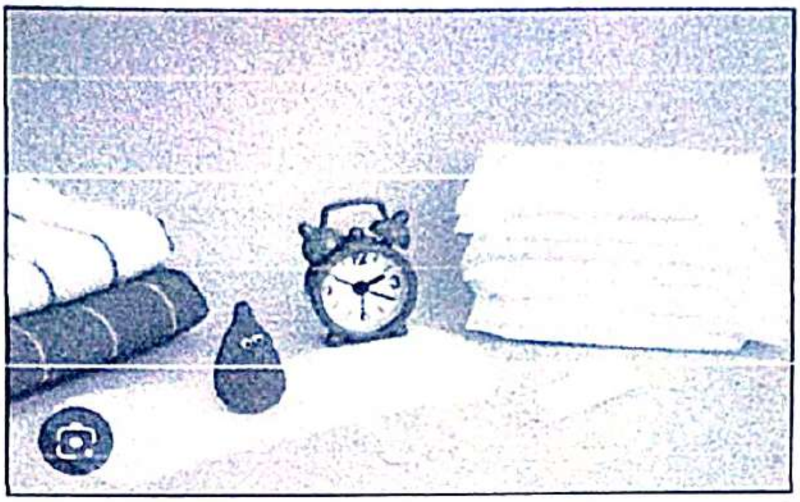
মহিলাদের মধ্যে ঋতুকালীন সাস্থ্য সম্পর্কিত সচেতনতা

মুরাদ পুর গ্রাম সংঘটিত একটি সমাজতাত্ত্বিক অনুসন্ধান



পেপার - DSE-4-T

রেজিস্ট্রেশান নম্বর -1160078 এফ 2020-2021

রোল নং -1116116-200221

হলদিয়া সরকারি মহাবিদ্যালয় (বিদ্যাসাগর বিশ্ববিদ্যালয়)

সমাজতত্ত্ব বিভাগ

বি.এ.ষষ্ঠ সেমিস্টার

2022-2023

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

কিছু কিছু ব্যক্তিদের সাহায্য ও সহযোগিতা ছাড়া আমার পক্ষে সম্ভব ছিল না এই গবেষণাটিকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়া। আমি সর্বপ্রথম কৃতজ্ঞতা জানাই আমাদের হলদিয়া সরকারি মহাবিদ্যালয় তথা শ্রদ্ধেয় ড. পীযূষ কান্তি ত্রিপাঠী মহাশয়কে এই গবেষণাটি করার ক্ষেত্রে যেভাবে উনি আমাদের সাহায্য করেছেন। আমি হলদিয়া সরকারি মহাবিদ্যালয়ের সমাজতত্ত্ব বিভাগের অধ্যাপিকা মহাশয়া শ্রীমতী সৌমশ্রী রায়কে ধন্যবাদ জানাই সম্পূর্ণ গবেষণাটিতে সাহায্য দান করার জন্য। এছাড়াও সমাজতত্ত্ব বিভাগের অধ্যাপক ড. হাবিবুল রহমান মহাশয় ও অধ্যাপক অনন্ত চট্টোপাধ্যায় মহাশয় এই গবেষণাটির ক্ষেত্রে যেভাবে সাহায্য করেছেন তার জন্য তাদের অনেক 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 কোন না কোন ভাবে সহযোগিতা করেছেন এবং ধন্যবাদ জানাই নেতাজী সুভাষ মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয় পাঠ কেন্দ্রের ছাত্রী শ্রীমতী বিপ্লবী বাগ ও সেখানকার অন্যান্য শিক্ষক শিক্ষিকাদের তার অমরদাসপুর অঞ্চলে অবস্থিত পাকুড়তলা বড়ের পুরনো বিবেকানন্দ লোক শিক্ষা মন্দির ও প্রাথমিক বিদ্যালয় ও তার সাথে সম্পৃক্ত ছাত্র/ছাত্রীদের ধন্যবাদ জানাই।

সর্বশেষে পরিবারের পিতা মাতা ও সদস্যদের ধন্যবাদ জানাই যারা এই গবেষণাটি গড়ে তুলতে সাহায্য করেছেন, তাদের সহযোগিতা ছাড়া এই গবেষণাটি রূপায়িত করা সম্ভব ছিল না।

Mahatab Rahaman Mallick
শিক্ষার্থীর স্বাক্ষর

রোল নং - 111616-200221
শিক্ষাবর্ষ - 2020-2021
সেমিস্টার - 6th
Haldia Government College

অভিজ্ঞান পত্র

আমি এই মর্মে ঘোষণা করছি যে "সুরানপুর গ্রামের মহিলাদের ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সচেতনতা" বিষয়ে যে গবেষণাটি উপস্থাপন করছি তা সমাজতত্ত্বের স্নাতক ডিগ্রি লাভ করার জন্য যা আমি অধ্যাপিকা শ্রীমতি ড! কৌশানী রায় এর অধীনে সম্পন্ন করেছি। সেই সঙ্গে আমি আরো অঙ্গীকার করছি যে এই কাজটি সম্পূর্ণ মৌলিক এবং এই কাজটি আংশিক অথবা সম্পূর্ণভাবে কোথাও ভবিষ্যতে উপস্থাপন করবো না,

আমি এতে আরো জানাচ্ছি যে, এই গবেষণা অন্য কোন রূপে অন্য কোন ডিগ্রী বা ডিপ্লোমা অন্য কোন মহাবিদ্যালয়ে প্রকাশ করা হয়নি। এটি সম্পূর্ণ আমার ব্যক্তিগত ভাবে ক্ষেত্র গবেষণার উপর নির্ভর করে পর্যালোচনা করা এবং সমাজতাত্ত্বিক তত্ত্বীকরণের ফলস্বরূপ

9/8/23
তারিখ

Moutaw
শিক্ষার্থীর স্বাক্ষর

সূচিপত্র

অধ্যায়	বিষয়		পৃষ্ঠা নং
প্রথম অধ্যায়	ভূমিকা	সমাজতাত্ত্বিক যৌক্তিকতা	3 - 6
দ্বিতীয় অধ্যায়	নির্বাচিত সাহিত্যের পর্যালোচনা	গ্রামীণ নারী স্বাস্থ্য ঋতুকালীন স্বাস্থ্য ভারতীয় গ্রামীণ নারী স্বাস্থ্য প: বঙ্গ গ্রামীণ নারী স্বাস্থ্য গৃহীত পদক্ষেপ	7 - 22
তৃতীয় অধ্যায়	গবেষণার উদ্দেশ্য		23 - 24
চতুর্থ অধ্যায়	তথ্য সংগ্রহের পদ্ধতিসমূহ	পদ্ধতি বিদ্যা গবেষণার ধরন গবেষণার নকশা ক্ষেত্রের বর্ণনা গবেষণার পরিকল্পনা গবেষণার সীমাবদ্ধতা	25 - 48
	ফলাফল	জনজাতি মূলক গৃহীত তথ্যের ভিত্তিতে নমুনার বিশ্লেষণ	49 - 58
		অত: গৃহীত তথ্যের বিশ্লেষণ	59 - 73
উপসংহার			74 - 77
গ্রন্থপঞ্জিকা			78

ভূমিকা

The World Health Organization (WHO) স্বাস্থ্য বলতে বুঝিয়েছেন শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক দিক থেকে সম্পূর্ণ সুস্থ থাকা; শুধুমাত্র রোগমুক্ত বা বিকলাঙ্গমুক্ত শরীর নয়, সামাজিক ও অর্থনৈতিক ভাবে উৎপাদন সক্ষম শরীরকেই সুস্বাস্থ্যের অধিকারী বলে মনে করে। সুস্বাস্থ্যই মূল প্রকৃতির উন্নয়নের জীবন অতিবাহিত-করার অন্যতম উপাদান। ভারতের এক বৃহৎ সংখ্যক দরিদ্র মানুষ অস্বাস্থ্য, অপুষ্টি বা দুর্বল স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাতে ভুগছে। Sample Registration Survey (SRS)-এর সমীক্ষা অনুযায়ী ভারতের গ্রামাঞ্চলে বছরে প্রতি 1000 জনে জীবিত শিশুর মধ্যে অনুমানিক ভারতের গ্রামাঞ্চলে শিশুর মধ্যে ৩৪% শিশুর মৃত্যু হচ্ছে স্বাস্থ্য জনিত সমস্যার কারণে (The Hindustan Times, 29 Sept 2017) গ্রামগুলিতে প্রায় 60 মিলিয়ন শিশুর ওজন তাদের বয়স ও উচ্চতা অনুযায়ী কম। প্রায় 45% শিশু বৃদ্ধি ব্যর্থপ্রাপ্ত জনিত রোগে ভুগছে। 75% শিশুর অ্যানিমিয়াতে আক্রান্ত; 57% শিশুর ভিটামিনের অভাবে দেখা যাচ্ছে। এছাড়া গ্রাম সমাজ গুলিতে টিবি, টাইফয়েড, ম্যালেরিয়া, এডস ইত্যাদির মতো রোগ গুলিতে রয়েছে। দুর্বল স্বাস্থ্যের কারণে গ্রামীণ মানুষেরা তাদের কাজ করার শক্তি হারিয়ে ফেলেছে। অনেক গ্রামেই পর্যাপ্ত ডাক্তার ও স্বাস্থ্যকর্মী নেই। গ্রামীণ মানুষদের স্বাস্থ্য সমস্যাকে আরোও বৃদ্ধি করেছে, স্বাস্থ্য সম্পর্কে তাদের অসচেতনতা ও কুসংস্কার। গ্রামের অনেক মানুষই এখনো কোনো রোগের শিকার হলে ডাক্তার বা নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে না গিয়ে বৈদ্য, ফকির, মৌলভি বা পীর, তান্ত্রিকের সাহায্য গ্রহণ করে। স্বাভাবিক ভাবেই তারা এই বিষয়টি স্বাস্থ্য সমস্যাকেই বৃদ্ধি করছে।

আমাদের দেশের স্বাস্থ্য সূচকে নারীদের অবস্থান এখনও বেশ দুর্বল। তবে স্বাস্থ্য অঙ্গনের অসাম্য অধিকারের বিষয়টি কতটা গোঁড়ায় অঙ্কুর হয়েছে, তা নিয়ে প্রশ্ন থেকে গেছে। এর শেকড় খুঁড়তে গেলে আরও একটি সামাজিক বিপ্লবের প্রয়োজন। ভারতে স্বাস্থ্য শিক্ষা এবং কর্মসংস্থানের ক্ষেত্রে মহিলাদের অবস্থানের যথেষ্ট উন্নতি হয়েছে। তা সত্ত্বেও স্বাস্থ্য সূচকের নিরিখে পুরুষদের তুলনায় মহিলারা অনেকটাই দুর্বল অবস্থানে। প্রতিটি সরকার এই পরিস্থিতিকে স্বীকৃতি দিয়ে ধারাবাহিক ভাবে মহিলাদের স্বাস্থ্য সুরক্ষার নানা কর্মসূচি নিয়েছে। এর মধ্যেও রয়েছে গ্রামীণ স্বাস্থ্য মিশন যে প্রকল্পে মূলত মহিলাদের অর্থনৈতিক এবং তার স্বাস্থ্যের বিষয় অগ্রাধিকার করা হয়ে থাকে। এছাড়া উচ্চপরিবারের জন্য নেওয়া একাধিক প্রকল্পেরও লক্ষ্য নারীর স্বাস্থ্য,

প্রতি মাসে সারা বিশ্বে 1.8 বিলিয়ন নারীর মাসিক হয়। এই লক্ষ লক্ষ মেয়ে, মহিলা; ট্রান্সজেন্ডার পুরুষ এবং অবাইনারি ব্যক্তিরা তাদের মাসিক চক্রকে একটি মর্যাদাপূর্ণ স্বাস্থ্যকর উপায়ে পরিচালনা করতে অক্ষম, ঋতুস্রাব শুরু হওয়ার মানে কিশোরীদের জীবনে একটি নতুন পর্যায় এবং নতুন দুর্বলতা, তবু ও অনেক কিশোরী মেয়েরা মাসিকের সময় কলঙ্ক, হয়রানি এবং সামাজিক বর্জনের সম্মুখীন হয়। ট্রান্সজেন্ডার পুরুষ এবং অবাইনারি ব্যক্তিরাও তাদের লিঙ্গ পরিচয়-এর কারণে বৈষম্যের সম্মুখীন হয়; তাদের প্রয়োজনীয় উপকরণ এবং স্বাস্থ্যকর সুবিধার থেকে বঞ্চিত করে। লিঙ্গ বৈষম্য, বৈষম্যমূলক সামাজিক নিয়ম, সাংস্কৃতিক নিষেধাজ্ঞা, দারিদ্র্য এবং টয়লেট এবং স্যানিটারি পণ্যের মতো মৌলিক পরিষেবার অভাব এই সব মাসিকের স্বাস্থ্য বিধির প্রয়োজন পূরণ করতে পারে না, লক্ষ লক্ষ মানুষের জন্য এর সুদূর প্রসারী পরিণতি রয়েছে। এটি তাদের গতিশীলতা

এবং সম্প্রদায়ের জীবনে আত্মসম্মানকে প্রভাবিত করে, এটি তাদের নিরাপত্তার সাথে আপোষ করে, অতিরিক্ত চাপ এবং উদ্বেগ সৃষ্টি করে, এই চ্যালেঞ্জগুলি বিশেষ করে মানসিক সংকট তীব্র। মাসিক স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি যুক্ত ক্ষেত্র এই বাধাগুলি অতিক্রম করতে সাহায্য করতে পারে। তারা শুধু মাসিকের স্বাস্থ্যবিধি পণ্যের অপ্রতুল চাহিদা পূরন করে না, তারা মর্যাদা রক্ষা করে, আত্মবিশ্বাস তৈরী করে এবং যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যকে শক্তিশালী করে বিশেষ করে কিশোরীদের মধ্যে।

ভারতীয় পরিবার ও স্বাস্থ্য সমীক্ষার 5-এর রিপোর্ট অনুযায়ী দেশের 15-24 বছর বয়সী মহিলাদের মধ্যে 58% মহিলা ঋতুকালীন সময় স্বাস্থ্য সম্মত বিধি মেনে চলে, যা কিনা 2010-এর তুলনায় 12% বেশি, নিঃসন্দেহে এটি ভারতে গত কয়েক বছর ধরে ঋতুস্রাবের স্বাস্থ্যকর ব্যবস্থাপনার উপর আরও বেশি মনোযোগ দেওয়ার ফলাফল, তবে গবেষণায় দেখা যায় যে প্যাড গুলি সাধারণত উন্মুক্ত জায়গায় এবং জলাশয় ফেলে দেওয়া হয়, বাথরুমে অস্বাস্থ্যকর ফেলা প্যাডগুলিকে পুড়িয়ে ফেলা হয় অসাস্থ্যকর উপায়ে, এক্ষেত্রে দূষণ নিয়ন্ত্রন বোর্ডের দ্বারা নির্ধারিত কোনো নিয়মই মানা হয় না, এর ফলে পরিবেশে ক্ষতিকর ধোঁয়া ছড়িয়ে যায় যা স্বাস্থ্যের উপর খারাপ প্রভাব ফেলে, তাই মহিলাদের ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সম্পর্কে আরও সচেতনতা বাড়ানো প্রয়োজন। আর সেই কারণে সামাজিক কুসংস্কার আমাদের দূর করতে হবে।

অন্বেষণটির সমাজতাত্ত্বিক যৌক্তিকতা

ঋতুস্রাব একটি জৈবিক প্রক্রিয়া যার মধ্যে দিয়ে নারীরা প্রতি মাসে যায়। এটা বেদনাদায়ক এবং আত্মবিবর্জনের এর সাথে যুক্ত সামাজিক ও সাংস্কৃতিক নিষেধাজ্ঞা নেতিবাচক ভাবে প্রভাবিত করে নারীর শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক স্বাস্থ্য। ভারতের 355 মিলিয়ন ঋতুমতী মহিলাদের মধ্যে, মাত্র 12 শতাংশ স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করেন, ভারতের মহিলারা কাপড় ব্যবহার করেন মাসিক পরিচালনা করতে বাড়ি তৈরী যা অত্যন্ত অস্বাস্থ্যকর এবং প্রায়ই বিভিন্ন সমস্যার সৃষ্টি করে, এর কারণ আর্থনৈতিক দুর্দশা, যা মহিলার মৃত্যুর দিকে ঠেলে দেয়। ঋতু সংক্রান্ত বিধিনিষেধ কারণের নারী ও কিশোরীরা কর্মক্ষেত্রে বৈষম্যের শিকার হয়ে থাকেন। এছাড়াও বিভিন্ন প্রকার কুসংস্কার বা সামাজিক প্রথা আছে, যা একজন নারীকে একজন মানুষ হিসাবে প্রাপ্য অধিকার ভোগ করা থেকে বঞ্চিত করে। ঋতুস্রাব সংক্রান্ত প্রচলিত রীতিনীতির প্রতি অন্ধবিশ্বাস, নিয়ম ও বিধিনিষেধ নারীর প্রতি বৈষম্য মূলক আচরণকে প্রভাবিত করে। স্কুলে, কর্মস্থলে বা বিভিন্ন স্থানের কর্মকাণ্ডের নারীর স্বাভাবিক ও সক্রিয় অংশগ্রহণ বাধাপ্রাপ্ত হয়। এর ফলে যে শুধু শারীরিক ভাবেই ক্ষতিগ্রস্ত হয় না, মানসিক ভাবে ও হীনমন্যতায় ভোগে। সুতরাং আমরা দেখতে পাই প্রতি মাসেই চলমান একটি স্বাভাবিক জৈবিক প্রক্রিয়া নিয়ে ও আমরা পরিবার বা সমাজে কোনো আলোচনা করি না, সেই সাথেই বিদ্যমান স্বাস্থ্য ব্যবস্থাতে এটি নিয়ে বিশেষ কোনো কার্যকর সেবা বা কাউন্সেলিং এর সুব্যবস্থা ও নেই।

তাই আমার মনে হয়েছে যে সমাজতত্ত্বের ক্ষেত্রে বা সমাজতাত্ত্বিক আলোচনার বা সমাজতাত্ত্বিক কোনো গবেষণায় ক্ষেত্রে নারী-স্বাস্থ্য এবং তাদের বিশেষ করে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য নিয়ে কাজ করে একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ দিকটিকে তুলে ধরবো। তাই আমি এই সমীক্ষাটি করেছি।

গ্রামীণ নারী স্বাস্থ্য

সাধারণ ভাবে সমাজ সংস্কৃতির প্রেক্ষিতেই এবং সামাজিক প্রথার নিষিদ্ধের লিঙ্গ ন্যায় বিচারের প্রসঙ্গটি ব্যবহার হয়, মহিলাদের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত অন্য বিচার করলেই লিঙ্গের গুরুত্ব এবং মহিলাদের স্বাস্থ্যের উপর তার কী প্রভাব পড়ে তা বোঝা যায়। ভারতে মহিলারা সবচেয়ে বেশি বৈষম্যের শিকার, এর ফলে তাদের অনেক বিষয়ে সামাজিক অবস্থানেই শুধু নয়, স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রেও তারা পিছিয়ে আছেন। সামাজিক নির্ধারকগুলি মহিলা এবং শিশু বাচ্চাদের স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলে। মহিলাদের স্বাস্থ্য সম্পর্কে সাধারণ ভাবে একমাত্র প্রজনন বিষয়ের স্বাস্থ্য অসুস্থতা হিসেবে দেখে এবং নারীদের জন্য আত্মিমাত্রিক ভাবে চিকিৎসা করার পরামর্শ দিলে বিষয়টিকে লঘু করে দেখা হবে। নারী সংক্রান্ত জনস্বাস্থ্যের বিষয়টিকে চিকিৎসাশাস্ত্রের দৃষ্টিকোণ থেকে দেখলে জন স্বাস্থ্য আন্দোলনের একটি বড় ঘাটতি থেকে যায়। স্বাস্থ্য ও নিবারণ সংক্রান্ত কর্মসূচির মূলে আছে উচিত সামাজিক জন স্বাস্থ্য উপর সাংস্কৃতিক প্রভাব ফেলে। স্বাস্থ্য ক্ষেত্রে লিঙ্গ ভিত্তিক ন্যায় বিচার করা এবং লিঙ্গ অসাম্য দূর করার জন্য সামাজিক সাংস্কৃতিক বিষয়গুলি নারীদের প্রতি সংস্কৃতি ও ঐতিহাসিক প্রভাবে যে সুপরিকল্পিত বৈষম্য করা হয় চিকিৎসা সংক্রান্ত ব্যবস্থায় থেকে সুষ্ঠুভাবে পেতে হলে সেই বৈষম্য দূর করা দরকার। সুতরাং বলাই চিকিৎসার এবং স্বাস্থ্যসেবার উপর লিঙ্গ ও সংস্কৃতির গুরুতর প্রভাব ফেলে। লিঙ্গ ও সংস্কৃতির মধ্যে যে সম্পর্ক রয়েছে তা বোঝা এবং এ সংক্রান্ত বিষয়গুলি গোষ্ঠীবিশেষের সামগ্রিক আচার ব্যবহারের উপর মহিলাদের স্বাস্থ্য সম্পূর্ণ ভাবেই নির্ভরশীল। লিঙ্গ বৈষম্যের বিষয়টি আমাদের ঐতিহ্য এবং সংস্কৃতির সাথে সুদৃঢ় ভাবে প্রোথিত। লিঙ্গ সমতা নিয়ে সতর্ক অনেক সময়েই সংস্কৃতি, ঐতিহ্য তার কী নিয়ে আলোচনায় পর্যবসিত হয়। নারীদের ক্ষেত্রে লিঙ্গ ভিত্তিক ন্যায় বিচারের লক্ষ্যে পৌঁছাতে গেলে যে বিকল্প দৃষ্টিভঙ্গির প্রয়োজন, তা নিয়ে আলোচনায় ব্যর্থ হয়ে থাকে প্রচলিত পিতৃতান্ত্রিক কাঠামো।

বাংলাদেশের বেশির ভাগ কিশোরী মেয়েদের ইউরিন ইনফেকশন হয় পিরিয়ডের সময় ঠিকমতো পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন না থাকার জন্য। বাংলাদেশের নারীদের

পিরিয়ডের সময় ধনী ঘরের স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করেন স্যানিটারি ন্যাপকিন এবং পুরোনো কাপড়; ২০১৪ সালের ন্যাশনাল ফ্যামিলি হেলথ সার্ভেতে দেখা গেছে; গ্রামাঞ্চলের মহিলা ৮৩ শতাংশ নারী পিরিয়ডের সময় পুরোনো কাপড়, ন্যাকড়া ব্যবহার করেন। পুরোনো কাপড় বা ন্যাকড়ার ব্যবহার এবং ঝুঁকির কারণ, এদিকে গ্রামাঞ্চলের নারীদের আবার অনেক নারী সংক্রমণে ভোগেন, এবং এর জন্য দেখা গেছে যে গ্রামাঞ্চলে (সংবাদ প্রতিদিন, ২২ মার্চ 2022) কম খরচে তাঁরা স্যানিটারি ন্যাপকিন কিনতে পারেন। কিন্তু এ ব্যাপারে তাঁরা তাঁদের কোনো আগ্রহ দেখায় যায় না, এর পিছনে প্রাচীন ধারণাটি রয়েছে; এছাড়া সচেতনতার অভাব; গ্রামে বসবাসরত নারীর পিরিয়ডের সময়ের স্বাস্থ্যঝুঁকি সম্পর্কে তেমন কিছুই জানেন না, শহরের স্কুলের মতো গ্রামের স্কুল কলেজগুলোতে এ ব্যাপারে তেমন আলোচনা করা হয় না, গ্রামের অধিকাংশ নারীর মা ও দিদিমার পরামর্শ নিয়ে কাজ করেন। পিরিয়ড বা মাসিক নিয়ে সচেতন করানোর জন্য কিছুই করেন না। গ্রামের নারীর লোক লজ্জার ভয়ে তাঁরা কাপড় সহজে কিনতে যান না, পিরিয়ডের সময় বারবার একই পুরোনো কাপড় ব্যবহার করেন। এর জন্য তাতে জীবাণু সংক্রমণের ঝুঁকি অনেক বেড়ে যায়, অন্যদিকে দরিদ্র নারীদের অনেকে আবার স্যানিটারি ন্যাপকিন সম্পর্কে জানলেও কেনার সামর্থ্য রাখেন না, তাঁদের মাসিক নিয়ে শহরের নারীদের ক্ষেত্রে অনেক দিন দিন বাড়ছে। কিন্তু গ্রামের চিত্র ভিন্ন। এ সমস্যা মোকাবেলায় প্রতিটি গ্রামে গ্রামে স্বাস্থ্যকর্মী প্রেরণ করে সচেতনতা বাড়াতে হবে, পিরিয়ড বা মাসিক নিয়ে সুবিধা চালু করতে পারে। গ্রামীণ নারীদের স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহারে উৎসাহিত করলে তাদের জীবনে পরিবর্তন ঘটতে পারে, যে সম্পর্কে সঠিক তথ্য দিতে হবে। তার সঙ্গে সরকারি উদ্যোগে; নীতি নির্ধারণ ও সমাজের উন্নতি জরুরি; প্রত্যন্ত গ্রামাঞ্চলেও স্যানিটারি ন্যাপকিন পৌঁছানো সম্ভব নয়; দরিদ্র নারীদের বিনামূল্যে ব্যবস্থা নিতে হবে, যাতে তাঁরা মাসিকের সময় স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করতে পারেন।

নীলকান্ত

বর্তমানকালীন নারী স্বাস্থ্য

আমাদের দেশের স্বাস্থ্য ক্ষেত্রে নারীদের অবস্থান এখনও বেশ দুর্বল, যদিও স্বাস্থ্যের সকলের সমান অধিকারের বিষয়টি কতটা বোঝা সম্ভব হয়েছে তা নিয়ে প্রশ্ন থেকে গেছে এবং ছুঁতে সম্ভব হয়েছে তা নিয়ে প্রশ্ন থেকে যায়; ছুঁতে গেলে আরও একটি সামাজিক বিপ্লবের প্রয়োজন, ভারতের স্বাস্থ্য, শিক্ষা এবং কর্ম সংস্থানের ক্ষেত্রে মহিলাদের অবস্থানের মধ্যেই উন্নতি হয়েছে। তার সত্ত্বেও স্বাস্থ্য ক্ষেত্রের নিরিখে পুরুষদের তুলনায় মহিলারা অনেকটাই দুর্বল অবস্থানে, প্রতিটি এই পরিস্থিতির সরকার স্বীকৃতি দিয়ে ধারাবাহিক ভাবে মহিলারা স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নানা কর্মসূচি নিয়েছেন এর মধ্যে রয়েছে গ্রামীণ নারী স্বাস্থ্য মিশন, সে প্রকল্পে দুস্থ মহিলাদের গর্ভাবস্থায়, প্রসব এবং প্রসব পরবর্তী চিকিৎসার ব্যবস্থা করা হয়ে থাকে, পারিবার পরিকল্পনা প্রকল্পে দুস্থ মহিলাদের গর্ভ নিরোধক এবং তার স্বাস্থ্যের বিষয়ে সহায়তার কথা বলা আছে। এ ছাড়াও তাদের শারীরিক জন্য দেওয়া হয়েছিল প্রকল্পের লক্ষ্য নারীর স্বাস্থ্য।

