গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

# Silent Frames Loud Voices

*Exploring SRHR Through Community Lens*

In partnership with Canada

HealthBridge

Ipas BANGLADESH Partners for Reproductive Justice

PHOTOVOICE ALBUM

# Silent Frames Loud Voices

*Exploring SRHR Through Community Lens*

**Improving Sexual and Reproductive Health and Rights in Dhaka Project**

# PREFACE

The compiled album of (Phase I & II) Silent Frames Loud Voices: Exploring SRHR through a Community Lens presents a compelling collection of 35 photo stories that illuminate lived experiences related to Sexual and Reproductive Health and Rights (SRHR) in low-income urban communities of Dhaka. Focusing on family planning (FP), menstrual regulation (MR), post-abortion care (PAC), sexual and gender based violence (SGBV) and adolescent health, these narratives capture both persistent challenges and emerging positive changes.

Under the Improving SRHR in Dhaka project, the stories are documented by trained youth volunteers from Dhaka North and South City Corporations. Through their lenses, we witness how women, adolescents, and families navigate access to essential SRHR services, and the growing contribution of trained and community based general practitioners (GP) in ensuring respectful, confidential, and informed care.

This Photovoice initiative amplifies community voices often unheard, while strengthening youth as ethical storytellers and advocates. This compiled volume aims to foster dialogue, inspire accountability, and promote scalable, community-driven solutions for improving SRHR outcomes.

**Dr. Ziaul Ahsan**
Project Director
Improving SRHR in Dhaka Project
Ipas Bangladesh

# ACKNOWLEDGEMENT

I am pleased to extend my sincere appreciation to my colleagues, partners of the Improving SRHR in Dhaka Project, and all participants who contributed to the development of the Photovoice Phase I & II Album. This initiative demonstrates the value of Photovoice as a participatory approach to amplifying community voices- particularly those of women and adolescents and bringing lived experiences into meaningful dialogue for change.

We gratefully acknowledge the generous support of Global Affairs Canada as the donor of this project, and the valued partnership of the HealthBridge Foundation of Canada, whose contributions have been instrumental in its successful implementation. We also recognize the strong collaboration of government partners and implementing organizations that made this work possible. In particular, we commend the leadership in mobilizing youth volunteers, whose dedication and engagement were central to capturing and sharing these powerful narratives.

This compiled album reflects Ipas Bangladesh's ongoing commitment to advancing reproductive justice by centering community perspectives, strengthening youth leadership, and promoting equitable access to sexual and reproductive health and rights.

We extend our sincere thanks to all youth volunteers and participants who shared their voices and experiences with commitment and purpose.

With sincere appreciation,

Dr. Sayed Rubayet
Country Director
Ipas Bangladesh

# EMPOWERING VOICES THROUGH PHOTOVOICE IMPROVING SRHR IN DHAKA PROJECT

## BACKGROUND

Dhaka, one of the fastest-growing megacities in the world, is home to more than 20 million people, including an estimated 4 million residents living in informal settlements and low-income urban communities. Although urban areas offer greater availability of health facilities, equitable access to Sexual and Reproductive Health and Rights (SRHR) information and services remains a challenge for many underserved populations (UNFPA Bangladesh, 2024; WHO, 2024).

Evidence from the Bangladesh Demographic and Health Survey (BDHS) 2022 highlights persistent challenges related to unmet need for family planning, adolescent pregnancy, gender-based violence, and access to quality reproductive health services. Adolescents and young women living in low-income urban communities often face stigma, misinformation, financial constraints, limited privacy, and restrictive gender norms when seeking services related to family planning, menstrual regulation (MR), post-abortion care (PAC), and menstrual health. Early marriage, reproductive coercion, and inadequate knowledge of SRHR further contribute to health inequalities and poor health-seeking behaviors (NIPORT et al., 2024; UNICEF Bangladesh, 2024).

Despite growing evidence from national surveys, community-generated perspectives on SRHR challenges in urban informal settlements remain limited. To address this gap, the Improving SRHR in Dhaka (ISRHRD) Project introduced Photovoice as a participatory approach to document lived experiences, amplify youth voices, and generate evidence for advocacy and action. Through visual storytelling, young people were empowered to identify and document SRHR issues affecting their communities and contribute to dialogue for positive social change.

## METHODOLOGY

Photovoice is a participatory action research methodology developed by Caroline Wang and Mary Ann Burris that enables community members to document and reflect on their lived experiences through photography and storytelling. The approach promotes critical dialogue, community engagement, and evidence-based advocacy.

Under the Improving SRHR in Dhaka Project, Ipas Bangladesh, along with partner organizations-SERAC-Bangladesh, BAPSA, OGSB and RHSTEP, and with support from Global Affairs Canada through HealthBridge Foundation of Canada, implemented two phases of the Photovoice initiative. The initiative aimed to engage young people from low-income urban communities as community storytellers and advocates for SRHR.

Participants received training on photography techniques, visual storytelling, ethical considerations, informed consent, privacy protection, and key SRHR concepts. Using smartphones, they documented community realities and developed narratives to explain the significance of their photographs. The methodology combined training, field documentation, facilitated reflection sessions, collective analysis, and public exhibitions to transform lived experiences into evidence for advocacy.

## NUMBER OF PHOTOVOICE PARTICIPANTS

### Phase I

| Area | Female | Male | Total |
|---|---|---|---|
| Dhaka North City Corporation | 10 | 6 | 16 |
| Dhaka South City Corporation | 4 | 5 | 9 |
| **Total** | **14** | **11** | **25** |

### Phase II

| Area | Female | Male | Total |
|---|---|---|---|
| Dhaka North City Corporation | 8 | 1 | 9 |
| Dhaka South City Corporation | 4 | 1 | 5 |
| **Total** | **12** | **2** | **14** |

Across the two phases, a total of 39 youth participants from low-income communities in Dhaka North and South City Corporations actively engaged in documenting and advocating on SRHR issues affecting their communities.

## OVERVIEW OF THE PROCESS

The Photovoice initiative followed a structured and youth-centered process designed to strengthen participants' capacity to identify, document, and communicate SRHR issues through visual storytelling.

Participants were first oriented on the objectives of the initiative and trained on photography skills, storytelling techniques, ethical documentation, and SRHR concepts. Particular emphasis was placed on informed consent, confidentiality, and respectful engagement while documenting sensitive issues.

Following the training, participants used their smartphones to capture photographs and collect stories from their

communities. The images and narratives reflected diverse issues, including family planning, menstrual regulation, post-abortion care, menstrual health and hygiene, gender-based violence, early marriage, stigma surrounding SRHR services, adolescent wellbeing, and barriers to accessing healthcare.

A series of facilitated reflection sessions enabled participants to analyze their photographs, discuss underlying social norms and systemic barriers, and identify key advocacy messages. Through a participatory review process, selected photographs and stories were finalized for inclusion in the Photovoice albums and exhibitions.

Community exhibitions and sharing events provided opportunities for participants to present their photographs and narratives to community members, local leaders, service providers, media representatives, and policymakers. These events fostered dialogue, increased awareness, and highlighted the lived realities of young people in low-income urban communities.

Diagram: Key steps of Photovoice initiative

Beyond the exhibitions, the Photovoice initiative continues to serve as a tool for advocacy, community mobilization, and policy dialogue. By positioning young people as storytellers and agents of change, the initiative contributes to strengthening equitable access to SRHR information and services in urban Bangladesh.

Photovoice training with youth volunteers

Photovoice story review workshop

# CONTRIBUTORS

## 1st Phase

### Advisory Board

- Dr. Sayed Rubayet, Country Director, Ipas Bangladesh
- S M Shaikat, Executive Director, SERAC-Bangladesh
- Dr. Ziaul Ahsan, Project Director, ISRHRD Project, Ipas Bangladesh
- Dr. Kamal Kanti Biswas, Project Director, Ipas Bangladesh
- Dipika Paul, Senior Advisor, Research, Monitoring & Evaluation, Ipas Bangladesh

### Technical Contribution

- Md. Eklas Uddin, Senior Adviser, Communications & SBC, ISRHRD Project, Ipas Bangladesh
- Rezwana Chawdhury, Sr. Advisor- RM&E, ISRHRD Project, Ipas Bangladesh
- Farhana Jesmine Hasan, Senior Technical Advisor- SGBV, ISRHRD Project, Ipas Bangladesh
- Tanzila Afrin, Communication & Youth Mobilization Coordinator, ISRHRD Project Ipas Bangladesh
- Tasnia Ahmed, Project Manager, ISRHRD Project, SERAC-Bangladesh

### Coordination

- Md. Nazmul Hasan, SBCC Officer, ISRHRD Project, SERAC-Bangladesh
- Khadija Kalam, SBCC Officer, ISRHRD Project, SERAC-Bangladesh
- Jinea Ferdaus, SBCC Coordinator, ISRHRD Project, Ipas Bangladesh
- Mijanur Rahman, Youth & Community Mobilization Coordinator, ISRHRD Project, Ipas Bangladesh
- Meherun Naher Meghla, Communication & Youth Mobilization Associate, ISRHRD Project, Ipas Bangladesh

### Editorial Contribution

- Md. Eklas Uddin, Senior Adviser, Communications & SBC, ISRHRD Project, Ipas Bangladesh
- Dr. Sushmita Ahmed, Sr. Advisor-Partnership and Coordination, ISRHRD Project, Ipas Bangladesh
- Farhana Jesmine Hasan, Senior Technical Advisor- SGBV, ISRHRD Project, Ipas Bangladesh
- Tasnia Ahmed, Project Manager, ISRHRD Project, SERAC-Bangladesh
- Md. Nazmul Hasan, SBCC Officer, ISRHRD Project, SERAC-angladesh

- Dr. Khadija Akhter, Advisor, ISRHRD, Ipas Bangladesh
- Dr. Tanha Sultana, Consultant, ISRHRD Project, Ipas Bangladesh

### Layout and design

- Tanzila Afrin, Communication & Youth Mobilization Coordinator, ISRHRD Project Ipas Bangladesh
- Monika Ahelee, Coordinator- Communications and Content Creation, Ipas Bangladesh
- Md. Nazmul Hasan, SBCC Officer, ISRHRD Project, SERAC-Bangladesh

## 2nd Phase

### Advisory Board

- Dr. Sayed Rubayet, Country Director, Ipas Bangladesh
- S M Shaikat, Executive Director, SERAC-Bangladesh
- Dr. Ziaul Ahsan, Project Director, Improving SRHR in Dhaka Project, Ipas Bangladesh

### Technical Contribution

- Md. Eklas Uddin, Senior Advisor, Communications and SBC, Improving SRHR in Dhaka Project, Ipas Bangladesh
- Farhana Jesmine Hasan, Senior Technical Advisor- SGBV, Improving SRHR in Dhaka Project, Ipas Bangladesh
- Dr. Nasrin Romi, Senior Advisor- Health Systems, Improving SRHR in Dhaka project, Ipas Bangladesh
- Dr. Sushmita Ahmed, Senior Advisor-Partnership and Coordination, Improving SRHR in Dhaka project, Ipas Bangladesh
- Rezwana Chowdhury, Senior Advisor- RM&E, Improving SRHR in Dhaka Project, Ipas Bangladesh
- Tania Tasnin, Communications and Youth Mobilization Coordinator, Improving SRHR in Dhaka Project, Ipas Bangladesh
- Md. Mijanur Rahman, Youth and Community Mobilization Coordinator, Improving SRHR in Dhaka Project, Ipas Bangladesh
- Songita Sarker, Program Manager, Improving SRHR in Dhaka Project, SERAC-Bangladesh

### Overall Coordination

- Tania Tasnin, Communications and Youth Mobilization Coordinator, Improving SRHR in Dhaka Project, Ipas Bangladesh
- Riyad Hossain, SBCC Officer, Improving SRHR in Dhaka Project, SERAC-Bangladesh

## Editorial Contribution

- Md. Eklas Uddin, Senior Advisor, Communications and SBC, Improving SRHR in Dhaka Project, Ipas Bangladesh
- Farhana Jesmine Hasan, Senior Technical Advisor- SGBV, Improving SRHR in Dhaka Project, Ipas Bangladesh
- Dr. Nasrin Romi, Senior Advisor- Health Systems, Improving SRHR in Dhaka project, Ipas Bangladesh
- Dr. Sushmita Ahmed, Senior Advisor- Partnership and Coordination, Improving SRHR in Dhaka project, Ipas Bangladesh
- Tania Tasnin, Communications and Youth Mobilization Coordinator, Improving SRHR in Dhaka Project, Ipas Bangladesh
- Monika Aahelee, Communication and Content Creation, Ipas Bangladesh
- Md. Mijanur Rahman, Youth and Community Mobilization Coordinator, Improving SRHR in Dhaka Project, Ipas Bangladesh
- Songita Sarker, Program Manager, Improving SRHR in Dhaka Project, SERAC-Bangladesh


## Silent Frames Loud Voices
## Photovoice Album (Phase I & Phase II)

**Date of Publication**
June 2026

**Published by**
Improving Sexual and Reproductive Health and Rights in Dhaka Project, Ipas Bangladesh

**Design & Layout**
Tithy Printing & Packaging

**Supported by**
HealthBridge Foundation of Canada
Global Affairs Canada

# STORY & PHOTO CREDIT ( Phase I)

**Youth volunteers of Improving SRHR in Dhaka Project**

**Masuma Akhter**
Kamrangirchar, DSCC

**Arif Ahmed Joy**
Mohammadpur, DNCC

**Sheikh Sumaiya**
Mohammadpur, DNCC

**Halimatus Sadia**
Uttara, DNCC

**Sanjida Islam Shila**
Maniknagar, DSCC

**Subnil Sultana**
Aga Sadek, DSCC

**Fatema Akhter**
Mohammadpur, DNCC

**Montaher Arafat**
Hazaribag, DSCC

**Yasin Arafat Rabbi**
Mohammadpur, DNCC

**Sabikun Nahar Rumki**
Mohammadpur, DNCC

**Amit Kumar Bhowmik**
Mirpur, DNCC

**Md Asif Reza**
Aga Sadek, DSCC

**Babor Sajjad Anowar**
Mirpur, DNCC

**Farzana Akhtar**
Mohammadpur, DNCC

# STORY & PHOTO CREDIT ( Phase II)

**Youth volunteers of Improving SRHR in Dhaka Project**

**Adrita Sheikh**
Mohammadpur
DNCC

**Aklima Akter**
Duaripara
DNCC

**Fahima Akter**
Rupnagar Abashik
DNCC

**Ferdoshi Akter**
Vashantek
DNCC

**Md Yasin Rahman**
Churihatta Chawkbazar
DSCC

**Rabeya Akter Bithi**
Pirerbag, Mirpur, DNCC

**Sonia Akter**
Pirerbag
Mirpur, DNCC

**Tasnim Akter Sumaia**
Mazar road, Gabtoli
DNCC

**Munia Akter**
Madrasha Market
Mohakhali, DNCC

**Tayef Islam**
North Shahjahanpur
DSCC

**Sadia Islam**
North Shahjahanpur
DSCC

**Masuma Akter**
Kamrangir Chor
DSCC

**Jerin Akter**
Arifabad, Mirpur-12
DNCC

**Tonmoy Saha**
Modina Chattor
Matuail, DSCC

## Breaking the Silence: Stories of Menstrual Health and Adolescent Wellbeing

Menstrual health management remains a sensitive and often neglected issue for adolescent girls in low-income urban communities in Bangladesh. Research shows that only about 28.6% of girls practice proper menstrual hygiene, and many miss school during menstruation due to stigma, discomfort, and limited access to safe facilities.

The Ten Photovoice stories in this album reveal the real experiences of adolescents navigating confusion, embarrassment, and social silence around menstruation. Through their photographs and narratives, youth volunteers highlight how misinformation and stigma affect girls' confidence, education, and mental wellbeing. At the same time, these stories demonstrate how community awareness sessions and peer support can empower adolescents with knowledge, dignity, and confidence to manage their menstrual health safely and openly.

## Pathways to Choice: Community Stories on Family Planning, MR and PAC

Access to family planning and menstrual regulation services is essential for protecting the health and rights of women and couples in urban communities in Bangladesh. According to the Bangladesh Demographic and Health Survey 2022, while contraceptive use has increased, around 10–12% of married women still have an unmet need for family planning, particularly among adolescents.

