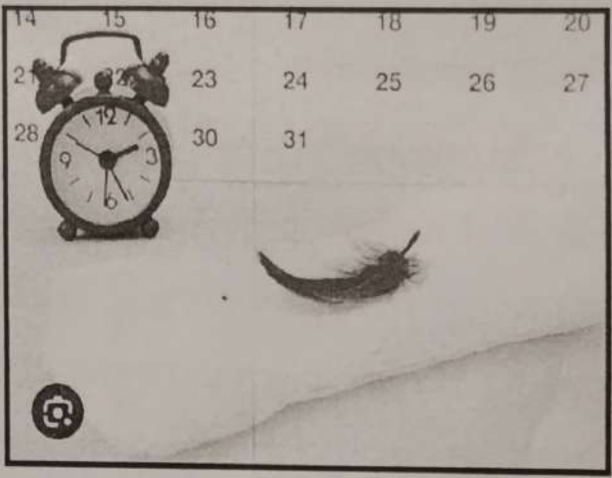
মহিলাদের মধ্যে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সচেতনতা

মুরাদ পুর গ্রাম সংঘটিত একটি সমাজতাত্ত্বিক অনুসন্ধান



পেপার -DSE-4-T

রেজিস্ট্রেশান নম্বর -1160122 অফ 2020-2021

রোল নং -1116116-200229

হলদিয়া সরকারি মহাবিদ্যালয়

(বিদ্যাসাগর বিশ্ববিদ্যালয়)

সমাজতত্ত্ব বিভাগ

বি. এ. ষষ্ঠ সেমিস্টার

2022-2023

কৃতজ্ঞতা স্বীকার –

কিছু কিছু ব্যক্তিদের সাহায্য ও সহযোগীতা ছাড়া আমাদের পক্ষে সম্ভব ছিল না এই গবেষণাটিকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়া, আমি সর্বপ্রথম কৃতজ্ঞতা জানাই আমাদের হলদিয়া সরকারি মহাবিদ্যালয়ের অধ্যক্ষ ড: পীযুষ কান্তি ত্রিপাঠী মহাশয়কে এই গবেষণাটি করার ক্ষেত্রে যেভাবে উনি আমাদের সাহায্য করেছেন, আমি হলদিয়া সরকারি মহাবিদ্যালয়ের সমাজতত্ত্ব বিভাগের অধ্যাপিকা মহাশয়া শ্রীমতি ড: মৌতান রায়কে ধন্যবাদ জানাই সম্পূর্ণ গবেষণাটিতে সাহায্য দান করার জন্য, এছাড়াও সমাজতত্ত্ব বিভাগের অধ্যাপক ড: হাফিজুল রহমান মহাশয় ও অধ্যাপিকা শ্রীমতি অনন্যা চট্টোপাধ্যায় মহাশয়া এই গবেষণাটির ক্ষেত্রে যেভাবে সাহায্য করেছেন তার জন্য তাদের ধন্যবাদ, জানাই সকল উত্তরদাতাদের ধন্যবাদ জানাই যাদের ছাড়া এই গবেষণাটি গড়ে তোলাই সম্ভব হয়ে উঠতো না, সেই সঙ্গে ধন্যবাদ জানাই সহপাঠি ও শিক্ষার্থীদের যারা প্রকল্পটি রূপায়নের ক্ষেত্রে কোননা কোন ভাবে সহযোগিতা করেছেন, এবং ধন্যবাদ জানাই নেতাজী সুভাষ মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ের পাঠ কেন্দ্রের ছাত্রী – বিপ্লবী দাস, ও সেখানকার অন্যান্য শিক্ষক শিক্ষাকর্মীদের, আর ব্রজদাসপুর অঞ্চলে অবস্থিত পঞ্চানন হড় পুরোনো বিবেকানন্দ লোকশিক্ষা মন্দির উচ্চমাধ্যমিক বিদ্যালয় ও তার সঙ্গে সংযুক্ত গার্লস হোস্টেলের ছাত্রীদের।

সর্বশেষে, গবেষকের পিতা-মাতা ও সদস্যদের ধন্যবাদ জানাই, যারা এই গবেষণাটি গড়ে তুলতে মনোবল, অর্থ ও সহযোগীতা দান করেছেন; এদের প্রত্যেকের সহযোগীতা ছাড়া এই গবেষণাটি রূপায়িত করা সম্ভব ছিল না।

অভিজ্ঞান পত্র -

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

আমি এতো দ্বারা জানাচ্ছি যে, এই গবেষণাটি 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 একটি সমাজতাত্ত্বিক সমীক্ষার ফল স্বরূপ,

৭/৩/২৩
তারিখ -

Moutan Roy
নির্দেশক/শিক্ষিকার স্বাক্ষর

সূচিপত্র

অধ্যায়	অধ্যায়ের বিষয়		পৃষ্ঠা নং
প্রথম	ভূমিকা		1-11
দ্বিতীয়	সূত্রে সাহিত্যের পর্যালোচনা	▨ গ্রামীণ নারী স্বাস্থ্য	12-15
		▨ গ্রামীণ ঋতুকালীন নারী স্বাস্থ্য	15-19
		▨ গ্রামীণ ঋতুকালীন ভারতীয় প্রেক্ষাপট	19-24
		▨ গ্রামীণ ঋতুকালীন পশ্চিমবঙ্গের প্রেক্ষাপট	24-26
		▨ গৃহীত পদক্ষেপ	27-31
তৃতীয়	গবেষণার উদ্দেশ্য		32-33
চতুর্থ	তথ্য সংগ্রহের পদ্ধতি সমূহ	▨ পদ্ধতিবিদ্যা	34-36
		▨ গবেষণার স্বরূপ	37-40
		▨ গবেষণার নকশা	41-45
		▨ ক্ষেত্রের বর্ণনা,	46-48
		▨ গবেষণার পরিকল্পনা	49-53
		▨ গবেষণার সীমাবদ্ধতা	54
পঞ্চম	ফলাফল	▨ জনজাতি মূলক গৃহীত তথ্যের ভিত্তিতে নমুনাদের বিশ্লেষণ,	55-65
		▨ সংগৃহীত তথ্যের বিশ্লেষণ,	66-85
ষষ্ঠ	উপসংহার		86-89
সপ্তম	গ্রন্থসূচি		90-97
অষ্টম	গ্রন্থপঞ্জীকরণ		98

ভূমিকা

The World Health Organization (WHO) স্বাস্থ্য বলতে বুঝিয়েছে শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক ভাবে সম্পূর্ণ সুস্থ থাকা, শুধুমাত্র রোগ মুক্ত বা বিকলাঙ্গমুক্ত শরীর নয়, সামাজিক ও অর্থনৈতিক ভাবে উৎপাদন সক্ষম শরীরকেই সুস্বাস্থ্যের অধিকারী বলে, মনে করা হয়, সুস্বাস্থ্যই হল একটি উন্নতমানের জীবন অতিবাহিত করার অন্যতম উপাদান, ভারতের এই বৃহৎ সংখ্যক দরিদ্র মানুষ অস্বাস্থ্য অপুষ্টি বা দুর্বল স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাতে ভুগছে। Sample Regestration Survey (SRS) এর সমীক্ষা অনুযায়ী ভারতের গ্রামাঞ্চলে বছরে প্রতি 1000 জন জীবিত শিশুর মধ্যে 34% শিশুর মৃত্যু হচ্ছে স্বাস্থ্য জনিত সমস্যার কারণে (The Hindustan Times, 29 Sept, 2017). গ্রাম গুলিতে প্রায় 60 মিলিয়ন শিশুর ওজন তাদের বয়স ও উচ্চতা অনুযায়ী কম, প্রায় 45% শিশু বৃদ্ধি বাধা প্রাপ্ত জনিত রোগে ভুগছে, 75% শিশু অ্যানিমিয়া তে আক্রান্ত, 57% শিশুরা ভিটামিনের অভাব দেখা যাচ্ছে, তাছাড়া গ্রামসমাজগুলিতে টিবি, টাইফয়েড, ম্যালেরিয়া, এইডস ইত্যাদির মতো রোগ গুলিতো রয়েছে। দুর্বল স্বাস্থ্যের কারণে গ্রামীন মানুষেরা তাদের কাজ করার শক্তি হারিয়ে ফেলেছে। অনেক গ্রামেই পর্যাপ্ত প্রাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্র নেই, এর তের এমন অনেক গ্রাম রয়েছে যেখানে পর্যাপ্ত ডাক্তার ও স্বাস্থ্য কর্মী নেই। গ্রামীন মানুষদের স্বাস্থ্য সমস্যা আরো বৃদ্ধি করেছে স্বাস্থ্য সম্পর্কে তাদের অসচেতনতা ও কুসংস্কার। গ্রামের অনেক মানুষই এখনো কোনো রোগের শিকার হলে ডাক্তার বা নিকটবর্তী স্বাস্থ্য কেন্দ্রে না গিয়ে কোন মন্দির, মসজিদ বা পীর, তান্ত্রিকের সাহায্য গ্রহণ করে। স্বাভাবিক ভাবেই এই দিকটি ও স্বাস্থ্য সমস্যাকে বৃদ্ধি করেছে।

গ্রামীণ স্বাস্থ্য সমস্যাকে দূরীভূত করার জন্য সরকার বিভিন্ন কর্মসূচী গ্রহণ করেছে। অতিক্ষুদ্র পানীয় জল সেবন ও অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ গ্রামীণ স্বাস্থ্য সমস্যার অন্যতম কারণ, এই দুটি বিষয়ে যথোপযুক্ত সমাধানের জন্য 1986 সালে সরকার Central Rural Sanitation Programme (CRSP) গ্রহণ করেছে, পরবর্তীকালে "Demant-driven" মতবাদকে গ্রহণ করে আরো কয়েকটি কর্মসূচি গ্রহণ করা হয়েছে, যেমন- Total Sanitation Compaign (TSC), এই কর্মসূচির মধ্যে Rural Sanitary Mart and Production Centre, Woman Sanitary Complex, Individual House hald. Latrines ইত্যাদি নির্মাণের ব্যবস্থা করা হয়, কর্মসূচির রূপায়নে দায়িত্ব গ্রাম পঞ্চায়েত এবং বিভিন্ন স্বেচ্ছাসেবী সংস্থাকে দেওয়া হয়, এছাড়া গ্রাম গুলিতে পর্যাপ্ত স্বাস্থ্য কেন্দ্র স্থাপন, ডাক্তার ও স্বাস্থ্য কর্মী নিয়োগ, পর্যাপ্ত ঔষধ সরবরাহ, বিভিন্ন টিকা করণ কর্মসূচির ইত্যাদির ও ব্যবস্থা করা হয়।

রজঃস্রাব বা Menstruation হলো উন্নততর প্রাইমেট বর্গের স্তন্যপায়ী স্ত্রী প্রাণীর একটি শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়া যা প্রজননের সঙ্গে সম্পর্কিত, প্রতিমাসে হয় বলে এটিকে বাংলায় সচরাচর মাসিক বলে অভিহিত করা হয়। ঋতুচক্র বা Menstrual Cycle বলতে নারী দেহের ২৮ দিনের একটি পর্যায়ক্রমিক শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়া বোঝায়। প্রথম শুরু হয় 10 থেকে 16 বছর বয়সের মধ্যে, তবে এর আগে নয় বছর বয়সেও হতে পারে, এটা সাধারণত ভৌগোলিক আবহাওয়া, শারীরিক প্রকৃতির উপর নির্ভর করে হয়ে থাকে, তারপর থেকে প্রতিমাসে নিয়মিত ভাবে হয়, এই চক্র ২৪ দিন পরপর বা তার কিছুটা আগে বা পরে হতে পারে। মাসিক রজঃচক্রকে তিনটি পর্বে ভাগ করা হয়ে থাকে;

~ Menstual পর্যায় এর স্থায়িত্বকাল হলো পাঁচ থেকে সাত দিন বা তিন থেকে চার দিন, এ সময় যোনিপথে রক্ত মিশ্রিত রস ক্ষরন হয়, এতে রক্তের সাথে জরায়ুর অভ্যন্তরীন অস্থায়ী স্তরের খোসে পড়া কোষ কলা এবং কিছু কিছু গ্ল্যান্ডের রস মিশ্রিত থাকে, এছাড়া এক ধরনের টিপিক্যাল গন্ধ থাকে যা থেকে বোঝা যায় এটি মাসিক ঋতুস্রাবের পথে,

~ প্রলিফেরাটিভ পর্যায় এই ফেজ বা সময়ে জরায়ুর অভ্যন্তরে ঝরে যাওয়া কোষকলা বা কোষের স্তরগুলো ফিমেল হরমোনের প্রভাবে আবার তৈরি হতে শুরু করে,

~ সিক্রেটরি পর্যায় এই সময় জরায়ু বা মাতৃ অভ্যন্তরে প্রতিটি গ্রন্থি রস নিঃসরনের জন্য একেবারে তৈরি হয়ে থাকে, গ্রন্থি ও তার মধ্যবর্তী স্টমাক বা টিস্যুতে রস জমে থাকে, যৌন সংগমের ফলস্বরূপ পুরুষের শুক্রানু কর্তৃক নারী ডিম্বানু নিষিক্ত হলে সেটি জরায়ুতে ইমপ্ল্যান্ট(ওকাশলখয়) প্রোথিত হয়, শুরু হয় গর্ভধারন, যদি নির্দিষ্ট মাসিকের মধ্যে গর্ভধারন না ঘটে তা হলে কেবল পরবর্তী মাসিক রজঃস্রাব শুরু হয়,

~ অনিয়মিত রজঃস্রাব একটি সাধারন সমস্যা, স্বাভাবিক ক্ষেত্রে এই মাসিক রজঃস্রাব 28 দিন পর পর হবে, তবে 2-1 দিন আগে ও পরে হতে পারে, 2-1 দিন হের ফের স্বাভাবিক তবে এর ব্যাতিক্রম ও হতে পারে, ব্যতিক্রম হলে অবশ্যই অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে,

~ মাসিক রজঃস্রাব প্রথম শুরু হয় সাধারনত 11 বা 12 বছর বয়সে এবং তার পর থেকে প্রতিমাসে নিয়মিত ভাবে হয়, প্রথম রজঃস্রাব ৯ বছর বয়সে অর্থাৎ একটু আগেও শুরু হতে পারে, আবার একটু দেরিতেও অর্থাৎ 12 বা 13 বছর বয়সে কিংবা এর কিছু পরেও

শুরু হতে পারে, যদি 18 বছর বয়সে ও মাসিক রজঃস্রাব শুরু না হয় তবে তা সমস্যা জন্য করে চিকিৎসা নিতে হবে, সে ক্ষেত্রে শারীরিক ও হরে যৌন জনিত কোনো প্রকার অস্বাভাবিকতা আছে কিনা, তা নির্ণয় করা আবশ্যক;

~ রজঃস্রাব শুরু হয় কিশোরীর যখন বয়ঃসন্ধিতে উপনীত হয়, এর পর রজঃচক্র দীর্ঘদিন চলতে থাকে, নারী প্রৌরত্বে উপনীত হলে তা বন্ধ হয়ে যায় যাকে বলা হয় রজঃনিবৃত্তি বা Menopause, হরমোনের প্রভাবে পরিনত মেয়েদের জরায়ু চক্রাকার একটি পরিবর্তনের মধ্যে দিয়ে যায় এবং প্রতিমাসে যোনি পথে জরায়ু হতে নিঃসৃত দূষিত রক্ত বের হয়ে আসে, ঋতুচক্রের বন্ধ হয়ে যাওয়ার পরবর্তী সময়কে মেনোপজ বলা হয়, কারো যদি টানা বারো মাস ঋতুস্রাব বন্ধ থাকে তাহলেই সেই মহিলার ঋতুবন্ধ হয়েছে বলা হয়, সাধারনত 50 বছর বয়সের পরই ঋতু বন্ধ হয়ে যায় তবে 40 থেকে 50 বছর বয়সের যে কোনো সময়ের মধ্যে এটি ঘটতে পারে, মহিলাদের জীবন এটি একটি অত্যন্ত সাধারন ঘটনা, এটি কোনো রকম রোগ বা ব্যাধি নয়, তাই এ নিয়ে বেশি আতঙ্কের কিছু নেই,

~ মেনোপজের প্রধান উপসর্গ হলো অনিয়মিত পিরিয়ড বা ঋতুচক্র, অর্থাৎ প্রথমেই যে একেবারে পিরিয়ড বন্ধ হয়ে যাবে তা কিন্তু নয়, দেখা যেতে পারে প্রথমে এক মাসে দুই বার পিরিয়ড হলো, এরপর তিন মাস পিরিয়ড বন্ধ থাকল, আবার পর পর চার মাস নিয়মিত পিরিয়ড হওয়ার পর আবার বন্ধ হলো, মেনোপজের ফলে শরীরের ত্বক খারাপ হয়ে যেতে পারে, অনেকে এসময় খুব মোটা হয় বা খুব রোগা হয়ে যেতে পারেন, এছাড়া অন্যান্য উপসর্গ গুলো হলো কান-মাথা ঝাঁ ঝাঁ করা বা হট ফ্ল্যাশ, জয়েন্ট পেইন ইত্যাদি,

~ মেনোপজ হলে শরীরে [illegible] জাতীয় হরমোনের ক্ষরণ বন্ধ হয়ে যায়, হরমোনের পরিবর্তনের কারনে মেনোপজের

বিভিন্ন শারীরিক উপসর্গ যেমন জয়েন্টে ব্যথা, মেজাজ ঠিক না থাকা, ঘুমের ব্যাঘাত, স্মৃতির ক্ষয়, মানসিক অবসাদ ইত্যাদি দেখা যায়। অবশ্য পাঁচ দশ বছর পর নারীর শরীর আস্তে আস্তে এটিকে আসল থেকেই মানিয়ে নেয়, তাই বেশি আতঙ্কিত না হয়ে ধৈর্য ধারণ করে পরিস্থিতি মোকাবিলা করা উচিত, বর্তমানে বিভিন্ন ধরনের মেডিসিন ও চিকিৎসা পদ্ধতি রয়েছে তাই যদি জটিল কোন সমস্যা হয় তাহলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ব্যবস্থা নিতে হবে বা হওয়া উচিত।

~ অনেকে মনে করেন পিরিয়ড বন্ধ হয়ে যাওয়া মানেই যৌবন চলে যাওয়া, সেই কারণে অনেক মহিলাদের মধ্যে অবসাদ দেখা দেয়। তবে এটা সম্পূর্ণটাই আলাদা কাল্পনিক ধারণা, এসময় গর্ভধারণের আশংকা নেই বলে স্বামীর সঙ্গে খোলামেলা সম্পর্ক স্থাপনে কোনো সমস্যা হয় না এবং নির্দ্বিধায় যৌনতা উপভোগ করা সম্ভব, মেনোপজের সময় মন ভালো রাখার জন্য মেয়েদের নিজেদেরকেই এগিয়ে আসতে হবে, নিজের প্রতি ভালোভাবে খেয়াল রাখার জন্য যে বিষয়টি সবচেয়ে বেশি জরুরী তা হলো নিজের কর্ম জগৎ, এ সময় মানসিক অবসাদ থেকে রক্ষা পেতে তাঁকে অবশ্যই বিভিন্ন কাজের সঙ্গে যুক্ত থাকতে হবে।

~ অধিকাংশ সময় স্বামী বা পরিবারের সেবা করতে গিয়ে মেয়েরা নিজের খেয়াল রাখতে ভুলে যান, তাই তাদের খাওয়া দাওয়া ঠিক মতো হয় না, মেনোপজের সময় ক্যালসিয়ামের অভাব দেখা দেওয়া তাদের বিশেষ যত্ন নেওয়া দরকার, তাই এই সময় তাদের ব্যালেন্স ডায়েট গ্রহণ করা উচিত, তাদের খাবার খুব কম বা খুব বেশি উচিত নয়, নিয়মিত কম চর্বি যুক্ত, বেশি প্রোটিন

ও আঁশ যুক্ত খাবার খেতে হবে। এসময় বেশি পরিমাণে ফল মূল, শাক সবজি ও গুরুত্বপূর্ণ খনিজ পদার্থ সমৃদ্ধ খাবার এবং ক্যালশিয়াম ও ভিটামিন ডি সমৃদ্ধ খাদ্য খেতে হবে, পাশাপাশি শরীরের স্বাভাবিক ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখার ও চেষ্টা করতে হবে।

—— প্রকৃতির সাধারণ নিয়মে যেমন একজন কিশোরী নির্দিষ্ট বয়সে পরিপূর্ণ নারীতে পরিণত হয়ে সন্তান ধারণের ক্ষমতা অর্জন করে, তেমনি একসময় মেনোপজের মাধ্যমে সন্তান ধারণ ক্ষমতার সমাপ্তি ঘটে। মেনোপজ কোন অসুখ নয় বরং এটি একটি স্বাভাবিক শারীরিক প্রক্রিয়া।

গবেষণাটির সমাজতাত্ত্বিক যৌক্তিকতা -

ঋতুস্রাব একটি স্বাভাবিক এবং উপকারী মাসিক ঘটনা যা সুস্থ কিশোরী এবং প্রাক-ঋতুজরা, প্রাপ্ত বয়স্ক মহিলাদের মধ্যে সীমাবদ্ধ, এই ঘটনাটি নারী এবং পুরুষকে সমান ভাবে উদ্বিগ্ন করে কারণ এটি মানুষের প্রজনন এবং পিতৃত্বের মূল নির্ধারক গুলির মধ্যে একটি, বিশ্বব্যাপী নারী এবং মেয়েরা ঋতুস্রাব মোকাবেলায় তাদের নিজস্ব ব্যক্তিগত কৌশল তৈরি করেছে, এগুলি দেশ থেকে দেশে এবং দেশের মধ্যে ব্যাপকভাবে পরিবর্তিত হয়, একজন ব্যক্তির ব্যক্তিগত পছন্দ, উপলব্ধ, সম্পদ, অর্থনৈতিক অবস্থা, স্থানীয় ঐতিহ্য এবং সাংস্কৃতিক বিশ্বাস এবং জ্ঞান বা শিক্ষার উপর নির্ভর করে, এই বিধি-নিষেধের কারণেই মহিলারা প্রায়শই এমন পদ্ধতির মাধ্যমে মাসিক পরিচালনা করে যা অস্বাস্থ্যকর বা অসুবিধা জনক হতে পারে বিশেষ করে দরিদ্র সীমান্তে, পরিচালন পদ্ধতির প্রসারের অনুমান বিভিন্ন প্রেক্ষাপটে ব্যাপকভাবে পরিবর্তিত হয়, কিন্তু গবেষণায় দেখা গিয়েছে অস্বাস্থ্যকর ন্যাপকিন বা কাপড়ের ব্যাপক ব্যবহার ও অপর্যাপ্ত ধোয়া ও শুকানোর অভাব রয়েছে আফ্রিকা, দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়া এবং মধ্যপ্রাচ্য সহ বিভিন্ন দেশে, আফ্রিকার গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে তানজানিয়ার মহিলাদের মধ্যে স্যানিটারি প্যাডের ব্যবহার কম (18%) এবং বাকিরা কাপড় বা টয়লেট পেপার ব্যবহার করে, নাইজেরিয়ার স্কুল ছাত্রীদের উপর করা গবেষণায় দেখা গেছে যে 31% থেকে 56% এর মধ্যে কাপড় ব্যবহার করে প্যাডের পরিবর্তে, গাম্বিয়ার মহিলাদের উপর করা একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যে প্রায় এক তৃতীয়াংশই নিয়মিত স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করে, ভারতের গবেষণায় দেখা গেছে 43% থেকে 88% মেয়েরা ডিসপোজেবল প্যাড ব্যবহার করার পরিবর্তে সুতির কাপড় ধুয়ে পুনরায় ব্যবহার

করে, এটা দেখা গেছে যে কাপড় পরিষ্কার করা প্রায়ই সাবান ছাড়া বা অপরিষ্কার জল দিয়ে করা হয় এবং সামাজিক বিধি-নিষেধ এবং নিষিদ্ধতার কারনে সূর্যালোক বা খোলা বাতাসের ঘরের ভিতরে শুকনো হয়, এই অনুশীলন গুলি ও উপাদান গুলির পুনঃব্যবহার এমন দিকে পরিচালনা করে যা পর্যাপ্তভাবে স্যানিটাইজ হয়নি, অধ্যয়ন জুড়ে সমস্যাগুলি বিশেষত গ্রামীন এলাকায় এবং নিম্ন আর্থ-সামাজিক গোষ্ঠীর মহিলা ও মেয়েদের মধ্যে দেখা যায়।

প্রজনন নালীর সংক্রমণের বোঝা (RTI) বিশ্বব্যাপী একটি প্রধান জনস্বাস্থ্য উদ্বেগ এবং RTI বিশেষত নিম্ন আয়ের সীমায় ব্যাপক, এই বোঝার অনুপাতে যা দুর্বল মাসিক স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনার জন্য দায়ী করা যেতে পারে, যৌন সংক্রমণের বিপরীতে, আইট্রোজেনিক সংক্রমণ অথবা দুর্বল মাসিক ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে প্রবর্তিত এজেন্ট ব্যতীত অন্য এজেন্ট দ্বারা সৃষ্ট অন্তঃসত্ত্বা সংক্রমণ অজানা, এটি তদন্ত করার যে কোনও প্রচেষ্টাকে বিভ্রান্ত করা এই সত্য যে একাধিক উৎস থেকে একযোগে সংক্রমণ সম্ভব, MHM-এর সাথে সবচেয়ে প্রাসঙ্গিক বলে মনে করা RTI গুলি হল অন্তঃসত্ত্বা সংক্রমণ, ব্যাকটেরিয়া ভ্যাজিনোসিস (BV) এবং ভলভোভ্যাজিনাল ক্যান্ডিডিয়াসিস (VVC)। এই যোনি ভারসাম্যহীনতা গুলি প্রাথমিকভাবে অ-যৌনভাবে সংক্রামিত হয় এবং মাসিকের রক্ত শোষনের জন্য ব্যবহৃত উপাদান গুলির মাধ্যমে বা মাসিকের সময় দুর্বল ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি দ্বারা প্রজনন ট্র্যাক্টে প্রবর্তিত হতে পারে,

বিশ্বজুড়ে মাসিক এবং এর ব্যবস্থাপনার গুরুত্বপূর্ন সামাজিক ও সাংস্কৃতিক প্রভাব রয়েছে যা নারী ও

মেয়েদের জীবনকে প্রভাবিত করতে পারে, কিছু সংস্কৃতিতে মেয়েরা বিবাহযোগ্য হয়ে ওঠে ঋতুস্রাব শুরু হওয়ার সাথে সাথে তাদের সন্তান জন্মদানের ভূমিকাকে স্মারকিত করে, ঋতুস্রাবের যৌন ও বিতৃষ্ণামূলক অর্থ মেয়েদের জন্য, এমনকি তাদের মেয়েদের কাছে লালন-পালন করা একটি নিষিদ্ধ বিষয় করে তুলেছে। ঠিক তথ্য ছাড়া, অল্পবয়সী মেয়েরা তাদের পিরিয়ডের শুরুতে ভীত হতে পারে এবং প্রক্রিয়া সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হতে পারে। একটি তুলনামূলক গবেষণায় দেখা গেছে যে দুই তৃতীয়াংশ দক্ষিণ ভারতীয় মেয়েরা তাদের মাসিককে মর্মান্তিক বা ভীতিজনক বলে বর্ণনা করেছেন, প্রায় ৭ থেকে 13 দিনের নির্জন সময়ের সাথে অনেক আচরণগত বিধিনিষেধের সাথে পালিত হয়েছিল, মাসিকের পর নিয়মিত ঋতুস্রাবের অব্যবস্থার ব্যবস্থাপনার সামাজিক প্রভাবের মধ্যে থাকতে পারে প্রতিদিনের কাজ থেকে বাদ দেওয়া, যেমন- জল স্পর্শ করা, রান্না করা, পরিষ্কার করা, ধর্মীয় অনুষ্ঠানে যোগ দেওয়া সামাজিকতা করা বা নিজের ঘরে বা বিছানায় ঘুমানো।

— স্কুলে অনুপস্থিতি, বা স্কুল থেকে ড্রপ-আউট এই ক্ষেত্রে কাজ করা আন্তর্জাতিক সংস্থা এবং গবেষণা সংস্থা যেমন- ওয়াটার এইড, ওয়াটার রিসার্চ কমিশন এর জন্য বিশেষ আগ্রহের বিষয়, এই সংস্থা তুলে জানিয়েছে যে, তাদের অভিজ্ঞতায় মেয়েদের মাসিকের সময় স্কুলে অনুপস্থিতি শারীরিক এবং মানসিক উভয় কারণ থাকতে পারে, প্রথমত তাদের MHM-এর জন্য শারীরিক ব্যবস্থার অভাব থাকতে পারে, যেমন লক্ষ করা যায়, একক লিঙ্গ, জল ও ধোয়ার জন্য সাবান সহ ব্যক্তিগত টয়লেট, ভেজা কাপড় শুকোনোর জন্য একটি ব্যক্তিগত খোলা বায়ুপূর্ণ স্থান এবং ব্যবহারের জন্য একটি বন্ধ বিন বা

স্যানিটারীর প্যাড, মেয়েদের নিজেদের অনুপস্থিত থাকার আরেকটি কারন হল মাসিকের ব্যাথা, মেয়েরা ক্লাসে ভয়-ভীতি এবং লজ্জার অনুভূতির কথাও জানিয়েছে কারন ফুটো হওয়া স্যানিটারি সামগ্রী ফেলে দেওয়া, কাপড়ের দাগ ও দাগ এবং পুরুষ ছাত্র এবং শিক্ষক দের দ্বারা হয়রানির অভিজ্ঞতা।

~ লক্ষ্য করা হয়েছে যে মহিলারা বেশি দিন স্কুলে থাকলে অর্থাৎ মেয়েদের শিক্ষার সাথে মাতৃমৃত্যু হ্রাসের সম্পর্ক যুক্ত; উন্নত জনসংখ্যা স্বাস্থ্য, গর্ভনিরোধক গ্রহন বৃদ্ধি এবং (HIV) এইচআইভি সংক্রমনের হার হ্রাস, এর থেকে বোঝা যায় ঋতুচক্র নিয়ে সচেতনতার অভাব বিভিন্ন সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে। এই ঋতুচক্রের প্রতি বিশেষ সচেতনতা গ্রহন করতে হবে।

