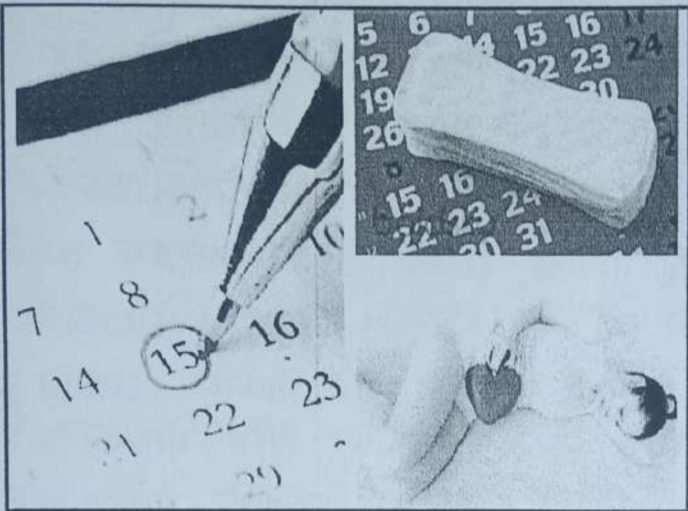
মহিলাদের মধ্যে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সচেতনতা

মুরাদ পুর গ্রাম সংঘটিত একটি সমাজতা ত্বিক অনুসন্ধান



পেপার -DSE-4-T

রেজিস্ট্রেশান নম্বর -1160230 অফ 2020-2021

রোল নং -1116116 -200252

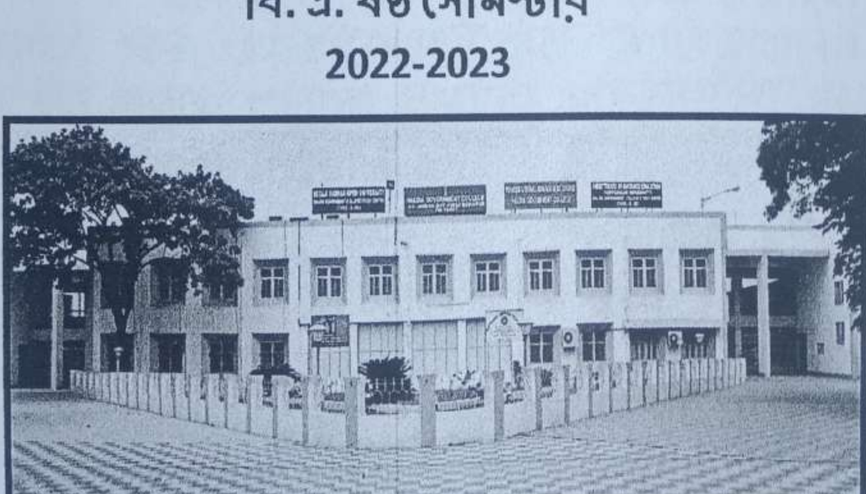
হলদিয়া সরকারি মহাবিদ্যালয়

(বিদ্যাসাগর বিশ্ববিদ্যালয়)

সমাজতত্ব বিভাগ

বি. এ. ষষ্ঠ সেমিস্টার

2022-2023



কৃতজ্ঞতা স্বীকার

কিছু কিছু ব্যক্তিদের সাহায্য ও সহযোগীতা ছাড়া আমার পক্ষে সম্ভব ছিল না এই গবেষণাটিকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়া, আমি সর্ব প্রথম কৃতজ্ঞতা জানাই আমাদের হলদিয়া সরকারি মহাবিদ্যালয়ের অধ্যক্ষ ড: শিমুল কান্তি ত্রিপাঠি মহাশয় কে এই গবেষণাটি করার ক্ষেত্রে যেভাবে উনি আমাদের সাহায্য করেছেন, আমি হলদিয়া সরকারি মহাবিদ্যালয়ের সমাজতত্ত্ব বিভাগের অধ্যাপক ড: হাসিবুল রহমান মহাশয় ও অধ্যাপিকা অনন্যা চট্টোপাধ্যায় মহাশয়াকে এই গবেষণাটির ক্ষেত্রে যেভাবে সাহায্য করেছেন তার জন্য ধন্যবাদ জানাই, সকল উত্তর দাতাদের ধন্যবাদ জানাই যাদের ছাড়া এই গবেষণাটি গড়ে তোলাই সম্ভব হয়ে উঠত না, সেই সঙ্গে ধন্যবাদ জানাই সহপাঠী ও শিক্ষা কর্মীদের যারা এই প্রকল্পটি রূপায়নের ক্ষেত্রে কোনো না কোনো ভাবে সহযোগীতা করেছে, এবং ধন্যবাদ জানাই নেতাজী সুভাষ মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ের পাঠ কেন্দ্রের ছাত্রী বিপ্লবী বাগ ও মোমালকার অন্যান্য শিক্ষক শিক্ষিকাদের আর মুরাদপুর অঞ্চলের অবস্থিত পাঁচ্ছাম কয়রের পুরনো বিবেকানন্দ লোক শিক্ষা মন্দির উচ্চমাধ্যমিক বিদ্যালয় ও তার সঙ্গে সংযুক্ত ছাত্রীদের ধন্যবাদ জানাই বিশেষ করে গার্লস হোস্টেলের ছাত্রীদের

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

ধন্যবাদান্তে,
শিক্ষার্থীর স্বাক্ষর Susmita Barik
রোল নং : 1116116 - 200252
শিক্ষাবর্ষ : 2022 - 2023
সেমিস্টার : ষষ্ঠ
Haldia Government College

অভিজ্ঞান পত্র

আমি এই মর্মে ঘোষণা করেছি যে "মুরাদপুর গ্রামের মহিলাদের প্রসূতিকালীন স্বাস্থ্য সচেতনতা" বিষয়ে যে গবেষণাটি উপস্থাপন করছি তা সমাজতত্ত্বর স্নাতক ডিগ্রী লাভ করার জন্য, যা আমি মহাশয়া শ্রীমতি ড: মৌতান রায় এর অধীন্যে সম্পন্ন করেছি, এর সাথে আমি আরো অঙ্গীকার করছি যে এই কাজটি সম্পূর্ণ মৌলিক এবং এই কাজটি আংশিক অথবা সম্পূর্ণ ভাবে 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 পর্যালোচনা করা একটি সমাজতাত্ত্বিক সমীক্ষার ফল স্বরূপ।

9/3/23
তারিখ–

Mousta…
শিক্ষকের স্বাক্ষর

সূচিপত্র

অধ্যায়		অধ্যায়ের বিষয়	পৃষ্ঠা নং
প্রথম		ভূমিকা	1 - 10
		• ঋতুকালীন নারী স্বাস্থ্য	11 - 17
		• গ্রামীণ ঋতুকালীন নারীস্বাস্থ্য	17 - 22
দ্বিতীয়	মুদ্রিত সাহিত্যের পর্যালোচনা	• ঋতুকালীন নারী স্বাস্থ্য ভারতীয় প্রেক্ষাপটে	23 - 34
		• ঋতুকালীন নারী স্বাস্থ্য পশ্চিমবঙ্গের প্রেক্ষাপটে	34 - 41
		• গৃহীত পদক্ষেপ	41 - 45
তৃতীয়		গবেষণার উদ্দেশ্য	46 - 47
চতুর্থ	তথ্য সংগ্রহের পদ্ধতি সমূহ	• পদ্ধতি বিদ্যা	48 - 53
		• গবেষণার ধরন	53 - 57
		• গবেষণার নকশা	57 - 64
		• ক্ষেত্রের বর্ণনা	64 - 67
		• গবেষণার পরিকল্পনা	68 - 75
		• গবেষণার সীমাবদ্ধতা	76
পঞ্চম	ফলাফল	• জনজাতি মূলক গৃহীত তথ্যের ভিত্তিতে নমুনাদের বিশ্লেষণ	77 - 89
		• সংগৃহীত তথ্যের বিশ্লেষণ	90 - 110
ষষ্ঠ		উপসংহার	111 - 114
সপ্তম		গ্রন্থপঞ্জী	115 - 122
অষ্টম		প্রশ্ন পত্রিকা	123 - 124

ভূমিকা

The World Health Organization (WHO) স্বাস্থ্য বলতে বুঝিয়েছে শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক ভাবে সম্পূর্ণ সুস্থ থাকা। শুধুমাত্র রোগ মুক্ত বা বিকলাঙ্গ মুক্ত শরীর নয়। সামাজিক ও অর্থনৈতিক ভাবে উৎপাদন সংরক্ষণ কারির কেই সুস্বাস্থ্যের অধিকারী বলে মনে করা হয়। সুস্বাস্থ্যই হল একটি উন্নত মানের জীবন অতিবাহিত করার অন্যতম উপাদান। ভারতের এক বৃহৎ সংখ্যক দারিদ্র মানুষ অস্বাস্থ্য অপুষ্টি বা দুর্বল স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাতে ভুগছে। Sample Registratiion Survey (SRS) – এর সমীক্ষা অনুযায়ী ভারতের গ্রামাঞ্চলে বছরে প্রতি 1000 জন জীবিত শিশুর মধ্যে 38% শিশুর মৃত্যু হচ্ছে স্বাস্থ্য জনিত সমস্যার কারনে (The Hindustan Times, 29 Sept 2017), গ্রামগুলিতে প্রায় 60 মিলিয়ন শিশুর ওজন তাদের বয়স ও উচ্চতা অনুযায়ী কম। প্রায় 45% শিশু বৃদ্ধি বাধা প্রাপ্ত জনিত রোগে ভুগছে 75% শিশু অ্যানিমিয়াতে আক্রান্ত, 57% শিশুরা ভিটামিনের অভাব দেখা যাচ্ছে। তাছাড়া গ্রাম সমাজগুলিতে টিবি, টাইফয়েড, ম্যালেরিয়া, এডস্ ইত্যাদির মতো রোগ গুলিতো রয়েছে। দুর্বল স্বাস্থ্যের কারনে গ্রামীন মানুষরা তাদের কাজ করার শক্তি হারিয়ে ফেলেছে। অনেক গ্রামেই পর্যাপ্ত প্রাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্র নেই। ভারতের এমন অনেক গ্রাম রয়েছে যেখানে পর্যাপ্ত ডাক্তার ও স্বাস্থ্য কর্মী নেই। গ্রামীন মানুষদের স্বাস্থ্য সমস্যাকে আরো বৃদ্ধি করেছে স্বাস্থ্য সম্পর্কে তাদের অসচেতনতা ও কুসংস্কার। গ্রামের অনেক মানুষই এখনো কোনো রোগের শিকার হলে ডাক্তার বা নিকটবর্তী স্বাস্থ্য কেন্দ্রে না গিয়ে কোনো মন্দির, মসজিদ বা গির্জা, তান্ত্রিকের সাহায্য গ্রহন করে, স্বাভাবিক ভাবেই এই বিষয়টি স্বাস্থ্য সমস্যাকে বৃদ্ধি করেছে।

গ্রামীন স্বাস্থ্য সমস্যাকে দূরীভূত করার জন্য সরকার বিভিন্ন কর্মসূচী গ্রহন করেছে। অবিশুদ্ধ পানীয় জল সেবন ও অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ গ্রামীন স্বাস্থ্য সমস্যার অন্যতম কারন। এই দুটি বিষয়ে মনোযোগ সমাধানের জন্য 1986 সালে সরকার Central Rural Sanitation Programme (CRSP) গ্রহন করেছে। পরবর্তী কালে "Demant driven" মডেল কে গ্রহন করে আরো কয়েকটি কর্মসূচি গ্রহন করা হয়েছে। যেমন - Total Sanitation Campaign (TSC). এই কর্মসূচির মধ্যে Rural Sanitary Marth and Production Centre, Woman Sanitary Complex, Individual House hold Latrines ইত্যাদি নির্মানের ব্যবস্থা করা হয়। কর্মসূচিটি রূপায়নে দায়িত্ব গ্রাম পঞ্চায়েতে এবং বিভিন্ন স্বেচ্ছা সেবী সংস্থাকে দেওয়া হয়। এছাড়া গ্রামগুলিতে পর্যাপ্ত স্বাস্থ্য কেন্দ্র স্থাপন, ডাক্তার ও স্বাস্থ্য কর্মী নিয়োগ, পর্যাপ্ত ঔষধ সরবরাহ, বিভিন্ন টিকা করন কর্মসূচির ইত্যাদির ও ব্যবস্থা করা হয়।

রজঃস্রাব বা Menstruation হলো উচ্চতর প্রাইমেট বর্গের স্তন্যপায়ী স্ত্রী একটি শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়া যা প্রজননের সঙ্গে সম্পর্কিত, প্রতিমাসে হয় বলে একে বাংলায় সচরাচর মাসিক বলে অভিহিত করা হয়, ঋতুচক্র বা Menstrual cycle বলতে নারী দেহের 28 দিনের একটি পর্যায়ক্রমিক শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়া বোঝায়। প্রথম শুরু হয় 10 থেকে 16 বছরের বয়সের মধ্যে, তবে এর আগে বা পরে বয়সেও হতে পারে। এটা সাধারনত ভৌগলিক আবহাওয়া, শারীরিক শক্তির উপর নির্ভর করে হয়ে থাকে। তারপর থেকে প্রতি মাসে নিয়মিত ভাবে হয়। এই চক্র 28 দিন পরপর বা তার কিছুটা আগে বা পরে হতে পারে। মাসিক রজঃচক্রকে তিনটি পর্বে ভাগ করা হয়ে থাকে।

Menstrual পর্যায় এর স্থিতি কাল হলো পাঁচ থেকে সাত দিন বা তিন থেকে চারদিন, এ সময় যোনিপথে রক্ত মিশ্রিত রস ক্ষরণ হয়। এতে রক্তের সাথে জরায়ুর অভ্যন্তরীণ আচ্ছাদনী স্তরের খসে পড়া কোষ কলা এবং কিছু কিছু গ্ল্যান্ডের রস মিশ্রিত থাকে, এছাড়া এক্ষরণের স্থিতিকাল কম থাকে যা থেকে বোঝা যায় এটি মাসিক ঋতু স্রাবের পথে।

প্রোলিফেরাটিভ পর্যায় এই ফেজ বা সময়ে জরায়ুর অভ্যন্তরে ঝরে যাওয়া কোষ বা কোষের স্তর গুলো ফিমেল হরমোনের প্রভাবে আবার তৈরি হতে শুরু করে।

সিক্রেটরি পর্যায় এই সময় জরায়ু বা মাতৃ জঠরের অভ্যন্তরে প্রোটিন গ্রন্থি রস নিঃসরণের জন্য থেকে যাবে তৈরি হয়ে থাকে। গ্রন্থি ও তার নিকটবর্তী স্পঞ্জ বা টিস্যুতে রস জমে থাকে। যৌন সঙ্গমের ফলস্বরূপ পুরুষের শুক্রানু কর্তৃক নারী ডিম্বানু নিষিক্ত হলে সেটি জরায়ুতে ইমপ্লান্ট (ভ্রূণসংস্থাপন) প্রোথিত হয় শুরু হয় গর্ভধারণ। যদি নির্দিষ্ট মাসিকের মধ্যে গর্ভধারণ না ঘটে তা হলে কেবল পরবর্তী মাসিক রজঃস্রাব শুরু হয়।

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

মাসিক রজঃস্রাব প্রথম শুরু হয় সাধারণত 11 বা 12 বছর বয়সে এবং তারপর থেকে প্রতি মাসে নিয়মিত ভাবে হয়। প্রথম রজঃস্রাব 9 বছর বয়সে অর্থাৎ 12 বা 13 বছর বয়সে কিংবা তার কিছু পরেও শুরু হতে পারে। যদি 18 বছর বয়সে কিংবা তার কিছু পরেও শুরু হতে পারে। যদি 18 বছর বয়সেও মাসিক রজঃস্রাব শুরু না হয় তবে তা সমস্যা অন্য বলে চিকিৎসা নিতে হবে। সে ক্ষেত্রে শারীরিক ও হরমোন জনিত কোনো প্রকার অস্বাভাবিকতা আছে কিনা, তা নির্ণয় করা আবশ্যক।

রজঃস্রাব শুরু হয় কিশোরীর যখন বয়ঃসন্ধিতে উপনীত হয়। তার পর রজঃচক্র দীর্ঘদিন চলতে থাকে। নারী প্রৌঢ়ত্বে উপনীত হলে তা বন্ধ হয়ে যায় যাকে বলা হয় রজঃক্ষান্তি বা Menopause। হরমোনের প্রভাবে পরিণত 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 ঋতু বন্ধ হয়েছে বলা হয়। সাধারণত 50 বছর বয়সের পরই ঋতু বন্ধ হয়ে যায় তবে 40 থেকে 50 বছর বয়সের যে কোনো সময়ের মধ্যে এটা ঘটতে পারে। মহিলাদের জীবনে এটি একটি অত্যন্ত সাধারণ ঘটনা, এটি কোনো রকম রোগ বা ব্যাধি নয়। তাই এ নিয়ে বেশি আতঙ্কের কিছু নেই।

মেনোপজ হলে শরীরের বিশেষ জাতীয় হরমোনের ক্ষরণ বন্ধ হয়ে যায়। হরমোনের পরিবর্তনের কারণে মেনোপজে বিভিন্ন শারীরিক উপসর্গ

যেমন জয়েন্টে ব্যাথা, মেজাজ ঠিক না থাকা, ঘুমের ব্যাঘাত, ক্লান্তির ভাব, মানসিক অবসাদ ইত্যাদি দেখা যায়। অবশ্য পাঁচ- দশ বছর পর শরীর শরীর আস্তে আস্তে প্রাকৃতিক [illegible] মানিয়ে নেয়। তাই বেশী আতঙ্কিত না হয়ে ধৈর্য্য ধারণ করে পরিস্থিতি মোকাবেলা করা উচিত। বর্তমানে বিভিন্ন ধরণের মেডিসিন ও চিকিৎসা পদ্ধতি রয়েছে। তাই যদি জটিল কোন সমস্যা হয় তাহলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ব্যবস্থা নিতে হবে।

অনেকে মনে করেন পিরিয়ড বন্ধ হয়ে যাওয়া মানেই যৌবন চলে যাওয়া। সেই কারণে অনেক মহিলাদের মধ্যে অবসাদ দেখা দেয়। তবে এটা পুরোটাই আলাদা কাল্পনিক ধারণা, এসময় গর্ভধারণের আশঙ্কা নেই বলে স্বামীর সঙ্গে খোলা মেলা 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 ভালো ভাবে খেয়াল রাখার জন্য যে বিষয়টি সবচেয়ে বেশি জরুরী তা হলো নিজের কর্ম জগৎ। এ সময় মানসিক অবসাদ থেকে রক্ষা পেতে তাঁকে অবশ্যই বিভিন্ন কাজের সাথে যুক্ত থাকতে হবে।

অধিকাংশ সময় স্বামী বা পরিবারের সেবা করতে গিয়ে মেয়েরা নিজের খেয়াল রাখতে ভুলে যান। তাই তাদের খাওয়া দাওয়া ঠিকমতো হয় না। মেনোপজের সময় ক্যালসিয়ামের অভাব দেখা দেওয়ায় তাদের বিশেষ যত্ন নেওয়া দরকার, তাই এই সময় তাদের ব্যালেন্স ডায়েট গ্রহন করা উচিত। তাদের খাবার খুব কম বা খুব বেশি উচিত নয়। নিয়মিত কম চর্বি যুক্ত, বেশি প্রোটিন ও আঁশযুক্ত খাবার খেতে হবে। এ সময় বেশি পরিমানে ফলমূল, শাকসবজি ও পুষ্টি পূর্ন খনিজ পদার্থ সমৃদ্ধ খাবার এবং ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন-ডি

সমৃদ্ধ খাদ্য খেতে হবে। পাশাপাশি শরীরের স্বাভাবিক ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখার ও চেষ্টা করতে হবে।

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

"মাসিক স্বাস্থ্য" শব্দটি অ্যাডভোকেসি, প্রোগ্রামিং, নীতি এবং গবেষণা জুড়ে ব্যবহার বৃদ্ধি পেয়েছে কিন্তু একটি সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং সম্পূর্ণ সংজ্ঞার অভাব রয়েছে। মাসিক স্বাস্থ্য বিশ্বব্যাপী জনসংখ্যার স্বাস্থ্যের উন্নতি টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্য অর্জন এবং লিঙ্গ সমতা এবং মানবাধিকার উপলব্ধি করার জন্য অবিচ্ছেদ্য, যদিও গত এক দশকে মাসিক সংক্রান্ত চ্যালেঞ্জ সম্পর্কে ক্রমবর্ধমান সচেতনতা দেখা গেছে, বর্ধিত মাল্টি সেক্টরাল ইনভেস্টমেন্ট প্রয়োজন সমস্ত ঋতু স্রাব হওয়া মহিলাদের চাহিদাকে ব্যাপকভাবে মোকাবিলা করার জন্য।

গবেষণাটির সমাজতাত্ত্বিক যৌক্তিকতা :-

ঋতুস্রাব একটি স্বাভাবিক এবং উপকারী মাসিক ঘটনা যা সুদূর 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 মোকাবিলায় তাদের ব্যক্তিগত কৌশল তৈরি করেছেন, এগুলি দেশ থেকে দেশে এবং দেশের মধ্যে ব্যাপক ভাবে 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 অসুবিধাজনক হতে পারে বিশেষ করে দরিদ্র সীমাতে। পরিচালন পদ্ধতির প্রসারের অনুমান বিভিন্ন প্রেক্ষাপট ব্যাপক ভাবে 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 যে প্রায় এক তৃতীয়াংশই নিয়মিত স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করে। ভারতের গবেষণায় দেখা গেছে 43% থেকে 88% মেয়েরা ডিসপোজা বল প্যাড ব্যবহারে করার পরিবর্তে সুতির কাপড় ধুয়ে পুনরায় ব্যবহার করেন। এটা দেখা গেছে যে কাপড় পরিষ্কার করা প্রায় সাবান ছাড়া বা অপরিষ্কার জল দিয়ে করা হয় এবং সামাজিক বিধি নিষেধ এবং গোপনীয়তার কারণে সূর্যালোক বা খোলা বাতাসের ঘরে ভিতরে শুকনো হয়। এই অনুশীলন গুলিও উপাদান গুলির পুনঃ ব্যবহার এমন দিকে পরিচালনা করে যা পর্যাপ্ত ভাবে স্যানিটাইজড হয়নি। অধ্যয়ন জুড়ে সমস্যা গুলি বিশেষত গ্রামীণ এলাকায় এবং নিম্ন আর্থসামাজিক শ্রেণির মহিলা ও মেয়েদের মধ্যে দেখা যায়।

