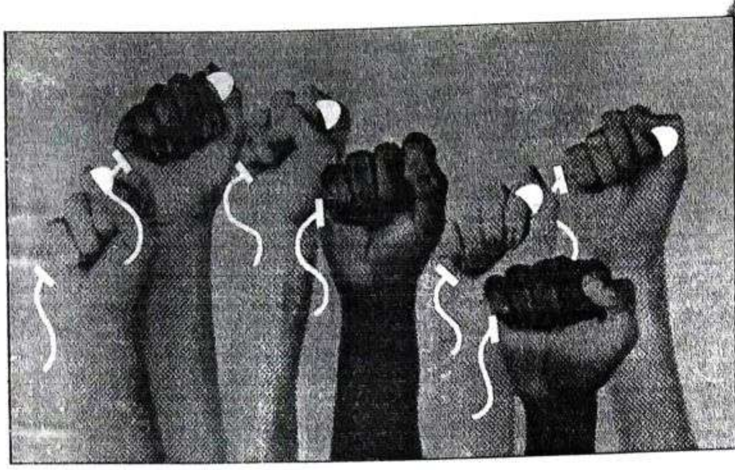
মহিলাদের মধ্যে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সচেতনতা

মুরাদপুর গ্রামে সংঘটিত একটি সমাজতাত্ত্বিক অনুসন্ধান ।



বিভাগ- সমাজতত্ত্ব বিভাগ

ষষ্ঠ সেমিস্টার

বিষয়- সমাজতত্ত্ব

পেপার কোড- **DSE 4-T**

হলদিয়া সরকারী মহাবিদ্যালয়

(বিদ্যাসাগর বিশ্ববিদ্যালয়)

ক্রমিক সংখ্যা-১১১৬১১৬ -২০০২১৪

রেজিস্ট্রেশান নং- ১১৬০০৩৮ বর্ষ- ২০২০-২০২১

TO WHOM IT MAY CONCERN

This is certify that Binita Samanta, Semaster 6. Roll 116116 No. 200214 has done intensive field works at Muradpur village of chandipur Block my Supervision.

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

কিছু কিছু ব্যক্তিদের সহযোগিতা ও সাহায্য ছাড়া আমার পক্ষে সম্ভব হতো না এই প্রকল্পটিকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়া। আমি সর্ব প্রথম কৃতজ্ঞতা জানাই আমাদের কলেজের অধ্যক্ষ মহাশয় মহাশয়াদের তারা এবং আমার কলেজ শিক্ষিকা মহাশয়াকে এই প্রকল্পটি করার সময় বিভিন্ন সময়ে আমাদের সাহায্য করেছেন। আমি কলেজের সকল অধ্যাপক মহাশয় মহাশয়াদের সমাজতত্ত্ব বিভাগের প্রধান অধ্যাপিকা শ্রীমতী মৌমিতা মুখার্জি কে ধন্যবাদ জানাই সরাসরি প্রকল্পটিতে সাহায্য দান করার জন্য। এছাড়াও সমাজতত্ত্ব বিভাগের অধ্যাপক এবং অধ্যাপিকা ... মহাশয় ও অধ্যাপিকা অন্যান্য শিক্ষিকা মহাশয়া এই প্রকল্পের ক্ষেত্রে বিভিন্ন সাহায্য করেছেন তার জন্য তাদের ধন্যবাদ জানাই। সকল উত্তরদাতাদের ধন্যবাদ জানাই যাদের ছাড়া এই প্রকল্পটি গড়ে তোলাই সম্ভব হতো না। এর সাথে ধন্যবাদ জানাই বিশেষ করে বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষিকা শ্রীমতী ... ও বিদ্যালয়ের অন্যান্য শিক্ষক শিক্ষিকাদের, তাদের সহযোগিতা ছাড়া প্রকল্প করা সম্ভব হতো না। বিদ্যালয়ের ... ছাত্রীদের ধন্যবাদ জানাই বিশেষ করে ... ছাত্রীদের

সর্বশেষে আমি আমার পরিবারের পিতা, মাতা ও ভাইদের ধন্যবাদ জানাই যারা এই প্রকল্পটি গড়ে তুলতে মানসিক শক্তি ও সহযোগিতা দান করেছেন যাদের প্রত্যেকের সহযোগিতা ছাড়া এই প্রকল্পটি সম্পূর্ণ করা সম্ভব হতো না।

শিক্ষার্থীর স্বাক্ষর →
রোল → ২২৫২২৫ - ২০০২৭৪
শিক্ষাবর্ষ → ২০২০ - ২০২২
সেমিস্টার → ষষ্ঠ

অভিজ্ঞান পত্র

আমি এই মর্মে ঘোষণা করছি যে "সংবাদ পত্র' - গ্রামের মহিলাদের সমকালীন সমাজ সচেতনতা বিষয়" যে গবেষণাটি উপস্থাপন করছি তা আমার নিজের ডিগ্রী লাভ করার জন্য যা আমি সহকারী অধ্যাপিকা ডঃ [illegible] এর অধীনে সম্পাদন করেছি। এর সাথে আমি আরো অঙ্গীকার করছি যে এই কাজটি সম্পূর্ণ মৌলিক এবং এই কাজটি আংশিক অথবা সম্পূর্ণভাবে কোথাও ভবিষ্যতে উপস্থাপন করবো না.

আমি এও স্বীকার করছি যে, এই গবেষণাটি অন্য কোন ব্যক্তি, অন্য কোন ডিগ্রী বা ডিপ্লোমা, অন্য কোন মহাবিদ্যালয়ে প্রকাশ করা হয়নি। এটি সম্পাদন আমার স্বাতন্ত্র্যের সঙ্গে গবেষণার উপর নির্ভর করে আলোচনা করা এটি আমার [illegible] সম্পাদন বলা চলবে।

Moutal

তারিখ - 9.8.23

ছাত্রীর স্বাক্ষর:

— ০ —

সূচিপত্র

1. ভূমিকা
2. সমাজতাত্ত্বিক যৌক্তিকতা / ও পূর্ববর্তী সাহিত্যের পর্যালোচনা
   a. গ্রামীণ নারী সমাজ।
   b. শহরবাসী নারী সমাজ।
   c. ভারতীয় প্রেক্ষাপটে গ্রামীণ নারী সমাজ।
   d. পশ্চিমবঙ্গের প্রেক্ষাপট।
   e. পূর্বতন গবেষণা।
3. প্রকল্পনা ও সমস্যার লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য
4. তথ্য সংগ্রহের পদ্ধতি প্রকার।
   a. পদ্ধতিবিদ্যা
   b. গবেষণার নমুনা
   c. গবেষণার পদ্ধতি অনুযায়ী সেগুলির নমুনার গবেষণা,
   d. গবেষণার এলাকা।
   e. গবেষণার একক।
   f. Description of the field / ক্ষেত্রের বর্ণনা।
   g. গবেষণার সীমাবদ্ধতা।
5. আলোচনা।
6. উপসংহার।
7. গ্রন্থপঞ্জিকা।

ভূমিকা

মানসিক সমস্যা বলা- যেমন সকল মানুষের আছে। ব্যক্তি জীবনে এবং কর্মজীবনে মানুষের যেমন বিভিন্ন সমস্যা দেখা দেয় তেমনি মানুষের জীবনেও আনুষঙ্গিক নানা মানসিক ও সমস্যা দেখা- ধারণা করতে হয়। মানসিক সমস্যা মূলত মানুষের এক ধরনের অবস্থা যা মানুষ প্রকাশ করে না। তার কারণ ও করে না। মানসিক সমস্যায় মানুষ যেমন পড়তে চায় না, তেমনি সমস্যায় পড়লে তা থেকে সহজে মুক্ত হতে চায়। মানসিক সমস্যা বিভিন্ন প্রকৃতির সমস্যা মানসিক সমস্যা উৎপন্ন হতে পারে নানা কারণে। আবার মানুষের আকাঙ্ক্ষা মানুষ যদি এ সমস্যায় সৃষ্টি হয় নানা কারণে। আবার মানুষের আকাঙ্ক্ষা মানুষ যদি এ সমস্যায় আক্রান্ত তাদের এর উপযুক্ত সমাধানে একমাত্র না হয়, তবে এটি মানসিক সমস্যা বলা যাবে না। সাংসারিক চাপ- পেশাগত, পারিবারিক, পারিপার্শ্বিক, মানসিক, সামাজিক ও আর্থিক নানা ধরনের মানসিক সমস্যার সৃষ্টি হতে পারে। তবে একটি মাত্র কারণে এ সমস্যা সৃষ্টি হয় না, বরং বিভিন্ন কারণের ফলে একটি মানসিক সমস্যার সৃষ্টি হয়। বর্তমান কারণে, মানসিক সমস্যার মোকাবেলা করার দক্ষতা সবার নয়, এক্ষেত্রে মনোবিজ্ঞানীরা অনুসন্ধান ও কলা কৌশল প্রয়োগ করে মানসিক সমস্যার মোকাবেলা করে থাকেন। মনোবিজ্ঞানীরা এ ব্যাপারে বিভিন্ন পদ্ধতির চালিয়ে যাচ্ছেন

ভারতের অর্থনৈতিক মৌলিকতা / ড. সুমিত চক্রবর্তী
- পর্যালোচনা :
১০ - সমাজবিদ্যা

গ্রামীণ নারী সমাজ →

বাংলা সমাজ বিষয়ক প্রসঙ্গ উঠলে ভারতবর্ষে কেবল পুরুষ ভাষাকেন্দ্রিক সমাজ এর কথা ভাবনা করা হয় না বললেও সেখানে বিবাদ বিদ্যমান থাকে। এর প্রেক্ষিতে উল্লেখ করা যায় বিশ্ব-সমাজ তথা ভারত তথা ভারতীয় সমাজ বলতে বোঝায় এমন একটি অবস্থা যাতে সামাজিক, পারিবারিক, এবং রাজনৈতিক দিক থেকে মেয়েদের ছোটো করে দেখা হয়। এবং সামাজিক সম্মান ও মর্যাদা দেওয়া হয় না। এর কারণে ভারতে ইংরেজরা চাইছেন যতখানি তাদের পুরুষ নারী প্রভৃতি সমাজ এর ফলে নারী সমাজ এর যদি কোনো নারী সমাজে যে সুবিধা পাওয়ার কথা তা পায় না। এক্ষেত্রে বড় ভূমিকা পালন করে শিক্ষাব্যবস্থা, সংবাদপত্র ও সাংবাদিক নারী সাহিত্য, সাহিত্য-সামাজিক বিভিন্ন আন্দোলন এই সমস্ত দিক আলোচনা করে এগিয়ে চলা মেয়েদের সমাজ এর ক্ষেত্রে ভারতবর্ষে বেশি প্রভাব ফেলেছে। তাদের রাজনৈতিক এবং অর্থনৈতিক শক্তির প্রভাব বিশেষত ঊনবিংশ শতাব্দীতে বাংলার দেশে ভারতের পুরোপুরি নারীবাদ সমাজ গড়ে তোলা সহজ কাজ হয়ে উঠেছে। এর ফলে প্রতিকূলতার মোকাবিলা প্রভৃতি তার ও সমস্ত বোঝা যায় যতখানি তাদের নারী সমাজের বৈশিষ্ট্য অনেকাংশে বিদ্যমান আছে।

গবেষণায় দেখা যে গ্রামীণ এলাকায় বসবাসকারী মেয়েদের সমাজ বেশির ভাগ অবস্থায়

লোক থেকে আলাদা এবং গ্রামীন এলাকাগুলি প্রকৃতি পরিবার, পিতার অথবা স্বামীর অধিকারের ধারণার জন্য। এই ধারণাগুলি ভৌগোলিক, অর্থনৈতিক, আর্থ-সামাজিক, কারণগুলি সামাজিক-সাংস্কৃতিক [illegible] রাজনৈতিক এবং ঐতিহাসিক নারীদের উপর নেতিবাচক প্রভাব আবদ্ধ এবং বিচারের ক্ষেত্রে বেশি লক্ষ্য করা যায়।

গ্রামীন নারীদের উন্নয়নে সামাজিক প্রতিবন্ধকতাগুলো তুলে ধরে ও নারীদের প্রতি গ্রামীন সমাজের নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির তুলনা করতে গিয়ে বলা যায় উত্তর দেশে দেশে গ্রামীন নারী বিষয়ক আলোচনায় কথাগুলো বলেছেন, সরকারি নারী উন্নয়নে সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গি সহজ বদলানোর, নারীরা ইচ্ছা করলেও সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গি ও পারিবারিক সিদ্ধান্তে উপেক্ষা করে সামনে এগুতে পারে না। সিদ্ধান্ত গ্রহণ প্রক্রিয়ায় তার মতামতের কোন মূল্য দেয়া হয় না। তাই হয়ে থাকে। এখনও তাদের নিজের কোন অর্থনৈতিক স্বাধীনতা নেই। পারিবারিক ও সামাজিক ক্ষেত্রে নারীরা বঞ্চনার শিকার, নির্যাতন ও বৈষম্যের শিকার। এছাড়া গৃহস্থালী কাজের বাইরে গ্রামীন নারীরা কর্ম কাজের সাথে সাথে সহযোগিতা করে। গৃহস্থালী কাজ ও নারীদের কর্ম কাজে অবদানের মূল্যায়ন করা হয় না। নারীর গৃহস্থালী কাজকে স্বীকৃতি দেয়া হলে নারীর প্রতি সহিংসতা এবং নির্যাতন এর হার অনেকাংশে কমে আসবে। তাই দ্বিতীয় অধ্যায়ে নারীর গৃহস্থালী কাজের স্বীকৃতি ও প্রদান করা হয়েছে।

নারীর গৃহস্থালী কাজের স্বীকৃতি, নারী ক্ষমতায়নের সমস্যার নারীর সমস্যা চিহ্নিত, নারীর মতামত ও সিদ্ধান্ত প্রক্রিয়া শুরু করা নারীর প্রতি সহিংসতার

দেশ, নারীর প্রতি সমাজগত নির্যাতনের বিরুদ্ধে লেখা
লেখা নারীর সঙ্গে সঙ্গে সমষ্টিগতভাবে সামাজিক নির্যা-
তনের বিরুদ্ধে প্রতিবাদের মত আন্দোলনের সংস্কারের বিভিন্ন
কারণ ও বর্তমান সামাজিক সংগঠনগুলো নানা ভাবে-
র পালন করেন অনুষ্ঠানিক গ্রামীণ নারীসমাজ।

এছাড়াও করোনাকালীন সময়ে নারীদের
প্রতি সমাজগত নির্যাতন ও আত্মিক সময়ে দেখা
যায় নারী নির্যাতন বেড়েছে ও নারীর নির্যাতনের সাথে
উন্নয়ন বিষয়ে সচেতন বিশেষভাবে সরকার প্রয়োজন।
করোনা যুদ্ধের সময়ে গ্রামীণ নারীদের অবস্থান তুলে
ধরি সংসারের দেখেছে অর্থের বৈষম্যমূলক আচরণের
শিকার হয় গ্রামীণ নারীর মধ্যে অনেকে আছেন।
আর্থিক উন্নয়নের ক্ষেত্রে শুধু নির্যাতন একটি
অবস্থা নয় যা চলমান রয়েছে একটি অবস্থা
তারা সংসারের গ্রামীণ নারীরা। সংসারের গ্রামীণ
নারী কৃষকদের এই অবদান যে কেবলমাত্র শুধু নির্যা-
তন নিশ্চিত করেছে তা নয়। কৃষি উৎপাদন এবং শুধু
নির্যাতনের নিশ্চিত করতে নারীরা একাধিক শুধু
উৎপাদক বীজ ও লোকায়ত জ্ঞান সংরক্ষণ। কৃষি ব্যবস্থা
এর সাথে শুধু ঐতিহ্যগত এবং প্রাণবৈচিত্র্যও
সংরক্ষণ করেন। নারীদের এই উদ্যোগকে আরো
উন্নতভাবে গড়ে তুলতে নারীদের সামাজিক ভূমিকা
গ্রহণ করতে হবে। নারী নির্যাতন নারীর প্রতি সহিংসতা
বন্ধ করে দেশে সচেতনতা বাড়াতে হবে।

২. সমকালীন নারী সমস্যা ->

ভারতবর্ষ প্রাকৃতিক সম্পদ ও সাংস্কৃতিক বৈচিত্র্যের দেশ। অনেকে একে বৈচিত্র্যময় ও বলে থাকেন। সেইসব আজও এই আধুনিক যুগেও ভারতে বেশকিছু সমস্যা বিদ্যমান। ভারতবর্ষের স্বাধীনতার একদিন নারী সচেতনতার প্রাতিষ্ঠানিক স্বাধীনতা অর্জন করে। দুঃখের বিষয়, ভারতবর্ষের সাথে পাল্লা দিয়ে বেড়েছে - নারীর অসহায়তার প্রধান সমস্যা একটি সামাজিক ব্যাধি। একটি বিশেষ সময় থেকে মেয়েদের জন্মলগ্নের সময় থেকে ধর্ষণের মত জঘন্য অপরাধ থেকে শুরু এবং মেয়েদের উপর অত্যাচার সাংসারিক যন্ত্রণাতে জ্বলে মেয়েরা অনেক সময় বাধ্য হয় যা আত্মহত্যা বা আত্মহনন নামে পরিচিত। ভারতবর্ষে ৫ থেকে ২৩ বছরের মধ্যে মেয়েদের সংখ্যা আত্মহত্যা করে থাকে। তবে মেয়েদের বেশিরভাগ শারীরিক মানসিক ও অত্যাচারের কারণে এই আত্মহত্যার হার ক্রমশ বেড়ে চলেছে। যে ক্ষেত্রে তাদের আকাঙ্ক্ষা কিশোরীর জীবনে প্রয়োজনের সামান্য সাহায্যের আশা একদমই কেউ পাশে থাকে না তাদের অবহেলা করা হয়। ফলে তারা জীবনের অন্তিম আত্মহত্যা বলে একটি ভয়ঙ্কর সিদ্ধান্ত বা নিতে বাধ্য হয় - দুর্ভাগ্যের বিষয় মনে এই বিষয়টির প্রতি বাড়িতে হয়। সামাজিক এই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়কে মনোযোগ দেওয়া উচিত আত্মহত্যার মত একটি সামাজিক বিষয় সম্পর্কে একটা সামাজিক সচেতনতা গড়ে তোলা উচিত। শুধু তাই নয় এগুলির প্রতিরোধ করতে কাউন্সেলিং দরকার মেয়েদের ও বাবা-মায়ের প্রাধান্য সাথেই সামাজিক সমস্যা রোধ করা সম্ভব হবে। সুতরাং কারো প্রতি সমাজের আচরণ অবহেলা চলে সামা-

দেশের অধিকাংশ প্রত্যন্ত এলাকায় মাসিক পণ্যের কাপড়ের
সুযোগ নেই। যার ফলশ্রুতিতে আমরা উপলব্ধি
করতে পারি যে অসচেতন ভাবেই নারীর জীবনের ঋতুস্রাব
প্রক্রিয়ার সাথে জড়িত অসচেতনতাগুলো প্রায় একই রকম,
তবে এলাকার প্রাকৃতিক পরিবেশ এবং দরিদ্রতার ভিন্নতা
অনুসারে সমস্যাগুলো আরও বেশি কঠিন হয়ে থাকে।
এবং মাসিক স্বাস্থ্য উপকরণ ব্যবহার ও মাসিক পরিচর্যা-
রীতিতে অসচেতনতা পরিলক্ষিত করা যায়।