এমন প্রেক্ষাপটে আজ সারা বিশ্বের মতো দেশেও পালিত হচ্ছে বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস 2022, এবছর দিবসের প্রতিপাদ্য নির্ধারণ করা হয়েছে— 'এমন একটি বিশ্ব তৈরি করা যেখানে 2000 সালের মধ্যে কোনো নারী বা কন্যা শিশু রক্তস্রাবের কারণে আটকে থাকবে না।'

বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের অবস অ্যান্ড গাইনি বিভাগের সাবেক চেয়ারম্যান অধ্যাপক ডা. সমলেশ্বর ঘোষ চৌধুরী জানান, নারীরে মাসিক নিয়ে সামাজিক নানা ট্যাবুর কারণে খোলামেলা আলোচনায় অস্বস্তি বোধ করেন, ফলে তারা স্বাস্থ্য নানা জটিলতার সম্মুখীন হন; এ বিষয়ে সচেতনতা বাড়ানোর উপর জোর দিতে হবে।

তিনি বলেন, সঠিক সময়ে মাসিক না হওয়ায় মেয়েদের শারীরিক ও মানসিক চাপে থেকে উঠার প্রবণতা, তাছাড়া মাসিক চলাকালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে জ্ঞান না থাকার তার অভিভাবক। এ অভিভাবকের আমাদের সবার সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দিতে হবে।

বাংলাদেশ পরিসংখ্যান ব্যুরোর (বিবিএস) এক জরিপ প্রতিবেদনে দেখা যায়- সচেতনতার অভাব আর দাম নাগালের বাইরের হওয়ার দেশের ৭২ শতাংশ নারী প্যাড ব্যবহার করেন না। প্যাডের পরিবর্তে পুরোনো আর অপরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করার ফলে সংক্রমণে আক্রান্ত হচ্ছেন অনেকে। জরিপ প্রতিবেদনে আরও বলা হয়, প্রায় ৫০ শতাংশ কিশোরী স্যানিটারি ন্যাপকিনের পরিবর্তে অস্বাস্থ্যকর পুরোনো কাপড় ব্যবহার করে।

ঋতুস্রাবের সময় কিশোরীদের অনেকে স্কুলে যায় না। সেখানে বিশেষ পরিচর্যার ও জায়গা দেওয়া হয় না। এখানে উল্লেখ্য যে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা বান্ধব টয়লেট নেই, টয়লেটগুলোতে জরুরী স্যানিটারি ন্যাপকিন সরবরাহের সুযোগ থাকে না এবং ব্যবহৃত ন্যাপকিন ফেলার উপযুক্ত ব্যবস্থা নেই স্বাস্থ্য সম্মত ব্যবস্থায়, তাছাড়া মাসে গড়ে শিক্ষার্থী কিশোরীদের সময় ৭ থেকে ৮ দিন স্কুলে যায় না।

সে জন্য স্কুলগুলোতে জরুরী স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহারের সুযোগ এবং তা ফেলার স্বাস্থ্য সম্মত ব্যবস্থা থাকা দরকার। স্ত্রী-রোগ বিশেষজ্ঞদের মতে, প্রতি ৬ ঘণ্টা অন্তর ন্যাপকিন পাল্টানো দরকার। তা না হলে ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণের ঝুঁকি থাকে এবং নানা রোগের দেখা দিতে পারে। এ সময় সুষম খাবার জন্য বেশ কিছুর করণীয় রয়েছে।

উপসংহার — নাগরিকের সমস্ত চাহিদার পূরণ ও পরিকল্পনার সম্প্রসারণ এবং উন্নয়নের পথে এগিয়ে যাওয়া, উৎকৃষ্ট পরিকল্পনার মাধ্যমে সামাজিক উন্নয়ন (অর্থনৈতিক উন্নয়ন সম্পর্কে নির্দেশনা); প্রতিদিন নাগরিক সমস্যা সমাধানের [illegible] পরিকল্পনা ও উন্নয়নের পরিপ্রেক্ষিতে পরিকল্পনার; নাগরিকের চাহিদা ও প্রয়োজন অনুসারে পরিকল্পনা করতে হবে [illegible]। আমাদের দেশের অর্থনৈতিক অবস্থান ও পরিকল্পনার সমন্বয় রেখে পরবর্তী প্রজন্মের সমাজ ও সংস্কৃতি রক্ষা করতে হবে, প্রাকৃতিক সম্পদের সংরক্ষণ সহ স্মার্ট সিটি হয় ও প্রযুক্তি নির্ভর পরিকল্পনা, আধুনিক ও প্রাকৃতিক সুষম ধারায় যেতে হবে।

নির্বাচিত উপাদানের ভাবনা

সুতরাং পরিকল্পনার (নাগরিক) ও সামাজিক পরিবেশ, শহর-গ্রাম কেন্দ্রিক পরিকল্পনা এবং সমন্বিত উন্নয়ন ও সম্পর্ক স্থাপন করতে হবে, পরিকল্পনার কার্যকরী ব্যবস্থা করতে হবে। নাগরিক সমাজের নিরাপত্তার উন্নয়ন, সমাজের অংশগ্রহণ হবে, পরিকল্পনার সুষ্ঠু প্রয়োগ ও নাগরিক চাহিদা নিশ্চিত হবে, সামগ্রিক প্রয়োগ ও প্রযুক্তি নির্ভর হবে।

ভারতীয় প্রেক্ষাপটে গ্রামীণ নারী স্বাস্থ্য

ভারতীয় বয়ঃসন্ধিদের স্বাস্থ্যের উপর এই প্রযুক্তিগত অগ্রগতি সত্ত্বেও এখন ভারতে মাসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনার (MHM) অবস্থা, বয়ঃসন্ধিদের চারপাশে সামাজিক ও জৈবিক মেয়েদের বাধাগুলি মোকাবিলা করার জন্য সরকারি, বেসরকারি, সুশীল সমাজ, সংস্থা এবং সামাজিক উদ্যোগের মাধ্যমে করা প্রচেষ্টার উপর আলোকপাত করার একটি প্রচেষ্টা, যেখানে এই নীতিতে স্যানিটারি ন্যাপকিন, ন্যাপকিন প্রেক্ষিত মেশিন, নিষ্পত্তির পদ্ধতি এবং ইনসিনারেটরের সম্পর্কে তথ্য সংযোগ মাসিকের স্বাস্থ্যের অবস্থা কেমন আরও একটি ভালো চিত্র দেয়। দেশের মাসিকের স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার ইতিহাস খুঁজলে দেখা যায় ভারতীয় এটি মাত্র এক দশক আগে গ্রামীণ ভারতের চারপাশে সংস্থার অবসান করে। লজ্জাজনক নীরবতা থেকে সমস্যাগুলিকে সামনে নিয়ে এসেছে যখন "প্যাড ম্যান" যে বাণিজ্যিক একটি ফিল্ম উৎসর্গ করা হয় এই উপলক্ষ্যে 28 মে, যা মাসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা দিবস হিসাবে পালন করা হয়। তবে স্বাস্থ্য প্রেক্ষাপটে অপর্যাপ্ত সাধারণ ভাবে প্রধান দেশের এমন একটি এম-এর উপর একটি উৎসর্গীকৃত প্রোগ্রাম করা সত্ত্বেও মাসিকের স্বাস্থ্য বিধি অনেক দূর এগিয়েছে; যদি একটি স্বীকৃতি যাতে আছে বিশেষত নিরাপদ এবং স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে পিরিয়ড পরিচালনা করার বিকল্প তৈরীতে। মেয়েদের সামাজিক বাধাগুলি একটি চ্যালেঞ্জ হিসেবে উপস্থিত রয়েছে। মেয়েদের জন্য স্কুলে টয়লেট, স্কুলে বিনামূল্যে বা ভর্তুকিযুক্ত স্যানিটারি প্যাড বিতরণ এবং পারিবারিক স্তরে শৌচাগার গুলিতে মেয়েদের এবং নারীর বৃদ্ধির স্বাস্থ্যবিধি করার প্রচেষ্টা চলছে। তা সত্ত্বেও জাতীয় পারিবারিক স্বাস্থ্য সমীক্ষা 4 (2015-16) অনুসারে 15-24 বছরের মধ্যে অর্ধেকেরও বেশি (58%) মহিলারা মাসিক চক্র চলাকালীন একটি স্বাস্থ্যকর পদ্ধতি ব্যবহার করেন। সামাজিক সাংস্কৃতিক বাধাগুলি মোটেও সহজ নয় কারণ এই নিয়মগুলি গভীর ভাবে প্রোথিত এবং সামাজিক নিষেধাজ্ঞা রয়েছে বলে মনে হয়। পিরিয়ড অশুচি বা নোংরা মেয়েদের ও মহিলাদের অপবিত্র করে এমন সামাজিক নিয়মগুলি কলঙ্ক সৃষ্টি করেছে এবং তাদের মাসিকের সময় তাদের সামাজিক বিচ্ছিন্নতার দিকে পরিচালিত করেছে যদি তাদের পিরিয়ড সম্পর্কিত স্বাস্থ্য সমস্যা আলোচনা পরিষেবাগুলি তাদের প্রবেশ করতে বাধা দেয়। এটি একটি [illegible]

সমস্যা হিসাবেও বিবেচিত হয়। ঐতিহ্যগতভাবে ছেলেরা এবং পুরুষদের ঋতুস্রাব সম্পর্কে কোনও আলোচনায় অন্তর্ভুক্ত করা হয় না এবং তারা মনে করে যে এতে তাদের কোনও ভূমিকা নেই; তেমনিভাবে ছেলেদের মধ্যে ঋতুস্রাব সম্পর্কে জ্ঞান প্রদানের জন্য মেয়েদের সোশ্যালমিডিয়ার প্রথম বিন্দু হিসাবে কাজ করে। প্রোগ্রামিং ইন্টারভেনশন সেশনে আলোচনায় ছেলেদের মেয়েদের মিশ্র এবং। ধীরে ধীরে যুক্ত করতে তাদের সাথে কাজ করতে হবে কারণ দেখা যায় প্রায় 70% মত মাসিক কে 'নোংরা' বলে মনে করেন, লিঙ্গ এবং ট্রান্সজেন্ডার যে দেশে বিভিন্ন মন্ত্রণালয় MHM এর সাথে জড়িত, চ্যালেঞ্জগুলি আলাদা কর্মসূচী হিসেবে নয়, একসাথে কাজ করা, যেখানে MoHFW সচেতনতা এবং স্যানিটারি সরবরাহ নিয়ে কাজ করে স্কুল এবং পরিবারে সুবিধাতে উন্নতি নিশ্চিত করা হবে। নিষ্পত্তির পানীয় জল ও স্যানিটেশন মন্ত্রক দ্বারা পরিচালিত হয়, মহিলা ও শিশু মন্ত্রণালয় সেক্টর আর মেয়েদের চাহিদা পূরণ করে যায় স্কুলে পাঠানো, অনেক রাজ্যেতে শিক্ষা বিভাগ স্কুলে মেয়েদের স্যানিটারি প্যাড দায় প্রদান খাদ্যের জন্য প্রতিটি মন্ত্রণালয় পাবলিক প্রোকিউরমেন্ট ব্যবস্থার জন্য একটি সমন্বিত, স্বচ্ছ ব্যাপক সংকলিত জোর হিসাবে উপলব্ধ হয় যা নীতি গোষ্ঠীকে কর্তৃত্বের জন্য বন্টন করে তোলার। মন্ত্রক সুবিধার সচেতন আর্থিক সাহায্য দান মেলা এবং প্রোগ্রামটিতে মেয়ে ও মহিলাদের চাহিদার জন্য আওতা ভাগী হবে। প্রতিশ্রুতিশীল করে তুলবে, MHM-এর প্রতি অগ্রগতি বাজার সাথে অনেক স্থানীয় সমাজ সংস্থা এবং সামাজিক ব্যবসার অধিষ্ঠিত হয়েছে যারা নিরাপদ প্রতিশ্রুতি দেয়। এগুলি সকল মাসিকের বর্জ্য ব্যবস্থাপনা এবং নিষ্পত্তি করার জন্য সচেতনতা বাড়াতে সরঞ্জামকরণ, পৌরনিগম অর্থনীতি উদ্ভাবন এবং ইত্যাদি পণ্যের অ্যাক্সেস উন্নত করার জন্য কাজ করে; পুনঃ ব্যবহারযোগ্য কাপড়ের প্যাড যেমন যায় কম্পোস্টেবল প্যাড বায়োডিগ্রেডেবল প্যাড এবং স্যানিটারি প্যাডের বিভিন্ন নতুন বিকল্প সব বাজারে পাওয়া যায়। ট্যাম্পন এবং মাসিক কাপও পাওয়া যায় তবে তাদের সীমিত এবং আরও বেশি অন্তরে গ্রহণ রয়েছে। এটি দেখা যায় যে ক্রমবর্ধমান খরচ হয়। অ্যাক্সেস এবং নিষ্পত্তির সহজতা জল পণ্যের পছন্দের মূল নির্ধারক কারণ, NFHS 5 রিপোর্ট দেখায় যে সর্বাধিক সম্পদের কুইন্টাইলে মহিলারা সর্বনিম্ন সম্পদের কুইন্টাইল (89% বনাম 21%) মহিলাদের হিসাবে স্বাস্থ্যকর পদ্ধতি ব্যবহার করার সম্ভাবনা চার গুণেরও বেশি, স্যানিটারি প্যাডের স্থানীয় প্রাপ্যতা বৃদ্ধির সাথে সাথে টেকসই সেক্টর ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে এটি উপলব্ধ করার একটি প্রয়োজন রয়েছে। অভিজ্ঞতা এখনও নবজাতক এবং এর চারপাশে আরও প্রমাণ তৈরী যখন করা দরকার, ইনসিনারেটরের

যেহেতু তথ্য, নিষ্পত্তি যোগ্য স্যানিটারি ন্যাপকিনের ক্ষেত্রে ব্যবহৃত ন্যাপকিন গুলির নিরাপদ নিষ্পত্তির সমস্যা-ও রয়েছে। রাসায়নিক ও প্লাস্টিক মুক্ত 'সুবিধা' নামে একটি বায়োডিগ্রেডেবল স্যানিটারি ন্যাপকিন নিয়ে এসেছে। যদি ন্যাপকিন নিষ্পত্তি করার পরে বিচ্ছিন্ন হলে মাটি কিছু অণুজীবের সাথে যোগাযোগের প্রয়োজন হয় প্রতি একটি বছর হতে পারে কারণ অন্যথায় নিষ্পত্তিযোগ্য স্যানিটারি ন্যাপকিন গুলি পুরোপুরি থেকে বিচ্ছিন্ন হতে ৮০০ বছর পর্যন্ত সময় নিতে পারে, কিন্তু উদ্বেগজনক থাকতে সক্ষম হয়েছে আগে প্রতিনিয়ত নতুন পণ্যের উপর দৃঢ় অগ্রাধিকার কর্তৃত্বমূলক, MHM-এর প্রচেষ্টা প্রসারিত হলেও এখনও অনেক কাজ বাকি। MHM শুধু প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত অন্যান্য বিষয় নিয়ে আলোচনার জন্য একটি ভালো প্রবেশ পয়েন্ট দেয়, MHM একা কোনো পণ্যের সমাধান নয় বরং একটি সামগ্রিক শিক্ষা-ভিত্তিক সামাজিক অনুশীলন যার জন্য টেকসই প্রচেষ্টা প্রয়োজন যার মধ্যে পুরুষ এবং ছেলেরাও অন্তর্ভুক্ত, কমিউনিটি-ভিত্তিক অ্যাডভোকেসি প্রোগ্রামকে আরও কার্যকর করতে পারে। ভারতের ৬৩ মিলিয়ন কিশোরী মেয়েদের টয়লেট বিহীন বাড়িতে বাস করে। ভারতের পাঁচটি স্কুলের মধ্যে দুটিতে মেয়েদের এবং নিজেদের পরিবর্তন করতে এবং পরিষ্কার করতে সক্ষম। সুতরাং এটি একটি জ্ঞানের প্রয়োজনের পাশাপাশি আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্র যার জন্য গুরুত্বপূর্ণ মনোযোগ প্রয়োজন তা হল মাসিক বর্জ্য ব্যবস্থাপনা। অনুমান করা হয় যে মহিলারা বায়োডিগ্রেডেবল ন্যাপকিন ব্যবহারের জন্য উপলব্ধ নয়। ভারতে প্রতি বছর ১৪০,০০০ টন মাসিক বর্জ্য তৈরি করবে যার বেশিরভাগই জলাশয়ে শেষ হয় বা অন্যান্য গৃহস্থ বর্জ্যের সাথে পুড়িয়ে ফেলা হবে, উপযুক্ত নিষ্পত্তি এবং চিকিৎসার বিকল্প-এর অভাব রয়েছে যা বর্জ্যের অনিরাপদ ব্যবস্থাপনায় দিকে পরিচালিত করে।

মাসিকের স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার বিষয়টি বিশ্ব জুড়ে এবং জাতীয় উদ্যোগে বেশি গতি পেয়েছে, আমরা এমন এক পর্যায়ে পৌঁছেছি যেখানে আমাদের স্বাস্থ্য-সম্পর্কিত নারীর ঝুঁকিগুলি বিবেচনা করে চাপ দেওয়া নিশ্চিত নীতি এবং কর্মসূচি তৈরি হবে। টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা অর্জনের জন্য মাসিক স্বাস্থ্যবিধি কীভাবে গুরুত্বপূর্ণ তাও কমিটি নিজেদের স্বীকৃতি করে। জাতীয় ভাবে নীতিতে যেমন স্বীকৃতি করা হয়েছে, সংযোগ এবং

উন্নয়নশীল সমাজ উদীয়মান পরিস্থিতি মোকাবেলা এবং উন্নতির জন্য কাজ করছে। মাসিকের সুস্থ স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা নিশ্চিত করার জন্য প্রতি প্রয়োজন যে তাদের অন্তর্ভুক্ত মেয়েদের এবং মহিলাদের কেবল নয়, ছেলে এবং পুরুষদের সম্পূর্ণ মূল্যের মাসিক প্যাড, পরিবর্তন করার জন্য একটি পরিষ্কার এবং নিরাপদ স্যানিটারি, সাবান ও জল) এবং মাসিক বর্জ্য নিষ্পত্তি করার জন্য নিশ্চিত করতে হবে। এর জন্য নীতি সুপারিশ বাস্তবায়নের জন্য একটি বৈজ্ঞানিক সামাজিক ও আচরণ পরিবর্তনের যোগাযোগ প্রয়োজন হবে এবং সামগ্রিক মোকাবিলার সংবেদনশীল এবং মানসম্পন্ন স্বাস্থ্য ব্যবস্থা।

পশ্চিমবঙ্গের প্রেক্ষাপটে গ্রামীণ নারী স্বাস্থ্য

বয়ঃসন্ধিকাল মূল শিক্ষায় এবং প্রাপ্তবয়স্কের মধ্যে পরিবর্তনের সময় শারীরিক মানসিক এবং প্রজনন বিকাশ দ্বারা চিহ্নিত করা হয়। ভারতে মোট জনসংখ্যার ২০% নিয়ে প্রায় ২৫৩ মিলিয়ন কিশোর-কিশোরী রয়েছে। এ গবেষণায় দেখা গেছে যে তারা প্রাকৃতিক এই পরিবর্তন গুলির জন্য অপ্রস্তুত সাথে 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 কিশোরীর ক্ষেত্রে মাসিক স্বাভাবিক একটি জৈবিক ঘটনা কিন্তু তবুও অনেক শিক্ষিত উন্নত ভারতীয় সমাজে এটি অপরিষ্কার বা নোংরা হিসাবে বিবেচিত হয়। যেমন স্বাস্থ্যকর অনুশীলন যেমন স্যানিটারি প্যাড ও ব্যবহার এবং সাবান এবং জল দিয়ে হাত ধোয়া একটি স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা বজায় রাখার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, দরিদ্র মাসিক স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার অনেক জৈবিক প্রজনন হতে পারে সংক্রমণ এবং তাদের দীর্ঘ মেয়াদী পরিণতি, মাসিকের স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে বাড়ানো জ্ঞান আসলে মহিলারা আশঙ্কিত আছি এবং তাদের পরিণতির জন্য কম সংবেদনশীল ও উন্নত ব্যক্তির মাসিক অনুশীলনের মাধ্যমে এই সমস্যাগুলির বেশিরভাগই এড়ানো যায়। সচেতনতা এবং নীরবতা মূল একটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ যা মেয়েদের ঝুঁকিতে আছি— এর যত্ন নিতে দেরি করে। এই পটভূমিতে নিম্নলিখিত উদ্দেশ্য

সমীক্ষার সাথে অংশগ্রহণকারী পরিচালিত হয়েছিল; কিশোরী মেয়েদের মধ্যে মাসিকের স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত জ্ঞান এবং এবং অনুশীলনের সমীক্ষা মূল্যায়ন করা। বিস্তৃত স্তরের সাথে অনুশীলনের বিধিনিষেধ গুলি খুঁজে বের করতে। 15-19 বছর বয়সী কিশোরীদের মধ্যে মাসিক প্রক্রিয়া নিয়ে বর্ণনামূলক এবং বিশ্লেষণ অধ্যয়ন করা হয়েছিল যার উদ্দেশ্য ছিল মাসিকের স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে তাদের জ্ঞান এবং অনুশীলন করা। অধ্যয়নের সময়কাল December 2018 থেকে March 2019 পর্যন্ত চার মাসের বেশি ছিল। এটি OPD তে পরিচালিত হয়েছিল এবং হরিপুর গুরু বিবি এইচ সি-এর অধীনে ক্লিনিক বা কমিউনিটি/কমিউনিটি মেডিসিন বিভাগের অধীনে এবং তার এম মেডিকেল কলেজের গ্রামীণ শিক্ষা অনুশীলন এলাকার অন্তর্গত, 15-19 বছরের সমস্ত কিশোরী বিভাগের মেয়েরা, যারা এই সময়ের মধ্যে এই ক্লিনিকে পরিদর্শন করেছিল, তাদের গ্রহণ করতে হয়েছিল, সম্মতি দিয়েছিল তাদের গবেষণায় অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছিল। মোট সময়কালের জন্য এককালীন পদ্ধতি ব্যবহার-যোগে প্রশ্নাবলীর ডেটা সংগ্রহ করা হয়েছিল। একটি পূর্ব-পরিকল্পিত, অভিজ্ঞতাগত; বৈধ সমাপ্ত অংশগ্রহণের বিষয় সমীক্ষাতে প্রয়োগ করা হয়েছিল যেখানে সেখানে মাসিকের স্বাস্থ্যবিধি জ্ঞান এবং অনুশীলন প্রশ্ন রয়েছে। অংশগ্রহণের লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্য গুলি অংশগ্রহণের বিষয় সমীক্ষাতে ব্যাখ্যা করা হয়েছিল এবং অবহিত মৌখিক সম্মতি নেওয়া হয়েছিল, অংশগ্রহণ অংশগ্রহণকারীদের তাদের স্থানীয় ভাষায় এবং তাদের গোপনীয়তার বোঝাপড়া বজায় রাখে। সাক্ষাৎকার নেওয়া হয়েছিল, প্রস্তুতি অংশগ্রহণের আগে অংশগ্রহণ প্রশ্নাবলী প্রাতিষ্ঠানিক নৈতিকতার-কমিটি দ্বারা অনুমোদিত হয়েছিল, নির্দিষ্ট অংশগ্রহণের সময়ের মধ্যে মোট 188 জন অন্যান্য অংশগ্রহণকারীর সাক্ষাৎকার নেওয়া হয়েছিল যারা ডেটা সংগ্রহের সময় মোটামুটি অংশ নিয়েছিল; মাসিকের স্বাস্থ্যবিধি সংক্রান্ত অভ্যাস গুলিকে স্বাস্থ্যকর বলে মনে করা হত- যখন স্যানিটারি ন্যাপকিন একটি শোষণকারী হিসাবে ব্যবহার করা হত- যখন কাপড় ব্যবহার করা হত তা অস্বাস্থ্যকর হিসাবে বিবেচিত হয়েছিল, ডেটার সম্পূর্ণ সংগ্রহের পর মোট মাইক্রোসফট ৪ এ প্রবেশ করানো হয় এবং অবশেষে কম্পাইল করা হয় এবং অবশেষে SPSS সংস্করণ 16 এ বিশ্লেষণ করা হয়। ফলাফল গুলি শতাংশ এবং অনুপাতে বর্ণিত করা