প্রজনন নালীর সংক্রমণের বোঝা (RTI) বিশ্বব্যাপী একটি প্রধান জনস্বাস্থ্যের উদ্বেগে এবং RTI বিশেষত নিম্ন আয়ের সীমায় ব্যাপক, এই বোঝার অনুপাত যা দুর্বল মাসিক স্বাস্থ্য বিধি ব্যবস্থাপনায় জন্য দায়ী করা যেতে পারে। যৌন সংক্রমণের বিপরীতে, আই-ট্রোজেনিক 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; ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজিনোসিস (BV) এবং ভালভোভ্যাজিনাল ক্যান্ডিডিয়াসিস (VVC)। এই যোনি ভারসাম্যহীনতা গুলি প্রাথমিক ভাবে অ-যৌনভাবে সংক্রমিত হয় এবং মাসিকের রক্ত শোষণের জন্য ব্যবহৃত উপাদান গুলির মাধ্যমে বা মাসিকের

সময় দুর্বল ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি দ্বারা প্রজনন রোগ প্রবাহিত হতে পারে।

বিশ্বজুড়ে মাসিক এবং এর ব্যবস্থাপনার ও গুরুত্বপূর্ণ সামাজিক ও সাংস্কৃতিক প্রভাব রয়েছে যা নারী ও মেয়েদের জীবনকে প্রভাবিত করতে পারে। কিছু সাংস্কৃতিতে মেয়েরা বিবাহ যোগ্য হয়ে ওঠে ঋতুস্রাব শুরু হওয়ার সাথে সাথে তাদের সন্তান জন্মদানের ভূমিকাকে স্থানান্তরিত করে। ঋতুস্রাবের যৌন ও বিভ্রান্তিমূলক অর্থ মেয়েদের জন্য, এমনকী তাদের মেয়েদের কাছে লালন-পালন করা একটি নির্দিষ্ট কিছু করে তুলেছে। ঠিক তথ্য ছাড়া অল্পবয়সী মেয়েরা তাদের নিয়মের শুরুতে ভীতু হতে পারে এবং প্রক্রিয়া সম্পর্কে উদাসীন হতে পারে। একটি গুণগত গবেষণায় দেখা গেছে যে দুই-তৃতীয়াংশ দক্ষিণ ভারতীয় মেয়েরা তাদের মাসিককে মর্মান্তিক ভীতি জনক বলে বর্ণনা করেছে। প্রায় 9-13 দিনের নির্জন সময়ের সাথে অনেক আচরণ গত বিধি নিষেধের সাথে জড়িত হয়েছিল। মাসিকের পর নিয়মিত ঋতুস্রাবের অকার্যকর 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 বিছানায় ঘুমানো।

স্কুলে অনুপস্থিতি, স্কুল থেকে ড্রপ-আউট এই থেকে বগজ করা আন্তর্জাতিক সংস্থা এবং গবেষণা সংস্থা, যেমন- ওয়াটার এইড, ওয়াটার রিসার্চ কমিশন - এর জন্য বিশেষ আগ্রহের বিষয়, এই সংস্থাগুলি জানিয়েছে যে তাদের অভিজ্ঞতার মেয়েদের মাসিকের সময় স্কুলে অনুপস্থিতি, শারীরিক এবং মানসিক উভয় কারণ থাকতে পারে। প্রথমত তাদের MHM - এর জন্য শারীরিক

ব্যবস্থার অভাব থাকতে পারে, যেমন লক্ষ্য করা যায় একক লিঙ্গের, জল ও ধোঁয়ার জন্য সাবান সহ ব্যক্তিগত টয়লেট ভেজা কাপড় শুকনোর জন্য একটি ব্যক্তিগত খোলা বায়ুপূর্ন স্থান এবং ব্যবহারের জন্য একটি বর্জ্যবিন বা ইনসিনারেটর প্যাড মেয়েদের নিজেদের অনুপস্থিতির থাকত। আর একটি কারন হল - মাসিকের ব্যথা, মেয়েরা ক্লাসে ভয়ে বিভ্রান্তি এবং লজ্জার অনুভূতির কথাও জানিয়েছেন কারন ফুটো হওয়া স্যানিটারি সামগ্রি ফেলে দেওয়া কাপড়ের রক্ত দাগ এবং পুরুষ ছাত্র এবং শিক্ষকদের দ্বারা হয়রানির অভিজ্ঞতা।

বিভিন্ন সমাজে স্বাস্থ্য ও অসুস্থতার ধরন ও সময়ের মধ্যে এবং নির্দিষ্ট সমাজের ধরন গুলির মধ্যে সুস্পষ্ট পার্থক্য রয়েছে. ঐতিহাসিক ভাবে শিল্পায়িত সমাজের মধ্যে দীর্ঘ মেয়াদি দারিদ্রের হ্রাস পেয়েছে, এবং যে উন্নয়নশীল, অবকাঠামো, সমাজের যে তুলনায় যে প্রত্যাশা উন্নতর ভাবে উন্নত হয়। স্বাস্থ্য সেবা ব্যবস্থায় বিশ্বব্যাপী পরিবর্তনের প্যাটার্ন গুলি স্বাস্থ্য এবং অসুস্থতার সমাজ বিজ্ঞানী গবেষণা এবং বোঝার জন্য যদি তাদের তুলনায় আরো বাস্তবতা মূলক করে তোলো, অর্থনীতি, সেবানি, প্রযুক্তি এবং বিমার ক্রমবর্ধমান পরিবর্তন গুলি বিভিন্ন সম্প্রদায়ের দৃষ্টি ভঙ্গিকে প্রভাবিত করতে পারে, যা উপলব্ধ চিকিৎসার খাতের প্রতি আস্থা দেয়। এই দ্রুত বর্ধিত করনটি সামাজিক জীবনের মধ্যে স্বাস্থ্য এবং অসুস্থতার সমস্যাটির অন্তর্ভুক্ত খুব গতিশীল হতে পারে। অতএব তথ্য অত্যাবশ্যক কারন নিদর্শন গুলি বিবর্তিত হয়। স্বাস্থ্য এবং অসুস্থতার সমাজ বিজ্ঞান অধ্যায়নকে ক্রমাগত আপডেট করা প্রয়োজন।

মুদ্রিত সাহিত্যের পর্যালোচনা

যেকোনো সুস্থ ও বিকাশশীল সমাজ তৈরীর প্রাথমিক কারিগর সেই সমাজের মেয়েরা। তাই মেয়েদের সুস্থ থাকা এবং সুস্থ রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিষয় আগামী ভবিষ্যৎ এর কারনে। একটি মেয়ের জন্মের শুরু থেকেই তার ভেতরে তার ভবিষ্যৎ মাতৃসত্তা, লুকিয়ে থাকে, সে শরীরে প্রানের সৃষ্টি হয়, সেই শরীরের অভ্যন্তরীণ কর্ম পদ্ধতি যে খুবই বিশেষ এবং বাকীদের থেকে আলাদা সে বিষয়ে আমাদের কারোরই সন্দেহ থাকা উচিত নয়।" যেমন তাই তাই উইকি প্রকল্পের এবং ঝিয়েবগার দ্বারা আয়োজিত ভারতের নয়াদিল্লিতে উইকি শিক্ষার্থী সম্মানীয়া মহিলাদের স্বাস্থ্য প্রচারে অংশ নেওয়া",

মহিলা স্বাস্থ্য বিষয়ক প্রসঙ্গে উঠলে সাধারনত কেবল প্রজনন সম্পর্কিত স্বাস্থ্য-এর কথা ধারনা করা হয়, যা নিয়ে যথেষ্ট বিবাদ 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, ভালো থাকাকে বোঝায় এবং যা শুধু মাত্র রোগ-এর অনুপস্থিতি বোঝায় না। এই কারনে সমাজ সংস্কারকরা চাইছেন বর্তমানে সমাজের দৃষ্টি নারী প্রজনন স্বাস্থ্য-এর বদলে নারী স্বাস্থ্যের দিকে নেওয়াতে।

নারী স্বাস্থ্য যে শুধুমাত্র শারীর বৃত্তীয় পদ্ধতির উপর নির্ভরশীল তা নয়, এক্ষেত্রে বড় ভূমিকা পালন করে পরিবেশ, দৈনন্দিন কর্মসূচী ও পারিবারিক দায়-দায়িত্ব। পারিপার্শ্বিক বিভিন্ন অসুবিধা বহু বছর ধরে মোকাবিলা করে এগিয়ে চলা মেয়েদের স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে সব থেকে বেশি

প্রভাব ফেলেছে তাদের সামাজিক এবং অর্থনৈতিক শক্তির অভাব বিশেষত উন্নয়নশীল দেশগুলিতে মহিলাদের অত্যন্ত প্রয়োজনীয় ন্যূনতম স্বাস্থ্য সেবা পাওয়া খুবই কঠিন হয়ে উঠেছে। এই ধরনের প্রতিকূলতার আসল প্রভাব আর 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।

নারী জীবনের আয়ু পুরুষের তুলনায় অনেক বেশি এবং জাতি ও ভৌগলিক অঞ্চল নির্বিশেষে তাদের মৃত্যু হার কম। যদিও মাতৃমৃত্যুর হার নারীর স্বাভাবিক মৃত্যুর থেকে বেশি। শিল্পায়িত দেশগুলিতে, বিশেষ করে সবচেয়ে উন্নত, লিঙ্গ বৈষম্য এবং শিল্প বিপ্লবের পরে বিপরীত হয়। এই সব পার্থক্য সত্ত্বেও, স্বাস্থ্যের অনেক ক্ষেত্রে, নারীরা আগেই মারাত্মক রোগ ভোগ করে এবং খুব অল্পই চিকিৎসা পায়। উন্নত ও উন্নয়নশীল দেশ গুলির মধ্যে নারীদের জীবনযাত্রার প্রশস্ততম পার্থক্য হল ও শিশুর বড় করার সময়ে।

এই কারণে সমাজে সংস্কারকরা চাইছেন বর্তমানে সমাজের দৃষ্টি নারী প্রজনন স্বাস্থ্য-এর বদলে নারী স্বাস্থ্য-এর দিকে ফেরাতে। নারী স্বাস্থ্য যে শুধু মাত্র শারীরবৃত্তীয় পদ্ধতির উপর নির্ভরশীলতা নয়, এক্ষেত্রে বড় ভূমিকা পালন করে দারিদ্র্য ব্যবস্থা। দৈনন্দিন কর্মসূচি ও পারিবারিক দায়-দায়িত্ব।

ঋতুকালীন নারীস্বাস্থ্য :—

[সুমিত মলিক, May 28, 2021 | 12:38am]

ঋতুস্রাব প্রাকৃতিক ঘটনা ও স্বাভাবিক জৈবিক প্রক্রিয়া। ঋতুস্রাবজনিত অভিজ্ঞতা নারীদের জন্য স্বাভাবিক এবং এটি প্রাকৃতিক কারণেই হয়ে থাকে, অনেকেই এই ঋতুস্রাবকে পিরিয়ডও বলে থাকেন। মেয়ে মাত্রেই এই মাসিক প্রক্রিয়ার সাথে নিবিড় সম্পর্কে জড়িত। ঋতুস্রাবের মাধ্যমেই একজন নারী গর্ভধারণের প্রাথমিক সক্ষমতা অর্জন করে। শুধুমাত্র তাই নয়, ঋতুস্রাবের সঙ্গে ঘনিষ্ঠভাবে জড়িয়ে আছে নারীর সারাজীবনের প্রজনন স্বাস্থ্য এবং স্বাভাবিক সুস্থতা। একটি নির্দিষ্ট সময় অন্তর মেয়েদের যোনিপথের মাধ্যমে জরায়ুর অভ্যন্তরীণ আস্তরণ থেকে রক্ত এবং মিউকোসাল টিস্যুর সংমিশ্রণে নিয়মিত ভাবে তরল পদার্থ আকারে নিঃসৃত হয়, যা মাসিক বা ঋতুস্রাব নামে পরিচিত। বয়ঃসন্ধিকাল থেকে প্রত্যেকটি মেয়েরই এই ধরনের অভিজ্ঞতার ভেতর দিয়ে যেতে হয় এবং তা একটি নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত চলতে থাকে, আমাদের দেশে স্বাভাবিক ভাবেই অল্প বয়স থেকে ঋতুস্রাব শুরু হয়ে থাকে, বিশেষ করে স্কুলে সময় অর্থাৎ নয় থেকে তেরো বছরের মধ্যে মেয়েদের প্রথম ঋতুস্রাব শুরু হয়। তবে মেয়েদের নিজস্ব শারীরিক গঠন ও হরমোনের প্রভাবে এই ঋতুস্রাব শুরু হওয়ার সময়ের তারতম্য আছে। মাঠ পর্যায়ে তথ্য সংগ্রহের কাজের সুবাদে জানার সুযোগ হয়েছে যে প্রত্যন্ত অঞ্চলের অধিকাংশ কিশোরীই জীবনে প্রথমবার ঋতুস্রাব হওয়ার আগে এ নিয়ে কোনো স্পষ্ট ধারণা লাভের সুযোগ পায় না, ফলে তারা জীবনের শুরুতেই ঋতুস্রাব নিয়ে একটি অনাকাঙ্ক্ষিত হয়, বা বিব্রতকর পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে এই বিষয়টির সঙ্গে পরিচিত

হয়। পাশাপাশি স্বাভাবিক এই প্রক্রিয়াটি সম্পর্কে নেতিবাচক অভিজ্ঞতার মুখোমুখি হয়। কখনো কখনো শুরুর সময়ে এই নেতিবাচক অভিজ্ঞতাটি তাকে ঋতুস্রাবের মত একটি স্বাভাবিক বিষয় সম্পর্কে একটা দীর্ঘস্থায়ী

প্রায় দুই বছরের অধিক সময় ধরে বান্দরবান পার্বত্য অঞ্চলে কিশোরী ও নারীদের প্রজনন স্বাস্থ্যের পাশাপাশি ঋতুস্বাস্থ্য নিয়ে কাজ চলেছে। সেই কাজের সূত্রে অভিজ্ঞতা পাওয়া যায় যে পাহাড়ে কিংবা সমতলে নারীর জীবনের ঋতুস্রাব প্রক্রিয়ার ঘটনা বা তিক্ত অভিজ্ঞতা গুলো প্রায় একই রকম, তবে এলাকার প্রাকৃতিক পরিবেশ এবং দুর্গমতার ভিন্নতা অনুযায়ী সমস্যা গুলো আরোও বেশি করুন হয়ে থাকে,

বিশ্বব্যাঙ্ক কর্তৃক প্রকাশিত এক সূত্রের তথ্য মতে, বিশ্বব্যাপি প্রতিদিন প্রায় 800 মিলিয়ান নারীর ঋতুস্রাব হয়। সংশ্লিষ্ট সূত্রের তথ্য মতে, একজন মেয়ের ঋতু শুরুর গড় বয়স হচ্ছে 12 এবং এই প্রক্রিয়া শেষ বা মেনোপজ শুরু হওয়ার গড় বয়স হল 51 বছর। আর প্রতিমাসে একজন কিশোরী বা নারীর ঋতু চলাকালীন সময় 2 থেকে 7 দিন। আর এই কয়দিনই তাকে বিভিন্ন ধরনের কষ্টকর অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে চলতে হয়, ধরে নেওয়া যায় একজন নারী বেঁচে থাকা অবস্থায় প্রায় 39 বছর এই স্বাভাবিক ও নিয়মিত শারীরিক প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে চললে, তাকে তার পুরো জীবনে প্রায় 468 বার এই অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হতে হয়, বিষয়টি ভিন্ন ভাবে বললে, বলা যায় একজন নারী তার পুরো জীবনে প্রায় তিন হাজার দিন এই মাসিক প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে অতিবাহিত করে, সেটাকে বছরে হিসাব করলে দেখা যায় প্রায় 4 বছর। এই হিসাবটি মূলত একটি গড় চিত্র। এই ঋতুস্রাব নির্ভর করে নারীর জীবনাচরন, পারিপার্শ্বিক অবস্থা, দৈহিক গঠন, খাদ্যাভ্যাস এবং হরমোনের প্রভাবের উপর,

অস্বাস্থ্যকর ঋতুকালীন স্বাস্থ্য পরিচর্যা, স্বাস্থ্যকর ব্যবস্থাপনার জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ গুলি অসচ্ছতা- জলভ্যাতা এবং দুর্বল স্যানিটেশন অবকাঠামো সমগ্র বিশ্বের নারী ও মেয়েদের শিক্ষার সুযোগ, স্বাস্থ্য এবং সামগ্রিকভাবে সামাজিক অবস্থানকে বাধা প্রদান করছে। ফল স্বরূপ, বিভিন্ন বয়সের লাখ লাখ নারী তাদের সম্পূর্ণ সম্ভাবনার বিকাশ করতে পারছেন না। নীরবতা ভেঙ্গে সচেতনতা বৃদ্ধিতে এবং ঋতুস্রাবের সঙ্গে সম্পর্কিত চারপাশের বিদ্যমান এই নেতিবাচক সামাজিক নিয়মগুলো পরিবর্তন করতে বিশ্বব্যাপী 24 মে বিশ্ব ঋতুকালীন স্বাস্থ্য দিবস হিসেবে পালন করা হয়। 2013 সালে জার্মানভিত্তিক অলাভজনক প্রতিষ্ঠান "ওয়াশ ইউনাইটেড" কর্তৃক এই দিবসটি পালন করা শুরু হয়েছিল। 2014 সালে প্রথম উদযাপনের পর থেকে সারা বিশ্বে এই দিবসটি পালনের প্রতিপাদ্য নির্ধারণ করা হয়েছে, — "ঋতুকালীন স্বাস্থ্য ও পরিচর্যার জন্য প্রয়োজন"।

যে বিষয়টি উদ্বেগজনক, সেটি হল ঋতুকালকে ঘিরে এখনো রয়েছে নানা কুসংস্কার ও বদ্ধমূল ধারণা, সেগুলি নারীর জীবনের সার্বিক সুস্থতাকে অনেক ক্ষেত্রেই বাধাগ্রস্ত করে। কোভিড-19-এর মতো অতিমারি এই স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা প্রক্রিয়াকে আরও কঠিন করে তুলছে। কারণ এই মহামারির সময়ে ও ঋতুস্রাবের মতো প্রাকৃতিক প্রক্রিয়া থেমে থাকে না। বিশেষ করে পার্বত্য অঞ্চলের মতো পশ্চাৎপদ এলাকার কিশোরী ও নারীদের জন্য এটি বড়ো সমস্যা। জ্ঞান বিজ্ঞানের যথেষ্ট বিকাশ সত্ত্বেও পাহাড়ি জনপদে নারীর ঋতুকালীন স্বাস্থ্য নিয়ে সচেতনতা খুবই নাজুক অবস্থায়। তবে বাস্তব কর্ম অভিজ্ঞতায় দেখা গেছে যারা পড়াশোনা, জীবিকার তাগিদে শহরমুখী হয়েছেন, তাদের মধ্যে সচেতনতার জায়গাটি কিছুটা হলেও সন্তোষজনক অবস্থায় রয়েছে।

তিন পার্বত্য জেলায় ইউরোপিয়ান ইউনিয়নের অর্থায়নে সিমাভি নেদারল্যান্ডস ও বাংলাদেশ নারী প্রগতি সংঘ (বি এন পি এস) এর সহায়তায় পার্বত্য চট্টগ্রামের 10 টি সহযোগী স্থানীয় বেসরকারি উন্নয়ন সংস্থার মাধ্যমে বান্দরবান, রাঙামাটি ও খাগড়াছড়ি জেলায় আওয়ার লাইভস, আওয়ার হেলথ, আওয়ার ফিউচারস (আওয়ার এল এইচ এফ) প্রকল্পের আওতায় প্রায় 12 হাজার কিশোরী ও যুবতী নারীকে সম্পৃক্ত করা হয়েছে। প্রশিক্ষণ, কমিউনিটি পর্যায়ে মা, বাবা, পরিবারের ও সমাজের অন্য মান্য ব্যক্তি-দেরকে সম্পৃক্ত করে ঋতুস্রাব বিষয়ে বদ্ধমূল ধারণা ও কিশোরী এবং নারীদের ঋতুকালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থার জন্য সমন্বিতভাবে একটি সহায়ক পরিবেশ তৈরিতে প্রয়োজনীয় কার্যক্রম বাস্তবায়ন করছে।