বিশ্বব্যাংক কর্তৃক প্রকাশিত এক সূত্রের তথ্য মতে, বিশ্বব্যা-
পী প্রতিদিন প্রায় ৮০০ মিলিয়ন নারীর ঋতুস্রাব হয়।
ইউনিসেফের সূত্রের তথ্য মতে, একজন মেয়ের ঋতু শুরুর
গড় বয়স হচ্ছে ১২ এবং এই প্রক্রিয়া শেষ হয় মেনোপজ
এর মাধ্যমে গড় বয়স ৫০ হয়ে থাকে। তথ্য মতে মাসে
একজন কিশোরী বা নারীর মাসিক চলাকালীন সময় ৫ দিন
দিন। তাই এই হিসাবেই তাকে প্রতিদিন কয়েক বছর কাটাতে
অসচেতনতার মধ্যে দিয়ে চলতে হয়। হয়ে থাকে যে
একজন নারী বেঁচে থাকা অবস্থায় প্রায় ৩৮ বছর ধরে
মাসিক ও প্রজনন স্বাস্থ্যের জটিলতার মধ্যে দিয়ে চলতে হয়
চলেছে তাকে তার পুরো জীবনে প্রায় ৪৫৮ বার এই
অসচেতনতার সম্মুখীন হতে হয়। বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের মতে
যদি আমি একজন নারী তার পুরো জীবনে প্রায় ৩৫০০
দিন এই মাসিক প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে অতিবাহিত
করেন, সেদিকে যদি হিসাব করলে দেখা যায় প্রায় ৮
বছর।

আমাদের দেশে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য পরিচর্যা, স্বাস্থ্য কর
স্বাস্থ্যসম্মত ও সুলভ স্যানিটারি উপকরণগুলোর অভাব,
অসচেতনতা এবং সামাজিক কুসংস্কার অবহেলা সহ

ভারতে নারীর স্বাস্থ্য প্রাকৃতিক বিশেষজ্ঞের দৃষ্টিভঙ্গিতে পর্যালোচনা করা যেতে পারে, যা ভৌগোলিক অবস্থা, সামাজিক অবস্থান এবং সাংস্কৃতিক প্রথা পরিবর্তন, ভারতে নারীদের স্বাস্থ্য সমস্যা হিসেবে উন্নত করার জন্য ভারত নারী স্বাস্থ্য ব্যবস্থাকে নারীদের প্রয়োজনীয় বিশেষজ্ঞ পরামর্শ সহ মাত্রা এবং ভারতের নাগরিকের নারীদের সহ মাত্রার প্রতি তুলনামূলক বিশ্লেষণ করা উচিত। মানব জীবনে স্বাস্থ্য গুরুত্বপূর্ণ কারণ যা মানুষের সামাজিক এবং অর্থনৈতিক প্রবৃদ্ধিকে অবদান রাখে।

বর্তমানে, ভারতে নারীর স্বাস্থ্য ক্রমবর্ধমান সমস্যার সম্মুখীন হয়, যা দেশ জুড়ে সামাজিক অর্থনীতির প্রবৃদ্ধিকে প্রভাবিত করে। স্বাস্থ্যসেবা এবং নারীদের কল্যাণের উন্নত প্রযুক্তি, শিক্ষা বা দুর্গত বিষমতাগুলির সমাধান করে নারীর ক্ষমতায়ন এবং সামাজিক ও বিভিন্ন পেশার সাথে প্রবৃদ্ধি করে অর্থনৈতিক দিকে অবদান রাখতে পারে।

স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত মহিলাদের সংখ্যা বৃদ্ধির সাথে সাথে ভারতে ক্যান্সার একটি প্রধান স্বাস্থ্যসমস্যা হিসাবে উদ্ভূত হচ্ছে। 2020 সালে গ্লোবাল বিশ্বের 10 শতাংশ ক্যান্সারের রোগী উন্নয়নশীল দেশ থেকে আসছে, আর সে ভারতে থেকে আসে এক চতুর্থাংশ। স্তন ক্যান্সারের আক্রমণের হার অনেক বেশি পশ্চিম বিশ্বের তুলনায় অঞ্চলগুলোর বৃদ্ধিকে সামনে করার হয়। এতে প্রাথমিক সনাক্তকরণ মহিলাদের ভালো ও দ্বারা সংক্রামক এবং কোনো রকমে বিষয়ে প্রয়োজন, তবে সমস্যা এখনও উচ্চমাত্রায় রয়। ভারতে স্বাস্থ্য সেবা সংক্রান্ত সমস্যাগুলো শুধু অর্থনৈতিক প্রতিকূলতা এবং মহিলাদের জন্য পরিষেবা প্রদানের সুযোগের সৃষ্টি করে না, বরং দেশে ভারত উন্নত দেশগুলোর তুলনায় কম ও স্বাস্থ্যের সমস্যার দিকে পরিচালিত করে। 2022 সালের হিসাবে ভারতে স্বাস্থ্যসেবা পরিকাঠামো বিশেষজ্ঞ এবং ক্যান্সার চিকিৎসা কেন্দ্রের অভাব রয়েছে। যা স্বাস্থ্য সেবা ব্যবস্থাকে আরও জটিলতর করে।

3. ভারতীয় প্রেক্ষাপটে গ্রামীণ ও নারী সমাজ -

২০১১ সালের আদমশুমারী অনুযায়ী ভারতবর্ষের বর্তমান জনসংখ্যা ১২১ কোটি যার মধ্যে ৬২ কোটি পুরুষ ও ৫৮ কোটি নারী। স্বাধীনতা লাভের পর নারীদের সাক্ষরতার অগ্রগতি লক্ষণীয়। যেমন কেরালা রাজ্যে সাক্ষরতার হার সর্বাধিক ছিল। কিন্তু উত্তরপ্রদেশ ও বিহারে সর্বনিম্ন ছিল।

ভারতবর্ষের মানুষের গড় আয়ু ১৯৭০-৭৫ সালে ৪৯.৭ বছর থেকে বেড়ে ২০১০-১৪ সালে ৬৭.৯ বছর হয়েছে। এর মধ্যে মহিলাদের গড় আয়ু ৬৯.৬ বছর ও পুরুষদের ৬৫.৪. ২০১৮ সালে মহিলাদের গড় আয়ু ৭০.৯ বছর.
ভারতের যেকোনো বয়সের এবং যেকোনো শ্রেণির নাগরিক। আইনগতভাবে করতে পারে 'জীবনকাল' এর সাধারণ কারণগুলি হল প্রসবকালীন মৃত্যু ও শিশুদের অপুষ্টির সমস্যা। বর্তমানে সরকারের প্রচেষ্টায় হ্রাস পেতে পারে।

স্বাস্থ্যের হার ভারতবর্ষের সরকারের একটি বড় সমস্যা। স্বাস্থ্য সমীক্ষা থেকে দেখা যায় যে ভারতে ৫ বছরের কম বয়সী শিশুর মৃত্যুর কারণগুলির মধ্যে প্রধান কারণ হল কম ওজন, অপুষ্টি, রক্তাল্পতা ইত্যাদি।

প্রতিবেদন ভারতকে সবসময় পিছিয়ে পড়া দেশ হিসাবে চিহ্নিত করে। বিশ্ব অর্থনৈতিক ফোরাম থেকে প্রতি বছর প্রকাশ করে যে লিঙ্গ বৈষম্যের মাপকাঠিতে বিশ্বের অনুন্নত দেশগুলির একটি হল ভারত। ২০১১ সালের প্রতিবেদন অনুযায়ী উন্নয়ন কার্যসূচির আলোকে উন্নয়ন প্রতিবেদন লিঙ্গ বৈষম্যের মাপকাঠিতে ১৪৯টি দেশের মধ্যে ভারত ১০৮ তম স্থান অর্জন করেছে। এর বহু মানদণ্ডের মধ্যে শিক্ষার মান, লিঙ্গ বৈষম্য সূচক, আয়ের সূচক, রাজনৈতিক ক্ষমতায়ন এবং স্বাস্থ্যগত অবস্থান এবং অর্থনৈতিক অংশগ্রহণের হার এর মধ্যে বিশেষ উল্লেখযোগ্য।

লিঙ্গ বৈষম্য উদাহরণস্বরূপ ভারতে মহিলাদের শিক্ষিত হওয়ার সম্ভাবনা কম তাদের স্বাস্থ্য অন্যান্য সুযোগ এবং স্বাস্থ্যসেবাতে অংশগ্রহণ করা।

লিঙ্গ নারীদের মূল্য সামাজিক প্রত্যাশাদের মতে একটি সামাজিক আদর্শ গঠিত এবং রাজনৈতিক কাঠামোগুলো অন্তর্ভুক্ত করে যা ভারতে নারীর নারীদের ক্ষমতায়ন এবং ভারতের স্বাস্থ্যসেবাতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। অতএব, ভারতে লিঙ্গ বৈষম্য উদাহরণের নারীর নারীদের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। গবেষণায় দেখা গেছে যে এইসবের স্বাস্থ্যসেবা সম্পর্ক থেকে চিকিৎসা গ্রহণের সম্ভাবনা বেশি।

নারীদের সাথে লিঙ্গ যে ভূমিকা পালন করে তা স্বাস্থ্য ও উন্নয়নের মধ্যে সম্পর্কের পর্যালোচনা করে বর্ণনা করা যেতে পারে। জন্মের আগে লিঙ্গ বৈষম্য শুরু হয়, মহিলারা ভারতে সামাজিক সংকট করেন। যদিও কোনও কন্যা শিশুকে বর্জন না করা হয়, তবু পরিবারের সদস্যদের কারণে মায়েদের গর্ভাবস্থা একটি চাপপূর্ণ অভিজ্ঞতা হতে পারে। জন্মের পরে কন্যা সন্তানদের পুত্র সন্তানদের চেয়ে কম খাওয়ানোর প্রবণতা দেখা দেয়, বিশেষত যখন পরিবারের মধ্যে একাধিক কন্যা সন্তান থাকে। যেহেতু মহিলাদের দক্ষতা প্রাপ্তি সাথে তাদের কাজ সাথে সাথে ভারতীয় নারীরা, বিশেষত গ্রামীণ ও দরিদ্র এলাকার মহিলাদের এবং মেয়েদের নিম্ন স্তরের নারীদের অধিকার থেকে বঞ্চিত রাখে।

ভারতের নিম্ন স্তরের এবং পরবর্তীতে নারীদের স্বাস্থ্যের বৈষম্যের জন্য তাদের সাংস্কৃতিক বিশ্বাসকে দায়ী করা যেতে পারে। পিতৃতন্ত্র, আধিপত্য এবং বহু-উত্তর পরিবারের সামাজিক প্রভাব ভারতীয় লিঙ্গ ভূমিকার আকার দেয়। পুরুষরা অসাধারণ শারীরিক শক্তির জন্য বৃহত্তর অধিকার এবং উচ্চতর অধিকারের দাবি করে

তাই তাদের প্রকাশন - নারী তত্ত্ব ও জীবনের এই রূপান্তর
পারিবারিক বিষয়বস্তু নারীর সম্পর্কের ও সমাজের এবং
ব্যক্তিগত যোগাযোগের মাধ্যমে সমাধান করতে সক্ষম হয়েছে।
তাদের এ কাজে সামাজিক বিদ্যমান সাংস্কৃতিক ও
সামাজিক রীতি নীতিগুলো পরিবর্তিত হয়ে নারীর এবং
নারীর বিকাশ হয়েছে। এছাড়া সরকারের বেসরকারি পর্যায়ে
সকলের সম্মিলিত প্রচেষ্টা এবং সমাজের সচেতন
মানুষের অকুণ্ঠ সহযোগিতা, ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি এবং
গণমাধ্যমের সক্রিয় ভূমিকার বিকাশ ঘটেছে।

সমকালীন বাংলায় নারীদের
সাফল্যের নেতিবাচক ধারণা ভেঙ্গে দিয়েছেন। পরিবারের সহযোগিতা
ও সমর্থন, সমাজের নতুন দৃষ্টিভঙ্গির ফলে, নারীরা
তাদের নিজ নিজ অধিকার আদায়ে সচেতন সংস্কারে
নারীর শিক্ষা ও সচেতনতা এই বিষয়গুলোকেই সমর্থ-
যোগ করেছে এবং প্রমাণ করেছে অর্থাৎ সমকালীন নারীর ও
পরিচয়ের অবস্থান তৈরি হয়। যা সাহিত্যে প্রকাশ হয়
যাচ্ছে সংখ্যার সাহিত্যিকদের বক্তব্যের প্রধান প্রসঙ্গ
একমতে বলেছেন "মেয়েদের সাহিত্যিকদের বিষয়বস্তু হয়
সমাজ প্রকৃতি যেন তার সাহিত্যের মাধ্যমে সমাজের
সামনে তুলে ধরতে পারে না।" এক্ষেত্রে সাম্প্রতিক
দৃষ্টিকোণ অনুযায়ী সমকালীন নারীর সম্পর্কে সাহি-
ত্যিকদের দৃষ্টির ভিন্ন হিসেবেই তুলে ধরেছে।

বিশ্ব নারীর সফল সাফল্যের বিষয়বস্তুকে এমন
এক নারীর সমষ্টি হিসেবে দেখেছে যার স্বাধীনতার
এবং আত্মবিশ্বাস যেমন দেখিয়েছে, সামাজিক দিক ও
দেখিয়েছে। তাই নারীর ও পরিচিতের বিষয় হয়
পারস্পরিক, আর্থিক সংস্কার সামাজিক দিক থেকে
তাদের দিকে ও দেশের দিকেও তারা।

ঋতু সংক্রান্ত বিধিনিষেধের কারণে নারী ও কিশোরীরা কর্মক্ষেত্রে বিদ্যালয়ে অনুপস্থিত হয়ে থাকেন। এগুলো তাদের বিভিন্ন প্রকার সুযোগসুবিধার বা সামাজিক সুরক্ষা থেকে। যা একজন নারী-কে একজন মানুষ হিসেবে স্বাভাবিক অধিকার ভোগ করা থেকে বঞ্চিত করে। ঋতুস্রাব সংক্রান্ত প্রচলিত রীতিনীতির প্রতি অন্ধ বিশ্বাস, কুসংস্কার ও বৈষম্যের নারীর প্রতি বৈষম্যমূলক আচরণকে প্রভাবিত করে। সকলে কর্মস্থলে বা বিভিন্ন স্থানের কর্মকাণ্ডে নারীর স্বাভাবিক ও সক্রিয় অংশগ্রহণ বাধাগ্রস্ত হয়। এর ফলে যে শুধু শারীরিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয় না, মানসিকভাবেও হীনমন্যতায় ভোগে।

সচরাচর আমরা দেখতে পাই, প্রতি মাসে চলমান একটি স্বাভাবিক শারীরিক প্রক্রিয়া হলেও আমরা পরিবারে বা সমাজে কোনো আলোচনা করি না। তার সাথে স্বাস্থ্যসম্মত মাসিক ব্যবস্থাপনায় গৃহীত হয়নি বিশেষ কোনো কার্যক্রম দেখা পরিলক্ষিতও নেই।

এমন একটি গুরুত্বপূর্ণ ও প্রাকৃতিক বিষয় হলেও পরিবার, সমাজ, স্থানীয় এবং জাতীয় পর্যায়ে আরো বেশি বেশি করে আলোচনা ও জানার সুযোগ তৈরি করা দরকার। এই সময় নারীদের সহযোগিতা করা উচিত। যেন স্বাভাবিকভাবে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা করার ক্ষেত্রে সংকোচের বদলে উৎসাহিত হয়। আর এক্ষেত্রে সবচেয়ে বড় ভূমিকা রাখতে পারে পুরুষদের মা, বোন, স্ত্রী এবং পুরুষদের অন্যান্য সহযোগীরা। তাই ঋতুকালীন সময়ের স্বাস্থ্যবিধির অনুশীলন পরিবেশ, স্বাস্থ্যসেবা এবং নিরাপদভাবে ঋতুকালীন ব্যবস্থাপনার জন্য এমনই সকল প্রয়োজনীয় কার্যক্রম বাস্তবায়ন গ্রহণ এবং সমাধান বিবেচনা করুন।

কোন কিশোরী বা নারীর জীবন ঋতুকালীন সময়ের অব্যবস্থাপনার কারণে বিপন্ন হবে না।

বিশ্বের নারী ও মেয়েদের বিষয়ে সচেতন (নারী, সমাজ) এই সমস-
্যাগুলোর সমাধানের প্রস্তাবনাকে কার্যকর করেছে।
ফলশ্রুতিতে, বর্তমান বিশ্বের লাখ লাখ নারী তাদের
সামাজিক সম্ভাবনার বিকাশ করতে পারছেন না। নারী-
শিক্ষা এবং সচেতনতার বৃদ্ধিতে এবং স্বাস্থ্যের সঙ্গে
সামাজিক চর্চা পরিবর্তন এবং নেতিবাচক সামাজিক
বিষয়গুলো পরিবর্তন করতে বিশ্বব্যাপী ২৮ মে বিশ্ব মাসিক-
কালীন স্বাস্থ্য দিবস হিসেবে পালন করেন। ২০১৩
সালে জার্মানভিত্তিক আন্তর্জাতিক প্রতিষ্ঠান ওয়াশ ইউ-
নাইটেড দ্বারা এই দিবসটি পালন করা শুরু হয়েছিল।
২০১৪ সালে প্রথম উদযাপনের পর থেকে সারা বিশ্বে
এই দিবসটি পালনের চাহিদা দ্রুত বৃদ্ধি পেতে থাকে।
২০২২ সালে এ দিবসটি পালনের প্রতিপাদ্য নির্ধারণ করা
হয়েছে। 'মাসিককালীন স্বাস্থ্য' ও পরিচর্যার জন্য প্রয়োজন
সামগ্রিক কার্যকর উদ্যোগ ও বিনিয়োগ।
যে বিষয়টি উল্লেখযোগ্য, সেটি হলো মাসিককাল সম্পর্কে
এখনো রয়েছে নানা কুসংস্কার ও ভ্রান্ত ধারণা। যে-
গুলো নারীর প্রতি সামাজিক সচেতনতাকে অনেক ক্ষেত্রে
বাধাগ্রস্ত করছে। এই স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা প্রক্রিয়াকে জটিল
ও কঠিন করে তুলেছে। কারণ এই স্বাভাবিক সময়েও
মাসিকের মত প্রাকৃতিক প্রক্রিয়া থেমে থাকে না।
পাহাড়ি অঞ্চলের মতো দুর্গম এলাকায় কিশোরী ও
নারীদের জন্য এটি বড় চ্যালেঞ্জ। এখানে বিদ্যালয়ের-
মেয়েদের বিকাশ যদি হয় তবে পরিবারে মাসিক স্বাস্থ্য-
কালীন স্বাস্থ্য বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি পাবে নারীর স্বা-
-স্থ্যের মানের মধ্যে অসচেতনতা দেখা গেছে, যারা
দারিদ্র্যপীড়িত, এতিমদের অবস্থানে সচেতন হলে, যারা
মধ্যে সচেতনতার এ সমস্যা সমাধান হলেও সচেতন-
তার অবস্থান রয়েছে।