~ স্বাস্থ্য এবং সমাজবিজ্ঞান সমাজ ও স্বাস্থ্যের মধ্যে মিথস্ক্রিয়া অধ্যয়ন, বিশেষ করে সমাজবিজ্ঞানীরা পরীক্ষা করে দেখেন যে সামাজিক জীবন কিভাবে অসুস্থতা ও মৃত্যুহারের এবং রোগব্যাধি ও মৃত্যুর হার সমাজের উপর প্রভাব ফেলে, এই শৃঙ্খলাটি সমাজ, কাজ, স্কুল ও ধর্মের পাশাপাশি রোগ এবং অসুস্থতার কারন গুলি বিশেষ ধরনের যত্ন নেওয়ার কারন গুলি এবং রোগের প্রকৃতি এবং অসম্পূর্ণতা সম্পর্কিত সামাজিক সংস্থার সাথে সম্পর্কিত স্বাস্থ্য এবং অসুস্থতা সম্পর্কেও দেখায়।

~ স্বাস্থ্য বা স্বাস্থ্যের অভাব, একবার একবার জৈবিক বা প্রাকৃতিক অবস্থার জন্য দায়ী, সমাজতাত্ত্বিকরা দেখিয়েছেন যে রোগের বিস্তার ব্যক্তি, জাতিগত ঐতিহ্য বা বিশ্বাসের অর্থ সামাজিক অবস্থার উপর এবং অন্যান্য সাংস্কৃতিক কারনে

ব্যাপকভাবে প্রভাবিত হয়, যেখানে একটি গবেষণায় রোগের পরিসংখ্যা জড়িত হতে পারে, একটি অসুস্থতার একটি সমাজতান্ত্রিক দৃষ্টিকোন কি বহিরাগত কারণের জনগোষ্ঠী যারা অসুস্থ হয়ে রোগ সংক্রামিত করলে অন্তর্দৃষ্টি প্রদান করবে,

— স্বাস্থ্য এবং অসুস্থতার সমাজবিজ্ঞান বিশ্লেষণের একটি বিশ্বব্যাপী দৃষ্টিভঙ্গি প্রয়োজন কারণ যারা বিশ্ব জুড়ে সামাজিক কারণগুলির প্রভাবে ভিন্ন ভিন্ন হয়, ঐতিহ্যগত ওষুধ, অর্থনীতি, ধর্ম এবং সাংস্কৃতির উপর ভিত্তি করে রোগ গুলি পরীক্ষা করে এবং তুলনা করা হয় যা প্রতিটি অঞ্চলের জন্য নির্দিষ্ট, উদাহরণস্বরূপ AIDS/HIV মধ্যে তুলনা একটি সাধারন ভিত্তি হিসাবে কাজ করে, যদিও এটি নির্দিষ্ট এলাকায় অত্যন্ত সমস্যাযুক্ত, অন্যদিকে এটি জনসংখ্যার একটি অপেক্ষাকৃত ছোট শতাংশকে প্রভাবিত করেছে সমাজতান্ত্রিক কারন গুলি ব্যাখ্যা করতে সাহায্য করতে পারে কেন এই বৈষম্য বিদ্যমান,

— বিভিন্ন সমাজে স্বাস্থ্য ও অসুস্থতার ধরন ও সময়ের মধ্যে এবং নির্দিষ্ট সমাজের ধরনগুলির মধ্যে সুস্পষ্ট পার্থক্য রয়েছে, ঐতিহাসিকভাবে শিল্পায়িত সমাজের মধ্যে দীর্ঘমেয়াদি দারিদ্র্যের হ্রাস পেয়েছে, এবং নতুন উন্নয়নশীল, অবকাঠামো, সমাজের তুলনায় গড় প্রত্যাশা উন্নততর ভাবে উন্নত হয়,

— স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থায় বিশ্বব্যাপী পরিবর্তনের প্যাটার্নগুলি স্বাস্থ্য এবং অসুস্থতার সমাজবিজ্ঞান গবেষনা এবং বোঝার জন্য এটি আগের তুলনায় আরো বাধ্যতামূলক করে তোলে, অর্থনীতি, থেরাপি প্রযুক্তি এবং বীমার ক্রমবর্ধমান পরিবর্তনগুলি বিভিন্ন সম্প্রদায়ের দৃষ্টিভঙ্গি কে প্রভাবিত করতে পারে যা উপলব্ধ চিকিৎসার যত্নের প্রতি সাড়া দেয়, এই দ্রুত বর্ধিতকরনি সামাজিকে জীবনের মধ্যে স্বাস্থ্য এবং অসুস্থতার সমস্যাটির সংজ্ঞাটি খুব গতিশীল হতে পারে,

মুদ্রিত সাহিত্যের পর্যালোচনা –

গ্রামীন নারী স্বাস্থ্য :-

ভারতে স্বাস্থ্য, শিক্ষা এবং কর্মসংস্থানের ক্ষেত্রে মহিলাদের অবস্থানের যথেষ্ট উন্নতি হয়েছে, তা সত্বেও স্বাস্থ্যসূচকের নিরিখে পুরুষদের তুলনায় মহিলারা অনেকটাই দুর্বল অবস্থানে, প্রতিটি সরকার এই পরিস্থিতিকে স্বীকৃতি দিয়ে ধারাবাহিক ভাবে মহিলাদের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নানা কর্মসূচি নিয়েছে, এর মধ্যে রয়েছে গ্রামীন স্বাস্থ্য মিশন যে প্রকল্পে মূলত মহিলাদের গর্ভাবস্থা, প্রসব এবং প্রসব পরবর্তী চিকিৎসার ব্যবস্থা করা হয়ে থাকে, পরিবার পরিকল্পনা প্রকল্পে মূলত মহিলাদের গর্ভ নিরোধ এবং তার স্বাস্থ্যের বিষয়ে সহায়তা করা হয়ে থাকে, এ ছাড়া জন সাধারনের জন্য নেওয়া একাধিক প্রকল্পের লক্ষ্য নারীর স্বাস্থ্য।

~ স্বাস্থ্য ক্ষেত্রে লিঙ্গভিত্তিক ন্যায়বিচার করা এবং লিঙ্গ অসমতা দূর করার পথে বাধা সামাজিক সাংস্কৃতিক বিষয়গুলি, নারীদের প্রতি সংস্কৃতি ও ঐতিহ্যভিত্তিক যে সুপরিকল্পিত বৈষম্য করা হয়, চিকিৎসা সংক্রান্ত ব্যবস্থা থেকে সুফল পেতে হলে সেই বৈষম্য দূর করা দরকার, সুস্থ হলেও চিকিৎসা এবং ফলাফলের উপর লিঙ্গ ও সংস্কৃতি গুরুতর প্রভাব ফেলে, লিঙ্গ ও সংস্কৃতির মধ্যে যে সম্পর্ক রয়েছে তা বোঝা এবং এসংক্রান্ত বিষয়গুলিকে মোকাবিলার সাফল্য অথবা ব্যর্থতার উপর মহিলাদের স্বাস্থ্যসূচক অনেকটা নির্ভরশীল, লিঙ্গবৈষম্যের বিষয়টি আমাদের ঐতিহ্য এবং সংস্কৃতির মধ্যে দৃঢ় ভাবে প্রোথিত, লিঙ্গ সমতা নিয়ে বিতর্ক অনেক সময়েই সংস্কৃতি, ঐতিহ্য আর ধর্ম নিয়ে আলোচনায় পর্যবসিত হয়, নারীদের ক্ষেত্রে লিঙ্গভিত্তিক ন্যায়বিচারের লক্ষ্যে পৌঁছতে গেলে যে বিকল্প দৃষ্টিভঙ্গির প্রয়োজন তা নিয়ে আলোচনায় বাধা হয়ে দাঁড়ায় প্রচলিত পিতৃতান্ত্রিক কাঠামো,

~ অবিরত ভাবে সমাজ – সংস্কৃতির প্রেক্ষিতেই এবং সামাজিক প্রথার নিরিখে লিঙ্গ ন্যায়বিচারের প্রসঙ্গটি অপাংক্তেয়

স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য বিচার করলেই লিঙ্গের গুরুত্ব এবং মহিলাদের স্বাস্থ্যের উপর তার কী প্রভাব পড়ে তা বোঝা যায়, জন্ম থেকে মহিলারা সব চেয়ে বেশি বৈষম্যের শিকার, এর ফলে তাঁরা শুধু বিপুল সামাজিক অবস্থানেই থাকে না, স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রেও তাঁরা পিছিয়ে থাকেন।

~~ সামাজিক নির্ধারকগুলি মহিলা এবং শিশুকন্যাদের স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলে, মহিলাদের স্বাস্থ্য সমস্যাকে সাধারণভাবে একজন ব্যক্তিবিশেষের স্বাস্থ্য সমস্যা হিসেবে দেখে এবং সমাধানের জন্য ব্যক্তিগত ভাবে চিকিৎসা করার পরামর্শ দিলে, বিষয়টিকে লঘু করে দেখা হবে, নারী সংক্রান্ত জনস্বাস্থ্যের বিষয়টিকে চিকিৎসাশাস্ত্রের দৃষ্টিকোন থেকে দেখলে জনস্বাস্থ্য আন্দোলনে একটা বড় খামতি থেকে যায়, স্বাস্থ্য ও নিবারন সংক্রান্ত সমস্ত কর্মসূচির মূলে থাকা উচিত সামাজিক দৃষ্টিকোন কারন ব্যক্তিগত চিকিৎসা সমাধান জনস্বাস্থ্যের উপর সামান্যই প্রভাব ফেলে।

~~ জাতীয় তথ্য বিশ্লেষন করে দেখা যাচ্ছে দেশে মাতৃকালীন মৃত্যুর সংখ্যা ক্রমশ কমছে, অন্যদিকে সদ্যোজাতের স্বাস্থ্যের বিভিন্ন সূচকের ক্ষেত্রেও উন্নতি ঘটছে, কিন্তু অনেক সূচকের ক্ষেত্রেই লিঙ্গ বৈষম্য রয়েছে, জন্ম হওয়ার আগেই মৃত্যু, সদ্যোজাতের মৃত্যু এবং পাঁচ বছর হওয়ার আগে মেয়েদের ক্ষেত্রে মৃত্যুর হার বেশি, কন্যাভ্রূন হত্যা এবং শিশুকন্যা হত্যার দৃষ্টান্ত তো রয়েছেই, অসুস্থ হলে বা অপুষ্টিতে ভুগলে শিশুপুত্রের তুলনায় শিশুকন্যাকে অনেক দেরিতে হাসপাতালে আনা হয়, কন্যার জন্ম দেওয়া এবং পুত্রের জন্ম দিতে না পারা অনেক সময়েই মেয়েদের প্রসব-পরবর্তী বিষণ্ণতার অন্যতম কারন হয়ে দাঁড়ায়, এর পাশাপাশি নানা সামাজিক কারনে বাড়ছে আত্মহত্যা, উল্লেখযোগ্য ভাবে যুবকদের থেকে যুবতীদের আত্মহত্যার হার তিন গুন বেশি, মহিলা ও বালিকাদের উপর হিংসা আজকাল একটি স্বাভাবিক ঘটনা হয়ে দাঁড়িয়েছে।

~~ যেকোন সুস্থ ও বিকাশশীল সমাজ তৈরীর প্রাথমিক কারিগর সেই সমাজের মেয়েরা, তাই মেয়েদের সুস্থ থাকা এবং সুস্থ

রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিষয় আগামী ভবিষ্যৎ এর কারণে, একটি মেয়ের জন্মের শুরু থেকেই তার ভেতরে তার ভবিষ্যৎ মাতৃসত্তা লুকিয়ে থাকে, প্রতিদিনের বেড়ে ওঠার মাঝে সেই মাতৃসত্তা ধীরে পুষ্ট হতে থাকে, যে শরীরে প্রাণের সৃষ্টি হয় সেই শরীরের আন্তঃকর্ম পদ্ধতি যে খুবই বিশেষ এবং বাকীদের থেকে আলাদা সে বিষয়ে আমাদের কারোরই সন্দেহ থাকা উচিত নয়।

~~ মহিলা স্বাস্থ্য বিষয়ক প্রসঙ্গ উঠলে সাধারণত কেবল প্রজনন সম্পর্কিত স্বাস্থ্য এর কথা বিবেচনা করা হয়, যা নিয়ে যথেষ্ট বিতর্ক বিদ্যমান সমাজে, এই প্রসঙ্গে উল্লেখ করা যায় বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞা অনুযায়ী স্বাস্থ্য বলতে বোঝায় এমন একটি অবস্থা যাতে শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক দিকে সম্পূর্ণ ভাবে ভালো থাকাকে বোঝায়, এবং যা শুধুমাত্র রোগ এর অনুপস্থিতি বোঝায় না, এই কারণে সমাজ সংস্কার করা চাইছেন বর্তমানে সমাজের দৃষ্টি নারী প্রজনন স্বাস্থ্য এর বদলে নারী স্বাস্থ্য এর দিকে ফেরাতে,

~~ নারী স্বাস্থ্য যে শুধুমাত্র শারীরবৃত্তীয় পদ্ধতির উপর নির্ভরশীলতা নয়, এক্ষেত্রে বড় ভূমিকা পালন করে দারিদ্র্যাবস্থা, দৈনন্দিন কর্মসূচি ও পারিবারিক দায়-দায়িত্ব, পারিপার্শ্বিক বিভিন্ন অসুবিধা বহু বছর ধরে মোকাবিলা করে এগিয়ে চলা মেয়েদের স্বাস্থ্য এর ক্ষেত্রে সব থেকে বেশি প্রভাব ফেলছে তাদের সামাজিক এবং অর্থনৈতিক শক্তির অভাব, বিশেষত উন্নয়নশীল দেশগুলিতে মহিলাদের অত্যন্ত প্রয়োজনীয় ন্যূনতম স্বাস্থ্যসেবা পাওয়া খুবই কঠিন হয়ে উঠেছে, এই ধরনের প্রতিকূলতার আসল প্রভাব আরও স্পষ্ট বোঝা যায় বর্তমান সমাজের নারী পুরুষের লিঙ্গের আনুপাতিক মূল্যায়ন থেকে,

~~ নারীর প্রজনন সম্পর্কিত স্বাস্থ্য এবং গর্ভধারণ সম্পর্কিত স্বাস্থ্য অত্যন্ত জটিল এবং সম্পূর্ণ আলাদা রকমের পদ্ধতি ব্যবস্থার প্রয়োজন হয় এই ক্ষেত্রে, উল্লেখযোগ্য ঝুঁকি মাতৃত্বকালীন মৃত্যু গর্ভাবস্থা এবং প্রসবের, কিডনি, জরায়ু, মূত্রথলি ও মূত্রনালিতে সংক্রমণের রোগ এটি, ইউরেনারি ট্র্যাক্ট ইনফেকশন (ইউটিআই)

পুরুষদের তুলনায় নারীদের মধ্যে অনেক বেশি পরিমাণে দেখা যায়, অন্তত অর্ধেক নারীই জীবনের কোনো না কোনো পর্যায়ে এ ধরনের একটি সংক্রমণে আক্রান্ত হয়।

~ আমাদের দেশের স্বাস্থ্যসূচকে নারীদের অবস্থান এখনও বেশ দুর্বল, তাই স্বাস্থ্যে সকলের সমান অধিকারের বিষয়টি কতটা ছোঁয়া সম্ভব হয়েছে তা নিয়ে প্রশ্ন থেকে গেছে। একে ছুঁতে গেলে আরও একটি সামাজিক বিপ্লবের প্রয়োজন,

~ তা সত্ত্বেও সমাজভিত্তিক কর্মসূচিগুলি থেকে প্রমাণিত, সরাসরি চিকিৎসাগত হস্তক্ষেপে নয়, নারীর স্বাস্থ্যের অনেক বেশি উন্নতি ঘটে অর্থনৈতিক উন্নয়নে, তাই এ ধরনের কর্মসূচিগুলির মূল লক্ষ্য হল মহিলাদের শিক্ষা ও কর্মসংস্থান, এদুটি ক্ষেত্রে দেশব্যাপী অভিযানের (সর্বশিক্ষা অভিযান ও জাতীয় গ্রামীণ কর্মসংস্থান নিশ্চয়তা প্রকল্প) মূল লক্ষ্য হল বালিকা ও নারীরা, স্বনির্ভর প্রকল্প, ক্ষুদ্র ঋণ প্রকল্প যেমন মহিলাদের দক্ষতা বাড়াতে সাহায্য করে, তেমনই জীবন ধারণের বিকল্প পথ দেখিয়ে তাদের আর্থিক ভাবে স্বনির্ভর করে নিজস্ব সম্পদ বৃদ্ধিতে সহায়তা করে থাকে,

গ্রামীণ ঋতুকালীন নারী স্বাস্থ্য :-

আধুনিকতা এবং প্রচারের সবরকম বিকল্প থাকা সত্ত্বেও দেশের তিন চতুর্থের বেশি, প্রায় ৮২ শতাংশ মহিলাই স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন না এবং পিরিয়ড চলাকালীন সেই পুরোনো পদ্ধতি মেনে চলেন,

~ মাসিক ধর্ম অতি স্বাভাবিক এবং প্রাকৃতিক একটি বিষয় সব মহিলাকেই এই পর্যায়টি অতিক্রম করতে হয়, কিন্তু স্বাধীনতার ৭৫ বছর পেরিয়ে, মেয়েদের প্রজনন স্বাস্থ্য ও ঋতুকালীন সংক্রমণের কারণে মৃত্যুর ঘটনা ঘটে, Hygiene বিষয়ে সচেতন হওয়ার খুবই প্রয়োজন,

~ পরিসংখ্যান অনুযায়ী আমাদের দেশ ভারতবর্ষের সবকটি রাজ্যের মধ্যে শুধুমাত্র ২টি রাজ্য গুজরাত এবং মেঘালয়ে ৬৫ শতাংশ মহিলা পিরিয়ড প্রোডাক্টস ব্যবহার করেন, বাকি আর সব রাজ্যে এই সংখ্যা বেশ কম, আর্থিক অবস্থা এবং প্রচারের সবরকম বিকল্প থাকা সত্ত্বেও দেশের তিন চতুর্থের বেশি, প্রায় ৮২ শতাংশ মহিলাই স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন না এবং পিরিয়ড চলাকালীন সেই পুরোনো পদ্ধতি মেনে চলেন, এর প্রধান কারন হল আজও অধিকাংশ নারী এই বিষয়ে কথা বলা লজ্জাজনক বলে মনে করেন, এর ফলে সংক্রমন হওয়ার ভয় যেমন থাকে তেমনি বন্ধ্যাত্ব এবং ক্যান্সারের ও ভয় থাকে, সেজন্য প্রয়োজন Hygiene সম্পর্কে সচেতনতা, যাতে পিরিয়ড চলাকালীন স্যানিটারি প্রোডাক্টস ব্যবহার করে মহিলারা নিজেদের হাইজিন এর বিষয়ে সচেতন থাকতে পারেন.

~ জাতীয় পরিবার স্বাস্থ্য সমীক্ষার তথ্য অনুযায়ী বিহারের মহিলাদের মধ্যে হাইজিন নিয়ে সচেতনতা সবথেকে কম, ওখানে মাত্র ৫৯ শতাংশ নারী, পিরিয়ডস-এর সময় সুরক্ষিত নিরাপদ উপায় অবলম্বন করেন, আজও সারা দেশে ১৫ থেকে ২৪ বছর বয়সি ৫০ শতাংশ মহিলা, ঋতুস্রাবের সময় কাপড় ব্যবহার করে থাকে, জানলে আশ্চর্য হবেন যে প্রতিবছর সারাবিশ্বে, পিরিয়ড সংক্রান্ত জটিল সংক্রমনের কারনে লক্ষাধিক মহিলার মৃত্যু হয়, এই পরিসংখ্যান সত্যিই চাঞ্চল্যকর।

~ পিরিয়ডস চলাকালীন যখন মহিলারা অপরিচ্ছন্ন কাপড় ব্যবহার করতে থাকেন তখন যোনিতে সংক্রমন হওয়ার সম্ভাবনা খুব বেশি মাত্রায় বৃদ্ধি পায়, এর সঙ্গে সোজাসুজি সম্পর্ক রয়েছে সার্ভাইক্যাল ক্যান্সারের, ভারতে প্রতিবছর ইউটেরাস এবং সার্ভাইক্যাল ক্যান্সারে হাজারের বেশি মহিলার মৃত্যু হয়, গ্রামীন মহিলাদের ক্ষেত্রে সংখ্যাটা সব থেকে বেশি, গ্রামের মহিলারা পিরিয়ড চলাকালীন ঠিকমাত্র Hygiene-এর তোয়াক্কা করেন না, এই ক্ষেত্রে প্রজনন অঙ্গের ক্যান্সার হওয়ার প্রবনতা গ্রামের

মহিলাদের মধ্যে বেশি থাকে এবং সার্ভিক্সের কোষগুলি সর্বাপেক্ষা প্রভাবিত হয়ে থাকে, সুতরাং পিরিয়ডস-এর সময় হাইজিনের খেয়াল রাখাটা ভীষণ আবশ্যক; এ বিষয়ে মহিলাদের মধ্যে সচেতনতা বাড়ানো অত্যন্ত জরুরি;

~ মহিলারা সর্বাগ্রে নিজের পরিবারকে গুরুত্ব দেন, এটা করতে গিয়ে তারা নিজেদের খাওয়াদাওয়া এবং স্বাস্থ্যের সঠিক যত্নের প্রতি অবহেলা করেন, এর ফলে তাদের শরীরে পুষ্টির অভাব যেমন থেকে যায়, তেমনি অর্থের সাশ্রয় করার জন্য তারা সস্তার ন্যাপকিন বা বাড়িতে রাখা কাপড়ই ব্যবহার করেন, সস্তা ন্যাপকিন কম মূল্যে পাওয়া গেলেও এতে ব্লিচিং সহ-অনেক ক্ষতিকারক কেমিক্যালস ব্যবহার করা হয় যার ফলে ওভেরিয়ান ক্যানসার ছাড়াও এটি বন্ধ্যাত্বেরও কারণ হয়ে দাঁড়ায়, এও প্রমাণিত হয়েছে যে অধিকাংশ মহিলা নন-অর্গানিক স্যানিটারি প্যাডস ব্যবহার করেন, যাতে একটি প্যাডে চারটি প্লাস্টিক ব্যাগের সমান প্লাস্টিক থাকে, এতেই অনুমান করা যায় এগুলি মহিলাদের স্বাস্থ্যের জন্য কতটা ক্ষতিকারক;

~ পিরিয়ড বা মাসিক নিয়ে মাগরমিদা শিকদার বলেছেন নারীজীবনের খুব স্বাভাবিক একটা ঘটনা হওয়া সত্ত্বেও আমাদের সমাজ ও সংস্কার বিষয়টিকে গোপনীয়তার চাদরে ঢেকে দিয়েছে, বিংশ শতাব্দীর এই সময়েও পিরিয়ড আমাদের দেশে একটি ট্যাবু বিষয়টি নিয়ে কথা বলতে গেলে সবাই খুব অস্বস্তিতে পড়ে, সমাজের প্রতিটি স্তরেই এটি দেখা যায়, এ কারণে মানুষ এ সময়ে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকার গুরুত্ব সম্পর্কে ততটা অবগত নয়, যতটা হওয়া দরকার, পিরিয়ডের সময়ে অপরিচ্ছন্নতার জন্য নানা ধরনের মারাত্মক সমস্যা হতে পারে, যেমন-ইউরিন ইনফেকশন, যোনিপথের ইনফেকশন জরায়ুমুখের ক্যানসার ইত্যাদি, বেশির ভাগ কিশোরী মেয়েদের ইউরিন ইনফেকশন হয় পিরিয়ডের সময় ঠিকমতো পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা না থাকার জন্য,

~~ বাংলাদেশের বেশিরভাগ কিশোরী মেয়েদের ইউরিন ইনফেকশন হয় পিরিয়ডের সময় ঠিকমতো পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন না থাকার জন্য আর প্রায় ৭৭ বছর আগের করা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার করা এক জরিপে দেখা গেছে, বাংলাদেশে ক্যানসারে আক্রান্ত নারীদের ভেতর জরায়ুমুখের ক্যানসারের অবস্থান দুই নম্বরে, এ ঝুঁকিতে আছে আমাদের দেশের প্রায় পাঁচ কোটি নারী, আন্তর্জাতিক ক্যানসার গবেষণা এজেন্সির তিন বছর আগে করা এক জরিপে বলা হয়েছে, বাংলাদেশে বছরে সাড়ে ছয় হাজারের বেশি নারী জরায়ুমুখের ক্যানসারে মারা যাচ্ছেন, এ দেশের জরায়ুমুখের ক্যানসারে আক্রান্ত নারীদের মধ্যে ৩০ শতাংশের ক্ষেত্রে রোগের কারণ পিরিয়ডকালীন পরিচ্ছন্নতার অভাব,

~~ পিরিয়ডের সময় নারীরা দুই ধরনের স্যানিটেশন পদ্ধতি ব্যবহার করেন, স্যানিটারি ন্যাপকিন এবং পুরোনো কাপড়, পুরোনো কাপড় ব্যবহারে এগিয়ে গ্রামাঞ্চলের নারীরা, এই প্রধান কারণ, এটি সহজলভ্য এবং এর জন্য কোনো প্রকার খরচ হয় না, গ্রামে বসবাসরত নারীরা পিরিয়ডের সময়ের স্বাস্থ্যঝুঁকি সম্পর্কে তেমন কিছুই জানে না, শহরের স্কুলের মতো গ্রামের স্কুলগুলোতে এ ব্যাপারে তেমন আলোচনা করা হয় না, গ্রামের স্বাস্থ্যকর্মীরা মা ও শিশুর স্বাস্থ্য নিয়ে কাজ করলেও পিরিয়ড বা মাসিক নিয়ে সচেতনতা বাড়ানোর জন্য কিছুই করেন না, গ্রামের নারীরা পিরিয়ডের সময় বারবার ধুয়ে পুরোনো কাপড় ব্যবহার করেন, লোকলজ্জার ভয়ে তাঁরা কাপড়গুলো ঠিক মতো রোদে শুকাতে পারেন না, এ জন্য এতে জীবাণু সংক্রমণের ঝুঁকি ভয়ংকর আকারে বেড়ে যায়, অন্যদিকে দরিদ্র নারীদের অবস্থা আরও শোচনীয়, তাঁরা স্যানিটারি ন্যাপকিন সম্পর্কে জানলেও কেনার সামর্থ্য রাখেন না,

~~ মাসিক নিয়ে শহরের নারীদের ভেতর জড়তা দিন দিন কাটছে, কিন্তু গ্রামের চিত্র ঠিক উল্টো, এ সমস্যা কাটানোর জন্য এগিয়ে হবে ব্যাপক প্রচার-প্রচারণা, গ্রামীণ নারীদের স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহারে উৎসাহিত করতে হবে এবং এর বিপরীতে কী ঘটতে পারে, সে সম্পর্কে সঠিক জ্ঞান দিতে হবে, তবে

এখানে সরকারি উদ্যোগ, নীতি সহায়তা ও সমর্থন থেকে জরুরি, এছাড়া এ স্যানিটারি ন্যাপকিন বদলানো সম্পর্কে নয়, দরিদ্র নারীদের বিশেষ ব্যবস্থা নিতে হবে, যাতে তাঁরা মাসিকের সময় স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করতে পারেন।

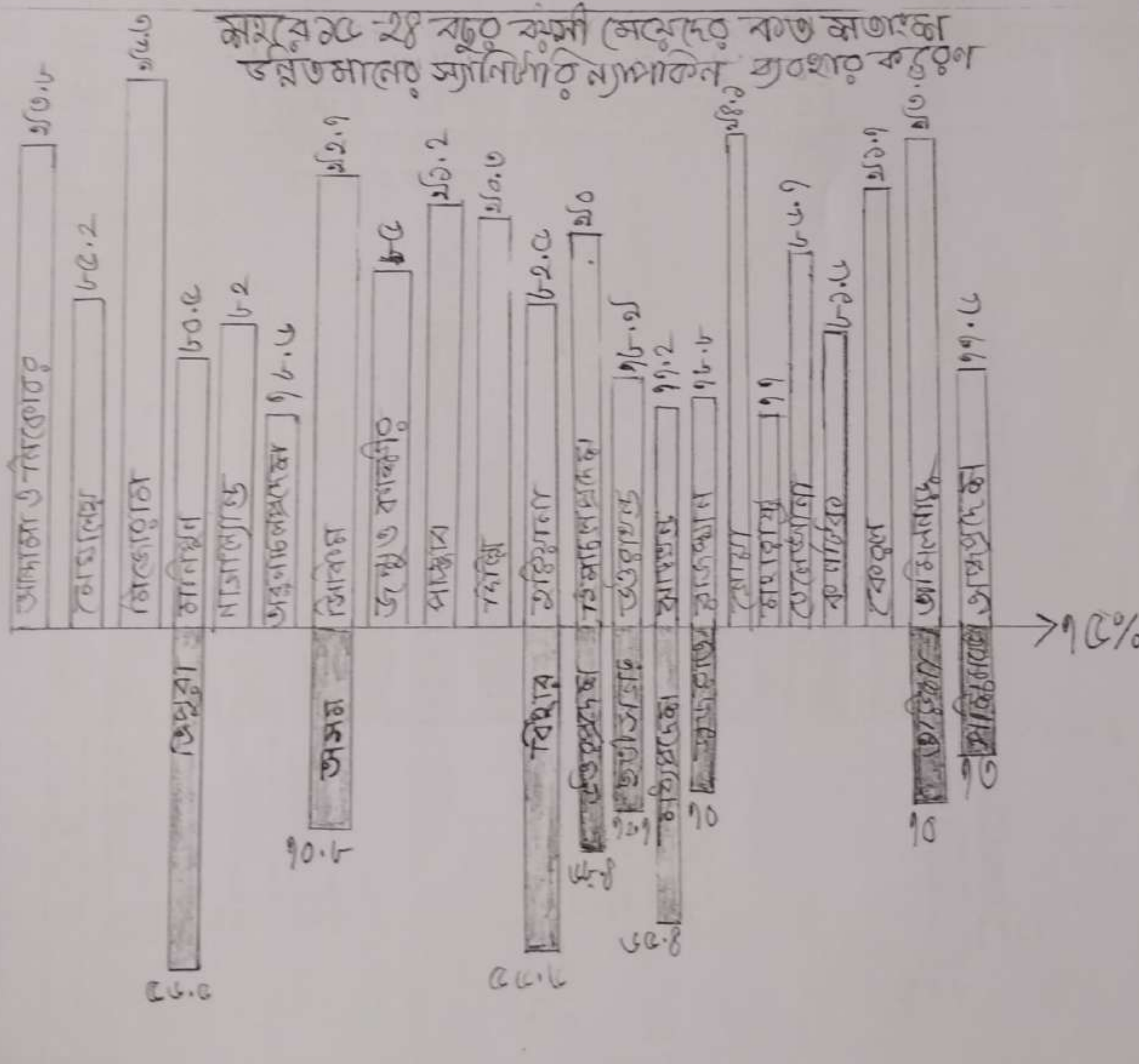
প্রাচীন ঋতুকালীন ভারতীয় উপাচার:-

সরকারি সমীক্ষায় বলছে, ভারতের ৭০ শতাংশ মায়েরা নিজের মেয়েকে ঋতুস্রাব সংক্রান্ত বিষয় নীরব থাকতে বা প্রশ্ন না করতেই শিখিয়ে থাকেন। দেশের প্রায় ৫৫ শতাংশ মেয়ে মনে করে পিরিয়ড অস্বাভাবিক শারীরিক প্রক্রিয়া।