তাছাড়া ঋতু সংক্রান্ত বিধি নিষেধের কারণে নারী ও কিশোরীরা কর্মক্ষেত্রে বৈষম্যের শিকার হয়ে থাকেন। এগুলো ছাড়াও বিভিন্ন প্রকার কুসংস্কার বা সামাজিক প্রথা আছে যা একজন নারীকে একজন মানুষ হিসেবে প্রাপ্য অধিকার ভোগ করা থেকে বঞ্চিত করে। ঋতুস্রাব সংক্রান্ত প্রচলিত রীতি নীতির প্রতি অন্ধ বিশ্বাস, নিয়ম ও বিধি নিষেধ নারীর প্রতি বৈষম্যমূলক আচরণকে প্রভাবিত করে। স্কুলে, কর্মস্থলে বা বিভিন্ন স্থানের কার্যকারণে নারীর স্বাভাবিক ও সক্রিয় অংশ গ্রহণ বাধাপ্রাপ্ত হয়, এরফলে শুধু শারীরিক ভাবেই ক্ষতিগ্রস্ত হয় না, মানসিক ভাবে হীনমন্যতায় ভোগে। সুতরাং প্রতিমাসেই চলমান একটি স্বাভাবিক জৈবিক প্রক্রিয়া নিয়েও আমরা পরিবার বা সমাজে কোনো আলোচনা করিনা, সেই সাথে বিদ্যমান স্বাস্থ্য ব্যবস্থাতে এটি নিয়ে বিশেষ কোনো কার্যকর সেবা বা কাউন্সেলিংয়ের সুব্যবস্থাও নেই।

এমন একটি গুরুত্বপূর্ণ ও প্রাকৃতিক বিষয় নিয়ে পরিবার, সমাজ, স্থানীয় এবং জাতীয় পর্যায়ে

আরো বেশি বেশি করে আলোচনা ও সেবার সুযোগ তৈরি করা দরকার। এ সময় নারীদের সহযোগিতা করা উচিত, যেন তারা সঠিক ভাবে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা করার ব্যাপারে সংকোচ বোধের বদলে উৎসাহিত হয়। আর ক্ষেত্রে সবচেয়ে বড় ভূমিকা রাখতে পারে পরিবারের মা-বাবা, ভাই-বোন এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যবৃন্দ তাই নিরাপদ ভাবে ঋতুকালীন ব্যবস্থাপনার জন্য এখনই সময় প্রয়োজনীয় কার্যকর পদক্ষেপ গ্রহণ এবং যথাযথ বিনিয়োগ করার।

গ্রামীণ ঋতুকালীন নারীস্বাস্থ্য :-

[শাহিমিদা শিকদার, May 28, 2021 at 1:00 am]

পিরিয়ড বা মাসিক নারীজীবনের খুব স্বাভাবিক একটি ঘটনা হওয়া সত্ত্বেও আমাদের সমাজ ও সংস্কার বিষয়টিকে গোপনীয়তার চাদরে ঢেকে দিয়েছে। বিজ্ঞান অগ্র-গতির এই সময়েও পিরিয়ড আমাদের দেশে একটি ট্যাবু। বিষয়টি নিয়ে কথা বলতে গেলে সবাই খুব অস্বস্তিতে পড়ে, সমাজের প্রতিটি স্তরে এটি দেখা যায়। এমন কি বাংলাদেশের নারীরা নিজেদের ভেতর পিরি-য়ড-নিয়ে কথা বলতে স্বস্তি বোধ করেন। এই ট্যাবু বাংলাদেশের নারীদের পিরিয়ডের সময়কে পরিষ্কার চ্যালেঞ্জের ভেতর ফেলে দিয়েছে। এ কারণে মানুষ-এ সময়ের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকার গুরুত্ব সম্পর্কে অতটা অবগত নয়, সচেতন হওয়া দরকার। পিরিয়ডের সময়ের অপরিচ্ছন্নতার জন্য নানা ধরনের মারাত্মক সমস্যা হতে পারে। যেমন- ইউরিন ইনফেকশন, যোনিপথের ইনফেকশন, জরায়ুর মুখের ক্যানসার ইত্যাদি।

বাংলাদেশের বেশির ভাগ কিশোরী মেয়েদের ইউরিন ইনফেকশন হয়, পিরিয়ডের সময় ঠিকমতো পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন না থাকার জন্য, আর প্রায় 11 বছর আগের করা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার করা এক জরিপে

দেখা গেছে বাংলাদেশে ক্যানসার আক্রান্ত নারীদের ভেতর জরায়ু মুখের 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 জরায়ু মুখের ক্যানসারে আক্রান্ত নারীদের মধ্যে ৭৭ শতাংশের ক্ষেত্রে রোগের কারণ পিরিয়ড কালীন পরিচ্ছন্নতার অভাব।

বাংলাদেশের নারীরা পিরিয়ডের সময় দুই ধরনের স্যানিটেশন পদ্ধতি ব্যবহার করেন। স্যানিটারি ন্যাপকিন এবং পুরোনো কাপড়। 2018 সালের ন্যাশনাল হাইজিন সার্ভেতে দেখা গেছে, বাংলাদেশের শতকরা 86 ভাগ নারী পিরিয়ডের সময় পুরোনো কাপড়, ন্যাকড়া ব্যবহার করেন। পুরোনো কাপড় বা ন্যাকড়া ব্যবহারে অভ্যস্ত গ্রামাঞ্চলের নারীরা। এর প্রধান কারণ, এটি সহজলভ্য এবং এর জন্য কোনো প্রকার খরচ হয় না।

অন্যদিকে কয়েকটি প্রতিবেদনে দেখা গেছে যে গ্রামাঞ্চলে যখন একজন নারী মাসে গড়ে 350 টাকা ব্যয় করেন মুঠোফোন সংযোগের পেছনে, (ঢাকা ট্রিবিউন, 12 মার্চ, 2021, ডেইলি স্টার 22 জুন 2017) অথচ এর চেয়ে অনেক কম খরচে তাঁরা স্যানিটারি ন্যাপকিন কিনতে পারেন। কিন্তু এ ব্যাপারে তাঁদের কোনো আগ্রহ দেখা যায় না। এর পেছনে প্রধান কারণটি হলো, ব্যাপক সচেতনতার অভাব। গ্রামে বসবাসরত নারীরা পিরিয়ডের সময় স্বাস্থ্য ঝুঁকি সম্পর্কে তেমন কিছুই জানেন না। শহরের স্কুলের মতো গ্রামের স্কুলগুলোতে এ ব্যাপারে তেমন আলোচনা করা হয় না, গ্রামের স্বাস্থ্যকর্মীরা মা ও কিশোর

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 কাপড় গুলো ঠিকমতো রোদে শুকাতে পারেন না। এজন্য যাতে জীবাণু সংক্রমণের ঝুঁকি ভয়ংকর আকারে বেড়ে যায়। অন্যদিকে দারিদ্র নারীদের অবস্থা আরও শোচনীয়। তাঁরা স্যানিটারি ন্যাপকিন সম্পর্কে জানলেও কেনার সামর্থ রাখে না।

মাসিক নিয়ে শহরের নারীদের ভেতর জড়তা দিন দিন কাটছে। কিন্তু গ্রামের চিত্র ভিন্ন। এ সমস্যা কাটানোর জন্য এগিয়ে আসতে হবে সরকারি ও বেসরকারি প্রতিষ্ঠান গুলোকে। গ্রামে গ্রামে বাড়াতে হবে ব্যাপক প্রচার প্রচারণা। এক্ষেত্রে মিডিয়াও বড় ভূমিকা পালন করতে পারে, গ্রামীন নারীদের স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহারের উৎসাহিত করতে হবে এবং এর বিপরীত কী ঘটতে পারে, সে সম্পর্কে সঠিক জ্ঞান দিতে হবে। তবে এখানে সরকারি উদ্যোগ, নীতি সহায়তা ও সমর্থন বেশি জরুরি। এছাড়া এ পরিস্থিতি রাতারাতি বদলানো সম্ভব নয়। দারিদ্র নারীদের বিশেষ ব্যবস্থা নিতে হবে, যাতে তাঁরা মাসিকের সময় স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করতে পারেন।

[নুরনাহার সাত্তার, 02.01.2017]

সম্প্রতি বাংলাদেশের মেয়েদের মাসিক নিয়ে একটি চিত্র নিয়ে লেখা রীতিমতো আতঙ্কিত করে। যে দেশের নারীরা আজ ফুটবল খেলছে, পাইলট হচ্ছে কিংবা এভারেস্ট জয় করে বিশ্বকে তাক লাগিয়ে দিচ্ছে। সে দেশে নারী স্বাস্থ্য নিয়ে এত অবহেলা।

বাংলাদেশে নারীর অগ্রগতির পাশাপাশি নারী স্বাস্থ্যের ব্যাপারে আজকের যুগে একটি

অবহেলা ভাবার বিষয় বৈকি! পত্রিকার এই রিপোর্টটিতে বাংলাদেশের একটি গ্রামের মেয়েদের কথা লেখা হয়েছিল, সে গ্রামের অধিকাংশ মেয়ে মাসিকের সময় নোংরা কাপড় ব্যবহার করে। কেউবা ব্যবহার করে গাছের পাতা, কাপড়ের মধ্যে বালি ভরে মাসিকের রক্ত লুকোনোর চেষ্টা করে অনেকে। আবার কেউ কেউ কিছুই ব্যবহার করেন না; এসব অস্বাস্থ্যকর জিনিস ব্যবহারের ফলে শরীরের যে কতটা ক্ষতি হচ্ছে তা গ্রামের কিশোরীরা কিছুই জানে না। ভাবতে অবাক লাগে যে এখনও গ্রামের মেয়েদের মাসিক বা পিরিয়ড সম্পর্কে তেমন কোনো ধারণাই নেই।

আবার অন্যদিকে দেখা যায় বাংলাদেশের গ্রামেও আজকাল মেয়েরা আগের মতো শুধু থেকে শাড়ি নয়, অনেকেই পরছে সালোয়ার কামিজ বা ম্যাক্সির মতো পোশাক। গ্রামের ছেলেরাও কম যায় না। লুঙ্গির পরিবর্তে ওদের গায়ে এখন টি-শার্ট আর জিন্স, প্রশ্ন হলো, কাপড়ের ক্ষেত্রে আধুনিক হতে পারলেও, মাসিকের সময় স্বাস্থ্যের খাতিরে আমার দেশের মেয়েরা, দেশের মানুষেরা আধুনিক হতে পারেনি কেন?

আসলে মানুষের জীবনের একটি অতিগুরুত্বপূর্ণ ধাপ বয়ঃসন্ধিকাল। কিশোরীদের তখন প্রাকৃতিক নিয়মেই শুরু হয় মাসিক বা ঋতুস্রাব, যা খুবই স্বাভাবিক। তবে আগে থেকে জানা না থাকলে একজন কিশোরীর কাছে তা ভয়ের কারণ হতে পারে। সে সময় তারা প্রয়োজন একজন ভালো সঙ্গীর, তিনি হতে পারেন মা, মাসি, বড় বোন বা বন্ধু, কারণ তখন কোনো ভুল হয়ে গেলে মেয়েটিকে সারাজীবন ভুগতে হতে পারে। বিশেষ করে মা হওয়ার ক্ষেত্রে, তাছাড়া মাসিকের সময় কিশোরীমেয়েরা পুরোনো কাপড় আর প্যাড-যাই ব্যবহার করুক না কেন, তা কতক্ষণ পর বদলাতে পারে, কী করতে হবে ইত্যাদি বিষয় ভালো করে সে শুধু জানা দরকার তাই নয়। মেয়েদের এই বিশেষ

সময়টিতে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা থাকাটাও অত্যন্ত জরুরি, কারন স্যাঁতসেঁতে বা ভেজা কাপড়ে জীবানু শুধু বাসাই বাঁধেনা, সেখানে থাকতে পছন্দ করে। তাছাড়া ঋতুমতি মেয়েদের শুধু শরীরেই পরিবর্তন আসে না এমন পরিবর্তন আসে মনেও।

বহু বছর বিদেশে থাকার কারনেই কিনা জানিনা ঢাকায় কোনো পাবলিক টয়লেটে ঢুকতে ভীষন অস্বস্তি হয় আমার। আর ঢাকার বাইরে মফস্বল বা গ্রামে তো মেয়েদের টয়লেট যাওয়ার কোনো ব্যবস্থাই নেই। অথচ মাসিকের সময় ছাড়াও প্রস্রাব আটকে রাখা মেয়েদের শরীরের জন্য ক্ষতিকর, সে কথা হয়তো গ্রামের মেয়েদের জানা নেই।

জার্মানিতে মাসিক বা পিরিয়ড নিয়ে একটা স্বচ্ছ জ্ঞান ছোটবেলা থেকেই হয়ে যায়। মাসিক কী? কেন হয়? সে সময় কতটা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা প্রয়োজন, কখন ডাক্তারের কাছে যাওয়া উচিত, মাসিকের স্বাস্থ্য নিয়ে অবহেলা করলে পরে কী ধরনের সমস্যা হতে পারে - এ সব বিষয়ে প্রাইমারি স্কুল থেকেই মেয়েদের একটি পূর্নাঙ্গ ধারনা দেওয়া হয় জার্মানিতে। এমন কোন ব্যায়াম করা উচিত, কোনটা নয়, সাঁতার কাটা উচিত কিনা তা ভালো ভাবেই জানিয়ে দেওয়া হয় তাদের। তাছাড়া মায়েরাও তাদের মেয়েদের এই বিষয় গুলি সম্পর্কে সচেতন করে দেন।

বহু বছর আগের কথা, তবে আমার নিজের ক্ষেত্রে যেটুকু মনে আছে যে মাসিক হওয়ার পরই আমি জেনেছি সে সম্পর্কে, তবে বড় বোনেরা থাকায় ওরাই মায়ের পুরোনো কাপড় কেটে ব্যবহার করার নিয়ম কানুন বুঝিয়ে, শিখিয়ে দিয়েছিল। এর অনেকদিন পর পরিচয় হয় স্যানিটারি প্যাডের সাথে।

জার্মানিতে এসে দেখেছি, এখানে মেয়েদের মাসিক খাওয়াদাওয়ার মতোই একটি অতি সাধারণ ব্যাপার, যা নিয়ে ছেলে মেয়ে কারুরই কোনো গোপনীয়তা নেই, তাই এ বিষয় আলোচনাও করে তারা অবলীলায়. পিরিয়ডের সময় মেয়েদের মেজাজ যে খানিকটা চড়া থাকে সে কথা ছোট ছেলে মেয়েরাও জানে। তাই সেই মুহূর্তে মায়ের মেজাজের কারণে বিশেষ আবদার যে করা যাবে না, তা তারা নিজেদের মধ্যেই 'শেয়ার' করে নেয়। মেয়েদের মাসিক মানে একটাই স্বাভাবিক ব্যাপার যে, কোনো মেয়ে চট করে রেগে গেলে বা একটু অন্যরকম আচরণ করলে অন্যরা ধরেই নেয় যে মেয়েটি এখন ঋতুমতি।

জার্মানি সহ ইউরোপের অন্যান্য দেশে ডাক্তারের চেম্বার, উঁচুমানের অফিস মল বা পাবলিক টয়লেট গুলোতে মহিলাদের জন্য থাকে স্যানিটারি ব্যাগ এবং আলাদা ডাস্টবিন, এমনকি কিছু জায়গায় প্যাড এবং ট্যাম্পন ও থাকে।

নুরুন্নাহার সাত্তার মনে হয়, বাংলাদেশ বা ভারতের মতো দেশে এসব বিষয় সরাসরি কথা বলা এবং সচেতন হওয়া খুবই প্রয়োজন। মাসিক সম্পর্কে যেসব কুসংস্কার রয়েছে তা থেকে বেরিয়ে আসার সময় হয়েছে। অনেক আগেই, বলা বাহুল্য, নারীর স্বাস্থ্যের উপরই নির্ভর করে পুরো পরিবারের সকলকেই এগিয়ে আসতে হবে নারীর সহযোগিতায়।

ঋতুকালীন নারীস্বাস্থ্য ভারতীয় প্রেক্ষাপটে:-

ভারতীয় উপমহাদেশে নারীদের মাসিক বা ঋতুচক্র নিয়ে অনেক সংস্কার এবং কুসংস্কার আছে। এটা নিয়ে স্বাভাবিক ভাবে পারিবারিক বা খোলামেলা পরিসরে এখনও কথা বলা হয়নি। এটা এখনও নারীর গোপন বিষয়, নারীর শারীরিক বৈশিষ্ট্য নিয়ে সংস্কার ভাঙতে ভারতে 'পিরিয়ড চার্ট' বা মাসিক রুটিন প্রদর্শন শুরু হয়েছে।

কিন্তু উদ্যমী মেয়ে নিজ নিজ বাড়ির দরজা বা দেয়ালে তালিকা লাগিয়ে রাখতে শুরু করেছে। সেখানে উল্লেখ থাকে মাসের কোন তারিখে মাসিক শুরু হয়, কতদিন থাকে বা কোন তারিখে মাসিক শেষ হয়েছে। এ তালিকা তাদের ঋতুকালীন চক্র সম্পর্কে জানতে সাহায্য করে। একই সঙ্গে মাসিক নিয়ে দীর্ঘ দিনের সংস্কার ভাঙতেও সাহায্য করছে। সেটা নিয়ে নারীরা এখনও লজ্জায় থাকে, এ বিষয়ে নিয়ে কোনো খারাপ লাগা থাকলেও কারও সঙ্গে কথা বলতে পারে না।

ভারতের হরিয়ানায় কানওয়ারি গ্রামে থাকেন 33 বছর বয়সী সুপ্রিয়া ভার্মা। তিনি মাসিকের রুটিন টানিয়েছেন নিজে বাড়ির প্রবেশ দেওয়ালে, সুপ্রিয়া মনে করেন; এটা তার মাসিকের প্রবণতা সম্পর্কে ধারণা রাখতে সাহায্য করে। নিয়মিত মাসিক হচ্ছে নাকি অনিয়মিত সেটা বোঝা যাচ্ছে। অনিয়মিত হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া সহজ হচ্ছে। সেটা নিশ্চই অতীতে এতটা সহজ ছিল না।

সুপ্রিয়ার গ্রামের 35টি বাড়িতে এখন মাসিকের রুটিন টানানো আছে। এতে মাসিক বা ঋতু নিয়ে খোলা মেলা কথা বলা সহজ হয়েছে। এতে ওরাই

গ্রামের নারীদের জীবন আরও সহজ হয়েছে। সুপ্রিয়া আরও বলে- ছেন " আগে মেয়েরা পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে মাসিক নিয়ে কথা বলতে পারতো না, সে কারণে মাসিকের সময় ব্যাথা বা অস্বস্তি নিয়ে ও 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 বলেছে, " এখন তারা বুঝতে পারেন আমাদের কখন আমার একটু বেশি বিশ্রাম দরকার সেটা জানেন। আমি নিজের পরিবারের এই পরিবর্তন লক্ষ করেছি।"

মাসিকের তালিকা টাঙানোর এই ধারণাটি এসেছে " সেলফি উইথ ডটার ফাউন্ডেশন " এর পরিচালক সুনীল জগলান এর মাথা থেকে, এই ফাউন্ডেশনটি 2015 সালে প্রতিষ্ঠা করা হয়, এর আওতায় বাবার সঙ্গে মেয়ের সেলফি তুলে পাঠানোর আহ্বান জানানো হতো,

মাসিক সংক্রান্ত ট্যাবু ভাঙা এবং নারী স্বাস্থ্য সচেতনতা বাড়াতে সুনীল জাগলান মাঝে মাঝে নারী সমাবেশের আয়োজন করেন, কারন ভারতের নারী- দের এখনও মাসিক সংক্রান্ত বিধিনিষেধ- এর মধ্য দিয়ে চলতে হয়, মাসিকের সময় নারীরা অপবিত্র বলে বিশ্বাস করা হয়, মাসিকের সময় নারীরা বিভিন্ন সামাজিক এবং ধর্মীয় অনুষ্ঠানে অংশ নিতে পারেন না, কখনো কখনো নিজ বাড়ির রান্না ঘরেও নারীকে প্রবেশ করতে দেওয়া হয়না, কোন কোন অঞ্চলে মাসিকের দিন গুলোতে নারীকে প্রবেশ করতে দেওয়া হয়না, কোন কোন অঞ্চলে মাসিকের দিন গুলোতে নারীকে বাড়িতে বাইরের আলাদা কক্ষে থাকতে হয়,

৩৮ বছর বয়সী বাবা সুনীল জাগলান বিবিসিকে বলেন, পারিবারিক পরিসরে মাসিক নিয়ে আমরা খোলা মেলা কথা বলি না। কিন্তু আমার বড়ো মেয়ে যখন সাবালিকা হলো তখন আমি বিষয়টি অনুধাবন করেছি এবং চেয়েছি এটা নিয়ে আমাদের মধ্যে খোলামেলা কথা হোক, আমি চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলে এ বিষয়ে বিস্তারিত জেনেছি। এ সময় মেয়েরা কী কী সমস্যার মোকাবিলা 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 টানানোর চর্চাটি ছড়িয়ে পড়ে। প্রায় এক হাজার মেয়ে এতে অংশ নিয়েছে। এদেশের বেশির ভাগই উত্তর প্রদেশ এবং হরিয়ানা রাজ্যের। এই চর্চা করতে গিয়ে অনেক মেয়ে বাধার সম্মুখীন হয়েছে।

সুনীল জাগলান বলেছেন, সামাজিক মাধ্যমে মাসিকের রুটিন শেয়ার করার সবচেয়ে বেশি বাধা এসেছে, প্রতিবাদকারীদের মধ্যে ৯৯% পুরুষ।

পারিবারিক পরিসরে বাধার সম্মুখীন প্রিয়াঙ্কা ভার্মা জানিয়েছেন, বোনের বিয়ের সময় আমাদের বৃহত্তর পরিবারের কেউ কেউ আপত্তি তুলেছিলেন। তারা বলেছিলেন, বিয়ের অনুষ্ঠানে অনেক ধরনের মানুষ আসবে। তারা এই জিনিস দেখবে সেটা হাস্যকর হবে। কেউ কেউ কাগজটি টেনে ছিঁড়ে ফেলেছিলেন। আমি আবার তালিকা টানিয়েছি এবং সেখানে আমার বোনের রুটিনও যোগ করেছি।