The Nine Photovoice stories featured in this album document real community experiences related to family planning, menstrual regulation, post-abortion care. They highlight barriers such as misconceptions, social stigma, and lack of awareness, while also showing the positive impact of youth volunteers who provide information and connect community members to trained healthcare providers. These stories demonstrate that informed choices and supportive services can empower families to make healthier reproductive decisions.

## Voices Against Violence: Stories of Awareness, Resilience, and Collective Action

Addressing gender-based violence is essential for protecting the health, safety, dignity, and rights of women, adolescents, and marginalized populations in urban communities in Bangladesh. Gender-based violence can take many forms, including domestic violence, cyberbullying, sexual harassment, child marriage, and intimate partner violence. According the VAW survey (2024) by Bangladesh Bureau of Statistics (BBS), three out of four women in Bangladesh have experienced at least one form of intimate partner violence. Yet many survivors still face barriers such as social stigma, fear of disclosure, and limited awareness of available support services.

The Sixteen Photovoice stories featured in this album document real community experiences related to gender-based violence. They highlight the challenges faced by survivors, while also demonstrating the positive role of youth volunteers in raising awareness, promoting respectful relationships, and connecting community members to appropriate healthcare and support services. These stories show that informed communities and collective action are key to preventing violence and building safer, more equitable society.

# Silent Frames Loud Voices

*Exploring SRHR Through Community Lens*

## “আমি চাই আবার আগের মতো স্কুলে যাইতে, বন্ধুদের সাথে খেলাধুলা করতে… ”

আমার বয়স ১৪ বছর। আচ্ছা আমার কি চাকরি করার বয়স হইছে? বিয়া করার বয়স হইছে?

আমার পরিবারের সবাই আমারে মানসিক নির্যাতন করে। বিশেষ কইরা আমার বাবায় আমারে খারাপ ভাষায় গালাগালি করে। সে চায় আমি যেন আমার বড় দুই বইনের মত চাকরি করি। আমার পড়াশোনার জন্য তারা টাকা খরচ করবে না। তাই আমার লেখাপড়া বন্ধ কইরা দিছে। জোর কইরা গার্মেন্টসে দেয় বইনের সাথে। ২৩ দিন চাকরির পর আমি অসুস্থ হইয়া পড়ি। তারপর ১ দিন যাই নাই কাজে, তাই কাজ থেইকা বাদ দিয়া দেয়।

এরপর থেইকা আমার বাবায়, মায় আমার সাথে খারাপ ব্যবহার করে। আমি আমার বন্ধুবান্ধবদের সাথে খেলাধুলা করতে, নাচ-গান করতে অনেক ভালোবাসতাম। কিন্তু আশেপাশের পাড়া প্রতিবেশিরা আমার নামে বাপমার কাছে বিচার দিতো। আমি নাকি বড় হইয়া গেছি, মাইয়া হইয়া ছেলেগো লগেবেশি ঘোরাঘুরি করি, খেলাধুলা করি। এইজন্য এখন আমারে ঘর থেইকা বাইর হইতে দেয় না, খেলতে যাইতে দেয় না। ওরা আমার বন্ধু, ছোট থেইকা একসাথে বড় হইছি।

কেউ আমারে বুঝার চেষ্টা করে না। আর প্রতিদিন বাবায় আমারে কথা শুনায়, খোটা দেয়, কাজ করতে পারিনা কেন, শুধু খাইতেই পারি, আরো নোংরা কথা বলে, যা শুইনা আমি অনেক কষ্ট পাই, মইরা যাইতে ইচ্ছা করে।

এখন পরিবারের সবাই ঠিক করছে, আমারে দেশে নিয়া বিয়া দিয়া দিব। আমি এই বয়সে বিয়া করতে চাই না। আমি চাই আবার আগের মতো স্কুলে যাইতে, বন্ধুদের সাথে খেলাধুলা করতে।

– সামিয়া শারমিন (ছদ্মনাম), বয়স: ১৪

## *“I want to go back to school. I want to play with my friends again, just like before...”*

I am 14 years old. Am I old enough to work? Am I old enough to get married?

At home, I face mental abuse every day. Especially, my father, he is very harsh. He often insults me and uses painful languages. He wants me to work like my two elder sisters. My parents refused to spend money on my education. They stopped my schooling and forced me to work in a garment factory with my sister. I worked there for 23 days. Then, I became sick. When I missed just one day of work, the factory dismissed me.

After the dismissal, my parents' behavior became even worse. They blamed me and treated me with anger. I love to play, dance and sing with my friends. These activities make me feel happy. But our neighbors complained to my parents. They said I am already grown up and should not spend time playing or talking with boys. Because of these complaints, I am no longer allowed to go outside. I am no longer allowed to play with my friends anymore. But they are my childhood friends, we grew up together.

No one tries to understand me. Everyday my father taunts me. He calls me useless. He says I cannot work and only know how to eat. He uses dirty and hurtful words. His words break me from inside. Sometimes the pain feels so heavy that I feel like I want to die.

Now my family has decided to take me to the village and arrange my marriage. I do not want to get married at this age. I want to go back to school. I want to play with my friends again, just like before.

- Samia Sharmin (Pseudonym), Age: 14

**ছবি ও অনুলিখন: ফাহিমা আক্তার,** স্বেচ্ছাসেবী
**Photo & Story: Fahima Akter,** Youth volunteer

## “রক্তের ছোপ দেখে ছেলেরা হাসি ঠাট্টা করতেছিল. . . ”

২০১৯ এর ঘটনা, আমি তখন ক্লাস সিক্সে। একদিন হঠাৎ স্কুলে আমার পেট ব্যথা শুরু হয়। তারপর দেখি আমার জামায় রক্ত। এইটা দেইখা আমি খুব ভয় পাই। বুঝতে পারি না যে কেন রক্ত পড়তেছে বা এইরকম কিছুই বা কেন! এইটা দেইখা আমার টিচার আমাকে বলে যে, ‘এইটা একটা নরমাল বিষয়, তোমার পিরিয়ড হইছে।’ উনি আমাকে শান্ত করার চেষ্টা করতেছিলেন।

আমাদের স্কুল ছিল কম্বাইন্ড, ছেলে-মেয়ে একসাথে। ঐটা (রক্তের ছোপ) দেখে ছেলেরা হাসি ঠাট্টা করতেছিল। আমার এই জিনিসটা অনেক খারাপ লাগে, ভীষণ লজ্জাও লাগতেছিল।

বাসায় যাওয়ার পরে এতো মন খারাপ লাগতেছিল, যদি এইটা নরমাল ব্যাপারই হয়, তাইলে ক্লাসের ছেলেরা হাসাহাসি করতেছিল কেন? অনেকদিন আমি এই জিনিসটা মাইনা নিতে পারতেছিলাম না। পরে, এই খারাপ লাগা ঠিক হইতে আমার অনেক দিন লাগে।

আমি বলতে চাই যে, পিরিয়ড সম্পর্কে সবারই জানা উচিত। যেমন আমি পিরিয়ড হওয়ার আগে জানতাম না, এইটা কি। বিশেষ করে সব মেয়েদেরই বয়স হওয়ার আগে থেকে জানা দরকার। পিরিয়ড না হলে একটা মেয়ে মা হতে পারবে না। মাসিক সম্পর্কে ছেলেদেরও জানা উচিত, কারণ এইটা নিয়া হাসাহাসি করার কিছুই নাই।

– ছবি সমাদ্দার (ছদ্মনাম), বয়স: ২০

## *“Boys started to laugh and making jokes noticing the bloodstain...”*

It was 2019, I was in Class Six. One day during class, I suddenly felt severe pain in my lower abdomen. After some time, I noticed blood stain on my clothes. I became very scared. I did not understand why I was bleeding or what was happening to my body. When my teacher noticed it, she told me that it was normal. She told me that I had started my menstruation. She tried to calm me down.

Our school was co-educational. Boys and girls studied together in the same classroom. When boys noticed the bloodstain, some of them started laughing and making jokes. Their behavior made me feel very ashamed and embarrassed.

After returning home, I felt deeply upset. I kept thinking about the incident. If menstruation is a normal part of life, then why did the boys laugh at me? For a long time, I could not accept what had happened to me. It took many days for me to overcome that painful and exhausting feeling.

Now, I believe that everyone should know about menstruation. Before my first period, I had no information about it. Especially girls should be informed about menstruation before they reach puberty. Without menstruation, a woman cannot become a mother. Boys should also know about periods, because it’s not a thing to laugh at.

\- Chobi Samaddar (Pseudonym), Age: 20

**ছবি ও অনুলিখন: মোঃ ইয়াসিন রহমান,** স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Md Yasin Rahman,** Youth volunteer

৩

## *“হঠাৎ ড্রেসে রক্ত দেইখা ভয় পায়া যাই আর কাঁদতে শুরু করি... ”*

আমি যখন ক্লাস সেভেনে পড়ি, তখন ক্লাসেই আমার প্রথম মাসিক শুরু হয়। হঠাৎ ড্রেসে রক্ত দেইখা ভয় পায়া যাই আর কাঁদতে শুরু করি। টিচার আমাকে দাঁড়াইতে বললে আমি ভয়ে বইসা থাকি। টিচার ভাবে আমি কোনো কারণে তাকে ভয় পাইতেছি, তাই উনি আমারে স্বান্তনা দিয়া চইলা যান।

ছুটির পর সবাই চইলা গেলেও আমি ক্লাসেই বইসা থাকি। আমি বুঝতেই পারতেছিলাম না কী করবো, কার সাহায্য নিবো। পাশের ক্লাসের এক আপু জিজ্ঞেস করলো বাসায় কেন যাইতেছি না। আমি কান্না করে বলি, আমার পেট ব্যথা করতেছে, ড্রেসে রক্ত লাগছে। আপু সঙ্গে সঙ্গে বুইঝা যায় কী হইছে। সে পরে আমাকে বাথরুমে নিয়া পরিষ্কার হইতে বলে। একটা প্যাড দিয়া ক্যামনে পরতে হয় সেইটা শিখায়া দেয়, আমার মাকে ফোনও করে। মা আইসা আমাকে বাড়ি নিয়া যায়। বাড়িতে মা বুঝায়, এইটা খুবই স্বাভাবিক ব্যাপার, সব মেয়েরই এমন হয়।

কিছুদিন পর ঐ আপু আবার আমাকে দেইখা জিজ্ঞেস করে, এখন ঠিক আছি কিনা? আমি বলি, এখন আর ভয় লাগতেছে না, কিন্তু আমি এখনো এই বিষয়ে সব বুঝি না। তখন আপু আমাকে বুঝায়, মাসিক কী, কীভাবে শরীরের পরিবর্তন হয়, মাসিক হইলে কখন কী করতে হয়। উনি আমাকে ওজিএসবি কল সেন্টারের কথা বলে, যেইখানে ডাক্তারদের কাছ থেকে মাসিক বিষয়ে তথ্য জানা যায়।

এখন মাসিক নিয়া আগের চাইতে আমি অনেক সচেতন। এমনকি আমি আমার এক ছোট বোনকে মাসিক সম্পর্কে বুঝাইছি আর ওজিএসবি কল  সেন্টারের নম্বর দিয়া বলছি প্রয়োজনে ওনাদের কাছ থেইকা বিস্তারিত জানার জন্য।

– তানজিলা আফরিন (ছদ্মনাম), বয়স: ১৫

## *“Suddenly noticing blood on my school dress, I became scared and started crying...”*

When I was in Class Seven, I experienced menstruation for the first time right inside my classroom. I suddenly noticed blood on my dress. I became scared and started crying.

When the teacher asked me to stand up, I was so frightened and ashamed that I could not move. The teacher thought I was afraid of her for some reason, so she tried to comfort me and then left the classroom.

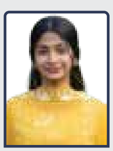
After school ended and all the students went home, I remained seated in the classroom. I did not know what to do and whom to ask for. A senior sister from another class noticed me and came over. She asked why I was not going home. Crying, I told her that I had pain in my `lower abdomen and there was blood on my dress. She immediately understood the situation.

She took me to the washroom and helped me clean myself. She gave me a sanitary pad, told me how to use it and called my mother. When my mother arrived, she took me home and gently explained, This is completely normal. Every girl goes through this.

A few days later, that senior sister saw me again and asked if I was feeling better. I told her, I am not scared anymore, but I still don’t fully understand what this is. She then explained to me what menstruation is, how a girl’s body changes, and how to take care of oneself during periods. She also told me about the OGSB call center. She explained that girls can call and talk to doctors to get correct information and guidance about menstruation.

Now I feel confident and informed about my periods. I have shared this knowledge with one of my younger sister and gave her the OGSB call center number so that she can get support when she needs it.

- Tanjila Afrin (Pseudonym), Age: 15



**ছবি ও অনুলিখন: সোনিয়া আক্তার,** স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Sonia Akter,** Youth volunteer

## “সমস্যাটা ছোট ছেলে হওয়ার পর থেইকাই শুরু হইছে, আমার নিয়মমতো মাসিক হয় না... ”

আমার দুই ছেলে, ছোটটার বয়স সাত মাস। আমি সেলাই কইরা সংসারে টাকা কাজে লাগাই । আমার সমস্যাটা ছোট ছেলে হওয়ার পর থেইকাই শুরু হইছে। ও হওয়ার পর থেইকাই আমার নিয়মমতো মাসিক হয় না। যেমন এক মাসে ৩/৪ বার হয়, আবার কোনো কোনো মাসে দেখা যায়, বন্ধই হয় না। আবার এই ২/৩ মাস যাবত একবারই হইছে, কিন্তু থাকলো ১৫ দিন।

আমি এইজন্য ঠিকমতো খাওয়াদাওয়া করতে পারি না, ঘুমাইতে পারি না, মেজাজ খারাপ লাগে। শরীরও দূর্বল লাগে, এই ছোট বাচ্চা সামলানো অনেক কষ্ট হয়া যায়।

সবাই বলে বাচ্চা হওয়ার পরে এইটাই নাকি নরমাল। তাই আর ডাক্তারের কাছে যাই নাই। আর টাকাপয়সার সমস্যাতো আছেই। কয়দিন আগে কয়জন ছেলেমেয়ে আসে আমাগো এইহানে, তারা পরিবার পরিকল্পনা আর মাসিক নিয়মিত করার ব্যাপারে অনেক কিছু কয়।

তখন আমার মনে হয় আমার সমস্যার কথা বললে কিছু উপকার হইলেও হইতে পারে। মিটিং শেষ হওয়ার পর তাদেরকে আমার সমস্যার কথা বললে তারা আমারে ওজিএসবি কল সেন্টারে কল করতে কয়। ঐখানকার ডাক্তার আমার সমস্যার কথা শুইনা আমারে বাড়ির কাছের এক ডাক্তার আপার (জিপি) কাছে যাইতে বলে।

ঐ ডাক্তার আপার কাছে গেলে কয়েকটা টেস্ট করতে দেয়। রিপোর্ট দেখার পর ডাক্তার আপা একটা ওষুধ লেইখা দিছে নিয়ম কইরা খাওয়ার জন্য। আমি ওষুধটা খাওয়া শুরু করছি। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ খাওয়ার পর থেইকা এখন আমার স্বাভাবিকভাবে মাসিক হইতেছে।

– শেফালি বেগম (ছদ্মনাম), বয়সঃ ২৮

## *“The problem started after my younger son’s birth, my menstrual cycle is very irregular...”*

I am a mother of two sons. My younger one is seven months old. My health problems started after his birth. Since then, my menstrual cycle is very irregular. Some months, I bleed three or four times, and sometimes it doesn’t stop for many days. Over the last two or three months, it happened only once, but it lasted for fifteen days.

Because of this problem, I felt very weak. I could not eat properly or sleep well. I used to feel irritable and tired all the time. Taking care of my little child had become very difficult.

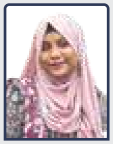
People around me kept saying that this is normal after childbirth. So, I did not go to a doctor. I also have financial difficulties, which made it even harder to seek medical care. A few days ago, some youth volunteers came to our area. They shared information about family planning and menstrual regulation.

