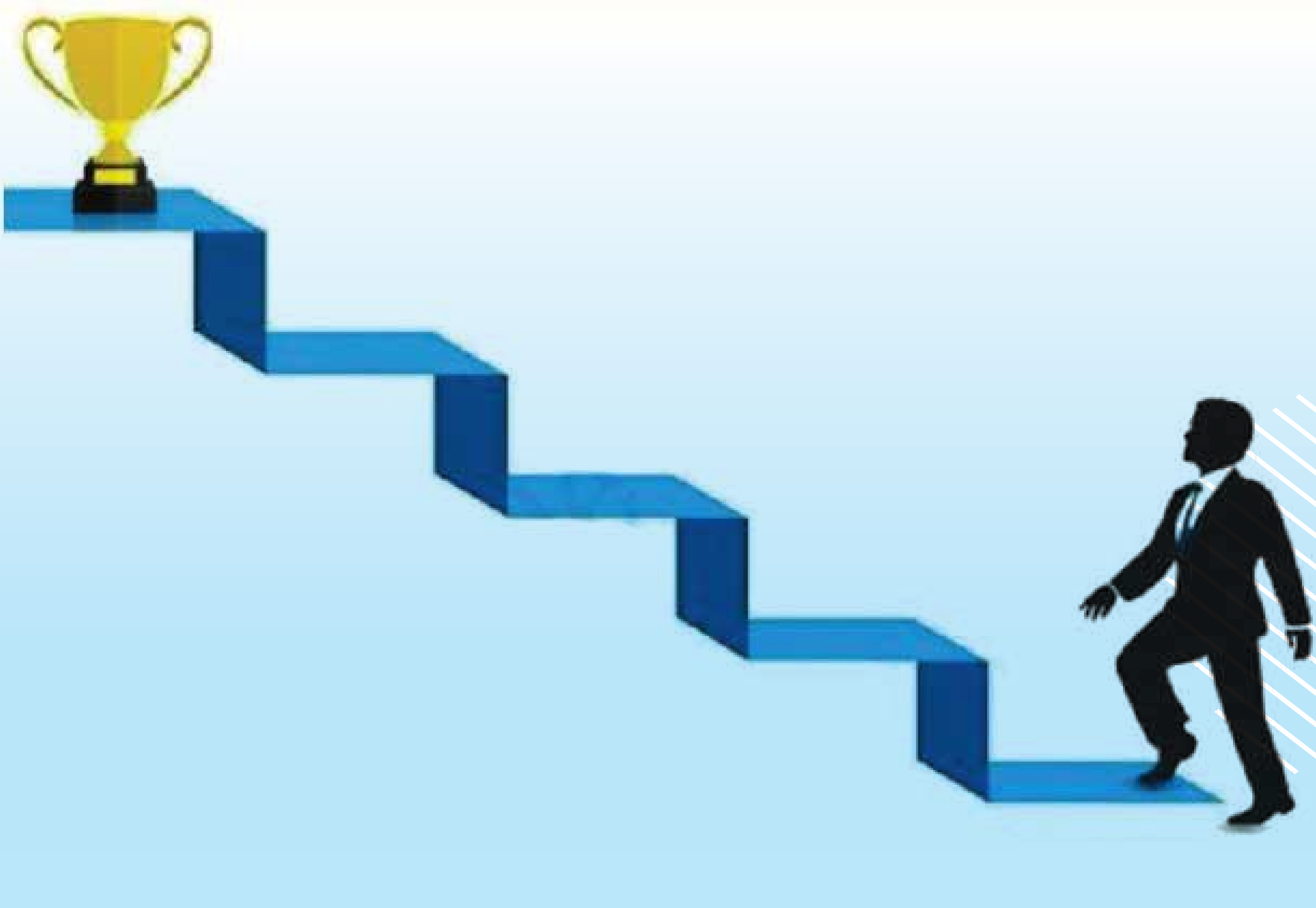
জীবন দক্ষতা কী

জীবন দক্ষতা

জীবন দক্ষতা হচ্ছে সেই সব মনোসামাজিক বা বুদ্ধিজাত ও আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগ দক্ষতা যা আমাদের নিত্যদিনের প্রয়োজন মেটাতে ও সমস্যা/চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করতে এবং বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজেকে খাপ খাওয়াতে সাহায্য করে। --ইউনিসেফ

জীবন দক্ষতার ১১টি প্রধান উপাদান হলো:

- আত্ম সচেতনতা
- সিদ্ধান্ত গ্রহণ
- সমস্যা সমাধান
- কার্যকরী/সফল যোগাযোগ
- আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক
- গভীরভাবে চিন্তা
- সৃজনশীল চিন্তা
- আবেগীয় চাপে টিকে থাকা
- মানসিক চাপে টিকে থাকা
- সমমর্মিতা
- সমঝোতা



বাল্যবিবাহ

বাল্য বিবাহ নিরোধ আইন' ২০১৭ অনুযায়ী, ২১ বৎসর পূর্ণ করেন নাই এমন কোন ছেলের এবং ১৮ বৎসর পূর্ণ করেন নাই এমন কোন মেয়ের আনুষ্ঠানিক অথবা অনানুষ্ঠানিকভাবে বিবাহ সম্পন্ন হলে তাকে বাল্য বিবাহ বলে।