হয়েছিল, আর্থসামাজিক সংস্থান জনসংখ্যার ভেরিয়েবল এবং স্বাস্থ্যকর অনুশীলনের মধ্যে সংযোগ খুঁজে বের করতে চি স্কোয়ারের বিশ্লেষণ সহ পরিসংখ্যান প্রয়োগ করা হয়েছিল, আর্থসামাজিক জনসংখ্যার বৈশিষ্ট্য মোট 188 টি কিশোরী এই গবেষণায় অংশ গ্রহণ করেছিল, অংশগ্রহণকারীদের জনসংখ্যার মধ্যে, 39.9% 14-15 বছর বয়সী এবং তারপরে 16-17 বছর বয়সী (33.5%), তাদের গড় বয়স ছিল 16.2 ± 1.63 বছর, সংখ্যাগরিষ্ঠ (72.3%) হিন্দু এবং 60.6% একক পরিবার থেকে এসেছে, উত্তরদাতারা অর্ধেকেরও বেশি (53%) বিজি প্রসাদের পরিবর্তিত আর্থ-সামাজিক স্কেল 2018 অনুসারে শ্রেণীভেদে তৃতীয় এবং চতুর্থ শ্রেণীর অন্তর্গত, সমীক্ষায় দেখা যায় প্রায় 46.3% মেয়ের মধ্য বিদ্যালয়ের শিক্ষা সম্পন্ন করেছিল, বেশিরভাগের (51.1%) অধ্যয়ন বিষয়ের মায়েরা মধ্য বিদ্যালয় পর্যন্ত শিক্ষিত, মাসিক সম্পর্কে জ্ঞান – ঋতুস্রাব সম্পর্কে জ্ঞান, 46.2% মেয়েরা ঋতুস্রাব সম্পর্কে জানত ঋতুস্রাব হওয়ার আগে, ভিতরে ঋতুস্রাব শুরু হওয়ার প্রতিক্রিয়ায় 39.4% মেয়ে বলেছে, তারা ভয় পেয়েছে এবং 9.6% লজ্জিত হয়েছে। ঋতুস্রাবের কারণ সম্পর্কে 75.5% এটি বিবেচনা করে একটি শারীরবৃত্তীয় ঘটনা ছিল 12.3% ঈশ্বরের অভিশাপ উল্লেখ করেছেন এবং মাত্র 2.1% বলেছেন যে এটি একটি রোগ। রক্তের উৎস সম্পর্কে প্রশ্নে সম্পর্কে শুধুমাত্র 38.3% জরায়ু থেকে — বিশ্বাস করে এবং তৃতীয়াংশ (29.2%) মেয়েদের কোন ধারণা ছিল না, (37.2%) উত্তরদাতারা অস্বাভাবিকভাবে পিরিয়ড শুরু হওয়ার কারণ হিসেবে বিশ্বাস করেন অস্বাস্থ্যকর পিরিয়ড শুরু হওয়ার কারণ, এবং 30.9% বলেছেন ব্যবহারিক কিভাবে স্যানিটারি প্যাড (56.4%) সম্পর্কে জ্ঞান ছিল মাসিক চক্রের সময়কাল; 61.8% তাদের মায়ের তথ্যের প্রাথমিক উৎস হিসাবে উল্লেখ করেছে। 8.6% মেয়ের মধ্যে মেয়েরা অনুসরণ করেছে, প্রায় 12.2% মেয়েরা জানিয়েছে যে তারা তাদের শিক্ষক থেকে তথ্য পেয়েছে। ঋতুস্রাব সংক্রান্ত অনুশীলন সমীক্ষায় দেখা গেছে যে মোট 188 জন উত্তরদাতাদের মধ্যে 44.7% মাসিক শোষণকারী হিসাবে স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করেছেন সেখানে 19.1% এবং 36.2% যথাক্রমে

নতুন কাপড় এবং পুরোনো কাপড় ধোঁয়ার ব্যবস্থা করেছেন। প্রায় 64.7% মেয়েরা তাদের পুরোনো কাপড় দিনে 2-5 বার পরিবর্তন করে এবং 16.5% ২ বারের কম পরিবর্তন করে। মাসিকের প্রথম দুই-দিনের সংখ্যাগরিষ্ঠ (62.2%) মেয়েরা মাসিকের সময় শৌচাগার পরিষ্কারের জন্য সাবান এবং জল ব্যবহার করত। উত্তরদাতার সর্বাধিক নিয়মিত গোসল করেছিলেন। গবেষণায় আরও জানা গেছে যে 67.1% তাদের বাড়িতে পৃথক টয়লেট সুবিধা ছিল, ব্যবহৃত শোষণকারীর নিষ্পত্তির বিষয়ে 33.5% উত্তরদাতাদের সংখ্যাগরিষ্ঠতে আবর্জনার সাথে তাদের শোষক নিষ্পত্তি করা হয়েছিল, 22.7% খোলা জমিতে নিষ্পত্তি করা হয়েছিল এবং 7.4% পোড়ানো বা কবর পদ্ধতি অনুসরণ করেছিল। গবেষণায় দেখা গেছে যে মাসিক সম্পর্কে জ্ঞান অনুশীলনের থেকে অনেক দূরে ছিল। কিশোরীদের স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলনগুলি স্বাস্থ্য-বিঘ্নিত করেছে অর্ধেকেরও বেশি বয়ঃসন্ধি কালে মেয়েরা শোষণকারী হিসেবে কাপড় ব্যবহার করেছিল মাসিক স্বাস্থ্যবিধি অভিযোগ পরিচ্ছন্নতা ব্যবস্থাপনায় অনেক সমস্যা কারণ জড়িত আছে কিন্তু সামাজিক মাধ্যমে সচেতনতা সৃষ্টি স্কুল পাঠ্যক্রমে প্রজনন স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে শিক্ষার অন্তর্ভুক্তি খুবই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে মেয়েদের মধ্যে নিয়ম অনুযায়ী শৌচাগার পরিষ্কারের জন্য সাবান এবং জল ব্যবহার হয়েছে তবে স্যানিটারি প্যাডের ব্যবহার বৃদ্ধির জন্য সাশ্রয়ী মূল্যে প্যাডের প্রাপ্যতা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, তাদের অধিকাংশই তাদের মায়ের কাছ থেকে তথ্য পেয়েছে তাই সচেতনতা বৃদ্ধিতে নারী-শিক্ষার গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে।

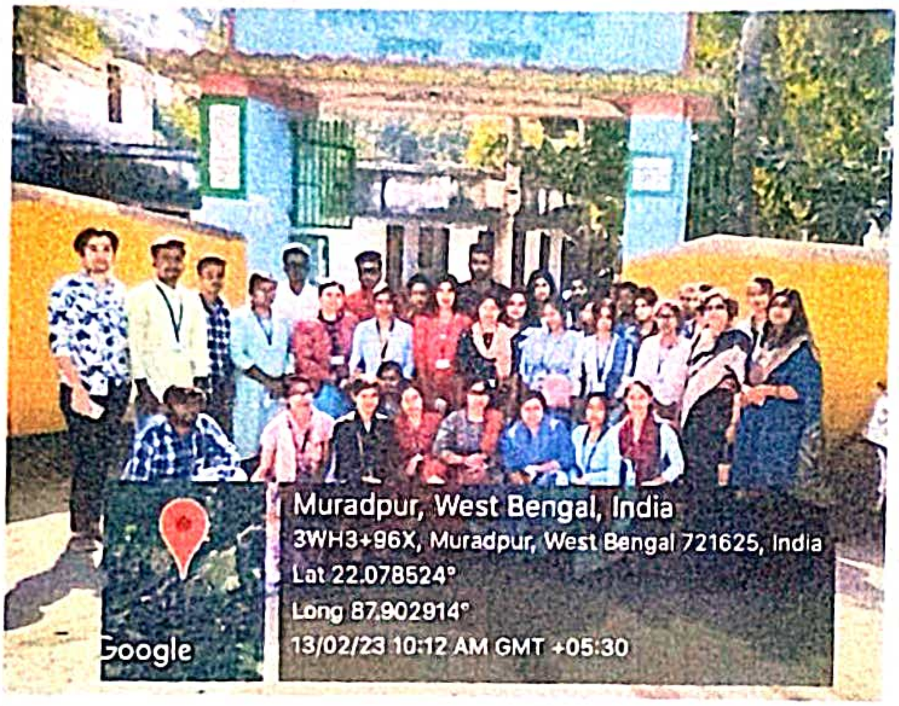
সুস্থিতে পদক্ষেপ

মাসিক স্বাস্থ্য কি কেবলই একজন নারীর শারীরিক পরিবর্তনের অনিবার্য পরিণতি নাকি শারীরিক পরিবর্তনের অনিবার্য পরিণতি নাকি আর্থ সামাজিক বিষয়েরও গুরুত্বপূর্ণ অনুষঙ্গ? 'মাসিক' ব্যাপারটি নিয়ে আমাদের সমাজে নানা ধরনের স্বাস্থ্য ধারণা আর কুসংস্কার প্রচলিত। সমাজে মাসিকের দিন গুলোতে অনেক নারী বা কিশোরী এমন ধরনের অস্বস্তিকর অবস্থাকে সামলাতে পারেন না, তাদের জীবন হয়ে পড়ে দুর্বিসহ। মাসিক নিয়ে সঠিক জ্ঞানের অভাব; অন্ধ কুসংস্কার এবং তথ্য থেকে প্রজনন স্বাস্থ্য চর্চা একজন কিশোরীর প্রজনন স্বাস্থ্যকে ক্যান্সার ঝুঁকির মধ্যে ফেলে দিতে পারে যা হতে পারে তার অকাল মৃত্যুর কারণ। সংস্কারাচ্ছন্ন সমাজে মাসিক নিয়ে আলোচনা মানেই এক গোপন বা অস্পৃশ্য বিষয় নিয়ে কথা বলা, তবে এ বিষয়ে সচেতনতা তৈরির লক্ষ্যে সরকারের পাশাপাশি দেশের বিভিন্ন উন্নয়ন সংস্থা এবং সামাজিক সংগঠন গুলোর প্রচেষ্টায়, ক্যাম্পেইন এবং অ্যাডভোকেসির ফলে ধীরে ধীরে মাসিক নিয়ে খোলামেলা আলোচনায় একটি পরিবেশ সৃষ্টি হয়েছে, আর বিশ্বব্যাপী 'মাসিক স্বাস্থ্য বিধি' দিবস পালন তারই একটি গুরুত্বপূর্ণ মাইলফলক। ২৮ মে সে বিশ্বের অন্যান্য দেশের সাথে বাংলাদেশেও পালিত হয়েছে বিশ্ব মাসিক স্বাস্থ্য বিধি দিবস। আমাদের দেশে মাসিক নিয়ে নীরবতার সংস্কৃতি ভাঙার আর্থিক অ্যাডভোকেসি উদ্যোগ ছিল। আসুন মাসিক নিয়ে কথা বলি, উন্নয়ন সংস্থা গুলোর সম্মিলিত ক্যাম্পেইন ভিত্তিক উদ্যোগের ক্ষেত্রে ব্যাপক জনপ্রিয়তা লাভ করেছে। এবারের মাসিক স্বাস্থ্য বিধি দিবসের মূল প্রতিপাদ্য ছিল 'মাসিক স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্য বিধি; পদক্ষেপ এবং বিনিয়োগের এখনই সময়।' অর্থাৎ মাসিক নিয়ে এখন আমরা কেবল আর কথা বলাতেই আটকে নেই, এখনই এসেছে কার্যকর পদক্ষেপ গ্রহণ এবং বিনিয়োগ এবং বাজেটের বণ্টনের মাধ্যমে মাসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষা; উন্নয়ন এবং স্বাস্থ্যের বিভিন্ন উন্নয়ন সংস্থা গুলো সক্রিয়, যা সার্বিক ভাবে নারীর স্বাস্থ্য অধিকার সুরক্ষায় সহায়ক ভূমিকা পালন করছে। এ সময়ে সংস্থা গুলোর বিভিন্ন নেটওয়ার্ক ও কোয়ালিশন কর্মসূচির পাশাপাশি সরকারের পক্ষ থেকেও মাসিক ও স্বাস্থ্যের ব্যাপারে বিভিন্ন প্রকল্প গ্রহণ এবং সেগুলোতে অর্থ বরাদ্দ বাড়ানো হয়। স্কুল মাদ্রাসা সহ সকলের অন্যান্য শিক্ষা প্রতিষ্ঠানেও সরকারের অর্থায়নের উন্নত মানের পানি এবং স্যানিটেশন ব্যবস্থা। কিশোরী স্বাস্থ্য [illegible]

স্থাপন করা হয়েছে। এবার প্রতিষ্ঠানের নির্মিত টয়লেট স্কুলের নির্ধারিত ঘরের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে- স্কুল কর্তৃপক্ষের দায়িত্ব নির্দিষ্ট করা এবং স্যানিটারি ও ন্যাপকিন ও ব্যবহারোপযোগের জন্য একটি আলমারি তৈরি করে রাখলে, এর ফলে দেশের প্রান্তিক ও দরিদ্র জনগোষ্ঠীর অনেক নারী ও কিশোরী প্রতিষ্ঠানগুলিতে মানব সম্মত পরিষেবার -পরিচ্ছন্ন সুবিধা ভোগ করতে পারছেন, তবে বলা বাহুল্য, প্রয়োজনের তুলনায় এ সংখ্যা অপ্রতুল। এ বিষয়ের প্রকল্পে আরও বেশি করে বিনিয়োগ করতে হবে; আন্তর্জাতিক বাজেটে পর্যাপ্ত পরিমাণ বিনিয়োগের ব্যবস্থা আগের থেকে উদ্যোগ এবং প্রচেষ্টা ব্যবস্থায় সুদৃঢ় করতে পারে।
এ বছর যখন বিশ্ব মানসিক দিবস পালিত হচ্ছে, তখনই করোনা অতিমারির প্রভাবে আমাদের দেশের লাখ লাখ নারী ও কিশোরী বিশেষ করে কর্মজীবী নারী, বস্তিবাসী, যারা তাদের পরিবারের সদস্যদের নানা বিষয়ের দুশ্চিন্তা ও আর্থিক অনিশ্চয়তার মধ্যে দিয়ে তাদের মানসিক কালীন দিনগুলো অতিবাহিত করছেন, বাঁধাবাধি নিয়ম লকডাউন পরিস্থিতি তাদের পরিবারের আর্থিক সামর্থ্য কমিয়ে দেওয়ার পাশাপাশি পরিবারের নারীদের মানসিক স্বাস্থ্যকেও ঝুঁকির মুখে ঠেলে দেয়, অনাহার-এই পরিস্থিতিতে একটি সমস্যা উঠে এসেছে, করোনার সময়ে নারীর মানসিক ব্যবস্থাপনার জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণের যোগান হ্রাস পায়, সময়ে অতিমারিকালে নারীদের ঝুঁকি হল কম দামের এবং বেশি সময় ব্যবহার করা যাবে এমন নিম্নমানের ও ঝুঁকিপূর্ণ উপকরণ ব্যবহার করতে হয়েছে তাদের ক্ষতি স্বাস্থ্য ঝুঁকি তৈরি করেছে, যেহেতু আমরা এখনও অতিমারির পরিস্থিতি মোকাবিলা করে চলেছি; তাই এ পরিস্থিতিতে বস্তিবাসী, উপকূল, পাহাড় এবং গ্রামীণ এলাকায় প্রান্তিক ও দরিদ্র নারী ও কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষায় বিশেষ ব্যবস্থা গ্রহণ করার জন্য আমরা সরকারের কাছে দাবি জানাচ্ছি; যে কোনো দুর্যোগ সময় জরুরি পরিস্থিতিতে এবং জীবন রক্ষাকারী অত্যন্ত জরুরী সেবায় নারীর মানসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষা নিশ্চিতে সব পর্যায়ে বিশেষ গুরুত্ব সহকারে স্থাপন করতে হবে এবং- যার জন্য বিনিয়োগ বাড়াতে হবে, তবে এ বছরেও - মানসিক দিবস পালনের ক্ষেত্রে বাংলাদেশে একটি ইতিবাচক প্রেক্ষাপট রয়েছে, সম্প্রতি ইউনিসেফের সহায়তায় স্থানীয় সরকার বিভাগের পলিসি সাপোর্ট ব্রাঞ্চ (পি এস বি) বাংলাদেশের জন্য একটি জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা কৌশলপত্র প্রণয়ন করেছে। যা সম্প্রতি স্থানীয় সরকার মন্ত্রণালয়ের জাতীয় সম্প্রতি অনুমোদিত স্যানিটেশন জাতীয় পর্যায়ে এ বিষয়ের এমনটি অত্যন্ত সংবেদনশীল ও সামাজিক প্রেক্ষাপট অনুযায়ী এমন একটি অত্যন্ত সময়োপযোগী এবং বহু প্রতীক্ষিতও বটে। একই সাথে এটি বাস্তবায়নের পাশাপাশি সংশ্লিষ্ট সরকারের সকল বিভাগ, এনজিও এবং প্রতিষ্ঠান সমূহকে

আন্তর্জাতিক দৃষ্টান্ত ও সফলতার আলোকে তথা অভিজ্ঞতা থেকে বলতে পারি: একটি সামগ্রিক কৌশলপত্র তৈরির মাধ্যমে নীতি পরিকল্পনা বাস্তবায়ন করার আগে বেশি স্টেকহোল্ডারদের প্রধানে বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান, সেবা প্রদান কারী এন.জি.ও. এবং মন্ত্রণালয় গুলোর মধ্যে যে কোনো ধরনের অংশ: সমন্বয়, স্থানীয় উদ্যোগ, জনসচেতনতা ইত্যাদি প্রয়োজনীয় অগ্রাধিকার নির্ধারণ করতে হবে কৌশল প্রণয়নে বাস্তবায়নের অগ্রগতি বাজেট সহ একটি কর্মপরিকল্পনা প্রণয়ন করা দরকার; এক্ষেত্রে সরকারের পাশাপাশি বিভিন্ন বেসরকারি প্রতিষ্ঠান ও সেবা প্রদানকারী সংস্থার সক্রিয়ভাবে একসাথে কাজ করতে হবে; এ পরিস্থিতিতে যে কাজ গুলো অগ্রাধিকারের ভিত্তিতে গ্রহণ করা যেতে পারে, সেগুলি হলো- প্রথম, সব নারী ও কিশোরীর জন্য মাসিকের সময় ব্যবহার যোগ্য নিরাপদ উপকরণ নিশ্চিত করা; জাতীয় রাজস্ব বোর্ডের পরামর্শ মতো গত অর্থ বছর বাজেটে সরকার স্যানিটারি প্যাড তৈরির কাঁচা পণ্যের উপর সম্পূরক শুল্ক প্রত্যাহার করে নিলেও বাস্তবে বাজারে তার লক্ষ্য প্রভাব পড়েনি; বরং দাম বাড়ায় দেশের জনগোষ্ঠীর একটি বড় অংশ দরিদ্র নারী ও কিশোরীদের কাছে এই স্যানিটারি প্যাড এখনও ক্রয় ক্ষমতার বাইরেই রয়ে গেছে; এ উপকরণ গুলোর দাম যেন সব নারীর ক্রয় ক্ষমতার মধ্যে থাকে সে ব্যাপারে সরকারের পক্ষে তদারকি জোরদার প্রয়োজন রয়েছে; এসব পণ্যের অর্থবহ মূল্য নির্ধারণ প্রয়োজনে সব ধরনের কর মওকুফসহ, বাজার মনিটরিং ইত্যাদি পাশাপাশি প্রয়োজনে বেসরকারি খাতের অংশ গ্রহণ ও বিনিয়োগকে উৎসাহিত করা; দ্বিতীয়, শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, কর্মক্ষেত্র, অফিস-আদালত ও পাবলিক প্লেস কমিউনিটি সব স্থানে নিরাপদ পানি সহ পর্যাপ্ত স্যানিটেশন সুবিধা নিশ্চিত করতে হবে, প্রতিবন্ধী বান্ধব টয়লেট, ছেলেদের সহযোগী মতো, ব্যবহারকারীদের নিরাপত্তা, গোপনীয়তা ইত্যাদি বিবেচনায় রেখেই প্রসাব টয়লেট তৈরি করতে হবে; এছাড়া টয়লেটগুলিতে আবশ্যিকভাবে আলাদা হবে 'মাসিক কর্নার', যেখানে মাসিকের নিরাপদ উপকরণ, সরবরাহ করা হবে; তৃতীয়, স্কুলগুলোতে মাসিকের সময় ব্যবহৃত উপকরণ নিরাপদ নিষ্কাশনের ব্যবস্থা থাকবে, প্রয়োজনে এ ব্যাপারে পরিবেশ বান্ধব ও টেকসই কোনো প্রযুক্তি বাস্তবায়ন করা যায় কিনা খুঁজে বের করার জন্যে বেশি বেশি গবেষণা এবং বিনিয়োগ বাড়াতে হবে। চার, মাসিক স্বাস্থ্যের জন্যে প্রয়োজনীয় তথ্য পাওয়া এবং সে বিষয়ে নারীর অধিকার ও সমান গুরুত্বপূর্ণ; তাই মাসিক স্বাস্থ্যের প্রয়োজনীয় তথ্য উপাত্ত সরবরাহ করে বিদ্যমান ভ্রান্ত ধারণা দূর করতে বিভিন্ন সচেতনতামূলক কর্মসূচি, প্রশিক্ষণ ইত্যাদি আয়োজন করতে হবে; নারীর পাশাপাশি সমাজে পুরুষ ও কিশোরীদের সম্পৃক্ত

স্বাস্থ্য ভেরেরী সেবা প্রদানকারীদের প্রসব সচেতনতা মূলক কার্য ক্রমের আওতায় আনা জরুরী; যেমন, বর্তমানকালীন অভিজ্ঞতার কালীন সময়ে বেঁধে অনলাইন ভিত্তিক প্রণালী- তথ্য অনুষ্ঠান আরো তোলার বিষয়টি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ; যার জন্য প্রয়োজনীয় উদ্যোগ ও বিনিয়োগ করবার, তবে, মানসিক স্বাস্থ্য এখনও অনেক মানুষের কাছে একটি ট্যাবু বিষয়, সেজন্য আগামী দশ-বিশ বছরের আচরণ পরিবর্তন একটি চ্যালেঞ্জ, এ লক্ষ্যে একটি কার্যকর সামাজিক আচরণ পরিবর্তন যোগাযোগ কৌশল গ্রহণ করা দরকার; এর পাশাপাশি প্রচুর পরিমাণে সচেতনতার উপকরণ তৈরী করতে হবে, সার্বিক সৃষ্টি- করণ এলাকার জনগোষ্ঠীতে নিশ্চিত করে তুলবে।


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

গবেষণার উদ্দেশ্য

"স্বরাজপুর গ্রামে মহিলাদের মধ্যে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য নিয়ে একটি সমাজতাত্ত্বিক পর্যালোচনা" – এই গবেষণাটির দ্বারা আমরা দেখতে চেয়েছি সেটি নিম্নে আলোচনা করা হল—

(1) **স্বরাজপুর এলাকায় 11 - 70 বয়সী মহিলারা ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সম্পর্কে কতখানি অবগত ও সচেতন :-**

প্রথম উদ্দেশ্যটির দ্বারা আমরা দেখতে চেয়েছি যে, মহিলারা তাদের ঋতুকালীন স্বাস্থ্য নিয়ে সচেতন কী না, তারা তাদের দৈনন্দিন জীবনের মাঝে সেই দিনগুলোর যে ভিন্নতা রয়েছে তা সম্পর্কে সচেতন কী না, সেই দিন গুলোতে কোন সমস্যা হলে তারা সঠিক পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ গ্রহণ করেন কী না, তারা স্যানিটারি ন্যাপকিন সঠিক ভাবে ব্যবহার করেন কী না এবং ব্যবহার করার পরে সেটিকে সঠিক কৌশলে ফেলেন কী না তা নিয়ে সচেতনতা ও যেনারা কাপড় ব্যবহার করেন সেটি সঠিক পদ্ধতিতে ব্যবহার করেন কী না সেটা নিয়ে সচেতনতা, ওনাদের শরীরে খারাপ হলে ডাক্তার দেখানোর চল আছে কী না এই সমস্ত সম্পর্কে ওনারা কতখানি সচেতন আমরা দেখতে পেয়েছি।

(2) **স্বরাজপুর গ্রামে মহিলাদের মধ্যে ঋতুকালীন অবস্থা নিয়ে আলোচনায় সামাজিক সংকোচবোধ কাজ করে কিনা :-**

আমরা এই দ্বিতীয় উদ্দেশ্য দ্বারা দেখতে পেয়েছি যে, ঋতুকালীন সমস্যার যে ভারতবর্ষের মতো দেশে একটি ট্যাবু/ সামাজিক সংকোচ হিসাবে দেখা হয় সেটা আজও কতটা কাজ করে সেটা আমরা দেখতে চেয়েছি. যে, ঋতুকালীন সময় বাড়ির লোকেদের কতখানি

সহযোগিতা ওনারা পেয়েছে, এছাড়াও জানাতে বাড়ির পুরুষরা সংকোচ বোধ করেন কীনা, ঋতুকালীন অবস্থান বাড়ির লোক কাউকে কথা বলেন কীনা ঋতুস্রাব ব্যাপারে বাড়ির পুরুষ সদস্যদের এড়িয়ে যান কীনা, স্কুল, কলেজে এসব নিয়ে আলোচনা হয় কীনা, ঋতুকালীন নিয়ে বাড়ির মেয়েদের যেভাবে বোঝানো হয় বাড়ির ছেলেদের সেভাবে বোঝানো কীনা, এই সব আমরা দেখতে পেয়েছি।

(3) সুরাপুর গ্রামের মহিলাদের মধ্যে MenoPause / ঋতুজরা / রজোবন্ধ / ঋতুঅবসান সম্পর্কে সচেতনতা আছে কিনা :-

এই তৃতীয় প্রশ্ন টিতে আমরা জানতে চেয়েছি যে, তারা এই Menopause সম্পর্কে জানেন কীনা, Menopause হলে যে শারিরীক ও মানসিক দিক থেকে অনেক change আসে সে সম্পর্কে অবগত কীনা এবং Menopause হলে শারীরিক ও মানসিক অসমস্যা হলে ডাক্তার দেখানোর চল আছে কীনা, সে সম্পর্কে আমরা জানতে চেয়েছি।

পদ্ধতি বিদ্যা

সামাজিক গবেষণায় পদ্ধতিবিদ্যার গুরুত্ব ও প্রাসঙ্গিকতা

গবেষণায় পদ্ধতিবিদ্যার গুরুত্ব হল গবেষণা সমস্যা সমাধানের বৈজ্ঞানিক প্রণালী বা উপায়। পদ্ধতিবিদ্যা এমন এক বিজ্ঞান যা কীভাবে একটি গবেষণা সমস্যার সমাধানের পথ খোঁজা সম্ভব তার দিক নির্দেশ করে। পদ্ধতিবিদ্যার শুধুমাত্র পদ্ধতি নয়, পদ্ধতি ব্যবহারের পেছনে কারণগুলির অনুসন্ধানও করা হয়, অর্থাৎ কোনো একটি গবেষণায় বিশেষ কোনো পদ্ধতির প্রয়োগ অপরিহার্য কেন - এই প্রশ্নটির উত্তর, সমর্থন ও যুক্তি হল পদ্ধতি বিদ্যা, যেমন - একজন বৈজ্ঞানিক যা নিয়ে গবেষণা করছেন তার মধ্যে তিনি অনেক কেন গ্রহণ করছেন ভিন্ন যেমন, একজন জীব সমাজবিজ্ঞানী করে থাকেন? অথবা সমাজবিজ্ঞানে কোনো ক্ষেত্রে কি প্রাকৃতিক বিজ্ঞানের মতো পদ্ধতি প্রয়োগ সম্ভব হয়? এই সব প্রশ্নের উত্তর দেয় পদ্ধতিবিদ্যা।