— ভারতের অধিকাংশ মেয়েদের কাছে মেনস্ট্রুয়েশন আজও লজ্জার ঘটনা। অত্যন্ত স্বাভাবিক এই শারীরিক প্রক্রিয়া নারীর অপবিত্র, অসম্মানজনক তা শিখিয়েই বড় করে তোলা হয় আমাদের দেশের মেয়েদের। সামাজিক, ধর্মীয় ও সাংস্কৃতিক বাধা পেরিয়ে ভারতের যত সংখ্যক মেয়ে ঋতুস্রাবের সময় যথাযথ সুরক্ষা নিতে পারে তার সংখ্যা সত্যিই ভয়াবহ সরকারি সমীক্ষায় বলছে, ভারতের ৭০ শতাংশ মায়েরা নিজের মেয়েকে ঋতুস্রাব সংক্রান্ত বিষয়ে নীরব থাকতে বা প্রশ্ন না করতেই শিখিয়ে থাকেন, ৪৫ শতাংশ মেয়ের কাছে ঋতুস্রাব আজও অস্বাভাবিক, ফলে ভারতের গ্রাম ও শহরাঞ্চলে ঋতুকালীন সুরক্ষার বিষয় আজও সম্পূর্ণ অবহেলিতই থেকে চলে, যা সংক্রমণ, নারী শিশু স্বাস্থ্যের অবনতি নিয়ে গিয়েছে ভয়াবহ পর্যায়ে।

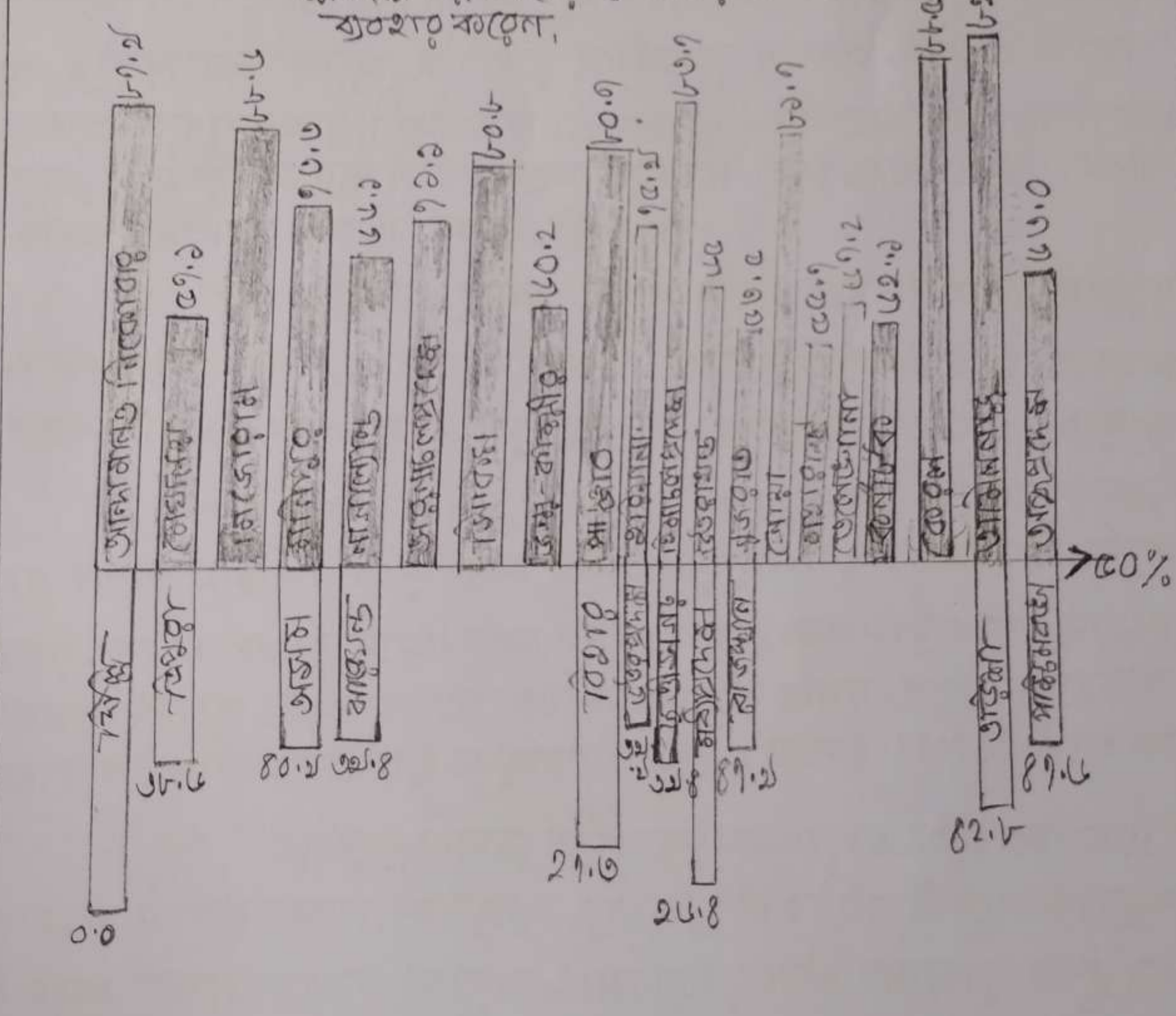
— ভারতীয় পরিবারে মেয়েদের আজও শেখানো হয় পিরিয়ড লজ্জার, অপবিত্র। মেয়ে রজঃস্বলা হলেই যেখানে তাকে কোথাও বন্ধ করে রাখা হচ্ছে গোয়ালঘরে, কোথাও বা নিরামিষ খাবারেই তাকে এই কয়েকটা দিন গুজরান করতে হচ্ছে, তাই মহিলারা মনে করেন "ছোট থেকেই তো শুনে এসেছি এই সময় ঠাকুর ঘরে ঢোকা যায় না, এই সময় বাবা, দাদাদের ধারে কাছে যেতে মানা করতেন মা, যে কাপড় ব্যবহার করতাম সেগুলোও যাতে বাবা, দাদা না দেখতে পায় সেই কাপড় গুলো লুকিয়ে শুকিয়ে নিতে হয়।

২০১৫-১৬ সালে প্রকাশিত চতুর্থ জাতীয় পরিবার স্বাস্থ্য সমীক্ষার (এন এফ এইচ এস-৪) তথ্য বলছে, ভারতের ৮৪ শতাংশ মেয়েই কাপড় ব্যবহার করে, ২ শতাংশ ব্যবহার করে তুলো, ৭ শতাংশ মেয়ে উন্নতমানের স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন, যারা কাপড় ব্যবহার করেন তার মধ্যে আবার মাত্র ৬০ শতাংশ দিনে তা একবারের বেশি কাপড় বদলানোর সুযোগ পান না, কুসংস্কারের থেকেও বেশি অর্থনীতিই এর প্রধান কারণ মনে করছেন রাজ্য মহিলা কমিশনের চেয়ারপার্সন সুনন্দা মুখার্জি, তিনি বলেন, "প্রত্যন্ত গ্রামের কোন কোন মেয়ে এই সময় সারাদিন নারকেল পাতার খোলের মধ্যে বসে থাকে, বা মাটির গোলা তৈরি করে ভিতরে ঢুকিয়ে রাখে।



~ সমীক্ষা বলছে, ঋতুস্রাব নিয়ে লজ্জার কারণে গ্রামীণ ভারতের ২৩ শতাংশ মেয়ে আজও বয়ঃসন্ধিতে পৌঁছানো মাত্রই স্কুল ছাড়তে বাধ্য হয়, ভারতের মেয়েদের যৌন ও মাতৃকালীন স্বাস্থ্য নিয়ে কাজ করা সংস্থা ডুর্ট সার্ভের সমীক্ষা বলছে, এই মেয়েদের ২৮ শতাংশই পিরিয়ডের সময় যথাযথ সুরক্ষার অভাবে স্কুলে যেতে অসুবিধার কারণে মাঝপথে পড়াশোনা ছেড়ে দিতে বাধ্য হয়, এ রাজ্যে এখন মেয়েরা বয়ঃসন্ধিতে পৌঁছনোর পর পড়াশোনা বন্ধ করে দিতে বাধ্য না হলেও পশ্চিমবঙ্গের গ্রামগুলিতে ৬০ শতাংশের ও কম মেয়ে যথাযথ সুরক্ষা নেওয়ার সুযোগ পায় সোমা জানালেন, এই পাঁচদিন গ্রামে মেয়েরা স্কুলে যায় না, এর পিছনে কুসংস্কার যেমন রয়েছে তেমনই সুরক্ষার অভাব, অসুবিধাও বড় কারণ, বাড়ি থেকে এই সময় স্কুলে যেতে বারণ করা হয়, তার ওপর রয়েছে সুরক্ষার অসুবিধা।

গ্রামে ১৫-২৪বছর বয়সী মেয়েদের কত শতাংশ জন্মসারির স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন.



~ ভারতীয় উপমহাদেশে নারীদের মাসিক বা ঋতুচক্র নিয়ে অনেক সংস্কার এবং কুসংস্কার আছে, এটা নিয়ে স্বাভাবিকভাবে পারিবারিক বা খোলামেলা পরিসরে এখনও কথা বলা হয় না, এটা এখনও নারীর গোপন বিষয়, নারীর শারীরিক বৈশিষ্ট্য নিয়ে সংস্কার ভাঙতে ভারতে 'পিরিয়ড চার্ট' বা মাসিকের রুটিন প্রদর্শন শুরু হয়েছে,

~ কিছু উদ্যমী মেয়ে নিজ নিজ বাড়ির দরজা বা দেয়ালে এ তালিকা লাগিয়ে রাখতে শুরু করেছে, যেখানে উল্লেখ থাকে মাসের কোন তারিখে মাসিক শেষ হয়েছে, এ তালিকা তাদের ঋতুকালীন চক্র সম্পর্কে জানতে সাহায্য করছে, যেটা নিয়ে নারীরা এখনও লজ্জায় থাকে, এই বিষয় নিয়ে কোন খারাপ লাগা থাকলেও কারও সঙ্গে কথা বলতে পারে না,

~ ভারতের হরিয়ানায় কানওয়ারি গ্রামে থাকেন ৩৩ বছর বয়সী সুপ্রিয়া শর্মা, তিনি মাসিকের রুটিন টানিয়েছেন নিজ বাড়ির প্রবেশ দেয়ালে, সুপ্রিয়া মনে করেন, এটা তার মাসিকের প্রবনতা সম্পর্কে ধারণা রাখতে সাহায্য করে, নিয়মিত মাসিক হচ্ছে নাকি অনিয়মিত সেটা বোঝা যাচ্ছে, অনিয়মিত হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া সহজ হচ্ছে, যেটা নিকট অতীতে এতটা সহজ ছিল না,

~ সুপ্রিয়ার গ্রামের ৩৫টি বাড়িতে এখন মাসিকের রুটিন টানানো আছে, এতে মাসিক বা ঋতু নিয়ে খোলামেলা কথাবলা সহজ হয়েছে, এতে ওই গ্রামের নারীদের জীবন আরও সহজ হয়েছে,

~ সুপ্রিয়া আরও বলেছেন, "আগে মেয়েরা পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে মাসিক নিয়ে কথা বলতে পারতো না, সে কারনে মাসিকের সময় ব্যথা বা অস্বস্তি নিয়েও কাজ করে যেতো, এখন পরিবারের সদস্যরা জানতে পারেন কোন সময়ে মাসিক হয়, সে সময় অন্যরা সচেতন থাকেন, পরিবারের নারী সদস্যকে কিছুটা হলেও আরাম দিতে পারেন

~ সুপ্রিয়ার নিজের পরিবারের সদস্যরাও এখন অনেকটা সহযোগী বলে মন্তব্য করেছেন সুপ্রিয়া, তিনি বিবিসিকে বলেছেন, "এখন তারা বুঝতে পারেন আমাকে, কখন আমার একটু বেশী

বিক্রম দত্তর সেটা জানেন, আমি নিজের পরিবারে এই পরিবর্তনটা লক্ষ করেছি।

মাসিকের তালিকা চালানোর এই ধারণাটি এসেছে 'সেলফি উইথ ডটার ফাউন্ডেশন'-এর পরিচালক সুনীল জাগলান-এর মাথা থেকে, এই ফাউন্ডেশনটি ২০১৫ সালে প্রতিষ্ঠা করা হয়, এর আওতায় বাবার সঙ্গে মেয়ের সেলফি তুলে পাঠানোর আহ্বান জানানো হতো।

মাসিক সংক্রান্ত ট্যাবু ভাঙ্গা এবং নারী স্বাস্থ্য সচেতনতা বাড়াতে সুনীল জাগলান মাঝে মাঝে নারী সমাবেশের আয়োজন করেন। কারণ ভারতের নারীদের এখনও মাসিক সংক্রান্ত বিধিনিষেধের মধ্যে দিয়ে চলতে হয়। মাসিকের সময় নারীকে অপবিত্র বলে বিশ্বাস করা হয়। মাসিকের সময় নারীরা বিভিন্ন সামাজিক এবং ধর্মীয় অনুষ্ঠানে অংশ নিতে পারেন না। কখনোকখনো নিজ বাড়ির রান্না ঘরেও নারীকে প্রবেশ করতে দেওয়া হয় না। কোন কোন অঞ্চলে মাসিকের দিনগুলোতে নারীকে বাড়ির বাইরে আলাদা কক্ষে থাকতে হয়।

৩৮ বছর বয়সী সুনীল জাগলান বিবিসিকে বলেন, পারিবারিক পরিসরে মাসিক নিয়ে আমরা খোলামেলা কথা বলি না, কিন্তু আমার বড় মেয়ে যখন সাবালিকা হলো তখন আমি বিষয়টা অনুধাবন করেছি এবং চেয়েছি এটা নিয়ে আমাদের মধ্যে খোলামেলা কথা হোক, আমি চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলে এ বিষয়ে বিস্তারিত জেনেছি। এসময় মেয়েরা কী কী সমস্যা মোকাবেলা করে সে সম্পর্কে আমি অনেক কিছু জেনেছি এবং আমার মেয়ের সঙ্গে কথা বলেছি, এসব আলোচনার সূত্র থেকেই মাসিকের রুটিন বিষয়টি মাথায় আসে।

ধীরে ধীরে ভারতের বিভিন্ন অঞ্চলে মাসিকের রুটিন চালানোর চার্ট ছড়িয়ে পড়ে, প্রায় এক হাজার মেয়ে এতে অংশ নিয়েছে, এদেশের বেশীরভাগই উত্তরপ্রদেশ এবং হরিয়ানা রাজ্যের, এই চর্চা করতে গিয়ে অনেক মেয়ে বাধার সমুখীন হয়েছে।

সুনীল জাগলান বলেছেন, সামাজিক মাধ্যমে মাসিকের রুটিন শেয়ার করায় সবচেয়ে বেশী বাধা এসেছে, প্রতিবাদকারীদের মধ্যে ৭৫% পুরুষ।

~ পারিবারিক পরিসরে বাধার সম্মুখীন প্রিয়াঙ্কা ভার্মা জানিয়েছেন, বোনের বিয়ের সময় আমাদের শ্বশুর পরিবারের কেউ কেউ আপত্তি তুলেছিলেন, তারা বলেছিলেন, বিয়ের অনুষ্ঠানে অনেক দূরের মানুষ আসবে তারা এই জিনিস দেখতে পেলে ছবি বাজে হবে, কেউ কেউ কাগজটি টেনে ছিঁড়ে ফেলেছিলেন, আমি আবার তালিকা টানিয়েছি, এবং সেখানে আমার বোনের রুটিন ও যোগ করেছি।

~ সুনীল জাগলান জানিয়েছেন, দুই বছর আগে এই প্রচারণা শুরুর সময় ২ হাজার ৮শ রুটিন কার্ড বিতরণ করা হয়েছিল, মাত্র ৩০% রুটিন কার্ড টানানো হয়েছিলো; তবে পরিস্থিতি ধীরে ধীরে পাল্টাচ্ছে।

~ সুনীল জাগলান এখন এই প্রচারণা নিয়ে অনলাইন কর্মশালাও করেন, মেয়েদের নিয়ে সমাবেশ করেন,

গ্রামীণ ঋতুকালীন পশ্চিমবঙ্গের প্রেক্ষাপট :-

ঋতুস্রাব মহিলাদের জন্য অন্যান্য একটি ঘটনা, ঋতুস্রাব, পর্যায়ক্রমিক যোনিপথে রক্তপাত যা জরায়ুর শ্লেষ্মা স্তরের সাথে ঘটে, বয়ঃসন্ধির একটি গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণ এবং এটি সেকেন্ডারি যৌন বৈশিষ্ট্যের এক বা দুই বছর পরে ঘটে।

~ ভারতীয় সমাজে এখনও ঋতুস্রাবকে অপরিষ্কার বা নোংরা কিছু হিসেবে গণ্য করা হয়, ঋতুমতী মেয়েদের/মহিলাদের বিচ্ছিন্ন করা এবং পরিবারে তাদের উপর বিধিনিষেধ আরোপ করা হয়েছে, এই ঘটনার প্রতি একটি নেতিবাচক মনোভাবকে শক্তিশালী করেছে। রক্তপাত যৌনাঙ্গকে আর্দ্র রাখে এবং যোনির অম্লতা হ্রাস করে যা প্রজনন ট্র্যাক্টের ব্যাকটেরিয়া এবং অন্যান্য জীব দ্বারা সংক্রমণের জন্য সুবিধাপূর্ণ করে তোলে, এর ফলে তাদের মধ্যে অস্বস্তি, ব্যথা, দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব এবং বিব্রতবোধ হতে পারে, ভারত এবং অন্যান্য তৃতীয় বিশ্বের দেশগুলির মতো উন্নয়নশীল দেশগুলিতে এটি রিপোর্ট করা হয়েছে, যে অনেক ঋতুস্রাব হওয়া মেয়েরা/মহিলারা মাসিকের স্বাস্থ্যবিধি বজায়

রাখার জন্য স্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলি অনুসরণ করেনা, নিম্ন আর্থ সামাজিক স্তরের মহিলারা, যারা স্যানিটারি ন্যাপকিন কেনার সামর্থ্য রাখেনা, তারা একটি সুতির কাপড় ব্যবহার করে যা সাধারণত তাদের পুরানো শাড়ি বা অন্যান্য পোষাক থেকে একটি ছেঁড়া কাপড় হয় এবং কদাচিৎ পরিবর্তনের সাথে তাদের মাসিক-জুড়ে ব্যবহার করে, এই ধরনের অস্বাস্থ্যকর ঋতুস্রাব অভ্যাস বহুবার প্রজনন নালীর সংক্রমণের অনেক জটিলতার সাথে যুক্ত যেমন- অকাল জন্ম, মৃত প্রসব, গর্ভপাত, বন্ধ্যাত্ব সমস্যা, জরায়ুর কার্সিনোমা ইত্যাদি,

~~ প্রযুক্তি নারীদের জন্য স্যানিটারি প্যাড, ট্যাম্পন ইত্যাদি অফার করে যা তার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত, ঋতুস্রাব সংক্রান্ত তথ্য জানতে খুব কম নারী প্রস্তুত যা তাদের কন্যাদের জন্য অত্যন্ত তাৎপর্যপূর্ণ, স্বাস্থ্যকরভাবে এবং মর্যাদার সাথে ঋতুস্রাব পরিচালনার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, সুযোগ-সুবিধা এবং সাংস্কৃতিক পরিবেশ থাকা নারী ও মেয়েদের জন্য একটি প্রধান অগ্রাধিকার,

~~ বয়ঃসন্ধিকাল হল শৈশব এবং প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে পরিবর্তনের সময়, যা দ্রুত শারীরিক, মানসিক এবং প্রজনন বিকাশ দ্বারা চিহ্নিত করা হয়, ভারতে মোট জনসংখ্যার 20% নিয়ে গঠিত 243 মিলিয়ন কিশোরী রয়েছে, 1 গবেষণায় দেখা গেছে যে তারা প্রায়ই এই পরিবর্তনগুলির জন্য অপ্রস্তুত থাকে-

~~ অনেক দেশে একটি উল্লেখযোগ্য সংখ্যক কিশোরী মেয়েদের মাসিক সম্পর্কে জ্ঞানের ফাঁক এবং ভুল ধারণা রয়েছে যা ভয় উদ্বেগ সৃষ্টি করে এবং যখন তাদের মাসিক শুরু হয় তখন তাদের অপ্রস্তুত রাখে, বয়ঃসন্ধিকালীন বিকাশের ল্যান্ডমার্ক, যদিও ঋতুস্রাব একটি নারীর স্বকীয় ঘটনা, কিন্তু তবুও অনেক ঐতিহ্যবাহী ভারতীয় সমাজে এটি অপরিষ্কার বা নোংরা হিসাবে বিবেচিত হয়, ভাল স্বাস্থ্যকর অনুশীলন যেমন স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার এবং সাবান এবং জল দিয়ে যোনাঞ্চল ধোয়া একটি স্বাস্থ্যকর যৌনাঙ্গ মূত্রপথ এলাকা

রাখার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, দরিদ্র মাসিক স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা অনেক জেনিটাল প্রদাহ হতে পারে।

~~ ঋতুস্রাব এবং মাসিকের স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন গুলি এখনও দেশের অনেক অংশে বিশেষ করে গ্রামীন অঞ্চলে বিভিন্ন বাধার সম্মুখীন হয় যেখানে কিশোরী মেয়েরা এবং মহিলারা মাসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে খুব বেশি সচেতন নয় এবং তাই কেবল বাড়িতেই নয়, পাবলিক জায়গায়ও অসুবিধার সম্মুখীন হয়। ভারতে এখনও মহিলারা খড়, শুকনো পাতা, সংবাদ পত্র এবং পুরোনো কাপড় গুলির মতো হোম-মেইড বিকল্পগুলি ব্যবহার করে, তাদের মধ্যে স্বাস্থ্য ঝুঁকি আরও বাড়িয়েছে। শ্রীমা পিরিয়ড প্রজেক্ট হল একটি অন্যান্য ক্রাউডফান্ডিং উদ্যোগ যা তন্ময় ভাদুড়ি দ্বারা তৈরি করা হয়েছে, যিনি পেশায় একজন পরিবেশবাদী সাংবাদিকও, প্রকল্পটি নদীয়া জেলা-ভিত্তিক একটি এনজিওর সাথে অংশীদারিত্বে রয়েছে যার নাম শ্রীমা মহিলা সমিতি, যা প্রধানত গ্রামীন বাংলায় ঋতুস্রাব সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে অল্পবয়সী মেয়ে এবং মহিলাদের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধির উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে।

~~ হলদিয়া হল ভারতের পশ্চিমবঙ্গ রাজ্যের পূর্ব মেদিনীপুর জেলার একটি শহর ও ব্লক। এই ব্লকের মোট গ্রামের সংখ্যা ২৫ টি। হলদিয়া ব্লকের লিঙ্গ অনুপাত প্রতি ১,০০০ জন পুরুষের মধ্যে ৯৩৭ জন মহিলা।

~~ বর্তমান অধ্যায়নের উদ্দেশ্য হল প্রজনন বয়সের মহিলাদের মধ্যে ঋতুস্রাব সংক্রান্ত জ্ঞান অর্জন করা এবং তাদের মধ্যে মাসিকের স্বাস্থ্যবিধি রক্ষণাবেক্ষন সংক্রান্ত অনুশীলন খুঁজে বের করা।

গৃহীত পদক্ষেপ :-

মাসিক স্বাস্থ্য কি কেবলেই একজন নারীর শারীরিক পরিবর্তনের অনিবার্য পরিণতি, নাকি তার সঠিক বিকাশের গুরুত্বপূর্ণ অনুষঙ্গ, 'মাসিক' শব্দটি নিয়ে আমাদের সমাজে নানা ধরনের ভ্রান্ত ধারণা আর কুসংস্কার প্রচলিত থাকায় মাসিকের দিনগুলোতে একজন নারী বা কিশোরী এক ধরনের অস্বস্তিকর অবস্থার মধ্যে পড়েন, তাদের জীবন হয়ে পড়ে দুর্বিসহ। মাসিক নিয়ে সঠিক তথ্যের অভাব, অন্ধ কুসংস্কার এবং তা থেকে ক্রমাগত ভুল চর্চা একজন কিশোরীর প্রজনন স্বাস্থ্যকে ব্যাপক ঝুঁকির মধ্যে ফেলে দিতে পারে, যা হতে পারে তার অকাল মৃত্যুর কারণ।

সংস্কারাচ্ছন্ন সমাজে মাসিক নিয়ে আলোচনা মানেই এক গোপন বা অচ্ছুত বিষয় নিয়ে কথা বলা, তবে এ বিষয়ে সচেতনতা তৈরির লক্ষে সরকারের পাশাপাশি দেশের বিভিন্ন উন্নয়ন সংস্থা এবং সামাজিক সংগঠন গুলোর প্রচেষ্টা ক্যাম্পেইন এবং অ্যাডভোকেসির ফলে ধীরে ধীরে মাসিক নিয়ে খোলামেলা আলোচনায় একটি পরিবেশ গড়ে উঠেছে, আর বিশ্বব্যাপী 'মাসিক স্বাস্থ্য বিধি' দিবস পালন তারই একটি গুরুত্বপূর্ণ মাইলফলক।

২৮ মে বিশ্বের অন্যান্য দেশের মতো বাংলাদেশে ও পালিত হয়েছে বিশ্ব মাসিক স্বাস্থ্যবিধি দিবস, আমাদের দেশে মাসিক নিয়ে নীরবতা ভাঙার প্রথম কার্যকর অ্যাডভোকেসি উদ্যোগ ছিল 'আসুন মাসিক নিয়ে কথা বলি' উন্নয়ন সংস্থাগুলোর সংঘবদ্ধ ক্যাম্পেইনটির ট্যাগ লাইন স্লোগানটি পরবর্তীকালে দেশের তরুণ প্রজন্মের কাছেও ব্যাপক জনপ্রিয়তা লাভ করেছে, এবারের মাসিক স্বাস্থ্যবিধি দিবসের মূল প্রতিপাদ্য ছিল 'মাসিক স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি: পদক্ষেপ এবং বিনিয়োগের এখনই সময়', অর্থাৎ; মাসিক নিয়ে এখন আমরা কেবল আর কথা বলাতেই সন্তুষ্ট নই, এখন সময় এসেছে কার্যকর পদক্ষেপ গ্রহন এবং বিনিয়োগ বাড়ানোর।

~ কয়েক বছরে মাসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষা, উন্নয়ন এবং প্রসারে বিভিন্ন উন্নয়ন সংস্থা ছিল সক্রিয়, যা সার্বিকভাবে নারীর স্বাস্থ্য অধিকার সুরক্ষায় সহায়ক ভূমিকা পালন করেছে, এ সময়ে সংগঠনগুলোর বিভিন্ন নেটওয়ার্ক ও জেন্ডার কর্মসূচির পাশাপাশি সরকারের পক্ষ থেকেও মাসিক স্বাস্থ্যের প্রসারে বিভিন্ন প্রকল্প গ্রহণ এবং সেগুলোতে অর্থ বরাদ্দ দেওয়া শুরু, স্কুল-মাদ্রাসাসহ দেশের অনেক শিক্ষা প্রতিষ্ঠানেই সরকারের অর্থায়নে উন্নত মানের নারী এবং প্রতিবন্ধী বান্ধব 'ইনক্লুসিভ মডেল' টয়লেট স্থাপন করা হয়েছে, এসব প্রতিষ্ঠানে নির্মিত টয়লেটগুলো নিয়মিতভাবে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে স্কুল কর্তৃপক্ষের দায়িত্ব নিশ্চিত করা এবং সেগুলোর ব্যবস্থাপনা ও রক্ষণাবেক্ষণের জন্য একটি আলাদা তহবিল গড়ে তোলা হয়েছে, এর ফলে দেশের প্রান্তিক ও দরিদ্র জনগোষ্ঠীর অনেক নারী ও কিশোরী প্রতিষ্ঠানগুলোতে মানসম্পন্ন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন সুবিধা ভোগ করতে পারছেন, তবে বলাবাহুল্য, প্রয়োজনের তুলনায় এ সংখ্যা একেবারেই নগণ্য, তবে এ অগ্রযাত্রা ধরে রাখতে হলে, সরকারকে এ ধরনের প্রকল্পে আরও বেশি করে বিনিয়োগ করতে হবে।

