Training Module on

Women Fisher-folk's Leadership, Safe Water, Reproductive Health and Safeguarding

(মৎস্যজীবি নারীর নেতৃত্ব, নিরাপদ পানি, প্রজনন
স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা বিষয়ক প্রশিক্ষণ সহায়িকা)

Co-funded by
the European Union

OXFAM

বাদাবন সংঘ
Badabon Sangho
(A Women's Rights Organisation)

প্রথম সংস্করণ :

জানুয়ারি মাস, ২০২৫ খ্রীষ্টাব্দ

সময়কাল : ১ দিন

কৃতজ্ঞতা স্বীকার :

মামুন-উর-রশিদ, সমন্বয়কারী, বাদাবন সংঘ

উম্মে মারজান জুই, কনসালটেন্ট

ফারিহা জেসমিন, সিনিয়র প্রোগ্রাম অফিসার

মোঃ তানভীর মোল্লা, এমআইএস অফিসার, বাদাবন সংঘ

নুসরাত জাহান আজমী, প্রোগ্রাম অফিসার, বাদাবন সংঘ

নাজমিরা জুঁই, ফিল্ড ফ্যাসিলেটর, বাদাবন সংঘ

মোঃ মেহেদী হাসান, ফিল্ড ফ্যাসিলেটর, বাদাবন সংঘ

সূচীপত্র

বাদাবন সংঘ'র সম্পর্কে ধারণা	০৪
প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ও দৃষ্টিভঙ্গি	০৪
প্রশিক্ষণের বিষয়	০৫
প্রতিটি অধিবেশন	০৫
প্রশিক্ষণের সময়সূচী	০৬
অধিবেশন - ০১	০৭
অধিবেশন - ০২	০৯
অধিবেশন - ০৩	১১
অধিবেশন - ০৪	১৪
অধিবেশন - ০৫	১৬
সমাপ্তি অধিবেশন	১৯

বাদাবন সংঘ'র সম্পর্কে ধারণা

প্রথমে প্রশিক্ষণার্থীদের ধন্যবাদ জানান, কারণ তারা মৎস্যজীবি নারীর নেতৃত্ব, নিরাপদ পানি, প্রজনন স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা বিষয়ক প্রশিক্ষণ কর্মশালায় অংশগ্রহণ করেছে এবং নিজেদের বাস্তব অভিজ্ঞতা সম্পর্কে বলবে। এরপর প্রশিক্ষণার্থীদের সহজভাবে বোঝান বাদাবন সংঘ কেন এই প্রশিক্ষণ আয়োজন করেছে?

আপনার বক্তব্যে উল্লেখ করুন যে, বাদাবন সংঘ বিভিন্ন কার্যক্রমের মাধ্যমে নারী, পুরুষ, মৎস্যজীবী, কৃষক এবং সমাজে পিছিয়ে পড়া জনগোষ্ঠীর ক্ষমতায়ন, অধিকার সংরক্ষণ এবং নিরাপদ পানি বিষয়ক সচেতনতা তৈরি করে থাকে।

উদাহরণ হিসেবে বলতে পারেন-

- নারীর অধিকার, নারীর নেতৃত্ব প্রদানের ক্ষমতা ও গুণাবলি সম্পর্কে সচেতন হবে।
- জেলে কার্ড নিবন্ধন ও পরিচয়পত্র সংগ্রহ, নিরাপদে মাছ ধরার পদ্ধতি ও সুরক্ষা সম্পর্কে জ্ঞান এবং মাছ ধরার সময়কাল সম্পর্কে সচেতন করা।
- স্থানীয় জনগোষ্ঠীকে নিরাপদ পানির ব্যবস্থাপনা, নিজেদের অধিকার সম্পর্কে সচেতন করা।
- নারী স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও সমাজে সচেতনতা বৃদ্ধিতে কাজ করে।
- ঝুঁকিপূর্ণ ও বিপদগ্রস্থ সময়ে নিজেদের সুরক্ষিত রাখার কৌশল সম্পর্কে আলোচনা করা।

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ও দৃষ্টিভঙ্গি

প্রশিক্ষণের শুরুতেই প্রশিক্ষণার্থীদের শুভেচ্ছা ও ধন্যবাদ জানিয়ে প্রশিক্ষণের কার্যক্রম শুরু করা হবে। প্রশিক্ষক বাদাবন সংঘ সম্পর্কে ধারণা প্রদান করবেন। বাদাবন সংঘ নারীদের সংগঠন, নারীদের অধিকার ও উন্নয়নে কাজ করে যাচ্ছে। প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণকারীদের এই প্রশিক্ষণটি নারীর নেতৃত্ব প্রদানের ক্ষমতা ও গুণাবলী, নিরাপদ পানি, নারীর প্রজনন স্বাস্থ্য ও নারী মৎস্যজীবিদের নিরাপত্তা বিষয়ক জ্ঞান ও সচেতনতা বৃদ্ধির মাধ্যমে সকল অংশগ্রহণকারীদের জীবনে একটি সুস্থ ও নিরাপদ জীবনযাপনের ভিত্তি স্থাপন করতে সহায়তা করবে।

বাদাবন সংঘ কর্তৃক আয়োজিত এই প্রশিক্ষণের মাধ্যমে নিম্নলিখিত বিষয়গুলো শিখবো

- **নেতা ও নারী নেতৃত্ব:** প্রশিক্ষণার্থীরা নেতা কে, নেতার গুণাবলী, নারীদের নেতৃত্ব দেওয়ার ক্ষমতা সম্পর্কে জানতে পারবেন।
- **জেলে কার্ড নিবন্ধন, নিরাপদে মাছ ধরার পদ্ধতি ও সুরক্ষা:** জেলে কার্ড নিবন্ধন ও পরিচয়পত্র সংগ্রহ, নিরাপদে মাছ ধরার পদ্ধতি ও সুরক্ষা সম্পর্কে জ্ঞান এবং মাছ ধরার সময়কাল সম্পর্কে জানতে পারবে।
- **নিরাপদ পানির গুনগত মান:** প্রশিক্ষণার্থীরা জানতে পারবেন নিরাপদ বা বিশুদ্ধ পানি কি এবং পানি সংরক্ষণের পদ্ধতি।
- **মাসিক স্বাস্থ্যবিধি:** মাসিকের সময় কী করা উচিত এবং কী এড়িয়ে চলা উচিত, পরিষ্কার পানি ও কাপড় ব্যবহারের গুরুত্ব।

প্রশিক্ষণের বিষয়

বাদাবন সংঘ কর্তৃক আয়োজিত প্রশিক্ষণের নিম্নলিখিত বিষয়গুলো হলো:

- নারী নেতৃত্বের ধারণা, সমাজে নেতা হিসেবে নারীর অবস্থান, সমাজে নারী নেতৃত্বের সুফলতা ও নারীদের নেতা হওয়ার ক্ষেত্রে ব্যর্থতা।
- জেলে কার্ড নিবন্ধন পদ্ধতি ও পরিচয়পত্র প্রদান।
- নিরাপদে মাছ ধরার পদ্ধতি, সুরক্ষা ও মাছ ধরার সময়কাল।
- নিরাপদ পানি কি? নিরাপদ পানির বৈশিষ্ট্য ও গুণগতমান।
- মাসিকের সময় পরিষ্কার পানি ও কাপড়ের ব্যবহার।

প্রতিটি অধিবেশন

প্রশিক্ষকের নিম্নলিখিত বিষয়গুলোর উপর গুরুত্ব দেওয়া আবশ্যক:

- পর্বভিত্তিক করে সাজানো হয়েছে, যার সাথে প্রতিটি অধিবেশন কীভাবে পরিচালনা হবে, তার বিস্তারিত বিবরণ রয়েছে।
- অধিবেশনের পদ্ধতি বিস্তারিতভাবে উল্লেখ করা হয়েছে। প্রশিক্ষক ইচ্ছা করলে নিজের মতো পদ্ধতি গ্রহণ করতে পারেন।
- অধিবেশনের সহায়ক তথ্য অংশটুকু প্রশিক্ষককে ভালোভাবে জানতে, বুঝতে এবং মনে রাখতে হবে।
- প্রতিটি অধিবেশনে বিভিন্ন খেলা অন্তর্ভুক্ত, যা মূলত প্রশিক্ষণার্থীদের বোঝানোর জন্য সাজানো হয়েছে। বিষয়বস্তু উল্লেখ ও সংক্ষিপ্ত বর্ননার মাধ্যমে বিষয়বস্তু ফুটিয়ে তোলা হয়েছে।
- মডিউলটি ভালোভাবে আত্মস্থ করবেন। কারণ এখানে বিষয়বস্তুর বিষদ বর্ণনা রয়েছে যা আত্মস্থ করতে পারলে প্রশিক্ষণ পরিচালনা করা অনেকটা সহজ হবে।
- প্রতিটি অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে পরিচালনা প্রক্রিয়া ভালোভাবে জানতে হবে। অধিবেশন চলাকালীন প্রশিক্ষকের প্রশিক্ষণ সহায়িকাটি দেখে অধিবেশন পরিচালনা করা শোভনীয় নয়।

