মহিলাদের মধ্যে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সচেতনতা

মুরাদপুর গ্রামে সংঘটিত একটি সমাজতাত্ত্বিক অনুসন্ধান

রেজিস্টেশন নং : ১১৬০০৬৩ অফ ২০২০-২১

রোল নং :১১১৬১১৬ ২০০২১৮

হলদিয়া সরকারি মহাবিদ্যালয়

বিভাগ - সমাজতত্ত্ব

বি.এ (CBCS) ৬ষ্ঠ সেমিস্টার

২০২০ -২১

অভিজ্ঞান পত্র

আমি এই মর্মে ঘোষণা করছি যে মুরাদপুর গ্রামের মহিলাদের ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সচেতনতা বিষয়ে যে গবেষণাটি উপস্থাপন করছি তা সমাজতত্ত্বের স্নাতক ডিগ্রী লাভে করার জন্য যা আমি মহাশয়া শ্রীমতি ড. মৌতান রায় এর অধীনে সম্পন্ন করেছি, এর সাথে আমি আরো অঙ্গীকার করছি যে এই কাজটি সম্পূর্ণ মৌলিক এবং এই কাজটি আংশিক অথবা সম্পূর্ণভাবে কোথাও ও ভবিষ্যতে উপস্থাপন করবো না,

আমি এতদ্বারা জানাচ্ছি যে এই গবেষণাটি অন্য কোনো স্থানে অন্য কোনো ডিগ্রি বা ডিপ্লোমা অন্য কোনো মহাবিদ্যালয়ে প্রকাশ করা হয়নি, এটি সম্পূর্ণ আমার ব্যক্তিগত ভাবে ক্ষেত্র গবেষণার উপর নির্ভর করে পর্যালোচনা করা একটি সমাজ তাত্ত্বিক সমীক্ষার ফসল স্বরূপ,

তারিখ-

শিক্ষক/শিক্ষিকার স্বাক্ষর

সর্বশেষে পরিবারের পিতা-মাতা ও ভাইবোন সকলেই যারা এই প্রজেক্টটি গড়ে তুলতে মনোবল অর্থ ও সহযোগিতা দান করেছেন, তাদের প্রত্যেকের সহযোগিতা ছাড়া এই প্রজেক্টটি সম্পাদিত করা সম্ভব ছিল না।

শিক্ষার্থীর স্বাক্ষর
[illegible]
রোল নং. - 01
শিক্ষাবর্ষ - 2020-21
সেমিস্টার - 6th
হলদিয়া সরকারি মহাবিদ্যালয়

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

কিছু কিছু ব্যক্তিদের সাহায্য ও সহযোগীতা ছাড়া আমার পক্ষে সম্ভব ছিল না এই গবেষণাটিকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়া, আমি সর্বপ্রথম কৃতজ্ঞতা জানাই আমাদের হলদিয়া সরকারি মহাবিদ্যালয়ের অধ্যক্ষ ড. পীযূষ কান্তি ত্রিপাঠী মহাশয়কে এই গবেষণাটি করার ক্ষেত্রে যেভাবে উনি আমাদের সাহায্য করেছেন, আমি হলদিয়া সরকারি মহাবিদ্যালয়ের সমাজতত্ত্ব বিভাগের অধ্যাপিকা ড. মৌতমা রায়কে ধন্যবাদ জানাই সম্পূর্ণ গবেষণাতে সাহায্যদান করার জন্য এছাড়াও সমাজতত্ত্ব বিভাগের অধ্যাপক ড. হাসিবুল রহমান মহাশয় ও অধ্যাপিকা অনন্যা চট্টোপাধ্যায় মহাশয়া এই গবেষণাটির ক্ষেত্রে যেভাবে সাহায্য করেছেন তার জন্য তাদের ধন্যবাদ জানাই, সকল উত্তরদাতাদের ধন্যবাদ জানাই যাদের ছাড়া এই গবেষণাটি গড়ে তোলাই সম্ভব হয়ে উঠত না, সেই সঙ্গে ধন্যবাদ জানাই সহপাঠী ও শিক্ষাকর্মীদের যারা প্রকল্পটি রূপায়ণের ক্ষেত্রে কোনো না কোনোভাবে সহযোগিতা করেছেন, ধন্যবাদ জানাই নেতাজী সুভাষ মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ের এম.এ. পাঠরত ছাত্রী শ্রীমতী বিপ্লবী দাস ও সোমনাথের অন্যান্য শিক্ষক শিক্ষিকাদের আর মুরাদপুর অঞ্চলে অবস্থিত পঞ্চাশ বছর পুরানো বিবেকানন্দ লোকশিক্ষা মন্দির উচ্চমাধ্যমিক বিদ্যালয় ও তার সঙ্গে সং.যুক্ত ছাত্র/ছাত্রীদের ধন্যবাদ জানাই বিশেষ করে মেয়েদের হোস্টেলের ছাত্রীদের।

সূচীপত্র

অধ্যায়	বিষয়		পৃষ্ঠা নং
প্রথম অধ্যায়	ভূমিকা	সমাজতাত্ত্বিক যৌক্তিকতা	
দ্বিতীয় অধ্যায়	মুদ্রিত সাহিত্যের পর্যালোচনা	গ্রামীণ নারী স্বাস্থ্য	
		ঋতুকালীন স্বাস্থ্য	
		ভারতীয় গ্রামীণ নারী স্বাস্থ্য	
		পশ্চিমবঙ্গের গ্রামীণ নারী স্বাস্থ্য	
		গৃহীত পদক্ষেপ	
তৃতীয় অধ্যায়	গবেষণার উদ্দেশ্য		
চতুর্থ অধ্যায়	তথ্য সংগ্রহের পদ্ধতি সমূহ	পদ্ধতি বিদ্যা	
		গবেষণা ধরন	
		গবেষণার নকশা	
		ক্ষেত্রের বর্ণনা	
		গবেষণার পরিকল্পনা	
		গবেষণার সীমাবদ্ধতা	
	ফলাফল	জনজাতি মূলক গৃহীত তথ্যের ভিত্তিতে নমুনাদের বিশ্লেষণ	
		সংগৃহীত তথ্যের বিশ্লেষণ	
উপসংহার			
গ্রন্থপঞ্জিকা (Reference)			

~~আমাদের দিতে তাই শেষে প্রার্থনা, পূজা ও রাজে লক্ষ্মী মায়ের বাড়িতে অনেক বাড়ি ফিরলাম সবাইকে বিদায় জানিয়ে~~

ভূমিকা :-

মানসিক স্বাস্থ্য বলতে একজন মানুষের সামাজিক এবং মানসিক সুস্থতাকে বোঝায়, শারিরীক সুস্থতার পাশাপাশি মানসিক সুস্থতা ও প্রয়োজন, একজন মানুষের পরিপূর্ণ ও সক্রিয় জীবন যাপনের জন্য ব্যক্তি বিশেষে মানসিক সুস্থতা নির্ভর করে তার সক্রিয়তার উপর, কি প্রতিটি মানুষের আবেগ, আনন্দ, বেদনা, চিন্তাধারা ভিন্ন ভিন্ন তাই প্রত্যেক মানুষের মানসিক সুস্থতা তার নিজের উপর নির্ভর করে, একজন ব্যক্তি তার সামাজিক বা অর্থনৈতিক অবস্থার উপর কতখানি সন্তুষ্ট সেটার উপরেই তার মানসিক সুস্থতা নির্ভর করে, মানসিক ভাবে সুস্থতা থাকলে শারিরীকভাবে সুস্থ থাকাও সম্ভব হয় না, সব সময় হাসি খুশি থাকা ও নিজের উপর আস্থা রাখতে পারলে মানসিক চাপ ও মানসিক দুর্বলতা কাটিয়ে উঠা যায়,

আমাদের জীবনে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল আমাদের স্বাস্থ্য, এই স্বাস্থ্যকে রক্ষা করা আমাদের সকলের কাম্য, এরজন্য আমাদের স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা উচিত, সমাজ বিজ্ঞানের মূল আলোচ্য বিষয় সমাজ ও তার বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান, এই সমাজের মধ্যেই রয়েছে মানুষ, তাই মানুষের বিভিন্ন

উন্নয়নশীল দেশগুলিতে মহিলাদের অত্যন্ত প্রয়োজনীয় ন্যূনতম স্বাস্থ্য সেবা পাওয়া কষ্টকর হয়ে উঠেছে, এই ধরনের প্রতিকূলতার আসল প্রভাব আরও স্পষ্ট বোঝা যায় বর্তমান সমাজের নারী পুরুষের লিঙ্গের আনুপাতিক মূল্যায়ন থেকে, নারী স্বাস্থ্য কেবলমাত্র প্রজনন স্বাস্থ্যে সীমা বদ্ধ নেই, নারী স্বাস্থ্যের মধ্যে মহিলাদের মাসিক স্বাস্থ্যও রয়েছে, ঋতুস্রাব প্রাকৃতিক ঘটনা ও স্বাভাবিক প্রক্রিয়া, মেয়ে মাত্রই এই প্রক্রিয়ার সাথে নিবিড় সম্পর্ক জড়িত, ঋতুস্রাবের মাধ্যমেই একজন নারী গর্ভধারণের প্রাথমিক সক্ষমতা অর্জন করে এবং ঋতুস্রাবের সঙ্গে ঘনিষ্ঠভাবে জড়িত আছে নারীর সারা জীবনের প্রজনন স্বাস্থ্য এবং স্বাভাবিক সুস্থতা, একটি নির্দিষ্ট সময় অন্তর মেয়েদের যোনিপথের মাধ্যমে জরায়ুর অভ্যন্তরীণ আস্তরণ থেকে রক্ত এবং মিউকোসাসহ স্রাব সামিশ্রণ নিয়মিত ভাবে তরল পদার্থ আকারে নিঃসৃত হয়, যা ঋতুস্রাব নামে পরিচিত, সাধারণত 12-14 বছরের মধ্যে মেয়েদের প্রথম ঋতুস্রাব শুরু হয়,

"মাসিক স্বাস্থ্য" একটি অ্যাডভোকেসি প্রোগ্রামিং নীতি এবং গবেষণা জুড়ে ব্যবহার বৃদ্ধি পেয়েছে, কিন্তু একটি সামঞ্জস্য পূর্ণ স্বয়ং সম্পূর্ণ সংজ্ঞার অভাব রয়েছে, মাসিক স্বাস্থ্য বিশ্বব্যাপী জনসংখ্যার স্বাস্থ্যের উন্নতি, টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্য অর্জন এবং লিঙ্গ সমতা এবং মানবাধিকারের উপলব্ধি করার জন্য অবিচ্ছেদ্য, যদিও গত এক দশকে মাসিক সংক্রান্ত চ্যালেঞ্জ সম্পর্কে ক্রমবর্ধমান সচেতনতা দেখা গেছে, তবুও মাসিক সেক্টরাল ইনভেস্টমেন্ট প্রয়োজন সমস্ত ঋতুস্রাব হওয়া মহিলাদের চাহিদাকে ব্যাপকভাবে মোকাবিলা করারজন্য

গবেষণায় দেখা গেছে যে ৩/ 31% থেকে 56% এর মধ্যে কাপড় ব্যবহার করে প্যাডের পরিবর্তে

মহিলাদের উপর করা একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যে প্রায় এক তৃতীয়াংশই নিয়মিত স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করে, ভারতের গবেষণায় 43% থেকে 88% মেয়েরা ডিসপোজেবল প্যাড ব্যবহার করার পরিবর্তে সুতির কাপড় ধুয়ে পুনরায় ব্যবহার করে। এটা দেখা গেছে যে কাপড় পরিষ্কার করা প্রায়ই সাবান ছাড়া বা অপরিষ্কার জল দিয়ে করা হয় এবং সামাজিক বাধা নিষেধ এবং নিষেধতার কারণে সূর্যালোকে বা খোলা বাতাসের বদলে ঘরের ভিতরে শুকানো হয়. এই অনুশীলন গুলি ও উপাদান গুলির পুনঃ ব্যবহার এমন দিকে পরিচালনা করে যা পর্যাপ্তভাবে স্যানিটাইজ হয়নি, অধ্যয়ন জুড়ে সমস্যাগুলি বিশেষত গ্রামীণ এলাকায় এবং নিম্ন আর্থ সামাজিক গোষ্ঠীর মহিলা ও মেয়েদের মধ্যে দেখা যায়, বিভিন্ন ক্ষেত্রে মহিলাদের শারীরিক ব্যবস্থার অভাব থাকতে পারে, যেমন- লক্ষ করা যায় একক লিঙ্গ, জল ও ধোয়ার জন্য সাবান সহ ব্যক্তিগত টয়লেট, ভেজা কাপড় শুকানোর জন্য একটি ব্যক্তিগত খোলা বায়ুপূর্ণ স্থান এবং. ব্যবহারের জন্য একটি কন্টেইনার বা ইনসিনারেটরের প্যাড মেয়েদের নিজেদের অনুপস্থিত থাকার আরেকটি কারণ হল মাসিকের ব্যবস্থা মেয়েরা ক্লাসে ভয় বিভ্রান্ত এবং লজ্জার অনুভূতির কথাও জানিয়েছে কারণ ফুটো হওয়া স্যানিটারি সামগ্রী যেমন দেওয়া কাপড়ের গন্ধ ও দাগ এবং পুরুষ ছাত্র এবং শিক্ষকদের দ্বারা হয়রানির অভিজ্ঞতা লাভ করা হয়েছে যে মহিলার বেশিদিন স্কুলে থাকলে অর্থাৎ মেয়েদের শিক্ষার সাথে মাতৃমৃত্যু হ্রাসের সম্পর্ক যুক্ত, উন্নত জনসংখ্যা স্বাস্থ্য গর্ভনিরোধকের

-: গ্রামীণ নারী স্বাস্থ্য :-

ভারতে নারী স্বাস্থ্য একাধিক নির্দেশকের পরিপ্রেক্ষিতে পরীক্ষা করা যেতে পারে, যা ভৌগোলিক, আর্থ সামাজিক অবস্থান এবং সংস্কৃতির দ্বারা পরিবর্তিত ভারতের নারীদের স্বাস্থ্য পর্যায়ক্রমে উন্নত করার জন্য ভারতে নারী স্বাস্থ্য ব্যবস্থাকে স্বাস্থ্যের সুযোগের একাধিক বিশ্বব্যাপী গড় মাত্রা এবং ভারতে পুরুষদের স্বাস্থ্যের গড় মাত্রার দু সঙ্গে তুলনামূলক বিশ্লেষণ করা উচিত. মানব জীবনে স্বাস্থ্যের গুরুত্বপূর্ণ কারণ যা মানুষের সুস্থতার এবং অর্থনৈতিক সমৃদ্ধিকে অবদান রাখে. বর্তমানে ভারতে নারীরা স্বাস্থ্য বেশিরভাগ সমস্যার মুখোমুখী হয়, যা শেষ পর্যন্ত সামগ্রিক অর্থনীতির সমৃদ্ধিকে প্রভাবিত করে, স্বাস্থ্য সেবা এবং স্বাস্থ্যের ফলাফলের উন্নতি দ্বারা লিঙ্গ, শ্রেণী বা জাতিগত বৈষম্যগুলির সমাধান করে মানবাধিকারের সাথে এবং সঞ্চয় ও বিনিয়োগের মাত্রা বৃদ্ধি করে অর্থনৈতিক লাভে অবদান রাখতে পারে. মহিলারা 14—15 বছর বয়সের মধ্যে অপুষ্টি, বৃদ্ধি ও বিকাশের প্রতি বন্ধকতা, রোগ, অক্ষমতা এমনকি মৃত্যুর ঝুঁকির সম্মুখীন হয়. নারী শিশুরা যদিও জৈবিক ভাবে শক্তিশালী তাদের সমবয়স্কের তুলনায় জন্মের সময় তাদের অসুস্থতা এবং মৃত্যুর হার পুরুষদের তুলনায় বেশী থাকে.

লিঙ্গ বৈষম্য মহিলাদের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যের খারাপ ফলাফলের সাথে সম্পর্কিত, বহু গবেষণায় পাওয়া গেছে যে হাসপাতালে

ভর্তির হার নারী তুলনায় বাস্তবিকভাবে পুরুষদের ক্ষেত্রে অনেক বেশী যা একটি লিঙ্গ বৈষম্যের ঘটনা। 2006 সালে কেন্দ্রাইয়ের একটি গবেষণায় দেখা গেছে যে গ্রামাঞ্চলে মেয়েদের চেয়ে ছেলেদের টীকা গ্রহণ করার সম্ভাবনা বেশী, জনজীবনে গতিশীলতার অভাব শিক্ষা সংক্রান্ত যুক্ত ভারতীয় মহিলাদের পুরুষদের চেয়ে প্রকাশ্য ভ্রমণের সুবিধা কম, যার ফলে পরিষেবা গুলি গ্রহণ করতে আরও বেশী অসুবিধা হয়,

ভারতে বর্তমান স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থার বাস্তবায়নে ভৌগলিক পক্ষপাতকরা নারীরা নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত হয়, সাংস্কৃতিক লিঙ্গ বৈষম্য দূর করতে ভারত সরকার নারী জাতীয় কমিশন প্রতিষ্ঠা করেন, কমিশনের উদ্দেশ্য ছিল নারী জনসংখ্যা, বিশেষ করে ধর্ষণ, পরিবার এবং অভিভাবকত্ব অনেক অসম্মানজনক বিষয় মোকাবিলা করা, 2005 সালে ভারত সরকার জাতীয় গ্রামীণ স্বাস্থ্য মিশন গঠন করে, তার লক্ষ্যগুলি ছিল শিশু মৃত্যুর হার এবং মাতৃমৃত্যু অনুপাতের পরিমাণ কমিয়ে আনা।

নারী মহিলা স্বাস্থ্য বিষয়ক প্রসঙ্গ উঠলে সাধারণ প্রজনন সম্পর্কিত স্বাস্থ্যের কথা ধারণা করা হয়, WHO অনুযায়ী স্বাস্থ্য বলতে এমন একটি অবস্থা যাতে শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক দিক সম্পূর্ণভাবে ভালো থাকাকে বোঝায় না, এই কারণে সমাজ সংস্কারকরা চাইছেন বর্তমানে সমাজের দৃষ্টি নারী প্রজনন স্বাস্থ্যের বদলে নারী স্বাস্থ্যের দিকে ঘোরাতে.