সুনিল জাগলান জানিয়েছেন দুই বছর আগে এই প্রচারণা শুরুর সময় ২ হাজার ৪০০ রুটিন কার্ড বিতরণ করা হয়েছিল, যার 30% রুটিন কার্ড টানানো হয়েছিল, তবে পরিস্থিতি ধীরে ধীরে পাল্টাচ্ছে।

সুনীল জাগলান যেমন এই প্রচারণা নিয়ে অনলাইন কর্মশালাও করেন। মেয়েদের নিয়ে সমাবেশ করেন।

[অনিল চট্টোপাধ্যায়, নতুন দিল্লি, 29.05.2018]

ভারতীয় নারীদের ন্যাপকিন ব্যবহার নিয়ে, অনিল চট্টোপাধ্যায় বলেছেন- ভারতে এখনো প্রায় 50 শতাংশ মেয়ে স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন। ঋতুকালে মেয়েরা কার্যরত যেন অচ্ছুত হয়ে থাকে বিভিন্ন নারী-বাদী সংগঠন গুলি এমনটাই জানালেন উদ্বেগ বেড়েছে, তবে ইতিবাচক পরিবর্তনের কথাও জানিয়েছেন তারা।

আন্তর্জাতিক ঋতুকালীন স্বাস্থ্যবিধি দিবস 2018 পালিত হলো 28 শে মে সোমবার, বলিউডের হাঁটে প্রকাশ্য মঞ্চের মাধ্যমে এ বিষয়ে সচেতনতা বাড়াতে সক্রিয় হয়ে উঠে ভারত। সেদিক থেকে অক্ষয় কুমার অভিনীত বলিউড ছবি "প্যাডম্যান" এক সদর্থক বার্তা পৌঁছে দিতে সক্ষম হয়েছে। বিশেষ করে ভারতের মতো এক দেশে, যেখানে মেয়েদের পিরিয়ড বা ঋতু নিয়ে আলোচনা যেন খুবই লজ্জার বিষয়। তাই যেন - তা বর্জনীয়। ওয়াটার, স্যানিটাইজেশন, হাইজিন, সংক্ষেপে সচেতন করে তুলতে মেনস্ট্রুয়াল হাইজিন ম্যানেজমেন্ট উদ্যোগী হয়েছে। সম্প্রতি ঋতুকালীন স্বাস্থ্যবিধি পালনে, সচেতনতা বৃদ্ধি করতে মেয়েদের টয়লেট নির্মাণ, যেসব মেয়ে আগে প্যাড ব্যবহার করেনি তাঁদের, সস্তায় স্যানিটারি প্যাড দেওয়া এবং তা জায়গা মতো ফেলে দেওয়া ইত্যাদি কাজে এগিয়ে এসেছে অনেক ব্যক্তি বিশেষ এবং সংগঠন। যেমন - কেরালা, ছত্তিশগড় ও ওড়িশার সরকারি স্কুলে মেয়েদের বিনা পয়সায় প্যাড দেওয়া হয় যাতে তারা স্কুল কামাই না করে।

ইউনিসেফের সমীক্ষায় বলা হয়েছে, 28 শতাংশ মেয়ের মাসিক হলে স্কুলে যায় না। কারণ তাদের উপযুক্ত শোষক প্যাড থাকে না স্কুল কামাই করতে করতে

অনেকসময় তারা পড়া ছেড়ে দেয়। পরিণামে হয় তাদের অল্প বয়সে বিয়ে হয়ে যায়, অথচ কিছু ক্ষেত্রে হয় তার না হলে মেয়ে পাচারকারীদের খপ্পরে পড়ে। আন্তর্জাতিক মেনস্ট্রুয়াল হাইজিন দিবস পালন এইসব সমস্যা সকলের সামনে তুলে ধরার ক্ষেত্রে নিঃসন্দেহে এক উল্লেখযোগ্য পদক্ষেপ। পাশাপাশি, মেয়েদের ঋতুকালীন স্বাস্থ্য নিয়ে সক্রিয় ও সজাগ হয়েছে বিভিন্ন নারী বাদী কর্মী ও সংগঠন গুলি।

সচেতন প্রসারে পশ্চিমবঙ্গের মহিলা কমিশনের প্রাক্তন প্রধান সুনন্দা মুখোপাধ্যায় ডয়চে ভেলেকে বললেন মেয়েদের স্বাস্থ্য নিয়ে, বিশেষ করে আমাদের দেশে কোনো ভাবনা-চিন্তা নেই, মেয়েরা কী খাবে, কী করলে মেয়েদের স্বাস্থ্য ভালো থাকবে, কীভাবে তারা পরিষ্কার - পরিচ্ছন্ন থাকতে পারে, এই সব না থাকার ফলেই এই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টিকে এত অবহেলা করা হয়। কাজেই দরকার যুক্তি যুক্ত আলোচনা। বিজ্ঞানসম্মত আলোচনা, কেন মেয়েরা ঋতুমতী হয়? এতে গোপনীয়তার কী আছে? এ তো মেয়েদের একটা স্বাভাবিক শারীরিক ধর্ম। এতো হবেই। এই স্বাভাবিকতা আমাদের গ্রহন করতেই হবে। অথচ সেটা আমরা করছি না, মিডিয়াতে, পত্র পত্রিকা গুলিতে অনেক বিষয় নিয়ে খোলাখুলি চর্চা হয়। কিন্তু এটা নিয়ে হয় না। নারী - পুরুষ সব সমাজকর্মী কে ডেকে আলোচনায় বসতে হবে। তবেই সচেতনতা আসবে।

তিনি বলেছেন দুর্বার নামে যৌনকর্মীদের সংগঠন, যারা মূলত কাজ করে, সোনাগাছির মতো যৌনপল্লিতে। সেই সংগঠনের ভারতী দে, এই প্রসঙ্গে ডয়চে ভেলেকে বললেন, " আমরা যৌনকর্মীদের নিয়ে বিভিন্ন অনুষ্ঠান করি,

এই বছরেও করবো। মেয়েদের আরো সচেতন করে তুলতে। দেখছি এখনও অনেক মেয়ে আছে যারা ঘরের পুরোনো কাপড় ব্যবহার করে বিশেষ করে গ্রামে-গঞ্জে। আমরা তাঁদের স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করার উপকারিতা বোঝাই, তবে দাম বেড়ে যাওয়ায় তাঁরা প্যাড কিনতে চায় না। পাশাপাশি জোর দিয়েছি স্যানিটারি ন্যাপকিন মার্কেটিংয়ের ওপর। হ্যাঁ, সাড়া ভালোই পেয়েছি বলতে পারেন, তবুও বলতে বাধা নেই, প্রায় 50 শতাংশ মহিলা প্যাড থেকে দূরে রয়েছেন। এদের বেশির ভাগই স্কুল পড়ুয়া, দুর্বার সংগঠনেরই মহাশ্বেতা মুখোপাধ্যায় ওয়েব ডেস্ককে জানালেন যে, স্যানিটারি ন্যাপকিনের ওপর থেকে জি এস টি শুল্ক যাতে তুলে নেওয়া হয়, কিংবা তা ন্যূনতম করা হয়, তার জন্য সরকারের কাছে আবেদন রাখা হয়।

গত সোমবার নতুন দিল্লিতে মেয়েদের ঋতুস্রাবকালে কোন স্বাস্থ্য বিধি অবশ্যই পালনীয় সে বিষয়ে এক অভিযানে যোগ দেন গত বছরের মিস ইউনিভার্স মানুষি ছিল্লার। দিল্লির কনট প্লেসে তাঁর জন্য প্রচণ্ড গরমে অধীর আগ্রহে অপেক্ষা করতে থাকে স্কুলের এক ঝাঁক ছাত্রী। হাতে তাদের প্ল্যাকার্ড। তাতে লেখা, "উই ব্লিড, সো ম্যান কাইন্ড প্রোগ্রেস", অর্থাৎ "আমাদের পিরিয়ড হয় যাতে মানব জাতির সমৃদ্ধ হয়।" বিশ্ব সুন্দরী মানুষি ছিল্লার বলেন, "মেয়েদের ঋতু নিয়ে যে সব কুসংস্কার আছে, যে গোপনীয় ভাবে আছে, তা ভেঙে দিতে চাই। আমি খুশি যে উপস্থিত স্কুল ছাত্রীরা সেটা মনে রেখেছে।" পরে তিনি নতুন দিল্লির গুরু সত্ত্বার অডিটোরিয়ামে প্রজেক্টের পর্বে যোগ দেন।

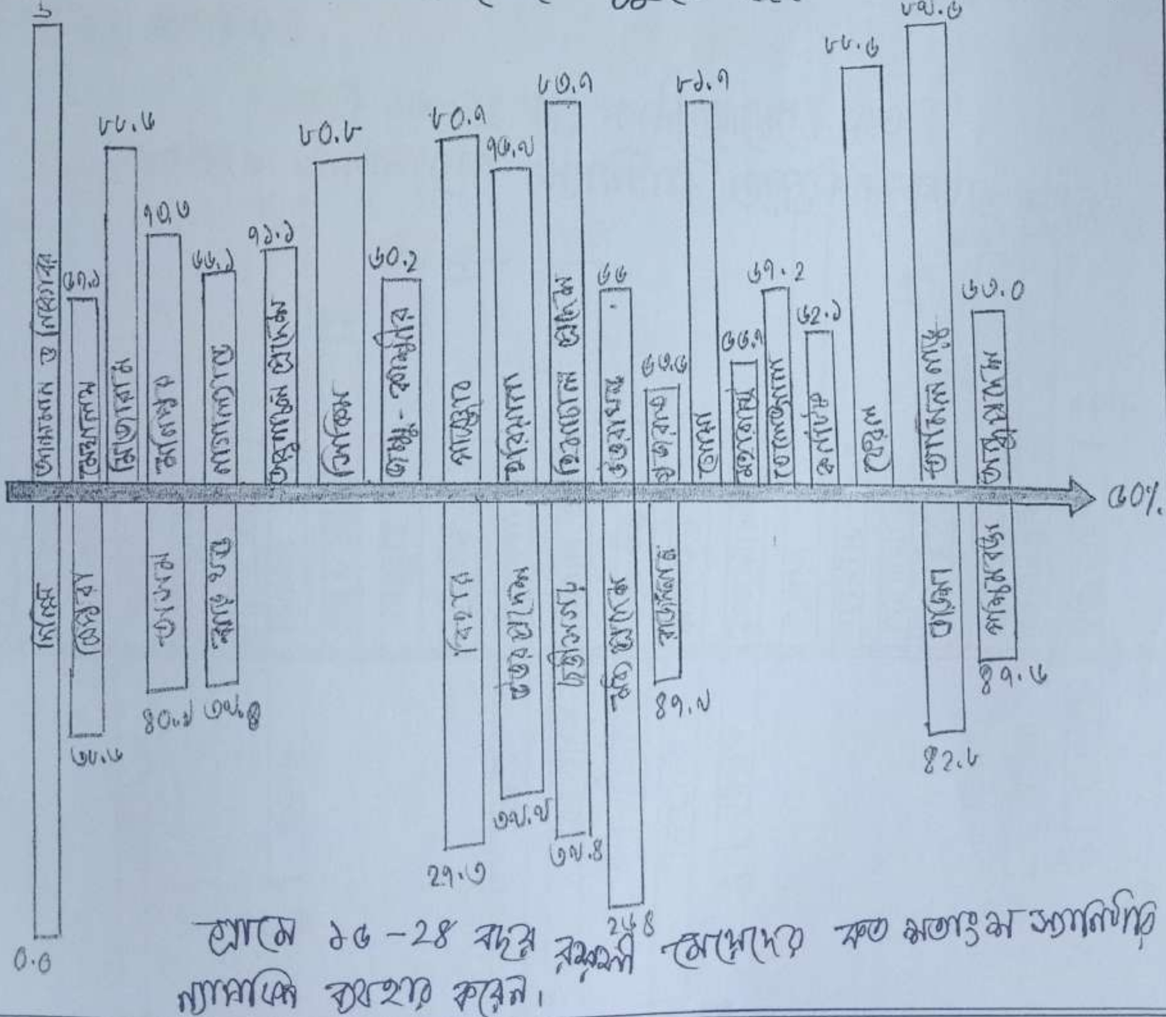
উত্তর প্রদেশের মির্জাপুর, জৌনপুর ও সোনভদ্র এলাকার গ্রাম পঞ্চায়েতে প্রধান হরি প্রসাদ ও পিছিয়ে নেই। মেয়েদের ঋতুকালে স্বাস্থ্য বিধি পালনে গ্রামের মেয়েদের সচেতন করে তুলতে এগিয়ে এসেছেন। তিনি

জানতে পারেন, প্রতি মাসে এই কারণে ২৪লাখ কিশোরী স্কুলে যায় না, অস্বস্তি ও লজ্জার কারণে। রাজ্যের স্বাস্থ্য বিভাগের কাছে দরবার করে মেয়েদের বিনামূল্যে প্যাড দেবার ব্যবস্থা করেছেন তিনি তাই গ্রামের অনেকেই এখন তাকে ডাকে "প্যাডম্যান" বলে।

ভারতের অধিকাংশ মেয়েদের কাছে মেনস্ট্রুয়েশন আজও লজ্জার ঘটনা অত্যন্ত স্বাভাবিক এই শারীরিক প্রক্রিয়া নাকি অপবিত্র, অসম্মানজনক তা শিখিয়েই বড়ো 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 সমীক্ষাই বলেছে, ভারতের ৭০ শতাংশ মায়েরা নিজের মেয়েকে ঋতুস্রাব সংক্রান্ত বিষয়ে নীরব থাকতে বা প্রশ্ন না করতেই শিখিয়ে থাকেন। 45 শতাংশ মেয়ের কাছে ঋতুস্রাব আজও অস্বাভাবিক, ফলে ভারতের গ্রাম ও মফস্বলে ঋতুকালীন সুরক্ষার বিষয় আজও সম্পূর্ণ অবহেলিতই বলা চলে। যা সংক্রমণ, নারী-শিশু স্বাস্থ্যের অবনতি নিয়ে গিয়েছে ভয়াবহ পর্যায়।

ভারতীয় পরিবারের মেয়েদের আজও শেখানো হয় পিরিয়ড লজ্জার অপবিত্র। মেয়ে রজঃস্বলা হলেই যেখানে তাকে কোথাও বন্ধ করে রাখা হচ্ছে গোয়াল ঘরে, কোথাও বা নিরামিষ খাবারেই তাকে ওই কয়েকটাদিন গুজরান করতে হচ্ছে। হুগলির সরসা গ্রামের বাসিন্দা শিপ্রা পাল বলেন, "ছোট থেকেই তো শুনে এসেছি এই সময় ঠাকুর ঘরে ঢোকা বারণ বাসনক, এই সময় বাবা, দাদাদের ধারে কাছে যেতে মানা করত মা, যে ন্যাকড়া ব্যবহার করতাম সেগুলো যাতে বাবা দাদাকে না দেখতে পায় সে ভাবে শুকিয়ে নিতে হয়, শুনেছি ঐ ভাবে রোদে না শুকিয়ে ব্যবহার করলে নাকি ওগুলো থেকে শরীর খারাপ হয়। শ্বশুর বাড়িতে তো এই সময় রান্নাঘরে ঢোকা বারণ। ভাসুর, দেওর চা করে আনতে বললেও রান্না ঘরে যেতে পারিনা, এই ছবি শুধু গ্রাম নয় মফস্বলে

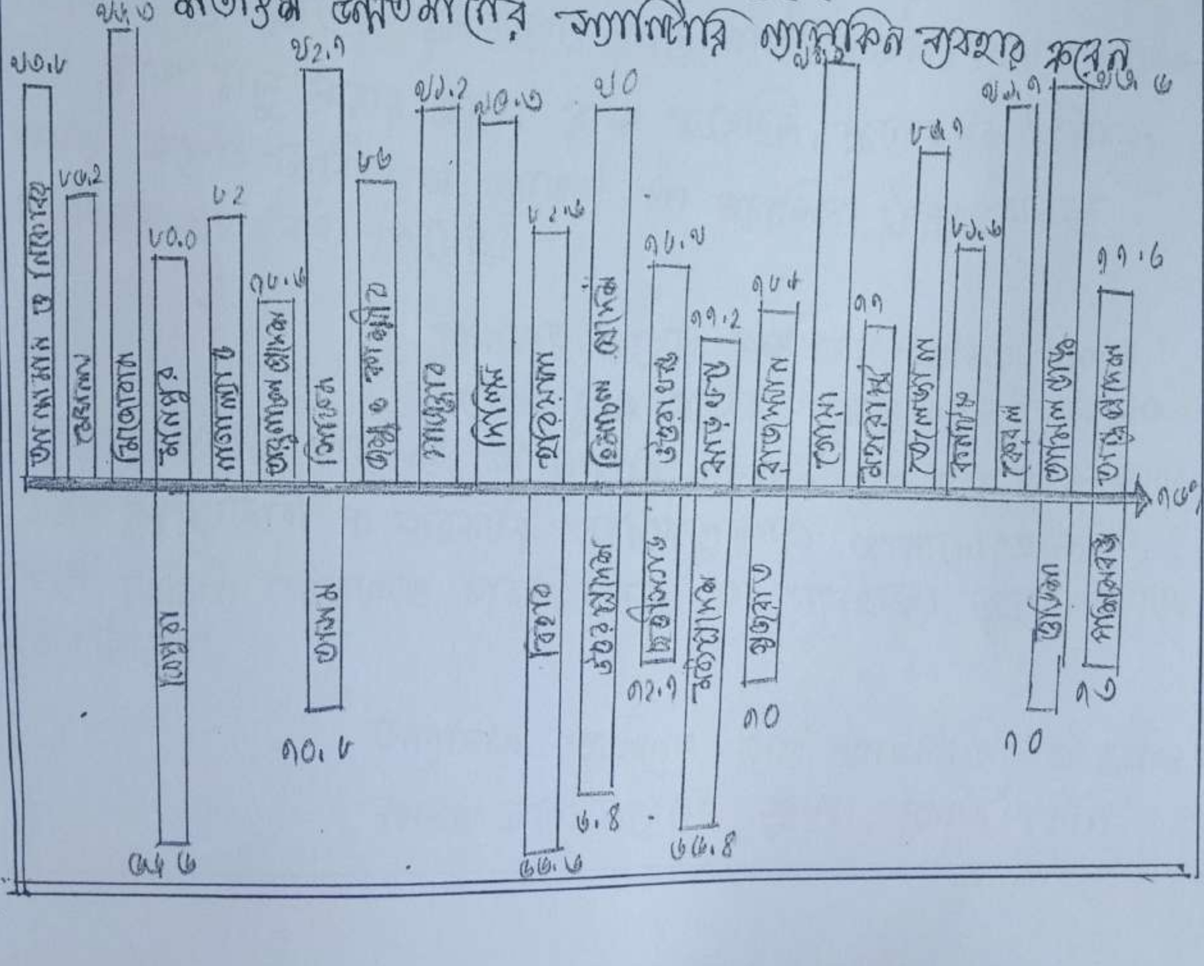
শিক্ষিত মেয়েরাও মুখ বুজে মেনে চলেন এই বিধান, সুরক্ষা সুবিধা থাকার কারনে তারা হয়তো বাড়িথেকে বেরোচ্ছে ঠিকই, কিন্তু মাছ, ডিম না ছোঁয়া, রান্না ঘর ঠাকুর ঘরে না ঢোকা, আলাদা থেকে দূরে থাকার বিধান মেনে চলেছে নীরবেই। অসাবধানতাবশত পোশাকে রক্তের দাগ লেগে গেলে লজ্জার সীমা নেই, দোকান থেকে স্যানিটারি ন্যাপকিন কিনতে হলেও তা খবরের কাগজে মুড়ে ভরে দেওয়া হবে কালো প্যাকেটে। ঋতুস্রাবের বিষয় যেখানে লজ্জার, অপবিত্র সেখানে সুরক্ষা সম্পর্কে সচেতনতা গড়ে তোলাও হয়ে দাঁড়াচ্ছে ততটাই কঠিন। সমাজ কর্মী সোমা মৈত্র বলেন, কু: সংস্কার যতটাই গভীরে যে তা কাটিয়ে তোলা একদিনে সম্ভব না। গ্রামাঞ্চলে স্বাস্থ্যকর্মীরা মাসিকের রক্তকে 'বদরক্ত' বলে থাকেন। শুধু গ্রামে না '' কলকাতাতেই এমন অঞ্চল রয়েছে যেখানে মেয়েরা মনে করে পিরিয়ডের সময় রক্ত ভেজা পুকুরের জলে ধোওয়া উচিত''।



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

2015-16 সালে প্রকাশিত চতুর্থ জাতীয় পরিবার স্বাস্থ্য সমীক্ষার (এন-এফ-এইচ এস-4) তথ্য বলছে, ভারতের 49 শতাংশ মেয়েই কাপড় ব্যবহার করে 2 শতাংশ ব্যবহার করে তুলো, 7 শতাংশ মেয়ে উন্নত মানের স্যানিটারি ন্যাপকিন কেনার সামর্থ রয়েছে, যেমন কী 2 শতাংশ ছাই দিয়েই কোনও মতে রক্তস্রাব সামলানোর কাজ করতে বাধ্য হন। যারা কাপড় ব্যবহার করেন তার মধ্যে আবার 60 শতাংশ দিনে তা একবারের বেশি বদলানোর সুযোগ পান না। কুসংস্কারের থেকেও বেশি অর্থনীতি কেই এর প্রধান কারণ মনে করেছেন রাজ্য মহিলা কমিশনের চেয়ারপার্সন সুনন্দা মুখার্জী। তিনি বলেন, "প্রত্যন্ত গ্রামের কোনও কোনও মেয়ে এই সময় সারা দিন নারকেল পাতার খোলার মধ্যে বসে থাকে, বা মাটির তোলা তৈরি করে ভিতরে ঢুকিয়ে রাখে যাতে রক্তটা শুষে নিতে পারে। কিছুক্ষণ পর পর পুকুরে নেমে ধুয়ে আসে। ন্যাকড়া ব্যবহার করলেও তা পরিষ্কার করে কেচে জীবাণুমুক্ত করার জন্য।