While listening to them, I felt that my problem might not be normal. After the meeting, I shared my situation with them. They suggested that I contact the OGSB Call Center to get proper advice. I called the call center and the doctor listened to me carefully. The doctor advised me to visit a general practitioner near my home for further examination and treatment.

I visited the doctor, and she asked me to do some medical tests. After reviewing the reports, she prescribed medicine and instructed me to take it regularly. I followed her advice.

Now, my menstruation has become regular again.

- Shefali Begum (Pseudonym), Age: 28



**ছবি ও অনুলিখন: সাদিয়া ইসলাম,** স্বেচ্ছাসেবী
**Photo & Story: Sadia Islam,** Youth volunteer

## *“লজ্জায় এইসব বিষয় নিয়া কারো সাথে শেয়ার করতে পারতেছিলাম না...”*

প্রায় ৪-৫ বছর ধইরা আমার অনিয়মিত মাসিক হয়। প্রতিবার এক-দুই মাসের মত গ্যাপ যায়। আমি আম্মুর সাথে শেয়ার করছিলাম ব্যাপারটা। কোন ডাক্তার দেখানো হয় নাই, তবে কবিরাজের কাছে নিয়া গেছিলো আম্মু। কবিরাজের তাবিজ-তুমারেও কোন কাজ হয় নাই।

এই সমস্যা ছাড়াও আমার সাদাস্রাব যায় প্রচুর। এগুলা নিয়া কথা বলতে লজ্জা লাগতো, তাই খোলাখুলি কারো সাথেই শেয়ার করতে পারতেছিলাম না। তবে, কয়েকদিন আগে আমি একটা মিটিং-এ যাই। ঐখানে বয়ঃসন্ধিকাল, মাসিক এইসব নিয়ে কথা বলতেছিল কয়েকজন স্বেচ্ছাসেবী। তাদের কাছে আমার সমস্যার কথা বলার পর, তারা আমাকে একটা নাম্বার দিছিল, কল সেন্টারের নাম্বার।

ঐ নাম্বারে কল দেওয়ার পর একজন ডাক্তার আপা কল ধরেন। তাকে আমার সমস্যাগুলা বলি। উনি আমার বয়স আর ওজন জানতে চান। সব শুইনা উনি আমাকে দুশ্চিন্তা করতে মানা করেন। আর জানান যে, কারো কারো মাসিকের চক্র নাকি পঁয়ত্রিশ দিনের মতোও হয়।

ডাক্তার আপা আমারে পরের বার থেকে মাসিকের চক্রটা চেক করতে বলছেন। উনি আমারে বলে, বয়স অনুযায়ী আমার ওজন কম। তাই আমারে সুষম খাবার খাইতে আর মাসিকের সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকার পরামর্শ দিছেন। আর পরবর্তীতে যদি এমন কোন সমস্যা হয় তাহলে কল সেন্টারে যোগাযোগ করতে বলছেন।

যেহেতু লজ্জায় এইসব বিষয় নিয়া কারো সাথে শেয়ার করতে পারতেছিলাম না, তাই কল সেন্টারের ডাক্তার আপার সাথে ফ্রি-লি কথা বলে আমার অনেক ভালো লাগছে। এই প্রথম আমার মনে হইলো কারো সাথে আমি মন খুলে কথা বলতে পারলাম।

- আমেনা বেগম (ছদ্মনাম), বয়স: ২০

## *“Out of shyness, I had never spoken openly about these issues...”*

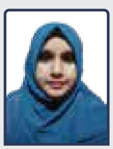
For about the last four to five years, my menstrual cycle has been irregular. Usually, there is a gap of one to two months between periods. I shared this problem with my mother. I never consulted a medical doctor. Instead, my mother took me to a kobiraj (traditional healer). I used amulets and charms, but nothing worked.

Along with irregular periods, I also had excessive white discharge. I used to feel embarrassed to talk about these issues, so I couldn’t share them openly with anyone. A few days ago, I attended a community meeting arranged by youth volunteers. The volunteers were discussing about adolescence, menstruation, and related topics. When I shared my problems with them, they listened carefully and gave me a call center number.

Later, I called that number. A female doctor answered the call. I told her about my irregular period and white discharge. She asked my age and weight. After listening everything, she told me not to worry. She also explained that for some people, the menstrual cycle can be around 35 days. She advised me to start tracking my cycle from the next time. She told me that my weight is low for my age. Then she advised me to eat a balanced diet and maintain cleanliness and hygiene during menstruation. She encouraged me to contact the call center again if I face any such problems in the future.

Because I had never spoken openly about these issues before, talking to the doctor made me feel relieved and confident. For the first time, I felt that my problems were understood.

- Amena Begum (pseudonym), Age: 20



ছবি ও অনুলিখন: ফাহিমা আক্তার, স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Fahima Akter,** Youth volunteer

***"যখন আমার বয়স ১৩, একদিন হঠাৎ ঘুমের মধ্যে অনেক পেট ব্যথা করে, ঘুম ভাইঙ্গা যায়, উইঠা দেখি বিছানা, পায়জামা রক্তে ভইরা গেছে…"***

আমার বাড়িতে মা, বাবা, দাদা-দাদী সবাই থাকে। দিনের বেলায় সবাই কাজ করে, কেউ থাকে না। আমি সারাদিন একাই থাকি।

যখন আমার বয়স ১৩, তখন আমার প্রথম পিরিয়ড হয়। তখন আমার পিরিয়ড নিয়া কোন ধারণাই ছিল না। কেউ আমাকে এইটা সম্পর্কে আগে কিছু বলেও নাই। একদিন হঠাৎ ঘুমের মধ্যে অনেক পেট ব্যথা করে। ঘুম ভাইঙ্গা যায়। উইঠা দেখি বিছানা, পায়জামা রক্তে ভইরা গেছে। আমি তাড়াতাড়ি গোসল করতে যাই। গোসল করার সময়ও দেখি রক্ত বাইর হইতাছে। শরীর থেকে রক্ত গড়ায়া পরতেছিল। পরিষ্কার কইরা ঘরে যখন আসি, দেখি পেটের ব্যথায় আর হাঁটতে পারতেছি না। আমার অনেক ভয় লাগতেছিল। হঠাৎ মাথা ঘুইরা আমি পইরা যাই, অজ্ঞান হইয়া যাই। চোখ খুইলা দেখি দাদী আমার পাশে, আমি কান্না কইরা দাদীকে পুরা ঘটনা বলি। সে আমাকে বলে এইটা নাকি সব মেয়েদের হয়। সে আমাকে আমার মার পুরান ওড়না টুকরা কইরা আমাকে দেয় ব্যবহার করতে।

পরে একদিন আমার পাশের বাসার আপু (স্বেচ্ছাসেবী) আমাকে বলে আমার স্কুলে সেশনে হবে সেখানে থাকতে, তারা নাকি পিরিয়ড নিয়া আলোচনা করবে। আমি যাই। তারপর আমি পিরিয়ডের সময় কি কি করা লাগে জানতে পারি। আমি পরে আবার একদিন আপুর কাছে যাই। তাকে আমার প্রথম পিরিয়ড হওয়ার অভিজ্ঞতা বলি। আপু শুইনা বলে, 'তুমি মাসিকের সময় পরিষ্কার কাপড় বা স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করতে পারো। তবে অবশ্যই সেইটা ৪-৬ ঘন্টা পরপর বদলাইতে হবে।' তারপর থেইকা আমি নিয়ম মাইনা স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করি।

পিরিওড হইলে এখন আর আগের মতো দুশ্চিন্তা হয় না আমার, এইটা জীবনের একটা গুরুত্বপূর্ণ পার্ট।

– হাবিবা আখতার (ছদ্মনাম), বয়স: ১৭

## *“At the age of 13, I woke up from sleep with pain and saw my bed and pajamas were soaked in blood...”*

I live with my parents and grandparents. All of them goes outside for work and I stay at home alone, all day.

When I was 13, I experienced my first period. One day, while I was asleep, I had severe pain in my lower abdomen. I woke up and saw that the bed and my pajamas were soaked with blood. I quickly went to take a bath. While bathing, I saw that blood was still coming out. It was flowing down from my body. After cleaning myself, I came back to the room, but the pain was so intense that I couldn’t even properly walk. I was very scared. Suddenly I felt dizzy, fell down, and lost consciousness.

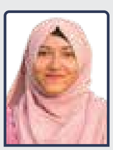
When I opened my eyes, I saw my grandmother beside me. I cried and told her everything. She told me that this happens to all girls. She brought my mother’s old scarve (orna) and tore it into pieces and gave those to me for use.

Some days later, one day, an older sister from the neighborhood, a youth volunteer,  informed me that there would be a session at my school and encouraged me to attend that session. She said they would discuss about menstrual health management. I joined the session and learnt why menstruation happens and how to manage it safely and hygienically.

Later, I shared my first menstruation experience with that sister. She explained that during menstruation I can use either clean cloth or sanitary pads, but they must be changed every 4-6 hours to stay healthy. Since then, I have been using sanitary pads regularly following proper menstrual hygiene practices.

Now I do not get worried during my period, and I understand its part of our life.

- Habiba Akther (pseudomym), Age: 17



ছবি ও অনুলিখন: জেরিন আক্তার, স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Jerin Akter,** Youth volunteer

## "আমার শুধু আত্মহত্যা করতে ইচ্ছা হইতো... "

আমরা দুই বছর আগে নিজেদের পছন্দে বিয়ে করি। ঐ সময়ে আমি ইন্টার ফার্স্ট ইয়ারে পড়তাম। প্রথমদিকে আমরা কেউই বাচ্চা নিতে চাই নাই। কিন্তু পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে আমাদের সঠিক ধারণা ছিল না। আমার স্বামী মাঝেমধ্যে পিল আনতো, কিন্তু আমি ঠিকমতো খাইতাম না। অনেক সময় ভুলেও যাইতাম। এই অনিয়মের কারণে বিয়ের কিছুদিন পরেই আমি প্রেগন্যান্ট হইয়া যাই।

খবরটা জানার পর চারপাশের মানুষ নানান কথা, হাসাহাসি শুরু করে। একে তো আমি গর্ভবতী, তার উপর আশেপাশের মানুষের কথায় আমার মন মানসিকতা একদম ভালো ছিল না। আমার শুধু আত্মহত্যা করতে ইচ্ছা হইতো।

বাচ্চা হওয়ার পরেও আমার শারীরিক, মানসিক অবস্থার পরিবর্তন নাই। আমার তখনও শরীর দুর্বল আর ক্লান্ত লাগতো। এইটা দেখে আমার এক বান্ধবী এক ডাক্তার আপার (জিপি) কাছে নিয়া যায়। ডাক্তার বলেন, বাচ্চা হইলে পরে অনেক মায়েরই এমন হয়। আমি কিভাবে ভালো থাকবো, সেই ব্যাপারে আমাকে কিছু পরামর্শও দেন। সেইসাথে আমার যেহেতু অল্প বয়সে একটা বাচ্চা হইছে, ডাক্তার আপা আমাকে যে কোন একটা পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নিতে বলেন। পরে আমি ইমপ্ল্যান্ট নেই।

ধীরে ধীরে আমি স্বাভাবিক জীবনে ফেরত আসছি। আমার স্বামী একটি কম্পিউটারের দোকানে কাজ করে। আমার ছোট পরিবার নিয়া এখন আমরা একটা ছোট ভাড়া বাসায় ভালোই আছি।

– সাদিয়া মৌ (ছদ্মনাম), বয়সঃ ১৭

## *“Sometimes I feel like committing suicide...”*

Two years ago, my husband and I got married by our own decision. At that time, I was a first-year college student. We did not plan to have a child so early. But we had no proper knowledge about family planning. Sometimes my husband brought contraceptive pills for me. But I did not take them regularly. Sometimes I forgot. Because of this irregular use, I became pregnant soon after our marriage.

When people found out about my pregnancy, many started making negative comments. The pressure and criticism affected my mental health badly. I felt sad all the time. I felt overwhelmed and depressed. Sometimes I feel like committing suicide.

After my baby was born, my physical and mental condition did not improve. I felt weak, anxious and exhausted. Seeing my condition, one of my friends took me to a woman doctor, a General Practitioner. She listened to me carefully and explained me that many mothers experience this way after childbirth. She gave me advice on how I could start feeling better. As I had a child at a young age, the doctor also advised me to take a family planning method. She explained different methods and their benefits. After understanding everything, I decided to use an implant as a family planning method.

Slowly, my condition got improved and I returned back to a normal life. My husband works at a computer shop. Now with my small family, we live happily in a small, rented home.

- Sadia Mou (pseudonym), Age: 17

**ছবি ও অনুলিখন: তাসনিম আক্তার সুমাইয়া,** স্বেচ্ছাসেবী
**Photo & Story: Tasnim Akter Sumaia,** Youth volunteer

***"নাচ নিয়ে কত স্বপ্ন দেখতাম! কিন্তু তাতে আব্বুর আপত্তি। আব্বুর নির্যাতনে আমি-মা ও ছোট বোনসহ এখন মানুষের বাসায় বাসায় থাকি... "***

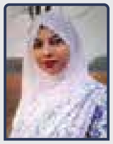
আমি নুপুর। আমরা চার বোন। অনেক দিন ধরে মানসিক যন্ত্রণায় ভুগছি, নিজের সাথে লড়াই করে চলছি। বাবা-মায়ের মধ্যে মনোমালিন্য চলছে দীর্ঘ নয় মাস যাবত। গত তিন মাস আগে বাবা মাকে অনেক বেশি মারধর করে, মা আর ছোট দুই বোনকে বাসা থেকে বের করে দেয়। আমরা বড় দুই বোন বাবার কাছে রয়ে গেলাম। সংসারের বড় মেয়ে আমি। মা বাহিরে ছোট দুই বোনকে নিয়ে কোথায় কীভাবে থাকবে, কী খাবে আর এইদিকে বাবা আর আমার আরেক ছোট বোনকে নিয়ে আমি কী করব বুঝতে পারছিলাম না! আমি ছোটবেলা থেকে নাচ গান করি এবং খুব ভালো নাচ করায় বিভিন্ন প্রোগ্রামেও যাওয়া হয়। কিছুদিন আগে এমন একটি প্রোগ্রামের জন্য চট্টগ্রাম যাওয়ার সময় বাবা আমাকে বাধা দেয়। আমি বোঝাতে গেলে বাবা আমাকে প্রচণ্ড মারধর করে, সে রাতেই আমাকে বাসা থেকে বের করে দেয়। আমি অনেক কান্নাকাটি করি এবং আমার এক বান্ধবীর বাসায় উঠি। ভেবেছিলাম বাবার রাগ কমলে তিনি আবার আগলে নিবেন, বাসায় ফিরে যেতে পারব। কিন্তু না, তা হয়নি! এখন পর্যন্ত আমি এর বাসায়, ওর বাসায় থাকছি। সামনে আমার এসএসসি পরীক্ষা। আর এ সময় না মাকে পাশে পাচ্ছি, না বাবাকে। জানি না সামনে কী হবে!

– নুপুর (ছদ্মনাম), বয়স: ১৫

## *"I used to dream about dancing! But my father was against my dancing. Due to my father's torture, I, my mother and younger sisters now live in people's homes..."*

I am Nupur. We are four sisters. I have been going through mental pain for a long time. Still I'm struggling with myself. The discord between my parents has been going on for more than nine months. Three months ago, my father beat my mother a lot, and threw her out of the house along with my two younger sisters. We two elder sisters stayed with our father. I am the eldest daughter of the family. I could not understand where my mother would live with my two younger sisters, what they'd eat and what I needed to do with my father and my other younger sisters! I used to sing and dance since my childhood and have performed in various dance programs. Recently, while I was going to Chittagong to perform in a program, my father did not allow me. When I tried to explain to him, my father beat me severely, and threw me out of the house that night. I cried a lot and ended up at my friend's house. I thought when my father cooled down, he would call me back home. But no, it did not happen so! Till now I am staying at my friend's house. My secondary school certificate (SSC) exam is ahead. And at this stage, neither my mother nor my father is with me. I do not know what will happen next!

