



## রোহিঙ্গা নারী ও মেয়েরা তাদের জন্য প্রয়োজনীয় 'হাইজিন কিটস' না পাওয়ার বিষয়টি নিয়ে উদ্বেগ

সূত্র: কমিউনিটি ফিডব্যাক অ্যান্ড রেসপন্স মেকানিজম (সিএফআরএম) এবং লিসেনিং গ্রুপের আলোচনার মাধ্যমে বিভিন্ন এজেন্সি নানা সময়ে রোহিঙ্গা জনগোষ্ঠী ও হোস্ট কমিউনিটির কাছ থেকে যে মতামতগুলো সংগ্রহ করেছে, ২০১৮ এর জানুয়ারি থেকেই বিবিসি মিডিয়া অ্যাকশন সেই মতামতগুলো সম্বন্ধে আসছে। এর মধ্যে 'হোয়াট ম্যাটার্স' (যা জানা জরুরি) এর ৪৪ তম সংখ্যার (২০২০ এর সেপ্টেম্বরে প্রকাশিত) তথ্য ও মতামত বিশ্লেষণ থেকে দেখা যায়, 'হাইজিন কিট' সম্পর্কে পুরুষদের চাইতে নারীরা তুলনামূলক বেশি উদ্বেগ। একইভাবে ২০২১ এর জানুয়ারি থেকে মার্চ মাসের মধ্যবর্তী সময়টিতে আমরা আরও একবার দেখতে পাই যে, 'হাইজিন কিট' এর পাশাপাশি নারীদের মধ্যে তাদের স্বাস্থ্যবিধি অর্থাৎ নারীদের সাথে সম্পর্কিত স্বাস্থ্যবিধি ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা নিয়ে উদ্বেগ রয়েছে। এই উদ্বেগগুলো আরও ভালোভাবে বুঝতে গত ৩০ ও ৩১ মে বিবিসি মিডিয়া অ্যাকশন বিভিন্ন ক্যাম্পে (ক্যাম্প ৮ ই, ১১ ও ২১) বসবাসকারী তিন জন কিশোরী মেয়ে (১৫-১৭ বছর বয়সী) এবং সাত জন নারীর (১৮-৪০ বছর বয়সী) ১০টি টেলিফোন সাক্ষাৎকার গ্রহণ করে।

পুষ্টি বিষয়ে রোহিঙ্গাদের  
দৃষ্টিভঙ্গি ও চাহিদা

বিস্তারিত তৃতীয় পৃষ্ঠায়

# যা জানা জরুরি

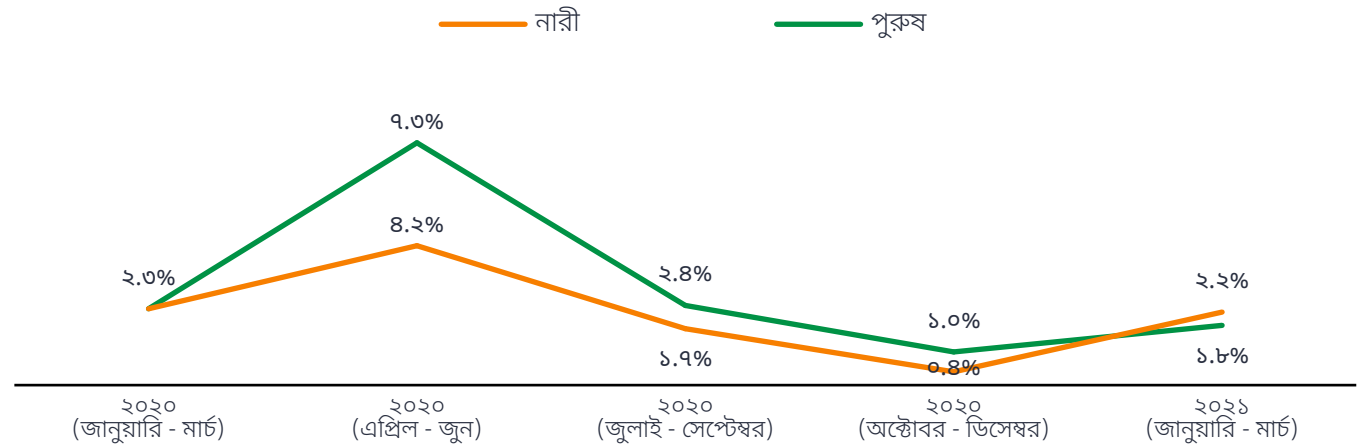
রোহিঙ্গা সংকটে মানবিক সহায়তার  
ক্ষেত্রে পাওয়া মতামতের বুলেটিন

