ব্লু-গোল্ড প্রোগ্রাম

জেন্ডার ফ্লিপচার্ট

অর্থায়নেঃ গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার ও নেদারল্যান্ড সরকার

বাস্তবায়নেঃ বাংলাদেশ পানি উন্নয়ন বোর্ড ও কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর

যোগাযোগ:

ব্লু-গোল্ড প্রোগ্রাম, করিম মঞ্জিল, বাড়ি ১৯, সড়ক ১১৮, গুলশান, ঢাকা ১২১২

ফোন ৯৮৯৪৫৫৩

info@bluegoldbd.org ■ bluegoldbd.org ■ www.facebook.com/bluegoldprogram

Preface

The Blue Gold Program (BGP) is a poverty reduction and economic development program in the south-west region of Bangladesh with a central focus on water management and agriculture. The program is funded by the governments of Bangladesh and the Netherlands and implemented by the Bangladesh Water Development Board (BWDB) and the Department of Agricultural Extension (DAE). Blue Gold operates across 119,000 ha in 22 polders in the districts of Patuakhali, Barguna, Khulna and Satkhira where an estimated 200,000 households will benefit directly from its interventions. The program improves water management by strengthening embankments, reactivating drainage canals (khals) and by improving participatory water management, also at community level. Blue Gold supports the formation and strengthening of Water Management Groups (WMGs) and Associations (WMAs) to play a key role in water management. In addition Blue Gold interventions enhance the productivity of crops, fisheries, poultry and livestock, further increasing the incomes by improved marketing.

The Blue Gold Program aims that both men and women become general members of Water Management Groups (WMGs), with women comprising 43% (on average) of the general membership. Women are also represented in the Executive Committees of WMGs, with at least 4 of the 12 members being female (over 33%). Women hold about 5% of the most important positions in these Executive Committees (ECs) - the positions of president, vice-president and treasurer. Blue Gold staff hold regular courtyard sessions to sensitise the community members to the importance of women in WMGs. Training in gender and leadership development (GLD) has created awareness of gender equality and women's leadership, promoting a more meaningful participation of the women EC members in WMG decision-making. GLD training will be conducted in the new polders following a new approach. A significant percentage of earthworks for embankments and khals is carried out by Labour Contracting Societies (LCSs). Of these LCSs, 37% of the workers are female (equivalent to 8,545 individual poor women) and have benefited through opportunities for income generation. Farmer Field Schools (FFSs) organized by Blue Gold have included 55,125 participants (to March 2018) of whom 32,991 are female (59.8%) and 22,134 are male. Women were particularly keen to join FFSs for poultry farming and homestead gardening, and - as a result of FFS training - have increased their income. For example, in Chinguria village in polder 55/2A many women now earn Tk 5,000 to Tk 10,000 per month, a considerable improvement to their livelihoods.

Improved water management infrastructure in the polders - the re-excavated khals and repaired sluices, in particular - allows farmers to better manage the water at community level, by reducing water logging and controlling the flow of water through the sluice. With Blue Gold support, further community water management measures are being implemented, such as crop synchronization and small-scale on-farm infrastructure. The aim is to intensify crop production by allowing 2 or 3 crops per year instead of one crop before water management was improved. As a result of the increased agricultural production, women have been provided with more employment opportunities, and have benefited with higher incomes. Blue Gold also links farmers (male and female) with market actors. For example, in 2017, nearly 50 female participants were empowered through capacity building in market linkages and thereafter took greater control over the purchase of inputs and the selling of produce. Their increased confidence and market knowledge, allowing them to better negotiate with the traders, resulting in lower inputs costs and higher prices. The participants in this pilot have inspired many of their neighbours and fellow female WMG members to take on similar responsibilities.

As a result, many women in the Blue Gold polders are now economically empowered. They report that their husbands and community now respect them more, and that their participation in household decision-making has increased. Women's mobility has also increased due to Blue Gold activities, in particular through the participation of women in FFS groups and at WMG meetings, as well as their role in production and marketing.

This flipchart is aimed to provide DAE Sub-Assistant Agricultural Officers (SAAOs), Blue Gold staff and Farmer Trainers (FTs) with practical session guides on gender leadership development training for use in Farmer Field Schools, courtyard sessions and general discussions.

June 2018

মুখবন্ধ

ব্লু-গোল্ড বাংলাদেশের দক্ষিণ-পশ্চিম অঞ্চলে দারিদ্র বিমোচন এবং অর্থনৈতিক উন্নয়ন কার্যক্রম যার কেন্দ্রবিন্দুতে রয়েছে পানি ব্যবস্থাপনা ও কৃষি সম্প্রসারণ। বাংলাদেশ ও নেদারল্যান্ড সরকার এ কার্যক্রমে অর্থায়ন করছে। বাস্তবায়নকারী সংস্থা বাংলাদেশ পানি উন্নয়ন বোর্ড এবং কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর। ব্লু-গোল্ড এর লক্ষ্য হল পটুয়াখালী, খুলনা, সাতক্ষীরা ও বরগুনা জেলার ২২টি উপকূলীয় পোল্ডারের ১১৯,০০০ হেক্টর এলাকায় ব্লু-গোল্ড কার্যক্রম বাস্তবায়ন করা যার মাধ্যমে উক্ত এলাকায় ২০০,০০০ পরিবার সরাসরি লাভবান হবে। এই প্রকল্প পানি ব্যবস্থাপনার উন্নতি সাধন করে বাঁধগুলোকে শক্তিশালী করার মাধ্যমে, খাল বা পানির নালাগুলোকে কার্যোপযোগী করার মাধ্যমে এবং স্থানীয়দের সাথে পারস্পারিক অংশগ্রহণের মাধ্যমে। BGP, WMG এবং WMA গঠন ও শক্তিশালীকরণে সহায়তা করা যাতে তারা পানি ব্যবস্থাপনায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে। এছাড়া ব্লু-গোল্ড শস্য, মাছ, মুরগী প্রাণিসম্পদ উৎপাদন বৃদ্ধিতে এবং উন্নত মানের বাজার ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে আয় বৃদ্বিতে সহায়তা করা।

ব্লু-গোল্ড নারী পুরুষ উভয়কেই পানি ব্যবস্থাপনার দলের সাধারণ সদস্য হতে উদ্বুদ্ধ করে, যার ফলে সাধারণ সদস্যদের মধ্যে নারী সদস্যদের অবস্থান গড়ে ৪৩% উন্নিত হয়েছে। নির্বাহী কমিটিতে ১২ জন সদস্যের মধ্যে কমপক্ষে ৪ জন নারী অর্থ্যাৎ ৩৩% এর বেশী। ব্যবস্থাপনা কমিটিতে ৫% নারী সদস্য গুরুত্বপূর্ণ পদে বহাল আছেন যেমন- সভাপতি, সহ-সভাপতি ও ক্যাশিয়ার। ব্লু-গোল্ড কর্মীরা নিয়মিত উঠান বৈঠকের মাধ্যমে নারীদের পানি ব্যবস্থাপনা দলে অর্ন্তভুক্তির গুরুত্ব সম্পর্কে উজ্জীবিত করে, এছাড়া ১২২টি পানি ব্যবস্থাপনা দলে জেন্ডার ও নেতৃত্ব বিকাশের উপর প্রশিক্ষণ প্রদান করেছে যাতে করে নারীদের মধ্যে জেন্ডার সমতা ও নেতৃত্ব বিকাশের সচেতনতা বৃদ্ধি পায় এবং এর ফলে পানি ব্যবস্থাপনা দলের নারী নির্বাহী সদস্যরা সিদ্ধান্ত গ্রহণে আরো কার্যকরী ভূমিকা রাখতে পারে। নতুন পোল্ডারে জেন্ডার ও নেতৃত্ব বিকাশের উপর প্রশিক্ষণ নতুন ভাবে অনুষ্ঠিত হবে। বাঁধ ও খালের মাটি কাটার কাজের উল্লেখযোগ্য অংশ চুক্তিবদ্ধ শ্রমিক দলের (LCS) মাধ্যমে সম্পাদিত হয়। LCS গ্রুপের মধ্যে ৩৭ ভাগ হল নারী যা সংখ্যায় ৮,৫৪৫ জন গরীব নারী যারা তাদের আয় বৃদ্ধির মাধ্যমে লাভবান হয়। ব্লু-গোল্ড আয়োজিত কৃষক মাঠ স্কুলের মাধ্যমে ৫৫,১২৫ জনকে প্রশিক্ষণ প্রদান করেছে (মার্চ ২০১৮) যার মধ্যে ৩২,৯৯১ জন নারী (৫৯.৮%) এবং ২২,১৩৪ জন পুরুষ। কৃষক মাঠ স্কুলে নারী সদস্যরা অংশগ্রহণ করে বিশেষ ভাবে মুরগী পালন এবং বসতবাড়িতে শাকসবজি চাষ করে, অনেক নারী তাদের উপার্জন বাড়াতে সক্ষম হয়েছে। উদাহরণস্বরূপ বলা যায় পটুয়াখালীর পোল্ডার ৫৫/২এ চিঙ্গুড়িয়া গ্রাম সেখানে প্রতিটি নারী মাসে ৫,০০০-১০,০০০ টাকা উপার্জন করছে এবং তাদের জীবন যাত্রার মান বৃদ্ধি করছে।

