Changes' Story

পরিবর্তনের গল্প

Unite for BODY RIGHTS

UBR Bangladesh Alliance

সূচিপত্র

গল্প	পৃষ্ঠা
অভিজ্ঞতার প্রতিফলন	০৩
প্রতিবাদী কণ্ঠস্বর	০৪
স্বপ্নদোষ কোন রোগ নয়	০৫
সম্পূর্ণ জীবন	০৬
সঠিক তথ্যে সুন্দর জীবন	০৭
সঠিক তথ্য, সময়োচিত পদক্ষেপ	০৮
আমার জীবন, আমিই গুছিয়ে নিতে পারি!	০৯
আমি এবং আমার পৃথিবী: বদলে দিল জীবন	১০
সকলের অংশগ্রহণে বাঁচলো কিশোরী জীবন	১১
নিজেকে ফিরে পেল	১২
মাসিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ব্যবস্থাপনা অভ্যাসে পরিবর্তনে স্বস্তি	১৩
মা ভাল বন্ধু হতে পারে	১৪
কাউন্সিলিং জীবন বদলে দেয়	১৫
নিজেই নিজেকে রক্ষা করা সম্ভব	১৬
সীমানা পেরিয়ে	১৭
প্রধান শিক্ষক নিজের বিদ্যালয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করলেন	১৮
প্রধান শিক্ষক একজন বাবাকে রাজী করালেন ...	১৯
মানিক এখন রোগমুক্ত	২০
একটি এস আর এইচ আর সমস্যা	২১
মুণিরার কথা	২২
জেন্ডারের সঠিক তথ্য পরিবারে কিশোর-কিশোরীদের সম অধিকার নিশ্চিত করবে	২৩
জীবন-দক্ষতার জ্ঞান যৌন-সহিংসতা রোধে সহায়ক	২৪
জেন্ডার সচেতনতা সমতা নিশ্চিত করে	২৫
অবহিত সিদ্ধান্ত জীবনকে আরও বেশি সুন্দর করতে পারে	২৬
বন্ধুসুলভ আচরণ গ্রহণযোগ্যতা বাড়াতে পারে	২৭
সঠিক তথ্য জীবনকে সহজ করে তুলতে পারে	২৮
কাউন্সেলিং একটি ছেলেকে জীবন সম্পর্কে নতুন করে ভাবার সুযোগ করে দিল	২৯
অজ্ঞতার অভিশাপ থেকে মুক্তি	৩০
দল বেঁধে চলাচল হয়রানির ঝুঁকি কমায়	৩১
কাউন্সিলর ভাইয়ের কথায় সমস্যার অবসান	৩২
এসআরএইচআর সম্পর্কে নতুন ধারনা	৩৩

Contain

Story	Page
Reflection of experience	03
Voice of protest	04
Wet dream is not a disease	05
Complete life	06
Correct information for a beautiful life	07
Right Decision	08
Convincing My Mother	09
Change of life	10
Success of Ripa	11
Stop early Marriage	12
Hygiene Management during Menstruation Gave a Relieved Life	13
Mother can be a good friend	14
The virtues of counseling	15
Methods of life skills	16
Breking the border	17
Headmaster Played a very important for Young people	18
Headmaster Changed the mindset of the father of a young girl	19
Manik is now free of dangers	20
Maintaing a Relationship and a Common SRHR Incident	21
Story of Munira	22
Awarness on gender establish equal rights	23
Life-skill education helps Stop sexual violence	24
Gender awareness help to ensure equality	25
Informed decision makes life happier	26
Friendly behavior enhance acceptance	27
Right Information can make life easy	28
Counseling made a boy re-think about life	29
Relief from Ignorance	30
Reducing Risk of Harassment by Moving in Group	31
Councillor solve the problem	32
Obtaining Proper Knowledge on SRHR	33

অভিজ্ঞতার প্রতিফলন

আমি, জ্যোতি (ছদ্মনাম) রানীখং উচ্চ বিদ্যালয়ের ৯ম শ্রেণীর ছাত্রী। ডিএসকে ইউবিআর প্রকল্পের কিশোরী দলের সদস্য। আমি এই প্রকল্পের এসআরএইচআর সেশনে নিয়মিত অংশগ্রহণ করি। এর মাধ্যমে আমি অনেক গুরুত্বপূর্ণ তথ্য জানতে পেরেছি। এই সেশনে "সম্পর্ক" বিষয়টি জেনে আমার অনেক ভুল ধারনা ভেঙ্গে গেছে।

আগে ভাবতাম ছেলে ও মেয়ের মধ্যে কোনরকম সম্পর্ক থাকা উচিত নয় এবং যাদের মধ্যে প্রেমের সম্পর্ক আছে তারাই খারাপ। তারা অনেক খারাপ কাজ করে। এ কারনেই আমি ছেলেদেরকে এড়িয়ে চলতাম। কিন্তু "সম্পর্ক" বিষয় সেশনে আমি জানলাম ছেলে-মেয়েদের মধ্যে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক থাকতে পারে। বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক থাকলে একে অপরের সাথে স্বাভাবিক আচরন ও পারস্পারিক শ্রদ্ধাবোধ বজায় থাকবে। নারীনির্যাতন কমবে, ইভ টিজিং কমবে। মেয়েরা তাদের অধিকার সম্পর্কে সচেতন হতে পারবে যদি ছেলে মেয়েদের মধ্যে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক থাকে। এই সঠিক ধারণাটি আমার একটি অভিজ্ঞতা।

মেয়েরা তাদের অধিকার সম্পর্কে সচেতন হতে পারবে যদি ছেলে মেয়েদের মধ্যে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক থাকে।

সম্পর্কের বিষয়ে সঠিক ধারনা হওয়ার পর আমি অনেকের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে পেরেছি। আমরা একে অপরকে পড়াশুনা এবং অন্যান্য বিষয়ে সহযোগিতা করি, কোন বই, সিনেমা অথবা নিজেদের স্বপ্ন নিয়ে, ভবিষ্যত নিয়ে আলোচনা করি। নিজেদের মধ্যে সুখ-দুঃখ ভাগাভাগি করি। আমরা বন্ধুত্ব ছাড়া একে অপরের কাছে আর কিছু আশা করিনা। অন্যের ক্ষতি বা সম্মান নষ্ট হয় এমন কোন কাজ করিনা। এই যে পরিবর্তন তা আমার জন্য গুরুত্বপূর্ণ, কারন এই সঠিক তথ্যটা জানতে না পারলে বন্ধুত্ব সম্পর্কে আমার খারাপ ধারনাই থাকত। আরও জানতে পেরেছি যে বন্ধুত্ব শুধু মনের অনুভূতি, যেখানে কোন শারীরিক সম্পর্ক থাকেনা। আমি মনে করি এই বিষয়টি সম্পর্কে প্রত্যেক ছেলে মেয়ের জানা দরকার, যাতে তারা আবেগপ্রবণ হয়ে কোন ভুল সিদ্ধান্ত না নেয়এবং সঠিকভাবে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারে।

রানীখং, দুর্গাপূর

Reflection of experience

I am, Jyoti (Pseudonym) a 9th grade student of Ranikhong high school and a member of adolescent group under DSK-UBR project. I regularly attend the SRHR sessions of this project. I have learnt a lot of important information through these discussions and I think it is very important for all the teenage boys and girls. The session on "Relationship" has changed my misunderstanding regarding friendship and relation among boys and girls.

Previously I used to think that girls and boys should not have any kind of relationship and only the bad ones maintain such relationship and they are involved in bad activities. So I was growing with my traditional thoughts of avoiding the boys even my classmates till the session on "Relationship". The session explained that boys and girls can have a friendly relationship which promotes mutual respects and normal behavior among the boys and girls. This helps to reduce abuse and sexual harassment against women and girls. The friendly relationship among boys and girls also helps to improve the knowledge of girls on their rights which I have learnt from my experience.

The friendly relationship among boys and girls also helps to improve the knowledge of girls on their rights

This positive attitude towards relationships has enabled me to develop friendly relationship with boys. We help each other regarding studies and many other issues. We discuss about some books, films, our dreams and future plans. We share our joy and sorrows. We expect only good friendship from each other and nothing else. We do not do anything which might harm us in any manner or disrespect each other. This change is very important to me because if I didn't become familiar to the right concept of friendship then I might always have misconception about this. I also came to know that friendship may be only mental relationship and not physical. I think all the girls and boys should know about this concept so that they don't take any wrong decision out of infatuation and build up a proper friendly relationship between each other.

Ranikhong, Durgapur

প্রতিবাদী কণ্ঠস্বর

আমি, প্রিয়া (ছদ্মনাম) এবং আমার বান্ধবী একদিন রাস্তা দিয়ে হাটতে গিয়ে লক্ষ্য করলাম যে, আমাদের পাড়ারই একটি ছেলে বাজে কথা বলে আমাদের পাশ দিয়ে চলে গেল। তার পরদিন স্কুলে যাওয়ার পথে ছেলেটি সামনে এসে হাজির!! প্রথমে আমি চমকে গেলাম এবং একটু ভয়ও পেলাম। ছেলেটি রোজ স্কুলে যাওয়ার পথে অপেক্ষা করে থাকে এবং বিরক্ত করে, কথা বলতে বলতে গা স্পর্শ করতে চায়। আর এসব কথা প্রকাশ না করা জন্য নানা রকম ভয়, প্রলোভন, চাপও হুমকি দেয়। তখন আমি কি করবো বুঝতে পারি না এবং বন্ধু বান্ধবীদেরও কিছু বলতে পারিনা। ছেলেটির ভয়ে কয়েক দিনের জন্য স্কুলে যাওয়া বন্ধ করে দিলাম।বান্ধবীরা জিজ্ঞেস করল আমি কেন স্কুলে যাই না? তখন আমি কিছু বলতে পারলাম না। এমন কি বাবা মাকেও বলতে পারলাম না। স্কুলে যেতে না পেরে আমার খুব মন খারাপ লাগতে শুরু করল এবং ঘরে সবার আড়ালে কান্না করতে লাগলাম। এদিকে আমার সামনে পরীক্ষা চলে এসেছে। তখন আমার পড়ালেখায় মন বসল না। শুধু নানা রকম ভয়, হুমকি দেওয়া কথা মনে পড়ল।

ঠিক এই সময়ে আমার এক বান্ধবী আমাকে সিএইসসি'র একটি সেন্টারে নিয়ে গেল। সেখানে কিশোর কিশোরীদের "যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য" সম্পর্কে সেশন নেয়া হচ্ছিল। আমিও নিয়মিত এই সেশনগুলোতে অংশ নেয়া শুরু করলাম। একদিন "জীবন দক্ষতা" শীর্ষক একটি সেশনে অংশ নিয়ে আমার মানসিক শক্তি অনেকটা বেড়ে গেল। সেই সেশন থেকে জানতে পারলাম অস্বস্তিকর আচরণ, কথাবার্তা, শারিরীক স্পর্শ এগুলোকে বলে যৌন নিপীড়ন। আর সেখান থেকে শিখতে পারলাম কিভাবে তা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। কেউ কোন ভয় দেখালে বা ব্ল্যাকমেইল করার চেষ্টা করলে তা কিভাবে প্রতিরোধ করা যায়। আর জানতে পারলাম কিভাবে রাস্তায়চলাফেরা করতে হবে।

"জীবন দক্ষতা" শীর্ষক একটি সেশনে অংশ নিয়ে আমার মানসিক শক্তি অনেকটা বেড়ে গেল।

সেশন পেয়ে আমি আবার স্কুলে যাওয়া শুরু করলাম। স্কুল থেকে ফেরার পথে লোকটি রাস্তায় দাঁড়িয়ে থাকতে দেখলাম। আমি ভয় না পেয়ে হাঁটতে লাগলাম। লোকটি আমার দিকে আসল, আমি তাকে বলি যে, "আমরা একই এলাকায় থাকি, আপনাকে এবং আপনার পরিবারের সবাইকে চিনি। আপনাকে আমি যথেষ্ট সম্মান করি এবং শ্রদ্ধা করি, এবং এই শ্রদ্ধাবোধ নষ্ট করতে চাই না। কিন্তু আপনি আমার সাথে এমন আচরণ করতে থাকলে আপনার সম্পর্কে আমার ধারণা বদলে যাবে এবং আমি আপনার পরিবার ও এলাকার অন্যান্য গণ্যমান্য ব্যক্তিকে বিষয়টি জানাতে বাধ্য হব।" তারপর দিন আমরা কয়েকজন বান্ধবী মিলে স্কুলে যাচ্ছিলাম তখন উনি আমাকে ডেকে বললেন, দুঃখিত আমার ভুল হয়েগেছে। আমাকে ক্ষমা করে দাও। আর কোনদিন এমন কাজ করব না। একথা বলে মাথা নিচু করে দাড়িয়ে রইল। আমি বললাম আপনি ভুল বুঝতে পেরেছেন এতেই আমি খুশি।

কাপ্তাই

Voice of protest

I am Priya (Pseudonym), one day while walking on the street me and my friend noticed that a boy from our block said something bad and walked passed by us. Next day while going to school that boy came and stood in front of me. In the beginning it startled me and scared me a little as well. That boy started waiting for me every day and tried to touch me and speak to me on my way to school. He threatened me in different ways so that I don't disclose this to anyone. That time I didn't understood what to do and couldn't share anything with friends. Being scared of that boy I stopped going to school for a few days. My friends asked me why I didn't go to school but I couldn't answer then. Even I couldn't say anything to my parents. I was very upset as I could not go to school and cried a lot alone. In the meantime, my examination was knocking at the door. But I couldn't concentrate on my studies. The threats of him continued to terrorize me.

During that time a friend of mine took me to a CHC centre. There adolescents were attending a session on "Sexual and reproductive health". I started attending these sessions regularly. Participation in the session on "life skills" increased my mental strength a lot. I came to know from that session that inappropriate behavior and manner of speaking and unwanted physical touch is a form of sexual harassment. And from there I learned how to get relieve from them. I learned how to respond if anyone tries to scare or intimidate me as well as how to walk safely on streets. The session gave me the confidence to attend school again.

Participation in the session on "life skills" increased my mental strength a lot.

While coming back from school I saw that boy standing on streets. I kept on walking without being frightened. When the boy came towards me and tried to touch me, I protested and told him, "You know that we reside in the same area, I know you and your family members. I have a lot of respect for you and I do not want to ruin it. But if you continue this behavior any more, my respect will turn into disrespect and I would not help but complain to your family members and other respected people of our area." Next morning while I and few of my friends were going to school he came up to me and apologized for his mistake. He promised not to haras me again. *He stood before me down headed with his guilty feeling. Then I said, "It is enough for me that you have understood your mistake."*

Kaptai

স্বপ্নদোষ কোন রোগ নয়

আমি আক্তার (ছদ্মনাম), বয়স ১৪ বছর, আরিফপুর মাদ্রাসায় ৭ম শ্রেনীতে পড়ি। বাড়িতে প্রায় প্রতি রাতে আমার স্বপ্ন দোষ হয়। আমি ভেবেছিলাম আমার বিয়ে করতে হবে কিন্তু আমি এত তাড়াতাড়ি বিয়ে করতে চাইনা। মাদ্রাসার বড় ভাইদের সাথে শেয়ার করলে তারা আমাকে কবিরাজের কাছে যাবার পরামর্শ দেয়। আমি কবিরাজের কাছে যাই এবং সে আমাকে যে ঔষধ দিল তা খেয়ে আমার স্বপ্নদোষ বন্ধ না হয়ে শুধু ঘুম পায়, এবং এর ফলে পড়া শোনার ক্ষতি হতে থাকে।

তখন ইউবিআর প্রকল্পের যৌণ ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক সেশনেঅংশ নেয়ার পর আমি জানলাম, বয়ঃসন্ধিকালে স্বপ্নদোষ একটি স্বাভাবিক বিষয়। এই বয়সে সব ছেলেরই স্বপ্নদোষ হয়ে থাকে। এই জ্ঞানের ফলে আমার সব ভ্রান্ত ধারণা দুর হল। আমি আরো জানলাম, মেয়েদের প্রতি যে আর্কষণ তা স্বাভাবিক। আমি বুঝলাম জীবনের যৌন স্বাস্থ্য বিষয়ক স্বাভাবিক বিষয়গুলো ধাপে ধাপে আসে এবং সেগুলোকে সঠিকভাবে সামাল দিতে পারাটাই আসল কথা।

বয়সন্ধিকালে স্বপ্নদোষ একটি স্বাভাবিক বিষয়। এই বয়সে সব ছেলেরই স্বপ্নদোষ হয়ে থাকে।

এই শিক্ষা পাওয়ার পর আমি আমার অন্যান্য বন্ধুদের সাথে তথ্যগুলো শেয়ার করেছি এবং তাদেরওভুল ধারনাগুলো দুর করার চেষ্টা করেছি।

আরিফপুর, পাবনা

Wet dream is not a disease

I am Akter (Pseudonym), 14 years old boy, studying in 7th grade of Arifpur Madrassa. I get wet dreams almost every night at home. I thought I should get married very soon for this but I didn't want to get married so early. When I shared it with others in the Madrassa, they advised me to go to a harbal doctor. I went to the doctor and the medication he gave failed to stop wet dreams but made me drowsy all the time, so it hampered my studies.

Then after attending the sexual and reproductive health sessions of UBR program I came to know that, during adolescence wet dream is natural. At this age all the boys get wet dreams. This knowledge cleared a lot of misconceptions I used to have. I also learned that attraction to any girl is normal as well. I understood that issues related to sexual health unfolds in our lives step by step and managing these is the real challenge.

during adolescence wet dreams are quite. At this age all the boys get wet dreams.

After learning these lessons I shared the information with my friends and tried to eliminate their misconceptions as well.

Arifpur, Pabna

সম্পূর্ণ জীবন

আমি, সজীব (ছদ্মনাম) তখন ৮ম শ্রেনীতে পড়ি। ছুটিতে নানা বাড়িতে বেড়াতে গিয়েছি। মামাত ভাই ও ভাবী কাছেই একটি নতুন বাড়িতে থাকে। ভাবী অন্তঃসত্ত্বা ছিল। একদিন তার অসুস্থতার কথা শুনে আমি ও আমার মা ভাবিকে দেখতে গেলাম। সেখানে রাস্তা-ঘাট কাঁচা এবং নিকটবর্তী কোন হাসপাতাল ও ভাল ডাক্তারের ব্যবস্থা ছিলনা।

তাই মামাত ভাই স্থানীয় কিছু ওঝা ও কবিরাজের ব্যবস্থা করেছিল ভাবিকে দেখানোর জন্য। আমরা গিয়ে দেখলাম ওঝা-কবিরাজ ভাবীকে ঝাড়ছিল ও ঝাড়ুর বাড়ি দিচ্ছিল। আমি ভাইকে বললাম "ভাই ভাবীর কি হয়েছে?", তখন ভাই বলল "কালরাত থেকে খিচুনি ও আজকে সকাল থেকে রক্ত ঝড়ছে"। ওঝা বলল "ওকে খারাপ জ্বিনে ধরেছে, জ্বিনকে ঝাড়ুর বাড়ি ও কয়েক ধরনের গাছ খাওয়ানো হয়েছে এবং সে ভাল হয়ে যাবে"। আমি তখন পিছনে তাকিয়ে দেখলাম আমার নানীরা বলছে "ছেরিডা মইরা জাইব, জ্বিনের অবস্থা বেশি বালা না"।

আমি ইউবিআর-এর 'নিরাপদ মাতৃত্ব' সেশনটির কথা ভাবছিলাম। আরো ভাবছিলাম গর্ভাবস্থায় ৫টি বিপদ চিহ্নের কথা যা ভাবীর অবস্থার সাথে মিলে যাচ্ছিল তখন আমি আমার নানাকে (চেয়ারম্যান) বিষয়টি বলি এবং বুঝাই। নানাকে সাথে নিয়ে সেখানে যাই এবং ৫টি বিপদ চিহ্নের কথা বলি এবং দ্রুত চিকিৎসকের সাহায্য না নিলে মা ও বাচ্চা উভয়েরই বিপদ হতে পারে তা বুঝিয়ে বলে, ভাবিকে হাসপাতালে নেবার অনুরোধ জানাই। আমার নানা বিষয়টি বুঝতে পেরে দ্রুত ভ্যানে করে ভাবিকে হাসপাতালে নিল এবং জরুরি বিভাগে ভর্তি করল। তখন ডাক্তার বলল আপনারা যদি আর ২০ মিনিট দেরি করতেন তবে ওকে বাঁচানো যেতনা এবং ১ঘন্টা চেষ্টার পর ভাবীর একটি ফুটফুটে বাচ্চা হল।তারপর আমি যখন নানার বাড়িতে আসলাম তখন অনেক লোক আমাকে দেখতে আসল এবং ধন্যবাদ জানালো।

গর্ভাবস্থায় ৫টি বিপদ চিহ্নের কথা যা ভাবীর অবস্থার সাথে মিলে যাচ্ছিল

গাজীপুর

Complete life

That time I, Sajib (Pseudonym) was studying in grade 8. I went to my grandparent's home during vacation. My maternal cousin and his wife used to live nearby in a new house. His wife was pregnant. On the next day hearing about her illness, my mother and me went to visit her. Over there all roads are muddy and there were no hospitals nearby or any proper doctor.