ইস্যু ৫২ × মঙ্গলবার, ২২ জুন ২০২১

'হাইজিন কিট', বিশেষ করে কোভিড-১৯ এর ছড়িয়ে পড়া রোধ ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে যে সাবান দরকার, সেই সাবানের অভাব সম্পর্কে রোহিঙ্গা জনগোষ্ঠীর মানুষেরা আগের মতো এখনও তাদের উদ্বেগের কথা জানিয়ে আসছেন। সাধারণ বিভিন্ন স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে এই উদ্বেগগুলো 'হোয়াট ম্যাটার্স' এর ৪৪ তম সংখ্যায়\* উল্লেখ করা হয়েছিল। অন্যদিকে ২০২১ সালের জানুয়ারি থেকে মার্চ মাসের মধ্যে পাওয়া কমিউনিটি ফিডব্যাক ডাটা থেকে দেখা যায়, রোহিঙ্গা পুরুষদের তুলনায় স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত

উদ্বেগ প্রকাশের সম্ভাবনা নারীদের ক্ষেত্রে ১.৮ গুন বেশি। সাধারণ স্বাস্থ্যবিধির পাশাপাশি রোহিঙ্গা নারী ও মেয়েরা নারীদের সাথে সম্পর্কিত স্বাস্থ্যবিধি নিয়ে যে বিশেষভাবে উদ্বেগ, প্রাপ্ত তথ্যগুলো থেকে সেটিও স্পষ্টভাবে জানা যায়। এছাড়া ২০২১ এর জানুয়ারি থেকে মার্চ মাসের মধ্যে কমিউনিটি ফিডব্যাকের মাধ্যমে নারীদের কাছ থেকে স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত যে ৬১ টি উদ্বেগ এর কথা জানা যায় তার মধ্যে ২০টিই ছিল 'ডিগনিটি কিট' সম্পর্কিত।

### নারী ও পুরুষদের মধ্যে বিগত ৫ কোয়ার্টারে হাইজিন সংক্রান্ত উৎকর্ষা (জানুয়ারি ২০২০ - মার্চ ২০২১)



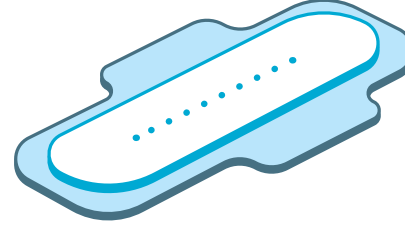
\* ২০২০ সালের সেপ্টেম্বরে প্রকাশিত স্বাস্থ্যবিধির উদ্বেগ সম্পর্কিত 'হোয়াট ম্যাটার্স' (যা জানা জরুরি) - এর ৪৪ তম সংখ্যা: <https://app.box.com/s/jjdsx66mvseanv3pi7k03uyevfk7ey4>

সাধারণত ডিগনিটি কিটগুলো (যার মধ্যে স্যানিটারি প্যাড, সাবান এবং অন্তর্ভুক্ত থাকে) প্রতি তিন থেকে ছয় মাস পর পর বিতরণ করার কথা।\* কিন্তু কমিউনিটি ফিডব্যাক ডাটা ও ফোন সাক্ষাৎকার, এই উভয় মাধ্যমেই ডিগনিটি কিট বিতরণের বিষয়ে নারীদের অনাস্থা প্রকাশ পেয়েছে। যদিও ফোন সাক্ষাৎকারে অংশ নেওয়া কিছু অংশগ্রহণকারী জানিয়েছেন যে, তারা প্রতি তিন বা ছয় মাস পর পর কিট পেয়েছেন। তবে অন্যরা জানিয়েছেন যে, ২০১৭ সালে এখানে আসার পর থেকে তারা এ ধরনের মাত্র চারটি কিট পেয়েছেন এবং গত ১০ মাসে তারা একটি কিটও পাননি। তারা আরও জানান, তাদের নাম তালিকাভুক্ত না হওয়ায় তারা ডিগনিটি কিট পান নি।