স্লুইস গেইট মেরামত, পানি ব্যবস্থাপনা অবকাঠামো উন্নয়ন এবং বিশেষভাবে খালগুলো পুন:খননের ফলে এলাকার নারী ও পুরুষ কৃষকেরা তাদের পানি ব্যবস্থাপনার ইনলেট এবং আউটলেট নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে জলাবদ্ধতা কমাতে পারছে এবং পানির সুষ্ঠ ব্যবহার নিশ্চিত করছে। পোল্ডারে পানি ব্যবস্থাপনা অবকাঠামোর উন্নয়ন হয়েছে যার মধ্যে খাল পুনঃখনন ও স্লুইস মেরামত উল্লেখযোগ্য। স্থানীয় পর্যায়ে কৃষকগণ জলাবদ্ধতা নিরসনে স্লুইসগেট ব্যবহারের মাধ্যমে পানির প্রবাহ ও পানি ব্যবস্থাপনার উন্নয়ন ঘটাতে পেরেছে। ব্লু-গোল্ড এর সহায়তায় সমাজ ভিত্তিক পানি ব্যবস্থাপনার উদ্যোগ বাস্তবায়িত হয়েছে যার মধ্যে রয়েছে সমজাতীয় শস্য চাষ এবং ক্ষুদ্র অবকাঠামো । কৃষকেরা বর্তমানে ১টি ফসলের জায়গায় ২/৩ ফসল উৎপাদন করতে পারে যা সম্ভব হয়েছে উন্নত পানি ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে। এর ফলে কৃষিতে নারীদের কাজের সুযোগ এবং আয় বৃদ্ধি পেয়েছে।

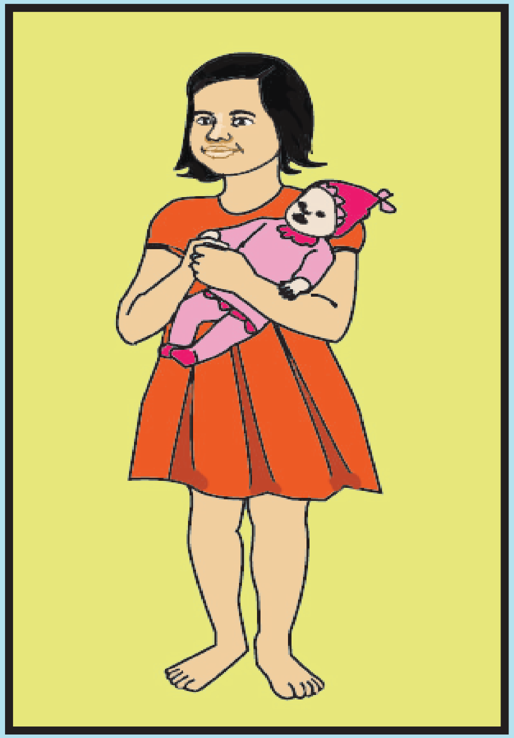
ব্লু-গোল্ড কৃষকদের মার্কেট Actor দের সাথে সংযোগ স্থাপন করছে উদাহরণস্বরূপ, ২০১৭ সালে ব্লু-গোল্ড নারী ক্ষমতায়ন এবং মার্কেট সংযোগ স্থাপনের উপর বিশেষ প্রশিক্ষণ প্রদান করে যার মধ্যে ৫০ জন নারী ফলে, পরবর্তীতে তারা উৎপাদন ও উপকরণ ক্রয়-বিক্রয়ের উপর নিয়ন্ত্রণ আনতে পেরেছে। তাদের আত্মবিশ্বাস ও বাজার সম্পর্কিত জ্ঞান বেড়েছে। তারা এখন পাইকারদের সাথে দরকষাকষি করে ন্যায্য দাম পাচ্ছে ফলে পোল্ডারে বহু নারী অর্থনৈতিক ভাবে স্বাবলম্বী। তাদের এ সকল কার্যক্রমে সহযোগী প্রতিবেশী WMOs সদস্যদের অনুপ্রাণিত করছে।

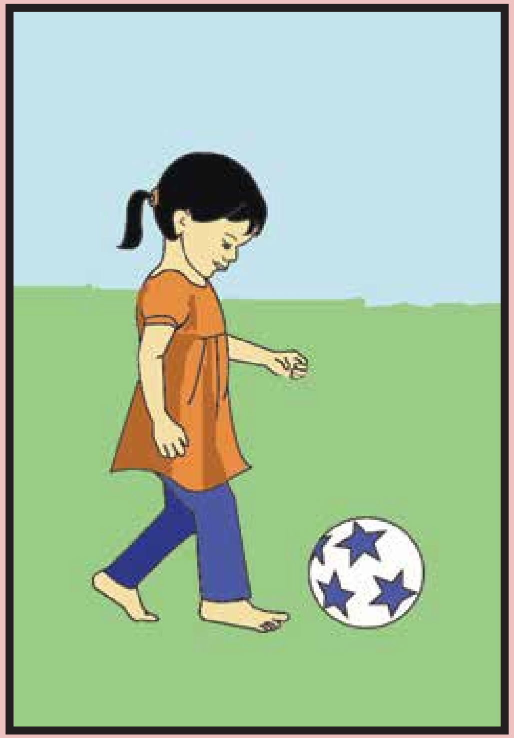
ফলস্বরুপ, ব্লু-গোল্ড পোল্ডারে অনেক নারী এখন অর্থনৈতিকভাবে ক্ষমতায়িত হয়েছে। তারা বলছে, স্বামী এবং সমাজের মধ্যে তাদের সম্মান বেড়েছে এবং পরিবারের সিদ্ধান্ত গ্রহণে তাদের মতামতের গুরুত্ব বেড়েছে। ব্লু-গোল্ড এর কার্যক্রমে নারীদের এখন বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে যাতায়াত বৃদ্ধি পেয়েছে বিশেষভাবে কৃষক মাঠ স্কুল এবং পানি ব্যবস্থাপনা সভায়, অনুরূপভাবে উৎপাদন ও বাজার ব্যবস্থাপনায় তাদের ভূমিকা রয়েছে ।

এই ফ্লিপচার্টটি কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তরের উপসহকারী কৃষি কর্মকর্তা, ব্লু-গোল্ড কর্মী এবং কৃষক প্রশিক্ষকদের দেয়া হবে যাতে তারা বাস্তব ভিত্তিক জেন্ডার পাঠ নির্দেশিকা এবং নেতৃত্ব বিকাশ, কৃষক মাঠ স্কুল এবং উঠান বৈঠকে ব্যবহার করতে পারে।

জুন ২০১৮

জেন্ডার





সহায়কের প্রতি নির্দেশনা:

চার্টের ছবি দেখিয়ে অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে জেনে নিন ছবিটি তাদের কাছে পরিচিত কি না?

(সূচনা প্রশ্নের নমুনা নিম্নে দেয়া হল, তবে এর সাথে মিল রেখে আপনি সম্পূরক প্রশ্ন করে ক্রমান্বয়ে আলোচনার গভীরে যাবেন)