পদ্ধতিবিদ্যা হল গবেষণা প্রক্রিয়ার দর্শন। একটি গবেষণার অনুমান সমূহ, মূল্যবোধ, যা কী গবেষণার গবেষক যে যে যৌক্তিকতা, মান ও বিচার্যমান ব্যবহার করছেন তাঁর উপাত্ত ব্যাখ্যার জন্য, সেই অনুমান সমূহ ও মূল্যবোধ গুলি কী কী তা চিহ্নিত করে পদ্ধতি বিদ্যা, একজন গবেষকের পদ্ধতিবিদ্যা নির্ণয় করে তিনি কীভাবে তাঁর প্রকল্প গঠন করবেন, এই প্রকল্পকে সঠিক প্রমাণ করার জন্য কী ধরনের প্রমাণ তিনি সংগ্রহ করবেন, অন্যদিকে প্রাকৃতিক বিজ্ঞানে গবেষক তাঁর পদ্ধতিবিদ্যার ভিত্তিতে প্রকল্প গঠন করেন কিন্তু তার প্রমাণের সময় প্রকল্পটিতে ব্যবহৃত চলের (variable) মধ্যে সম্পর্কের গাণিতিক সমীকরণকে সাধারণত ব্যাখ্যা করেন না। সমাজবিজ্ঞানী যেখানে একটি প্রকল্পের দুটি চলের মধ্যে সম্পর্কের অস্তিত্ব প্রমাণ করেই শান্ত থাকেন, তিনি দুটি চলের মধ্যে সম্পর্কের প্রকৃতি সম্বন্ধেও কোনো নির্দিষ্ট করে কিছু প্রমাণ করতে পারেন না, কিন্তু

প্রাকৃতিক বিজ্ঞানীর পদ্ধতি বিদ্যা সম্পর্কিত সঠিক সাধারণ ভিত্তি তৈরি করতে চাইলে ও পরিবর্তন করতে পারে বলেই তা উদ্দেশ্য মনে করার কোনো কারণ নেই। বস্তুত বহু সমাজ বিজ্ঞানী মনে করেন এমন সুস্পষ্ট সংখ্যাগত নির্ভর বিশ্লেষণ লোকির এবং তার সামাজিক বিষয় প্রকাশে অপ্রাসঙ্গিক হোক। এই গবেষকরা মনে করেন সামাজিক নিয়মগুলোর গভীরে বিষয়কে অনুধাবনের চেষ্টা, গবেষণায় অংশ নিতে ব্যক্তির সংস্কৃতি বিভিন্ন সম্প্রদায়ের সংস্কৃতি নিয়ে প্রকৃতি সম্পর্কে বা জীবন চিত্র বর্ণনা করা অনুশীলন সংখ্যাতাত্ত্বিক বিশ্লেষণ চেয়ে অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ। সুতরাং সমাজবিজ্ঞানে পদ্ধতি বিদ্যা প্রাকৃতিক বিজ্ঞানের পদ্ধতিবিদ্যার নকল বা তার অনুরূপ হবে কিনা সেটি একটি দার্শনিক আলোচনার বিষয়। এর পদ্ধতি বিদ্যার অন্তর্গত বিবেচনা, বহু ও বিভিন্ন বিকল্প গবেষণা পদ্ধতিবিদ্যাকে গ্রহণ। সমাজ বিজ্ঞানে সামাজিক ঘটনার অনুধাবনের কোন দৃষ্টিভঙ্গি সঠিক সেটি প্রশ্ন নয় বরং প্রশ্ন হলো গবেষক কী ভাবে নিজের জ্ঞানতাত্ত্বিক অবস্থানের ভিত্তিতে কোন পদ্ধতিবিদ্যাকে তার গবেষণার জন্য নির্বাচন করবেন। পদ্ধতিবিদ্যার পরিসর তত্ত্ব থেকে শুরু করে মূলগত পদ্ধতিবিদ্যাকে পর্যন্ত বিস্তৃত। কোনো কোনো গবেষক প্রথমে একটি গবেষণায় বিষয় নির্বাচন করে তারপর তার পদ্ধতিবিদ্যাগত অবস্থান নির্ধারণ করেন; আবার অনেকে পদ্ধতিবিদ্যাগত অবস্থান নির্ণয় করেন সেই দিক থেকে এমনভাবে কোনো একটি পদ্ধতিবিদ্যাগত অবস্থানের প্রতি আকৃষ্ট হতে পারে যে তিনি সেই দৃষ্টিভঙ্গির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ সামাজিক বিষয়কেই তাঁর গবেষণার বিষয়বস্তু হিসাবে বিবেচনা করেন।

পদ্ধতি বিদ্যার একটি প্রাথমিক কাজ হল যে সামাজিক ক্ষেত্রে সচেতন করে তোলা, এর ফলে একটি পদ্ধতি বিদ্যার উপর আলোচনাশীল গবেষকদের একই ধরনের অভিজ্ঞতাকে গ্রহণ করে নেওয়া সম্ভব হয়। পদ্ধতি বিদ্যার নীতি গুলি ঐ প্রেক্ষিতের জ্ঞান সম্পর্ক সমালোচনা পুনরাবৃত্তির মাধ্যমে ঐ নিয়ম গুলিকে স্বাভাবিক হিসেবে প্রকাশ করত

তবে ক্ষেত্রের জন্য প্রশ্নমালা তৈরী ও তা সবার জন্য কার্যকরী করে তোলাই পদ্ধতিবিদ্যার অন্যতম লক্ষ্য, অথচ পদ্ধতিবিদ্যা বাস্তব ক্ষেত্রের পর্যবেক্ষণে একটি নৈতিক কাঠামোর আলোকে গবেষণা-কাজ করতেও সাহায্য করে, বাস্তব অভিজ্ঞতা নিয়ে দেখে নিজের অবস্থানকে ঠিক করতে পারে না, পদ্ধতিবিদ্যার দৃষ্টিকোণের মধ্যে ঐক্য অভিজ্ঞতা সমূহকে প্রেক্ষিতে কাজ করলে তবেই বাস্তব ভিত্তি পর্যবেক্ষণে সম্পূর্ণ-প্রমাণ করা যায়, সেক্ষেত্রে পদ্ধতিবিদ্যার অন্তর্দৃষ্টি সঠিকে বুঝতে না পারলে সেই প্রেক্ষিতে ব্যবহারের ফলে পাওয়া সময়ের, অর্থাৎ- 'গবেষণা' বলা যায় যার প্রায়ঃ অনুশীলন সমূহ সমূহকে প্রকাশ্যে বলে মনে করে। পদ্ধতিবিদ্যা বাস্তব অভিজ্ঞতাকে বিষয়গত অনুসারে সেক্ষেত্রে বেশি গুরুত্ব দেওয়া হয় বলা যায়: আমি বলব, এই অন্তঃ আত্মবাচিকতা ধারণাকে মনে করেছেন যে উভয় প্রকার বিষয় একই ভাবে গবেষণা পরিচালনা করতে পারেন, এর ফলে দুটি ভিন্ন সমাজের গবেষণার মধ্যে তুলনামূলক আলোচনায় ক্ষেত্র তৈরি হয়। এভাবে প্রকৃতি গবেষণায় অনুশীলন বিষয়গত নিজের মূল্যায়ন না করে অন্তঃ আত্মবাচিকতার মাধ্যমে বাস্তব অভিজ্ঞতালব্ধ উপাত্তের গ্রহণযোগ্যতার পরীক্ষা করতে পদ্ধতিবিদ্যা সাহায্য করে। সেখানে অবশ্যই ধরে নিতে হয় যে অভিজ্ঞতালব্ধ পর্যবেক্ষণ কোনো ব্যক্তিক বিষয়ের দ্বারা প্রভাবিত বা সংগঠিত নয়।

সুরেশপুর গ্রামের মহিলাদের মধ্যে ঋতুকালীন-স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সচেতনতা, সুরেশপুর গ্রামে সংগঠিত একটি সামাজিক অভিজ্ঞতা ক্ষেত্রকাল এই গবেষণা। আমি যে যে পদ্ধতি ব্যবহার করেছি সেগুলো আমি নিম্নলিখিত ভাবে বর্ণনা করার চেষ্টা করলাম।

গবেষণার ধরণ

অনুসন্ধান মূলক গবেষণা মূলক (Exploratory Research), ব্যাখ্যামূলক গবেষণা পদ্ধতি (Exploratory Research), বর্ণনামূলক গবেষণামূলক পদ্ধতি (Descriptive Research), আমরা এই তিনটি গবেষণা ধরনের মধ্যে আমরা আমাদের এই সমীক্ষার গবেষণায় আমরা অনুসন্ধান মূলক এবং বর্ণনা মূলক গবেষণা পদ্ধতি আমরা বেছে নিয়েছি. নিয়েছি কারণ এই গবেষণার মূল প্রশ্নের আগে সম্পর্কিত অন্যান্য বিভিন্ন অনুকল্পের অনুসন্ধান করে গবেষক তার পর্যালোচনা করে দেখবে সেগুলি বিষয়ের অনুকল্পকে (Hypothesis) পরীক্ষা করেছে কিনা, এরপর সে নিজের অনুকল্পের ভিত্তি করে গবেষণার আগে সম্পর্কিত নমুনা নিরীক্ষণ (Survey) করে দেখবে যে তার গঠিত অনুকল্প পরিমাপযোগ্য কিনা অথবা পরিবর্তনের বিশ্লেষণও করা যেতে অনুসন্ধান প্রকল্প গঠনে যথেষ্ট সাহায্য করে, যেখানে অনেক কম গবেষণা হয়েছে সেই সমস্ত ক্ষেত্রে এই পদ্ধতি গুরুত্বপূর্ণ।

বর্ণনামূলক গবেষণা পদ্ধতি বেছে নিয়েছি কারণ এটি গবেষককে তথ্য বিশ্লেষণ করতে দেয় এবং গবেষণার সমস্যার সম্পর্কে গভীর ভাবে বোঝার জন্য গবেষককে সাহায্য করে, প্রাকৃতিক পরিবেশে মানুষের আচরণ নির্ধারণ করতে সাহায্য করে। এই ধরনের তথ্যে তথ্য সংগ্রহের জন্য গুণগত এবং পরিমাণগত উভয় গবেষণা পদ্ধতি ব্যবহার করা যায়। বর্ণনামূলক গবেষণা সাশ্রয়ী এবং দ্রুত, এটি বিভিন্ন উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা যেতে পারে। যার ফলে ডেটার সংগ্রহের একটি কার্যমুখী পদ্ধতি করে তোলে। এই ধরনের গবেষণা সম্পাদনের জন্য গবেষকের বেশি সময় প্রয়োজন হয় না। বর্ণনা মূলক গবেষণার মাধ্যমে সম্পূর্ণ ডেটা পাওয়া যায় যা ভবিষ্যতের অনুসন্ধানের জন্য সম্ভাব্য গবেষণার উদ্দেশ্য ও বিকাশ করতে এটি ব্যবহার করা যায়।

গুণগত-গবেষণায় পরিসংখ্যানের ব্যবহার ও পরিমাণ সাপেক্ষ প্রকাশের প্রতি আগ্রহও দেখিয়েছেন কোনো কোনো গবেষক, যেমন- গ্রাউটবিনসন 1990-এর এথনোগ্রাফিক্যাল গবেষণায় ঐ গবেষণায় বিশ্বাসযোগ্যতা প্রমাণের জন্য উপাত্তকে পরিমাণ সাপেক্ষ প্রকাশের মধ্যে সম্মতি সাজিয়েছেন। একইভাবে 1984 সালে সিলভারম্যান ও মার্শাল তাঁদের গবেষণার আলোচনা লিখিত রূপে উপস্থাপিত করার সময় অভিজ্ঞতাবাদী গবেষণায় নিজস্ব ঘরানাকে সংযুক্ত করেছেন, তাঁরা দেখান তাঁদের গবেষণা প্রাসঙ্গিক প্রণালীযুক্ত কৌশলের সাথে পরিচালিত হলেও তাঁদের ব্যক্তিগত জীবন ও অভিজ্ঞতা তাঁদের গবেষণায় অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং প্রণালীবদ্ধতা ও কৌশলের ব্যবহার সাথে সাথেই ঐ অভিজ্ঞতায় সম্পৃক্ত তাঁদের গবেষণার ক্ষেত্রে কতটা প্রয়োজন।

পরিমাণগত- ও গুণগত গবেষণার পদ্ধতিগুলির সাথে প্রযুক্তির মেলবন্ধন ঘটিয়ে এখনও গুণগত গবেষণায় লিখিত-উপস্থাপনায় পরিমাণ সাপেক্ষ প্রকাশের ও উপস্থিতি দেখা যায়, যেমন- বিষয়ভিত্তিক বিশ্লেষণ (Thematic Analysis)। এক্ষেত্রে গুণগত গবেষণায় ক্ষেত্রে গৃহীত ক্ষেত্রে ক্ষেত্রে প্রাপ্ত সংক্ষিপ্ত টীকার (notes) প্রতিলিপি গ্রহণ করে সেগুলিকে পুনঃ ভাবনা অনুযায়ী সাজিয়ে নিয়ে শব্দের ব্যবহার, বাক্য ভঙ্গি ইত্যাদির নিরিখে বিশ্লেষণ করা হয়। এক্ষেত্রে ঐ তালিকা অনুযায়ী আলোচনার ক্ষেত্রে পরিমাণবাচক কয়েকটি বিশেষণীয় প্রামাণিক ভিত্তি হিসাবে কাজ করে। এছাড়াও গুণগত গবেষণায় পরিমাণ সাপেক্ষ সাহায্য নিয়ে (Computers into qualitative data analasys – CAQDAS) উপাত্ত বিশ্লেষণ করার চলও (Trend) দেখা যায়, কারণ ঐ প্রোগ্রামের মধ্যে পরিসংখ্যানগত বিশেষ তাত্ত্বিক স্থাপন করতে সাহায্য করছে।

এই দুটি ধারার গবেষণার মেলবন্ধন প্রমাণ গ্রহণ পদ্ধতির গবেষক দ্বারার সংমিশ্রিতে উদ্দীপকের ভূমিকা নিয়েছিল। এই নতুন ধারা হল মিশ্র গবেষণা পদ্ধতি (Mixed Research Method)।

আমি সুরামপুরের মহিলাদের মধ্যে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সচেতনতা এই গবেষণায় মিশ্র পদ্ধতির ব্যবহার করেছি। কারণ আমরা যদি শুধু সংখ্যাবাচক গবেষণায় করি তাহলে কি হয় আমরা শুধুই সংখ্যার উল্লেখ পাই তার যে বৃহত্তর ব্যাখ্যা আছে গভীরে গিয়ে সেটিকে আমরা বুঝতে পারি না এবং সমাজতত্ত্বে সেটা আমাদের কাছে কাম্য উদ্দেশ্য নয়। আবার আমরা যদি শুধু গুণবাচক গবেষণার করি আমরা শুধুমাত্র গুণবাচক তথ্যগুলি পাব সেটার পেছনে যে সংখ্যার গুরুত্ব রয়েছে সেটিকে সরাসরি আমরা তুলে ধরতে পারি না সারণী তৈরী করতে পারি না তাই আমাদের মনে হয়েছে শুধুমাত্র গুণবাচক বা শুধুমাত্র সংখ্যাবাচক যে অসুবিধা গুলো আছে সেগুলো আমরা কাটিয়ে উঠতে পারবো যদি আমরা উভয়ের গুণাবলিকে ব্যবহার করে মিশ্র পদ্ধতির অনুসরণ করি।

একাধিক অনুসন্ধানের গবেষণা পদ্ধতি গবেষণার প্রশ্ন বা গবেষণা সমস্যার জন্যে সামঞ্জস্যপূর্ণ হতে হবে, মিশ্র গবেষণা সেই সব ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য হয় যেখানে শুধুমাত্র পরিমাণগত পদ্ধতির ব্যবহার যথাযথ নয়। যেমন — সংখ্যাগত উপাত্তের ক্ষেত্রে পরিমাণগত বিশ্লেষণ পরিমাপ করা যেতে পারে; আবার যে কোনো পরিমাপ যন্ত্র সহজে তোলার আগে একটি গুণগত পরীক্ষা করে নেওয়া যেতে পারে। মিশ্র পদ্ধতিতে গুণগত গবেষণা অন্তর্ভুক্ত করলে নতুন কিছু প্রশ্ন ও উদ্যোগকে আহ্বান করা যেতে পারে, বিশেষত জটিল কোনো সামাজিক প্রশ্নের উত্তর অনুসন্ধানে

অথবা কোনো একটি মিশ্রিত পদ্ধতি বিস্তার ঘটিয়েছে; যেমন কার্য ক্ষেত্রে নতুন কোনো পরিমাপ যন্ত্র ক্ষেত্রে ব্যবহার করলে সুবিধার্থে গুণগত হলেও তার অনুভব হয়ে উঠেছে; সেইসব ক্ষেত্রে ইত্যাদি।

মিশ্র গবেষণা কেন কিছু ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় বলে মনে করা হয়, তার কারণ হল সেটি উত্তরে বলা যেতে পারে যে কিছু কিছু ক্ষেত্রে গবেষকরা কোনো বিশেষ সমাজের মানুষদের দৃষ্টিভঙ্গি থেকে বস্তুনিষ্ঠ দৃষ্টিভঙ্গিতে আলাদা কোনো বিশেষ ঘটনার তুলনায় বেশি গুরুত্ব দিতে পারেন, যেখানে কোনো একটি দৃষ্টিভঙ্গির তুলনায় বস্তুনিষ্ঠ দৃষ্টিভঙ্গির গবেষণায় উৎকর্ষতা এনে দেয়। আবার কখনো গবেষকরা অন্যকে প্রেক্ষিত বিস্তারিত করে তোলার জন্য, একটি গবেষণার পূর্ণাঙ্গ রূপের প্রয়োজনের জন্য গবেষণাটিতে মিশ্র পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন। মিশ্র গবেষণার ব্যবহার অন্যান্য কারণের মধ্যে অন্যতম হল পরিমাণগত ও গুণগত উপাদানকে মিশ্রণ করা যাতে কোনো সমস্যাকে সামগ্রিকভাবে অনুধাবন করা যায়, অর্থাৎ একটি সম্পূর্ণ ছবি সামনে তোলার জন্য, তুলনা করার জন্য, যথাযথ প্রমাণের জন্য, শিক্ষণের জন্য, যৌক্তিক গুণগত প্রেক্ষিতকে বিস্তারিত ভাবে প্রকাশের জন্য; ঘটনা সমূহের পাশাপাশি গবেষণার প্রক্রিয়া ও অভিজ্ঞতা গুলির পরীক্ষার জন্য মিশ্র গবেষণা পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়।

গবেষণাটিতে গুণবাচক গবেষণা পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়েছে কারণ গুণগত গবেষণায় বৈজ্ঞানিক পরিপূর্ণ ব্যবহার করা সম্ভব, যা নীতিগত ব্যাখ্যার বিশ্লেষণের প্রয়োজন হয় না এবং গবেষণায় প্রাপ্ত ফলাফলের উপর বিশ্বাসযোগ্যতা অনেক বেশি থাকে, গবেষণার কার্যকারিতা বাস্তব ভিত্তিক নির্ভর; বাস্তব নিরিখে গুণগত গবেষণায় গ্রহণযোগ্যতা অনেক বেশি। গবেষণার বিষয়ের প্রতি বেশি গুরুত্ব দেওয়া হয় এবং পরিকল্পনা অনুযায়ী ফলাফল পাওয়া যায়, সময়ের নির্ভর চেষ্টায় প্রয়োগ করা যায়, এটি

গবেষণায় অনেক প্রকারটি তথ্য সংগ্রহণ সম্পর্কে মেলা বাস্তবায়ন করে। উপরোক্ত এই কারণ গুলির জন্যে আমি আমার গবেষণায় গুণবাচক গবেষণা পদ্ধতি প্রয়োগ করেছি।

গবেষণাটিতে পরিমাণগত গবেষণা পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়েছে কারণ- পরিমাণগত গবেষণার জন্য অতিরিক্ত পরিমাপমূলক নকশা সুতরাং খসড়াগুলো উদ্দেশ্য প্রতিলিপি করার এক মাত্র প্রয়োজন। এটি কেউ আবার নিয়ে লোকসান হয়। অর্থের জন্যে কম উপযুক্ত করে তোলে, পরিমাণগত তথ্য সংগ্রহের মধ্যে খসড়াগুলোর বিরল বলে কোন কোন পরিমাণ ধারণ গত পরিমাপগুলি ব্যবহার করা উপযুক্ত।

গবেষণার নকশা

যেহেতু আমরা গুণবাচক আধিক্যতা ভিত্তিক ভিন্ন পদ্ধতির ব্যবহার করেছি তাই আমরা গুণবাচক গবেষক গবেষণায় যে গবেষণার নকশার প্রক্রিয়া সম্বন্ধে আছে পদ্ধতি সম্বন্ধে আছে সেগুলো আমাদের গবেষণায় ব্যবহার করেছি।

নমুনাচয়ন পদ্ধতি

আমরা এই গবেষণাটিতে অসম্ভাবনামূলক নমুনাচয়ন পদ্ধতি ব্যবহার করেছি। যে নমুনাচয়ন পদ্ধতিতে সমগ্রকের প্রতিটি এককের নমুনায় অন্তর্ভুক্ত হবার সমান সম্ভাবনা থাকে না। সম্ভাবনা নমুনাচয়ন যথাযথ সম্ভাবনা নির্ভর নমুনাচয়ন প্রক্রিয়ার পরিবর্তে নয়। অসম্ভাবনা নমুনাচয়ন পদ্ধতি অপেক্ষা সহজ এবং আর্থিক দিক দিয়ে সাশ্রয়ী এই পদ্ধতি সেই সকল গবেষণায় বেশি কার্যকরী হয় সেখানে গবেষক

তাঁর গবেষণালব্ধ তথ্যকে নমুনার মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখেন, সাধারণীকরণে প্রবৃত্ত হন না।

আমাদের এই গবেষণাটিতে অসম্ভাবনামূলক নমুনা চয়ন পদ্ধতি ব্যবহার করেছি। কারণ অসম্ভাবনামূলক নমুনা চয়ন পদ্ধতির অনেক সুবিধা আছে। সহজলভ্য নির্ভর নমুনা চয়নের সঙ্গে সংযুক্ত আরেকটি নমুনাচয়নের রূপ হল সহজলভ্য আনির্দেশ নমুনাচয়ন। এই নমুনাচয়ন পদ্ধতির সবচেয়ে বড় দুর্বলতা হল নমুনা জনসমষ্টির প্রতিনিধিত্বমূলক নাও হতে পারে। ফলে গবেষক এমন নমুনাচয়ন পদ্ধতি ব্যবহারে সাধারণীকরণে উপনীত হওয়া সম্ভব নয়। কিন্তু এই নমুনাচয়ন পদ্ধতি তুলনামূলকভাবে সহজ ও সরল কিন্তু বহু সমালোচিত। যেহেতু এই নমুনাচয়ন পদ্ধতি ব্যবহারে আগে থেকে বিশেষ প্রস্তুতির প্রয়োজন হয় না, যেহেতু নমুনাচয়ন পদ্ধতিটির আয়ত্তের মধ্যে পাওয়া যাচ্ছে এমন যেমন খুশি বা আকস্মিক ভাবে উত্তরদাতাকে নমুনায় অন্তর্ভুক্ত করা যায় এবং তার মধ্যে আমরা উদ্দেশ্যমূলক নমুনাচয়ন বা Purposive এবং স্নোবল বা Snowball নমুনাচয়ন পদ্ধতি রয়েছে সেইটির ব্যবহার করেছি কারণ উদ্দেশ্যমূলকে আমরা আমাদের গবেষণা প্রাসঙ্গিক উত্তর সমূহ আমাদের অনুসন্ধানের লক্ষ্যে পেতে সুবিধা হয় এবং স্নোবল বা Snowball হয়েছে কারণ অনেক সময় আমাদের নির্দিষ্ট ব্যক্তির খোঁজার সময় আরেকজন আমাদেরকে আরও কয়েকজন ব্যক্তির হদিশ দিয়ে থাকেন এবং সেখানে গিয়ে আমরা উদ্দেশ্যমূলক এবং স্নোবল উভয় পদ্ধতি ব্যবহার করেছি।

উদ্দেশ্যমূলক গবেষণামূলক পদ্ধতির ক্ষেত্রে গবেষক নিজের বিচার অনুযায়ী উদ্দেশ্য সাধনে সবচেয়ে প্রয়োজনীয় যে বা যারা আছেন তাদের নমুনায় অন্তর্ভুক্ত করেন, ফলে গবেষকের প্রাক-অভিজ্ঞতাকে কাজে লাগিয়ে নমুনা নির্বাচন করতে পারেন, সহজমাত্র যারা নিয়ম

নিয়মবর্তী অবৈধিক নমুনায় তাদের না করে যারা নয় তাদেরকে নমুনায় অন্তর্ভুক্ত করা যায়। যদি গবেষক আজ চান এই পদ্ধতির মাধ্যমে দ্বারা প্রায় উত্তম মানের তথ্য সংগ্রহ করা সম্ভব হয়। কিন্তু এই প্রকার নমুনায়ন পদ্ধতিতে পক্ষপাতিত্বের সম্ভাবনা থেকে যায়। এছাড়াও এই পদ্ধতিতে নমুনায় যথার্থতা কমে যায়।

ক্রমপুঞ্জ— এরকম বহু পর্যায়ী— নমুনায়ন পদ্ধতি প্রথম পর্যায়ে যাদের গবেষক চান তাদের নমুনায় অন্তর্ভুক্ত করেন। দ্বিতীয় পর্যায়ে এর নিজেদের মতো অন্য ব্যক্তিকে চিহ্নিত করলে তাদের নমুনায় অন্তর্ভুক্ত করা হয়। এই ভাবে পর্যায়ক্রমিক ভাবে নমুনায়ন চলতে থাকে যতক্ষণ গবেষক নমুনাটির আয়তন বৃদ্ধি করতে চান। প্রতিটি পর্যায়ে গবেষক নির্দিষ্ট মানদণ্ড নিয়ে নমুনায়ন পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন। যেমন— তাঁরা যদি সম্প্রদায়ের সম্বন্ধে বিশদ জানতে চান তাহলে সম্প্রদায়গত ভাবে স্তরে স্তরে যেতে প্রতিটি পর্যায়ে নমুনায়ন করতে পারেন।