- Nupur (Pseudonym), Age: 15



ছবি ও অনুলিখন: ফাতেমা আক্তার, স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Fatema Akhter,** Youth volunteer

***“নাচ আমার খুব ভালো লাগে। আম্মু লুকিয়ে লুকিয়ে আমাকে নাচ শেখাতে নিয়ে যায়, কিন্তু ভয় লাগে যদি বাবার হাতে ধরা পড়ে যাই… ”***

রিমি (ছদ্মনাম), বয়স ১৫। রিমি নাচ খুব ভালোবাসে আর ছোটবেলা থেকেই অনেক সুন্দর নাচ করতে পারে। তার মা ব্যতীত পরিবারের কেউই তাকে এই বিষয়ে উৎসাহ প্রদান করে না। তার ভাই এবং তার বাবা সবসময় তাকে নাচতে বারণ করে। তার বাবার কথা হলো মেয়ে মানুষদের এত বাহিরে যেতে নেই, পড়াশোনা আর ঘরের কাজ ব্যতীত অন্য কোনো কিছু করার দরকার নেই।

কিন্তু রিমির মা তার সন্তানদের আগ্রহ ও ইচ্ছার প্রতি খুব যত্নশীল। তিনি সবসময় চেষ্টা করেন যেন তার সন্তানরা তাদের ইচ্ছেপূরণ থেকে বঞ্চিত না হয়। রিমি তার মায়ের সহযোগিতায় লুকিয়ে লুকিয়ে নাচের ক্লাস করে। কিন্তু একটা ভয় সবসময় কাজ করে তার ভেতর, যদি কোনোদিন তার বাবা তার নাচের ব্যাপারে জানতে পারে! তাহলে তাকে অনেক মারবে, হয়তো ঘরে বন্দি করে রাখবে! এই ভয় নিয়েই সে এগিয়ে চলেছে…

– রিমি (ছদ্মনাম), বয়স: ১৫

***"I love to dance. My mother takes me to dance classes in hiding, but we fear if caught red-handed by my father..."***

Rimi (pseudonym), age 15. Rimi loves to dance and can dance nicely since her childhood. No one in her family supports her dancing except her mother. Her father and brother always forbade her to dance. According to her father, girls should not go out much, and there is no need to do anything other than study and housework.

Rimi's mother is very caring about her children's interests and wishes. She always tries not to deprive her children of their interests. She secretly takes dance classes with the help of her mother. But she is always in fear that if her father ever finds out about her dancing, she will be beaten a lot, maybe locked in the house! With this fear Rima is moving forward...

- Rimi (Pseudonym), Age: 15

ছবি ও অনুলিখন: মোনতাহের আরাফাত, স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Muntaher Arafat,** Youth volunteer

## ১০

***“নাচ তো একজন ছেলেরও শখ হতে পারে। মানুষের এত খারাপ কথার মাঝে আমাকে নৃত্যশিল্পী হওয়ার ইচ্ছাটা মাটি চাপা দিতে হচ্ছে। বাসা থেকেও এখন আর উৎসাহ দেয় না... ”***

আমি নীরব (ছদ্মনাম)। বরাবরই পড়াশোনার পাশাপাশি অন্যান্য কার্যক্রমে যুক্ত হওয়ার আগ্রহ ছিল। ১৬ বছর বয়স থেকেই আর্ট করার পাশাপাশি নাচ করতেও ভালো লাগত আমার। সেখান থেকেই শুরু হলো নৃত্যশিল্পী হওয়ার চেষ্টা। কয়েক মাসের মধ্যেই নৃত্যের দিক দিয়ে এগিয়ে গেলাম। কিন্তু একজন ছেলে হওয়ায় আমার নাচ করার বিষয়টি ভালো চোখে দেখত না কেউ। শুরু হলো বিভিন্ন উপায়ে মানসিক নির্যাতন– আশেপাশের লোক, আর বন্ধুদের থেকে। বলা শুরু হলো– আমি একজন হিজড়া, অর্ধেক মেয়ে ও অর্ধেক ছেলে, ছেলেদের সাথে যৌন কর্মকাণ্ডে লিপ্ত থাকি ও আরও নানান বাজে কথা। শুধু আমাকে বলেই থেমে থাকেনি তারা, জানিয়েছে আমার পরিবারকেও। আশেপাশের সবার মুখ থেকে আমার বিষয়ে এসব কথা শোনার পর আমার পরিবার এখন আর আগের মতো সাপোর্ট করে না আমাকে। কোনো ধরণের প্রোগ্রামে আমাকে আর যেতে দেয় না। নিজের পছন্দের কাজ, নিজের ইচ্ছাকে মনের মধ্যেই চেপে রাখতে হয়েছে। একদিন বড় নৃত্যশিল্পী হওয়ার ইচ্ছা ছিল আমার।

– নিরব (ছদ্মনাম), বয়স: ১৮

***"Dancing can be a hobby for a boy also. I had to suppress my desire to become a dancer amid so many bad words of people. Even my family does not encourage me anymore..."***

I am Nirob (pseudonym). I have always been interested in getting involved in extra curricular activities besides my studies. Since the age of 16, I used to love dancing beside the art. Since then, I have made an effort to become a dancer. Within a few months, I managed to dance quite well. Being a boy, no one accepted my dancing in a good way. Mental torture started in different ways from my neighbors and friends. I was taunted as a transgender, half girl and half boy, having sex with men and boys, and other nonsense! They not only told all these things to me but also to my family. My family no longer supports me after hearing these. They do not allow me to take part in dance programs anymore. I had to keep my dreams of becoming a dancer suppressed.

\- Nirob (Pseudonym), Age: 18

**ছবি ও অনুলিখন: ইয়াসিন আরাফাত রাব্বি,** স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Yasin Arafat Rabbi,** Youth volunteer

*"নিয়মিত পিল খাইতাম, কিন্তু মধ্যে কিছুদিন পিল খাওয়া ভুইলা যাই, বন্ধ হইয়া যায় মাসিক টানা দুই মাস..."*

তিন বাচ্চার মা আমি। নিয়মিত পিল খাইতাম। কিন্তু মধ্যে কিছুদিন পিল খাওয়া ভুইলা যাই। তারপরই বন্ধ হইয়া যায় মাসিক, টানা দুই মাস। কাঠি দিয়া প্রেগনেন্সি টেস্ট করছি নেগেটিভ আসে, ভাবি যে এমনেই মাসিক শুরু হইবো আবার।

কিন্তু এইবার একমাসে আমার তিনবার মাসিক হয়। অনেক রক্তও যায়। খুব ভয় পাইছিলাম আমি, ভাবছি খারাপ কোন অসুখ হইছে আমার।

এই সময় আমার সাথে আফরোজার (স্বেচ্ছাসেবী) কথা হয়। সে আমার কথাগুলো মন দিয়ে শুনার পরে বাড়ির কাছের ডাক্তার ফারজানা আইরিন (জিপি) আপার কাছে নিয়া যায়।

ডাক্তার আপা পরীক্ষা-নিরীক্ষা কইরা আমারে ওষুধ দেয়, কয়েক সপ্তাহর মধ্যেই আমার এই সমস্যার সমাধান হয়। শরীরটাও হালকা লাগতে থাকে। সঙ্গে আপা আমারে বুঝায়া দিছে কীভাবে নিয়ম মাইনা পিল খাইতে হয়।

আমি এখন নিয়ম মাইনা পিল খাই, শরীরও আগের চাইতে ভালো আছে।

– মরিয়ম বেগম (ছদ্মনাম), বয়স: ৪২

## *“I used to take pills regularly, but forgot to take for a few days, therefore, my menstruation stopped for two months...”*

I am a mother of three children. I used to take birth control pills regularly. One month, I forgot to take the pills for a few days. After that, my menstruation stopped for two months. I did a pregnancy test using a strip, and it was negative. I thought that my period would return naturally.

Later, my period started again, but in an unusual way. I had menstruation three times in one month. The bleeding was also very heavy.  I was very scared and thought that I might have some serious illness.

During this time, I spoke with Afroza (youth volunteer). She listened to me carefully and took my concerns seriously. She suggested that I see a doctor and then took me to Dr. Farzana Irine, a General Practitioner.

The doctor examined me and prescribed some medicine. Within a few weeks, my condition improved. The bleeding stopped, and I started to feel lighter and better. The doctor also explained how to take the pills properly and regularly. I understood my mistake and followed her advice. Now, I take pills on time every day. My health is much better.

- Mariam Begum (pseudonym), Age: 42

**ছবি ও অনুলিখন: তন্ময় সাহা,** স্বেচ্ছাসেবী
**Photo & Story: Tonmoy Saha,** Youth volunteer

## "ডাক্তার আপার সাথে কথা বইলা বড়ি নিয়া আসি, এখন আমি অনেকটাই চিন্তামুক্ত . . . "

আমি মোহাম্মদপুরে থাকি। আমার জামাই দিনমজুর, রিক্সা চালায়। সেই রোজগার দিয়াই আমাদের সংসার চলে। আমাদের দুই বাচ্চা আছে। সংসার সামলায়া ছোট ছোট বাচ্চা দেখাশুনা করা অনেক কষ্টের, তাই আমরা আর বাচ্চা নিতে চাইছিলাম না।

প্রথম দিকে আমি ফার্মেসি থেইকা খাবার বড়ি কিইন্না খাইতাম, কিন্তু বড়ি খাওয়ার সঠিক নিয়মটা ফার্মেসি থেইকা আমারে বলে নাই কখনো। মাঝে মাঝে তাড়াহুড়ায় আর নাইলে অন্য কোনো কারণে সময়মতো বড়ি আনা হইতো না। তখন বড়ি খাইতে গিয়া মিস হইতো, খুব চিন্তা লাগতো।

একদিন আমাদের এলাকায় একটা মিটিং হয়। মিটিং-এ দুইজন ছেলে-মেয়ের (স্বেচ্ছাসেবী) কাছে জানতে পারলাম যে আমার বাসার কাছেই একজন ডাক্তার আপা (জেনারেল প্র্যাকটিশনার) বসেন আর একটু পরেই উনি আইসা আমাদের পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে বলবেন। মিটিং-এ উনার কথা শুইনা পরে আমি উনার চেম্বারে যাই। উনার কাছে যাওয়ার পর আমারে পরিবার পরিকল্পনার সকল পদ্ধতি সম্পর্কে বলেন, তবে আমি খাবার বড়িই ফ্রি-তে নিয়ে আসি। ঐসময় উনি আমারে বড়ি খাওয়ার সঠিক পদ্ধতিও বইলা দেন।

এখন ডাক্তার আপার সাথে কথা বইলা বড়ি নিয়া আসি। এখন আমি অনেকটাই চিন্তামুক্ত।

– কুলসুম বেগম (ছদ্মনাম), বয়স: ২৬

## *“I directly consult with the GP and take pills from her, I feel more relaxed now....”*

I live in Mohammadpur. My husband is a rickshaw puller, and our family depends only on his income. We have two young children. Managing daily expenses is already difficult, therefore we did not want another child.

At first, I used to take contraceptive pills that I bought from a nearby pharmacy, but no one explained how to take the pills correctly. Sometimes I missed pills because of delays or daily household pressures. This made me feel worried and stressed about an unexpected pregnancy. My experience changed after attending a community session, arranged by two youth volunteers. There, a nearby female doctor, a General Practitioner (GP) joined and discussed about different family planning services.

After attending the session, I visited the doctor’s chamber, she listened to me attentively and explained different family planning methods in a simple way. I chose to continue using oral pills. The doctor also taught me the correct way to take the pills. Now I receive pills from the GP free of cost.

Now I directly consult with the GP and take pills from her, I feel more relaxed now.

- Kulsum Begum (Pseudonym), Age: 26

**ছবি ও অনুলিখন: আদ্রিতা শেখ,** স্বেচ্ছাসেবী
**Photo & Story: Adrita Sheikh,** Youth volunteer

*"বিয়ের এক বছরের মাথায় শাশুড়ি চাপ দিলে বাচ্চা নিয়া নেই, দেড় বছরের মাথায় আমি আবার গর্ভবতী হই..."*

আমার বাবা নাই, একটা ছোট বোন আছে। মা খুব কষ্ট করে সংসার চালায়। আমার বয়স যখন ১৫, অভাবের কারণে মা তখন আমার বিয়ে দিয়া দেয়।

বিয়ের এক বছরের মাথায় আমার শাশুড়ি বাচ্চা নেওয়ার জন্য চাপ দিলে আমি বাচ্চা নিয়া নেই। বাচ্চা হওয়ার সময় আমার খুব সমস্যা হইছিল। তার দেড় বছরের মাথায় আমি আবার গর্ভবতী হই। আমার খুব শরীর খারাপ লাগতো। উপায় না দেইখা আমার স্বামী আমারে ডাক্তারের কাছে নিয়া গেলে ডাক্তার চেক কইরা জানায় আমি ৭ সপ্তাহের গর্ভবতী। আমার শরীর খারাপ দেইখা আরো অনেক পরীক্ষা  দেয়। ওজন কম, রক্তও নাকি কম। উনি বলেন, এই অবস্থায় বাচ্চা নিলে শরীরের ক্ষতি হইতে পারে। উনি আমাকে সাবধানে চলাফেরা করতে বলেন।

এর মধ্যেই একদিন ভাষানটেকে, বাসার পাশে এক মেয়ে (স্বেচ্ছাসেবী) মহিলাদের নিয়া একটা মিটিং করে। আমিও ঐ মিটিং-এ যাই। ঐ মিটিং-এ একজন ডাক্তারও (জিপি) ছিল। মিটিং শেষে ডাক্তার আপার কাছে আমার সমস্যার কথা বলি। পরে উনিও আগের ডাক্তার আপার মতোই বলেন যে, বাচ্চা নিলে আমার ক্ষতি হইতে পারে। তাই আমি বাচ্চাটা রাখবো কিনা, সেই বিষয়ে স্বামীর সাথে সিদ্ধান্ত নিয়া, ডাক্তার আপা তার চেম্বারে যাইতে বলেন।

আমি আর আমার স্বামী কথা বইলা সিদ্ধান্ত নেই যে এই মুহূর্তে আমরা বাচ্চা চাই না। পরে ডাক্তার আপার পরামর্শে আমি এমআর-এর ওষুধ খাই। এর পরে ডাক্তার আপার সাথে পরামর্শ করে আমি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি হিসাবে ইঞ্জেকশন নিতেছি। এখন আমি সুস্থ আর ভালো আছি।

- রিমি সুলতানা (ছদ্মনাম), বয়স: ১৮

## *“My first child was born within one year of marriage due to mother-in-law's pressure, I became pregnant again after one and half years....”*

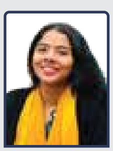
My father passed away when I was young. I have a younger sister. My mother struggles hard to support our family. Because of poverty, my mother arranged my marriage when I was only 15 years old.

Within one year of my marriage, my mother-in-law pressured me to have a child. I became pregnant soon after. I faced many complications during childbirth. My body did not recover properly. About one and a half years later, I became pregnant again. This time, I was feeling very weak and unwell. With no other option, my husband took me to a doctor. After examining me, the doctor said I was seven weeks pregnant. She advised me to do some medical tests. The results showed that my weight was very low and that I was anemic. She explained that continuing the pregnancy in this condition could seriously harm my health. She advised me to take care of myself.

Around that time, a young volunteer organized a meeting for women near my home in Bhashantek. A female doctor, a general practitioner, also attended the meeting. After the meeting, I shared my situation with the doctor. She carefully listened to me. She confirmed what the previous doctor had said. She explained that continuing the pregnancy could be dangerous for my life.

The doctor asked me to discuss the matter with my husband and come to her chamber after making a decision. After discussing it together, my husband and I decided that we would not continue with the pregnancy. Following the doctor’s guidance, I took medication for menstrual regulation (MR). Later, I started taking injectable contraception as a family planning method.  Now, I feel better and healthier.