গ্রহণ বৃদ্ধি, উর্বরতা হার হ্রাস উন্নতি শিশু স্বাস্থ্য টিকা দেওয়ার হার বৃদ্ধি এবং (HIV) এইচ. আই. ভি সংক্রমণের হার হ্রাস এর থেকে বোঝা যায় ধর্মতন্ত্র কিভাবে সচেতনতার অভাব বিভিন্ন সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে. এই ধর্মতন্ত্রের প্রতি বিশেষ সচেতনতা গ্রহণ করতে হবে,

বিভিন্ন সমাজে স্বাস্থ্য ও অসুখ তার ধরন ও সময়ের মধ্যে এবং বিভিন্ন সমাজের ধরনগুলির মধ্যে সুস্পষ্ট পার্থক্য রয়েছে, ঐতিহাসিক ভাবে শিল্পায়িত সমাজের দীর্ঘ মেয়াদী দারিদ্রের হ্রাস পেয়েছে এবং তার উন্নয়নশীল অর্থনৈতিক সমাজের তুলনায় তার প্রত্যাশা উন্নততর ভাবে উন্নত হয়,

—— o ——

-: গবেষণাটির সমাজতাত্ত্বিক যৌক্তিকতা :-

ঋতুস্রাব ও ঋতুচক্র একটি স্বাভাবিক এবং উপকারী মাসিক ঘটনা যা সুস্থ কিশোরী এবং প্রাক ঋতুজরা প্রাপ্ত বয়স্ক মহিলাদের মধ্যে সাধারণ, এই ঘটনাটি নারী এবং পুরুষকে সমান ভাবে উদ্বিগ্ন করে কারণ এটি মানুষের প্রজনন এবং পিতৃত্বের মূল নির্ধারক গুলির মধ্যে একটি বিশ্বব্যাপী নারী এবং মেয়েরা ঋতুচক্র মোকাবিলায় তাদের নিজস্ব অভিজ্ঞতাও কৌশল তৈরি করেছে, এগুলি দেশ থেকে দেশে এবং দেশের মধ্যে ব্যাপকভাবে পরিবর্তিত হয়, একজন ব্যক্তির ব্যক্তিগত পছন্দ, উপলব্ধ, সম্পদ, অর্থনৈতিক অবস্থা, স্থানীয় ঐতিহ্য এবং সাংস্কৃতিক বিশ্বাস এবং জ্ঞান যা শিক্ষার উপর নির্ভর করে, এই বিধি নিষেধের কারণেই মহিলারা প্রায়শই এমন পদ্ধতির মাধ্যমে মাসিক পরিকল্পনা করে যা অস্বাস্থ্যকর বা অসুবিধা জনক হতে পারে, বিশেষ করে দরিদ্র সমাজে পরিচালনা পদ্ধতির প্রসারের অনুমান বিভিন্ন প্রেক্ষাপটে ব্যাপক ভাবে পরিবর্তিত হয়, কিন্তু গবেষণায় দেখা গিয়েছে অ-স্বাস্থ্যকর ন্যাপকিন বা কাপড়ের ব্যাপক ব্যবহার ও অপর্যাপ্ত ধোয়া ও শুকানোর অভাব রয়েছে, আফ্রিকা দক্ষিণ পূর্ব এশিয়া এবং মধ্য সহ বিভিন্ন দেশে, আফ্রিকার গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে মহিলাদের মধ্যে স্যানিটারি প্যাডের ব্যবহার মহিলাদের কম (18%) এবং বাকিরা কাপড় যা টয়লেট ব্যবহার করে.

স্কুল ছাত্রীদের উপর করা

নারী স্বাস্থ্য যে শুধুমাত্র আহার পুষ্টির পদ্ধতির উপর নির্ভরশীলতা নয়, এক্ষেত্রে বড় ভূমিকা পালন করে দারিদ্রাবস্থা, দৈনন্দিন কর্মসূচী ও পারিবারিক দায়-দায়িত্ব, বিশেষত উন্নয়নশীল দেশ গুলিতে মহিলাদের অত্যন্ত প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য সেবা পাওয়া খুবই কঠিন হয়ে উঠেছে, এই বিষয়ের প্রতি তুলনার আসল প্রভাবের সঙ্গে বোঝা যায়, বর্তমান সমাজের নারী পুরুষের লিঙ্গের আনুপাতিক অন্যায় থেকে,

গ্রামীণ ভারতের মোট জনসংখ্যার 68% এর বেশি মানুষ রয়েছে, গ্রামীণ অঞ্চলে অসংখ্য বাসিন্দার আর্থিক দারিদ্র সীমার নীচে বসবাস করে, স্বাস্থ্য সেবা এবং পরিষেবা গুলি পাওয়ার জন্য তারা প্রতিনিয়ত লড়াই করে চলেছে, গ্রামীণ লোকেদের প্রধানত যে স্বাস্থ্যগত সমস্যার সম্মুখীন হয় তা হল ম্যালিগন্যান্ট ম্যালেরিয়া, অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস, ধারাবাহিক সংক্রামিত ক্ষত থেকে ক্যান্সার প্রসবোত্তর প্রসূতি অনুপস্থিত একটি গুরুতর সমস্যা এবং বিশেষত গ্রাম্য ভারতে যেখানে সবকিছুরই অভাব দেখা যায় এবং যা বহুক্ষেত্রে মাতৃমৃত্যুর কারণ হয়ে দাঁড়ায়,

যেকোনো সুস্থ ও বিকাশশীল সমাজ তৈরির প্রাথমিক কারিগর হই সমাজের মহিলারা তাই মেয়েদের সুস্থ থাকা এবং রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়, আগামী ভবিষ্যৎ এর কারণে একটি মেয়ের জন্মের শুরু থেকেই তার ভিতরে তার ভবিষ্যৎ মাতৃসত্তা লুকিয়ে থাকে, প্রতিদিনের বেড়ে ওঠার মাঝে সেই মাতৃসত্তা ধীরে ধীরে সৃষ্টি হতে থাকে, যে শরীরে প্রাণের সৃষ্টি হয় সেই শরীরের অঙ্গ: কর্ম পদ্ধতি যে খুবই বিশেষ এবং বাকীদের থেকে আলাদা এই বিষয়ে কারোর সন্দেহ থাকা উচিত নয়,

— o —

কর্মকান্ড ও সমাজ বিজ্ঞানের আলোচ্য বিষয়, মানুষকে নিয়ে বা তার কর্মকান্ড নিয়ে তথাপিই আলোচনা করা যাতে যখন মানুষ বা ব্যক্তিটি সুস্থ থাকবে. তাই আমরা স্বাস্থ্যকে সমাজতাত্ত্বিক দিক থেকে দেখছি গ্রামীণ ভারতের মোট জন সংখ্যার 68% এর বেশি মানুষ রয়েছে, গ্রামীণ অঞ্চলে সমস্ত বাসিন্দার অর্ধেকই দারিদ্র সীমার নীচে বসবাস করে. স্বাস্থ্য সেবা এবং পরিষেবা গুলির পাওয়ার জন্য তারা প্রতিনিয়ত লড়াই করে চলেছে গ্রামীণ লোকেরা। প্রতিদিন যে স্বাস্থ্যগত সমস্যা গুলির মুখোমুখি হয় তা হল ম্যালি প্র্যাক্ট ম্যাক্সিকিয়া থেকে অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস, খারাপভাবে সংক্রামিত হতে থেকে ক্যান্সার, প্রসবোত্তর প্রভৃতি অসুস্থতা এবংটি গুরুতর সমস্যা এবং বিশেষত গ্রাম্য ভারতে যেখানে সব কিছুরই অভাব দেখা যায় এবং বহুক্ষেত্রে মাতৃমৃত্যুর কারণ হয়ে দাঁড়ায়.

গ্রামীণ এলাকায় বসবাসকারী ব্যক্তিদের স্বাস্থ্য সেবার চাহিদা গুলি শহরাঞ্চলের তুলনায় আলাদা এবং গ্রামীণ এলাকাগুলি প্রায়ই স্বাস্থ্য সেবার অভাবের শিকার হয়, গ্রামীণ এলাকায় বসবাসকারী মানুষদের শহরে বসবাসকারীদের তুলনায় দরিদ্র আর্থ সামাজিক অবস্থা, ধূমপান তামাক ও অ্যালকোহল ব্যবহারে ও উচ্চ হার ও উচ্চ মৃত্যু হারের প্রবণতা রয়েছে.

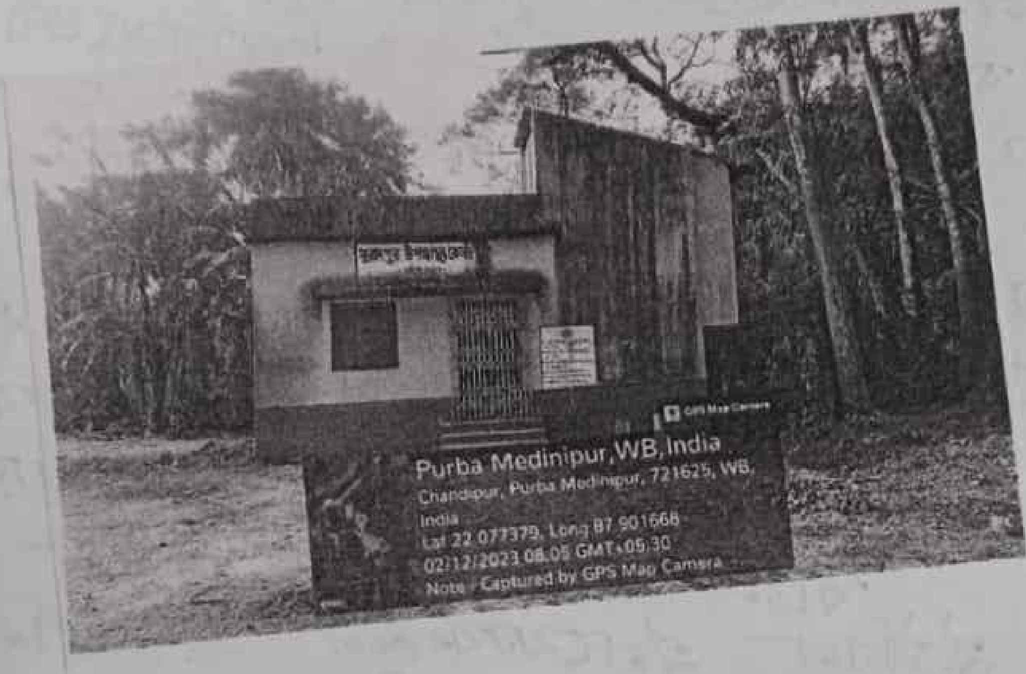
নারী স্বাস্থ্য যে শুধুমাত্র নারীর দৈহিক প্রকৃতির উপর নির্ভরশীল তা নয়, এক্ষেত্রে বড়ো ভূমিকা পালন করে দারিদ্র্যাবস্থা, দৈনন্দিন কর্মসূচী ও পারিবারিক দায়-দায়িত্ব বিশেষত

◎ গ্রামীন ঋতুকালীন নারী স্বাস্থ্য ◎

পিরিয়ড বা মাসিক নারী জীবনের খুব স্বাভাবিক একটি ঘটনা হওয়া সত্ত্বেও আমাদের সমাজ ও সংস্কার বিষয়টিকে গোপনীয়তার চাদরে ঢেকে দিয়েছে, কিন্তু শতাব্দীর এই সময়েও পিরিয়ড আমাদের দেশে একটি ট্যাবু, বিষয়টি নিয়ে কথা বলতে গেলে সবাই খুব অস্বস্তিতে পড়ে, সমাজের প্রতিটি স্তরেই এটি দেখা যায়, এই ট্যাবু বাংলাদেশের নারীদের পিরিয়ডের সময়কে গোপনীয়তার ভেতর ফেলে দিয়েছে, এ কারণে মানুষ এ সময়ের পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকার গুরুত্ব সম্পর্কে অতোটা অবগত নয়, যতোটা হওয়া দরকার পিরিয়ডের সময়ে অপরিচ্ছন্নতার জন্য নানা ধরনের মারাত্মক সমস্যা হতে পারে, যেমন ইউরিন ইনফেকশন, যোনীপথে ইনফেকশন, জরায়ু মুখের ক্যানসার ইত্যাদি,

বাংলাদেশের বেশিরভাগ কিশোরী মেয়েদের ইউরিন ইনফেকশন হয় পিরিয়ডের সময় ঠিকমতে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন না থাকার জন্য প্রায় ১১ বছর আগের বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার করা এক জরিপে দেখা গেছে বাংলাদেশে ক্যান্সারে আক্রান্ত নারীদের ভেতর জরায়ু মুখের ক্যান্সারের অবস্থান দুই নম্বরে, এ ঝুঁকিতে আছে আমাদের দেশের প্রায় পাঁচ কোটি নারী, আন্তর্জাতিক ক্যান্সার এজেন্সির তিন বছর আগে করা জরিপে বলা হয়েছে বাংলাদেশে বছরে সাড়ে ছয় হাজারের বেশী নারী জরায়ু মুখের ক্যান্সারে মারা যাচ্ছেন, এদেশের ৭৩ শতাংশের ক্ষেত্রে রোগের কারন পিরিয়ড কালীন পরিচ্ছন্নতার অভাব,

বাংলাদের নারীরা পিরিয়ডের সময় দুই ধরনের স্যানিটেশন পদ্ধতি ব্যবহার করেন,


GPS Map Camera
Purba Medinipur,WB,India
Chandipur, Purba Medinipur, 721625, WB, India
Lat 22.077379, Long 87.901668
02/12/2023 08:05 GMT+05:30
Note : Captured by GPS Map Camera

গ্রামীণ ঋতুকালীন নারী স্বাস্থ্য পরিস্থিতির প্রেক্ষাপট :-

বয়ঃসন্ধিকাল হল শৈশব এবং যৌবনের মধ্যে অশান্ত পর্যায় এবং মেয়েরা বিশেষ করে বিভিন্ন রোগের ঝুঁকিতে থাকে, বোঝার অভাব এবং সামাজিক নিষেধাজ্ঞা গুলি মাসিক অনুশীলনের সাথে জড়িত, স্বাস্থ্যকর যৌনাঙ্গের ক্রমনালীর জন্য মাসিক স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ অধ্যয়নের উদ্দেশ্য ছিল বয়ঃসন্ধিকালীন মেয়েদের মধ্যে মাসিকের পরিচ্ছন্নতা সংক্রান্ত জ্ঞান এবং মূল্যায়নের করা,

বয়ঃ সন্ধিকাল হল শৈশব এবং প্রাপ্তবয়স্কের মধ্যে পরিবর্তনের সময় যা দ্রুত শারিরীক, মানসিক এবং প্রজনন বিকাশ দ্বারা চিহ্নিত করা হয়, ভারতে মোট জনসংখ্যার 20% নিয়ে গঠিত 243 মিলিয়ন কিশোর কিশোরী রয়েছে, গবেষণায় দেখা গেছে যে তার প্রায়ই এই পরিবর্তনগুলির জন্য প্রস্তুত থাকে,

অনেক দেশে একটি উল্লেখযোগ্য সংখ্যক কিশোরী মেয়েদের মাসিক সম্পর্কে জ্ঞানের অভাব এবং ভুল ধারণা রয়েছে যা ভয়, উদ্বেগ সৃষ্টি করে এবং যখন তারা মাসিক শুরু হয় তখন তাদের অপ্রস্তুত রাখে, বয়ঃসন্ধিকালীন বিকাশের ল্যান্ডমার্ক যদিও ঋতুস্রাব একটি শারীরবৃত্তিয় ঘটনা, কিন্তু তবুও অনেক ঐতিহ্যবাহী ভারতীয় সমাজে এটি অপরিষ্কার বা নোংরা হিসাবে বিবেচিত হয়, ভালো স্বাস্থ্যকর অনুশীলন যেমন স্যানিটারি