এছাড়া ফোন সাক্ষাৎকারগুলোতে উঠে এসেছে যে, তাদেরকে যে পরিমাণ সামগ্রী দেওয়া হয় সেগুলো ছিল প্রয়োজনের তুলনায় কম এবং কিটের মধ্যে থাকা অন্তর্বাসের সাইজও ছোট ছিল (তারা এগুলো তাদের শিশুদের জন্য ব্যবহার করছেন)। অন্যদিকে প্রতি ছয় মাসে কিট পেয়েছেন এমন অংশগ্রহণকারীরা বলেছেন, ছয় মাস ধরে ব্যবহারের মতো পর্যাপ্ত সামগ্রী তাদের দেওয়া হয় না এবং পরিবারে একাধিক নারী সদস্য থাকলে তারা এগুলো ভাগাভাগি করে ব্যবহার করেন।

সরবরাহকৃত প্যাডগুলোর বিষয়ে তারা জানান, আগে যেখানে তারা একবার ব্যবহার উপযোগী প্যাড পেতেন বর্তমানে তার পরিবর্তে পুনরায় ব্যবহারযোগ্য প্যাডের দুটি প্যাকেট দেওয়া হয় এবং প্রতি প্যাকেটে ৪টি করে প্যাড থাকে। এই প্যাডগুলো তাদের কারও কারও কাছে অস্বস্তিকর বলেও মনে হয়েছে। একজন রোহিঙ্গা নারী জানান, তিনি পুনরায় ব্যবহারযোগ্য প্যাডের প্যাকেট ৩০ টাকায় বিক্রি করে তার সাথে একটি এনজিওতে কাজ করে আয় করা টাকা যোগ করে মোট ৪০ টাকা দিয়ে দোকান থেকে অন্য প্যাড কিনেছেন।

অংশগ্রহণকারীরা মনে করেন 'ডিগনিটি কিট' এর অনিয়মিত বিতরণ মূলত এনজিও'র পর্যাপ্ত বাজেট না থাকার কারণেই ঘটছে এবং এই ব্যাপারটি তারা কিটের জন্য টোকেন দেন এমন ভলান্টিয়ারদের কাছে শুনেছেন।



বেশিরভাগ নারীই বলেছেন যে কোভিড-১৯ এর আগেই কিট বিতরণে সমস্যা ছিল এবং এক্ষেত্রে মহামারি বাড়তি কোনো সমস্যা তৈরি করেনি। তবে অল্প কিছু নারী মনে করেন যে সীমিত পর্যায়ে বিতরণের জন্য মহামারি দায়ী। আবার কিছু নারী জানিয়েছেন, কোভিড-১৯ এর কারণে ক্যাম্পের ভিতরে চলাচলে বিধিনিষেধ থাকায় প্যাড কিনতে বাইরে যাওয়াটা তাদের জন্য কঠিন হয়ে পড়েছে। এছাড়া বর্ষার কারণে যারা একবার ব্যবহারযোগ্য প্যাড ব্যবহার করেন তারা সেগুলো সঠিক জায়গায় ফেলার জন্য বাইরে যেতে পারছেন না (সাধারণ নিয়ম হলো মাটি চাপা দেওয়া)। এ কারণে বর্তমানে কেউ কেউ টয়লেট বা ড্রেনে প্যাড ফেলছেন, যা থেকে পরবর্তীতে ড্রেনে পানি চলাচল বাধাগ্রস্ত হচ্ছে বা টয়লেটগুলো উপচে পড়ছে।

“ একটানা বৃষ্টির সময়, আমার পক্ষে প্যাড মাটি চাপা দেওয়া সম্ভব হয় না বলে আমি সেগুলো টয়লেটেই ফেলেছি। ”

– রোহিঙ্গা কিশোরী, ১৫, ক্যাম্প ৮ই

যেসব নারী নিয়মিতভাবে কিট পান না তারা পুরোনো কাপড় ব্যবহার করা বা ৪০ টাকা দিয়ে প্যাডের প্যাকেট কেনার (মজুরি বা ত্রাণ সামগ্রী বিক্রির টাকায়) মতো নিজস্ব উপায়ে এই পরিস্থিতির সাথে মানিয়ে নেওয়ার চেষ্টা করছেন।