So my cousin asked local healer to come by and examine his wife. We went there and saw that the healer was chanting something and hitting her with a broom. I asked my cousin "what is wrong with your wife?" My cousin said from last night his wife was having seizures and from today morning the bleeding started. The healer said it's the work of a bad spirit. As he has hit the spirit with a broom and fed him different kind of herbs the spirit will now leave. Then I heard my grandmother saying – "the poor girl will die, her condition is not good".

The situation reminded me the session on prolonged labour at UBR program and I remembered the 5 danger signs during pregnancy. I felt that the situation will worsen with time, so I went to my grandfather, who was the chairman, and told him about the danger signs. I took my grandfather to my cousin's house and explained him about the 5 danger signs and requested him to take her to the hospital. He understood the critical situation and my grandfather took my cousins wife to the hospital on a van and admitted her in the emergency.

I remembered the 5 danger signs during pregnancy. I felt that the situation will worsen with time

The doctors informed us if we had been late by 20 more minutes they would not have been able to save her life.

After an hour she gave birth to a beautiful child. When I came back to my grandparent's home a lot of people came to see me and thanked me.

Gajipur

সঠিক তথ্যে সুন্দর জীবন

ছোট বেলায় আমরা ছেলে-মেয়েরা একসাথেই খেলাধুলা করতাম। যখন একটু একটু করে বড় হচ্ছি তখন মা বলল তুমি আর ছেলেদের সাথে খেলতে পারবেনা। মাকে এর কারন জিজ্ঞাসা করলে মা বলল তুমি এখন বড় হচ্ছ। আমি মাকে প্রশ্ন করলাম,"বড় হলে কেন ছেলেদের সাথে খেলা যাবেনা?" এর কোন উত্তর আমি মার কাছ থেকে পেলাম না। তারপর আমি এটা নিয়ে চিন্তা করেও কোনো সমাধান পেলামনা।

ধীরে ধীরে আমি আরো বড় হতে থাকি। আমি যখন ৭ম শেনীতে উঠি তখন হঠাৎ করে যোনিপথে রক্তপাত শুরু হলো। মাকে যখন এই ঘটনা বললাম, মা বলল "তুমি বড় হয়েছ, তোমার 'মাসিক' হয়েছে। এখন তুমি চাইলেই যেখানে সেখানে যেতে পারবেনা। যে কোন সময় ঘর থেকে বের হতে পারবেনা"। কিন্তু আমার মনে প্রশ্ন থেকেই গেল- কেন ছেলেদের সাথেখেলতে পারবনা? কেন আমার মাসিক হয়? কেন আমার শরীরে এত পরিবর্তন হচ্ছে? কেন মা আমাকে ঘর থেকে বের হতে নিষেধ করেছিল?

সঠিক "মাসিক ব্যবস্থাপনা"র চর্চা করলে একদমই স্বাভাবিক জীবনযাপন করা যায়

তাছাড়া মা আমাকে আরো একটি কথা বলল, যা শুনে আমি অবাক হয়ে গেলাম। কথাটা হলো "আমরা ভাল পাত্র পেলেই তোমাকে বিয়ে দিয়ে দেব"। আমি ভাবলাম এই পরিবর্তনটাই বোধহয় আমার জীবনের অভিশাপ। তখন আমি নিজের প্রতি আর কোন যত্নই নিতামনা। ঠিকমত গোসলও করতামনা। এভাবেই আমার দিন কাটতে লাগল।

ঠিক এই সময়ে আমার এক বান্ধবীর সাথে আরএইচস্টেপ এ আসি এবং তাদের এসআরএইচআর সেশনে অংশ নেয়া শুরু করি। এই সেশনগুলো থেকেই জানতে পারি বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন হয় যেটা বেড়ে ওঠার স্বাভাবিক প্রক্রিয়া, মেয়েদের জন্য মাসিকও তেমনি একটি প্রক্রিয়া। এ সময়ে সঠিক "মাসিক ব্যবস্থাপনা"র চর্চা করলে একদমই স্বাভাবিক জীবনযাপন করা যায়। এখন আমি নিজের প্রতি খুব যত্নবান হতে শুরু করলাম।

সীমা (ছদ্মনাম)
কাউখালি, বেতছড়ি

Correct information for a beautiful life

During my childhood, we boys and girls used to play together. As I gradually started growing up my mother said I cannot play with boys anymore. When I asked my mother about it she said – you are getting older now. So I asked her - "why can't I play with boys while I am getting older"? I didn't receive any answers from her about this. I thought about this but couldn't come up with any solution.

When I was in standard 7, suddenly bleeding was started from my vagina. When I told my mother about this, she replied "you have grown up and menstruation is started. Now you cannot roam around anymore. You cannot go out from home whenever you wish." But I kept thinking why I can't play with boys anymore. Why do I get periods? Why my body is changing like this? Why mother didn't let me go out of home?

menstrual hygiene is properly practiced then everything will be normal

I was surprised by what my mother said next. She said – "We shall fix your marriage soon, if any good match is available". I thought because of this physical change my life was being destroyed. I stopped taking care of myself even stopped taking shower regularly.

When I was in standard 9, my attraction grew for a boy. My fascination for him grew gradually with time. I got distracted a lot and it hampered my studies. I didn't know what to do.

That time I went to RHSTEP centre with a friend and joined their SRHR sessions. Through these sessions I came to know that girls and boys can be good friends, physical and mental changes are very normal. Menstruation is a natural phenomenon in a girl's life. If menstrual hygiene is properly practiced then everything will be normal. I started taking good care of myself. I also understood that my attraction that boy was an infatuation, which is changed over time.

Shima (Pseudonym)
Kaukhali, Bethchori.

সঠিক তথ্য, সময়োচিত পদক্ষেপ

আমি রিনা (ছদ্মনাম), আজ আমি যে গল্পটি লিখছি সেটি আমার বড় ভাই ও ভাবীকে নিয়ে। আমার বড় ভাই বিয়ে করেছে চার বছর হল। তাদের দুই বছরের একটি কন্যা সন্তান আছে। শুরু থেকেই ভাবী জন্মনিরোধক পিল খেয়ে আসছিল। ভাই কোন ধরনের জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতি ব্যবহার করতেন না, কারণ উভয়ই জানতেন জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতি শুধু মাত্র নারীদের জন্য। বাচ্চা হওয়ার পরও ভাবী পিল খেতে থাকে। কিছুদিন খাওয়ার পর ভাবীর মাথা ঘোরায়, অনিয়মিত মাসিক হতে থাকে এবং আরো কিছু সমস্যা দেখা দেয়। দিন দিন শারীরিক অবস্থার অবনতি হতে থাকে।

এই ঘটনা জানার পর আমি ভাবীর সাথে আলোচনা করে বোঝানোর চেষ্টা করি যে, জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতি পুরুষ ও নারী উভয়ের জন্যই রয়েছে (যা আমি সেশন থেকে জেনেছি)। আর ভাই যদি জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতি হিসেবে "কনডম" ব্যবহার করে তবে ভাবী সুস্থ থাকতে পারবে। তাই আমি ভাবীকে বললাম, ভাইয়ের সাথে পরামর্শ করে দু'জনে মিলে কোনো সেবাকেন্দ্রে যায়, তাহলে তারা আরো ভালোভাবে বিষয়গুলো জানতে পারবে এবং তাদের জন্য কী ধরণের পদ্ধতি ভালো হবে তাও বুঝতে পারবে।

এই পরামর্শের ফলে ভাই একটি সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পেরেছে, যার ফলে ভাবী এখন শারীরিক ভাবে সুস্

এক পর্যায়ে তারা রাজী হয় এবং আমি তাদেরকে ডিএসকে যুব-বান্ধব সেবাকেন্দ্রে নিয়ে যাই পরামর্শের জন্য। সেখানে কাউন্সিলর আপার সাথে তাদের পরিচয় করিয়ে দেই এবং সমস্যাটি নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করতে বলি।

পরে ভাবীর কাছ থেকে জানতে পারি, কাউন্সিলর আপা জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতিগুলোর সুবিধা-অসুবিধা এবং কোন পদ্ধতি কার জন্য উপযোগী সে বিষয়ে আলোচনা করেন। এক পর্যায়ে ভাই সিদ্ধান্ত নেয়, এখন থেকে সে জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতি হিসেবে "কনডম" ব্যবহার করবে। ভাবীর মনে স্বস্তি ফিরে আসে।

এই পরামর্শের ফলে ভাই একটি সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পেরেছে, যার ফলে ভাবী এখন শারীরিক ভাবে সুস্থ।

দূর্গাপুর, নেত্রকোনা

Right Decision

I am Shireen (Pseudonym); today, I am writing a story is about my elder brother and his wife. My brother is married for four years and they have a two year old daughter. After marriage, my sister in law has been taking birth control pills. My brother never used any protection as they both thought contraceptives are only for women.

After having their baby, my sister in law continued taking birth control pills and few days later she started feeling unwell, getting irregular periods and the problems begun to get worse due to taking contraceptive pills continuously and also day by day her health condition was deteriorating. After knowing this, I discussed with my sister in law and tried to make her understand that contraceptives are for both men and women, which I came to know from SRHR sessions. And if my brother uses contraceptives then she can stop taking pills. So, I took my brother and my sister in law to DSK youth health care centre for more information and proper advice about contraceptives where they can discuss everything openly.

Due to the proper counseling my brother was able to make correct decision

I introduced them to the counselor of DSK youth centre and described the problem and asked them to discuss it with her. After that, I came to know from my sister in law that the counselor explained the contraceptive methods and use in details with them. Later, the counselor convinced my brother and he decided to use contraceptives, which will be helpful for both. My sister in law was relieved and now she is free from the side-effects of contraceptive pills.

Due to the proper counseling my brother was able to make correct decision.

Durgapur, Netrokona

আমার জীবন, আমিই গুছিয়ে নিতে পারি!

আমি নবম শ্রেনীতে পড়ি। আমাকে সকাল ৮.০০ টায় একা একা প্রাইভেটে যেতে হয়। স্যারের বাসা আমার বাসা থেকে বেশ দূরে এবং ৩ রাস্তার মোড় পার হয়ে যেতে হয়। মোড়ে অনেক লোকজন থাকে এবং যুবক ছেলেরাও আড্ডা দেয়। তারা আমাকে একা দেখে ইশারা-ইঙ্গিতে অনেক কিছু বোঝানোর চেষ্টা করে। আমি এই ঘটনাটি বাসায় আমার আম্মুকে জানাই। আম্মুকে বলি যে, ছোট ভাইকে আমার সাথে দেওয়ার জন্য। কিন্তু আম্মু বলল, "এত সকালবেলায় আমার ছেলেকে আমি দিতে পারব না, তোমাকে আর প্রাইভেট পড়তে যেতে হবে না"। এক পর্যায়ে আম্মু আমার প্রাইভেট পড়া বন্ধ করে দেয়। আমি কিছুই বলতে পারিনি।

ছেলে-মেয়েদের সম-অধিকার বিষয়ে জেনেছি।

একদিন এলাকার এক বন্ধু আমাকে ইউবিআর ইয়ুথ সেন্টারের কথা বলল এবং সেখানে নিয়ে গেল। সেখানে গিয়ে দেখলাম আরো অনেক ছেলে-মেয়েরা আছে এবং তারা "আমি এবং আমার পৃথিবী" নামক একটি বিষয়ে শিক্ষা নিচ্ছে। আমি পুরো বিষয়টি মাকে জানালাম এবং ওখানে আমাকে যেতে দিতে মাকে রাজি করলাম। সেশনগুলোতে অংশ নিয়ে আমি জানতে পারি-কীভাবে প্রতিকূল পরিবেশে নিজেকে মানিয়ে নেয়া যায়, কীভাবে প্রতিকূল অবস্থায় "না" বলতে হয়। ছেলে-মেয়েদের সম-অধিকার বিষয়ে জেনেছি।

প্রতিদিন যা জানতাম তা বাসায় এসে মা-কে বলতাম। এসব কথার ফাঁকে একদিন মা-কে আবার প্রাইভেট পড়ার কথা বললাম। কিন্তু মায়ের সেই একই কথা, প্রাইভেট পড়ার দরকার নেই। আমি ইয়ুথ সেন্টারে যে শিক্ষাগুলো পেয়েছি সেগুলো মাকে মনে করিয়ে দেয়ার চেষ্টা করলাম। তখন মা একটু বুঝতে চেষ্টা করল এবং একটু রাজিও হল।

ইয়ুথ সেন্টারে আমার যে নতুন বন্ধু হয়েছে তাদেরকে একদিন বাসায় নিয়ে আসলাম। ওরা মাকে বলল- আমরা এখন কৌশলের সাথে প্রতিবাদ করতে শিখেছি। কীভাবে একজন "টিজারকে" মোকাবেলা করতে হয়, তা আমরা জানি। আমার নতুন এই বন্ধুদের কথায় মা যেন একটু সাহস পেল এবং সকালে প্রাইভেট পড়তে দিতে রাজি হল। এখন যদি আমি সকালে ঘুমিয়েও থাকি মা আমাকে তুলে দেয় প্রাইভেট পড়তে যাওয়ার জন্য। আমার এই ঘটনাটি জানার পর একজন অভিভাবকও যদি সচেতন হয় তাহলে আমি সার্থক।

লিনা (ছদ্মনাম),
চন্দ্রঘোনা, কাপ্তাই

Convincing My Mother

I am Lina (Pseudonym), a student of standard 9. I have to go regularly for private tuitions at 8 am in the morning. My teacher's house is quite far from my home and I reached there through crossing a junction where lots of people roaming around there and some young boys also hangout around that place. The boys used to harass regularly me in many ways. I shared this issue with my mother and asked her to make my brother accompany me on the way. But my mother refused my decision and told me to stop tuitions anymore, neglecting all my objections.

understand about the equal rights of men and women.

One day one of my friends told me about UBR youth centre and took me there. After reaching there I saw many girls and boys were attending sessions on "Me and my world". Later, I informed my mother about this and made my mother agree to let me join there. After attending the sessions, I realized that how to protect myself in unwanted situations and how to avoid such situations, I also understand about the equal rights of men and women. After that, I started to share everything with my mother that I learned through the "Me and My World" session. Later, I asked my mother again to start my tuitions, but she kept refusing. I also tried to convince her through mentioning about the lessons.

One day, one of my friends from youth centre came to our house and informed mother that we have learnthow to defend ourselves using different methods and how to face boys those who are harassed us regularly. Then my mother understood and allowed me to start tuitions in the morning. Now even if I'm asleep in the morning she makes me to wake up to go for tuitions.

If this incidence makes any parent aware, that will be great for us.

Leena (Pseudonym)
Chandraghona, Kaptai

আমি এবং আমার পৃথিবী: বদলে দিল জীবন

প্রায় চার বছর আগে কোন এক বিয়ের অনুষ্ঠানে একটি ছেলে নিলা'র (ছদ্মনাম) একটি ছবি তুলে। নিলা বিষয়টি খেয়াল করেনি। এক সময় ছেলেটি তাকে প্রেমের প্রস্তাব দেয়। কিন্তু নিলা রাজি না হওয়ার কারণে ছেলেটি তার সেই ছবিটি দেখিয়ে বলে "তুমি যদি আমার প্রস্তাবে রাজি না হও, তবে তোমার এই ছবি অশ্লীল করে ইন্টারনেটে ছেড়ে দেব।" নিলা ভীষণ ভয় পায় ও চিন্তায় পরে যায়। সে তার মা-কে জানায় আর মা সব দোষ নিলা-কেই দেয়। স্কুলে এক বান্ধবীর সাথে বিষয়টি আলোচনা করার পর, ঘটনাটি ছড়িয়ে পড়তে থাকে। দিশেহারা নিলা কি করবে ভেবে পায় না। মন খারাপ করে স্কুলে যাওয়া-আসা করে।

স্কুলেরই একটি ছেলে বন্ধু বিষয়টি লক্ষ্য করে এবং জানতে চায় কী হয়েছে। কিন্তু নিলা আর এই ঘটনা কারো সাথে বলতে চায় না। তখন বন্ধুটি বলল,"তোমার যদি একান্তই কোন ব্যক্তিগত সমস্যা থেকে থাকে তাহলে বলার দরকার নেই। তুমি এফপিএবি'র ইয়ুথ সেন্টার নামে একটি জায়গা আছে, ওখানে যেতে পারো। আমি তোমাকে সাহায্য করতে পারি।" ঐ বন্ধুর মাধ্যমে নিলা, ইয়ুথ সেন্টারে আসে এবং কাউন্সিলরের কাছে সব ঘটনা খুলে বলে।

"তুমি যদি আমার প্রস্তাবে রাজি না হও, তবে তোমার এই ছবি অশ্লীল করে ইন্টারনেটে ছেড়ে দেব।"

কাউন্সিলর তাকে আশ্বস্ত করে এবং বলে "ভয়ের কিছু নেই, ছবি নিয়ে ওই ছেলে কিছু করতে পারবে না।" নিলা ইয়ুথ সেন্টারে নিয়মিত আসা যাওয়া করে। একদিন কাউন্সিলর আপা নিলা -কে বলল, ছেলেটিকে ইয়ুথ সেন্টারে নিয়ে আসার জন্য। কিন্তু নিলা ভেবে পায় না কীভাবে ওকে নিয়ে আসবে। আপা কৌশল শিখিয়ে দিলেন ছেলেটিকে বলার জন্য,"আপনি যদি প্রেম করতে চান তাহলে আমার এক আপার সাথে দেখা করতে হবে।"

কৌশল মত কাজ হল। ছেলেটি ইয়ুথ সেন্টারে আসল, আপা তার সাথে কথা বললেন এবং ইয়ুথ সেন্টারের সদস্য করে নিলেন, ছেলেটিকে নিয়মিত আসতে বললেন। ছেলেটির ইয়ুথ সেন্টারে এসে ভালো লেগে যায় এবং নিয়মিত আসতে থাকে। ইয়ুথ সেন্টারের বিভিন্ন প্রোগ্রামে "আমি এবং আমার পৃথিবী"র বিভিন্ন সেশনে অংশ নেয়, অনেকের সাথে বন্ধুত্ব তৈরী হয়। সেশনে অংশগ্রহণের ফলে ছেলেটির মধ্যে এক ধরণের পরিবর্তন হয়। এক পর্যায়ে ছেলেটি বুঝতে পারে, "সে নিলা'র সাথে ভুল আচরণ করেছে"। এটি উপলব্ধি করে সে লজ্জিত হয়। কাউন্সিলর আপার সাথে সে এই ঘটনা খুলে বলে এবং নিলা'র কাছে ক্ষমা চায়।"

সাহানা
গোবিন্দা, পাবনা

Change of life

Almost 4 years back in a wedding reception a boy took a picture of Nila and kept it with him. Nila did not notice that. Later the boy proposed her but Nila rejected. Then the boy threatened her – "If you don't accept my proposal I shall edit your picture improperly and post it to online". Nila got scared and got into a dilemma. When she shared everything with her mother, her mother blamed her completely. After that she shared the issue with a friend in the school and then the story started to spread out and the total incidence made her confused and demoralized.

A boy from school noticed her and asked what happened. But Nila didn't want to share this with anyone anymore. Then her friend told, if you have personal issues then you don't have to share with me, you can go UBR-FPAB youth centre, where you will get support. Through that friend she came to the youth centre and shared everything with the counselor.

Counselor assured her that there is nothing to fear and nothing can be done with that picture. Then, Nila started to go to the youth club regularly and attending sessions. One day counselor told Nila to bring that boy to the youth centre. But Nila couldn't understand how to bring that boy to youth club. Then the counselor gave her an idea about how she can convince the boy to come to the center.

"If you don't accept my proposal I shall edit your picture improperly and post it to online".

The idea worked and the boy came to the youth centre, counselor spoke to him and made him a member of the club and told him to come regularly. The boy liked it and started to come everyday at youth centre and participated in sessions of "Me and my world", made many friends. After taking the lessons, he realized the issue and started to distinguish between good and bad. After a while the boy understood that he has behaved badly with Nila for that reason he felt ashamed. He then shared his feeling with the counselor and apologized to Nila.