পশ্চিমবঙ্গের প্রেক্ষাপট →

পশ্চিমবঙ্গের স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থা এবং সেখানে সরকারের দ্বারা চালিত একটি সার্বজনীন স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থার সমন্বয় রয়েছে। ভারতের সংবিধান প্রতিটি রাষ্ট্রকে পুষ্টির স্তর এবং তার জনগণের জীবনযাত্রার মান বৃদ্ধি এবং জনস্বাস্থ্যের উন্নতিকে তার প্রাথমিক কর্তব্যগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত করে।

পশ্চিমবঙ্গ সরকারের স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রক রাজ্যের সরকারি হাসপাতাল সমূহ পরিচালনা ও তাদের উন্নয়ন করে। সমগ্র রাজ্যের জনসাধারণ একটি স্বাস্থ্যের বীমা দ্বারা আচ্ছাদিত হয় তাদের বেতনভোগী বা কর্মচারীদের কর্মচারী বীমা প্রদান করে। অন্যান্য শ্রেণীর লোক রাজ্যের জনস্বাস্থ্য বীমা প্রকল্পের আওতায় রয়েছে। 2021 সালে পশ্চিমবঙ্গের মোট জনস্বাস্থ্য পরিষেবার বাজেট ছিল 16,368 কোটি, যার মধ্যে 10,922 কোটি সরকারি হাসপাতালের জন্য বরাদ্দ করা হয়েছিল, 2,000 কোটি টাকা রাজ্যে জনস্বাস্থ্য বীমা কর্মসূচিতে ব্যয় করা হয়েছে এবং প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিষেবা খাতে।

3,246 কোটি ব্যয় করতে হবে। অতিরিক্ত 1,000 কোটি, সরকারি হাসপাতাল মেডিকেল কলেজ, রাজ্য সরকারের বর্তমান এবং অবসরপ্রাপ্ত কর্মচারীদের জন্য স্বাস্থ্য বীমা প্রকল্পের জন্য ব্যয় করা হয়েছিল। স্বাস্থ্যসেবা রাজ্যের মোট ব্যয়ের 4.5% গঠন করে যা সকল লোকেদের মধ্যে ভারতের স্বাস্থ্য নীতির সাথে সামঞ্জস্য রেখে বাজেটে 40% উন্নতি করা উচিত।

-পরমাণুগুলো অসমকাঠামো গঠন করে [illegible]-

- রাসায়নিক পদার্থ- মত [illegible], একটি [illegible]-

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] ও [illegible] [illegible] [illegible] এবং [illegible]-

[illegible] এবং [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]-

[illegible] [illegible], একই [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]-

[illegible]। CMOH এর [illegible] [illegible] রাসায়নিক [illegible]-

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] এবং [illegible] [illegible]

পরমাণু ও [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]-

[illegible] [illegible] [illegible]। [illegible] [illegible] [illegible]-

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

CMOH এ [illegible] করে এবং একটি [illegible]

[illegible] [illegible] করে [illegible] [illegible]-

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]-

[illegible] [illegible] [illegible] এবং রাসায়নিক পরমাণু

[illegible] এবং পরমাণু [illegible] [illegible]-

[illegible] ও [illegible] [illegible] করা।

- [illegible] পরমাণু - [illegible] [illegible]-

[illegible] [illegible] [illegible] পরমাণুগুলো [illegible]-

[illegible] [illegible] করে। [illegible] [illegible] [illegible]-

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] করে।

- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]-

[illegible] [illegible] [illegible] পরমাণুগুলো [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]-

[illegible] [illegible] [illegible]। [illegible] [illegible]

[illegible] অন্যান্য [illegible] তালিকা হাসপাতালগুলো সরকারি উদ্যোগে সংস্থাগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে এবং গ্রামীণ হাসপাতালগুলো অন্তর্ভুক্ত করে সেগুলো একক প্রাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্র থেকে আলাদা করা হয়েছিল।

গ্রামীণ ও শহরাঞ্চলের স্বাস্থ্য সেবার উপযোগিতা [illegible] এবং স্বাস্থ্য সেবা প্রাপ্তির উপায় হলো সহজ ও [illegible] এবং [illegible] [illegible] [illegible]। অত্যন্ত [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] পরিবারগুলো [illegible] পরিবারের [illegible] উন্নত স্বাস্থ্য সেবার জন্য [illegible] করেছে।

স্বাস্থ্য সেবা [illegible] প্রধান উপায় হলো ঐতিহ্যগত উপায় স্বাস্থ্য [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] উপায় গ্রহণ করা উচিত যাতে [illegible] [illegible] করা যায়। [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] থেকে [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] পরিবারের [illegible] দেওয়া উচিত।

ঃ প্রকল্প প্রতিবেদনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য ঃ

বা

← গবেষণার উদ্দেশ্য →

সুবর্ণপুর গ্রামের মহিলাদের মধ্যে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য বিষয়ে সচেতনতা কতটা সচেতনতার বিষয়টি এই গবেষণার দ্বারা আমরা দেখতে চেয়েছি যে →

- সুবর্ণপুর এলাকার 11-65 বছর মহিলারা ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সম্পর্কে কতখানি অবগত ও সচেতন →

এই প্রথম উদ্দেশ্যটির দ্বারা আমরা দেখতে পাই যে মহিলারা অর্থাৎ ঋতুকালীন স্বাস্থ্য বিষয়ে তাদের মধ্যে অনেকের সচেতনতা রয়েছে। অর্থাৎ মধ্যে অনেকের ভালোভাবে নেপকিন ব্যবহার কিছু কিছু পুরোন কাপড় ব্যবহার করে। বেশিরভাগ মানুষের স্যানিটারি নেপকিন ব্যবহারের মতো স্বাস্থ্য বিষয়ে সচেতনতা রয়েছে। অর্থাৎ বেশিরভাগ মেয়ের পেটের ব্যথার কারণে তারা বিভিন্ন উপায় গ্রহণ করে। দৈনন্দিক জীবনের মধ্যে ঋতুচক্র দিনগুলো একই রকম কাটে না। এছাড়া যারা কাপড় ব্যবহার করে কাপড় গরম করছে না রোদে শুকাতে দেয় বাড়ির কোন এক অন্ধকার জায়গায় শুকাতে দেয়। এর কারণে বিভিন্ন জীবাণুর দ্বারা বিভিন্ন রোগের শিকার হয় এর কারণে তাদের এই স্বাস্থ্য সম্পর্কে 100% মেয়েদের 50% বেশিরভাগ মেয়েদের সচেতনতা রয়েছে।

- সুবর্ণপুর গ্রামে মহিলাদের মধ্যে, ঋতুকালীন অবস্থা বিষয়ে আলোচনায় সামাজিক সংকোচ বোধ করে কিনা → এই দ্বিতীয় উদ্দেশ্যটির দ্বারা আমরা দেখতে পাই যে মহিলাদের মধ্যে

ঋতুকালীন অবস্থা বিষয়ে সামাজিক সচেতনতার প্রকাশ ও লক্ষ্য করেছি। তবে সব মহিলাদের ক্ষেত্রে বিশেষ বিশেষ মহিলাদের ক্ষেত্রে এটা লক্ষ করা যায়। অনেক ক্ষেত্রে বাড়িতে পুরুষদের যেমন বাবা, দাদা এদের থেকে এই ঋতুকালীন অবস্থা আড়াল করে রাখে। আবারও দেখা যাচ্ছে এর বিপরীত অবস্থা বাড়ির পুরুষদের সচেতনতা করছে না, অনেক ক্ষেত্রে তাদের সহায়তা করছে। আর বলতে আমরা সবার থেকে একই উত্তর পাইনি, আর বলতে গেলে সুনাদপুর গ্রামের মহিলাদের মধ্যে ঋতুকালীন অবস্থা বিষয়ে আলোচনায় সামাজিক সচেতনতার ফলাফল থেকে পাওয়া যায়নি। বিশেষ ক্ষেত্রে দেখা গিয়েছে।

● সুনাদপুর গ্রামের মহিলাদের মধ্যে menopause / ঋতুনিবৃত্তি / ঋতুবন্ধ / ঋতু অবসান সম্পর্কে সচেতনতা আছে কিনা -> এই তৃতীয় উদ্দেশ্যের দ্বারা আমরা দেখতে পাই যে মহিলাদের মধ্যে menopause ঋতুবন্ধ ঋতু অবসান সম্পর্কে সচেতনতা হয়েছে এবং এর জন্য অনেক সময় কোনো না কোনো মহিলা ডাক্তারের কাছে গিয়ে পরামর্শ নিয়েছেন এবং এর ফলে তাদের শারীরিক ও মানসিক যে সমস্যাগুলো তা অনেক কমেছে। এবং এর জন্য বিভিন্ন রোগের থেকে মোকাবিলা করার জন্য পরিবারের সদস্যরা ডাক্তার দেখিয়ে বিভিন্ন ওষুধ খেয়েছেন বলে জানা যায়। এর থেকে আমরা এই সুনাদপুর গ্রামের মহিলাদের মধ্যে ঋতুবন্ধ ঋতু অবসান সম্পর্কে সচেতনতা হয়েছে।

৬. তথ্য সংগ্রহের পদ্ধতি সমূহ ঃ

পদ্ধতিবিদ্যা →

সামাজিক গবেষণা →

গবেষণা বলতে বোঝায় কোনো বিষয় সম্পর্কে গভীর ভাবে অনুসন্ধান করে নতুন কোনো তথ্যের প্রতিষ্ঠা করা। গবেষণা সাধারণত বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে পরিচালিত হয়। গবেষণার প্রক্রিয়ার মূল পরীক্ষা-নিরীক্ষা, পর্যবেক্ষণ এবং বিশ্লেষণের ও বিচারের গ্রহণ।

গবেষণা সম্পর্কে →

Red Man and Slavery বলেন - নতুন নতুন তথ্যের অনুসন্ধান হল গবেষণা।

Advance Learners Dictionary of Current তে বলা হয়েছে যে, তথ্যের কোনো বিষয় নতুন তথ্য বা সত্যের অনুসন্ধানের একটি যত্নশীল প্রক্রিয়া হল সামাজিক গবেষণা। অনুসন্ধান

কোনো কোনো গবেষক মনে করেন - গবেষণা হল সংগ্রাম, তাত্ত্বিক জ্ঞানের সংগ্রাম।

সুতরাং কোনো সামাজিক গবেষণার একটি অন্যতম দিক হল নতুন নতুন তত্ত্বের আবিষ্কার কিংবা প্রতিষ্ঠিত তথ্যের যথার্থতা বিচার করা।

গুরুত্ব →

(a) সামাজিক গবেষণার মধ্য দিয়ে সমাজের সমস্যা সম্পর্কে জানতে পারা - জীবন সম্পর্কে জ্ঞান আহরণ করা যায়।

(b) সামাজিক গতিশীলতা অনুযায়ী সমাজের কারণগুলি

পর্যালোচনা করাই হল ঐতিহাসিক গবেষণার উদ্দেশ্য।

(c) ঐতিহাসিক গবেষণা মূলত ঐতিহাসিক পরিবর্তনের কারণ ও তার গতি প্রকৃতির পর্যালোচনা করা যায়।

(d) ঐতিহাসিক গবেষণার মাধ্যমে অতীতের প্রেক্ষাপটের আলোকে বর্তমান কিংবা পরিস্থিতিতে কিংবা ব্যাখ্যা করে ভবিষ্যৎ গঠন করতে পারে।

(e) ঐতিহাসিক গবেষণা শিক্ষা বিষয়ক পরিকল্পনা তত্ত্ব ও তথ্য বিশ্লেষণ করে কিংবা শিক্ষা ব্যবস্থার বিষয়গুলিকে চিহ্নিত করে।

গবেষণার বিভিন্ন প্রকারভেদ হল-

- বর্ণনামূলক গবেষণা →

শিক্ষা বিজ্ঞানে গবেষণা আমরা যত গুলি দেখি তার মধ্যে সর্বাধিক গবেষণা হলো বর্ণনামূলক গবেষণা। এটি শিক্ষায় সমস্যা, আচরণ, বিশ্বাস, প্রবণতা, প্রতিক্রিয়া, ইত্যাদি বিষয়ের উপর বর্ণনা করা হয়। গবেষণায় অনেক সময় প্রশ্নমালা উপাত্ত সংগ্রহ এবং অনুসন্ধান বা তথ্য না করেও সমস্যার সমাধান করা হয়।

বৈশিষ্ট্য →

i) বর্তমানে প্রচলিত সমস্যার উপর এই গবেষণা পরিচালিত হয়।

ii) শিক্ষকদের কর্মদক্ষতা ও পরিকল্পনা প্রণয়নে বিশেষভাবে সহায়তা করে।

iii) সমাধান পাওয়া যায়।

iv) বাস্তব, সঠিক ও সমসাময়িক সমস্যা উপস্থাপন করা।

v) গবেষকের নিজস্ব মতামত ও সুপারিশ প্রদান করে থাকেন।

vi) তথ্য সংগ্রহ ও উপাত্ত বিশ্লেষণ সহজ।

গবেষণার পদ্ধতি অনেকগুলি যে দুই ধরনের গবেষণার পদ্ধতি আলোচনা করা হলো ->

মিশ্র পদ্ধতি ->

মিশ্র পদ্ধতি হল এমন একটি পথ যা সচরাচর রূপে একই গবেষণা প্রকল্পে পরিমাণগত এবং গুণগত গবেষণার পদ্ধতির সংমিশ্রণ নির্বাচন করতে ব্যবহৃত হয়। এমন তাকে মিশ্র পদ্ধতি বলে থাকে।

উপকারী ->

পরিমাণগত ফলাফল এবং গুণগত ফলাফলের মধ্যে সমন্বয় সাধনের দ্বারা মিশ্র পদ্ধতি গুলি পরিস্থিতিতে কার্যকর। তারা গবেষকদের দৃষ্টিভঙ্গি প্রতিফলিত করে। মিশ্র পদ্ধতি গুলি অংশগ্রহণকারীদের একটি কণ্ঠ দেয় এবং নিশ্চিত করে যে তাদের ফলাফল গুলি অংশগ্রহণকারীদের অভিজ্ঞতার উপর ভিত্তি করে। তাতে বিশ্লেষণ করা হয়।

সংখ্যা বাচক গবেষণা ->

যে সব তথ্য বা সংখ্যা বা পরিমাণের একক নির্দেশ করে, সেই সব তথ্যকে বলা হয় সংখ্যাবাচক পদ্ধতি। অর্থাৎ, সংখ্যাত্মক গবেষণা হল সংখ্যাবাচক বা পরিমাণবাচক কোনো বিষয়। সংখ্যা বা পরিমাণে প্রকাশ করা যায় এমন চলকসমূহ এ ধরনের গবেষণায় ব্যবহার করা হয়। চলকগুলোর মধ্যে সম্পর্ক নির্ণয়ের উদ্দেশ্যে এখানে পরিসংখ্যানগত পদ্ধতি ব্যবহৃত হয়ে থাকে।

গুণগত গবেষণা

গুণগত গবেষণা হল এমন এক ধরনের গবেষণা যার লক্ষ্য ব্যক্তির মনোভাব, দৃষ্টিভঙ্গি এবং অভিজ্ঞতা জানা যায় ব্যক্তির সামাজিক বাস্তবতা বোঝার জন্য যা সাক্ষাৎকার, ফোকাস গ্রুপ এবং পর্যবেক্ষণ করা হয় তাকে গুণগত গবেষণা বলা হয়।

বৈশিষ্ট্য

i) এই ধরনের গবেষণায় অনির্ধারিত সাক্ষাৎকার বা পর্যবেক্ষণ প্রভৃতি আর মতো পদ্ধতি ও প্রশ্ন ব্যবহার তথ্য সংগ্রহ করা যায়।

ii) গুণগত গবেষণা মানুষ বর্তমান অবস্থা অন্বেষণ করতে বা একটি নির্দিষ্ট বিষয়ে মানুষের অভিজ্ঞতা এবং দৃষ্টিভঙ্গির অনুসন্ধান করতে ব্যবহৃত হয়।

iii) এটি বিশেষভাবে উপযোগী হয় যখন গবেষকরা বুঝতে চান যে লোকেরা তাদের অভিজ্ঞতার সাথে সংযুক্ত কারণ বা যখন তারা মানুষের আচরণের অন্তর্নিহিত কারণগুলি উন্মোচন করতে চায়।

iv) গুণগত পদ্ধতির মধ্যে সাক্ষাৎকার, ফোকাস গ্রুপ, ক্ষেত্রগত পর্যবেক্ষণ এবং হাতেকলমে অংশগ্রহণ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

v) সমাজবিজ্ঞান, নৃবিজ্ঞান, রাষ্ট্রবিজ্ঞান, মনোবিজ্ঞান, যোগাযোগ অধ্যয়ন, সমাজকর্ম, লোক-কাহিনী, শিক্ষাগত গবেষণা এবং সফটওয়্যার প্রকৌশল গবেষণার গুণগত গবেষণা পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়।

vii) ভাষাগত প্রশ্ন ও তার সঠিক কাজ হয়।

অনুসন্ধানমূলক গবেষণা →

যখন কোনো গবেষণা হতে পারে এমন সমস্যাকে জানা না গেলে বা তা ভালোভাবে ব্যবহার করতে না পারলে, এই বিষয় বা ধারণার উপর আলোকপাত করা হয় ও তার সঠিক ব্যবহার জানার জন্য যে প্রাথমিক পর্যায়ের বৈজ্ঞানিক অনুসন্ধানের প্রক্রিয়া পরিচালিত হয় তাকে অনুসন্ধানমূলক গবেষণা বলে। কোনো সমস্যার উপর পূর্বে পর্যাপ্ত গবেষণা পরিচালিত না হলেও সেক্ষেত্রে অনুসন্ধানমূলক গবেষণা করা যায়।

অনুসন্ধানমূলক গবেষণা অনেকক্ষেত্রে তত্ত্ব ও ভিত্তিগত উদ্দেশ্য হয়ে থাকে।

বৈশিষ্ট্য →

i) ভাসাভাসা জ্ঞান না থাকলে বা ব্যবহারিক মূল্য না থাকলে এটি অত্যন্ত অকার্যকর এবং মূল্যহীন হবে।

ii) ব্যবহারিক মূল্য পরিমাপন। যদি নতুন কোন বিষয় জানা হয় তবে এটি ব্যবহারিক আচরণের দ্বারা অনুসন্ধানমূলক হবে।

iii) ব্যবহারিক প্রকৃতি - কোন তত্ত্ব নেই যদি না তা প্রচার করা হয়। যদি প্রকৃত বর্তমান সমস্যা অনেক কাজের উপর প্রয়োগ হয় তবে পরিবর্তনশীল ধারণাগুলির মূল্যায়ন করা বা তাদের আরও সঠিক কাজে লাগাতে হবে।

iv) বিষয়গত এবং মূল্যায়ন তথ্যের অবস্থানের কারণ অনুসন্ধানের কোন স্থানগত প্রভাব থাকবে না।

গবেষণার নকশা →

নমুনাচয়ন পদ্ধতি →

গবেষণায় তথ্য সংগ্রহের উদ্দেশ্যে সমগ্রক থেকে যে প্রতিনিধিত্বশীল স্বল্প অংশ নির্বাচন করা হয়, তাকে নমুনা বলে।

যেমন → ভাত রান্না করার সময় ভাতের হাঁড়ি থেকে ১ একটি ভাত নিয়ে পরীক্ষা করলেই সমস্ত হাঁড়ির ভাত সম্পর্কে ধারণা পাওয়া সম্ভব হয়। এক্ষেত্রে ঐ একটি ভাত হল নমুনাচয়ন সমগ্রক।

P.V. Young এর মতে, "A Statistical Sample is a miniature picture or cross section of the entire group or aggregate from which the Sample is taken."