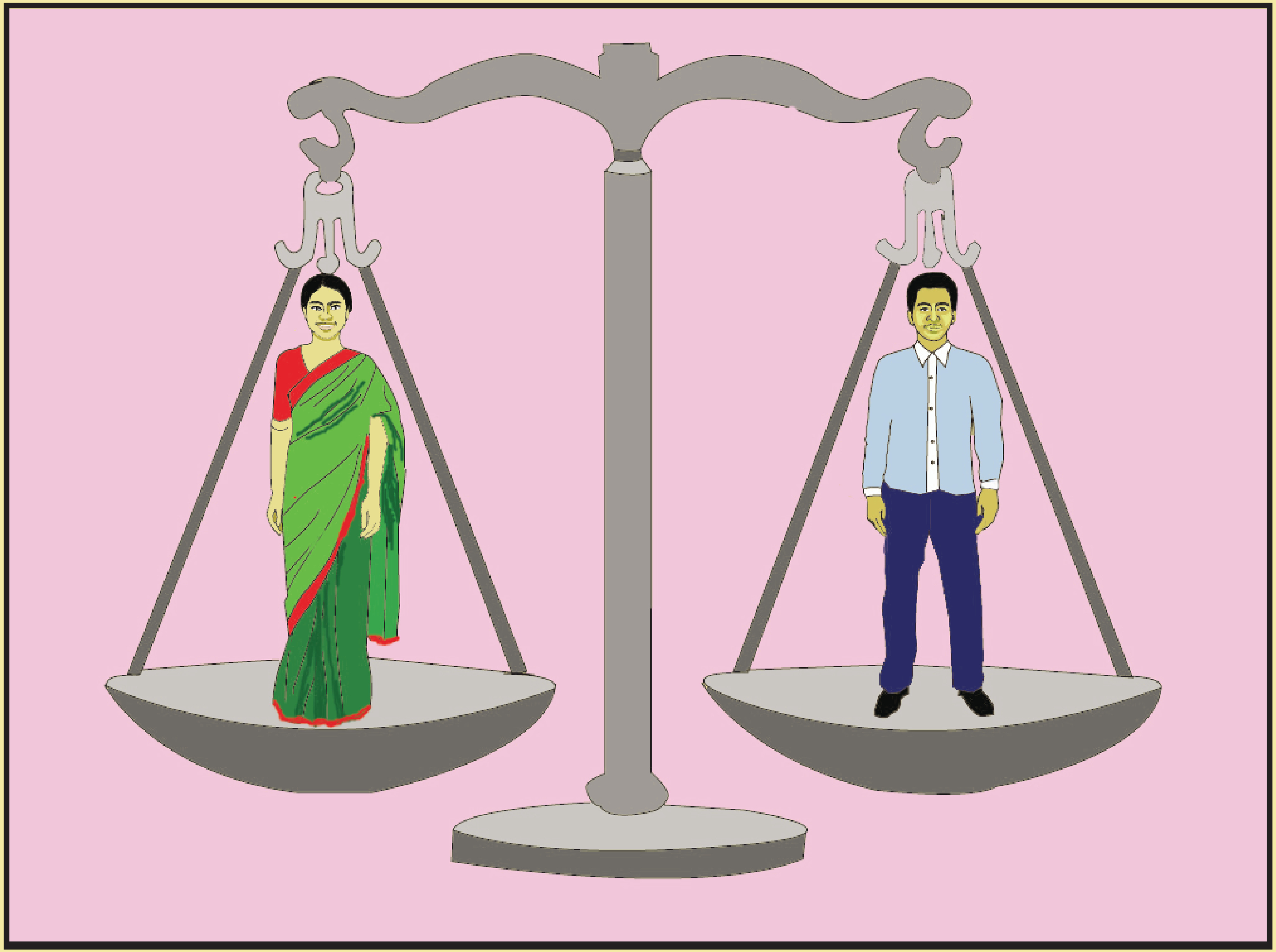
- আমরা পরিবারে ছেলে এবং মেয়েকে কীভাবে দেখি?
- খেলা করার জন্য ছেলে এবং মেয়েকে কী খেলনা দেই?
- ছেলেরা বাড়ির বাইরে খেলতে যাবে আর মেয়েরা ঘরের ভিতর খেলা করবে এই নিয়ম কতটা ঠিক?

জেন্ডার এবং সেক্স-এর সংজ্ঞা

মানুষের জন্মের পর মুহূর্ত থেকেই শুরু হয় নারী ও পুরুষের সামাজিক পার্থক্য। একটি মানুষ যা করে, যেভাবে চিন্তা করে, যেভাবে জীবন পরিচালনা করে তা অবশ্যই একটি সুনির্দিষ্ট সামাজিকীকরণ প্রক্রিয়ার ফল। শিশু শারীরিকভাবে নির্ধারিত হয়ে জন্মগ্রহণ করে এটা হলো প্রাকৃতিক ভাবে তৈরী লিঙ্গ কিন্তু সামাজিকীকরণ প্রক্রিয়ার মাধ্যমে ভিন্ন ভিন্ন লিঙ্গের প্রতি ভিন্ন ভিন্ন আচার-আচরণ ও ধারণা সৃষ্টি করে তা হলো সামাজিক অনুশাসনের ফল। উন্নয়ন আলোচনায় এই জেন্ডার শব্দটা প্রথম ব্যবহার করেন এন ওকলে ১৯৭০ সনে। তিনি পুরুষ এবং মহিলাদের সামাজিকভাবে আরোপিত বৈশিষ্ট্যসমূহ বুঝাতে গিয়ে এই জেন্ডার শব্দটা ব্যবহার করেন। জেন্ডার বলতে আমরা বুঝি, সামাজিক ও সাংস্কৃতিক পরিধিতে নারী ও পুরুষকে যেভাবে সংজ্ঞায়িত করা হয় অর্থাৎ পুরুষ ও নারীর মধ্যে সমাজ যে পার্থক্য করে এবং যেভাবে তাদের সামাজিক ভূমিকা নির্ধারণ করে সেটাই হলো জেন্ডার।

সেক্স	জেন্ডার
● এটি প্রাকৃতিক ● শারীরিকভাবে নির্ধারিত ● অপরিবর্তনীয় ● পৃথিবীর সকল দেশে, সকল সমাজে, সকল সময়ে একই রকম	● এটি সামাজিক ● সামাজিক, সাংস্কৃতিকভাবে নির্ধারিত ● পরিবর্তনীয় ● দেশ, সমাজ, সময়ভেদে পরিবর্তনশীল ও ভিন্নতা রয়েছে

জেন্ডার (নারী-পুরুষ) সমতা



সহায়কের প্রতি নির্দেশনা:

চার্টের ছবি দেখিয়ে অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে জেনে নিন ছবিতে তারা কী দেখতে পাচ্ছেন/ বুঝতে পারছেন?

(সূচনা প্রশ্নের নমুনা নিম্নে দেয়া হল, তবে এর সাথে মিল রেখে আপনি সম্পূরক প্রশ্ন করে ক্রমান্বয়ে আলোচনার গভীরে যাবেন)

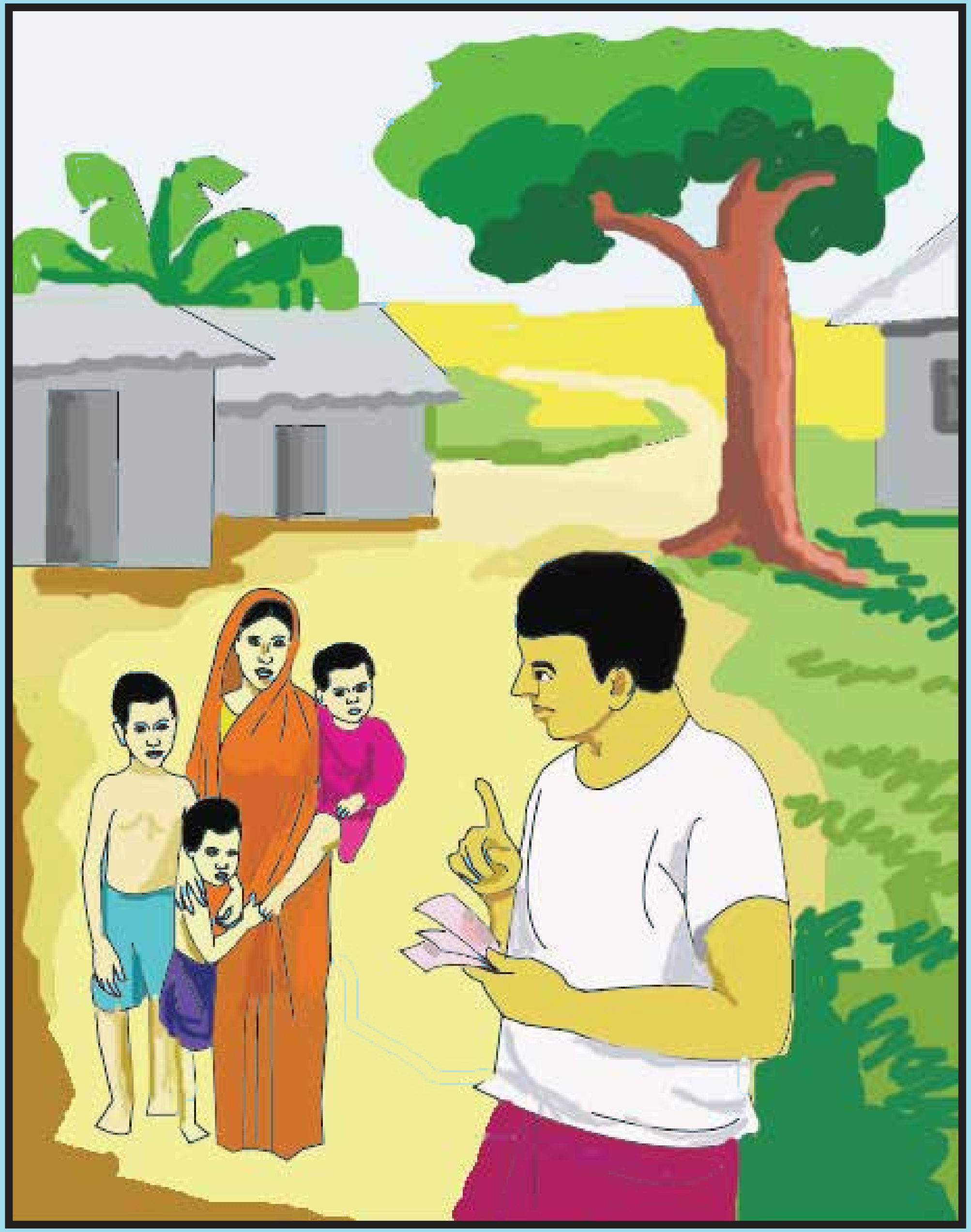
- খেলা করার জন্য মেয়েকে এবং ছেলেকে যদি একই রকম খেলনা দেই তাহলে কী হবে?
- পরিবারে বড় বড় সিদ্ধান্ত কে নেয়?
- আমরা কি নারী ও পুরুষের মধ্যে সমতা চাই?
- এই সমতা আনার জন্য আমাদের কী করতে হবে?