গ্রামীণ ঋতুকালীন নারী স্বাস্থ্যে ভারতীয় প্রেক্ষাপট

২০১১ সালের আদমসুমারী অনুযায়ী ভারতবর্ষের বর্তমান জনসংখ্যা ১২১ কোটি যার মধ্যে ৬২ কোটি পুরুষ ও ৫৮ কোটি নারী।

⑨ রাজ্যভেদে এখানে জনস্বাস্থ্যের অবস্থার অসামঞ্জস্য লক্ষণীয়, যেমন- কেরালা রাজ্যে শিশু মৃত্যুর হার হাজারে ৬ জন, কিন্তু উত্তরপ্রদেশে ঐ হার হাজারে ৬৪ জন,

ভারতবর্ষের মানুষের গড় আয়ু ১৯৭০-৭৫ সালে ৪৯.৭ বছর থেকে বেড়ে ২০১০—১৪ সালে ৬৭.৯ বছর হয়েছে, এরমধ্যে মহিলাদের গড় আয়ু ৬৯.৬ বছর ও পুরুষদের ৬৬.৪, ২০১৮ সালে সবারই গড় আয়ু ৬৯.১ বছর।

ভারতে শিশু মৃত্যুর হার আগের তুলনায় অনেকটাই হ্রাস পেয়েছে, এই হার ১৯৯৪ সালে প্রতি হাজারে ৭৪ থেকে কমে ২০১৫ সালে ৩৭ এ দাঁড়িয়েছে, তবে ২০১৫ সালের হিসাবে এই হার গ্রাম (৪১) এবং শহরের (২৫) পরিস্থিতিতে পার্থক্য এখন ও যে অনেকটাই বেশি তা বলা বাহুল্য,

① ২০১৫ সালে শিশু মৃত্যুর হার হাজারে ৩৪.৬ বলে অনুমান করা হয়।

② ভারতবর্ষে ১৯৯৪ পাঁচ বছরের কম বয়সী শিশু মৃত্যুর হার ছিল প্রতি হাজারে ১১৩ জন সেখানে ২০১৮ সালে সেই হার কমে দাঁড়িয়েছে প্রতি হাজারে ৪১.১ জন,

পশ্চিমবঙ্গের চেয়ে বেশী, পশ্চিমবঙ্গ সহ ছোট, বড় নয়টি রাজ্যে কেবল এই অনুপাতে ছিল ৭০ শতাংশের নীচে, বাকি সব রাজ্যে বেশী, জেলাগত পরিস্থিতি মাত্র ৯ টি জেলায় ৭০ শতাংশের বেশী এই পরিষেবা পেয়েছেন।

WHO তার স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী পোস্ট ন্যাটাল পাওয়ার কথা ৯০ শতাংশ মায়ের, ভারতের মধ্যে এন এফ এইচ এস এর তথ্য অনুযায়ী গোয়া, কেরালা, তামিল নাড়ু, পুদুচেরী, লাক্ষাদ্বীপ দাদরা ও নগর হাভেলী, দমনও দিউ, হরিয়ানা, অন্ধ্রপ্রদেশ, চন্ডিগড় এই শতাংশের পি. এন. সি পরিষেবা দিচ্ছে, গুজরাট, উড়িষ্যা, তেলেঙ্গানা, কর্ণাটক পাঞ্জাব, মহারাষ্ট্র, দিল্লী ন্যাশনাল ক্যাপিটাল, রাজস্থান, ছত্তিশগড় এবং মধ্য প্রদেশ দিচ্ছে ৮০ শতাংশের উপর, লাদাখ উত্তরাখন্ড, উত্তর প্রদেশ মনিপুর, ত্রিপুরায় অনুপাত ৭০ শতাংশের বেশী, পশ্চিম বাংলায় ৬.৮ শতাংশ,

তাই আই পি এস এর অধ্যাপক অপরাজিতা চক্রবর্তী যেমন তার মন্তব্যে জানিয়েছেন অ্যানিমিয়ার ক্ষেত্রে ও বাংলাদেশের মহিলাদের অবস্থা আমাদের মহিলাদের চেয়ে ভালো কারণ ওদের জলের কোয়ালিটি আমাদের থেকে ভালো, গ্রাউন্ড ওয়াটারের উপর নির্ভরশীলতা অনেক বেশী এবং সে উৎসগুলি নানাভাবে দূষিত হচ্ছে এখানে কনট্রাসেপটিভ ব্যবহার অনেক বেশী ওদেশে খোলা মাঠে পায়খানা প্রায় শূন্য সেখানে মেনস্ট্রুয়েশন এবং সেই সংক্রান্ত সমস্যা নিয়ে ধারণা অনেক স্বচ্ছ, গর্ভাবস্থায় নিয়মিত

গৃহীত পদক্ষেপ

ঋতুস্রাবের স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা ভারতে বিশেষ ই এজি রাজ্যে যুবতী মহিলাদের দীর্ঘ সময়ের জন্য পরিষ্কার এক নরম শোষক স্যানিটারি প্যাড এবং তাদের স্বাস্থ্য সুরক্ষার প্রয়োজন, বর্তমান কাগজটি 2015 — 16 সালে পরিচালিত জাতীয় পারিবারিক স্বাস্থ্য সমীক্ষা (NFHS-4) এর চতুর্থ রাউন্ড ব্যবহার করে বিভিন্ন আর্থ সামাজিক বৈশিষ্ট্যসহ ভারতে EAG রাজ্যের যুবতী মহিলাদের মধ্যে মাসিক সুরক্ষার স্বাস্থ্যকর পদ্ধতির ব্যবহারের প্রচলন পরীক্ষা করে, গবেষণায় দেখা গেছে প্রায় 44 শতাংশ তরুণী মাসিকের সময় স্বাস্থ্যকর পদ্ধতি ব্যবহার করেছেন, শহরে এবং গ্রামের মধ্যে বৈষম্য অনুভূত হয়, এক তৃতীয়াংশের ও বেশী গ্রামীণ মহিলা শহরাঞ্চলে 69 শতাংশ মহিলার তুলনায় ইএজি রাজ্যগুলির মধ্যে বিহারে 30 শতাংশ উত্তরাখণ্ডে 70 শতাংশ পর্যন্ত স্বাস্থ্যকর পদ্ধতির ব্যবহার পরিবর্তিত হয়েছে, সম্পদ সূচকের সবচেয়ে ধনী শ্রেণীর মহিলাদের মধ্যে স্বাস্থ্যকর পদ্ধতির ব্যবহার দরিদ্রতম শ্রেণীর মহিলাদের তুলনায় প্রায় আটগুণ বেশী ছিল, তফসিলি উপজাতীর মহিলাদের তুলনায় তফসিলী জাতি বিভাগের মহিলাদের মধ্যে মাসিক সুরক্ষার ব্যাপকতা উল্লেখযোগ্য বেশী ছিল, যাদের বাড়িতে টয়লেট নেই এমন মহিলাদের তুলনায় তাদের বাড়িতে একান্ত টয়লেট সুবিধা রয়েছে, এমন মহিলাদের মধ্যে স্বাস্থ্য বিধি পদ্ধতির ব্যবহার বেশি ছিল, জনমিতিক সামাজিকতার কারণে

গবেষণার উদ্দেশ্য

"মুরাদপুর গ্রামে মহিলাদের মধ্যে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য নিয়ে একটি সমাজতাত্ত্বিক পর্যালোচনা" এই গবেষণাটির দ্বারা আমরা দেখতে চেয়েছি যে:—

(১) মুরাদপুর এলাকার 11 — 70 বছর বয়সী মহিলারা ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সম্পর্কে কতখানি অবগত ও সচেতন :—

প্রথম উদ্দেশ্যটির দ্বারা আমরা দেখতে চেয়েছি যে, মহিলারা তাদের ঋতুকালীন স্বাস্থ্য নিয়ে সচেতন কিনা তারা দৈনন্দিন জীবনের সাথে সেই দিনগুলোর বিভিন্নতা রয়েছে তার সম্পর্কে সচেতন কিনা সেই দিনগুলোতে কোনো সমস্যা হলে তারা সঠিক পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ গ্রহণ করেন কিনা, তারা স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন কিনা এবং ব্যবহারের ফলে সেটিকে সঠিক জায়গায় ফেলেন কিনা তা নিয়ে সচেতনতা ও যারা কাপড় ব্যবহার করেন সেটি সঠিক পদ্ধতিতে ব্যবহার করেন কিনা সেটা নিয়ে সচেতনতা তাদের শরীরখারাপ হলে ডাক্তার দেখানোর চল আছে কিনা সেইসব সম্পর্কে তারা কতখানি সচেতন তা আমরা দেখতে চেয়েছি।

(২) মুরাদপুর গ্রামে মহিলাদের মধ্যে ঋতুকালীন অবস্থা আলোচনায় সামাজিক সংকোচ বোধ কাজ করে কিনা।

আমরা এই দ্বিতীয় উদ্দেশ্যটির দ্বারা দেখতে চেয়েছি যে ঋতুকালীন সমস্যা যে ভারতবর্ষের মতো দেশে একটি দেশে একটি ট্যাবু বা সামাজিক সংকোচ হিসাবে দেখা হয় সেটা কি আদৌ কতটা কাজ করে সেটা আমরা দেখতে চেয়েছি

যে ঋতুকালীন সময় বাড়ির লোকেদের কতটুকু সহযোগিতা ওরা পেয়েছে, পাচ্ছেকিনা জানতে বাড়ির পুরুষরা সংকোচ বোধ করেন কিনা, ঋতুকালীন অবস্থাতে বাড়ির লোকেরা কাজের কথা বলেন কিনা, ঋতুচক্রের ব্যাপারে বাড়ির পুরুষদের এড়িয়ে যান কিনা স্কুল কলেজে এসব নিয়ে আলোচনা হয় কিনা ঋতুকালীন বিষয় নিয়ে বাড়ির মেয়েদের যেভাবে বোঝানো হয়, বাড়ির ছেলেদের সেভাবে বোঝানো হয় কিনা এই সব আমরা দেখতে চেয়েছি,

③ মুরাদপুর গ্রামের মহিলাদের মধ্যে menopause/ ঋতু জরা/ রজঃবন্ধ/ ঋতু অবসান সম্পর্কে সচেতনতা আছে কিনা?

এই তৃতীয় নং. উদ্দেশ্যতে আমরা জানতে চেয়েছি যে তারা এই menopause হলে যে শারিরীক ও মানসিক দিক থেকে অনেক পরিবর্তন আসে সে সম্পর্কে জানত কিনা এবং menopause হলে শারিরীক ও মানসিক সমস্যা হলে ডাক্তার দেখানোর ফল আছে কিনা, সে সম্পর্কে আমরা জানতে পেরেছি,

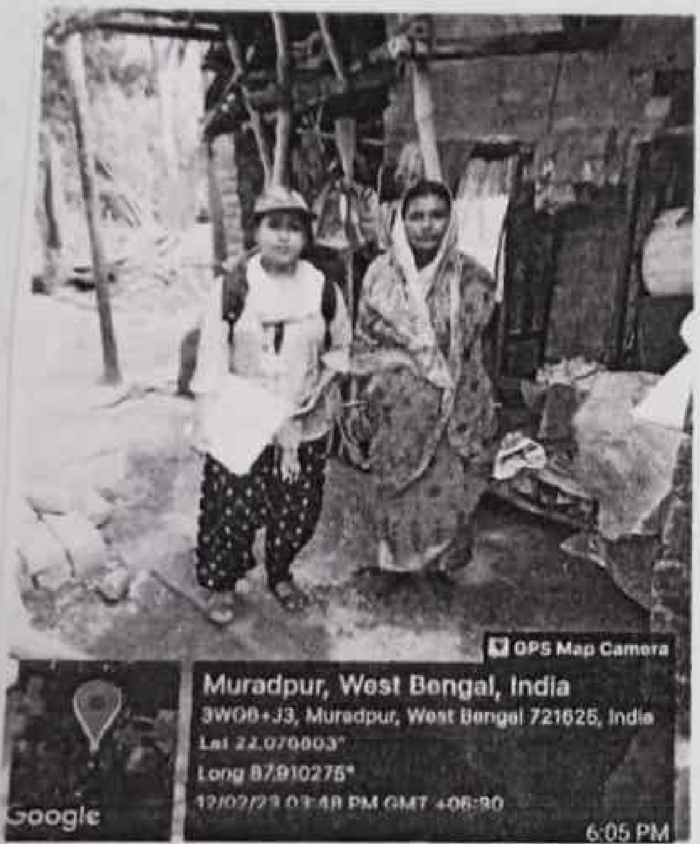
ঃ গবেষণা পরিকল্পনা ঃ

আমি মিমিকা জানা বলছি। আমি বিদ্যাসাগর বিশ্ববিদ্যালয়ের অন্তর্গত হলদিয়া সরকারি মহাবিদ্যালয়ের ষষ্ঠ সেমিস্টারের স্নাতক স্তরের ছাত্রী, সমাজতত্ত্বের স্নাতক স্তরের সেমিস্টারের পাঠ্যসূচীর অন্তর্গত অন্যতম বিষয় হল ক্ষেত্র সমীক্ষা, আমাদের ক্ষেত্র সমীক্ষার জন্য অভিভাবকদের অনুমতি নিয়ে 11.02.2023 থেকে 14.02.2023 পর্যন্ত দিন ধার্য করা হল,

নির্ধারিত তারিখ 11.02.2023 সকাল 9.30 টার মধ্যে আসতে বলা হয়, সেই জন্য আমি আগের রাত থেকেই প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র গুছিয়ে নিই, এবং ট্রলি ব্যাগ সঙ্গে নিয়ে সকাল 7.30 বাড়ি থেকে বেরিয়ে যাই, কলেজের উদ্দেশ্যে যেহেতু আমার বাড়ি থেকে কলেজ যেতে প্রায় 1.30 মিনিট তাই আমি আর আমার বান্ধবী প্রার্থনা আমরা দুজন মিলে ট্রেন ধরার উদ্দেশ্যে রওনা দিই, ঠিক সময় মতো আমরা 9 টার দিকে পৌঁছে যাই, তারপর কলেজ গিয়ে দেখি আমাদের বন্ধু বান্ধবীরা অনেকে কলেজে রয়েছে এবং কিছুজন পৌঁছাতে ও পারেনি, আমি ছিলাম মৌতান ম্যামের গ্রুপে আমাদের তিনটি গ্রুপ ছিল প্রতিটি গ্রুপে প্রায় 12-13 জন ছিল, তারপর উপস্থিত সই করে জোনাকীরা ম্যামের কথামতো বাসে উঠে পড়ি, একরাশ আনন্দ ও field work এর জন্য Tension নিয়ে রওনা দিলাম মুরাদপুরের উদ্দেশ্যে বাসটি ছাড়ল প্রায় 10টা আমরা ছাত্রী 27 জন এবং 7 জন ছাত্র এবং আমাদের সমাজতত্ত্ব বিভাগের

পত্র

ঘুমাতে পারলাম না, তার আমিও Priyanka, Haimantika, Sudipta ও Susmita একের সাথে Lay's, Biscuit এর আড্ডায় যোগ দিলাম, তখন আমরা কোয়ার্টারেতে ছেলেদের আড্ডা চলছিল, তখনই ঠিকটা মনে পড়ে কাল সকালে তাড়াতাড়ি উঠতে হবে, তাই বেশি না করে সবাই ঘুমিয়ে পড়লাম, 12.02.23 ম্যামেদের নির্দেশ মতো 5 টায় ঘুম থেকে উঠে ব্রাশ করে মুখ, হাত ধুয়ে সকলে মিলে টিফিন খেতে চললাম, টিফিন খেয়ে কাঁধে ব্যাগ নিয়ে বেরিয়ে পড়লাম গ্রামের দিকে তথ্য সংগ্রহের কাজে, গ্রামের মোট 10টা বাড়িতে তথ্য সংগ্রহের নির্দেশ ছিল, প্রথমে একটি বয়স্ক মহিলার কাছে গেলাম, তিনি খুব সহজ সরল ভাবে আমার সব প্রশ্নের উত্তর দিয়েছিলেন, দু একজন মহিলা তথ্য সংগ্রহের ব্যাপারটা ঠিকমতো বুঝে উঠতে পারছিল না, এরপর আমি তাদেরকে ভালোভাবে বুঝিয়ে বলাতে তারা প্রশ্নের দিয়েছিল এরপর কয়েকটা বাড়িতে তথ্য সংগ্রহ করেছিলাম, কিছু কিছু মহিলা আবার আমার প্রশ্ন শুনে খুব হাসছিল, তথ্য সংগ্রহের মাধ্যমে আমরা জানতে পারলাম মুরাদপুর গ্রামের অর্থনৈতিক ব্যবস্থা, চিকিৎসা, স্বাস্থ্য পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও স্নানাগার জল ব্যবস্থা ও সরকারি অনুদান কারা পেয়েছে কারা পায়নি এসব সম্পর্কে ঋতুস্রাবকালীন স্বাস্থ্য ও পরিষেবা ডাক্তারের পরামর্শ চিকিৎসা ব্যবস্থা ঋতুচক্র চলাকালীন পারিবারিক ও সামাজিক বাধা এসব সম্পর্কে, তথ্য সংগ্রহ করতে গিয়ে দেখলাম অনেক মহিলা হাতের কাজ করছে যেমন-


GPS Map Camera
Muradpur, West Bengal, India
Long 87.910275°
Google
6:05 PM

GPS Map Camera
Gopalpur, West Bengal, India
3WC2+W68, Gopalpur, West Bengal 721625, India
Lat 22.072355°
Long 87.899854°
12/02/23 10:12 AM GMT +05:30
Google

যেমন- নোংরা ন্যাকড়া, পাতা, অস্বাস্থ্যকর নিষেধাজ্ঞা গুলি তাদের প্রবাহের তাদের কাপড় ধোয়া এবং আরও গুরুত্বপূর্ণভাবে এটিকে রোদে শুকানো থেকে বাধা দেয়, তাই তারা যখন তখন স্যাঁতস্যাঁতে কাপড় ব্যবহার করে যা অস্বাস্থ্যকর এবং স্বাস্থ্যের জন্য বিপজ্জনক. জানা গেছে যে প্রজনন নালীর সংক্রমণ হয় স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করে না, এমন মহিলাদের মধ্যে 70% বেশি সাধারণ মূত্রনালীর সংক্রমণ, ছত্রাক সংক্রমণ এবং জরায়ু মুখের ক্যান্সারের মতো অন্যান্য রোগের প্রবণতা ও এই মহিলাদের মধ্যে বেশী.