বাল্য বিবাহের কারণ

বাল্য বিবাহের কারণগুলো হলো-দারিদ্রতা, যৌতুক, নিরাপত্তাহীনতা, সামাজিক প্রথা, নিরক্ষরতা, ধর্মীয় ও সামাজিক চাপ, অঞ্চলভিত্তিক রীতি, মেয়েদের উপার্জনে অক্ষম ভাবা, পরিবারের বোঝা মনে করা এবং বাল্য বিবাহ প্রতিরোধ বিষয়ক আইন যথাযথ বাস্তবায়ন না হওয়া।

বাল্য বিবাহের কুফল ও প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা

বাল্য বিবাহের ফলে প্রথমত শিক্ষার অধিকার থেকে বঞ্চিত হয়। এছাড়া মেয়েদের যৌনবাহিত রোগ, জরায়ু মুখের ক্যান্সার, প্রসবের সময় মৃত্যুর ঝুঁকি, পুষ্টিহীনতা, অপরিপক্ক সন্তান জন্মদানের ঝুঁকি বেড়ে যায়। যাতে করে নবজাতক শিশু মৃত্যুর হার বাড়ার সম্ভাবনা থাকে।

এছাড়াও বিশেষ করে মেয়ে শিশুরা পারিবারিক সহিংসতার শিকার হয় এবং এতে করে তালাকের হার বৃদ্ধি পাচ্ছে।

বাল্য বিবাহ প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা

- সচেতনতা সৃষ্টি;
- দেশে বাল্যবিবাহ বন্ধে আইনের সঠিক প্রয়োগ নিশ্চিত করা;
- বাল্যবিবাহ রোধে বিবাহ নিবন্ধন প্রক্রিয়ার আধুনিকায়ন করা;
- বিবাহ নিবন্ধনে অদ্বিতীয় শনাক্তকরণ নম্বর চালু করা;
- বাল্যবিবাহ ও নারীর প্রতি সহিংসতা রোধে সামাজিক, সাংস্কৃতিক চর্চা, রীতিনীতি ও আচরণের পরিবর্তনের জন্য দীর্ঘমেয়াদি পরিকল্পনা নেওয়া;
- বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে ইউনিয়ন পরিষদে কার্যকর ভূমিকা নিশ্চিত করা;
- বাল্যবিবাহের ক্ষতিকর দিকগুলো নিয়ে স্থানীয় পর্যায়ে ব্যাপক প্রচার-প্রচারণার মাধ্যমে গণসচেতনতা সৃষ্টি করা;
- বাল্যবিবাহের ক্ষতিকর দিকগুলো নিয়ে স্থানীয় পর্যায়ে ব্যাপক প্রচার-প্রচারণার মাধ্যমে গণসচেতনতা সৃষ্টি করা;
- বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে নিয়মিতভাবে আলোচনা করা;
- নারীর ক্ষমতায়ন;
- মানসম্মত শিক্ষা নিশ্চিত করা;

জেন্ডার বলতে কী বোঝায়?

ইংরেজী জেন্ডার শব্দের আক্ষরিক অর্থ হলো সামাজিক লিঙ্গ। এই শব্দটি সামাজিকভাবে গড়ে উঠা নারী পুরুষের সম্পর্কের ধারণা নিয়ে ব্যাখ্যা করতে ব্যবহৃত হয়। জেন্ডার হলো সামাজিকভাবে সৃষ্ট ও নির্দিষ্ট যা নারী পুরুষের সম্পর্ককে দিক নির্দেশ করে। জেন্ডার ব্যাখ্যা বিশ্লেষনের মাধ্যমে সমাজ ও পরিবারে নারী পুরুষের অবস্থান বোঝা সম্ভব হয়। জেন্ডার হলো লিঙ্গ বা সেক্সের সামাজিক গঠন এবং এর মাধ্যমে নারী পুরুষের অবস্থানের গুণগত ও পরস্পর নির্ভরশীল চরিত্র প্রকাশিত হয়।