~ এ বছর যখন বিশ্ব মাসিক দিবস পালিত হলো, তখনও করোনা অতিমারির প্রভাবে আমাদের দেশের লাখ লাখ নারী ও কিশোরী, বিশেষ করে কর্মজীবী নারী, বস্তিবাসী, স্বল্প আয়ের পরিবারের সদস্যরা নানা ধরনের বঞ্চনা ও শারীরিক জটিলতার মধ্য দিয়ে তাদের মাসিককালীন দিনগুলো অতিবাহিত করছেন, ধারাবাহিক লকডাউনই পরিস্থিতিতে তাদের পরিবারের আর্থিক সামর্থ্য কমিয়ে দেওয়ার পাশাপাশি পরিবারের নারীদের মাসিক স্বাস্থ্যকেও ঝুঁকির মুখে ঠেলে দেয়, ওয়াটার এইড পরিচালিত একটি গবেষণায় উঠে এসেছে, করোনার সময়ে নারীর মাসিক ব্যবস্থাপনার জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণের যোগান হ্রাস পায়, ফলে অধিকাংশ নারীই বাধ্য হন কম দামের এবং বেশি সময় ব্যবহার করা যাবে এমন নিম্ন মানের ও ঝুঁকিপূর্ণ উপকরণ ব্যবহার করতে, এগুলো তাদের বাড়তি স্বাস্থ্যঝুঁকি তৈরি করেছে। যেহেতু আমরা এখনও অতিমারি-পরিস্থিতি মোকাবেলা করে চলেছি, তাই এ পরিস্থিতি

যে বস্তিবাসী, উপকূল, পাহাড়ি এবং গ্রামীন এলাকায় প্রান্তিক ও দরিদ্র নারী ও কিশোরীদের মাসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষার বিশেষ ব্যবস্থা গ্রহন করার জন্য আমরা সরকারের কাছে দাবি জানাই; যে কোনো ধরনের দুর্যোগময় জরুরি পরিস্থিতিতে এবং জীবন রক্ষাকারী অন্যান্য জরুরি সেবায় নারীর মাসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষার বিষয়টি ও সব মহলকে বিশেষ গুরুত্ব সহকারে গ্রহন করতে হবে এবং যার জন্য বিনিয়োগ বাড়াতে হবে,

তবে এ বছরের 'মাসিক দিবস' পালনের ক্ষেত্রে বাংলাদেশে এ একটি ইতিবাচক প্রেক্ষাপট রয়েছে, সম্প্রতি ইউনিসেফের সহায়তায় স্থানীয় সরকার বিভাগের পলিসি সাপোর্ট ব্রাঞ্চ (পিএসবি) বাংলাদেশের জন্য একটি জাতীয় মাসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা কৌশল প্রনয়ন করেছে, যা সম্প্রতি স্থানীয় সরকার মন্ত্রনালয়ের ওয়াটার সাপ্লাই অ্যান্ড স্যানিটেশন জাতীয় ফোরাম কর্তৃক অনুমোদিত ও হয়েছে, জাতীয় পর্যায়ে এ ধরনের একটি অত্যন্ত সুচিন্তিত ও সামগ্রিক প্রেক্ষাপটে প্রনীত কৌশলপত্র অত্যন্ত সময়োপযোগী এবং বহু প্রতীক্ষিত ও বটে, এজন্য এটি প্রনয়নের সঙ্গে সম্পৃক্ত সরকারের সকল বিভাগ, ব্যক্তিবর্গ এবং প্রতিষ্ঠানগুলোকে আন্তরিক ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানাই,

এ পরিস্থিতিতে যে কাজগুলো অগ্রাধিকারের ভিত্তিতে গ্রহন করা যেতে পারে, সেগুলো হল —

① সব নারী ও কিশোরীর জন্য মাসিকের সময় ব্যবহারযোগ্য নিরাপদ উপকরণ (স্যানিটারি ন্যাপকিন) নিশ্চিত করা, জাতীয় রাজস্ব বোর্ডের পরামর্শ মতো গত অর্থবছর বাজেটে সরকার স্যানিটারি ন্যাপকিন তৈরির কাঁচামালের ওপর সম্পূরক শুল্ক প্রত্যাহার করে নিলেও বস্তুত বাজারে তার কোনো প্রভাব পড়েনি, বরং দাম না কমায় দেশের জনসংখ্যার একটি বড় অংশ দরিদ্র নারী ও কিশোরীদের কাছে এই স্যানিটারি প্যাড এখনও ক্রয় ক্ষমতার বাইরেই রয়ে গেছে, এ উপকরণগুলোর দাম যেন সব নারীর ক্রয়ক্ষমতার মধ্যে থাকে সে ব্যাপারে সরকারের সঙ্গে অ্যাডভোকেসি চলমান রয়েছে, এসব পণ্যের অর্থবহ মূল্য নির্ধারন, প্রয়োজনে সব ধরনের কর মওকুফ, বাজার মনিটরিং ইত্যাদির পাশাপাশি প্রয়োজন বেসরকারি খাতের অংশগ্রহন ও বিনিয়োগকে উৎসাহিত করা,

② শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান, কর্মক্ষেত্র, অফিস আদালত ও পাবলিক প্লেস, কমিউনিটি সব স্থানে নিরাপদ পানিসহ পর্যাপ্ত স্যানিটেশন সুবিধা স্থাপন করতে হবে, প্রতিবন্ধীবান্ধব ডিজাইন, জেন্ডার সংবেদনশীলতা, ব্যবহারকারীদের নিরাপত্তা গোপনীয়তা ইত্যাদি বিবেচনা করেই এসব টয়লেট গড়ে তুলতে হবে।

~~ এসব টয়লেটের একটি আবশ্যিক অংশ হবে 'মাসিক কর্নার', সেখানে মাসিকের নিরাপদ উপকরণ সরবরাহ করা হবে।

③ টয়লেট গুলোতে মাসিকের সময় ব্যবহৃত উপকরণ (ব্যবহৃত কাপড়/ স্যানিটারি ন্যাপকিন) নিরাপদ নিষ্কাশনের ব্যবস্থা থাকবে, প্রয়োজনে এ ব্যাপারে পরিবেশ বান্ধব ও টেকসই কোনো প্রযুক্তি বা সহজলভ্য পদ্ধতি খুঁজে বের করার জন্য বেশি বেশি গবেষণা এবং বিনিয়োগ বৃদ্ধি করতে হবে।

④ মাসিক স্বাস্থ্যের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য পাওয়া এবং এ সেবায় নারীর অধিকার ও সম্মান গুরুত্বপূর্ণ, তাই মাসিক সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্য-উপাত্ত সংগ্রহ করে বিদ্যমান ভ্রান্ত ধারণা দূর করতে বিভিন্ন সচেতনতামূলক কর্মসূচি, প্রশিক্ষণ ইত্যাদি আয়োজন করতে হবে, নারীর পাশাপাশি সমাজে পুরুষ ও কিশোরদের, সাধারণ মানুষ ও জরুরি সেবা প্রদানকারীদের ও এসব সচেতনতামূলক কর্মক্রমের আওতায় আনা জরুরি।

⑤ করোনাকালীন অভিজ্ঞতা মাথায় রেখে অনলাইনভিত্তিক একটি তথ্যভান্ডার গড়ে তোলার বিষয়টি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, যার জন্য প্রয়োজনীয় উদ্যোগ ও বিনিয়োগ দরকার।

⑥ মাসিকস্বাস্থ্য এখনও অনেক মানুষের কাছে একটি ট্যাবু বিষয়, এজন্য ব্যাপক সংখ্যক মানুষের আচরণ পরিবর্তন যোগাযোগ কৌশল গ্রহণ করা দরকার, এর পাশাপাশি প্রচুর পরিমাণে সহায়ক উপকরণ তৈরি করতে হবে, যা নির্দিষ্ট বয়স ও এলাকার জনগোষ্ঠীকে শিক্ষিত করে তুলবে।

~~ বেশ কয়েক বছর থেকেই বিভিন্ন অ্যাডভোকেসি কর্মসূচি, নীতিমালা প্রণয়ন এবং গবেষণায় মাসিক স্বাস্থ্য কথাটির ব্যবহার বেড়েছে, তবে এর একটি সামগ্রিক ও সামঞ্জস্যপূর্ণ ইনক্লুসিভ সংজ্ঞার অভাব বা অপূর্ণতা ছিল, মাসিক আসলেই এমন কিছু নয়, বরং নিছ

রে একটি শারীরিক পরিবর্তন এমন 'চর্বিত চর্বণ' ধারণায় আটকে থাকা নারীর 'মাসিক স্বাস্থ্য' এই বৃত্তেই থেকে গেছে উপেক্ষিত এবং প্রান্তিক, যা প্রকারান্তরে নারীর মূল স্বাস্থ্য অধিকার বা ক্ষমতায়নের মূলে আন্দোলনকেই সংকুচিত করে ফেলছে। সম্প্রতি দ্য গ্লোবাল মিনিস্ট্রুয়াল কালেক্টিভ 'সেক্সুয়াল অ্যান্ড রি-প্রোডাক্টিভ হেলথ ম্যাটার্স' নামক আন্তর্জাতিক জার্নালে মাসিক স্বাস্থ্য পলিসি, চর্চা ও গবেষণার জন্য ব্যবহৃত সংজ্ঞা শিরোনামে একটি প্রবন্ধ প্রকাশ করা হয়, এটি সাম্প্রতিক সময়ে মাসিক স্বাস্থ্যের উপর সর্বাধিক ফলপ্রসু এবং সরকারি সংজ্ঞা হিসেবে বিবেচিত হচ্ছে, যা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এবং জাতিসংঘের জনসংখ্যা তহবিল প্রদত্ত স্বাস্থ্যের সংজ্ঞার সঙ্গেও সামঞ্জস্যপূর্ণ, সংজ্ঞাটি শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থতার গুরুত্ব তুলে ধরে এবং জীবনের বিভিন্ন পর্যায়ে মাসিক স্বাস্থ্য অর্জনের জন্য বেশ কয়েকটি প্রয়োজনীয় পরামর্শ দিয়েছে।

মাসিক স্বাস্থ্য অধিকার নিয়ে দীর্ঘদিন কাজ করছেন এমন বেশ কয়েকজন বিশেষজ্ঞ এ সংজ্ঞায়নে অবদান রেখেছেন, সংজ্ঞাটির মাধ্যমে বিশ্বজুড়ে যে কোটি কোটি নারী ঋতুস্রাবের অভিজ্ঞতা অর্জন করে, তাদের সবার ঋতুকালীন শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখার জন্য লিঙ্গসমতাভিত্তিক একটি জনস্বাস্থ্যকেন্দ্রিক সহায়ক পরিবেশ গড়ে তোলার কথা বলা হয়েছে, এ সংজ্ঞায় মাসিককালীন সুনির্দিষ্ট করে নারীর জন্য যে ধরনের সেবা পাওয়ার কথা বলা হয়েছে, সেগুলোর মধ্যে রয়েছে তাদের পছন্দসই উপকরণ ব্যবহারও পরিবর্তন করা, নিরাপদ স্বাস্থ্যবিধি পালন, আরাম, সুরক্ষা ও কার্যকর পরিবেশ গুলো লাভ করা ইত্যাদি, এছাড়া এ সময়ে নিজের শরীরের যত্ন নেওয়া, স্বাস্থ্যবিধি চর্চা সম্পর্কে সঠিক, সময়োপযোগী, বয়সউপযুক্ত তথ্য পাওয়া ইত্যাদি, মাসিক দিবসের প্রাক্কালে এই অফিসিয়াল সংজ্ঞাটি সাধারণকে আত্মস্থ করা এবং জাতীয় নীতিমালা বাস্তবায়নে তার মূল ভাবটি অনুসরণ করার জন্য সরকার ও সংশ্লিষ্ট সব মহলের কাছে জোর দাবি রইল।

গবেষণার উদ্দেশ্য -

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

১) মুরাদপুর এলাকার ১১-৭০ বয়সী মহিলারা ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সম্পর্কে কতখানি অবগত ও সচেতন :-

প্রথম উদ্দেশ্যটির দ্বারা আমরা দেখতে চেয়েছি যে, মহিলারা তাদের ঋতুকালীন স্বাস্থ্য নিয়ে সচেতন কিনা, তারা তাদের দৈনন্দিন জিবনের সাথে সেই দিনগুলোর বিভিন্নতা রয়েছে তা সম্পর্কে সচেতন কীনা, সেই দিন গুলোতে কোন সমস্যা হলে তারা সঠিক পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ গ্রহন করেন কীনা, তারা স্যানিটারি ন্যাপকিন সঠিকভাবে ব্যবহার করেন কীনা এবং ব্যবহারের ফলে সেটিকে সঠিক কৌশলে ফেলেন কীনা. তা নিয়ে সচেতনতা ও যারা কাপড় ব্যবহার করেন সেটি সঠিক পদ্ধতিতে ব্যবহার করেন কীনা সেটা নিয়ে সচেতনতা, তাদের শরীর খারাপ হলে ডাক্তার দেখানোর চল আছে কীনা এই সব সম্পর্কে তারা কতখানি সচেতনতা আমরা দেখতে চেয়েছি।

২) মুরাদপুর গ্রামে মহিলাদের মধ্যে, ঋতুকালীন অবস্থা নিয়ে আলোচনার সামাজিক সংকোচ বোধ কাজ করে কিনা:-

আমরা এই দ্বিতীয় উদ্দেশ্য দ্বারা দেখতে চেয়েছি যে, ঋতুকালীন সমস্যা যে ভারতবর্ষের মতো দেশে একটি ট্যাবু বা সামাজিক সংকোচের হিসাবে দেখা হয় সেটা আদে

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

ও কতটা কাজ করে সেটা আমরা দেখতে চেয়েছি যে, ঋতুকালীন সময় বাড়ির লোকেদের কতখানি সহযোগিতা ওরা পেয়েছে, ন্যাপকিন আনতে বাড়ির পুরুষ সদস্যরা সংকোচ বোধ করেন কিনা, ঋতুকালীন অবস্থায় বাড়ির লোকজনের কথা বলেন কিনা, ঋতুচক্রের ব্যাপারে বাড়ির পুরুষ সদস্যদের এড়িয়ে যান কিনা, স্কুলে, কলেজে এসব আলোচনা হয় কিনা, ঋতুচক্র নিয়ে বাড়ির মেয়েদের যেভাবে বোঝানো হয় বাড়ির ছেলেদের সেভাবে বোঝান কিনা, এই সব কিছু আমরা দেখতে চেয়েছি।

৩) <u>মুরাদপুর গ্রামের মহিলাদের মধ্যে menopause / ঋতুজরা / রজোবন্ধ / ঋতু অবসান সম্পর্কে সচেতনতা আছে কিনা:-</u>

এই তৃতীয় নং উদ্দেশ্যে আমরা জানতে চেয়েছি যে, তারা এই menopause সম্পর্কে জানেন কিনা, menopause হলে যে শারীরিক ও মানসিক দিক থেকে অনেক change আসে সে সম্পর্কে জানতে কিনা, এবং menopause হলে শারীরিক ও মানসিক সমস্যা হলে ডাক্তার দেখানোর চল আছে কিনা, সে সম্পর্কে আমরা জানতে চেয়েছি,

তথ্য সংগ্রহের পদ্ধতিসমূহ

পদ্ধতিবিদ্যা —

সামাজিক গবেষণায় পদ্ধতিবিদ্যার গুরুত্ব ও প্রাসঙ্গিকতা :-

গবেষণায় পদ্ধতিবিদ্যা হল গবেষণা সমস্যা সমাধানের একটি প্রণালীবদ্ধ উপায়, পদ্ধতিবিদ্যা এমন এক বিজ্ঞান যা কীভাবে একটি গবেষণা সমস্যার সমাধানের পথ খোঁজা সম্ভব তার দিকনির্দেশ করে, পদ্ধতিবিদ্যায় শুধুমাত্র পদ্ধতি নয়, পদ্ধতি ব্যবহারের পেছনে কারণগুলির অনুসন্ধান ও করা হয়, অর্থাৎ কোনো একটি গবেষণায় বিশেষ কোনো পদ্ধতির প্রয়োগ অপরিহার্য কেন এই প্রশ্নটির উত্তর, সমর্থন ও দর্শনই হল পদ্ধতিবিদ্যা, যেমন - একজন ভৌতবিজ্ঞানী যা নিয়ে গবেষণা করেন তার মধ্যে তিনি অংশ নেন না কেন। ঠিক যেমন একজন সমাজবিজ্ঞানী করে থাকেন, অথবা সমাজবিজ্ঞানে কোনোভাবেই কি প্রাকৃতিক বিজ্ঞানের মতো পদ্ধতি প্রয়োগ সম্ভব হয়, এইসব প্রশ্নের উত্তর দেয় পদ্ধতিবিদ্যা,

~ পদ্ধতিবিদ্যা হল গবেষণা প্রক্রিয়ার দর্শন, একটি গবেষণায় অনুমান-গুচ্ছ, মূল্যায়ন, যা ঐ গবেষণার গবেষক যে যৌক্তিকতা, মান ও বিচার্যমান ব্যবহার করেছেন তাঁর উপাত্ত ব্যাখ্যার জন্য, সেই অনুমানগুচ্ছ ও মূল্যমানগুলি কী কী তা চিহ্নিত করে পদ্ধতিবিদ্যা, একজন গবেষকের পদ্ধতিবিদ্যা নির্ণয় করে তিনি কীভাবে তাঁর প্রকল্প গঠন করবেন, এই প্রকল্পে সঠিক প্রমাণ করার জন্য কী ধরনের প্রমাণ তিনি সংগ্রহ করবেন, অন্যদিকে প্রাকৃতিক বিজ্ঞানে গবেষক তাঁর পদ্ধতিবিদ্যায় একইভাবে প্রকল্প গঠন করেন কিন্তু তা প্রকাশের সময়, প্রকল্পটিতে ব্যবহৃত চলের মধ্যে সম্পর্ককে গাণিতিক সমীকরণের সাহায্যে প্রকাশ করেন, সমাজবিজ্ঞানী ক্ষেত্রে একটি প্রকল্পে দুটি চলের মধ্যে সম্পর্কের অস্তিত্ব প্রমাণ করেই ক্ষান্ত থাকেন, তিনি দুটি চলের মধ্যে সম্পর্কের প্রকৃতি সম্বন্ধে তেমন নির্দিষ্ট করে

কিছু প্রমাণ করতে পারেন না, কিন্তু প্রাকৃতিক বিজ্ঞানীর পদ্ধতিবিদ্যা সুস্পষ্টতার সঙ্গে সংখ্যার ভিত্তিতে প্রকল্প গঠন ও পরীক্ষণ করতে পারে বলেই তা উৎকৃষ্ট মনে করার কোনো কারণ নেই, বস্তুত বহু সমাজবিজ্ঞানী মনে করেন এমন সুস্পষ্ট সংখ্যা নির্ভর বিশ্লেষণ মোটে এবং তা মানবিক বিষয় প্রকাশে অসমর্থনযোগ্য, এই গবেষকরা মনে করেন সামাজিক মিথস্ক্রিয়ার মাধ্যমে বিষয়কে অনুধাবনের চেষ্টা, গবেষণায় অংশ নিয়ে যুক্তির সাহায্যে বিভিন্ন ব্যাখ্যার মধ্যে দিয়ে একটি সুসংবদ্ধ জীবন চিত্র বর্ণনা করা শুধুমাত্র সাংখ্যিতিক বিশ্লেষণের থেকে অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ, সুতরাং, সমাজবিজ্ঞানে পদ্ধতিবিদ্যা প্রাকৃতিক বিজ্ঞানের পদ্ধতিবিদ্যার নকল বা তার সমরূপ হবে কিনা সেটি একটি দার্শনিক আলোচনার বিষয় যা পদ্ধতিবিদ্যার অন্তর্গত বিবেচনা, বহু ও বিভিন্ন বিকল্প গবেষণা পদ্ধতি আছে এবং সমাজবিজ্ঞানে সামাজিক ঘটনার অনুধাবনে কোন দৃষ্টিভঙ্গি সঠিক সেটি প্রশ্ন নয় বরং প্রশ্ন হলো গবেষক কীভাবে নিজের জ্ঞানতাত্ত্বিক অবস্থানের ভিত্তিতে, কোন পদ্ধতিবিদ্যাকে তার গবেষণার জন্য নির্বাচন করতে চান, পদ্ধতিবিদ্যা পরিমাণগত থেকে শুরু করে গুণগত পদ্ধতিবিদ্যা পর্যন্ত বিস্তৃত, কোনো কোনো গবেষক প্রথমে একটি গবেষণার বিষয় মনোনয়ন করে তারপর তার পদ্ধতিবিদ্যাগত অবস্থান নির্ণয় করেন; আবার অন্য কেউ যৌক্তিক চর্চায় এমনভাবে কোনো একটি পদ্ধতিগত অবস্থানের প্রতি আকৃষ্ট থাকেন যে তিনি সেই দৃষ্টিভঙ্গির সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ সামাজিক বিষয়কেই তাঁর গবেষণার বিষয়বস্তু হিসাবে বিবেচনা করেন,

পদ্ধতিবিদ্যার একটি প্রাথমিক কাজ হল যোগাযোগকে সহজতর করে তোলা, এর ফলে একটি পদ্ধতিবিদ্যার ওপর আস্থাশীল গবেষকদের একই ধরনের অভিজ্ঞতাকে ভাগ করে নেওয়া সম্ভব হয়, পদ্ধতিবিদ্যার নীতি মূলে ঐ প্রেক্ষিতের গঠনমূলক সমালোচনা,

পুনরাবৃত্তির মাধ্যমে ঐ নিয়মগুলিকে স্পষ্টভাবে প্রকাশ করা, জনক্ষেত্রের জন্য প্রকাশ করা ও তা সবার জন্য কার্যকরী করে তোলাই পদ্ধতিবিদ্যার অন্যতম লক্ষ্য, এছাড়াও পদ্ধতিবিদ্যা বস্তুত ক্ষেত্রের পর্যবেক্ষণকে একটি যৌক্তিক কাঠামোর আঙ্গিকে প্রণালীবদ্ধ করতে ও সাহায্য করে, বস্তুত অভিজ্ঞতা নিজে থেকে নিজের অবস্থানকে স্পষ্ট করতে পারে না, পদ্ধতিবিদ্যার দৃষ্টিকোণের মধ্যে সেই অভিজ্ঞতাগুলিকে শ্রেণীবদ্ধ করলে তবেই বাস্তবধর্মী পর্যবেক্ষণকে যথার্থতা প্রদান করা যায়, যে কোনো পদ্ধতিবিদ্যার অন্তর্ভুক্ত যুক্তিকে বুঝতে না পারলে সেই প্রেক্ষিতকে ব্যবহারের ফল পাওয়া যায় না, যুক্তি, শুধুমাত্র যথার্থ যৌক্তিকতার সঙ্গে সংযুক্ত হয় না, তাকেই 'জ্ঞান' বলা যায় যা প্রাক-অনুমানগুলিকে যথার্থ বলে মনে করে, পদ্ধতিবিদ্যা বাস্তব অভিজ্ঞতাকে বিষয়গত ভাবে পর্যালোচনা করার ক্ষেত্রেও যে বিষয়টিকে বিষয়গত হওয়ার থেকেও বেশি গুরুত্ব দেয় তা হলো আন্তঃআত্মবাদিতা, এই আন্তঃআত্মবাদিতা ধারণাটিতে মনে করা হয় যে জ্ঞান একটি সাধারণ বিষয় এবং বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিবিদ্যার তাকে বিষয়ান্তরে প্রবিষ্ট হওয়ার যোগ্য করে তুলতে হবে, অর্থাৎ একজন গবেষক কোনো গবেষণা শেষ করলে অন্য একজন ঐ একই বিষয়ে একইভাবে গবেষণা পরিচালনা করতে পারেন, এর ফলে দুটি ভিন্ন সময়ের গবেষণার মধ্যে তুলনামূলক আলোচনার ক্ষেত্র গড়ে উঠবে। এভাবে একটি গবেষণায় শুধুমাত্র বিষয়গত দিকের মূল্যায়ন না করে আন্তঃআত্মবাদিতার মাধ্যমে বস্তুত অভিজ্ঞতালব্ধ জ্ঞানের গ্রহণযোগ্যতার পরীক্ষা করতে পদ্ধতিবিদ্যা সাহায্য করে, সেক্ষেত্রে অবশ্যই ধরে নিতে হয় যে অভিজ্ঞতালব্ধ পর্যবেক্ষণ কোনো তাত্ত্বিক বিষয়ের দ্বারা দূষিত বা সংক্রামিত হয়।

~~ আমি আমার এই মুরাদপুরে মহিলাদের মধ্যে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সচেতনতা: মুরাদপুর গ্রামে সংঘটিত একটি সমাজতাত্ত্বিক অনুসন্ধান এই গবেষণায় আমি যে যে পদ্ধতি ব্যবহার করেছি সেগুলো আমি নিম্নলিখিত রূপে বর্ণনা করার চেষ্টা করলাম।

▨ গবেষণার ধরন-

অনুসন্ধানমূলক গবেষণা পদ্ধতি (Exploratory Research), ব্যাখ্যামূলক গবেষণা পদ্ধতি (Explanatory Research), বর্ণনামূলক গবেষণা পদ্ধতি (Descriptive Research), আমরা এই তিনটে গবেষণা ধরনের মধ্যে আমরা আমাদের এই ফুরাদপুরের গবেষণায় আমরা অনুসন্ধানমূলক বা Exploratory এবং বর্ণনামূলক গবেষণা বা Descriptive পদ্ধতি বেছে নিয়েছি।

~~ কারণ অনুসন্ধানমূলক গবেষণা পদ্ধতির অনেক সুবিধা রয়েছে, গবেষণার মূল প্রশ্নের সাথে সম্পর্কিত অন্যান্য বিভিন্ন অনুকল্পের সন্ধান করে গবেষক তার পর্যালোচনা করে দেখতে সেগুলি বিষয়টি অনুকল্পকে পরীক্ষা করছে কিনা, এরপর সে নিজের অনুকল্পের উপর ভিত্তি করে গবেষণার সাথে সম্পর্কিত নমুনা নিরীক্ষণ করে দেখতে যে তার গঠিত অনুকল্প পরীক্ষাযোগ্য কিনা, আবার পরিজ্ঞানের বিশ্লেষণ ও বহু ক্ষেত্রে অনুসন্ধান মূলক প্রকল্প গঠনে যথেষ্ট সাহায্য করে, যেখানে অনেক কম গবেষণা হয়েছে সেই সমস্ত ক্ষেত্রে এই পদ্ধতি গুরুত্বপূর্ণ, এই ক্ষেত্রে স্বল্প পরিচিত নমুনাকে কৌশলে বিশ্লেষণ করে গবেষক তার গবেষণাধর্মী চরিত্রের পরিচয় দিয়ে অনুকল্প গঠন করে গবেষণাকে এগিয়ে নিয়ে যাবে।

~~ কোনো বিষয়ে সুনির্দিষ্ট গবেষণার ভিত্তি হিসেবে বর্ণনামূলক গবেষণা পরিচালনা করা হয়, এটি হলো উন্নত গবেষণা কাজের ভিত্তি স্বরূপ, যে গবেষণায় কোনো বিষয় যথা: গ্রাম, সংগঠন, প্রকল্প ইত্যাদিকে বর্ণনা করা হয়. তাকে বর্ণনামূলক গবেষণা বলে। এ গবেষণার তথ্য সংগ্রহের কৌশল হিসেবে পর্যবেক্ষণ, প্রশ্নমালা, সাক্ষাৎকার, অনুসূচি, প্রাপ্তনথিপত্র ইত্যাদি ব্যবহার করা হয়।

~~ নির্ডম্যান এর মতানুযায়ী বর্ণনামূলক গবেষণা হলো বিস্তৃত এবং সঠিক চিত্র পাওয়া যায়, এটি নতুন উপাত্তকে নির্দেশ

করে বা পুরাতন ডাটার সাথে মিসাইকৃত, এটি নতুন বর্গ সৃষ্টি করে অথবা কোন ধরনকে বিন্যাসিত করে, এটি বিভিন্ন পর্যায় বা পদক্ষেপের ধারাবাহিকতাকে সুনির্দিষ্ট করে ইত্যাদি।

— তিনি আরো বলেছেন, "Descriptive research Presents a Picture of the specific details of a situation; Social setting, or Relationship. Much of the social research found in Scholarly. Journals or used for making Policy decisions is descriptive".