বিশিষ্ট সমাজবিজ্ঞানী E.R. Babbie বলেন "বৃহত্তর জনগণের সম্পর্কে ধারণা পাওয়ার উদ্দেশ্যে বৃহত্তর জনগণ থেকে কতিপয় জনগণ নির্বাচনের প্রক্রিয়া হচ্ছে নমুনাচয়ন।"

সুতরাং, নমুনা হল সমগ্রকের প্রতিনিধিত্বশীল একটি স্বল্প অংশ যেটি সমগ্রকের বৈশিষ্ট্যসমূহ প্রকাশ করতে সক্ষম।

সুবিধা →

i) নমুনায়নের ক্ষেত্রে আর্থিক সুবিধা অনেক বেশি।
ii) এই পদ্ধতিতে একক নির্বাচনের ক্ষেত্রে সময় কম লাগে।
iii) দৈবচয়ন নিয়মের মাধ্যমে সমগ্রকের থেকে নমুনা নির্বাচন করা হয়।

iv) নমুনায়নের ক্ষেত্রে দ্রুত ফলাফল পাওয়া যায়,

v) নমুনায়নের ক্ষেত্রে যে তথ্য পাওয়া যায় তা অনেক বেশি নির্ভরযোগ্য।

vi) নমুনার আকারের ছোট হওয়ার জন্য সার্বিক নিরীক্ষণ করা অপেক্ষাকৃত সহজ।

vii) নমুনা সমগ্রকের প্রতিনিধিত্বকারী একক হতে তথ্য সংগ্রহ করা হয়। ফলে প্রতিনিধিত্বকারী প্রত্যেক একক হতে পরিমাণগত তথ্য সংগ্রহ করা সম্ভবপর হয়।

অ-সম্ভাবনা মূলক নমুনায়ন →

সম্ভাবনা নমুনায়নের বিকল্প পদ্ধতির মধ্যে সবচেয়ে সহজ ও সরল। গবেষণায় সম্ভাবনামূলক নমুনায়ন একটি গুরুত্বপূর্ণ নমুনায়ন পদ্ধতি হলেও সকল বিজ্ঞানভিত্তিক বা সামাজিক বিষয় কারণে যেখানে সম্ভবপর হয় না। তাই যে নমুনায়ন পদ্ধতিতে সমগ্র জনসংখ্যার প্রতিটি একক নমুনা নির্বাচনের সম্ভাবনা সমান থাকে না তাকে অসম্ভাবনামূলক নমুনায়ন বলা হয়।

বৈশিষ্ট্য →

i) সম্ভাবনাবিহীন নমুনায়নে জনসংখ্যার অন্তর্গত প্রত্যেক এককের নমুনা হিসাবে নমুনায় অন্তর্ভুক্তির সম্ভাবনা সমান থাকে না।

ii) এই প্রকার নমুনায়ন বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি অনুসরণ করে না।

iii) এই প্রকার নমুনায়নে নমুনা প্রাপ্তি সহজ হয়।

iv) এই নমুনায়ন পদ্ধতিতে নমুনা নির্বাচন গবেষকের ইচ্ছা-অনিচ্ছার উপর নির্ভর করে।

v) এই পদ্ধতিতে নির্বাচিত নমুনা সমগ্র জনগোষ্ঠীকে সঠিক প্রতিনিধিত্ব করতে পারে না বা সক্ষম হয় না।

vi) তাই এর দ্বারা প্রাপ্ত নমুনার ফলাফল নির্ভরযোগ্য ও যথাযথ হয় না।

উদ্দেশ্যমূলক নমুনায়ন →

গবেষক উদ্দেশ্যমূলকভাবে তার পছন্দ অনুযায়ী নমুনা নির্বাচনে যে পদ্ধতি অবলম্বন করেন তাকে উদ্দেশ্যমূলক নমুনায়ন বলা হয়। এক্ষেত্রে গবেষক নিজের জ্ঞান, বুদ্ধি ও অভিজ্ঞতা ব্যবহার করে গবেষণার উদ্দেশ্য এবং সমগ্রের প্রতিনিধিত্বকারী এককগুলো নমুনা হিসেবে চয়ন করে থাকেন।

সুবিধা →

i) উদ্দেশ্যমূলক নমুনায়নে স্বল্পব্যয়ে এবং স্বল্প সময়ে নমুনা সংগ্রহ করা সম্ভব।

ii) বৃহৎ আকারের সমগ্রক থেকে এ পদ্ধতিতে নমুনা সংগ্রহ করা সুবিধাজনক।

iii) এ পদ্ধতিতে সংগৃহীত তথ্য বা নমুনার বিশুদ্ধতা এবং যথার্থতা বেশি।

iv) এটি একটি সরল পদ্ধতি।

গুচ্ছ নমুনায়ন →

যে পদ্ধতিতে কোনো নির্দিষ্ট ক্ষেত্রের একটি এককে নমুনা একক না ধরে ক্ষেত্রগুলো একেকটি সামগ্রিক

নমুনা একক হিসেবে অনুগণিত করা হয়। প্রতি স্তরকে গুচ্ছ বলা হয়। গুচ্ছগুলো এমনভাবে করা হয় যাতে প্রতিটি গুচ্ছের অন্তর্ভুক্ত এককগুলোর মধ্যে সর্বাধিক পার্থক্য বা ভিন্নতা বর্তমান থাকে এবং এক গুচ্ছ হতে অপর গুচ্ছের মধ্যে সর্বনিম্ন পার্থক্য বা ভিন্নতা বর্তমান। গুচ্ছগুলো হতে দৈবভাবে কিছু গুচ্ছ চয়ন করা হয় এবং দৈব-নমুনায়নভাবে চয়নকৃত গুচ্ছগুলো হতে আবার দৈব-ভাবে প্রয়োজনীয় সংখ্যক নমুনা চয়ন করা হয়। ভৌগোলিক অবস্থানের ভিত্তিতে সাধারণত গুচ্ছ গঠন করা হয়।

তথ্য সংগ্রহের পদ্ধতি ->

a) সাক্ষাৎকার পদ্ধতি ->

সাক্ষাৎকার হল এমন এক পদ্ধতি যেখানে একজন ব্যক্তির সামনে বসে সরাসরি তথ্য সংগ্রহ করতে সাহায্য করে। সাক্ষাৎকার এমন এক পদ্ধতি যেখানে বিভিন্ন প্রকার প্রশ্নের মাধ্যমে এক ব্যক্তির মনোভাব ব্যক্তিত্ব বিশ্লেষণ করতে পারে।

সাক্ষাৎকার একটি প্রাচীনতম কৌশল অথবা বিশেষত বৈজ্ঞানিক সামাজিক গবেষণায় প্রাথমিক তথ্য এই সাক্ষাৎকারের মাধ্যমে সংগৃহীত হয়।

b) Open ended Semi Structured ->

একটি অসংগঠিত সাক্ষাৎকার হল গবেষকের একটি পদ্ধতি যা প্রাসঙ্গিক আলোচনার ভিত্তিতে বিকশিত হয়। যদিও একটি কাঠামোগত সাক্ষাৎকার প্রশ্নগুলির একটি কঠোর সেট থাকে যা একজনকে অন্য দিকে যেতে দেয় না, একটি অসংগঠিত সাক্ষাৎকার খোলা থাকে, যা ইন্টারভিউয়ের সময় সাক্ষাৎকার যা বলে তার ফলে নতুন ধারণাগুলিকে সামনে আনা

র তালিকাতে দেওয়া একটি তালিকা যাতে সাক্ষাৎকারের সাহায্য-কারীর সাহায্যে অন্বেষণ করা প্রশ্নগুলির একটি কার্যক্রম থাকে।

গবেষণার একক →

সুন্দরপুর গ্রামের এক এক জন মহিলা আমাদের গবেষণার একক। যাদের কাছ থেকে আমরা সরাসরি তাদের সাথে কথা বলে তথ্য সংগ্রহ করেছি।

Description of the field / ক্ষেত্রের বর্ণনা →

Field Note 6th Semester এ আমাদের সুন্দরপুর গ্রামে ক্ষেত্র সমীক্ষা 11 Fiburuary (Sat) - 14 Feb (Tues) (2023)

Vidyasagar University র সমস্ত ছাত্রদের জন্য এই ক্ষেত্র সমীক্ষা। এই সমীক্ষা করার জন্য শিক্ষক ও শিক্ষিকারা সুন্দরপুর গ্রামটিকে বেছে নেন। 11 Feb সকাল 10:00 টার সময় আমাদের Haldia Govt Collage থেকে বাস ছাড়ল সুন্দরপুরের উদ্দেশ্যে। আমাদের সাথে ছিল 27 জন ছাত্র-ছাত্রী ও 2 জন শিক্ষক মহাশয়। [illegible] সবার সাথে তাদের কথা আলোচনায় সময় কেটে গেল তা টেরই পাওয়া গেল না। 11:30 নাগাদ পৌঁছে গেল বাস সুন্দরপুর [illegible] থেকে তারপর কিছু [illegible] করে তারপর ছিল সুন্দরপুর লোক সমস্যা [illegible] ঠিকানা হওয়া হল। কিন্তু তারপর তাড়াতাড়ি একটি সমস্যা হল। কারণ ওই গ্রামের রাস্তা ভালো ছিল না যথেষ্ট খারাপ, সরু কাঁচা রাস্তা গ্রামের ভেতর [illegible]

দুপাশে লোকবসতি আছে। বিশেষভাবে লোকবসতি আছে ও তারা জায়গা (আমির হোসেন) ছিল যার প্রবেশ পথ থেকে সামনেকার দূরে। সকাল বেলার কাগজপত্র হাতে হাঁটা শুরু করলাম। তারপর আমির হোসেনের বাড়িতে পৌঁছালাম। আমরা সকাল 10:00 নাগাদ সবাই বেরিয়ে পড়লাম সেই সমীক্ষা করার জন্য। সমীক্ষার গ্রামে মহিলাদের সঙ্গে সমকালীন নানান সামাজিক সমস্যা বিষয়ক নিয়ে প্রত্যেকের বাড়িতে বাড়িতে গিয়ে মেয়েদের সে সামাজিক সমস্যাগুলি নিয়ে আলোচনা করে বেরিয়ে পড়লাম। তারপর প্রতি বাড়িতে গিয়ে তাদের উপলব্ধি সহায়তা করলেও বাড়ি বাড়ি ঘুরে নানান প্রশ্ন করেছিল। বেশিরভাগ 40-65 বছরের মেয়েদের সাথে সেই সমীক্ষা করে ছিলাম। সর্বমোট 11 বছর থেকে 65 বছরের মধ্যে মহিলাদের সাথে সেই সমীক্ষা করেছিলাম। তার পর আমরা 4টের নাগাদ তাদের আমির হোসেনের বাড়িতে ফিরে এসেছিলাম।

গবেষণার সীমাবদ্ধতা :-

সামাজিক গবেষণার উদ্দেশ্য মানুষের সামাজিক জীবন। সমাজজীবন হলো বহুমুখী মানবীয় সম্পর্ক জালের সমষ্টি। সামাজিক গবেষণার সবচেয়ে উপাদানগুলির প্রকৃতি সর্বদাই পরিবর্তনশীল। এর সাথে সাথে কোনো নির্দিষ্ট হলে গবেষকদের বিভিন্ন সমস্যার মধ্যে অনেক সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়।

পর্যালোচনা →

বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক ও মানসিক সমস্যা সম্পর্কে সচেতনতা-

সুন্দরপুর গ্রামে মেয়েদের মাসিককালীন সমস্যা বিষয়ে আমরা মোট 124 জন মহিলাদের উপর যে সমীক্ষা কার্য সম্পাদনা করেছিলাম, এই সমীক্ষা-গত প্রত্যেক মহিলাদের মধ্যে আমরা দেখতে পাই যে, মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের জন্য যে শারীরিক বা মানসিক চাপ থাকে সেই সম্পর্কে অবগত কিনা? সবাই একই উত্তর দিয়েছিলেন 'হ্যাঁ' জানি। এমনকি সবাই জানে। কিন্তু অনেকে উত্তর দিতে গিয়ে লজ্জাবোধ করেছিলেন এবং উত্তরটা আস্তে আস্তে বলেছিলেন। যাতে পাশের কোন মানুষ থাকলে যাতে উত্তরটা ঠিকমতো বুঝতে না পারে। আবার যাতে পাশের কেউ না শোনে সাবলীল ভাবে উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করেছিলেন। যারা স্বাভাবিক ভাবে উত্তর দিয়েছিলেন যে, হ্যাঁ জানি কিন্তু তারা ঠিক বলতে পারলেন না এ সম্পর্কে। তাছাড়া সেই সব বয়সে মায়েদের থেকে জেনেছে তাদের উত্তরের ভাবনা চিন্তা থেকে।

উত্তরদাতার কাছ থেকে আমরা যখন বয়ঃ-সন্ধির সময় জানতে চাই তখন বিভিন্ন জনের কাছে বিভিন্নভাবে উত্তর পেয়েছি। কেউ বলেছেন 10-12 কেউ বলেছেন 13-15 আবার কেউ বলেছেন 16-18 আর কেউ কেউ তো বলেছেন জানেন না। অনেকে বলেছেন মনে নেই, এই ধরনের উত্তরদাতাতে অনেক বেশি দেখা যায়। এমনকি তারা বলতে লজ্জা পাচ্ছিলো না তারা আমাদের বলতে চাননি। কারণ তাদের আচরণগুলো দেখে এটাই অনুমান করা যায় যে তারা এই সম্পর্কে খুব একটা গুরুত্ব দেন না। আবার যারা বয়স্ক ছিলেন তাদের মধ্যে বেশির ভাগ জন আমাদের বলার চেষ্টা করেছেন। সেইসব শিক্ষিত মহিলারা শিক্ষিত হয়ে উত্তর

দেওয়া হয়েছে তার জন্য আমরা বয়স সীমাকে একটি তালিকাতে উপস্থাপন করেছি।

তালিকা : মহিলাদের মাসিক চক্র শুরু হওয়ার বয়সসীমা।

বয়স	উত্তরদাতার (সংখ্যা)	শতকরা
10-12	16	12.90%
13-15	95	76.61%
16-18	11	8.87%
অজানা	2	1.61%

উপরিউক্ত তালিকা থেকে আমরা জানতে পারি যে 13-15 বছর বয়সী মেয়েদের বেশির ভাগ বয়ঃসন্ধি শুরু হয়েছিল, তার আগেও মেয়েদের বয়ঃসন্ধি শুরু হয়েছে 10-12 বছর বয়সে তাও বেশ কিছু মেয়ের এবং তার পরেও শুরু হয়েছে 16-18 বছর বয়সে তা অনেক কম। আবার বেশ কিছুজন বলেছে জানেন না। এর থেকে বোঝা যায় যে মেয়েদের বয়ঃসন্ধি বয়স সীমা 13-15 বছর বয়সে শুরু হয়। আর গড় বয়স ($\bar{x}$) 13-15 বছর।

13-15 বছর বয়সের ও অনেকে এই বয়ঃসন্ধির ব্যাপারে বলতে পারেনি। তাদের কথামতো বাড়ির মেয়েরা বা সব বয়স্ক মহিলারা যা বলেন ঐ ব্যাপারে। আমরা যখন জিজ্ঞাসা করি 'মাসিক' শুরু হওয়ার পর আপনি প্রথম কাকে জানিয়েছিলেন অধিকাংশ মহিলারা বলেছেন নিজের মা কে বলেছিলেন এবং তিনি সবকিছু বুঝিয়েছিলেন ঐ ব্যাপারে। আবার কেউ কেউ বলেছেন তার নিজের মা ছাড়াও অন্যদের কাছ থেকে জেনেছেন। তাদের থেকে কথাগুলো উত্তর দিয়েছে আমি না বললে চলবে না। অনেকে আবার উত্তর দিতে লজ্জা বোধ করেছেন তার বয়ঃসন্ধির কথা আগে থেকে জানতেন তার নিজের মায়ের কাছে এর আগে কাউকে তার কিছু বলেননি জানিয়েছেন।

তারা ঐ ব্যাপারে বাড়ির মহিলা সদস্যদের কাছে অনেককিছু শুনেছেন বলতে বা আলোচনা করছি।

উত্তরদাতাদের যখন জিজ্ঞাসা করা হয় যে আপনি যখন আপনার মা, মাসি বা দিদিমাকে সব কথা বলেন এবং তারা আপনাকে সব বলতেন বলেন তখন তাদের বয়স কত ছিল ঠিক মনে। এই প্রশ্নে বলেছি অনেকে বলেছেন ঠিক এমন বলাটা জানিনি, ঠিক বা বয়স বলবো, এক্ষেত্রে তাদের কথা বা মনে করা যায়, তা সাধারণ বয়সের একটা বছর তো হবেই, এই সব উত্তর আমরা বিভিন্ন মহিলাদের কাছে পেয়েছি। আবার কিছু জন সব জানায় করে তাদের উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করেছেন। কেউ বলেছেন 35 কেউ বলেছেন 32 আবার কেউ বলেছেন ন্যূনতম 40 বছর বা 45 বেশির ভাগ 32-40 এর মধ্যে বলেছেন তাদের অনুমানিক হিসাবে। এর থেকে বোঝা যায় যে তারা আগেও এখন ব্যাপারে সচেতন ছিলেন বা এদের দেন না কমলো প্রয়োজন বোধ করেননি।

উত্তরদাতাদের যখন আমরা জিজ্ঞাসা করি আপনার একটি চক্র কত দিন ধরে চলে, অনেকে বলেছে 2-3 দিন আবার কিছুজন বলেছে 4-5, আবার কেউ বলেছে 6-7 কিছুজন বলেছে 8-9 এবং কিছুজন বলেছে 10-11 বেশির ভাগ মহিলারা বলেছেন 4-5 দিন,

অতীত বর্তমান মহিলাদের বর্তমান সময় অনেক আছে। কোন কেউ তার সঠিক ভাবে বলতে পারেননি। এবং অনেকে তো সব বছরের মধ্যে বলেছেন যেমন হয় আবার এটা আমার বলা সম্ভব নাকি যখন যেমন হয়। সেক্ষেত্রে বর্তমান মহিলারা বর্তমান চক্র দিয়েছেন তাই আমরা প্রত্যেকটি উত্তর একটি সারণিতে তালিকা তা দেখানো হল-

সারণি:- মাসিকের চক্রের সময়সীমা

মাসিক চক্রের সময়সীমা	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
2-3	14	11.29%
4-5	60	48.38%
6-7	41	33.06%
8-9	5	9.03%
10-11	4	3.22%

উপায় উক্ত ডায়েরি থেকে এটা বোঝা যায় যে দু-ই দিন নিয়ম ভাগ খেলোয়াড়ের হয়। এর কম দিন ও হয় তাদের আবার কিছু ক্ষেত্রে এর থেকে বেশি দিনেরও হয়। যা সবার জানা উল্লেখ্য।