শহরে ১৫-২৪ বছর বয়সী মেয়েদের কত শতাংশ উন্নতমানের স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন



সমীক্ষা বলছে, ঋতুস্রাব নিয়ে লজ্জার কারনে প্রতিদিন ভারতের 23 শতাংশ মেয়ে আজও বয়ঃসন্ধিতে পৌঁছানো মাত্রই স্কুল ছাড়তে বাধ্য হয়। ভারতের মেয়েদের যৌন ও মাতৃত্বকালীন স্বাস্থ্য নিয়ে কাজ করা সংস্থা দুটোবার্গের সমীক্ষা বলেছে, এই মেয়েদের 28 শতাংশই পিরিয়ডের সময় যথাযথ সুরক্ষার অভাবে স্কুলে যেতে অসুবিধার কারনে মাঝপথে পড়াশোনা ছেড়ে দিতে বাধ্য হয়, এ রাজ্যে যেমন মেয়েরা বয়ঃসন্ধিতে পৌঁছানোর পর পড়াশোনা বন্ধ করে দিতে বাধ্য না হলেও পশ্চিমবঙ্গের গ্রামগুলোতে 50 শতাংশের কম মেয়ে যথাযথ সুরক্ষা নেওয়ার সুযোগ পায়, শোভা জানালেন, এই পাঁচ দিন গ্রামের মেয়েরা স্কুলে যায় না, এর পিছনে কুসংস্কার যেমন রয়েছে তেমনই সুরক্ষার অভাব, অসুবিধাতে বড় কারন, বাড়ি থেকে এই সময় স্কুলে যেতে বারন করা হয়, তার উপর রয়েছে সুরক্ষার অসুবিধা, কোথায় বদলাবে ন্যাকড়া, শৌচাগারে ব্যবহৃত ন্যাকড়া ফেলার অসুবিধা, ধোওয়ার অসুবিধা, সচেতনতা বাড়ে তার জন্য গ্রামের স্কুলগুলোর কাছে গাইডলাইন, হেলথ সচেতন-তার ক্লাস চালু করার প্রস্তাব রাখা হয়েছিল। স্কুলের শিক্ষিকারা রাজি হলেও অধিকাংশ ক্ষেত্রেই তা মানসিক ট্যাবুর কারনে অভিভাবকরাই বাধা দিয়েছেন।

এখানেও রয়েছে সমস্যা। শোভা বলেন, "অধিকাংশ ক্ষেত্রেই স্কুলগুলোর থেকে সহযোগিতা পাওয়া যাচ্ছে না। স্যানিটারি ন্যাপকিন শেষ হয়ে গেলে সঠিক সময় স্বেচ্ছাসেবী বা সরকারি সংস্থানগুলোকে জানানো হচ্ছে না, ফলে মেশিন থাকলেও জরুরি সময় তা ব্যবহারের সুযোগ পাচ্ছে না ছাত্রীরা।"

অন্যদিকে এখানেও সেই অর্থনীতিকেই প্রধান কারন মনে করেছেন সুনন্দা মুখার্জী। তিনি

বলেন," ভেন্ডিং মেশিন বসাতেও যে সচেতনতা লাগে রাজ্যের শহরগুলোতেই এখনও তা গড়ে তোলা সম্ভব হয়নি। গ্রামাঞ্চলে তো দূরের কথা। কিন্তু ভেন্ডিং মেশিন বসালেও কি সমস্যার সমাধান হবে? এই সব মেশিন থেকে 10 টাকায় বিনিময় তিনটি করে স্যানিটারি ন্যাপকিন পাওয়া যায়। একজন কিশোরী মেয়ের এক দিনেই তার বেশি ন্যাপকিনের প্রয়োজন। ফলে টাকা চার দিনে অন্তত 50-60 টাকা খরচ করার মতো সামর্থ্য থাকলে তবেই সে স্যানিটারি ন্যাপকিন নিতে পারবে। দারিদ্রসীমার নীচে থাকা মেয়েদের কাছে এই টাকা থাকলে তা দিয়ে সে চাল, আনাজ কিনবে, বাড়ির মেয়ের স্বাস্থ্যের পিছনে এই অর্থ খরচ করতে কোনোও পরিবারও রাজি হবে না।

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।

ভারতের স্বাস্থ্য, শিক্ষা এবং কর্মসংস্থানের ক্ষেত্রে মহিলাদের অবস্থানের যথেষ্ট উন্নতি হয়েছে। তা সত্ত্বেও 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 জননী স্বাস্থ্য মিশন। এ প্রকল্পে মূলত মহিলাদের গর্ভাবস্থা প্রসব এবং প্রসবের পরবর্তী চিকিৎসার ব্যবস্থা করা হয়ে থাকে। পরিবারে পরিকল্পনা প্রকল্পে মূলত মহিলাদের গর্ভনিরোধক এবং তার স্বাস্থ্যের বিষয়ে সহায়তা করা হয়ে থাকে। যেহেতু জন সাধারণের জন্য নেওয়া একাধিক প্রকল্পের ও লক্ষ্য নারী স্বাস্থ্য।

আমাদের ভারতীয় সমাজে ঋতুস্রাবকে সাধারণত অপরিষ্কার, নোংরা বা অপবিত্র ঘটনা হিসাবে বিবেচনা করা হয়। যা প্রায়শই বিভিন্ন কারণে ঢেকে যায়, মিথ এবং ভুল ধারণা, মাসিক চক্রের মধ্যে থাকা মহিলারা গৃহস্থালি এবং ধর্মীয় কার্যকলাপে অংশগ্রহণের বিধিনিষেধের শিকার নির্দিষ্ট খাবার খাওয়া, পুরুষদের স্পর্শ করা বা যৌন মিলন এবং মন্দিরে প্রবেশের অনুমতি নেই। যদিও আজকাল শিক্ষিত এবং শহুরে বাসিন্দা মহিলাদের মধ্যে পরিস্থিতি পরিবর্তিত হচ্ছে, গ্রামীণ ভারতের বেশিরভাগ অংশই এই ধরনের অভ্যাসকে সমর্থন করে।

ঋতুকালীন নারীস্বাস্থ্যে পশ্চিমবঙ্গের প্রেক্ষাপট :-

কিশোর - কিশোরীরা প্রায়ই প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় কম সচেতন, কম অভিজ্ঞ এবং প্রজনন স্বাস্থ্য তথ্য এবং পরিষেবা গুলিতে কম আরামদায়ক হয়। অনেক উন্নয়নশীল দেশে, ঋতুস্রাব সম্পর্কিত বিষয় গুলিকে ঘিরে নীরবতার সংস্কৃতি রয়েছে, ফলস্বরূপ অনেক অল্পবয়সী মেয়েদের মাসিকের স্বাস্থ্য বিধি সম্পর্কিত উপযুক্ত এবং পর্যাপ্ত তথ্যের অভাব রয়েছে। এর ফলে তাদের মাসিকের সময় ভুল এবং অস্বাস্থ্যকর আচরণ হতে পারে। ভারতের পশ্চিমবঙ্গের একটি শহরে এবং গ্রামীণ স্কুলে স্কুলগামী কিশোর কিশোরীদের মধ্যে জ্ঞান, বিশ্বাস, ধারনা জ্ঞানের উৎস এবং মাসিক স্বাস্থ্য বিধি অনুশীলনের মূল্যায়ন এবং তুলনা করা। 2011 সালে ভারতের পশ্চিম বঙ্গের হাওড়া জেলায় কিশোরী ছাত্রী দের মধ্যে ক্রস - বিভাগীয় বর্ণনামূলক অধ্যয়ন পরিচালিত হয়েছিল। পূর্ব পরিকল্পিত দ্বারা ডেটা সংগ্রহ করা হয়েছিল, প্রাক-পরীক্ষিত আধা - কাঠামোগত স্ব - চালিত প্রশ্নাবলী। মাসিকের গড় বয়স শহুরেদের মধ্যে 12.1 বছর এবং গ্রামীণ অংশগ্রহণকারীদের মাসিকের সময় কিছু বিধি নিষেধ আরোপ করা হয়েছিল। উল্লেখযোগ্য ভাবে বেশি সংখ্যক শহুরে মেয়েরা ঋতুস্রাব সম্পর্কে প্রাক - মেনার্কাল জ্ঞান রাখে এবং স্যানিটারি ন্যাপকিন

ব্যবহার করে, মাসিকের পরিচ্ছন্নতা কিশোরী মেয়েদের জন্য স্বাস্থ্য শিক্ষার একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক, মাসিকের স্বাস্থ্যবিধি উন্নতির জন্য, স্যানিটারি ন্যাপকিন গুলি সর্বজনীন ভাবে উপলব্ধ এবং সাশ্রয়ী মূল্যের করা উচিত। উল্লেখযোগ্য ভাবে বেশি সংখ্যক শহুরে মেয়েরা ঋতুস্রাব সম্পর্কে প্রাক-মেনার্কাল জ্ঞান রাখে এবং স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করে।

[নন্দিনী ভট্টাচার্য, দোয়েল দাশগুপ্ত এবং শুভরায়]

স্ত্রীরোগ সংক্রান্ত সমস্যা মহিলাদের মধ্যে রোগের বোঝার একটি বড় অনুপাত তৈরি করে, সাংস্কৃতিক এবং লিঙ্গ-নিয়ম নারীদের এই সমস্যাগুলি রিপোর্ট করার জন্য নারী নীরব করায় এই সমস্যাগুলির বেশির ভাগই অনাবিষ্কৃত থাকে, অল্প বয়সে নির্ণয় করা এবং চিকিৎসা না করা গাইনোকোলজিক্যাল সমস্যা পরবর্তী জীবনে শারীরিক ও মানসিক পরিণতি হতে পারে। এই নিবন্ধটির লক্ষ্য পশ্চিমবঙ্গের অল্পবয়সী বিবাহিত মহিলাদের মধ্যে গাইনোকো-লজিক্যাল সমস্যাগুলির ব্যাপকতা এবং এর সম্পর্কিত বিষয়গুলি বোঝা, পশ্চিমবঙ্গে তিনটি জেলার গ্রামীণ এলাকায় বসবাসকারী 24 বছর বা তার কম বয়সী 1107 জন যুবতী বিবাহিত মহিলার তথ্য সংগ্রহ করে-ছেন। যেখানে কমপক্ষে পাঁচ বছর বা তার কম বয়সী একটি শিশু রয়েছে। একটি পূর্ব পরীক্ষিত কাঠামোগত সময়সূচী আর্থ-জন সংখ্যাগত পরিবর্তনশীল এবং গাইনোকোলজিক্যাল সমস্যা এবং তাদের স্বাস্থ্য-সেবা সম্পর্কিত উপসর্গ গুলির ডেটা সংগ্রহ করতে ব্যবহৃত হয়েছিল, গাইনো কোলজিক্যাল সমস্যা এবং স্বাস্থ্যসেবার প্রতি অংশগ্রহণকারীদের গভীর ভাবে বোঝার জন্য ফোকাস গ্রুপ আলোচনা (FGDs) পরিচালিত হয়েছিল। প্রায় 41 শতাংশ মহিলা অন্তত একটি গাইনো-কোলজিক্যাল সমস্যার কথা জানিয়েছেন। দুর্গন্ধ সহ অস্বাভাবিক যোনিস্রাব, প্রস্রাব করার সময় ব্যথা বা জ্বালাপোড়া, যোনি পথে চুলকানি, তলপেট ব্যথা, মাসিকের অনিয়ম এবং বেদনাদায়ক মাসিক ছিল সবচেয়ে বেশি রিপোর্ট করা সমস্যা, শুধু মাত্র

22 শতাংশ অংশগ্রহণকারী চিকিৎসা পরামর্শ চেয়েছিলেন, EGDS প্রকাশ করে যে অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে স্ত্রীরোগ সংক্রান্ত সমস্যাগুলির ভ্রান্তি এবং সচেতনতা সম্পর্কে একটি ভিন্নতা রয়েছে। যৌন শিক্ষার অভাব বাল্য বিবাহ এবং মাসিকের অপরিচ্ছন্নতাকে গাইনোকোলজিক্যাল সমস্যার কারণ হিসেবে ধরা হয়। সমস্যার প্রাথমিক পর্যায়ে স্থানীয় নিরাময়কারীদের সাথে পরামর্শ করা হয়েছিল, যখন সমস্যাটি অব্যাহত থাকে তখন যোগ্য চিকিৎসকদের সাথে পরামর্শ করা হয়। আমরা এই সমীক্ষা নিরাময়কারীদের সাথে পরামর্শ করা হয়েছিল যখন সমস্যাটি অব্যাহত থাকে তখন যোগ্য চিকিৎসকদের সাথে পরামর্শ করা হয়।

এই গবেষণায় অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে গাইনোকোলজিক্যাল সমস্যার উচ্চ প্রবণতা দেখায়। এর মধ্যে সবচেয়ে সাধারণ হল অস্বাভাবিক যোনি স্রাব, যোনি পথে চুলকানি বা জ্বালা এবং প্রস্রাব করার সময় জ্বালা পোড়া। বেশির ভাগ অংশগ্রহণকারী মাসিকের সমস্যা যেমন কম রক্ত পাত, বেদনাদায়ক ঋতুস্রাব, দীর্ঘ চক্রের দৈর্ঘ্য - রিপোর্ট করেছেন। বিভেরিয়েট বিশ্লেষণ দেখায় যে আর্থ-জনসংখ্যাগত ভেরিয়েবলের স্ত্রীরোগ সংক্রান্ত সমস্যা গুলির সাথে উল্লেখযোগ্য সম্পর্ক রয়েছে। মাল্টিভেরিয়েট বিশ্লেষণ নিশ্চিত করে যে বিবাহের বয়স কম, অংশগ্রহণকারীর নিউক্লিয়ার ফ্যামিলিতে বসবাস করেন এবং যারা মাথা পিছু আয়গুলির তৃতীয় ক্যাটাগরি-এ আছেন তাদের গাইনোকোলজিক্যাল সমস্যায় আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

অধ্যয়ন অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে ভ্যাজাইনাইটিসের লক্ষণ গুলি সর্বাধিক রিপোর্ট করা স্ত্রীরোগ সংক্রান্ত সমস্যা। অধ্যয়ন গুলি দেখায় যে যোনি স্রাবের লক্ষণ গুলি বেশি হতে পারে যারা অল্প বয়সে যৌন মিলনে প্রবেশ করে, দুর্বল অবস্থার অন্তর্গত এবং যারা সঠিক টয়লেটের স্বাস্থ্যকর যত্ন পায় না (শাহ এট আল)। বর্তমান সমীক্ষায়, আমরা

কিন্তু মাসিক বয়সের নিম্ন শ্রেণীর মহিলারা গাইনোকোলজিক্যাল সমস্যায় ভোগেন বেশি। ভারতীয় প্রেক্ষাপটে, বিবাহের সময় কম বয়সে যৌন কার্যকলাপের সূচনা হয়। যা নারীদের গাইনোকোলজিক্যাল ডিজঅর্ডারের জন্য বেশি প্রবন করে তোলে। বর্তমান সমীক্ষায় বিবাহের বয়সকে স্ত্রী রোগ সংক্রান্ত সমস্যা হওয়ার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ ভবিষ্যদ্বাণী হিসাবে দেখায়। যোনভিত্তিক সংক্রমণে অন্তঃসত্ত্বা ডিভাইস সন্নিবেশ করার প্রক্রিয়া, মহিলাদের জীবানু মুক্ত করন এবং অনিরাপদ গর্ভপাত ভারতের বিবাহিত কিশোরী জনগোষ্ঠীর মধ্যে প্রজনন ট্রাক্ট সংক্রমনের ঝুঁকি বাড়ায় যেমন বেশ কয়েকটি গবেষণায় রিপোর্ট করা হয়েছে (বালাসুব্রামানিয়ান এবং বেডিগোরি)। মাল্টিভারিয়েট বিশ্লেষণ দেখায় যে জীবানুমুক্ত অংশগ্রহনকারীদের মধ্যে স্ত্রীরোগ সংক্রান্ত সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়। গবেষণায় অংশগ্রহনকারীদের অধিকাংশই গন জীবানুমুক্ত করনের জন্য আয়োজিত মেডিক্যাল ক্যাম্পে জীবানুমুক্ত করন শিবিরে স্বাস্থ্যকর অবস্থা পর্যন্ত ছিল না। যেটি গাইনোকোলজিক্যাল সমস্যার উচ্চ প্রসারের জন্য একটি যুক্তিসঙ্গত কারন হতে পারে। গাইনোকোলজিক্যাল সমস্যার স্বাস্থ্য গত প্রতিফলন সম্পর্কে গ্রামীন মহিলাদের মধ্যে সচেতনা, এর কারন ও ব্যবস্থাপনা, 'নীরবতার সংস্কৃতি' এবং সীমিত স্বাস্থ্য সেবা সুবিধাগুলি লোডকে ট্রিগার করতে পারে।

বয়ঃসন্ধিকালের শেষের দিকে মাসিকের ব্যাধিগুলি সাধারন উপস্থাপনা। ডিসমেনোরিয়া এবং অলিগোমেনোরিয়ার যুবতী মহিলাদের মধ্যে মাসিক সংক্রান্ত সমস্ত ব্যাধিগুলির মধ্যে সবচেয়ে সাধারন হিসেবে দেখা যায়। ডিসমেনোরিয়া হয়, যাকে পেলভিক প্যাথলজির অনুপস্থিতিতে বেদনাদায়ক মাসিক হিসেবে সংজ্ঞায়িত হয়। যেখানে অলিগোমেনোরিয়া বয়ঃসন্ধিকালীন অনিয়মতার কারনে কিশোরীদের মধ্যে সাধারন

হরমোন জনিত জন্মনিয়ন্ত্রিত ব্যবহারের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার কারণে হতে পারে।

[অমিতাভ ভট্টশালী, কলকাতা, 20 ফেব্রুয়ারী 2021]

হিন্দু ধর্মাবলম্বীদের মধ্যে যুগ যুগ ধরে এই ধারণা আছে মাসের যে কদিন কোনো নারীর ঋতুমতী থাকবেন, সেই কদিন তিনি পূজো বা কোনোরকম ধর্মীয় কাজে অংশ নিতে পারবেন না, মন্দিরে যেতে পারবেন না।

কলকাতার এক কলেজের ছাত্রী এবার তার বাড়ির সরস্বতী পূজো করে। সেই ছবি Facebook-এ আপলোড করেছেন। তাঁর সঙ্গে তিনি এটা জানিয়ে দিয়েছেন যে পূজোর দিন তিনি ঋতুমতী ছিলেন, facebook- পূজোর ছবি এবং নিজের শারীরিক অবস্থার কথা ঘোষণা করার পর থেকেই তাকে নিয়ে সামাজিক মাধ্যমে ব্যাপক চর্চা শুরু হয়ে গেছে। অনেকে যেমন মন্তব্য করেছেন যে অত্যন্ত সাহসী এবং সময়োপযোগী পদক্ষেপ নিয়েছেন তিনি, তেমনই বদনাম করা হয়েছে তাকে।

উমসী চক্রবর্তী নামে 23 বছর বয়সী ওই ছাত্রীকে নেট নাগরিকদের একাংশ "ট্রোল" করেছেন তাদের বক্তব্য মূলত এই, তিনি নারী হয়ে কী করে পূজো করলেন, আর দ্বিতীয়ত রজঃস্বলা অবস্থায় পূজো করাতে ঘোর পাপ, একেবারে অনর্থ হয়ে যাবে, এমন কী সুনামি বা ভূকম্প হয়ে যেতে পারে এই আচরণের জন্য। স্বামী বিবেকানন্দ "নব কুমার ভট্টাচার্য" বলেছেন "কে বলেছেন মেয়েরা পূজো করতে পারে না"? এটা একেবারেই শাস্ত্র সম্মত, কিন্তু সেটা নিজের বাড়িতে পূজো হতে হবে"; দুদিন ধরে 'ট্রোলড' হওয়ার পর মিস চক্রবর্তী ফেসবুকে একটু বক্রোক্তি করে লিখেছিলেন, যে তিনি ওই সব ভূমিকম্প ও সুনামির বিপর্যয়ে দায়ী নিয়ে নিয়েছেন।

মিস চক্রবর্তী বলেছেন," ভেবে চিন্তেই এই প্রশ্ন তুলেছি। পিরিয়ড হয়েছে এই কথাটা বলতে আমাকে যেন লজ্জা না পেতে হয়, স্যানিটারি প্যাড যেন আমাকে লুকিয়ে কিনতে না হয় বা জামার পেছনে রক্তের দাগ লেগে গেলে যেন আমাকে লজ্জায় মুখ লুকোতে না হয়। কেন আমাকে কাগজে মোড়কে বা কালো প্লাস্টিকে মুড়ে স্যানিটারি প্যাড কিনতে হবে"; "এই কথা গুলি আমার এবং আমার পরের প্রজন্মে মেয়েদের প্রজন্মের পর প্রজন্ম ধরে বুঝিয়ে আসা হয়েছে, এটা যে ভুল, সেটাই বলতে চেয়েছি" জোর গলায় বিবিসি বাংলাকে জানাচ্ছিলেন মিস চক্রবর্তী।

