

প্রথম অধ্যায়

এই বইটি আপনার জন্য : This book is for you	৬
সকল মহিলার স্বাস্থ্য বিষয়ক অধিকার আছে All women have a right to health	৮
তৃণমূল কারণ শনাক্তকরণ : Addressing root causes	৯
কমিউনিটি সংগঠন সমর্থন ও সংহতি গড়ে তোলে Community organizing builds support and solidarity	১২
যেসব তৎপরতা পদক্ষেপ গ্রহণ এগিয়ে নেয় Activities that lead to action	১৩
আন্দোলন গড়ে তোলার জন্য জনপ্রিয় শিক্ষা Popular education for building movements	১৫
একে অপরের কাছ থেকে শেখা ও উদ্বুদ্ধ করা Learning from and inspiring each other	১৭

প্রথম অধ্যায়
মহিলাদের স্বাস্থ্যের জন্য তৎপর হওয়া
Taking Action for Women's Health



সব বয়সের পুরুষ ও মহিলা, সর্বত্র কাজ করছেন মহিলাদের স্বাস্থ্য উন্নয়নে। মানুষজন যেসব চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হয় সে বিষয়ে এবং সমাজের লোকেরা যেসব ধারণা নিয়ে পরিবর্তনের জন্য কাজ করেন তা জানা গুরুত্বপূর্ণ। দুটি সমাজের মধ্যে পার্থক্য থাকে – তাই একে অপরের কাজ থেকে অনেক কিছু শেখার আছে। এই বইতে যেসব অভিজ্ঞতার কথা বর্ণনা করা হয়েছে তা থেকে মহিলারা সমাজে স্বাস্থ্য বিষয়ক যেসব চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হন সে ব্যাপারে আপনাকে ভাবতে এবং তাদের জীবন বাঁচাতে উদ্বুদ্ধ করবে। এই কার্যক্রমের সফলতা সবাইকে সুন্দরভাবে বাঁচার প্রেরণা দেবে।

পেরুর এক ধাত্রী তার এক আদিবাসী রোগীকে সন্তান প্রসবের সময় মারা যেতে দেখেন। এমনটি হবার কথা ছিল না। সুতরাং এই ঘটনাকে তিনি স্বাভাবিকভাবে না নিয়ে সমাজের অন্যান্য লোকদের



সঙ্গে আলোচনা করতে লাগলেন যাতে সবাই সম্মিলিতভাবে কাজ করে এবং ভবিষ্যতে এ ধরনের ঘটনা প্রতিরোধ করা যায়।

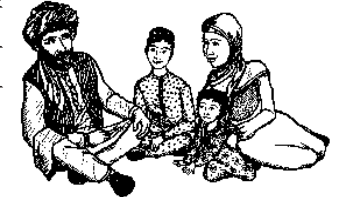
জিম্বাবেতে যেসব নবযুবতী যৌন হয়রানি থেকে রক্ষা পেয়েছেন, তারা সবাই মিলে নেতৃত্বের দক্ষতা, আত্মবিশ্বাস অর্জন, স্কুলে থাকার জন্য একে অপরকে সহায়তা করার লক্ষ্যে 'এমপাওয়ারমেন্ট ক্লাব' (Empowerment club) নামে সংগঠন প্রতিষ্ঠা করেছে। বেদনাক্ষম বয়স্ক উপদেষ্টাদের সমর্থনে তারা তাদের আশা এবং স্বপ্ন ছাড়াও যৌন হয়রানির অভিজ্ঞতা সম্পর্কে আলোচনা করে।



শ্রীলঙ্কায় যেসব নবযুবতী মহিলা মুক্ত বাণিজ্য (ফ্রি ট্রেড) এলাকার পোশাক কারখানায় কাজ করে, তারা রাতের বেলা কারখানা থেকে বাসায় ফেরার সময় প্রায়শ ছিনতাইয়ের শিকার হয়। কারখানার শ্রমিক ইউনিয়নের সঙ্গে আলোচনা করে তারা কারখানা কর্তৃপক্ষকে তাদের নিরাপদে বাড়ি ফেরার স্বার্থে রাতের বেলা কারখানা থেকে তাদের বোর্ডিং হাউস পর্যন্ত একটি বাস সার্ভিস চালু করাতে রাজি করায়।



আফগানিস্তানে স্বাস্থ্য প্রশিক্ষকরা ছবির কার্ড দেখিয়ে পুরুষ ও মহিলাদেরকে গর্ভবতী স্ত্রী বা কন্যা অথবা যাদের প্রসব হবে তাদের সম্ভাব্য বিপজ্জনক লক্ষণ সম্পর্কে পরিচিত করে তোলে। পুরুষরা ঐ প্রশিক্ষণ কার্ড কপি করে তাদের স্ত্রী, পরিবার এবং প্রতিবেশীদের দেখায়। এসব নতুন তথ্য সম্পর্কে জেনে পরিবার অনুধাবন করতে পারে গর্ভাবস্থা ঠিকভাবে চলছে কিনা, জরুরি পরিস্থিতির উদ্ভব হলে সমস্যা শনাক্ত করতে পারে এবং প্রয়োজনের সময় রোগীকে দূরের হাসপাতালে নেবে কিনা।



দক্ষিণ আফ্রিকায় যেসব মহিলা ক্ষুদ্র ঋণ পেয়েছেন তারাও তাদের সভায় অন্যান্য বিষয় নিয়ে আলোচনা করেন যেমন : সঙ্গীদের সঙ্গে ভাল যোগাযোগ এবং নিরাপদ যৌনতার (Safe sex) গুরুত্ব। 'জীবনের জন্য বোনেরা' (Sisters-for-life) সংগঠনের কর্মীরা কেবল যে তাদের ওপর অর্পিত দায়িত্ব পালন করছেন



তা নয়, তারা তাদের ঋণ পরিশোধ করছেন, জেভারের ভূমিকা ও যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted Infection) বুঝতে চেষ্টা করছেন এবং সম্পর্ক কীভাবে আরো দৃঢ় করতে হয় সে বিষয়ে সম্পর্কে তাদের জ্ঞান বৃদ্ধি করছেন।

মহিলাদের অবস্থা উন্নয়নের মাধ্যমে স্বাস্থ্য উন্নয়ন Improving women's status to improve health

আপনি এই বইতে প্রকাশিত গল্প এবং কৌশলগুলি পড়তে থাকলে, লক্ষ্য করবেন সমাজের সদস্যরা মহিলাদের স্বাস্থ্য উন্নয়নে বিভিন্ন ধরনের কত পদক্ষেপ নিতে পারেন। তারা এসব কৌশলের প্রান্তে এসেছেন নিজেদের মধ্যে প্রশ্ন করেই : মহিলারা সামগ্রিকভাবে কেমন করে একটি সমাজে জায়গা করে নেয়? তাদেরকে একজন মা, কন্যা, প্রতিবেশী, সহকর্মী এবং সমাজের সদস্য হিসেবে কীভাবে দেখা হয়? সংখ্যালঘু (Ethnic), সামাজিক এবং অর্থনৈতিক পটভূমির দৃষ্টিকোণ থেকে তাদের অভিজ্ঞতা কীভাবে ভিন্নতা পায়? মহিলাদের স্বাস্থ্যের ব্যাপারে কী ধরনের প্রতিবন্ধকতা এবং পরিস্থিতির সৃষ্টি হয়?