জেন্ডার সমতা:

জেন্ডার সমতা নারী-পুরুষের সমঅধিকার, সমমর্যাদা ও পারস্পরিক শ্রদ্ধার নীতিকে প্রকাশ করে। এটি নারী-পুরুষের মধ্যকার বৈষম্য দূর করে জীবনের সবক্ষেত্রে সমান সুযোগ দেয়ার ওপর জোর দেয়। জেন্ডার সমতা বলতে আমরা বুঝি নারী ও পুরুষের জন্য সমান অধিকার, দায়-দায়িত্ব ও সুযোগ সুবিধা। অর্থাৎ জেন্ডার সমতা মানে নারী ও পুরুষের সম্পর্কের উন্নয়ন। তবে মনে রাখতে হবে যে জেন্ডার সমতা মানে নারী ও পুরুষের অভিন্নতা বা একই রকম হওয়া নয়। কেননা নারী ও পুরুষের জীবনের মধ্যে কতগুলো ক্ষেত্রে ভিন্নতা রয়েছে। যেমন: পুরুষ বাবা হয় এবং নারী মা হিসাবে সন্তান জন্ম দেয়। জেন্ডার সমতা নারী ও পুরুষের এই ভিন্নতাকে স্বীকৃতি দেয়।

সাধারণত যে প্রক্রিয়ায় নারী-পুরুষের সমতা অর্জিত হয় তাকেই জেন্ডার সমতা বোঝানো হয়। অর্থাৎ সমাজের অসমতা সৃষ্টির কারণ/ বিষয়সমূহ বা প্রক্রিয়াগুলোর বিলোপ সাধন করে এর উন্নয়নের জন্য বিভিন্ন নীতিমালা তৈরি করা এবং প্রয়োগ করা।

একক সিদ্ধান্ত



সহায়কের প্রতি নির্দেশনা:

চার্টের ছবি দেখিয়ে অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে জেনে নিন ছবিতে তারা কী দেখতে পাচ্ছেন/ বুঝতে পারছেন?

(সূচনা প্রশ্নের নমুনা নিম্নে দেয়া হল, তবে এর সাথে মিল রেখে আপনি সম্পূরক প্রশ্ন করে ক্রমান্বয়ে আলোচনার গভীরে যাবেন)

- পরিবারে সিদ্ধান্ত কে নেয়?
- একজন সিদ্ধান্ত নিলে কি কি অসুবিধা হয়?

একক সিদ্ধান্তের অসুবিধা গুলো কী কী:

- পরিবারের অন্য সদস্যরা তাদের মতামত দিতে পারেনা
- ভুল বোঝাবুঝির সম্ভাবনা থাকে
- নিজের মতামতের প্রাধান্য দেয়া
- সিদ্ধান্তে ভুল হওয়ার সম্ভাবনা বেশী থাকে
- প্রাপ্য সম্মান দেয় না?

যৌথ সিদ্ধান্ত

সহায়কের প্রতি নির্দেশনা:

চার্টের ছবি দেখিয়ে অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে জেনে নিন ছবিতে তারা কী দেখতে পাচ্ছেন/ বুঝতে পারছেন?

(সূচনা প্রশ্নের নমুনা নিম্নে দেয়া হল, তবে এর সাথে মিল রেখে আপনি সম্পূরক প্রশ্ন করে ক্রমান্বয়ে আলোচনার গভীরে যাবেন)

- পরিবারে সিদ্ধান্ত কে নেয়?
- পরিবারের সবাই মিলে সিদ্ধান্ত নিলে কী কী সুবিধা হয়?

যৌথ সিদ্ধান্ত গ্রহণের সুফল কী কী:

- সময় এবং অর্থ দুটোই সাশ্রয় হয়
- জীবনযাপনের ক্ষেত্রে উন্নতি আসে যেমন পরিবারের পুষ্টি, শিশু শিক্ষা, স্বাস্থ্য সর্বপরি পারিবারিক অর্থনৈতিক অবস্থার উন্নয়ন
- পরস্পরের মধ্যে বোঝাপড়া বাড়বে এবং একে অন্যকে সম্মান করবে
- জ্ঞানবৃদ্ধি হয় এবং পরিবারের সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে নারীর অংশগ্রহণ বাড়ে
- নারী সদস্যরা তাদের পারিবারিক এবং সামাজিক কাজে আত্মবিশ্বাস পায়
- পুরুষ এবং নারী সদস্যরা যৌথভাবে সুন্দর ভবিষ্যত তৈরি করতে পারে

নারী বা পুরুষের একক আয়

সহায়কের প্রতি নির্দেশনা:

চার্টের ছবি দেখিয়ে অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে জেনে নিন ছবিতে তারা কী দেখতে পাচ্ছেন/ বুঝতে পারছেন?

(সূচনা প্রশ্নের নমুনা নিম্নে দেয়া হল, তবে এর সাথে মিল রেখে আপনি সম্পূরক প্রশ্ন করে ক্রমান্বয়ে আলোচনার গভীরে যাবেন)

- পরিবারে একজন সদস্য (নারী বা পুরুষ) আয়ের অসুবিধা গুলো কী কী

নারী বা পুরুষের একক আয়ের অসুবিধা গুলো কী কী (পরিবার):

- সংসারের সকল চাহিদা মিটাতে সমস্যা হয়
- অভাব লেগে থাকে
- সময় এবং শ্রম বেশী লাগে
- পরিবারের সদস্যদের প্রয়োজনীয় সময় দিতে পারেনা
- মেজাজ খারাপ থাকে
- পরিবারে নারী সদস্যরা তাদের অবদানের স্বীকৃতি পায় না
- সংসারে মানসিক ও পারিবারিক অশান্তি লেগে থাকে

গৃহস্থালি কাজ

সহায়কের প্রতি নির্দেশনা:

চার্টের ছবি দেখিয়ে অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে জেনে নিন ছবিতে তারা কী দেখতে পাচ্ছেন/ বুঝতে পারছেন?

(সূচনা প্রশ্নের নমুনা নিম্নে দেয়া হল, তবে এর সাথে মিল রেখে আপনি সম্পূরক প্রশ্ন করে ক্রমান্বয়ে আলোচনার গভীরে যাবেন)

- সারাদিনে একজন নারী কী কী কাজ করে?

আমরা সকলেই সমাজে বাস করি। প্রতিটি সমাজে মানুষের আচার-অনুষ্ঠান পালনের জন্য প্রাচীনকাল থেকেই কিছু রীতিনীতি ও অনুশাসনের প্রচলন আছে। এই রীতিনীতি পালনের জন্য নারী ও পুরুষের ভূমিকা ভিন্ন ধরণের হয়। আর এই ভূমিকাকেই বলা হয় জেন্ডার ভূমিকা। এই রীতিনীতি ও অনুশাসনের প্রয়োগ বাস্তবায়নের গুরুদায়িত্ব হচ্ছে সমাজের। আমরা আমাদের পরিবারের দিকে তাকালে দেখতে পাই যে নারী আর পুরুষের কাজ আলাদা। নারী এক ধরণের কাজ করে আবার পুরুষ এক ধরণের কাজ করে। আর এই কাজকে আলাদা করেছে সমাজ। সমাজের অবস্থা অনুযায়ী জেন্ডার ভূমিকাও ভিন্ন ধরণের হয়। নারী যে কাজগুলো করে তার কোন পারিশ্রমিক পায় না কারণ নারী গৃহস্থালি কাজ করে আর পুরুষ যে কাজ করে তার পারিশ্রমিক পায় কারণ পুরুষ বাইরে কাজ করে। অর্থাৎ নারী করে গৃহস্থালি কাজ আর পুরুষ করে বাইরের কাজ। আমরা দেখি সারাদিনে নারী কোন ধরণের কাজ করে থাকে-

১. তরকারি কাটা, ধোয়া এবং রান্না করা; ২. ঘর পরিস্কার করা;

৩. আঙ্গিনা পরিস্কার করা; ৪. সন্তান লালন পালন করা;

৫. সন্তানদের স্কুলে পাঠানো;

৬. পরিবারের সকল সদস্যদের খাবারের ব্যবস্থা করা;