ঋতুমতী হওয়ার মতো একটা স্বাভাবিক শারীরিক অবস্থায় মেয়েরা অশুচি হয়ে যায় বলে পূজো করতে পারবে না, সেটা মোর মানে। অথচ যে পুরুষ পুরোহিত পূজো করেছেন, তিনি যদি ধর্ষক হন তবুও সে পূজো শুদ্ধ হয়ে গেল?" মন্তব্য ঊর্মী চক্রবর্তী। তিনি বলেছিলেন, "আমি এই শুচি হয়ে গেলও অশুচির নিয়ম মানবোই না; মন থেকে যদি কেউ শুদ্ধ হয়, তার শুচিতা থাকে, তাহলে তার কোনো কিছুতে এসে অশুচি হয় না — এটাই আমার বিশ্বাস। সেই বিশ্বাস নিয়েই আমি বাবা মায়ের সঙ্গে কথা বলেছিলাম। তাদের কাছে জানতে চেয়েছিলাম যে কোন পুরাণ, কোন শাস্ত্রে এটা লেখা আছে আমাকে দেখাও, তবেই মানব। আমি ব্রাহ্মণ পরিবারের মেয়ে, তাই বহু শাস্ত্রের বই পত্র আছে। আমাকে কেউ দেখাতে পারেনি, তাই পূজো করেছি"; সরস্বতী পূজোয় মেয়ের প্রশ্ন তোলা দেখে মিস চক্রবর্তীর বাবা ঠিক করেছেন যে মেয়েকে এবার অন্যান্য পূজো পদ্ধতি ও নিজের হাতে শিখিয়ে দেবেন। শুধু বাবা নয়, ঋতুমতী অবস্থায় নিজে পুজো করার ব্যাপারে ঊর্মী চক্রবর্তী পাশে পেয়েছে ঘনিষ্ঠ বন্ধুদের এবং নিজের মাকে।

রোহিনী ধর্মপাল বলেছেন- "আমার ছাত্রীদের অনেকেই এমন ঋতুমতী অবস্থাতেও পূজোর অঞ্জলি দেয় এবং সেটা তারা করছে সবাইকে জানিয়েই। সুন্দরবনের পিছিয়ে থাকা অঞ্চল থেকে আসা এই মেয়েগুলি সেই সাহসটা দেখাচ্ছে, আর এ ব্যাপারে তারা নিজেদের মায়েদের পাশে পাচ্ছে," বলেছিলেন রামকৃষ্ণ সারদা মিশন বিবেকানন্দ বিদ্যাভবন-এর শিক্ষিকা রোহিনী ধর্মপাল।

কলেজে শিক্ষিকা মিসেস ধর্মপালের মা গৌরি ধর্মপাল প্রথা ভেঙে প্রথম নারী পুরোহিত হিসাবে বিয়ে দিতে শুরু করেন এবং সেই বিয়ের পদ্ধতিও প্রচলিত হিন্দু বিবাহ পদ্ধতির থেকে সম্পূর্ণ আলাদা। "ছাত্রীরা আমাকে বলে যে তাদের সারা জীবনের সংস্কার এটা তাদের মায়েরা হয়তো এই প্রথাটা ভাঙতে পারবেনা, কিন্তু মেয়েরা যখন নিয়ম ভাঙছে, তখন মায়েরা পাশে দাঁড়াচ্ছে," বলেছিলেন মিসেস ধর্মপাল।

রোহিনী ধর্মপালের কথায়, "উষসী চক্রবর্তী ঠিকই করেছে তো। মেয়েরা ঋতুমতী হলে যে পুজোর কাজে অংশ নিতে পারবে না বা নিজেরা পুজো করতে পারবেনা- "এই ধারণার কোনও ভিত্তি নেই। এগুলো বেদ উপনিষদে তো নেই। মনুসংহিতা এবং স্মৃতিশাস্ত্র যখন থেকে এল সেটা সেই সময়কার ধারণা, তখন তো রক্তপাত বন্ধ করার বৈজ্ঞানিক উপায় ছিল না, স্যানিটারি প্যাড ছিল না।

"এখন স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করে যদি আমরা সব কাজ করতে পারি ওই কটা দিন, তাহলে পূজো করতে পারবোনা কেন? আমরা যে পুরোহিত হিসাবে বিয়ে দিতে যাই, তখন তো কেউ কেউ জিজ্ঞেস করে না যে আমাদের মধ্যে কেউ ওই দিনটায় ঋতুমতী কিনা। পূজো যদি করতে না দেওয়া হয়, তাহলে তো মেয়েদের ওই

কদিন সবকাজ থেকেই ছুটি পাওয়া উচিত। কিন্তু সেটা কি কেউ মেনে নেবে বলেছিলেন রোহিনী নির্মালা।

গৃহিত পদক্ষেপ :-

মাসিক স্বাস্থ্য কী কেবলই একজন নারীর শারীরিক পরিবর্তনের অনিবার্য পরিণতি, নাকি তার সার্বিক বিকাশের গুরুত্বপূর্ন অনুষঙ্গ? "মাসিক" শব্দটি নিয়ে আমাদের সমাজে নানান ধরনের ভ্রান্ত ধারনা আর কুসংস্কার প্রচলিত আছে। মাসিকের দিন গুলোতে একজন নারী বা কিশোরী এক ধরনের অস্বস্তিকর অবস্থার মধ্যে পড়ে, তাদের জীবন হয়ে পড়ে দুর্বিসহ। মাসিক নিয়ে সঠিক তথ্যের অভাব, অন্ধ কুসংস্কার এবং তা থেকে ক্রমাগত ভুল চর্চায় একজন কিশোরী প্রজনন স্বাস্থ্যকে মারাত্মক ঝুকির মধ্যে ফেললে দিতে পারে, যা হতে পারে তার অকাল মৃত্যুর কারন।

সংস্কারাচ্ছন্ন সমাজে মাসিক নিয়ে আলোচনা মানেই এক গোপন বা অদ্ভুত বিষয় নিয়ে কথা বলা। তবে এই বিষয়ে সচেতনতা তৈরির লক্ষ্যে সরকারের পাশাপাশি দেশের বিভিন্ন উন্নয়ন সংস্থা এবং সামাজিক সংগঠন গুলো প্রচেষ্টায় ক্যাম্পেইন এবং অ্যাডভোকেসির ফলে ধীরে ধীরে মাসিক নিয়ে খোলা মেলা আলোচনায় একটি পরিবেশ গড়ে উঠেছে। আর বিশ্ব ব্যাপী "মাসিক স্বাস্থ্য বিধি" দিবস পালন তারই একটি গুরুত্বপূর্ন মাইল ফলক।

২৪ শে মে বিশ্বের অন্যান্য দেশের মতো বাংলাদেশেও পালিত হয়েছে বিশ্বের মাসিক স্বাস্থ্য বিধি দিবস। আমাদের দেশে মাসিক নিয়ে নিরবতা ভাঙ্গা প্রথম কার্যকর অ্যাডভোকেসি উদ্যোগ ছিল " আসুন মাসিক

নিয়ে কথা বলি"। উন্নয়ন সংস্থা গুলোর সংবদ্ধ ক্যাম্পেইনটির ট্যাগ লাইন স্লোগান টি পরবর্তী কালে দেশের তরুণ প্রজন্মের কাছেও ব্যাপক জনপ্রিয়তা লাভ করেছে। এবারে মাসিক স্বাস্থ্য বিধি দিবসে মূল প্রতিপাদ্য ছিল "মাসিক স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্য বিধিঃ পদক্ষেপ এবং বিনিয়োগের এখনই সময়"। অর্থাৎ মাসিক নিয়ে এখন আমরাও কেবল তার কথা বলাতেই সন্তুষ্ট নই, এখন সময় এসেছে কার্যকর পদক্ষেপ গ্রহণ এবং বিনিয়োগ বাড়ানোর।

কয়েক বছরে মাসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষা, উন্নয়ন এবং প্রসারে বিভিন্ন উন্নয়ন সংস্থা ছিল সক্রিয়, যা সার্বিক ভাবে নারীর স্বাস্থ্য অধিকার সুরক্ষায় সহায়ক ভূমিকা পালন করেছে। এ সময় সংগঠনগুলোর বিভিন্ন নেটওয়ার্ক ও জোটবদ্ধ কর্মসূচির পাশাপাশি সরকারের পক্ষ থেকে ও মাসিক স্বাস্থ্যের প্রসারে বিভিন্ন প্রকল্প গ্রহণ এবং সেগুলোতে অর্থ বরাদ্দ বাড়ানো হয়। স্কুল মাদ্রাসাসহ দেশের অনেক শিক্ষা প্রতিষ্ঠানই সরকারের অর্থায়নে উন্নত মানের নারী এবং প্রতিবন্ধীবান্ধব 'ইনক্লুসিভ মডেল' টয়লেট স্থাপন করা হয়েছে। এসব প্রতিষ্ঠানের নির্মিত টয়লেট স্থাপন করা হয়েছে। এসব প্রতিষ্ঠানের নির্মিত টয়লেট গুলো নিয়মিত ভাবে পরিষ্কার - পরিচ্ছন্ন রাখতে স্কুল কর্তৃপক্ষের দায়িত্ব নিশ্চিত করা এবং সেগুলোর রক্ষণাবেক্ষণ ও ব্যবস্থাপনের জন্য এখনই আলাদা তহবিল গড়ে তোলা হয়েছে। এর ফলে দেশের প্রান্তিক ও দারিদ্র জন গোষ্ঠির অনেক নারী ও কিশোরী প্রতিষ্ঠান গুলোতে মান সম্মত পরিষ্কার - পরিচ্ছন্ন সুবিধা ভোগ করতে পারছেন। তবে বলা বাহুল্য, প্রয়োজনের তুলনায় এ সংখ্যা একেবারেই নগণ্য, তবে এ অগ্রগতি 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 কর্মজীবি নারী, বস্তি-বাসী, স্বল্প আয়ের পরিবারের সদস্যকে নানা ধরনের বঞ্চনা ও শারীরিক জটিলতার মধ্য দিয়ে তাদের মাসিককালীন দিনগুলো অতি-বাহিত করছেন। ধারাবাহিক লকডাউন পরিস্থিতি তাদের পরিবারের আর্থিক সামর্থ্য কমিয়ে দেওয়ার পাশাপাশি পরিবারের নারীদের মাসিক স্বাস্থ্যকেও ঝুঁকির মুখে ঠেলে দেয়। ওয়াটার এইড পরিচালিত একটি গবেষণায় উঠে এসেছে, করোনার সময় নারীর মাসিক ব্যবস্থাপনার জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণের জোগান হ্রাস পায়, ফলে অধিকাংশ নারী বাধ্য হন কম দামের এবং বেশি সময় ব্যবহার করা যায় এমন নিম্ন-মানের ও ঝুঁকিপূর্ণ উপকরণ ব্যবহার করতে। এগুলো তাদের বাড়তি স্বাস্থ্য ঝুঁকি তৈরি করেছে। যেহেতু আমরা এখনও অতিমারি পরিস্থিতি মোকাবিলা করে চলেছি, তাই এ পরিস্থিতিতে বস্তিবাসী, উপকূল, পাহাড়ি এবং গ্রামীণ এলাকায় প্রান্তিক ও দরিদ্র নারী ও কিশোরীদের মাসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষার বিশেষ ব্যবস্থা গ্রহণ করার জন্য আমরা সরকারের কাছে দাবি জানাই। যে কোনো ধরনের দুর্যোগময় জরুরি পরিস্থিতিতে এবং জীবন রক্ষাকারী অন্যান্য জরুরি সেবায় নারীর মাসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষার বিষয়টি সব মহলকে বিশেষ গুরুত্ব সহকারে গ্রহণ করতে হবে এবং যার জন্য বিনিয়োগ বাড়াতে হবে।

তবে এ বছরের 'মাসিক দিবস' পালনের ক্ষেত্রে বাংলাদেশের একটি ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট রয়েছে। সম্প্রতি ইউনিসেফের সহায়তায় স্থানীয় সরকার বিভাগের পলিসি সাপোর্ট ব্রাঞ্চ (পিএসবি) বাংলাদেশের জন্য একটি জাতীয় মাসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা কৌশল প্রণয়ন করেছে, যা সম্প্রতি স্থানীয় সর-কার মন্ত্রণালয়ের ওয়াটার সাপ্লাই অ্যান্ড স্যানিটেশন জাতীয় ফোরাম কর্তৃক অনুমোদিতও হয়েছে। জাতীয় পর্যায়ে এ ধরনের একটি অত্যন্ত সুচিন্তিত ও সামগ্রিক প্রেক্ষাপটে প্রণীত কৌশলপত্র তৈরিতে সময়োপ-যোগী এবং বহু প্রতীক্ষিত এ কাজে প্রতিষ্ঠানগুলোকে আন্তরিক ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানাই।

এ পরিস্থিতিতে যে কাজ গুলো অগ্রাধিকারের ভিত্তিতে গ্রহণ করা যেতে পারে, সেগুলো হল —

- সব নারী ও কিশোরীর জন্য মাসিকের সময় ব্যবহার যোগ্য 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 বাস্তবে 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 উপকরণ গুলোর দাম যেন সব নারীর ক্রয় ক্ষমতার মধ্যে থাকে সে ব্যাপারে সরকারের সঙ্গে অ্যাডভোকেসি চলমান রয়েছে। এসব পণ্যের অর্থবহ মূল্য নির্ধারণ, প্রয়োজনে সব ধরনের কর মওকুফ, বাজার মনিটরিং ইত্যাদির পাশাপাশি প্রয়োজন বেসরকারি খাতের অংশগ্রহণ ও বিনিয়োগকে উৎসাহিত করা।
- শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, কর্মক্ষেত্রে, অফিস - আদালত ও পাবলিক প্লেস কমিউনিটির সব স্থানে নিরাপদ পানি সহ পর্যাপ্ত স্যানিটেশন সুবিধা স্থাপন করতে হবে, প্রতিবন্ধীবান্ধব ডিজাইন, জেন্ডার সংবেদনশীলতা, ব্যবহারকারীদের নিরাপত্তা, গোপনীয়তা ইত্যাদি বিবেচনা করেই এসব টয়লেট গড়ে তুলতে হবে। এসব টয়লেটের একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ হবে 'মাসিক কর্নার', যেখানে মাসিকের নিরাপদ উপকরণ সরবরাহ করা হবে।
- টয়লেট গুলোতে মাসিকের সময় ব্যবহৃত উপকরণ (ব্যবহৃত কাপড়/ স্যানিটারি ন্যাপকিন) নিরাপদ নিষ্কাশনের ব্যবস্থা থাকবে, প্রয়োজনে এই ব্যাপারে পরিবেশের বান্ধব ও টেকসই কোনো প্রযুক্তি বা সহজলভ্য পদ্ধতি খুঁজে বের করার জন্য বেশি বেশি গবেষণা এবং বিনিয়োগ বাড়াতে হবে।

- মাসিক স্বাস্থ্যের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য পাওয়া এবং সে সেবায় নারীর অভিগম্য ও সমান গুরুত্বপূর্ণ। তাই মাসিক সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্য - উপাত্ত সরবরাহ করেন বিদ্যমান ভ্রান্ত ধারণার দূর করতে বিভিন্ন সচেতনতা মূলক কর্মসূচী, প্রশিক্ষণ ইত্যাদি আয়োজন করতে হবে। নারীর পাশাপাশি সমাজে পুরুষ ও কিশোর দের, সাধারন মানুষ ও জরুরী সেবা প্রদান কারী দের ও এই সব সচেতনতা মূলক কার্যক্রমে আওতায় আনা জরুরী।
- কোরোনা কালীন অভিজ্ঞতা মাথায় রেখে অনলাইন ভিত্তিক একটি তথ্য ভান্ডার গড়ে তোলার বিষয়টি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, যার জন্য প্রয়োজনীয় উদ্যোগ ও বিনিয়োগ দরকার,
- মাসিক স্বাস্থ্য এখনও অনেক মানুষের কাছে একটি ট্যাবু বিষয় এই জন্য ব্যাপক সংখ্যক মানুষের আচরন পরিবর্তন যোগাযোগ কৌশল গ্রহন করা দরকার। এর পাশাপাশি প্রচুর পরিমানে সহায়ক উপকরন তৈরি করতে হবে, যা নির্দিষ্ট বয়সে ও এলাকার জনগোষ্ঠিকে শিক্ষিত করে তুলবে।

গত কয়েক বছর বিভিন্ন অ্যাডভোকেসি কর্মসূচি, নীতিমালা প্রনয়ন এবং গবেষণায় - মাসিক স্বাস্থ্য কথাটি ব্যবহার বেড়েছে, তবে এর একই আনালিক ও সামঞ্জস্য পূর্ণ ইংলিশে সংজ্ঞার অভাব বা অপূর্ণতা ছিল। মাসিক আসলেই এমন কিছুই নয়, বরং নিছক একটি শারীরিক পরিবর্তন এমন "চর্বিত চর্বন" ধারণায় আটকে থাকা নারীর "মাসিক স্বাস্থ্য" তাই বরাবরই থেকে গেছে উপেক্ষিত এবং অবহেলিত, যা প্রকারান্তরে নারীর মূল স্বাস্থ্য অধিকার বা ক্ষমতা মূল আবেদন কেই সংকুচিত করে ফেলেছেন। সম্প্রতি "দ্যা গ্লোবাল মিনস্ট্রুয়েল কালেকটিভ" সেক্সুয়েল অ্যান্ড রিপ্রোডাকটিভ হেলথ ম্যাটারস" নামক আন্তর্জাতিক জার্নালে মাসিক স্বাস্থ্য পলিসি, চর্চা ও গবেষণার জন্য ব্যবহৃত সংজ্ঞা শিরোনামে একটি প্রবন্ধ প্রকাশ করা হয়।

গবেষণার উদ্দেশ্য

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

- মুরাদপুর এলাকার 11 - 70 বছর বয়সী মহিলারা ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সম্পর্কে কতখানি অবগত বা সচেতন —

প্রথম উদ্দেশ্যটি দ্বারা আমরা দেখাতে চেয়েছি যে মহিলারা তাদের ঋতুকালীন স্বাস্থ্য নিয়ে সচেতন কিনা, তারা তাদের দৈনন্দিন জীবনের সাথে সেই দিন গুলোর বিভিন্নতা রয়েছে তা সম্পর্কে সচেতন কীনা, সেই দিন গুলোতে কোন সমস্যা হলে তার সঠিক পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ গ্রহন করেন কীনা, তারা স্যানিটারি ন্যাপকিন সঠিক ভাবে ব্যবহার করেন কীনা এবং ব্যবহারের পরে ব্যবহৃত স্যানিটারি ন্যাপকিন টিকে সঠিক কৌশল অবলম্বন করে ফেলেন কীনা এবং সেই স্যানিটারি ন্যাপকিন টি ঠিক কত সময় পর পর পরিবর্তন করেন তা নিয়ে কতটা সচেতন, আর যারা কাপড় ব্যবহার করেন সেটা সঠিক পদ্ধতিতে ব্যবহার এবং ব্যবহৃত কাপড় গুলি সঠিক পদ্ধতিতে পরিষ্কার করা এবং তা রোদে শুকতে দেওয়া নিয়ে কতটা সচেতনতা রয়েছে এছাড়াও তাদের শরীর খারাপ হলে ডাক্তার দেখানোর চল আছে কীনা এই সব সম্পর্কে তারা কতখানি সচেতন আমরা দেখাতে চেয়েছি।

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

• মুরাদপুর গ্রামে মহিলাদের মধ্যে, ঋতুকালীন অবস্থা নিয়ে আলোচনায় সামাজিক সংকোচ বোধ কাজ করে কিনা –

আমরা এই দ্বিতীয় উদ্দেশ্য দ্বারা দেখতে চেয়েছি যে, ঋতুকালীন সমস্যা যে ভারতবর্ষের মতো দেশে একটি ট্যাবু বা সামাজিক সংকোচ হিসাবে দেখা হয় সেটা আদৌও কতটা কাজ কাজ করে সেটা আমরা দেখতে চেয়েছি. যে বাড়ির লোকেরা ঋতুকালীন সময়ে তাদের কতখানি সহযোগিতা করেছে বা তারা কতখানি সহযোগিতা পেয়েছে, ন্যাপকিন আনাতে বাড়ির পুরুষরা সংকোচ বোধ করেন কীনা, ঋতুকালীন অবস্থায় বাড়ির লোকেরা কাজের কথা বলেন কীনা, ঋতুস্রাব- এর ব্যাপারে বাড়ির পুরুষ সদস্যদের থেকে এড়িয়ে যান কীনা, স্কুল কলেজে এসব নিয়ে আলোচনা হয় কীনা, ঋতুস্রাব নিয়ে বাড়ির বড়রা যেভাবে মেয়েদের বোঝান ঠিক সেই ভাবে একটা ছেলেকেও ওই ভাবে বোঝানো হয় কীনা- এই সবকিছু আমরা এই গবেষণাটিতে দেখতে চেয়েছি।

• মুরাদপুর গ্রামের মহিলাদের মধ্যে Menopause / ঋতু জরা / রজোবন্ধ / ঋতু অবসান সম্পর্কে সচেতনতা আছে কীনা –

এই তৃতীয় নং উদ্দেশ্যতে আমরা জানতে চেয়েছি যে, তারা এই Menopause সম্পর্কে জানেন কীনা, Menopause হলে যে শারীরিক ও মানসিক দিক থেকে অনেক Change আসে সে সম্পর্কে অবগত কীনা, এবং Menopause হলে শারীরিক ও মানসিক সমস্যা হলে ডাক্তার দেখানোর চল আছে কীনা, সে সম্পর্কে আমরা জানতে চেয়েছি।

তথ্য সংগ্রহের পদ্ধতি সমূহ

~~ গবেষণার পদ্ধতিবিদ্যা হল গবেষণার সমস্যা সমাধানের একটি প্রণালীবদ্ধ উপায়। পদ্ধতিবিদ্যা এমন এক বিজ্ঞান যা কীভাবে একটি গবেষণার সমস্যার সমাধানের পথ খোঁজা সম্ভব তার দিক নির্দেশ করা। গবেষণার পদ্ধতি বিদ্যার পরিধি পদ্ধতির থেকে বৃহৎ ও বিস্তৃত, পদ্ধতি বিদ্যায় শুধুমাত্র পদ্ধতি নয়, পদ্ধতি ব্যবহারের পেছনে কারণ গুলির অনুসন্ধান ও করা হয়। অর্থাৎ কোনো একটি গবেষণায় বিশেষ কোনো পদ্ধতির প্রয়োগ অপরিহার্য কেন - এই প্রশ্নটির উত্তর, সমর্থন ও দর্শনই হল পদ্ধতিবিদ্যা; যেমন - একজন ভৌত বিজ্ঞানী যা নিয়ে গবেষণা করেন তার মধ্যে তিনি যুক্ত থেকেন না কেন, ঠিক যেমন একজন সমাজবিজ্ঞানী করে থাকেন? অথবা সমাজ বিজ্ঞানে কোনো ভাবেই কি প্রাকৃতিক বিজ্ঞানের মতো পদ্ধতি প্রয়োগ সম্ভব হয়? এই সব প্রশ্নের উত্তর দেয় পদ্ধতি বিদ্যা; পদ্ধতি হল শুধুমাত্র গবেষণার একটি হাতিয়ার, কিন্তু কীভাবে সেই হাতিয়ার ব্যবহার করা হবে এবং কেন হবে, এই প্রশ্নের উত্তর দেয় পদ্ধতি বিদ্যা; প্রাকৃতিক বিজ্ঞানে জনমত সমীক্ষা গ্রহন করা হয় না বা সমাজ তাত্ত্বিকরা মাইক্রোস্কোপ ব্যবহার করেন না, কিন্তু প্রাকৃতিক বিজ্ঞানী ও সমাজবিজ্ঞানী দুজনেই একই কৌশল ব্যবহার করেন। যা হল পর্যবেক্ষণ অর্থাৎ পদ্ধতি বিদ্যা দেখায় কোন পদ্ধতি এবং কী কৌশল কেন, কখন, কোথায় ব্যবহার করা যায় ও এই ব্যবহারের পেছনে দর্শন কী?