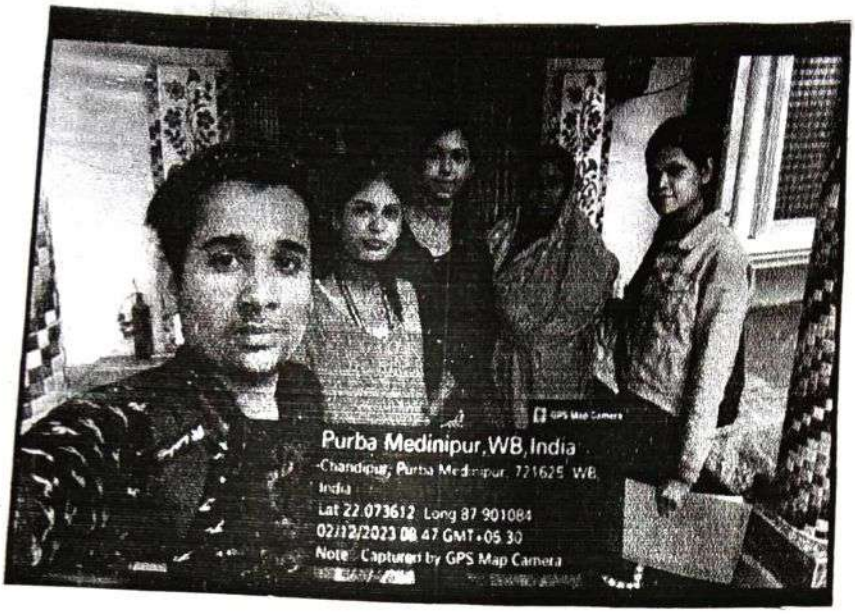
খেলোয়াড়ের এই ম্যাচ চলাকালীন বিভিন্ন সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়। কিছু সময় আমরা শুনে থাকি তাদের কিছু সময় ব্যাথা যন্ত্রণা অনুভব করেন কীনা এমন তাদেরকে বলেছেন না কোনো সমস্যা হয় না আবার কেউ কেউ বলেছেন কোমরে যন্ত্রণা হয় আবার অনেকে বলেছেন তাদের যন্ত্রণা হয়, হাঁটুর ব্যাথা করে না, হাত পা ব্যাথা করে। বিভিন্ন জন তাদের সমস্যার কথা বলেছেন। অনেকে না বলেছেন বা বলেছেন কিছুই হয় না তবুও অনেককে দেখে মনে হয়েছে হয়তো আমাদের বলতে চাইছেন। এবং এই মত বলেও সব একটা মন্তব্য দেননি।

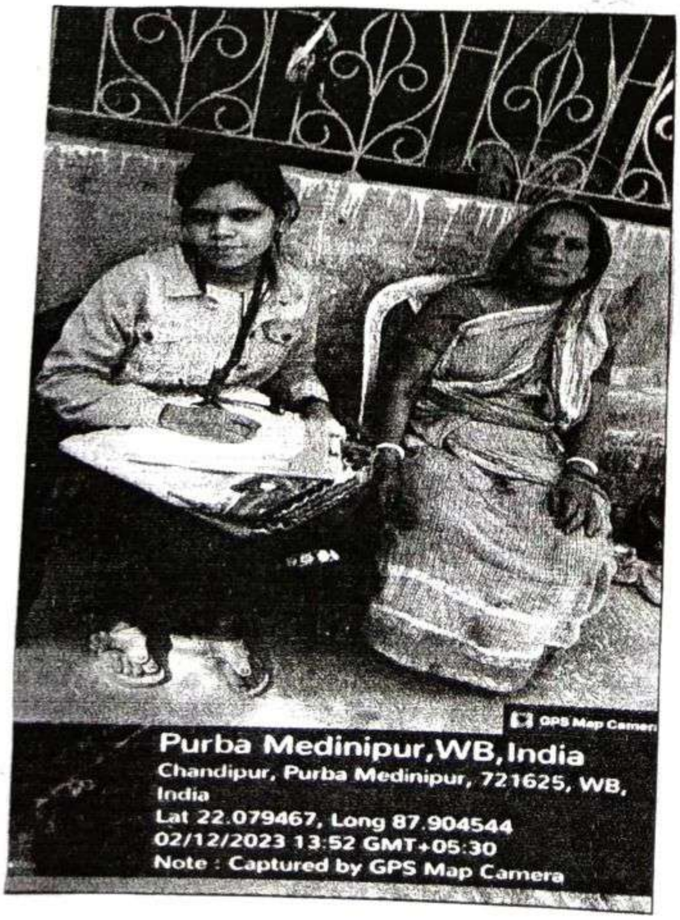
ব্যাথা যন্ত্রণা দূর করতে অনেকে অনেক কিছু করেন কেউ ডাক্তার দেখান, কেউ মলম স্প্রে ব্যবহার করেন। তবে আমরা তাদের মধ্যে প্রশ্ন করায় 'ম্যাচ চলাকালীন ব্যাথা বা যন্ত্রণা হলে আপনি কি উপদেশ গ্রহণ করেন, কিছু জন বলেছে বিশ্রাম করেন বা এখানে কিছুদিন থাকে আবার কাজে যায়। আবার কিছু জন বলেছে মলম লাগিয়ে ব্যবহার করেন আবার কেউ বলেছেন ডাক্তার দেখান কিন্তু ওষুধ সেবন করেন না। আবার কেউ কেউ আছে আমরা আদিবাসী তারা বলেছেন যোগ ব্যায়াম করেন এখানে বিশ্রাম দিলে তাদের ঠিক হয়ে যায়। সেরকম বিভিন্ন জন বিভিন্ন ভাবে উত্তর দিয়েছেন তাই সেই উত্তর গুলো একটি তালিকাতে প্রকাশ করেছি।

সারণি: ম্যাচ চলাকালীন উপদেশের উপায়

উত্তরদাতাদের উত্তর	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা %
ঔষধ সেবন করেন	18	14.51%
অন্যান্য পদ্ধতি	40	32.25%
কিছুই করেন না	54	43.54%
বিশ্রাম নেন	2	1.61%
কিছু বলেননি	10	8.08%

উপরোক্ত সারণি থেকে দেখা যাচ্ছে আমরা রোগের ভয় ও রোগের কারণ থেকে উত্তর পেয়েছি আমরা কিছুর করেন অন্যান্য পদ্ধতি ব্যবহার করেন। কিছুজন ঔষধ সেবন করেন প্রায় 18 জন। 10 জন বলেছেন রোগ ব্যায়াম করেন আর কিছুই করেন না এবং 2 জন বলেছেন বিশ্রাম নেন, দেখা যাচ্ছে বেশির ভাগ জন বলেছেন কিছুই করেন না। এর থেকে বোঝা যায় তারা তাদের যথাযথ নেন না।


GPS Map Camera
Purba Medinipur,WB,India
Chandipur, Purba Medinipur, 721625, WB, India
Lat 22.073612 Long 87.901084
02/12/2023 08:47 GMT+05:30
Note : Captured by GPS Map Camera


GPS Map Camera
Purba Medinipur,WB,India
Chandipur, Purba Medinipur, 721625, WB, India
Lat 22.079467, Long 87.904544
02/12/2023 13:52 GMT+05:30
Note : Captured by GPS Map Camera

মাতৃত্ব চলাকালীন অনেকে ডোমেস্টিক ন্যাপকিন বা অনেকে কাপড়ের ব্যবহার করেছেন।

কাপড়	66
ন্যাপকিন	53
কাপড় ও	5

উপরোক্ত সারণী থেকে আমরা জানতে পারি যে 66 জনের সাক্ষাৎকারের মধ্যে অনেকে কাপড় এবং 53 জনের মধ্যে বেশির ভাগ মহিলারা ডোমেস্টিক ন্যাপকিন আবার 5 জন মহিলা কাপড় এবং ন্যাপকিন দুটোই ব্যবহার করে থাকেন। তার মধ্যে আবার আমাদের জন্য ন্যাপকিন টা খুব বেশি মহিলারা ব্যবহার করেন।

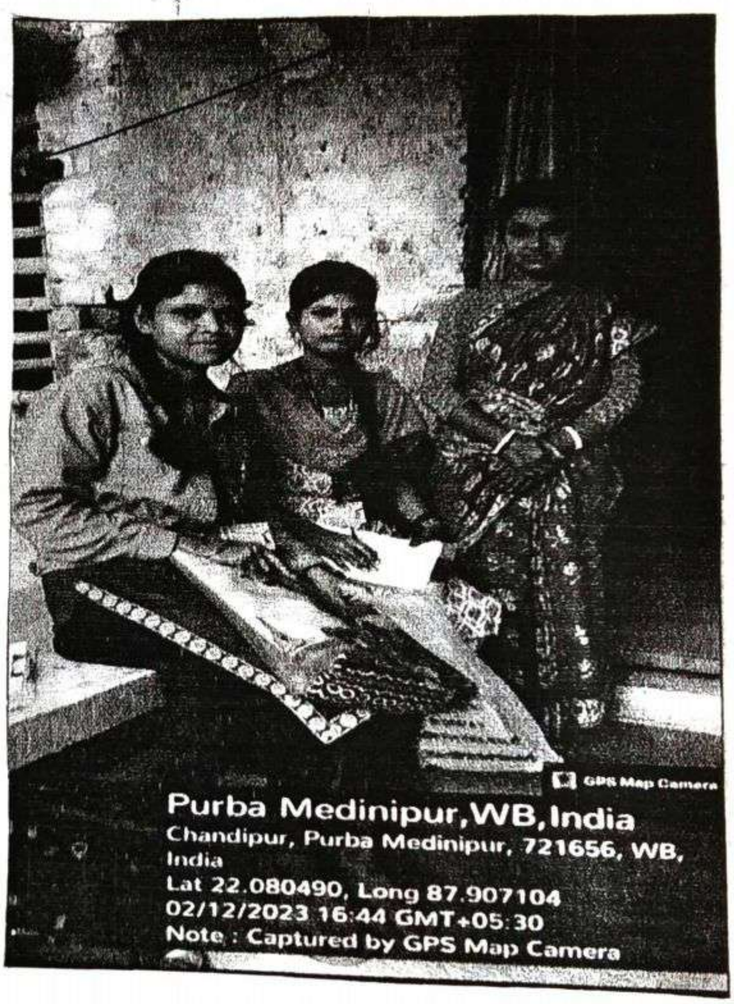
মাতৃত্ব চলাকালীন তাদের আহার বা খাদ্য তালিকার কথা জানতে চাইলে অনেকে বললো আহারের চাহিদা থাকে আবার অনেকের কাছে থাকে না। আবার বক্তব্য বলতে থাকে প্রত্যেক দিনের মতো একই আহারের চাহিদা থাকে। এছাড়া এই মাতৃত্ব চলাকালীন কোন বিশেষ খাদ্যের বিধি-নিষেধ আছে যে গ্রামবাসী বক্তব্যের থেকে জানা যায় তাদের এই মাতৃত্বের সময় তালিকা তেল মশলা যুক্ত খাদ্য খেয়ে থাকেন তেমন জাতীয় খাদ্য বেশি আহার করে থাকে। এছাড়া অনেকের 'না' ও বলেছেন আবার অনেকে সবরকম খাদ্য খেয়ে থাকেন। তাদের এই খাদ্য তালিকায় তেমন কোন পরিবর্তন আসেনি। বক্তব্যের মধ্যে দেখা গেলেও সব কমবেশি

মধ্যে এই ধরনের দেখা যায়। তাদের 10-11 বছর বা 13-16 বছর বয়সী ছেলেদের ক্ষেত্রে এই 'সংকট' সমস্যাটির আসেনি চাহিদা দেয় না কোন সময় থেকে আরম্ভ ছিল। তাদের এই 'সংকটের' সময় এমন সময় পরিবারিত ছিল তার কোন রকম ব্যাখ্যা পারছেন। সবার প্রমুখ প্রতি-বাদের যে সমস্যা তার সমাধান ছিল।

উত্তরদাতারা বলেন যে তাদের এই সংকটের সমস্যার সমাধান হলে তাদের যে ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করেন। অর্থাৎ তাদের সবার থেকে একই উত্তর পাই যে তাদেরকে বলেছেন ডাক্তারের পরামর্শ নিয়েছেন আবার তাদেরকে স্বাস্থ্য কেন্দ্রের কাছে। আবার তাদেরকে মহিলা ডাক্তারের কাছে যেতে পরামর্শ দিয়ে থাকেন। 'সংকটের' জন্য সমস্যার জন্য ডাক্তারের যে পরামর্শ গুলো গ্রহণ করে-ছিলেন তাদের অনেকের মতে মহিলা ডাক্তারের পরামর্শ নিয়েছিলেন এবং অনেকের স্থানীয় স্বাস্থ্য কেন্দ্রের ডাক্তারের কাছে পরামর্শ নিতেন। তবে সবার আলাদা সংখ্যক মহিলাদের ক্ষেত্রে এই সমস্যায় আগে আগে ডাক্তারের যে পরামর্শের গ্রহণের প্রবণতা কম দেখতে পেয়েছি। এছাড়া আরও অন্য কারণ বা বলেছে তাদের অনেকের কোন চাহিদা না থাকলেও তাদেরকে চাপান-হয়। আবার তাদেরকে এই রকম কোন সময় হয় না। ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে থাকেন তাদের মা ব্যক্তিগত ডাক্তারের পরামর্শ নেয় অনুন তাদের অনেক সমস্যা সমাধান হয়। এছাড়া আরও তাদেরকে বলে থাকেন তাদের স্থানীয় স্বাস্থ্য কেন্দ্রের ডাক্তার ওষুধ এবং ব্যক্তিগত ভাবে দেন।

সাক্ষী 'না' বলেছে অর্থাৎ তাদের কেউ নিজে জেনেছেন আবার কেউ কেউ জেনেছেন বয়স্কদের থেকে। প্যাডকিনের কথা জানলেন। তারা ব্যবহারের পর প্যাডকিন শুধু প্লাস্টিক-এর মধ্যে রেখে ডাস্টবিনে ফেলেন। আবার কেউ খবরের মধ্যে ফেলে থাকেন, এছাড়া তারা স্যানিটারি ব্যবহা-রের পর প্লাস্টিকের মধ্যে রেখে ডাস্টবিনে ফেলে বা পুড়িয়ে দেয়। আবার অনেকে পেপারে করে ফেলেন আবার কেউ মাটিতে গর্ত করে পুড়িয়ে দেন বয়স্করা ন্যাপকিন আগে ব্যবহারের পর ফেলেন। এছাড়া স্যা-নিটারি ন্যাপকিন কিনে আনার উত্তরে আমরা জানতে পারি বাড়ির ছেলেরা, স্বামী কিনে আনতেন, কারোর আবার মা, কারোর আবার বাড়ির সদস্যরা আনতেন ও কারোর আবার নিজে কিনে আনতেন বলে আমরা জানতে পেরেছি। বাড়িতে এই স্যানিটারি ন্যাপকিন গুলি কোথায় রাখেন তার উত্তরে আমাদের বলেছে কেউ আলমারি-তে রাখেন, কেউ তাকেতে, আবার কেউ বলেছিল সেখানে থেকে উঁচুতে তুলে রাখেন।

তাছাড়া উপরিউক্ত থেকে আমরা জানতে পারি যে তাদের অনেকের বাড়ির সাপোর্ট এবং আবার বাড়ির সহায়তা, মা তাদের এই স্যানিটারি ন্যাপকিন এনে দিতেন এবং বাড়ির সকলে গুরুত্ব রাখতেন।


GPS Map Camera
Purba Medinipur,WB,India
Chandipur, Purba Medinipur, 721656, WB, India
Lat 22.080490, Long 87.907104
02/12/2023 16:44 GMT+05:30
Note : Captured by GPS Map Camera

মাসিককালীন সময় — পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে সচেতনতা —

সরাসরি গ্রামে 'মেয়েদের মাসিককালীন সমস্যা' বিষয়ে আমরা মোট ১২৫ জন মহিলাদের উপর যে গবেষণা কার্য সম্পাদন করেছিলাম, এই গবেষণা গত প্রত্যেক মহিলাদের সমান আমরা প্রশ্ন করি যে 'মেয়েদের এই মাসিককালীন পরিবর্তনের দিন যে মাসে কত দিন বা সাধারণ হয়ে থাকে সেই সময়কে অর্থাৎ পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে সচেতনতা হয়েছে। তাদের অনেকে কাপড় ব্যবহার করতেন, তাদের মধ্যে ৩৫ জন বলেছেন ১২-সপ্তা, আবার ২৫ জন বলেছেন ৭ সপ্তা আবার অনেকে বলেন ৬ সপ্তা কেউ কেউ আবার ৮ সপ্তা জানিয়ে দিয়েছেন। তাদের অনেকেই বলেছেন কাপড়গুলো পরিষ্কার করতেন, কেউ ফেলে দিতেন আবার কেউ সাবান দিয়ে কেচে পুনরায় ব্যবহার করতেন। কাপড়গুলো কোথায় রাখা আছে আমরা প্রশ্ন করলাম তাদের উত্তরে কেউ বলে কাপড়গুলো ঘরের মধ্যে বাক্সে গুছিয়ে রাখেন। আবার কেউ বাথরুমে রেখে। আবার অনেকে বলেন ঘরের মধ্যে রাখেন, আবার অনেকে কাপড় অন্ধকার কোনো জায়গায় রাখেন যেখানে কারও চোখে না পড়ে। আবার কেউ বলেন এখন তুলে রাখা আছে।

কাপড়গুলো কাচার সময় সাবান ব্যবহার বা ডিটারজেন্ট সমান সাবান ব্যবহার করতেন তাদের মধ্যে কেউ বলেছে কাপড় কাচা সাবান আবার কেউ গুঁড়ো সাবান আবার কেউ ডেটল বা জানায়। ডেটল-নামক তরল পদার্থ ব্যবহার করতেন। তাদের মধ্যে কাপড়ের সাবান। কাপড়ের সুরক্ষা না জানায়।

তেল ব্যবহার করতেন তা নীচের সারণিতে অন্তর্ভুক্ত করা হল-

সারণি > কী কী ব্যবহার করতেন

ঘুঁটে	23
উনান	70
অন্যান্য	10

উপরিউক্ত সারণি থেকে আমরা দেখতে পাই যে ঘুঁটে উত্তরদাতাদের মধ্যে ঘুঁটে ব্যবহার করেছে 23 জন এবং উনান ব্যবহার করেছে 70 জন এছাড়া কেরোসিন বা অন্যান্য জ্বালানি-নামক তেল ব্যবহার করেছে 10 জন। তাদের মধ্যে এই উত্তর আমরা সবচেয়ে বেশি পেয়েছি অর্থাৎ সর্বাধিক মধ্যে এই উত্তর আমরা দেখতে পাই। এরপর যখন আমরা জিজ্ঞাসাবাদ করলাম কাগজগুলো কাটার পর কোথায় ফেলেন অনেকে বলেন বাইরে রাস্তায় ফেলতে, বাড়ির বাইরে অনেকে বললেন আমার কেউ বলে বাঁশে না ফেলতে এবং অনেকে বলেন ডাস্টবিনে ফেলতে, কারণ যাতে গ্রামেতে ময়লার সৃষ্টি না হয় তাদের মধ্যে কেউ বলেন যে বাড়ির কোন আবর্জনার স্তুপ যাতে কারও চোখ না পড়ে। এরপর আমরা-ও জিজ্ঞাসাবাদ করলে তারা কাগজগুলোকে কত বার পুনর্ব্যবহার করেছে বা ফেলে দিয়েছে, তাদের বেশিরভাগ উত্তরে আমরা পুনর্ব্যবহার করা কাগজগুলো ফেলে দিতে চাই উত্তরদাতার মধ্যে। এছাড়া কাগজগুলো এই কাটার পর আমরা অনেকে মধ্যে অনেক রকম উত্তর পেয়েছি। তবে শুধুমাত্র কাগজগুলো পুনর্ব্যবহার কত জন করেছে তা আমরা সারণিতে