এই প্রশিক্ষণের মাধ্যমে আমরা কেবল আমাদের নিজেদের স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তার সুরক্ষা নিশ্চিত করছি না; বরং একটি সুস্থ, সচেতন এবং টেকসই সমাজ গড়ে তোলার লক্ষ্যে একসাথে কাজ করছি। মনে রাখবেন নিরাপদ পানি, স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও সামাজিক নিরাপত্তা নিশ্চিত করা প্রতিটি মানুষের মৌলিক অধিকার, এবং আমরা সবাই মিলে এ লক্ষ্যে কাজ করার জন্য প্রতিশ্রুতিবদ্ধ।

প্রশিক্ষণের সময়সূচী

অধিবেশন নং	সময়	বিষয়	উদ্দেশ্য	পদ্ধতি	উপকরণ	সহায়ক
অধিবেশন-১	৯:০০-৯:৩০	- জাতীয় সংগীত। - সভার উদ্বোধন ও পরিচয় পর্ব। - প্রত্যাশা ও বাদাবন সংঘ'র সম্পর্কে ধারণা প্রদান।	উদ্বোধনী বক্তৃতা, জড়তা বিমোচন, আন্তরিক সম্পর্ক স্থাপন	বক্তৃতা, ছোট দলে আলোচনা।	ভিপকার্ড, মার্কার।	
অধিবেশন-২	৯:৩০-১০:৩০	- **খেলা**। - নেতা কাকে বলে? নারীর নেতৃত্ব দেওয়ার ক্ষমতা, গুণাবলী - স্থানীয় পর্যায়ে নারীর নেতৃত্ব। - **অধিবেশন মূল্যায়ন প্রশ্ন**।	নেতৃত্বের সফলতা, নারী হিসেবে সকল নারীর জন্য চিন্তা করা, সমাজে নেতা হিসাবে নারীর অবস্থান।	খেলা, আলোচনা, কেস স্টাডি, অভিজ্ঞতা বিনিময়।	বেলুন, কলম, পোস্টার পেপার, মার্কার,	
চা বিরতি - (সকাল ১০:৩০ – ১১:০০)						
অধিবেশন-৩	১১:০০-১২:০০	- জেলে কার্ড নিবন্ধন ও পরিচয়পত্র প্রদান। - নিরাপদে মাছ ধরার পদ্ধতি, নারী মৎস্যজীবিদের সুরক্ষা ও মাছ ধরার সময়কাল। - **অধিবেশন মূল্যায়ন প্রশ্ন**।	জেলে কার্ড নিবন্ধন পদ্ধতি, নিরাপদে মাছ ধরার পদ্ধতি, সুরক্ষা ও মাছ ধরার সময়কাল জানা, মাছের প্রজনন রক্ষা, জীব বৈচিত্র সংরক্ষণ ইত্যাদি।	আলোচনা, দলগত কাজ ও প্রশ্নোত্তর পর্ব।	বোর্ড, মার্কার, পোস্টার পেপার ইত্যাদি।	
অধিবেশন-৪	১২:০০-১৩:০০	- নিরাপদ পানি, নিরাপদ পানির বৈশিষ্ট্য ও চিহ্নিত করার পদ্ধতি - **অধিবেশন মূল্যায়ন প্রশ্ন**।	নিরাপদ পানি সম্পর্কে সচেতন করা, কার্যকর প্রয়োগ করা, সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করা, নিরাপদ পানি চেনার উপায়, নিরাপদ পানির বৈশিষ্ট্য নিরুপণ ও সচেতনতা বৃদ্ধি	আলোচনা, দলগত কাজ ও প্রশ্নোত্তর পর্ব।	বোর্ড, মার্কার, জগ/মগ, পানির নমুনা ইত্যাদি।	
দুপুরের খাবার বিরতি (দুপুর ১৩:০০ - ১৪:০০)						
অধিবেশন-৫	১৪:০০-১৫:০০	- মাসিকের সময় করণীয় ও বর্জনীয়, মাসিক স্বাস্থ্যবিধি। - দলগত কাজ। - **অধিবেশন মূল্যায়ন প্রশ্ন**।	মাসিকের সময় করণীয় ও বর্জনীয়, মাসিক স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলার গুরুত্ব, জরায়ুর সংক্রমণ ও যাচাইকরণ, করণীয়, সচেতনতা বৃদ্ধি, স্বাস্থ্যগত ঝুঁকি এড়াতে মাছ না ধরা ইত্যাদি।	আলোচনা, দলগত কাজ, গ্রুপ নাটক, প্রশ্নোত্তর পর্ব।	বোর্ড, ফ্লিপচার্ট, মার্কার ইত্যাদি।	
সমাপনী অধিবেশন	১৫:০০-১৫:৩০	- **অধিবেশন মূল্যায়ন প্রশ্ন**। - **প্রশিক্ষণ পরবর্তী মূল্যায়ন পর্ব**।	অধিবেশনের মূল্যায়ন প্রশ্ন, প্রশিক্ষণ পরবর্তী মূল্যায়ন।	-	প্রশিক্ষণের মূল্যায়ন ফর্ম।	

অধিবেশন - ০১

জাতীয় সংগীত, প্রশিক্ষণের উদ্বোধন, পরিচয় পর্ব, প্রত্যাশা,
বাদাবন সংঘ'র সম্পর্কে ধারণা প্রদান।

উদ্দেশ্য:

এটি শুরুর অধিবেশন, এই অধিবেশনে অংশগ্রহণ-কারীদের স্বাগত জানানো এবং বাদাবন সংঘ'র কার্যক্রম সম্পর্কে জানানো। প্রশিক্ষণ কক্ষের পরিবেশ তৈরি করে প্রশিক্ষণটি আনুষ্ঠানিকভাবে উদ্বোধন করা।

- একে অপরের সাথে পরিচিত হতে পারবেন।
- প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
- প্রশিক্ষণার্থীদের প্রত্যাশা চিহ্নিত করতে পারবেন।
- প্রশিক্ষণ সহায়ক নিয়মাবলি ও করণীয়সমূহ নির্ধারণ করতে পারবেন।

আমার সোনার বাংলা, আমি তোমায় ভালোবাসি।
চিরদিন তোমার আকাশ, তোমার বাতাস,
আমার প্রাণে বাজায় বাঁশি।
ও মা, ফাগুনে তোর আমের বনে ঘ্রাণে পাগল করে,
মরি হায়, হায় রে -
ও মা, অঘ্রানে তোর ভরা ক্ষেতে আমি কী দেখেছি মধুর হাসি।

কী শোভা, কী ছায়া গো, কী স্নেহ, কী মায়া গো-
কী আঁচল বিছায়াছে বটের মূলে, নদীর কূলে কূলে।
মা, তোর মুখের বাণী আমার কানে লাগে সুধার মতো,
মরি হায়, হায় রে-
মা, তোর বদনখানি মলিন হলে, ও মা, আমি নয়নজলে ভাসি।

পদ্ধতি : বক্তৃতা

প্রশিক্ষক জাতীয় সংগীত পরিবেশন এবং উদ্বোধনী বক্তৃতার মাধ্যমে সকলকে শুভেচ্ছা জানিয়ে প্রশিক্ষণের উদ্বোধন করবেন। তিনি বাদাবন সংঘ সম্পর্কে ধারণা দিবেন। বাদাবন সংঘ নারীদের সংগঠন, নারীদের অধিকার ও উন্নয়নে কাজ করে যাচ্ছে। প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগের সাথে অংশগ্রহণ করার জন্য অনুরোধ করবেন এবং প্রশিক্ষণের কার্যক্রম শুরু করবেন।

সহায়কের জন্য নোট:

- নমুনা অনুযায়ী 'রেজিস্ট্রেশন ফরম, হাজিরা সিট, মূল্যায়ন সিট ও অন্যান্য জিনিসগুলো' আগে থেকেই তৈরি রাখুন।
- প্রশিক্ষণ কক্ষে কমপক্ষে ১ ঘন্টা আগে উপস্থিত হোন।
- প্রশিক্ষণ কক্ষ সুন্দর করে গুছিয়ে ফেলুন। বসার ব্যবস্থা গোল করে যোগাযোগ নিশ্চিত করুন।
- উদ্দেশ্য ব্রাউন পেপারে লিখে রাখুন যদি বিদ্যুৎ সরবরাহ না থাকে তবে ব্রাউন পেপারে লেখা প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্যে ব্যবহার করুন।
- প্রশিক্ষণ কক্ষে যেন কোন ময়লা বা পরিত্যক্ত জিনিস না থাকে তা নিশ্চিত করুন।
- যখন প্রশিক্ষণার্থীরা আসতে শুরু করবেন, তখন আপনি নিজে তাদের এগিয়ে এনে বসান, কুশলাদি জিজ্ঞাসা করুন এবং হাসিমুখে তাদের রেজিস্ট্রেশন করতে আহ্বান জানান।
- প্রশিক্ষণটি অবশ্যই অংশগ্রহণমূলক হতে হবে। অংশগ্রহণকারীদেরকে অংশগ্রহণ করানোর বিষয়ে সর্বদা দৃষ্টি দিন এবং তাদের মতামতের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হন।