~~ পদ্ধতিবিদ্যা হল গবেষণা প্রক্রিয়ার দর্শন, একটি গবেষণার অনুমান গুচ্ছ, মূল্যমান যা এ গবেষণার গবেষক যে যৌক্তিকতা, মান ও বিচার মান

ব্যবহার করেছেন তাঁর উপাত্ত ব্যাখ্যার জন্য সেই অনুমান গুচ্ছ ও মূল্য
বান গুলি কী কী তা চিহ্নিত করে পদ্ধতিবিদ্যা, একজন গবেষকের
পদ্ধতিবিদ্যা নির্ণয় করে তিনি কীভাবে তাঁর প্রকল্পের গঠন করবেন,
এই প্রকল্পকে সঠিক প্রমাণ করার জন্য কী ধরনের প্রমাণ তিনি সংগ্রহ
করবেন, অন্যদিকে প্রাকৃতিক বিজ্ঞানে গবেষক তাঁর পদ্ধতি বিদ্যায়
একই ভাবে প্রকল্প গঠন করেন কিন্তু তা প্রকাশের সময় প্রকল্পটিতে
ব্যবহৃত চলের মধ্যে সম্পর্ককে গাণিতিক সমীকরণের সাহায্যে প্রকাশ
করেন, সমাজবিজ্ঞানী সেক্ষেত্রে একটি প্রকল্পের দুটি চলের মধ্যে
সম্পর্কের অস্তিত্ব প্রমাণ করেই ক্ষান্ত থাকে, তিনি দুটি চলের
মধ্যে সম্পর্কের প্রকৃতি সম্বন্ধেও তেমন নির্দিষ্ট করে কিছু প্রমাণ
করতে পারে না, কিন্তু প্রাকৃতিক বিজ্ঞানীরা পদ্ধতিবিদ্যা সুস্পষ্ট
ভাবে, সঠিক সংজ্ঞার ভিত্তিতে প্রকল্প গঠন ও পরীক্ষণ করতে পারে
বলেই তা উৎকৃষ্ট মনে করার কোনো কারণ নেই, বস্তুত বহু সমাজ
বিজ্ঞানী মনে করেন এমন সুস্পষ্ট সংজ্ঞা নির্ভর বিশ্লেষণ যৌক্তিক এবং
তা মানবিক বিষয় প্রকাশে অসমর্থন যোগ্য, 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 গাণিতিক
বিশ্লেষণের থেকে অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ, সুতরাং সমাজবিজ্ঞানে
পদ্ধতি বিদ্যা প্রাকৃতিক বিজ্ঞানের পদ্ধতি বিদ্যার নকল বা তার
অনুরূপ হবে কিনা সেটি একটি দার্শনিক আলোচনার বিষয়
বা পদ্ধতি বিদ্যার অন্তর্গত বিবেচনা, বহু ও বিভিন্ন বিকল্প গবেষণায়
পদ্ধতি বিদ্যা আছে এবং সমাজ বিজ্ঞানে সামাজিক ঘটনার অনু-
ধাবনে কোন দৃষ্টিভঙ্গি সঠিক সেটা প্রশ্ন নয় বরং প্রশ্ন হলো
গবেষক কীভাবে নিজের জ্ঞান তাত্ত্বিক অবস্থানের ভিত্তিতে, কোন
গবেষক পদ্ধতি বিদ্যাকে তার গবেষণার জন্য নির্বাচন করতে চান,

পদ্ধতিবিদ্যা পরিমাণগত থেকে শুরু করে গুণগত পদ্ধতিবিদ্যা পর্যন্ত বিস্তৃত। কোনো কোনো গবেষক প্রথমে একটি গবেষণার বিষয় মনো-নয়ন করে তারপর তার পদ্ধতিবিদ্যাগত অবস্থান নির্ণয় করেন, আবার অন্য কেউ বৌদ্ধিক চর্চায় এমন ভাবে কোনো একটি পদ্ধতি বিদ্যাগত অবস্থানের প্রতি আকৃষ্ট থাকেন যে তিনি সেই দৃষ্টি ভঙ্গির সঙ্গে সামঞ্জস্য পূর্ণ সামাজিক বিষয়কে তার গবেষণার বিষয়-বস্তু হিসেবে বিবেচনা করেন,

— পদ্ধতিবিদ্যার একটি প্রাথমিক কাজ হল যোগা-যোগকে সহজতর করে তোলা, এর ফলে একটি পদ্ধতি বিদ্যার উপর আস্থাশীল গবেষকদের একই ধরনের অভিজ্ঞতাকে ভাগ করে নেওয়া সম্ভব হয়। পদ্ধতিবিদ্যার নীতি গুলি এই প্রেক্ষিতের গঠন মূলক সমালোচনা, পুনরাবৃত্তির মাধ্যমে এই নিয়ম গুলিকে স্পষ্ট ভাবে প্রকাশ করা, জনক্ষেত্রের জন্য প্রকাশ করা ও তা সবার জন্য কার্যকরী করে তোলাই পদ্ধতি বিদ্যার অন্যতম লক্ষ্য। এছাড়াও পদ্ধতিবিদ্যা বাস্তব ক্ষেত্রের পর্যবেক্ষণকে একটি যৌক্তিক কাঠামোর আঙ্গিকে শৃঙ্খলাবদ্ধ করতে ও সাহায্য করে বাস্তব অভি-জ্ঞতা নিজে থেকে নিজের অবস্থানকে স্পষ্ট করতে পারে না, পদ্ধতিবিদ্যার দৃষ্টি কোণের মধ্যে সেই অভিজ্ঞতা গুলিকে প্রেক্ষিত-বদ্ধ করলে তবেই বাস্তব ধর্মী পর্যবেক্ষণকে যথার্থতা প্রদান করা যায়, যেকোনো পদ্ধতিবিদ্যার অন্তর্ভুক্ত যুক্তিকে বুঝতে না পারলে সেই প্রেক্ষিতকে ব্যবহারের ফল পাওয়া যায় না, যুক্তি শুধুমাত্র যথার্থ যৌক্তিকতার সঙ্গে যুক্ত হয় না, তাকেই জ্ঞান বলা যায় যা প্রাক্-অনুমান গুচ্ছ গুলিকে যথার্থ বলে মনে করে, পদ্ধতি বিদ্যা বাস্তব অভিজ্ঞতাকে বিষয়গত ভাবে পর্যালোচনা করার ক্ষেত্রে ও যে বিষয়টিকে বিষয়গত হওয়ার থেকেও বেশি গুরুত্ব

দেয় তা হলো আন্তঃ আত্মবাদিতা, এই আন্তঃ আত্মবাদিতা ধারণাটি মনে করা হয় যে জ্ঞান একটি সাধারণ বিষয় এবং বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি বিদ্যার তাকে বিষয়গতরে প্রবিষ্ট হওয়ার যোগ্য করে তুলতে হবে। অর্থাৎ একজন গবেষক কোনো গবেষণা শেষ করলে অন্য একজন সেই একই বিষয়ে একই ভাবে গবেষণার পরিচালনা করতে পারেন, এর ফলে দুটি ভিন্ন সময়ের গবেষণার মধ্যে তুলনামূলক আলোচনার ক্ষেত্রে গড়ে উঠবে। এভাবে একটি গবেষণার শুধু মাত্র বিষয়গত দিকের মূল্যায়ন না করে আন্তঃ আত্মবাদিতার মাধ্যমে বাস্তব অভিজ্ঞতা লব্ধ উপাত্তের গ্রহণ যোগ্যতার পরীক্ষা করতে পদ্ধতি বিদ্যা সাহায্য করে। সেক্ষেত্রে অবশ্যই ধরে নিতে হয় যে অভিজ্ঞতা লব্ধ পর্যবেক্ষণ কোনো বাহ্যিক বিষয়ের দ্বারা দূষিত বা সংক্রমিত হয়,

~~ একটি গবেষণা - সমস্যাকে সমাধান করার প্রণালীবদ্ধ নিয়মই হল পদ্ধতি বিদ্যা। বৈজ্ঞানিক উপায়ে কীভাবে গবেষণা করা যায় তার আলোচনাই হল পদ্ধতিবিদ্যা, এ কারনে গবেষণা করার সময় শুধুমাত্র পদ্ধতির ব্যবহার নয় বরং কোন ও কোথায় কী কী পদ্ধতি ব্যবহার করা যায় সে প্রসঙ্গে স্পষ্ট ধারণা থাকা প্রয়োজন। অর্থাৎ গবেষককে শুধু কীভাবে পরীক্ষা করতে হয় তা জানলেই হয় না, তাঁকে এ ও জানতে হয় যে কীভাবে একটি পদ্ধতি প্রয়োগ করতে হয়। অর্থাৎ একটি পদ্ধতি কী কী অনুমান গুচ্ছের ওপর দাঁড়িয়ে থাকে সেগুলি জানাও গবেষকের দায়িত্ব। সে কারণে গবেষণা - পদ্ধতি বিদ্যার আলোচনার সময় আমরা পদ্ধতির ব্যবহারের যুক্তি এবং পাশাপাশি আমাদের গবেষণার প্রেক্ষিতে পদ্ধতি ব্যবহারের যুক্তি বোঝার চেষ্টা করি, যাতে আমরা বলতে পারি কেন একটি বিশেষ পদ্ধতি ও কৌশল ব্যবহার করা হচ্ছে অন্য একটি কৌশল বা পদ্ধতির পরিবর্তে।

~~ সাধারণ ভাবে আমরা বুঝি গবেষণা তাকেই বলা যায় যেটি পর্যবেক্ষণ, অনুসন্ধান, পরীক্ষা - বিশ্লেষণ ইত্যাদি মাধ্যমে নতুন কোনো তথ্য কিংবা চিন্তা মানুষের সামনে উপস্থিত করে।

গবেষণা মানেই নতুন কিছু আবিষ্কারের জন্য অনুসন্ধান, গবেষণা হচ্ছে প্রণালীবদ্ধ তথ্য অনুসন্ধান, "গবেষণা" শব্দটি বাংলায় এসেছে ইংরেজি "Research" শব্দের প্রতিশব্দ হিসেবে, যার আক্ষরিক অর্থ "পুনঃ অনুসন্ধান" ইংরেজি 'Research" শব্দটির ব্যুৎপত্তি ফরাসি "Rerchercher" শব্দের থেকে নেওয়া, যার মূলগত অর্থ পুনঃ অনুসন্ধান উপযুক্ত-সমার্থক শব্দের অভাবে 'Research' কথাটি ব্যাপক তাৎপর্য বাংলা প্রতিশব্দ হিসা পায়নি তবে অনুসন্ধান বা খোঁজা যাই বলি, গবেষণার উদ্দেশ্য সত্যকে আবিষ্কার করা, এই অনুসন্ধান হলো সত্যের অনুসন্ধান,

এ প্রসঙ্গে, Green এর উক্তিটি প্রণিধান যোগ্য। "Research is definable as the use of standardize in the search for knowledge". অর্থাৎ জ্ঞান অনুসন্ধানের জন্য মানসম্মত পদ্ধতির প্রয়োগকেই গবেষণা হিসেবে সংজ্ঞায়িত করা যায়,

সুতরাং গবেষণার মূলকথা হলো সমস্যা, সমস্যা আছে, তার সমাধানের তাগিদে বিশেষ পদ্ধতিতে চিন্তার নামই হচ্ছে গবেষণা,

সামাজিক গবেষণা বলতে বুঝায় সমাজ ও ব্যক্তির বিশ্লেষণ, সমাজ ও ব্যক্তির জীবনে নিরপেক্ষ ও অভিজ্ঞতালব্ধ ব্যাখ্যা সামাজিক গবেষণার মৌলিক প্রয়াস, সমাজ ব্যক্তি ক্রিয়ার সমন্বিত রূপ, সামাজিক মিথস্ক্রিয়া সমাজের প্রাণ, সামাজিক গবেষণা এ মিথস্ক্রিয়াজাত উপাদান ও ঘটনাবলির বস্তুনিষ্ঠ বর্ণনা,

Pauline V. Young - এর মতে, "In brief and provisionally, Social research may be defined as a scientific understanding which, by means of logical and systematized techniques aims to:-

i. Discover new facts or verify and test old facts.
ii. Analyze their or verify and test old facts. sequences, interrelationships and casual explantions which were derived within an appropriate theoretical frame of reference.
iii. Develop new sciantific tools, concepts and theories which would facilitate reliable and valid study of human behaviour.

P.V. Young আরও বলেন, "Social research is a systamatic method of exploring, analyzing and concept ualizing social life in order to extend, correct or verify knowledge, whether that knowledge aid in the constructing of a theory on in the practice of an art.

উপরিউক্ত বিষয়গুলি বিশ্লেষণ করলে তিনটি বিষয় লক্ষ্য করা যায়। যেমন- সামাজিক গবেষণা হচ্ছে সামাজিক জীবন সম্বন্ধে অনুসন্ধান বিশ্লেষণ, ধারণা ও তত্ত্ব গঠন করার একটি সুসংবদ্ধ পদ্ধতি যার উদ্দেশ্য হলো জ্ঞান ভাণ্ডারের সমৃদ্ধি সাধন সংশোধন এবং তার প্রতিপালন করা, অতএব আমরা বলতে পারি যে, সামাজিক গবেষণার উপরিউক্ত তিনটি বিষয় অবশ্যই উপস্থিতি থাকতে হবে, নতুবা গবেষণা সম্ভব নয়,

মুরাদপুর গ্রামে মেয়েদের ঋতুকালীন নারী স্বাস্থ্য এর উপর গবেষণা করতে গিয়ে আমি সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করার চেষ্টা করলাম,

গবেষণার ধরন:-

সামাজিক গবেষণা যে লক্ষ্যে পরিচালিত হচ্ছে তার ভিত্তিতে গবেষণাকে তিনটি ভাগে ভাগ করা হয়েছে, এই তিনধরনের গবেষণার মধ্যে আমি আমার গবেষণাটিতে সাধারণত বর্ণনামূলক গবেষণা বা Descriptive

Research Design ব্যবহার করেছি, যেখানে বিষয় সু-নির্দিষ্ট গবেষণার
ভিত্তি হিসেবে বর্ননামূলক গবেষণা পরিচালনা করা হয়, যেটি হলো
উন্নত গবেষণা কাজের ভিত্তি স্বরূপ। বর্ননা মূলক গবেষণা হল- কোন
বিষয়ে যথা- গ্রাম, সংগঠন, প্রকল্প ইত্যাদিকে বর্ননা করা হয়,
তাকে বর্ননা মূলক গবেষণা বলে। এ গবেষণায় তথ্য সংগ্রহের
কৌশল হিসেবে পর্যবেক্ষণ প্রশ্নমালা, সাক্ষাৎকার অনুসূচি প্রাপ্ত
নথিপত্র ইত্যাদি ব্যবহার করা হয়। বর্ননামূলক গবেষণায় গবেষক
গবেষণার সংজ্ঞায়িত বিষয় দিয়ে শুরু করেন এবং তার গবেষণা কর্ম
সুস্পষ্টভাবে বর্ননা করেন। ফলে বিষয়বস্তু সম্পর্কে একটি পরিষ্কার
এবং বিস্তারিত চিত্র লাভ করা যায়। বর্ননামূলক গবেষণা 'কিভাবে'
এবং 'কে' ইত্যাদি প্রশ্নের উপর বেশি আলোকপাত করে। আমি
আমার এই গবেষণাটিতে বর্ননামূলক গবেষণা পদ্ধতি ব্যবহার করেছি
কারন- বর্তমানে সংঘটিত ঘটনা বলির উপর এ গবেষণা পরি-
চালিত হয়, যেতে সমস্যার কারন ও সমস্যার সমাধান করা যায়,
এছাড়াও ভবিষ্যতের কর্মসূচী ও পরিকল্পনা প্রণয়নে বিশেষ ভাবে
সহায়তা করে। এই গবেষণা পদ্ধতি ব্যবহারের ফলে দিক নির্দেশনা
পাওয়া যায়, বাস্তব, সঠিক ও যথাযথ বর্ননা উপস্থাপন করা
সম্ভব হয়েছে, এই পদ্ধতির সাহায্যে গবেষকের নিজস্ব মতামত
ও সুপারিশ প্রদান করে থাকেন। এই পদ্ধতি ব্যবহারের ফলে তথ্য
সংগ্রহ ও উপকরন তৈরি সহজ হয়েছে। এছাড়াও সময় ও শ্রম
কম হয়েছে এই পদ্ধতি ব্যবহারের ফলে, সামাজিক উন্নয়নে বর্ননা-
মূলক গবেষনার ভূমিকা অপরিসীম। কারন এ গবেষণার মাধ্যমে,
একটি সমাজের বর্ননা মূলক অনুসন্ধান পদার্থ বিদ্যা, জীববিদ্যা,
মৃত্তিকা বিজ্ঞান প্রভৃতি প্রকৃতি বিজ্ঞানে বহুল ভাবে ব্যবহৃত
হয়, এই বর্ননা মূলক গবেষণাটি প্রয়োগের ফলে বিষয়টি সম্পর্কে
একটি সঠিক ও পূর্নাঙ্গ চিত্র পাওয়া সম্ভব হয়,
তাছাড়াও বিষয়টি সম্পর্কে একটি সঠিক ও পূর্নাঙ্গ চিত্র
পাওয়া সম্ভব হয়। তাই আমি আমার গবেষণাটিতে
বর্ননা মূলক গবেষণা পদ্ধতি ব্যবহার করেছি।

আমি এই গবেষণাটিতে বর্ণনামূলক গবেষণার পাশাপাশি অনুসন্ধানমূলক গবেষণা বা Exploratory Research ব্যবহার করেছি। অনুসন্ধান মূলক গবেষণা হল- যে গবেষণায় নতুন বিষয় উদ্ঘাটন বা আবিষ্কার করা হয় তাকে উদ্ঘাটন মূলক গবেষণা বলে। এ ধরনের গবেষণার বিষয়বস্তু নতুন বিধায় তা পরিচালনা করা খুব কষ্ট সাধ্য। কেননা এধরনের গবেষণায় খুব অল্প গাইড লাইন পাওয়া যায়, এধরনের গবেষণা সৃষ্টিশীল, মুক্ত মনের এবং নমনীয় হয়। বলা যায়, উদ্ঘাটন মূলক নতুন বিষয় অর্থাৎ যে বিষয়ে পর্যাপ্ত জ্ঞান নেই সে বিষয় নিয়ে এধরনের গবেষণা পরিচালিত হয় এবং এর মাধ্যমে সংশ্লিষ্ট বিষয় সম্পর্কে, সুসংবদ্ধ ও প্রণালী বদ্ধ জ্ঞান, ধারণা ও অভিজ্ঞতা অর্জন করা সম্ভব হয়, আমার এই গবেষণাটিতে আমি অনুসন্ধান মূলক গবেষণা প্রয়োগ করেছি কারন- আমি এই গবেষণাটিতে নতুন বিষয় উন্মোচন করতে চেয়েছি, পর্যালোচনা করে দেখেছি যে অন্যান্য গ্রামে ঋতু চক্র নিয়ে কোনো কাজ হয়েছে। কিন্তু মুরাদপুর গ্রামে এই মেয়েদের ঋতুচক্র নিয়ে কোনো কাজ হয়নি। ফলে আমরা মনে হল এই জায়গাকে এই ঋতুচক্র বিষয়টি নিয়ে উন্মোচন করা যায়, তাই আমরা এই অনুসন্ধান মূলক গবেষণা পদ্ধতি ব্যবহার করেছি, এই পদ্ধতি ব্যবহারের ফলে খরচটাও কম হয়েছে, এই গবেষণা ব্যবহারের ফলে তদন্তের ভিত্তি স্থাপনে সহায়তা করে, যা আরও গবেষণার দিকে নিয়ে যেতে পারে।

সম্পূর্ন গবেষণার পদ্ধতির বা প্রক্রিয়া অনুযায়ী যে ২ ধরনের গবেষণার পদ্ধতি আমরা পাই,

যথা- ① গুনবাচক গবেষণা পদ্ধতি,

② সংখ্যাবাচক গবেষণা পদ্ধতি.