Sahana
Gobinda, Pabna

সকলের অংশগ্রহণে বাঁচলো কিশোরী জীবন

রিপা (ছদ্মনাম) এবং আমি উমেদা বেগম গার্লস স্কুলে নবম শ্রেনীতে পড়তাম। আমরা একত্রে জয়দেবপুরে একটি কোচিং সেন্টারে কোচিং করতাম। সেইসূত্রে আমরা খুব ঘনিষ্ঠ বন্ধু। নবম থেকে দশম শ্রেনীতে উঠতে না উঠতেই রিপা'র মা বিয়ে ঠিক করে ফেলে। রিপা'র মা খুবই মেজাজী প্রকৃতির, তাই রিপা তার মা-কে খুব ভয় পেত। ফলে মায়ের সিদ্ধান্ত তাকে মেনে নিতে হবে। রিপা'র মা তাকে গৃহবন্দি করে রাখে যাতে কারো সাথে কোন যোগাযোগ করতে না পারে। ফলে রিপা'র স্কুলে, কোচিং-এ আসা বন্ধ হয়ে যায়।

তার কোন খবর না পেয়ে আমরা কয়েকজন বান্ধবী মিলে রিপা'র বাসায় গেলাম। রিপা'র মা আমাদের বলল তোমরা কেন এসেছো? কোন কথা বলতে চাইলে আমার সামনে বলতে হবে, আড়ালে কোন কথা বলা যাবে না। বিষয়টা আমাদের কাছে সন্দেহজনক মনে হল, কারণ রিপাকেও দেখলাম আগের মত প্রানবন্ত নেই। আমরা তার বাসা থেকে বের হওয়ার মূহুর্তে চুপিসারে আমার হাতে একটা চিরকুট ধরিয়ে দিয়ে বলল হেড ম্যাডাম লুৎফুন্নেসা আপাকে দিতে। আমরা স্কুলে ফিরে এসে হেড ম্যাডামের কাছে চিরকুটটি দেই, ম্যাডাম সেটি পড়ে এবং বলে রিপা লিখেছে "আমার মা জোর করে আমাকে বিয়ে দিয়ে দিচ্ছে। ছেলে বিদেশে থাকে, বয়স অনেক বেশী, পড়ালেখা জানে না। আমি পড়ালেখা করতে চাই, মানুষের মত মানুষ হতে চাই। আমাকে বাঁচান! না হলে আমার জীবন নষ্ট হয়ে যাবে"।

বাল্য বিবাহের কোনো সুফল নেই, এর ফলে অল্প বয়সে গর্ভধারণ ও মাতৃমৃত্যু ঝুঁকি বাড়ে,

আপা যখন এ কথাগুলো আমাদের সামনে বলছিল তখন আমরা অনেক কষ্ট পেয়েছি। আমি জয়দেবপুর পিএসটিসি-ইউবিআর প্রকল্পের এক বড় আপার সাথে মোবাইলে ঘটনাটি বলি। আপু আমাকে দ্রুত ইয়ুথ সেন্টারে আসতে বললেন। আমি ইয়ুথ সেন্টারে যাই এবং বিষয়টি সম্পর্কে বিস্তারিত জানাই। সবকিছু শুনে আপু হেড ম্যাডামের সাথে কথা বলেন। পরের দিন হেড ম্যাডাম, আপুসহ আমরা ১০/১২জন রিপা'র বাড়িতে যাই।

যেহেতু চুপি চুপি বিয়ে দেওয়ার পরিকল্পনা ছিল এমনকি রিপা'র বাবাও এ-বিয়েতে রাজি ছিল না; তাই আমাদের এতগুলো লোককে একত্রে দেখে ভয় পেয়ে গেল রিপা'র মা। হেড ম্যাডাম ও বড় আপু রিপা'র বিয়ের কথা জানতে চাইলেন, এই কথা শোনার সাথে সাথে তিনি খুবই রাগারাগি শুরু করলেন এবং আমাদেরকে বেরিয়ে যেতে বললেন। বড় আপু তাকে বোঝালেন বাল্য বিবাহের কোনো সুফল নেই, এর ফলে অল্প বয়সে গর্ভধারণ ও মাতৃমৃত্যু ঝুঁকি বাড়ে, পুষ্টিহীনতায় ভোগে। এছাড়াও যার সাথে বিয়ে ঠিক করেছেন তার বয়স বেশি, সে বিদেশে থাকে। তার সম্পর্কে না জেনে-শুনে নিজের মেয়েকে এই বয়সেই বিয়ে দেয়ার সিদ্ধান্ত ঠিক নয়। তিনি আরো বললেন আমরা যাব না। আজকের মধ্যেই এই বিয়ের সম্বন্ধ বাতিল করতে হবে । আপনি যদি আপনার সিদ্ধান্তে অনড় থাকেন তাহলে আমরা নারী নির্যাতন ও বাল্যবিয়ের মামলা করবো এবং থানা ও মহিলা অধিদপ্তরে সবকিছু জানাবো।

রিপা'র মা যেহেতু গোপনে বিয়ে দিচ্ছে তাই অনেকটা ঘাবড়ে যায়। অবশেষে তিনি তার ভুল বুঝতে পারেন এবং আমাদের সামনে রিপা-কে আশ্বস্ত করেন যে, সে না চাইলে তার বিয়ে দেবেন না। রিপা এখন পড়ালেখা করে এবং নিয়মিত কোচিং ও স্কুলে আসে।

গাজিপুর সদর

Success of Ripa

Ripa (Pseudonym) and me both are student of grade X of Umeda Begum Girls High School, Joydebpur. We used to take coaching classes together in Joydebpur too and she was very good friend of me. Ripa's mother was ill-tempered woman; she wanted to fix Ripa's marriage when she was in grade X. Ripa was compelled to accept her mother's decision. Ripa's mother restricted her movement and also restricted contact with other friends. She also stopped her to attend school and coaching.

After that, we noticed her absence for some days and went visit her home to know the situation. But Ripa's mother took it negatively and she did not left the place till our departure. We observed that, the situation has deteriorated and Ripa was not cheerful as before, while we were coming out she slipped a note in my hand and said to give it to the Luthfunnesa, Head Teacher of our school. We came back to school and handed over the note to Head teacher, she read it in front of us where Ripa wrote that, "My mother arranged my marriage forcefully with a man who living abroad and he is very aged and also illiterate, please stop this marriage and save me. I want to study furtherand make a career."

child marriage don't have any positive side, early marriage may result in early pregnancy which increases the risk of death

We were very upset to hear the message from Ripa. In this situation, I talked with Rebaca Apa over phone who is responsible for UBR youth centre at Joydebpur and went to the centre and explained the situation to her in detail. Then Rebeca Apa spoke to our Head Teacher. Next day, the Head Teacher, Rebeca apa and 10/12 of us went to Ripa's place. Her parents were present at their house and we were informed that Ripa's father was yet to agree in this marriage. However, Ripa's mother was firm on her decision, though she got frightened looking at so many of us together. Our Head Teacher and Rebeca Apa wanted to know about Ripa's wedding. They got furious and asked us to leave immediately. Rebeca Apa tried to make them understand that child marriage don't have any positive side, early marriage may result in early pregnancy which increases the risk of death for both mother and child. Besides, the man might have HIV virus or STI, so without knowing this entirething fixing marriage is not wise. Rebeka apa asked them to change the decision immediately otherwise early marriage case will be filed against them.

Later, Ripa's mother got scared as this wedding was fixed secretly. At last she agreed with all and assured that Ripa would not be married off without her consent. It was a great day and victory for us and Ripa. Now, she is continuing her education and attending school and coaching classes regularly.

Gazipur

নিজেকে ফিরে পেল

১৪ বৎসরের আয়েশা (ছদ্মনাম), নবম শ্রেণীতে পড়ে। পড়াশোনায় বেশ ভাল, পিএসসি পরীক্ষায় বৃত্তি পেয়েছিলো। তার বাবার অবস্থাও বেশ ভাল। কিছুদিন যাবত তার সহপাঠীরা লক্ষ্য করছে আয়েশা খুব মনমরা থাকে এবং প্রায়ই চুপিচুপি কাঁদে। সহপাঠিরা জিজ্ঞাসা করে জানতে পারে যে আয়েশার বাবা তার বিয়ে ঠিক করে ফেলেছে। আয়েশা কোন অবস্থাতেই এত অল্প বয়সে বিয়ে করতে চায় না। বাল্য-বিবাহের পরিনতি সম্পর্কে ইউবিআর এর সেশন থেকে তারা বিশদভাবে জেনেছে। আয়েশা ও তার বন্ধুরা পরামর্শ করে আয়েশার মায়ের কাছে এই বিবাহ বন্ধ করার জন্য অনুরোধ জানায়। কিন্তু আয়েশার মা এব্যপারে কিছুই করতে পারবেনা বলে জানায় এবং বলে যে এটা তার বাবার সিদ্ধান্ত।

এদিকে বিয়ের দিন এগিয়ে আসে, আয়েশা ও তার বান্ধবীরা মিলে তাদের ইউবিআর কাউন্সিলরের সাথে পরামর্শ করে, কাউন্সিলর ও শ্রেণী-শিক্ষককে সাথে নিয়ে প্রধান শিক্ষকের নিকট বিষয়টি উপস্থাপন করে এবং দ্রুত এর প্রতিকারের জন্য কিছু করতে অনুরোধ জানায়। প্রধান শিক্ষক আয়েশার জন্ম-নিবন্ধনটি পরীক্ষা করেন এবং সাথে সাথেই থানায় বিষয়টি অবহিত করেন। পুলিশ বিয়ের দিনই আয়েশার বাড়ীতে হাজির হয়। পুলিশের সাথে প্রধান শিক্ষক ও তার বান্ধবীরাও ছিল। সবার সামনে প্রধান শিক্ষক আয়েশার জন্ম-নিবন্ধনটি দেখালেন। পুলিশ আয়েশার বাবাকে এ বিয়ে বন্ধ করার জন্য অনুরোধ জানালো এবং আরো বলল আঠারো বৎসরের আগে কোন মেয়ের বিয়ে দেওয়া আইনতঃ দন্ডনীয় অপরাধ। তা সত্বেও যদি তিনি এ'বিয়ে বন্ধ না করেন তাহলে আইন অনুযায়ী ব্যবস্থা নিবেন। এরপর শ্রেণী-শিক্ষক ও প্রধান শিক্ষক দুজনে মিলে বাল্য-বিবাহের পরিনতি সম্পর্কে আয়েশার বাবাকে বুঝিয়ে বললেন। আয়েশার বাবা তার ভূল বুঝতে পেরে অনুতপ্ত হলেন। এভাবেই ইউবিআর এর শিক্ষার ফলে একটি বাল্য-বিবাহ প্রতিরোধ করা সম্ভব হলো।

এদিকে বিয়ের দিন এগিয়ে আসে, আয়েশা ও তার বান্ধবীরা মিলে তাদের ইউবিআর কাউন্সিলরের সাথে পরামর্শ করে

পাবনা

Stop early Marriage

Ayesha (Pseudonym), a 14 years girl, student of Standard IX. She is very meritorious and awarded scholarship in PSC examination. Her father is also well off too. Ayesha's friends discovered that she is not okay and found her crying alone sometimes. Friends knocked her and got to know that her parents settled her marriage. Ayesha does not want to get married too early as she is already informed about the bad impacts of early marriage from the UBR sessions. Afterwards Ayesha and her friends requested her mother to stop the marriage. But her mother regret saying that it's a decision of Ayesha's father.

As the wedding date coming nearer, Ayesha and her friends discussed the issues with the UBR Counselor and went to the Head Teacher of their school together with class teacher and UBR Counselor. Head master takes the issue very seriously, took a look at the birth certificate and informed the police station. Police came to Ayesha's home on the wedding day along with head master and her friends. Head master showed the girl's birth certificate in front of everyone. Police requested her father to stop this marriage as marriage of any girls below 18 years is illegal, for which parents may be convicted. Even if they donot stop it, police will take legal action.

As the wedding date coming nearer, Ayesha and her friends discussed the issues with the UBR Counselor

The Head Teacher and class teacher explained the adverse impacts of child marriage to Ayesha's father. He then realized his mistake and took everyone's advice positively. This is how UBR learning initiated to stop a child marriage.

Pabna

মাসিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ব্যবস্থাপনা অভ্যাসে পরিবর্তনে স্বস্তি

আমি (শরিফা), দুর্গাপুরের ১৬ বছর বয়সী একটি মেয়ে।আজ থেকে এক বৎসর আগের কথা। প্রস্রাবে অসহ্য জ্বালাপোড়াসহ অনবরত তলপেট ব্যথায় ভুগছিলাম। আমি আমার মাকে বিষয়টা জানালাম। মা আমাকে বললেন বেশি বেশি পানি খেতে। আমি তাতে কিছুক্ষণের জন্য স্বস্তি পেতাম।

দিন দিন বিষয়টা খারাপের দিকে যেতে লাগলো। আমি মায়ের সঙ্গে একদিন এক গ্রাম-ডাক্তারের সঙ্গে দেখা করতে গেলাম। আমার সমস্যার জন্য চিকিৎসা দেওয়া হলো। আমি তাতে কিছু সময়ের জন্য উপকার পেলাম। কিন্তু তারপর কিছুটা বিরতি দিয়ে আমি অনবরত একই সমস্যায় ভুগতে থাকলাম। এর মধ্যে আমি আরও কয়েকজন ডাক্তারের সঙ্গে দেখা করলাম যারা এ এলাকাতেই চিকিৎসা করেন। কিন্তু কোন লাভ হলো না!!

আমার তলপেটে অনবরত ব্যথার কারণ হলো মাসিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার ভুল ব্যবস্থাপনা।

পরে একদিন আমি একজন আপাকে পেয়ে গেলাম যিনি মাঝে মাঝে আমাদের এলাকায় আসেন এবং কিছু ছেলেমেয়ের সঙ্গে শিক্ষামূলক ক্লাস পরিচালনা করেন। আমার মনে কৌতূহল জাগলো এবং একদিন আমি একটি ক্লাস দেখার জন্য সেখানে গেলাম। ঐ দলে আমি আমার কয়েকজন বন্ধুকেও পেয়ে গেলাম। বাকী যারা ছিল ওরাও বেশ বন্ধুসুলভ। সেখানে আলোচনা চলছিল মাসিক এবং গর্ভধারণ সংক্রান্ত বিষয়ে।সঙ্গে সঙ্গেই আমি বুঝতে পারলাম বিষয়টি আমার জন্য ভীষণভাবে প্রযোজ্য।

অধিবেশনের শেষে আমি আপার সঙ্গে আমার সমস্যার বিষয়ে কথা বললাম। আমি তাঁকে জিজ্ঞেস করলাম, "এতবার চিকিৎসা করার পরও আমি কেন অনবরত পেটব্যথা থেকে মুক্তি পাচ্ছি না?" ডিএসকে-ইউবিআর-এর সমাপ্তি আপা আমাকে ডিএসকে কাউন্সেলরের একটি ফোন নাম্বার দিলেন।

ডিএসকে-ইউবিআর কাউন্সেলরের সঙ্গে কথা বলার পর আমি আমার সমস্যা সম্পর্কে অনেক কিছু জানতে পারলাম এবং বুঝতে পারলাম যে, আমার তলপেটে অনবরত ব্যথার কারণ হলো মাসিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার ভুল ব্যবস্থাপনা। কাউন্সেলর মরিয়ম আপা আমাকে বললেন, মাসিকের সময় আমার পরিষ্কার কাপড় কিংবা স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করা উচিত এবং ভিজে গেলে আরেকটি নতুন কাপড় বা স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করতে হবে; আমি যেখানে সারাদিন একটি কাপড়ই ব্যবহার করছিলাম! এর ফলে প্রস্রাবে বারবার সংক্রমণ দেখা দিত যা তলপেটে ব্যথা এবং প্রস্রাবে জ্বালাপোড়া সৃষ্টি করতো।

শুধুমাত্র এই একটি তথ্য আমাকে আমার অভ্যাস পরিবর্তনে সাহায্য করলো এবং আমি আমার দীর্ঘদিনের শারীরিক কষ্ট থেকে মুক্তি পেয়ে গেলাম। কেবলমাত্র নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসা না দিয়ে প্রত্যেক ডাক্তার এবং স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর উচিত স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সকল তথ্য সকলের সাথে ভাগ করে নেয়া।

আমি ডিএসকে-এর কাছে ভীষণ কৃতজ্ঞ, বিশেষত আমাকে স্বাস্থ্য-সমস্যার যথাযথ সমাধান দেয়ার জন্য আমি সমাপ্তি আপা এবং মরিয়ম আপার কাছে আন্তরিকভাবে কৃতজ্ঞ।

Hygiene Management during Menstruation Gave a Relieved Life

I am Sharifa (Pseudonym), a 16 years old community girl, at Durgapur. "It's been a year, I have been suffering from repeated abdominal pain with intense burning during urination. I shared with my mother and she advised me to drink a lot of water and I used to get relief for a while."

Gradually the situation was turning worse. I visited to a village doctor with my mother. After treatment and medication I got relief again for a while, still I was suffering for the same problem repeatedly with an interval in between.

By this time, I had visited few more doctors practicing around us. But there was nothing new!!

my problem and discover that 'improper menstrual hygiene management' was the cause of my repeated abdominal pain.

Later on, once I found a youth organizer apa, from DSK-UBR, who used to come to our area and did some education classes with some boys & girls. I got curious and went there to join in one of their sessions. I found some of my friends in the group already and others were also very friendly, discussing on menstruation & pregnancy issues. I instantly found the topic very appropriate for me and after the session I discussed with the educator about my problem.

I asked her "Why despite of repeated treatment, I can not get relief from repeated abdominal pain?"

She gave me a phone number of DSK counselor. After talking with DSK-UBR counselor, I got a lot of information about my problem and discover that 'improper menstrual hygiene management' was the cause of my repeated abdominal pain. The counselor Apa informed me that, I need to use clean cloths or sanitary pads during menstrual period and it needs to be replaced with a new one, once soaked; Where as I was using the same cloth for day long. This results to repeated urine infection and caused lower abdominal pain with burning urine.

Accessibility to this information helped me to change my practice and relieved me from the long existing suffering. Each of the doctors & health service providers should share all related health information, rather treating the specific disease only.

I feel ever grateful to DSK, especially the youth organizer and counselor apa, for the proper health solution for me."

মা ভাল বন্ধু হতে পারে

১৩ বছর বয়সী লিমা (ছদ্মনাম) জোলারপার দাখিল বালিকা মাদ্রাসায় ৭ম শ্রেনীতে পড়ে। বয়ঃসন্ধিকালের মধ্য দিয়ে গেলেও পরিবার থেকে সে তেমন কোন সহায়তা পাচ্ছে না। সব সময় সে কিছু কুসংস্কার এবং বাঁধাধরা নিয়ম নীতির মধ্য দিয়ে দিন পার করছে। মাসিক সম্পর্কে তার মায়ের কিছু ভুল ধারণা আছে। এই ভুল ধারণার কারনে তার মা তাকে মাছ, মাংস খাওয়া থেকে বিরত রাখে ; এমনকি তার স্কুলে যাওয়াও বন্ধ করে দেয়।

লিমা স্কুলে নিয়মিত ইউবিআর-এসআরএইচআর বিষয়ে সেশনে অংশগ্রহন করে। সে বুঝতে পারে তার মা তাকে যা বলছে সেগুলো ঠিক নয় এবং সে তার পড়ালেখা নিয়ে খুব চিন্তিত হয়ে পড়ে। লিমা সিদ্ধান্ত নেয় সে তার মাকে এ বিষয়ে বোঝাবে। লিমা তার মাকে বিষয়গুলো খুলে বলে কিন্তু লিমার মা তা এড়িয়ে যায়, লিমার কথা বুঝতে চায় না। লিমা সিদ্ধান্ত নেয় সে তার মাকে ইউবিআর সেন্টারে আপাদের কাছে নিয়ে যাবে। অনেক বোঝানোর পর অবশেষে লিমা তার মাকে ইউবিআর এর একটি অভিভাবক সভায় নিয়ে আসে।

বাবা-মা'র সাথে ছেলে-মেয়েদের বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক থাকা দরকার।

অভিভাবক সভায় লিমার মা অনেক গুরুত্বপূর্ণ বিষয় সম্পর্কে জানতে পারে। বয়সন্ধিকালে ছেলে-মেয়েদের শারিরীক ও মানসিক পরিবর্তন সম্পর্কে জানেন, স্বাস্থ্যকর মাসিক ব্যবস্থাপনা ও পুষ্টিকর খাবারের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জানেন। এছাড়াও জানেন, বাবা-মা'র সাথে ছেলে-মেয়েদের বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক থাকা দরকার। সভা শেষে লিমা বাড়ি ফেরার সময় এই সংক্রান্ত কিছু লিফলেট ও বুকলেট নিয়ে আসে যা পরবর্তীতে তার মাকে পড়িয়ে শোনায়।

লিমার মা বুঝতে পারেন মাসিক সম্পর্কে যে ধারনা ছিল তা ভুল। এখন মাসিকের সময় মা, লিমার দিকে বিশেষ খেয়াল রাখেন, পরিস্কার কাপড় ব্যবহার করতে বলেন, পুষ্টিকর সব খাবার খেতে দেন এবং পরিস্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে বলেন।

এই অভিভাবক সভাই লিমার মায়ের ভুল ধারণাগুলো দূর করে এবং মেয়ের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক তৈরীতে সাহায্য করল।

Mother can be a good friend

Lima (Pseudonym), a 13 years old girl, is a student of 7th standard in a Dakhil Madrassa. Though she is in adolescence, she does not get any information from her family. She is spending her days in many superstitions and conservative rules. Her mother has some misconceptions about menstruation consequently during menstruation her mother won't allow her to go school and to have healthy food like fish, meat etc.