৭. স্বামী, শ্বশুর, শ্বাশুড়ির যত্ন নেয়া; ৮. অতিথি আপ্যায়ন করা;

৯. গরু-ছাগল লালন পালন করা; ১০. কাপড় চোপড় পরিস্কার করা;

১১. খাবার পানির ব্যবস্থা করা; ১২. গরু ছাগলের খাবারের ব্যবস্থা করা;

১৩. হাঁস-মুরগী পালন করা; ১৪. ধান নেয়া, মাড়াই এবং সেদ্ধ করা;

১৫. সেলাই করা (ছেঁড়া কাপড় এবং প্রয়োজনীয় কাঁথা);

১৬. স্বামী, শ্বশুরের কাজে সাহায্য করা যেমন- জমিতে খাবার নিয়ে যাওয়া;

১৭. সন্তানদের ঘুম পাড়ানো; ১৮. রাতে পরিবারের সবার শোবার ব্যবস্থা করা

১৯. সবার খবর নিয়ে শুতে যাওয়া;

২০. শোবার আগে গরু ছাগল ঘরে উঠানো এবং গরুর ঘরে তালা লাগানো

পুরুষের কাজ : ১. নিজের বা অন্যের জমিতে কৃষি কাজ করা; ২. চাকুরী করা ৩. বিভিন্ন সভা, বিচার সালিশে অংশগ্রহণ করা, ইউনিয়ন পরিষদ বা উপজেলায় যাওয়া; ৪. বাজার করা; ৫. রাস্তাঘাট নির্মাণ; ৬. মসজিদে নামাজ পড়ানো; ৭. বিভিন্ন সামাজিক কাজে অংশগ্রহণ করা; ৮. কবরস্থান মেরামত করা; ৯. বিভিন্ন এনজিও-র ট্রেনিং-এ অংশগ্রহণ করা

কাজের বিভাজন

সহায়কের প্রতি নির্দেশনাঃ

চার্টের ছবি দেখিয়ে অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে জেনে নিন ছবিতে তারা কী দেখতে পাচ্ছেন/ বুঝতে পারছেন?

(সূচনা প্রশ্নের নমুনা নিম্নে দেয়া হল, তবে এর সাথে মিল রেখে আপনি সম্পূরক প্রশ্ন করে ক্রমান্বয়ে আলোচনার গভীরে যাবেন)

- নারী এবং পুরুষের কাজ আলাদা?
- কিভাবে এই নিয়ম তৈরী হয়েছে?

বিভাজনের কারণঃ

- সমাজের প্রচলিত রীতিনীতি
- নারী পুরুষের জন্য কাজ নির্দিষ্টকরণ
- পুরুষতান্ত্রিক ও মাতৃতান্ত্রিক সমাজ ব্যবস্থা
- গতানুগতিক চিন্তা ভাবনা
- নারীদের দুর্বল মনে করা এবং তাদের কাজের মূল্যায়ন না করা
- পরিবার থেকে শেখা শিক্ষাকে, ভেতরে লালন করা এবং গভীরভাবে অনুসরণ করা
- নারীদের মানবাধিকার প্রতিষ্ঠিত না হওয়া

কাজের চাপ কমানোর উপায় (নারী)

সহায়কের প্রতি নির্দেশনা:

চার্টের ছবি দেখিয়ে অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে জেনে নিন ছবিতে তারা কী দেখতে পাচ্ছেন/ বুঝতে পারছেন?

(সূচনা প্রশ্নের নমুনা নিম্নে দেয়া হল, তবে এর সাথে মিল রেখে আপনি সম্পূরক প্রশ্ন করে ক্রমান্বয়ে আলোচনার গভীরে যাবেন)

- কী কী কাজ ঘরের সবাই মিলে করা যায়?

নারীর কাজের চাপ কমানোর উপায়:

- নারী-পুরুষের বৈষম্য দূরীকরণ
- গতানুগতিক চিন্তা ভাবনার পরিবর্তন করা
- পরিবারের সবাই মিলে (নারী-পুরুষ) ঘরের কাজ করা
- ঘরের কাজের মূল্যায়ন করা
- নারীকে নারী না ভেবে সমমানুষ হিসাবে মূল্যায়ন করা
- ঘরের কাজ নারীর দায়িত্ব এই চিন্তা থেকে বের হয়ে আসা
- সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন করা
- অর্থনৈতিক কাজে নারীর অংশগ্রহণ বাড়ানো
- নারীর মানবাধিকার প্রতিষ্ঠা করা

যৌথ আয় (নারী-পুরুষ)

সহায়কের প্রতি নির্দেশনাঃ

চার্টের ছবি দেখিয়ে অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে জেনে নিন ছবিতে তারা কী দেখতে পাচ্ছেন/ বুঝতে পারছেন?

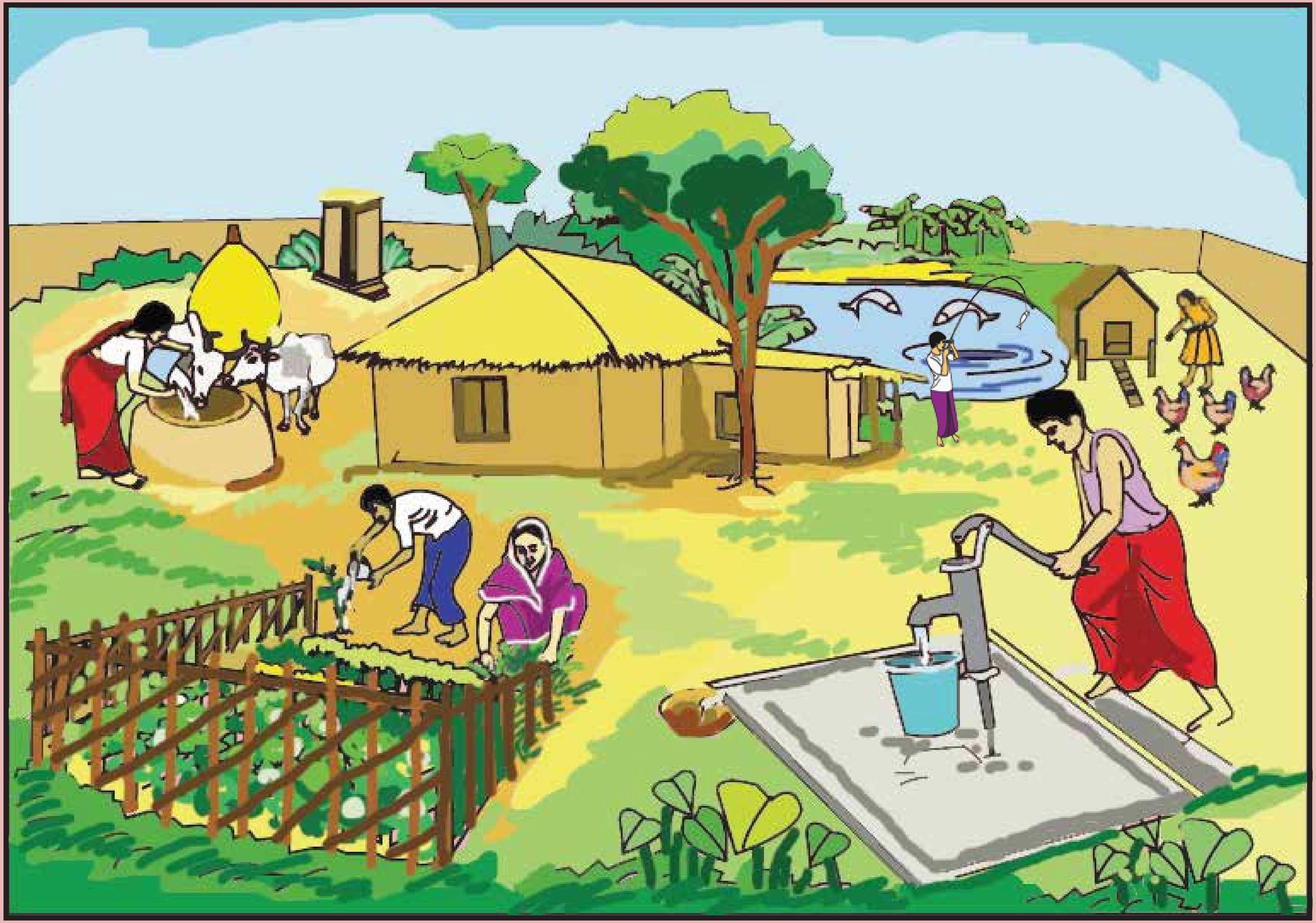
(সূচনা প্রশ্নের নমুনা নিম্নে দেয়া হল, তবে এর সাথে মিল রেখে আপনি সম্পূরক প্রশ্ন করে ক্রমান্বয়ে আলোচনার গভীরে যাবেন)

- পরিবারে (নারী-পুরুষ) মিলে উপার্জন করার সুবিধা কী কী?