প্রক্রিয়াঃ

অংশগ্রহণকারীগণ অনেকে হয়তো অনেকের সাথে ভালভাবে পরিচয়ের সুযোগ পায়নি। এই প্রশিক্ষণের মাধ্যমে আমরা একে অন্যের সাথে ভালোভাবে/বন্ধুর মত পরিচিত হবো। এক বন্ধু যেমন অন্য বন্ধুর সাথে নিজের দুঃখ কষ্ট শেয়ার করে, আনন্দ বেদনা ভাগাভাগি করে তেমনিভাবে আমরাও এই প্রশিক্ষণের মাধ্যমে নিজেদের নতুন বন্ধুত্ব তৈরি করবো। এসময় সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের গোল হয়ে দাঁড়িয়ে প্রত্যেকেই একজন বন্ধু নির্বাচনের জন্য অনুরোধ করবেন। বন্ধু নির্বাচনের ক্ষেত্রে সহায়ক বলবেন যিনি যাকে বন্ধু হিসেবে গ্রহণ করবেন তার পাশে দাঁড়াবেন। এসময় অংশগ্রহণকারীগণ গোল হয়ে পাশাপাশি দাঁড়িয়ে বন্ধু নির্বাচন করবেন এবং এক বন্ধু অন্য বন্ধুর পাশাপাশি দাঁড়াবেন। সহায়ক এ পর্যায়ে বলবেন আমরা এখন এক বন্ধু অন্য বন্ধুর সাথে নিজের নাম, মৌজার নাম, নিজের ছেলেমেয়েদের বিষয়ে কথা বলতে বলবেন। এই কথা বলা পর্ব শেষ হলে একে একে সকলকে ডেকে সহায়ক এক বন্ধু অন্য বন্ধুর পরিচয় তুলে ধরতে বলবেন।

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য বর্ণনার পূর্বে সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন আমরা এখানে কেন এসেছি? তারা যে উত্তর দেন তার সাথে সমন্বয় করে প্রশিক্ষণের প্রয়োজনীয় প্রেক্ষাপট তুলে ধরবেন। এরপর পূর্বে তৈরি করা পোস্টার পেপারে পর্যায়ক্রমে উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করবেন।

প্রশিক্ষণ থেকে প্রত্যাশাঃ

অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞাসা করবেন এই প্রশিক্ষণ থেকে তারা কি কি জানতে চান। এবার তাদেরকে একটি করে ভিপকার্ড ও মার্কার সরবরাহ করবেন এবং বলবেন এই প্রশিক্ষণ থেকে তারা যে বিষয়গুলো জানতে চান তা ভিপকার্ডে লিখতে এবং সময় দিবেন পাঁচ মিনিট। লেখা হয়ে গেলে কার্ডগুলো সংগ্রহ করবেন এবং তাদের পড়ে শোনাবেন। অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনার ভিত্তিতে এবার প্রত্যাশাগুলোকে বিষয়ভিত্তিক শ্রেণিতে বিভক্ত করবেন। যদি নতুন কোন প্রয়োজনীয় বিষয় প্রত্যাশা হিসেবে এসে থাকে তবে তা প্রশিক্ষণে অন্তর্ভুক্ত করবেন। সর্বশেষ প্রশিক্ষণের বিষয়গুলো তুলে ধরবেন এবং ধন্যবাদ জানিয়ে শেষ করবেন। পরবর্তীতে ভিপকার্ডগুলো ব্রাউন পেপারে আঠা দিয়ে লাগিয়ে প্রশিক্ষণ কক্ষের দৃশ্যমান স্থানে টানিয়ে রাখবেন।

নারী অধিকার, নারী নেতৃত্বের ধারণা, নারীদের নেতা হওয়ার ক্ষেত্রে ব্যর্থতা ও নেতৃত্বের সুফলতা

সেশনের বিষয়:

এই অধিবেশনে নেতা কাকে বলে? নারীর নেতৃত্ব দেওয়ার ক্ষমতা গুণাবলী, স্থানীয় পর্যায়ে নারীর নেতৃত্ব বিকাশ ও নারীর অধিকার সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করা হবে।

সেশনের উদ্দেশ্য:

- **নেতা কাকে বলে? নারীর নেতৃত্ব দেওয়ার ক্ষমতা ও গুণাবলী-** নেতা কাকে বলে? একজন ভালো নেতার মধ্যে কি কি গুণাবলী থাকা এবং একজন নেতার করণীয়তা সম্পর্কে ধারণা প্রদান।
- **স্থানীয় পর্যায়ে নারীর নেতৃত্ব বিকাশ-** এই অধিবেশনে অংশগ্রহণকারীরা স্থানীয় পর্যায়ে নারীর নেতৃত্ব বিকাশ হলে কি কি সুবিধা পাবে এবং একজন নেতা কীভাবে তার কর্মী ও অন্যদের অধিকার আদায়ে কাজ করবে এবং সমাজের উন্নয়ন সাধন করবে তা আলোচনা করবেন।
- **নারীদের নেতা হওয়ার ক্ষেত্রে ব্যর্থতা ও নেতৃত্বের সুফলতা-** নারীর নেতৃত্ব প্রদানের ক্ষেত্রে বা সমাজে নারী নেতা হিসাবে নিজেকে গড়ে তুলতে কি কি ঝুঁকি আসতে পারে, কীভাবে বারবার ব্যর্থ হতে পারে এবং ঘুরে দাঁড়ানোর বিষয় সম্পর্কে আলোচনা করা হবে। এছাড়া, নারীর নেতৃত্ব প্রদানের সুফলতা সম্পর্কে আলোকপাত করা হবে।

বেলুন খেলা (১০ মিনিট)-

সহায়ক প্রথমে অংশগ্রহণকারীদের শুভেচ্ছা দিয়ে নারী অধিকার, নারী নেতৃত্বের ধারণা, নারীদের নেতা হওয়ার ক্ষেত্রে ব্যর্থতা ও নেতৃত্বের সুফলতা বিষয়ক অধিবেশন শুরু করবেন। সহায়ক এরপর সকল অংশগ্রহণকারীদের এই অধিবেশনের গুরুত্ব বুঝাতে একটি খেলার আয়োজন করবেন এবং সকল অংশগ্রহণকারীকে খেলায় অংশগ্রহণ করতে উৎসাহিত করবেন (সময় ১০মিনিট)। এরপর সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের একটি করে বেলুন ও একটি করে কলম সরবরাহ করবেন। সহায়ক সকল অংশগ্রহণকারীদের প্রথমে বেলুন ফুলাতে উৎসাহিত করবেন, এরপর সকলের উদ্দেশ্যে বলবেন সর্বশেষ যে বেলুনটি অক্ষত থাকবে সে এই খেলার বিজয়ী। এরফলে অংশগ্রহণকারীরা যার যার হাতের কলম দিয়ে অন্যদের বেলুন ফাটাতে চাইবে। যারফলে সর্বশেষ একটি বেলুন অক্ষত অবস্থায় থাকবে। এরপর সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের উদ্দেশ্যে বলুন সর্বশেষ যে বেলুনটি আছে সে বিজয়ী, তবে আমরা কেউ যদি কারো হতের বেলুনটি না ফাটাতাম তাহলে আমরা সকলেই বিজয়ী হতে পারতাম।

- এর ফলে অংশগ্রহণকারীরা নেতৃত্ব প্রদানে কেনো একত্রীকরণ হয়ে থাকা প্রয়োজন তার ধারণা পাবে।
- একা বিজয়ী হলে সেটা সকলকে নিয়ে বিজয় না, সেটা বুঝতে পারবে।
- সংগঠন তৈরি করা ও নারী নেতৃত্বের উদ্দেশ্য হল সকলকে নিয়ে এগিয়ে যাওয়া, সকলের মধ্যে মিল রেখে কাজ করা।

নেতা কাকে বলে? নারীর নেতৃত্ব দেওয়ার ক্ষমতা গুণাবলী ও স্থানীয় পর্যায়ে নারীর নেতৃত্ব

নেতা কাকে বলে? নেতৃত্ব প্রদান, আদর্শ নেতার গুনাবলী ও বৈশিষ্ট:

নেতা: যে ব্যক্তি একটি দল বা গোষ্ঠীর অন্তর্ভুক্ত সদস্যদের মধ্যে প্রভাব বিস্তার করে, বিভিন্ন লক্ষ্য অর্জনের জন্য বিভিন্ন ধরনের দিক নির্দেশনা প্রদান করেন এবং প্রদান করা দিক নির্দেশনা বাস্তবায়নের জন্য বিভিন্ন রকম প্রচেষ্টা চালান তাকে নেতা বলে।

নেতৃত্ব: নেতৃত্ব হলো সেই সব ব্যক্তির সক্ষমতা যার মাধ্যমে নির্দিষ্ট লক্ষ্য অর্জনের জন্য দল, গোষ্ঠী বা সংগঠনের অন্তর্ভুক্ত সদস্যদের অনুপ্রেরণা ও দিক নির্দেশনা দিয়ে প্রভাবিত করা ও পরিচালনা করা সম্ভব হয়। নেতৃত্বের মূল কাজ হলো আওতাভুক্ত ব্যক্তিবর্গকে প্রভাবিত করা, যাতে তারা নেতার নির্দেশ নেয় এবং সেই মোতাবেক কাজ করে।

অন্যভাবে বলতে গেলে, নেতৃত্ব বলতে এমন এক সামাজিক প্রভাবের প্রক্রিয়াকে বুঝায় যার সাহয্যে মানুষ কোনো একটি সর্বজনীন কাজ সম্পাদন করার জন্য অন্যান্য মানুষের সহায়তা ও সমর্থন লাভ করে। পৃথিবীতে যত রকম কঠিন কাজ আছে তার মধ্যে নেতৃত্ব প্রদান করাকে একটি অন্যতম কঠিন কাজ হিসাবে গণ্য করা হয়।