ঋতুস্রাব সম্পর্কে জনসাধারণের মধ্যে ও আরও খোলাখুলিভাবে বলা হচ্ছে এবং. মাসিকের স্বাস্থ্য বিধি নিয়ে ধীরে ধীরে একটি মানবাধিকার বিষয় হিসেবে আবির্ভূত হচ্ছে কিন্তু এখনও অনেক অগ্রগতি অর্জন করতে হবে, পরিশেষে লক্ষ্য হল বিশ্বের প্রতিটি কোণে প্রতিটি মেয়ে তাদের মাসিকের সময় সঠিক স্যানিটেশন অ্যাক্সেস করতে পারে এবং সচেতন যে ঋতুস্রাব একটি স্বাভাবিক শারীরিক কাজ এবং এর জন্য তাকে লজ্জা দেওয়ার অধিকার কারও নেই

— 0 —

বেশিরভাগ তরুণী ঋতুস্রাবের সময় ব্যবহারের জন্য ন্যাপকিন কিনতে পারে না, তাই স্থানীয়ভাবে তৈরী স্যানিটারি ন্যাপকিন গুলি সস্তায় সরবরাহ করা যেতে পারে বা যুবতী মহিলাদের স্বাস্থ্য বিধি বজায় রাখার গুরুত্ব এবং মাসিকের সময় স্বাস্থ্য কর পদ্ধতির ব্যবহার সম্পর্কে শিক্ষিত করে.

2011 সালে আদমশুমারী অনুসারে 15-24 বছর বয়সী মহিলার মোট মহিলা জনসংখ্যার প্রায় 19 শতাংশ তাই এই বিশাল জনগোষ্ঠীর মাসিক ঋতুস্রাবের প্রতি যথাযথ মনোযোগ দিতে হবে. মাসিকে স্বাস্থ্যবিধি প্রচারের গুরুত্বকে স্বীকৃতি দিয়ে জুন 2011 সালে ভারত সরকারের ভর্তুকী মূল্যে গ্রামীণ এলাকার স্যানিটারি ন্যাপকিন প্যাড উপলব্ধ করার জন্য একটি নতুন প্রকল্প চালু করে, যদিও ভারত সরকারের দ্বারা অনেক উদ্যোগ নেওয়া হয়েছিল, কিশোরী মেয়েদের একটি বড় অংশের এখনও মাসিক চক্র এবং স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন সম্পর্কে আগে থেকে সচেতনতা নেই যা দুর্বল-মাসিকের স্বাস্থ্যবিধির দিকে পরিচালিত করে. স্কুলগামী কিশোরী মেয়েদের মধ্যে মাসিক অনুশীলনের উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করা কয়েকটি মাইক্রোস্তরের গবেষণা রয়েছে.

ইউনিভার্সিটি অব টেকনোলজি সিডনির অধীনে প্রতিষ্ঠিত হয় ইনকিউবেটরের সাসটেইনেবল ফিউচারস ফিনান্স্যাতে সরকার ও স্থানীয় জনসাধারণের মাধ্যমে একটি প্রতিষ্ঠিত হয়, এমন এক ভবিষ্যতের দিকে যাত্রায় পথ তৈরির লক্ষ্য, যা পরিবেশ সুরক্ষা উন্নত জীবনযাপন ও সামা

নিয়ে যাবে. 14.02.23 তারিখে মন্দারমনি যাওয়ার উদ্দেশ্যে রাতে খাওয়ার সময় ম্যামেরা বলেছিলেন যে ভোর 4 টার দিকে গাড়ি আসবে আমাদের নিতে, ম্যামেদের কথামতো খাওয়া দাওয়া শেষে সবাই মন্দারমনি যাওয়ার আনন্দে খুব তাড়াতাড়ি গল্প করে ঘুমিয়ে পড়ার জন্য তৈরি হচ্ছিলাম ঠিক তখন বিপ্লবী দিদি ও হস্টেলের মেয়েরা আমাদের সাথে গল্প করতে এসেছিল. ওদের সাথে আমরা অনেক গল্প করলাম. কার বাড়ি কোথায়, কেমন পড়াশোনা চলছে ইত্যাদি, ওরা ও আমাদের সাথে গল্প করে খুব খুশি, পরেরদিন যেহেতু ভোরে উঠতে হবে তাই আমরা তাড়াতাড়ি ঘুমিয়ে পড়লাম নিজেদের জিনিসপত্র গুছিয়ে. তারপর ভোরে উঠে দাঁত মেজে ব্যাগ পত্র নিয়ে গুছিয়ে রওনা দিলাম মন্দারমনির উদ্দেশ্যে হস্টেলের সবাইকে বিদায় জানিয়ে.

মন্দারমণি গিয়ে সমুদ্রে খুব মজা হল এক. স্নান করে এসে খাওয়া দাওয়া করে যে যার বাড়ির উদ্দেশ্যে রওনা দিলাম. এরপর বাসে উঠলাম তারপর থেকেই মন খারাপ হতে ~~থাকল~~ লাগল ওদের সবার সাথে কাটানো দিন গুলোর কথা ভাবতে লাগলাম এক. তারপর বাসে একটু লাফালাফি করে অনন্যা ম্যাম বলেছিল আমাদেরকে ম্যামেদের গাড়িতে করে বাড়ি পৌঁছে দেবে, তাই সবাইকে বিদায় জানিয়ে আমরা ম্যামের সাথে নন্দকুমারে নেমে গেলাম, তারপর ওখানে ম্যামের গাড়ি নিয়েছিল-

আবার অনেকে ঔষধ সেবন করেন এবং ডাক্তারের পরামর্শ নেন, এক্ষেত্রে বেশির ভাগ জন বলেছেন ঔষধ সেবন করেন না,

ঋতুচক্র অন্যান্য বিষয়গুলির মতো একটি গুরুত্বপূর্ণ সমস্যা, গ্রামে বেশিরভাগ মানুষ দরিদ্র যার জন্য অনেক মানুষ ন্যাপকিন কিনতে দিতে পারেন অর্থাৎ অর্থের অভাবে দরিদ্রতার কারণে ন্যাপকিন কিনতে পারে না তাই তারা কাপড় ব্যবহার করেন, যেহেতু ন্যাপকিন ব্যয় সাপেক্ষ আর বাড়িতে পুরোনো কাপড় থাকে তাই তারা কাপড় ব্যবহার করেন,

এই তথ্যের ভিত্তিতে আমি একটি সারণী প্রস্তুত করেছি, ——

কী ব্যবহার করেন	উত্তর দাতার সংখ্যা	শতকরা
কাপড়	66	
ন্যাপকিন	53	
কাপড় ও ন্যাপকিন দুটোই ব্যবহার করেন	5	

মোট - 124

মুরাদপুর গ্রামে ঋতুচক্র সম্পর্কে গবেষণার আমরা যে 124 জন নমুনার থেকে উত্তর সংগ্রহ করেছিলাম তার মধ্যে 66 জন কাপড় ব্যবহার করেন এবং 53 জন স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন এবং 5 জন জানিয়েছেন তার দুটোই ব্যবহার করেন, অর্থের অভাবে অনেক মহিলা ন্যাপকিন ব্যবহার করতে পারেনি বলে উত্তর দেয়, কিছু দুজন

কিছু জন বলেছেন সারাদিনে ৩ বার, কিছুজন মহিলা Whisper কিছুজন মহিলা Stayfree ব্যবহার করেন, অনেক মহিলার বাড়িতে আর অন্যান্য মহিলারা ন্যাপকিন ব্যবহার করেন, কিছু জনের বাড়িতে সবাই ন্যাপকিন ব্যবহার করে আবার অনেকের বাড়িতে অন্যান্য মহিলারা ন্যাপকিন ব্যবহার করেন না, যাদের বাড়িতে কেউ ন্যাপকিন ব্যবহার করেন না তারা বলেন যে তারা ন্যাপকিনের কথা নিজে থেকে জানেন, কেউ আবার স্কুলে পড়াকালীন বান্ধবীর কাছ থেকে জানেন, ব্যবহারের পর ন্যাপকিন কিছু কিছু মহিলা ডাস্টবিনে ফেলেন কিছু জন পুকুরে পাঁকে পুঁতে দেন, আবার কিছুজন বলেছেন পুড়িয়ে দেন, অনেক মহিলা বলেছেন যে তাদের ব্যবহারের জন্য সুবিধাজনক ন্যাপকিন আবার কেউ কেউ বলেছেন যে ন্যাপকিন সুবিধাজনক হলেও তারা অর্থের অভাবে ন্যাপকিন কিনতে পারেন না, ঋতুস্রাবকালীন internal area কি দিয়ে পরিষ্কার করেন এই প্রশ্নের করায় তারা জানায় যে কিছুজন শুধুমাত্র জল দিয়ে পরিষ্কার করেন, আবার কেউ কেউ বলেন যে তারা সাবান আর জল দিয়ে পরিষ্কার করেন,

ঋতুকালীন সময়ে মহিলাদের দৈনন্দিন জীবন

ঋতুচক্র চলাকালীন মহিলাদের দৈনন্দিন জীবন অন্যান্য বাকী দিনগুলোর মতো কেউ কেউ বলেছেন স্বাভাবিক হয়, কিছুজন বলেছেন প্রবলেম হয়, এই সময় যে সব মহিলাদে ব্যথা যন্ত্রণা অনুভব হয় তারা তারা বিশ্রাম নিয়ে কিছুটা সময় পর কাজ করেন, কিছুজন বলেছেন যেমন অন্যান্য দিনের মতো কাজকর্ম করেন, আবার কেউ বলেছেন যে তারা কাজ করতেই পারেন না শুয়ে থাকেন।

ঋতু চক্রকে ঘিরে সামাজিক সংকোচ

ঋতুচক্র এমন একটি বিষয় যা প্রত্যেক মেয়ের বয়ঃসন্ধিকালে হয়ে থাকে, যার ফলে বেশিরভাগ মহিলারা এ বিষয়ে অবগত থাকে না বা সঠিক ধারণা করে উঠতে পারে না, সাংস্কৃতিক বা ধর্মীয় কারণেই ঋতুচক্রকে প্রায় অনেকেই অপবিত্র বা নোংরা বলে মনে করে, যার কারণে ঋতুচক্রকে ঘিরে প্রত্যেক মেয়ের মধ্যেই লজ্জা বা সংকোচ করে, তথ্য সংগ্রহ করতে গিয়ে আমরা 124 জন মহিলাকে পেয়েছিলাম তাদের প্রশ্ন করতে বেশির ভাগ মহিলারাই বলেন তারা এই বিষয়ে তাদের বাড়ির পুরুষ সদস্যদের এড়িয়ে যান, অনেকে আবার বলে তারা এই বিষয়ে কেবল তাদের স্বামীর সাথে কথা বলেন, প্রশ্ন তালিকার ভিত্তিতে আমরা কয়েকজন উত্তরদাতা কে পেয়েছিলাম যারা কাপড় ব্যবহার করে কিন্তু তা লজ্জার কারণে প্রকাশ্যে ধোয়া ও তার যথেষ্ট গুরুত্বপূর্ণ রোদে শুকোতে দেওয়ার থেকে বাধাপ্রাপ্ত হয়, যার ফলে তারা বারবার ওই স্যাঁতস্যাঁতে কাপড় ব্যবহার করে যা স্বাস্থ্যের জন্য

প্রতিকারক, আবার এমনও অনেক উত্তরদাতাকে পেয়েছি যারা নিজেরা স্যানিটারি কিনে আনতে পারে না, তাদের মা বা দিদিদের দিয়ে কিনে আনার কারণ কোনো দোকানে ছেলে থাকলে তার এ বিষয়ে বলতে লজ্জা বা সংকোচ বোধ করে.

~~অসচেতনতা ও মানসিকতা~~

রীতি সম্বন্ধে পরিবারের মহিলাদের অসচেতনতা ও মানসিকতা এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাবঃ—

মুরাদপুর গ্রামে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত গবেষণায় 124 জন নমুনার মধ্যে আমরা দেখতে পাই যে মহিলাদের ঋতুচক্র বন্ধ হয়েছে কিনা জিজ্ঞাসা করায় তারা বলেন হ্যাঁ তাদের ঋতুচক্র বন্ধ হয়েছে এবং তাদের বয়স জানতে চাওয়া তারা বলে তাদের বয়স কারোর 45, কেউ বলেন 50, 52, 40, 60, 65 ঋতুচক্র বন্ধ হওয়ার আগে তাদের কারোর সমস্যা হয়েছিল আবার কারোর কোনো সমস্যা হয়নি, কারোর টিউমার আবার কারো ঋতুচক্র 10-12 দিন টানা হত, মহিলাদের কারোর ইউরিন ইনফেকশন হয়েছিল 1-2 বার, ঋতুচক্রের পূর্বে এবং পশ্চাতে কেউ কেউ কথায় কথায় রেগে যেতেন আবার কেউ কেউ বলেছেন সব কিছুই হত না, বেশির ভাগ জন বলেছেন যে তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব পড়ত না,

ঋতু কালীন স্বাস্থ্য ও রজঃ রীতি ঃ—

মুরাদপুর গ্রামে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত গবেষণায় আমরা যে কজন পঠিত পাঠিকারাও উত্তরদাতাকে পেয়ে ছিলাম তাদের কে স্কুল কলেজে ঋতুচক্র সচেতন মূলক আলোচনা হয়েছে কিনা জানতে চাওয়ায় তারা বলেন এমন এবিষয়ে আলোচনা হয়েছে, আলোচ

চক্রে পরামর্শগুলি কেউ কেউ মেনে চলেন আবার কেউ কেউ বলেন সবসময় মেনে চলা সম্ভব নয়, অঙ্গনওয়াড়িতে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য নিয়ে আলোচনা সভাতে সব জায়গা হয় না, কেউ কেউ বলেছেন হ্যাঁ হয়, আবার কেউ কেউ বলেছেন হয় না, অঙ্গন ওয়াড়ী বা আশাকর্মীরা কেউ কেউ ঋতুকালীন স্বাস্থ্য নিয়ে পরামর্শ দিয়েছেন আবার কোনো মহিলা তারা বলেন যে তাদের বাড়িতে কেউ পরামর্শ দেয় না, সব মহিলারাই বলেন যে সাধারণ স্বাস্থ্যের মতো ঋতুকালীন স্বাস্থ্যের প্রতি গুরুত্ব দেওয়া উচিত, আমি ও একজন সমাজ তত্ত্বের ছাত্রী হিসেবে বলতে চাই যে ঋতুচক্রের উপর গুরুত্ব দেওয়া উচিত.

ঋতু কালীন সময়ে মহিলাদের খাদ্যাভ্যাস.

ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত গবেষণায় আমি দেখছি যে ঋতুচক্র চলাকালীন মহিলাদের খাদ্যাভ্যাস কী এই প্রশ্নের উত্তর পাওয়ায় মহিলারা বলেন যে তারা কেউ কেউ নর্মাল ঘরোয়া খাওয়ার খান, যেমন- ভাত, মুড়ি রুটি, সব্জী ইত্যাদি আবার কেউ কেউ বলেন যে তারা দুই ভাতে খায়, কিছুজন বলছেন যে লবণ খাওয়া নিষেধ, এই সময় তারা খাওয়ার লবণ খায় না কেউ কেউ আবার যা খান.

ঋতুকালীন সমস্যা সংক্রান্ত চিকিৎসাবিদ স্বাস্থ্য.

মুরাদপুর গ্রামে তথ্য সংগ্রহের ক্ষেত্রে আমরা যে 124 জন মহিলাকে নমুনা হিসেবে নেয়েছিলাম ঋতুচক্রচলাকালীন তাদের কে ডাক্তার দেখাতে নিয়ে যায়, এমন প্রশ্ন করায় তারা কেউ বলেন যে বাড়ির যেকোনো মহিলা সদস্য আবার কেউ কেউ বলেন স্বামী আবার কেউ বলেন যে তাদের সাথে কে থাকে না.