পরিবারে (নারী-পুরুষ) মিলে উপার্জন করার সুবিধাঃ

- সংসারের সকল চাহিদা মিটানো যায়
- অভাব লেগে থাকে না
- সময় এবং শ্রম কম লাগে
- পরিবারের সদস্যদের প্রয়োজনীয় সময় দিতে পারে
- মেজাজ ভাল থাকে
- পরিবারের নারী সদস্যরা এগিয়ে যাওয়ার সুযোগ পায়
- সংসারের সকলের মানসিক ও পারিবারিক শান্তি থাকে

নারী-পুরুষ মিলে বসতবাড়িতে কাজ



সহায়কের প্রতি নির্দেশনা:

চার্টের ছবি দেখিয়ে অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে জেনে নিন ছবিতে তারা কী দেখতে পাচ্ছেন/ বুঝতে পারছেন?

(সূচনা প্রশ্নের নমুনা নিম্নে দেয়া হল, তবে এর সাথে মিল রেখে আপনি সম্পূরক প্রশ্ন করে ক্রমান্বয়ে আলোচনার গভীরে যাবেন)

- পরিবারের (নারী-পুরুষ) সবাই মিলে বসতবাড়িতে কাজ করলে কি কি সুবিধা হয়?

পরিবারের (নারী-পুরুষ) সবাই মিলে বসতবাড়িতে কাজ করার সুবিধা:

- বসতবাড়িতে চাষ-বাসে আয় বৃদ্ধি হয় এবং নিজেদের ব্যবহারে কাজে লাগে
- সবজি, ডিম, ইত্যাদি বিক্রয়ের মাধ্যমে সংসারের আয় বাড়ে
- জ্ঞানবৃদ্ধি হয় এবং পরিবারের সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে নারীর অংশগ্রহণ বাড়ে
- অর্থনৈতিক কাজে নারীর অংশগ্রহণ বাড়ে
- সময়, শ্রম এবং কষ্ট লাঘব করে
- বাড়তি আয়ের ফলে সংসারের সকল চাহিদা মিটানো যায়

সুখী পরিবার

সহায়কের প্রতি নির্দেশনা:

চার্টের ছবি দেখিয়ে অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে জেনে নিন ছবিতে তারা কী দেখতে পাচ্ছেন/ বুঝতে পারছেন?

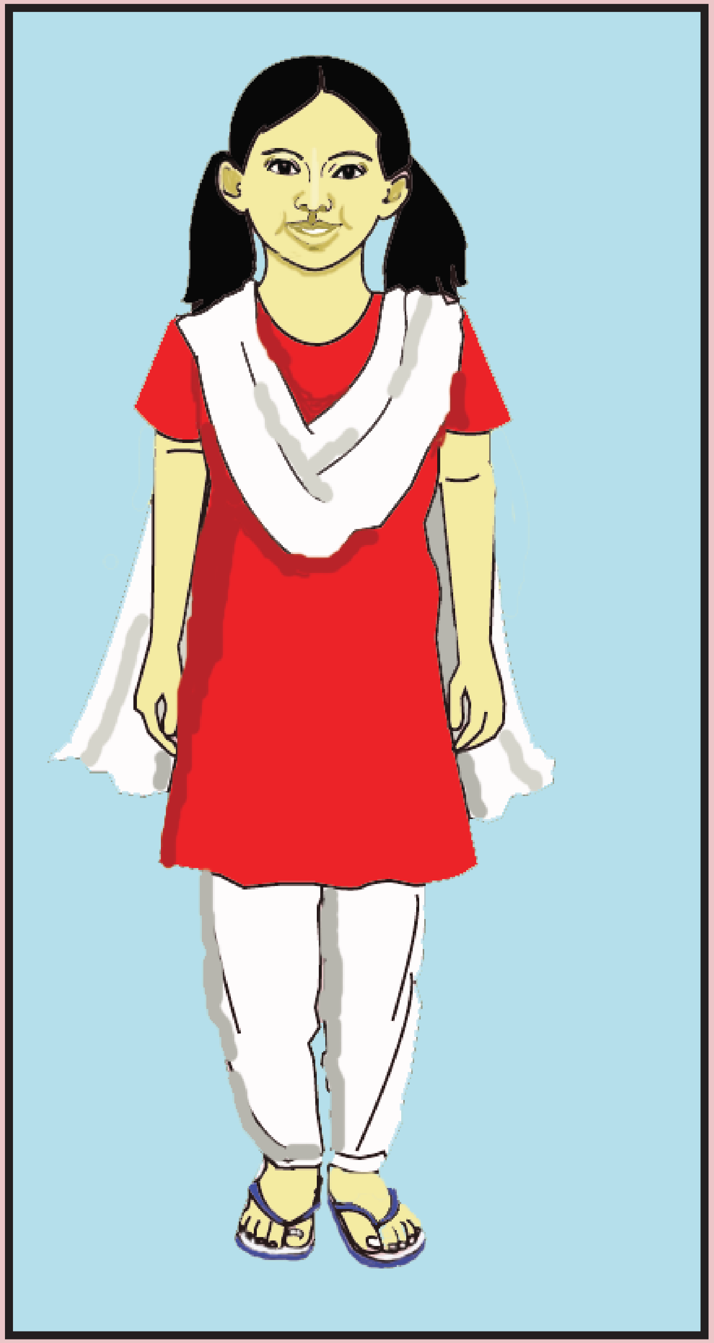
(সূচনা প্রশ্নের নমুনা নিম্নে দেয়া হল, তবে এর সাথে মিল রেখে আপনি সম্পূরক প্রশ্ন করে ক্রমান্বয়ে আলোচনার গভীরে যাবেন)

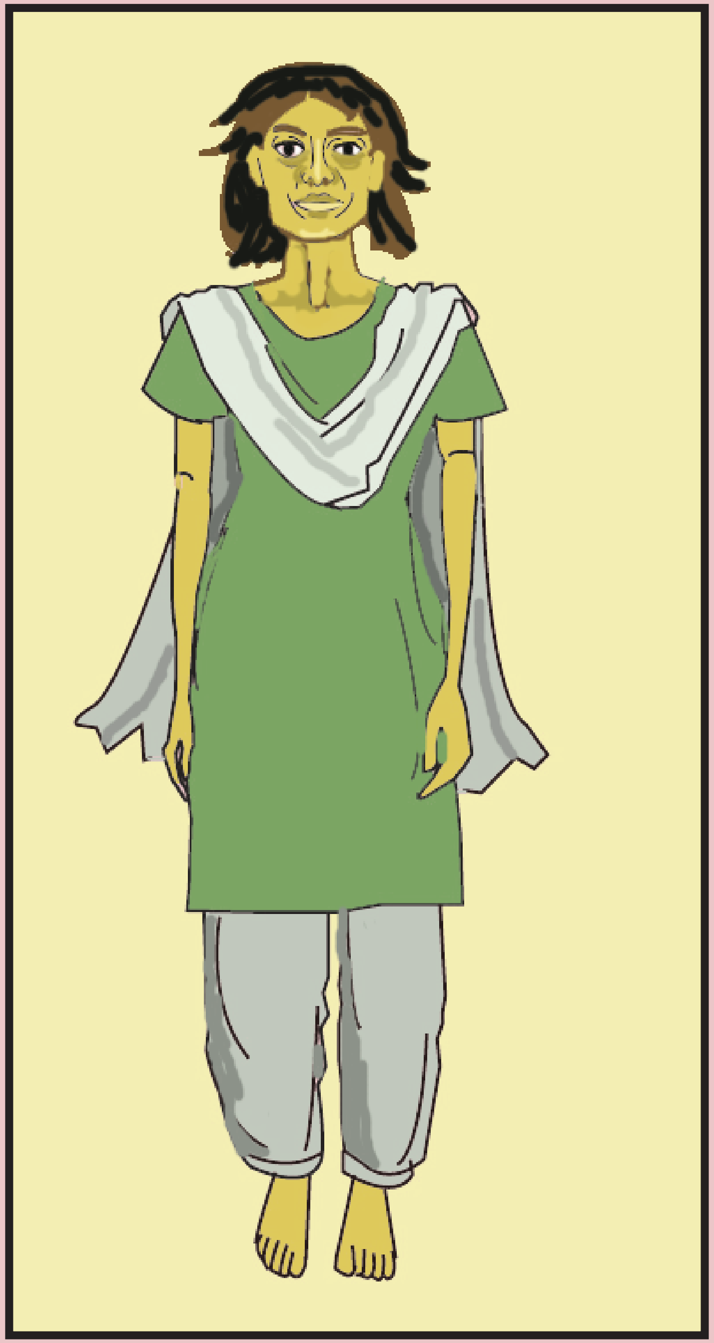
- এটা কী ধরনের পরিবার ?