ক্রমপুঞ্জ— পদ্ধতি যেটি ওই পর্যন্ত কার্যকর করা হয় যতক্ষণ পর্যন্ত না গবেষণায় আকাঙ্ক্ষিত নমুনার আয়তন পূরণ হয়। ক্রমপুঞ্জ নমুনায়ন পদ্ধতি অনেকগুলি স্তরে করা হয়। তাই একে 'Multi stage Technique' বলা হয়।

তথ্য সংগ্রহের পদ্ধতি

আমরা এখানে আমাদের মেয়েদের নিয়ে গবেষণা করেছি এবং মেয়ে নিয়ে আমার সুবিধামত সাক্ষাৎকার পদ্ধতি অনুসরণ করেছি। আমাদের কাছে একটি নির্দিষ্ট বিষয়ে প্রশ্ন তৈরী করার প্রথমটি

সাক্ষাৎকার স্বীকৃতি আমাদের কাছে ছিল এবং যার ব্যবহার করে আমরা লেখিকাকে প্রশ্ন তৈরী করতে অনুসারী- অর্ধোন্মুক্ত সাক্ষাৎকার পদ্ধতি ব্যবহার করেছি কারণ অর্ধোন্মুক্ত সাক্ষাৎকার প্রকৃতি পদ্ধতি ব্যবহারের যাতে অনেক সুবিধা পাওয়া যায়। অর্ধোন্মুক্ত সাক্ষাৎকারের ক্ষেত্রে প্রত্যেক সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী উত্তরদাতার সামনে সরাসরি উপস্থিত হয়ে নির্ধারিত প্রশ্নসমূহের উত্তর খোঁজার চেষ্টা হল।

প্রত্যক্ষ সাক্ষাৎকারের ক্ষেত্রে সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী প্রত্যক্ষভাবে উত্তরদাতার সামনে উপস্থিত থেকে গবেষণার প্রয়োজনীয় তথ্যাদি সংগ্রহ করেন।

পরোক্ষ প্রযুক্তিগত সাক্ষাৎকারের ক্ষেত্রে সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী সরাসরি উত্তরদাতার কাছে উপস্থিত না হয়ে পরোক্ষ ভাবে উক্ত বিষয় সম্পর্কে ওয়্যারলেসের মাধ্যমে প্রযুক্তির সাহায্যে তথ্য সংগ্রহ করেন।

অর্ধোন্মুক্ত সাক্ষাৎকার উত্তরদাতার কাছ থেকে তথ্য সংগ্রহের আগে গবেষক বা সাক্ষাৎকার গ্রহণকারীর গবেষণার বিষয় সংক্রান্ত প্রশ্নাবলী প্রস্তুত করেন। কিছু প্রশ্নাবলীর মাধ্যমে গবেষক তথ্য সংগ্রহ করে। যাতে New mom-র মতে সাক্ষাৎকারী নিয়োগের অবকাশ থাকে এবং উত্তরদাতার মনের সংশয় ইত্যাদি দূর করে সহজ সরল উপায়ে তথ্য সংগ্রহ করে থাকেন।

অর্ধোন্মুক্ত সাক্ষাৎকার গ্রহণের ক্ষেত্রে গবেষক যখন উত্তরদাতাকে তাঁর আত্মজীবনী লেখেন, তাঁর কাছে সাক্ষাৎকার সম্পর্কে অবহিত করেন। এছাড়া উত্তরদাতাকে আশ্বস্ত করেন যে তাঁর প্রদত্ত উত্তরের গোপনীয়তা বজায় রাখবেন এবং শুধুমাত্র গবেষণার কাজে লাগাবেন

সাক্ষাৎকালে উত্তরদাতা কোনোকিছু তাঁর ব্যক্তিগত মত বা তথ্য প্রকাশ করতে চান না, তাই এই ক্ষেত্রে উত্তরদাতার অধিকার যে গোপন থাকবে সে সম্পর্কে তাকে আশ্বস্ত করার দায়িত্ব থাকে গবেষকের ওপর।

মুখোমুখি সাক্ষাৎকারের ক্ষেত্রে উত্তরদাতাকে সঠিক প্রশ্ন জিজ্ঞাসার মধ্য দিয়ে গবেষণার প্রয়োজনীয় তথ্য সংগ্রহ বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ ভাবে রূপে প্রতিপন্ন হয়। এই প্রসঙ্গে প্রকাশ উল্লেখযোগ্য যে সাক্ষাৎকার গ্রহণের আগে গবেষক গবেষণার প্রয়োজন অনুসারে প্রশ্নমালা তৈরি করেন সঠিক উত্তর সংগ্রহের লক্ষ্যে; গবেষক ও উত্তরদাতার প্রশ্নোত্তর একটি প্রক্রিয়ার পর্যায়, গবেষকের একটি অন্যতম দায়িত্ব হল প্রত্যেকটি প্রশ্নের অর্থবহ হয়ে অর্থ ব্যাখ্যা করা যাতে উত্তরদাতার কাছে কোনো প্রশ্ন অস্পষ্ট না হয়, যদি কোন প্রশ্নের অর্থ উত্তরদাতার কাছে দুর্বোধ্য মনে হয়, তবে সেই প্রশ্ন উত্তরদাতাকে ব্যাখ্যা করার গুরুত্ব দায়িত্ব থাকে গবেষকের ওপর। এ ছাড়াও প্রশ্ন উপস্থাপনে গবেষক বা গবেষকের সাক্ষাৎকার গ্রহণকারীর কোনো পক্ষপাতিত্ব যাতে না থাকে, সেদিকেও সতর্ক থাকা উচিত। সাক্ষাৎকার গ্রহণকারীর প্রশ্নমালায় প্রত্যেকটি প্রশ্নের সঠিক অর্থ উত্তরদাতাদের বোঝাতে পারছেন কিনা, সে বিষয়ে নিশ্চিত হতে প্রাক্ পরীক্ষণের ব্যবস্থা করা হয়।

মুখোমুখি সাক্ষাৎকারের আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হল উত্তরদাতার বক্তব্যের সঠিক লিপিবদ্ধকরণ। এই প্রসঙ্গে প্রকাশ উল্লেখযোগ্য যে সাক্ষাৎকার প্রক্রিয়ার আমার দুই প্রকার প্রশ্নমালার মাধ্যমে উত্তর সংগ্রহ করেছি। (1) বদ্ধ প্রশ্নমালা (2) মুক্ত প্রশ্নমালা

যখন প্রশ্নমালার ক্ষেত্রে সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী অর্থাৎ প্রশ্নকর্তা বিভিন্ন উত্তরগুলির মধ্যে উপযুক্ত উত্তরটি চিহ্নিত করা হয়।

মুক্ত প্রান্ত প্রশ্নের ক্ষেত্রে সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী উত্তরদাতার বক্তব্য শোনেন তারপর বক্তব্যকে লিপিবদ্ধ করতে হয়।

মুখোমুখি সাক্ষাৎকারের একটি বিশেষ সুবিধা সংশ্লিষ্ট উত্তরদাতার থেকে সংশোধন করা যায়, সাক্ষাৎকারের ব্যাপারে এক্ষেত্রে উত্তরদাতার শিক্ষাগত যোগ্যতার প্রয়োজন হয় না, তাই শিক্ষিত অথবা অশিক্ষিত সব ধরনের উত্তরদাতার থেকে উত্তর সংগ্রহ সম্ভব হয়।

এই পদ্ধতিতে উত্তরদাতাকে উপস্থিত থেকে উত্তর দিতে হয়, তাই উত্তরদাতার শারীরিক অঙ্গভঙ্গির দিকে লক্ষ্য রেখে সে সত্য কথা বলছে কিনা তা যাচাই করার সুযোগ থাকে, তাই উত্তরের নির্ভরযোগ্যতা নিশ্চিত করা যায়।

মুখোমুখি সাক্ষাৎকার পদ্ধতিতে উত্তরদাতা কোন প্রশ্ন বুঝতে না পারলে গবেষক প্রশ্নটিকে তার সহজ করে ব্যাখ্যা করে দিতে পারেন।

এই প্রক্রিয়ায় উত্তরদাতাকেই উত্তর দিতে হয়, অন্য কোন ব্যক্তিকে দিয়ে উত্তর দেওয়ার সম্ভাবনা থাকে না যেটা কিনা ডাকযোগে প্রশ্নমালা প্রেরণ প্রক্রিয়ায় হয়ে থাকে।

অনেক সময় উত্তরদাতা প্রতিটি কোন বিষয় লিপিবদ্ধ হতে চায় না, তাই সাক্ষাৎকার দিতে কোন আপত্তি করেননি।

গবেষণার প্রকৃতি

মুরাদপুর গ্রামের প্রত্যন্ত মহিলাদের অবস্থার গবেষণার প্রকল্পকারদের বাড়ি গিয়ে আমরা সরাসরি তাদের সাথে কথা বলে তথ্য সংগ্রহ করেছি।

ক্ষেত্রের বর্ণনা

চন্ডীপুর ব্লকের মুরাদপুর গ্রামের মানচিত্র — পূর্ব মেদিনীপুর পশ্চিমবঙ্গ ভারত:

মুরাদপুর গ্রামটি ভারতের পশ্চিমবঙ্গ রাজ্যের মহকুমার বা ব্লক- চন্ডীপুর, পূর্ব মেদিনীপুর অবস্থিত। 2011 সালের আদমশুমারির তথ্য অনুসারে গ্রামের জনসংখ্যা 3753 জন, যার মধ্যে পুরুষ জনসংখ্যা 1901 এবং মহিলা জনসংখ্যা 1852। মুরাদপুর গ্রামের মোট ভৌগোলিক আয়তন 351.1৪ হেক্টর। মুরাদপুরের জনসংখ্যার ঘনত্ব প্রতি হেক্টরে 11 জন। গ্রামের মোট পরিবারের সংখ্যা ৪13 টি।

সুরানন্দপুর গ্রাম, মহকুমা চন্ডীপুর, জেলা পূর্ব মেদিনীপুর, ভারতের জনসংখ্যার তথ্য সুমারি 2011

জনসংখ্যা	এলাকা	ঘনত্ব (P/Ha)	লিঙ্গ অনুপাত	স্বাক্ষরতা
3753	351.18	11	974	88.2%

সুরানন্দপুর গ্রামের গ্রাম পঞ্চায়েতের নাম N/A ব্লক বা মহকুমার নাম চন্ডীপুর এবং অবস্থিত বা উক্ত জেলা চন্ডীপুর, 2011 সালের জনসংখ্যার রেকর্ড অনুযায়ী গ্রাম কোড হল 2009। সুরানন্দপুর গ্রামের নিকটতম শহর তমলুক যার দূরত্ব 10 কিমি। সুরানন্দপুর গ্রামের পিন কোড হল 721625, 2011 সালের জনগণনার অনুসারে সুরানন্দপুর গ্রামের কোড হল 345648।

মোট জনসংখ্যা	পুরুষ জনসংখ্যা	মহিলা জনসংখ্যা
3753	1901	1852

সুরানন্দপুর গ্রামের লিঙ্গ অনুপাত-সুমারি 2011

2011 সালের জনগণনার তথ্য অনুসারে গ্রামের মোট জনসংখ্যার 3753 এর মধ্যে প্রতি 1000 পুরুষের মধ্যে 974 জন মহিলা রয়েছে। গ্রামে 6 বছরের কম বয়সী প্রতি 1000 ছেলের প্রতি 877 জন মেয়ে রয়েছে।

সুরানন্দপুর গ্রামের স্বাক্ষরতা :-

সুরানন্দপুর গ্রামের মোট জনসংখ্যার মধ্যে 2974 জন স্বাক্ষর, তাদের মধ্যে রয়েছে 1555 জন পুরুষ এবং 1419 জন মহিলা, সুরানন্দপুরের স্বাক্ষরতার হার 88.2%, পুরুষদের স্বাক্ষরতার হার 91.58% এবং মহিলাদের স্বাক্ষরতার হার 84.77%.

ময়রাসপুর গ্রামের আদমশুমারি 2011 জনশুমারি 2011

বর্ণনা	আদমশুমারি 2011
গ্রামের নাম	ময়রাসপুর
উপজেলার নাম	চন্ডিপুর
জেলার নাম	পূর্ব মেদিনীপুর
রাজ্যের নাম	পশ্চিম বঙ্গ
মোট জনসংখ্যা	3753
মোট এলাকা	351 (হেক্টর)
বাড়ির খোপের মোট সংখ্যা	813
মোট পুরুষ জনসংখ্যা	1901
মোট মহিলা জনসংখ্যা	1852
0-6 বয়স গ্রুপ মোট জনসংখ্যা	381
0-6 বয়সী পুরুষ জনসংখ্যা	203
0-6 বয়সী মহিলা জনসংখ্যা	178
মোট ব্যক্তি সাক্ষর	2974
মোট পুরুষ সাক্ষর	1555
মোট পুরুষ সাক্ষর	1419
মোট ব্যক্তি নিরক্ষর	779
মোট পুরুষ নিরক্ষর	346
মোট পুরুষ নিরক্ষর	433
তফসিলি জাতি ব্যক্তি	202
তফসিলি জাতি পুরুষ	108
তফসিলি জাতি মহিলা	94
তফসিলি উপজাতি ব্যক্তি	12
তফসিলি উপজাতি পুরুষ	11
তফসিলি উপজাতি মহিলা	11

সুরাদপুর গ্রামের শ্রমিক পরিচয়

সুরাদপুরের মোট কর্মক্ষম জনসংখ্যার 1380 জন যারা কম প্রবীণ বা প্রান্তিক শ্রমিক। গ্রামে মোট কর্মী 1380 জন যারা মধ্যে 1033 জন পুরুষ এবং 347 জন মহিলা। মোট প্রবীণ শ্রমিক 570 জন যার মধ্যে মহিলা প্রবীণ কর্মী 457 এবং পুরুষ প্রবীণ কর্মী 113 জন। গ্রামের মোট প্রান্তিক শ্রমিক 810 জন।

সুরাদপুর কর্মরত জনসংখ্যা-আদমশুমারি 2011

মোট শ্রমিক	1380	1033	347
প্রবীণ শ্রমিক	570	457	113
প্রবীণ শ্রমিক কৃষক	30	30	0
কৃষি শ্রমিক	156		5
গৃহস্থালী-শিল্প	60	4	56
অন্যান্য শ্রমিক	324	272	52
প্রান্তিক শ্রমিক	810	576	234
নন ওয়ার্কিং পার্সন	2373	868	1505

সুরাদপুর গ্রামের তথ্য-আদমশুমারি 2011

বর্ণনা	ডেটা
গ্রামের নাম	সুরাদপুর
গ্রাম পঞ্চায়েত নাম	N/A
সিডি ব্লকের নাম	চন্ডিপুর
উপজেলার নাম	চন্ডিপুর
রেফারেন্স বছর	2009
উপজেলা সদর দপ্তরের নাম	চন্ডিপুর
উপজেলা সদর দপ্তরের দূরত্ব	
নিকট শহর	তমলুক
নিকট শহরের দূরত্ব	10 কিমি
পিনকোড	721625

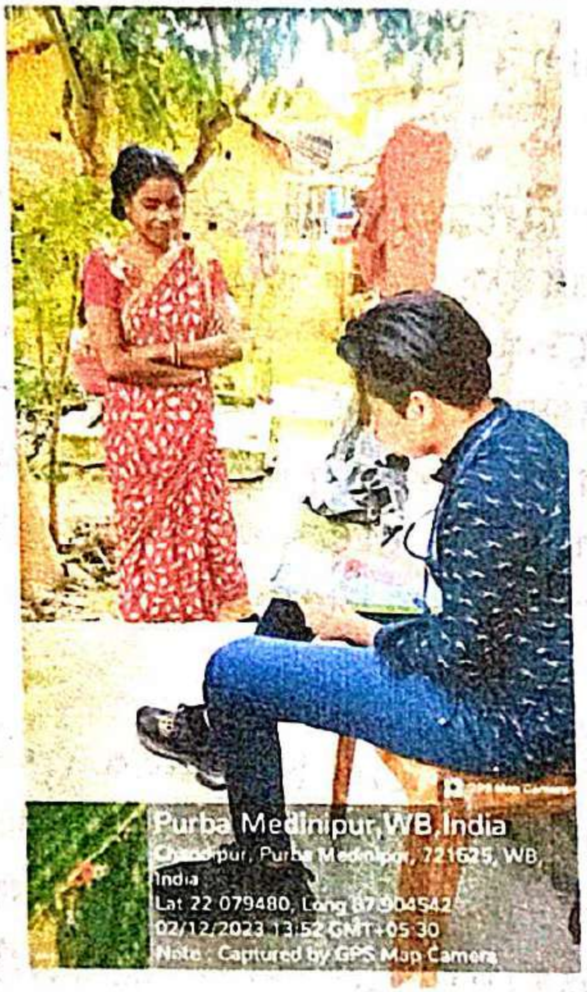
সুরানন্দপুর উৎপাদক ও কৃষক পত্রের জন্য

বাগানের বিবরণ	পত্রসামগ্রী
কৃষি পত্র (প্রথম)	বীজ
উৎপাদক পত্র (প্রথম)	N/A
কৃষি পত্র (দ্বিতীয়)	সবজি
কৃষি পত্র (তৃতীয়)	N/A

গবেষণার পরিকল্পনা

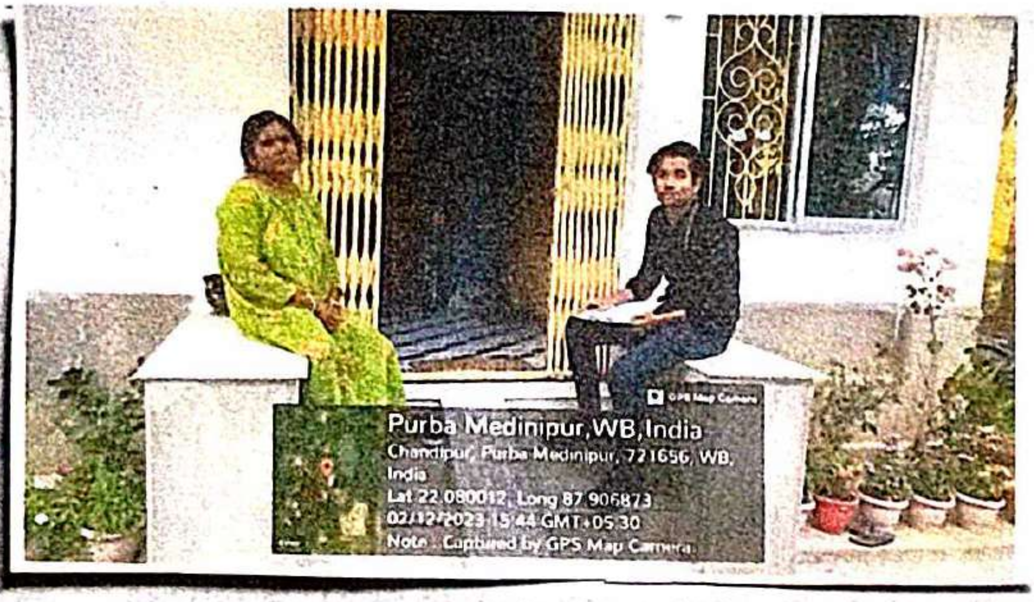
আমি মেহেতাব রহমান মল্লিক, রোল- 029 আমি বিদ্যাসাগর বিশ্ববিদ্যালয়ের অন্তর্গত হলদিয়া সরকারি মহাবিদ্যালয়ে ষষ্ঠ সেমিস্টারের পাঠ্যসূচির অন্তর্গত অন্যতম বিষয় হল ক্ষেত্র সমীক্ষা, যেহেতু প্রত্যেক ছাত্র ছাত্রীকে অংশগ্রহণ করা বাধ্যতামূলক, আমরাও ক্ষেত্র সমীক্ষার জন্য 11.02.23 থেকে 14.02.23 পর্যন্ত চন্ডীপুর থানার অন্তর্গত সুরানন্দপুর গ্রামে আমরা ক্ষেত্র সমীক্ষার জন্য যাই।

Dr Hasibur Rahaman এবং Dr. Ananya Chatterjee সুরানন্দপুর গ্রামে গিয়ে ছাত্র ছাত্রীদের নিরাপদে থাকা ও খাওয়ার ব্যবস্থা করে আসেন। ওনারা ফিরে এসে Dr Moutan Roy মহাশয়কে সবকিছু জানান এবং সুরানন্দপুর গ্রামে সমীক্ষা করতে যাওয়ার জন্য স্বীকৃতি দেন, এরপর শিক্ষক শিক্ষিকারা Online Meeting-এর মাধ্যমে আমাদের এই ব্যাপারে জানান এবং অভিভাবকদের কেও জানানো। ওনারা জানান যে সুরানন্দপুর গ্রামের রামকৃষ্ণ মিশনে আমাদের থাকার ব্যবস্থা করা হয়েছে। এছাড়া আমাদের যাতায়াতের বাসভাড়া, খাওয়া দাওয়া এবং আনুষঙ্গিক খরচ বাবদ 3000 টাকা ধার্য করা হয় যার পরিবর্তে 2000 টাকা নিত


Purba Medinipur,WB,India
India
Lat 22.079480, Long 87.904542
02/12/2023 13:52 GMT+05:30
Note : Captured by GPS Map Camera

করা হয়, এরপর স্যার সমাজতত্ত্ব বিভাগকে তিনটি ভাগে ভাগ করে দেন, প্রতিটি দলকে একটি করে বিষয় দিয়ে সেই বিষয়ের উপর প্রশ্ন পত্র তৈরী করতে বলেন, কিছুদিন পর নির্ধারিত মূল্য ও অভিভাবকের স্বাক্ষরিত অনুমতি পত্র শিক্ষক শিক্ষিকা স্যারের কাছে জমা করা হয়, এরপর আমাদের স্যার আমাদের সাথে আলোচনা করেন এবং প্রশ্নপত্রটি সংশোধন করে দেন, তারপর প্রশ্নপত্র প্রিন্ট করে নিয়ে আরও প্রয়োজনীয় জিনিস গুছিয়ে নিয়ে প্রস্তুত হয়ে পড়ি 10.02.23 রাতের মধ্যে,

11.02.23 তারিখ সকাল ৭ টায় ঘুম থেকে উঠে প্রয়োজনীয় সবকিছু নিয়ে কলেজ প্রাঙ্গণে উপস্থিত হয়ে গিয়েই দেখি আমাদের জন্য কলেজের ভেতর বাস দাঁড়িয়ে আছে, কিছু জন ছাত্র ছাত্রী পৌঁছে গেছে এছাড়াও অনেকে বাকি ছিল, এরপর সকলে পৌঁছে যাওয়ার পর সকলে পৌঁছেছে কিনা তা স্যারেরা দেখে নেন, এরপর 10 টা নাগাদ আমরা সুরানপুর যাওয়ার উদ্দেশ্যে রওনা দিই, এরপর স্যারেরা সুরানপুর যাওয়ার আগে জানান GPS Map Camera এপ ডাউনলোড করার জন্য, যেটা আমাদের ওখানে গিয়ে সমীক্ষা করতে কাজে আসবে, GPS Map Camera ডাউনলোড হওয়ার পর সেখান থেকে কিছু ছবি তুলে নিলাম, এরপর বাইরের প্রকৃতি দেখতে দেখতে বন্ধুদের সাথে গল্প করতে করতে আমরা পৌঁছে গেলাম চন্ডিপুর, হাসচড়া, জয়রামপুর-এর রাস্তা ছোট হওয়ার ফলে সেখানে বাস যেতে পারেনি, ফলে হাসচড়া থেকে আমাদের জন্য অটোর ব্যবস্থা করা হয়েছিল, অটোতে হয়ে আমরা পৌঁছে গেলাম রামকৃষ্ণ মিশনে, সেখানে পৌঁছে আমরা জানতে পারলাম রামকৃষ্ণ মিশনের অতিথি শালায় ছেলেদের থাকার ব্যবস্থা করা হয়েছে এবং মেয়েদের থাকার ব্যবস্থা হয়েছে বিবেকানন্দ লোকশিক্ষা মন্দিরের স্বামী আবাস 'মায়ের ভবন' এর তিন তলায় এবং


GPS Map Camera
Purba Medinipur,WB,India
Chandipur, Purba Medinipur, 721656, WB, India
Lat 22.080012, Long 87.906873
02/12/2023 15:44 GMT+05:30
Note : Captured by GPS Map Camera

'সাগরের ভবন'এর দোতলায় দুটো হ্যাঙ্গার -এর সাথেই ব্যবস্থা হয়েছে। ছেলেদের থাকার ব্যবস্থা যতটা সুন্দর ছিল মেয়েদের টা ততটা সুন্দর ছিল না, তাই মেয়েদের একটু অসুবিধা হচ্ছিল। সেদিন ছিল শ্রী বিদ্যালয়ে সরস্বতী পূজো এবং নবীন বরণ উপলক্ষে প্রীতিভোজ-এর আয়োজন ছিল। আমাদের খাওয়ার ব্যবস্থাও ওখানেই করা হয়েছিল। খাওয়া দাওয়ার পরে কিছুটা বিশ্রাম নিয়ে আমরা একটু পাশের গ্রাম ঘুরতে বেরিয়ে যাই। অমরপুর গ্রামের আশে পাশে আরো গ্রাম যেমন নামখানার চর দেখেও ঘুরে আসি। ঘুরে আসার সময় আমাদের দুটো হ্যাঙ্গার এর পাশে দেখা হয় ও সেখানে একটা দোকানে বসে কিছুক্ষণ গল্প করা হয় ও চা খেয়ে তারপর একটু ঘুরে রুমে চলে যাই। সেখানে গিয়ে আমরা আমাদের সুন্দর টিফিন খাই- চিড়ে বাদাম ও একটি লাড্ডু। টিফিন করে আমরা ছেলেরা কিছুক্ষণ বাইরে বসে গল্প করছিলাম, এর পর রুমে চলে গেলাম। রুমে চলে গেলাম রুমে যাওয়ার পর মিশনের সহযোগী ও কর্মবৃত্ত কিছু লোক এসে সেখানে আবার কিছু নিয়মাবলি জানিয়ে যান। রাত ৭-টার সময় আমাদের খেতে যাওয়ার কথাও জানিয়ে যান। এর কিছুক্ষণ গল্প করার পর ৭টার সময় তৈরী হয়ে খেতে গিয়েছিলাম। রাতে খাবারের মেনু ছিল ভাত, ডাল, আলু ভাজা, ফুলকপির তরকারি, ডিমের ঝোল ও চাটনি। খাওয়া শেষ করে স্যারেদের সাথে রুমে যাচ্ছিলাম, তখন স্যারেরা বললেন "পরদিন সকাল 7:30-এ সবাই তৈরী হয়ে আমরা সকালের টিফিন করতে যেতে একসাথে যে তখন দেখেছি এতক্ষণ সামিয়ানার টিলোতে বেরিয়ে যাবে না।" এরপর মেয়েরা নিজেদের রুমে চলে যায় এবং ছেলেরা কিছুক্ষণ বাইরে গল্প করার পর রুমে গিয়ে ঘুমিয়ে পড়ি।