ঋতুকালীন সময়ে পারিবারিক ও সামাজিক বাধা :—

ঋতুচক্র হল মহিলাদের একটি শারিরীক সমস্যা এই সমস্যাটিকে মেয়েরা একটি বড় সমস্যা বলে মনে করে এরা ভেবে যে এই সমস্ত বিষয় ছেলেদের থেকে লুকানো অর্থাৎ এক গোপনে রাখতে চায়, তাই তারা ব্যবহারের পর কাপড় ধুলো ধুয়ে অন্ধকার স্যাঁতস্যাঁতে জায়গায় মিলে শুকোতে দেয়, কেউ কেউ আবার বলেছে ছাদের আড়ালে কোথাও শুকোতে দেয়, যারা ন্যাপকিন ব্যবহার করেন তারা ন্যাপকিনের প্যাকেট কেউ কেউ বাড়িতে পলিথিনে ঝুলিয়ে লুকিয়ে রাখেন, যেহেতু গ্রামের বেশির ভাগ পরিবার দরিদ্র সীমার নীচে বসবাস করে তাই তাদের কাছে ন্যাপকিন কেনার মতো অর্থ বা টাকা থাকে না, এটি হল একটি পারিবারিক বাধা, ঋতুচক্র চলাকালীন মহিলারা পূজা করেন না, মন্দিরে যাওয়া নিষেধ, লবন না খাওয়া আচারের মতো বিভিন্ন জিনিস পাত্রে হাত দেওয়ার বারন থাকে এটি হল একটি সামাজিক বাধা, ঋতুচক্র নিয়ে এই সব সমস্যার কথা বাড়িতে মা, বৌদিমা, ঠাকুমা বিভিন্ন সদস্যারা বাড়ির মেয়েদেরকে যেভাবে সতর্ক করেন বা বলেন তারা কিন্তু বাড়ির ছেলেদের অর্থাৎ পুরুষদের থেকে কথাটা এড়িয়ে যান, অনেকে বলেছেন স্বামীর সাথে মেলামেশা বারন,

শুধু জল দিয়ে পরিষ্কার করেন, এবং 70 জন মহিলা বলেন তারা সাবান দিয়ে পরিষ্কার করেন আর 10 জন মহিলা রয়েছেন তারা অন্যান্য কোনো জিনিস দিয়ে তাদের Internal Union পরিষ্কার করেন,

কাপড় গুলি কতদিন পূর্ণব্যবহার করেন,

পূর্ণ ব্যবহার	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা
1-3 মাস	35	
4-6 মাস	27	
7-9 মাস	3	
10-12 মাস	8	

সুরাজপুর গ্রামে 66 জন মহিলাদের মধ্যে 35 জন 28.22% মহিলা বলেন তারা 1-3 মাস পর্যন্ত কাপড় ব্যবহার করেন, 27 জন/21.77% মহিলা জানায় 4-6 মাস কাপড় ব্যবহার করেন এবং 3 জন/2.41% মহিলা 7-9 মাস পর্যন্ত কাপড়গুলি পূর্ণ ব্যবহার করে বলে জানায়, 8 জন/6.45% মহিলা 10-12মাস পর্যন্ত কাপড়গুলি পূর্ণব্যবহার করেন,

— 0 —

উপায়ে কীভাবে গবেষণা করা যায় তার আলোচনাই হল পদ্ধতিবিদ্যা।

গবেষণার ক্ষেত্র ও পরিধি :-

আমি এই গবেষণাটির জন্য পূর্ব মেদিনীপুর জেলার তমলুক থানার অন্তর্গত সুয়াদপুর গ্রামকে গবেষণার ক্ষেত্র হিসাবে বেছে নিয়েছি, সুয়াদপুর গ্রামটি 2011 সালের আদমসুমারী অনুসারে গ্রামের মোট জন সংখ্যা 3753 জন যার মধ্যে পুরুষ জনসংখ্যা 1901 এবং মহিলা জনসংখ্যার 1852, সুয়াদপুর গ্রামের মোট ভৌগলিক আয়তন 351.18 হেক্টর, সুয়াদপুর গ্রামের জনসংখ্যার ঘনত্ব প্রতি হেক্টর 11 জন, গ্রামে মোট গৃহ-স্থালির সংখ্যা 813 টি, সুয়াদপুর গ্রামের মোট জন সংখ্যার মধ্যে 2974 জন সাক্ষর, তাদের মধ্যে গ্রামে 1555 জন পুরুষ এবং 1419 জন মহিলা, সুয়াদপুরের সাক্ষরতার হার 88.2%. পুরুষদের সাক্ষরতার হার 84.77% সুয়াদপুরের মোট কর্মক্ষম জনসংখ্যা 1380 জন যারা হয় প্রধান বা প্রান্তিক শ্রমিক, গ্রামে মোট কর্মী 1380 জন যার মধ্যে 1033 জন পুরুষ এবং 347 জন মহিলা, গ্রামে মোট প্রধান শ্রমিক 570 জন যার মধ্যে মহিলা প্রধান কর্মী 457 এবং পুরুষ প্রধান কর্মী 113 জন গ্রামের মোট প্রান্তিক শ্রমিক 810 জন,

গবেষণা পদ্ধতি :-

গবেষণার একক হিসেবে আমি সুয়াদপুর গ্রামে অবস্থিত এক একজন ব্যক্তিকে বেছে নিয়েছি, অর্থাৎ প্রতি ব্যক্তি এই গবেষণার একক হিসেবে বিবেচিত হয়েছে, সামাজিক গবেষণায় বিভিন্ন ধরনের ব্যক্তি, ব্যক্তি সমষ্টি ঘটনা, কর্মসূচী

ইত্যাদি সংশ্লিষ্ট হয়ে থাকে, গবেষণা মূলক প্রশ্ন এর প্রকল্পের গবেষণা প্রশ্নগুলোর জন্য গবেষককে গবেষণা সংশ্লিষ্ট তত্ত্ব, যুক্তি ও সম্পর্ক ইত্যাদি নির্দেশনা করতে হয়, যা গবেষণার গুরুত্ব হিসাবে পরিচিত থাকে।

সম্পূর্ণ গবেষণা পদ্ধতি অনুযায়ী যে দুইধরনের গবেষণা পদ্ধতি আছে উভয় পদ্ধতির কিছু বৈশিষ্ট্য প্রয়োগ করে [illegible] আমরা মূলত মিশ্র পদ্ধতি ব্যবহার করেছি।

মিশ্র পদ্ধতি:-

যখন কোনো গবেষণায় গুণগত ও পরিমাণগত উভয় প্রকারের উপাত্ত ব্যবহার করে ব্যাখ্যা বিশ্লেষণ এর মাধ্যমে সমস্যার সমাধান অনুসন্ধান করা হয় তা হল মিশ্র পদ্ধতি বা মিশ্র পদ্ধতির গবেষণা।

মিশ্র পদ্ধতির ব্যবহারের কারণ:-

একটি অনুসন্ধান মূলক গবেষণা পদ্ধতি গবেষণার প্রশ্ন বা গবেষণার সমস্যার সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ হতে হয়, মিশ্র গবেষণা সেইসব ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য হয় যেখানে শুধুমাত্র পরিমাণগত পদ্ধতি অথবা গুণগত পদ্ধতির ব্যবহার যথাযথ নয়, যেমন - গুণগত পদ্ধতির থেকে পরিমাণগতে সংখ্যাগতকে পরিমাপ করা যেতে পারে, আমার গবেষণাটি আমি মিশ্র পদ্ধতি অবলম্বন করেছি, কারণ সুরাদ পুর গ্রামের মানুষের মধ্যে স্বাস্থ্য সচেতনতা বিশ্লেষণের জন্য গুণবাচক ও সংখ্যাবাচক উভয় গবেষণা পদ্ধতি গুরুত্বপূর্ণ, এই গবেষণাটি মূলত

আমরা ওদের সাথে কথা বললাম ও ওরা খুব আনন্দ পাচ্ছিল তারপর ওরা আমাদের সাথে কয়েক কয়েকটা ছবি ও তুলল তারপর ওরা আমাদেরকে কিছু তেঁতুল খাইয়ে দিল, আমরা তেঁতুল হাতে নিয়ে চললাম হস্টেলের দিকে, হস্টেল গিয়ে দেখি আমাদের সবার টিফিন হল, মুড়ি দিয়েছে টিফিনে হাতে নিয়ে খেলাম পরে তারপর ফিরে গিয়ে একটু বসলাম হঠাৎ দেখি অন্যান্য স্যার ও সৌরভ স্যার চলে এসে আমাদের কাছে আমাদের তথ্য সংগ্রহের সুবিধা ও অসুবিধা কথা জানতে চাওয়ার জন্য গ্রামের মানুষদের সাথে কথা বলে অভিজ্ঞতা হয়েছে, অনেকে তথ্য সংগ্রহ করতে গিয়ে অনেক রকম কাহিনী ও শুনিয়েছে আবার গ্রামের কিছুকিছু মানুষ তাদের অসুবিধার কথা ও বলেছে, আমি আমার অভিজ্ঞতার কথা স্যারদের শোনালাম স্যারেরা আমাদের কে বিভিন্ন পরামর্শ দিলেন, তারপর স্যারদের সাথে বিভিন্ন গ্রামের, সবার সঙ্গে ও সবার সাথে সাথে আমরা ঠিক করলাম যে স্যারদের সাথে আমরা গেম খেলব, তারপর আমরা স্যারদের সাথে গেম খেললাম, খুব মজা হল শেষে আমরা স্যারকে জানালাম যে আমাদের প্রায় সবার 10 টা ডাটার মধ্যে 10টা ডাটাই তথ্য সংগ্রহ করা হয়েছিল, কিন্তু সবার 1–2 টো ডাটা সংগ্রহ করতে বাকি ছিল, 13.02.23 যাদের তথ্য সংগ্রহ করা বাকি ছিল তারা ও তথ্য সংগ্রহ শেষ করে নিয়েছিল, সকালের টিফিন শেষ করে স্যারেরা সকাল 10টা নাগাদ আমাদের

সবাইকে নিয়ে বেরিয়ে পড়লে নয়াবসতচকের পার্শ্ব বর্তী গ্রামে ওখানে গিয়ে আমরা দেখলাম বিভিন্ন পটচিত্র হাতের কাজ হাতের আঁকা চিত্র, কাপড়ের কাচের বোতলের উপর নক্সা, টি-শার্ট, উড়না, কাঠের তৈরি একতারা ইত্যাদি সামগ্রী, পট তৈরি নিজে হাতে রং তৈরি করেন. 10 ই মার্চ থেকে শুরু হয়. এই পটুয়া মেলা পটুয়া শিল্পী এক মহিলা শ্রীমতী কল্পনা চিত্রকর তার বাড়িতে গিয়ে দেখলাম বিভিন্ন পটচিত্র ও তার অনেক পুরস্কার মেডেল ইত্যাদি ওখান থেকে অনেক অভিজ্ঞতা হল আমার জানতে পারলাম যে পটুয়াদের মধ্যেই পটুয়ার বিয়ে হয় পটুয়ারা প্রায় সকলেই মুসলমান কিন্তু তাদের পটচিত্র এবং পটের গানগুলি সব হিন্দু দেব দেবীকে নিয়েই রচিত, এখানে গিয়ে দেখলাম যে নূর উদ্দিন ও তার স্ত্রী শ্রীমতী কল্পনা চিত্রকর তিনি বিভিন্ন জাতীয় পুরস্কার প্রাপ্ত তার স্বামী ও শ্বশুর বললেন মেয়ের বিয়ে শ্বাশুড়ী বউমার ঝগড়ার পালা এবং কল্পনা দেবীকে স্বামী শোনালেন সীতাহরণ ও রাধাকৃষ্ণের পটের গান তাদের সাথে ম্যাম ও আমরা গল্প করতে করতে অনেক বেজে গেছিল, আবার হোস্টেলে ফিরে এসে খাওয়া দাওয়া স্নান বিশ্রাম করে বিকেলে বেরিয়ে পড়ি ঘুরতে ঘুরতে গিয়ে অনেক কিছু খাওয়ার জিনিস কিনে আবার হস্টেলে ফিরে আমি 5 টার মধ্যে এসে সন্ধ্যার দিকে ম্যামেরা ওদের কাছে সবাই আবদার করলাম যে আমরা দিঘা যাব প্রথমে ম্যামেরা রাজী হয়নি, তারপর আমাদের সবার অনেক অনুরোধে ম্যামরা রাজী হল মন্দারমনি

মূল্যায়নমূলক পদ্ধতির অবলম্বন করা হয়েছে।

গবেষণাটিতে আমি মূল্যায়নমূলক অভিজ্ঞতা ভিত্তিক মিশ্র পদ্ধতির ব্যবহার করেছি। এই ধরনের গবেষণায় গবেষক সুনির্দিষ্ট একটি বিষয় সম্পর্কে যথাযথ বিবরণ দেন। বিষয়টি কী ঘটেছে? এই প্রশ্নের ও উত্তর অনুসন্ধান করা হয়। গবেষণা মূলক প্রশ্নের ক্ষেত্রে বিষয়টি সম্পর্কে পূর্ব-অভিজ্ঞতার প্রয়োজন হয়। তাছাড়া গবেষক কী পরিমাপ করতে চান সে সম্পর্কে ও নির্দিষ্ট ধারণার দরকার হয়। ফলে পরিমাপের যথার্থ ব্যাখ্যা কী হবে ও সেই পদ্ধতির নির্ভরযোগ্যতা ও যথার্থতা ও বিবেচনা করতে হয়। এই ধরনের গবেষণা মূলত তিন প্রকারের হতে পারে।

যখন গবেষক প্রথমবারের জন্য এমন কোনো বিষয়ে গবেষণা করেন যে বিষয়টি তাঁর আগে কেউ করেননি, তখন তাকে অনুসন্ধান মূলক গবেষণা বলে। এই গবেষণায় ভিত্তি কী ঘটেছে? এই প্রশ্নের উত্তর অনুসন্ধান করেন। এক্ষেত্রে গবেষক কোনো বাস্তব পরিস্থিতিকে অনুমোদন সাপেক্ষ এবং বা প্রকাশিত নিরীক্ষা কে সুনির্দিষ্ট কোনো গবেষণার উদ্দেশ্য সাধনে ব্যবহার করেন।

<u>গবেষণা নকশা :-</u>

গবেষণায় প্রাপ্ত তথ্যের যথাযথ ব্যবহারের মাধ্যমে গবেষণার উদ্দেশ্যকে বাস্তবায়নের জন্য সুষ্ঠু ও সুশৃঙ্খলভাবে গবেষণাটি পরিচালনা করার বৈজ্ঞানিক পরিকল্পনাই হল গবেষণা ~~ব~~ নকশা।

P.V Young এর মতে গবেষণা নকশা হল গবেষণার যৌক্তিক এবং নিয়মতান্ত্রিক পরিকল্পনা ও নির্দেশনা গবেষণার উদ্দেশ্যকে অর্জন

প্রক্রিয়ার কিন্তু কীভাবে সেই প্রক্রিয়ার ব্যবহার করা হবে এবং কেন হবে এই প্রশ্নের উত্তর দেয় পদ্ধতি বিদ্যা.

উল্লেখ্য একটি পদ্ধতিবিদ্যা হল গবেষণা প্রক্রিয়ার ঐ গবেষণার অনুমান গ্রহণ মূল্যায়ন বা ঐ গবেষণার গবেষক যে বক্তব্য জ্ঞান ও বিতর্ক যার ব্যবহার করেছেন তার উপলব্ধি ও ব্যাখ্যার জন্য সেই অনুমান গ্রহণ ও মূল্যায়ন গুলি কী কী তা চিহ্নিত করে পদ্ধতি বিদ্যা.

যোগাযোগকে পদ্ধতিবিদ্যার একটি প্রাথমিক কাজ হল সহজতর করে তোলা, এর ফলে একটি পদ্ধতি বিদ্যার উপর আস্থাশীল গবেষকদের একই ধরনের অভিজ্ঞতাকে ভাগ করে নেওয়া সম্ভব হয়, পদ্ধতিবিদ্যার নীতিগুলি ঐ বৈধতার গঠন মূলক সমালোচনা পুনরাবৃত্তির মাধ্যমে ঐ নিয়মগুলিকে স্পষ্টভাবে প্রকাশ করা তাদের ক্ষেত্রে জন্য প্রকাশ করাও তা সবার জন্য কার্যকরী করে তোলাই পদ্ধতিবিদ্যার অন্যতম লক্ষ্য. এছাড়াও পদ্ধতি বিদ্যা বাস্তবক্ষেত্রে পর্যবেক্ষন এবং একটি যৌক্তিক কাঠামোর আঙ্গিক প্রণালী বদ্ধ করতে ও সাহায্য করে. বাস্তব অভিজ্ঞতা নিজে থেকে নিজের জ্ঞান স্থানকে স্পষ্ট করতে পারে না. পদ্ধতিবিদ্যার দৃষ্টিকোণের মধ্যে সেই অভিজ্ঞতা গুলিকে প্রোথিত করলে তবেই বাস্তবধর্মী পর্যবেক্ষণকে যথার্থতা প্রদান করা যায়.