যে বিষয়গুলো জেন্ডার সামাজিকীকরণ প্রক্রিয়ায় ভূমিকা রাখে

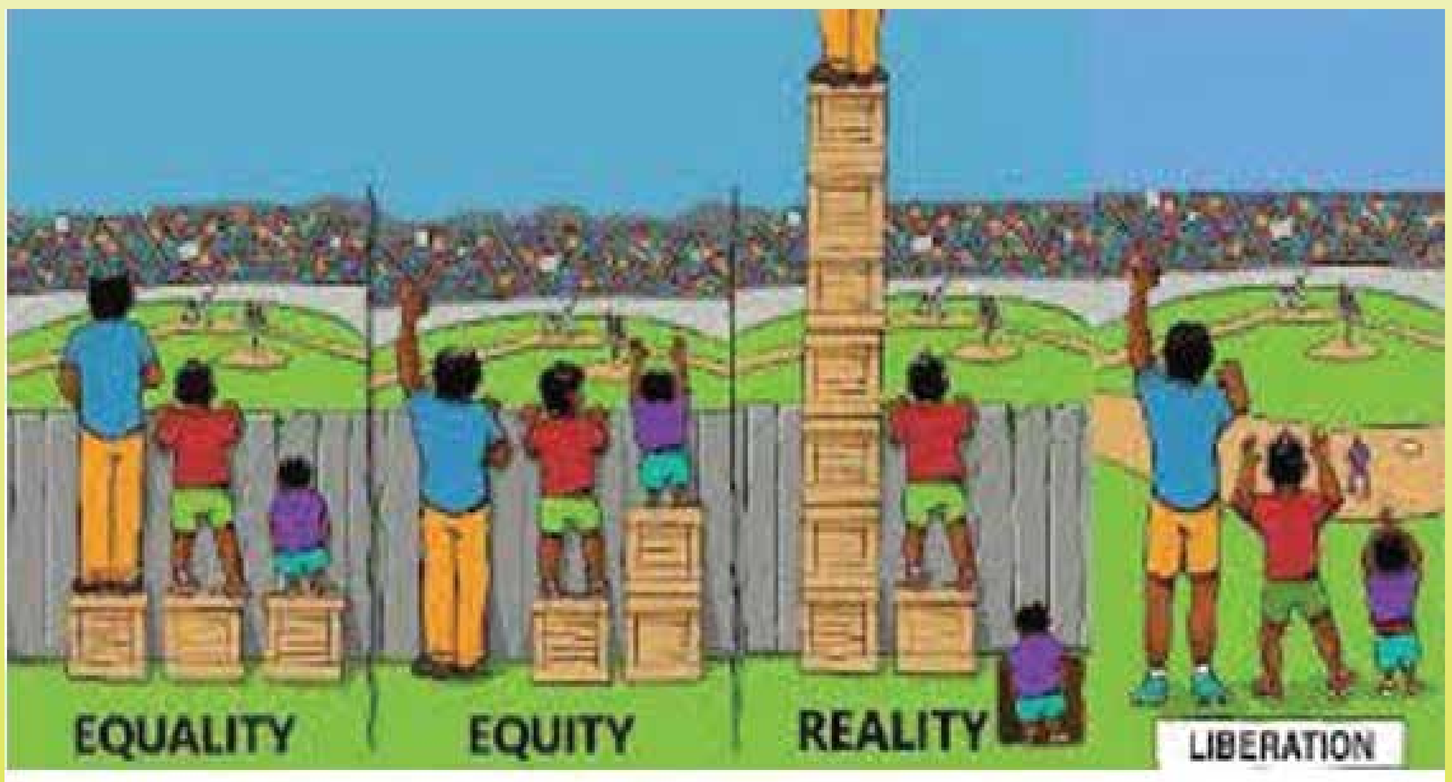
পিতা-মাতা, আত্মীয় স্বজন, শৈশবের খেলাধুলার উপকরণ, সামাজিক এবং ধর্মীয় আচার প্রথা, রাষ্ট্রীয় নীতি কাঠামো, শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, গণমাধ্যম, সংস্কৃতি।

জেন্ডার বৈষম্য বলতে লিঙ্গ পরিচয়ের উপর ভিত্তি করে নারী-পুরুষের প্রতি ভিন্ন রকম আচরণ করা বুঝায় যার ফলে সমান মর্যাদা ও সমান অধিকারের ভিত্তিতে সম্পদ ও সুযোগ প্রাপ্তি এবং সিদ্ধান্তগ্রহণ প্রক্রিয়ায় সংশ্লিষ্ট নারী বা পুরুষের অংশগ্রহণ বাধাগ্রস্ত হয়।

নারীর প্রতি বৈষম্য বলতে এমন কাজ বা অবস্থাকে বুঝায় যা নারীর মানবাধিকারের পূর্ণ স্বীকৃতি এবং ভোগে বাধার সৃষ্টি করে।

জেন্ডার বৈষম্যের কারণসমূহ

- পিতৃতান্ত্রিক মানসিকতা
- সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গি
- সামাজিক রীতি-নীতি
- ধর্মের অপব্যাখ্যা
- প্রচলিত পারিবারিক চর্চা
- রাষ্ট্রীয় নীতি কাঠামো



নারীর ক্ষমতায়ন

নারীর ক্ষমতায়ন হচ্ছে লিঙ্গ সমতার প্রতিচ্ছবি যা একটি দেশের টেকসই উন্নয়নের জন্য প্রয়োজনীয়। নারীর ক্ষমতায়নের সাথে কর্মক্ষেত্রে নারীর অংশগ্রহণ, সামাজিক ও রাজনৈতিক ক্ষেত্রে নেতৃত্বের ভূমিকা, আয়বর্ধনমূলক কার্যক্রমে অংশগ্রহণ ইত্যাদি ঘনিষ্টভাবে সম্পর্কিত। বর্তমানে এসবক্ষেত্রে নারীর ক্রমবর্ধমান অংশগ্রহণ লক্ষ্য করা গেলেও তা সন্তোষজনক নয়। বিশেষভাবে কর্মক্ষেত্রে নারীর অংশগ্রহণ পুরুষের তুলনায় অতি নগণ্য। এর পেছনে কারণগুলো হলোঃ

নারীর অবস্থান, কর্মক্ষেত্রে অংশগ্রহণে অনীহা, প্রযুক্তিগত শিক্ষার অভাব, নির্দিষ্ট কর্মক্ষেত্রের প্রতি আগ্রহ, কর্মক্ষেত্রের সীমাবদ্ধতা, বিভিন্ন সামাজিক কারণ।

উল্লেখিত বিষয়গুলো সমাধানের জন্য যথাযথ পদক্ষেপ গ্রহণ ও সরকারিভাবে বিভিন্ন পদক্ষেপ গ্রহণের মাধ্যমে নারীর ক্ষমতায়ন নিশ্চিত করা সম্ভব।