আদর্শ নেতার গুণাবলী ও বৈশিষ্টগুলো নিম্নরূপ :

১. সাহসীকতা
২. মোহনীয় ব্যক্তিত্ব
৩. সুদূর প্রসারী কল্পনাশক্তি
৪. সিদ্ধান্ত গ্রহণের সক্ষমতা
৫. দায়-দায়িত্ব গ্রহণের মানসিকতা
৬. শারীরিক সুস্থ্যতা
৭. পরিবেশ ও সংগঠন সম্পর্কে ধারণা
৮. সাংগঠনিক জ্ঞান
৯. বিশ্লেষণমূলক ক্ষমতা
১০. সাহস ও উদ্যম
১১. যোগাযোগ দক্ষতা
১২. আত্ম নিয়ন্ত্রণ ও সংযমশীলতা
১৩. সহযোগিতামূলক মননশীলতা
১৪. ন্যায়পরায়নতা
১৫. বিচার-বিবেচনার ক্ষমতা
১৬. সময় সচেতনতা
১৭. ভারসাম্য রক্ষার ক্ষমতা
১৮. আন্তরিকতা
১৯. সাধারণ জ্ঞান
২০. অধ্যবসায় ইত্যাদি।

কেস স্টাডি পর্যালোচনা :

আসমা ও সালমা দুই বোন। দুই বোনই স্বামী সংসার নিয়ে সংসারী। আসমার স্বামী প্রায়ই আসমাকে বলে বাবার বাড়ির জমি বুঝে আনতে। তিনি মারা গেলে ওই জমিই আসমার অবলম্বন হবে। আসমা খুব লজ্জা পায় এবং ভাবে বাবার বাড়ির সম্পত্তি আনতে গেলে লোকজন কি ভাববে? আসমা তার বোন সালমাকে বিষয়টি খুলে বলেন। সালমাও বলে যে বুবু আমার পরিবারে সমস্যা চলছে আমার ও বাপের বাড়ির সম্পত্তি বুঝে আনা দরকার। ভাইয়েরা নিশ্চিয়ই আমাদের সম্পদের ভাগ আমাদের বুঝে দিতে আপত্তি করবে না। আসমা ও সালমা জমি বুঝে নিতে রাজি হয় এবং বাপের বাড়ি যায়। আসমার ভাইরা যখন জানতে পারে তাদের বোনেরা পাওনা জমির অধিকার নিতে এসেছে তখন তারা খুবই অসন্তুষ্ট হয়। তারপর আসমা পাওনা জমি বুঝে না নিয়ে বাবার বাড়ি থেকে যাবে না জেদ করায় তার ভাইয়েরা গ্রামের মাতব্বর ও মুরুব্বীদের খবর দেয়। আসমা আর সালমাও তাদের গ্রামের নারীদলের নেত্রীদের খবর দেয়। কিন্তু গ্রামের মাতব্বর, মুরব্বী, নারীনেত্রীদের সামনে আসমার বড় ভাই বলল তোমরা দুইবোন একবিঘা জমি নাও বাকি জমি দিয়ে কি করবে? মাঝে মাঝে বেড়াতে আসবে যত্ন করব। আমি চাই আমাদের ভাই-বোনের সম্পর্ক ভাল থাকুক। গ্রামের মাতব্বর মুরব্বীরা বলে ঠিকই তো আছে বোন এত জমি দিয়ে করবে কি? তখন নারী দলের নেত্রী বলেন যেহেতু তোমাদের বোন তোমাদের অর্ধেক পরিমাণ সম্পদ পাচ্ছে তাই তাকে বঞ্চিত না করে তোমাদের উচিত খুশি খুশি তাদের হিস্যা তাদেরকে বুঝিয়ে দেয়া, তোমরা বিপদে পড়লে আসমা, সালমাও তোমাদের সাহায্য করতে পারবে, তোমাদের পাশে এসে দাঁড়াতে পারবে। তাদের স্বামী ও তখন তাকে সহযোগিতা করবে কারণ সে জানবে তার স্ত্রীর ভাইয়েরা তাকে ঠকায়নি তার ন্যায্য হিস্যা তাকে বুঝিয়ে দিয়েছে। গ্রামের মাতব্বর ও মুরব্বীরা নিজেদের ভুল বুঝতে পারে এবং এই বিষয়ে একমত পোষণ করেন। তারা বলেন বোনের ন্যায্য হিস্যা থেকে তাকে বঞ্চিত করা কখনোই ঠিক হবে না। সবার কথা শুনে ভাইয়েরা বোনদের জমি তাদেরকে বুঝিয়ে দেয়।

কেস স্টাডি মূল্যায়ন (সহায়ক প্রশ্ন করুন) :

- আসমা ও সালমার ভাইদের কাছ থেকে ন্যায্য হিস্যা বুঝিয়ে দেওয়ার ক্ষেত্রে নারীদলের ভূমিকা কি?
- আপনি মনে করেন কি- স্থানীয় পর্যায়ে নারীর নেতৃত্ব বিকাশ পেলে, নারী তার ন্যায্য অধিকার পাবে এবং কেনো?
- আসমা ও সালমার জমির ন্যায্য হিস্যা বুঝিয়ে দেওয়ার ক্ষেত্রে গ্রামের মাতব্বর কি নারীর অধিকারে হস্তক্ষেপ করেছিল?
- নারীর নেতৃত্ব কি? নারীর নেতৃত্ব কি সকল নারীর জন্য চিন্তা করতে ও নতুন করে ভাবতে শেখায়?
- আসমা ও সালমা ন্যায্য হিস্যা বুঝে নেওয়ার ফলে বাবার বাড়ি বেড়াতে গেলে যত্ন কমে যাবে বলে মনে করেন?

অধিবেশন - ০৩

জেলে কার্ড নিবন্ধন ও পরিচয়পত্র প্রদান, নিরাপদে মাছ ধরার পদ্ধতি, নারী মৎস্যজীবিদের সুরক্ষা ও মাছ ধরার সময়কাল

সেশনের বিষয় :

এই অধিবেশনে নিরাপদে মাছ ধরার পদ্ধতি, নারী মৎস্যজীবিদের সুরক্ষা, জেলে কার্ড নিবন্ধন পদ্ধতি ও পরিচয়পত্র প্রদান, মাছ ধরার সময়কাল ও মাছের প্রজনন রক্ষা বিষয়ে আলোচনা করা হবে। এই অধিবেশনের মূল লক্ষ্য অংশগ্রহণকারীদের/নারী মৎস্যজীবিদের নদী, খালে-বিলে নিজেদের অধিকার ও নিরাপত্তা সম্পর্কে সচেতন করা এবং তাদের জীবনযাত্রায় এটি কার্যকরভাবে প্রয়োগ করতে সাহায্য করা।

প্রশিক্ষণ শেষে অংশগ্রহণকারীরা তাদের পরিবার ও সমাজের অন্য নারী মৎস্যজীবিদের মাঝে কর্মক্ষেত্রে নিজেদের নিরাপত্তার বিষয়ে আালোচনা করে একটি নিরাপদ সমাজ গঠনে সহায়ক ভূমিকা পালন করবে।

সেশনের উদ্দেশ্য :

এই অধিবেশনের মূল উদ্দেশ্য হলো নারী মৎস্যজীবীদের মধ্যে নদী, খালে, বিলে নিজেদের অধিকার ও নিরাপত্তা সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করা।

- জেলে কার্ড নিবন্ধন প্রক্রিয়া সম্পর্কে জানবে।
- নিজেদের অধিকার বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি।
- মাছ ধরার সঠিক সময়কাল সম্পর্কে জানা।
- মাছের প্রজনন ও জীব বৈচিত্র সংরক্ষণ সম্পর্কে জানা ইত্যাদি।

জেলে কার্ড নিবন্ধন পদ্ধতি ও পরিচয়পত্র প্রদান :

বাংলাদেশের আর্থ সামাজিক উন্নয়নে মৎস্যসম্পদ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। প্রকৃতপক্ষে, জেলে সম্প্রদায় অঞ্চলভেদে বিভিন্ন জলাশয়ে বিভিন্ন ধরনের জাল ও সরঞ্জাম দিয়ে মৎস্য আহরণ করে থাকে। ২০১২ খ্রিস্টাব্দের পূর্বে মৎস্যজীবিদের কোন যথাযথ পরিসংখ্যান ছিলো না, ফলে প্রকৃত জেলে চিহ্নিত করা সমস্যা হত। এই পরিপ্রেক্ষিতে দেশের মৎস্যজীবিদের যথাযথ পরিসংখ্যান নির্ণয়ের জন্য মৎস্য অধিদপ্তর জানুয়ারি ২০১২ হতে জুন ২০১৭ মেয়াদে মৎস্যজীবিদের নিবন্ধন ও পরিচয়পত্র প্রদান শীর্ষক একটি প্রকল্প বাস্তবায়ন করে এবং এখনো তা চলমান রয়েছে। নিম্নে জেলে কার্ড নিবন্ধন পদ্ধতি সম্পর্কে আলোচনা করা হল:

নিবন্ধন ও পরিচয়পত্র প্রদানের শর্তাবলি:

- বাংলাদেশের স্থায়ী নাগরিক হতে হবে।
- আবেদনকারীকে মৎস্য আহরণ পেশায় নিয়োজিত থাকতে হবে এবং মৎস্যজীবি হতে হবে।
- পরিচয়পত্র হারিয়ে গেলে সংশ্লিষ্ট থানায় সাধারণ ডায়েরি করা উপজেলা মৎস্য অফিসকে অবহতি করা এবং উপজেলা কমিটির সুপারিশক্রমে মহাপরিচালক প্রতিলিপি পরিচয়পত্র জারী করবে ও জেলা মৎস্য কর্মকর্তা তা বিতরণ করবে।

জেলে কার্ড আবেদনের নিয়মাবলি ও অনুমোদন প্রক্রিয়া:

- মৎস্যজীবিরা স্বয়ং সিনিয়র/উপজেলা মৎস্য কর্মকর্তা বরাবর জেলে কার্ড আবেদন ফর্মে আবেদন করতে পারবেন।
- আবেদনের সহিত মৎস্যজীবির ইউনিয়ন পরিষদের চেয়ারম্যান বা পৌরসভা বা সিটি কর্পোরেশনের সংশ্লিষ্ট ওয়ার্ড কমিশনার প্রদত্ত নাগরিকত্ব সনদ, ছবি ও জাতীয় পরিচয়পত্রের সত্যায়িত অনুলিপি জমা দিতে হবে।
- প্রাপ্ত আবেদনপত্র 'উপজেলা পর্যায়ে জেলে নিবন্ধন ও পরিচয়পত্র প্রদান কমিটি' যাচাই পূর্বক চূড়ান্ত তালিকা অনুমোদন ও নিবন্ধন প্রদান এবং উপজেলা মৎস্য কার্যালয়ে অনলাইনে অন্তর্ভুক্ত করা।
- 'উপজেলা পর্যায়ে জেলে নিবন্ধন ও পরিচয়পত্র প্রদান কমিটি' কর্তৃক নিবন্ধিত মৎস্যজীবিদের তালিকা, পরিচয়পত্র প্রদানের জন্য সুপারিশসহ মহাপরিচালক বরাবর প্রেরণ করিবে।
- মহাপরিচালক কর্তৃক জারীকৃত পরিচয়পত্র স্ব স্ব উপজেলায় বিতরণের জন্য সংশ্লিষ্ট উপজেলা মৎস্য কার্যালয়ে প্রেরণ করা হইবে।

জেলে কার্ড নিবন্ধন ও পরিচয়পত্র হালনাগাদ কার্যক্রম:

- নিবন্ধিত ও পরিচয়পত্রধারীদের উপাত্তমূলে মৃত মৎস্যজীবিদের নাম বাদ এবং নতুন মৎস্যজীবিদের নাম অনলাইন উপাত্তমূলে অন্তর্ভূক্ত হইবে এবং প্রতি বছর জুলাই থেকে ডিসেম্বরের মধ্যে উপজেলা মৎস্য অফিস উপাত্তমূল হালনাগাদ কার্য করিবে।
- উপজেলা পর্যায়ে নিবন্ধন ও হালনাগাদ প্রতিক্রিয়ার ব্যয় নির্বাহের জন্য মহাপরিচালক রাজস্ব বাজেটের নিবন্ধন ফি কোড হইতে প্রয়োজনীয় অর্থ বরাদ্দ প্রদান করিবে।

নিরাপদে মাছ ধরার পদ্ধতি, নারী মৎস্যজীবিদের সুরক্ষা ও মাছ ধরার সময়কাল:

প্রশিক্ষক অংশগ্রহণকারীদের মনোযোগ আকর্ষণ করতে প্রথমেই তাদের কাছে একটি সহজ প্রশ্ন করবেন, যাতে তারা প্রশিক্ষণের বিষয়বস্তুতে মনোযোগী হন। প্রশিক্ষক বলবেন "আমরা সবাই জানি নিরাপদে মাছ ধরা শুধু আমাদের জীবিকার জন্যই নয়, সুন্দরবনের পরিবেশ এবং মৎস সম্পদ টিকিয়ে রাখার জন্যও খুবই গুরুত্বপূর্ণ"।

সহায়ক প্রশ্ন করুন- সুন্দরবনে মাছ ধরতে গেলে আমরা সাথে কি কি নিয়ে যাব। কেউ উত্তরে বলবে জাল, নৌকা, খাবার পানি ইত্যাদি। তখন প্রশিক্ষক বলবেন ঠিকই বলেছেন "সুন্দরবনের মতো এলাকায় কাজ করতে গেলে অবশ্যই আমাদের জাল, নৌকা এবং বিশুদ্ধ খাবারের পানি সাথে করে নিয়ে যেতে হবে। কারণ সুন্দরবনে নিরাপদ পানির উৎস সীমিত।

এভাবে প্রশিক্ষক প্রতিটি সঠিক উত্তরকে আরও বিশদভাবে ব্যাখ্যা করে বুঝিয়ে দেবেন, কেনো সেগুলো গুরুত্বপূর্ণ এবং কীভাবে সঠিক নিয়ম মেনে সেগুলো ব্যবহার করা যায়।

মাছ ধরার সময়কাল:

প্রশিক্ষক বোর্ডে লিখবেন 'প্রাকৃতিক সম্পদ রক্ষায় সুন্দরবনের মৎস্য সম্পদ আহরণের জন্য একটি বিশেষ সময়কাল রয়েছে' যা আমাদের মেনে চলা জরুরি। ১ জুন থেকে ৩১ আগস্ট পর্যন্ত ৯২ দিনের জন্য সুন্দরবনের খাল, নদীতে মাছ ধরা ও পর্যটকদের প্রবেশ বন্ধ থাকে। এটি সুন্দরবনের মৎস্য প্রজনন এবং জীববৈচিত্র রক্ষায় অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ সময়। যদি এ সময়কাল মেনে না চলা হয় তবে জেল বা জরিমানা হতে পারে। সেই সাথে আমাদের মনে রাখতে হবে বিএলসি (বোর্ড লাইসেন্স সার্টিফিকেট) আছে এমন নৌকাগুলো এই সময়ের বাইরে ও একটির বেশি খালে মাছ ধরতে পারবে না।

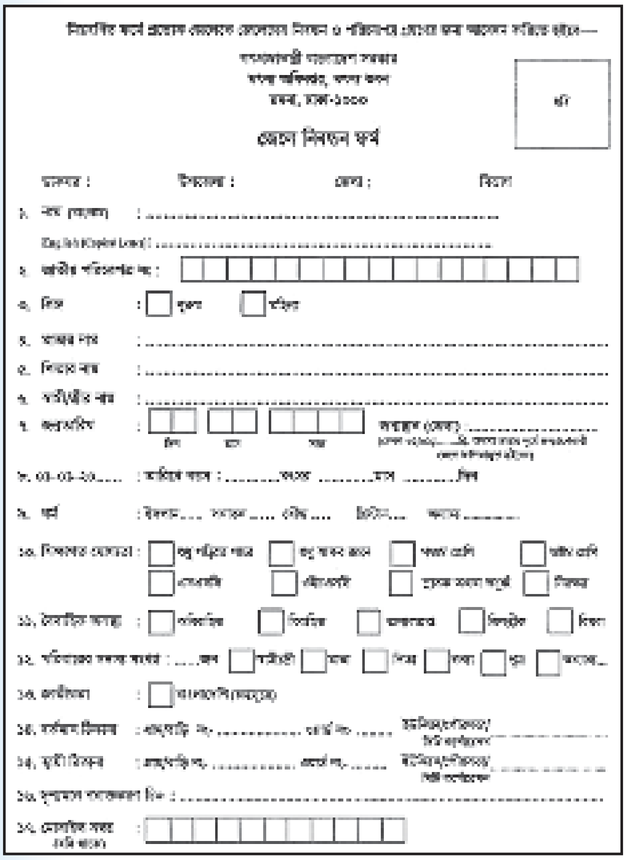
মৎস্য সম্পদ আহরণ বন্ধ রাখার কারণ:

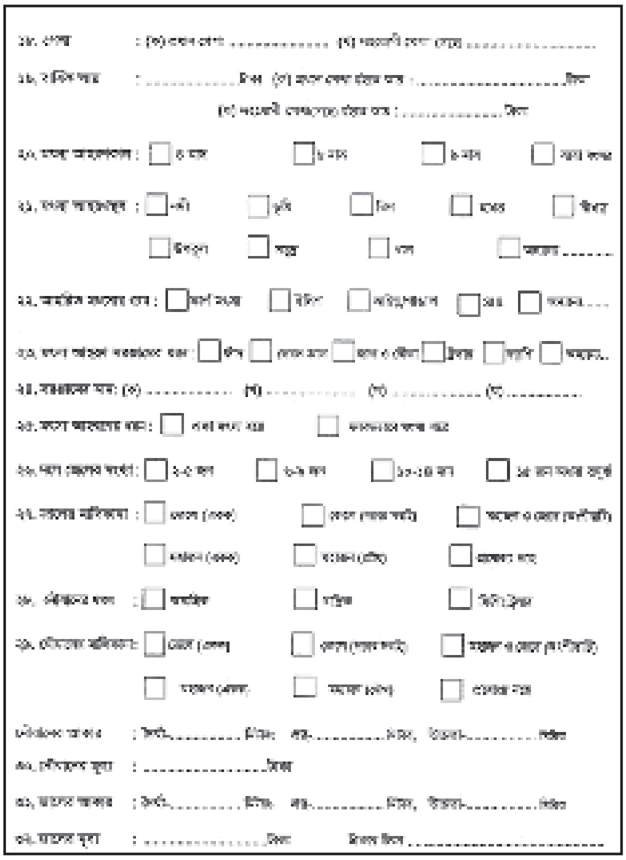
প্রজনন রক্ষা: এই সময়টিতে মাছের প্রজনন ঘটে, যা মৎস্য সম্পদ বৃদ্ধি করে।