Lima attended UBR program sessions on SRHR so she understands the fact instead of the myths or opinion of her mother and got anxious about continuing her study. Lima decided to share her learning from sessions, and tried to convince her mother accordingly. Her mother ignored and didn't want to understand. Afterwards Lima decided to take her mother to UBR centre to meet counselors. After lots of effort Lima managed to bring her mother to a parent's meeting in UBR centre.

importance of friendly relationship between parents and children.

In the parent's meeting Lima's mother came to know many important things as well as about the physical and mental changes during adolescence, health concerns during menstruation and healthy food choices. She also learnt about the importance of friendly relationship between parents and children. While returning from the session Lima took some leaflets and booklets along with her and later read them to her mother.

After the meeting, Lima's mother understood that she had a lot of misconceptions regarding menstruation. Now during menstruation she takes good care of Lima, ask her to use clean cloth, gives her healthy food and tells her to maintain proper hygiene.

This parent's meeting helped Lima's mother get out of her misconceptions and build up a friendly relation between mother and daughter.

কাউন্সিলিং জীবন বদলে দেয়

আমার নাম রুবেল (ছদ্মনাম), বয়স ২০ বছর। চট্টগ্রাম, রৌফাবাদ এলাকার বাসিন্দা। আমি কসমেটিকস্ এর ব্যবসা করি। ১৪/১৫ বছর বয়স থেকে আমার সাথে অনেক মেয়ের বন্ধুত্ব আছে। আমার দোকানে ক্রেতা হয়ে আসা মেয়েদের মধ্যে ২/১ জনের সাথে আমার গভীর সম্পর্ক গড়ে ওঠে। এছাড়াও ২/১ জন যৌন কর্মীর সাথে আমার শারীরিক সম্পর্ক আছে। তখনো আমি কনডম ব্যবহার সম্পর্কে জানতাম না। এভাবে বছর দুয়েক চলে যায়।

গত ছয়/সাত মাস আগে আমি অনুভব করলাম আমার গায়ে জ্বর-জ্বর লাগছে, প্রস্রাবের রাস্তায় ব্যথা অনুভব হচ্ছে এবং প্রস্রাবের সাথে পুঁজ বের হচ্ছে। তখন আমার এইডস হয়েছে ভেবে ভয় পেয়ে যাই। এই ব্যাপারটা বন্ধুদের সাথে শেয়ার করি কিন্তু তারা বিষয়টি সহজ ভাবে নেয়না। আমাকে খারাপ ভেবে এড়িয়ে চলতে শুরু করে। আমি খুব হীনমন্যতায় ভুগতে লাগলাম ও নিজেকে অসহায় মনে করতে লাগলাম।

...কিন্তু যখন আমি কাউন্সিলর ভাইয়ের সাথে কথা বলে আমার বিষয়টি শেয়ার করলাম, আমার ধারনাই পাল্টে গেল।

এমন সময় আমার এলাকার এক বড় ভাইয়ের সাথে বিষয়টি শেয়ার করাতে উনি আমাকে ইউবিআর যুববান্ধব সেবা কেন্দ্রের (ওয়াইএফএস সেন্টার) কথা বললেন। কিছুদিন পরে আমি ভয়, সংকোচ ও দ্বিধা নিয়ে ওয়াইএফএস সেন্টারে গেলাম। প্রথমে ভেবেছিলাম তারা আমাকে খুব খারাপ ভাববে। কিন্তু যখন আমি কাউন্সিলর ভাইয়ের সাথে কথা বলে আমার বিষয়টি শেয়ার করলাম, আমার ধারনাই পাল্টে গেল। কাউন্সিলর ভাইয়া আমাকে সহজ ভাবে গ্রহন করলেন ও অত্যন্ত বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করলেন। তিনি আমাকে রক্ত পরীক্ষা করানোর কথা বললেন এবং এই ক্লিনিকেই ডাক্তারের কাছে পাঠালেন। রিপোর্ট নেবার পর আবার আমাকে দেখা করতে বললেন।

ডাক্তার রিপোর্ট দেখে বললেন আমার এইডস হয়নি, তবে অন্য যৌনরোগ হয়েছে। তিনি ওষুধ দিলেন।

আমি কাউন্সিলর ভাইয়ের সাথেও যোগাযোগ রাখলাম, তিনি আমাকে আরো অনেক পরামর্শ দিলেন। জানলাম শারীরিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে এইড্স/এসটিআই'র ঝুকি থাকে। শারীরিক সম্পর্ক করার ক্ষেত্রে নিরাপদ পদ্ধতি ব্যবহারের কথা বললেন। তাঁর কাছে জানতে পারি সংস্থার ইয়ুথ সেন্টার থেকে সংকোচহীন ভাবে কনডম নেয়া যায়। এর সাথে তিনি আমাকে নিয়মিত ইয়ুথ সেন্টারে এসে এসআরএইচআর সেশনে অংশ নেয়ার পরামর্শ দেন।

পরবর্তীতে আমি সেশন থেকে অনেক দরকারী তথ্য জানতে পারি, যা আমার জীবনে গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তন এনেছে। আমি ঝুঁকিপূর্ণ আচরণগুলো সম্পর্কে জেনেছি এবং বন্ধুত্ব, সম্পর্ক, মূল্যবোধ বিষয়গুলো আমাকে অনেক ভাবিয়েছে।

এখন নিজেকে সচেতন ও গুরুত্বপূর্ণ লাগে।

রুবেল, চট্টগ্রাম

The virtues of counseling

My name is Rubel (Pseudonym), 20 years of age, living in Roufabad, Chittagong. I run a business of cosmetic products. I have many girl friends since my age of 14 to15. I have intimate relation with 1/2 of my young girl customers. Besides, I am involved in physical relationship with 1/2 sex-workers. Then I didn't know how to use condom. Two years have passed this way.

For last 6/7 months, I was feeling a little feverish, burning sensation during urination and puss came out with urine.I got scared because I thought I have been affected by HIV/AIDS. I shared with my friends but they reacted adversly and started avoiding me. I became very depressed and felt helpless.

the friendly behavior of the counselor changed my mind.

Afterwards, I shared one of the elder brothers of my locality, he told me about UBR' YFS Centre. After a few days, I went to YFS center with fear, indecision and hesitation. Primarily, I thought they would treat me as a bad person. However, I shared all the happenings to the counselor in details; the friendly behavior of the counselor changed my mind. He referred me to the doctor in the clinic. The doctor suggested me to have a blood test and asked to visit him with the test report.

After seeing the report, the doctor ensured me that I am not suffering from AIDS but from other sexual disease.

I kept contact with the Counselor too. He gave me important informations and advices. I learnt about the risk of HIV/AIDS/STIs during sexual intercourse. He suggested me to use protection during intercourse and comdom is available in the youth centre that anyone can get without any hesitation. Further, he also invited me to attend SRH sessions in youth centre regularly.

Later on, I have learnt a lot of important information which have brought significant changes in my life. I have learnt about risky behavior as well as friendship, relationship and values which created a lot of thoughts.

Now I feel me aware and important.

Rubel, Chittagong

নিজেই নিজেকে রক্ষা করা সম্ভব

আমার নাম মীরা (ছদ্মনাম)। আমার মা-বাবা দুজনেই চাকুরীজীবি, আমার বড় দুই ভাই আছে। ক্লাস এইটে পড়ার সময় আমার মা আমার এক দূর সম্পর্কের মামাকে হাউস টিউটর হিসেবে রাখেন। আমি ৬/৭ মাসের মধ্যেই স্যারের মধ্যে কিছু বিষয় লক্ষ্য করলাম। তিনি কারণে অকারণে গায়ে হাত দিয়ে এবং খাতায় অশ্লিল ছবি এঁকে দেখাতেন। আমি পরিবারেও এইসব বিষয় নিয়ে কথা বলতে সাহস পাচ্ছিলাম না।

এভাবেই ১ বছর কেটে গেল। একসময় তা চূড়ান্ত রূপ নিল। তিনি প্রায়ই আমাকে জোর করে মোবাইলে ব্লু ফিল্ম এর ছবি দেখতে বাধ্য করতেন। একদিন তিনি আমাকে ঘরে একা পেয়ে আমার সঙ্গে জোর করে শারীরিক সম্পর্ক করলেন এবং এই ঘটনাটি পাড়ার সকলকে জানিয়ে দিবে বলে হুমকি দিতে লাগলেন। আমি যেকোন মুহূর্তে গর্ভবতী হতে পারি বলেও ভয় দেখাতে লাগলেন। পরিস্থিতির সুযোগ নিয়ে তিনি আরো বেশ কয়েকবার আমাকে জোরপূর্বক সম্পর্ক করতে বাধ্য করলেন। এই ঘটনার পর নিজেকে ভীষন পাপী আর অপরাধী মনে হয় ।

এরপর একদিন সৈয়দ পাড়ায় (চট্টগ্রামের ওয়াজেদিয়া থানার অর্ন্তভুক্ত একটি ছোট্ট পাড়া) আমার এলাকায় ইউবিআর নামের একটি প্রকল্পের এক আপু সেশন নিচ্ছিলো। সেশনে তিনি নারী নির্যাতন ও যৌন নিপীড়ন বিষয়ে কথা বলছিলেন এবং এর শিকার হলে কিভাবে প্রতিরোধ ও নিজেকে রক্ষা করা যায় এ বিষয়ে শিক্ষা দেন।

"আমার সঙ্গে অসভ্যতা করার চেষ্টা করলে, আমি আপনার কাছে পড়বো না।"

আমি আমার জীবনের ভয়ানক ঘটনাটি সাথে মেলানোর চেষ্টা করি। আপুর সেশনের বিভিন্ন উদাহরণের সাথে আমার জীবনের ঘটনা মিলে যায়। সেশন শেষে আমি আলাদা করে আপুর সাথে কথা বলি এবং আমার ওই ঘটনা খুলে বলি। আপু আমাকে আরও বিস্তারিত ভাবে যৌন নিপীড়ন থেকে রক্ষার অনেক কৌশল শিখিয়ে দেন।

পরবর্তীবার যখন স্যার আমাকে ছুঁতে চান, তখন আমি হঠাৎ চিৎকার দিয়ে উঠি এবং বাড়ীর সবাইকে শুনিয়ে বলে উঠি যে, "আমার সঙ্গে অসভ্যতা করার চেষ্টা করলে, আমি আপনার কাছে পড়বো না।"

এমন হঠাৎ চিৎকারে স্যার ভড়কে যান এবং তৎক্ষনাৎ উঠে চলে যান। উনি পরে কখনোই আর আমাদের বাসায় আসেন নি, এমনকি আমার সামনেও নয়। পরে আমি মা-বাবাকে নিজের মতো করে আগের ঘটনাগুলি জানাই। আজ নিজেকে অনেক আত্মবিশ্বাসী ও শক্তিশালী মনে হয়।

এখন আমি জানি যে, এমন পরিস্থিতিতে পড়লে নিজেকে কৌশলে রক্ষা করতে পারবো।

Methods of life skills

My name is Mira (Pseudonym). Both my parents are in service, I have two elder brothers. When I was in standard 8 my mother kept a house tutor for me who is my maternal uncle in distant relationship. Within 6/7 months time I noticed some unusual behaviour of this new teacher. Without any reason he used to touch me and drew sexually explicit pictures on paper which was psychologically distressing for me. I didn't have the courage to talk to anyone from my family regarding this.

One year passed by like this. At a point it was too much to bear. He forced me often to watch porn on phone. One day when I was alone at home he forcefully made sexual intercourse with me and threatened me not to tell anyone about this or he will tell all the neighbors. He also warned me that I might become pregnant any moment. Later on many occasions he forcefully abused me sexually. After these incidents I felt guilty.

Then at Syedpara (a small area of Wajedia, Chittagong), a lady from my area was taking sessions as a part of a project named UBR. During the session she spoke about sexual abuse and taught us how to prevent it and protect oneself from this. I tried to relate it with the past incidents of my life. The examples she gave during the session matched with my story.

"If you behave life this again, I shall not continue studies with you."

After the session I spoke to her separately and told her my story. She told me many other ways to protect myself from sexual abuse.

The next time when the teacher tried to touch me, I shouted so that others at home can hear and said that, "If you behave life this again, I shall not continue studies with you." With my shouting, he got afraid and left our house instantly. He never came back to our house, even never stood before me. I shared the previous incidents with my parents in my way.

Now I feel confident and powerful enough to face such situation again.

সীমানা পেরিয়ে

আমি সুনন্দা (ছদ্মনাম)। আমি উচ্চ মাধ্যমিক শ্রেণির শিক্ষার্থী। আমার বাবা একজন ব্যবসায়ী, মা গৃহিণী। আমরা চট্টগ্রামের লালখান বাজার এলাকার বাটালি হিলে থাকি। খুব ছোটবেলা থেকেই স্কুল ছাড়া আমার আর কোথাও যাওয়ার কোনো সুযোগ ছিল না। কিন্তু সবার সঙ্গে খেলতে এবং বেড়াতে আমার খুব ইচ্ছে হয়। আমি আমার বন্ধুদের সাথে নিয়ে এই সমাজের জন্য কিছু করতে চাই। কিন্তু আমার মা-বাবা তাতে সায় দেন না। তাই আমি কিছু করতে পারি না।

আজ থেকে চার বছর আগের কথা। ২০১১ সালে আমাদের বাসায় পিএসটিসি'র একজন বড় আপুর সঙ্গে পরিচয়। তিনি আমার মা-বাবার সঙ্গে ওনাদের প্রকল্পের কাজ নিয়ে কথা বললেন। এই প্রকল্প কীভাবে কৈশোর বয়সী ছেলে-মেয়েদের নিয়ে কাজ করে এবং কী উপকার হয় এতে এই বয়সী ছেলে-মেয়েদের সেসব বিষয়ে অনেক কথা বলেন। এরপর আমার বাবা-মা ইউবিআর প্রকল্পের গ্রপ সেশনে যোগ দিতে আমাকে অনুমতি দেয়। এর ফলে আমি বাইরের জগতের সাথে সম্পৃক্ত হওয়ার এবং মানুষের সাথে কাজ করার সুযোগ পেলাম।

আমার বাবা-মা ইউবিআর প্রকল্পের গ্রপ সেশনে যোগ দিতে আমাকে অনুমতি দেয়।

আমি ইউবিআর-পরিচালিত এসআরএইচআর অধিবেশনের ছয়টি বিষয়ে আলোচনার মাধ্যমে মন, শরীর, সমাজ, জন্ম প্রক্রিয়া এবং মানবাধিকার সংক্রান্ত আমার প্রশ্নগুলোর উত্তর পেয়ে গেলাম। আমার আগ্রহ দেখে বড় আপুরা আমাকে, আমার বন্ধুদের নিয়ে দল গঠনের জন্য উৎসাহ দিলেন। আমি এভাবেই বিভিন্ন কাজের সাথে যুক্ত হতে থাকলাম। এর পাশাপাশি আমি বেশকিছু প্রশিক্ষণেও অংশগ্রহণ করি। ফলে আমার মধ্যে এক ধরণের উৎসাহ ও উদ্দীপনা তৈরী হয়। পরবর্তীতে আমি আমার সমবয়সীদের নিয়ে কাজ করা, তাদের দল গঠন করা এবং তাদেরকে এসআরএইচআর বিষয়ে তথ্য ও প্রশিক্ষণ দেওয়া; ইত্যাদি কাজে সম্পৃক্ত হই। এর মধ্য দিয়ে আমি সংগঠিত করা এবং নেতৃত্ব দেয়ার বিষয়টি শিখেছি। এটা আমার জন্য এক অত্যন্ত রোমাঞ্চকর অভিজ্ঞতা।

আমি এখন আমার বন্ধুদের সাথে স্বচ্ছন্দে মিশতে পারি এবং কাজ করতে পারি। মানুষের জন্যে, সমাজের জন্যে বিভিন্ন ধরনের কাজ করা চিন্তাভাবনা করতে পারছি। এই যে বাইরের পৃথিবীর সাথে আমার যোগসূত্র-এটা ইউবিআর প্রকল্পের সাথে যুক্ত না হলে আমি কোনোদিনই অর্জন করতে পারতাম না।

সুনন্দা (ছদ্মনাম)

চট্টগ্রাম

Breking the border

I am Sunanda (Pseudonym), a student of higher Secondary level. My father is a business man and mother is homemaker, living in Batali hill, Lalkhan Bazar, Chittagong. From the early childhood, I had no chance to go out from my house except school. I love to play with others and go to different places. I want to do something for my friends, poor people and the society. But my parents did not like that. So I can do nothing in this regard.

In 2011 a female staff of PSTC came to our house for an official visit. She discussed about UBR project with my parents and convinced them to permit me to join UBR youth group sessions. Therefore, I got opportunities to be involved with the world outside and work with people.

to permit me to join UBR youth group sessions.

I got answer of many questions regarding - mind, body, society, relationship, birth process and human rights from six topic based SRHR sessions of UBR project. Noticing my enthusiaism, the seniors from the youth centre encouraged me to form group with my friends. This way I got involved in diffent types of works. Side by side, I participated in some training which created a lot of enthusiaism and energy inside me. Later on, I got involved in many works with my fellows, group formation with friends and giving information and training to them on SRHR issues. Through this I have learnt organizing and leading. It gave an exciting experience of community mobilization and leadership.

Now I can work with my friends freely. I am now able to plan to do something for people and the community. This link of mine with the outer world would not have been possible without my attachment with UBR project.