- Rimi Sultana (Pseudonym), Age: 18



**ছবি ও অনুলিখন: ফেরদৌসি আক্তার,** স্বেচ্ছাসেবী
**Photo & Story: Ferdoshi Akter,** Youth volunteer

## *“আমি বুঝতাছিলাম না কি করুম, আমি আসলে খাওয়ার বড়ি ছাড়া অন্য পদ্ধতির ব্যাপারে ভালো জানতাম না… ”*

আসসালামু আলাইকুম! আমি ২ বাচ্চার মা। বিয়ের পর থেইকাই ‘সুখী বড়ি’ খাইতেছিলাম। কয়দিন আগে আমি যখন মাতৃসদনে (এনজিও হাসপাতাল) যাই খাওয়ার বড়ির জন্য, তখন তারা আমারে অন্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কেও জানায়। আমি বুঝতাছিলাম না কি করুম। আমি আসলে খাওয়ার বড়ি ছাড়া অন্য পদ্ধতির ব্যাপারে ভালো জানতাম না।

এর মধ্যে আমার বাসার কাছে আমগোর এলাকার মানুষরে পরিবার পরিকল্পনা নিয়া সচেতন করতে কয়েকজন ছেলে-মেয়ে (স্বেচ্ছাসেবী) আসে। তাগোর থেইকাও আমি বিভিন্ন পদ্ধতির কথা শুনি। আমি পরে একজনের কাছে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিগুলা নিয়া ভালোভাবে বুঝতে চাই। সে আমারে একজন ডাক্তার আপার (জিপি) কথা কয়, তার সাথে দেখা করতে বলে। কারণ, ডাক্তার আপাই নাকি আমারে সঠিক তথ্যটা দিতে পারবো।

পরে সেই মেয়ে আমারে ডাক্তার আপার কাছে নিয়া যায়। ডাক্তার আপা আমারে কয়েকটা পদ্ধতির কথা জানায়, সাথে পদ্ধতির ব্যবহারও জানায়। সব শুইনা আমি কপার-টি নেওয়ার কথা ভাবি।

এইটাও বলি যে আমার থাইরয়েড আছে, তাইলে এই পদ্ধতিতে আমার কোন ক্ষতি হইবো কিনা। তয় উনি আমারে সাহস দেয় আর কয় এই পদ্ধতিতে কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া নাই। ডাক্তার আপার চেম্বারটা একটু ছোট, উনার ঐখানে কপার-টি পরার ব্যবস্থা নাই। তাই উনি আমারে মাতৃসদন থেইকা এই সার্ভিস নিতে বলে।

পরে আমি বাসায় আইসা আমার স্বামীর লগে কথা কই। কিছুদিন পর মাতৃসদনে গিয়া আমি যে কপার-টি নিতে চাই সেইটা জানাই। পরে তারা আমারে কপার-টি পরায়া দেয়।

এখন আমার এই বিষয়ে কোন চিন্তা নাই আর গর্ভবতী হওয়ারও ভয় নাই।

– জবা বেগম (ছদ্মনাম), বয়স: ২৮

## *"I was confused about what to choose as I was not aware of other family planning options except for pills..."*

Assalamu Alaikum. I am a mother of two children. Since my marriage, I have been taking oral contraceptive pills for family planning. A few days ago, I went to urban clinic to collect the pills. During the visit, the service provider told me about other family planning methods. I felt confused and unsure about what to choose. I was not very aware of the other family planning options except pills.

Around that time, some youth volunteers came to our neighborhood to raise awareness about family planning. I learned about different methods from them as well. Listening to them, I became more interested in learning more properly. One of the volunteers suggested that I meet a woman doctor, a General Practitioner to get correct and detailed information.

The volunteer then took me to the doctor. The doctor listened to me carefully and explained the family planning methods. She also showed me how the methods are used. After hearing everything, I felt that the Copper-T could be a good option for me.

I told the doctor that I have a thyroid condition and asked whether the Coper-T would cause any harm. She reassured me and said that this method would not cause any side effect on my condition. The doctor's chamber is a bit small, and there is no facility here for inserting a Copper-T. She then referred me to the urban clinic to get the family planning service.

After returning home, I discussed everything with my husband. A few days later, I went to the urban clinic and informed them that I wanted to use the Copper-T and then they inserted it properly. Now, I feel relaxed and confident. I no longer worry about an unplanned pregnancy.

- Joba Begum (pseudonym), Age: 28

**ছবি ও অনুলিখন: তায়েফ ইসলাম,** স্বেচ্ছাসেবী
**Photo & Story: Tayef Islam,** Youth volunteer

***“প্রতিদিন নিয়ম কইরা পিল খাইতে মনে থাকতো না, মহল্লার এক মেয়ে আমারে বলে, এইভাবে পিল খাইলে আমি আবার গর্ভবতী হয়া যাইতে পারি... ”***

আমার একটা বাচ্চা আছে। আমি আগে পিল খাইতাম, কিন্তু প্রতিদিন নিয়ম কইরা খাইতে মনে থাকতো না।

একদিন বাড়ির উঠানে পাড়ার মহিলাগো লগে গল্প করনের সময় এই কথা কওনের পর, আমাগো মহল্লার এক মেয়ে, নাম স্বর্ণা, আমারে বলে, এইভাবে পিল খাইলে আমি আবার গর্ভবতী হয়া যাইতে পারি। ও নাকি একটা প্রকল্পে ভলান্টিয়ার, যেইখানে ডাক্তার আপারা পরিবার পরিকল্পনা নিয়া সেবা দেয়।

ও বললো, আমি যেহেতু পিল খাইতে ভুইলা যাই, তাই ঐ আপার কাছে গেলে আমি অন্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কেও জানতে পারুম। পরে আমি স্বর্ণার সাথে ঐ ডাক্তার আপার কাছে যাই। উনি আমাকে সব পদ্ধতির কথা বলে, আমার কাছে ইঞ্জেকশন নেওয়াটা সুবিধার মনে হয়। আমার স্বামীরও এইটা ভালো মনে হয়। পরে আমি পিল বাদ দিয়া এখন ইঞ্জেকশন নেই।

এখন আর আমার পিল খাওয়া ভুইলা যাওয়ার চিন্তা নাই।

– হামিদা বেগম (ছদ্মনাম), বয়সঃ ২৫

***"I often forget to take pills regularly, a young girl from our area said that taking irregular pills may lead to pregnancy...."***

I have one child. For family planning, I used to take oral contraceptive pills. However, I often forgot to take the pills on time everyday.

One day, while chatting with some women from the neighborhood in our courtyard, I mentioned this. A young girl from our area named Shorna told me that taking pills irregularly could lead to an unplanned pregnancy. Shorna told me she is a volunteer of a project where women doctors provide family planning services.

Shorna explained that since I kept forgetting to take pills, I could visit the doctor to learn about other family planning methods. Later, I went with her to see that female doctor. She explained all the available methods to me. After listening to everything, I felt that the injectable method would be more suitable for me. Even my husband agreed to the same. I stopped taking pills and now take injections instead.

Now, I feel more relaxed as I no longer worry about forgetting my pills.

- Hamida Begum (pseudonym), Age: 25

ছবি ও অনুলিখন: মুনিয়া আক্তার , স্বেচ্ছাসেবী
**Photo & Story: Munia Akter,** Youth volunteer

### *"যেই লোক আমারে খাইতে দেয় না, পরতে দেয় না, তার কথা আমি শুনমু ক্যান?... "*

আমার যখন ১৭ বছর, তখন আমার স্বামী এক প্রকার জোর কইরাই আমারে বিয়ে করে, সে সম্পর্কে আমার খালাত ভাই।

আমি শারীরিকভাবে একটু দুর্বল, তাই কোন কাজও করতে পারিনা বাইরে। আমার স্বামী একদিন কাজ করলে তিনদিন কাজ করেনা, নেশাপানিও করে, মাজারে পইরা থাকে দিনরাত। আমার সংসার চালায় আমার মা আর শাশুড়ি।

আমার দুই বাচ্চা। প্রথমটা বিয়ার পরপরই হইছে, আর দুই নাম্বারটা ছয় মাস আগে। আমি আগে পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে তেমন বুঝতাম না। আমি বাড়ির পাশেই মায়েদের একটা মিটিং-এ গেলে ঐখানে বিভিন্ন পদ্ধতির ব্যাপারে ধারণা পাই। পরে ওরাই (স্বেচ্ছাসেবী) আমারে এক ডাক্তার আপার কাছে নিয়া যায়। সব পদ্ধতি শুইনা আমার কাছে কাঠি পরাই সুবিধার মনে হইছে। কিন্তু আমার স্বামী রাজী হয় না। পরে তারে না জানায়াই আমি কাঠি পইরা আসছি।

যেই লোক আমারে খাইতে দেয় না, পরতে দেয় না, তার কথা আমি শুনমু ক্যান? কাঠি পইরা এখন পর্যন্ত আমি ভালোই আছি।

– লিমা পারভিন (ছদ্মনাম), বয়স: ২২

## *“...Why should I listen to the person who does not provide me with food or clothes?”*

When I was 17 years old, my husband forced me into marriage. He is my maternal cousin.

I am physically weak and that’s why I cannot work outside the home. My husband does not work regularly. He works for one day and then stays at home for several days. He is addicted to drugs and spends much of his time at shrines. My household is managed by my mother and my mother-in-law. They arrange food and daily needs.

I have two children. My first child was born soon after my marriage. My second child was born six months ago. Before that, I did not know much about family planning and birth spacing.

One day, I attended a community session with mothers near my home. The session was organized by youth volunteers. There, I learned about different family planning methods. Later, the volunteers took me to a woman doctor, a general practitioner.

The doctor explained all the family planning options in simple language. After hearing about all the methods, I felt that the injectable method will be most suitable for me. When I discussed this with my husband, he did not agree. He does not take responsibility for my health or my children. So, I went ahead and took the injection without informing him.

Why should I listen to the preson who does not provide me with food or clothes? Since starting the injectable method, I feel better and more control in my life.

- Lima Parvin (pseudomym), Age: 22

**ছবি ও অনুলিখন: মাসুমা আক্তার,** স্বেচ্ছাসেবী
**Photo & Story: Masuma Akter,** Youth volunteer

*"...আমি এখন বাচ্চা নিতে চাই না, কিন্তু মনে হয় আমার পেটে বাচ্চা! কি করতে পারি?"*

আমার স্বামী মুদি দোকানদার। আমার ২টা সন্তান আছে।

আমার দুই মাসের বেশি মাসিক বন্ধ ছিল, ভয় পাইতেছিলাম। আমার শরীরটা ভালো বুঝতেছিলাম না, আর বাচ্চাও নিতে চাইতেছিলাম না।

একদিন আমাদের এখানে কয়েকটা মাইয়া (স্বেচ্ছাসেবী) আসছিল, দেখলাম ওরা পরিবার পরিকল্পনা, এমআরসহ আরও কয়েকটা সেবার কথা বলতেছে। পরে ওগো লগে কথা বলছি যে, আমি এখন বাচ্চা নিতে চাই না, কিন্তু মনে হয় আমার পেটে বাচ্চা! কি করতে পারি? ওরা আমার কথা মনোযোগ দিয়া শুইনা বলে, এই সমস্যার সমাধান করা যাইবো।

ওরা আমারে একটা ডাক্তার আপার (জেনারেল প্র্যাকটিশনার) কাছে নিয়া গেল। ডাক্তার আপা আমার কথা শুইনা আর পরীক্ষা কইরা দেখে, আমার দশ সপ্তাহের বেশি সময় ধইরা মাসিক বন্ধ। এইটা নিয়া আমি খুব দুশ্চিন্তায় ছিলাম।

পরে উনি আমারে এমআর বিষয়ে সবকিছু বুঝাইয়া কইলো। যেহেতু ডাক্তার আপার চেম্বারে সিরিঞ্জ দিয়া এমআর করার ব্যবস্থা নাই, তাই আমারে এলাকার আরবান ক্লিনিকে পাঠায়। ঐখানের ডাক্তার সিরিঞ্জ দিয়া আমার এমআর করে। হাসপাতালে আমারে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিগুলা সম্পর্কেও জানায়। পরে আমি আমার স্বামীর সাথে কথা বইলা ইমপ্ল্যান্ট পরি। এহন আমি ভালো আছি। হঠাৎ কইরা গর্ভবতী হওয়ার ভয় নাই এখন।

– মনোয়ারা বেগম (ছদ্মনাম), বয়সঃ ৩২

## *“...I don’t want to have baby now, but I think I am pregnant. What should I do?”*

My husband runs a small grocery shop. We have two children.

Few days ago, I noticed my menstruation was stopped for more than two months. I became very scared. I didn’t feel well physically, and I was worried that I might be pregnant. At that time, I did not want to have another child.

That time, some girls (youth volunteers) came to our area, and I saw them talking about family planning, menstrual regulation, and other services. After listening to them, I told them I don’t want to have a baby now, but I think I might be pregnant. What can I do? They listened to me carefully and assured me that my problem will be addressed.

The volunteers took me to a female doctor (general practitioner). The doctor listened to me and after examining, she identified that my menstruation had been absent for more than ten weeks. As I didnt want to take child, she then explained me what menstrual regulation (MR) is and how it can be done safely. As the doctor’s chamber does not have the facility to perform MR with a syringe (MVA), the doctor referred me to an urban clinic in our area. At that clinic, the doctor performed my MR using a syringe (MVA).

At the clinic, they also informed me about different family planning methods. After returning home, I discussed it with my husband and later with his consent, I took implant.

Now, I feel healthy and relieved. I no longer worry about an unplanned pregnancy.

- Monowara Begum (pseudonym), Age: 32

**ছবি ও অনুলিখন: রাবেয়া আক্তার বিথী,** স্বেচ্ছাসেবী
**Photo & Story: Rabeya Akter Bithi,** Youth volunteer

**"ওষুধ খাওয়ার পর আমার পেটে অনেক ব্যথা হয়। প্রচুর রক্ত যায়। ক্লিনিকে সেবা নিয়ে ভালো হই. . . "**

রুমা ঢাকার আলীনগর, কামরাঙ্গীরচর এলাকার বাসিন্দা। রুমার স্বামী শিপনের আর্থিক অবস্থা ভালো না এবং সে অলস প্রকৃতির। স্বামী ঠিকমতো কাজ না করায় রুমা ভাঙ্গারী কুড়িয়ে সংসার চালায়। বিয়ের ১ বছর পর একটি সুস্থ ছেলে সন্তান হয় রুমার। তারও এক বছর পর আবার গর্ভধারণ করে রুমা। লক্ষণ বুঝতে পেরে নিকটবর্তী ফার্মেসি থেকে ইউরিন স্টিক এনে পরীক্ষা করে গর্ভধারণের বিষয়টি নিশ্চিত হয়। এ অবস্থায় আবারও সন্তান গ্রহণে ইচ্ছুক না হওয়ায়, ফার্মেসি থেকে ওষুধ কিনে এনে সন্তান নষ্ট (এমআর) করার সিদ্ধান্ত নেন। ওষুধ খাওয়ার পর থেকে তার তলপেটে অনেক ব্যথা শুরু হয় এবং ১৫ দিন ধরে প্রচুর পরিমাণে রক্তপাত হয়।

তারপর রুমা একটি এনজিও ক্লিনিকে যান, সেখানে পরীক্ষা করে দেখা যায় তার এমআর সম্পূর্ণ হয়নি। পরবর্তীতে ঐ এনজিও ক্লিনিক থেকে সঠিকভাবে এমআর সম্পন্ন করেন। আর্থিক অসচ্ছলতা না কাটলেও সঠিক চিকিৎসা গ্রহণের ফলে রুমা এখন এক সন্তান নিয়ে সুস্থ আছে।

– রুমা (ছদ্মনাম), বয়স: ২০

## *“After taking the medicine I suffered from severe lower abdominal pain and vaginal bleeding for 15 days. I recovered after taking service from a clinic....”*

Ruma lives in Alinagar, Kamrangirchar area of Dhaka. Her husband Shipon is not financially stable and lazy in nature. As her husband doesn’t work regularly, Ruma runs the household by collecting scraps. After a year of marriage, Ruma gave birth to a healthy baby boy. One year later, Ruma became pregnant again. By using a pregnancy strip bought from a nearby pharmacy, she was confirmed about her pregnancy. Given the situation, Ruma was not planning to take another child and decided to discontinue the pregnancy. She bought medicine for MR from the pharmacy. After taking the medicine, she suffered from severe lower abdominal pain and vaginal bleeding for 15 days.