এসব প্রশ্নের কারণে যেসব মানুষজন এবং সংগঠনসমূহ মহিলাদের স্বাস্থ্যের ব্যাপারে উদ্বিগ্ন, তারা দেখেছেন এসব সমস্যা থেকে উত্তরণের জন্য বিভিন্ন পদক্ষেপ নেয়া যায়, যেমন :

- নারী-পুরুষের বৈষম্য (Inequality) নিয়ে কথা বলা, বিশেষ করে মহিলাদের প্রতি সম্মান বিষয়ে তারা নিজেরাই (অর্থাৎ মহিলারা স্বয়ং) যেন কথা বলেন, তাদের কথা অন্যরা শোনেন, সিদ্ধান্ত গ্রহণে তাদের ভূমিকা থাকুক এবং সমাজের গণ্যমান্য নেতা হয়ে উঠতে পারেন।
- স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের লক্ষ্যে বর্ণবাদ, জাতিগত, ধর্মীয় অথবা ভাষাগত বাধা দূর করা যেন প্রয়োজনের সময় এসব সেবা থেকে কেউ বঞ্চিত না হয়।
- কর্মপরিবেশের উন্নতি করা এবং মহিলাদের জন্য সমান বেতন/মজুরি প্রাপ্তি নিশ্চিত করা যেন অতিরিক্ত কাজ এবং দারিদ্র্য থেকে তাদের বোঝা লাঘব হয়।
- মহিলা ও পুরুষদের জন্য এমন সুবিধা প্রতিষ্ঠা করা যেন একে অপরকে যৌনতার দিক থেকে ভিন্নভাবে দেখে, তাদের মধ্যে যোগাযোগ আরো সুসংহত হয়, যৌন জীবন সুন্দর ও নিরাপদ যৌনতা অনুশীলন করে।

সংগৃহীত অভিজ্ঞতা ও বিজ্ঞতা : Collectd wisdom

এই বইটি কীভাবে লেখা হয়েছে সে-সম্পর্কে পাঠকদের কিছুটা ধারণা দেয়া আবশ্যিক। মহিলাদের স্বাস্থ্যের ওপর হেসপেরিয়ান-এর বিভিন্ন বই (যেখানে মহিলাদের ডাক্তার নেই, প্রতিবন্ধী মহিলাদের জন্য স্বাস্থ্য নির্দেশিকা এবং অন্যান্য বই)-এ কমিউনিটি স্বাস্থ্যকর্মী এবং স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপকদের জন্য রয়েছে

সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা, প্রতিবন্ধকতা থেকে উত্তরণ সংক্রান্ত ব্যবহারিক জ্ঞান ও দক্ষতা যা জীবন বাঁচাতে সহায়ক। লোকেরা এসব উপাদান খুবই কার্যকরী বলে মনে করেন। বিগত কয়েক বছরে পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে কর্মরত স্বাস্থ্যকর্মীরা হেসপেরিয়ান হেলথ গাইড কর্তৃপক্ষের কাছে প্রচুর চিঠি লিখে জানিয়েছেন কীভাবে তাদের প্রকাশিত বই, উপাদান ও সামগ্রী তাদের ও সামাজ্যের জীবনমান উন্নয়নে সহায়তা করেছে। তারা আরো জানিয়েছেন মহিলাদের জীবনে আরো গভীর এবং দীর্ঘস্থায়ী পরিবর্তন আনয়নের জন্য তাদের দরকার আরো উপকরণ ও কৌশল যাতে সমাজে এসব ব্যাপারে সচেতনতা বৃদ্ধি করা যায় এবং বিশেষভাবে মহিলাদের স্বাস্থ্য অধিকার নিয়ে আরো সোচ্চার ভূমিকা রাখা যায়।

পৃথিবীর বিভিন্ন দেশের শত শত পুরুষ ও মহিলা, তরুণ ও বৃদ্ধ এই বই প্রকাশে সহায়তা করেছেন। ব্যক্তিগতভাবে এবং সংগঠনের সদস্য হিসেবে তারা সমাজে মহিলাদের অধিকার অর্জনের জন্য কীভাবে কাজ করেছেন সেই অভিজ্ঞতা হেসপেরিয়ান কর্তৃপক্ষের সঙ্গে বিনিময় করেছেন। পৃথিবীর প্রত্যন্ত অঞ্চলের মহিলারা কীভাবে তাদের অধিকার অর্জনে কী ধরনের তৎপরতা ও কৌশল নিয়ে কাজ করেছেন তা সংগ্রহ করেছেন একদল মহিলা। এসব কিছু একত্রিত করে করে একটি অভিন্ন লক্ষ্য স্থির করা হয়।

২৩টি দেশের মহিলা ও পুরুষদের তৃণমূল পর্যায়ের গ্রুপ এসব নতুন তথ্যাবলী পঠনে সহায়তা এবং নিজেদের সমাজে প্রয়োগ করতে চেষ্টা করেন। তাদের পর্যবেক্ষণ থেকে বের হয়ে এসেছে নতুন এক ধারা যা বিভিন্ন দেশে বিভিন্নভাবে অনুসরণ করা হচ্ছে।

এই বইটি আপনার জন্য : This book is for you

মহিলাদের স্বাস্থ্যের ব্যাপারে সহায়তা করার জন্য সকলেই যাতে একটা ভূমিকা রাখতে পারেন সেভাবেই বইটি লেখা হয়েছে। পেরুর ধাত্রীর কাছে আসা যে মহিলা সন্তান প্রসবের সময় মারা যান, তিনি (ধাত্রী) নিজেকে সংগঠক (Organizer) হিসেবে বিবেচনা করেন না। তার কাজ ছিল সন্তান প্রসবে সহায়তা করা। তথাপি তিনি যখন তার রোগীকে চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হতে দেখলেন, তখন এক নতুন ভূমিকায় অবতীর্ণ হলেন। তিনি অন্যদের সঙ্গে এ ব্যাপারে কথা বলতে শুরু করলেন। তার লক্ষ্য ছিল মহিলারা যাতে সন্তান প্রসবের সময় মারা না যায় তার জন্য কী পরিবর্তন আনা যায় সেটা নিয়ে কথা বলা। এজন্য তারা সভা করলেন, স্বাস্থ্যকেন্দ্রে কী পরিবর্তন আনা যায় তা নিয়ে আলোচনা করলেন, ক্ষমতাসীনদের সঙ্গে যোগাযোগ করলেন, আদিবাসী মহিলাদের প্রতি বৈষম্য চ্যালেঞ্জ করলেন এবং আইনগত সুরক্ষা সম্পর্কে