স্বাস্থ্য ও পুষ্টি

স্বাস্থ্য

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক নির্ধারিত সু-স্বাস্থ্যের ১০ টি মানদন্ড হল (১) কর্মশক্তি-সম্পন্ন, স্বাভাবিকভাবে জীবনের বিভিন্ন কাজ মোকাবেলা করতে পারে। (২) আশাবাদী, সক্রিয় দৃষ্টিভঙ্গিতে কাজ করতে পারে। (৩) নিয়মিত বিশ্রাম নেয়, ঘুম ভাল। (৪) পরিবেশের সঙ্গে খাপ খাওয়াতে পারে, বিভিন্ন অবস্থার মোকাবেলা করতে পারে। (৫) সাধারণ সর্দি ও সংক্রামক রোগ প্রতিরোধক শক্তি আছে। (৬) ওজন সঠিক, শরীরের সংগঠনিক দিক সঠিক। (৭) চোখ উজ্জ্বল, কোনো প্রদাহ রোগ নেই। (৮) দাঁত পরিষ্কার এবং সতেজ, ব্যাথা নেই, দাঁতের মাড়ির রং স্বাভাবিক। (৯) চুলে উজ্জ্বলতা আছে, খুশকি নেই। (১০) হাড় স্বাস্থ্যবান, পেশি ও ত্বক নমনীয়, হাঁটাহাঁটি করলে কোনো অসুবিধা নেই।

পুষ্টি

পুষ্টি হলো পরিবেশ থেকে প্রয়োজনীয় খাদ্য উপাদান আহরণ করে খাদ্য উপাদানকে পরিপাক ও শোষণ করা এবং হজম দ্বারা দেহের শক্তির চাহিদা পূরণ, রোগ প্রতিরোধ, বৃদ্ধি ও ক্ষয়পূরণ করা। অর্থাৎ দেহ সুস্থ্য ও সবল রাখার প্রক্রিয়াকে পুষ্টি বলে।

একজন পূর্ণ বয়স্ক লোকের বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের দৈনিক চাহিদার পরিমান নিম্নে সারনীতে দেয়া হলো ঃ

সারনী-১ ঃ বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের মাথা পিছু আনুমানিক দৈনিক চাহিদা

উপাদান	পরিমান
শর্করা	৩০০ গ্রাম
প্রোটিন	৮০ গ্রাম
চর্বি	৭০ গ্রাম
ভিটামিন-এ	৪০০ গ্রাম
ভিটামিন-বি	৩ মিঃ গ্রাম
ভিটামিন-সি	৫০ মিঃ গ্রাম
ফলিক এসডি	১০০ মিঃ গ্রাম
ক্যালসিয়াম	৫০০ মিঃ গ্রাম
লৌহ	২৫ মিঃ গ্রাম

বাংলাদেশের লোকের খাদ্য অসম। শর্করা জাতীয় খাদ্যের পরিমাণ বেশি। মাছ, মাংস, দুধ, ফলমূল, শাকসবজি, চাহিদার তুলনায় কম খাওয়া বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের ঘাটতির কারণে অপুষ্টি সমস্যা প্রকট। পুষ্টি উপাদানের অভাবে কি ধরনের সমস্যার সৃষ্টি হয় তার বিবরণ নিম্নের সারনীতে দেওয়া হলো।

সারনী-২ বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের অভাব জনিত সমস্যা

উপাদান	সমস্যাবলী
খাদ্যবল	স্বল্প ওজন ও উচ্চতা, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার অভাব, শারীরিক ও মানসিক অসম উন্নয়ন
ভিটামিন-এ	অন্ধত্ব, রাতকানা, চর্মের কর্কশতা, চর্ম রোগ
ভিটামিন-বি	ক্ষুধামন্দা, মুখে ও গলায় ঘা, চোখে ছানি পড়া, বেরি বেরি রোগ পক্ষাঘাত, বর্ধিত হার্ট
ভিটামিন-সি	দৈহিক বৃদ্ধিতে ত্রুটি, দাঁত ও অস্থি গঠনে বিঘ্নতা, দেহের লৌহ গ্রহণে সমস্যা, মাড়ি ফোলা, চর্মরোগ
লৌহ	রক্তে হিমোগ্লোবিনের অভাব, রক্তশূণ্যতা, গর্ভবতী মহিলাদের গর্ভের বাচ্চার স্বাভাবিক বৃদ্ধি ব্যহত
ক্যালসিয়াম	অস্থি ও কংকাল গঠনে বিঘ্নতা, শিশুদের রিকেট বা শীর্নতা রোগ
আয়োডিন	ঘ্যাগ, মানসিক প্রতিবন্ধকতা, গর্ভবতী মহিলাদের গর্ভপাত হওয়ার আশংকা ইত্যাদি

স্বাস্থ্য বিধি

স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য যেসব নিয়ম কানুন অনুসরণ করা হয় সেগুলোকেই স্বাস্থ্যবিধি হিসেবে অভিহিত করা হয়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)-র মতে, স্বাস্থ্যবিধি বলা হয় যেসব নিয়মাবলি ও অনুশীলনকে যেগুলো সু-স্বাস্থ্য বজায় রাখতে এবং রোগ সংক্রমক প্রতিরোধে সহায়তা করে। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বলতে দৈহিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতাকে বোঝানো হয়।

অনেকে স্বাস্থ্যবিধি ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা এ দুটো বিষয়কে এক মনে করেন। কিন্তু স্বাস্থ্যবিধি একটি ব্যাপক বিষয়। এতে ব্যক্তিগত বিষয়াবলি অন্তর্ভূক্ত যেমন- গোসল করা, হাত ধোওয়া, নখ কাটা, কাপড় ধোয়া ও পরিবর্তন করা ইত্যাদি। তেমনি ঘর-দোর, কর্মস্থল এমনকি শৌচাগার পরিচ্ছন্ন ও জীবাণুমুক্ত রাখাও এর অন্তর্ভূক্ত।