Ruma then went to an NGO clinic, where tests revealed that she did not have complete MR. Later she had her completed MR from that NGO clinic. Ruma is now in good health, but she is still in economic crisis.

- Ruma (Pseudonym), Age: 20

**ছবি ও অনুলিখন: মাসুমা আক্তার,** স্বেচ্ছাসেবী
**Photo & Story: Masuma Akhter,** Youth volunteer

***“ “ফার্মেসি থেইকা ওষুধ খায়া এমআর করতে গিয়া আমার খুব সমস্যা হয়, অনেক রক্ত যায়। মনে হইছিল আমি বাঁচব না... ”***

তাজমহল আক্তারের বয়স ৩৫ বছর। বড় মেয়েকে বিয়ে দিয়েছেন ও ছেলের জন্য বউ দেখছেন। এমন সময় পদ্ধতি সঠিকভাবে গ্রহণ না করায় আবার গর্ভবতী হয়ে যান তিনি। ছেলে মেয়ে অনেক বড় হয়ে যাওয়ার কারণে তিনি বাচ্চাটা রাখতে চাচ্ছিলেন না। এজন্য ফার্মেসি থেকে ওষুধ নিয়ে এসে এমআর করার চেষ্টা করেন, কিন্তু সেটি সঠিক নিয়মে হয়নি। যার ফলে তিনি অনেক অসুস্থ হয়ে পড়েন। অনেক ব্লিডিং হয়, এবং নানা ধরণের সমস্যা হয়। ডাক্তার এসে স্যালাইন দেন। প্রায় এক সপ্তাহ তিনি বিছানা থেকে উঠতে পারেন না। এরপর তিনি সুস্থ হন।

– তাজমহল আক্তার (ছদ্মনাম), বয়স: ৩৫

***"I went through serious health problems after taking medicine for MR from pharmacy. I had severe bleeding and was in bed for seven days. I thought I would not survive..."***

Tajmahal Akhtar is 35 years old. She has married other eldest daughter and was looking for a bride for his son. At that time, Tajmahal became pregnant again unintendedly due to not following proper contraceptive method. But she didn't want to continue her pregnancy as she thought her son and daughter quite grown up. So, she bought medicine from the pharmacy and tried to do MR, but it was not done properly. As a result, she went through serious health problems like heavy bleeding and others. She couldn't get out of bed for about a week. Finally, she recovered by the treatment of a physician.

- Tajmahal Akhtar (Pseudonym), Age: 35

**ছবি ও অনুলিখন: আরিফ খান,** স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Arif Khan,** Youth volunteer

*"আমার বাচ্চাটারে একবারের জন্যেও কোলে নিতে পারি নাই, আমার ভিতরে এই কষ্ট..."*

আমার বিয়ের ৬ মাস পরই বাচ্চা পেটে আসে। কিন্তু তখন আমার স্বামী আর শ্বাশুড়ি মিইলা আমারে জোর কইরা ওষুধ খাওয়ায়া বাচ্চা নষ্ট করতে বাধ্য করে।

এর এক বছর পর আমি আবার গর্ভবতী হই। দাঈমা দিয়া বাসায় বাচ্চা প্রসবের সময় বাচ্চা মাথায় ব্যথা পায়। পরে শিশু হাসপাতালের আইসিইউতে নিয়া গেলেও ওরে আর বাঁচানো যায় নাই। আমার বাচ্চাটারে একবারের জন্যেও কোলে নিতে পারি নাই, আমার ভিতরে এই কষ্ট। আমি এখনো ঐ ঝোঁপের নিচে শুইয়া থাকা আমার বাচ্চাটারে দেখতে যাই।

পরে ডাক্তার আমার অবস্থা দেইখা বইলা দিছে এক বছর পর বাচ্চা নিতে। আমি যখন এক বছর পর আবার বাচ্চা নেই, তখনও আমার স্বামী-শ্বাশুড়ি বলছে বাচ্চা ফালাইয়া দেওয়ার জন্য। ডাক্তার আমারে গার্মেন্টস-এ কাজ করতে মানা করছে, তাও আমি করছি। এই টাকা দিয়া গোপনে একটা ডিপিএস খুলছি। সেই টাকা নিয়া আমার তিন নাম্বার বাচ্চা হওয়ার সময় আমি একাই চইলা গেছি মেডিকেল। আল্লাহ্‌র রহমতে দুনিয়ায় মুখ দেখাইলাম আমার বাচ্চারে।

আমি এখন আমার বাপের বাড়ি থাকি। আমার স্বামী আমাদের দেখতে আসে না। এইজন্য মাঝে মধ্যে খুব হতাশ লাগতো। আমাদের পাশের বাসার একটা মেয়ে (স্বেচ্ছাসেবী) আমার এই অবস্থার কথা জানতে পারে। সে নিজেই আমার সাথে যোগাযোগ করে, তারপরে আমারে এক ডাক্তারের (জিপি) কাছে নিয়া যায়। আমি ডাক্তার আপার সাথে দেখা করি। উনি আমারে কিছু পরামর্শ দেন এই হতাশা থেইকা বাঁচার জন্য। এখন আমি আগের চাইতে ভালো আছি। আমি কিন্তু এখনও মাঝে মধ্যে ডাক্তার আপার কাছে যাই।

– সীমা সুলতানা (ছদ্মনাম), বয়সঃ ৩০

## *“I did not get chance to hold my baby for once, that pain is still with me...”*

Just six months after my marriage, I became pregnant. At that time, my husband and mother-in-law pressured me to terminate the pregnancy. I was forced to take medicine to end it.

One year later, I became pregnant again. I gave birth at home with the help of a traditional birth attendant. During the delivery, my baby suffered a serious head injury. Although the baby was taken to the ICU of a children’s hospital, the doctors could not save my child. I never got the chance to hold my baby in my arms. That pain still stays with me. I still go to see my baby lying under this bush.

After that loss, a doctor advised me to wait at least one year before becoming pregnant again. After one year, I became pregnant for the third time. Once again, my husband and mother-in-law told me to get rid of the baby. And the doctor also advised me not to work during pregnancy. However, I continued working in garment factory. With the money I earned, I secretly opened a savings account. I wanted to protect myself and my unborn child. When it was time for delivery, I went alone to a medical hospital using my saved money. By the grace of Allah, this time I gave birth safely to my baby.

Now, I live at my parents’ home. My husband does not visit us. Sometimes I felt very hopeless and alone.

One day, a young girl from the neighboring house noticed my situation. She was a youth volunteer. She reached out to me on her own and listened to my story. She then took me to a nearby female doctor, a general practitioner.

The doctor listened to me and gave some advice to cope with my depression and stress. I started to feel better. I still visit the doctor when I need support. Today, I feel stronger and more hopeful about my future.

\- Shima Sultana (Pseudonym), Age: 30

**ছবি ও অনুলিখন: আকলিমা আক্তার,** স্বেচ্ছাসেবী
**Photo & Story: Aklima Akter,** Youth volunteer

## “মনে হইতেছিল, এই বিপদ থেইকা আমার কোনো মুক্তি নাই, একটা সুইসাইড নোটও লেখি...”

আমি এখন কলেজে পড়ি। প্রায় তিন বছর আগে মাহী (ছদ্মনাম) নামে একটা ছেলের সাথে আমার সম্পর্ক ছিল। তার কাছে আমার ব্যক্তিগত কিছু ছবি আর ভিডিও ছিল। হঠাৎ কইরা একদিন সে আমাকে রুমডেটে যাইতে বলে, নাহলে সেই ছবি নেটে ছাইড়া দিবে বলে। আবার নাকি আমার বাবা-মাকেও দেখাবে। সে সারাক্ষণ ফোন আর মেসেজ পাঠায়া আমাকে মানসিক চাপ দিতে থাকে।

আমি ভীষণ ভয় পাওয়া শুরু করি। এতো অসহায় আর লজ্জা লাগতেছিল। আমি তখন কি করবো বুঝতেছিলাম না। আমি তার নাম্বার-আইডি ব্লক কইরা দেই। মনে হইতেছিল, এই বিপদ থেইকা আমার কোনো মুক্তি নাই। একটা সুইসাইড নোটও লেখি।

ঐ সময় আমার এক বান্ধবীর (স্বেচ্ছাসেবী) কথা মনে পড়ে। আমার এই কষ্টের কথা ওরে খুলে বলি। ও আমাকে বুঝায়, আর সাহস দেয় আর বলে এইখানে আমার কোন দোষ নাই। আর আমাকে একটা কল সেন্টার (ওজিএসবি)-এ কল দিয়া আমার সমস্যার কথা জানাইতে বলে। আমি কল সেন্টারে আমার সমস্যার কথা জানাই। তারা আমার কথা মন দিয়া শোনে, আমাকে পরামর্শ আর সাহস দেয়, আর প্রথমে আমার পরিবারকে জানানোর জন্য বলে। আমি এই ব্যাপারে ক্যামনে আইনী ব্যবস্থা নিতে পারবো সেইটাও জানায়।

তাদের কথামতো, আমি সাহস কইরা আমার বাবা-মাকে সবটা জানাই। প্রথমে তারা অনেক রাগ করলেও পরে আমাকে অনেক সাপোর্ট দেয়। তারা মাহীর পরিবারের সাথে কথা বলে। এরপর মাহী আমার সব ছবি-ভিডিও ডিলিট করে। আমার সাথে পরে আর কোন যোগাযোগ করে নাই।

এখন আমি নিশ্চিন্তে পড়াশোনা করতেছি। এই অভিজ্ঞতা থেকে আমি বুঝছি এইরকম পরিস্থিতিতে কথা বলতে হবে। সঠিক আর বিশ্বস্ত মানুষকে জানাইলে অবশ্যই সমস্যার সমাধান হবে।

- জান্নাতুল ফেরদৌস (ছদ্মনাম), বয়স: ১৭

## *“I felt that there was no way out, even I wrote a suicide note...”*

I am now a college student. About three years ago, I was in a relationship with a boy named Mahi (pseudonym). He had some of my private photos and videos. Suddenly, one day he asked me for a room date. He said that if I did not agree, I would upload those photos and videos on the internet. He also threatened to show them to my parents. He kept me in mental stress by frequent calling and sending messages.

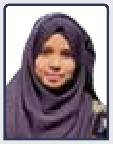
This made me extremely frightened. I felt helpless and ashamed. I did not know what to do. Out of fear, I blocked his number and all social media accounts. At my lowest point, I even wrote a suicide note. I felt that there was no way out.

During that moment, I remembered a close friend of mine who is a volunteer of a project. I shared everything with her. She listened to me calmly, helped me understand that what was happening was not my fault. She then advised me to contact a call center run by OGSB. With her encouragement, I called the hotline and explained my situation. The counselor listened to me patiently. They assured me and guided me. They advised me to inform my family and explained the possible legal actions I could take.

Following their advice, I gathered the courage to tell my parents everything. At first, they were shocked and very angry. But later, they stood by me and fully supported. My parents contacted Mahi’s family and discussed the issue. After this intervention, Mahi deleted all my photos and videos and never contacted me again.

Now, I am continuing my studies in peace. This experience taught me that speaking out, seeking help, and trusting the right people can change everything.

- Jannatul Ferdaus (Pseudonym), Age: 17



**ছবি ও অনুলিখন: রাবেয়া আক্তার বিথী,** স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Rabeya Akter Bithi,** Youth volunteer

## “যৌতুকের জন্য তারা সবাই আমার পেটের বাচ্চা নষ্ট করার জন্য আমাকে চাপ দেয়, বকাবাদ্য করে... ”

১৪ বছর বয়সী নিলীমাকে পঞ্চম শ্রেণি পাশ করার পর পরই অনুমতি ছাড়াই বিয়ে দেয় তার পরিবার। যৌতুকের জন্য বিয়ের চার মাসের মাথায় নিলীমার স্বামী এবং শ্বশুরবাড়ির লোকজন তার উপর অত্যাচার শুরু করে। এ অবস্থায় নিলীমা জানতে পারে সে গর্ভবতী। তার গর্ভবতী হওয়ার কথা শুনে স্বামীসহ শ্বশুরবাড়ির লোকজন আরও বেশি শারীরিক এবং মানসিক নির্যাতন চালাতে থাকে। এক পর্যায়ে তারা নিলীমার গর্ভের বাচ্চা নষ্ট করার জন্য তাকে চাপ দিতে থাকে। নিলীমার শ্বশুরবাড়ির লোকজন চাচ্ছিল নিলীমার স্বামীকে দ্বিতীয় বিয়ে করাতে, কারণ বিয়ের সময় নিলীমার বাবা যৌতুক দিতে পারেনি। নিলীমা এত অমানবিক নির্যাতন সহ্য করতে না পেরে তার বাবার বাড়ি চলে আসে। কিছুদিন পর তার বাবার বাড়িতে সন্তান প্রসব হয়। নিলীমা ও তার সন্তানের কোনো খোঁজ খবর রাখেনি তার স্বামী। নিলীমাকে তালাক দেয় তার স্বামী এবং দ্বিতীয় বিয়ে করে। সন্তানের ভরণ-পোষণের জন্য বর্তমানে নিলীমা পোশাক কারখানায় কাজ করছে। নিলীমা তার কোলের শিশুর অনিশ্চিত ভবিষ্যৎ নিয়ে শঙ্কিত।

– নিলীমা (ছদ্মনাম), বয়স: ১৬

## *“For dowry they all pressurized me to abort my baby and they used to taunt me...”*

Neelima, at her age of 14, was married off by her family without her consent right after she passed her fifth standard. Within four months of marriage, Nilima's husband and in-laws started torturing her for dowry. In this situation Neelima came to know that she was pregnant. Hearing about the pregnancy, her husband and in-laws increased physical and mental torture on her. At one point they pressurized Neelima for abortion. Nilima's in-laws wanted her husband to get married for the second time, because Nilima's father could not pay the dowry as promised at the time of her marriage. Neelima could not bear such inhuman torture and went back to her father's house. After a few days, the child was born there. Her husband did not keep contact with Nilima and her child. Neelima’s husband got married again. Nilima is currently working in a garment factory to support her child. She is worried about the uncertain future of her child.

\- Nilima (Pseudonym), Age:16

**ছবি ও অনুলিখন: শেখ সুমাইয়া,** স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Sheikh Sumaiya,** Youth volunteer

***“ফুপাতো ভাই আমাকে মাঝে মাঝে যৌন নির্যাতন করতো। এরপর অসুস্থ হয়ে পড়ায় মা ডাক্তার এর কাছে নিয়ে গেলে, ডাক্তার বলে আমার পেটে বাচ্চা... ”***

২০২২ সালে একদিন তার ফুপাতো ভাই সজল একা পেয়ে নাইমাকে ধর্ষণ করে এবং বাসায় কাউকে কিছু না বলার জন্য হুমকি দেয়। এরপরেও সে প্রায়ই এ কাজ করে, ভয়ে নাঈমা কিছু বলে না। কিছুদিন পরই নাঈমা শারীরিক ও মানসিকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ে। ৪ মাস পর নাঈমার অবস্থা আরও খারাপ হতে থাকে। তার মা তাকে ডাক্তার দেখায়। পরীক্ষা করে জানতে পারে নাঈমা ৫ মাসের অন্তঃসত্ত্বা।

প্রথমে এ বিষয়টি সজল স্বীকার করতে চায়নি, কিন্তু পুলিশের হুমকি দেওয়ার পর সে স্বীকার করে এবং বলে সন্তান হওয়ার পর নাঈমাকে বিয়ে করবে। মান-সম্মানের ভয়ে নাঈমার বাবা-মা রাজি হয়ে যায়। আরও ৫ মাস পর যখন নাঈমা একটি ফুটফুটে মেয়ে সন্তানের জন্ম দিলো তখন সজলের পরিবার জানায় যে, সজল নাঈমাকে বিয়ে করবে না। নাঈমার বাবা পুলিশের কাছে যাবে বললে সজল শহর ছেড়ে পালায়। পুলিশ তাকে এখনো খুঁজে পায়নি।

– নাঈমা (ছদ্মনাম), বয়স: ১৭

***"My cousin used to sexually abuse me often. When I became sick my mother took me to pay a visit to a doctor. The doctor said I was pregnant..."***

One day in 2022, Naima's cousin Sajal found Naima alone and raped her, and he threatened her not to tell anyone at home. She didn't tell anything out of fear and gradually she became physically and mentally ill. After 4 months, Naima's condition worsened. Her mother took her to a doctor. The doctor suggested a test, and Naima was found pregnant with 5 months.