নমুনার ফলাফল-

সারণি - ৯ প্রসাধন সামগ্রীর ব্যবহার পরিবর্তন ক্ষেত্রে চেঞ্জ করা।

পরিবর্তন সময়	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতাংশ (%)
1-3	35	28.22%
4-6	27	21.77%
7-9	3	2.41%
10-12	8	6.45%

দেখা যাচ্ছে 30-31 বছর বয়সী মহিলারা এই পরিবর্তন করা কারণগুলো ব্যবহার করে। তাদের অনেকেই ক্ষেত্রে মাসে ও কারণগুলো ব্যবহার করতেন 1-3 মাস পরিবর্তন করতেন 35 জন বয়সী মহিলারা মোট 28.22 শতাংশ হয়। অর্থাৎ 4-6 মাস পরিবর্তন করতেন 27 জন বয়সী মহিলার তাদের মোট শতাংশ 21.77 হয়ে থাকে তারপর- কেউ 7-9 মাস পরিবর্তন করতেন 3 জন এর মোট শতাংশ 2.41 হয়ে থাকে। তাছাড়া কেউ 10-12 মাস পরিবর্তন করতেন এই রকম মহিলার 8 জনের কাছ থেকে উত্তর পেয়েছি। তার মোট শতাংশ 6.45 হয়েছে। অর্থাৎ মোট N= 124 জনের শতাংশ হয়ে থাকে। আবার 100% শতাংশ মহিলারা পরিবর্তন করা ক্ষেত্রে কারণগুলো ব্যবহার করতেন। এছাড়া পরিবর্তন করা কারণগুলো অনেকে জানান যে ও কারণগুলো কেউ 1 বছর, কেউ 2-3 বছর, বছরে ব্যবহার করে থাকেন। তাদের এই পরিবর্তন কারণগুলো বাড়িয়েদের কাছে কোন বিরক্ত করে না বলেছেন তাদের কারণগুলো ব্যবহারের সাথে সাথেও কোন রকম অসুবিধা মোট হয় কোন রকম

প্রকাশ ভাবমূর্তি

ঋতুচক্র চলাকালীন ন্যাপকিন ও অন্য সরঞ্জাম বা যে কাপড়গুলো বললে রাখেন তাদের অনেকের উত্তরে আমরা জানতে পারি আলনাতে রাখতেন কেউ, আবার কেউ বলেছে বাড়ির অন্ধকার কোন বাড়ির কোণে যেখানে বাড়ির কোন সদস্য সদস্যা বা অন্যান্য কোন মানুষের চোখে পড়ে না। আবার কেউ আলনাতে কাপড়ের নিচে ভালো করে মুড়িয়ে রাখেন। আবার অনেকে বলেন বাথরুমে রাখেন। উত্তরের কথাগুলো দিয়ে আমরা জানতে পারি তাদের ব্যবহারের সময় মধ্যে লজ্জাবোধ কাজ করছে বলেই নানান রকম উত্তরের মধ্যে এটা লক্ষ্য করা যায়। আর এই কাপড়গুলো অন্যান্য কাপড়ের সঙ্গে মেলাতে ~~অ~~ কম শোনা যায়। তাদের এই লুকানো নীতি দেখা যায় অনেকের মধ্যে।

ঋতুকালীন পরিবর্তনের জন্য যে ঋতুচক্র বা মাসিক হয়ে থাকে সেই সময়কে কেন্দ্র করে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা সচেতনতা রয়েছে। তাদের মধ্যে যারা ন্যাপকিন ব্যবহার করতেন। তাদের কাছ থেকে আমরা জানতে পারি স্যানিটারি ন্যাপকিন তারা ৫-৬ ঘণ্টা অন্তর ব্যবহার করতেন, তাদের অনেকে বলেন ৮ ঘণ্টা অন্তর অন্তর ন্যাপকিন বদলান। আবার অনেকে সারা রাতে ব্যবহার করতেন। এছাড়া তারা কেউ কেউ বলেন Whisper আবার অনেকে বলেন Stayfree ব্যবহার করতেন।

এছাড়া আমরা যখন বাড়িতে অন্যান্য মা-বোনরা ন্যাপকিন ব্যবহার করেন নাকি জিজ্ঞাসা করলাম তাদের উত্তরে পেয়েছি হ্যাঁ। আবার অনেকের মতে 'না' উত্তর শুনতে পেয়েছি।

প্রকাশ ভঙ্গিমা

ঋতুচক্র চলাকালীন ব্যবহৃত ও অন্য সময় কাচা-তে কাপড়গুলো শুকাতে রাখেন তাদের অনেকের উত্তরে আমরা জানতে পারি আলাদাতে রাখতেন কেউ, আবার কেউ বলছে বাড়ির অন্ধকার কোন বাড়ির কোনে যেখানে বাড়ির কোন লোকসমাগম বা অন্যান্য কোন মানুষের চোখে পড়া নয়। আবার কেউ আলাদাতে কাপড়ের নিচে ভালো করে লুকিয়ে রাখেন। আবার অনেকে বলেন পাশাপাশি রাখেন। উপরিউক্ত কথাগুলো দিয়ে আমরা জানতে পারি তাদের মোটামুটি সংস্কার আছে লজ্জাজনক ব্যাপারটি দিলে না সব কম ছেলের মধ্যে এটা লক্ষ্য করা যায়। আর অন্য কাপড়গুলো অন্যান্য কাপড়ের সঙ্গে মিলিয়ে শুকাতে দেওয়া যায়। তাদের এর পেছনে নীতি প্রথা এখনো রয়েছে অনেকের মধ্যে।

সমকালীন পরিবর্তনের জন্য যে

ঋতুচক্র বা মাসিক হয়ে থাকে সেই সময়কার কথা পরিস্থিতি অনুযায়ী ভিন্নতা রয়েছে। তাদের মধ্যে অধিকাংশ নারী ন্যাপকিন ব্যবহার করতেন। তাদের কাছে থেকে আমরা জানতে পারি স্যানিটারি ন্যাপকিন তারা 5-6 ঘণ্টা অন্তর ব্যবহার করতেন, তাদের অনেকে বলেন ৪ ঘণ্টা অন্তর অন্তর ন্যাপকিন বদলান। আবার অনেকে সারা রাতে ব্যবহার করতেন। এছাড়া আরো কেউ কেউ বলেন Whisper আবার অনেকে বলেন Stayfree ব্যবহার করতেন।

এছাড়া আমরা জানতে চাইতে অন্যান্য আর কোনো ন্যাপকিন ব্যবহার করেন নাকি জিজ্ঞাসা করলাম তাদের উত্তরে বেরিয়েছে যে আবার অনেকের মধ্যে 'না'। ১৩২ জন ...

মাতৃকালীন সময়ে পারিবারিক ও সামাজিক বাধা -

সমাজকর্ম পাঠের 'বেদেদের মাতৃকালীন স্বাস্থ্যসুরক্ষা' নিয়ে আমরা যে গবেষণার কার্য সম্পাদনা করেছিলাম। তাদের এই গবেষণাগত প্রত্যেক মহিলাদের সঙ্গে আমরা খুঁটিয়ে কথা বলে জেনেছি এই মাতৃকালীন পরিবর্তনের জন্য যে মাতৃত্ব বা মাসিক হয়ে থাকে। তাদের অনেকে কাপড় এবং অনেকে স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন। এই মাসিকের সময় তাদের অনেক রকম পারিবারিক ও সামাজিক বাধার সামনে মোকাবিলা করে চলতে হয়। যাদের এই মাসিকের কাপড় ব্যবহার করতেন তাদের অনেকের একটি 3-4 মাস ধরে কোনো পরিষ্কার করে পরিবর্তন করতেন। আবার অনেকেই বলেন 6 মাস ধরে কাপড় পরিবর্তন করতেন। এছাড়া অনেকে বলেন একটা কাপড় ব্যবহার করতেন। সেই কাপড় গুলোকে না ফেলে দুই-তিন বছর রাখে। অনেকে বলেছে কাপড়গুলো পরিষ্কার চালিয়ে যায়। ঘরের মধ্যে কোন জায়গায় লুকিয়ে রাখতেন।

কাপড়গুলো পরিষ্কার করে লুকিয়ে রাখেন। আবার অনেকে বাড়ির নির্দিষ্ট জায়গায় রাখতেন যাতে কারও চোখে না পড়ে। আবার কেউ বলেন এমন তুলে রাখা আছে।

মাতৃত্ব চলাকালীন তাদের অন্য সময় বাড়িতে কাপড়গুলো অনেকে আলমারিতে রাখেন। আবার কেউ বলেছে বাড়ির অন্ধকার জায়গায়, আবার কেউ আলনাতে কাপড়ের নিচে ফেলে রাখে লুকিয়ে রাখেন। অনেকে বলে কাছাকাছি রাখেন। এখান থেকে বোঝা যায় বাড়িতে কোন সামাজিক বাধার সৃষ্টির জন্য কাপড়গুলো লুকিয়ে রাখে সব লুকিয়ে রাখার চেষ্টা থাকে।

ঋতুকালীন পরিবর্তনের জন্য তাদের সামগ্রীর জন্য বেশি ব্যবহারযোগ্য হচ্ছে ন্যাপকিন যা এটি স্বাস্থ্যসম্মত হলেও পয়সার জন্য ভালো বলে অনেকে বলে থাকেন। আবার অনেকে কাপড় বলেছেন এটি স্বাস্থ্যসম্মত না হলেও তাদের এই কাপড়ের পয়সার জন্য ভালো বলে মনে করেন, ঋতুচক্র চলাকালীন অনেকে বলেন সব রকমের কাজ করে থাকেন অনুমানে পুজো আচার মানা হচ্ছে। আবার কেউ বলেছে নতুন জামা কাপড় পরে না। আলমারিতে হাত দেন না, এমনকি শীল নোড়াতে হাত দেন না। আবার ভারি কোন কাজ করেন না, ঠাকুর পূজো করে না, এছাড়া ঠাকুর ঘরে যাবে না এই ভাবে কিছু কিছু কাজের পালন করে থাকে। এগুলো সামাজিক এবং পারিবারিক নিয়মের প্রথা হয়ে মেনে চলতে থাকে।

ঋতুচক্র চলাকালীন সমস্যার ব্যাপারে বাড়ির মেয়েদের যেভাবে শেখানো হয় ঠিক সেভাবে ছেলেদের সেভাবে শেখানোর ক্ষেত্রে সমষ্টিতে অনেকের ক্ষেত্রে 'হ্যাঁ' বলেছে, অর্থাৎ এই বিষয় মেয়েদের যে কোন উপায়ে সাহায্য করার উচিত বলে মনে করার ক্ষেত্রে 'হ্যাঁ' উত্তরটি দিয়েছে, আবার অনেকের ক্ষেত্রে 'না' উত্তর শোনা যায়, যাদের 'না' বলেছে তাদের বিশেষভাবে বলতে চেয়েছে যে এই সব ব্যাপারটা জানার দরকার নেই। এছাড়া এই সব ক্ষেত্রে হস্তক্ষেপ করার দরকার নেই। ওই সময় সাহায্য করা উচিত। এবং ছেলেদের মধ্যে উদারতার সাথে এগিয়ে এসে যাওয়া উচিত।

একমাত্র যোগ্য ছেলের দ্বারাই এই আধ্যাত্মিক বৈদিক ক্রিয়াকর্ম গুলি পালন করা যেতে পারে। এমনকি আরও বলেছে ওই সময় আচরণ করা উচিত। এছাড়া প্রত্যেক মেয়ের আগে আগে আদি সাধুর ছেলেদের ও শোনানো হয় তাহলে আর বিন্দু না থেকে কোনো মেয়ে ওরকম অবস্থায় থাকলে পাশাপাশি বৈদিকতা না জানিয়ে তারাও আচরণ করবে।

অর্থাৎ আমরা এই সমীক্ষাটির মধ্যে দেখতে পাই যে বর্তমান সময়ে পারিবারিক ও আধ্যাত্মিক বাবা বিশেষ না হলেও বৈদিক লক্ষ করা যায়। এমনকি আধ্যাত্মিক বৈদিক ক্রিয়াকর্মের পরীক্ষার এখনও দেখা যায়। এই সমীক্ষাটিতে অনেকের ক্ষেত্রে শোনা গেছে বৈদিক মন্ত্রও অনেকরকমভাবে আচরণ করে থাকেন। আবার অনেকক্ষেত্রে তার উল্টো পালন করা হয় এমনকি বাবুর ছেলেদের আগে শোনা যা কথা বলা ও করুন এই সম্বন্ধে এখনও পর্যন্ত শোনা যায়। যেটি আধ্যাত্মিক গ্রামগত দিক থেকে চালু হয়েছে সমস্ত রীতি প্রথাটি এখনও পর্যন্ত চলতে থাকে।

৪. ঋতুকালীন জীবাণুমুক্ত বর্জন প্রক্রিয়ার শৃঙ্খলা:

ঋতুস্রাব কালীন মহিলারা যে কাপড় বা স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করত। তাদের মধ্যে অনেকে কাপড় ব্যবহার করেছিলেন। তাদের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা মূলক সচেতনতা বেড়েছে সবার। অনেকেই কাপড় ব্যবহার করতেন, তাদের মধ্যে 3 জন বলেছে 12 ঘন্টা আবার 2 জন বলেছে 6 ঘন্টা আবার কেউ 5 ঘন্টা বা 7-8 ঘন্টা অন্তর পরিবর্তন করে। এই কাপড়গুলোকে ভালো করে কেচে পরিষ্কার করে পরিবর্তন করে। আবার কেউ কাপড়গুলোকে 2-3 বার পরে ফেলে দেয় বা পুড়িয়ে দেয় আবার অনেকে পুঁতে দেয়। এ সব করলে কোন শারীরিক ও মানসিক অসুবিধার শিকার হয়না, এই সব্য ব্যবহার নিয়মশৃঙ্খলা বজায় থাকলো। তবে ক্ষেত্রে অনেকে ওই পুরোনো ব্যবহার যোগ্য কাপড় গুলো ব্যবহারের ফলে বিভিন্ন সামাজিক প্রথাকে পালন করে বা পুড়িয়ে দেয়। যদি এইরকম না হতো তাহলে যেগুলো দিলে তাদের বিভিন্ন অসুবিধার শিকার হতে দেখা যেত। পেট ব্যথা, এমনকি চুলকানি ইত্যাদি দেখা যায়। রোগের মধ্যে পড়তে হবে বলে তারা এই দ্রব্য ব্যবহার শৃঙ্খলা বজায় রাখতেন।

এছাড়া যারা ন্যাপকিন ব্যবহার করত তাদের মধ্যে যে ঋতুকালীন জীবাণুমুক্ত বর্জন প্রক্রিয়ার শৃঙ্খলাতে পরিলক্ষিত দেখা যায় তারা স্যানিটারি ন্যাপকিন 5-6 ঘন্টা অন্তর ব্যবহার করতেন, তাদের অনেকে বলেন 5 ঘন্টা অন্তর ন্যাপকিন বদলান আবার অনেকে শুধু মাত্র রাতে

ব্যবহার করতেন। তাছাড়া তারা কেউ কেউ বলেন Whisper আবার কেউ Stay free ব্যবহার করতেন। তাছাড়া আমরা সমস্ত বাড়িতে অন্যান্য কোন মহিলা ন্যাপকিন ব্যবহার করেন কিনা এর উত্তরে জানতে পারি 'হ্যাঁ' আবার (না) ও হয়ে যায়। তারা ব্যবহারের পর ন্যাপকিন গুলো পলাস্টিকের মধ্যে ফেলে রাখেন। তাছাড়া তারা ন্যাপকিন ব্যবহারের পর পলাস্টিকের মধ্যে রেখে ডাস্টবিনে ফেলে বা পুড়িয়ে দেয়। আবার অনেকে ফেলাতে করে ফেলেন আবার কেউ মাটিতে গর্ত করে পুড়িয়ে দেন এইভাবে ন্যাপকিনগুলি ব্যবহারের পর ফেলে দেন আর এর ফলে যখন ব্যবহৃত স্যানিটারি প্যাড থেকে এমনকি এতে যে জীবাণুর ও সংক্রামক ব্যাকটেরিয়া জন্ম নেয়া যায় ও ক্ষতি করতে পারে।

তাদের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত

তারপর যখন ব্যবহৃত স্যানিটারি প্যাড পুড়িয়ে ফেলা বা ডাস্টবিনে ফেলে দিলে পরিবেশ দূষিত (?) থেকে কোনো অসুখ হয়না। এমনকি আমাদের শরীর নিয়মিত স্যানিটারি ব্যবহারে এই সুস্থ্য স্বাস্থ্য লাভ করে থাকি। এমনকি যারা কাপড় ব্যবহার করতেন তাদের মধ্যেও এই সচেতনতা লক্ষ্য করা যায় ব্যবহার স্যানিটারির সুফল লাভ করা যায়। তাছাড়া ঋতুস্রাব চলাকালীন সময়ে তাদের কোনো বাড়িতে অনেক দুশ্চিন্তা ও বিভিন্নভাবে সহায়তা করে থাকেন। তাদের কারও মা তাদের কারও বাড়ির অন্যান্য সদস্য, সাহায্য করেন। আর তাদের কেউ কেউ স্বামীরা অনেকভাবে সাহায্য করে থাকেন।

ন্যাপকিনের ব্যবহারের পর

তারা অনেকে ডাস্টবিনে এবং বাড়ির ... পুড়িয়ে ফেলেন। কেউ আবার মাটির গর্তে

কাছেরে ফেলে দেন। আবার কেউ গর্ত করে পুঁতে দেন এইভাবে ন্যাপকিন গুলি ব্যবহারের পর ফেলেন।

মা মা প্রসূতিকালীন মহিলাদের উপর সমীক্ষা করে আমরা জানতে পারি যে এখনো ও আমাদের সমাজ প্রথা কে আঁকড়ে ধরে রেখেছে এখনও ধর্মের আমাদের দেশে প্রথা এখনও দেখতে পাই। তাছাড়া ন্যাপকিন ব্যবহার পর কোন নির্দিষ্ট স্থানে তারা ফেলে না রেখে দেওয়ার ফলে আমাদের এই পরিবেশ দূষিত হয়ে উঠে। তাছাড়া প্রসূতিকালীন স্বাস্থ্য সচেতনতার ও এদের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার বিষয়ে সচেতন নয় তাদের স্বাস্থ্যের অবনতি হচ্ছে এমনকি পরিবেশ দূষণ হচ্ছে তাদের এর ফলে এই স্বাস্থ্য সচেতনতার অভাব দেখা যাচ্ছে।