Suchanda (Pseudonym)

Chittagong

প্রধান শিক্ষক নিজের বিদ্যালয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করলেন

২০১১ সালে ইউবিআর চট্টগ্রাম পাঁচলাইশ সিটি কর্পোরেশন বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়ে এলো। ইউনিট ম্যানেজার কর্তৃক অনেক দফা আনুষ্ঠানিক/অনানুষ্ঠানিক আলোচনার পর প্রধান শিক্ষক জনাব মফিজুল ইসলাম তাঁর বিদ্যালয়ে এসআরএইচআর অধিবেশন পরিচালনায় সম্মতি দিলেন। তবে তিনি সতর্ক করে দিলেন যেন শুরুতেই সংবেদনশীল বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করা না হয়। পরবর্তীতে প্রধান শিক্ষককে ইউবিআর ট্রেনিংয়ে অন্তর্ভুক্ত করা হয়।

বিদ্যালয়ে শিক্ষকদের অভিযোজন (ওরিয়েন্টেশন) অনুষ্ঠিত হয়ে গেল। সাথী-নির্দেশনা অধিবেশন (পিয়ার হ্যান্ডবুক সেশন) শুরু করা হলো। প্রথম বাধা এলো ধর্মীয় শিক্ষকের কাছ থেকে। পিএসটিসি-এর লোগোতে একজন পুরুষ এবং নারীর ছবি থাকায় তিনি তাতে আপত্তি জানালেন। প্রধান শিক্ষক তাঁকে এভাবে আশ্বস্ত করলেন যে, ওগুলো হলো একজন মা এবং একজন বাবার ছবি।

সাথী-নির্দেশনা অধিবেশনে শিক্ষকগণ উপস্থিত থাকতেন। তাঁরা যৌনতা, হস্তমৈথুন ও মাসিক নিয়ে আলোচনায় প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করলেন। বিষয়টি নিয়ে ইউনিট ম্যানেজার এবং প্রধান শিক্ষক আলোচনায় বসলেন এবং যৌনতা শব্দের পরিবর্তে 'সেক্সুয়ালিটি' শব্দটি ব্যবহার করবেন বলে পরামর্শ করলেন। কিন্তু তাতেও তাঁদের কানাঘুষা বন্ধ হলো না বরং তাঁরা বিষয়টি মা-বাবাদেরকে জানালেন।

"ইউবিআর কর্মসূচির সঙ্গে পিএসটিসি এখানে এসেছে আমাদের সন্তানদেরকে সহযোগিতা করতে।"

২০১২ সালে শিক্ষকদের জন্য আরও একটি অভিযোজন আয়োজন করা হলো। কিছু শিক্ষক ছাড়া অধিকাংশ শিক্ষকই আশ্বস্ত হলেন। অভিযোজনের পর শিক্ষকদের একটি দল কয়েকজন মা-বাবাকে নিয়ে বিদ্যালয়ে এসআরএইচআর শিক্ষার বিরুদ্ধে অবস্থান গ্রহণ করলেন। প্রধান শিক্ষক মফিজুল ইসলাম ইউনিট ম্যানেজার নুরুদ্দীন সাখাওয়াত সাহেবের সঙ্গে যোগাযোগ করলেন। সমস্যাটি কিভাবে সমাধান করা যায় তা নিয়ে উভয়ে আলোচনা করলেন। মফিজুল ইসলাম সাহেব আবারও শিক্ষকগণকে নিয়ে সভা আয়োজন করলেন এবং সাখাওয়াত সাহেব সেখানে বক্তব্য উপস্থাপন করলেন। তাঁরা সেখানে শিক্ষকদের নানা ধরনের অনুসন্ধানী প্রশ্নের উত্তর দিলেন। অবশেষে ক্ষুব্ধ শিক্ষকগণ শান্ত হলেন। তারপর মফিজুল ইসলাম সাহেব মা-বাবা এবং শিক্ষকগণের ঐ দলটিকে নিয়ে একটি আলোচনা সভার আয়োজন করলেন।

ঐ আলোচনা সভায় প্রধান শিক্ষক এক বিস্ময়কর বক্তব্য রাখলেন যা এসআরএইচআর শিক্ষা সম্পর্কে মা-বাবাদেরকে নতুন করে ভাবতে বাধ্য করলো। তিনি বললেন, "আমরা শিক্ষক, আমাদের দায়িত্ব হলো তরুণ-তরুণীদের মধ্যে জ্ঞান বিতরণ করা। নিজের জীবন কিভাবে গড়ে তুলতে হয় তা তাদেরকে জানানোই আমাদের কাজ।" তিনি প্রশ্ন করলেন, "যখন কোন মেয়ে বিদ্যালয়ে আসা-যাওয়ার পথে লাঞ্ছনার শিকার হয় অথবা অল্প বয়সে বিয়ে হয়ে যায় কিংবা শারীরিক অসুবিধা নিয়ে সমস্যায় পড়ে তখন কি আমাদের কোন দায়িত্ব আছে?" তিনি আরও বললেন, "আমরা শিক্ষক এবং পাশাপাশি আমরা বাবাও। আমরা কি এমন কিছু করতে পারি যা আমাদের সন্তানদের জন্য ক্ষতিকর?" তিনি সাখাওয়াত সাহেবের উপস্থাপনার প্রতি তাদের দৃষ্টি আকর্ষণ করে তাদেরকে নিজ জীবনের কৈশোরকালের কথা মনে করতে বললেন এবং তার কথার সঙ্গে যোগ করলেন যে, "এসআরএইচ তথ্য না জেনে এবং জীবনদক্ষতা অর্জন না করে কোন তরুণ-তরুণী নিরাপদ জীবন যাপন করতে পারে না। তিনি আরও বললেন, "ইউবিআর কর্মসূচির সঙ্গে পিএসটিসি এখানে এসেছে আমাদের সন্তানদেরকে সহযোগিতা করতে।"

এই সভায় অর্জিত সফলতার পথ ধরে এই বিদ্যালয়ে এসআরএইচআর শিক্ষা চালু করা হলো। পাশাপাশি মফিজুল ইসলাম সাহেব ইউবিআর-এর সহায়তায় শিক্ষার্থীদের জন্য সেবাদান ব্যবস্থা স্থাপন করলেন। ২০১৩ সালে এই বিদ্যালয়ে পরীক্ষামূলকভাবে এমএমডব্লিউ শুরু করা হয়। সিএসই শেখার মাধ্যমে তরুণ-তরুণীরা কিভাবে উপকৃত হয়েছে তা নিয়ে সেখানে শিক্ষকবৃন্দ এবং শিক্ষার্থীরা আলোচনা করেন।

আঞ্চলিক সমন্বয়ক, চট্টগ্রাম

Headmaster Played a very important for Young people

In 2011, UBR program stepped in Chittagong Panchlaish City Corporation Girls High School. After several formal/informal discussions by Unit Manager, the Head Master Mofizul Islam agreed to start SRHR session in his school but he opined not to talk about sensitive issues at the beginning. Afterwards, the Head Master was included in UBR training as participant.

Teachers orientation held in this school and Peer hand book session started. First objection came from a religious teacher as he opposed the PSTC logo with male, female figures. Headmaster convinced him by saying that the figures resemble parents.

The teachers used to present in the Peer handbook session. They reacted to the discussion about sexuality, masturbation and menstruation. The UM and headmaster sat together and decided to use the term sexuality in english instead of translating it into Bangla but their whispering was continued and it was communicated to the parents.

" PSTC came with UBR program to support our children."

In 2012, another orientation was organized with the teachers. Most of the teachers got convinced except some. However, after the orientation, a group of teachers along with some parents took position against SRHR education in the school. The Head Teacher communicated UM of UBR Program Chittagong to find a way out.

The Head Teacher again organized a meeting with the teachers and UM made a presentation there and answered the contradidctory issues. The agitated teachers became easy. Afterwards Head Teacher arranged a meeting for parents and the same group of teachers.

In this meeting he delivered an amazing speech which let the parents and teachers rethink about SRHR education. He said, "We are the teacher responsible for providing knowledge and information to the young people. Our responsibility is to let them know how to build own life." He asked, "Do we have responsibility when a girl faces harassment on the way to school or gets early marriage or have problem with their menstruation?" He added, we are teachers and at the same time we are fathers. Can we do anything which is harmful to our children? Connecting to UMs presentation, "he welcomed let the parents think about their adolescence period and added that without knowing SRH information and without having life skill, young people could not be able to live a safe life. PSTC came with UBR program to support our children."

This meeting was successful and SRHR education was started in this school. In the same year, Mofijul Islam set up service provision for the students with the support from UBR. In 2013, Me and My world (MMW) got piloted in this school. The teachers, students and parents now discuss how the young people are benefitted through learning Comprehensive Sexuality Education.

Unit Manager

Chittagong, PSTC

প্রধান শিক্ষক একজন বাবাকে রাজী করালেন ...

১৪ বছর বয়সের এক কন্যার বাবা আবদুল মজিদ কাপ্তাইয়ের কোর্ট বিল্ডিং এলাকায় বসবাস করেন। ২০১২ সালে একদিন আবদুল মজিদ জানতে পারলেন যে, তার মেয়ে ইমু ইউবিআর-সিএইচসি-এর সঙ্গে জড়িত হওয়ায় বাড়ী ফিরতে তার দেরি হয়ে যায়। ইমু প্রায়ই তার ছেলেবন্ধুদের সঙ্গে বের হয়ে যায়।

আবদুল মজিদ বিরক্ত হয়ে ইউবিআর-সিএইচসি-তে এলেন, সেখানে তিনি প্রজেক্ট ম্যানেজার সিমসন চাকমার সঙ্গে দেখা করলেন এবং তার মেয়েকে এসব 'হাবিজাবি' শেখানো বন্ধ করতে বললেন। প্রজেক্ট ম্যানেজার আবদুল মজিদকে ইউবিআর কর্মসূচি সম্পর্কে ব্যাখ্যা দিলেন, কিন্তু আবদুল মজিদ পুরোপুরি আশ্বস্ত হতে পারলেন না। ফলে, ইমুকে ঘর থেকে বের হতে প্রায়ই সমস্যার মুখোমুখি হতে হতো।

"একজন শিক্ষক এবং বাবা হিসেবে আমি বিশ্বাস করি এসআরএইচআর শিক্ষা আমাদের সন্তানদেরকে একটি স্বাস্থ্যসম্মত জীবন যাপনে সহায়তা করে।"

কাপ্তাই উচ্চ বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক জনাব মুস্তাফিজুর রহমানের সঙ্গে প্রজেক্ট ম্যানেজারের অন্তরঙ্গ সম্পর্ক ছিলো। সেখানে তখন সাথী-নির্দেশনা অধিবেশন (পিয়ার এডুকেশন সেশন) চলছিল। ইমু এই বিদ্যালয়েরই একজন ছাত্রী এবং সে সাথী-নির্দেশনা অধিবেশনে অংশগ্রহণ করছিল। প্রজেক্ট ম্যানেজার, একদিন আবদুল মজিদকে তার কন্যার বিদ্যালয়ে নিয়ে গেলেন।

২০১৩ সালের ২৪শে জানুয়ারি প্রধান শিক্ষক এবং ইমুর বাবার দেখা হলো। প্রধান শিক্ষক ইমুর বাবাকে বিদ্যালয়ের অন্যান্য মেয়ের সঙ্গে কথা বলার সুযোগ করে দিলেন যারা ইমুর মতো একই কর্মকান্ডে জড়িত ছিল। তারপর প্রধান শিক্ষক অন্যান্য শিক্ষককে ডেকে এনে আবদুল মজিদের সঙ্গে আলোচনার ব্যবস্থা করে দিলেন। আলোচনা সভায় প্রধান শিক্ষক মন্তব্য করলেন, "একজন শিক্ষক এবং বাবা হিসেবে আমি বিশ্বাস করি এসআরএইচআর শিক্ষা আমাদের সন্তানদেরকে একটি স্বাস্থ্যসম্মত জীবন যাপনে সহায়তা করে।" প্রধান শিক্ষক এই সভার পরও আবদুল মজিদের সঙ্গে যোগাযোগ অব্যাহত রাখলেন এবং পরে মা-বাবাদের সঙ্গে একটি আলোচনা সভায় তাকে উপস্থিত রাখলেন।আবদুল মজিদ মা-বাবাদের আলোচনা সভায় আগত কয়েকজন ইতিবাচক চিন্তাভাবনার অধিকারী মা-বাবার সঙ্গে কথা বললেন এবং তাদের কথা শুনলেন আবদুল মজিদ তার দৃষ্টিভঙ্গিতে পরিবর্তন আনলেন।

এখন ইমু তার পরিবার থেকে বাধাহীনভাবে ইউবিআর কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করছে।

উপজেলা ব্যবস্থাপক

কাপ্তাই, সিএইচসি

Headmaster Changed the mindset of the father of a young girl

Abdul Mazid, father of a 14 years girl, lives in Court Building Area, Kaptai. One day in 2012 he came to know that his daughter Emu is being late to return home as she got involved with CHC. Emu often went out with her male friends.

Abdul Mazid annoyed and came to CHC to meet Simson Chakma (Project Manager, UBR) and asked him to stop teaching `rubbish thing' to her daughter. Although Project Manager explained the UBR program to Mr. Mazid but not fully convinced and Emu often used to face trouble to go out.

"being a teacher and a father I believe SRHR education helps our children to live a healthy life."

Simson built a good rapport with Mostafijur Rahman, the headmaster of Kaptai High School, where Peer handbook session was taking place. Emu was a student of this school and had been participating in Peer hand book session.

Few months later, Project Manager, took Abdul Mazid to his daughter's school for a meeting with the headmaster on 24 January, 2013. The Head Master created opportunities for Mr. Majid to talk with other girls who were involved in the same activities as Emu. Then the head master called other teachers to meet Abdul Mazid.

In the meeting the headmasters said, "being a teacher and a father I believe SRHR education helps our children to live a healthy life." The headmaster continued his communication with Abdul Mazid even after this meeting and invited him to be present in the parents meeting.

Abdul Mazid attended the parents meeting and met numbers of parents with positive mind set to SRHR education and listened to them. These helped Mr. Mazid to change his attitude.

Now Emu is participating UBR activities without obstacles from her family.

Upazila Manager

Kaptai, CHC

মানিক এখন রোগমুক্ত

ইউবিআর কর্মসূচির কমিউনিটি স্যাটেলাইট অধিবেশন চলছিল। এক কোণে একটি তরুণ একাকী দাঁড়িয়ে কিছু একটা লক্ষ্য করছিল। যখন রোগীর সংখ্যা কিছুটা কমে গেল তখন ডাক্তার ছেলেটিকে কাছে ডেকে জিজ্ঞেস করলেন ও কিছু বলতে চায় কিনা। তখন ছেলেটি বললো, "হ্যাঁ আপা, আমি কিছু বলতে চাই। আমার নাম মানিক। আমার বয়স ২৪ বছর। কিন্তু আপনিতো মহিলা ডাক্তার, তাই আপনার সঙ্গে বিষয়টা বলতে অস্বস্তি লাগছে।" উত্তরে ডাক্তার বললেন, "রোগ-ব্যাধি নিয়ে কথা বলতে তোমার বিব্রত বোধ করা উচিত না।" মানিক তখন চাপা গলায় বলতে শুরু করলো, "আপা, আমার পুরুষাঙ্গে ঘা দেখা দিয়েছে। প্রস্রাব করার সময় আমার খুব কষ্ট হয় এবং যদিও আমার প্রস্রাবের বেগ হয় তবুও আমি সেভাবে প্রস্রাব করতে পারি না। তাছাড়া পুরুষাঙ্গ দিয়ে পুঁজের মত কিছু বের হয়। ব্যথা এতটাই তীব্র যে মনে হয় আমি মরে যাবো। আমার অবস্থা নিয়ে আমি সবসময় চিন্তিত থাকি। আমি আর সহ্য করতে পারছি না। দয়া করে আমাকে এই কষ্ট থেকে বাঁচান।"

সবকিছু শোনার পর ডাক্তার বললেন, "চিন্তা ক'রো না, তুমি সুস্থ হয়ে যাবে।" তিনি তখন তার কাছে জানতে চাইলেন যে তার কারো সাথে শারীরিক সম্পর্ক আছে কিনা। মানিক জানালো সে বিয়ে করেনি। তখন তিনি তাকে বললেন, এটা মনে করার কোন কারণ নেই যে, কেবলমাত্র বিবাহিত ব্যক্তিদেরই শারীরিক সম্পর্ক থাকে। অবিবাহিত অনেক মানুষই আছে যাদেরশারীরিক সম্পর্ক থাকে। ডাক্তার তাকে বললেন, সে যদি সত্যি কথাটা বলে তাহলে তাঁর পক্ষে সঠিকভাবে পরামর্শ দেয়া সহজ হবে। তিনি তাকে আশ্বস্ত করলেন, সে যাই বলুক না কেন সকল তথ্যগোপন রাখা হবে।

কনডম শুধুমাত্র অনিচ্ছাকৃত গর্ভধারণ প্রতিরোধ করে না, উপরন্তু এসটিডি থেকেও রক্ষা করে।

মানিক তখন বললো, "আপা, আপনি একজন ডাক্তার। তাই আমি আপনাকে সত্য কথা বলবো। আমার একজন নারী বন্ধু রয়েছে যার সঙ্গে আমার শারীরিক সম্পর্ক রয়েছে। কিছুদিন যাবৎ আমার এই সমস্যা শুরু হয়েছে। এ রকম সমস্যা আগে আমার কখনও ছিল না।"

মানিককে প্রয়োজনীয় কাউন্সেলিং দেয়ার পর তাকে একটি প্যাথলজি পরীক্ষা করতে বলা হলো। পরদিন সে রিপোর্ট নিয়ে হাজির হলো। রিপোর্ট থেকে নিশ্চিত হওয়া গেল যে, মানিক যৌন রোগে আক্রান্ত। রোগটি জটিল আকার ধারণ করতে পারতো যদি সময়মতো তার চিকিৎসা করা না হতো। মানিককে প্রয়োজনীয় ঔষধপত্র দেয়া হলো এবং তাকে কাউন্সেলিং করা হলো যাতে ভবিষ্যতে সে সঙ্গী নির্বাচন এবং ঝুকিপূর্ণ আচরণ সম্পর্কে সতর্ক থাকে। যদি তারপরও সে যৌন সম্পর্কে জড়িয়ে পড়ে তাহলে তাকে কনডম ব্যবহারের পরামর্শ দেয়া হয়।

কিছুদিন পর মানিক ফিরে এলো এবং ডাক্তারকে জানালো, "আপা, আমি এখন ভাল আছি। এখন আমি জানি, কনডম শুধুমাত্র অনিচ্ছাকৃত গর্ভধারণ প্রতিরোধ করে না, উপরন্তু এসটিডি থেকেও রক্ষা করে। এফপিএবি- ইউবিআর কে ধন্যবাদ। আমি এখন কোন রকম ঝুকিপূর্ণ আচরণ করি না। "

রাজশাহী

Manik is now free of dangers

During a satellite session of UBR, the physician observed a young boy standing at a corner looking for something. When the pressure of patients reduced, she (The physician) called him and asked whether he has anything to say. The boy replied, "Yes madam I do. My name is Manik (Not real name). I am 24 years old. But, I feel uncomfortable discussing the matter with you as you are a lady doctor." She replied, "You should not feel embarrassed to talk about diseases." Manik then started saying in a subdued tone, "Madam there are lesions growing on my penis. It hurts badly when I urinate.I feel the urge to urinate but, I can't do so and there is pus like discharge from the penis. The pain is so severe that I feel I am dying. I am very worried about myself. This is unbearable. Please save me from this pain." After listening to everything the doctor replied, "Don't worry. You will be fine." She then asked him whether he was sexually active or not. Manik replied that he is not married. Then Doctor said, it is not necessary that only the married ones are sexually active. Many people who are single also active sexually. The doctor told him that it will be easier for her to advice him correctly if he tells the truth. She assured him that whatever he says will be kept confidential.

Condoms don't only protect from unintended pregnancies but also protects from STDs.

Manik replied, "Madam you are a doctor. So I shall tell you the truth. I have a girl friend with whom I used to have sex regularly. I have this problem started a few days ago. I never had this problem before."

Manik was given necessary counseling and was asked to do a pathology test. The next day he came with the report. The report confirmed that Manik was suffering from STD. The disease could have turned critical if treatment were not done on time. Manik was given the necessary medicines and was counseled to be careful regarding risky behavior and selecting pertners. If however, he did engage in sex then he was advised to use condom.

A few days later Manik came back and told the doctor, "Madam, I am cured now, thanks to FPAB-UBR. Now I know that Condoms don't only protect from unintended pregnancies but also protects from STDs. I do not engage myself in any risky behavior anymore."

Rajshahi

Reporter: Doctor

একটি এস আর এইচ আর সমস্যা

ষোল বছরের মিতু (ছদ্ম নাম) অষ্টম শ্রেণীতে পড়ছে । গ্রাম থেকে আসা মিতু পড়াশুনা সুবিধার জন্য উপজেলা সদরে বাসা ভাড়া করে থাকে । মাঝেমধ্যে হাটবারের দিনগুলোতে তার অভিভাবকরা মিতুর খোঁজ নিয়ে যায়। এরই মধ্যে ৯ম শ্রেনীতে পড়ুয়া একটি ছেলের সাথে তার বন্ধুত্ব হয়ে যায়। ছেলেটিও মিতুর মত একটি ভাড়া বাসায় থেকে পড়াশুনা করছে। মিতুর কাছে ছেলেটি প্রায়ই ফোন করত। মোবাইলে কথা বলার কারনে তাদের সম্পর্ক আরো দৃঢ় হতে থাকে।

এক পর্যায়ে একে অন্যকে ভালবাসতে শুরু করল। ছেলেটি মিতুকে শারিরীক সম্পর্ক করার প্রস্তাব দিলে মিতু রাজি হয়না। ছেলেটি বিয়ে করারও প্রস্তাব দেয়। ছেলেটির প্রতি বিশ্বাস রাখতে বলে। এসব কথোপকথনে মিতু তার প্রতি দুর্বল হয়ে পড়ে। একদিন মিতুর বাড়ির মালিক, পরিবারের কেউ ছিল না । সেই সুযোগে মিতুর বাসায় তাদের শারীরিক সম্পর্ক হয়। এই সম্পর্কের কথা 'সোপা' নামে বান্ধবী ছাড়া দুজনের পরিবারের লোকজন জানত না। এভাবে তাদের সম্পর্ক চলতে থাকে।

.... অনিরাপদ সম্পর্ক এবং তার ফলাফল সম্পর্কে জানে, এছাড়া সম্পর্ক রক্ষার ক্ষেত্রে সে এখন অনেক আত্মবিশ্বাসী।

এদিকে শারিরীক সম্পর্ক করার পর থেকেই মিতুর মাসিক বন্ধ হওয়াতে সে খুব দুশ্চিন্তায় পড়ে যায়। সে বিষয়টি সোপা এবং ছেলেটিকে খুলে বলে। ছেলেটি তাকে বাজারের ফার্মেসী থেকে গর্ভপাতের জন্য ঔষধ কিনে খেতে বলে। এদিকে সোপা তাকে এই কাজটি করতে মানা করে কারন বাজারে গিয়ে কিভাবে ঔষধ কিনবে কারও ধারনা নেই। আর ঔষধ কিনলে ব্যপারটি সবাই জেনে যাবে। সোপা তাকে অন্য কোন ব্যবস্থা না নিয়ে প্রথমে আরএইচস্টেপ এ যাওয়ার পরামর্শ দেয়।