নিয়মিত স্বাস্থ্যবিধির কতিপয় অনুশীলনকে সমাজে ভালগুণ ও অভ্যাস হিসেবে দেখা হয়। যেগুলো বর্জন করাকে সাধারণত নিন্দনীয়, অপমানকর অথবা হুমকিস্বরূপ বিবেচনা করা হয়।

বর্ণিত বিধিগুলি না মেনে চললে বিভিন্ন পানিবাহিত, সংক্রামক ও অসংক্রামক রোগে আক্রান্ত হতে হয়। তাই নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে।

ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা এবং কিশোরীদের মাসিককালীন সমস্যা ও মাসিক চক্রের ব্যবস্থাপনা

- কৈশোরে শারিরীক পরিবর্তনের ফলে বগলের নীচে ও যৌনাঙ্গে লোম বা চুল জন্মায় যা পরিষ্কার করা আবশ্যক; অপরিষ্কার থাকলে দুর্গন্ধ হয় এবং ফোঁড়া, বার্থলোলিন এ্যাবসেস ইত্যাদি হতে পারে;
- মাসিকের সময় পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত স্যানিটারী ন্যাপকিন বা কাপড় ব্যবহার না করলে প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ হতে পারে; এ থেকে পরবর্তীতে বন্ধ্যাত্ব হতে পারে;
- স্বপ্নদোষ হলে গোসল বা পরিষ্কার হওয়া প্রয়োজন;
- খাবার গ্রহণের আগে, পায়খানার পর সাবান দিয়ে হাত ধোয়া, নিয়মিত গোসল করা, পরিষ্কার কাপড় পরা ও চুল আচড়ানো কৈশোরকাল থেকেই অভ্যাস করতে হবে;

মাসিকের সময় একজন নারী নিজের যত্নে কি কি করবেন?

নারীর সারাজীবনে মাসিককালীন সময়ে প্রচুর পুষ্টিকর খাদ্যের প্রয়োজন। কারণ এ সময়ে তার দেহ থেকে প্রতিমাসে প্রচুর পরিমানে রক্তক্ষরণ হয়। এ সময়ে তার বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর খাবার খাওয়ার প্রয়োজন পড়ে যার মধ্যে রয়েছে:

- প্রোটিন (ডাল এবং শিম বা মটর, চীনাবাদাম, দুধ এবং দুধ জাতীয় খাদ্য, ডিম, মাংস ইত্যাদি);
- আয়রন (সবুজ শাকসবজী, কচুশাক, ইত্যাদি);
- ক্যালসিয়াম (দুধ ও দুধ জাতীয় খাদ্য এবং কলা ইত্যাদি);
- ভিটামিন সি (লেবু, শিম, আমলকি, পেয়ারা ইত্যাদি);

ঋতুকালীন সময়ে কিশোরীদের যা করা উচিত:

- প্রতিদিন গোসল করা। প্রজনন অঙ্গ (জেনিটাল) পানি ও সাবান দিয়ে পরিষ্কার করা;
- স্যানিটারী ন্যাপকিন ব্যবহার করা বা সম্ভব না হলে পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করা;
- এ সময় হালকা ব্যায়াম করুন (হাঁটাচলা) এবং পর্যাপ্ত ঘুমান।
- কোমরের নীচের দিকে, পেটে, পায়ে অথবা মাথা ব্যাথায় ব্যাথার চারপাশে গরম পানির সেক দিন। গরম পানি দিয়ে গোসল করুন এবং গরম পানি পান করুন।
- প্রচুর পানি পান করুন। এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।
- কোষ্ঠকাঠিন্য এড়াতে প্রচুর শাকসবজি এবং ফলমুল খান। খেয়াল রাখবেন এসব সবজির মধ্যে যেন সবুজ শাকসবজি, মটর-সিম ইত্যাদি থাকে।
- প্রচন্ড ব্যাথা অনুভূত হলে বয়স্ক কোনো নারী অথবা চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

মাসিকের সমস্যাসমূহ

- মাসিক বন্ধ হয়ে যাওয়া অথবা কম পরিমাণে রক্তস্রাব হওয়া;
- একমাসে ২/৩ বার রক্তস্রাব মাসিক হওয়া;
- অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ হওয়া;
- মাসিকের সময় তলপেটে অনেক ব্যথা হওয়া;
- দুর্গন্ধযুক্ত রক্তস্রাব হওয়া;

অনিয়মিত মাসিকের কিছু কারণ:

- ওজন কমে যাওয়া বা বেড়ে যাওয়া
- অপুষ্টি
- কোনো সংক্রমণ বা অসুস্থতা
- ধূমপান
- ড্রাগ অথবা অ্যালকোহল (মদ) ব্যবহার
- হরমোন সংক্রান্ত অসামঞ্জস্যতা
- ক্ষুধা মন্দা
- যে কোনো ধরনের চাপ
- বড়ি বা ট্যাবলেট গ্রহণ
- সাম্প্রতিক গর্ভধারণ (প্রেগনেন্সি)
- স্তনদান
- অতিরিক্ত ব্যায়াম, ইত্যাদি।