উপসংহার- এমন থেকে বোঝা যায় আমাদের সমীক্ষার এর ফলে 'প্রসূতিকালীন' মহিলাদের উপর যে সমীক্ষা করেছিলাম তার মধ্যে দেখা যায় তাদের অনেক প্রসূতিকালীন অবস্থায় মধ্যে ব্যবহার সুবিধা দেখা যায়। এর জন্য তাদের সচেতনতার প্রয়োজন যে হয়ে উঠে।

ঋতুকালীন সময় মহিলাদের দৈনন্দিন জীবন -

মেয়েদের ঋতুকালীন সমস্যা নিয়ে আমরা মোট ১২৫ জন মহিলাদের উপর যে গবেষনা কার্য সম্পাদন করেছিলেন। এই গবেষনাতে প্রত্যেক মহিলাদের মধ্যে আমরা দেখতে পাওয়া যায় যে মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের ফলে যে ঋতুচক্র বা মাসিক হয়ে থাকে সেই সম্পর্কে সকলেই অবগত ছিলেন। ঋতুকালীন সময় মহিলাদের দৈনন্দিন জীবনে তাদের অন্যান্য সাধারণ দিনগুলো সবার একই হলেও ঐ সময় সমান থাকে না। দৈনন্দিন জীবনের তেমন পরিবর্তন হয় না, আবার অনেকের অস্বস্তি বোধ করেন আবার শরীর খারাপ হয়। এবং আবার অনেকের কাজ কমে যায় আবার অনেকের দিনে বসে বসে বিশ্রাম থাকে। আবার ঋতুচক্র চলাকালীন সময় সবার একই রকম হয়না। অসুবিধা থাকে না।

ঋতুচক্র চলাকালীন সময় মহিলাদের দৈনন্দিন জীবন সবার একইরকম থাকে না অনেকের বসে বসে বিশ্রাম থাকে। আবার অনেকে কোন কাজ করতে হয় না। আবার অনেকের প্রতিদিনের মতো স্বাভাবিক ভাবে থাকে। সব কিছুতে তাদের আচার বা খাদ্য তালিকার কথা জানতে চাইতে অনেক বললো তাদের চাহিদা থাকে আবার অনেকের থাকে না। আবার বেশিরভাগ বলতে থাকে প্রত্যেক দিনের মতো একই খাবারের চাহিদা থাকে। বিশেষ সময়ে কি খেতে ভালো লাগে তাদের ও কোন চাহিদা থাকে না। এছাড়া ঋতুচক্র চলাকালীন ধর্মীয় অনেকের আচার পালন করেন এবং অনেকের শেষ হয়। অনেকের কর্ম শেষ হয়, তারপর স্নান করে কাজ করেন এবং পূজা পাঠে, কিন্তু সবাই প্রায় বলেছেন থাকে তারা পূজা করেন না, নতুন জামা পরেন না, আলমারিতে হাত দেন না শিলা নোড়াতে হাত দেন না। আবার অনেকের ভারি কোন কাজ করেন না। নামাজ পড়া এবং রোজা রাখা থাকে না।

ঋতুচক্র চলাকালীন মেয়েদের সদস্যদের কাজ করে। সব সময় পূজা করতে না, আচারে হাত দেওয়া যাবে না এছাড়া সব কাজ করেন ব্রতধর্মী পূজা বাদে। অনেকেই সব কাজ করেন, আবার অনেকেই সব কাজ করেন না। অনেকেই কম কাজ করেন, আবার অনেকেই ভারী কাজ করেন না। সমীক্ষা করে দেখতে পেয়েছি 'মাসিককালীন' চলার সময় অনেকেই মেয়ে এই রকম কাজ দেখা যেত না। কিছু বাড়ির মেয়ের লক্ষ্য করা যায়। তবে সবদিনের মতো কাজ করতে পারে না। অনেকেই ভারী কাজ করে না বিশ্রাম করে পূজা আচার সামাজিক করতে দেয় না।

উপসংহার আমরা এই সমীক্ষা গবেষণা করে যা দেখতে পেলাম মেয়েদের মাসিককালীন যে সামাজিক রীতি আছে তার সময়ে অনেকেই সব বাড়ির কাজ করতে পারে না আবার অনেকে পূজা করে না এমনকি নতুন জামা পরে না, আলমারিতে হাত দেন না বিভিন্ন কাজকর্ম যারা আছে। সব এই মাসিককালীন সময় চিন্তাশীল উঠিয়ে রেখে থাকে যা আমরা তাদের থেকে জানতে পেরেছি।

ঋতুচক্র নিয়ে সামাজিক সংকোচ-

ঋতুচক্রের চলাকালীন মেয়েদের শারীরিক ও মানসিক কোন অবস্থাই একটাও ভালো থাকে না। আর এই বাড়িতে পুরুষ মানুষদের সামনে যেতে অনেকের। আবার অনেকেই তার স্বামী হারাতেন বলে। তাদের বাড়ির লোক বিভিন্ন বাড়িতে পুরুষ মানুষদের কোন ভাবে এখানের দেখা না করতে সামাজিক যে এরকম আছে।

অনেকের মতে আগের দিনে এদের বাড়িতে তাদের উত্তর দেওয়ার না এলে থাকতেন, কারণ তাদের পুরুষ মানুষদের সামাজিক এরকম দেওয়া না এই অবস্থায় সামনে এসে থাকতেন, আবার ঠাকুরদের বাড়িতে যেতে এলে থাকতেন। কেউ আবার বলতে আসতেন। আবার কারও স্বামী আসতেন বলে তাদেরকে বলেছিলেন। সামনে তাদের কথাতে বাড়ির পুরুষ মানুষেরা সাহায্য কোন করতেন শুধু না করুন, মেয়েদেরকে দরজার বাড়িতে উত্তর না এড়াতেন। আবার অনেকের বাড়িতে অপবিত্র বলে মনে করতেন, আবার কি বিভিন্ন বাড়ির মানসিক দেখাশোনা স্বামী এনে দেন। বাড়ির ভাগে বাইরে থেকে আসতেন, ফলে সামনে তাদের কথাতে বাড়ির পুরুষেরা সাহায্য কোন করতো না। কারণ বাড়ির পুরুষ মহিলাদের নিজের সমস্যা দুঃখ কাউকে বলতেন না। এছাড়া নিজের বাড়িতে অনেকে নিজে আসতেন।

এই ঋতুচক্র চলাকালীন বাড়িতে পুরুষদের এই সামনে তাদের কথা বললে অনেকেই অনেকেই সাহায্য করেন। আবার সংকোচবোধ করেন না। আবার অনেকে এ ব্যাপারে লজ্জাবোধ বা সংকোচবোধ করে। আর অনেকের উত্তর হ্যাঁ। আবার অনেকের 'না' উত্তর পেয়েছি।

উত্তরদাতাদের কাছ থেকে আমরা এই দুই ধরনের উত্তর পেয়েছি। যাদের থেকে এরূপ উত্তর পাইনি, তাদের এই মনোভাব হয়েছে সামাজিক সংকোচ এমনও অনেকের মধ্যে আমরা লক্ষ করেছি। আমাদের সমাজের এখনো আছে এমনও সামাজিক কাজ করি নেতা এমনও রয়েছে যার তুলনা করার মানুষের মধ্যে অনুপ্রেরক ব্যবহার এমনও দেখতে পাওয়া যায়। আবার অনেকের মধ্যে তা উপলব্ধি করতে দেখা যায় না। কারণে প্রথম অবস্থায় এই সামাজিক তাদের সংকোচ শেষ হয়েছে। যা একটি সামাজিক রীতি-সংকোচ হিসাবে দেখতে পাচ্ছি। এমনকি অনেকের ক্ষেত্রে দেখা যায় "সমাজ"এর চলাফেরা তাদের বিশেষভাবে সাহায্য করা দরকার। আবার দেখা যায় ভারতীয় নারীরা না জেনে অনেক সাহায্য করেছে। আবার অনেকের ক্ষেত্রে কাছে বলেন ছেলেদের সামনে কথা বলতে পারে না এই সব বিষয়গুলি এমনও লক্ষ্য দেখা যায়। যার সামাজিক সংকোচের একটি সংকোচের লক্ষণ রূপে হিসাবে দেখা গেলেও আবার ক্ষেত্রে একই রূপে দেখা যায় না। যা এই সময় চলছে সামাজিক সংকোচ নামে একটি কথা।

ঋতুনিবৃত্তি সম্পর্কে মধ্যবয়স্ক মহিলাদের সচেতনতা ও শারীরিক এবং মানসিক সমস্যার ও তার প্রভাব-

ঋতুকালীন সমস্যার ও মধ্যবয়স্কের মহিলাদের সচেতনতা ও শারীরিক ও মানসিক সমস্যার উপর প্রভাব দেখতে পাই। আমরা সমীক্ষার মধ্যে 45 বছরের মহিলাদের সাথে সাক্ষাৎকার আমরা যাদের সঙ্গে আলোচনা করেছি তাদের বেশির ভাগ উত্তর দিয়া দিয়েছেন কারণ তাদের ঋতুচক্র বন্ধ হয়ে গেছে - প্রায় সবাই দের যে যে একই উত্তর পেয়েছি। সর্বোচ্চ 45 বছর বয়স হওয়ার পেয়েছি, আর 40 বছর বয়স একজনকে পেয়েছি। তাদের ঋতুচক্র বন্ধ হয়ে গেছে। এই ঋতুচক্র বন্ধ হওয়ায় তাদের কোন কিছু হয়নি। প্রায়ই একই উত্তর পেয়েছি। আবার একজনের শারীরিক সমস্যার সম্মুখীন হয়েছে।

উপরিউক্ত সমস্যাগুলি সমাধানের জন্য ডাক্তারের পরামর্শ নিয়েছে। আবার কিছুজনের কিছুই হয়নি শারীরিক কোন সমস্যার শিকার হয়নি। এছাড়া আবার কেউ মানসিক রোগের ও শিকার হয়নি। তবে বেশির ভাগ উত্তর আমরা না পেয়েছি কারণ তাদের মাসিকের বন্ধ হয়ে গেছিলো বছরের আগে আগে মাসিকের পরিবর্তন হয়। আর কোন অনেকে এই মানসিক সমস্যার শিকার হয়েছে তাদের অনেকেই 'না' বলেছেন। কেউ তারা কিছুই বলেনি। হয়তো আমাদের এ উত্তর দিতে লজ্জা বোধ করছিল আর এ না কয়েকজনের থেকে কোন সঠিক উত্তর পাইনি।

উত্তরদাতারা এই কোন উত্তর না দেওয়ার পিছনে কোন এক কারণের দ্বারা তারা উত্তর দিতে চাননি। হয়তো তারা লজ্জা বোধ করেছিলেন হয়তো তারা বুঝতেই ভুলে গেছে আর তাই তাদের উত্তর দিতে ইচ্ছুক হলো না। অন্যদের এই প্রশ্নটি এবং ২৩ শতাংশ তাদের কামনা সময় বেড়ে যাওয়ার ব্যাপারটি অনেকের মনে হলো আবার হলো তারা 'হ্যাঁ' বলেছে। আবার হলো না তাদের 'না' বলেছে। আর তাই তাহলে উত্তরদাতার কাছে অসম্পূর্ণ উত্তর পেয়েছি। এক্ষেত্রে এই প্রশ্নটির পর ও মধ্যবর্তীতে সামাজিক মাধ্যমের কোন রকম পরিবর্তন অনুভব করেননি।

৩.৩০ অতিমারীকালীন সময়ে সামাজিক

মাধ্যমের উপর প্রভাব পড়ে যে বিষয়ে অনেক কোন কথা নেই। প্রায় সকল প্রশ্নের উত্তর না দিয়েছেন। কোন সামাজিক মাধ্যমের কোন রকম কিছু প্রভাব দেখাতে পারেননি। এক্ষেত্রে অতিমারীর পূর্ব ও মধ্যবর্তীতে সময় বেশি বা অনেকক্ষণ ব্যয় করেন তবু উত্তর আমরা না পেয়েছি অনেকের থেকে আমরা অনেকের থেকে হ্যাঁ ও পেয়েছি। যাদের মধ্যে সামাজিক পরিবারের মহিলা দের অভিভাবক ও শিক্ষার্থীরা এবং সামাজিক মাধ্যমের উপর তেমন কোন প্রভাব দেখা যায়নি।

প্রসূতিকালীন সমস্যা ও নবজাতক শিশুর সচেতনতার ক্ষেত্রে সমাজ পরিবেশের ভূমিকা -

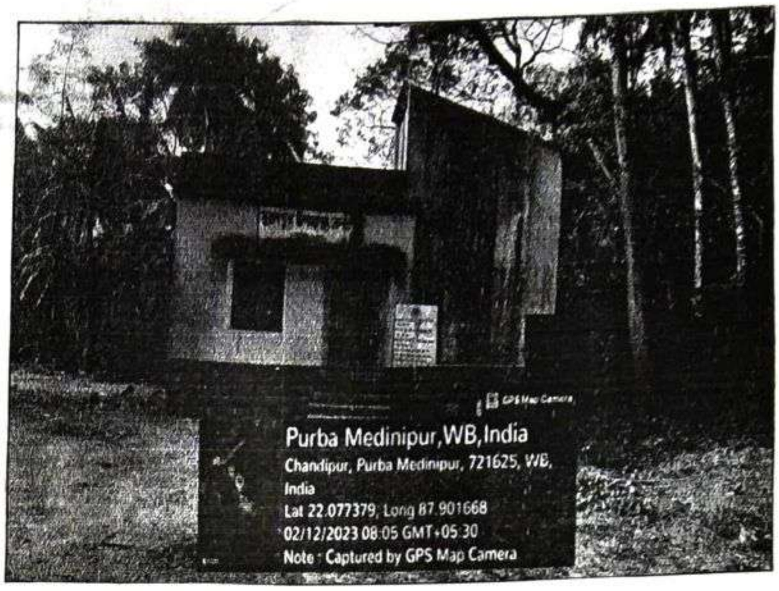
প্রসূতিকালীন সমস্যা ও মহিলাদের উপর যে গবেষণা কার্য সম্পাদনা করেছিলাম। এই গবেষণা গত প্রত্যেক মহিলাদের মধ্যে আমার গুরুত্বপূর্ণ জানার যে যে বিষয়েদের প্রসূতিকালীন পরিস্থিতি- দের যে সামাজিক বা পারিবারিক হয়ে থাকে সেই সম্পর্কে জানতে চাওয়া প্রসূতিকালীন সমস্যা ও নবজাতক শিশু সচেতনতার ক্ষেত্রে স্কুলে বা কলেজে প্রসূতিকালীন সমস্যা বিষয়ে সচেতনতা সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে কিনা? হ্যাঁ হয়েছে অনেকেই বলেছে। এছাড়া আবার কেউ কেউ সমস্যা পরে বিষয়ে আমার স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বিষয়ে এই প্রসূতিকালীন সমস্যা বিষয়ে সচেতনতা সম্পর্কে আলোচনা হয়নি হয়েছে।

এছাড়া প্রসূতিকালীন সময়ের বিভিন্ন বিষয়ে ও তাদের পরিচর্যা সম্পর্কে সচেতনতার বিষয়ে জানতে চাওয়া হয় যে মহিলাদের প্রসূতিকালীন সময় তাদের অনেকের বাড়ি কারো ব্যবহার করতেন একটা নিয়ম অনুসরণ করে। স্কুলে বা কলেজে এই প্রসূতিকালীন সমস্যা বিষয়ে আলোচনা হয়েছে বলে অনেকে বলেছেন। এছাড়া স্থানীয় স্বাস্থ্য কেন্দ্রে বলে অনেকে প্রসূতিকালীন স্বাস্থ্য সচেতনতামূলক অনুষ্ঠান হয়েছে তার উত্তরে অনেকেরা জানা গেছে অনেকে হ্যাঁ উত্তর দিয়েছে। মহিলাদের আবার অনেকে সচেতনতামূলক বিষয়ে জানে এই সমস্যা সচেতনতামূলক বিষয় আলোচনা করে থাকে। স্কুলে কলেজে অনেকক্ষেত্রে আলোচনা হয়নি বলে সচেতনতামূলক জ্ঞান প্রসূতিকালীন সমস্যা বিষয়ে জানা গেছে।

তাদের ছাত্রছাত্রীর জন্য কোন ব্যবস্থা নেওয়া
হয়নি এ বিষয়ে এ সম্পর্কে ব্যবস্থাপনা ব্যবস্থা করতে
হবে। সন্তোষজনক হলেও ছাত্রছাত্রীদের জন্য
ভালো বলে অনেকে বলে থাকেন। আবার অনেকে
আবার বলেছেন এটি সন্তোষজনক না হলেও তাদের
এই কলেজের পঠনপাঠন চলাকালীন অনে-
-কে বলে মনে করে। পঠনপাঠন চলাকালীন ছাত্রছাত্রীর
মানসিকতার কথা বলে আমরা জানতে পারি। সকল
কলেজের এই সমকালীন সমস্যা বলে আলো-
-চনা করেছে। তাদের অনেকে হ্যাঁ। আবার
অনেকে না। উত্তর দিয়েছে।

আমাদের কলেজের মধ্যে এটা
সমকালীন সমস্যা বলে উত্তরদাতা
সকলেই দিয়েছেন আমাদের উত্তরদাতার
উত্তর দিলেন অনেকে হ্যাঁ উত্তর দিয়েছে এবং
বেশ কয়েক জন দিয়েছে। এছাড়া আবার অনেকে
না উত্তর দিয়ে থাকে আর না উত্তর দিয়েছেন
তাই এখান থেকে বোঝা যায় যে
আমাদের কলেজের মধ্যে এটাও অনেকাংশে
সমকালীন সমস্যা বলে আলোচনা করেছেন।

এছাড়া উচ্চশিক্ষিত ছাত্রছাত্রীর মতে
সমকালীন ছাত্র যুবক সমাজের উন্নয়ন করা
উচিত। এ বলে অনেকেরই তার উত্তর হ্যাঁ বলেছে
আবার অনেকে না উত্তর দিয়ে থাকে।
তাই সমকালীন সমস্যা বলে যে সামাজিক ও
মানসিক মানসিকতা প্রকাশ পেয়েছে। তা থেকে
বোঝা যায়। আবার এবার
থেকে এবার উত্তর যে আমরা সকলে
বলতে পারি।