জানলেন। তবে তিনি একাই সবকিছু করেননি। এজন্য তাকে দক্ষতাসম্পন্ন কমিউনিটি সংগঠক হবার প্রয়োজন নেই। কিন্তু সমাজের সমস্যাগুলি চিহ্নিত করার দৃষ্টি, পরিবর্তন সম্পর্কে ধারণা থাকতে হবে এবং সমাজে পরিবর্তন আনার জন্য লোকজনকে একত্রিত করতে হবে। এটাকেই আমরা বলি তৎপরতা বা কর্মক্ষেত্রে ঝাঁপিয়ে পড়া।

মহিলারা যাতে ভাল স্বাস্থ্য নিয়ে জীবন কাটাতে পারেন তার জন্য আপনিও লোকজনকে একত্রিত করে তাদের সমস্যা সমাধানে সহায়তা করতে পারেন। এই বইটি কেবল কমিউনিটির নেতা বা স্বাস্থ্য প্রশিক্ষকদের জন্য নয়, বরং সবার জন্য।

এই বই সকল মহিলাদের জন্য কারণ মহিলারা যখন স্বাস্থ্য সমস্যা বুঝতে এবং তা মোকাবেলা করতে চেষ্টা করছেন তখন এই বইটি তাদের এবং সমাজের স্বাস্থ্য উন্নয়নে সহায়ক হতে পারে।



এই বইটি নব্য যুবকদের জন্য কারণ তারা সমাজকে পরিবর্তনের পথ দেখাবে। পৃথিবীর সর্বত্র তারা অসাম্যের ব্যাপারে পুরানো ধ্যানধারণা চ্যালেঞ্জ করছেন এবং মহিলা ও পুরুষদের মধ্যে পারস্পরিক শ্রদ্ধা, বিশ্বাস এবং স্বাস্থ্য উন্নয়নে কাজ করছেন।



এই বইটি পুরুষদের জন্য কারণ তারা মহিলা ও মেয়েদের স্বাস্থ্য উন্নয়ন এবং অধিকারের অত্যাবশ্যকীয় সঙ্গী ও যোদ্ধা। মহিলাদের অবস্থা উন্নয়নের অর্থ হচ্ছে পুরো সমাজের উন্নয়ন।



এই বইটি স্বাস্থ্যকর্মীদের জন্য যারা বিশ্বাস করেন তাদের কাজ কেবল স্বাস্থ্য সমস্যার প্রতিকার নয়, বরং সমাজের সঙ্গে একত্রে কাজ করে স্বাস্থ্য সমস্যার সমাধান ও সমাজের ভাল করা। স্বাস্থ্যকর্মীরা কোনো স্বাস্থ্য সমস্যার মূল কারণ অনুসন্ধান করে সমাজ-নির্দেশিত পথে প্রতিকারের চেষ্টা করবে।



সকল মহিলার স্বাস্থ্য বিষয়ক অধিকার আছে All women have a right to health

সকল মহিলার স্বাস্থ্য রক্ষার অধিকার আছে। অংশত, এর অর্থ হচ্ছে সকলের ভাল স্বাস্থ্য পরিষেবা (Health care) পাবার অধিকার আছে। মহিলাদের ভাল স্বাস্থ্য পরিষেবার বিভিন্ন পর্যায়ে আছে তাদের জীবনে – বয়ঃসন্ধিক্ষণ (Adolescence) থেকে বার্ধক্য পর্যন্ত। তার অর্থ হচ্ছে তিনি যৌনভাবে সক্রিয় নাকি নিষ্ক্রিয়, তিনি সন্তান নিতে চান কিনা তা বিবেচনায় না নিয়ে তার সব ধরনের চাহিদা পূরণ করা। বহু বছর পর্যন্ত ‘মহিলাদের স্বাস্থ্য পরিষেবা’ বলতে বুঝাত মাতৃসেবা সার্ভিসের চাইতে সামান্য বাড়তি কিছু, যেমন গর্ভকালীন সময়ে যত্ন (Maternal health services) এবং সন্তান প্রসব। এসব সেবায়ত্ন আবশ্যিক, কিন্তু তা কেবলমাত্র মাতৃত্বকালীন বিষয় যা মহিলাদের স্বাস্থ্য চাহিদার ভগ্নাংশ মাত্র।

স্বাস্থ্য বিষয়ে অধিকার ভাল স্বাস্থ্য পরিষেবা থেকে যোজন যোজন দূরে। এর দ্বারা এটাও বুঝায় যে-পরিবেশে মহিলারা জীবনযাপন করে ও কাজ করে – বাসা বা অন্য কোথাও, তাদেরকে স্বাস্থ্য সুরক্ষায় ব্রতী হতে হবে যাতে তা দুর্বল বা বিপদাপন্ন হয়ে না ওঠে। যে ক্লিনিকে ভাঙ্গা হাড় জোড়া লাগানো হয় তা যথেষ্ট নয়; যদি একজন মহিলা এমন কারো সঙ্গে বাস করেন যিনি প্রতিদিন তাকে মারধর করেন। যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted infection)-এর ব্যাপারে শিক্ষা মহিলাদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত জ্ঞান বৃদ্ধির একটি ভাল উপাদান; কিন্তু কোনো মহিলার যদি যৌন স্বাস্থ্য বিষয়ে কিছু বলার অধিকারই না থাকে তাহলে এই শিক্ষা কোন কাজে লাগবে না। হাঁপানির চিকিৎসা জীবন বাঁচাতে পারে, কিন্তু কারখানাগুলো যদি বাতাস ও পানিতে বিষ স্তূপীকৃত না করে তাহলে অনেক বেশি মানুষ সহজে নিঃশ্বাস নিতে পারবে এবং সুস্থও থাকবে।

মহিলাদের স্বাস্থ্য উন্নয়নে ওষুধ ও চিকিৎসা ব্যবস্থাপনায় ব্যাপক উন্নতি হয়েছে। তথাপিও লক্ষ লক্ষ মানুষ প্রতিরোধযোগ্য (Preventable) এবং চিকিৎসাযোগ্য (Curable) অসুখে ভোগেন। এর কারণ অংশত এই যে, অর্থনৈতিক এবং রাজনৈতিক শক্তি ও ক্ষমতা বিভাগশীল ব্যক্তিদের অগ্রাধিকার দেয় বেশি। যাদের ক্ষমতা কম এবং সম্পদও কম তাদেরকে অর্থ দিয়ে এই সেবা কিনতে হয়। সংস্থাভুক্ত প্রতিষ্ঠানের বিশ্বায়নের (Globalization) কারণে সৃষ্টি হয়েছে চরম অসাম্য এবং এর ফলে লক্ষ লক্ষ সম্পদহীন মানুষ স্বাস্থ্য ক্ষেত্রে তেমন সুবিধা পাচ্ছে না। বিত্তবান এবং ক্ষমতাবানদের দ্বারা পরিচালিত অর্থনৈতিক নীতি সরকারকে স্বাস্থ্য, শিক্ষা এবং সামাজিক কার্যক্রম সীমিত করতে বাধ্য করে। অন্যদিকে পৃথিবীর জনগোষ্ঠীর সিংহভাগ দারিদ্র্যের মধ্যে বাস করে