ব্যথাযুক্ত মাসিকে করণীয়

- স্বাস্থ্যকর্মীরা কিশোরীকে আশ্বস্ত করবে;
- তলপেটে গরম সেক নিতে বলবে;
- বেশী ব্যথা হলে বেদনা নাশক ট্যাবলেট গ্রহণ করতে বলবে;
- বেশী ব্যথা হলে প্রকৃত কারণ নির্ণয়ের জন্য চিকিৎসকের কাছে রেফার করবে; দুর্গন্ধযুক্ত রক্তস্রারেব কারণ বের করবে যা জরুরী, কেননা সাধারণত ইনফেকশন থেকে দুর্গন্ধ হয়ে থাকে। এ ক্ষেত্রে চিকিৎসকের কাছে রেফার করবে ।

Supported by Switzerland

প্রকল্পঃ রেজিলিয়েন্স টু ইকোনমিক ভোলাটিলিটি অফ ইন্ডিজিনাস এ্যান্ড ভালনারাব্ল পপুলেশন্স থ্রো এম্পাওয়ারমেন্ট (রিভাইভ)

বাস্তবায়নে ঃ ইকো-সোশ্যাল ডেভলপমেন্ট অর্গানাইজেশন (ইএসডিও)

সহযোগিতায় ঃ হেক্স/ইপার

মা ও শিশু স্বাস্থ্য

মা ও শিশুর বিদ্যালয় পূর্ব বয়স পর্যন্ত প্রদেয় উন্নয়নমূলক, প্রতিরোধমূলক, আরোগ্য সহায়ক এবং পুনর্বাসনমূলক স্বাস্থ্য সেবাকে মা ও শিশু স্বাস্থ্য সেবা বলে। মা ও শিশুর বিদ্যালয় পূর্ব বয়স পর্যন্ত শারীরিক, মানসিক, সামাজিক ও আবেগজনিত সুস্থতা রক্ষার জন্য প্রদত্ত স্বাস্থ্য সেবাকে মা ও শিশু স্বাস্থ্য সেবা বলে।

শিশুর যত্ন, বৃদ্ধি, বিকাশ, স্বাস্থ্য, পুষ্টি ও বেড়ে-ওঠা সংক্রান্ত শিশু লালন-পালন কার্যক্রম

- মায়ের পুষ্টি ও অপুষ্টি
- পর্যাপ্ত বিশ্রাম
- মায়ের মানসিক প্রশান্তি
- মায়ের ব্যক্তিগত পরিছন্নতা
- গর্ভাবস্থা থেকে শিশুর সঙ্গে নিয়মিত উদ্দীপনামূলক যত্ন নেয়া যেমন; স্পর্শ করা, কথা বলা ইত্যাদি
- কুসংস্কার, অপ-চিকিৎসা এবং পারিবারিক নির্যাতন রোধে বিদ্যমান কর্মসূচি আওতায় সচেতনতা সৃষ্টি কার্যকম গ্রহণ

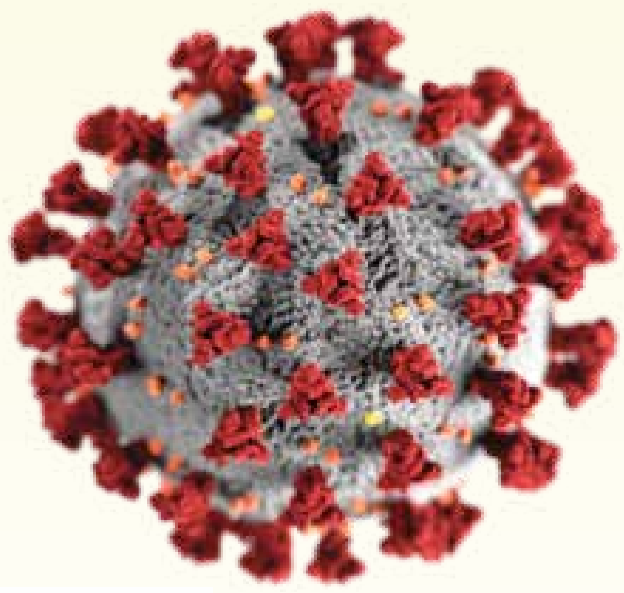
করোনা ভাইরাস কি?

করোনা ভাইরাস অনেকগুলি ভাইরাসের একটি বড় পরিবার যা জীব-জন্তু ও মানুষের শরীরে সংক্রমণ ঘটায়। বেশ কয়েকটি করোনা ভাইরাস মিলে মানুষের শরীরে জ্বর, সর্দি, ঠান্ডা লাগা সহ মিডিল ইস্ট রেস্পিরেটরি সিন্ড্রোম ও সিভিয়ার একিউট রেস্পিরেটরি সিন্ড্রোম এর মতো মারাত্মক রোগ সৃষ্টি করতে পারে। কোভিড-১৯ হলো নতুন খুঁজে পাওয়া করোনা ভাইরাস থেকে ছড়ানো একটি সংক্রামক রোগ যার কারণে মানুষের মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

বাংলাদেশ কোভিড-১৯

২০২০ সালের ৮ মার্চ রোগতত্ত্ব, রোগ নিয়ন্ত্রণ ও গবেষণা ইন্সিটিউট বাংলাদেশে প্রথম করোনা আক্রান্ত রোগী সনাক্ত করে। সেই সময় দেশে ভাইরাস সম্পর্কে পর্যাপ্ত তথ্য না থাকা, গুজব, কোন ঔষধ বা টিকা না থাকা এক দিশেহারা অবস্থার জন্ম দিয়েছিল।