At first, Sajal did not want to admit this, but after being threatened by about police, he confessed and said that he would marry Naima after having given birth to the baby. Naima's parents agreed for the fear of honor. 5 months later, Naima gave birth to a baby girl, but Sajal's family denied marrying Naima. Sajal fled the city as Naima's father threatened Sajal about the police. Police have not found him yet.

- Naima (Pseudonym), Age: 17

**ছবি ও অনুলিখন: হালিমাতুস সাদিয়া,** স্বেচ্ছাসেবী
**Photo & Story: Halimatus Sadia,** Youth volunteer

*"স্বামী আমার জীবনে ছিলেন শুধু নির্যাতন আর বাঁধা দেওয়ার মানুষ হিসাবে। সমাজের মানুষ বলে- স্বামীরা মারবে আর বউরা সহ্য করবে..."*

আমার মা প্রচণ্ড মেধাবী ছিলেন। অল্প বয়সে বিয়ে হওয়ায় পড়াশোনা শেষ করতে পারেননি। বিয়ের ৩ বছরের মাথায় তিনি ২ সন্তান এর জননী হন। গর্ভকালীন সময়ে পরিবার এবং স্বামীর কাছ থেকে মানুষ যে সহযোগিতা আশা করে তা তিনি পাননি। এর মধ্যেই চলত তার স্বামীর শারীরিক ও মানসিক নির্যাতন। পরবর্তীতে তিনি একটি এনজিওতে শিক্ষকতার চাকরি পান এবং ডিগ্রিতে ভর্তি হন। কিন্তু একদিন মায়ের অনুপস্থিতিতে বাবা সমস্ত বই পুড়িয়ে ফেলেন। তারপর মায়ের পক্ষে আর পড়ালেখা চালিয়ে যাওয়া সম্ভব হলো না। তখন তিনি ঠিক করেন, তার স্বপ্নগুলো ছেলে-মেয়েরা পূরণ করবে। শুরু হল ছেলে-মেয়ে মানুষ করার যুদ্ধ। আমার বাবার কাছ থেকে তেমন সহযোগিতা না পাওয়ায় মা ঘরে বসে ছোট বাচ্চাদেরকে পড়াতেন। তিনি সংসার চালানোর পাশাপাশি আমার বেকার বাবার হাত খরচও বহন করতেন। এতকিছুর পরও বিয়ের ২৩ বছর পরে বাবা একদিন আমাদের সামনে মায়ের গায়ে হাত তোলে। এই প্রথম আমি সাহস করে প্রতিবাদ করি এবং মায়ের পাশে দাঁড়াই।

- ইকরা (ছদ্মনাম), বয়স: ২১

## *"My husband was only a person of torture and obstacle in my life. Community say - husbands are to beat and wives are to tolerate...”*

My mother was meritorious. Being married at a young age, she could not complete her studies. Within 3 years of marriage, she became a mother of two children. She did not get any support from family and husband during pregnancy. Moreover, my father continued physical and mental torture on her. Later, she got a teaching job in an NGO, and admitted herself for Bachelor’s degree. But one day in my mother's absence, father burnt all her books. So, it was not possible for my mother to continue her studies. Then she decided that her children would persue her dreams which she could not fulfill. The struggle to raise her children started. Since my father did not provide support to our family, my mother had to provide tuition to children at home. She also supported my unemployed father’s daily expenses. Even after 23 years of marriage, my father raised hands on my mother in front of us. This is the first time I dared to protest and stood by my mother.

- Ikra (Pseudonym), Age: 21

**ছবি ও অনুলিখন: সানজিদা ইসলাম শিলা,** স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Sanjida Islam Shila,** Youth volunteer

*“বিয়ে করে ঘর-সংসার করার স্বপ্ন ছিল আমার। কিন্তু বিয়ের নামে গণধর্ষণ করে আমাকে শেষ করে দিয়েছে... ”*

আমিরন এর সাথে রাব্বির প্রেমের সম্পর্ক হয়। একসময় আমিরনকে বিয়ের প্রতিশ্রুতি দিয়ে তাকে তার নিজ বাসা অন্য এক বাড়িতে নিয়ে আসে। সেখানে প্রথমে রাব্বি তার কিছু বন্ধুর সাথে আমিরনের পরিচয় করিয়ে দেয়। আর তাকে এটা বোঝানো হয় তার বন্ধুরা বিয়ের যাবতীয় কাজে সাথে থাকবে এবং আজ রাতে তাদের বিয়ে পড়ানো হবে। সেদিন সন্ধ্যার পর একে একে রাব্বির বন্ধুরা আসতে শুরু করে।

হঠাৎ রাব্বি আমিরনকে রুমের ভেতর নিয়ে দরজা বন্ধ করে ধর্ষণ করে। রাব্বির পর একে একে তার বন্ধুরাও তাকে গণধর্ষণ করে পালিয়ে যায়। একপর্যায়ে আমিরনকে ঐ বাড়ির লোকজন হাসপাতালে নিলে কিছুটা স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসার পর সে থানায় গিয়ে মামলা করে।

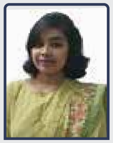
– আমিরন (ছদ্মনাম), বয়সঃ ১৫

## *"My dream of starting a family was destroyed after being gang-raped in the name of marriage..."*

Amiran had an affair with Rabbi. Rabbi promised Amiran to marry. Amiran left her home and went out with Rabbi to someone's house to get married on the same day. At that house, Rabbi introduced Amiran to some of his friends. And she was told that his friends would be with him for the wedding arrangements to be held at that night. Later that evening, Rabbi's friends began to arrive one by one.

Suddenly Rabbi took Amiran into a room, locked the door and raped her. Then Rabbi's friends' gang-raped her one after one and all fled away. Later, the people of that house found Amiran and took her to the hospital. After returning to normal condition, Amiran went to the police station and filed a case.

- Amiran (Pseudonym), Age: 15



**ছবি ও অনুলিখন: সাবনিল সুলতানা,** স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Sabnil Sultana,** Youth volunteer

***"... সে আমার ঐ ছবিগুলো ভাইরাল করার হুমকি দিয়ে অনেক ভয় দেখায়, এবং কিছু ভাইরালও করে। আমি খুব দুশ্চিন্তায় পড়ে যাই। লজ্জায় বাইরে যেতে ভয় পাই... "***

মেয়েটির নাম বিথি (ছদ্মনাম), বয়স ১৬, নবম শ্রেণিতে পড়ে। সে সপ্তম শ্রেণিতে পড়াকালীন সময়ে একটি সম্পর্কে জড়িয়ে যায়। সে না বুঝে তার নিজের কিছু ব্যক্তিগত ছবিও প্রেমিকের সাথে শেয়ার করে। কিছুদিন পর ব্রেকআপ হয়ে যাওয়ার পর ছেলেটি বারবার মেয়েটিকে সেই ছবিগুলোর ভয় দেখিয়ে বেড়ায়। মেয়েটিকে বারবার বলে "তোর বাবা-মাকে ছবিগুলো দেখাব, পাড়া-প্রতিবেশী সবার ফোনে ছবিগুলো পাঠিয়ে দেবো"।

এসব শুনে বিথি খুব ভয় পেয়ে যায়। সে কারও সাথে এ বিষয়টি শেয়ার করতে পারছিল না। এর মাঝে একদিন ছেলেটি সেই ছবিগুলো অনেকের কাছে পাঠিয়ে দেয় এবং বিষয়টি সকলে জেনে যায়। এর ফলে বিথি ভয় পেয়ে মানসিকভাবে ভেঙে পড়ে। কিন্তু ছেলেটি যেহেতু এলাকায় বখাটে হিসেবে পরিচিত ছিল, এলাকার লোকজন ছেলেটিকে তার এ সকল কীর্তিকলাপের বিষয়ে সতর্ক করেন। এছাড়া সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের অপব্যবহারের ফলে আইসিটি আইনের আওতায় কী ধরণের শাস্তি হতে পারে, তাও তাকে জানানো হয়। এরপর থেকে ছেলেটি বিথিকে আর বিরক্ত করেনি।

– বিথি (ছদ্মনাম), বয়সঃ ১৬

***“…He intimidated me by threatening to make my pictures viral, and he did with some. I became so worried and ashamed to go outside..."***

Bithi (pseudonym), 16 years old, a student of nine grade. When she was in the seventh grade, she got into a relationship and shared personal pictures with her boyfriend. After a few days when they broke up, the boy started to blackmail Bithi to make those pictures viral. He repeatedly threatened Bithi, "I will show the pictures to your parents and send the pictures to the phones of your neighbors".

Bithi was very scared after hearing this but could not share this matter with anybody. Meanwhile, the boy sent those pictures to many people, and everyone came to know about it. As a result, Bithi panicked and mentally broke down. But, since the boy was already known as a local scoundrel in the community, Bithi’s neighbors warned him to stay away from Bithi and stop doing any harm to her. They also warned him about the punishment mentioned under the ICT Act for misusing social media. Since then, the boy stopped disturbing Bithi anymore.

\- Bithi (Pseudonym), Age: 16

**ছবি ও অনুলিখন: মোনতাহের আরাফাত,** স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Muntaher Arafat,** Youth volunteer

## .... মা মনে করেন, "স্বামীর হাতে মাইর খাইয়া মরলেও নাকি বেহেশত..."

সূচনার বাবা-মার বিয়েটা হয়েছিলো নিজেদের পছন্দে, কিন্তু বিয়ের কয়েক বছর পরই তার বাবা দ্বিতীয় বিয়ে করেন। এরপর থেকেই অশান্তি বেড়ে যায় তাদের জীবনে। সুচনার বাবা প্রায়ই তার মাকে এবং পরিবারের সবাইকে অনেক মারধর করতেন এবং সংসারে কোনো খরচ দিতেন না। যার কারণে তার মা গার্মেন্টসে কাজ করা শুরু করেন। মাঝে মাঝে তার মায়ের ডিউটি থেকে আসতে দেরি হলে বাবা মারধর করতেন। মায়ের অবর্তমানে নিজের মেয়েদের উপরও বাবার নজর ভালো ছিল না।

এছাড়াও তার বাবা মায়ের উপর যৌন নির্যাতন করতেন। মা লজ্জায় প্রথমে তাদেরকে এসব বলতে চাননি। কিন্তু একদিন সহ্য করতে না পেরে তাদের কাছে কান্না করে সবকিছু খুলে বলেন। একদিন সূচনার বাবা হঠাৎ করে এসে মায়ের গলায় ওড়না পেঁচিয়ে মারাত্মকভাবে মারধর করেন। চিকিৎসার জন্য ডাক্তারের কাছে গেলে ডাক্তার তার মাকে স্বামীর উপর মামলা করতে বলেন; মেয়েরাও মাকে মামলা করতে অনেকবার বলে। কিন্তু মা বলেন, "স্বামীর হাতে মাইর খাইয়া মরলেও বেহেশত!"

– সূচনা (ছদ্মনাম), বয়স: ১৪

## *“…. My mother believes, "Even if I die beaten by husband, it's heaven..."*

Suchana’s parents had a love marriage. But her father got remarried just after a few years. From then on, their lives became turbulent. Suchana's father used to beat her mother and family members often. After her father's second marriage, he did not pay any family expenses. So, Suchana’s mother started working in garments. Sometimes her father used to beat her mother if she was late coming from duty. Her father had an inappropriate attitude towards his own daughters in the absence of the mother.

Moreover, her father used to sexually abuse her mother. Her mother felt ashamed to share this with her children initially, one day she couldn't help herself but to share them everything. One day, Suchana's father suddenly started to beat her mother severely twisting the veil around her mother's neck. When she went for treatment, the doctor told her mother to file a case against her husband. Her daughters also told her many times to sue him. But her mother says, "Even if I die beaten by husband, it's heaven!"

- Suchana (Pseudonym), Age: 14

ছবি ও অনুলিখন: মোনতাহের আরাফাত, স্বেচ্ছাসেবী
**Photo & Story: Muntaher Arafat,** Youth volunteer

*"আল্লাহর বানাইন্যা সবই তো সুন্দর। কালা আর খাটো দেইখ্যা আমার লগে যা ইচ্ছা তাই করে তারা। জোর কইরা, যৌতুক দিয়া যেমনে পারে বিয়া দিতে পারলেই মনে হয় তারা বাঁচে।"*

রুনা দেখতে কালো ও খাটো হওয়ায় ছোটবেলা থেকেই অনেক অবহেলার স্বীকার হতে দেখেছি তাকে। বাড়িতে তার বাবা-মাকে কথা শুনতে হতো, যেমন- "তোমাগো মাইয়া দেখতে কালা আর খাটো! বিয়া দিতে অনেক কষ্ট হইব তোমাগো।

একদিন হঠাৎ করে কোনো খোঁজ-খবর নেওয়া ছাড়াই ওর বিয়ে দিয়ে দেওয়া হয়। কিন্তু বিয়ের পর জানতে পারে তার স্বামী স্বাভাবিক না, শারীরিক জটিলতা আছে এবং কথাও বলতে পারে না ঠিকমতো। সালিশে ছেলের পরিবার তাদের ছেলের সমস্যার কথা স্বীকার করে। অতঃপর রুনার ডিভোর্স হয়। এখন তার বাড়ির লোকজন যৌতুক দিয়ে আবার তাকে বিয়ে দেওয়ার জন্য আপ্রাণ চেষ্টা করছে।

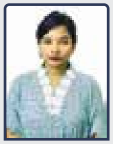
– রুনা (ছদ্মনাম), বয়স: ২১

***"Everything created by God is beautiful. As I am dark and short, they do whatever they want to do with me. They seem to get relieved only if they can marry me off by force, even with dowry..."***

Since Runa’s complexion is dark and she is short, I have seen her being neglected since her childhood. Her parents had to listen to things like, “Your girl looks black and short! It will be very difficult for you to marry her off.

One day, suddenly, Runa was married off by her family without any basic information about her husband. Right after marriage, she finds out that her husband is not normal, has physical complications and cannot even speak properly. At local mediation, her in-laws acknowledged their son's problem. Then Runa got divorced. Now, her family is trying hard to marry her off again even with dowry.

- Runa (Pseudonym), Age: 21



**ছবি ও অনুলিখন: সাবিকুন নাহার রুমকি,** স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Sabikun Nahar Rumki,** Youth volunteer

***"বাবা আগে থেকেই মাদকাসক্ত ছিলেন কিন্তু বাবা-মা'র বিয়ের সময় তারা এত বড় বিষয়টি গোপন করেন। ভেবেছিলেন বিয়ে দিলে, বাচ্চা হলে বাবা ঠিক হয়ে যাবে। কিন্তু... "***

আমার মায়ের পারিবারিকভাবে বিয়ে হয় তার চেয়ে দশ বছর বেশি বয়সী আমার বাবার সাথে। বিয়ের একমাস যেতেই তিনি লক্ষ্য করেন যে তার স্বামী তার সাথে ঠিকমতো কথা বলেন না। অল্প কিছুতেই ঘরের সবকিছু ভাঙচুর করেন। আমার মাকেও কথায় কথায় শারীরিক অত্যাচার করেন। এর মধ্যেই শ্বশুরবাড়ির লোকজন মাকে জোর করেন বাচ্চা নেওয়ার জন্য। এর কিছুদিন পর আমার জন্ম হলো। আমার বাবা তার মেয়েরও খোঁজ খবর রাখেন না।

অবশেষে আমার মায়ের পরিবার বাবার পরিবারের সাথে এ বিষয়ে কথা বলেন। তারা স্বীকার করেন যে, তাদের ছেলে আগে থেকেই মাদকাসক্ত, ভেবেছিলেন বিয়ে দিলে ছেলে ভালো হয়ে যাবে। তাই তারা এ ব্যাপারে আমার মায়ের পরিবারকে কিছু না জানিয়ে বিয়ে দেন। বিয়ের পরও ছেলের পরিবর্তন না দেখতে পেয়ে তারা আমার মাকে সন্তান নেওয়ার জন্য চাপ দেন। কিন্তু এতকিছুর পরও আমার বাবার কোনো পরিবর্তন হয়নি। এরপর আমার মা অত্যাচার সহ্য করতে না পেরে আমাকে নিয়ে তার বাবার বাড়ি চলে আসেন। আমার বাবার বাড়ির লোকজন আমাদের আর কোনো খোঁজ নেন না।

জানা গেছে তারাও ছেলের অত্যাচার সহ্য করতে না পেরে তাকে মাদকাসক্তি নিরাময় কেন্দ্রে পাঠিয়েছেন।

– তানহা (ছদ্মনাম), বয়স: ১৪

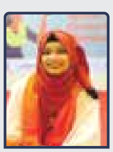
***"My father was already a drug addict before marriage, but my grandparents hid this during their marriage. They thought that my father would be changed if he got married and had children. But …"***

My mother had arranged marriage and my father was ten years older than her. Within a month, my mother noticed that my father was not talking to her properly. He vandalized everything in the house just for silly matters. Also, he used to physically assault my mother for small issues. Meanwhile, in-laws of my mother pressurized her to have a baby soon. I was born after a while. Even having a daughter, my father had no interest in his child and did not change himself at all. Therefore, my mother's family had a talk with my father's family to solve issues.