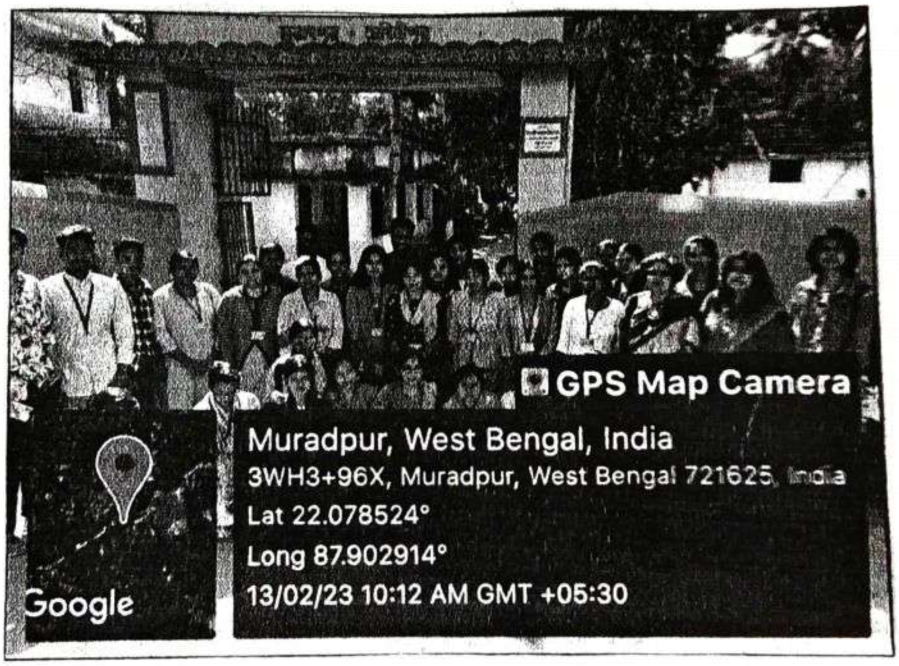
চাঁদপুর থেকে আমরা
সেখানে যে গ্রামে সমীক্ষার। সুরানগর গ্রামের প্রাক্
স্বাধীনতা সংগ্রামী হলেন যে সমীক্ষা করেছিলাম।
প্রাক্কালীন পাঠাগার ও বুদ্ধিজীবী সম্পর্কে
জানা গেছে পাঠাগার হলেন ভারতবর্ষ সময়
থেকে এই সুরানগর গ্রামের এক পাঠাগার কেন
[illegible] এখানে তুলে ধরলাম। এই সুরানগর
গ্রামের মানুষের এ তথ্য জানতে না
পারায় বিশেষ হলেন সমীক্ষার মাধ্যমে এর
বিষয় তুলে ধরলাম। শুধু তাই আমরা সমীক্ষার
মাধ্যমে এর কথা জানি এই পাঠাগার কেন
[illegible] স্বাধীনতা সংগ্রামীদের [illegible]
পাঠাগারের চেতনা বা পড়াশোনা গড়ে তোলা
উচিত বলে মনে হয়।

১০. গর্ভকালীন সময় মহিলাদের খাদ্যাভ্যাস-

গর্ভাবস্থা চলাকালীন মহিলাদের খাদ্যের পরিবর্তন সমস্ত ক্ষেত্রে দেখা যায় না, কিছু ক্ষেত্রে দেখা গিয়েছে। এছাড়া গর্ভাবস্থায় সময় খাদ্যের যা সাধের চাহিদা সমস্ত ক্ষেত্রে না দেখা গেলে কিছু মানুষের ক্ষেত্রে দেখা যায়। তাদের একই রকম চাহিদা থাকে না, কেউ চা খান, আবার কেউ পছন্দ হয় আবার কেউ কিছুই খায় না। অনেকের প্রথম দিকে খেতে ভালো লাগে না। আবার কেউ বলে আগের দিনের মতো একই থাকে। গর্ভাবস্থা চলাকালীন এই সময় কোন পরিবর্তন হয়নি। তাদের মতে তারা সবসময় কারও আবার আহারে চাহিদা ও থাকে না।

আবার দেখা গেছে গর্ভাবস্থা চলাকালীন কোন বিশেষ বিশেষ খাদ্য নিষিদ্ধ থাকে না। কেউ চা খান আবার কেউ তেল মশলাযুক্ত খাবার খায় না। আবার কেউ স্বাভাবিক দিনের মতো একই থাকে। গর্ভাবস্থা চলাকালীন আমাদের এখানে এরকম খাদ্য তালিকার পরিবর্তন আসে। আবার এই অনেকের অনেক পরিবর্তন আসে না।

গর্ভাবস্থা চলাকালীন বিশেষ খাদ্য আমাদের নিষিদ্ধ আছে এবং তাদের কিছু কিছু খাদ্যের তালিকায় বিশেষ বিশেষ খাদ্যের মধ্যে। যেমন কিছু ফল আবার কিছু কেউ কেউ তেল মশলা খাবার খাওয়া খেতে ইচ্ছে করে না। ডাক্তারদের কথা মতে তারা চলতে পারি যে খাবারের মধ্যে কিছু কিছু এড়িয়ে যাই এই রকম উত্তর দেয়েছে তাদের থেকে একই উত্তর পাওয়া।


GPS Map Camera
Muradpur, West Bengal, India
3WH3+96X, Muradpur, West Bengal 721625, India
Lat 22.078524°
Long 87.902914°
13/02/23 10:12 AM GMT +05:30
Google

উপসংহার

'সুন্দরবন' গ্রামের মহিলাদের ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সচেতনতা' বলেই আমরা এই প্রজেক্টটি সম্পন্ন করলাম। এবং আমরা এখান থেকে জানতে পারলাম যে এটি একটি সামাজিক বিষয় হলেও এখানেও এখনও সামাজিক ভাবে খুব ঘৃণা চোখে দেখা হয়। যা এই না জানার ফলে মহিলারা সময়ে সমস্যায় ভুগছে।

অর্থাৎ এই মাসিকটি থেকে দেখতে পেলাম যে এটি মায়েদের একটি রীতি। যা এই গ্রামের মধ্যে চলে আসছে। এই মাসিকের সময়ে মহিলাদের এই ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সচেতনতা লক্ষ্য করা যায়। আমরা অনেকের মধ্যে তা দেখতে পেয়েছি। তাও যা এই বিষয়ে আমরা তা উপলব্ধি করলাম। এবং এটাও দেখতে পেলাম যে মায়েদের থেকে মেয়েদের উপর এই মাসিকটি আমরা শিক্ষা ও সচেতনতা প্রচারের মাধ্যমে দূর করতে সক্ষম হয়েছি।

-:জনজাতি মুলক প্রশ্ন (Socio Demographic Profile):-

১) নাম :

২) বয়স:

৩) লিঙ্গ :

ক) ওজন : খ) উচ্চতা : গ) রক্তের বিভাগ :

৪) ধর্ম :

৫) জাতি : ক) জেনারেল / SC/ST/OBC-A/OBC-B/PWD

খ) সামাজিক জাত:

৬) শিক্ষাগত যোগ্যতা :

৭) ক) পেশা :

খ) মাসিক আয়/বার্ষিক আয়

৮) গার্হস্থ্য প্রকৃতি /ধরন: অনুগার্হস্থ্য/ একান্নবর্তী গার্হস্থ্য /অন্যান্য

৯) গার্হস্থ্যেরসদস্য সংখ্যা

ক) পুরুষদের সংখ্যা :

খ) মহিলাদের সংখ্যা:

১০) বৈবাহিক মর্যাদা : বিবাহিত/ অবিবাহিত / বি-পরিনীত / বিধবা /বিপত্নীক

১১) গার্হস্থ্যের উপার্জন সদস্যের সংখ্যা :

১২) গার্হস্থ্যের নির্ভরশীল সদস্যের সংখ্যা :

১৩) পাঠরত সদস্য সংখ্যা : প্রাক প্রাথমিক /প্রাথমিক/ বিদ্যালয় /মহাবিদ্যালয়

১৪) স্কুলছুট সদস্য সংখ্যা :

১৫) নিরক্ষর সদস্য সংখ্যা :

১৬) গার্হস্থ্য সদস্যদের পরিচয় পত্র সংক্রান্ত তথ্য :

ক) আধার কার্ড খ) ভোটার কার্ড গ) প্যান কার্ড ঘ) রেশন কার্ড ঙ) জন্ম পরিচয় পত্র
চ) প্রতিবন্ধী কার্ড

১৭) বাড়ির ধরন /প্রকৃতি : কাঁচা বাড়ি /পাকা বাড়ি /অন্যান্য

১৮) বসবাসের সময়কাল:

১৯) আপনাদের বাড়িতে ইলেকট্রনিক্স ব্যবহারের কোন জিনিস আছে?

হ্যাঁ/না

২০) কী কী ইলেকট্রনিক্স জিনিস রয়েছে আপনাদের বাড়িতে?

২১) আপনারা কেমন ধরনের জামা কাপড় ব্যবহার করেন?

লোকাল / ব্র্যান্ডেড

২২) আপনাদের বাড়ীর রান্নাঘর কেমন?

ঘরের সাথে যুক্ত / পৃথক

২৩) রান্নার জন্য কেমন ধরনের জ্বালানি ব্যবহার করেন?

গ্যাস /কেরোসিন/ কাঠ জ্বালানি /বিদ্যুৎ

২৪) স্কুল ছুট মেয়েদের সদস্য সংখ্যা কত ? সেই সময় তাদের বয়স কত ছিল?এর কারণ কী ছিল?

২৫) স্কুল ছুট ছেলেদের সদস্য সংখ্যা কত? সেই সময় তাদের বয়স কত ছিল?এর কারণ কী ছিল?

-:মেয়েদের ঋতুকালীন সমস্যা ও তার সচেতনতা মুলক তথ্য:-

1) প্রত্যেক মেয়েরই বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের জন্য যে ঋতুচক্র বা মাসিক হয়ে থাকে সেই ব্যাপারে আপনি অবগত?

2) আপনার কত বছর বয়সে ঋতুচক্র শুরু হয়েছিল ?

3) ঋতুচক্র শুরু হওয়ার পর আপনি প্রথম কাকে ঘটনাটি জানান ?

4) আপনি প্রথম যাকে ঘটনাটি জানায় তিনি আপনাকে ঋতুচক্রের ব্যপারে কি বলেছিলেন ?

5) তার বয়স তখন কত ছিল ?

6) আপনার একটি চক্র ক'দিন ধরে চলে ?

7) ঋতুচক্র চলাকালীন আপনি শারীরিক কোনো ব্যথা যন্ত্রণা অনুভব করেন?

8) ঋতুচক্র চলাকালীন ব্যথা বা যন্ত্রণা হলে আপনি কি উপশম গ্রহণ করেন?

ক) ঔষধ সেবন করেন খ) ঘরোয়া পদ্ধতি গ) কিছুই করেন না ঘ) বিশ্রাম নেন
ঙ) যোগ ব্যায়াম করেন

9) (যদি ঔষধ সেবন করেন)ঔষধগুলি কোন ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী গ্রহণ করেন?(যদি না হয়) তাহলে কার থেকে ঔষধ সম্পর্কে জানালেন?

(যদি ঘরোয়া টোটকা অনুসরণ করেন) আপনি ঘরোয়া উপশম সম্পর্কে অবগত হলেন ? এই উপশম কি কার্যকরী .

10)ঋতুচক্র চলাকালীন আপনি সেনেটারি ন্যাপকিন নাকি কাপড়ের ব্যবহার করেন ?

11) (যদি কাপড় ব্যবহার করেন)

ক) কত ঘন্টা অন্তর কাপড় পরিবর্তন করেন ?

খ) কাপড় ফেলে দেন নাকি কেচে পুনর্ব্যবহার করেন ?

গ) কাপড় গুলো কোথায় ?

ঘ) কাপড় গুলো কি দিয়ে কাচেন ?

i) কাপড় কাচা সাবান ii) জল আর সাবান iii) ডেটল ও অন্যান্য জীবাণুনাশক তরল

ঙ) কাপড়গুলো কাচার পর কোথায় শুকোতে দেন ?

চ) এই কাপড়গুলো কতদিন ধরে পুনর্ব্যবহার করেন ?

ছ) ঋতুচক্র ছাড়া অন্য সময় বাড়িতে কোথায় এবং কিভাবে কাপড়গুলি রাখেন ?

12) (যদি স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যাবহার করেন)

ক) কত সময় অন্তর ন্যাপকিন বদলান ?

খ) কোন কোম্পানির ন্যাপকিন ব্যবহার করেন ?

গ) আপনার বাড়িতে অন্যান্য মহিলারা কি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন ?

যদি না হয় তাহলে কার কাছ থেকে ন্যাপকিনের কথা জানলেন ?

ঘ) ব্যবহারের পর ন্যাপকিন কোথায় ফেলেন ?

ঙ) ব্যবহারের পর কিভাবে ফেলেন ?

চ) স্যানিটারী ন্যাপকিন কে কিনে আনে

ছ) বাড়িতে স্যানিটারী ন্যাপকিন এর প্যাকেট কোথায় এবং কিভাবে রাখেন ?

13) আপনার মতে কোনটি ব্যবহারের জন্য বেশি সুবিধাজনক ন্যাপকিন না কাপড় ?

14) আপনার মতে কোনটি বেশি খরচসাপেক্ষ ? ন্যাপকিন না কাপড়

15) আপনার মতে সুস্বাস্থ্যের জন্য কোনটি বেশি ব্যবহারযোগ্য? ন্যাপকিন না কাপড়

16) ঋতুচক্র চলাকালীন সময় আপনার দৈনন্দিন জীবন অন্যান্য বাকি দিনগুলো হয়ে থাকে ?

17) ঋতুচক্র চলাকালীন আপনি গার্হস্থ্য কোন কোন কাজ করেন না ?

18) ঋতুচক্র চলাকালীন কোন কোন কাজ করা বারণ থাকে ?

19) ঋতুচক্র চলাকালীন আপনার আহার গ্রহণ বা খাদ্য তালিকার কোন পরিবর্তন আসে ?

20) ঋতুচক্র চলাকালীন কোন বিশেষ খাদ্য আপনার জন্য নির্ধারিত থাকে ?

21) ঋতুচক্র চলাকালীন মাসের অন্যান্যদিনের থেকে বেশী কাজ করেন না কাজ করেন ?

22) এ যাবৎ কোন অসুবিধার জন্য কখনো চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হয়েছে ? হ্যা হলে বিশদে ব্যাখ্যা করো

23) ঋতুচক্র জনিত কোন সমস্যার সম্মুখীন হলে কার কাছে পরামর্শ গ্রহণ করেন / করবেন –

i) ডাক্তারের কাছে ii) পরিচিত আশা কর্মীদের কাছে iii) স্বাস্থ্য কেন্দ্রের কাছে iv). কেবলমাত্র মহিলা ডাক্তারের কাছে v). বন্ধুদের কাছে vi) বাড়ির বয়স্ক মহিলাদের কাছে
vii) বাড়ির সমবয়স্ক মহিলাদের কাছে

24) ঋতুচক্র জনিত সমস্যার ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণের আপনি কোনটিতে বেশি স্বচ্ছন্দ –

ক) স্থানীয় স্বাস্থ্য কেন্দ্রের ডাক্তার

খ) ডাক্তার এর ব্যক্তিগত চেম্বার (কারণগুলি ব্যাখ্যা করুন) .

25) ঋতুচক্র ব্যাপারে বাড়ির পুরুষ সদস্যদের এড়িয়ে যান ?

26) ঋতুচক্র চলাকালীন আপনার স্বাস্থ্য কেন্দ্র ডাক্তার দেখাতে কে নিয়ে যায় ?

ক) স্বামী খ) পিতা গ) ভ্রাতা ঘ) মাতা ঙ) ভগিনী চ) স্থানীয় পরিচিত অন্য মহিলা ছ) বাড়ির যে কোন পুরুষ সদস্য বাড়ির যে কোন মহিলা সদস্য

ঝ) সাথে কেউ থাকেনা

27) (পঠন-পাঠন রত উত্তরদাতা হলেন) -

ক) স্কুলে বা কলেজে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য নিয়ে কোনো সচেতন মূলক আলোচনা চক্র হয়েছে ?

খ) আলোচনা চক্রে পরামর্শগুলি পালন করেন ?

28) (45 বছরের মহিলা হলে) -

ক) আপনার ঋতুচক্র কি বন্ধ হয়েছে ?

খ) (যদি হ্যাঁ হয়),উত্তর কত বছর বয়সে ঋতুচক্র বন্ধ হয়েছে ?

গ) ঋতুচক্র বন্ধ হওয়ার আগে কি কি শারীরিক সমস্যার সম্মুখীন হয়েছেন ?

ঘ) উপরোক্ত সমস্যাগুলি কিভাবে সমাধান করেছেন ?

ঙ) এই সময় মানসিক কোন সমস্যার শিকার হয়েছিলেন?

চ) ঋতুচক্র বন্ধ হওয়ার আগে কথায় কথায় রেগে যেতেন ?

ছ) ঋতুচক্র বন্ধ সাথে শরীরের সাথে মানসিক স্বাস্থ্য কি প্রভাব ফেলে - এই বিষয়ে আপনার কি মতামত

29) ঋতুচক্রের পূর্ব ওপশ্চাতে নিজের মানসিক স্বাস্থ্যের কোন পরিবর্তন লক্ষ্য করেছেন ?

30) ঋতুকালীন সময়ে মানসিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব পড়ে সে বিষয়ে আপনার কোন ধারনা আছে ?

31) ঋতুচক্রে পূর্ব ও পশ্চাতে খুব বেশি রেগে যান বা আবেগপ্রবণ হয়ে পড়েন ?

32) ঋতুচক্র জনিত কখনো কোন রোগ বা ইনফেকশন এর শিকার হয়েছেন ?

33) আপনার কখনো ইউরিন ইনফেকশন হয়েছে ?

(উত্তর হ্যা হলে) কতবার হয়েছে ?

34) ঋতুচক্র জনিত ইনফেকশনের / ইউরিন ক্ষেত্রে ডাক্তার দেখিয়েছেন ?

35) ডাক্তার স্বাস্থ্যকর্মীদের পরামর্শ পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে মেনে চলেন ?

36) আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নারীস্বাস্থ্য বা ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সচেতনতামূলক অনুষ্ঠান পালিত হয়েছে ?

37) অঙ্গনওয়াড়ী বা আশাকর্মী দিদির বাড়িতে এসে কখনো ঋতুকালীন স্বাস্থ্য নিয়ে উপদেশ বা পরামর্শ দিয়েছেন ?

38) আপনার কি মনে হয় সাধারণত স্বাস্থ্যের মতো ঋতুকালীন প্রতি গুরুত্ব মহিলাদের গ্রহণ করা উচিত ?

৩৯) বিয়ের আগে স্যানিটারি ন্যাপকিন কে এনে দিতেন?

৪০) ন্যাপকিন আনার কথাতে বাড়ির পুরুষ সদস্যরা কী কোন সঙ্কোচ বোধ করেন?

হ্যাঁ/ না

৪১) যদি হ্যাঁ তবে কেমন ধরনের সঙ্কোচ বোধ করেন?

৪২) বিয়ের পর স্যানিটারি ন্যাপকিন কে এনে দেন?

৪৩)ন্যাপকিন আনার কথাতে বাড়ির পুরুষ সদস্যরা কী কোন সঙ্কোচ বোধ করেন?

হ্যাঁ/ না

৪৪)যদি হ্যাঁ তবে কেমন ধরনের সঙ্কোচ বোধ করেন?

৪৫) ঋতুচক্র চলাকালীন আপনি internal area কী দিয়ে পরিষ্কার করেন?

ক) শুধু জল, খ) সাবান, গ) অন্যান্য

৪৬) ঋতুকালীন সমস্যার ব্যাপারে আপনারা বাড়ির মেয়েদের যেভাবে বোঝান বাড়ির ছেলেদের ও কি সেভাবে বোঝান?

হ্যাঁ/না

৪৭) যদি হ্যাঁ তবে কেমনভাবে বোঝান?