— সম্পূর্ণ গবেষণার পদ্ধতির বা প্রক্রিয়া অনুযায়ী যে দু-ধরনের গবেষণা পদ্ধতি আমরা পায় অর্থাৎ একটি সংখ্যাবাচক আর একটি গুণবাচক তার মধ্যে আমরা এখানে উভয় পদ্ধতিরই কিছু বৈশিষ্ট্য প্রয়োগ করেছি তাই মূলত আমরা মিশ্র পদ্ধতির ব্যবহার করেছি।

— পরিমাণগত ও গুণগত গবেষণার ঐতিহাসিক সম্পর্ক পদ্ধতির মেলবন্ধন ঘটানো ছাড়াও গুণগত গবেষণার বিভিন্ন উপস্থাপনায় পরিমাণ সাপেক্ষ প্রকাশের ও উপস্থিতি দেখা যায়, যেমন; বিষয়ভিত্তিক বিশ্লেষণ, এক্ষেত্রে গুণগত গবেষণায় যেকো গৃহীত ক্ষেত্র থেকে প্রাপ্ত সংক্ষিপ্ত টীকার প্রতিলিপি গ্রহণ করে সেগুলিকে মূলভাবনা অনুযায়ী সাজিয়ে, অঙ্ক, সংখ্যার ব্যবহার, বানভঙ্গির ইত্যাদির নিরিখে বিশ্লেষণ করা হয়, এক্ষেত্রে এই তালিকা অনুযায়ী সাজানোর ক্ষেত্রে পরিমাণ যাচাই করাই বিশ্লেষণের প্রাথমিক ভিত্তি হিসাবে কাজ করে, এছাড়াও গুণগত গবেষণায় পরিসংখ্যানের সাহায্য নিয়ে ডাটা বিশ্লেষণ করার চলও দেখা যায়, ভাবনা ও প্রমাণের মধ্যে পরিসংখ্যান এক বিশেষ সম্পর্ক স্থাপন করতে সাহায্য করছে, এই দুটি ধারার গবেষণার মেলবন্ধন ক্রমশ এক নতুন গবেষণা ধারার সৃষ্টিতে উদ্দীপকের ভূমিকা নিয়েছিল, এই নতুন ধারা হল মিশ্র গবেষণা পদ্ধতি,

সুতরাং গবেষণায় পরিসংখ্যানের ব্যবহার ও পরিমাণ সাপেক্ষ প্রকাশের প্রতি আস্থা ও দেখিয়েছেন কোনো কোনো গবেষক, যেমন - অ্যাটকিনসন। ১৯৯০ এ এথনোগ্রাফিক্স গবেষণায় ঐ গবেষণার বিশ্বাস-যোগ্যতা প্রমাণের জন্য তাঁরা তাকে পরিমাণ সাপেক্ষ প্রকাশের পক্ষে যুক্তি সাজিয়েছেন, একইভাবে ১৯৮৪ সালে গিলবার্ট ও মালকে তাঁদের গবেষণার ফলাফল লিখিতভাবে উপস্থিত করার সময় অভিজ্ঞতাবাদী গবেষকের নিজস্ব ভাবনাকে সংযুক্ত করেছেন, তাঁরা দেখান তাঁদের গবেষণা প্রযোজ্য প্রণালীবদ্ধ কৌশলের সাথে পরিচালিত হলেও তাঁদের ব্যক্তিগত জীবনও অভি-জ্ঞতা তাঁদের গবেষণায় কতটা গুরুত্বপূর্ণ এবং প্রণালীবদ্ধতা ও কার্যকারণ-বদ্ধতার সাথে সাথেই এই অভিজ্ঞতার সংযুক্তি তাঁদের গবেষণার ক্ষেত্রে কতটা প্রযোজ্য।

আমি মুরাদপুরে মহিলাদের মধ্যে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সচেতনতা এই গবেষণায় মিশ্র পদ্ধতির ব্যবহার করেছি কারণ আমরা যদি শুধু সংখ্যাতত্ত্বে গবেষণায় করি তাহলে কি হয় আমরা শুধুই সংখ্যা গুলো পায় তার যে বৃহত্তর ব্যাখ্যা আছে গভীরে গিয়ে সেটাকে আমরা বুঝতে পারি না এবং সমাজতত্ত্বে সেটা আমাদের কাঙ্ক্ষিত উদ্দেশ্য নয় আবার আমরা যদি শুধু গুনগতে গবেষণায় করি আমরা শুধুমাত্র গুনগতে ব্যাখ্যাটাই পায় সেটার পেছনে যে একটা বৃহৎ চিত্র রয়েছে সেটাকে সরাসরি আমরা সংখ্যাতত্ত্বে যে তথ্য গুলো আছে সেগুলোকে আমরা তুলে ধরতে পারি না সারণী তৈরি করতে পারি না তাই আমাদের মনে হয়েছে শুধুমাত্র গুনগতে বা শুধুমাত্র সংখ্যাতত্ত্বের যে অসুবিধা গুলো আছে সেগুলো আমরা কাটিয়ে উঠতে পারবো যদি আমরা উভয়ের গুণাবলিকে ব্যবহার করে মিশ্র পদ্ধতির অনুসরণ করি।

একটি অনুসন্ধানের গবেষণা পদ্ধতি গবেষণার প্রশ্ন বা গবেষণা সমস্যার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ হতে হয়, মিশ্র গবেষণা সেই সব ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য হয় যেখানে শুধুমাত্র পরিমাণগত পদ্ধতি অথবা

গুণগত পদ্ধতির ব্যবহার যথাযথ নয়, যেমন - গুণগত উপাত্তের থেকে- পরিমাণগত ফলাফলকে পরিমাপ করা যেতে পারে, আবার যে কোনো পরিমাপ যন্ত্র গড়ে 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 প্রচলিত পদ্ধতিবিদ্যার আঙিনাকে, এমন বহু ক্ষেত্রে নতুন কোনো পরিমাপ যন্ত্র যেক্ষেত্রে ব্যবহার করলে সুবিধা জনক হলেও তা অসম্ভব হয়ে উঠছে সেসব ক্ষেত্রে।

মিশ্র গবেষণা কেন কিছু ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় বলে মনে করা হয় কারণ সেই উত্তরে বলা যেতে পারে যে কিছু ক্ষেত্রে গবেষ করা কোনো বিশেষ সমস্যা সমাধানের দৃষ্টিভঙ্গি থেকে বহুমাত্রিক দৃষ্টিভঙ্গিকে কোনো বিশেষ একটির তুলনায় বেশি প্রাধান্য দিতে পারেন, সেক্ষেত্রে কোনো একটি দৃষ্টিভঙ্গির তুলনায় বহুমাত্রিক দৃষ্টিভঙ্গি গবেষণায় উৎকর্ষতা এনে দেয়, আবার কখনো গবেষকরা তথ্যকে প্রেক্ষিত বিকীর্ণ করে তোলার জন্য, একটি ব্যবস্থাকে মূল্যায়ন রূপে প্রকাশের জন্য গবেষণাটিতে মিশ্র পদ্ধতির ব্যবহার করতে পারেন, মিশ্র গবেষণার ব্যবহারের অন্যান্য কারণের মধ্যে অন্যতম হল পরিমাণগত ও গুণগত উপাত্তকে মিশ্রন করা যাতে কোনো সমস্যাকে সামগ্রিকভাবে অনুধাবন করা যায়, অর্থাৎ একটি সৌজন্যমূলক ছবি গড়ে তোলার জন্য, তুলনা টানার জন্য, যথার্থতা প্রমাণের জন্য, মিশ্রনের জন্য, বোঝাগুলির প্রেক্ষিতকে বিস্তারিতভাবে প্রকাশের জন্য, ফলাফলের পাশাপাশি গবেষণা প্রক্রিয়া ও অভিজ্ঞতা গুলির পরীক্ষনের জন্য মিশ্র গবেষণা পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়।

গবেষণার নকশা —

যেহেতু আমরা গুণবাচক আধিপত্য ভিত্তিক মিশ্র পদ্ধতির ব্যবহার করেছি তাই আমরা গুণবাচক গবেষণায় যে গবেষণার নকশার প্রক্রিয়া গুলো আছে বা পদ্ধতি গুলো আছে সেগুলো আমাদের গবেষণায় ব্যবহার করেছি।

নমুনাচয়ন পদ্ধতি :-

যে নমুনাচয়ন পদ্ধতিতে সমগ্রকের প্রতিটি এককের নমুনায় অন্তর্ভুক্ত হবার সমান সম্ভাবনা থাকে না তাকে নিঃসম্ভাবনা নমুনাচয়ন বলা হয়। সম্ভাবনা নির্ভর নমুনাচয়ন প্রক্রিয়ার পরিবর্তে নিঃসম্ভাবনা নমুনাচয়ন পদ্ধতি অনেক সহজ এবং আর্থিক দিক দিয়ে সাশ্রয়ী, এই পদ্ধতি সেই সকল গবেষণার ক্ষেত্রে বিশেষ কার্যকারী হয় যেখানে গবেষক তার গবেষণালব্ধ তথ্যকে নমুনার মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখেন, সাধারণীকরণে প্রবৃত্ত হবে না,

আমরা এই গবেষণাটিতে অসম্ভাবনামূলক নমুনাচয়ন পদ্ধতি ব্যবহার করেছি, কারণ অসম্ভাবনামূলক নমুনাচয়ন পদ্ধতির অনেক সুবিধা আছে, সম্ভাবনা নির্ভর নমুনাচয়নের সঙ্গে সংযুক্ত আরো একটি নমুনাচয়নের রূপ হল সম্ভাবনা অনির্ভর নমুনাচয়ন, এই নমুনাচয়ন পদ্ধতির সবচেয়ে বড় দুর্বলতা হল নমুনা সমগ্রকের প্রতিনিধিত্বমূলক নাও হতে পারে, ফলে গবেষকের পক্ষে এমন নমুনাচয়ন পদ্ধতি ব্যবহারে সাধারণীকরণে উপনীত হওয়া সম্ভব নয়। কিন্তু এই নমুনাচয়ন পদ্ধতি তুলনামূলকভাবে সহজ, সরল কিন্তু ব্যয়সাশ্রয়ী, যেহেতু নমুনাচয়ন পদ্ধতিটির সাহায্যে হাতের কাছে পাওয়া যাচ্ছে এমন হঠাৎ বা আকস্মিকভাবে উত্তরদাতাকে নমুনার অন্তর্ভুক্ত করা যায়, এবং তার মধ্যে আমরা উদ্দেশ্যমূলক নমুনাচয়ন বা Purposive এবং ক্রমপুঞ্জিত বা Snow-ball নমুনাচয়ন পদ্ধতি রয়েছে সেটি ব্যবহার করেছি কারণ

উদ্দেশ্যমূলক আমরা আমাদের গবেষনা প্রাসঙ্গিক উত্তরগুলো আমাদের অনুমানের থেকে পেতে সুবিধা হয় এবং ক্রমপুঞ্জ বা Snow-ball হয়েছে কারণ অনেক সময় আমরা কয়েকটা বাড়িতে যাওয়ার সময় তারাই আমাদেরকে আরও কয়েকটা বাড়ির হদিশ দিয়েছিলেন এবং সেখানে গিয়ে আমরা উদ্দেশ্যমূলক গবেষনা করেছিলাম, ফলে আমরা আমাদের গবেষনায় উদ্দেশ্যমূলক এবং ক্রমপুঞ্জ উভয় পদ্ধতি ব্যবহার করেছি।

উদ্দেশ্যমূলক গবেষনা পদ্ধতির ক্ষেত্রে গবেষক নিজের বিচার অনুযায়ী গবেষনার উদ্দেশ্যসাধনে সবচেয়ে প্রয়োজনীয় যে যে যারা তাদেরই নমুনায় অর্ন্তভুক্ত করেন, ফলে গবেষকের প্রাক-অভিজ্ঞতাকে কাজে লাগিয়ে নমুনা নির্বাচন করতে পারেন, শুধুমাত্র যারা নিয়মানুবর্তী তাদেরই নমুনায় অংশ না করে, যারা নয় তাদেরও নমুনায় অর্ন্তভুক্ত করা যায় যদি গবেষক তাই চান।

এই পদ্ধতির মাধ্যমে স্বল্প ব্যয় ও কম সময়ে তথ্য সংগ্রহ করা সম্ভব হয়, কিন্তু এই প্রকার নমুনাচয়ন পদ্ধতিতে পক্ষপাতিত্বের সম্ভাবনা থেকে যায়, এছাড়া এই পদ্ধতিতে নমুনায়নে নমুনার যথার্থতা কমে যায়।

ক্রমপুঞ্জ একটি বহু পর্যায়ী নমুনাচয়ন পদ্ধতি, প্রথম পর্যায়ে যাদের গবেষক চান তাদের নমুনায় অর্ন্তভুক্ত করেন, দ্বিতীয় পর্যায়ে এরা নিজেদের মতো অন্য কাউকে চিহ্নিত করলে তাদের নমুনায় অর্ন্তভুক্ত করা হয়, এইভাবে পর্যায়ক্রমিকভাবে নমুনাচয়ন চলতে থাকে যতদূর গবেষক নমুনাটির আয়তন বৃদ্ধি করতে চান, প্রতিটি পর্যায়ে গবেষক নির্দিষ্ট সংখ্যা নির্ভর নমুনাচয়ন পদ্ধতিও ব্যবহার করতে পারেন, যেমন তাঁর যদি সমগ্রকের সম্বন্ধে ধারনা থাকে তাহলে সমানুপাতিক হারে প্রতি স্তরের থেকে প্রতিটি পর্যায়ে নমুনাচয়ন করতে পারেন।

ক্রমপুঞ্জ পদ্ধতি এই সময় পর্যন্ত কার্যকর করা হয় যতক্ষন পর্যন্ত না গবেষনার আকাঙ্খিত নমুনা আয়তন অর্জন হয়, ক্রমপুঞ্জ

নমুনাচয়ন পদ্ধতি অনেক স্তরে সম্পন্ন করা হয়, তাই একে "Multistage Technique" বলা হয়।

● তথ্য সংগ্রহের পদ্ধতি:-

আমরা এখানে আমাদের ক্ষেত্রে গিয়ে গবেষণা করেছি এবং ক্ষেত্রে গিয়ে আমরা মুখোমুখি সাক্ষাৎকার পদ্ধতি অনুসরণ করেছি। আমাদের কাছে একটা সেমিস্ট্রাকচার ভাবে তৈরি করা একটা সাক্ষাৎকার সূচি আমাদের কাছে ছিল এবং যার ব্যবহার করে আমরা সেমিস্ট্রাকচার ভাবে তৈরি পদ্ধতি অনুযায়ী মুখোমুখি সাক্ষাৎকার পদ্ধতি ব্যবহার করেছি। কারণ মুখোমুখি সাক্ষাৎকার পদ্ধতি অনেক বেশি সুবিধাজনক, মুখোমুখি সাক্ষাৎকারের ক্ষেত্রে একজন সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী উত্তরদাতার সামনে সরাসরি উপস্থিত হয়ে নির্ধারিত প্রশ্নসমূহের উত্তর খোঁজায় সচেষ্ট হন।

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

~ পরোক্ষ ব্যক্তিগত সাক্ষাৎকারের ক্ষেত্রে সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী সরাসরি উত্তরদাতার কাছে উপস্থিত না হয়ে পরোক্ষভাবে উক্ত বিষয় সম্পর্কে ওয়াকিবহাল ব্যক্তিদের থেকে তথ্য সংগ্রহ করেন।

~ মুখোমুখি সাক্ষাৎকারে উত্তরদাতার কাছ থেকে তথ্য সংগ্রহের আগে গবেষক বা সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী গবেষণার বিষয় সংক্রান্ত প্রশ্নাবলী প্রস্তুত করেন, এই প্রশ্নাবলীর মাধ্যমে গবেষক তথ্য সংগ্রহ করে থাকেন, Newman -র মতে সাক্ষাৎকারী নিরপেক্ষ অবস্থান বজায় রেখে উত্তরদাতার ভয় সংশয় ইত্যাদি দূর করে সরল উপায়ে তথ্য সংগ্রহ করে থাকেন।

— মুখোমুখি সাক্ষাৎকার গ্রহণের ক্ষেত্রে গবেষক প্রথমে উত্তরদাতাকে তাঁর আগমন হেতু, তাঁর কাজের সামাজিক গুরুত্ব সম্পর্কে অবহিত করেন, এরই সাথে উত্তরদাতাকে আশ্বস্ত করেন যে তাঁর প্রদত্ত উত্তরের গোপনীয়তা বজায় থাকবে, অর্থাৎ অজানা কোনো মানুষকে উত্তরদাতা কখনই তাঁর ব্যক্তিগত কথা বা তথ্য প্রকাশ করতে চান না, তাই এই ক্ষেত্রে উত্তরদাতার পরিচয় যে গোপন থাকবে সে সম্পর্কে তাকে আশ্বস্ত করার দায়িত্ব থাকে গবেষকের উপর,

— মুখোমুখি সাক্ষাৎকারের ক্ষেত্রে উত্তরদাতাকে সঠিক প্রশ্ন জিজ্ঞাসার মধ্য দিয়ে গবেষণায় প্রয়োজনীয় তথ্যসংগ্রহ বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ কাজ রূপে প্রতিপন্ন হয়, এই প্রসঙ্গে একথা উল্লেখযোগ্য যে সাক্ষাৎকার গ্রহণের আগে গবেষক গবেষণার প্রয়োজন অনুসারে প্রশ্নমালা গঠন করেন সঠিক উত্তর সংগ্রহের লক্ষ্যে, গবেষক ও উত্তরদাতার প্রশ্নোত্তর একটি প্রক্রিয়া পর্যায়, গবেষকের একটি অন্যতম দায়িত্ব হল প্রত্যেকটি প্রশ্নের সঠিকভাবে শব্দচয়ন করা যাতে উত্তরদাতার কাছে কোনো প্রশ্ন অস্পষ্ট না হয়, যদি কোন প্রশ্নের অর্থ উত্তরদাতার কাছে দুর্বোধ্য মনে হয়, তবে সেই প্রশ্ন উত্তরদাতাকে ব্যাখ্যা করার গুরু দায়িত্ব থাকে গবেষকের উপর, এছাড়া প্রশ্ন উত্থাপনে গবেষক বা সাক্ষাৎকার গ্রহণকারীর কোন পক্ষপাতিত্ব যাতে না থাকে সে বিষয় সতর্ক থাকা উচিত সাক্ষাৎকার গ্রহণকারীর, প্রশ্নমালায় ব্যবহৃত শব্দ প্রশ্নের সঠিক অর্থ উত্তরদাতাদের বোঝাতে পারছে কিনা, সে বিষয় নিশ্চিত হতে প্রাক্ পরীক্ষণের ব্যবস্থা করা হয়,

— মুখোমুখি সাক্ষাৎকারের আরো একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হল উত্তরদাতার বক্তব্যের সঠিক লিপিবদ্ধকরণ, এই প্রসঙ্গে একথা উল্লেখযোগ্য যে সাক্ষাৎকার প্রক্রিয়ায় আমরা দুই প্রকার প্রশ্নমালার সাহায্যে উত্তর সংগ্রহ করেছি, ① বদ্ধ প্রশ্নমালা, ② মুক্ত প্রশ্নমালা,

— বদ্ধ প্রশ্নমালার ক্ষেত্রে সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী শুধুই প্রদত্ত বিকল্প উত্তরগুলির মধ্যে উপযুক্ত উত্তরটি চিহ্নিত করা হয়,

~ মুক্তপ্রান্ত প্রশ্নের ক্ষেত্রে সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী উত্তরদাতার বক্তব্য শুনে তারপর বক্তব্যকে লিপিবদ্ধ করতে হয়,

~ মুখোমুখি সাক্ষাৎকারের মধ্য দিয়ে অধিক সংখ্যক উত্তরদাতাকে সংযোগ করা যায়, সাক্ষাৎকার গ্রহণের জন্য উত্তরদাতার শিক্ষাগত যোগ্যতার প্রয়োজন হয় না, তাই শিক্ষিত অথবা অশিক্ষিত দুই ধরনের উত্তরদাতার থেকে উত্তর সংগ্রহ সম্ভব হয়,

~ এই পদ্ধতিতে উত্তরদাতাকে উপস্থিত থেকে উত্তর দিতে হয়, তাই উত্তরদাতার মৌখিক অভিব্যক্তির মধ্যদিয়ে 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 একাধিকবার তা সহজ করে ব্যাখ্যা করার চেষ্টা করেন,

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

~ অনেক সময় উত্তরদাতা ব্যক্তিগত কোন বিষয় লিপিবদ্ধ করতে চায় না, তাই সাক্ষাৎকার দিতে কোন আপত্তি জানায় না,

● গবেষনার একক :-

মুরাদপুর গ্রামে গবেষনার প্রত্যেকটি একক হল মহিলারা, যাদেরকে সরাসরি গিয়ে আমরা প্রশ্ন করেছি এবং তাদের সাথে কথা বলে তথ্য সংগ্রহ করেছি,

ক্ষেত্রের বর্ণনা –

মুরাদপুর একটি ভারতের পশ্চিমবঙ্গের পূর্ব মেদিনীপুর জেলার চণ্ডীপুর মহকুমার মধ্যে অবস্থিত, তমলুক এবং চণ্ডীপুর যথাক্রমে মুরাদপুর গ্রামের জেলা ও উপজেলা সদর, 2009 সালের পরিসংখ্যান অনুসারে, দিবাকরপুর হল মুরাদপুর গ্রামের গ্রাম পঞ্চায়েত, গ্রামের মোট ভৌগলিক আয়তন 351.18 হেক্টর, মুরাদপুরের মোট জনসংখ্যা 3,753 জন যার মধ্যে পুরুষ জনসংখ্যা 1,901 জন এবং মহিলা জনসংখ্যা 185.2 জন, মুরাদপুর গ্রামে সাক্ষরতার হার 79.24% যার মধ্যে 81.80% পুরুষ এবং 76.62% মহিলা সাক্ষর, মুরাদপুর গ্রামে প্রায় 810টি বাড়ি রয়েছে। মুরাদপুর গ্রামের পিনকোড হল - 721625, সমস্ত বড় অর্থনৈতিক কর্মকাণ্ডের জন্য তমলুক মুরাদপুরের নিকটতম শহর, যা প্রায় 10 কিমি দূরে।

মুরাদপুর গ্রাম চণ্ডীপুর জেলা পূর্ব মেদিনীপুর, ভারত এর আদম শুমারি তথ্য শুমারি 2011

জনসংখ্যা	এলাকা	সংখ্যা (P/HO)	লিঙ্গ অনুপাত	সাক্ষরতা
3753	351.18	11	974	88.2%

মুরাদপুর গ্রামের আদম শুমারি 2011 ডেটা শুমারি 2011

বর্ণনা	আদম শুমারি 2011
গ্রামের নাম	মুরাদপুর
ব্লক/মহকুমা	চণ্ডীপুর
জেলা	পূর্ব মেদিনীপুর
রাজ্য	পশ্চিমবঙ্গ
মোট জনসংখ্যা	3753
মোট এলাকা	351 (হেক্টর)

হাউস হোল্ডের মোট সংখ্যা	813
মোট পুরুষ জনসংখ্যা	1901
মোট মহিলা জনসংখ্যা	1852
0-6 বয়স গ্রুপ মোট জনসংখ্যা	881
0-6 বছর বয়সী পুরুষ জনসংখ্যা	203
0-6 বছর বয়সী মহিলা জনসংখ্যা	178
মোট ব্যক্তি স্বাক্ষর	2974
মোট পুরুষ স্বাক্ষর	1555
মোট মহিলা স্বাক্ষর	1419
মোট ব্যক্তি নিরক্ষর	779
মোট পুরুষ নিরক্ষর	346
মোট মহিলা নিরক্ষর	.433
সিডিউল কাস্ট ব্যক্তি	202
সিডিউল কাস্ট পুরুষ	108
সিডিউল কাস্ট মহিলা	94
তপসিল উপজাতি ব্যক্তি	12
তপসিল উপজাতি পুরুষ	11
তপসিল উপজাতি মহিলা	12

মুরাদপুর গ্রামের শ্রমিক প্রোফাইল :-

মুরাদপুরে মোট কর্মক্ষম জনসংখ্যা 1380 জন যারা হয় প্রধান বা প্রান্তিক শ্রমিক, গ্রামে মোট কর্মী 1380 জন যার মধ্যে 1033 জন পুরুষ এবং 347 জন মহিলা, মোট প্রধান শ্রমিক 57 জন যার মধ্যে মহিলা প্রধান কর্মী 457 এবং পুরুষ প্রধান কর্মী 113 জন, গ্রামে মোট প্রান্তিক শ্রমিক 810 জন,

মুরাদপুর কর্মরত জনসংখ্যা..... সুমারি 2011

	মোট	পুরুষ	মহিলা
মোট শ্রমিক	1380	1033	347
প্রধান কর্মরত	570	457	113
প্রধান শ্রমিক কৃষক	30	30	0
কৃষি শ্রমিক	156	151	5
গৃহস্থলী শিল্প	60	4	56
অন্যান্য শ্রমিক	324	272	52
প্রান্তিক শ্রমিক	810	576	234
	2373	868	1505

মুরাদপুর গ্রামের তথ্য সুমারি 2011

বর্ণনা	ডেটা
গ্রামের নাম	মুরাদপুর
গ্রাম পঞ্চায়েতের নাম	N
সিডি ব্লকের নাম	চণ্ডীপুর
রেফারেন্সের বছর	2009
উপজেলা সদর দপ্তরের নাম	চণ্ডীপুর
উপজেলা সদর দপ্তরের দূরত্ব	
জেলা সদর দপ্তরের নাম	তমলুক
জেলা সদর দপ্তরের দূরত্ব	
নিকট শহর	তমলুক
নিকটতম শহরের দূরত্ব	10 কিমি
ব্লকের নাম	চণ্ডীপুর
পিন কোড	721625

মুরাদপুর উৎপাদক ও কৃষিপণ্যের তথ্য

বর্ণনার ধরন	পণ্যসামগ্রী
কৃষি পণ্য (প্রথম)	ধান
উৎপাদক পণ্য (প্রথম)	N/A
কৃষিপণ্য (দ্বিতীয়)	সবজি
কৃষিপণ্য (তৃতীয়)	এন.এ

গবেষনার পরিকল্পনা –

আমি প্রিয়াঙ্কা প্রামানিক রোল-04 আমি বিদ্যাসাগর বিশ্ববিদ্যালয়ের অন্তর্গত হলদিয়া গভর্মেন্ট কলেজের ষষ্ঠ সেমিস্টারের সমাজতত্ত্বের স্নাতক স্তরের ছাত্রী, সমাজতত্ত্বের স্নাতক স্তরের ষষ্ঠ সেমিস্টারের পাঠ্যসূচীর অন্তর্গত অন্যতম বিষয় হল ক্ষেত্র সমীক্ষা, আমার ক্ষেত্র সমীক্ষার জন্য 11.02.2023 থেকে 14.02.2023 পর্যন্ত চন্ডীপুর থানার অন্তর্গত মুরাদপুর গ্রামে আমরা ক্ষেত্রসমীক্ষার জন্য যাই,

~ আমাদের কলেজের সমাজতত্ত্ব বিভাগের প্রধান ড: হাসিবুল রহমান মহাশয় প্রায় 2 মাস আগে থেকে আমাদের জানিয়ে রাখেন যে আমাদের ক্ষেত্র সমীক্ষার কাজটি চন্ডীপুর মহকুমা দিবাকরপুর গ্রাম পঞ্চায়েতের অন্তর্গত মুরাদপুর গ্রামে হবে, সেই কথা অনুযায়ী ক্ষেত্রসমীক্ষায় যাওয়ার আগে সমাজতত্ত্ব বিভাগ থেকে সমস্ত অভিভাবকদের সঙ্গে আলাপ আলোচনার জন্য একটি video Conference করা হয় যাতে অভিভাবকদের সঙ্গে শিক্ষক/শিক্ষিকারা তাদের মতামত আদান-প্রদান করতে পারেন এবং পরে একটি অনুমোদন পত্র তৈরি করা হয়। আমাদের সমাজতত্ত্ব বিভাগ থেকে, অনুমোদন পত্রটিতে ক্ষেত্রসমীক্ষার জায়গা সম্বন্ধে এবং সেখানে যাওয়া, থাকা সেগুলি সম্বন্ধে যাবতীয় কিছুর বর্ণনা উল্লেখ ছিল, বাড়ির অভিভাবকদের থেকে সই করিয়ে আমরা ডিপার্টমেন্টে জমা দিই,

~ Department থেকে দেওয়া নির্ধারিত তারিখ 11.02.2023 এর সকাল 7.30 টার মধ্যে আসতে বলা হয় সেই জন্য আমি আগের দিন রাত থেকেই প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র গুছিয়ে রেখে দিই এবং পরের দিন সকালে 4.30 টার মধ্যে রওনা দিই কলেজের উদ্দেশ্যে, নির্ধারিত সময়ের আগে 7.5 নাগাদ আমি কলেজ ক্যাম্পাসে পৌঁছে যাই, তাছাড়াও আমার আরও বন্ধু বান্ধবীরা পৌঁছে গেছিল কলেজ ক্যাম্পাসে, আমরা সকলে Present করে বাসে উঠে পড়ি,

~ একরাশ আনন্দ ও Field Work এর জন্য একরাশ Tension নিয়ে চললাম মুরাদপুরের উদ্দেশ্যে, বাস যখন ছাড়ল প্রায় 10টা, 27 জন ছাত্রী; 7 জন ছাত্র এবং আমাদের বিভাগের মাননীয়া অনন্যা ম্যাডাম ও মৌতান ম্যাডাম সঙ্গে ছিলেন, চন্ডীপুর পৌঁছে জানলাম আমাদের নেমে পড়তে হবে কারণ গ্রামের রাস্তায় আর বাস ঢুকবেনা, সাড়ে 11টা নাগাদ আমরা পৌঁছেছিলাম হাঁসচড়া, ওখান থেকে নিলাম আমরা অটো এবং আমরা মুরাদপুরের উদ্দেশ্যে রওনা দিলাম, বিবেকানন্দ লোকশিক্ষা মন্দিরের ছাত্রী আবাস 'মায়ের ভবন' এর তিনতলার ছাদে আমাদের থাকার ব্যবস্থা হয়েছিল, এবং অনন্যা ম্যাডাম ও মৌতান ম্যাডামের দোতলার একটি ঘরে থাকার ব্যবস্থা হল, এবং ছেলেদের কিছুটা দূরে অতিথি নিবাসের একতলার একটি ঘরে থাকার ব্যবস্থা হল, মুরাদপুরে আমাদের আসতে প্রায় 12টা বেজে গেছিলো, তাই ম্যামেরা বললেন যে আমরা দুপুরের খাওয়ার বেলো আমরা সকলে খেয়ে নিই, তাই ম্যামেদের নির্দেশানুসারে আমরা খাওয়ার উদ্দেশ্যে রওনা দিলাম, আমাদের খাওয়ার ব্যবস্থা হয়েছিল মুরাদপুরে বিবেকানন্দ লোকশিক্ষা মন্দির বিদ্যালয়ে সরস্বতী পূজো ও নবীনবরণ উপলক্ষে প্রীতিভোজ চলছিল, আমরা সবাই খুব তৃপ্তি নিয়েই দুপুরের খাওয়ার সারলাম, তারপর একটু বিশ্রাম নিলাম হঠাৎ করেই শুনলাম ম্যামরা নির্দেশ দিয়েছে একটু রোদ কমলে বিকেল 3টা নাগাদ পুরো গ্রামটা ঘুরে দেখতে যাতে ক্ষেত্র সমীক্ষার জন্য জায়গা গুলো ঘুরতে সুবিধা হয়, আমরা সবাই বেরিয়ে পড়ি চারিদিকটা ঘুরে দেখতে, আমাদের সবাইকে ম্যামেরা বলেছিলেন যে বিকেল 5টার মধ্যে 'মায়ের ভবন' অর্থাৎ আমরা যে হোস্টেলে ছিলাম সেখানে পৌঁছে যেতে, আমরা সকলে নির্দেশ অনুসারে 5টার মধ্যে পৌঁছে যাই। বিকেলে টিফিন নিয়ে আমরা সকলে তিন তলায় আমাদের থাকার জায়গায় চলে যায়, তারপর বন্ধুদের সাথে গল্প, হাসি, মজা অনেক আনন্দ করলাম, কিছু সময় পরে ম্যামেরা জানিয়ে দিলেন যে রাত্রি 9.30 রাতের খাওয়ার দেওয়া হবে সেই হিসাবে আমরা বেরিয়ে পড়লাম খাওয়ার