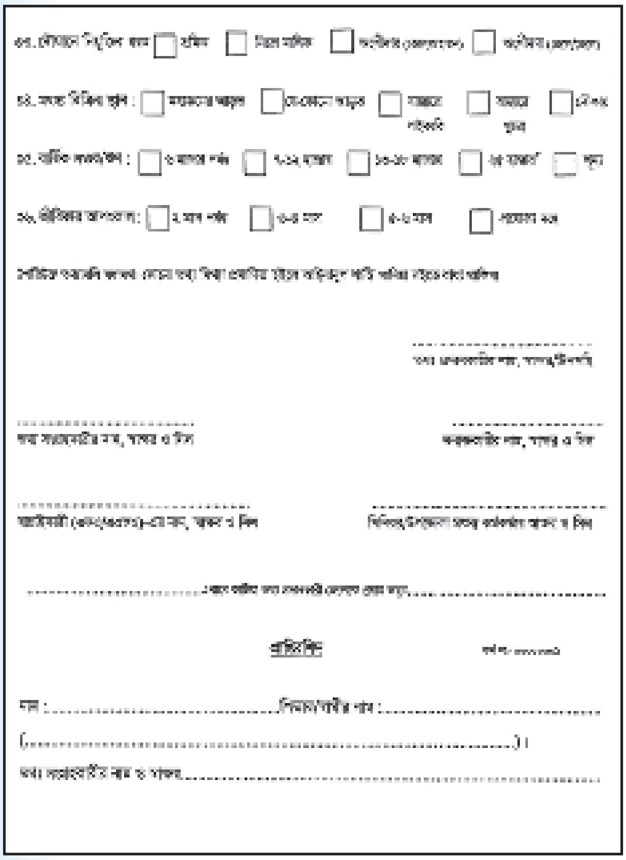
জীববৈচিত্র সংরক্ষণ: সুন্দরবনের জীববৈচিত্র রক্ষার জন্যও এই সময়টাতে মাছ ধরা নিষিদ্ধ রাখা হয়।

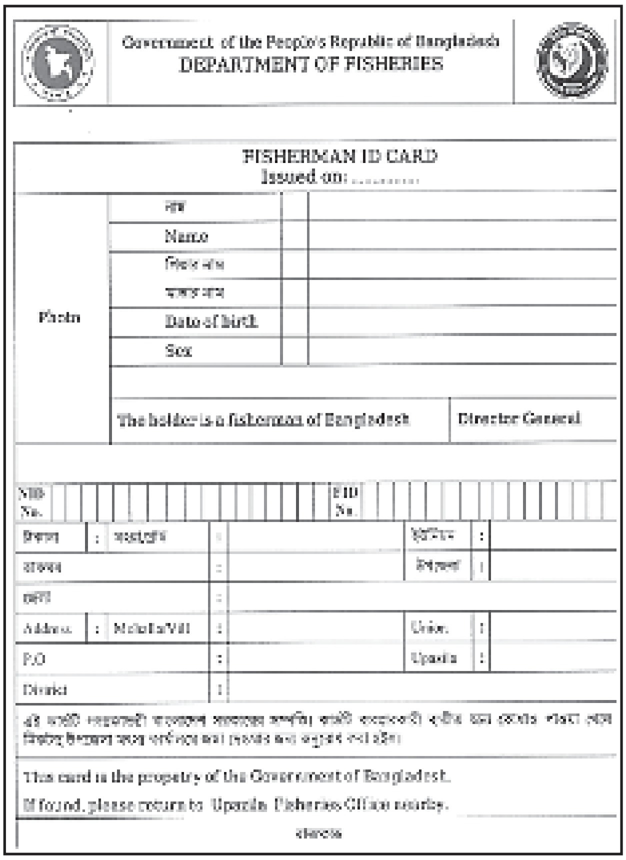
প্রশিক্ষক আরো উদাহরণ দিয়ে বুঝিয়ে বলবেন, যেমন- আমরা যদি আজ এই প্রজননের সময়টা মেনে না চলি, এই সময়ে মাছ ধরতে যাই এবং সব মা মাছকে আহরণ করে ফেলি, তাহলে আগামীতে আমাদের মাছ ধরার পরিমাণ কমবে নাকি বাড়বে। উত্তর- কমবে। কারণ প্রজনন কালে মাছ শিকার করলে মা মাছ ডিম দেওয়ার সুযোগ পায় না ও মাছের সংখ্যাও বাড়ে না। তাই আমাদের নিজেদেরই স্বার্থে এবং পরবর্তী প্রজন্মের জন্য এই নিয়ম মেনে চলা অত্যন্ত জরুরী।

জেলেদের নিবন্ধন ও পরিচয়পত্র গ্রহণের জন্য আবেদন ফর্মঃ









অধিবেশন - ০৪

নিরাপদ পানি, নিরাপদ পানির বৈশিষ্ট্য ও চিহ্নিত করার পদ্ধতি, নিরাপদ পানির উৎস

সেশনের বিষয়:

নিরাপদ পানি চেনার উপায়, নিরাপদ পানির গুণগতমান, পানি সংরক্ষণের সঠিক পদ্ধতি এবং অনিরাপদ পানি সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করা হবে।

সেশনের উদ্দেশ্য:

- নিরাপদ পানি কি? কেন পানি পরিষ্কার ও স্বচ্ছ হতে হবে- স্বাস্থ্য সুরক্ষা নিশ্চিত করার জন্য নিরাপদ পানির ব্যবহারের গুরুত্ব আলোচনা করা।
- পানি জীবাণু ও ব্যাকটেরিয়া মুক্ত করা এবং নিরাপদ পানির বৈশিষ্ট্য- পানি কীভাবে জীবানু ও ব্যাকটেরিয়া মুক্ত করা যায় এবং নিরাপদ পানির বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে আলোচনা করা।
- নিরাপদ পানির উৎস কি ও এর বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে জানার উদ্দেশ্য- স্বাস্থ্য সুরক্ষা নিশ্চিত করা, নিরাপদ পানির মান সম্পর্কে সচেতন হলে মানুষ পানিবাহিত রোগ (যেমন: ডায়রিয়া, কলেরা, টাইফয়েড) প্রতিরোধ করতে পারবে।

বিষয়ভিত্তিক জড়তা ভঙ্গ (৫ মিনিট):

জড়তা ভঙ্গের জন্য প্রশিক্ষণের শুরুতে প্রশিক্ষণার্থীদের ধন্যবাদ দিয়ে বলুন, আমরা সবাই জীবনে নিরাপদ পানি নিয়ে কিছু উপদেশ পেয়েছি। এবার আপনারা নিরাপদ পানি নিয়ে পাওয়া একটি উপদেশ শেয়ার করুন, যা আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ মনে হয়েছে। প্রশিক্ষক বোর্ডে তিনটি প্রশ্ন করবেন যা নিয়ে আলোচনা করবেন-

সহায়ক প্রশ্ন করুন:

- নিরাপদ পানির বৈশিষ্ট্য কি কি হওয়া উচিত?
- কোন পানি নিরাপদ পানি?
- কেবল মিষ্টি স্বাদের পানি নিরাপদ পানি হিসাবে বিবেচিত হতে পারে না?

নিরাপদ পানি, নিরাপদ পানির বৈশিষ্ট্য ও চিহ্নিত করার পদ্ধতি

সেশনের পদ্ধতি:

দল গঠন: প্রথমে প্রশিক্ষণার্থীদের তিনটি দলে ভাগ করে দিন, প্রতিটি দলে সমান সংখ্যক সদস্য রাখার চেষ্টা করুন। দল ভিত্তিক কাজের মাধ্যমে আলোচনা আরো প্রাণবন্ত হবে এবং প্রত্যেকে নিরাপদ পানি নিয়ে নিজেদের ভাবনা প্রকাশ করতে পারবেন।

প্রত্যেক দলকে তিন মিনিট সময় দিন, যাতে তারা একসাথে বসে আলোচনা করতে পারেন। প্রতিটি দলকে তাদের আলোচনার ফলাফল শেয়ার করতে বলুন। প্রতিটি দলের উত্তর ভিন্ন হতে পারে, তাই প্রশিক্ষক তিনটি আলাদা কাগজে তিনটি আলাদা দলের পয়েন্টের উত্তরগুলো লিখবেন।

দল-১: - পানি পরিষ্কার ও স্বচ্ছ হতে হবে।
- কোন ধরনের রাসায়নিক দূষণ ও জীবানু থাকতে পারবে না।

দল-২: - পানি স্বাদে মিষ্টি ও দুর্গন্ধহীন হতে হবে।
- পানি দীর্ঘদিন সংরক্ষণেও গুণগত মান অপরিবর্তিত থাকবে।

দল-৩: - পানি জীবানু ও ব্যাকটেরিয়া মুক্ত হতে হবে।
- কোন পানি পান করার পর অসুস্থতা হবে না।