সোপার পরামর্শে মিতু ও সোপা দুজনেই আরএইচস্টেপ যুব বান্ধব সেবা কেন্দ্রে আসে। সেখানে কাউন্সিলরের সাথে দেখা হয়। প্রথম দিকে সে ঘটনা খুলে বলতে ভয় পাচ্ছিল । কাউন্সিলর তাকে অভয় দিলে সে মেয়েদের মাসিক হঠাৎ উহ্য হওয়ার কারণ সম্পর্কে জানতে চায়। কাউন্সিলর তাকে বলে - মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকালের প্রথমি দকে মাসিক অনিয়মিত হতে পারে। এছাড়া গর্ভধারণ, হরমোন অবস্থা পরিবর্তন, এমনকি মানষিক অবস্থা পরিবর্তনের কারনে মাসিক বন্ধ হতে পারে।

এসব শুনে মিতু একটু ভয় পায়। কাউন্সিলরকে মিতু অনুরোধ করে যে, সে একটি ঘটনা খুলে বলতে চায় এবং তা যেনঅন্য কেউ জানতে না পারে। এ ব্যাপারে কাউন্সিলর তাকে গোপনীয়তা রক্ষা করার বিষয়টি খুলে বলে এবং কাউকে বলবে না বলে কাউন্সিলরের প্রতি বিশ্বাস রাখতে বলে। পরে মিতু সবকিছু খুলে বলে ।

গব শোনার পর কাউন্সিলর তার সাথে কিশোর কিশোরীদের ঝুকিপূর্ণ দিক নিয়ে আলোচনা করল। এর পর মিতু ছেলেটির সাথে সম্পর্ক রাখতে চায় কিনা ছেলেটির প্রতি বিশ্বাস আছে কিনা জানতে চাইল । মিতু বলে আরএইচস্টেপ এ না আসলে হয়ত তার নিজের সমস্যার কথা বুঝতে পারতো না। সব কথা খুলে বলার পর সে এখন বুঝতে পারছে তার কোথায় ভুল ছিল।

পরে মিতুর প্রেগনেনসি টেস্ট করা হয়। প্রেগনেনসি টেস্ট পজেটিভ দেখা গেল। কাউন্সিলরকে মিতু বলে সে সন্তান নিতে চায়না। এ ক্ষেত্রে কি করবে বুঝতে পারে না। কাউন্সিলর মিতুকে এমআর সম্পর্কে ধারনা দেয়। এমআর কি, কেন করে, এমআর করার সঠিক সময় কোনটি, সুবিধা ও অসুবিধা নিয়ে আলোচনা করে। মিতু এসব শোনার পর ঠিক করল যে সে এমআর করাবে। পরে মিতুর এম আর করানো হলো এবং পরবর্তী নিয়মকানুনসমূহ বুঝিয়ে দেওয়া হলো। এমআর ফলোআপের জন্য নিয়মানুযায়ী মিতুকে পনের দিন পর আসতে বলল ।

ফলোআপের জন্য মিতু ক্লিনিকে আসল । এমআর করার পর তার শারিরীক কোন সমস্যা দেখা দেয়নি ।

মিতু এখন অনিরাপদ সম্পর্ক এবং তার ফলাফল সম্পর্কে জানে, এছাড়া সম্পর্ক রক্ষার ক্ষেত্রে সে এখন অনেক আত্মবিশ্বাসী। সে এখন ভাল আছে । সে ভাল করে পড়াশুনা করতে পারছে ।

Maintaing a Relationship and a Common SRHR Incident

16 years old Mitu (Pseudonym) studies in standard VIII. Since Mitu came from a village, she is staying in a rented house to continue her study. Her guardians use to vist during weekly market days. Mitu developed friendship with a boy from standard IX. This boy also lived in a rented apartment like Mitu. He used to call Mitu very often. As they were talking over phone they became closer.

Gradually they started loving each other. When the boy asked Mitu to have physical relation with him, she refused. The boy promised to marry and told to have trust upon him. Mitu became weaker towards the relationship throughout the time.

One day while no one was at home, Mitu had a physical relation with his boy friend. Only Shopa, a friend of Mitu knew about this incident. No family members were involved. Their relationship continued....

knows about safe relation and vulnerabilities of unsafe behavior. She is more confident

After the physical relation, Mitu's period had stopped which made her very worried. She told Shopa and her boy friend about this matter. Mitu's boy friend suggested buying medicine to abort. He said after having the medicine, she will be fine but Shopa told her not to do so as they do not know how to buy these medicines. And if she buys medicine from alocal pharmacy everyone might know. Shopa suggested her to go RHSTEP for help.

Listening Shopa, they both went to RHSTEP's youth centre for consultation. Mitu met counselor. Primarily, she was afraid to say anything. Counselor told Mitu not to be afraid and took Mitu's particulars. Mitu wanted to know the reasons for having irregular periods. Counselor informed that "during the early adolescence period, girls can have irregular menstruation. Besides, due to pregnancy, hormonal change and even due to mental anxiety may cause irregular periods."

Mitu got anxious and told Counsellor that she wants to share if she promises to keep this as secret. Counselor said Mitu to share everything clearing the perspective of maintaining confidentiality.

Afterwards, Mitu shared everything with the counselor openly. Listening everything counselor explained Mitu the challenges and vulnerabilities of adolescence period. Counselor said knowing everything you can decide about your relationship. Mitu said, now she can identify the problem and where they made the mistake.

Later Mitu had a pregnancy test and the result was positive. Mitu informed the counselor that she didn't want to continue this pregnancy and she doesn't understand what to do. Counselor informed Mitu about MR. She explainedabout what is MR, why is it being done, what is the right time to do MR, positive and negative sides of MR.

After listening to this Mitu decided to go for MR. So throughout the medical process after medical check-up MR was completed and she was asked to come for a follow up after 15 days. Mitu is okay now.

Mitu knows about safe relation and vulnerabilities of unsafe behavior. She is more confident, happy that make her more concentrative in her study.

মুণিরার কথা

আমি কাজী শাহেলা পারভীন, পিএসটিসি ইউবিআর প্রকল্পের কমিউনিটি মবিলাইজার পদে যোগদান করি ২০১৩ ইং সালের ১লা মার্চ। এখানে এসে প্রথমে আমার এসআরএইচআর বিষয়ে কথা বলতে লজ্জা লাগত। এত ছেলে মেয়েদের সামনে আলোচনা করতে ভয় পেতাম। কিন্তু আস্তে আস্তে আমার সহকর্মীদের সাথে মাঠে গিয়ে বুঝতে পারলাম কাজটা কত মজার এবং এ কাজে কিশোর - কিশোরীদের কত শিক্ষা ও সেবা মূলক কাজে অংশ গ্রহণ করানো যায় । সবার মত আমিও এমএইচএম সেশন, কুইজ কন্টেষ্ট সহ নির্ধারিত প্রোগ্রামগুলো করতে শুরু করলাম। অনেক কেইস পেয়েছি। কিন্তু এবার একটু ভিন্ন ধরণের পেলাম।

পিরুজালী উচ্চ বিদ্যালয়ে ৭ম, ৮ম, ৯ম ও ১০ম শ্রেণীতে মাসিক সম্পর্কিত সেশন শেষে বিদায়ের মূহুর্তে 'মুণিরা' (ছদ্মনাম) নামের এক মেয়ে তার কথা এভাবে বলল – "আমার একটি কথা আছে যা আমি এখানে না বলে ইয়ুথ সেন্টারে গিয়ে বলতে চাই।" তাকে সেন্টারে আসার আমন্ত্রণ জানানো হলে একদিন সে এসে বলল – " আমার ১ মাস যাবৎ রক্ত ক্ষরণ হচ্ছে। ১টি ছেলের সাথে আমার সম্পর্ক আছে এবং তার সাথে একাধিকবার শারীরিক সম্পর্ক হয়েছে। এক সময় আমি গর্ভ ধারণ করলে ছেলেটি আমাকে ২টি ঔষধ এনে মাসিকের রাস্তায় ব্যবহার করতে বলে এবং সে আরও বলে তা করলে পরদিন সকালেই মাসিক হয়ে যাবে।" মেয়েটি বাবা, মা, সমাজের কাছ থেকে বাঁচার জন্য তাই করল। মুণিরা সকালে দেখল তার রক্ত ক্ষরণ শুরু হয়েছে কিন্তু তা আর বন্ধ হচ্ছেনা আজ পর্যন্ত। এ বিষয়ে সে ছেলেটির সাথে কথা বললে সে তাকে " ঠিক হয়ে যাবে" বলে অভয় দেয়।

"আমার একটি কথা আছে যা আমি এখানে না বলে ইয়ুথ সেন্টারে গিয়ে বলতে চাই।"

মুণিরাকে বললাম – ভয় পেওনা। আমি তোমাকে সাহায্য করব। মুণিরার অনুরোধ ছিল বিষয়টি যেন তার মা না জানে। তাকে আশ্বস্ত করে আমাদের ওয়াইএফএস সেন্টারে নিয়ে গিয়ে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী পরীক্ষার পর এমআর করানো হল।

মুণিরা এখন ভাল আছে এবং মুণিরার ভাষ্য "আমার মত ভুল যেন কেউ না করে। আজ থেকে আমি লেখাপড়া করব মনোযোগ দিয়ে এবং সম্পর্ক নিয়ে অনেক বেশী সচেতন থাকবো"।

পিএসটিসি, গাজীপুর।

Story of Munira

I am Kazi Shahela Parvin. I joined on 1st March, 2013 as a Community Mobilizer in PSTC's UBR project. After I joined I felt shy to discuss about SRHR and also afraid to discuss openly. Slowly after starting field work with my colleagues, I understood how nice this work and also the way adolescents can participate in many educational and social works. Like everyone I also started participating in MHM sessions, quiz contests and other programs. I found many cases but this time I found a different one.

After completing MHM sessions for standard 7, 8,9,10 in Pirujali high school, a girl named Munira came to me and said – "I want to share something with you not here, but in UBR youth Centre". After inviting her to the youth centre she came and said that "My period has been going on for last one month. I am in a relationship with a boy and we have had sexual intercourse several time consequently I got pregnant and my boy friend bought me two medicines and told me to push the medicines through vagina and from next morning my menstruation will be regularized." To get out of fear of parents and society, she followed the instructions. Next morning Munira found that it is bleeding from her vagina and it still continuing. When she shared him, he said not to worry and she will be fine soon.

"I want to share something with you not here, but in UBR youth Centre".

I told Munira not to be afraid, committed to help her. Munira requested me not to tell her mother. I assured her and took her to YFS centre to visit the doctor. MR was completed according to the doctor's advice.

Munira is healthy now and said "Nobody should make a mistake like me. From now on I will concentrate on my studies and shall be more aware about relationships."

PSTC, Gazipur

জেন্ডারের সঠিক তথ্য পরিবারে কিশোর-কিশোরীদের সম অধিকার নিশ্চিত করবে

আমি ফাহিম (ছদ্মনাম) নবম শ্রেনীর শিক্ষার্থী। 'ইভটিজিং' বিষয়ে আমার ধারনা ও তার পরিবর্তন সম্পর্কে জানাতে চাই। 'ইভটিজিং' আমার কাছে ছিল একটি খেলার মতন। আমার সমবয়সী শাহেদ (ছদ্মনাম) মেয়ে দেখলে শিস দেয়, গান গায়, তো আমিই বা বাদ যাই কেন? একটু শিস বা গান গাইলে কিই বা এমন ক্ষতি হয়? আমিও শাহেদের সাথে 'ইভটিজিং' এ অংশ নিতে থাকি। এভাবে দিন চলতে থাকে। কিন্তু আমার কোন ধারনা ছিল না যে, এতে মেয়েরা কতটা অপমানিত বোধ করে। একদিন পিএসটিসি-ইউবিআর থেকে একজন কর্মকর্তা আমাদের স্কুলে আসেন - বিষয়ভিত্তিক কিছু পরামর্শ ও সেবা সংক্রান্ত তথ্য নিয়ে।

ইভটিজিং এর শিকার হয়ে যে মেয়েরা আত্মহত্যার পথ পযর্ন্ত বেছে নেয় তা আমার কল্পনাতেও ছিলনা।

তাদের আলোচ্য সূচীর মধ্যে ইভটিজিং বিষয়ে বেশ আলোচনা ছিল। আমি খুব উৎসাহের সাথে তাদের কথা শুনতে থাকি। আলোচনার এক পর্যায়ে আমি ভীষন মর্মাহত হয়ে পড়ি। যে ইভটিজিংকে আমি একটি সাধারন খেলা বা বিনোদন হিসেবে নিতাম, জানতে পারলাম এর ভয়াবহতা সম্পর্কে। ইভটিজিং এর শিকার হয়ে যে মেয়েরা আত্মহত্যার পথ পযর্ন্ত বেছে নেয় তা আমার কল্পনাতেও ছিলনা। তখনই মনে মনে শপথ করলাম যে, ইভটিজিং আর করবো না এবং শাহেদকেও বুঝাবো ইভটিজিং এর ক্ষতিকর দিকগুলো নিয়ে। কারন আমারও তো একটি ছোট বোন আছে। তাকেও ইভটিজিং করলে আমার সহ্য হবে না। আমি আমার বন্ধুকে বুঝালাম। তারপর থেকে আমরা আর ইভটিজিং করি না।

পূর্ব বাকলিয়া, চট্রগ্রাম

Awarness on gender establish equal rights

My name is Fahim (Pseudonym) and I am a student of standard 9. I want to share the change of my misconception about 'Eve-teasing'. To me 'eve-teasing' was like a play. My same aged friend Shahed (Pseudonym) used to blow whistle and sing whenever he sees girls around. So why wouldn't I do that as well? What's wrong in blowing whistle or singing a little? I also joined in 'eve-teasing'. Days were going like this. I had no idea how insulting was this behaviour for girls. One day an officer from PSTC-UBR program came to our school. They gave some advice and issue based helpful services.

I had no idea that girls even commit suicide due to eve-teasing.

In their topic there was also the issue of sexual harassment. I listened to them with much attention. During the discussion I became very upset. I came to know about the negative sides of eve-teasing which I took as play. I had no idea that girls even commit suicide due to eve-teasing. I promised to myself then and there that I will never be involved in eve-teasing again and also share the negative impacts of this to Shahed. I have a younger sister too. If anyone teases her I could not take it lightly. I then explained everything to my friend. After that we were never involved in eve-teasing again.

East Bakliya, Chittagong

জীবন-দক্ষতার জ্ঞান যৌন-সহিংসতা রোধে সহায়ক

মনিরা (ছদ্মনাম) নবম শ্রেণির একজন ছাত্রী। নেত্রকোনার দূর্গাপুরে তাদের বাস। অল্পবয়সে তার বাবা মারা যাওয়ার পর তার মায়ের আবার বিয়ে হয়। এরপর মনিরা এবং তার মা, নতুন বাবার বাড়ীতে থাকতে শুরু করে। মনিরার নতুন বাবার এক ছেলে আছে, যে তার চেয়ে বয়সে ৫ বছরের বড়। কিছুদিনের মধ্যেই মনিরা লক্ষ্য করলো, সেই সৎ ভাই তার প্রতি অত্যন্ত বিব্রতকর যৌন আচরণ প্রদর্শনের চেষ্টা করছে এবং এমনকি প্রেম এবং দৈহিক সম্পর্ক করার জন্যও চাপ সৃষ্টি করছে।

যেহেতু তারা সৎ বাবার উপর সম্পূর্ণভাবে নির্ভরশীল ছিল, তাই তারা কিছু বলতে পারতো না। কারন তারা জানতো, তার ছেলে কুরুচিপূর্ণ আচরণ করলেও তার ছেলের বিরুদ্ধে কিছু বললে তিনি তা সহ্য করবেন না। এমনকি তার মায়েরও এ ব্যাপারে করার কিছু ছিল না।

ইউবিআর-ডিএসকের একজন প্রশিক্ষক একদিন তাদের বিদ্যালয়ে গেলেন। তিনি এসেছিলেন যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে দলীয় শিক্ষা আয়োজনের উদ্দেশ্যে শিক্ষার্থীদের নিয়ে কিছু দল গঠন করার জন্য। মনিরাকে অন্যান্য শিক্ষার্থীদের সাথে 'আমি এবং আমার পৃথিবী' নামের পাঠ পেতে শুরু করে। পাঠ্যক্রমে তারা সম্পর্ক, সামাজিক মূল্যবোধ, মানুষের যৌনতা, এসজিবিভি ও মেয়েদের বিপদাপন্নতা এবং নিত্যদিনের এসআরএইচআর বিষয় মোকাবিলায় জীবন-দক্ষতা বিষয়ে পাঠ নিতে থাকে। এই পাঠ্যক্রমের বিষয়গুলিকে থেকে মনিরা তার জীবন সংশ্লিষ্ট অনেক সমস্যার সমাধান খুঁজে পেতে থাকে।

"আমার সঙ্গে শারীরিক সম্পর্ক করার প্রস্তাব দিতে এবং চাপ সৃষ্টি করতে কি করে আপনার সাহস হলো"?

সে বুঝতে পারে, এই যন্ত্রণাদায়ক ও অসহনীয় পরিস্থিতি থেকে মুক্তি পেতে পারে। এমএমডব্লিউ অধিবেশনে সে বেশ কিছু প্রকৃত এবং নির্ভরযোগ্য ভাল বন্ধু পেয়ে যায়। সে সিদ্ধান্ত নেয় যে, বন্ধুদের কাছ থেকে সাহায্য পাওয়ার জন্য সে তার ব্যক্তিগত বিষয়গুলো আলোচনা করবে। বন্ধুদের সাথে আলোচনা করে মনিরা সঙ্কট মোকাবেলার একটি সহজ কৌশল নির্ধারণ করে।

কিছুদিনের মধ্যেই তার সৎভাই আবার তাকে যৌন নির্যাতন করার চেষ্টা করলে মনিরা প্রতিবাদ জানিয়ে প্রচন্ড জোরে চিৎকার করে বলে, "আমার সঙ্গে শারীরিক সম্পর্ক করার প্রস্তাব দিতে এবং চাপ সৃষ্টি করতে কি করে আপনার সাহস হলো"? এতে তার সৎ ভাই ভয় পেয়ে যায় এবং দ্রুত সেখান থেকে পালিয়ে যায়। এর পরে সে আর কোনদিন মনির সঙ্গে ঐ রকম আচরণ করার চেষ্টা করেনি।

এমএমডব্লিউ অধিবেশনের শিক্ষা মনির কাছে খুব গুরুত্বপূর্ণ, কারন সেটা শুধু তার জ্ঞানই বাড়ায় নি, তার সাহস এবং জীবন দক্ষতাও বাড়িয়েছে।

ডিএসকে

Life-skill education helps Stop sexual violence

Monira (pseudonym), a student of class IX, lives in Durgapur-Netrokona. Unfortunately, after the death of her father, her mother got married again, consequently, they shifted to her step-father's house. Here, Monira also have a step-brother, who was 5 years older than her. Within few months, she noticed that her step-brother is sexually abusive to herin attitude that was very embarrassing for her and her mother. They (Monira & her mother) were fully dependent on her step-father and maybe he was not going to tolerate anything against his son. Her mother was also helpless in this concern.

Trainer of DSK-UBR visited her school to form group to provide Sexual Reproductive Health & Rights (SRHR) education. Monira become part of a group and started getting lessons from the curriculum "Me & My World". During the training sessions, she received lessons on relationships, social values, human sexualities, SGBV & vulnerability of girls' and life skills to deal with the day-to-day SRHR issues. Thus, Monira was receiving information that could provide solution to her problem. During MMW sessions, she made some good friends and decided to share this painful issue with them for a suitable solution. After discussion, they came up with an easy and simple solution.

"How dare you to propose & force me for a physical relationship with you"?

Monira was waiting when her step-brother would again try to abuse her. She made a BIG SHOUT challenging him, ***"How dare you to propose & force me for a physical relationship with you"***? All on a sudden, he got afraid of defamation and moved out of the place instantly. Afterwards he never did it. MMW learning was a blessing for Monira as its not only enriched her knowledge but also give her like skill and courage.