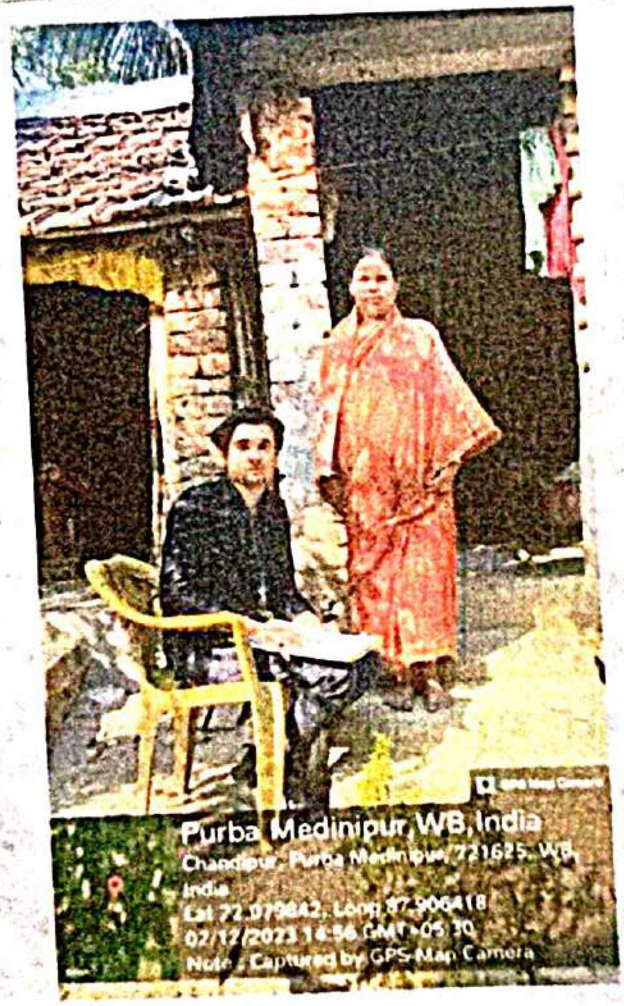
GPS Map Camera
Purba Medinipur,WB,India
Chandipur, Purba Medinipur, 721625, WB, India
Lat 22.079767, Long 87.906598
02/12/2023 15:19 GMT+05:30
Note : Captured by GPS Map Camera

12.02.23 সকাল ৬ টায় আমার ঘুম থেকে উঠে সুন্দর ভাবে তৈরী হয়ে সমীক্ষার জন্য প্রয়োজনীয় বিষয় নির্দেশপত্র এর পাশাপাশি নিজের কিছু প্রয়োজনীয় জিনিস নিয়ে বেরিয়ে পড়ি। 7:30 সময় সবাই মিলে ছেলেদের হোস্টেলে গিয়ে ঘুগনি মুড়ি খেয়ে 8:00 টার সময় সরাপপুর গ্রামের চারিদিকে নিজেদের প্রশ্ন অনুযায়ী তথ্য সংগ্রহের উদ্দেশ্যে ছড়িয়ে পড়ি। এরপর আমি, বিনীতা এবং রাজলক্ষ্মী তিন জন মিলে একটি বাড়িতে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিই। প্রথমে ভয় ভয় লাগছিলো আর তা সত্যি হয় একটি বাড়িতে আমাদের থাকতে মানা করছিল লজ্জা লাগছিল আমার তাই এবং উৎসাহ হারানোর আর সব বাড়ির মানুষেরা খুব সুন্দর ভাবে সহযোগিতা করেন কিন্তু কিছু কিছু মানুষ কোনোরকম তথ্য দিতে চান নি। তারপর আসতে আসতে গ্রামে গ্রামে ঘুরতে ঘুরতে অনেক গুলি ডেটা কালেক্ট করে নিই। ডেটা কালেক্ট করতে করতে অনেকদের সাথে ছবি গুলি আর আমাদের গ্রুপ ফোটো করি। এবং এটি দেখে স্যার আমাদের খুব উৎসাহ দেন "Field Work"-এর কাজটি আরও ভালো করে মিলেমিশে ও সু-সম্পন্ন যাতে করতে পারি। কিছুক্ষন পর উনি আমাদের Group -এ জানান "12:00 টার সবাই সবাই খেতে চলে আসবে। তারপরে এলে খেতে পাবে না এবং খাওয়ার পর বিকালে আবার ডেটা সংগ্রহ করার জন্য যাবার কথা বলেন।" এরপর 12:00 টায় আমরা দুপুরের খাওয়ার জন্য ছেলেদের হোস্টেলে গেলাম, দুপুরের খাওয়ার ছিল ভাত, ডাল, আলুভাজা, ঘন্ট, মাছের ঝোল ও চাটনি। খাওয়ার শেষ করে রুমে গেলাম। গিয়ে স্নান করে একটু বিশ্রাম করলাম তারপর আবার বেরিয়ে পড়ি কিছু ডেটা বাকি ছিল তাই সেই ডেটা গুলি পূরণ করার উদ্দেশ্যে বেরিয়ে পড়ি। সেখানে গিয়ে খুব সুন্দর ভাবে সমীক্ষাটি সু-সম্পন্ন করতে পারি। তারপর রুমে আসি এসে সন্ধ্যা সময় চপ ও মুড়ি টিফিন করলাম করে নিয়ে আমরা আনন্দ করলাম, তারপর 9:00 বাজতে রাতের খাবার খাওয়ার জন্য আবার

Purba Medinipur,WB,India
Chandipur, Purba Medinipur, 721656, WB, India
Lat 22.080297, Long 87.905973
02/12/2023 14:35 GMT+05:30
Note : Captured by GPS Map Camera

সবাই মিলে ছাত্রদের হোস্টেলে খেতে চলে গেলাম রাতের খেয়ে নিয়ে রুমে ফেরার ফেরার সময় স্যার-রা জানালেন "নানকগর চক" গ্রামে কিছু হস্তশিল্পী-দের বাস করেন, পরি পরের দিন ওনারা ঠিক করেন সেই হাতের কাজ দেখাতে যাবেন; ছাত্র ছাত্রীদের মধ্যে কেউ যদি যেতে চাও যেতে পারো, আমরা প্রত্যেকে যাওয়ার জন্যে উৎসাহ প্রকাশ করলাম, সেই অনুযায়ী ঠিক হল সকালের টিফিন করে 8:30–9:00 টায় মধ্যে বেরিয়ে পড়তে হবে, এরপর সকলে মিলে রুমে এসে কিছুসময় গল্প করার পরে ঘুমিয়ে পড়ি।

13.02.23 সকাল 7:00 টার সময় ঘুম ভেঙে উঠে ফ্রেশ হয়ে টিফিন করার পর ছেলেরা কিছুক্ষণ বাইরে বসে গল্প করছিলাম এরপর 9:00 টার সময় তৈরী হয়ে সবাই মিলে কিছু স্যুপ সামগ্রী তোলার পর রওনা দিই হস্তশিল্পীদের গ্রামের উদ্দেশ্যে, কিছুটা রাস্তা হেঁটে আমরা পৌঁছালাম এক হস্তশিল্পীর বাড়িতে, ওনাদের বাড়িতে পৌঁছে আমরা ওনাদের কিছু হাতের কাজ দেখানোর জন্য অনুরোধ করলাম, ওনাদের হস্তশিল্প গুলি দেখালেন, ওনারা নানারকম হাতের কাজ করেন, যেমন- শাড়িতে মেশিনের মাধ্যমে ছবি আঁকা, পটচিত্র তৈরী করা, বোতলে ও কেটলিতে ছবি আঁকা ইত্যাদি, এখানে উল্লেখ্য যে যেসব এই হস্তশিল্পের কাজ করেন ওনারা বেশির ভাগই মুসলিম সম্প্রদায়ের অন্তর্গত। ওনারা মুসলমান হয়েও হিন্দু দেব দেবীর পটচিত্র তৈরী করেন এর সাথে সাথে সেই পটচিত্র অনুযায়ী গান রচনা করেন, এই হস্তশিল্পের দ্বারাই ওনারা নিজেদের জীবন যাপন করেন। এরপর স্যাররা ও আমরা ছাত্র ছাত্রীরা নিজেদের প্রয়োজন মতো কিছু জিনিস কিনলাম, এরপর আমরা আরও গ্রামের ভেতরের দিকে এগিয়ে চললাম, সেখানে যেতে যেতে দেখলাম "রাষ্ট্রপতি পুরস্কার" প্রাপ্ত কিছু পটচিত্র গুলি দেখলাম ও ওনারা নিজেরে


Purba Medinipur, WB, India
Note : Captured by GPS Map Camera

পটশিল্প ঘুরে ঘুরে আমাদের দেখালেন এক জেঠি- পটশিল্পী- রা পটচিত্র- নিয়ে আমাদের কয়েকটা গান গেয়ে শোনালেন, এখান থেকেও কিছু জিনিস কিনে নিলাম, তারপর অন্যদের সাথে কিছু ছবি তুলে আমরা চললাম আমাদের বাস স্ট্যান্ডে। বাসস্ট্যান্ডে পৌঁছে দুপুরের খাওয়ার সেরে রুমের দিকে রওনা দিলাম। তারপর স্নান করে একটু- ঘুমিয়ে পড়লাম। এরপর ঘুম থেকে উঠে টিফিন করে একটু- বাইরে ঘুরতে। ঘুরে এসে কিছুক্ষণ রুমে আড্ডা করার পর আবার চলে গেলাম ছাত্রদের হোস্টেলে রাতের খাবার খাওয়ার জন্য। সেইদিন রাতের মেনু ছিল- ভাত, ডাল, সবজি, মাছভাজা ও চাটনি। রাতের খাবার পর সবাই মিলে রুমে এসে কিছুক্ষণ গল্প, হাসি-ঠাট্টা করার পর ঘুমিয়ে পড়ি। 15.02.23 তারিখ সকালে আমরা আমাদের বাড়ির জন্য রওনা দিলাম।

গবেষণায় সীমাবদ্ধতা

সুরাপুর গ্রামে মহিলাদের মধ্যে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সচেতনতা বিষয়ে গবেষণায় আমি বিভিন্ন সমস্যার সম্মুখীন হয়েছি। বিভিন্ন কারণের জন্য গবেষণাটি ক্ষুদ্র আকারেই সম্পন্ন করতে হয়েছে। সবশেষে বড়ো কারণ হল সময় সীমা। একটি পূর্ণাঙ্গ গবেষণা করার জন্য যে সময় দরকার সেই সময় আমরা পাইনি। আমাদের কাছে সময় ছিল মাত্র 5 দিন এবং এই গবেষণাটি পর্যালোচনা করার সময় কাল মাত্র 3 মাস। তাই আমাদের কম সংখ্যক নমুনা নিয়ে গবেষণাটি সম্পন্ন করতে হয়েছে। গবেষণার যে তথ্য গুলো আমরা সংগ্রহ করেছি সেই তথ্য গুলো কেবল মাত্র 124 টি নমুনার মধ্যে সীমাবদ্ধ। তাই গবেষণাটি কখনোই সম্পূর্ণ সুরাপুর গ্রামের জন্য প্রযোজ্য হবে না। কেবলমাত্র সেই নমুনা গুলোর জন্য প্রযোজ্য হবে যেই নমুনা গুলিকে নিয়ে আমরা কাজটি করেছি। এই গবেষণাটি সম্পূর্ণ করার ক্ষেত্রে আমরা কোনো রকম আর্থিক সহযোগিতা পাইনি। গবেষণার জন্য যে পরিমাণ অর্থ ব্যয় হয়েছে তা আমরা নিজেরাই বহন করেছি। এই সমস্যা গুলি ছাড়াও গবেষণা ক্ষেত্রে ও কিছু সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়েছে। যেমন- কিছু কিছু মহিলা এই বিষয়ে উত্তর দিতে লজ্জা বোধ করেছেন। কিছু জন, আমাদের দেখে অস্বস্তিবোধ ও করেছেন। যার ফলে গবেষণার যথাযথ তথ্য সংগ্রহের সমস্যা হয়েছে।

জনগোষ্ঠি সম্পর্কে গৃহীত তথ্যের ভিত্তিতে নমুনাদের বিশ্লেষণ

সারনী নং : ১

উত্তর দাতার বয়স

উত্তর দাতার 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	2.41
মোট	124	100%

উপরিউক্ত সারনীতে উত্তরদাতাদের বয়সের ক্ষেত্রে মোট 124 (100%) জনের মধ্যে 11–20 বছর বয়সের মধ্যে রয়েছে 10 জন (8.06%), 21–30 বছর বয়সের মধ্যে রয়েছে 48 জন (38.70%), 31–40 বছর বয়সের মধ্যে রয়েছে 33 জন (26.61%), 41–50 বছর বয়সের মধ্যে রয়েছে 16 জন (12.90%), 51–60 বছর বয়সের মধ্যে রয়েছে 3 জন (2.41%),

সারণী নং : 2

উত্তরদাতার ওজন

উত্তরদাতার ওজন	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
30 – 39	12	9.67
40 – 49	39	31.45
50 – 59	55	44.35
60 – 69	12	9.67
70 – 79	3	2.41
জানেন না	3	2.41
মোট	124	100%

উপরিউক্ত সারণীতে স্বরামপুর গ্রামের উত্তরদাতাদের ওজনের ক্ষেত্রে 124 জনের (100%) এর মধ্যে 30-39-এর মধ্যে রয়েছে 12 জন, 40-49 এর মধ্যে রয়েছে 39 জন, 50 – 59-এর মধ্যে রয়েছে 55 জন, 60-69 এর মধ্যে রয়েছে 12 জন, 70 – 79-এর মধ্যে রয়েছে 3জন, জানেন না 3 জন।

সারণী নং : ৩

উত্তর দাতাদের উচ্চতা

উত্তরদাতাদের উচ্চতা	উত্তরদাতাদের সংখ্যা	শতকরা (%)
4.1 – 4.5	34	27.41
4.6 – 5.0	39	31.45
5.1 – 5.5	14	11.29
5.6 – 6.0	1	0.80
জানেন না	36	29.03
মোট	124	100%

উপরিউক্ত সারণীতে উত্তরদাতাদের উচ্চতার ক্ষেত্রে মোট 124 জনের মধ্যে 4.1-4.5 উচ্চতার মধ্যে রয়েছে 34জন, 4.6 – 5.0 উচ্চতার মধ্যে রয়েছে 39 জন, 5.1 – 5.5 উচ্চতার মধ্যে রয়েছে 14 জন, 5.6-6.0 উচ্চতার মধ্যে রয়েছে 1 জন, উচ্চতা জানেন না 36 জন।

সারণী নং : ৪

উত্তরদাতাদের রক্তের গ্রুপ

উত্তরদাতাদের রক্তের গ্রুপ	উত্তরদাতাদের সংখ্যা	শতকরা (%)
A+	20	16.12 %
A−	1	0.80 %
B+	29	23.38 %
B−	2	1.[illegible]1 %
O+	29	23.[illegible] %
O−	4	3.22 %
AB+	14	11.29 %
AB−	1	0.80 %
জানেন না	24	19.35 %
মোট	124	100 %

উপরিউক্ত সারণীতে উত্তরদাতাদের রক্তের গ্রুপ এর থেকে মোট 124 মধ্যে A+ রক্তের বিভাগে রয়েছে 20জন, A+ রক্তের বিভাগে রয়েছে 1জন, B+ রক্তের বিভাগে রয়েছে 29জন, B− রক্তের বিভাগে রয়েছে 2জন, O+ রক্তের বিভাগে রয়েছে 29জন, O− রক্তের বিভাগে রয়েছে 4জন, AB+ রক্তের বিভাগে রয়েছে 14জন, AB− রক্তের বিভাগে রয়েছে 1জন, রক্তের বিভাগ জানেন না 24জন।

সারণী নং : ৫

উত্তরদাতাদের ধর্ম

উত্তরদাতাদের ধর্ম	উত্তরদাতাদের সংখ্যা	শতকরা (%)
হিন্দু	123	99.19 %
মুসলিম	1	0.80 %
মোট	124	100 %

উপরিউক্ত সারণীতে উত্তরদাতাদের ধর্মের থেকে মোট 124 জনের মধ্যে হিন্দু হলেন 123 জন, মুসলিম হলেন 1 জন।

সারণী নং: ৬

উত্তরদাতাদের জাতি

উত্তরদাতাদের জাতি	উত্তরদাতাদের সংখ্যা	শতকরা (%)
SC	7	5.64 %
ST	0	0 %
OBC-A	1	0.80 %
OBC-B	1	0.80 %
UR	115	92.74 %
মোট	124	100%

উপরিউক্ত সারণীতে উত্তরদাতাদের জাতির ক্ষেত্রে মোট 124 জনের মধ্যে SC জাতি রয়েছে 7 টি, OBC-A জাতি রয়েছে 1 টি, OBC-B রয়েছে 1 টি, UR জাতি রয়েছে 115 টি।

সারণী নং: ৭

উত্তরদাতাদের সামাজিক জাত

উত্তরদাতাদের সামাজিক জাত	উত্তরদাতাদের সংখ্যা	শতকরা (%)
ব্রাহ্মণ	2	1.61 %
বৈশ্য	2	1.61 %
শূদ্র	0	0 %
মাহিষ্য	70	56.45 %
ক্ষত্রিয়	2	1.61 %
জানেন না	48	38.70 %
মোট	124	100%

উপরিউক্ত সারণীতে উত্তরদাতাদের সামাজিক জাত এর ক্ষেত্রে মোট 124 জন-এর মধ্যে ব্রাহ্মণ হলেন 2 জন, বৈশ্য হলেন 2 জন, মাহিষ্য হলেন 70 জন, ক্ষত্রিয় হলেন 2 জন, সামাজিক জাত জানেন না 48 জন।

সারণী নং : ৮

উত্তরদাতাদের শিক্ষাগত যোগ্যতা

উত্তরদাতাদের শিক্ষাগত যোগ্যতা	উত্তরদাতাদের সংখ্যা	শতকরা (%)
প্রাথমিক	12	9.67 %
উচ্চ – প্রাথমিক	42	33.87 %
মাধ্যমিক	22	17.74 %
উচ্চ - মাধ্যমিক	23	18.54 %
স্নাতক	16	12.90 %
নিরক্ষর	9	7.25 %
মোট	124	100 %

উপরিউক্ত সারণিতে উত্তরদাতাদের শিক্ষাগত যোগ্যতার ভিত্তিতে 124 জনের মধ্যে প্রাথমিক 12 জন (9.67%), উচ্চ প্রাথমিক 42 জন (33.87%), মাধ্যমিক 22 জন (17.74%), উচ্চ মাধ্যমিক 23 জন (18.54%), স্নাতক 16 জন (12.90%), নিরক্ষর 9 জন (7.25%)।

সারণী নং : ৯

উত্তরদাতাদের পেশা

উত্তরদাতাদের পেশা	উত্তরদাতাদের সংখ্যা	শতকরা (%)
গৃহিনী	87	70.16 %
চাকরি	2	1.61 %
ছাত্র / ছাত্রী	17	13.70 %
শ্রমিক	9	7.25 %
শিক্ষক/শিক্ষিকা	3	2.41 %
ব্যবসা	3	2.41 %
কৃষক	2	1.61 %
প্রতিবন্ধী	1	0.80 %
মোট	124	100 %

উপরিউক্ত সারণীতে উত্তরদাতাদের পেশার ক্ষেত্রে মোট 124 জনের মধ্যে গৃহিনী হলেন 87 জন, চাকরি জীবি হলেন 2 জন, ছাত্র/ছাত্রী হলেন 17 জন, শ্রমিক হলেন 9 জন, শিক্ষক/শিক্ষিকা হলেন 3 জন, ব্যবসায়ী

ছিলেন 3 জন, কৃষক ছিলেন 2 জন, ব্যবসায়ী ছিলেন 1 জন।

সারণী নং: ১০

উত্তরদাতাদের মাসিক আয়

উত্তরদাতাদের মাসিক আয়	উত্তরদাতাদের সংখ্যা	শতকরা (%)
1000 − 10,000	85	68.54 %
11,000 − 20,000	20	16.12 %
21,000 − 30,000	12	9.67 %
31,000 − 40,000	2	1.61 %
41,000 − 50,000	4	3.22 %
51,000 − 60,000	1	0.80 %
মোট	124	100%

উপরিউক্ত সারণীতে উত্তরদাতাদের মাসিক আয়-এর ক্ষেত্রে মোট 124 জনের মধ্যে 1000-10000 হল 85 জনের, 11,000 − 20,000 হল 20 জনের, 21,000-30,000 হল 12 জনের, 31,000 − 40,000 হল 2 জনের, 41,000-50,000 হল 4 জনের এবং 51,000 − 60,000 হল 1 জনের।

সারণী নং: ১১

উত্তরদাতাদের সামর্থ্যের প্রকৃতি

উত্তরদাতাদের সামর্থ্যের প্রকৃতি	উত্তরদাতাদের সংখ্যা	শতকরা
অল্পসামর্থ্য	88	70.96%
এককাম্নবর্তী	36	29.03%
মোট	124	100%

উপরিউক্ত সারণীতে উত্তরদাতাদের সামর্থ্যের প্রকৃতির ক্ষেত্রে উত্তরদাতাদের মোট 124 জনের মধ্যে অল্পসামর্থ্য ছিলেন 88 জন এবং একান্নবর্তী ছিলেন 36 জন।

সারণী নং: ১২

উত্তরদাতাদের পরিবারের সদস্য

উত্তরদাতাদের পরিবারের সদস্য	উত্তরদাতাদের সংখ্যা	শতকরা (%)
1 – 5	91	73.38(%)
6 – 10	30	24.19(%)
11 – 15	3	2.41(%)
মোট	124	100%

উপরিউক্ত সারণীতে পরিবারের সদস্য এর ক্ষেত্রে উত্তরদাতাদের মোট 124 জনের মধ্যে 1-5 -এর মধ্যে রয়েছে 91 জন, 6-10 -এর মধ্যে রয়েছে 30জন এবং 11-15 -এর মধ্যে রয়েছে 3 জন।

সারণী নং: ১৩

উত্তরদাতাদের মধ্যে পুরুষ সদস্য সংখ্যা

পুরুষ সদস্য সংখ্যা	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
1 – 3	106	85.48%
4 – 6	15	12.09%
7 – 9	3	2.41%
মোট	124	100%

উপরিউক্ত সারণীতে পুরুষ সদস্য সংখ্যা এর ক্ষেত্রে উত্তরদাতাদের মোট 124 জনের মধ্যে 1-3 এর মধ্যে রয়েছে 106 জন, 4-6 এর মধ্যে রয়েছে 15 জন এবং 7-9 -এর মধ্যে রয়েছে 3 জন।

সারণী নং : ১৪

উত্তরদাতাদের মধ্যে মহিলা সদস্য

মহিলা সদস্য	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
1 – 3	101	81.45%
4 – 6	21	16.93%
7 – 9	2	1.61%
মোট	124	100%

উপরিউক্ত সারণীতে মহিলা সদস্য সংখ্যা এর ক্ষেত্রে উত্তরদাতাদের মোট 124 জনের মধ্যে 1-3 এর মধ্যে রয়েছে 101 জন, 4–6 এর মধ্যে রয়েছে 21 জন এবং 7 –9 এর মধ্যে রয়েছে 2 জনের,

সারণী নং : ১৫

উত্তরদাতাদের মধ্যে বৈবাহিক মর্যাদা

বৈবাহিক মর্যাদা	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
বিবাহিত	108	87.09%.
অবিবাহিত	10	8.06%.
বিপত্নীক	0	0
বিধবা	4	3.22%.
বিচ্ছিন্ন	2	1.61%.
মোট	124	100%

উপরিউক্ত সারনিতে বৈবাহিক মর্যাদা এর ক্ষেত্রে উত্তরদাতাদের মোট 124 জনের মধ্যে বিবাহিত হল 108 জন, অবিবাহিত হল 10 জন, বিপত্নীক হল কাউকে পাওয়া যায়নি, বিধবা হল 4 জন এবং বিচ্ছিন্ন হল 2 জন।

সারণী নং: ১৬

পরিবারের উপার্জন সদস্য

উপার্জন সদস্য	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
1	3	31.45%
2	42	32.25%
3	42	33.87%
4	1	0.80%
5	1	0.80%
6	1	0.80%
মোট	124	100%

উপরিউক্ত সারণির ভিত্তিতে উত্তরদাতাদের পরিবারের উপার্জন সদস্যদের মধ্যে 124টি পরিবারের মধ্যে 1টি পরিবারের উপার্জন সদস্য 3 জন (31.45%), 2 পরিবারের মধ্যে 40 জন (32.25%), 3টি পরিবারের মধ্যে 42 জন (33.87%), 4টি পরিবারের মধ্যে 1 জন (0.80%), 5টি পরিবারের মধ্যে 1 জন (0.80%), 6টি পরিবারের মধ্যে 1 জন (0.80%)।

সারণী নং: ১৭

পরিবারের নির্ভরশীল সদস্য

নির্ভরশীল সদস্য	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
1 - 2	50	40.32%
3 - 4	50	40.32%
5 - 6	10	8.06%
7 - 8	5	4.03%
9 - 10	6	4.83%
11 - 12	3	2.41%
মোট	124	100 (%)

উপরিউক্ত সারণির ভিত্তিতে পরিবারের নির্ভরশীল সদস্যদের মধ্যে 124টি পরিবারের মধ্যে

1-2 পারিবারের মধ্যে 50 জন (40.32%), 3-4 টি 50 জন (40.32%), 5-6 পারিবারের মধ্যে 10জন (8.06%), 7-8 টি পরিবারের মধ্যে 5 জন (4.03%), 9-10 টি পারিবারের মধ্যে 6 জন (4.83%) এবং 11-12 টি 3 জন (2.41%)

সারনী নং: ১৮

পাঠরত সদস্য

পাঠরত সদস্য	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
প্রাক প্রাথমিক	18	14.51%
প্রাথমিক	41	33.06%
বিদ্যালয়	70	56.45%
মহা বিদ্যালয়	14	11.29%
মোট	124	100%