উদ্দেশ্যে, টিফিন খাওয়ার পরেই ম্যাডাম জানিয়ে দিলেন যে পরের দিন সকা-
ল 8 টার মধ্যেই সকলকে সমীক্ষার উদ্দেশ্যে বেরিয়ে পড়তে হবে, সেই
অনুযায়ী আমরা সকালে তাড়াতাড়ি রেডি হয়ে বেরিয়ে পড়লাম সমী-
ক্ষার উদ্দেশ্যে, ম্যাডাম বলেছিলেন যে 2 জন করে আলাদা হয়ে পুরো গ্রাম-
টাই ছড়িয়ে গিয়ে সমীক্ষা করতে সেই মতো আমরা 2 জন সমীক্ষার
উদ্দেশ্যে মুরাদপুর গ্রামে, ম্যাডাম আমাদের বলেছিলেন। দিনে 10 টা
বাড়িতে আমাকে তথ্য সংগ্রহ করতে হবে, তাই আমি আর আমার
এক বান্ধবী মুরাদপুর প্রথমে এক বাড়িতে গেলাম ওনাকে বললাম আম-
রা হুলোদিয়া গভর্মেন্ট কলেজ থেকে সমাজতত্ত্ব বিভাগের ছাত্রী আমরা
আমাদের সমীক্ষার কিছু প্রশ্ন ওনাকে করবো উনি বললেন করতে
পারো উনি খুব মজা করেই আমার প্রশ্নের উত্তর দেন, আমি ওনার
থেকে জনজাতিমূলক এবং ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সম্পর্কে তথ্যসংগ্রহ করে-
ছি। উনি কোনো রকম অসাচ্ছন্দ্য না করেই আমার সবরকম প্রশ্নের
উত্তর দিয়েছেন, ওনার থেকে তথ্য সংগ্রহ করার পর উনি আমাদের রাস্তাও
বলে দিলেন যে এদিক থেকে যাও আরও অনেক বাড়ি পাবে সেই অনুযায়ী
আমরা ওনার কথা মতো ওদিক থেকে গিয়ে আমরা অনেক গুলো
বাড়ি পেলাম, কিন্তু ওখানে একটা বাড়িতে গিয়ে বললাম যে আমরা কলেজ
স্টুডেন্ট আমরা আমাদের সমীক্ষার জন্য আপনাকে কিছু প্রশ্ন করব
উনি আমাদেরকে বলে দিলেন যে আমার টাইম নেই অন্য বাড়িতে চলে
যাও, তাই আমরা ওই বাড়ি থেকে বেরিয়ে অন্য বাড়ির উদ্দেশ্যে বেরিয়ে
গেলাম, তারপর অন্য এক বাড়িতে গেলাম একজন বয়স্ক ঠাকুমা ছিলো ওই
বাড়িতে ওনাকে বললাম যে আমরা কলেজ থেকে সমীক্ষার জন্য এসেছি
আমরা কিছু প্রশ্ন করব জনজাতিমূলক ও ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সম্পর্কে
আপনি কি আমাদের কিছু উত্তর দেবেন উনি বললেন যে হ্যাঁ বাড়িতে
এসে বসো আমি আমার বৌমাদের ডাকছি, আমি ঠিকমত কিছু
বলতে পারব না, উনি ওনার বৌমাদের ডাকলেন ওনারা খুবই ভালো
ভাবে আমাদের প্রশ্নের উত্তর দিলেন, ওনার থেকেও আমরা সমীক্ষার
অনেক তথ্য সংগ্রহ করেছি, এই ভাবে আমি আমাদের এই
সমীক্ষায় 12 টা মহিলার থেকে তথ্য সংগ্রহ করেছি, আমার

সমীক্ষায় শুধুই মহিলাদেরকে নিয়ে করেছি কারণ ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতনতা ছিল আমাদের টপিক তাই মহিলাদের থেকেই আমরা তথ্য সংগ্রহ করেছি, কিন্তু সমীক্ষায় দেখলাম যে মুরাদপুর গ্রামে এক পরিবারে একজন মহিলার স্বামী আমাদের সমস্ত প্রশ্নের উত্তর দিলেন, আর ওনার স্ত্রী ও ওনার অন্যান্য মিলে মিশে আমাদের সব প্রশ্নের উত্তর দিলেন, কিন্তু সার্ভে করার পর আমরা দেখলাম যে আমাদের গ্রুপে ম্যামেরা বললেন যে তোমরা এবার চলে আসো দুপুরের খাওয়ার খেয়ে আবার বিকেলে সমীক্ষায় যাবে, সেই অনুযায়ী আমরা খাওয়ার উদ্দেশ্যে চলে এলাম 'মায়ের ভবন' হোস্টেলে, দুপুরে খাওয়ার পর একটু রেস্ট নিয়ে বিকেলের দিকে বেড়িয়ে পড়লাম সমীক্ষার জন্য, আমরা উত্তরদাতাদের কে প্রশ্ন করায় অনেক উত্তরদাতা সঠিক তথ্য দিয়েছে আমাদের আবার অনেক উত্তরদাতা ভুল তথ্য দিয়েছে, এমনকি পরে জানলাম যে ওই মহিলা ওনার নামটাই ভুল বলেছেন, এমনকি ওনাদের জনজাতিমূলক যে প্রশ্ন গুলো করেছিলাম সেখানে ওরা ওনাদের বাড়ির ধরনটাও ভুল বলেছেন, বড়ো পাকা বাড়ি থাকা সত্ত্বেও ছোট কাঁচা বাড়ি দেখিয়ে বলছেন এটাই ওনাদের বাড়ি, এবং অনেক উত্তরদাতা কোনো রকম মিথ্যে না বলেই সমস্ত সঠিক তথ্য দিয়েছেন আমাদের, আবার কেউ কেউ মাসিক আয় বলেছেন 500/1000 টাকা কিন্তু ওনাদের বাড়ি দেখে মনে হচ্ছে কখনই ওনাদের মাসিক আয় 500/1000 হতে পারে না, কিন্তু ওনারা আমাদের মিথ্যে কথা বলেছেন, মুরাদপুরে যে 'মায়ের ভবন' হোস্টেলে আমরা ছিলাম ওখানে মোট একজন লোকের থেকেও আমি তথ্য সংগ্রহ করেছিলাম, এইভাবে মুরাদপুরে আমি 12 জন মহিলার থেকে তথ্য সংগ্রহ করেছি, এইভাবে আমাদের অনেকের তথ্য সংগ্রহ করা হয়েছিল, আবার অনেকের বাকি ছিল, আমরা 11.02.2023 তারিখ বিকেল থেকে তথ্য সংগ্রহ করা শুরু করেছিলাম, এবং 12.02.2023 তারিখ বিকেলের মধ্যে সকলের তথ্য সংগ্রহ করা হয়ে গেছিল, তাই ম্যামেরা আমাদের বলেছিলেন যে তোমরা 13.02.2023 তারিখ সকাল 10টার মধ্যে তৈরি থেকো তোমাদের পাশের গ্রামে পার্টটিসের কাজ দেখতে নিয়ে যাওয়া হবে,

—— সেই অনুযায়ী আমরা সকলে সকাল 10টা নাগাদ বেরিয়ে পড়লাম, স্যারেদের সাথে সমস্ত বন্ধু-বান্ধবী মিলে মুরাদপুরের পাশের গ্রামে পটচিত্রের কাজ দেখতে বেরিয়ে পড়লাম, ওখানে গিয়ে দেখলাম বিভিন্ন পটচিত্র, শাড়ির হাতের কাজ, হাতের আঁকা চিত্র, ক্যাপ, কাঁচের বোতলের উপর নকশা, টি-শার্ট ইত্যাদি জিনিসপত্র তারা তৈরি করেন। ওনাদের থেকে জানতে পারলাম মার্চ মাসের 10 তারিখ থেকে শুরু হয় ওই গ্রামের পটুয়া মেলা, হস্তিকিলেম নামায় যে ব্যক্তি উনি আমাদের শোনালেন মনসা মঙ্গল পটের গান, ওখান থেকে নতুন অনেক অভিজ্ঞতা হল, জানলাম যে পটুয়াদের সাথে পটুয়াদেরই বিয়ে হয়, আরও জানলাম যে এই পটুয়ারা প্রায় সকলেই মুসলমান সম্প্রদায়ের হয় কিন্তু পটের গানগুলি হিন্দু দেব দেবীকে নিয়েই, তারাও ভক্তি সহকারে এগুলি বানান, ওখানে দেখলাম প্রায় চিত্রকররা সকলেই জাতীয় পুরস্কার পেয়েছেন, তারপর আমরা পটচিত্র বানান আরেকটি বাড়িতে গেলাম উনার স্বামী, স্ত্রী, শ্বশুর এবং ছেলেরা সকলেই পটচিত্র বানান ওনারাও জাতীয় পুরস্কার পেয়েছেন, ওখানে ওনারা আমাদের সীতাহরণ পালা, রাধাকৃষ্ণ পটের গান, মাছের বিয়ে, সাঁওতালি বর্ষের অসুর অনেক পটচিত্রের গান ওনারা আমাদের শুনিয়েছেন, ওনারা নিজেরাই পটচিত্রের গান লেখেন, ওনাদের সাথে আমরা অনেক গল্প করলাম ওনাদের পটচিত্রের গান শুনলাম, ওনাদের সাথে আমরা ছবি তুললাম, তারপর আমরা 'মায়ের ভবন' হোস্টেলের দিকে রওনা দিলাম কারণ তখন দুপুর 12টা বেজে গেছিল, হোস্টেলে পৌঁছে আমরা সকলে দুপুরের খাওয়া সারলাম খুব তৃপ্তি করেই; 14.02.2023 তারিখ সকাল 5টার মধ্যে আমরা বেরিয়ে পড়লাম বাড়ির উদ্দেশ্যে,

গবেষণার সীমাবদ্ধতা :-

মুরাদপুর গ্রামে মহিলাদের মধ্যে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সচেতনতা বিষয়ে গবেষণায় আমি বিভিন্ন সমস্যার সম্মুখীন হয়েছি, বিভিন্ন কারণের জন্য গবেষণাটি ক্ষুদ্র আকারেই সম্পন্ন করতে হয়েছে, সেক্ষেত্রে বড়ো কারণ হল সময় সীমা, একটি সুন্দর গবেষণা করার জন্য যে সময় দরকার সেই সময় আমরা পাইনি, আমাদের কাছে সময় ছিল মাত্র ৭ দিন এবং এই গবেষণাটি পর্যালোচনা করার সময় কেবল মাত্র ৩ মাস, তাই আমাদের কম সংখ্যক নমুনা নিয়ে গবেষণাটি সম্পন্ন করতে হয়েছে, গবেষণার যে তথ্য গুলো আমরা ব্যাখ্যা করেছি সেই তথ্য গুলো কেবলমাত্র ১২৫টি নমুনার মধ্যে সীমাবদ্ধ, তাই গবেষণাটি কখনো সম্পূর্ণ মুরাদপুর গ্রামের জন্য প্রযোজ্য হবে না, কেবলমাত্র সেই নমুনাগুলো নিয়ে আমরা কাজ করেছি, শুধুমাত্র সেই নমুনা গুলোর জন্যই প্রযোজ্য, 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 কিছু সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়েছে, যেমন- কিছু কিছু মহিলা এই বিষয়ে উত্তর দিতে লজ্জা বোধ করেছেন এবং কিছুজন, আমাদের দেখে অস্বস্তিবোধ ও করেছেন, যার ফলে গবেষণার যথার্থ তথ্য সংগ্রহ করতে সমস্যা হয়েছে।

জনজাতি মূলক গৃহীত তথ্যের ভিত্তিতে নমুনাদের বিশ্লেষণ-

১ নং সারণী - উত্তরদাতার বয়স.

উত্তরদাতার বয়স	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
11-20	10	8.06%
21-30	48	38.70%
31-40	33	26.61%
41-50	16	12.90%
51-60	14	11.29%
61-70	3	2.41%
মোট	124	100%

~ উপরোক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামে উত্তরদাতাদের বয়সের ক্ষেত্রে 124 জনের (100%) মধ্যে রয়েছে, 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 14 জন (11.29%), 61-70 বছর বয়সের মধ্যে রয়েছে 3 জন (2.41%).

২ নং সারণী- উত্তরদাতার ওজন

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%
জানেনা	3	2.41%
মোট	124	100%

— উপরোক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামে উত্তরদাতাদের ওজনের ক্ষেত্রে 124 জনের (100%) মধ্যে 30-39 Kg ওজনের মধ্যে রয়েছে 12 জন (9.67%), 40-49 Kg ওজনের মধ্যে রয়েছে 39 জন (31.45%), 50-59 Kg ওজনের মধ্যে রয়েছে 55 জন (44.35%) 60-69 Kg ওজনের মধ্যে রয়েছে 12 জন (9.67%), 70-79 Kg ওজনের মধ্যে রয়েছে 3 জন (2.41%), এবং ওজন জানেন না 3 জন (2.41%).

3 নং সারণী- উচ্চতা,

উচ্চতা	উত্তরদাতার 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%
জানেনা	36	29.03%
মোট	124	100%

— উপরোক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামে উত্তরদাতাদের উচ্চতার ক্ষেত্রে 124 জনের (100%) মধ্যে 4.1-4.5 উচ্চতার মধ্যে রয়েছে 34 জন (27.41%), 4.6-5.0 উচ্চতার মধ্যে রয়েছে 39 জন (31.45%), 5.1-5.5 উচ্চতার মধ্যে রয়েছে 14 জন (11.29%), 5.6-6.0 উচ্চতার মধ্যে রয়েছে 1 জন (0.80%), এবং উচ্চতা জানেননা 36 জন (29.03%).

4নং সারনী - রক্তের বিভাগ.

রক্তের বিভাগ	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
A^+	20	16.12%
A^-	1	0.80%
B^+	29	23.38%
B^-	2	1.61%
O^+	29	23.38%
O^-	4	3.22%
AB^+	14	11.29%
AB^-	1	0.80%
জানেনা	24	19.35%
মোট	124	100%

উপরোক্ত সারনীতে মুড়াদহর গ্রামে উত্তরদাতাদের রক্তের বিভাগের ক্ষেত্রে 124 জনের (100%) মধ্যে A^+ রক্তের বিভাগের মধ্যে রয়েছে 20 জন (16.12%), A^- রক্তের বিভাগের মধ্যে রয়েছে 1 জন (0.80%), B^+ রক্তের বিভাগের মধ্যে রয়েছে 29 জন (23.38%), B^- রক্তের বিভাগের মধ্যে রয়েছে 2 জন (1.61%), O^+ রক্তের বিভাগের মধ্যে রয়েছে 29 জন (23.38%), O^- রক্তের বিভাগের মধ্যে রয়েছে 4 জন (3.22%), AB^+ রক্তের বিভাগের মধ্যে রয়েছে 14 জন (11.29%), AB^- রক্তের বিভাগের মধ্যে রয়েছে 1 জন (0.80%), এবং রক্তের বিভাগ জানেন না 24 জন (19.35%).

5নং সারনী - ধর্ম

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

~ উপরোক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামে উত্তরদাতাদের ধর্মের ক্ষেত্রে 124 জনের (100%) মধ্যে হিন্দু ধর্মের মধ্যে রয়েছে 123 জন (99.19%), এবং মুসলিম ধর্মের মধ্যে রয়েছে 1 জন (0.80%),

6 নং সারনী - জাতি

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

~ উপরোক্ত সারনীতে মুরাদপুর গ্রামে উত্তরদাতাদের জাতির ক্ষেত্রে 124 জনের (100%) মধ্যে General এর মধ্যে রয়েছে 115 জন (92.74), SC এর মধ্যে রয়েছে 7 জন (5.64%), ST এর মধ্যে কেউ নেই, OBC-A এর মধ্যে রয়েছে 1 জন (0.80%), OBC-B এর মধ্যে রয়েছে 1 জন (0.80%),

7 নং সারনী - সামাজিক জাত.

সামাজিক জাত	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
ব্রাহ্মন	2	1.61%
বৈশ্য	2	1.61%
শুদ্র	0	0
মাহেষ্য	70	56.45%
ক্ষত্রিয়	2	1.61%
জানেনা	48	38.70%
মোট	124	100%

~ উপরোক্ত সারনীতে মুরাদপুর গ্রামের উত্তরদাতাদের সামাজিক জাতের ক্ষেত্রে 124 জনের (100%) মধ্যে ব্রাহ্মন এর মধ্যে রয়েছে 2 জন (1.61%), বৈশ্য এর মধ্যে রয়েছে 2 জন (1.61%), শূদ্র এর মধ্যে কেউ নেই, মাহেষ্য এর মধ্যে রয়েছে 70 জন (56.45%), ক্ষত্রিয় এর মধ্যে রয়েছে 2 জন (1.61%), এবং সামাজিক জাত জানেন না 48 জন (38.70%)।

4 নং সারনী - শিক্ষাগত যোগ্যতা

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

~ উপরোক্ত সারনীতে মুরাদপুর গ্রামের উত্তরদাতাদের শিক্ষাগত যোগ্যতার ক্ষেত্রে 124 জনের (100%) মধ্যে প্রাথমিক স্তরে রয়েছে 12 জন (9.67%), উচ্চ-প্রাথমিক স্তরে রয়েছে 42 জন (33.87%), মাধ্যমিক স্তরে রয়েছেন 22 জন (17.74), উচ্চমাধ্যমিক স্তরে রয়েছে 23 জন (18.54%), স্নাতক স্তরে রয়েছে 16 জন (12.90%), আর নিরক্ষর 9 জন (7.25%),

৯নং সারনী - পেশা

পেশা	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
House Wife	87	70.16%
চাকরি	2	1.61%
শ্রমিক বা দিনমজুর	17	13.70%
ছাত্র/ছাত্রী	9	7.25%
শিক্ষিকা	3	2.41%
ব্যবসা	3	2.41%
কৃষক	2	1.61%
প্রতিবন্ধী	1	0.80%
মোট	124	100%

— উপরোক্ত সারনীতে মুরারীপুর গ্রামের উত্তরদাতাদের পেশার ক্ষেত্রে 124 জনের (100%) মধ্যে House wife 87 (70.16%), চাকরি করেন 2 জন (1.61%), শ্রমিক বা দিনমজুর 17 জন (13.70%), ছাত্রী 9 জন (7.25%), শিক্ষিকা 3 জন (2.41%), ব্যবসা করেন 3 জন (2.41%), কৃষক 2 জন (1.61%), এবং প্রতিবন্ধী 1 জন (0.80%),

10 নং সারনী - মাসিক আয়

মাসিক আয়	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
1000-10000	85	68.54%
11000-20000	20	16.12%
21000-30000	12	9.67%
31000-40000	2	1.61%
41000-50000	4	3.22%
51000-60000	1	0.80%
মোট	124	100%

— উপরোক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামের উত্তরদাতাদের পরিবারের মাসিক আয়ের ক্ষেত্রে মোট 124 জনের (100%) মধ্যে 1000-10000 টাকার মধ্যে আয় করেন 85 জন (68.54%), 11000-20000 টাকার মধ্যে আয় করেন 20 জন (16.12), 21000-30000 টাকার মধ্যে আয় করেন 12 জন (9.67), 31000-40000 টাকার মধ্যে আয় করেন 2 জন (1.61%), 41000-50000 টাকার মধ্যে আয় করেন 4 জন (3.22%), 51000-60000 টাকার মধ্যে আয় করেন 1 জন (0.80%),

11 নং সারণী - পরিবারের প্রকৃতি / ধরন

পরিবারের প্রকৃতি / ধরন	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
একক পরিবার	88	70.96
একান্নবর্তী পরিবার	36	29.03
মোট	124	100%

— উপরোক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামের উত্তরদাতাদের পরিবারের প্রকৃতি 124 জনের (100%) মধ্যে একক পরিবার পরিবার 88 জনের (70.96%), এবং একান্নবর্তী পরিবার পরিবার 36 জনের (29.03%),

12 নং সারণী - পরিবারের সদস্য সংখ্যা

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

— উপরোক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামের উত্তরদাতাদের পরিবারের সদস্য সংখ্যার 124 জনের (100%) মধ্যে 1-5 জনের

মধ্যে আছে 91 জন (73.38%), 6-10 জনের মধ্যে আছে 30 জন (24.19%), 11-15 জনের মধ্যে আছে 3 জন (2.41%),

13নং সারণী - পুরুষদের সংখ্যা

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

→ উপরোক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামের উত্তরদাতাদের পুরুষ সদস্য সংখ্যা 124 জনের (100%) মধ্যে 1-3 জনের মধ্যে আছে 106 জন (85.48%), 4-6 জনের মধ্যে আছে 15 জন (12.09%), 7-9 জনের মধ্যে আছে 3 জন (2.41%),

14নং সারণী - মহিলাদের সংখ্যা

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

→ উপরোক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামের উত্তরদাতাদের মহিলা সদস্য সংখ্যা 124 জনের (100%) মধ্যে 1-3 জনের মধ্যে আছে 101 জন (81.45%) 4-6 জনের মধ্যে আছে 21 জন (16.93%) 7-9 জনের মধ্যে আছে 2 জন (1.61%),

15 নং সারণী - বৈবাহিক মর্যাদা

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

— উপরোক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামের উত্তরদাতাদের বৈবাহিক মর্যাদার ক্ষেত্রে 124 জনের (100%) মধ্যে বিবাহিত 108 জন (87.09%), অবিবাহিত 10 জন (8.06%), বিপত্নীক কেউ নেই, বিধবা 4 জন (3.22%), বিবাহিনীত 2 জন (1.61%)।

16 নং সারণী - সংসারের উপার্জন সদস্যের সংখ্যা

উপার্জন সদস্য	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
1	39	31.45%
2	40	32.25%
3	42	33.87%
4	1	0.80%
5	1	0.80%
6	1	0.80%
মোট	124	100%

— উপরোক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামের উত্তরদাতাদের সংসারের উপার্জন সদস্য সংখ্যা 124 জনের (100%) মধ্যে 1 জন উপার্জন সংখ্যা 39 জনের (31.45%), 2 জন উপার্জন সংখ্যা 40 জনের (32.25%), 3 জন উপার্জন সংখ্যা 42 জনের (33.87%), 4 জন উপার্জন সংখ্যা 1 জনের (0.80%), 5 জন উপার্জন সংখ্যা 1 জনের (0.80%), 6 জন উপার্জন সংখ্যা 1 জনের (0.80%)।

17 নং সারণী - বার্ধক্যের নির্ভরশীল সদস্যের সংখ্যা

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%

উপরোক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামে উত্তরদাতাদের বার্ধক্যের নির্ভরশীল সদস্যের সংখ্যা 124 জনের (100%) মধ্যে 1-2 জনের মধ্যে আছে 50 জন (40.32%), 3-4 জনের মধ্যে আছে 50 জন (40.32%), 5-6 জনের মধ্যে আছে 10 জন (8.06%), 7-8 জনের মধ্যে আছে 5 জন (4.03%), 9-10 জনের মধ্যে আছে 6 জন (4.83%), 11-12 জনের মধ্যে আছে 3 জন (2.41%),

18 নং সারণী - পাঠরত সদস্য সংখ্যা

পাঠরত সদস্য	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
প্রাক-প্রাথমিক	18	12.58%
প্রাথমিক	41	28.67%
বিদ্যালয়	70	48.95%
মহাবিদ্যালয়	14	9.79%
মোট	143	100%

উপরোক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামে উত্তরদাতাদের পাঠরত সদস্য সংখ্যা 143 জনের (100%) মধ্যে প্রাক-প্রাথমিক 18 জন (12.58%), প্রাথমিকে 41 জন (28.67%), বিদ্যালয় 70 জন (48.95%), মহাবিদ্যালয় 14 জন (9.79%),

19 নং সারণী – বাড়ির ধরন/প্রকৃতি:

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

উপরোক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামে উত্তরদাতাদের বাড়ির ধরন/প্রকৃতি 124 জনের (100%) মধ্যে পাকা বাড়ি 95 জনের (76.61%), কাঁচা বাড়ি 29 জনের (23.38%),

সংগৃহীত তথ্যের বিশ্লেষণ –

বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক ও মানসিক সমস্যা সম্পর্কে সচেতনতা:

আমরা মুরাদপুর গ্রামে মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের জন্য ঋতুচক্র বা মাসিক এই বিষয়ের উপর তথ্য সংগ্রহ করেছি। এই গ্রাম থেকে পাওয়া তথ্য অনুযায়ী আমরা জানতে পেরেছি যে মুরাদপুর গ্রামের মেয়ে বা মহিলারা এই ঋতুচক্র বিষয়টি নিয়ে সচেতন নয়, প্রত্যেক মেয়েরই বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের জন্য যে ঋতুচক্র বা মাসিক শুরু থাকে সেই ব্যাপারে প্রত্যেকে সচেতন হতে পারেনি, মুরাদপুর গ্রামে ঋতুকালীন সমস্যা ও তার সচেতনতা নিয়ে যে সমীক্ষা করেছি তাতে সেখান থেকে জানতে পেরেছি যে পরিবারের লোকেরা বাড়ির মেয়েদের এই ঋতুচক্র বিষয়টি নিয়ে আগে থেকে তাদের সঙ্গে কোনোরকম আলোচনা করেননি, তাই কিছু জন এই ব্যাপারে সচেতন হতে পারেননি, কিন্তু কিছু জন আগে থেকেই জানতেন তারা তাদের দিদি এবং বাড়ির বড়োদের কাছ থেকে এই বিষয়টি সম্পর্কে আগে থেকেই জেনেছিলেন, এই বিষয়টি আমরা জিজ্ঞাসাবাদ করাতে কিছুজন বলেছেন যে এটা একটি স্বাভাবিক বিষয় যা প্রত্যেক মেয়েরই হয়ে থাকে, দৈহিক বা শারীরিক গঠন অনুযায়ী ঋতুচক্র কোনো মেয়ের আগে বা পরে হয়, এক্ষেত্রে আমরা ঋতুচক্র শুরু হওয়ার বয়স সীমা জানতে গিয়ে কেউ বলেছেন 10-12 বছরের মধ্যে আবার কেউ বলেছেন 13-15, আবার কিছু জন বলেছেন 16-18 বছর বয়সের মধ্যে আবার দুজন মহিলা বলেছেন যে ঋতুচক্র শুরু হওয়ার বয়স ভুলে গেছে, আমরা ঋতুচক্র শুরু হওয়ার বয়স সীমা জানতে গিয়ে দেখেছি যে 13-15 বছর বয়সে বেশি মেয়েদের ঋতুচক্র শুরু হয়েছে, এক্ষেত্রে দেখা যায় ঋতুচক্র শুরু হওয়ার সময় সীমা প্রত্যেকের ক্ষেত্রে আলাদা, ফলে একটি সামাজিক সংযোগমূলক কাজ করে, এর ভিত্তিতে আমি সারণী প্রস্তুত করেছি,

ঋতুচক্র শুরু হওয়ার বয়সের সীমা

বয়স	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা
10-12	16	12.90%
13-15	95	76.61%
16-18	11	8.87%
জানেনা	2	1.61%
	N=124	100%

উপরোক্ত সারনীতে মুরাদপুর গ্রামের উত্তরদাতাদের ঋতুচক্র শুরু হওয়ার বয়স। 124 (100%) জনের মধ্যে 10-12 বছর বয়সে ঋতুচক্র শুরু হয়েছিল 16 জনের (12.90%), 13-15 বছর বয়সে ঋতুচক্র শুরু হয়েছিল 95 জনের (76.61%), 16-18 বছর বয়সে ঋতুচক্র শুরু হয়েছিল 11 জনের (8.87%), এবং ঋতুচক্র শুরু হওয়ার বয়স ভুলে গেছেন 2 জন (1.61%),

~ বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের জন্য যে ঋতুচক্র বা মাসিক হয় সেই বিষয়ের ওপর তথ্য সংগ্রহে আমরা সাক্ষাৎকারের সময় মেয়ে বা মহিলাদের থেকে আমরা জানতে পেরেছি যে প্রথম ঋতুচক্র শুরু হওয়ার পর মেয়েরা প্রথম মা, মাসি, ও দিদিমাকে জানান;

~ বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের জন্য যে ঋতুচক্র বা মাসিক হয় সেই বিষয়ের ওপর আমরা মুরাদপুরে যে সাক্ষাৎকার সূচি অনুসরণ করেছিলাম সেখান থেকে আমরা জানতে পেরেছি ঋতুচক্র বা মাসিক শুরু হওয়ায় কিছু মেয়েরা তাদের মা কে প্রথম জানান তখন তাদের মায়ের বয়স বলেছেন 30-40 এর মধ্যে, আবার অনেকে ঋতুচক্র বা মাসিক শুরু হওয়ার প্রথম মাসিকে জানান তখন ওনার বয়স ও বলেছেন 45 এর মধ্যে। আবার অনেকে ঋতুচক্র বা মাসিক শুরু হওয়ার ব্যাপারে প্রথম দিদিমাকে জানান তখন সেই উত্তরদাতা ওনার দিদিমার বয়স আমাদের বলতে পারেননি। আমাদের বলেছেন

উনি ওনার চিকিৎসার কথা জানেননা, মুণ্ডাদপুরে আমরা যে মেয়েদের ঋতুকালীন সমস্যা ও তার সচেতনতা মূলক তথ্য সংগ্রহ করেছিলাম আমাদের অনেকেই অনেক তথ্য সঠিকভাবে বলতে পারেননি বলেছেন জানিনা,

— বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের জন্য যে ঋতুচক্র বা মাসিক হয় তার উপর মুণ্ডাদপুরে আমরা যে সাক্ষাৎকার সূচি অনুসরণ করেছিলাম সেখানে আমরা জানতে চেয়েছিলাম যে আপনার একটি চক্র কত দিন ধরে চলে, ওখানে কেউ বলেছেন 7 দিন, আবার কেউ বলেছেন 3-4 দিন, এরকমভাবে অনেকে বিভিন্ন রকম উত্তর দিয়েছেন, এক্ষেত্রে দেখা যাচ্ছে একটি চক্র চলার প্রত্যেকের দিন সংখ্যা আলাদা, প্রত্যেক উত্তরদাতার উত্তরের ভিত্তিতে আমি সারণী প্রস্তুত করেছি,