কোনরকম পুষ্টি, স্বাস্থ্য ও যথাযথ স্যানিটেশন বঞ্চিত হয়ে যা তাদের দরকার বেশি। মহিলারা প্রায়শ মৌল অধিকার থেকে বঞ্চিত হন তারা মহিলা বলেই! এবং তাদের স্বাস্থ্য এসব বৈশ্বিক রাজনীতির কারণেই হুমকির মুখে থাকে।

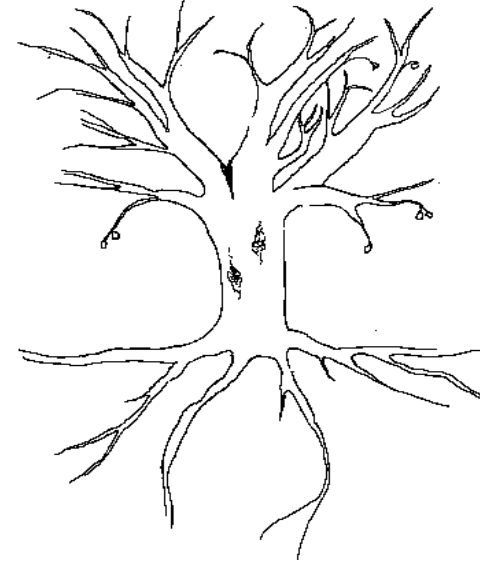


ব্যক্তির গায়ের রঙ, ধর্মীয় পরিচয়, লিঙ্গ, বয়স, ক্ষমতা, যৌন অবস্থা, ধর্ম, শ্রেণি অথবা গোত্র যা-ই হোক না কেন সর্বোচ্চ স্বাস্থ্য সেবা প্রাপ্তি এবং ভাল থাকা তার মৌলিক মানবাধিকার।

এই বইতে যেসব বিষয়ে লেখা এবং তথ্য দেয়া হয়েছে তা আপনার, আপনার পরিবারের স্বাস্থ্য উন্নয়নে এবং বৃহত্তর যে-সামাজিক শক্তি আপনার সমাজে মহিলাদের স্বাস্থ্য অধিকার অর্জনে বিপ্লব সৃষ্টি করে তার বিরুদ্ধে লড়াইয়ে শক্তি যোগাবে। এই বইটি আপনি সমাজের এসব চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় এবং পরিবর্তন আনয়নে ব্যবহার করতে পারেন। আপনি দেখবেন যে, এই লক্ষ্য অর্জনে আপনি একা নন; আপনি এ সংক্রান্ত বৃহত্তর বৈশ্বিক আন্দোলনের একজন সদস্য যারা মহিলাদের স্বাস্থ্য ও সবার স্বাস্থ্য অধিকার অর্জনে কাজ করছে।

তৃণমূল কারণ শনাক্তকরণ : Addressing root causes

ভাল স্বাস্থ্য রোগের অনুপস্থিতির চাইতে বেশি কিছু। ভাল স্বাস্থ্যের অর্থ হচ্ছে একজন মহিলার শারীরিক (Body), মন (Mind) এবং উদ্যম (Spirit)-এর দিক থেকে ভাল থাকা। একজন মহিলার শরীর যেভাবে তৈরি তার ওপরই তার স্বাস্থ্য নির্ভর করে না বরং যে-সামাজিক, সাংস্কৃতিক এবং অর্থনৈতিক পরিবেশে তারা বাস করেন সেটার দ্বারাও প্রভাবিত হয়।



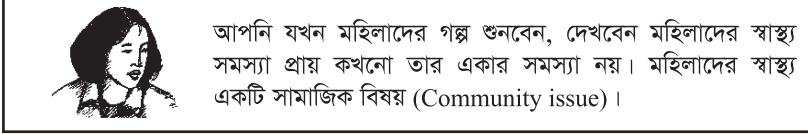
একটি গাছকে অনুর্বর মাটি ও পানিবহীন অবস্থায় রাখলে সেটি যেমন মরে যায়, তেমনি একজন মহিলা বা নবযুবতিকে কম ক্ষমতা এবং পরিবার ও সমাজে নিম্ন অবস্থানে রাখলে, তারা স্বাস্থ্যবান ও শক্তিশালী হতে পারে না।

মহিলাদের স্বাস্থ্য উন্নয়নের অর্থ হচ্ছে দারিদ্র (Poverty), লিঙ্গ (Gender), জাতিগত বৈষম্য (Racial inequality) এবং বিভিন্ন ধরনের নির্যাতন সহ মন্দ স্বাস্থ্যের মূল কারণ (Root cause) বের করা। পুরুষদের স্বাস্থ্য একই কারণে প্রভাবিত হলেও, মহিলারা সেই দলে পড়েন যাদের ভিন্ন দৃষ্টিতে দেখা হয়। মহিলাদের শক্তি বা সামর্থ্য কম এবং পরিবার ও সমাজে তাদের অবস্থান নিম্ন পর্যায়ের। এই মৌল (Basic) অসাম্যের অর্থ হচ্ছে :

- পুরুষদের চাইতে বেশি সংখ্যক মহিলা অর্থ, খাদ্য, জমিজমা এবং অস্থাবর সম্পত্তি না-পাওয়ার শিকার হন।
- মহিলারা নিজেদের সুরক্ষার জন্য পুরুষদের চাইতে অধিক হারে শিক্ষা ও দক্ষতা অর্জনের সুবিধা থেকে বঞ্চিত হন
- পুরুষদের চাইতে মহিলারা অধিক হারে গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্য তথ্য ও সেবা থেকে বঞ্চিত হন।
- পুরুষদের চাইতে অধিক সংখ্যক মহিলা নিজেদের জীবনের এবং মৌল স্বাস্থ্য বিষয়ে নিয়ন্ত্রণ রাখতে ব্যর্থ হন।
- গরিব মহিলা, কালো চামড়ার মহিলা, অভিবাসী মহিলা এবং উপজাতীয় সংখ্যালঘু মহিলারা অন্য মহিলাদের তুলনায় অধিকতর চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হন।