উপরিউক্ত সারনির ভিত্তিতে পাঠরত সদস্য এর ক্ষেত্রে 124 টি পরিবারের মধ্যে প্রাক প্রাথমিক হল 18 জন (14.51%), প্রাথমিক হল 41 জন (33.06%), বিদ্যালয়ে হল 70 জন (56.45%), এবং মহাবিদ্যালয় হল 14 জন (11.29%),

সারনী নং: ১৯

বাড়ির ধরন

বাড়ির ধরন	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
পাকা বাড়ি	95	76.61%
কাঁচা বাড়ি	29	23.38%
মোট	124	100%

উপরিউক্ত সারনীতে উত্তরদাতাদের বাড়ির ধরনের ক্ষেত্রে 124 জনের মধ্যে পাকাবাড়ি রয়েছে 95 জনের (76.61%) এবং কাঁচা বাড়ি রয়েছে 29 জনের (23.38%),

সংগৃহীত তথ্যের বিশ্লেষণ

বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক ও মানসিক সমস্যা সম্বন্ধে সচেতনতা

মহেশপুর গ্রামের 'মেয়েদের ঋতুকালীন সমস্যা' নিয়ে আমরা মোট 124 জন মহিলাদের উপর সমীক্ষার কার্য সম্পাদনা করেছিলাম। এই সমীক্ষাতে প্রত্যেক মহিলাদের যখন আমরা জিজ্ঞাসা করি যে মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের জন্য যে কিছু শারীরিক বা মানসিক সমস্যা দেখা দেয় সেই ব্যাপারে অবগত কী-না সবাই একই উত্তর দিয়েছিলেন 'হ্যাঁ' জানি। প্রায় সবাই জানে, কিন্তু অনেকে উত্তর দিতে গিয়ে লজ্জা বোধ করছেন। এক উত্তর দিলেও অনেকে আস্তে করে কিছুজনে বলেছিলেন যাতে পাশের কেউ শুনে না বুঝতে পারে, আবার কেউ কেউ স্বাভাবিক ভাবে উত্তর দিয়েছিলেন যে সে কথায় চেষ্টা করেন, সেবার স্বাভাবিক ভাবে উত্তর দিয়েছিলেন যে অবগত তাঁর জন্মতি-না অবগত তারা কিন্তু বর্তমান জেনেছেন বা এ সম্পর্কে অবগত যে সব নিয়েও সম্পর্কে অনেক মেয়ে সচেতন তাদের সংখ্যা বেশি।

উত্তরদাতার কাছ থেকে আমরা বয়ঃসন্ধি সময় সীমা জানতে চাই। তখন বিভিন্ন জনের কাছে বিভিন্ন ভাবে উত্তর পেয়েছি। কেউ বলেন 10-12; কেউ বলেন 13-15, আবার কেউ বলেন 16-18. এবং অনেকে বলেন জানেন না বা বলেন মনে নেই। এতে আমরা কিছু বুঝতে পারি যে আমাদের মধ্যে কিছু জনের লজ্জা বোধ করেন এবং অনেকে বলতে চাননি, কারণ তাদের অভিব্যক্তি দেখে বোঝা যায়। অন্তর আমরা ভাবি যে তাদের এই সম্বন্ধে খুব একটা সুস্পষ্ট ধারণা নেই। সঠিক বয়স উল্লেখ করেন তবে সবাই কিছু জন আমাদের বলেননি, কারণ বিভিন্ন মহিলারা বিভিন্ন ভাবে উত্তর দিয়েছেন এবং আমরা সবকটি বয়স সীমাকে সারণীতে উপস্থাপন করি।

সারণী: মহিলাদের ঋতুচক্র শুরু হওয়ার বয়স সীমা

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

সারণি থেকে আমরা জানতে পারি যে 13-15 বছর বয়সী মেয়েদের বেশীরভাগের বয়ঃসন্ধি শুরু হয়েছিল তার অনেক মেয়েদের বয়ঃসন্ধি শুরু হয়েছে 10-12 বছর বয়সে আর বেশ কিছু জনের মতে প্রথম মাসিক শুরু হয়েছে 16-18 বছর বয়সে তা খুবই কম, আবার বেশ কিছু জনেরা বলেন জানেন না, এর দ্বারা বোঝা যায় যে মেয়েদের বয়ঃসন্ধি বয়স সীমা 13-15 বছর বয়সে শুরু হয়ে যায় তার বয়স (গড়) 13-15 বছর।

13-15 বছর বয়সেও অনেকে এই বয়ঃসন্ধির ব্যাপারে বুঝতে পারে না, তাদের কখনো বাড়ির মেয়েরা বা খুব বয়স্ক মহিলারা বুঝিয়ে বলেনি এ ব্যাপারে। আমরা যখন জিজ্ঞাসা করি বয়ঃসন্ধি শুরু হওয়ার পর আপনি প্রথম কাকে ঘটনাটি জানান বেশীর ভাগ মহিলারা বলেছেন নিজের 'মা'কে বলেছিলেন এবং তিনি সবকিছুই বুঝিয়েছিলেন এ ব্যাপারে। আবার কেউ কেউ বলেন তার নিজের মা মারা গেছে তাই তারা অন্য জনের কাছে গেলে যেমন বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে কখনো উত্তর এসেছে 'মাসি' কখনো 'ঠাকুমা', আবার অনেকে উত্তর দিয়ে বলেন তার বয়ঃসন্ধি কাল আসেনি সেটা জানতেন না নিজের যখন শুরু হয় তখন তিনি জানতে পারেন কিছু বলেননি বলেছিলেন, তাই এ ব্যাপারে বাড়ির মহিলা সদস্যদের কাছে জানার জন্য অনুরোধ করেছেন বলতে বা আলোচনা করতে।

উত্তরদাতাদের যখন জিজ্ঞাসা করা হয় যে আপনি যখন আপনার মা, মাসি বা ঠাকুমাকে সব কথা বলেন এবং তারা আপনাকে সব বুঝিয়ে বলেন তখন তাদের বয়স কত ছিল সেই সময়: এই প্রশ্ন করাতে অনেকে বলেছেন ঠিক এখন বলাটা অসম্ভব সেটা কীভাবে বলবো; এটাতে অনেকদিন আগেকার কথা কীভাবে মনে রাখা যায় তাছাড়া কখনো বয়সটা নিয়ে অতো ভাবিনি, এই সব উত্তর আমরা বিভিন্ন মহিলাদের কাছ থেকে উদ্ধার করেছি, আবার কিছু জনে খুব আন্দাজে করে আমাদের উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করেন, কেউ বলেন 35 কেউ বলেন 32 আবার কেউ বলেন হয়তো 40 বা 45 ছিল এবং বেশির ভাগ 32-40 এর মধ্যে বলেন তাদের আনুমানিক হিসাবে, এর থেকে বোঝা যায় যে তারা আগেও এসব বিষয়ে খুব একটা গুরুত্ব বা নজরে দেন না বা কখনো প্রয়োজন বোধ বলে মনে করেন নি।

উত্তরদাতাদের মধ্যে আমরা জিজ্ঞাসা করি যে আপনার ঋতুচক্র কতদিন ধরে চলে? অনেকে বলেন 2-3 দিন আবার কিছু জন বলেন 4-5 আবার বেশি বলেন 6-7 কিছু জনে বলেন 8-9 এবং কিছু জন বলেন 10-11 দিন। বেশি মহিলারা বলেন 4-5 দিন। অতএব বিভিন্ন মহিলাদের বিভিন্ন সময় অন্তর থাকে, সেই হেতু তারা সঠিক ভাবে বলতে পারেননি কিছু জনে তো খুব বিশৃঙ্খল সঠিক বলেন. যেমন- হয় তার কি এটা আবার বলা যায় না কি মধ্যে যেমন হয়, সেক্ষেত্রে বিভিন্ন মহিলারা বিভিন্ন উত্তর দিয়েছেন তাই আমরা প্রত্যেকের উত্তর গুলির সারণিতে প্রকাশ করেছি যা নিচে দেওয়া হল—

সারণি: ঋতুচক্র চলার সময়সীমা

ঋতুচক্র চলার সময় সীমা	উত্তরদাতার সংখ্যা (4)	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%

উপরিউক্ত সারণি থেকে স্পষ্ট বোঝা যায় যে 4-5 দিন বেশির ভাগ মেয়েদের হয় স্বাভাবিক দিন ও হয় অনেকের আবার কিছু জনের স্বর থেকে বেশি জনেরও হয়। যা খুবই অল্প সংখ্যক।

মেয়েদের এই ঋতুচক্র চলাকালীন বিভিন্ন সমস্যার মধ্যে পড়তে হয়, কিছু সময় শরীরে খুবই কষ্ট- হয়ে থাকে আবার কিছু সময় তাদের যন্ত্রণাও হয়ে থাকে, তাই আমরা মধ্যে মহিলাদের জিজ্ঞাসা করি, ঋতুচক্র চলাকালীন আপনি শারীরিক কোনো রকম যন্ত্রণা অনুভব করেন কী না তখন অনেকেই বলেন 'না' কোনো সমস্যা হয় না আবার বেশি বেশি বলেন পেটে যন্ত্রণায় হয় এছাড়া অনেকে বলেন তলপেটে যন্ত্রণা হয়, বুকের মধ্যে ব্যথা হয় এবং অনেকে বলেন বিভিন্ন জন বিভিন্ন সমস্যার কথা বলেন, হাত, পা ব্যথা করে। বিভিন্ন জন বিভিন্ন সমস্যার কথা বলেন কিছুটা লজ্জায় তারা অনেকে কেউ সারা না বলেন বা বলেন কিছুটা হয় না তারা অনেকে যেন আমাদের বলতে চাননি, এসব হলেও মনে হয় যে আমাদের বলতে চাননি, এসব হলেও খুব একটা গুরুত্ব দেননি।

আমরা সমীক্ষার সময় লক্ষ্য করতে পেরেছি অনেকে অনেক কিছু করেন যেটি উত্তরদাতার দেখার ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় বিভিন্ন ব্যবহার করেন তাই আমরা তাদের মধ্যে জিজ্ঞাসা করি। শিশুদের চলাকালীন আপনার বা সন্তান হলে আপনি কি উপশম গ্রহণ করেন? কিছু জন বলেন কিছুই করেননা এমনি দুদিন থাকে তারপর এমনি এমনি চলে যায়, আবার কিছু জন বলেন ঘরোয়া ব্যবস্থা করেন এমনি জিজ্ঞাসা করলে বলেন বিশ্রাম নিলেও ঠিক হয়ে যায়। যেহেতু বিভিন্ন জন বিভিন্ন রকমের উত্তর দিয়েছেন তাই সেই উত্তর গুলি সারণির মাধ্যমে আলোচনা করেছি।

সারণি: শিশুদের চলাকালীন উপশমের উপায়

উপশমের উপায়	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
ঔষধ সেবন করেন	18	14.51%
ঘরোয়া পদ্ধতি	40	32.25%
কিছুই করেন না	54	43.54%
বিশ্রাম নেন	2	1.61%
কিছু বলেন না	10	8.06%

উপরিউক্ত সারণি থেকে দেখে আমরা বেশিরভাগ জনের কাছে থেকে উত্তর পেয়েছি তারা 'কিছুই করেন না' প্রায় 54 জন এই উত্তর দিয়েছেন, আর 40 জন বলেন ঘরোয়া পদ্ধতি ব্যবহার করেন কিছুজন ঔষধ সেবন করেন প্রায় 18 জন। 10 জন বলেন কোনো ব্যবস্থা করেন আর কিছুই করেন না এবং 2 জন বলেছেন বিশ্রাম নেন, যেহেতু বেশিরভাগ লোক জন বলেছেন কিছুই করেন না, এর থেকে বোঝা যায় তারা অতটাও ব্যাপারটি সম্বন্ধে সচেতন কি না।

তাদের সন্তান বৃদ্ধি হতে আগেকে তাদের কিছু করেন সেই জায়গায় দেখার জন্য চেষ্টা চিকিৎসা তাদের করেন তাই আমরা তাদের মধ্যে জিজ্ঞাসা করি। শিশুদের চলাকালীন কাশি বা সর্দি হলে আপনি কি উপশম গ্রহণ করেন? কিছু জন বলেন কিছুই করেন না এমনি ঠিক হয়ে যায় আবার এমনি এমনি কমে যায়, আবার কিছু জন বলেন ঘরোয়া খাবার করেন এমনি জিজ্ঞাসা করলে বলেন বিশ্রাম নিলেও ঠিক হয়ে যায়। যেহেতু বিভিন্ন জন বিভিন্ন রকমে উত্তর দিয়েছেন তাই সেই উত্তর গুলি যথাযথ সারণিতে প্রকাশ করেছি।

সারণি: শিশুদের চলাকালীন উপশমের উপায়

উপশমের উপায়	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
ওষুধ সেবন করেন	18	14.51 %
ঘরোয়া পদ্ধতি	40	32.25 %
কিছু করেন না	54	43.54 %
বিশ্রাম নেন	2	1.61 %
কিছু বলেন না	10	8.06 %

উপরিউক্ত সারণি থেকে দেখা যায় আমরা যে মহিলাদের জনের কাছে থেকে উত্তর পেয়েছি তাদের 'কিছুই করেন না' প্রায় 57 জন এই উত্তর দিয়েছেন। আর 40 জন বলেন ঘরোয়া পদ্ধতি প্রয়োগ করেন শিশুদের ওষুধ সেবন করেন প্রায় 18 জন। 10 জন বলেন ঘোরা আরাম করেন আর কিছুই করেন না এবং 2জন বলেছেন বিশ্রাম নেন, যেহেতু বেশির ভাগ জন বলেছেন কিছুই করেন না, এর থেকে বোঝা যায় তারা এখনও ব্যাপারটির গুরুত্ব দেন কী না।

ঋতুকালীন সময়ে স্বাস্থ্যবিধি-সংক্রান্ত ধারণা সম্পর্কে সচেতনতা

প্রত্যেক মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকালে ঋতুস্রাব শুরু। প্রায় সংস্কৃতি ধর্ম-বিশ্বাসে আগে থেকে অনেক সময়ে এর জন্য ঋতুচক্র চলাকালীন বা হওয়ার পর অশুচি অনেকের পরিবারের নিয়ম রয়েছে। অনেকের মত স্কুল কলেজে বলেন তাদের যে, এই সময় মন্দিরে যাওয়া বারণ, পূজায় অংশগ্রহণ করা যাবে না, বিছানায় শুয়ে থাকা, কিছুজন আবার বলেন এই সময় ছেলেদের দেখা যাবে না ঘরের মেঝেতে শুয়ে আচার-ব্যবহারে সতর্ক থাকতে হবে। এ থেকে বোঝা যায়, সুস্বাস্থ্যের প্রয়োজন বিধানের ধারণা সমাজে আজও অজানা দেখা যাচ্ছে প্রচলিত, বিভিন্ন পরিস্থিতিতে এখনও এই কুসংস্কার থেকে চলে আসছে। স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতনতা বিষয়ে একটি অন্যতম বিষয় হল ঋতুস্রাব চলাকালীন কী ব্যবহার করেন সেই বিষয়ে সারণীটি নিম্নে উপস্থাপিত —

সারণি : ঋতুচক্র চলাকালীন কী ব্যবহার করেন

কী ব্যবহার করেন	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
কাপড়	66	53.22%
ন্যাপকিন	53	42.74%
কাপড় ও ন্যাপকিন	5	4.03%

উপরিউক্ত সারণি থেকে আমরা দেখতে পাই যে বেশির ভাগ মহিলারা কাপড় ব্যবহার করেন প্রায় 66 জন, ন্যাপকিন ব্যবহার করেন 53 জন এবং কাপড় ও ন্যাপকিন ব্যবহার করেন এর হল 5 জন। যেহেতু বেশিরভাগ জন কাপড় ব্যবহার করেন তাই তাদের মধ্যে ঋতু-ঋতুচক্র নিয়ে কোন প্রকার সমস্যা আমরা দেখতে পাওয়াটাই খুবই স্বাভাবিক ব্যাপার।

উত্তরদাতাদের মধ্যে প্রায় অধিকাংশ মহিলারা বলেন ঋতুচক্র চলাকালীন কোনো সমস্যার সম্মুখীন হলে তারা ডাক্তার দেখান আবার কিছুজন বলেছেন ঘরোয়া পদ্ধতি প্রয়োগ করেন, প্রত্যেকের অভিমত ভিন্ন হওয়ায় একটি একটি সারণীর মাধ্যমে দেখানো হল —

সারণি : ঋতুচক্র জনিত সমস্যায় পরামর্শ গ্রহণ

পরামর্শ দাতা	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
ডাক্তারের কাছে	55	44.35%
পরিচিত আশাকর্মীদের কাছে	33	26.61%
স্বাস্থ্য কেন্দ্রের কাছে	17	13.70%
কেবলমাত্র মহিলা ডাক্তারের কাছে	14	11.29%
বাড়ির বয়স্ক মহিলাদের কাছে	5	4.03%

উপরিউক্ত সারণি দেখে বোঝা যায় বেশির ভাগ ব্যক্তি ডাক্তারের কাছে গেছেন প্রায় 55 জন (44.35%), আর কিছু জন গেছেন পরিচিত আশা কর্মীদের কাছে প্রায় 33 জন (26.61%), স্বাস্থ্যকেন্দ্রের কাছে 17 জন (13.70%), কেবলমাত্র মহিলা ডাক্তারের কাছে 14 জন (11.29%), আর বাড়ির মহিলা বয়স্কদের কাছে 5 জন (4.03), যেহেতু বেশির ভাগ ব্যক্তি ডাক্তারের কাছে গেছেন তাই তারা প্রায় ডাক্তারের উপর বেশি নির্ভরশীল।

ঋতুকালীন সময় পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে সচেতনতা

ঋতুচক্র চলাকালীন সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল পরিধানের পরিচ্ছন্নতা। আমাদের সমীক্ষায় যে মহিলারা অংশগ্রহণ করেন তার প্রত্যেকে কাপড় ব্যবহারের সময়সীমা জানিয়ে দিয়েছিলেন কেউ কেউ বলেন 4-8 ঘণ্টা বিজুড়ান বলেন 3-4 ঘণ্টা, আবার কেউ কেউ ... এর বাইরে কোনো উত্তর পাইনি !! যদিও অনেকে কি কিছুই বলতে চাননি ... একইরকম উত্তর পেয়েছি। প্রশ্নের উত্তর প্রায় সবাই বলেন ভিন্ন ভিন্ন, যদিও সমস্ত ... উপস্থাপিত করা হল —

সারণি: ঋতুস্রাব চলাকালীন ব্যবহৃত কাপড় পরিষ্কারের উপায়

পরিষ্কারের উপায়	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
কাপড় কাচার সাবান	56	78.87%
জল ও সাবান	12	16.90%
ডেটল ও অন্যান্য জীবাণুনাশক তরল	3	4.22%

উপরিউক্ত সারণি থেকে বোঝা যায় যে বেশির ভাগ লোক কাপড় কাচার সাবান ব্যবহার করেন প্রায় 56 জন (78.87) আবার তার থেকে কম জন ব্যবহার করেন ডেটল ও অন্যান্য জীবাণুনাশক তরল প্রায় 3 জন (4.22), এর মধ্যে কিছুজন আছেন যারা জল ও সাবান ব্যবহার করেন প্রায় 12 জন (16.90)। বিভিন্ন জনের কাছ থেকে বিভিন্ন বিষয়ের উত্তর পেয়েছি যারা কাপড় পরিষ্কারের ক্ষেত্রে। এক্ষেত্রে বোঝা যায় যারা ডেটল ব্যবহার করেন তারা পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখেন এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন রয়েছেন।

কাপড় সমূহ পুনর্ব্যবহার বিষয়ে প্রত্যেকেই বলেছেন 1-3 মাস অন্তর বা 4-6 মাস অন্তর কাপড় সমূহ পুনঃব্যবহার করেন, আমারও একজনের উত্তরদাতার পেয়েছিলাম তিনি বলেন প্রতি মাসে কাপড় সমূহ ব্যবহার করে ফেলে দেন। কাপড় সমূহ পুনঃব্যবহার-এর সারণিটি নিচে দেখানো হল—

সারণী: কাপড় সমূহ পুনঃব্যবহারের সময়সীমা

পুনঃব্যবহারের সময়সীমা (মাস)	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
1-3	35	49.29%
4-6	27	38.02%
7-9	3	4.22%
10-12	6	8.45%

সারণী থেকে বোঝা যায় যে বেশির ভাগ মহিলারা 1-3 মাস একটি কাপড় ব্যবহার করেন প্রায় 35 জন (৪৯.২৯), 4-6 মাস ব্যবহার করেন প্রায় 27 জন (38.02), 7-9 মাস ব্যবহার করেন 6 জন (8.45), এর থেকে বোঝা যায় যে অনেক মহিলা তিন মাসের পর মাস একটি কাপড় ব্যবহার করেছেন। এই জন্য আরো কিছু দিন ব্যবহার করা যায় তার জন্য ধুয়ে ভালো জায়গায় তুলে রাখতেন। তাদের প্রধান বক্তব্য প্রতি মাসে কাপড় কিনতে পারেন না, বেশির ভাগ সময়ই কাপড় কোথায় পাবো যে কাপড় পুরোনো তার ব্যবহার করা যায় না ঠিক পুরোনো হলে আমরা ব্যবহার করি।

ঋতু চক্র চলাকালীন Internal Area পরিষ্কার করার ক্ষেত্রে অনেকে বলেন শুধু জল দিয়ে পরিষ্কার করেন। আবার অনেকে বলেন সাবান দিয়ে পরিষ্কার করেন এবং কিছু জন বলেন অন্যান্য দিয়ে পরিষ্কার করেন। তাই এই বিষয়ক সারণীটি নিচে দেখানো হলো—

সারণী : ঋতুচক্রের সময় Internal Area পরিষ্কারের উপায়

পরিষ্কারের উপায়	উত্তর দাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
শুধু জল	41	33.06%
সাবান	70	56.45%
অন্যান্য	12	10.48%

উপরিউক্ত সারণীতে উত্তর দাতাদের 124 জনের মধ্যে Internal Area পরিষ্কারের ক্ষেত্রে শুধু জল ব্যবহার করেন 41 জন (33.06%) সাবান ব্যবহার করেন 70 জন (56.45) অন্যান্য সামগ্রী ব্যবহার করেন 12 জন (10.48%) অর্থাৎ প্রায় অধিকাংশ মহিলারাই Internal Area পরিষ্কারের ক্ষেত্রে সাবান ব্যবহার করেন মুরারীপুর গ্রামের প্রায় সংখ্যক মহিলারাই স্বাস্থ্য সম্পর্কে এর সচেতন কারণ— সাবান বা অন্যান্য কিছু দিয়ে Internal Area পরিষ্কার করা স্বাস্থ্যের উচিত নয়।

ঋতুকালীন সময়ে পারিবারিক ও সামাজিক বাধা

আমাদের প্রশ্নটি ছিল 'প্যাড সম্পর্কে কাছে পাব কোথায় লুকোতে দেখেন? এই প্রশ্নটি শুনে অনেকে উত্তর দিতে কিছু বোধ করেন কিছু কিছু জন বলেন আবার প্রশ্ন কী আর জিজ্ঞেস করা যায়। আবার অনেকে কিছু বোধ না করে সহজেই আমাদের উত্তরটি খোলাখুলি ভাবে দিয়ে দেন, ওনারা বলেন কেউ বাড়িতে বাইরে, কেউ কেউ বাড়ির ভিতরে, কেউ কেউ বাড়ির অন্ধকার জায়গায় যাতে ওই কাপড়ের দুর্গন্ধ না ছড়ায় কেউ পায় এবং দেখতেও কেউ যাতে বা পাড়ায় কেউ দেখতে না পায়। কারণ বাড়ির লোকজন বা পাড়ার কেউ দেখলে ওনারা তাদের বাড়িতে না হতে হয় এবং মান সম্মানের ভয়ে ওনারা সবার আড়ালে রাখেন।

'ঋতুস্রাব চলার অন্য সময় বাড়িতে ব্যবহৃত এবং কাপড় রাখেন কোথায় সম্পর্কে'? বেশির ভাগ মহিলা বলেন — অন্ধকার বাড়ির কোনো জায়গায় কেউ কেউ বলেন আলমারিতে লুকিয়ে যেখানে কারও চোখ না যেতে পারে, কেউ কেউ বলেন প্যাকেট করে ভরে লুকিয়ে রাখেন বাথরুমের ভেতরে, বাড়ির অন্ধকার জায়গায় কাপড় সম্পর্কে রাখেন লুকিয়ে ওনারা যাতে না কেউ ওই সম্পর্কে দেখে ফেলে, কাপড় সম্পর্কেতে বিভিন্ন পোকা মাকড় চরতে যা বস্তুতে তাতে আমাদের কিছু যায় আসে না। আমরা ওই ব্যাপারে কাপড় সম্পর্কে আবার পরিষ্কার করে নিয়ে পুনরায় ব্যবহার করি।

এক্ষেত্রে আমরা প্রশ্ন করলাম যে যাঁরা স্যানিটারি ব্যবহার করেন তেমনই ওই সম্পর্কে কোথায় রাখেন, ওনারা বলেন আলমারিতে কাপড়ের ভাঁজে পোশাকের ভেতরে কিছু লোকে জায়গায় রাখেন, আবার কেউ কেউ বলেন বিক্রি হয়! যাতে জায়গায় রাখি যেখানে কেউ বা কারও চোখে না পড়ে।

বিশেষ করে উনারা পাড়ার দিক থেকে দেখলে গ্রামের বেদিয়ার জাত পরিবারগুলি গরিব এবং তারা অন্যদের কাছে উনাদের পয়সা তেমন থাকে না, কিন্তু এখনকার দিনে দাঁড়িয়ে বলতে হলে কারণ বেদিয়ার জাত যারা এখন উন্নত এবং এটা প্রধান অর্থেই দেখে উন্নতে পেয়েছে যারা বড়লোক ও গরিব লোক মিলিয়ে থাকে তারা - আমরা সব উত্তর তাদের জিজ্ঞাসা করেছিলাম :- 'আপনাদের মতে কোনটি বেদিয়া ধর্ম সংস্কৃতি' পালিত না করার প্রভাব আছে - বলেন পালিত কারণ পালিত দিলে প্রচুর অর্থ ব্যয় হয়। তারা পালিত বেদিয়া ধর্ম সংস্কৃতি, ব্যাপারের কথা কেউ বলেন নি কারণ ব্যাপার ওর সেকেলে ব্যাপারে কেউ মানিয়ে নায়;