নিরাপদ পানির সংজ্ঞাটি হতে পারে নিম্নরূপ:

"যে পানি জীবানু ও রাসায়নিক দূষণ মুক্ত এবং দীর্ঘদিন সংরক্ষণেও স্বাদ, গন্ধ ও বর্ণ পরিবর্তন করে না কেবল তাকেই আমরা নিরাপদ পানি বলি"।

পানি সংরক্ষণের সঠিক পদ্ধতি:

- পানি সংরক্ষণ করার জন্য পানি ভর্তি পাত্রে পানি পরিশোধন করার মত ব্যবস্থা নিতে হবে।
- পানি সংরক্ষণের ক্ষেত্রে অবশ্যই পাত্রের মুখ ভালোভাবে বন্ধ করতে, ঢেকে রাখতে বা আটকাতে হবে।
- সংরক্ষণকৃত পানি ব্যবহারের পূর্বে ভালোভাবে দেখতে হবে যে, পানির স্বাধ, গুণগতমান এবং গন্ধ ঠিক আছে কিনা, তারপর দৈনন্দিন কাজে সংরক্ষিত পানি ব্যবহার করা।

নিরাপদ পানির উৎস: বিশদ বর্ননা

বৃষ্টির পানি সম্পর্কে আলোচনা:

প্রশিক্ষক বলবেন বৃষ্টির পানি হলো প্রকৃতির একটি অমূল্য দান এবং এটি আমাদের জন্য সহজলভ্য ও নিরাপদ পানির উৎস। তবে বৃষ্টির পানি সরাসরি ব্যবহার করা সব সময় নিরাপদ নয়। সঠিক পদ্ধতিতে এটি সংগ্রহ ও সংরক্ষণ করা হলে তা পান করা এবং গৃহস্থলী কাজে ব্যবহার করা সম্পূর্ণ নিরাপদ।

বৃষ্টির পানি ব্যবহারের পূর্বে এটি সঠিকভাবে সংগ্রহ করা অত্যন্ত জরুরী। যদি আপনারা নিজ বাসায় পানি সংগ্রহ করেন, তাহলে প্রথমে, চাল বা ছাদের উপরে যেখান থেকে পানি সংগ্রহ করা হবে সেই যায়গাটি পরিষ্কার করতে হবে। যদি কোন গাছের ডালপালা, পাতা বা ধূলোবালি সেখানে জমে থাকে, তাহলে তা পানি দূষণ করতে পারে। এছাড়াও বৃষ্টি শুরুর প্রথম ১০-১৫ মিনিটের পানি ফেলে দিতে হবে। কারণ এতে ময়লা ও দূষিত পদার্থ থাকতে পারে। এরপর পানি সংগ্রহ শুরু করতে হবে।

বৃষ্টির পানি ব্যবহারের সুবিধা:

প্রশিক্ষক বলবেন বৃষ্টির পানি আমাদের কাছে বিনামূল্যে পাওয়া যায় এবং এটি ব্যবহার করলে টিউবওয়েল বা নলকূপের পানির উপর নির্ভরতা কমে। বৃষ্টির পানি ব্যবহারের ফলে পানির অপচয় কম হয়, এবং এটি পরিবেশ ও স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী।

অংশগ্রহণকারীদের বলবেন বৃষ্টির পানি সংগ্রহের পর এটি পরিষ্কার পাত্রে সংগ্রহ বা সংরক্ষণ করতে হবে। সরাসরি খাওয়ার আগে ফিল্টার ও পরিশোধন করতে হবে।

অধিবেশন - ০৫

মাসিকের সময় করণীয় ও বর্জনীয়, মাসিক স্বাস্থ্যবিধি গুরুত্ব

মাসিক প্রত্যেক মেয়ের জীবনের সাথে ওতপ্রোত ভাবে জড়িত। মেয়েদের মাসিক শুরু হবার নির্দিষ্ট কোন বয়স নেই, তবে এদেশের মেয়েদের মাসিক শুরু হবার স্বাভাবিক বয়স ১১-১৬ বছর বয়সের মধ্যে হয়ে থাকে। কিছু কিছু মেয়েদের ক্ষেত্রে ৮-৯ বছরেও মাসিক শুরু হতে পারে। যা ৫০-৫২ বছর বয়স পর্যন্ত স্বাভাবিক প্রক্রিয়ায় চলতে থাকে। প্রথম মাসিক প্রত্যেক মেয়ের জীবনে একটি গুরুত্বপূর্ণ ঘটনা। অনেকে এ বিষয়ে আগে থেকে না জানার কারণে ভয়, সংকোচ, লজ্জা দ্বিধার এক মিশ্র অনুভূতির মধ্য দিয়ে যান। তাই শারীরিক সুস্থ্যতা ও মানসিক স্থিতিশীলতার জন্যই বিষয়টি সম্পর্কে একজন শিশু/কিশোরীকে স্বচ্ছ ধারণা দেওয়া উচিত। মাসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা বলতে বোঝায় নারী ও কিশোরীর মাসিকের সময় রক্ত প্রবাহ শোষণ বা শুষে নেওয়ার জন্য পরিষ্কার উপকরণ ব্যবহার করা।

সেশনের বিষয়:

এই অধিবেশনে মাসিকের সময় করণীয় ও বর্জনীয় এবং মাসিক স্বাস্থ্যবিধি, মাসিকের সময় পরিষ্কার পানি ও কাপড় ব্যবহারের গুরুত্ব, জরায়ু সংক্রমণ, জরায়ুর সংক্রমণের লক্ষণ এবং করণীয়, মাসিকের সময় মাছ না ধরা, পেটে অতিরিক্ত চাপ পরে এমন কাজ না করা ও এর ক্ষতিকর প্রভাব সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করা হবে।

সেশনের উদ্দেশ্য:

- মাসিক স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার গুরুত্ব: প্রশিক্ষণার্থীরা মাসিকের সময় কীভাবে সঠিকভাবে পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে পারে এবং তা কেনো গুরুত্বপূর্ণ তা জানবে। নারীদের চলমান পদ্ধতি ব্যবহার না করে বিজ্ঞানসম্মত পদ্ধতি ব্যবহারে উৎসাহিত করা।
- জরায়ু সংক্রমণ, লক্ষণ ও করণীয়: জরায়ু সংক্রমণের সম্ভাবনা থেকে জরায়ুর ক্যান্সারের ঝুঁকি বেড়ে যায়।
- স্বাস্থ্যগত ঝুঁকি এড়াতে মাছ ধরা থেকে বিরত থাকা: মাসিকের সময় সাধারণ সময়ের মতো মাছ ধরতে না গিয়ে কিছু সময় বিশ্রাম নেওয়া, যাতে সংক্রমণ বৃদ্ধি না পায় সে বিষয়ে আলোচনা করা।

পর্ব-১: মাসিকের সময় করণীয় ও বর্জনীয় এবং মাসিক স্বাস্থ্যবিধি-

পর্ব-১ এর শুরুতেই প্রশিক্ষক সবার উদ্দেশ্যে জিজ্ঞেসা করবেন, "আমরা কি নারী স্বাস্থ্য বিষয়ে সঠিক তথ্য জানতে চাই?"

সবাইকে জবাব দিতে উৎসাহিত করবেন এবং প্রত্যাশিত উত্তর হবে "হ্যাঁ"। উত্তর যাই হোক, প্রশিক্ষক বলবেন "আপনারা যদি মেয়েলি স্বাস্থ্য সম্পর্কে জানেন" তাহলে তা আপনাদের জন্যই ভালো। এটি আপনাদের নিজের স্বাস্থ্যের জন্য যেমন উপকারী, তেমনি আপনাদের মা, বোন বা বন্ধুদেরও সঠিক তথ্য দিয়ে সাহায্য করার ক্ষেত্রেও কাজ করবে। অনেক সময় আমাদের আশেপাশের মানুষের মধ্যে নারী প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে ভুল ধারণা থাকতে পারে। তাই সঠিক তথ্য জানা জরুরি, কারণ আমরা নিজেরা ভালো থাকতে চাই এবং অন্যদেরও ভালো রাখতে চাই। তবে মনে রাখবেন, যে তথ্য আমরা জানি না, সে বিষয়ে ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নিতে হবে। অন্য কারো কথায় বা নিজের ধারণায় কোন পরামর্শ দেওয়া যাবে না। এরপর সহায়ক মাসিকের সময় করণীয় ও বর্জনীয় কাজ সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনা করবেন।