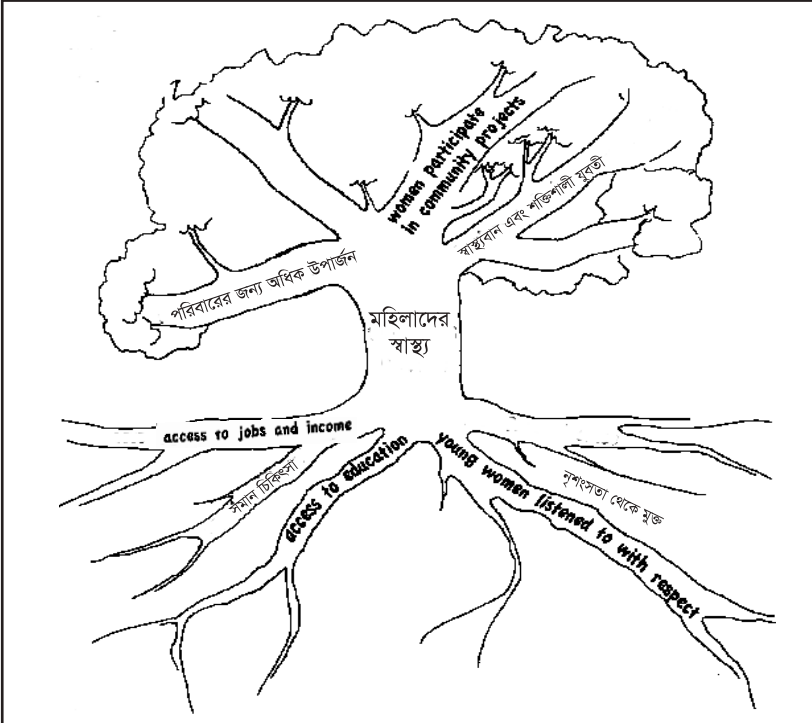
- এই বৃহত্তর চিত্র আপনাকে বিষয়টা বুঝতে সহায়তা করতে পারে এবং মহিলাদের হীন স্বাস্থ্যের 'গোড়ার কারণ' (Underlying cause) পরিবর্তনের জন্য কাজ করতে উদ্বুদ্ধ করতে পারে। মূল কারণ (Root cause) হচ্ছে অনেকগুলি ফ্যাক্টর যা মহিলাদের স্বাস্থ্যের ওপর প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি এবং প্রভাবিত করে। এগুলি হয়ত দৃশ্যমান নয়, কিন্তু গাছের শিকড়ের মত, এরা জীবনের বিকাশ ও ভাল থাকার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

মহিলাদের স্বাস্থ্য একটি সামাজিক বিষয় Women's health is a community issue



আপনি যখন মহিলাদের গল্প শুনবেন, দেখবেন মহিলাদের স্বাস্থ্য সমস্যা প্রায় কখনো তার একার সমস্যা নয়। মহিলাদের স্বাস্থ্য একটি সামাজিক বিষয় (Community issue)।

আপনি যখন মহিলাদের দুর্বল স্বাস্থ্যের মূল কারণ (Root cause) সম্পর্কে বলবেন তখন সকলে – মহিলারা, তাদের পরিবার এবং পুরো সমাজ (Community) উপকৃত হবে।



একজন স্বাস্থ্যবান মহিলা তার অঙ্গীকার পূরণ করার সুযোগ পান। তিনি সিদ্ধান্ত নিতে পারেন কীভাবে নিজস্ব পদ্ধতিতে এবং লক্ষ্য অর্জনের জন্য কাজ করবেন। তিনি যেভাবে চান সেভাবেই সমাজের জন্য কাজ করবেন এবং একটি স্বাস্থ্যসম্মত পরিবার গঠনের জন্য তিনি সমাজের সুবিধাগুলি ব্যবহার করবেন নিজের মত করে। এসব অধিকার অর্জন প্রত্যেক মহিলার জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু যারা তাকে ঘিরে থাকে তাদের জন্য সেটা আরো উপকারি। কারণ মহিলাদের যখন দ্বিতীয় শ্রেণির নাগরিক হিসেবে গণ্য করা হয়, তখন পুরো সমাজকে তারা তা দিতে পারতেন তা থেকে বঞ্চিত হয়। তারা বঞ্চিত হন মহিলাদের বুদ্ধিমত্তা, উদ্ভাবনী ক্ষমতা এবং সমাজকে এগিয়ে নেবার একজন সহকর্মীর অংশগ্রহণ থেকে।

এই বই আপনাকে সাহায্য করবে মহিলাদের ও সমগ্র কমিউনিটির স্বাস্থ্য উন্নয়নে বৃহত্তর, ব্যাপক এবং অধিকতর বাস্তববাদী পদ্ধতি খুঁজে নিতে। আপনি যখন মহিলাদের ভাল স্বাস্থ্যের অন্তরায় নিয়ে আলোচনা করবেন আপনার তৎপরতা বিদ্যমান মূল কারণ দূর করে সকল মহিলার জন্য ভাল স্বাস্থ্য অর্জনে সহায়ক হবে।

কমিউনিটি সংগঠন সমর্থন ও সংহতি গড়ে তোলে Community organizing builds support and solidarity

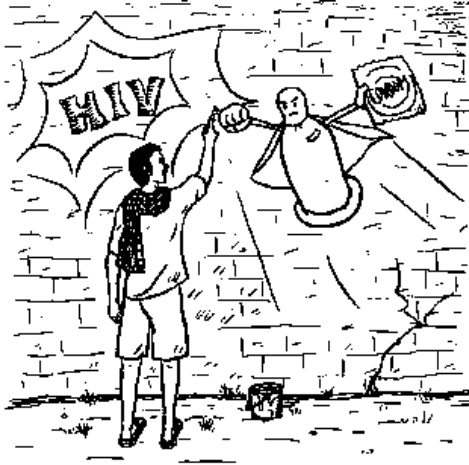
স্বাস্থ্য উন্নয়নের জন্য কাজ আশেপাশের লোকজনকে অভিন্ন উদ্দেশ্যে সংগঠিত করার পরিবেশ গড়ে তোলে। আপনি ও আপনার সমাজ ভাল স্বাস্থ্যের যা কিছু অন্তরায় তা যখন ভাঙতে শুরু করবেন, তখনই সংগঠন ও আন্দোলন গড়ার ক্ষেত্র তৈরি হবে এবং মহিলারা একত্রিত হবেন এবং তারা তাদের গল্প ও অভিজ্ঞতা বিনিময় করবেন যাতে বাস্তবসম্মত পদক্ষেপ নেয়া যায়। মহিলাদের স্বাস্থ্যের বিষয়ে আলোকপাত করার সময় নারীর প্রতি বৈষম্যের বিষয় এবং মহিলাদের স্বাস্থ্য সমস্যার অন্যান্য তৃণমূল কারণ সামনে চলে আসবে। আপনি অন্যদের সঙ্গে মিলে যখন পরিবর্তনের জন্য কাজ করবেন, তখন মানুষজন সংহতির শক্তি ও উত্তেজনা অনুভব করবে – তাতে করে আরো অনেক লোক আপনাদের সঙ্গে যোগ দিতে উদ্বুদ্ধ হবেন, সংগঠন বাড়বে এবং আরো আত্মপ্রত্যয়ী মনোভাব নিয়ে পরিবর্তনের জন্য কাজ করা যাবে।