সকলের অংশগ্রহণে ঘরের কাজ করলে সংসারে উন্নয়ন হয়:

- সংসারে মানসিক ও পারিবারিক শান্তি থাকে
- পরিবারের নারী সদস্যরা পিছিয়ে থাকে না
- পরিবারের সকল সদস্যদের মধ্যে বোঝাপড়া ভাল থাকে

পুষ্টি





সহায়কের প্রতি নির্দেশনা:

চার্টের ছবি দেখিয়ে অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে জেনে নিন পুষ্টি সম্পর্কে তারা কী জানে।

(সূচনা প্রশ্নের নমুনা নিম্নে দেয়া হল, তবে এর সাথে মিল রেখে আপনি সম্পূরক প্রশ্ন করে ক্রমান্বয়ে আলোচনার গভীরে যাবেন)

- এই ছবিতে আপনারা কী দেখতে পাচ্ছেন?
- মেয়ে দুটোর মধ্যে কী কী পার্থক্য দেখা যায়?
- কেন এই পার্থক্যগুলো হয়?
- কী কী কারণে পুষ্টির অভাব হয়?

পুষ্টি কাকে বলে?

আমাদের বেঁচে থাকার জন্য, শারীরিক বৃদ্ধির জন্য, চলাফেরা করার জন্য এবং বিভিন্ন রোগ বালাই থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য খাবারের যে গুণাগুণ দরকার তাকেই পুষ্টি বলে।

আবার, যে প্রক্রিয়ার মাধ্যমে জীবদেহে খাদ্যদ্রব্য পরিপাক ও পরিশোধিত হয়ে সমগ্র দেহের কোষে কোষে ছড়ায়, দেহের বৃদ্ধি, রক্ষণাবেক্ষণ ও শক্তি উৎপাদনে সাহায্য করে তাকে পুষ্টি বা পরিপুষ্টি বলে।

খাদ্য দ্বারাই দেহের পুষ্টি হয় এবং পুষ্টির উপর দেহের স্বাস্থ্য নির্ভর করে।

অপুষ্টির কারণসমূহ:

- খাদ্য ও পুষ্টি সম্পর্কে সঠিক ধারণা না থাকা
- পরিমাণমত পুষ্টিকর খাবার না খাওয়া
- সুষম খাবার না-খাওয়া এবং সময়মত খাবার না খাওয়া
- আয়োডিনযুক্ত লবণ না খাওয়া

সুষম খাদ্য

সহায়কের প্রতি নির্দেশনা:

চার্টের ছবি দেখিয়ে অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে জেনে নিন খাদ্য সম্পর্কে তারা কী জানে।

(সূচনা প্রশ্নের নমুনা নিম্নে দেয়া হল, তবে এর সাথে মিল রেখে আপনি সম্পূরক প্রশ্ন করে ক্রমান্বয়ে আলোচনার গভীরে যাবেন)

- এই ছবিতে আপনারা কী কী খাদ্যের ছবি দেখতে পাচ্ছেন?
- আমরা কী জানি শরীরের গঠন অনুযায়ী আমাদের কয় ধরনের খাবারের চাহিদা রয়েছে।
- কোন খাদ্য কী কাজ করে?
- কোন খাদ্য দেহের ক্ষয়পূরণ ও দেহ গঠন করে?
- সুষম খাবার কাকে বলে?
- সুষম খাবার কেন দরকার?

খাদ্য:

সাধারণত আমরা যা খেয়ে জীবন ধারণ করি তাকে খাদ্য বলে। পৃথিবীতে বিভিন্ন জাতের প্রাণী রয়েছে এবং এদের খাদ্যভ্যাস বিভিন্ন ধরনের। খাদ্য বলতে সে সকল উপাদানকে বুঝায় যা উদ্ভিদ ও প্রাণী থেকে আহরিত এবং যেগুলো জীবের দেহ গঠন, ক্ষয়পূরণ ও শক্তি উৎপাদনে ব্যবহৃত হয়।

শরীরের গঠন অনুযায়ী মানুষের তিন ধরনের খাবারের চাহিদা রয়েছে, যা আমাদের শরীরে তিন ধরনের কাজ করে থাকে।

কোন্ খাদ্য কি কাজ করে:

- ক্ষয়পূরণ ও দেহ গঠন: মাছ, মাংস, ডিম ও দুধ
- তাপ ও শক্তি উৎপাদন: ভাত, রুটি, আলু, মাখন ও ঘি
- রোগ প্রতিরোধ ও অভ্যন্তরীণ কার্যাবলী নিয়ন্ত্রণ: সবুজ শাক-সব্জী, টমেটো, আম, কলা, পেয়ারা, কমলালেবু ও অন্যান্য ফলমূল

সুষম খাবার:

প্রতিদিন আমরা সাধারণত বিভিন্ন ধরনের খাবার গ্রহণ করে থাকি কিন্তু এর সবগুলোকে সুষম খাবার বলা যায় না। যে খাদ্য তালিকায় শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় সবকটি উপাদানই আছে যেমন আমিষ, শর্করা, তেল, ভিটামিন, খনিজ ও পানি তাকেই সুষম খাবার বলে।

পুষ্টির অভাবজনিত রোগ সমূহ

সহায়কের প্রতি নির্দেশনা:

চার্টের ছবি দেখিয়ে অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে জেনে নিন অপুষ্টি সম্পর্কে তারা কী জানে।

(সূচনা প্রশ্নের নমুনা নিম্নে দেয়া হল, তবে এর সাথে মিল রেখে আপনি সম্পূরক প্রশ্ন করে ক্রমান্বয়ে আলোচনার গভীরে যাবেন)

- এই ছবিতে আপনারা কী দেখতে পাচ্ছেন?
- আমরা কী জানি পুষ্টির অভাবে কী কী রোগ হয়?
- পুষ্টির অভাব যাতে না হয়, সে জন্য আমাদের করণীয় কী?

পুষ্টির অভাবে যে সব শারীরিক ক্ষতি ও রোগসমূহ হয়ে থাকে:

- চুল লাল হয়ে যায়, চামড়া খসখসে হয়ে যায়
- শরীর ঠিকমত বাড়ে না, ওজন কমে যায়, গর্ভবতী মায়ের হাতে পায়ে পানি আসে
- রক্তস্বল্পতা দেখা যায়, অল্প পরিশ্রমে হাঁপিয়ে ওঠে, চোখের নীচে কালো হয়ে যায়
- বুদ্ধির বিকাশ ঘটে না
- কোন কিছু মনে রাখতে পারে না
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়

পুষ্টির জন্য করণীয়:

- নিয়মিত এবং পরিমাণমতো খাবার গ্রহণ করা
- সুষম খাবার গ্রহণ করা
- আয়োডিনযুক্ত লবণ খাওয়া

খাদ্যের গুণগত মান ও পুষ্টি রক্ষা

সহায়কের প্রতি নির্দেশনা:

অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে জেনে নিন খাদ্যের গুণগত মান এবং পুষ্টি সম্পর্কে তারা কী জানে?

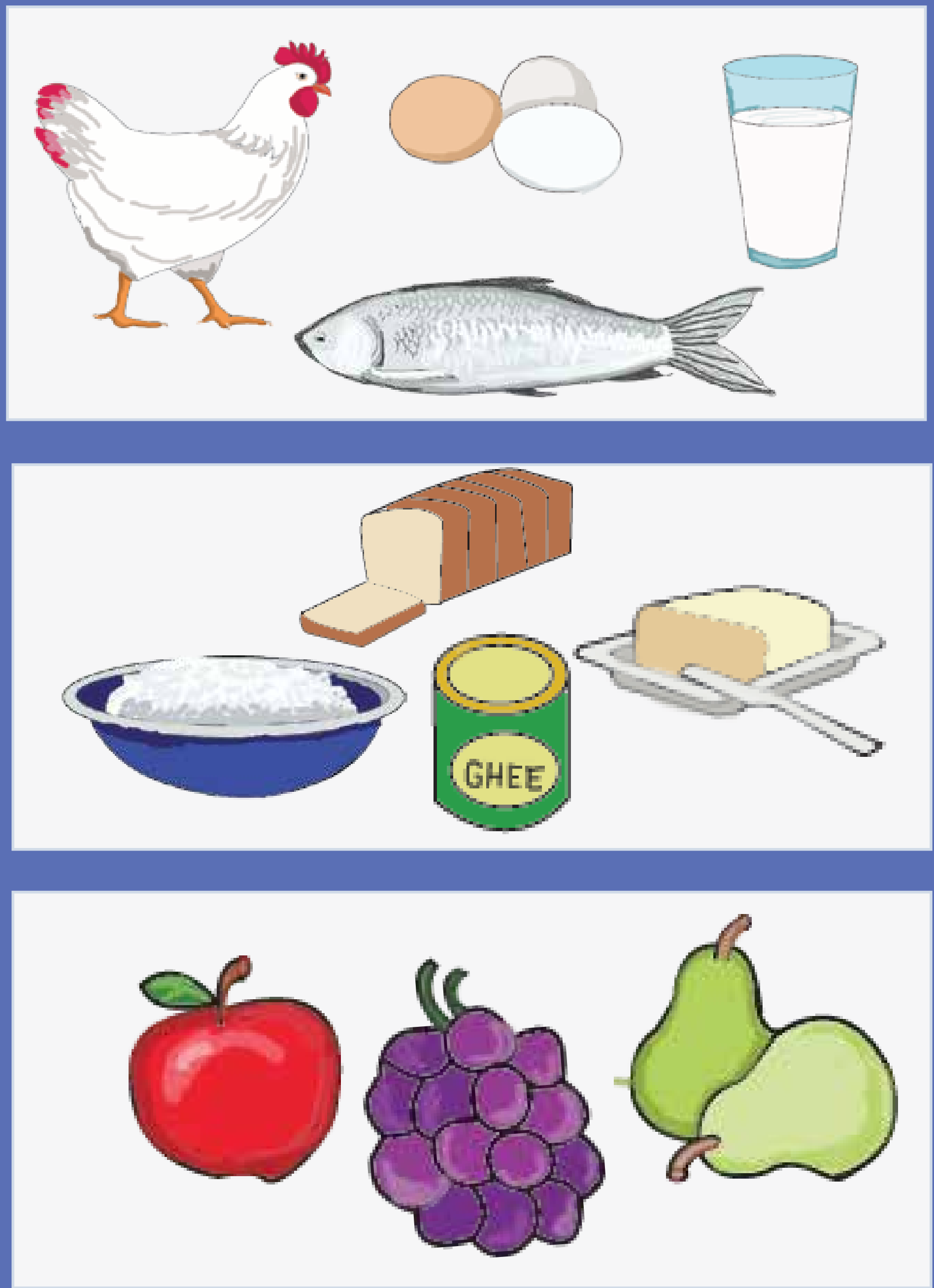
(সূচনা প্রশ্নের নমুনা নিম্নে দেয়া হল, তবে এর সাথে মিল রেখে আপনি সম্পূরক প্রশ্ন করে ক্রমান্বয়ে আলোচনার গভীরে যাবেন)