DSK

জেন্ডার সচেতনতা সমতা নিশ্চিত করে

একই যোগ্যতা সম্পন্ন দুজন ব্যক্তির মধ্যে যখন সম্পদের ব্যবহার ও নিয়ন্ত্রণ, মতামত প্রদান, সিদ্ধান্ত গ্রহন, অবসর যাপন প্রভৃতি ক্ষেত্রে ভিন্নতা পরিলক্ষিত হয় তখন তাকে বৈষম্য বলা যেতে পারে। সমাজে নারী ও পুরুষের মধ্যে সুযোগ সুবিধা পাওয়ার অসমতাকে জেন্ডার বৈষম্য বলে। সমাজ জীবনে এ অসমতায় পুরুষের তুলনায় নারী চরমভাবে বৈষম্য ও বঞ্চনার শিকার হয়।

জেন্ডার বিষয়ক সেশনে খুব মনোঃযোগ দিয়ে এ কথা গুলো শুনছিল ১৭ বছর বয়সী বিলকিস আক্তার। সে ইয়ুথ অর্গানাইজার, আমান্তু মুর্শিদ মোনার মাধ্যমে SRHR সেশনে অংশগ্রহন করতে প্রথম ব্যাচে দলভুক্ত হয়েছিল। জেন্ডার বিষয়ক সেশনে অংশগ্রহণ করার পর সে বলে উঠল "আপু আমি নিজেই জেন্ডার বৈষম্যের স্বীকার হয়েছি।"

"আপু আমি নিজেই জেন্ডার বৈষম্যের স্বীকার হয়েছি।"

বিস্তারিত জানতে চাইলে সে বলল, জেন্ডার বিষয়ক ভুল ধারনা আমাদের পরিবারে খুবই প্রকট। আমি দূরে কোন ভাল স্কুলে পড়তে চাইলাম আর পরিবার থেকে বলা হলো তুমি মেয়ে তাই তোমাকে দূরের স্কুলে পড়তে দেয়া যাবেনা। কিন্তু আমার ভাই ঢাকায় পড়াশোনা করতে চাইল আর বাবা মা দুজনেই তাকে ঢাকায় পড়ার সুযোগ করে দিল। সারাদিনই সে কি খাচ্ছে বা কখন কি লাগবে এনিয়ে চিন্তার শেষ নেই। অথচ আমার দিকে কোন খেয়ালই নেই। মা' এর কথা হচ্ছে রান্না-বান্না, ধোয়া, ঘরের কাজ, তাড়াতাড়ি শিখে নাও। উনার ধারনা আমাকে ভাল একজন ঘর সংসার গোছানো মহিলা হওয়া জরুরী। এস,এস,সি'তে ভাইয়ার চেয়েও ভাল রেজাল্ট আমার। কিন্তু অনেক বলে কয়ে পড়তে হচ্ছে স্হানীয় একটি কলেজে। এখানে এসে জেন্ডার সেশনের মাধ্যমে জানতে পারলাম যে, এটাই জেন্ডার বৈষম্য যা আমাদের সমাজে হাজার হাজার বছর ধরে চলে আসছে। অনেকেই জানেন না, এই বৈষম্যের কারনে মেয়েরা কতখানি মানসিক নির্যাতনের শিকার হয়?

একজন মানুষ হিসেবে আমার অনেক কিছু করার আছে তা আজ ভাল করে অনুভব করলাম। জেন্ডার সেশন থেকে অনেক কিছু শিখতে পেরেছি, জানতে পেরেছি যা আমাকে মানসিক শান্তি দিয়েছে। আমি আমার বাবা-মার সাথে গত ক'দিনের অভিজ্ঞতা ও উপলব্ধি গুলো নিয়ে আলোচনা করেছি। আমার মানসিক কষ্টের বিষয়টি বাবা ও মা অনুভব করতে পেরেছেন বলে মনে হয়। ভাই বোন দু'জনেই শিক্ষা ক্ষেত্রে সম সহযোগিতার জন্য আশ্বাস দিয়েছেন। PSTC-UBR কে ধন্যবাদ, আমি ৬টি সেশন থেকে অনেক কিছু জানতে পেরেছি। আমার আত্মবিশ্বাস বেড়ে গেছে।এখন আমার মনে হয় আমিও আমার পরিবারের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

তানজিনা আক্তার রুবি

ইয়ুথ অফিসার ও আলী আসগর

Gender awareness help to ensure equality

When there is disparity in using and controlling of resources, giving opinions, making decisions and having leisure time in between two people having same status, may be termed as discrimination. Lack of equal opportunities in between men and women in the society is called "Gender Discrimination". Due to gender discrimination, women are severely exploited and deprived in the society.

Bilkis Akter (pseudonym, 17 years old) was listening keenly to the discussion on gender equality. She was recruited in the first batch of SRHR session through the youth organizer. After the session she told that, "I myself a victim of gender discrimination". Upon asking about the details she said – "gender discrimination is severe in our family. When I wanted to study in a school far from home, I was told that since I am a girl I cannot go far for studies. But, when my brother wanted to study in Dhaka, he was allowed by my parents to do so. Everyone in the family was worried about what he will eat or what he might need. On the contrary, no one cares about my issues. What my mother says is, I should concentrate on learning cooking and the regular household works as quickly as possible. She thinks I should be a good home-maker. My SSC results are much better than my brother. But after a lot of negotiation I was only allowed to study in a local collage." She further said, "After coming here and attending the sessions on gender equality I came to know that this is "gender discrimination" and this has been prevailing in our society for thousands of years. Most of the people cannot imagine how much a girl has to suffer mentally due to this discrimination."

"I myself a victim of gender discrimination".

She further said, after attending the sessions on gender equality, she has realized as a human being she has a lot of responsibility. She has learnt so many things from the gender sessions which gave her mental peace, she mentioned. She has also shared her feelings and learnings with her parents. She believes that her parents have understood her feelings. She said, her parents have assured her of providing equal opportunity of education to her and her brother. Thus, she expressed gratitude to PSTC-UBR. She thinks, she has learnt so many things from those 6 sessions that her self-confidence has increased and now she feels that she is also an important part of her family.

Tanzina Akter Ruby

Youth officer and Ali Asgar

অবহিত সিদ্ধান্ত জীবনকে আরও বেশি সুন্দর করতে পারে

আমি সোনালী (ছদ্মনাম) বয়স ২০ বছর। আমি আমার স্বামীর সঙ্গে এক বৎসর যাবত বিবাহিত জীবন যাপন করছি। শুরু থেকেই আমার স্বামী সন্তান নিতে আগ্রহী। কিন্তু সন্তান নেয়ার জন্য আমি শারীরিক এবং মানসিকভাবে প্রস্তুত নই, তাই আমি তাকে বিভিন্নভাবে বোঝানোর চেষ্টা করেছি। এরমধ্যে আমার মা এবং শাশুড়ি উভয়েই সন্তান নেয়ার জন্য আমাকে চাপ দিচ্ছেন। তারা নাতি/নাতনীর স্বপ্ন দেখছেন। আমি এ রকম একটি পরিস্থিতিতে ভীত-সন্ত্রস্ত। আমি একটি কম বেতনের চাকুরি করছি, তাই, আর্থিকভাবেও আমি এখন প্রস্তুত নই। এসব বিষয়ে আমার পরিবারের কোন পক্ষই আমার কথা বুঝতে চায় না। এতগুলো মানুষকে বোঝানো আমার পক্ষে খুব কঠিন হয়ে পড়ে।

এ অবস্থায় আমার এক বন্ধুর কাছ থেকে ইউবিআর-ডিএসকে পরিচালিত যুব-বান্ধব সেবাকেন্দ্রের কথা শুনি। তার কথা শুনে সেখানকার কাউন্সেলরের সঙ্গে যোগাযোগ করি। একদিন আমি তার সাথে দেখা করতে গেলাম। তিনি আমাকে কিছু তথ্যসহ আমার মা এবং আমার শাশুড়ির সঙ্গে কথা বলার জন্য পরামর্শ দিলেন। তিনি আমাকে যেসব তথ্য দিয়েছিলেন সেগুলোর মধ্যে ছিল, "আমার শরীর এখন সন্তান নেয়ার জন্য উপযুক্ত নয়। আমি যদি এখন সন্তান নেই তাহলে আমরা দু'জনই অপুষ্টিতে ভুগতে পারি। আপনারা দু'জনই যদি একটি সুস্থ-সুন্দর নাতি/নাতনী চান তাহলে আমাকে অবশ্যই তার জন্য সময় দিতে হবে, এমনকি আমার স্বামীরও এ বিষয়ে আর্থিক প্রস্তুতি নেই।" তিনি এটাও বললেন যে, তিনি একবার আমার এবং আমার স্বামীর সঙ্গে এ বিষয়ে কথা বলবেন।

আপনারা দু'জনই যদি একটি সুস্থ-সুন্দর নাতি/নাতনী চান তাহলে আমাকে অবশ্যই তার জন্য সময় দিতে হবে,

তার পরামর্শ অনুযায়ী আমি আমার মা এবং শাশুড়িকে বোঝাতে চেষ্টা করলাম। এক পর্যায়ে তারা বুঝতে পারলেন এবং মেনে নিলেন। পরে আমি এবং আমার স্বামী কাউন্সেলরের সঙ্গে দেখা করলাম। তিনি আমার স্বামীর সঙ্গে কথা বললেন এবং তাকে বুঝিয়ে বললেন যে, শারীরিক অপরিপূর্ণতা মা এবং শিশু উভয়ের জন্যই ক্ষতিকর হতে পারে। অবশেষে আমার স্বামী দেরিতে সন্তান নিতে রাজি হলেন।

ডিএসকে

Informed decision makes life happier

I am Sonali (pseudonym), 20 years old. I have been married for one year. From the very beginning my husband was keen to have a baby. But I tried to make him understand that I was not physically and mentally ready for a baby. Besides, my mother and mother-in-law both wanted me to have a baby as they wanted a grandchild. I felt sad, I have been working in a low paid job, so I was not even financially prepared to become a mother. No one understood me and it became quite difficult for me to make them realize my situation.

One of my friends helped me to get out of it by giving address of DSK-UBR YFS centre. I communicated with the counselor and went to DSK Youth Friendly Service center. Discussions with the counselor provided me very important information and the counselor suggested me to share the issues with my mother and mother-in-law. I talked to them accordingly as counselor said that, 'My body is not yet suitable to carry a baby and if I take a baby now, both of us may suffer from malnutrition. And if you want a healthy grand-child, you have to give me more time. Also the financial condition of my husband is not well enough to support a baby properly at this moment.'

if you want a healthy grand-child, you have to give me more time.

So, the information helped to me convinces them successfully. Later the counselor talked to my husband and told him the same. Thinking about the better life of us my husband became fully convinced and agreed to have a baby later.

DSK

বন্ধুসুলভ আচরণ গ্রহণযোগ্যতা বাড়াতে পারে

জনাব আনোয়ারুল আজিম একজন প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত শিক্ষক যিনি বিগত ৩ বছর যাবত আমাদের সঙ্গে কাজ করে যাচ্ছেন। তিনি সানোয়ারা উচ্চ বিদ্যালয়ে কর্মরত আছেন। প্রথমে তিনি পিএসটিসি-ইউবিআর থেকে এসআরএইচআর-এর উপর মৌলিক প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেন এবং অ্যালায়েন্স থেকে এমএমডব্লিউ প্রশিক্ষণ পান। শিক্ষার্থীদেরকে এসআরএইচআর বিষয়ে সহযোগিতা প্রদানের লক্ষ্যে তিনি তাদের সঙ্গে একজন বিশ্বস্ত শিক্ষক হিসেবে নিবিড়ভাবে কাজ করে যাচ্ছেন।

তিনি একদিনের একটি ঘটনার কথা এভাবে বলছিলেন, - একদিন একটি মেয়ে তার শ্রেণিকক্ষে বেঞ্চের উপর বসেছিল; ঘন্টা পড়ে যাওয়ার পরও সে যাচ্ছিল না। আজিম স্যার তা লক্ষ্য করলেন এবং তার কাছে গিয়ে জানতে চাইলেন কি হয়েছে। তিনি খুব দরদের সঙ্গে মেয়েটিকে জিজ্ঞেস করলেন, "তোমার কি হয়েছে? তুমি কি কোন সমস্যায় পড়েছো?" মেয়েটি তবু চুপচাপ বসে রইলো। সঙ্গে সঙ্গে তিনি আবারও বললেন, "চিন্তা ক'রো না। তুমি যদি আমাকে বলতে লজ্জা পাও তাহলে আমি আপাকে পাঠিয়ে দিচ্ছি। পরপরই তিনি একজন প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত নারী শিক্ষককে জানালেন এবং তিনি এসে দেখলেন মেয়েটির মাসিক শুরু হয়েছে। তখন দু'জন শিক্ষক মিলেই কোন ঝামেলা না করে তাকে বাড়ী পাঠানোর ব্যবস্থা করলেন। তখন থেকেই আজিম সাহেব সিদ্ধান্ত নিলেন যে, প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে তিনি ছেলে এবং মেয়ে উভয়ের সঙ্গে খোলামেলা কথা বলবেন। কেননা, এটা এককভাবে কোন ছেলে বা মেয়ের বিষয় নয়। তিনি সেই অনুযায়ী বিদ্যালয়ে কাজ করা শুরু করলেন এবং শিক্ষার্থীদের মনে জায়গা করে নিলেন। ওরা আজিম স্যারের সঙ্গে যে কোন বিষয় নির্দ্বিধায় আলোচনা করতে পারে; এমনকি মেয়েরাও।

তখন থেকেই আজিম সাহেব সিদ্ধান্ত নিলেন যে, প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে তিনি ছেলে এবং মেয়ে উভয়ের সঙ্গে খোলামেলা কথা বলবেন।

এটা সত্যিই এক বিস্ময়কর ব্যাপার! যেখানে গোটা সমাজ এসআরএইচআর বিষয়ে উদাসীন এবং সংবেদনশীল সেখানে একজন পুরুষ শিক্ষক তার বিদ্যালয়ের ছাত্রীদের কাছে ভীষণভাবে বিশ্বাসযোগ্য এবং তারা তার কাছ থেকে প্রজনন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যায় সহায়তা পাচ্ছে!!

জনাব আনোয়ারুল আজিম বললেন, "কৈশোরকালে আমি যদি আমার বয়োঃসন্ধি সম্পর্কে জ্ঞান এবং তথ্য পেতাম কিংবা জেন্ডার, যৌনতা, বাল্যবিবাহ ও অন্যান্য আরও অনেক বিষয় সম্পর্কে জানতে পারতাম যেগুলো নিয়ে তোমরা এখন কাজ করছো তাহলে আমি অনুভব করি আমার জীবন অন্য রকম হতে পারতো।"

জনাব আজিম যে শুধুমাত্র তার শিক্ষার্থীদের সঙ্গেই আলোচনা করেন তা নয়, তিনি পরিবারের সদস্যদের সঙ্গেও আলোচনা করেন। বিদ্যালয়ে এসআরএইচআর অধিবেশনে অংশগ্রহণ করার জন্য তিনি তার ছেলেকে একটি দলে অন্তর্ভুক্ত করেছেন। তিনি তরুণ-তরুণীদের জন্য যথার্থই একজন প্রবক্তা (অ্যাডভোকেট)!

আঞ্চলিক সমন্বয়ক
পিএসটিসি ইউবিআর, চট্টগ্রাম

Friendly behavior enhance acceptance

Mr. Anwarul Azim is a trained teacher, working with PSTC-UBR for the last 3 years. He is working in Sanowara High School. He has received the basic SRHR training from PSTC-UBR and afterwards received MMW training from UBR-Alliance. He has been working very keenly with the students to support them regarding their SRH issues as a trusted teacher.

Once he noticed a girl sitting on a bench in the classroom and did not leave the room even after the bell rang. He went close to her and asked softly whether anything was wrong. The girl did not respond. Then he told the girl not to worry, and rushed to the teacher's room and sent a trained female teacher. She came and found that the girl had her first menstruation. They both took initiative to send the girl to her home immediately. From that moment, Mr. Azim took the decision to talk openly on Reproductive Health issues with both his student (boys and girls) as this is not an individual issue. He started working in the school accordingly and became famous among the students as they could share anything with 'Azim Sir'. Even female students could also approach him to discuss any matter.

From that moment, Mr. Azim took the decision to talk openly on Reproductive Health issues with both his student (boys and girls) as this is not an individual issue.

This is amazing that, when the entire society is reluctant and sensitive regarding SRHR issues, a male teacher has become trustworthy among the students including the girls, who could share their Reproductive Health issues without any hesitation. Mr. Anwarul Azim said, *"I feel that if I would get the opportunity to have the knowledge and information about my puberty, Gender, Sex, Early marriage and other issues that you are working on during my adolescence, my life would have been different"*.

Mr. Azim discusses the SRHR issues with his students and family members very frankly. He has involved his son in a group to join UBR-SRHR sessions in the school. He is a perfect **Advocate** of the UBR program.

Prepared By: Syed Md. Nuruddin, Area Coordinator, PSTC_UBR,Ctg

সঠিক তথ্য জীবনকে সহজ করে তুলতে পারে

আমি ফজলু মিয়া। আমার বয়স ২২ বছর। আমি রিক্সাভ্যান চালাই। আবদুল হালিম আমার ঘনিষ্ঠ বন্ধু, তাই সে তার সমস্ত ব্যক্তিগত বিষয় আমার সঙ্গে আলোচনা করে। তার একটি মেয়ের সঙ্গে ভালবাসার সম্পর্ক আছে এবং তাদের ভালবাসা শারীরিক সম্পর্ক পর্যন্ত গড়িয়েছে। তার কাছ থেকে শুনলাম, শারীরিক মিলনের আগে মেয়েটি সাধারণত একটি জন্মনিয়ন্ত্রনের বড়ি (সুখী বড়ি) খেয়ে নেয়। তাদের ধারনা ছিল এতে মেয়েটি সন্তান ধারণ করবে না। আমারও সেই একই ধারণা ছিল।

আমাদের এলাকায় ইউবিআর-এফপিএবি'র একজন সংগঠক যুবকদেরকে নিয়ে প্রজনন স্বাস্থ্য নিয়ে আলোচনার একটি দল গঠন করে। তার মাধ্যমে ইউবিআর-এফপিএবি ক্লিনিকে গিয়ে 'প্রজনন স্বাস্থ্য' বিষয়ে পরিচালিত অধিবেশন থেকে নিরাপদ মাতৃত্ব ও জন্মনিয়ন্ত্রণ প্রক্রিয়া এবং বিভিন্ন পদ্ধতির ব্যবহারবিধি সম্পর্কে জানতে পারলাম। শিখলাম শারীরিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে কনডম জন্মনিয়ন্ত্রণ এবং যৌনসংক্রমন প্রতিরোধ করে।

জন্মনিয়ন্ত্রণ প্রক্রিয়াগুলো সম্পর্কে জানার পর আমার ভুল ধারণাগুলো ভেঙ্গে গেল।

জন্মনিয়ন্ত্রণ প্রক্রিয়াগুলো সম্পর্কে জানার পর আমার ভুল ধারণাগুলো ভেঙ্গে গেল। এফপিএবি ক্লিনিক থেকে পাওয়া সঠিক তথ্য এবং জন্মনিয়ন্ত্রণ প্রক্রিয়াগুলো আমি আমার বন্ধু হালিমকে জানালাম। আমি হালিমকে এফপিএবি ইউবিআর কর্মসূচির পিয়ার মডিউলের অধীনে পরিচালিত প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক অধিবেশনে অংশগ্রহণ করার জন্য আমন্ত্রণ জানালাম। সে বুঝলো যে তাদের ধারণাগুলো ভুল। আমরা নিরাপদ যৌন আচরন সম্পর্কে ধারনা অর্জন করলাম।

ফজলু মিয়া

একজন রিক্সাভ্যান চালক
ময়মনসিংহ

Right Information can make life easy

I am Fazlu Miah (pseudonym, 22 years old). I am a rickshaw van puller. Abdul Halim is my very close friend so we shared all our personal matter. Halim is in love and the intimacy turned to physical relation with her fiancé. Halim told me that before having intercourse she used to have a pill (Sukhi bori). They thought, this will protect from pregnancy, and actually, I also thought so.

One of the youth organizers of UBR- FPAB conducted sessions at our community on "Reproductive Health", attending that session, I learnt about the issues of safe motherhood and birth control methods. I also learned that "Condom "is the only method that serves both to protect unwanted pregnancy and sexually transmitted diseases.

This information changed my wrong conceptions on birth control. I informed all the information (that I got from FPAB community session) to my friend Halim and invited him to join in FPAB- UBR peer handbook session to get right information. We understood that the ideas we had were wrong and learnt about the safe sex.

This information changed my wrong conceptions on birth control.