আপনি কর্মসাম্যল্যে আনন্দ পাবেন কিন্তু একই সঙ্গে মহিলাদের স্বাস্থ্য উন্নয়নে ব্যর্থতার বেদনাও সহিতে হতে পারে। কিন্তু ব্যর্থতাও দীর্ঘমেয়াদে সাফল্যের সোপান হিসেবে কাজ করতে পারে। চ্যালেঞ্জ এবং ব্যর্থতা উভয়ই প্রতিবিম্ব ক্রিয়া (Reflexion) সৃষ্টির ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ সুযোগ সৃষ্টি করে। প্রতিটি তৎপরতা এবং প্রতিবিম্ব দৃষ্টি, আপনি আরো বেশি বেশি জানবেন এবং

ভালভাবে বুঝতে পারবেন পরবর্তী পদক্ষেপ কী হবে, এবং এই বইতে বর্ণিত কৌশল অনুযায়ী আপনি অন্যদের সম্ভাব্য পরিবর্তনের আওতায় আনতে পারবেন। সেজন্য আপনার লক্ষ্য একটি তৎপরতা বা লক্ষ্য অর্জনে সীমাবদ্ধ নয়। আপনি জিতেছেন নাকি হেরে গেছেন সেটা বিবেচনাযোগ্য নয়। বরং লক্ষ্য হচ্ছে একটি চলতি ধারায় একটি সমাজে সবাই মিলেমিশে কাজ করবে, নিয়মমাফিক সমস্যা শনাক্ত করবে, করণীয় স্থির করবে, এবং আরো বৃহত্তর তৃণমূলীয় ভিত্তি তৈরি করবে স্বাস্থ্যহীনতা ও অবিচারের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য।

যেসব তৎপরতা পদক্ষেপ গ্রহণ এগিয়ে নেয় Activities that lead to action

আপনি এই বইতে বিভিন্ন ধরনের তৎপরতা দেখতে পাবেন। পৃথিবীর বিভিন্ন দেশের স্বাস্থ্য সংগঠকরা এসব উন্নয়ন, বিনিময় এবং পরীক্ষার মাধ্যমে অর্জন করেছেন। কিন্তু এসবের মধ্যে কোন্গুলি আপনার সমাজে কাজ করবে সে-সিদ্ধান্ত নেবার অধিকার আপনার। চেষ্টা করে দেখুন। এগুলি আপনার সমাজের উপযোগী করে গ্রহণ করে কাজে লাগান।



সব ধরনের মাধ্যম প্রতিটি গ্রুপকে একে অপরের কাছে পৌঁছাতে সহায়তা করতে পারে। আপনি যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually Transmitted Infection) সম্পর্কে যা জানতে চান তথ্য বোর্ড খেলা থেকে নিতে পারেন (৫ম অধ্যায়ে আলোচনা করা হয়েছে) এবং সবাই মিলে একটি ম্যুরাল (Mural) তৈরি করতে পারেন।



আমাদের দাদিমা'রা বাজারে প্রতি সপ্তাহে আলোচনায় মিলিত হন। এই বইতে পরামর্শ দেয়া হয়েছে আমরা যেন মহিলাদের ওপর সম্ভ্রাসের বিরুদ্ধে কৌতুকনাটক (Skits) অভিনয় করে সচেতনতা বাড়াই। কিন্তু আমরা তার পরিবর্তে গান গাওয়ার সিদ্ধান্ত নিই, কারণ আমরা জানি এতে করে নারী-পুরুষ উভয়ই আকৃষ্ট হবে।

বিভিন্ন ধরনের তৎপরতা : Many types of activities

নির্দেশিকা সম্বলিত আলোচনা (Guided discussions) : মানুষজন যাতে সমস্যা ও সমাধান বিনিময় করে ভালভাবে বুঝতে পারে সেজন্য তাদেরকে একে অপরের সঙ্গে কথা বলতে হবে। নির্দেশিকা সম্বলিত আলোচনা একদল লোকের জন্য একে অপরের সঙ্গে কথা বলার এবং বিশেষ কোন প্রশ্নের উত্তর জানতে চাওয়ার উপায়।

খেলা (Games) : বোর্ডের খেলা, অনুমানের খেলা এবং মুভমেন্ট খেলা প্রভৃতি ইতিমধ্যে জানা বিষয় একটি দল কতটা মনে রেখেছে তা পরীক্ষা করার একটা মজার উপায়। এর মাধ্যমে বাড়তি কিছু জানা ছাড়াও আলোচনার সূত্রপাত করা যায়। খেলাধুলা হাসি ও শক্তির যোগান দেয়। দীর্ঘ আলোচনার মাধ্যমে কোন কিছু বদলানোর একটি সুযোগ করে দেয় খেলা অথবা কেউ কোন গুরুত্বপূর্ণ বিষয় আলোচনার পরও সেটা হতে পারে।

রোল-প্লে, গল্প বলা এবং নাটক (Role plays, story telling and theater) : নাটক হচ্ছে একটি মাধ্যম যার দ্বারা সমস্যা প্রতিফলনের মাধ্যমে সমাধান বাতলে দেয়া যায় এবং একই সঙ্গে বিনোদনও পাওয়া যায়। এখানে লোকেরা তাদের নিজেদের অভিজ্ঞতা অভিনয়ের মাধ্যমে ফুটিয়ে তুলতে পারে এবং অন্যদের অভিজ্ঞতাও অনুভব করতে পারে। পুরানো দিনের কতক বিষয় এবং দ্বন্দ্বের কাহিনী বর্তমানের প্রেক্ষাপটে বিবেচনা করা সহজ যা গল্পের মাধ্যমে উপস্থাপন করা যেতে পারে।

কমিউনিটি ম্যাপিং (Community mapping) : কমিউনিটি ম্যাপিং (Community mapping) হচ্ছে লোকজন তাদের সমাজকে কীভাবে দেখে এবং কতটুকু জানে সে-সম্পর্কে সবাই মিলে একটা তালিকা তৈরি করা। ম্যাপ তৈরির মাধ্যমে লোকেরা স্বাস্থ্য সমস্যার ধরন বুঝতে পারবে অথবা সময়ের বিবর্তনে সমাজের অবস্থা কীভাবে পরিবর্তিত হয়েছে তা জানবে। এ ধরনের ম্যাপ থেকে লোকজন সবসময় সমাজের যেসব গুরুত্বপূর্ণ ব্যবহারিক উপকরণ ও অন্যান্য শক্তি আছে তা শনাক্ত করতে পারবে যা তাদের আগে জানা ছিল না।