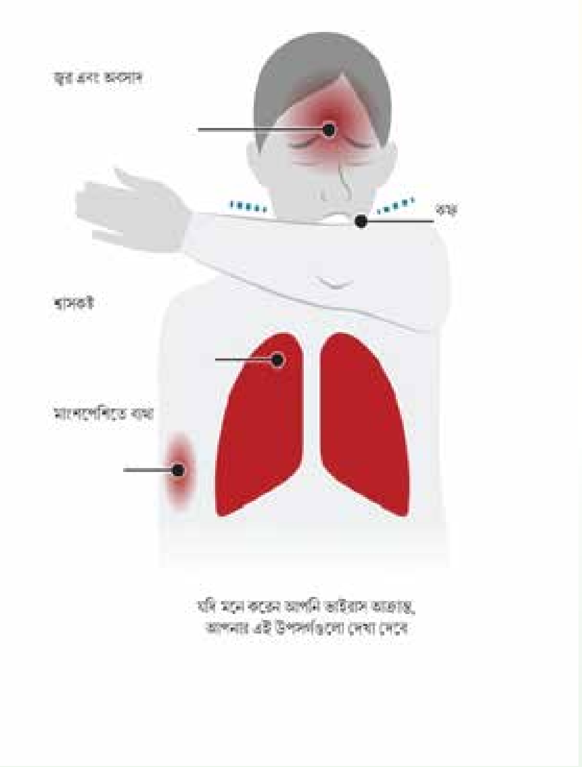
করোনার লক্ষণগুলি কি



- জ্বর, সর্দি, ক্লান্তি, শুকনো কাশি;
- শরীরে ব্যাথা-বেদনা, নাক বন্ধ, নাক দিয়ে পানি পরা, গলা ব্যাথা, ডায়রিয়া;
- শ্বাস নিতে কষ্ট;
- স্বাদ, গন্ধ না পাওয়া;

যেভাবে ছড়ায় এই ভাইরাস

- আক্রান্ত রোগীর হাঁচি, কাশির মাধ্যমে;
- হাঁচি, কাশির ওয়াটার ড্রপলেট লেগে থাকা বস্তুর সংস্পর্শে;
- আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে;



প্রতিরোধ ব্যবস্থা

- বাড়ীর বাইরে যাবার সময় অবশ্যই মুখে মাস্ক ব্যবহার করা;
- বাইরে থেকে ফিরে যেকোন সাবান ব্যবহার করে ভাল ভাবে হাত ধৌত করা;
- বাড়ীর বাইরে যে কারো সাথে কথা বলার সময় তিনফুট দূরত্বে দাড়িয়ে কথা বলা;
- জ্বর বা কাশি দেখা দিলে নিকস্থ স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে যোগাযোগ করা;
- হাত ভালভাবে না ধুয়ে নাক, মুখ বা চোখে হাত না দেয়া, বারবার হাত ধোয়া বা হাতে স্যানিটাইজার ব্যবহার করা;
- ভীর বা জনসমাগম (বাজার, হাসপাতাল, গণপরিবহন) যথাসম্ভব এড়িয়ে চলা সম্ভব না হলে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখে চলা;

Supported by Switzerland

HEKS EPER Bread for all.

প্রকল্পঃ রেজিলিয়েন্স টু ইকোনমিক ভোলাটিলিটি অফ ইন্ডিজিনাস এ্যান্ড ভালনারাবল পপুলেশন্স থ্রো এম্পাওয়ারমেন্ট (রিভাইভ)

বাস্তবায়নে ঃ ইকো-সোশ্যাল ডেভলপমেন্ট অর্গানাইজেশন (ইএসডিও)

সহযোগিতায় ঃ হেক্স/ইপার

করোনার টিকা বিষয়ক আলোচনা

করোনার টিকা

- করোনা ভাইরাস থেকে সুরক্ষিত থাকতে করোনার টিকা প্রদান করা হয়।
- যার মাধ্যমে মানুষকে অকাল মৃত্যুর হাত থেকে বাঁচানো সম্ভব হয়।
- বাংলাদেশ সরকার সহজ নিবন্ধনের মাধ্যমে বিনামূল্যে করোনার টিকা প্রদান করছে।

কোভিড-১৯ টিকা কেন নিবেন?

- এই টিকা করোনা ভাইরাস থেকে সুরক্ষা দিতে সক্ষম।
- পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া খুব একটা নেই বললেই চলে।
- গবেষণার সকল ধাপ পেরিয়ে আবিষ্কৃত।
- সম্পূর্ণ নিরাপদ প্রমাণিত।
- আক্রান্ত হলেও সুস্থ হবার সম্ভাবনা বেশি।
- টিকা নিলে আপনি হবেন সুরক্ষিত।
- রুখতে পারবেন ভাইরাসের বিস্তার।
- পরিবারের ও সমাজের সবাইকে সুরক্ষিত রাখতে সকল সুস্থ মানুষের করোনার টিকা গ্রহণ করা উচিৎ ।
- বাংলাদেশ সরকার ৫ থেকে ১১ বছর থেকে সকল নাগরিককে করোনার টিকা গ্রহণে উৎসাহ প্রদানের পাশাপাশি টিকার যোগান নিশ্চিত করেছে।

কোভিড-১৯ টিকা নিয়ে ভুল ধারণা

- টিকা নিলে করোনায় আক্রান্ত হয়।
- টিকা নিলে মৃত্যু হতে পারে।
- বৃদ্ধ বয়সে টিকা নিলে অসুস্থতা বাড়ে।
- সবার জন্য টিকা নয়।
- টিকা নিতে কষ্ট হয়।

কারা টিকা গ্রহণ করতে পারবেন?