একটি চক্র চলার দিনের সংখ্যা -

চক্র চলার দিন সংখ্যা	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা
2 - 3	14	11.29%
4 - 5	60	48.38%
6 - 7	41	33.06%
8 - 9	5	4.03%
10 - 11	4	3.22%
	N=124	100%

— উপরোক্ত সারণীতে মুণ্ডাদপুর গ্রামের উত্তরদাতাদের ঋতুচক্র চলে 124 (100%) জনের মধ্যে 2-3 দিন চলে 14 জনের (11.29%), 4-5 দিন চলে 60 জনের (48.38%), 6-7 দিন চলে 41 জনের (33.06%), 8-9 দিন চলে 5 জনের (4.03%), 10-11 দিন চলে 4 জনের (3.22%),

— বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের জন্য যে ঋতুচক্র মাসিক হয় সেই বিষয়ের উপর আমরা মুণ্ডাদপুরে যে সাক্ষাৎকার সূচি করেছিলাম সেখানে উত্তরদাতাদের কে আমরা এই প্রশ্ন করেছিলাম যে

ঋতুচক্রে চলাকালীন আপনি শারীরিক কোনো ব্যাথা যন্ত্রণা অনুভব করেন, উত্তরদাতাদের মধ্যে কেউ কেউ বলেছেন ব্যাথা যন্ত্রণা অনুভব করেন আবার কেউ কেউ বলেছেন ব্যাথা যন্ত্রণা অনুভব করেননা, যে সমস্ত উত্তরদাতারা ব্যাথা যন্ত্রণা অনুভব করেন সেই সমস্ত উত্তরদাতারা কি কি সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন সেই প্রশ্নের উত্তরে মুরাদপুরের সকল উত্তরদাতারা বিভিন্ন রকম উত্তর দিয়েছেন যথা- ঔষধ সেবন করেন, ঘরোয়া পদ্ধতি (জল গরম, জল গরমের সেঁক দেন) কিছুই করেন না, বিশ্রাম নেন, যোগ ব্যায়াম করেন, এই তথ্য অনুসারে আমরা জানতে পেরেছি যে সকলে একই রকম সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন না, তাই প্রত্যেক উত্তরদাতারা কি কি সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন তার ভিত্তিতে আমি সারণী প্রস্তুত করেছি।

ব্যাথা যন্ত্রণার সিদ্ধান্ত গ্রহণ –

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%
যোগ ব্যায়াম করেন	10	8.06%
	N=124	100%

উপরোক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামের উত্তরদাতাদের ঋতুচক্রে চলাকালীন ব্যাথা যন্ত্রণা হলে 124 জনের (100%) মধ্যে ঔষধ সেবন করেন 18 জন (14.51%), ঘরোয়া পদ্ধতি 40 জন (32.25%), কিছুই করেন না 54 জন (43.54%), বিশ্রাম নেন 2 জন (1.61%), যোগ ব্যায়াম করেন 10 জন (8.06%)।

ঋতুকালীন সময়ে স্বাস্থ্য শৃঙ্খলতা সম্পর্কে সচেতনতা:-

ঋতুচক্র অন্যান্য বিষয়ের মতো মেয়েদের একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। পশ্চিমবঙ্গের মেয়েদের অন্যান্য স্বাস্থ্যের দিকগুলিকে গুরুত্ব দেওয়া হলেও ঋতুকালীন স্বাস্থ্যের প্রতি তেমন কোনো গুরুত্ব আরোপ করেননি, মুরাদপুরে যে সাক্ষাৎকার সূচি আমরা অনুসরণ করেছিলাম উত্তরদাতাদের কাছ থেকে আমরা জানতে পেরেছি যে বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের জন্য ঋতুচক্র বা মাসিক হয় তা শুরু হওয়ার পর মেয়েরা প্রথম মা, মাসিও ঠাকুমাকে বলেন ওনারা বলেন যে লবন খাওয়া যাবেনা, দুধ দিয়ে ভাত খেতে হবে, ছেলেদের দেখা যাবে না ঘরের ভেতরে থাকতে হবে, এবং ভারী কাজ করা বারন।

~ মুরাদপুরে সাক্ষাৎকারে উত্তরদাতাদের মধ্যে অনেকেই ওষুধ সেবন করেন না, আর কিছু জন উত্তরদাতা বলেছেন ওষুধ সেবন করেন, এবং বলেছেন যে ওষুধ স্কুলে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী গ্রহণ করেন, আবার অনেকে ঘরোয়া পদ্ধতির অনুসরণ করেন, উত্তরদাতারা বলেছেন যে আমাদের ঘরোয়া ঔষধ সম্পর্কে বাড়ির বড়োরা মা, ঠাকুমা বলেছেন, ঋতুচক্রে বা মাসিকে চলাকালীন ঘরোয়া পদ্ধতি যথা- জল গরম, গরম জলের সেঁক নিলে খুবই কার্যকরী।

~ মুরাদপুরে সাক্ষাৎকারে উত্তরদাতাদের থেকে তথ্য সংগ্রহ করে আমরা জানতে পেরেছি যে ঋতুচক্র চলাকালীন কিছুজন স্যানিটারি ন্যাপকিন আবার অনেকে কাপড় ব্যবহার করেন আর কিছুজন আছে যারা স্যানিটারি ন্যাপকিন ও কাপড় দুটোয় ব্যবহার করেন, মুরাদপুরের এই তথ্য অনুযায়ী দেখা যাচ্ছে যে সবাই একটি জিনিস ব্যবহার করেন না, ঋতুচক্র চলাকালীন উত্তরদাতারা কি ব্যবহার করেন এর ভিত্তিতে আমি সারনী প্রস্তুত করেছি।

ঋতুচক্র চলাকালীন স্বাস্থ্যের জন্য ব্যবহৃত দ্রব্য -

ব্যবহারিক দ্রব্য	উত্তরদাতার সংখ্যা	মতামত
কাপড়	66	53.23%
স্যানিটারি ন্যাপকিন	53	42.74%
কাপড় ও স্যানিটারি ন্যাপকিন দুটোয়	5	4.03%
	N = 124	100%

~ মুহাম্মদপুর গ্রামে তথ্য সংগ্রহে আমরা যে 124 জন(100%) উত্তরদাতাকে পেয়েছিলাম তার মধ্যে কাপড় ব্যবহার করেন 66 জন(53.23%) স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন 53 জন (42.74%), কাপড় ও স্যানিটারি ন্যাপকিন দুটোই ব্যবহার করেন 5 জন(4.03%), যে সমস্ত উত্তরদাতারা কাপড় ও স্যানিটারি ন্যাপকিন দুটোই ব্যবহার করেন তারা বলেছেন যে বাড়ির বাইরে কোথাও গেলে তারা স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন না হলে কাপড় ব্যবহার করেন,

~ মুহাম্মদপুর গ্রামে আমরা মহিলাদের ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সচেতনতা নিয়ে যে তথ্য সংগ্রহ করেছিলাম সেখানে উত্তরদাতাদের মধ্যে কিছুজন বলেছিলেন যে সুস্বাস্থ্যের জন্য ন্যাপকিন বেশি ব্যবহার যোগ্য, আবার অনেক উত্তরদাতা বলেছেন যে সুস্বাস্থ্যের জন্য কাপড় বেশি ব্যবহার যোগ্য,

~ মুহাম্মদপুর গ্রামে মহিলাদের ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সচেতনতা নিয়ে যে সমীক্ষা করেছিলাম সেখানে উত্তরদাতাদের থেকে তথ্য সংগ্রহ করেছি যে ঋতুচক্র জনিত কোন সমস্যার সম্মুখীন হলে উত্তরদাতারা ডাক্তারের কাছে, পাড়িতে আশা কর্মীদের কাছে, বাড়ির বয়স্ক মহিলাদের কাছে পরামর্শ গ্রহণ করেন, সকল উত্তরদাতারা একই জায়গায় পরামর্শ গ্রহণ করেন না, ভিন্ন জায়গায় পরামর্শ নেন এর ভিত্তিতে আমি একটি সারণী প্রস্তুত করেছি।

ঋতুচক্র জনিত কোন সমস্যার পরামর্শ -

পরামর্শ গ্রহণ	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা
ডাক্তারের কাছে	55	44.35%
পাড়িতে আশা কর্মীদের কাছে	33	26.61%
স্বাস্থ্য কেন্দ্রের কাছে	17	13.70%
কেবলমাত্র মহিলা ডাক্তারের কাছে	14	11.29%
বাড়ির বয়স্ক মহিলাদের কাছে	5	4.03%
	N=124	100%

~~ মুরাদপুর গ্রামে তথ্য সংগ্রহে আমরা যে 124 জন (100%) পেয়েছিলাম তার মধ্যে ডাক্তারের কাছে পরামর্শ নেন 55 জন (44.35%) আশা-কর্মীদের কাছে পরামর্শ নেন 33 জন (26.61%), স্বাস্থ্য কেন্দ্রের কাছে পরামর্শ নেন 17 জন (13.70%), কেবলমাত্র মহিলা ডাক্তারের কাছে পরামর্শ নেন 14 জন (11.29%), এবং বাড়ির বয়স্ক মহিলাদের কাছে পরামর্শ নেন 5 জন (4.03%),

~~ মুরাদপুর গ্রামে সমীক্ষায় ঋতুচক্র জনিত সমস্যার ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহনের ব্যাপারে কোনটিতে বেশি স্বচ্ছন্দ বোধ করতেন স্থানীয় স্বাস্থ্য কেন্দ্রের ডাক্তার নাকি ডাক্তার এর ব্যক্তিগত চেম্বার এই প্রশ্নের উত্তরে কিছু জন উত্তরদাতা বলেছেন যে স্থানীয় স্বাস্থ্য কেন্দ্রে ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহনে বেশি স্বাচ্ছন্দ বোধ করতেন, আবার কিছু জন উত্তরদাতারা বলেছেন যে ডাক্তার এর ব্যক্তিগত চেম্বারএ বেশি স্বাচ্ছন্দ বোধ করতেন কারন ডাক্তার এর ব্যক্তিগত চেম্বারে বেশি সুযোগ সুবিধা পাওয়া যায়,

ঋতুকালীন সময় পরিচ্ছন্নতা মূলক সচেতনতা :-

ঋতুকালীন সময়ে যেমন স্বাস্থ্যের যত্ন প্রয়োজন ঠিক তেমনই তার পাশাপাশি যত্নের জন্য প্রয়োজনীয় পরিকাঠামো ও প্রয়োজন, ঋতুচক্র চলাকালীন মেয়েদের নানা সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়, মুরাদপুর গ্রামে তথ্য সংগ্রহে আমরা 71 জনকে পেয়েছিলাম যারা কাপড় ব্যবহার করেন, উত্তরদাতারা বলেছেন 2-3, 3-4, 4-5 ঘন্টা একটি কাপড় ব্যবহার করেন, মুরাদপুর গ্রামের মহিলারা ঋতুকালীন সময়ে পরিচ্ছন্নতামূলক সচেতনতা ~~মূলক~~ নিয়ে অবগত ছিলেন, মুরাদপুর গ্রামে উত্তরদাতাদের থেকে তথ্য সংগ্রহ করে জানতে পেরেছি যে অনেকে বলেছেন যে ঋতুকালীন সময়ে কাপড়গুলো কেচে পুনর্ব্যবহার করেন, আবার কিছুজন বলেছেন যে একবার কাপড় গুলো ব্যবহার করে ফেলে দেন, মুরাদপুর গ্রামে উত্তরদাতারা আরও বলেন যে কাপড় গুলো তারা পোঁষাকে ভরে লুকিয়ে দরজার কোনে, আবার কেউ বলেন যে কাপড় গুলো তারা পোঁষাকে ভরে লুকিয়ে বিছানার তলায় রাখতেন, আবার কেউ Box এর মধ্যে রাখেন যাতে কোনোভাবেই

বাড়ির পুরুষ সদস্য না দেখতে পান, তাছাড়া তারা এও বলেন যে কাপড় গুলো পুকুরে কাচেন, আবার কেউ বলেন কাপড় গুলো বাথরুমে পরিষ্কার করেন, আবার অনেকে এও বলেন যে এসব জিনিসটি সবার সামনে পরিষ্কার করা যায়, কাপড় গুলো কাপড় কাচা সাবান দিয়ে পরিষ্কার করতেন 56 জন, আবার জল আর সাবান দিয়ে পরিষ্কার করতেন 12 জন, আর 2 জন ডেটল ও অন্যান্য জীবাণুনাশক তরল দিয়ে পরিষ্কার করতেন; মুরাদপুর গ্রামে উত্তরদাতাদের কাছ থেকে জানতে পেরেছি ঋতুকালীন সময়ে কাপড় গুলো কি দিয়ে কাচেন তার ভিত্তিতে আমি সারণী প্রস্তুত করেছি,

কাপড় গুলি পরিষ্কারের দ্রব্য –

কাপড় পরিষ্কারের দ্রব্য	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা
কাপড় কাচা সাবান	56	78.87%
জল আর সাবান	12	16.90%
ডেটল ও অন্যান্য জীবাণু নাশক তরল	3	4.23%
	N=71	100%

~ মুরাদপুর গ্রামে তথ্য সংগ্রহে আমরা 124 জন উত্তরদাতাকে পেয়েছিলাম তার মধ্যে 71 জন কাপড় ব্যবহার করেন, 71 জন (100%) উত্তরদাতার মধ্যে কাপড় কাচা সাবান দিয়ে কাপড় কাচেন 56 জন (78.87%), জল আর সাবান দিয়ে কাপড় কাচেন 12 জন (16.90%), এবং ডেটল ও অন্যান্য জীবাণু নাশক তরল দিয়ে কাপড় কাচেন 3 জন (4.23%),

~ মুরাদপুর গ্রামে সমীক্ষায় উত্তরদাতাদের কাছ থেকে তথ্য সংগ্রহ করে জানতে পেরেছি যে 71 জন কাপড় ব্যবহার করেন সেই কাপড় গুলো তারা কেঁচে পুনর্ব্যবহারও করেন, 71 জনের

মধ্যে কিছু জন 1-3 মাস পুনর্ব্যবহার করে, আবার কিছু জন 4-6 মাস পুনর্ব্যবহার করেন, আবার কেউ কেউ 7-9 মাস কাপড়-গুলো পুনর্ব্যবহার করেন, 10-12 মাস কাপড় গুলো পুনর্ব্যবহার করেন 6 জন, এই তথ্যের ভিত্তিতে আমি সারণী প্রস্তুত করেছি,

কাপড় গুলো পুনর্ব্যবহারের দিন সংখ্যা

পুনর্ব্যবহার	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা
1-3 মাস	35	49.29%
4-6 মাস	27	38.03%
7-9 মাস	3	4.23%
10-12 মাস	6	8.45%
	N = 71	100%

~ মুরাদপুর গ্রামে তথ্য সংগ্রহে আমরা 124 জন উত্তরদাতাকে পেয়েছিলাম তার মধ্যে 71 জন (100%) কাপড় ব্যবহার করেন, 71 জন উত্তরদাতার মধ্যে 1-3 মাস কাপড় গুলো পুনর্ব্যবহার করেন 35 জন (49.29%), 4-6 মাস কাপড় গুলো পুনর্ব্যবহার করেন 27 জন (38.03%), 7-9 মাস কাপড় গুলো পুনর্ব্যবহার করেন 3 জন (4.23%), এবং 10-12 মাস পর্যন্ত কাপড় গুলো পুনর্ব্যবহার করেন 6 জন (8.45%),

~ মুরাদপুর গ্রামে তথ্য সংগ্রহে আমরা 58 জনকে পেয়েছিলাম যারা স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন, উত্তরদাতাদের মধ্যে কেউ কেউ বলেছেন 1 ঘন্টা পর পর স্যানিটারি ন্যাপকিন বদলান, আবার কেউ কেউ বলেছেন 2-3 ঘন্টা পর স্যানিটারি ন্যাপকিন বদলান, আবার কিছু জন বলেছেন 3-4 ঘন্টা পর পর ন্যাপকিন বদলান, মুরাদপুর গ্রামে তথ্য সংগ্রহ করে উত্তরদাতাদের কাছ থেকে জানতে পেরেছি যে কেউ কেউ WisHPar আবার কেউ বলেছেন StayFree কোম্পানির স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন,

মুরাদপুর গ্রামে তথ্য সংগ্রহে আরও জেনেছি যে 58 জন উত্তরদাতা বলেছেন স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন সেই উত্তরে আমরা প্রশ্ন করেছিলাম যে আপনার বাড়িতে অন্যান্য মহিলারা কি স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন সেই প্রশ্নের উত্তরে কিছু জন বলেছেন হ্যাঁ আবার কিছুজন বলেছেন না, তারা বলেছেন বাড়ির কোনো মহিলার থেকে স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার সম্পর্কে জানেননি স্কুলে বান্ধবীর কাছ থেকে স্যানিটারি ন্যাপকিনের ব্যবহার জেনেছেন, মুরাদপুর গ্রামে তথ্য সংগ্রহে আরও জেনেছি যে 58 জন উত্তরদাতা স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন সেই 58 জন এর মধ্যে কিছু জন ডাস্টবিনে ফেলে দেন, আবার কেউকেউ পলিথিনের মধ্যে রাখেন কেউ আবার মাটিতে গর্ত করে পুঁতে দেন, কেউ কেউ পুড়িয়ে দেন, মুরাদপুর গ্রামে তথ্য সংগ্রহে আরও জেনেছি যারা ন্যাপকিন ব্যবহার করেন তারা ব্যবহারের পর ন্যাপকিন গুলো পলিথিনের মধ্যে রেখে ডাস্টবিনে ফেলেন,

~ মুরাদপুর গ্রামে তথ্য সংগ্রহের সময় উত্তরদাতাদের থেকে আমরা জেনেছি যে 58 জন উত্তরদাতা ন্যাপকিন ব্যবহার করেন তাদের মধ্যে কিছু জনকে তাদের স্বামী বা শ্বশুর স্যানিটারি ন্যাপকিন এনে দেন কারন স্বামী ছাড়া বাড়ির কোনো পুরুষ সদস্যদের ঋতুচক্র বা মাসিক এর বিষয়ে কাউকে জানানো হতনা, আর কিছু জন মেয়েদের থেকে আমরা তথ্য সংগ্রহ করেছিলাম তারা বলেছিলেন তাদের স্যানিটারি ন্যাপকিন তাদের বাবা বা মা এনে দিতেন, তাদের ঋতুচক্র বা মাসিক শুরু হলে তারা তাদের মাকে জানিয়ে দিত তারপর মা তাদের বাবাকে জানিয়ে দিতেন অন্য কারোর কেউ বলতেননা,

~ মুরাদপুর গ্রামে সমীক্ষায় তথ্য সংগ্রহের সময় আমরা জানতে পেরেছি যে কোনো কোনো উত্তরদাতারা মনে করেন ব্যবহারের জন্য বেশি সুবিধাজনক ন্যাপকিন্ তারা কাপড় ব্যবহার করেন আর্থিক অবস্থার কারণে, আবার কেউ

কেউ বলেছেন কাপড়ই বেশি সুবিধাজনক তাই তারা কাপড় ব্যবহার করেন।

~ মুরাদপুর গ্রামে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সচেতনতা নিয়ে যে সমীক্ষা আমরা করেছিলাম সেখানে তথ্য সংগ্রহের ক্ষেত্রে উত্তরদাতাদের কে আমরা প্রশ্ন করেছিলাম যে ঋতুচক্র চলাকালীন আপনি Internal area কী দিয়ে পরিষ্কার করেন তার উত্তরে উত্তরদাতারা বিভিন্ন রকম উত্তর দিয়েছেন কেউ বলেছেন কুসুম জল, কেউ কেউ আবার সাবান বলেছেন, আবার অনেকে বলেছেন অন্যান্য (V-wash) বলেছেন, এর উপর ভিত্তি করে আমি সারণী প্রস্তুত করেছি।

Internal area পরিষ্কারের জন্য

Internal area পরিষ্কারের জন্য	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা
কুসুম জল	23	22.33%
সাবান	70	67.96%
অন্যান্য (V-wash)	10	9.71%
	N=103	100%

~ মুরাদপুর গ্রামে তথ্য সংগ্রহে আমরা জানতে পেরেছি যে ঋতুচক্র চলাকালীন Internal area কুসুম জল দিয়ে পরিষ্কার করেন 23 জন (22.33%), আবার সাবান দিয়ে পরিষ্কার করেন 70 জন (67.96%), এবং অন্যান্য (V-wash) দিয়ে পরিষ্কার করেন 10 জন (9.71%)।

ঋতুকালীন সময়ে পারিবারিক ও সামাজিক বাধা :-

মুরাদপুর গ্রামে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সচেতনতা সম্পর্কে আমরা যে সমীক্ষা করেছিলাম সেই অনুযায়ী আমরা উত্তরদাতাদের কাছ থেকে অনেক তথ্য সংগ্রহ করেছি, আমরা জেনেছি যে মুরাদপুর গ্রামের উত্তরদাতারা বলেছেন যে কাপড় গুলো কাচার পর ওনারা রোদে শুকোতে দিতে পারেন না কারন কোনো পুরুষ সদস্য সেই কাপড়টা দেখে নিতে পারেন, তাই কাপড় গুলো কাচার পর কেউ ছাদে লুকিয়ে শুকোতে দিত আবার কেউ কেউ টালির চালের কোনে লুকিয়ে রোদে দিত, কিছুজন দরজার কোনে লুকিয়ে শুকোতে দিত, মেয়েরা মহিলারা ঋতুকালীন সময়ে পারিবারিক ও সামাজিক বাধানিষেধ গুলি মানতে হত, তাছাড়া আরও জেনেছি যে ঋতুস্রাব ছাড়া অন্য সময় বাড়িতে কাপড় গুলো কেউ পলিথিনে ঢুকিয়ে বিছানার তলায়, কেউ আবার পলিথিনে পুরে দরজার কোনে ঝুলিয়ে রাখত, এই ভাবে সবাই কাপড় গুলোকে নিজেদের মতো করে লুকিয়ে রাখত,

~ আর যারা কাপড় ব্যবহার করতেন না স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করতেন তারা ন্যাপকিন এর প্যাকেট কেউ বিছানার তলায়, কেউবা BOX এ রাখতেন, কেউ কেউ ব্যাগ এ রাখতেন, প্রত্যেকে স্যানিটারি ন্যাপকিন এর প্যাকেট গুলো নিজেদের মতো করে লুকিয়ে রাখত,

~ মুরাদপুর গ্রামে তথ্য সংগ্রহ করেছিলাম। 24 জনের থেকে, তার মধ্যে বেশির ভাগ জনই বলেছেন যে খরচ সাপেক্ষ ন্যাপকিন, আর কিছু জন বলেছেন যে খরচ সাপেক্ষ কাপড়, কারন একটা কাপড়ের দাম অনেকটাই তাই খরচ সাপেক্ষ কাপড়,

মুরাদপুর গ্রামে তথ্য সংগ্রহে আমরা জানতে পেরেছি যে ঋতুচক্র চলাকালীন পূজো করা বারন থাকে, মন্দিরে ওঠা বারন থাকে, আচারে হাত দেওয়া বারন থাকে; আচারে হাত দিলে আচার নষ্ট হয়ে যায়, আবার একজন বলেছেন যে আলমারিতেও হাত দেওয়া বারন থাকে, আবার কেউ কেউ বলেছেন যে চালের ড্রামে হাত দেওয়া বারন থাকে, মুরাদপুর গ্রামে তথ্য সংগ্রহ করে আমরা জানতে পেরেছি যে ঋতুচক্র চলাকালীন গ্রামের মহিলা ও মেয়েদের অনেক ধরা নিষেধ মেনে চলতে হয়,

মুরাদপুর গ্রামে আমরা যে ঋতুকালীন স্বাস্থ্যের ওপর সমীক্ষা করেছিলাম সেখানে আমরা উত্তরদাতাদের কে প্রশ্ন করেছিলাম যে ঋতুকালীন সমস্যার ব্যাপারে আপনারা বাড়ির মেয়েদের যেভাবে বোঝান বাড়ির ছেলেদেরও কি সেভাবে বোঝান তার উত্তরে বেশিরভাগ উত্তরদাতারা না বলেছেন, যে একটা মেয়েকে যেভাবে বোঝানো উচিত একটা ছেলেকে সেভাবে বোঝানো উচিত না, আর কিছু জন উত্তরদাতা বলেছেন যে ঋতুকালীন সমস্যার ব্যাপারে একটা মেয়েকে যেভাবে বোঝানো হয় সেভাবে একটা ছেলেকেও বোঝানো উচিত, কারন প্রত্যেক মেয়ের সাথে সাথে যদি বাড়ির ছেলেদেরও বোঝানো হয় তাহলে আর কিছু না হোক কোনো মেয়ে ওরকম অবস্থায় থাকলে হাসি ঠাট্টার জিনিস না বানিয়ে অন্তত সাহায্য করবে, তাই ঋতুকালীন সমস্যার ব্যাপারে ছেলে ও মেয়েকে একই রকম ভাবে বোঝানো উচিত,

ঋতুকালীন সময় মহিলাদের দৈনন্দিন জীবন:-

মুরাদপুর গ্রামে ঋতুকালীন স্বাস্থ্যের ওপর যে সমীক্ষা করেছিলাম সেখান থেকে জানতে পেরেছি যে ঋতুচক্র চলাকালীন সময়ে মেয়েদের স্বাস্থ্যের পাশাপাশি শারীরিক ও দৈহিক দিকেও কিছু পরিবর্তন সাধিত হয়, দৈনন্দিন জীবনের থেকে মেয়েদের ঋতুকালীন সময়ে শারীরিক দিক থেকে নানা সমস্যার সৃষ্টি হয়, এক্ষেত্রে আমরা যে ১২৫ জন উত্তরদাতাকে পেয়েছিলাম তাদের মধ্যে প্রায় কিছু জন বলেছেন যে তাদের সেরকম সমস্যা হয় না অন্যান্য। দিন ও ঋতুচক্র চলাকালীন। দিন গুলো একই রকম কাটে, আবার অনেকে বলেছেন যে ঋতুচক্র চলাকালীন সময় দৈনন্দিন জীবন অন্যান্য দিন গুলির মতো হয় না, অনেকে বলেন ঋতুচক্র হলে তারা অস্বস্তি বোধ করে, কোনো কাজে মনোনিবেশ করতে পারে না, শরীর দুর্বল লাগে, ঘুমিয়ে থাকতে বেশি ভাল লাগে।

বেশির ভাগ মহিলা জানায় ঋতুচক্র চলাকালীন সময়ে গার্হস্থ্যের কোনো কাজ করে না, বেশির ভাগ সময় বিশ্রাম নিয়ে থাকে, আবার অনেকে বলেন তারা বাড়ির সংসারের কাজ করে থাকেন ঋতুচক্র চলাকালীন সময় অনেক মহিলা বলেন তাদের এই সময় গার্হস্থ্যের পূজোর কাজ করা বারন থাকত, আবার কেউ কেউ বলেন আলমারিতে হাত দেওয়া বারন থাকত, আবার অনেকে বলেন যে সংসারের কাজই করেন, পূজো করা বারন ছাড়া আর অন্যরকম কোনো বাধা নিষেধ ছিল না,

মুরাদপুর গ্রামে ঋতুকালীন স্বাস্থ্যের ওপর যে সমীক্ষা করে ছিলাম সেখানে উত্তরদাতাদের কে আমরা ঋতুচক্র চলাকালীন মাসের অন্যান্য দিনের থেকে বেশী কাজ করেন না কম কাজ

করেন, এই প্রশ্ন করেছিলাম, উত্তরদাতারা এই প্রশ্নের উত্তরে অনেকে বলেছেন যে ঋতুচক্র চলাকালীন দিন ও মাসের অন্যান্য দিন গুলো একই রকম কাজ করেন, আবার অনেকে বলেছেন যে ঋতুচক্র চলাকালীন কোনো কাজ করেন না।

ঋতুচক্রকে ঘিরে সামাজিক সংবেগ :

ঋতুচক্র এমন একটি বিষয় যা প্রত্যেক মেয়ের বয়ঃসন্ধিকালে হয়ে থাকে, যার ফলে বেশির ভাগ মহিলাই এই বিষয়ে এতটাও ভাবেনা বা সঠিক ধারণা করে উঠতে পারে না, সাংস্কৃতিক বা ধর্মীয় কারণে ঋতুচক্রকে প্রায় অনেকেই অপবিত্র বা নোংরা বলে মনে করে যার কারণে ঋতুচক্রকে নিয়ে প্রত্যেক মেয়ের মধ্যেই লজ্জা বা সংকোচ বোধ করে, ফলে এই বিষয়টিকে তারা খোলাখুলি ভাবে প্রকাশ করতে দ্বিধা বোধ করে এবং বিষয়টিকে গোপনীয় রাখতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে।

~ তথ্য সংগ্রহ করতে আমরা যে ।24 জন মহিলাকে পেয়েছিলাম তাদের প্রশ্ন করতে বেশিরভাগ মহিলাই বলেন তারা এই বিষয়ে তাদের বাড়ির পুরুষ সদস্যদের এড়িয়ে যান, অনেকে আবার বলেন তারা এই বিষয়ে কেবল তাদের স্বামীর সাথে কথা বলেন, আবার এমনও অনেকে বলেছেন যে তারা এই বিষয়ে সবার সাথে কথা বলে, কিছু জন উত্তরদাতা বলেছেন যে বিয়ের আগে স্যানিটারি ন্যাপকিন মা এনে দিতেন আবার কেউ কেউ বলেছেন বাবা এনে দিতেন এখনও নিজেরাও কিনেছেন, উত্তরদাতাদের প্রশ্ন করেছিলাম যে ন্যাপকিন আনার কথাতে বাড়ির পুরুষ সদস্যরা সংকোচবোধ করেন, হ্যাঁ কিনা, তার উত্তরে উত্তরদাতারা বলেছেন হ্যাঁ লজ্জা পান, উত্তরদাতারা এমনটাও বলেছেন যে বিয়ের পর স্যানিটারি