ছবি আঁকা এবং চিত্রকলা (Drawing and Art) : ছবি তৈরি ও প্রদর্শন আমাদেরকে এমন সব সমস্যা বুঝতে ও সমাধানে সহায়তা করতে পারে যা হয়ত আমাদের চোখে ধরা পড়েনি। ছবিকে ভিত্তি করে আলোচনা শুরু করা যেতে পারে। যারা লিখতে ও পড়তে পারেন না তাদের ক্ষেত্রে ছবি/ড্রয়িং বক্তব্য পেশের এবং অংশগ্রহণের মাধ্যম হতে পারে। উন্মুক্ত স্থানে স্থাপিত ম্যুরাল সমস্যা চিহ্নিতকরণে দৃষ্টি আকর্ষণ করতে পারে, লোকজনকে তাদের সামর্থ্য ও অর্জন মনে করিয়ে দিতে এবং সুন্দর রূপরেখা ও ভালো স্বাস্থ্যের বার্তা দিতে পারে।

বিকল্প মাধ্যম (Alternative media) : জেভার ভিত্তিক সন্ত্রাস, ভাল চাকরির প্রয়োজনীয়তা, শিল্প-কারখানার দূষণের বিপদ, ইত্যাদি বিষয়ে সংক্ষিপ্ত ভিডিও ও ছবি ব্যবহার করা যেতে পারে। কমিউনিটি রেডিও শহর ও গ্রামাঞ্চলের মহিলাদের গুরুত্বপূর্ণ বিষয় নিয়ে নিয়মিত প্রোগ্রাম করতে পারে। এ ধরনের কার্যক্রমের মাধ্যমে সমস্যা সম্পর্কে ব্যাপকভাবে তথ্য প্রচার করে সমর্থন আদায় এবং সমাধানের পদক্ষেপ নেয়া যায়।

আন্দোলন গড়ে তোলার জন্য জনপ্রিয় শিক্ষা Popular education for building movements

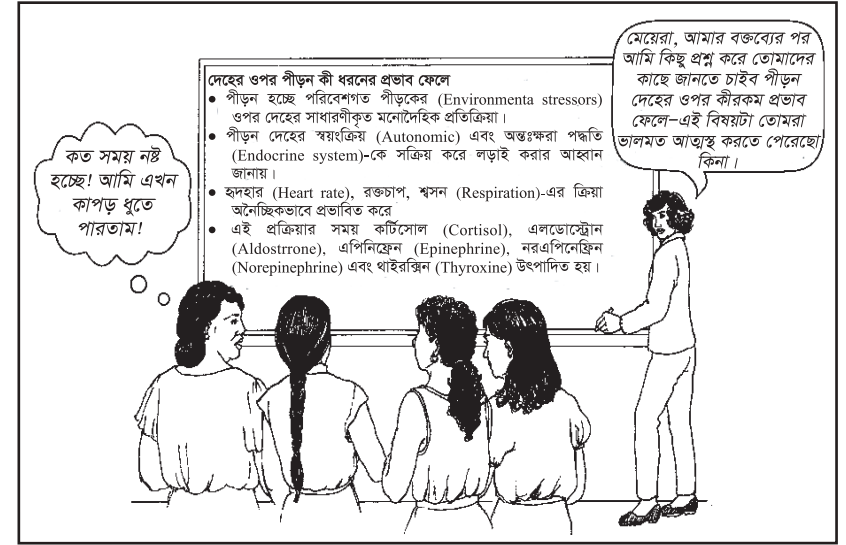
মনে রাখবেন এসব তৎপরতার উদ্দেশ্য হচ্ছে সমাজের লোকজন মহিলাদের স্বাস্থ্যের ব্যাপারে কী করতে চায় এবং কীভাবে তা করতে হবে সে-বিষয়ে বুঝতে সাহায্য করা। আপনি কীভাবে সবার চিন্তাধারা একটি প্রক্রিয়ার মধ্যে আনবেন এবং সবার মধ্যে একটি নেতৃত্বভাব গড়ে তোলা নিশ্চিত করবেন?

জনপ্রিয় শিক্ষা এই ধারণার ওপর প্রতিষ্ঠিত হয়েছে যে, মানুষজন সরাসরি যেসব সমস্যার দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হয় তার কারণ নির্ণয় করে সমাধানও বের করবে। অংশগ্রহণকারীরা হবেন শিক্ষক ও শিক্ষার্থী, তারা স্কুলে যাবার সুযোগ পেয়েছিল কিনা সেটা বিবেচ্য নয়। মহিলাদের স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে এটা কীভাবে কাজ করবে তা দেখা সহজ। উদাহরণ হিসেবে বিবেচনা করুন মহিলারা বাইরে কাজ করার সময় কতটা পীড়নের (Stress) সম্মুখীন হন এবং পাশাপাশি বাড়িতে পরিবারের সবার জন্য সকল রান্নাবান্না, ঘরবাড়ি পরিষ্কার রাখা ইত্যাদি নিত্যকাজের কথা। তারা বহুবিধ কাজের ব্যাপারে বিশেষজ্ঞ এবং এতসব নিরলস কাজের ফলশ্রুতিতে তারা শারীরিকভাবে কতটা বিপর্যস্ত হন সে ব্যাপারে তারাই ভাল বলতে পারেন। তারা যদি এসব অভিজ্ঞতার কথা বলার সুযোগ পান, তাহলে তারা অন্যদের এসব ব্যাপারে যেমন শেখাতে পারবেন তেমনি এই পীড়ন (Stress) তাদের স্বাস্থ্যের ওপর কী ধরনের প্রভাব ফেলে তা-ও বলতে পারবেন।

জনপ্রিয় শিক্ষার এই প্রক্রিয়া সমাজের একটি সমস্যা সংক্রান্ত জ্ঞান সংগ্রহে সহায়তা করতে পারে, সমাজকে বাধ্য করতে পারে এই সমস্যা কেন বিদ্যমান রয়েছে তা যাচাই করতে এবং কী ধরনের পদক্ষেপ নিলে এর মূলোৎপাদন করা যায় তা নির্ধারণ করতে পারে।

আমরা দেখব এই বইয়ের জনপ্রিয় শিক্ষণ পদ্ধতি আমাদের একত্রিত হতে সহায়তা করেছে এবং তারা তাদের জীবনমান উন্নয়নের জন্য কথা বলতে উদ্বুদ্ধ করেছে। এটাকে লক্ষ্য ধরে, মহিলাদের স্বাস্থ্য বিষয়ে জ্ঞানার্জন অবাস্তব বলে মনে হয় না।

একটি দল হিসেবে সমস্যা চিহ্নিতকরণের লক্ষ্যে কাজ করলে তারা উপলব্ধি করবে ও বুঝতে পারবে কেন এত সমস্যার মুখোমুখি হতে হচ্ছে এবং বোধে