Fazlu Miah
A Rickshaw Van Puller

কাউন্সেলিং একটি ছেলেকে জীবন সম্পর্কে নতুন করে ভাবার সুযোগ করে দিল

১৭ বছর বয়সী শুভ (ছদ্মনাম) পাবনা সরকারি শহিদ বুলবুল কলেজের একজন শিক্ষার্থী। সে একটি মেয়েকে ভালবাসতো। মেয়েটির নাম ছিল নিশি। তারা দু'জনই দ্বাদশ শ্রেণির শিক্ষার্থী ছিল। তাদের পরস্পরকে ভাল লাগার সূত্রপাত নবম শ্রেণি থেকে।

হঠাৎ একদিন নিশি জানালো সে আর শুভকে ভালবাসে না। কিংকর্তব্যবিমূঢ় শুভ সম্পূর্ণ ভেঙ্গে পড়লো। সামনে তখন তার পরীক্ষা। সে কোনভাবেই তার লেখাপড়ায় মন বসাতে পারছিল না। এ রকম একটি পরিস্থিতিতে শুভ তার বন্ধু রিয়াদের দেখা করলো এবং তার পরামর্শে দু'জনে মিলে ইউবিআর যুব কেন্দ্রে এলো। সেখানে সে ইয়থ কাউন্সেলরের সঙ্গে দেখা করলো। সে তার সাম্প্রতিক সমস্ত ঘটনা কাউন্সেলরের কাছে খুলে বললো।

কাউন্সেলর সঙ্গী নির্বাচন, সম্পর্কের গুরুত্ব, রক্ষনাবেক্ষণ, পারস্পরিক দায়িত্বশীল আচরণ, যৌথ সিদ্ধান্ত গ্রহন, বাস্তবতা ইত্যাদি বিষয়ে অনেক গুরুত্বপুর্ণ তথ্য দিলো।

কাউন্সেলর সঙ্গী নির্বাচন, সম্পর্কের গুরুত্ব, রক্ষনাবেক্ষণ, পারস্পরিক দায়িত্বশীল আচরণ, যৌথ সিদ্ধান্ত গ্রহন, বাস্তবতা ইত্যাদি বিষয়ে অনেক গুরুত্বপুর্ণ তথ্য দিলো।

শুভ তার জীবনের সম্পর্কগুলোর বিভিন্ন দিক নিয়ে গভীরভাবে চিন্তা করলো এবং ব্যাপারগুলো উপলব্ধি করতে পারলো। সে নিশির আচরনের ব্যাখ্যা খুঁজে পেলো এবঙ ব্যাপারটা যেন মেনে নিতে পারলো। সে ধীরে ধীরে স্বাভাবিক জীবনে ফিরে এলো। এখন শুভ ইয়থ সেন্টারে বন্ধুদের মাঝে অনেক জনপ্রিয়। শুভ বলে, "একজন ভুল বন্ধু হারিয়ে অনেক প্রিয় বন্ধুদের পেয়েছে, যারা সত্যিই তাকে বুঝতে পারে ও ভালবাসে।"

ইয়ুথ কাউন্সিলর, পাবনা

Counseling made a boy re-think about life

Shuvo (pseudonym), a 17 years old adolescent boy, was student of Govt. Shaheed Bulbul College, Pabna. He was in love with a girl named Nishi. Both of them were in 12th class. There affair continued since class IX. Suddenly, one day Nishi told Shuvo that she was not in love him anymore. Shuvo got puzzled at a moment and could not concentrate on anything especially on his studies but his exam was to be held soon. Shuvo met his friend 'Riad' to share his frustration. Afterwards Riad took him to the youth counselor at the UBR youth center. Shuvo shared all his crisis and sufferings to the counselor.

Counselor told him very important information regarding partner selection, importance and maintenance of relationship, mutual respect, responsible behavior, mutual decision and the practical socio cultural aspects. Consequently.

Counselor told him very important information regarding partner selection, importance and maintenance of relationship, mutual respect, responsible behavior, mutual decision and the practical socio cultural aspects. Consequently.

Shuvo thought about his situation and gradually realized the situation. He could rationalize the behavior of Nishi and become accustomed with the situation and slowly returned back to normal life. Shuvo is now very popular in the youth centre and express that he had lost one friend but got many good friends, who are very compatible and beloved.

Youth Counselor, Pabna

অজ্ঞতার অভিশাপ থেকে মুক্তি

আমি (ইকবাল) একটি কটনমিলে কাজ করি। আমার বয়স ১৮ বৎসর। আমার প্রায়ই স্বপ্নদোষ হয়, আমি আগে জেনেছিলাম যে, বীর্যপাত হলে শরীর থেকে অনেক রক্ত বেড়িয়ে যায়, এছাড়াও আমার শরীর ও মনের সকল পরিবর্তন নিয়ে আমার অনেক ভুল ধারনা ছিল। আমি ভয় পেয়ে যেতাম, নিজেকে দুর্বল অনুভব করতাম এবং কোন কাজে উৎসাহ পেতাম না।

আমার স্বাস্থ্যের এ রকম অবস্থায় আমি একজন কবিরাজের সঙ্গে দেখা করলাম। তিনি আমাকে অনেক রকম ভেষজ ঔষধ দিলেন। আমি ভেষজ ঔষধ খেতে লাগলাম। কিন্তু কোন উপকার পেলাম না। ইউবিআর-এফপিএবি প্রোগ্রামের একজন যুব সংগঠক আমাদের এলাকায় এসআরএইচআর সেশন নিতে আসলো। আমি সেগুলোতে অংশগ্রহন করি এবং জানতে পারি, স্বপ্নদোষ কোন রোগও নয় কিংবা কোন খারাপ বিষয়ও নয়। বীর্যের সঙ্গে রক্তের কোন সম্পর্ক নেই। বীর্য তৈরি হয় হরমোন থেকে আর রক্ত তৈরি হয় অস্থিমজ্জা থেকে। এছাড়াও প্রজনন বিষয়ক তথ্য জানতে পারি। এই তথ্যগুলো আমাকে আত্মবিশ্বাসী করে তুললো এবং আমি উপলব্ধি করতে পারলাম যে, আমি অসুস্থ নই।

আমি সেগুলোতে অংশগ্রহন করি এবং জানতে পারি, স্বপ্নদোষ কোন রোগও নয় কিংবা কোন খারাপ বিষয়ও নয়।

সমাজে আমাদের মত স্বল্প শিক্ষিত মানুষ এখনও ভুল ধারণা লালন করে যাচ্ছে এবং বিভিন্ন শারীরিক ও মানসিক সমস্যায় পড়ছে। ইউবিআর-তারার মেলা থেকে জানা বিষয়গুলো আমাকে ভাল থাকতে সাহায্য করেছে।

নোয়াখালী ,এফপিএবি

Relief from Ignorance

I am Iqbal (Pseudonym) working in a cotton mill. I am 18 years old. I used to have wet-dreams regularly. I had misconception that a lot of blood passes out during wet dream as sperm, there were misconceptions regarding physical and mental changes as well. I used to get scared, felt weak and lost inspiration in works.

In this situation, I went to Kobiraj (village doctor), he prescribed me different herbal medicines. I took the medicines for some days but there was no improvement. At that time, a youth organizer from UBR program of FPAB came to our area and conducted session on sexual and reproductive health. From this discussion, I came to learn that wet-dream neither a disease nor a bad thing. Sperm does not have relation with blood. Sperm is produced from hormone but blood is from bone marrow. This information made me confident and I realize that I am not sick.

From this discussion, I came to learn that wet-dream neither a disease nor a bad thing.

The less educated people like us who have lots of misconception and are falling in different physical and mental problems. The lessons learnt from UBR youth centre are helping me to stay safe and well.

FPAB, Noakhali

দল বেঁধে চলাচল হয়রানির ঝুঁকি কমায়

আমি (হাবিবা) নিয়মিত স্কুলেআসতাম কিন্তু পড়াশুনায় মনোযোগ দিতে পারতামনা। যতক্ষণ স্কুলে থাকতাম, ভাল থাকতাম। স্কুল থেকে বাড়ি যাওয়ার কথা, আরবাড়ি থেকে স্কুলে আসারকথা মনে হলে, খুব চিন্তা হতো আমার। শুধুভাবতাম, পথটুকু কীভাবে পাড়ি দেব! রাস্তায় কিছু ছেলে প্রতিদিন দাঁড়িয়ে থাকতো। আমার দিকে তাকিয়ে আজেবাজে কথা বলতো। কখনো কখনো রাস্তা আটকাতো আর আমার সঙ্গে কথাবলার চেষ্টাকরত। আমার পিছু পিছু অনেক দূর পর্যন্ত হেটেও আসতো।

দল বেঁধে চলাফেরা করলে অনেক অনাকাঙ্খিত বিষয় এড়িয়ে চলাযায়।

ওদের এসব আচরণ আমারকাছে খুবই বিরক্তিকর ছিল। কিন্তু, আমি কাউকে কিছু বলার সাহস পেতামনা। বাড়ির লোকজন এসবকথা শুনলে, যদি আমার স্কুলে যাওয়াই বন্ধকরে দেয়। তাই, আমি কয়েকদিন পর পর স্কুলে যেতাম।

এফপিএবি-ইউবিআর প্রোগ্রাম থেকে আপা আমাদের সেশনকরাতেন সেখানে জীবন দক্ষতার আলোচনায় আমি জানতে পারি, দল বেঁধে চলাফেরা করলে অনেক অনাকাঙ্খিত বিষয় এড়িয়ে চলাযায়। এছাড়াও যে-কোন সমস্যায় পরিবারে বড়দের জানানো প্রয়োজন। তাই, আমার সমস্যা আমি আমার মাকে জানাই। এরপর কয়েকমাস আমার ভাই স্কুলেআনা-নেওয়াকরেন। এরমধ্যে আমি স্কুলের কিছু ছেলেমেয়ের সাথে বন্ধুত্ব গড়েতুলি এবং কোন ভয়ছাড়াই এখন স্কুলে নিয়মিত আসাযাওয়া করি।

Reducing Risk of Harassment by Moving in Group

My name is Habiba (Not real name) I was attending the school regularly but could not concentrate on my study. I used to pass good times in school. But, whenever I thought of coming to school or returning back to home, I felt very sad. I felt very anxious while crossing the road from home to school. A group of boys used to stand everyday on my way, started teasing me with bad words. Sometimes they tried to talk to me and block my way. Often, they used to follow me a long way.

This sort of behavior was very annoying to me but I did not have courage to share anyone. I was scared of my family also because; they might stop my study if they knew it. Hence, I became irregular to school.

many unwanted situation can be avoided if we move in a group.

A madam from FPAB-UBR used to take lessons on SRHR in our school. One of these lessons was on life-skill and from that lesson I came to know that many unwanted situation can be avoided if we move in a group. Besides, elders of the family should be informed about any kind of problem. So, I informed my mother about this. After that my brother accompany on my way to school for some days. By this time I made friendship with some of my school mates and started moving in group. Now I am regular in my school.

কাউন্সিলর ভাইয়ের কথায় সমস্যার অবসান

আমি, নাদিম (ছদ্মনাম) এরুলিয়া উচ্চ বিদ্যালয়ের সপ্তম শ্রেণীর ছাত্র। আমার গ্রামের নাম এরুলিয়া শাহপাড়া। আমার বাড়িতে একজন গৃহশিক্ষক ছিলো। তিনি আমাকে পড়াতেন। আমি তার কাছেই থাকতাম। কিন্তু, বেশ কয়েক দিন ধরে একটা ব্যাপার ঠিক মতো বুঝতে পারিনি। একদিন দেখলাম, রাতে উঠে আমার স্যার আমার লিঙ্গে হাত দিয়ে নাড়াচাড়া করছেন। এক পর্যায়ে আমাকে তিনি জড়িয়ে ধরেন। তখন আমি কিছুই বলতে পারিনি। আরেক রাতে তিনি আমাকে জড়িয়ে ধরে চুমু খাওয়া শুরু করেন এবং পরে আমার প্যান্ট খুলে ফেলেন। আমি স্যারকে অনেক বার নিষেধ করি এসব করতে কিন্তু আমার কোন কথা তিনি শুনলে না। আমাকে মারার ভয় দেখিয়ে স্যার আমাকে জোর করেন। আমি জোড় হাতে অনেক অনুনয়-বিনয় করি কিন্তু তিনি কোন কথাই শুনেন না। এভাবে বেশ কয়েক দিন ধরে আমার উপর নির্যাতন চলে। আমি কাউকে কিছু বলতে পারিনা।

এই বিষয়টি নিয়ে আমি খুব দু:চিন্তায় ছিলাম। ইউবিআর-এফপিএবি প্রোগ্রাম থেকে আমাদের স্কুলে তথ্য ও সেবা দেয়া হয়। এর মধ্য দিয়ে আমি ইয়ুথ সেন্টারে গিয়ে কাউন্সিলর ভাইয়ের সাথে কথা বলি। সব বিষয়গুলো জানানোর পর তিনি পরামর্শ দিলেন, তুমি প্রথমে তোমার স্যারকে ভালোভাবে বুঝিয়ে বলবে। স্যারকে বলবে যে, আমার সঙ্গে এমন ব্যবহার করলে, আমি আমার বাবা-মাকে জানাবো। আর তোমার স্যারের সঙ্গে তুমি আর রাতে থাকবে না। এসব কথা শুনেই স্যার ভয়ে আমাদের বাড়ি ছেড়ে চলে যান। এখন আমি খুব খুশি। আমার মধ্যে আর কোনো চিন্তা নেই। এখন আমি প্রায়ই ইয়ুথ সেন্টারে বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহন করি।

তুমি প্রথমে তোমার স্যারকে ভালোভাবে বুঝিয়ে বলবে। স্যারকে বলবে যে, আমার সঙ্গে এমন ব্যবহার করলে, আমি আমার বাবা-মাকে জানাবো।

Councillor solve the problem

I am Nadim, student of class seven of Arulia High School. The name of my village is Arulia Shaha Para. I had a lodging teacher who used to take care of my study. Even we shared our room. I felt mysterious but could not understand the situation as I found my teacher stimulates my penis at night then he hugged me tight. I could not tell him anything at that time. Another night, he started same to hug and kiss me and put off my pant. I requested him not to do but he did not hear me. Further, He threatened me to bit and forcefully abused me frequently. I requested him several time but he forcefully tortured me same. I could not share my sufferings to anyone.

I was so tensed about this matter. FPAB- UBR Program provided information and service in my school. From this link, I went UBR youth centre and shared my problem with counselor. After listening all, he suggested me to talk with my teacher. Counselor told me, If he continued the same, tell him that you will inform parents and not to share my room with him. As suggested I did so, then my teacher left way. Now I am very happy and free of anxiety. Further, I am participating different activities of Youth centre frequently.

he suggested me to talk with my teacher. Counselor told me, If he continued the same, tell him that you will inform parents

এসআরএইচআর সম্পর্কে নতুন ধারনা

আমি মো: মাঈন উদ্দিন, কাউখালীর নাইল্যাছড়ি উচ্চ বিদ্যালয়ের সহকারী শিক্ষক। আরএইচস্টেপ ইউবিআর সম্পর্কে জানাটা আমার জন্য ছিল অন্যরকম। একদিন আমার স্কুলের প্রধান শিক্ষক, শিক্ষকদের কমনরুমে বসে আলাপকালে আমাদেরকে বলেন, কাউখালী উপজেলার আরএইচস্টেপ আমাদের স্কুলের কিশোর-কিশোরীদের নিয়ে স্কুল প্রোগ্রাম করতে চায়। তখন আমি খুব আগ্রহ নিয়ে জিজ্ঞেস করলাম আমাদের স্কুলে তারা কি করবে? জানতে পারলাম তারা প্রজনন স্বাস্থ্য নিয়ে কাজ করে, আমাদের স্কুলে কিশোর-কিশোরীদেও নিয়ে ঝজঐজ বিষয়ে তারা সেশন নিবে।

কিছুদিন পর শুনলাম আমাদের স্কুলের ছাত্র-ছাত্রীদের নিয়ে তারা ঝজঐজ বিষয়ে সেশন নেয়। আরএইচস্টেপ ইউবিআর এই কার্যক্রম আমার ভালো লাগে না। আমি প্রধান শিক্ষককে এই কার্যক্রম বন্ধ করারা জন্য বলি। আমার কাছে মনে হয়েছিল আমাদের স্কুলে কিশোর-কিশোরীরা এ জানলে আরো খারাপ পথে পা বাড়াবে। SRHR বিষয়ে নিয়ে একটা বিরুপ ধারণা ছিল আমার কারণ প্রথম পর্যায়ে আমার এসব সংবেদনশীল বিষয় নিয়ে আলোচনায় অভ্যস্ত ছিলাম না।

SRHR বিষয়ে নিয়ে একটা বিরুপ ধারণা ছিল আমার কারণ প্রথম পর্যায়ে আমার এসব সংবেদনশীল বিষয় নিয়ে আলোচনায় অভ্যস্ত ছিলাম না।

পরবর্তীতে যখন আরএইচস্টেপ থেকে "এ্রধপযবৎ ঞৎধরহরহম ড়হ ঝজঐজ ঝঁঢ়ঢ়ড়ৎঃরহম ঃড় ঘঈঞই বিষয়ে প্রশিক্ষণ পাই তখন বুঝতে পারলাম জীবনের প্রতিটি মুহুর্তে আমরা এসব বিষয়ের মুখোমুখি হই এবং এ বিষয়গুলো আমাদের জানা অত্যন্ত দরকার। বিশেষ করে কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে যে নানা প্রশ্ন থাকে, বিভিন্ন হতাশায় ও বিষন্নতায় থাকে সে সময় তাদের বিভিন্ন পরামর্শ দেয়া দরকার। এই প্রশিক্ষনটি আমার ধারনা পুরোপুরি পাল্টে দিয়েছে। সত্যি বলতে কি ২০১৩ সালে এনসিটিবি বইগুলোতে প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়গুলো অর্ন্তভূক্ত করলেও আমাদের মাঝে বিষয়টি অনেক নতুন হওয়ার কারনে আমরা বিষয়গুলো অনেকটা এড়িয়ে চলার চেষ্টা করতাম। এখন অনেকটা সহজ হয়ে গেছে। প্রশিক্ষন পাওয়ার পর প্রজনন স্বাস্থ্যের যে বিষয়গুলো পাঠ্যবইয়ে আছে তা নিয়ে পড়াতে অসুবিধায় পড়তে হয়না। এমনকি শিক্ষার্থীরাও এ বিষয়গুলো অনেকটা সহজভাবে নেয়। যেহেতু তারা আরএইচস্টেপ থেকে ৬ টি বিষয়ের উপর সেশন পেয়েছে।

আগে কখনও আমরা এসব বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করতে পারিনি তেমনি শিক্ষার্থীদের এ সুযোগ হয়ে উঠেনি এমনকি কখনও কিশোর-কিশোরীরা তাদের বয়:সন্ধিকালীন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন নিয়েও খোলামেলাভাবে আলোচনা করেনি। ইউবিআর আরএইচস্টেপ এর ফলে বর্তমানে তারা মা, বাবা, ও সমবয়সীদের সাথে তাদের সমস্যা নিয়ে আলোচনা করে।এগুলো মূলত ইউবিআর আরএইচস্টেপ এর ফলেই সম্ভব হয়েছে। ইউবি আর আরএইচস্টেপ থেকে আমি যে প্রশিক্ষণ পেয়েছি তা আমার ব্যক্তিজীবনে এমনি আমার শিক্ষার্থীদেরকের পড়ানোর জন্য অনেক যুগোপযোগী। কিন্তু আমি মনে করি শিক্ষকদের আরো বেশী প্রশিক্ষণের দরকার রয়েছে। কারণ আমাদের মাধ্যমেই শিক্ষার্থীরা জানতে পারবে। আমি যতো বেশী জানবো তত বেশী আমি আমার শিক্ষার্থীদের জানাতে পারবো। তাই আমি চাই ইউবিআর আরএইচস্টেপ যে সব কার্যক্রম করছে তা অব্যাহত রাখবে এবং পাশাপাশি প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে শিক্ষার মানকে আরো ভালো করার জন্য শিক্ষকদের আরো বেশী প্রশিক্ষন প্রদান করবে।

কাউখালী

Obtaining Proper Knowledge on SRHR

I am Md. Main Uddin, Assistant Teacher of Nailyachhori High School, Kaukhali. I came to know about UBR project of RHSTEP differently. One day our Head Teacher sitting in the teachers' common room told us that, a NGO named RHSTEP from Kaukhali upazilla is willing to operate school-program with adolescent boys and girls in our school. Then I asked what they would be doing in our school. I came to know that they work in the area of reproductive health and they would conduct SRHR sessions with the adolescent boys and girls in our school.

After some days I came to know that they have started conducting sessions on SRHR with the students of our school. I did not like it and requested our Head Teacher to stop that program. I thought that, if the adolescent boys and girls in our school come to know those they will be involved in more immoral activities. I had a bad notion about SRHR as I was not used to with the discussion on such sensitive issues at the beginning.

I had a bad notion about SRHR as I was not used to with the discussion on such sensitive issues at the beginning.

Latter on when I received "Teachers Training on SRHR Supporting to NCTB" from RHSTEP, then I realized we always face those in every moment of our lives and we must know these things, especially, adolescent boys and girls have many questions on reproductive health, they suffer from frustrations and obesities for which they need counseling. This training completely changed my mind.

To tell the truth, though NCTB included reproductive health issues into the books in 2013, we would almost avoid those as those were very new to us. Those are easy now. After receiving training the issues described in the textbooks are no more difficult to teach. Even, learners are receiving the lessons without any hesitation as they have received sessions on 6 issues from RHSTEP. We could not discuss these issues earlier as well learners did not have the opportunity to discuss. Also, adolescent boys and girls never discussed their physical and mental changes openly. As a result of interventions from UBR project of RHSTEP now they discuss their problems with parents and the peers.

The training I received from UBR project is not only appropriate for my personal life, but also very much appropriate for teaching my students. But I think teachers need more training, because, students will learn from us. The more I learn the more I can inform my students. So, I think UBR RHSTEP should continue their programs they are implementing and at the same time we think that, alongside continuing the programs, it would be beneficial if teachers could be provided more training to improve the quality of education on reproductive health.

Kaukhali