ন্যাপকিন ব্যবহার করেন, আবার কেউ কেউ বলেছেন কাপড় এনে দেন, ন্যাপকিন আনার ব্যাপারে বাড়ির পুরুষ সদস্যরা সঙ্কোচ বোধ করেন, বলতে লজ্জা পান,

--- প্রশ্ন তালিকার ভিত্তিতে আমরা কয়েকজন উত্তরদাতাকে পেয়েছিলাম যারা কাপড় ব্যবহার করে কিন্তু তা লজ্জার কারণে প্রকাশ্যে ধোঁয়া ও তার থেকে সূর্যালোকে রোদে শুকোতে দেওয়া থেকে বাধা প্রাপ্ত হয়, যার ফলে তারা বার বার ওই স্যাঁতস্যাঁতে কাপড় ব্যবহার করে যা স্বাস্থ্যের জন্য অস্বাস্থ্যকর, আবার এমনও অনেক উত্তরদাতাকে পেয়েছি যারা নিজেরা গিয়ে ন্যাপকিন কিনে আনতে পারে না, তাদের মা বা দিদিকে দিয়ে কিনে আনায়, কারণ দোকানে ছেলে থাকলে তারা এবিষয়ে বলতে লজ্জা বা সঙ্কোচ বোধ করে,

রজঃনিবৃত্তি
রজনী বৃত্তি সম্পর্কে পরিবারের মহিলাদের সচেতনতা ও শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব :-

তথ্য সংগ্রহে যে 124 জন উত্তরদাতাকে পেয়েছিলাম তার মধ্যে 21 জন মহিলাকে পেয়েছি যাদের বন্ধ হয়ে গেছে, তাদের মধ্যে কেউ কেউ বলেছেন তার 40 – 50 বছর বয়সের মধ্যে ঋতুচক্র বন্ধ হয়ে গেছে আবার ও কেউ কেউ বলেছেন 55-60 বছর বয়সের মধ্যে ঋতুচক্র বন্ধ হয়েগেছে, অনেকে বলেন ঋতুচক্র বন্ধ হওয়ার আগে তাদের প্রচুর ব্লিডিং হতো এবং ঋতুচক্র হলে 10-12 দিন থাকত, অনেকে সবসময় একটা অস্বস্তিবোধ কাজ করত, মেজাজ খিটখিটে হয়ে থাকে, এও বলেন যে অল্প কথায় রাগ হত, আবার কেউ বলেন ঋতুচক্র বন্ধের আগে প্রচুর কোমরের যন্ত্রণা হত, তথ্য সংগ্রহে একজন বলেন তার 40 বছর বয়সে ঋতুচক্র বন্ধ হয়েছে তিনি বলেন

ঋতুচক্র বন্ধ হওয়ার আগে মাঝে দু-তিন বার ঋতুচক্র হতে, আবার কেউ বলেছেন যে বন্ধ হওয়ার আগে প্রচুর যন্ত্রণাও শুরু হত, আবার একজন বলেছিলেন যে ঋতুচক্র বন্ধ হওয়ার আগে টিউমার হয়েছিল, আবার অনেকে বলেছেন যে তাদের কোনো সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়নি, স্বাভাবিক ভাবেই বন্ধ হয়ে গেছে।

~ মুরাদপুর গ্রামে সমীক্ষায় তথ্য সংগ্রহ করে আমরা জানতে পেরেছি যে উত্তরদাতারা উপরোক্ত সমস্যাগুলি কেউ কেউ ডাক্তার দেখিয়ে সমাধান করেছেন, আবার কেউ কেউ ঘরোয়া পদ্ধতি ব্যবহার করে সমাধান করেছেন।

~ তথ্য সংগ্রহে আমরা এমনও কয়েকজন উত্তরদাতাকে পেয়েছি যারা শারীরিক সমস্যার পাশাপাশি মানসিক সমস্যার ও শিকার হয়েছে। তারা বলেন যে ঋতুচক্র চলাকালীন সময়ে তাদের সংসারের চাপ বা ব্যক্তিগত কিছু সমস্যার কারণে তারা মানসিক দিক থেকে অনেকটাই ভেঙে পড়েছেন, আরও বলেন ওই সময় কেউ কিছু বললে কথায় কথায় রেগে যেতেন বা আবেগ প্রবল হয়ে পড়তেন, অনেকে বলেন মানসিক সমস্যার কারণে তারা ঋতুচক্র চলাকালীন সময়ে অস্বস্তিতে ভুগে। এই ধরনের প্রশ্নে অনেকেই তাদের মতামত প্রকাশ করেন।

~ ঋতুচক্র বন্ধ হওয়ার আগে অনেকে কথায় কথায় রেগে যেতেন, আবার অনেকে সাধারণ ব্যবহার করতেন রাগতেন না, কিছুজন বলেছেন ঋতুচক্র বন্ধের সাথে শরীরের সাথে মানসিক স্বাস্থ্য প্রভাব ফেলে আবার অনেকে বলেছেন প্রভাব ফেলে না।

~ মুরাদপুরে তথ্য সংগ্রহে কিছুজন বলেছেন যে ঋতুচক্রের শুরু ও শেষে নিজের মানসিক স্বাস্থ্যের কোন পরিবর্তন লক্ষ্য করেননি, আবার অনেকে বলেছেন মানসিক স্বাস্থ্যের পরিবর্ত

ন শুরু করেননি, আবার অনেকে বলেছেন অল্পতেই শেষ হয়েছে।

~~ অনেকে বলেছেন ঋতুকালীন সময়ে মানসিক স্বাস্থ্যের উপর কোনোরকম প্রভাব পড়েনি, আবার অনেকে ভুলে যেতেন, খিটখিটে মেজাজের হয়ে যেতেন, কিছুজন ঋতুচক্রের শুরু ও শেষ প্রান্তে খুব বেশি ভেঙে যেতেন বা আবেগপ্রবণ হয়ে পড়তেন, আবার কেউ কেউ বুঝতেন না বা আবেগপ্রবণ ও হতেন না,

ঋতুকালীন স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি সচেতনতার ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য পরিষেবার ভূমিকা:-

তথ্য সংগ্রহে আমরা কয়েকজন প্রতি-অংশগ্রহণকারীকে পেয়েছি তাদের মধ্যে বেশিরভাগই বলেছেন প্রথম ঋতুচক্রের সময়ে তারা বাড়ির কোনো মহিলাকে বলতে পারেননি লজ্জার কারণে, শ্রেণীকক্ষেও বিষয়টি নিয়ে কম আলোচনা হত এবং শিক্ষকেরা ও এ বিষয়টিকে এড়িয়ে যেতেন ফলে চারপাশে লজ্জা ও গোপনীয়তা বজায় থাকত,

~~ মুরাদপুর গ্রামে সমীক্ষায় তথ্য সংগ্রহ করে আমরা জানতে পেরেছি যে মুরাদপুরে কোনো স্কুল বা কলেজে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য নিয়ে কোনো সচেতনতা মূলক আলোচনা চক্র হয়নি,

~~ মুরাদপুর গ্রামে সমীক্ষায় আমরা উত্তরদাতাদের প্রশ্ন করেছিলাম যে আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নারীস্বাস্থ্য বা ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সচেতনতা মূলক অনুষ্ঠান পালিত হয়েছে, তার উত্তরে বেশিরভাগ জন উত্তরদাতা বলেছেন যে স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নারী স্বাস্থ্য বা ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সচেতনতা মূলক কোনো অনুষ্ঠান পালিত হয়নি, আবার কিছু জন বলেছেন যে স্থানীয় স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নারীস্বাস্থ্য বা ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সচেতনতা মূলক অনুষ্ঠান পালিত হয়েছে, এবং অনেকে উত্তরদাতা এও বলেছেন যে অঙ্গনওয়াড়ী বা আশাকর্মী

দিদিরা বাড়িতে এসে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য নিয়ে উপদেশ বা পরামর্শ দিয়েছেন, আবার অনেক উত্তরদাতা বলেছেন যে অঙ্গনওয়াড়ী বা আশাকর্মী দিদিরা বাড়িতে এসে কখনো ঋতুকালীন স্বাস্থ্য নিয়ে উপদেশ বা পরামর্শ দেননি।

মুরাদপুর গ্রামে সমীক্ষায় আমরা উত্তরদাতাদের প্রশ্ন করেছিলাম যে আপনার কি মনে হয় সাধারণ স্বাস্থ্যের মতো ঋতুকালীন প্রতি গুরুত্ব মহিলাদের গ্রহণ করা উচিত এর উত্তরে বেশির ভাগ উত্তরদাতা বলেছেন যে সাধারণ স্বাস্থ্যের মতো ঋতুকালীন স্বাস্থ্যের প্রতি গুরুত্ব মহিলাদের গ্রহণ করা উচিত, আর কিছু জন উত্তরদাতা বলেছেন যে মহিলাদের ঋতুকালীন স্বাস্থ্যের প্রতি গুরুত্ব গ্রহণ করা উচিত না।

ঋতুকালীন সময় মহিলাদের খাদ্যাভ্যাস :-

ঋতুচক্র চলাকালীন সময়ে কিছু কিছু শারীরিক সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়, এতে এই সময় অনেকেই পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করে থাকে, মুরাদপুর গ্রামে সমীক্ষায় আমরা উত্তরদাতাদের প্রশ্ন করেছিলাম যে ঋতুচক্র চলাকালীন আপনার আহার গ্রহণ বা খাদ্য তালিকায় কোন পরিবর্তন আসে, এই প্রশ্নের উত্তরে বেশিরভাগ উত্তরদাতা বলেছেন যে কোনোরকম খাদ্যের পরিবর্তন হয় না দৈনন্দিন জীবনে যেমন খাদ্য গ্রহণ করেন ঋতুচক্র চলাকালীন সেই রকম খাদ্য গ্রহণ করেন. কোনোরূপ পরিবর্তন হয় না, আবার অনেকের কোনো খাওয়ার খেতে ইচ্ছে করে না, ওই সময় চা খেতে খুব ভালো লাগে, আবার অনেকে পুষ্টিকর খাবার খান, ঋতুচক্র চলাকালীন বেশির ভাগ উত্তরদাতা বলেছেন কোনোরকম বিশেষ খাদ্য নির্ধারিত থাকে না, আবার অনেকে বলেছেন যে পুষ্টিকর খাদ্য খেতে হয় যাতে শরীর দুর্বল না হয়ে পড়ে।

ঋতুকালীন সমস্যা সংক্রান্ত বৈজ্ঞানিক স্বাস্থ্য সচেতনতা:-

মুরাদপুর গ্রামে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সচেতনতা নিয়ে আমরা যে সমীক্ষা করেছিলাম সেখানে আমরা উত্তরদাতাদের প্রশ্ন করেছিলাম যে ঋতুচক্র চলাকালীন কোন অসুবিধার জন্য কখনো চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হয়েছে, তার উত্তরে বেশিরভাগ উত্তরদাতা বলেছেন যে কখনো তারা ঋতুকালীন সমস্যার কারনে চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়নি, আবার অনেকে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়েছেন, কারন কারও কারও খুব কম ঋতুচক্র হত তাই চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়েছিলেন, আবার কেউ কেউ মাসে দু-তিন বার ঋতুচক্র হওয়ার কারনে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়েছিলেন, আরও জেনেছি যে কিছু জনের পেটে ব্যাথার কারনেও চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়েছিলেন, তাছাড়াও উত্তরদাতাদের কে আমরা প্রশ্ন করেছিলাম যে ঋতুচক্র চলাকালীন আপনাকে স্বাস্থ্য কেন্দ্রে ডাক্তার দেখাতে কে নিয়ে যেতেন তার উত্তরে কিছু জন উত্তরদাতা বলেছেন যে স্বাস্থ্য কেন্দ্রে ডাক্তার দেখাতে স্বামী ও মাতা নিয়ে যেতেন, আবার কিছু জন উত্তরদাতা বলেছেন যে স্বাস্থ্য কেন্দ্রে ডাক্তার দেখাতে কেউ যেতেন না নিজেই ডাক্তার দেখিয়ে আসতেন,

মুরাদপুর গ্রামে সমীক্ষায় উত্তরদাতাদের থেকে জানতে পেরেছি যে কয়েকজন ঋতুচক্র জনিত রোগ বা ইনফেকশন এর শিকার হয়েছিলেন, আবার অনেকে বলেছেন যে তারা কোনো রোগ বা ইনফেকশনের শিকার হয়নি, যাদের ইউরিন ইনফেকশন হয়েছিল তারা বলেছিলেন যে তাদের একবার ইউরিন ইনফেকশন হয়েছিল, উত্তরদাতাদের থেকে জানতে পেরেছি যে তারা ঋতুচক্র জনিত ইনফেকশনের/ইউরিন ইনফেকশনের ক্ষেত্রে ডাক্তার দেখিয়েছিলেন, এবং তারা ডাক্তার স্বাস্থ্যকর্মীদের পরামর্শ পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে মেনে চলেন।

উপসংহার :-

মুরাদপুর গ্রামে আমি একটি গবেষণা পরিচালনা করেছিলাম যার নাম "মহিলাদের মধ্যে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সচেতনতা: মুরাদপুর গ্রামে সংঘটিত একটি সমাজতাত্ত্বিক অনুসন্ধান," এই গবেষণায় আমি সুনির্দিষ্ট নমুনা পদ্ধতির ব্যবহার করে দেখেছি যে মুরাদপুর গ্রামে তথ্য সংগ্রহে আমরা 124 জন উত্তরদাতাকে পেয়েছি। এবং তারা প্রত্যেকেই আমাদের 'মেয়েদের ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সমস্যা ও তার সচেতনতা মূলক তথ্যে তাদের মতামত প্রকাশ করেন।

এই গবেষণায় আমাদের কাছে সময় খুব সীমিত ছিল, বয়ঃসন্ধিকালে প্রত্যেক মেয়ের ঋতুচক্র শুরু হয়, যা কৈশোর ও যৌবন এর মধ্যে সময়কাল, এই সময় প্রত্যেক মেয়েই প্রথম ঋতুস্রাব অনুভব করে, যার যথা স্বরূপ তার সঠিক ধারণা বা বোধগম্যতা করে উঠতে পারেনি, এই বিষয়টিকে নিয়েও খোলামেলা ভাবে আলোচনা করা হয়, তথ্য সংগ্রহে বেশিরভাগ উত্তরদাতাই বলেছেন যে ঋতুচক্র শুরু হওয়ার আগে তারা এই ব্যাপারে অবগত ছিলেন না, আবার অনেকে আগে থেকেই ঋতুচক্রের ব্যাপারে জানতেন উত্তরদাতাদের থেকে এও জেনেছি যে বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের জন্য যে ঋতুচক্র বা মাসিক হয় তা প্রত্যেক উত্তরদাতার একই বয়সে শুরু হয়নি, তথ্য সংগ্রহে জানতে পেরেছি যে 10-18 বছর বয়স এর মধ্যে প্রত্যেকের ঋতুচক্র শুরু হয়ে যায়, মুরাদপুর গ্রামে তথ্য সংগ্রহে উত্তরদাতাদের থেকে জানতে পেরেছি যে ঋতুচক্র শুরু হওয়ার পর মেয়েরা প্রথম মা, মাসি, ও ঠাকুমাকে জানান।

ঋতুচক্র অন্যান্য বিষয়ের মতো মেয়েদের একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। পশ্চিমবঙ্গের মেয়েদের অন্যান্য স্বাস্থ্যের দিকগুলিকে গুরুত্ব দেওয়া হলেও ঋতুকালীন স্বাস্থ্যের প্রতি তেমন কোনো গুরুত্ব আরোপ করেন নি, মুরাদপুর গ্রামে তথ্য সংগ্রহ করে জানতে পেরেছি যে ঋতুচক্র শুরু হওয়ার পর মেয়েরা প্রথম মা, মাসি ও ঠাকুমাকে বলেন তারা আমাদের বলেন যে এখন খাওয়া যাবে না, দুই দিয়ে ভাত খেতে

হবে, ছেলেদের দেখা যাবে না ঘরের ভেতরে থাকতে হবে, ভারী কাজ করা যাবে না রেস্ট নিতে হবে, আমাদের যারা এই কথা গুলো বলে ছিলেন কিছু উত্তরদাতা বলেছেন যারা মাকে প্রথম ঋতুচক্রের ব্যাপারে বলেন ওনাদের বয়স 30-40এর মধ্যে, যে সমস্ত উত্তরদাতারা মামিকে প্রথম ঋতুচক্রের ব্যাপারে বলেন ওনারা বয়স বলেছেন 45এর মধ্যে, আবার একজন ঋতুচক্র শুরু হওয়ার পর প্রথম ঠাকুমাকে বলেন কিন্তু উত্তরদাতা ঠাকুমার বয়স বলতে পারেননি, মুরাদপুর গ্রামে তথ্য সংগ্রহে উত্তরদাতাদের থেকে জানতে পেরেছি যে 124 জনের মধ্যে একটি চক্র 2-3 দিন চলে 14 জনের, 4-5 দিন চলে 60 জনের, 6-7 দিন চলে 41 জনের, 8-9 দিন চলে 5 জনের, এবং 10-11 দিন চলে 4 জনের, ঋতুচক্র চলাকালীন কেউ কেউ পেটে যন্ত্রণা অনুভব করেন, আবার কেউ কেউ ঋতুচক্র চলাকালীন ব্যাথা বা যন্ত্রণা হলে ঔষধ সেবন করেন, আবার কেউ কেউ ঘরোয়া পদ্ধতির (জল গরম, জল গরমের সেক নেন), আবার কেউ কেউ কিছুই করেন না, কিছুজন বিশ্রাম নেন, আবার কয়েকজন বলেছেন যোগ ব্যায়াম করেন, যে সমস্ত উত্তরদাতারা ঔষধ সেবন করেন তারা ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ গ্রহণ করেন, আর যে সমস্ত উত্তরদাতা ঘরোয়া পদ্ধতি ব্যবহার করেন তারা বাড়ির বড়ো মহিলা সদস্যদের থেকে ঘরোয়া উপকার সম্পর্কে জেনেছেন, এবং উত্তরদাতাদের থেকে জানতে পেরেছি যে সেই উপকার গুলি খুব কার্যকরী।

~ মুরাদপুর গ্রামে তথ্য সংগ্রহে আমরা যে 124 জন উত্তরদাতাকে পেয়েছিলাম তাদের মধ্যে কাপড় ব্যবহার করেন 66 জন, সেনেটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন 53 জন, এবং কাপড় ও স্যানিটারি ন্যাপকিন দুটোই ব্যবহার করেন 5 জন, যে 71 জন উত্তরদাতা কাপড় ব্যবহার করেন তাদের মধ্যে কেউ কেউ 2-3 ঘন্টা, আবার কেউ কেউ 3-4 ঘন্টা, আবার কিছুজন 4-5 ঘন্টা একটি কাপড় ব্যবহার করেন, উত্তরদাতাদের থেকে এও জেনেছি যে বেশির ভাগ জন কাপড় গুলো কেচে পুনর্ব্যবহার করেন, আবার কিছু জন বলেছেন যে তারা এক বার ব্যবহার করে কাপড় গুলো

ফেলে দেন, উত্তরদাতারা কেউ কেউ কাপড় গুলো লুকায়ে ঘরে বিছানার তলায় রাখে, আবার কেউ কেউ দরজার পেছনে রাখেন, আবার কিছু জন Box এর মধ্যে রাখতেন যাতে বাড়ির কোনো পুরুষ সদস্য দেখতে না পায়, উত্তরদাতা সেই কাপড় গুলো কিছুজন কাপড় কাচা সাবান দিয়ে কাচেন, আবার কেউ কেউ জল আর সাবান দিয়ে কাচেন, আবার অনেকে কাপড় গুলো ডেটল ও অন্যান্য জীবাণুনাশক তরল দিয়ে কাচেন, সেই কাপড় গুলো কাচার পর উত্তরদাতারা রোদে শুকোতে দিতে পারত না যাতে সেই কাপড় গুলো কোনো ছেলে না দেখে ফেলে এই জন্য সেই কাপড় গুলো অন্ধকার ঘরে, বাড়ির কোনো কোণে শুকোতে দিতেন, সেই কাপড় গুলো 71 জন উত্তরদাতার মধ্যে 1-3 মাস পুনর্ব্যবহার করেন 35 জন, 4-6 মাস পুনর্ব্যবহার করেন 27 জন, 7-9 মাস পুনর্ব্যবহার করেন 3 জন, 10-12 মাস পুনর্ব্যবহার করেন 6 জন,

~~~ মুরাদপুর গ্রামে তথ্য সংগ্রহে আমরা যে 124 জন উত্তরদাতাকে পেয়েছিলাম তাদের মধ্যে স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন 58 জন, তাদের মধ্যে কেউ কেউ 2-3 ঘন্টা ছাড়া ন্যাপকিন বদলান, সমস্ত উত্তরদাতারা বিভিন্ন রকমের উত্তর দিয়েছেন, স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহারের পর কোন কোন উত্তরদাতা মাটির গর্ত করে ফেলে আগুন জ্বালিয়ে দেন, আবার কেউ কেউ ডাস্টবিনে ফেলেন, কিছু জন উত্তরদাতারা বলেছেন যে ব্যবহারের জন্য বেশি সুবিধাজনক ন্যাপকিন কিন্তু আর্থিক অবস্থার কারণে তারা কাপড় ব্যবহার করেন, আবার অনেকে বলেছেন যে ব্যবহারের জন্য বেশি সুবিধাজনক কাপড়, উত্তরদাতাদের থেকে এও জানতে পেরেছি যে বেশিরভাগ জন বলেছেন যে অন্যান্য দিন ও ঋতুচক্র চলাকালীন দিনগুলো একই রকম যায়, আবার অনেকে বলেছেন যে দিন গুলো আলাদা যায় পেট ব্যথা, মাথা ব্যথা, কোমরে ব্যথা হওয়ায় দিনগুলো খুবই কষ্ট করে কাটে,
~~~

উত্তরদাতাদের মধ্যে বেশিরভাগ জন বলেছেন যে ঋতুচক্র চলাকালীন দিনগুলোর খাওয়ার ও অন্যান্য দিনের খাওয়ার একই রকম হয় কোনো রূপ পরিবর্তন হয় না, ঋতুচক্র চলাকালীন পূজো করা বারন থাকে, আচারে হাত দেওয়া বারন থাকে, আলমারিতে হাত দেওয়া বারন থাকে, অনেকে ঋতুচক্র চলাকালীন বাড়িতে কোনো কাজ করেন না রেস্ট নেন, আবার অনেক উত্তরদাতা বলেছেন যে বাড়ির সমস্ত কাজই করেন, ঋতুচক্র চলাকালীন অনেক উত্তরদাতা বলেছেন যে ঋতুচক্র চলাকালীন কোনো সমস্যা হলে তারা ডাক্তারের ব্যক্তিগত চেম্বারে দেখাতে বেশি স্বাচ্ছন্দ বোধ করতেন, আবার অনেকে বলেছেন যে স্থানীয় স্বাস্থ্য কেন্দ্রের ডাক্তার এর কাছে বেশি স্বচ্ছন্দ বোধ করতেন, প্রত্যেক উত্তরদাতাদের থেকে আমরা আলাদা আলাদা তথ্য সংগ্রহ করেছি।

আমরা মুরাদপুর গ্রামে যে তথ্য সংগ্রহ করেছিলাম সেখানে 21 জন মহিলাকে পেয়েছিলাম যাদের ঋতুচক্র বন্ধ হয়ে গেছে। সেই সমস্ত উত্তরদাতারা বলেছেন যে 40-60 বছর বয়সের মধ্যে তাদের প্রত্যেকের ঋতুচক্র বন্ধ হয়েছিল, ঋতুচক্রকে সবচেয়ে বড়ো নিষিদ্ধ বিষয়গুলির মধ্যে একটি বিষয় হিসাবে দেখা হয়, অতএব এটা স্বীকার করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ন যে ঋতুচক্রের স্বাস্থ্য শুধুমাত্র মহিলাদের সমস্যা নয়, এটি একটি মানবাধিকারের বিষয়।

-: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 ব্যপারে কি বলেছিলেন ?

5) তার বয়স তখন কত ছিল ?

6) আপনার একটি চক্র ক'দিন ধরে চলে ?

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

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

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

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

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

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

11) (যদি কাপড় ব্যবহার করেন)

ক) কত ঘন্টা অন্তর কাপড় পরিবর্তন করেন ?

খ) কাপড় ফেলে দেন নাকি কেচে পুনর্ব্যবহার করেন ?

গ) কাপড় গুলো কোথায় ?

ঘ) কাপড় গুলো কি দিয়ে কাচেন ?

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

ঙ) কাপড়গুলো কাচার পর কোথায় শুকোতে দেন ?

চ) এই কাপড়গুলো কতদিন ধরে পুনর্ব্যবহার করেন ?

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

12) (যদি স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যাবহার করেন)

ক) কত সময় অন্তর ন্যাপকিন বদলান ?

খ) কোন কোম্পানির ন্যাপকিন ব্যবহার করেন ?

গ) আপনার বাড়িতে অন্যান্য মহিলারা কি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন ?

যদি না হয় তাহলে কার কাছ থেকে ন্যাপকিনের কথা জানলেন ?

ঘ) ব্যবহারের পর ন্যাপকিন কোথায় ফেলেন ?

ঙ) ব্যবহারের পর কিভাবে ফেলেন ?

চ) স্যানিটারী ন্যাপকিন কে কিনে আনে

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

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

14) আপনার মতে কোনটি বেশি খরচসাপেক্ষ ? ন্যাপকিন না কাপড়

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

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

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

18) ঋতুচক্র চলাকালীন কোন কোন কাজ করা বারণ থাকে ?

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

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

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

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

23) ঋতুচক্র জনিত কোন সমস্যার সম্মুখীন হলে কার কাছে পরামর্শ গ্রহণ করেন / করবেন –
i) ডাক্তারের কাছে ii) পরিচিত আশা কর্মীদের কাছে iii) স্বাস্থ্য কেন্দ্রের কাছে iv) কেবলমাত্র মহিলা ডাক্তারের কাছে v) বন্ধুদের কাছে vi) বাড়ির বয়স্ক মহিলাদের কাছে
vii) বাড়ির সমবয়স্ক মহিলাদের কাছে

24) ঋতুচক্র জনিত সমস্যার ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণের আপনি কোনটিতে বেশি স্বচ্ছন্দ –
ক) স্থানীয় স্বাস্থ্য কেন্দ্রের ডাক্তার
খ) ডাক্তার এর ব্যক্তিগত চেম্বার (কারণগুলি ব্যাখ্যা করুন)

25) ঋতুচক্র ব্যাপারে বাড়ির পুরুষ সদস্যদের এড়িয়ে যান ?

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

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

ঝ) সাথে কেউ থাকেনা

27) (পঠন-পাঠন রত উত্তরদাতা হলেন) -

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

খ) আলোচনা চক্রে পরামর্শগুলি পালন করেন ?

28) (45 বছরের মহিলা হলে) -

ক) আপনার ঋতুচক্র কি বন্ধ হয়েছে ?

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

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

ঘ) উপরোক্ত সমস্যাগুলি কিভাবে সমাধান করেছেন ?

ঙ) এই সময় মানসিক কোন সমস্যার শিকার হয়েছিলেন?

চ) ঋতুচক্র বন্ধ হওয়ার আগে কথায় কথায় রেগে যেতেন ?

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

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

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

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

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

33) আপনার কখনো ইউরিন ইনফেকশন হয়েছে ?

(উত্তর হ্যা হলে) কতবার হয়েছে ?

34) ঋতুচক্র জনিত ইনফেকশনের / ইউরিন ক্ষেত্রে ডাক্তার দেখিয়েছেন ?

35) ডাক্তার স্বাস্থ্যকর্মীদের পরামর্শ পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে মেনে চলেন ?

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

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

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

৩৯) বিয়ের আগে স্যানিটারি ন্যাপকিন কে এনে দিতেন?

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

হ্যাঁ/ না

৪১) যদি হ্যাঁ তবে কেমন ধরনের সঙ্কোচ বোধ করেন?

৪২) বিয়ের পর স্যানিটারি ন্যাপকিন কে এনে দেন?

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

হ্যাঁ/ না

৪৪)যদি হ্যাঁ তবে কেমন ধরনের সঙ্কোচ বোধ করেন?

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

ক) শুধু জল, খ) সাবান, গ) অন্যান্য

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

হ্যাঁ/না

৪৭) যদি হ্যাঁ তবে কেমনভাবে বোঝান?

গ্রন্থপুঞ্জিকরণ

- ভট্টাচার্য অলোক, সেনগুপ্ত কর্তা: সামাজিক গবেষণা পদ্ধতিবিদ্যা প্রক্রিয়া ও কৌশল: বেণী মাধব অ্যান্ড কোম্পানী ২৮৮, বি.বি. গাঙ্গুলী স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০০১২.
- চৌধুরী অনিরুদ্ধ, সমাজ তাত্ত্বিক অনুসন্ধান ও গবেষণা পদ্ধতি: ১৫, বঙ্কিম চ্যাটার্জি স্ট্রিট কলকাতা-৭০০০৭৩.
- চ্যাটার্জী কুমকুম (2019): গ্রামীণ সমাজ ও ভারতীয় প্রেক্ষাপট লোকায়ত পুস্তক, কলকাতা.
- [https:bn.vikaspedia.in /health/wonen-health]
- [https://www.Prothomalo.com>health]
- [https://bn.m.wikipedia.org>wiki]
- যশস্মিতা কৌশিক Mar 28, 2021 at 1:00AM
- [https://bangla.grihshobha.in>health]
- নিজস্ব প্রতিবেদক কোম - আপডেট: ০৫ জুলাই ২০২১, ১১:৩২.
- [https://www.anandabazar.com]
- [https://www.Channelionline.com/indian-women-are-breaking-the-shame-of-menstruation/] ২৭ আগস্ট, 2022, ১৫:১০.
- হাসিন জাহান ও মাহফুজ-উর-রহমান প্রকাশ: ৩০ মে ২০২১, আপডেট: ৩০ মে ২১, ০৩:৫২, প্রিন্ট সংস্করণ.
- [https://www.samakal.com]