মেয়েদের ঋতুচক্র চলাকালীন যেহেতু তাদের বাড়িতে অনেক নিয়ম আছে তাদের কাজ করতে ধরেন তারা বারণ করে এবং তারা আমরা উনাদের জিজ্ঞাসা করতে উনারা বেদিয়ার জাত বলেন প্রবেশ করেন না, নাহলে বাড়ির ক্ষতি হয় করতে হয়, যারা অবিবাহিত - উনারা বলেন যেহেতু বাড়িতে তেমন কাজ করে না তাই উনাদের শুধু বাইরের কোনো কাজে হাত দিতে বারণ করা হয়।

বাড়ির সকল সদস্যদের দিকে যেহেতু খাওয়া হয়, তাই ছেলে ও মেয়ে উভয়ের প্রতি সমান দিকে খেতে হয়। কিন্তু ঠিক এমন কোন সংস্কারবিক নয় তবুও কিছু মানুষ আছেন যারা খাদ্যাভ্যাস দিকে 'সংস্কারবিক' বা কুসংস্কার মেনে চলে তাই এখনকার দিনে ছেলে ও মেয়ে উভয়েরই - সমান শিক্ষা দেওয়া উচিত, আমরা যেহেতু গ্রামে গবেষণা করেছিলাম তাই প্রায় অনেকটা কম ছিল, শুধু - গ্রামে না বিভিন্ন জায়গাতেও এটা থাকে হয়, আমরা জিজ্ঞাসা করেছিলাম 'ঋতুকালীন' সময় উনাদের আপনারা বাড়ির মেয়েদের কেন বোঝান বাড়ির ছেলেদেরও কি সেগুলো বোঝান ? বেশিরভাগ লোক সবকিছু না বলেছেন কারণ বোঝানো দরকার পড়ে নি, আবার অনেকে বলেছেন এগুলো আবার বলা যায়, ছেলেদের তার এগুলো কিছু বুঝবে না তাই বোঝানো হয়নি, আবার অনেকে বলেছে 'হ্যাঁ' কিন্তু বলেছেন জিজ্ঞাসা করাতে বলেন তেমন কিছু না মেয়েদের হয়।

ঋতুকালীন সময় মহিলাদের দৈনন্দিন জীবন

ঋতুচক্র চলাকালীন সময় মহিলাদের দৈনন্দিন জীবনে কী কী হয় এই প্রশ্নটি জিজ্ঞাসা করলে ওনারা কেউ কেউ বলেন তেমন কিছুই হয় না কেউ কেউ বলেন অস্বস্তি বোধ করেন, কারও কারও অস্থিরতা বোধ হয় আবার কারও খিটখিটে মেজাজ থাকে।

ঋতুচক্র চলাকালীন সময় ওনাদের কিছু নিষিদ্ধ কাজ উল্লেখ করা যায় যেগুলো সেগুলি হল — বাড়ির বাইরে যাওয়া বারণ, মন্দিরে প্রবেশ করা বারণ, আলমারিতে হাত দেওয়া বারণ, আচারের বয়েমে হাত দেওয়া বারণ, চাল ডালে হাত দেওয়া বারণ। একজন মহিলা বলেন ঋতুচক্র চলাকালীন সময় স্বামীর সাথে মেলামেশা বারণ থাকে, গবেষণার সময় আমরা একটি মুসলিম পরিবার পেয়েছিলাম ওনারা বলেন ঋতুচক্র চলাকালীন সময় নামাজ পড়া যাবে না এবং রোজা রাখাও বারণ থাকে,

ঋতুচক্র চলাকালীন সাধারণ অন্যান্য দিনের থেকে বেশী কাজ করেন কিনা এটি জিজ্ঞাসা করলে ওনারা প্রায় সবাই বলেন সব কাজ করেন বেশি বেশি বা কম কাজ করেন কিছু ভারি কাজগুলি ওনারা এড়িয়ে চলেন, ওনাদের কাজ করতে সেরকম সমস্যায় পড়তে হয়নি এবং হয় না।

ঋতুচক্রকে ঘিরে সামাজিক সংকোচ

ঋতুচক্র ব্যাপারে বাড়ির পুরুষ সদস্যদের এড়িয়ে যাওয়ার ব্যাপারটি প্রায় সবাই না বললেন সংখ্যায় ১ জন বলেন স্বামী-ছাড়া এ থেকে বোঝা যায় প্রায় মেয়েরা এই ঋতুচক্রটি কে নিয়ে একটু লজ্জাবোধ থাকে যাতে কেউ না জানতে পারে।

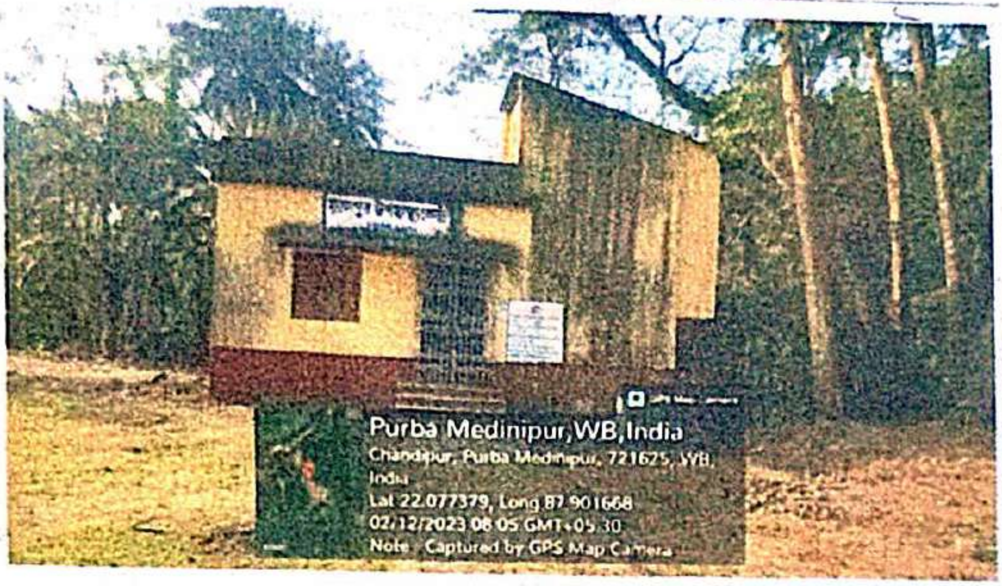
বিয়ের আগে স্যানিটারি ন্যাপকিন কিনার কথাটি প্রায় সবক্ষেত্রের ক্ষেত্রে 'মা' আনে শুধুমাত্র একজন বলেন যে বাবা এনে দেন আবার কিছুজন বলেন যে তিনি নিজেই আনে। এমনেকে বোঝা যায় যে মেয়েরা ঋতুচক্রকে ঘিরে বেশির ভাগ কিছু দরকার পড়লে মায়েকেই বলেন। খুব কম সংখ্যক আছে যে তিনি নিজে আনেন ও বাবা কে দিয়েও আনেন।

ন্যাপকিন আনাতে দোকানের কাছে পুরুষ সদস্যরা সঙ্কোচ বোধ করেন কিনা এই প্রশ্নটি আমরা আমাদের সমীক্ষায় 124 জন কে জিজ্ঞেস করেছি - আমরা সবার কাছে প্রশ্নটির উত্তর পায় সেটি হল 'না'।

বিয়ের পর স্যানিটারি ন্যাপকিন এনে দেওয়ার কথাটি জিজ্ঞেস করেছি প্রায় সবাই বলেন স্বামী এনে দেয় আবার কখনো কখনো নিজেও এনে নিই।

বিয়ের পর ন্যাপকিন আনার কথাতে বাড়ির পুরুষরা সঙ্কোচ বোধ কিনা এটি জেনে জেনে বলেন - স্বামী ছাড়া কাউকে — কোনোদিনও জানি নি তবে সেই জেনে বলেন যে কখনো সেই সঙ্কোচ বোধ করেনি।

সঙ্কোচ বোধ এর প্রশ্নটি কারও কাছ থেকে কোনো উত্তর পায় নি।


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

রজোনিবৃত্তি সম্পর্কে পরিবারের মহিলাদের সচেতনতা ও শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব

আমরা আমাদের গবেষণায় যে 125 জন নমুনাকে বেছে নিয়েছিলাম তার মধ্যে কিছু সংখ্যকের ঋতুচক্র বন্ধ হয়েছে তা আমরা খুঁজে পাই, ওনাদের ঋতুচক্র বন্ধ হয়েছিলো কারও 45 বছর বয়সে ও কারও 50 বছর বয়সে, শারীরিক কোনও সমস্যা হলেও কেউ কেউ বলেন সমস্যার জন্য তেমন কিছুই করিনি এবং কেউ কেউ বলেন ডাক্তার দেখিয়েছিলাম, সমস্যা হওয়ার পরেও কেউ কেউ বলেন কিছুই করেন নি এবং কেউ কেউ বলেন ডাক্তার দেখিয়েছেন, এই সময় তাদের কোনো রকম মানসিক সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়নি, ঋতুচক্র বন্ধ হওয়ার আগে তাদের মধ্যে কেউ কেউ বলেন কোথায় কোথায় যেতে যেতেন এবং কেউ কেউ বলেন না যেতাম না, ঋতুচক্র বন্ধ হলে শরীরের সাথে মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে ভাবেন কি এ বিষয়ে কেউ কেউ না বলেন এবং কেউ কেউ তো এই বিষয়ে কোনো মত প্রকাশ করেন নি, ঋতুচক্রের পূর্ব ও পশ্চাতে মানসিক স্বাস্থ্যের পরিবর্তন হয়েছে কিনা কেউই হ্যাঁ বলেন নি, না-ই বলেন সবাই, ঋতুকালীন সময়ে মানসিক স্বাস্থ্যের উপর যে প্রভাব পড়ে এমন কোনো কথা শুনেন নি বা জানা নেই, ঋতুচক্রের পূর্ব ও পশ্চাতে খুব বেশি রেগে যাওয়া বা আবেগ প্রবণ কখনোই হয়নি এবং অনেকে বলেন রাগ বা আবেগ প্রবণ আমি অনুভব করি / হয়।

ঋতুকালীন স্বাস্থ্য ও রজোনিবৃত্তি সচেতনতার ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য পরিষেবার ভূমিকা

স্কুলে বা কলেজে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য নিয়ে সচেতন মূলক আলোচনার সম্মুখীন কিছু সংখ্যক মেয়েরা পায় এবং কিছু সংখ্যক পায়নি, মেয়েরা পায় কি ছেলেরা যেরকম পড়াশোনা করেন কি অথবা স্কুল বা কলেজে তেমন মানে কি, মেয়েরা পেয়েছেন ওনারা সচেতনের মেনে চলেন যা উনি স্কুল

আমরা কলেজে সচেতনতা মূলক আলোচনায় যায় বার্তা বা যা শোনালো তা হলো, আমরা চারটি গ্রামের মেয়েদের জিজ্ঞাসাবাদ করেছিলাম সেইখানে মেয়েদের বয়স জেনে বললেন স্বামীর স্বাস্থ্য ক্ষেত্রে নারী স্বাস্থ্য বা ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সচেতনতা মূলক অনুষ্ঠান পালিত হয় কি বলেছেন এবং কিছু সংখ্যক বলেছেন হ্যাঁ হয়েছে, অঙ্গনওয়াড়ি বা আশা কর্মীর নিজের বাড়িতে এসে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য নিয়ে উপদেশ বা পরামর্শ দেন বেশির ভাগ জন মেয়েরা হ্যাঁ বলেন এবং কিছু সংখ্যক মেয়েরা না বলেন, উক্ত গ্রামের মহিলারা সর্বোপরি স্বাস্থ্যের মতো ঋতুকালীন প্রতি সুরক্ষা মহিলাদের গ্রহণ করা উচিত বলে মনে করেন কিছু সংখ্যক মহিলারা এবং কিছু অসংখ্যক মহিলারা এই ক্ষেত্রে কোনো রকম সুরক্ষা গ্রহণ করা উচিত বলে মনে করেন না

ঋতুকালীন সময় মহিলাদের খাওয়াদাওয়া

ঋতুচক্রকালীন আহার গ্রহণ বা খাদ্য তালিকার মধ্যে পরিবর্তন থাকে কিছু কিছু মহিলাদের আছে এবং কিছু সংখ্যক মহিলাদের মধ্যে কোনো রকম পরিবর্তন আসে না, কিছু মহিলার পরিবর্তন আছে বলেছেন তাদের মধ্যে কেউ কেউ বলেন প্রথম দুদিন খেতে ভালো লাগে না আবার কেউ কেউ তো বলেন খেতেই ভালো লাগে না। ঋতুস্রাব চলাকালীন তাদের মধ্যে কেউ কেউ বলেন বিশেষ খাদ্য নির্ধারিত আছে এবং কেউ কেউ বলেন আছে না। যেই মহিলাদের আছে সে গুলি হল— শাক খাবার বেশি, গরম দুধ খাবার, অল্প তেল মশলা যুক্ত খাবার খাওয়া

ঋতুকালীন সমস্যা সংক্রান্ত বৈজ্ঞানিক স্বাস্থ্য সচেতনতা

ঋতুস্রাব জনিত কোনো রকম সমস্যা বা অসুবিধার জন্য চিকিৎসকের পরামর্শের ক্ষেত্রে বেশির ভাগ উত্তরে এসেছে না, কেউ কেউ বলেন হ্যাঁ এবং কিছু সংখ্যক মহিলারা কিছুই বলেন নি। যেমন হ্যাঁ বলেছিলেন তাদের মেয়েদের কারণ হল কম হত তাই ডাক্তার দেখিয়েছিলেন আবার কেউ কেউ বলেন মাসে দুবার হত বলে ডাক্তার দেখিয়েছিলেন। ঋতুচক্রের কালীন স্বাস্থ্য ক্ষেত্রে ডাক্তার দেখাতে নিয়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে বেশির ভাগ বলেন মায়েরা কেউ মাসে না, কেউ কেউ বলেন স্বামী, আবার কেউ বলেন পিতা ও বাড়ির কোনো পুরুষ সদস্য বাড়ির মেয়েদের মহিলা সদস্যদের সঙ্গে নিয়ে যাবে। ঋতুস্রাব জনিত অসুখের রোগ বা স্ত্রীরোগবিশেষজ্ঞের ক্ষেত্রে প্রায় সবাই না বলেছেন, কারণ অনেকেই পারিবারিক আলোচনা চেষ্টা করেনি। দৈনন্দিন স্ত্রীরোগবিশেষজ্ঞের ক্ষেত্রে বেশিরভাগই না উত্তর এসেছে এবং হ্যাঁ কিছু সংখ্যক এসেছে যতজনের হ্যাঁ এসেছে প্রায় সবাই বলেন 1 বারই গিয়েছেন। ঋতুস্রাব জনিত স্ত্রীরোগবিশেষজ্ঞের ক্ষেত্রে কেউ কেউ বলেন ডাক্তার দেখিয়েছেন, আবার কেউ কেউ বলেন দেখাই নি। ডাক্তার ও আশাকর্মীদের পরামর্শ পুঙ্খানুপুঙ্খ ভাবে মেনে চলার ক্ষেত্রে হ্যাঁ ও না উভয়েই উত্তরে এসেছে এবং কেউ কেউ যে কিছু বলেন নি এই সম্বন্ধে।

উপসংহার

চন্ডীপুর সমষ্টির অন্তর্গত সুরামপুর গ্রামের আমরা একটি গবেষণা পরিচালনা করেছিলাম, যেটার বিষয় ছিল মহিলাদের মধ্যে ঋতুস্রাবকালীন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সচেতনতা। এটি ছিল সুরামপুর গ্রামে সংঘটিত একটি সামাজিক বৈজ্ঞানিক অনুসন্ধান। এই গবেষণাটি আমি প্রধানত বর্ণনামূলক ও অনুসন্ধান মূলক গবেষণার ধরন ব্যবহার করেছি। এই পদ্ধতি অনুসরণ করে গবেষণাটিতে গুণবাচক ও পরিমাণগত ভিত্তিক মিশ্র পদ্ধতি ব্যবহার করেছি। এই গবেষণাটিতে নমুনাচয়ন পদ্ধতির মধ্যে আমরা সম্ভাবনা মূলক গবেষণা পদ্ধতি ব্যবহার করেছি। সম্ভাবনা মূলক গবেষণার মধ্যেও আমি উদ্দেশ্য মূলক ও প্রাপ্ত সুবিধা গবেষণা পদ্ধতি ব্যবহার করেছি। এই গবেষণায় তথ্য সংগ্রহ সময় আমরা মুখোমুখি সাক্ষাৎকার পদ্ধতি ব্যবহার করেছি। এই মুখোমুখী সাক্ষাৎকার পদ্ধতিতে আমরা Open-ended Semi Struched Interview form চয়েছি। সুরামপুর গ্রামের এক একজন মহিলা ছিল এই গবেষণার একক।

এই গবেষণায় আমাদের সময় খুব সীমিত ছিল। বয়ঃসন্ধি কালে প্রত্যেক মেয়ের ঋতুচক্র শুরু হয়। যেহেতু প্রত্যেক মেয়েরই বয়ঃসন্ধি কাল থেকে ঋতুচক্র শুরু হয়। সেই অনুযায়ী দেখতে গেলে ওই সময় একটি সময় একটি মেয়ে এই ঋতুচক্র সম্পর্কে সঠিক ধারণা গড়ে তুলতে পারে না। এই বিষয়টি নিয়ে খোলামেলা আলোচনা করা হয় না। তথ্য সংগ্রহের সময় জনগণতি মূলক প্রশ্নের যখন আমরা তাদের ওজন, উচ্চতা, রক্তের গ্রুপ জিজ্ঞেস করায় বেশির ভাগ মহিলা উত্তর দিতে পারেননি, যা তাদের মধ্যে প্রতি স্বাস্থ্যের প্রতি অসচেতনতার নিদর্শন

ঋতুস্রাবে ভুগেছিল, এছাড়াও মানসিক অসচেতনা থাকে, মানসিক ভাবে আমাদের সঠিক ভাবে বলতে চাননি। যদিও ওনারা উত্তর দিয়েছিল কিন্তু সেই উত্তরের নির্ভর যোগ্যতা খুবই কম, শিক্ষাগত যোগ্যতায় দেখেছি বেশির ভাগ সবাই শিক্ষিত নিরক্ষরের সংখ্যা খুবই কম কিন্তু উচ্চ-শিক্ষার হার খুবই কম তাদের কথাতে বুঝেছি ওনাদের মধ্যে সচেতনতার অভাব ছিল।

নমুনায় প্রত্যেকের মধ্যেই ঋতুচক্র সম্পর্কে ধারণা ছিল। প্রত্যেকেই প্রথম ঋতুচক্র সম্পর্কে ধারণা পাই তাদের মা, মাসি ও দিদিমা, বাড়ির বড়োরা যেমন এই সম্পর্কে জানতে বা ধারণা তৈরী করেছিল তার পাশাপাশি অনেক কুসংস্কার ও লজ্জাবোধ ও তৈরী করেছিল। এর ফলে প্রত্যেক ঋতুচক্র সম্পর্কে বিভিন্ন কুসংস্কার বহন করে চলেছে। ঋতু-সম্পর্কে তাদের বিভিন্ন বাধাঁ বিপত্তি লজ্জাবোধ এছাড়াও এই ব্যাপারটি পুরুষদের থেকে লুকিয়ে যাওয়ার প্রবণতা রয়েছে এই সম্পর্কে তারা খোলাখোলা আলোচনাও করতে চাননি। বেশির ভাগ মহিলারই ঋতুস্রাবটি হয় সাধারণ বয়সে হয়ে থাকে, অর্থাৎ 13-14 বয়সের মধ্যে, আমার এই সার্ভেতে আমি যে 124 জন নমুনা বা উত্তরদাতা পেয়েছি তাদের মধ্যে অনেকেই রয়েছে যারা কাপড় ব্যবহার করেন আবার অনেকে আছে যারা কখনো কাপড় বা কখনো ন্যাপকিন ব্যবহার কিছু জন আছে যারা শুধুমাত্র ন্যাপকিন ব্যবহার করেন, যারা কাপড় বা ন্যাপকিন দুটোই ব্যবহার করেন, তারা বেশির ভাগ জনেই বলেছেন আর্থিক অসচ্ছলতার জন্য ন্যাপকিন ব্যবহার করেন না, এই নমুনার মধ্যে বেশির ভাগেরই ঋতুচক্র শুরু হয়েছিল 13-15 বছরের মধ্যে এবং প্রায় মহিলারই ঋতুচক্র চলে 4-5 দিন, অনেকে সীমা দীর্ঘ দিন বলে তাদের কাছে ন্যাপকিন ব্যবহার করেন না,

কারণ এটি খরচ সাপেক্ষ এবং তারা এটাও বলেছেন মাসিক সমস্যার জন্য ব্যবহার করেন না। আলোচনায় দেখা গিয়েছে বেশি উচ্চ শিক্ষায় শিক্ষিত মহিলা বা স্কুল পড়ুয়া বা যারা মাসিক নিয়ে সেখানে স্বচ্ছল আধুনিক ন্যাপকিন ব্যবহার করেছে। বাকিরা বলেছে ন্যাপকিন সংগ্রহের জন্য এবং ব্যবহার অসুবিধা রয়েছে কিছু আর্থিক কারণে তারা ব্যবহার করেন না।

এই নমুনার মধ্যে কিছু জন মহিলাদের পেয়েছি যারা শিক্ষিত স্বাস্থ্য নিয়ে খুব সচেতন; ঋতুচক্রের সময় শরীরের প্রতি লক্ষ দেয়। ঋতুচক্র চলাকালীন সময় বিশ্রাম নেয় ভারী কাজ করে না নিয়মিত ভাবে নিজের যত্ন নেয়; কোনো সমস্যা হলে তা ডাক্তারের পরামর্শ নেয় এবং ডাক্তারের পরামর্শগুলি মেনে চলে।

আবার কিছু জনকে পেয়েছি যারা স্বাস্থ্যের প্রতি সচেতন নয়; তারা পুরুষদের চোখে বিষয়টি এড়িয়ে চলার জন্য কোনো রকম ভাবে ঋতুকালীন স্বাস্থ্যের যত্ন নেয় না। তারা কাপড় গুলি ব্যবহার করার পর বাড়ির কোনো অন্ধকার ঘরে / জায়গায় শুকাতে দেয় যেখানে শুকাতে দেয় না। লজ্জা ও কুসংস্কারের জন্য; অন্যান্য সময় ব্যবহৃত কাপড় গুলি অপরিষ্কার পরিবেশে কাপড় গুলি লুকিয়ে রাখে।

বাড়িতে অধিক পরিকাঠামো না থাকায় অনেক মেয়ে-মহিলারা তাদের ঋতুকালীন স্বাস্থ্যের যত্ন নেয় না। পরিকাঠামো বলতে অধিক পরামর্শদাতা তারপর কাপড় গুলি ব্যবহার করে সেগুলি ধোয়ার পর শুকাতে দেওয়ার মতো জায়গায় স্বাস্থ্যকেন্দ্র এ-সংক্রান্ত অনুষ্ঠান প্রভৃতি। এই কারণেই অনেক মহিলারা বিভিন্ন সমস্যার সম্মুখীন হয়।

আমরা কিছু জনকে পেয়েছি যাদের ঋতুচক্র বন্ধ হয়ে বছরের পর থেকে তেমন একটা সমস্যা দেখা দেয়নি, কিছু জন জানিয়েছেন বন্ধ হওয়ার আগে তাদের অনেক সমস্যা হয়েছিল যেমন বলেছিল তাদের মাসে 2-3 বার ঋতুচক্র হয়েছিল কেউ আবার বলেছে একটানা 10 দিন করে হত আবার কেউ বলেছেন তাদের কোনো রকম কোনো অস্বাভাবিকতা হয়নি, ঋতুচক্র বন্ধ হওয়ার সময় বয়স প্রায় 50 বা তার পর থেকে।

লক্ষণীয় ক্ষেত্রে বেশিরভাগ মহিলাই ঋতুচক্র বিষয়টি লজ্জার বিষয় বলে মনে করেছেন, এই বিষয়টি অপবিত্র বলেও মনে করেছেন, তাই তেনারা পূজো অর্চনা করতেন না কোনো পবিত্র কাজে হাত লাগান না, ছেলেদের থেকে দূরে থাকেন বাইরে বেশি বের হন না, লজ্জার কারণে তেনারা স্বাস্থ্যের সঠিক মতামত নিতে পারেন না, পুরুষদের এ বিষয় জানাতেও চান না।

গবেষণা পর্যালোচনার ভিত্তিতে এটি বোঝা যায় যে জয়রামপুর গ্রামে বেশিরভাগ মহিলারই ঋতুচক্র নিয়ে সচেতনতার অভাব রয়েছে। ঋতুচক্রটি যে অপবিত্র ও লজ্জার বিষয় নয় সেই ধারণাও এখনও তৈরী হয়নি।

গ্রন্থপঞ্জিকা

(১) চ্যাটার্জী, সুপ্রজিত (২০১৭): গ্রামীণ সমাজতত্ত্ব ভারতীয় প্রেক্ষাপট, সেতু ও বুকস, কলকাতা।

(2) সামাজিক গবেষণা পদ্ধতি বিজ্ঞান, পদ্ধতি কৌশল; অনুশীলন সেবক অনিন্দ্য ভট্টাচার্য: কোলি বরাটী অ্যান্ড কোম্পানী ২৮৬, বি.বি. গাঙ্গুলী স্ট্রিট কলকাতা ৭০০০১২।

(৩) সামাজিক বিজ্ঞানে অনুসন্ধান ও গবেষণা পদ্ধতি! ড: অনুরাধা চৌধুরি: ১৫, বঙ্কিম চ্যাটার্জি স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০০৭৩।

website:

(1) http://dx.doi.org/10.21276/ijcmr.2020.7.10.29

(2) http://dx.doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20170744

(3) প্রাতিষ্ঠানিক নিবন্ধন May 28, 2021 at 1:am

(4) [http://www:channelonline.com/indian wow are-breaking the shame-of menstruation] ১৭ আগস্ট, 2022, ১৫:১০

(5) https://etrace.in/census/village/Muradpur-Chandipur-district-Purba medinipur-west-bengal-345648.

(6) https://bn.m.wikipedia.org/wiki/%E0%A6%AD%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A6%A4%E0%A7%87%E0%A6%B8%E0%A7%8D%E0%A6%AC%E0%A6%BE%E0%A6%B8%E0%A6%BE%E0%A6%AF

-:জনজাতি মূলক 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 মূলক 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 ব্যাপারে 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 কেন্দ্রে 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 কয়েন?

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?