মাসিকের সময় করণীয় কাজঃ

- মাসিকের সময় নারী ও কিশোরীদের পর্যাপ্ত পরিমাণ পুষ্টিকর, সুষম ও আয়রন জাতীয় খাবার খাওয়া। তরল খাবারের পরিমাণ বৃদ্ধি করা।
- পরিমাণ মতো পানি পান করতে হবে (দিনে অন্তত ৮-১০ গ্লাস)।
- রাতে ঠিকমতো ঘুমানো (অন্তত ৮-১০ ঘন্টা)।
- সময়মত কাপড় (সুতি কাপড়) বা স্যানিটারি প্যাড পরিবর্তন করা (ডাক্তারের মতে প্রতি ৪-৬ ঘন্টা পর পর পরিবর্তন করতে হবে), তবে মাসিকের প্রথম দিকে রক্তের পরিমান বেশি থাকলে ২-৩ ঘন্টা পর পর পরিবর্তন করা ভালো। কাপড়ের থেকে প্যাড ব্যবহার স্বাস্থ্যসম্মত।
- এমন জাতীয় উপকরণ ব্যবহার করতে হবে যা আরামদায়ক হয়, শোষণ ক্ষমতা বেশি থাকে এবং রক্ত লিক/বের হবার সম্ভাবনা থাকে না।
- কাপড় ব্যবহার করলে অবশ্যই কাপড় সাবান দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে পরিষ্কার করতে হবে ও রোদে ভালোভাবে শুকাতে হবে।
- স্যানিটারি প্যাড বা কাপড় পরিবর্তনের পর রোল করে কোন কাগজ বা টয়লেট পেপারে মুড়ে নির্দিষ্ট স্থানে ফেলতে হবে এবং ভালোভাবে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে।
- মাসিকের সময় চুলকানি বোধ করলে গোপনস্থানে সম্ভব হলে হালকা গরম পানি ব্যবহার করা যেতে পারে।
- মাসিক শেষ হলে সেই কাপড় পরবর্তীতে ব্যবহারের জন্য ভালোভাবে সাবান দিয়ে ধুতে হবে, শুকাতে হবে এবং অবশ্যই শুষ্ক স্থানে রাখতে হবে, যাতে আলো-বাতাসের প্রবাহ থাকে অন্যথায় কাপড়ে ছত্রাক, ব্যাকটেরিয়া জন্ম নিবে এবং পরবর্তীতে ব্যবহারে স্বাস্থ্যঝুঁকি বৃদ্ধি পাবে।
- মাসিকের সময় বেশি ভারি কাজ না করা (পানির কলস নেওয়া, জাল টানা, উপুর হয়ে বাটাবাটির কাজ করা), পেটে যাতে চাপ কম পরে সে বিষয়ে খেয়াল রাখতে হবে।
- মাসিকের সময় ভাজা এবং তেল মসলা জাতীয় খাবার এড়িয়ে যেতে হবে। ক্যাফেইন জাতীয় খাবার যেমন চা-কফি ইত্যাদি মাসিকের ঐ কিছুদিন না খাওয়াই ভালো হবে।
- মাসিকের সময় যৌনমিলন করা একেবারেই উচিত নয়, এতে করে বিভিন্ন রোগের ঝুঁকি বাড়ে।
- লোনা বা দূষিত পানি ব্যবহার করা যাবে না এবং যতটা সম্ভব দূরে থাকতে হবে।

উপরোক্ত বিষয়গুলো একজন নারী বা কিশোরীর মাসিক চলাকালীন অবস্থাতে খেয়াল রাখা অনেক জরুরি। এতে করে নারী বা কিশোরীর স্বাস্থ্য ঝুঁকি কম থাকবে এবং ভবিষ্যতে জরায়ুর ক্যান্সার হবার সম্ভাবনা কমবে। তাই আমাদের সকলকে মাসিক চলাকালীন সময়ে সতর্কতার সাথে বিষয়গুলো মেনে চলা উচিত। মাসিকের সময় পরিষ্কার কাপড় ও পানি ব্যবহার করি, নিজের স্বাস্থ্য ভালো রাখি।

জরায়ু সংক্রমণের লক্ষণগুলো নিম্নরূপঃ

- জরায়ুতে তীব্র চুলকানি।
- জরায়ুতে ঘাঁ।
- তীব্র ব্যথার অনুভব।
- অতিরিক্ত সাদা স্রাব নিঃসরণ।
- দুর্গন্ধযুক্ত সাদা স্রাব নিঃসরণ।
- মাসিক ব্যতীত অনিয়ন্ত্রিত রক্তক্ষরণ ইত্যাদি।

মাসিকের সময় মাছ না ধরা ও পেটে অতিরিক্ত চাপ পরে এমন কাজ না করা এবং এর ক্ষতিকর প্রভাব

প্রশিক্ষক সবার সামনে প্রশ্ন করবেন "মাসিকের সময় আমাদের কি মাছ ধরতে যাওয়া উচিত"?

প্রশিক্ষণার্থীদের উত্তরের পর প্রশিক্ষক ব্যাখ্যা করবেন "মাসিকের সময় কোন ভাবেই মাছ ধরতে যাওয়া উচিত নয়"। কারণ মাছ ধরার সময় শরীরে অনেক চাপ পড়ে, বিশেষত- কোমর, পেট ও তলপেটে। মাছ ধরার সময় দীর্ঘক্ষণ লবন পানিতে থাকতে হয় ও কোমরে দড়ি দিয়ে ভারী জিনিস টানতে হয়, যা জরায়ুর জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর। এ সময় শরীর এমনিতেই সংবেদনশীল থাকে, তাই এ ধরণের শারীরিক পরিশ্রম জরায়ুর ক্ষতি করতে পারে। এরপর তিনি মাসিকের সময় মাছ ধরার ক্ষতিকর দিকগুলো ব্যাখ্যা করবেন, এবং মাছ ধরার সময় মাসিক চলাকালীন কী ধরনের স্বাস্থ্য ঝুঁকি তৈরি হতে পারে তা ব্যাখ্যা করবেন-

মূল্যায়ন ও প্রশ্ন (সহায়ক প্রশ্ন করুন) :

- মাসিকের সময় নিরাপদ পানি ব্যবহারের গুরুত্ব কি?
- মাসিক চলাকালিন কেনো পুনরায় ব্যবহৃত কাপড় ব্যবহার করা ঝুঁকিপূর্ণ?
- মাসিকের সময় লবন পানিতে মাছ ধরা কেনো ক্ষতিকর?
- স্যানিটারি ন্যাপকিন বা প্যাড ব্যবহারের সুবিধাগুলো কি কি?
- জরায়ু সংক্রমণের লক্ষণগুলো কি কি?
- মাসিকের সময় শরীরের যত্ন নেওয়া জরুরি কেনো?
- অনিয়ন্ত্রিত রক্তপাত ও সাদা স্রাব নিঃসরণ বা জরায়ুতে ঘা হলে করণীয় কি?

দলগত কাজ :

সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের দুটি দলে ভাগ করুন। এরপর সহায়ক তাদের দলগত কাজে অংশগ্রহণের জন্য উৎসাহিত করবেন।

সহায়ক দল-১ কে বলবেন এই অধিবেশনের উপর ভিত্তি করে একটি গ্রুপ নাটকের আয়োজন করার জন্য। যেখানে- স্বাস্থ্যবিধি মেনে না চললে কি কি ধরনের সমস্যা তৈরি হবে মূলত সেটির উপরে তারা গ্রুপ ভিত্তিক নাটক উপস্থাপন করবে।

সহায়ক দল-২ কে বলবেন স্বাস্থ্যবিধি মেনে চললে কি কি ধরনের শারিরীক উপকার হতে পারে মূলত সেটির উপরে তারা গ্রুপ ভিত্তিক নাটক উপস্থাপন করবে।

এর ফলে অংশগ্রহণকারীরা মাসিকের সময় নিরাপদ পানি ব্যবহার ও তাদের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় করণীয় বিষয়গুলো সম্পর্কে বিস্তার ধারণা লাভ করবে বলে আশাবাদী।

সমাপ্তি অধিবেশন

মূল্যায়ন ও প্রশ্ন (সহায়ক প্রশ্ন করুন) :

- সুন্দরবনে মাছ ধরা নিষিদ্ধ থাকার সময়কাল।
- সুন্দরবনে মাছ ধরার সময় কোন কাগজ পত্র সাথে রাখতে হবে।
- প্রজনন সময়কাল কোন মাস থেকে শুরু হয় এবং শেষ হয়, প্রজনন সময়কালে কেনো মৎস্য আহরণ করা যাবে না।
- জীববৈচিত্র সংরক্ষণ ও প্রজনন রক্ষায় আমাদের করণীয় কি?
- জেলে কার্ড নিবন্ধন ও পরিচয়পত্র প্রাপ্তিতে করণীয় কি?

এই অধিবেশনটি মূলত উক্ত প্রশিক্ষণের মূল্যায়ন পর্ব। এর উদ্দেশ্য প্রশিক্ষণার্থীরা উক্ত প্রশিক্ষণ থেকে কি কি শিখতে পারলেন, জানতে পারলেন তা যাচাই করা। প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন ফর্ম প্রশিক্ষণার্থীদের প্রদান করবেন এবং মূল্যায়ন ফর্মে যে সকল প্রশ্ন করা থাকবে তার উত্তর প্রদান করতে উৎসাহিত করবেন।

সময় পাবেন সর্বোচ্চ ৩০ মিনিট।

প্রশিক্ষণের মূল্যায়ন পর্ব শেষ হলে প্রশিক্ষক সকল অংশগ্রহণকারীদের পুণরায় শুভেচ্ছা জ্ঞাপন ও ধন্যবাদ জানিয়ে প্রশিক্ষণ কার্যক্রমের সমাপ্তি করবেন।

- ধন্যবাদ -

বাদাবন সংঘ
Badabon Sangho
(A Women's Rights Organisation)

গ্রাম: কাটামারী, পো: ভেকটমারী, উপজেলা: রামপাল, জেলা: বাগেরহাট।
ফোন : +৮৮০২২২৩৩১০৭৪৬
Email: badabonsangho.bd@gmail.com
Web: www.badabonsangho.org