একটি গবেষণা সমস্যাকে সমাধান করার প্রণালীবদ্ধ নিয়মই হল পদ্ধতিবিদ্যা. বৈজ্ঞানিক

পেশা	H(wife)	চাকরি	কৃষি মজুর	ছাত্র/ছাত্রী	মিস্ত্রি/মিস্ত্রী	ব্যবসা	বেকার	প্রতিবন্ধী
উত্তরদাতার সংখ্যা	87	2	17	9	3	3	2	1

পেশা	উত্তরদাতার সংখ্যা (f)	শতকরা (%)
House wife	87	70.16
চাকরি	2	1.61
কৃষি ও দিনমজুর	17	13.70
ছাত্র/ছাত্রী	9	7.25
মিস্ত্রি/মিস্ত্রী	3	2.41
ব্যবসা	3	2.41
বেকার	2	1.61
প্রতিবন্ধী	1	0.80
	N = 124	100%

উপরের তালিকা থেকে আমরা দেখতে পাচ্ছি যে পেশার সংখ্যা মোট 100% উত্তরদাতাদের মধ্যে 2 জন চাকরি (1.61%) কৃষি ও দিনমজুর সংখ্যা 17 জন (13.70%) ছাত্র/ছাত্রী 9 জন (7.25%) মিস্ত্রি/মিস্ত্রী 3 জন (2.41%) ব্যবসায় 3 জন (2.41) বেকার 2 জন (1.61%) প্রতিবন্ধী (0.80%)।

গবেষণার সীমাবদ্ধতা ঃ-

এই গবেষণাটি সময় সাপেক্ষ, যা আমাদের খুব সীমিত ছিল, বিভিন্ন জায়গায় গিয়ে সাক্ষাৎকার নিতে অনেক সময় লেগে গেছে, আবার অনেকসময় অনেক বাড়িতে গিয়ে উত্তরদাতাকে পাইনি এবং পাওয়া গেলে তারা সাক্ষাৎকার দিতে পারেননি, দ্বিতীয়ত এই সাক্ষাৎকারটি খরচ বহুল, এই খরচ আমাদের নিজেদেরকেই বহন করতে হয়েছে, এক্ষেত্রে কোথাও থেকে আমাদের কোনো সাহায্য বা অনুদান করা হয়নি, যোগাযোগ প্রতিবন্ধকতা যাতায়াতে এবং খাবার জন্য যে খরচ হয়েছিল তা আমাদের নিজেদেরকেই বহন করতে হয়েছে, সম্পূর্ণ গবেষণাটি আমাদের 3 মাসের মধ্যে সম্পূর্ণ করতে হয়েছে যা আমাদের কাছে খুব কম সময়, সাক্ষাৎকারের সময় অনেকে খুব শান্ত সহজ সরলভাবে উত্তর দিয়েছেন আবার কেউ প্রশ্ন শুনে তার স্বামীকে ডেকেছেন তার স্বামী কি উত্তর দিয়েছেন, এমনও হয়েছে যারা সঠিক উত্তর দেন নি,

— o —

শিক্ষাগত যোগ্যতা	প্রাথমিক	উচ্চ প্রাথ.	মাধ্যমিক	উচ্চ মাধ্য.	স্নাতক	অন্যান্য
উত্তরদাতার সংখ্যা	12	42	22	23	16	9

শিক্ষাগত যোগ্যতার	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা হার
প্রাথমিক	12	9.67
উচ্চ প্রাথমিক	42	33.87
মাধ্যমিক	22	17.74
উচ্চ মাধ্যমিক	23	18.54
স্নাতক	16	12.90
অন্যান্য	9	7.25
	N =124	100%

আবার কেউ কেউ বলেন যে তাদের হঠাৎ কেমন এমন কিছু হয়নি, ইউরিনে ইনফেকশন এর ক্ষেত্রে কেউ কেউ ডাক্তার দেখায়নি বলেছেন, তারা ডাক্তার স্বাস্থ্য কর্মীদের পরামর্শ কেউ মেনে চলেন আবার কেউ মেনে চলেন না.

কাপড় গুলি কী দিয়ে কাচেন	উত্তরদাতার সংখ্যা	মন্তব্য
কাপড় কাচার সাবান	56	
জল ও সাবান	12	
ডেটল ও অন্যান্য	2	

তথ্য সংগ্রহে আমরা 70 জন মহিলাকে পেয়েছি. লাম, যারা কাপড় ব্যবহার করেন তাদের মধ্যে 56 জন মহিলা বলেছেন তারা কাপড়গুলো কাপড় সাবান দিয়ে কাচেন. এবং 12 জন মহিলাকে পেয়ে ছিলাম যারা জল ও সাবান দিয়ে কাপড় গুলি পরিষ্কার করেন. আর 2 জন মহিলা বলেন তারা ঋতুস্রাবকালীন Internal urea পরিষ্কারের উপায়ঃ-

Internal urea পরিষ্কার	উত্তরদাতার সংখ্যা	মন্তব্য
শুধু জল	23	
সাবান	70	
অন্যান্য	10	

সুরাবপুর গ্রামে তথ্য সংগ্রহে আমরা 23 জন মহিলা বলেছেন তারা তাদের Internal urea

কিছু বলেছেন যে কাপড় ও ন্যাপকিন দুটোই ব্যবহার করেন. কেন ব্যবহার করেন দুটোই জিজ্ঞাসা করায় তারা উত্তর দেয় যে অর্থের অভাবের জন্য স্যানিটারি ন্যাপকিনের দাম বেশী তাই বাড়িতে কাপড় ব্যবহার করেন এবং কোথাও বাইরে গেলে ন্যাপকিন ব্যবহার করেন, কিছুজন বলেছেন ন্যাপকিন সম্বন্ধে জানেন না.

ঋতুকালীন সময়ে পরিচ্ছন্নতা মূলক সচেতনতা

ঋতুস্রাব চলাকালীন যে সব মহিলা কাপড় ব্যবহার করেন তাদেরকে কাপড় বদলানোর কথা জিজ্ঞাসা করায় তারা বলেন যে তারা কেউ কেউ বলেছেন দিনে 2 বার, কেউ কেউ বলেছেন 4-5 ঘন্টা অন্তর আবার কিছু জন বলেছেন 8 ঘন্টা অন্তর কাপড় পুনঃ ব্যবহারের কথা জিজ্ঞাসা করায় তারা জানায় যে কেউ কেউ কাপড়গুলো ব্যবহারের পর ফেলে দেন, বেশির ভাগ জন যারা অর্থের অভাবে দরিদ্র তারা ওই ব্যবহার করা কাপড় গুলো কেচে আবার পুনরায় ব্যবহার করেন, কাপড় গুলো কেউ কেউ বলেছেন কাপড় কাচা সাবান বেশিরভাগ মহিলা বলেছেন জল আর সাবান দিয়ে পরিস্কার করেন কাপড় গুলো মহিলারা কেউ কেউ এক দু মাস ব্যবহার করেন বেশিরভাগ জন বলেছেন এক সপ্তাহ এক. এক দুই তারা কাপড়টি পুনর্ব্যবহার করেন

যে সব মহিলা ন্যাপকিন ব্যবহার করেন তাদের কে ন্যাপকিন বদলানোর কথা জিজ্ঞাসা করায় তারা জানায় যে কিছুজন 2 ঘন্টা অন্তর ন্যাপকিন বদলান কেউ বলেন 6 ঘন্টা অন্তর আবার

7. গ্রামীণ জনস্বাস্থ্য: ভারতীয় প্রেক্ষাপটে: ড. শুভজিৎ চক্রবর্তী (এম.এ. বি.এড. পি.এইচ.ডি.) অধ্যাপিকা সম্পাদক ও বিভাগীয় প্রধান, সমাজতত্ত্ব বিভাগ খাতড়া আদিবাসী পঞ্চানন মহাবিদ্যালয়, কালিকাপুর বাঁকুড়া,

8. সমাজতাত্ত্বিক অধ্যয়ন স্বাস্থ্য ব্যবস্থা নীতি অনুশাসন - ড. অভিজিৎ চৌধুরী

9. https://www.usatoday.com/story/sponsor-story/blue-cross-blue-shield-association/2019/04/24/why-improving-rural-health-important-and-whos-doing-best/3560755002

10. https://en.m.wikipedia.org/wiki/rural-health.

11. https://bn.vikaspedia.in/health/women-health/9ae9839b89a89ed9a79bf9959be29e098

12. https://gramvaani.org/rural-health-care-towards-a-healthy-rural-india/#:~:text=to%20control%20the%20spread%20of,health%20care%20in%20rural%20areas.

13. https://bn.m.wikipedia.org/wiki/%E0%A6%AD%AD%E0%A6%A4%E0%A7%87%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%

পত্র

গ্রন্থপঞ্জী

1. চট্টোপাধ্যায়, মৃন্ময় (2000) আন্তর্জাতিক সম্পর্কের নীতি ও প্রয়োগ : মুদ্রিত কুমার সরকার 22/2 ও বর্ণপরিচয় কলেজ রোড কলকাতা ৭০০০০৯.

2. মাসিক ঋতুস্রাব মানবাধিকারের বিষয় Accessed on 5 may 2023 at 5.40Pm.

3. https://indianexpress.com/article/menstruation-health-is a matter of human-rights-7391784/Accessed on

4. https://www.thehindu.com/opinion/lead//article62114072.ece/Accessed on Feb 23, 2023 at 9.48Pm

5. https://bn.m.wikipedia.org/wiki/%E0%A6%AD%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A6%A4%E0%A7%87%E0%A6%BE%E0%A6%AE%E0%A6%BE%E0%A6%A8%E0%A6%BE%E0%A6%B8%E0%A6%A7%E0%A6%BE%E0%A6%AF%E0%A7%8D%E0%A6%AF Accessed on 6 Feb 2023 At 7:30Am.

6. https://bn.vikaspedia.in/health/women-health/9ae9839b89a89ed9a79b899b9be9b29e09a89b89ed9ae9be9b89ed9be Acessed on Feb 24 2023 At 10.20Am.

পত্র

তাদের স্কুল বা কলেজের ও কাজের ক্ষেত্রে ঋতুস্রাব বাধা প্রাপ্ত করে, আবার কয়েকটি প্রথা, বাধা, প্রার্থনা, ব্যায়াম ও তাদের বাড়িতে আবার নানা দৈনন্দিন কাজে বাধা দেয়, ঋতুচক্রের সময় অনেক মেয়েই তাদের পড়াশোনা থেকে পিছিয়ে পড়ে, অনেকে এই বিব্রতকর পরিস্থিতির কারণে স্কুল থেকে বেরিয়ে যায়। ফলে মেয়েরা পড়াশোনার দিকে থেকে অনেকটাই পিছিয়ে পড়ে, অনেক পরিষ্কার নিয়োগকর্তা ঋতুচক্রকে মেয়েদের একটি সমস্যা হিসেবে দেখেন, মেয়েরা এই সময় মানসিক দিক থেকে ভেঙ্গে পড়ে, যার কারণে ওরা নিজেদের সবার থেকে আড়াল করে রাখে,

সাংস্কৃতিক বা ধর্মীয় কারণে ঋতুচক্রের নোংরা বা অপবিত্র বলে মনে করা হয়, ঋতুচক্র হওয়া মেয়েদের প্রায়ই সেই সময় নানা বিধি-নিষেধ মেনে চলতে হত, এবং স্কুলগুলিতেও এই বিষয়ে খুব কমই আলোচনা করা হত। শিক্ষকরাও এই বিষয়টিকে বিব্রতকর মনে করত ও চারপাশে লজ্জা ও গোপনীয়তা পরিবেশ বজায় রাখত। গ্রামীণ এলাকার মহিলাদের দরিদ্রতার কারণে অধিকাংশ মহিলাই কাপড় ব্যবহার করে। তারা লজ্জার কারণে অপ্রকাশ্যে ধোয়া দেওয়ার মতো শুরু স্থানে কাপড় থেকে বাধা প্রাপ্ত হয়,

মনে করা হয় ভারতে প্রায় 40% মহিলা স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করে এবং 60% মহিলা কাপড় ব্যবহার করে পরিসংখ্যানে 48% এর বেশি মহিলা স্বাস্থ্যকর পদ্ধতি ব্যবহার করে বলে মনে করা হয় এবং স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার ফলে পড়াশোনা ও কর্মক্ষেত্রের দিকে মেয়েদের অগ্রগতি পরিলক্ষিত হয়, এমন কয়েকজন উত্তরদাতা কে পেয়েছি যারা কাপড় ও স্যানিটারি ন্যাপকিন দুটোই ব্যবহার করে বলে জানায়, তাদের মতে মেয়েদের সু-স্বাস্থ্যের জন্য স্যানিটারি ন্যাপকিন ভালো ঋতুচক্র মহিলাদের 40-45 বছর বয়স পর্যন্ত চলে যায়,

উপসংহার—

মুরাদপুর গ্রামে আমি একটি গবেষণা পরিচালনা-করেছিলাম যার নাম মুরাদপুর গ্রামে মহিলাদের ঋতু-কালীন স্বাস্থ্য নিয়ে একটি সমাজতাত্ত্বিক পর্যালোচনা- মুরাদপুর গ্রামে মহিলাদের ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সচেতনতা ও তার সমস্যা মূলক একটি সমাজতাত্ত্বিক অনুসন্ধান, এই গবেষণায় আমি গুণগত মানের মিশ্র-পদ্ধতির ব্যবহার করে দেখেছি যে মুরাদপুর গ্রামে তথ্য সংগ্রহে আমরা 124 জন উত্তর দাতাকে পেয়েছি, এবং তারা প্রত্যেকেই [illegible] আমাদের মেয়েদের ঋতুকালীন স্বাস্থ্য-সমস্যা ও তার সচেতনতা মূলক তথ্য তাদের মতামত প্রদান করেন।

এই গবেষণার আমাদের কাছে সময় খুব সীমিত ছিল, বয়ঃসন্ধির কালে প্রত্যেক মেয়ের ঋতু চক্র শুরু হয়, যা কৈশোর ও যৌবন স্তর মধ্যে সময় কাল. এই সময় প্রত্যেক মেয়েই প্রথম ঋতুস্রাব অনুভব করে, যার সকল স্বরূপ তার সঠিক ধারণা বা যোগ্যতা করে উঠতে পারেনি, এই বিষয়টিকে নিয়ে ও খোলামেলা ভাবে আলোচনা করা হয় না, তথ্য সংগ্রহে বেশিরভাগ উত্তর দাতাই বলেছেন তাদের মাসিক সম্পর্কিত তথ্যের প্রথম উৎস তাদের মা। আরও বলে এই সময় কে আচার খাবার না খেতে নুন না খেতে ধর্মীয় কাজ থেকে দূরে থাকতে যেমন পুজো করা মন্দিরে যাওয়া - পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হয়ে থাকতে, পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করতে।

গ্রামীণ অঞ্চলের বেশিরভাগ মহিলাই ঋতুস্রাব সময় সুরক্ষা স্বাস্থ্য কর পদ্ধতি ব্যবহার করে না। আমাদের অনেকের জন্য ঋতু চক্র একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া যা প্রত্যেক মাসেই হয়, এতে করে আমরা পেটে ব্যথা, অস্বস্তি ও ছোটো খাটো বিরক্তিতে ভুগতে পারি, কিন্তু পৃথিবীতে অনেক মেয়ের ক্ষেত্রেই তা হয় না, অনেকের ক্ষেত্রে ঋতুচক্র

মাসিক আয়	1K-10K	11K-20K	21K-30K	31K-40K	41K-50	
উত্তরদাতার সংখ্যা	৮৫	২০	12	২	4	.