“ আমি খাবার জাতীয় রেশন আইটেমগুলো বিক্রি করি। এগুলো বিক্রির টাকায় আমি দোকান থেকে ৪০ টাকা দামের প্যাড কিনি। অনেক মানুষ তাদের রেশন হিসেবে পাওয়া চাল এবং তেল বিক্রি করেন। আর যাদের বিক্রি করার মতো কিছুই নেই তারা পুরোনো কাপড় ব্যবহার করেন। ”

– রোহিঙ্গা নারী, ২৪, ক্যাম্প ১১

নারী অংশগ্রহণকারীরা জানান, লজ্জার কারণে তারা কমিউনিটির অন্য নারী সদস্যদের সাথে হাইজিন সমস্যা নিয়ে আলোচনা করেন না। তবে কেউ কেউ বলেছেন যে তারা এই সমস্যাগুলো নিয়ে বাড়ি বাড়ি গিয়ে সেবা দেয় এমন ভলান্টিয়ারদের সাথে কথা বলেছেন।

“ কিছু নারী আছেন যাদের পেটে ব্যথা হলে তারা সেটিকে গ্যাস্ট্রিক/অ্যাসিডিটির সমস্যা বলে ভাবেন এবং সে অনুযায়ী ওষুধ খান। এদের মধ্যে কেউ কেউ হাসপাতালে গিয়েও ওষুধ চান। কিন্তু লজ্জার কারণে মাসিকের সময়কার ছোটখাটো সমস্যা নিয়ে কমিউনিটির নারীরা কোনো আলোচনা করেন না। ”

– রোহিঙ্গা নারী, ২৪, ক্যাম্প ১১

কোভিড-১৯ সংক্রান্ত বিধিনিষেধ এবং বাড়ো আবহাওয়ার কারণে ভলান্টিয়ার বা এনজিও কর্মীরা এখন আর আগের মতো ক্যাম্পগুলোতে যেতে পারছেন না। এ কারণে নারীরা স্বাস্থ্যবিধি ও মাসিক সম্পর্কে আগের চেয়ে কম তথ্য পাচ্ছেন এবং এ বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করার সুযোগও কমেছে। তারা জানিয়েছেন এই চাহিদাগুলো সম্পর্কে মাঝির (কমিউনিটির নেতা) সাথে কথা বলা কোনো সমাধান নয়।

“ আমি তাদের অনেকবার বলেও কোনো সমাধান পাইনি বলে এখন এটা নিয়ে খুব হতাশ এবং এ কারণে আমি এখন আর হাইজিন কিট সম্পর্কে কিছু জিজ্ঞাসা করি না। ”

– রোহিঙ্গা কিশোরী, ১৫, ক্যাম্প ১১

## সুপারিশ

অংশগ্রহণকারীরা বলেছেন, তারা মাসিকের সময় প্যাড/কাপড় কিভাবে ব্যবহার করবেন এবং ব্যবহারের পর সেগুলো নিরাপদে কোথায় ফেলবেন সে সম্পর্কে এজেন্সিগুলো থেকে আরও তথ্য চান। এছাড়া তারা সুপারিশ করেছেন যে, প্রতিটি ব্লক এবং স্বাস্থ্য সেবাকেন্দ্রে একজন নারী ডাক্তার থাকা উচিত, যার সাথে তারা স্বাস্থ্যবিধি ও মাসিক সম্পর্কিত সমস্যাগুলো নিয়ে আলাপ করতে পারেন।

\* [https://www.humanitarianresponse.info/sites/www.humanitarianresponse.info/files/documents/files/200226\\_mhm\\_strategyand\\_kits\\_2020\\_final.pdf](https://www.humanitarianresponse.info/sites/www.humanitarianresponse.info/files/documents/files/200226_mhm_strategyand_kits_2020_final.pdf)

# পুষ্টি বিষয়ে রোহিঙ্গাদের দৃষ্টিভঙ্গি ও চাহিদা



সামগ্রিক সুস্বাস্থ্যের জন্য পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্য অপরিহার্য। কিন্তু কল্পবাজারের শরণার্থী ক্যাম্পের বাসিন্দাদের জন্য তেমন খাবার যোগাড় করা প্রায়ই কঠিন হয়ে দাঁড়ায়। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ও এই সংক্রান্ত তথ্যের অভাব শরণার্থীদের অনেকেরই স্বাস্থ্য ও জীবনযাত্রার মানের উপর বিরূপ প্রভাব ফেলছে। ক্যাম্পের বাসিন্দাদের খাদ্যাভ্যাস, পুষ্টিসংক্রান্ত চিন্তাধারা ও তথ্যের চাহিদা সম্পর্কে জানতে টিডব্লিউবি-র পক্ষ থেকে রোহিঙ্গা জনগোষ্ঠীর কয়েকজন সদস্যের সাক্ষাৎকার নেওয়া হয়।