আসবে যে, নিজেদের সংগ্রাম সমাজের পরতে পরতে ছড়িয়ে আছে। তারা বুঝতে পারবেন তাদের ব্যক্তিগত সমস্যা প্রকৃতপক্ষে ব্যক্তিগত নয়। সেই প্রেক্ষিতে তারা সমস্যা সমাধানের গোড়ায় হাত দিতে চান, যাতে করে সমাজের প্রত্যেকে উপকৃত হন।

একে অপরের কাছ থেকে শেখা ও উদ্বুদ্ধ করা Learning from and inspiring each other

আমরা ইতিমধ্যে জানিয়েছি যে, বিভিন্ন দেশের সংগঠকরা এই বইটি পড়ে, তৎপরতাগুলি অনুশীলন করে এবং তাদের মন্তব্য ও মতামত জানিয়ে ব্যাপকভাবে বইটির উন্নয়নে সহযোগিতা করেছেন। কিন্তু এর বাইরেও আরো কিছু ঘটনা ঘটেছে। সংগঠকরা গল্প ও তৎপরতার মাধ্যমে বিভিন্ন ঘটনা ও প্রেরণার (Inspiration) বিষয় তুলে ধরেছেন। উদাহরণ হিসেবে বলা যায় :

পাকিস্তানে একদল লোক এই বইয়ের ৮ম অধ্যায় (স্বাস্থ্যসম্মত গর্ভধারণ এবং নিরাপদ জন্ম) পর্যালোচনা করেন এবং জন্মকালীন জরুরি অবস্থায় তানজানিয়ার এক ব্যক্তি কীভাবে জরুরি যানবাহনের ব্যবস্থা করেন তা দ্বারা পাকিস্তানের ঐ লোকেরা উদ্বুদ্ধ হন। যেসব পুরুষ এই সেশনে অংশগ্রহণ করেন তারা নিত্য মিলিত হতে থাকেন এবং তারা এখন তাদের সমাজে জন্মকালীন জরুরি অবস্থা মোকাবেলার জন্য কাজ করছেন।



লাইবেরিয়াতে গ্রামাঞ্চলে কর্মরত একটি দল মাঠ পর্যায়ে ৬ষ্ঠ অধ্যায় (জেন্ডারভিত্তিক সন্ত্রাস নির্মূল করা) এবং ৭ম অধ্যায় (পরিবার পরিকল্পনার মাধ্যমে মহিলাদের স্বাস্থ্য সুরক্ষা) পরীক্ষা করেছে। নেপাল ও ঘানার গল্পের দ্বারা উদ্বুদ্ধ হয়ে তারা তাদের সমাজের মেয়েদের স্বাস্থ্য উন্নয়নের লক্ষ্যে স্কুলের ছাত্রী, মা-বাবা এবং শিক্ষকদের নিয়ে একটি ফোরাম গঠন করে। সেখানে যৌন শোষণ (Sexual exploitation) এবং মেয়েদের শিক্ষার গুরুত্ব সম্পর্কে আয়োচনা করা হয়। তারা নব যুবক ও যুবতীদের টার্গেট করে সফলভাবে অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ (Unwanted pregnancy) রোধ করা জন্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের সপক্ষে প্রচারণামূলক কার্যক্রমও চালিয়েছে।

ভারতে একদল পুরুষ ও মহিলা এই বইয়ের ৩য় অধ্যায় (জেন্ডার ও স্বাস্থ্য) পর্যালোচনা করেছেন। তারা জীবনের একটি দিন (তৃতীয় অধ্যায়) পড়ে মহিলাদের কাজের বোঝা সম্পর্কে চিন্তাভাবনা করেন। কর্মশালার পর, তারা মহিলা ও পুরুষদের ক্ষেত্রে সমান মজুরি প্রদানের বিষয়টা স্থানীয় আইন প্রণেতাদের কাছে তোলেন, বিশেষ করে কৃষিকাজের জন্য।

আমাদের প্রত্যাশা এই যে, আপনার কমিউনিটিতেও এই বইয়ের গল্প ও বর্ণিত কৌশল থেকে ধারণা ও প্রেরণা (Inspiration) নিয়ে সমাজের জন্য কাজ করবে। সম্মিলিতভাবে কাজের ফলশ্রুতিতে এমন এক দিন আসবে যখন মহিলারা সর্বত্র পূর্ণ স্বাস্থ্য সুবিধার আওতায় আসবেন এবং জীবনযাপনে ভাল স্বাস্থ্যকর পরিবেশ পাবেন।

এই রূপকল্প (Vision) অর্জনের জন্য যথেষ্ট সময় ও সাহস দরকার। ভিন্ন ভিন্ন অভিজ্ঞতায় পুষ্ট লোকজনকে একত্রিত করে সবাইকে এক সঙ্গে কাজ করার ঐকমত্যে আনার জন্য দীর্ঘ ও সংগ্রামী সময় অতিবাহিত করতে হবে। এই চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা কখনো কখনো জটিল, কঠিন মনে হতে পারে। তথাপি সমাজের সর্বস্তর থেকে মহিলা ও পুরুষ, তরুণ ও বৃদ্ধরা এই চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করছেন এবং মহিলা ও মেয়েদের স্বাস্থ্য উন্নয়নের জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিচ্ছে। আমরা তাদের এই কর্মোদ্যমে উদ্দীপিত এবং মনে করি আপনারাও উদ্বুদ্ধ হবেন।

যত সভা আপনারা করবেন, যত পদক্ষেপ নেবেন – প্রতিটি হবে সবার জন্য ভাল স্বাস্থ্য লাভের ক্ষেত্রে একটি পদক্ষেপ। কখনো কখনো আমরা কেবল স্থানীয় সংগ্রাম চোখে দেখি এবং আমরা অনুভব করি পরিবর্তনটা খুব ধীরে হচ্ছে অথবা খুব কম। কিন্তু এটা সত্য যে, পরিবর্তন হচ্ছে। আমাদের প্রত্যেকের ভূমিকা যত ক্ষুদ্রই হোক না কেন, পরিবর্তনটাই আসল।

এই বইয়ের অনেক গল্পের মত, ব্যক্তি এবং দল হিসেবে আমাদের তৎপরতা সুতোর মত – যা একত্রে বুনে দিলে মহিলাদের স্বাস্থ্য অধিকার অর্জনের বৈশ্বিক আন্দোলনের চমৎকার রঙিন ছবি ফুটে ওঠে। সমাজের নারীদের স্বাস্থ্য উন্নয়নের জন্য মিলেমিশে কাজ করা মানুষজনের এ সকল গল্প আমাদেরকে অনেক কিছু শিখিয়েছে এবং আপনিও তাতে উদ্বুদ্ধ হয়ে অন্যদের শেখাবেন – সেটাই প্রত্যাশা। এর ভেতর থেকেই সূচিত হবে বৈশ্বিক পরিবর্তনের।