- খাদ্যের গুণগত মান বজায় রাখার জন্য আমরা কী করি?
- খাদ্যের পুষ্টি রক্ষায় আমরা কী করি?
- শাক-সব্জী রান্না করার আগে আমরা কী করি?
- ফল কাটার আগে আমরা কী করি?

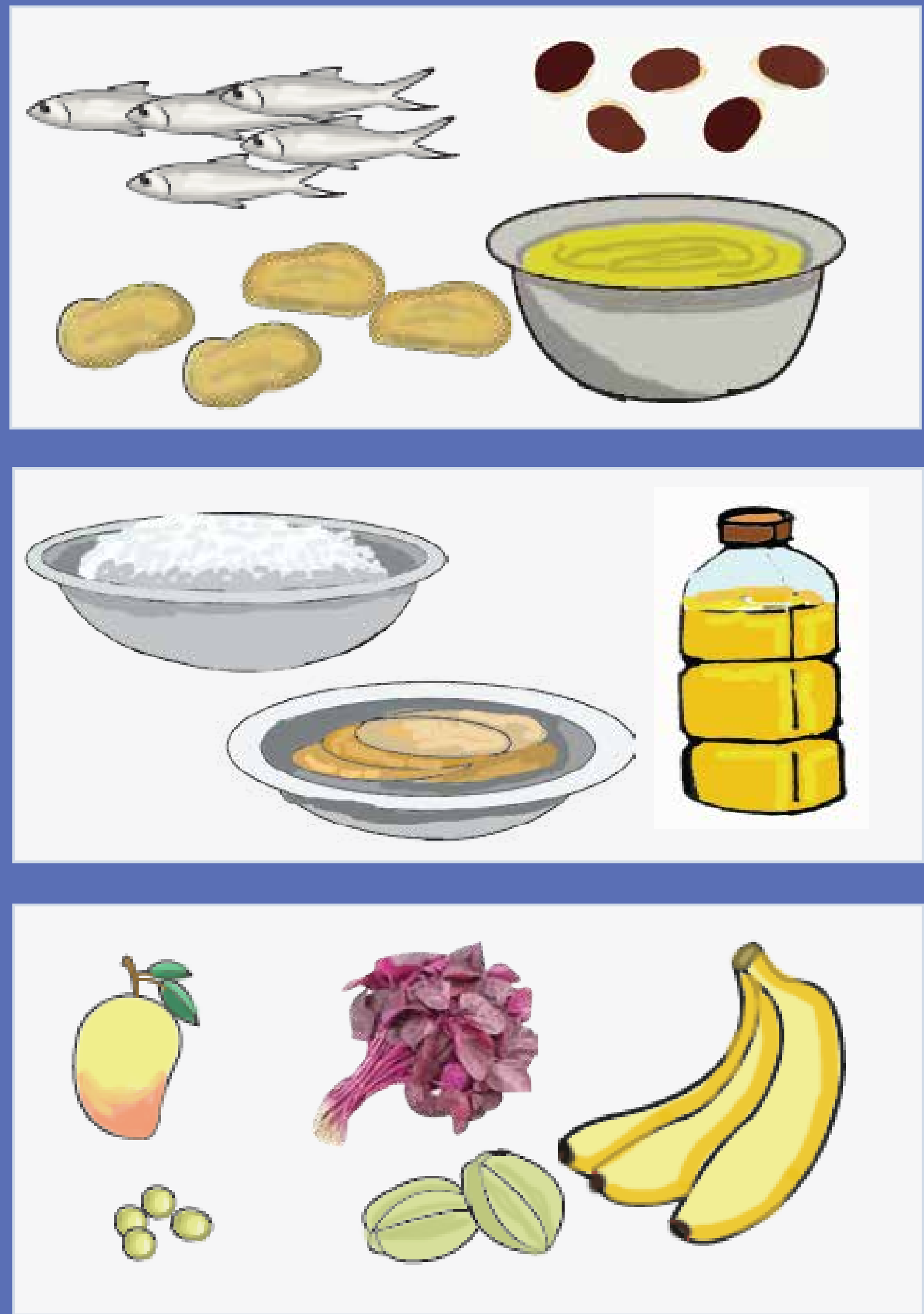
খাদ্যের গুণগত মান এবং পুষ্টি রক্ষায় করণীয়:

- টাটকা শাক-সব্জী রান্না করা
- শাক-সব্জী ধোয়ার পর কাটা, এতে গুণাগুণ ঠিক থাকে
- শাক-সব্জী বড় বড় করে কাটা
- রান্না করার সময় অল্প তাপে ঢেকে রান্না করা
- খাবার গরম থাকা অবস্থাতেই পরিবেশন করা
- শাক-সব্জী সিদ্ধ করার সময় পানি ফেলে না দেওয়া
- কাটা শাক-সব্জী অনেকক্ষণ খোলা বাতাসে বা পানিতে ডুবিয়ে না রাখা
- ফল কাটার পর পরই খাওয়া, এতে গুণাগুণ ঠিক থাকে
- খাবার অবশ্যই ভালভাবে ঢেকে রাখা, যাতে মশা-মাছি, ধূলো-বালি মিশতে না পারে
- খাবার সব সময় পরিষ্কার থালা-বাটিতে পরিবেশন করা
- আয়োডিনযুক্ত লবণ ভালভাবে কাঁচের পাত্রে ঢেকে রাখা
- সর্বপরি পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা

দামি খাবার



সস্তা খাবার



সহায়কের প্রতি নির্দেশনা:

অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে জেনে নিন খাদ্যের গুণগত মান এবং পুষ্টি সম্পর্কে তারা কী জানে?

(সূচনা প্রশ্নের নমুনা নিম্নে দেয়া হল, তবে এর সাথে মিল রেখে আপনি সম্পূরক প্রশ্ন করে ক্রমান্বয়ে আলোচনার গভীরে যাবেন)

- এই ছবিতে আপনারা কী দেখতে পাচ্ছেন?
- দামি এবং সস্তা খাদ্যের পুষ্টি আলাদা হয় কিনা?
- কোন খাবারে বেশী পুষ্টি আছে?

আমাদের একটি ভুল ধারণা আছে যে, দামি খাবারেই বেশি ভিটামিন ও পুষ্টি রয়েছে, কিন্তু এ ধারণা ভুল। সহায়ক ছবি দেখিয়ে এ বিষয়ে একটি তুলনামূলক আলোচনা করবেন।

দামি খাবার	**সস্তা খাবার**
বড় মাছ, মাংস, ডিম ও দুধ।	ছোট মাছ, শিমের বিচি, বাদাম ও ডাল।
সরু চালের ভাত, রুটি, মাখন ও ঘি।	মোটা চালের ভাত, রুটি ও তৈল।
আঙুর, কমলা, বেদানা, লেবু ও আমলকি।	পেঁপে, কাঠাঁল, পেয়ারা ও সবুজ শাক সবজী।

প্রকাশকাল: জুন, ২০১৮