**শারীরিকভাবে অসুস্থ ব্যক্তির বলেছেন  
হয় পুষ্টিকর খাবার যোগাড় করতে তাঁরা  
প্রতিকূলতার মুখোমুখি হচ্ছেন নয়তো খাদ্য বা  
পুষ্টিজনিত সমস্যার কারণে রোগে ভুগছেন**

স্বাস্থ্যের উপর খাদ্যের প্রভাব কতটুকু তা বলার অপেক্ষা রাখে না। সাক্ষাৎকারদাতাদের মধ্যে ৭ জন (৫ জন নারী, ২ জন পুরুষ) তাঁদের বর্তমান শারীরিক অবস্থা মোটামুটি বা খারাপ বলে উল্লেখ করেছেন, এবং প্রত্যেকেই অসুখে ভুগছেন বলেও জানিয়েছেন। সাক্ষাৎকারদাতাদের মধ্যে ৮ জন বলেছেন খাদ্য বা পুষ্টিজনিত কোনো কারণে গত ১২ মাসের মধ্যে তাঁরা রোগে ভুগেছেন। যে ৫ জন নারী নিজেদের শারীরিক অবস্থা মোটামুটি বা খারাপ বলেছিলেন এবং রোগে ভুগছেন বলে জানিয়েছিলেন, তাঁরাও এই ৮ জনের অন্তর্ভুক্ত। পুষ্টির অভাবেই ক্যাম্পের বাসিন্দাদের স্বাস্থ্যের এই দুর্দশা

না হয়ে থাকলেও উপযুক্ত পুষ্টির অভাবে তাদের সামগ্রিক সুস্বাস্থ্যের উপর সরাসরি বিরূপ প্রভাব পড়ার যথেষ্ট সম্ভাবনা রয়েছে। সাক্ষাৎকারদাতাদের ১৭ জনের মধ্যে ১৪ জন (যে ৭ জন নিজেদের অবস্থা মোটামুটি বা খারাপ বলেছেন তাঁরা সহ) জানিয়েছেন, গত ১২ মাসের মধ্যে পুষ্টিকর খাবার যোগাড় করতে তাঁদেরকে সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়েছে, আর পর্যাপ্ত পরিমাণে টাটকা ফলমূল, শাকসবজি ও মাছ-মাংস পেতে সবচেয়ে বেশি সমস্যা দেখা গেছে। সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু খাদ্যের ভূমিকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, তবে বিশেষ করে অসুখবিসুখে ভোগা অবস্থায় এসবের গুরুত্ব আরও বেশি।

**সবচেয়ে বেশি খাওয়া হয় ভাত, ডাল,  
শুঁটকি, শাকসবজি এবং ডিম**

রোহিঙ্গাদের মূল খাবার হল ভাত। সাক্ষাৎকারদাতাদের সবাই প্রতিদিন ভাত খান বলে জানিয়েছেন। অন্যান্য শর্করা জাতীয় খাদ্য (রুটি, নুডলস, পাস্তা) খুব একটা খাওয়া হয় না; সাক্ষাৎকারদাতাদের ৬ জন বলেছেন তাঁরা মাসে একবার ভাত ব্যতীত অন্য শর্করা খান, আর ১১ জন বলেছেন একদমই খান না। রোহিঙ্গাদের আমিষের মূল উৎস হচ্ছে ডাল, শুঁটকি ও ডিম (রোহিঙ্গা ভাষায় যথাক্রমে ডাইল, শুআনা মাছ এবং আণ্ডা)। সাক্ষাৎকারদাতাদের বেশিরভাগই বলেছেন তাঁরা এগুলোর প্রত্যেকটিই সপ্তাহে ২-৩ বার খান। এখানে (বাংলাদেশে) রোহিঙ্গা জনগোষ্ঠীর আমিষের প্রধান উৎস - ডাল বা ডাইল - এটা কিন্তু মিয়ানমারে এতটা প্রচলিত ছিল না। সেখানে টমেটো, কাঁচা আম, তেঁতুল, লেবু আর কুচি ফাতা দিয়ে তৈরি হাজি নামের টক জাতীয় স্যুপ খাওয়া হত, এখানে যার জায়গা নিয়েছে ডাল। বাংলাদেশে সহজলভ্য হওয়ায় এবং যথেষ্ট বরাদ্দ থাকে বলে ডাল ও শুঁটকি এখন রোহিঙ্গাদের নিয়মিত খাবারের অংশ হয়ে গেছে। টাটকা শাকসবজি তুলনামূলকভাবে কমই খাওয়া হয় বলে সাক্ষাৎকারদাতারা জানিয়েছেন - তিন জন বলেছেন প্রতি দিনই খান, চার জন সপ্তাহে ২ থেকে ৩ বার, দুই জন সপ্তাহে একবার, পাঁচ জন মাসে একবার, এবং এক জন বলেছেন একদমই খান না।