মাসিক আয়	উত্তরদাতাদের সংখ্যা	শতকরা হার
1K - 10K	৮৫	68.54
11K - 20K	২০	16.12
21K - 30K	12	9.67
31K - 40K	২	1.61
41K - 50K	4	3.22
51K - 60K	1	০.৮০
	N = 124	100%

উপরের সারণীতে উত্তরদাতাদের মাসিক আয় দেখানো হল। (100% মধ্যে 1K - ১০K মধ্যে ৮৫ জন (68.54%) 11K - 20K মধ্যে ২০ জন (16.1[illegible] 41K - 50K মধ্যে (3.22%). 51K - 60K মধ্যে (০.৮০%)

[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	᱙᱕	᱒᱙

[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	᱙᱕	76.61
[illegible]	᱒᱙	23.38
	N=124	100%

পত্র

শিক্ষার্থীদের প্রকৃতি	[illegible]	[illegible]
উত্তরদাতাদের সংখ্যা	88	36
উত্তরদাতাদের মধ্যে শিক্ষার্থীদের প্রকৃতি	মোট উত্তরদাতা	শতাংশ
[illegible]	88	70.96
[illegible]	36	29.03
	N = 124	100%

ধর্ম	হিন্দু	মুসলিম
উত্তরদাতাদের সংখ্যা	123	1

ধর্ম	উত্তরদাতাদের সংখ্যা	শতাংশ
হিন্দু	123	99.19
মুসলিম	1	0.80
	N = 124	100%

উত্তরদাতার বয়স	11-20	21-30	31-40	41-50	51-60	61-70
উত্তরদাতার সংখ্যা	10	48	33	16	14	3

উত্তরদাতার বয়স	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা
11 - 20	10	8.06
21 - 30	48	38.70
31 - 40	33	26.61
41 - 50	16	12.90
51 - 60	14	11.29
61 - 70	3	2.4
	N = 124	100%

উপরিউক্ত সারণী থেকে আমরা জানতে পারি উত্তরদাতাদের বয়স (100% মধ্যে 11-20 (10) জন (8.06) 21-30 (48 জন) 38.70%, 31-40 (33 জন) 26.61%, 41-50 (16) জন (12.90%), 51-60 (14) জন (11.29%); 61-70 (3) জন 2.4%

জাতি	SC	ST	OBC-A	OBC-B	UR
উত্তরদাতার সংখ্যা	7		1	1	115

জাতি	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা %
SC	7	5.64
ST		
OBC-A	1	0.80
OBC-B	1	0.80
UR	~~115~~ 115	92.74
	N= 124	100%

উপরিউক্ত তালিকা থেকে আমরা জানতে পারি 100% মধ্যে SC (7 জন) 5.64%, ST নেই, OBC-A (1) জন (0.80)%, OBC-A (1) জন (0.80%) UR (115) জন (92.74%)

রক্তের বিভাজন	A+	A⁻	B+	B⁻	O+	O⁻	AB+	AB⁻
উত্তরদাতার সংখ্যা	20	1	29	2	29	4	14	1

জানে না = 24

রক্তের বিভাজন	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা(%)
A+	20	16.12
A⁻	1	0.80
B+	29	23.38
B⁻	2	1.61
O+	29	23.38
O⁻	4	3.22
AB+	14	11.29
AB⁻	1	0.80
জানে না	24	19.35
	N = 124	100%

উপরিউক্ত তালিকার মধ্যে রক্তের বিভাজন থেকে জানতে পারি উত্তরদাতাদের বিভাজন 100% মধ্যে A+ (20) জন (16.12%) A⁻ (1) জন (0.80%), B+ (29) জন (23.38%) B⁻ (2) জন (1.61%), O+ (29) জন 23.38% O⁻ (4) জন 3.22%, AB+ (14) জন (11.29%)

সামাজিক শ্রেণী বিভাগ	ব্রাহ্মণ	বৈদ্য	শূদ্র	কায়স্থ	ক্ষত্রিয়	অন্যান্য বর্ণ
উত্তরদাতার সংখ্যা	2	2	0	70	2	48

সামাজিক অবস্থান	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা হার
ব্রাহ্মণ	2	1.61
বৈদ্য	2	1.61
শূদ্র	0	
কায়স্থ	70	56.45
ক্ষত্রিয়	2	1.61
অন্যান্য বর্ণ	48	38.70

উপরিউক্ত সারণী থেকে আমরা জানতে পারি সামাজিক দিক থেকে (100%) মধ্যে ব্রাহ্মণ 2 জন (1.61%) বৈদ্য 2 জন (1.61%), শূদ্র একটিও নেই, কায়স্থ 70 জন (56.45%), ক্ষত্রিয় 2 জন (1.61%) অন্যান্য জাতি 48 জন (38.70%)

উপশমের উপায়	উত্তরদাতার সংখ্যা
ঔষধ সেবন করেন	18
ঘরোয়া পদ্ধতি	40
কিছুই করেন না	54
বিশ্রাম নেন	2
যোগ ব্যায়াম করেন	10

মোট - 124

ঋতু কালীন সময়ে স্বাস্থ্য শৃঙ্খলা সম্পর্কে সচেতনতাঃ—

ঋতুচক্র শুরু হওয়ার ক্ষেত্রে প্রত্যেক মহিলার গড় বয়স 12-14, যেহেতু ঋতুচক্র শুরু হয় বয়ঃসন্ধি কালে তাই এই সময় বেশির ভাগ মেয়েরা ঋতুচক্র সম্পর্কে জানে না তাই বাড়ির অন্যান্য বয়স্ক মহিলারা অর্থাৎ মা, জেঠিমা, ঠাকুমা এই বিষয়ে সচেতনতা দিয়ে থাকে, এই গবেষণার ভিত্তিতে বেশির ভাগই মহিলা ঋতুচক্রের বিষয়টি যখন প্রথম শুরু হয় তখন তারা তাদের মা, জেঠিমা, ঠাকুমা কে জানায়, এনারা বলেন যে এই সময় লবণ খাওয়া যাবে না, ভারী কাজ করা যাবে না, মন্দিরে ওঠা যাবে না, পূজো করা নিষেধ ইত্যাদি এটি একটি বয়ঃসন্ধিকালীন সমস্যা এটি প্রত্যেক মহিলাদের ক্ষেত্রে এই সমস্যা হয়, ঋতুচক্র চলাকালীন সময়ে কিছু মহিলা বিভিন্ন শারীরিক সমস্যার সম্মুখীন হয়, এই সময় অনেকেই রুচিসম্মত খাদ্য গ্রহণ করে

কেউ বিড়ি বাঁধার কাজ, কেউ ফুলের কাজ ইত্যাদি কিন্তু কিন্তু মহিলা একটাই বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করল যে তারা আমাদের 2 জনকে বাড়িতে নিয়ে গিয়ে বাড়ির ভেতরে নিয়ে আমাদের সরবত খাইয়েছিল, তারপর বাড়ি ঘুরতে ঘুরতে দেখলাম যে 11.45 হয়ে গেছে আর ম্যামেরা বলে বলেছিল যে 12 টা নাগাদ আমাদের দুপুরের খাওয়ার দেওয়া হবে তাই আমরা গেলাম হস্টেলে হস্টেল থেকে সবাই মিলে এক সাথে গেলাম দুপুরের খাওয়ার জন্য, আর খাওয়ার পর আমরা যেহেতু স্নান করিনি, তাই আমরা চললাম স্নান করতে, স্নান করে এসে দেখলাম 2 টো বেজে গেছে তাই একটু বিশ্রাম করলাম, তারপর 4 টার দিকে আবার বেরোলাম তথ্য সংগ্রহের কাজে আবার এক অন্য গ্রামে চললাম গ্রামের পথে দুদিকে মাঠ ও মাঠে দেখলাম গরু, বাছুর আছে আমরা গরুর বাছুরের সাথে ছবিও তুলে নিলাম, তারপর দেখলাম 2 জন মহিলা দাঁড়িয়ে আছে গেলাম তাদের কাছে তারা তো খুব খুশি মনে আমাদের আনন্দের সহিত আমার সব প্রশ্নের উত্তর দিয়েছিল. তারপর আরো 2-3 টে বাড়িতে গিয়ে তথ্য সংগ্রহ করলাম, হঠাৎ দেখলাম আমার বান্ধবী প্রিয়াঙ্কা মিশ্র ওর সাথেও ওখানে দেখা হল, তারপর আমরা দুজন বান্ধবী মিলে বললাম এবার তো হস্টেলে ফিরে যেতে হবে কারণ ম্যামেরা বলে দিয়েছিলেন 5 টার মধ্যে হস্টেলে আসতে হবে তাই আমরা হস্টেলের উদ্দেশ্যে রওনা দিলাম পথে দেখলাম 2-3 জন ছোটো বাচ্চা দাঁড়িয়ে রয়েছে

করার জন্য সুষ্ঠু ও সঠিক বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি ব্যবহার করে গবেষণা সম্পাদনের যৌক্তিক কর্ম পরিকল্পনা নাই মূল গবেষণা নকশা.

বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক ও মানসিক সমস্যা সম্পর্কে সচেতনতা :—

ঋতু কালীন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত গবেষণায় আমরা দেখতে পাই 124 জন মহিলাদের মধ্যে কেউ কেউ ঋতুস্রাব শুরু হওয়ার পর প্রথম খবরটি তাদের মা, ঠাকুমা বা জানায়. এদের বয়স জিজ্ঞাসা করায় কিছুজন মহিলা বলেন জানে না আবার কিছু জন বলেছেন 40,45 30.

অন্যান্য সমস্ত বিষয়ের মতো ঋতুস্রাব হল একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়. প্রত্যেক মেয়ের বয়ঃসন্ধিকালে এই বিষয়টি শুরু হয়ে থাকে. এই ঋতুস্রাব সবার ক্ষেত্রে একই সমস্যা হয় না. গবেষণাটি করতে গিয়ে আমরা এমন অনেক জনের থেকে উত্তর পেয়েছি যে তাদের ঋতুস্রাবকালীন তারা ব্যথা, যন্ত্রণা অনুভব করেন. আর কিছু জন বলেছেন কিছুই হয় না ব্যথা যন্ত্রণা অনুভব করেন না যাদের বা যেসব মহিলাদের ঋতুস্রাবকালীন ব্যথা, যন্ত্রণা অনুভব করেন তারা অনেকেই কোনোও না কোনো উপশম গ্রহণ করেন.

এই তথ্যের ভিত্তিতে আমি একটি সারণী প্রস্তুত করেছি.

-: তথ্য বিশ্লেষণ :-

কোনো তথ্যের বিভিন্ন অংশ বা উপাদান আলাদা আলাদা করে পর্যালোচনাকে তথ্য বিশ্লেষণ বলে।
তথ্য বিশ্লেষণ হল কাঁচা তথ্য প্রাপ্তির একটি প্রক্রিয়া এবং পরবর্তীতে ব্যবহার কারীদের সিদ্ধান্ত গ্রহণের জন্য উপযোগী তথ্য রূপান্তরিত করে তথ্য সংগ্রহ করা হয় এবং বিশ্লেষণ করা হয় প্রশ্নগুলির উত্তর দিতে তথ্যগুলিকে অস্বীকার করার জন্য,

আমার এই গবেষণা মুরাদপুর গ্রামের মহিলাদের ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সচেতনতা সংক্রান্ত একটি সমাজ তাত্ত্বিক অনুসন্ধানটির ক্ষেত্রে আমরা যে 124 জন নমুনার থেকে তথ্য সংগ্রহ করেছি তার সম্পর্কে ব্যাখ্যা ও বিশ্লেষণ নিম্নরূপে তুলে ধরেছি.

ঋতুচক্র সম্পর্কে ধারণা:-

প্রত্যেকটি মেয়ের বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের জন্য যে ঋতুচক্র বা মাসিক হয়ে থাকে সেই ব্যাপারে প্রত্যেকেই ধারণা হয়নি, অনুষ্ঠান করা যায় পরি বা স্কুলে এ বিষয়ে কোনো খোলাখুলি কথা হয় না এবং কারণে অর্ধেকের বেশি মেয়ের যখন তাদের প্রথম মাসিক হয় তখন তারা এ সম্পর্কে কিছু জানে না, সাক্ষাৎকারের সময় বেশিরভাগ মহিলারাই বলেছেন তারা এ বিষয়ে অবগত ছিল না, এক্ষেত্রে আমরা ঋতুচক্র শুরু হওয়ার বয়স সীমা জানতে নিয়ে কেউ বলেছে 9-14 বছর আবার কেউ কেউ বলেন 15-17 বছর। ।পত্র

গ্রামীণ ভারতে পৌরাণিক গ্রামীণ কাহিনী এবং নিষেধাজ্ঞার অন্তর্ভুক্ত সাংস্কৃতিক ও ধর্মীয় বিশ্বাসের কারণে ঋতুস্রাবকে নোংরা, অপবিত্র বলে মনে করা হয়. এইকারণে ঋতুস্রাবকে ঘিরে রয়েছে নীরবতা ও লজ্জার সংস্কৃতি ঋতুস্রাব হওয়া মহিলাদের প্রায়শই তাদের মাসিকে সময় কিছু বিধি নিষেধ মেনে চলার আশা করা হয়. যেমন মন্দিরে না যাওয়া বা প্রার্থনা করা, রান্নাঘরে প্রবেশ না করা এবং নির্দিষ্ট খাবার স্পর্শ না করা.

পরিবারে বা স্কুলে মাসিক সম্পর্কে খোলামেলা কথা বলা হয় না, এটি আসলে অনুমান করা হয় যে অর্ধেকের বেশি মেয়েরা যখন তাদের প্রথম মাসিক হয় তখন মাসিক সম্পর্কে কথা বলতে খুব লজ্জিত এবং খুব ঘন মাসিকের জৈবিক ব্যাখ্যা এবং পিরিয়ড পরিচালনার পর্যাপ্ত উপায় সম্পর্কে জ্ঞানের অভাব রয়েছে. বিষয়টি শ্রেণীকক্ষে খুব কমই আলোচনা করা হয় এবং শিক্ষকরা নিজেরাই বিষয়টিকে বিব্রতকর মনে করেন যা মাসিকের চারপাশে লজ্জা এবং গোপনীয়তার পরিবেশ বজায় রাখে

বেশীর ভাগ মহিলাদের সচেতনতার অভাব রয়েছে যা স্যানিটারি ন্যাপকিন কেনার জন্য খুব দরিদ্র প্রকৃতপক্ষে অনুমান করা হয় ভারতে মাত্র 12% মহিলা স্যানিটারি ন্যাপকিন প্যাড ব্যবহার করেন, সবচেয়ে সাধারণ বিকল্প হল কাপড় এবং কাপড় অস্বাস্থ্যকর না হলেও যথাযথ যত্ন ছাড়াই এর ব্যবহার সংক্রমণ এবং অন্যান্য রোগের ঝুঁকি বাড়ায়, ভুল তথ্য এবং কলঙ্ক প্রায়শই মহিলাদের তাদের মাসিক পরিচালনার জন্য অস্বাস্থ্যকর পদ্ধতি ব্যবহার করে

খাওয়া দাওয়া ও ওষুধ খাওয়া ইত্যাদি অন্তর্ভুক্ত হয়, খাবার তৈরি করার পদ্ধতিগত এটি কম, বেশী সেদ্ধ করে খেলো, জল ফেলে দেওয়ার অভ্যাস সেই সকালে যেমন স্কুল চালু হওয়ার প্রকল্পটার মধ্যে ব্রেকফাস্টের ব্যবস্থা, সব মিলিয়েই অনেকটাই রক্ষা করেছেন ওর অ্যানিমিয়াকে.

আমাদের অনেকের জন্য মাসিক একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া যা প্রতি মাসে ঘটে, যদিও আমরা ব্যথা এবং অস্বস্তির মত ছোটোখাটো বিরক্তিতে ভুগতে পারি, তবে এটি সাধারণত আমাদের ব্যক্তিগত এবং পেশাদার বিকাশকে প্রভাবিত করে না, পৃথিবীর অনেক মেয়ের ক্ষেত্রেই এমনটা হয় না, ঋতুস্রাব তাদের স্কুলে যেতে বা কাজে যেতে বাধা দেয় এবং কখনও কখনও রান্না, প্রার্থনা, ব্যায়াম বা সামাজিক তাদের নিজের বাড়িতে থাকার মতো দৈনন্দিন কাজকর্ম করতে বাধা দেয়. মাসিক সম্পর্কে বিকৃত বিধিনিষেধ এবং নেতিবাচক ধারণা স্বাস্থ্য, শিক্ষা এবং কাজের অংশকে শক্তিশালী লিঙ্গ বৈষম্যের জন্য আলাদা রাখে ভারতে যা HD লিঙ্গ বৈষম্য 151টি দেশের মধ্যে 125 তম স্থানে রয়েছে, ঋতুস্রাব এখনও লিঙ্গ সমতা অর্জনে একটি বাধা এটি শহরে বস্তির ক্ষেত্রে সত্য কিন্তু গ্রামীণ এলাকার মহিলাদের ক্ষেত্রে আরও বেশী পরিসংখ্যান গুলি আসলে বেশ উদ্বেগ জনক যদি আমরা বিবেচনা করি যে মেয়ে মধ্যে স্কুলে পড়ার গড় বছর মাত্র 4—4.1 বছর তুলনায় তাদের পুরুষদের মধ্যে 6.1.