They finally admitted that their son was already drug addicted before marriage. They married him off hiding the fact so that he would be changed after marriage. Not seeing any change, they put pressure on my mother to have a child. But despite all this, there was no change in him. Then my mother could not bear the torture and came to her father's house with me. My father and his family had not been in contact with us since then.

We came to know that they too could not bear the torture of their son and sent him to a rehabilitation center for treatment.

- Tanha (Pseudonym), Age: 14



**ছবি ও অনুলিখন: সানজিদা ইসলাম শিলা,** স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Sanjida Islam Shila,** Youth volunteer

***“বাপ মায়ের ভালোবাসা তো কখনো পাই নাই। এহন জানতে মন চায়, দাদি না স্বামীর ভালোবাসার স্বপ্ন দেখাইছিল, এইটাই কি সেই ভালোবাসা?...”***

বুলির যখন দেড় বছর বয়স, তখন তার মা পাগল হয়ে কোথায় যেন হারিয়ে যায়। বুলি বেড়ে উঠতে থাকে দাদির কাছে। কিছু দিন পর তার বাবাও স্ট্রোক করে মারা যায়। দাদি রাতে গল্প শোনাতেন বুলিকে, “যখন তর বিয়া হইবো দেখবি তর স্বামী তরে অনেক ভালোবাসবো”। বুলি হাসত, কিছু বলত না। হয়তো তখন থেকেই একটি স্বপ্নের সাথে পথ চলা শুরু হয়েছিল তার।

ছোট্ট বুলি, যখন ১৪ কি ১৫ বছর বয়স তখন হঠাৎ তার বিয়ে হয়ে গেল। বুলি ভেবেছিল দাদির গল্পটা বুঝি সত্যি হবে, কিন্তু সত্যি হলো না। জামাই রোজ রাতে নেশা করে এসে তাকে মারধর করত। বুলি ফুপিয়ে ফুপিয়ে কাঁদত। কারণ সে অভাগী, তার যে আর কেউ নেই। দেখতে না দেখতেই বুলির কোল জুড়ে আসলো একটি কন্যা সন্তান। বুলি ভেবেছিল এইবার সন্তানকে পেয়ে তার স্বামী বুঝি ভালো হয়ে যাবে। কিন্তু মেয়ে হয়েছে বলে তার স্বামী তাকে এইবার চিরতরে একা রেখে কোথায় যেন হারিয়ে গেল। প্রতিবেশীরা বলে সে হয়তো আরেকটা বিয়ে করেছে।

– বুলি (ছদ্মনাম), বয়স: ১৭

***"I never received the love of my parents. Now I want to know, is this the love of husband that my grandmother dreamed of for me?..."***

When Buli was one and a half years old, her mother lost her mental sanity and disappeared. She grew up with her grandmother. A few days later her father also died of a stroke. Grandmother used to tell stories to Buli at night, "When you get married, you will see your husband will love very much". Buli used to smile and not say anything. Maybe since then she started walking with a dream.

When little Buli was 14 or 15 years, she was suddenly married off. Buli thought her grandmother's story would be true, but it was not. Her husband used to come drunk every night and beat her. Buli would cry, because she thought she was unfortunate, she had no one else. Soon, a daughter came across her lap. Buli thought that after having the child her husband would get better. But because she had a daughter, her husband left her alone forever and disappeared somewhere. Neighbors say he may have remarried elsewhere.

\- Buli (Pseudonym), Age: 17

**ছবি ও অনুলিখন: অমিত কুমার ভৌমিক,** স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Amit Kumar Bhowmik,** Youth volunteer

***“যৌতুক আর নেশার লাইগা আমার জীবন ধ্বংস হইয়্যা গেসে। আমার স্বামীর নির্যাতন থেইক্কা বাচ্চাডাও রেহাই পায় নাই. . . ”***

মাত্র ১৪ বছর বয়সে বিয়ে হয়ে যায় জাহানারার। বিয়ের রাতেই যৌতুকের পুরো টাকা না দেওয়ায় শুরু হয় গালমন্দ। বিয়ের কিছু দিন পর গালমন্দ থেকে গায়ে হাত দেওয়া শুরু হয়। এরকমভাবে প্রতিনিয়ত যখন মারামারি চলতে থাকে তখন জাহানারা বুঝতে পারেন তার স্বামী মাদকাসক্ত।

মাদকের জন্য স্ত্রীর কাছ থেকে টাকা নেওয়ার জন্য শিশুটিকেও একবার অন্যের কাছে জিম্মায় রাখে তার স্বামী। একদিন মাদক কেনার জন্য টাকা না দিতে পারায় স্ত্রীকে জোর করে বিষ খাইয়ে মেরে ফেলার চেষ্টা করে। ভাগ্যক্রমে জাহানারা প্রাণে বেঁচে গেলে, পরবর্তীতে সংসার ছেড়ে ঢাকায় চলে আসে শিশুটিকে নিয়ে। কিন্তু ঢাকায় তার কেউ নেই। অবহেলায় রাস্তার ধারে কখনো বা ফুটওভার ব্রিজের উপরে ছোট্ট শিশুটিকে নিয়ে দিন কাটায় জাহানারা।

– জাহানারা (ছদ্মনাম), বয়স: ১৮

## *"My life is ruined because of dowry and addiction. Even my child was not spared from my husband's abuse..."*

Jahanara got married only at the age of 14. On the very wedding night, verbal abuse started as the full amount of dowry was not given. After a few days, verbal abuse turns into physical assault. Eventually, Jahanara realized that her husband was a drug addict.

Even, the child was once pawned by her husband to get money from his wife for drugs. One day he tried to kill Jahanara by poison as she didn't provide money for drugs. Jahanara survived luckily. Later she left the family with the child and moved to Dhaka. But she has no one in Dhaka. Now, Jahanara has no options but to spend her days with the little kid on the roadside or the foot over bridge.

- Jahanara (Pseudonym), Age: 18

**ছবি ও অনুলিখন: মোঃ আসিফ রেজা,** স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Md Asif Reza,** Youth volunteer

*“মোটা বলে সবাই আমাকে নিয়ে মজা করে। কেউ আমার সাথে খেলতে চায় না, আমার খুব মন খারাপ হয়। এখন আর আমার বাসা থেকে বের হতে ভালো লাগে না... ”*

বিজয়ের বয়স ১০ বছর । সে খুব হাসিখুশি ও বন্ধুত্বপূর্ণ স্বভাবের। কিন্তু শরীর মোটা হওয়ার কারণে সবসময়ই তার বন্ধু, প্রতিবেশী, আত্মীয় এমনকি শিক্ষকদের কাছ থেকেও তাকে কটু কথা শুনতে হয়। কখনো হাতির বাচ্চা, কখনো মোটা কিংবা মহিষ ইত্যাদি নামে তাকে ব্যঙ্গ করে ডাকা হয়। এখন প্রায়ই বিজয়ের মন খারাপ থাকে। এই বিষয়গুলো সে কারও কাছে বলতে পারে না। বর্তমানে তাকে আদর করে কেউ কিছু খেতে দিলেও সে খুব বিরক্ত হয়।

ইদানীং সে খাওয়া-দাওয়া ও বাইরে বের হওয়া প্রায় বন্ধ করে দিয়েছে। সে এসব শুনার ভয়ে সবসময় একটা লজ্জার মধ্যে থাকে।

– বিজয় (ছদ্মনাম), বয়স: ১০

***"Everyone makes fun of me for being fat. No one wants to play with me, I feel very sad. Now I don't feel like leaving my house anymore..."***

Bijoy is a 10-year-old cheerful and friendly boy. But due to his fat body, he is always teased with harsh words from his friends, neighbors, relatives, even teachers. Sometimes, he is called a baby elephant, sometimes buffalo etc. Bijoy remains upset often now a days. He can't tell anyone about these things. At present, even if someone gives him something to eat with love, he becomes upset.

Recently, he has almost stopped eating, drinking, and going out. He is always in a state of shame and fear of hearing these things.

- Bijoy (Pseudonym), Age: 10

**ছবি ও অনুলিখন: হালিমাতুস সাদিয়া,** স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Halimatus Sadia,** Youth volunteer

***"আমার শরীরের এই অবস্থার জন্যে তো আমার কোনো হাত নাই, তবুও সবাই আমারে এত দূর দূর করে, কিছু হইলে গায়ে হাতও তুলে। এগুলা দিনের পর দিন সহ্য করি আমি...আমি কি মানুষ না ?..."***

রুবেল বয়স ২০। সে দরিদ্র, অসহায় একটি পরিবারের সন্তান। অন্যান্য ছেলেদের মতো চাল-চলন, আচার-আচরণ রুবেলের ছিল না। তার আচরণ দেখে হাসাহাসি করত সবাই। সে মৃগী রোগী। তার অসহায়ত্বের দিকটা কেউ কখনো অনুভব করেনি। বরং কোনো একটা ঘটনাকে কেন্দ্র করে সবাই তার গায়ে হাত তুলে। সবার কাছে বিষয়টি স্বাভাবিক হলেও নিদারুণ মানসিক যন্ত্রণায় কষ্ট পায় রুবেল। কাউকে নিজের এই কষ্টের কথা বুঝিয়েও বলতে পারে না সে।

কিছুদিন আগে হাসপাতালে এমআরআই করে জানা গেছে তার মাথার বাম দিকে পানি জমেছে।

– রুবেল (ছদ্মনাম), বয়স: ২০

***"I have no control on my physical condition, yet everyone keeps me away. If anything happens, they raise their hands on me. I tolerate it day after day. Am I not a human?..."***

Rubel, 20 years old, comes from a poor and helpless family. Rubel’s behavior is not like a normal man. Everyone laughs at his behavior. Rubel is, in fact, an epileptic patient. No one ever felt his helplessness, rather goes through physical abuses in different incidents. It's just fun for others, but Rubel is devastated by intense emotional pain. He can't explain his pain to anyone.

Recently, he has been diagnosed with a collection of fluid in the left side of his head.

- Rubel (Pseudonym), Age: 20

**ছবি ও অনুলিখন: অমিত কুমার ভৌমিক,** স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Amit Kumar Bhowmik,** Youth volunteer

***“পড়াশোনার ক্ষয়ক্ষতিগুলো পূরণ করার জন্য আমার একজন যোগ্য শিক্ষকের প্রয়োজন ছিল। তিনি আমার ক্ষয়ক্ষতি পূরণ করে দিয়েছেন কিন্তু সেই ক্ষয়ক্ষতি হয়েছে আমার দেহের... ”***

করোনাকালীন সময়ে পড়াশোনার ক্ষতি পুষিয়ে নেওয়ার জন্য আমি একজন প্রাইভেট শিক্ষক ঠিক করি। সপ্তাহে তিনদিন শিক্ষকের বাসায় আমি পড়তে যাই।

হঠাৎ একদিন বৃষ্টির দিনে স্যার আমাকে বাসায় যেতে বলেন। কিছুক্ষণ পর স্যার আমার সাথে বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন ও অন্যের প্রতি আকর্ষণ নিয়ে আলোচনা শুরু করে এবং আমি হোমোসেক্স পছন্দ করি কিনা এসব জানতে চায়। আমি ঘাবড়ে যাই। আস্তে আস্তে স্যার আমার শরীরে স্পর্শ করা শুরু করে এবং অনেক জবরদস্তির পর আমাকে ধর্ষণ করে। আমি কিছু বুঝে উঠার আগেই এমন একটি ঘটনা ঘটে যায়। তারপর কোনোভাবে আমি ছাড়া পেয়ে বাসায় আসি এবং আমার প্রচুর রক্ত যায়। বেশ কিছুদিন যাবৎ ব্যথায় কান্না করি। কিন্তু কাউকে বলতে পারি না।

পরবর্তীতে স্যার দুই/তিনবার আবারও আমাকে ধর্ষণ করেন। এভাবে আমি প্রায়ই তার ধর্ষণের শিকার হই। ঐ ঘটনা এখনো আমি ভুলতে পারি না।

– আনোয়ার (ছদ্মনাম), বয়স: ১৫

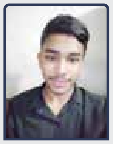
## *"I needed a qualified teacher to make up for the learning losses. But he inflicted a loss on my body and mind..."*

I hired a private tutor to compensate for the loss of my studies during the Corona period. I used to go to the teacher's house three days a week to study.

Once, on a rainy day, the teacher asked me to go his home. After a while he started discussing about pubertal changes, attraction to opposite sex, and asked me if I like homosexuality. I got nervous. Gradually the teacher started touching my body and raped me after much force. Before my anticipation, that casualty happened. Then, somehow, I escaped myself and came home. I bled profusely. I had been crying in pain for a few days, but I can't tell anyone.

Later the teacher raped me again two-three times. In this way I was often raped by him. I was mentally broken, and still, I can't forget this incident.

- Anwar (Pseudonym), Age: 15



**ছবি ও অনুলিখন: বাবর সাজ্জাদ আনোয়ার,** স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Babor Sajjad Anowar,** Youth volunteer

## "আমি এখন না বলা শিখেছি... "

আজ থেকে প্রায় ৮/৯ বছর আগে আমি যখন ৩য় শ্রেণিতে পড়ি তখন আমার চাচাতো ভাই গ্রাম থেকে আমাদের বাসায় আসে। তার আসাটা কেন জানি সবসময় ভয় ও বিরক্তিকর লাগত। কারণ সে আমাকে এমনভাবে কোলে নিত যা আমার অস্বস্তি লাগত। সে আমার ইচ্ছা ছাড়াই আমার গায়ে হাত দিত। কয়েকদিন এভাবেই গেল। কিন্তু আমার মা আস্তে আস্তে ব্যাপারটা বুঝতে পারছিল। তখনই আমার মা তাকে আমাদের বাসা থেকে বের করে দিয়েছে। আর আমাকে বলেছে যেটা তোমার ভালো লাগে না সেটাকে না বলা এখন থেকেই শিখো।

আমি এখন না বলা শিখেছি।

– ফারজানা (ছদ্মনাম), বয়স: ১৫

## *"I've learned to say ''NO'' now..."*

About 8 or 9 years ago, when I was in 3rd standard, my cousin from the village came to visit our house. I did not like his coming to our house. I always felt scared and annoyed of him. Because the way he used to cradle me made me feel uncomfortable. He used to touch me inappropriately. It went like this for a few days. But my mother gradually noticed the matter. Thus, one day, my mother kicked him out of our house. My mother told me, "Whatever you don't like, learn to say “No” to it from now on."

Since then, I have learned to say no.

- Farzana (Pseudonym), Age: 15

**ছবি ও অনুলিখন: ফারজানা আক্তার রচনা,** স্বেচ্ছাসেবী
**Photo & Story: Farzana Akhtar,** Youth volunteer

# Silent Frames Loud Voices

## Photovoice Album

Improving Sexual and Reproductive Health and Rights in Dhaka Project

OGSB

SERAC-Bangladesh
(A youth focused rights and development organization)

bapsa