সূত্র: ক্যাম্পের বাসিন্দাদের পুষ্টি সম্পর্কিত বর্তমান দৃষ্টিভঙ্গি ও তথ্যের চাহিদা বুঝার উদ্দেশ্যে ট্রান্সলেটর্স উইদাউট বর্ডার্স (টিডব্লিউবি) টেলিফোনে ১পূর্ব, ১পশ্চিম, ২পূর্ব, ২পশ্চিম, এবং ৩ নম্বর ক্যাম্পে (১ পূর্ব, ১ পশ্চিম, ২ পূর্ব, ২ পশ্চিম, ৩) বসবাসকারী রোহিঙ্গা জনগোষ্ঠীর ১০ জন পুরুষ ও ৭ জন নারীর সাক্ষাৎকার নেয়। ২০২১ সালের ৩১ মে এবং ১ জুন সাক্ষাৎকারগুলো নেওয়া হয়।

**ফলমূল, দুগ্ধজাত দ্রব্য এবং মাছ-  
মাংস কম খাওয়া হয়**

সাক্ষাৎকারদাতারা বলেছেন টাটকা ফলমূল তাঁরা খুব কমই খান - ১০ জন বলেছেন মাসে একবার খান, এবং বাকি সাতজন বলেছেন একদমই খান না। মাছ-মাংসও বেশি খাওয়া হয় না; সাক্ষাৎকারদাতাদের অধিকাংশ বলেছেন তাঁরা মাসে একবার মুরগির মাংস খান, এবং ৬ জন মাসে একবার অন্যান্য মাংস (গরু, খাসি) খাওয়ার কথা জানিয়েছেন। ৬ জন প্রতি সপ্তাহে একবার টাটকা মাছ খাওয়ার কথা জানিয়েছেন, ৭ জন বলেছেন মাসে একবার খান, এবং ৪ জন বলেছেন একদমই খান না। শুধু ৩ জন মাসে একবার দুধ, দই বা অন্য কোনো দুগ্ধজাত খাবার গ্রহণের কথা জানিয়েছেন, বাকি ১৪ জন বলেছেন তাঁরা এসব একেবারেই খান না। সাক্ষাৎকারদাতাদের অধিকাংশই বলেছেন তাঁরা মিষ্টি বা জাক্স ফুড একেবারেই খান না, তবে অল্প কয়েকজন মাঝে মাঝে খান বলে জানিয়েছেন।

**পুষ্টি নিয়ে রোহিঙ্গাদের পরিভাষা  
এবং দৃষ্টিভঙ্গি বুঝা গুরুত্বপূর্ণ**

পুষ্টি এবং খাদ্য সামগ্রীর স্বাস্থ্যগত গুণাবলী সম্পর্কে রোহিঙ্গাদের ধারণা সবসময় এগুলোর বৈজ্ঞানিকভাবে নির্ণয় করা পুষ্টি মানের উপর ভিত্তি করে হয় না। উদাহরণস্বরূপ, রোহিঙ্গা জনগোষ্ঠীর জন্য ভাত কার্বোহাইড্রেট বা শক্তির উৎসের চেয়ে বেশি কিছু; তারা বিশ্বাস করে যে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের অংশ হিসাবে এবং সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে ও শারীরিক বৃদ্ধির জন্য প্রতিদিন ভাত খাওয়া উচিত।