। পত্র

মাননীয়া মৌতান রায়, এবং অন্যান্য সেঁজুতী ম্যাম
সঙ্গে ছিলেন, শারিরীক সমস্যার জন্য হাসিবুল স্যার
অনুপস্থিত ছিলেন, মুন্সীপুর পৌঁছে জানলাম গ্রামের
রাস্তায় বাস ঢুকবে না, তাই আমরা বাস থেকে
নামলাম সাড়ে ১১টা নাগাদ, আমরা পৌঁছলাম
হাঁসচড়া. এখান থেকে অটো ঠিক করা হয়েছিল
আমাদের জন্য, আমরা মুকুন্দপুরের উদ্দেশ্যে চললাম
বিবেকানন্দ লোক শিক্ষা মন্দিরে আমরা সবাই
উপস্থিত হলাম, বিবেকানন্দ লোকশিক্ষা মন্দিরের
স্বামী নিবাস "মায়ের ভবন" এর তিনতলার ছাদে
আমাদের জন্য থাকার ব্যবস্থা করা হল এবং দুই
ম্যাডামের জন্য দোতলায় একটি ঘরে থাকার
ব্যবস্থা হল এবং ছেলেরা কিছুটা দূরে অতিথি
নিবাসের একতলায় একটি নিবাসে থাকার
ব্যবস্থা ছিল, মুকুন্দপুরে পৌঁছাতে যেহেতু ১২টা
বেজে গিয়েছিল একদিকে বাইরে প্রচণ্ড উত্তাপ
তখন খুব জোর সবার খুব খিদে পাচ্ছিল, তাই অনন্যা
ম্যাম ও মৌতান ম্যাম নির্দেশ দিয়েছিল, দুপুরের
খাওয়ার ব্যবস্থা করা হয়েছে, আমরা ম্যামের সাথে
খাওয়ার জন্য গেলাম, গিয়ে দেখলাম বিবেকানন্দ লোক
শিক্ষা মন্দির স্কুলে সরস্বতী পূজা ও নবীনবরণ উপলক্ষে
প্রীতিভোজ চলছিল আমরা সবাই ওখানে গিয়ে দুপুরের
খাওয়া দাওয়া সারলাম, তারপর একটু বিশ্রাম নিলাম.
হঠাৎ করেই শুনলাম যে ম্যামেরা নির্দেশ দিয়েছে
একটু রোদ কমলেই বিকেলে ৩টের দিকে পুরো গ্রামটা
ঘুরে দেখতে যাতে ক্ষেত্র সমীক্ষার জন্য জায়গা
গুলো জানতে সুবিধা হয়, আমি এবং সাথে আমার
বান্ধবীরা বেরিয়ে পড়লাম, চারিদিকটা ঘুরে

দেখতে যাতে ক্ষেত্র সমীক্ষার জন্য জায়গাগুলো চিনতে সুবিধা হয়, আমি এবং সাথে দেখতে বেশ ভালোই লাগছিল. আমরা বিকেলের দিকে আবার স্যারেদের সাথে ফিরে এলাম, স্যারেরা বিকাল 5 টার মধ্যে ফিরে আসতে নির্দেশ দিয়েছিল, সেই কথামতো আমরা কোনোভাবে বেলা কাটা করে 5 টার মধ্যে হোস্টেলে ফিরে যাই, হোস্টেলে গিয়ে দেখি আমাদের টিফিন দিচ্ছে, বাদাম আর লাড্ডু, এমন সময় আমরা খাইনি তাই আমরা 4 জন বান্ধবী মিলে চপ, চানাচুর লঙ্কা, আমতেল দিয়ে মুড়ি চাট করে খাই আবার সাথে গল্প করতে করতে টিফিন খাওয়া হচ্ছিল বেশ আনন্দে, হোস্টেলে এক দিদি বিশ্বশ্রী আমাদের খুব সাহায্য করেছিল, তিনি লাইট ও জলের ব্যবস্থা এবং আমাদের আসা খাওয়া থাকা সবকিছুরই ঠিক ব্যবস্থা করেছিলেন, প্রথম প্রথম বাড়িতে সবার জন্য মন খারাপ হচ্ছিল বাড়ি থেকে মা, বাবা, দিদি ফোন করেছিল, ওদের সাথে কথা বলে মনটা একটু শান্ত হল, বিশ্বরূপ স্যার নীচ থেকে সৌতম স্যারকে অন্যান্য স্যার বলেন 9.30 মিনিটে খাওয়া দেওয়া হবে, সেইমতো আমরা সবাই স্যারেদের সাথে খেতে গেলাম, রাতে খাওয়ার সময় স্যারেরা জানিয়েছেন যে 7.30 মিনিটে প্রাতঃরাশ খেয়ে 8 টার মধ্যে গ্রামে তথ্য সংগ্রহের জন্য যেতে হবে, তাই আমরা সবাই যাওয়ার জন্য প্রস্তুতি নিয়ে নিই, খাওয়া শেষে সবাই হোস্টেলে গিয়ে পড়লাম কেউ কেউ গল্প করছিল কেউ আবার দাবার আড্ডা দিচ্ছিল আমার ঘুম আসছিল না তাই অনেক চেষ্টা করেও

Muradpur, West Bengal, India
Google

ক্ষেত্রের বর্ণনা:-

আমি এই গবেষণাটির জন্য মুরাদপুর গ্রামকে গবেষণার ক্ষেত্র হিসাবে বেছে নিয়েছি, মুরাদপুর গ্রামটি ভারতের পশ্চিমবঙ্গের পূর্ব মেদিনীপুর জেলার চাঁদিপুর মহকুমার মধ্যে অবস্থিত, তমলুক এবং চাঁদিপুর যথাক্রমে মুরাদপুর গ্রামের জেলা ও উপ-জেলা সদর, 2009 সালের পরিসংখ্যান অনুসারে দিবাকরপুর হল মুরাদপুর গ্রামের গ্রাম পঞ্চায়েত, গ্রামের মোট ভৌগোলিক আয়তন 351.18 হেক্টর মুরাদপুরের মোট জনসংখ্যা 3.753 জন যার মধ্যে পুরুষ জনসংখ্যা 1,901 জন এবং মহিলা জনসংখ্যা 1,852 জন, মুরাদপুর গ্রামের সাক্ষরতার হার 79.24% যার মধ্যে 81.80% পুরুষ এবং 76.62% মহিলা সাক্ষর, মুরাদপুর গ্রামে প্রায় 813 টি বাড়ি রয়েছে, মুরাদপুর গ্রামের পিনকোড হল 711625, 2011 সালের আদমশুমারী তথ্য অনুসারে গ্রামের মোট জনসংখ্যা 3753 এর মধ্যে প্রতি 1000 পুরুষের মধ্যে 974 জন মহিলা রয়েছে, গ্রামে 6 বছরের কম বয়সী 1000 ছেলের প্রতি 877 জন মেয়ে রয়েছে,

গবেষণা পরিকল্পনা:-

আমি বিশলিকা জানা, রোল-1 আমি বিদ্যাসাগর বিশ্ববিদ্যালয়ের অন্তর্গত হলদিয়া গভমেন্ট কলেজের ষষ্ঠ সেমিস্টারের সমাজতত্ত্ব বিভাগের স্নাতক স্তরের ছাত্রী, সমাজতত্ত্বের স্নাতক স্তরের ষষ্ঠ সেমিস্টারের পাঠ্যসূচীর অন্তর্গত,

সমতা অর্জনের দিকে এগিয়ে যাবে কাজের ক্ষেত্রে বিভিন্ন বিষয়কে সামগ্রিকভাবে বিবেচনার দৃষ্টিভঙ্গিকে গুরুত্ব দেওয়া হয়, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, জলবায়ু পরিবর্তন সহ উন্নয়ন নীতি পরিকল্পনার ক্ষেত্রে আন্তর্জাতিক পরিসরেতে কৌশল গত গবেষণা ও প্রযুক্তির উপর জোর দেয়, নীরবতা ভেঙ্গে সচেতনতা বৃদ্ধিতে এবং ঋতুস্রাবের সঙ্গে সম্পর্কিত চারপাশের বিদ্যমান এই সামাজিক নিয়ম গুলো পরিবর্তন করতে বিশ্বব্যাপী ২৮ মে বিশ্ব ঋতুকালীন সুরক্ষা দিবস হিসাবে পালন করা হয়, 2013 সালে জার্মানিভিত্তিক অলাভজনক প্রতিষ্ঠান ওয়াশ ইউনাইটেড কর্তৃক এই দিবসটি পালনের চাহিদা দ্রুত বৃদ্ধি পেতে থাকে, 2021 সালে এই দিবসটি পালন প্রতিপাদ্য নির্ধারণ করা হয়েছে, ঋতুকালীন স্বাস্থ্য ও পরিচর্যার জন্য প্রয়োজন আরও কার্যকর উদ্যোগ ও বিনিয়োগ।

— o —

স্যানিটারি ন্যাপকিন এবং পুরানো কাপড়, ২০১৪ সালের ন্যাশনাল হাইজিন সার্ভেতে দেখা গেছে বাংলাদেশের শতকরা ৮৬ ভাগ নারী পিরিয়ডের সময় পুরানো কাপড়, ন্যাকড়া ব্যবহার করেন, পুরানো কাপড় বা ন্যাকড়া ব্যবহারে এগিয়ে গ্রাম অঞ্চলের নারীরা, এর প্রধান কারণ এটি সহজলভ্য এবং এর জন্য কোনো প্রকার খরচ হয় না, তারা স্যানিটারি ন্যাপকিন কেনার ব্যাপারে কোনো আগ্রহ দেখায় না, এর পিছনে প্রধান কারণ হল ব্যাপক সচেতনতার অভাব গ্রামে বসবাসরত নারীরা পিরিয়ডের সময়ের স্বাস্থ্য ঝুঁকি সম্পর্কে তেমন কিছুই জানে না, শহরের স্কুলের মত গ্রামের স্কুলগুলোতে এ ব্যাপারে তেমন আলোচনা করা হয় না,

গ্রামের নারীরা পিরিয়ডের সময় বারবার ধুয়ে পুরানো কাপড় ব্যবহার করেন, লোক লজ্জার ভয়ে তারা কাপড় গুলো ঠিকমতো রোদে শুকাতে পারে না, এজন্য এতে জীবাণু সংক্রমণের ঝুঁকি ভয়ংকর আকারে বেড়ে যায়, অন্যদিকে দরিদ্র নারীদের অবস্থা আরও শোচনীয়, তারা স্যানিটারি ন্যাপকিন সম্পর্কে জানলেও কেনার সামর্থ্য রাখেন না,

মাসিক নিয়ে শহরের নারীদের ভিতরে দিন দিন কাটছে, কিন্তু গ্রামের চিত্র ঠিক উল্টো, এ সমস্যা কাটানোর জন্য এগিয়ে আসতে হবে সরকারী প্রতিষ্ঠানগুলোকে, সরকারী ও বে-ব্যাপক প্রচার-প্রচারণা, গ্রামে গ্রামে বাড়াতে হবে, এক্ষেত্রে মিডিয়া ও বড় ভূমিকা পালন করতে পারে, গ্রামীণ নারীদের স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহারে উৎসাহিত করতে হবে এবং এর বিপরীতে কী ঘটতে পারে সে সম্পর্কে সঠিক জ্ঞান দিতে হবে, তবে এখানে সরকারী উদ্যোগ নীতি সহায়তা ও সমর্থন বেশী জরুরী,

শিশু মায়ের মৃত্যুর হার ২০০৭-২০০৯ সালে ছিল প্রতি লাখে ২১২ জন সেই হার ২০১১-১৩ সালে কমে দাঁড়িয়েছে প্রতি লাখে ১৫৭ জন ২০১১—১৩ সালের হিসাব অনুযায়ী কেরল ও আসাম রাজ্যের এই হারের মধ্যে বিস্তর ফারাক লক্ষ করা যায়, কেরল রাজ্যের শিশুর মায়ের মৃত্যুর হার প্রতি লাখে ৩০০ জন, ২০১৩ সালের শিশুর মায়ের মৃত্যুর আনুমানিক হার ছিল প্রতি লাখে ১৩০ জন

শিশুর মৃত্যুর হার ভারতবর্ষের সরকারের একটা বড় সমস্যা, পরিসংখ্যান থেকে দেখা যায় যে ভারতে ৫ বছরের কম বয়সী শিশুর মৃত্যুর কারণ গুলির মধ্যে দ্বিতীয় প্রধান কারণ হল কয়েকটি প্রতিরোধযোগ্য অসুখ যেমন - ডায়রিয়া শ্বাস নালীর সংক্রমণ ইত্যাদি,

২০১৬ সালের হিসাবে প্রতি১ লাখে ২২৫৯৮৭১ জীবন এই কারণে নষ্ট হয়,

মাতৃমৃত্যুর বড় কারণ প্রসবোত্তর রক্ত পাত কোনো ধরনের সংক্রমণ গর্ভবতী অবস্থার উচ্চ রক্তচাপ, প্রসবকালীন জটিলতা এবং ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভপাত, এন এফ এইচ এস ৫ থেকে ভারতে এবং পশ্চিমবঙ্গে প্রসবোত্তর পরিচর্যার যে ছবিটি পশ্চিম বঙ্গে তথ্য সংগৃহীত হয়েছে প্রথম পর্যায়ে অর্থাৎ ২০১৯ সালে তখনো প্যান্ডেমিকের ছাপ পড়েনি স্বাস্থ্য ব্যবস্থার উপরে, ২০১৯ এই পোস্ট ন্যাটাল কেয়ারে আসাম, বিহার, অরুণাচল প্রদেশ, মেঘালয় আর নাগাল্যান্ড ছাড়া আর সব রাজ্যে যত শতাংশ মা পি. এন. সি পেয়েছেন তাদের অনুপাত

সময়সূচী অধ্যয়নের বিষয়গুলিকে ব্যাখ্যা করা হয়েছিল এবং অবহিত লিখিত সম্মতি নেওয়া হয়েছিল, অধ্যয়ন প্রস্তাবটি প্রাতিষ্ঠানিক নীতি শাস্ত্র কমিটি দ্বারা অনুমোদিত হয়েছিল, নির্দিষ্ট অধ্যয়নের সময়ের মধ্যে মোট 144 জন অংশগ্রহণকারীর সাক্ষাৎকার নেওয়া হয়েছিল, মায়েদের স্বাস্থ্য বিধি সংক্রান্ত অভ্যাসগুলিকে স্বাস্থ্যকর বলে মনে করা হত, যখন স্যানিটারি ন্যাপকিন একটি শোষণকারী হিসাবে ব্যবহার করা হত যখন কাপড় ব্যবহার করা হত,

—— o ——

সামাজিক গবেষণার পদ্ধতি বিদ্যার গুরুত্ব ও প্রাসঙ্গিকতা:—

গবেষণায় পদ্ধতিবিদ্যা হল গবেষণা সমস্যা সমাধানের একটি প্রণালীবদ্ধ উপায়, পদ্ধতিবিদ্যা এমন একটি বিজ্ঞান যা কীভাবে একটি গবেষণা সমস্যার সমাধানের পথ খোঁজা সম্ভব তার দিক নির্দেশ করে, পদ্ধতি বিদ্যায় শুধুমাত্র পদ্ধতি নয়, পদ্ধতি ব্যবহারের পেছনে কারণ গুলি অনুসন্ধান ও করা হয়, অর্থাৎ কোনো একটি গবেষণায় বিশেষ কোনো পদ্ধতির প্রয়োগ অপরিহার্য কেন এই প্রশ্নটির উত্তর সন্ধান ও দর্শনই হল পদ্ধতিবিদ্যা, যেমন একজন ভৌত বিজ্ঞানী যা নিয়ে গবেষণা করেন, তার মধ্যে তিনি অংশ নেন না কেন ঠিক যেমনটা একজন সমাজ বিজ্ঞানী করে থাকেন, অথবা সমাজবিজ্ঞানে কোনোভাবেই কি প্রাকৃতিক বিজ্ঞানের মতো পদ্ধতি প্রয়োগ সম্ভব হয়; এই সব প্রশ্নের উত্তর দেয় পদ্ধতি বিদ্যা, পদ্ধতি হল শুধুমাত্র গবেষণার একটি

প্যাড ব্যবহার এবং সাবান এবং জল দিয়ে যোনাঙ্গ ধোয়া একটি স্বাস্থ্যকর যৌনাঙ্গ অঞ্চল বজায় রাখার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, দরিদ্র মাসিক স্বাস্থ্য বিধি ব্যবস্থাপনা অনেক জেনিটাল প্রস্রাব হতে পারে, সংক্রমণ এবং দীর্ঘমেয়াদী পরিণতি, মাসিকের স্বাস্থ্য বিধি সম্পর্কে ভালো জ্ঞান থাকা মহিলারা আরটিআই এবং তাদের পরিণতির জন্য কম সংবেদনশীল ও স্বাস্থ্যকর মাসিক অনুশীলনের মাধ্যমে এই সমস্যাগুলির এড়ানো যায়, লাজুকতা এবং নীরবতা হল একটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ যা মেয়েটিকে আর দিং জাঙ্গ এর যত্ন নিতে দেরি করে, এই পটভূমিতে কিশোরী মেয়েদের মধ্যে মাসিকের স্বাস্থ্য বিধি সম্পর্কিত জ্ঞান এবং তা দিকগুলি মূল্যায়ন করা, 14-19 বছর বয়সী কিশোরীদের মধ্যে একটি প্রতিষ্ঠান ভিত্তিক বর্ণনামূলক বিভাগীয় অধ্যয়ন করা হয়েছিল যার উদ্দেশ্য ছিল মাসিকের স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে জানা, মনন এবং অনুশীলন করা অধ্যয়নের সময়কাল ডিসেম্বর 2018 থেকে মার্চ 2019 পর্যন্ত চার মাসের বেশী ছিল, এটি PD তে পরিচালিত হয়েছিল এবং হরিশ্বর পুর ক্লিনিক যা কমিউনিটি মেডিসিন বিভাগের অধীনে এ আর এস মেডিকেল কলেজের গ্রামীণ ফিল্ড অনুশীলন এলাকার অন্তর্গত, 14-19 বছরের সমস্ত কিশোরী ঋতুস্রাব কারী মেয়েরা যারা এই সময়ের মধ্যে এই ক্লিনিকের যোগদান করেছিল, অংশগ্রহণ করতে চেয়েছিল এবং সম্মতি দিয়েছিল, তাদের গবেষণায় অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছিল, মোট সময়কালের জন্য এক সপ্তাহে সোমবার থেকে শুক্রবার ডেটা সংগ্রহ করা হয়েছিল, একটি পূর্ব কল্পিত, কাঠামোগত, বৈধ