- সর্বনিম্ন ৫ বছর থেকে সকল বয়সি সকলেই এ টিকা গ্রহণ করতে পারবেন।
- ধীরে ধীরে শিশুদেরও এই টিকার আওতায় আনা হবে।

৫ বছর থেকে সকল বয়সি

প্রকল্পঃ রেজিলিয়েন্স টু ইকোনমিক ভোলাটিলিটি অফ ইন্ডিজিনাস এ্যান্ড ভালনারাব্ল পপুলেশন্স থ্রো এম্পাওয়ারমেন্ট (রিভাইভ)

বাস্তবায়নে ঃ ইকো-সোশ্যাল ডেভলপমেন্ট অর্গানাইজেশন (ইএসডিও)

সহযোগিতায় ঃ হেক্স/ইপার

আবহাওয়া কী?

কোনো নির্দিষ্ট স্থানের দৈনন্দিন তাপমাত্রা, বায়ুচাপ, বায়ুপ্রবাহ, আর্দ্রতা, বৃষ্টিপাত প্রভৃতি উপাদানের তাৎক্ষণিক অবস্থাকে আবহাওয়া বলে। আবহাওয়া নিত্যদিনের বা স্বল্পমেয়াদী ঘটনা যা সময়ের সাথে সাথে পরিবর্তিত হয়।

জলবায়ু কী?

জলবায়ু হলো, কোন একটি নির্দিষ্ট বৃহৎ এলাকার দীর্ঘ সময়ের সাধারণত ২০ থেকে ৩০ বছরের আবহাওয়া বা বায়ুমন্ডলের অবস্থার গড়।

জলবায়ু পরিবর্তন কী?

কোন স্থানের আবহাওয়ার যখন দীর্ঘসময় ধরে (সাধারণত ২৫ থেকে ৩০ বছর বা তার চেয়ে বেশী সময়ব্যাপী) ধীরে ধীরে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন সাধিত হয় তখন তাকে জলবায়ু পরিবর্তন বলে।

জলবায়ু পরিবর্তনের প্রধান কারনসমূহ ঃ

- বৈশ্বিক উষ্ণতা বৃদ্ধি
- বনাঞ্চল ও জীববৈচিত্র্য ধ্বংস
- জলাভূমি যেমন-নদ-নদী, খাল-বিল, পুকুর ইত্যাদির অবক্ষয়
- মাত্রাতিরিক্ত প্রাকৃতিক সম্পদ আহরণ
- অপরিকল্পিত নগরায়ন
- গ্রীনহাউস গ্যাস নিঃসরণ
- কৃষিখাতে মাত্রাতিরিক্ত রাসায়নিক সার এবং কীটনাশকের ব্যবহার
- যানবাহন ও কলকারখানা থেকে নির্গত ধোঁয়া, ইটভাটার ধোঁয়া এবং রান্নাঘর থেকে নির্গত ধোঁয়া

জলবায়ু পরিবর্তনের প্রভাব ঃ

- তাপমাত্রা বৃদ্ধি
- অনিয়মিত বৃষ্টিপাত
- সমুদ্রপৃষ্ঠের উচ্চতা বৃদ্ধি
- ঘন ঘন বন্যা
- খরা
- ঘূর্ণিঝড় ও জলোচ্ছ্বাসের প্রবণতা ও সংঘঠনের হার বৃদ্ধি
- বজ্রপাত বৃদ্ধি পাওয়া
- কৃষি এবং মৎস্য উৎপাদন হ্রাস পাওয়া
- স্বাস্থ্য ঝুঁকি বৃদ্ধি
- পানি ও পতঙ্গবাহি নিত্য নতুন রোগ বালাই বৃদ্ধি
- ভূ-পৃষ্ঠ ও ভূ-গর্ভস্থ পানিতে এবং ফসলি জমিতে লবনাক্ততা বৃদ্ধি
- সুপেয় পানির অভাব
- জীব-বৈচিত্র্য ব্যাপক ভাবে ক্ষতিগ্রস্থ

জলবায়ু পরিবর্তনে অভিযোজন ঃ

- কৃষি ও মৎস চাষাবাদ এবং গবাদিপশু পালনে আধুনিক ও জলবায়ু সহনশীল প্রযুক্তি ব্যবহার করা
- স্থানীয় জনসাধারনের মধ্যে জলবায়ু পরিবর্তনে অভিযোজন বিষয়ক জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করা
- পরিবেশের জন্য ক্ষতিকারক গ্যাস উৎপাদনে নিয়ন্ত্রণ করা
- সৌরশক্তি বা অন্যান্য নবায়ন যোগ্য জ্বালানির সন্ধান ও ব্যবহার করা
- প্রকৃতির ওপর মানুষের বিরূপ আচরণ যেমন-অপরিকল্পিত ভাবে বনাঞ্চল ও জীব-বৈচিত্র্য ধ্বংস রোধ করতে হবে
- মাটি, পানি ও জলাশয়ের সঠিক ব্যবহার নিশ্চিত করতে হবে

Supported by Switzerland

HEKS EPER Bread for all.

প্রকল্পঃ রেজিলিয়েন্স টু ইকোনমিক ভোলাটিলিটি অফ ইন্ডিজিনাস এ্যান্ড ভালনারাব্‌ল পপুলেশন্স থ্রো এম্পাওয়ারমেন্ট (রিভাইভ)

বাস্তবায়নে ঃ ইকো-সোশ্যাল ডেভলপমেন্ট অর্গানাইজেশন (ইএসডিও)

সহযোগিতায় ঃ হেকস/ইপার