টাটকা ফল, শাকসবজির পাশাপাশি মাছ-মাংস এবং সামুদ্রিক খাবার স্বাস্থ্যকর খাদ্য হিসাবে বিবেচনা করা হয়, তবে এই ধারণাটির ভিত্তি এসবের পুষ্টিগুণের উপর নয়। রোহিঙ্গা জনগোষ্ঠী শক্তি শব্দটি দিয়েই “প্রোটিন” এর ধারণা পায়। রোহিঙ্গা ভাষায় প্রোটিন বলতে শক্তি ছাড়াও মূলত “পুষ্টি” এবং “বল” বা “জোর” বুঝায়। বাদামের

প্রোটিন স্বাস্থ্যের জন্য ভাল বলে মনে করা হয়, অনেকে বিশ্বাস করেন যে বাদাম তাঁদেরকে শক্তিশালী কর তোলে এবং হাড় শক্ত করে। তার মানে এই নয় যে বাদাম, ডাল এবং প্রোটিনের অন্যান্য উৎসগুলিকে মাছ-মাংসের বিকল্প হিসাবে বিবেচনা করা হয়।

রোহিঙ্গা সংস্কৃতিতে একেক খাবারের একেক ধরণের পুষ্টিগুণ আছে বলে মনে করা হয়। উদাহরণস্বরূপ, লাল শাক (লাল হাক) — যা বাংলাদেশেও জনপ্রিয় — রক্ত চলাচল বৃদ্ধি করে বলে বিশ্বাস করা হয়। আবার করলা (তিত হরলা) ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করে বলে ধারণা করা হয়। রোহিঙ্গা সম্প্রদায়কে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে সঠিক তথ্য জানাতে খাদ্যের পুষ্টিগুণ সম্পর্কে তাদের ধারণা বুঝা গুরুত্বপূর্ণ।

### সাক্ষাতকারদাতারা জানিয়েছেন তাঁরা পুষ্টি সংক্রান্ত তথ্য চান, তবে পাচ্ছেন না

সাক্ষাতকার দেওয়া ১৭ জনের মধ্যে গত ১২ মাসে মাত্র দুই জন পুষ্টি সম্পর্কিত তথ্য পাওয়ার কথা জানিয়েছেন — একজন এনজিও স্বেচ্ছাসেবীদের কাছ থেকে এবং অন্যজন একটি এনজিও প্রশিক্ষণ সভায়। এই দুই জন বলেছেন যে তাঁরা বেশি পরিমাণে শাকসবজি খাওয়ার এবং স্বাস্থ্যসম্মত ভাবে খাবার প্রস্তুতের পরামর্শ পেয়েছেন। ১৭ জন সাক্ষাতকারদাতাদের সবাই পুষ্টি সম্পর্কিত আরও তথ্য পেতে চান, তবে ১২ জন সাক্ষাতকারদাতা গত ১২ মাসে পুষ্টি সম্পর্কিত তথ্য পেতে সমস্যা হওয়ার কথা জানিয়েছেন। তাঁরা জানতে চান কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ধরে রাখতে হবে এবং এসব তথ্য কোথায় পাওয়া যাবে।

“আমাদের জন্য কোন খাবার স্বাস্থ্যকর অথবা আমাদের কখন এবং কতবার এটি খাওয়া উচিত, এসব আমরা জানিনা। সুতরাং, এগুলো আমাদের ব্যাপারগুলো বুঝার ক্ষেত্রে কিছু সমস্যা। আমাদের কাছে পর্যাপ্ত তথ্য না থাকায় কখনও কখনও আমরা বিভ্রান্ত হয়ে যাই।”

— রোহিঙ্গা নারী, ২৮, ক্যাম্প ২পূর্ব

“আমার বাচ্চারা সবসময় অসুস্থ থাকে। পুষ্টিকর খাবার সম্পর্কে অথবা এই সমস্যাগুলি কাটিয়ে উঠতে আমাদের কী করা উচিত সে সম্পর্কে আমাদের কাছে কোন তথ্য বা পরামর্শের উৎস নেই।”

— রোহিঙ্গা নারী, ক্যাম্প ১পূর্ব

“পুষ্টি সম্পর্কিত তথ্য পেতে কোথায় যেতে হবে তা আমি জানি না।”

— রোহিঙ্গা পুরুষ, ৩০, ক্যাম্প ১পশ্চিম

এনজিও গুলোর উচিত মুখোমুখি অথবা অডিও ফরম্যাটে প্রাসঙ্গিক ভাষা ও ধারণা ব্যবহার করে পুষ্টি সম্পর্কিত তথ্য জানানো।

“মাইকিং (লাউডস্পিকার দিয়ে প্রচারণা) পুরো জনগোষ্ঠীকে [পুষ্টি সম্পর্কে] জানতে সহায়তা করবে।”

— রোহিঙ্গা পুরুষ, ৩৫, ক্যাম্প ২পশ্চিম

“লিখিত তথ্য কেবল শিক্ষিতরাই বুঝতে পারবে। তবে মাইকিং করে তথ্য জানালে (লাউডস্পিকার দিয়ে জনসমক্ষে প্রচারণা) শিবিরগুলোর সকল বাসিন্দাদের জন্য খুব উপকারী হবে।”

— রোহিঙ্গা পুরুষ, ৪১, ক্যাম্প ৩

১৭ জন সাক্ষাতকারদাতাদের মধ্যে ১৫ জন এনজিও গুলোকে পুষ্টি ও স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কিত তথ্যের জন্য একটি বিশ্বস্ত সূত্র হিসেবে উল্লেখ করেছেন। এনজিওগুলোকে, বিশেষ করে রোহিঙ্গাভাষী এনজিও স্বেচ্ছাসেবীদেরকে সাধারণত রোহিঙ্গা সম্প্রদায়ের সদস্যদের জন্য বিভিন্ন ধরণের তথ্যের বিশ্বস্ত উৎস হিসাবে উল্লেখ করা হয়। সকল সাক্ষাতকারদাতা জানিয়েছেন যে তাঁরা রোহিঙ্গা ভাষায় হয় মুখোমুখি অথবা অডিও ফরম্যাটে (লাউডস্পিকারের মাধ্যমে) পুষ্টি সম্পর্কিত তথ্য পেতে চান। রোহিঙ্গা সম্প্রদায়ের বেশিরভাগ সদস্যের জন্য মুখোমুখি এবং অডিও ফরম্যাটগুলি সুবিধাজনক, কারণ এভাবে রোহিঙ্গা ভাষায় সরবরাহকৃত তথ্য সাক্ষরতা নির্বিশেষে সম্প্রদায়ের বেশিরভাগ লোকই বুঝতে পারেন। পুষ্টি সম্পর্কিত তথ্যগুলি এসব পদ্ধতিতে সরবরাহ করা উচিত; তবে এটাও মাথায় রাখতে হবে যে ব্যবহৃত ভাষা যেন রোহিঙ্গা সম্প্রদায়ের ভাষা ও সংস্কৃতি এবং পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাসের ধারণার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ হয়।

বিবিসি মিডিয়া অ্যাকশন এবং ট্রান্সলেটর্স উইদাউট বর্ডার্স মিলিত ভাবে রোহিঙ্গা সংকটে ক্ষতিগ্রস্ত জনসাধারণের কাছ থেকে মতামত সংগ্রহ করা এবং সেগুলো সংকলিত করার কাজ করছে। এই সংক্ষিপ্ত প্রতিবেদনটির উদ্দেশ্য হল বিভিন্ন বিভাগগুলোকে রোহিঙ্গা এবং আশ্রয়দাতা (বাংলাদেশী) সম্প্রদায়ের থেকে পাওয়া বিভিন্ন মতামতের একটি সংক্ষিপ্ত বিবরণ দেওয়া, যাতে তারা জনগোষ্ঠীগুলোর চাহিদা এবং পছন্দ-অপছন্দের বিষয়টি বিবেচনা করে তাদের কাজ আরও ভালোভাবে পরিকল্পনা এবং বাস্তবায়ন করতে পারে।

আন্তর্জাতিক রেসকিউ কমিটির সাথে অংশীদারিত্বে এই কাজটির জন্য অর্থ সরবরাহ করেছে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র সরকার।

‘যা জানা জরুরি’ সম্পর্কে আপনার যেকোনো মন্তব্য, প্রশ্ন অথবা মতামত, [info@cxfeedback.org](mailto:info@cxfeedback.org) ঠিকানায় ইমেইল করে জানাতে পারেন।