এই দুই ধরনের পদ্ধতির মধ্যে আমি এই গবেষণার দুটোই গবেষণা পদ্ধতি ব্যবহার করেছি। অর্থাৎ আমার এই গবেষণায়

গুনবাচক ও সংখ্যাবাচক এই দুই পন্থার কিছু বৈশিষ্ট্য প্রয়োগ করেছি। পরিমানগত ও গুনগত গবেষণার দৃষ্টিভঙ্গির সঙ্গে পদ্ধতির মেলবন্ধন ঘটানো ছাড়াও গুনগত গবেষণার লিখিত উপস্থাপনার পরিমান সাপেক্ষ প্রকাশেরও উপস্থিতি দেখা যায়। যেমন- বিষয়ভিত্তিক বিশ্লেষণ, যেক্ষেত্রে গুনগত গবেষণার থেকে গৃহীত ক্ষেত্র থেকে প্রাপ্ত সাক্ষাৎকার টীকার প্রতিলিপি গ্রহণ করে সেগুলিকে মূলভাবনা অনুযায়ী সাজিয়ে, শব্দ, শব্দের ব্যবহার, বাচন ভঙ্গী ইত্যাদির নিরিখে বিশ্লেষণ করা হয়, যেক্ষেত্রে এই তালিকা অনুযায়ী সাজানোর ক্ষেত্রে পরিমান যাচাই করাই বিশ্লেষণের প্রাথমিক ভিত্তি হিসাবে কাজ করে। এছাড়াও গুন-গত গবেষণায় পরিগণকের এক বিশেষ সম্পর্ক স্থাপন করতে সাহায্য করেছে (Computers into qualitative data analysis - CAQDAS) উপাত্ত বিশ্লেষণ করার চলও দেখা যায়। ভাবনা ও প্রমাণের মধ্যে পরি-গণক এক বিশেষ সম্পর্ক স্থাপন করতে সাহায্য করেছে। এই দুটি ধারার গবেষণার মেলবন্ধনে ক্রমশ এক নতুন গবেষণা ধারার সৃষ্টিতে উদ্দীপকের ভূমিকা নিয়েছিল। এই নতুন ধারা হল মিশ্র গবেষণা পদ্ধতি, এককথায় বলতে গেলে আমি মিশ্র পদ্ধতি ব্যবহার করেছি।

আমি আমার গবেষণায় মিশ্রপদ্ধতি ব্যবহার করেছি কারণ - একটি অনুসন্ধানের গবেষণা পদ্ধতি গবেষণার প্রশ্ন বা গবেষণা সমস্যার সঙ্গে সামঞ্জস্য পূর্ণ হতে হয়, মিশ্র গবেষণা সেই সব ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য হয় যেখানে শুধুমাত্র পরিমান গত অথবা গুনগত পদ্ধতির ব্যবহার যথাযথ নয়। যেমন - গুনগত উপাত্তের থেকে পরিমান গত স্কোর: স্কেলকে পরিমাপ করা যেতে পারে। আবার যে কোনো পরিমাপ যন্ত্র গড়ে তোলার আগে একটি গুনগত পরীক্ষা করে নেওয়া যেতে পারে। মিশ্র পদ্ধতিতে গুনগত গবেষণা অন্তর্ভুক্ত করলে নতুন কিছু প্রশ্ন ও উদ্যোগকে আহ্বান করা যেতে পারে, বিশেষত জটিল কোনো সামাজিক প্রশ্নের উত্তর অনুসন্ধানে

অথবা যেগুলো একটি প্রচলিত পদ্ধতি বিদ্যার আঙ্গিকে, যেমন বহু ক্ষেত্রে নতুন যেগুলো পরিমাপ যন্ত্র যে ক্ষেত্রে ব্যবহার করলে সুবিধাজনক হলেও তা অসম্ভব হয়ে উঠেছে সেই সব ক্ষেত্রে ইত্যাদি যদি আমরা এই গবেষণায় শুধু সংখ্যা বাচক গবেষণা পদ্ধতি ব্যবহার করি তাহলে এই তথ্য থেকে শুধু আমরা যে সংখ্যা গুলো পাই সেগুলো কেবলমাত্র ব্যাখ্যা করা সম্ভব হবে. এবং এই সংখ্যা গুলোর যে বৃহত্তর ব্যাখ্যা করা সম্ভব হবে। তা আমাদের গবেষণায় কাঙ্খিত উদ্দেশ্য নয়। আবার যদি আমরা শুধুমাত্র গুণবাচক পদ্ধতি ব্যবহার করি তাহলে শুধুমাত্র আমরা ব্যাখ্যাটাই পাই, এই গুণবাচক পদ্ধতি ব্যবহার করার ফলে বৃহত্তর সংখ্যার যে সরলীকৃত আছে, সেটা আমরা তুলে ধরতে পারিনা, তাই এই গবেষণায় শুধু সংখ্যাবাচক গবেষণা পদ্ধতি ব্যবহার করে শুধুমাত্র সংখ্যাগুলো তুলে ধরা অথচ গুন-বাচক পদ্ধতি ব্যবহার করে ব্যাখ্যা করাটা সমাজতত্ত্বে কাঙ্খিত উদ্দেশ্য নয়, তাই আমার মনে হয়েছে শুধু মাত্র গুণবাচক বা শুধুমাত্র সংখ্যাবাচক গবেষণায় যে অসুবিধা গুলি রয়েছে সেগুলি কাটিয়ে উঠতে পারব যদি আমরা উভয়েরই গুণাবলি ব্যবহার করে মিশ্রপদ্ধতি ব্যবহার করি। এখানে মিশ্র পদ্ধতি বলতে গুন-বাচক আধিপত্য ভিত্তিক মিশ্র পদ্ধতি ব্যবহার করেছি। [Qualitatively inclined mixed method]

গবেষণার নকশা :-

গবেষণায় প্রাপ্ত সম্পদের যথাযথ ব্যবহারের মাধ্যমে গবেষণার উদ্দেশ্যকে বাস্তবায়নের জন্য সুষ্ঠু ও সুশৃঙ্খল ভাবে গবেষণাটি পরিচালনা করার বৈজ্ঞানিক কর্ম পরিকল্পনাই হচ্ছে গবেষণার নকশা; P.V. Young - এর মতে, " A research design in the Logical and systematic planning and directing of a piece of research." অর্থাৎ গবেষণার

নকশা হলো গবেষণার মৌলিক এবং নিয়মতান্ত্রিক পরিকল্পনা ও নির্দেশনা। গবেষণার উদ্দেশ্যকে অর্জন করার জন্য সুষ্ঠু ও সঠিক বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি ব্যবহার করে গবেষণা সম্পাদনের মৌলিক ফর্ম, পরিকল্পনাই হল গবেষণার নকশা,

যেহেতু আমরা সুনাম্বক আশ্রিত ভিত্তিক মিশ্র পদ্ধতি ব্যবহার করেছি তাই সুনাম্বক গবেষণার গবেষণা নকশার যে পদ্ধতি গুলি আছে সেগুলো আমাদের গবেষণায় ব্যবহার করেছি, যেমন-

নমুনায়ন :-

নমুনায়ন হচ্ছে একটি বিজ্ঞান ভিত্তিক পদ্ধতি যার মাধ্যমে সমগ্রক থেকে প্রতিনিধিত্বশীল নমুনায়ন নির্বাচন করা হয়, বিশিষ্ট পরিসংখ্যানবিদ S.P. Gupta and M.P. Gupta তাঁদের "Business Statistics" গ্রন্থের নমুনায়নের সংজ্ঞা বলেছেন, নমুনায়ন হচ্ছে একটি পদ্ধতি যার মাধ্যমে সমগ্রকের একটি ক্ষুদ্র অংশকে পরীক্ষা করে সমগ্রকের বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করা যায়। নমুনায়ন হলো এমন একটি পদ্ধতি বা প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে সমগ্রকের একটি প্রতিনিধিত্বশীল অংশ পরীক্ষা করে সমগ্রকের বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে যুক্তি সঙ্গত সিদ্ধান্ত উপনীত হওয়া যায়, সম্ভাবনা তত্ত্বের ভিত্তির নমুনায়ন পদ্ধতিকে দুটি ভাগে ভাগ করা যায়,

আমি এই গবেষণাটিতে দুই ধরনের নমুনায়নের মধ্যে এখানে নিঃসম্ভাবনা মূলক বা Non-Probability Sampling পদ্ধতি ব্যবহার করেছি, নিঃসম্ভাবনা মূলক নমুনায়ন হল - যে নমুনায়ন পদ্ধতিতে সমগ্রকের প্রতিটি এককের নমুনায়ন অন্তর্ভুক্ত হওয়ার সমান সম্ভাবনা থাকে না তাকে নিঃসম্ভাবনা নমুনায়ন বলা হয়, Baker - এর মতে, " A sample that does not follow the rules of probability sampling is a non - probability sampling. সম্ভাবনা নির্ভর নমুনায়ন প্রক্রিয়ার পরিবর্তে নিঃসম্ভাবনা

নমুনাচয়ন পদ্ধতি অনেক সহজ এবং আর্থিক দিক দিয়ে সাশ্রয়ী, এই পদ্ধতি সেই সকল গবেষণায় ক্ষেত্রে বিশেষ কার্যকরী হয় যেখানে গবেষক তার গবেষণা লক্ষ্য অথ্যে নমুনার মধ্যে সীমাবদ্ধ রেখে সাধারণীকরণে প্রবৃত্ত হন না, আমি এই গবেষণাটিতে নিঃ সম্ভাবনা মূলক নমুনাচয়ন পদ্ধতি ব্যবহার করেছি কারন- আমি এই গবেষণা পদ্ধতি ব্যবহারের ফলে সীমিত নমুনার মধ্যে তথ্য সংগ্রহ করে গবেষণাটি সমাপ্ত করার চেষ্টা করেছি, আমি 124টি নমুনা সংগ্রহ করেছি, এছাড়াও খুব কম সময়ে এবং খুব কম খরচে সমগ্রক থেকে নমুনা সংগ্রহ করা যায় এই নমুনাচয়ন পদ্ধতি ব্যবহারের ফলে যা সময় ও অর্থের সাশ্রয় হয়, এই পদ্ধতি ব্যবহারের ফলে কোনো বিষয়ে তথ্য তাৎক্ষনিক ভাবে দ্রুত সিদ্ধান্ত গ্রহন করা সহজ হয়,

গবেষনার প্রকৃতির নিরীখে নিঃসম্ভাবনা নমুনাচয়নের পদ্ধতিকে চারটি ভাগে ভাগ করা যায়, এই চার ধরনের নিঃসম্ভাবনা মূলক নমুনাচয়ন পদ্ধতির মধ্যে আমি এই গবেষ-নাতে উদ্দেশ্য মূলক নমুনাচয়ন পদ্ধতি ব্যবহার করেছি, এই উদ্দেশ্য মূলক নমুনাচয়ন পদ্ধতিতে গবেষক নিজের রুচির মতো অনেকাংশে গবেষকের বিচক্ষনতার উপর নির্ভর করে, এই নমুনায়ন পদ্ধতিতে সম্ভাবনা তত্ত্বের ব্যবহার তেমন ভাবে গৃহীত হয় না, এই নমুনায়ন পদ্ধতিতে গবেষক গবেষনার প্রকৃতি ও প্রয়োজনীয়তার ভিত্তিতে নমুনা বাছাই করে, আমি এই উদ্দেশ্য মূলক নমুনাচয়ন পদ্ধতি বেছে নিয়েছি কারন এটি প্রয়োগের ফলে স্বল্প ব্যয় ও অল্প শ্রমে নমুনা সংগ্রহ করা যায়, এছাড়াও বৃহৎ আকারের সমগ্রক হতে এ পদ্ধতিতে নমুনা সংগ্রহ করা সুবিধাজনক, এই পদ্ধতি ব্যবহারের ফলে সংগৃহীত নমুনা প্রতিনিধিত্বশীল হওয়ায় সম্ভাবনা বেশি হয়,

এছাড়াও আমি এই গবেষনাটিতে উদ্দেশ্য মূলক নমুনাচয়ন ছাড়া ক্রম পুঞ্জিত বা Snow ball নমুনাচয়ন পদ্ধতিটি ব্যবহার করেছি। সাধারনত Snow ball নমুনাচয়ন পদ্ধতি হল এমন এক প্রকার নমুনায়ন প্রক্রিয়া যেখানে প্রথমে

একটি নির্দিষ্ট একক নির্বাচন করা হয় এবং পরবর্তী পর্যায়ে ঐ এককের মাধ্যমে অন্যান্য একক সমূহকে নির্বাচন করা হয়, অর্থাৎ এই প্রক্রিয়ায় গবেষণার প্রয়োজনীয় বৈশিষ্ট্যবলী সম্মিলিত কিছু ব্যক্তি প্রথমে অনুসন্ধান করা হয় এবং তারপর সাক্ষাৎকার গ্রহণ করা হয়, পরবর্তী স্তরে এই ব্যক্তিদের সাহায্যে আরো নমুনা একককে নির্বাচন করা হয়, "Snowball" কথাটি উপমা রূপে ব্যবহার করা হয়েছে, এই প্রক্রিয়ার একজন দুজন থেকে শুরু করে নমুনার আয়তনের ক্রমশ বৃদ্ধি ঘটে। এই প্রক্রিয়া সেই সময় পর্যন্ত কার্যকর করা হয় যতক্ষন পর্যন্ত না গবেষণার আকাঙ্খিত নমুনা আয়তন গঠন করে, এই গবেষণাটিতে আমি Snowball পদ্ধতি ব্যবহার করেছি. কারন এই পদ্ধতিতে যেমন তথ্য প্রদানকারীগন অন্য তথ্য প্রদান কারীদের খুঁজে পেতে সাহায্য করেন। অর্থাৎ আমরা আমাদের গবেষণা প্রসঙ্গিক উত্তর দাতাদের কারন কয়েকটি বাড়িতে যাওয়ার পর তারাই আমাদের আরো কয়েকটি বাড়ির তথ্য জোগাড় করতে সাহায্য করেছিলেন এবং সেখানে গিয়ে আমরা উদ্দেশ্য মূলক গবেষণা করেছিলাম, আমাদের নমুনা খুঁজে পেতে সুবিধা হয় এবং শ্রম মুক্ত হয়েছে

তথ্য সংগ্রহের পদ্ধতি :-

গবেষণার প্রকৃতির উপর ভিত্তি করে তথ্য সংগ্রহে বিভিন্ন পদ্ধতির ব্যবহার সমাজতত্ত্বে লক্ষ্য করা যায়, যাদের মধ্যে এই গবেষণাটিতে আমি সাক্ষাৎকার পদ্ধতি ব্যবহার করেছি, কারন এই গবেষণাটিতে আমরা ক্ষেত্রে গিয়ে করেছি এবং ক্ষেত্রে আমরা সাক্ষাৎকার পদ্ধতি ব্যবহার করে তথ্য সংগ্রহ করেছি, সামাজিক গবেষণায় প্রাথমিক উপাত্ত সংগ্রহের একটি অত্যন্ত জনপ্রিয় এবং বহুল প্রচলিত কৌশলটির গুরুত্ব ও ব্যবহার ক্রমান্বয়ে বৃদ্ধি পাচ্ছে। একজন Benny and Hughes সমাজবিজ্ঞানীকে সাক্ষাৎকার বিজ্ঞান [The Science of the Interview] বলে অভিহিত করেছেন। এ কৌশলের মাধ্যমে

সাক্ষাৎকারী এবং উত্তরদাতার মধ্যে সরাসরি সম্পর্ক স্থাপিত হয়, সাক্ষাৎকার মূলত একটি মিথস্ক্রিয়ার প্রক্রিয়া, সাক্ষাৎকার তথ্য সংগ্রহের একটি মৌখিক কৌশল হিসেবে স্বীকৃত, আক্ষরিক অর্থে সাক্ষাৎকার হচ্ছে "Mutual view of each other", এতে উদ্দেশ্য মূলক কথোপকথন বলেও অভিহিত করা হয়। কোন বিষয়ে তথ্য সংগ্রহে উদ্দেশ্য দুই বা ততোধিক ব্যক্তির মুখোমুখি অবস্থায় কথোপকথনকে সাক্ষাৎকার বলে। Goode and Hatt এর মতে, "Interviewing is fundamentally a process of Social interaction". অর্থাৎ সাক্ষাৎকার হলো মৌলিক সামাজিক মিথস্ক্রিয়ার একটি প্রক্রিয়া, আমি এই গবেষণাতে সাক্ষাৎকার পদ্ধতি ব্যবহার করেছি কারণ - সাক্ষাৎকার কৌশলের ক্ষেত্রে সাক্ষ্য গ্রহনকারী ব্যক্তিগত ভাবে গবেষণার ক্ষেত্রে গিয়ে উত্তর দাতাদের সাথে মিলিত হন এবং পারস্পরিক আলাপ আলোচনার মাধ্যমে তাদের নিকট থেকে প্রয়োজনীয় তথ্য সংগ্রহ করা সম্ভব হয়। এছাড়াও সমাজে অনেক এমন ব্যক্তি রয়েছেন সহায়তা না করলে যারা তথ্য সরবরাহ করতে পারবেন না, কিন্তু সাক্ষাৎকারের মাধ্যমে আমরা তাদের নিকট থেকে সহজেই আমরা তথ্য সংগ্রহ করতে পেরেছি।

এই সাক্ষাৎকারের মধ্যে আমি এই গবেষণাতে মুখোমুখি সাক্ষাৎকার পদ্ধতি ব্যবহার করেছি, যেখানে একজন সাক্ষাৎকার গ্রহনকারী উত্তরদাতাদের সামনে সরাসরি উপস্থিত হয়ে নির্ধারিত প্রশ্ন সমূহের উত্তর খোঁজার সচেষ্ট হন। এধরনের সাক্ষাৎকার বিধিবদ্ধ প্রক্রিয়ায় হয়ে থাকে এবং মুখোমুখি যোগাযোগের মাধ্যমে এধরনের সাক্ষাৎকারকে ব্যক্তিগত সাক্ষাৎকার বা Personal Interview ও বলা হয়। আমি গবেষণাটিতে তথ্য সংগ্রহের জন্য মুখোমুখি সাক্ষাৎকার পদ্ধতি ব্যবহার করেছি, কারণ মুখোমুখি সাক্ষাৎকারের মধ্য দিয়ে অধিক সঠিক

উত্তরদাতাকে সংযোগ করা সম্ভব হয়েছে। সাক্ষাৎকার গ্রহণের জন্য উত্তরদাতার শিক্ষাগত যোগ্যতার প্রয়োজন হয় না, শিক্ষিত অথবা অশিক্ষিত এই দুই ধরনের উত্তরদাতার কাছ থেকে উত্তর সংগ্রহ করতে পেরেছি। এই পদ্ধতিতে উত্তরদাতাকে, উপস্থিত থেকে উত্তর দিতে হয়েছে। তাই উত্তরদাতার মৌখিক অঙ্গভঙ্গির মধ্য দিয়ে সে সত্য কথা বলছে কীনা তা যাচাই করার সুযোগ পেয়েছি, এই পদ্ধতি প্রয়োগের ফলে উত্তরদাতা কোনো উত্তর বুঝতে না পারলে আমরা একাধিক বার সহজ করে ব্যাখ্যা করার চেষ্টা করেছি এছাড়াও এই প্রক্রিয়ায় উত্তরদাতাকে উত্তর দিতে হয়েছে। তাই অন্য কোনো ব্যক্তি উত্তর দিতে পারেনা, যা কিনা ডাক যোগে প্রশ্নমালা প্রেরন প্রক্রিয়া হয়ে থাকে,

প্রশ্নমালার ধরন :-

সামাজিক গবেষণায় উপাত্ত সংগ্রহের একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ও বহুলব্যবহৃত কৌশল হচ্ছে প্রশ্নমালা, এই কৌশলের সাহায্যে কোনো ব্যক্তি; গোষ্ঠী বা প্রতিষ্ঠানের কাছ থেকে গবেষণার জন্য প্রয়োজনীয় উপাত্ত সংগ্রহের লক্ষে সুনির্দিষ্ট ও সুচিন্তিত কতিপয় প্রশ্নের সমন্বয়ে সুবিন্যস্তভাবে লিখিত আকারে একটি প্রশ্নমালা তৈরি করা হয়, সাধারন ভাবে বলা যায়, কোনো নির্দিষ্ট বিষয়ে প্রয়োজনীয় তথ্য বা উপাত্ত সংগ্রহের উদ্দেশ্য বিষয় সংশ্লিষ্ট এবং বিষয় সম্পর্কিত কতিপয় প্রশ্নের সুবিন্যস্ত লিখিত সমাহারই হলো প্রশ্নমালা। কোনো ব্যক্তি, গোষ্ঠী বা প্রতিষ্ঠানের নিকট থেকে প্রাথমিক উপাত্ত সংগ্রহের জন্য এটি ব্যবহৃত হয়,

সামাজিক গবেষণায় প্রশ্নতালিকার বিভিন্ন ধরনের মধ্যে, আমি আমার এই গবেষণাটিতে Semi-Structured Questionnaire বা অর্ধ কাঠামোগত প্রশ্ন তালিকা ব্যবহার করেছি, যেহেতু, আমরা এই গবেষণাটি ক্ষেত্রে গিয়ে করেছি এবং ক্ষেত্রে গিয়ে আমরা মুখোমুখি সাক্ষাৎকার পদ্ধতি অনুসরন করেছি। এবং এই পদ্ধতি অনুসরন করার ফলে,

আমাদের কাছে Semi-Structured from তৈরি করা একটি সাক্ষাৎকার সূচি ছিল যা ব্যবহার করে আমরা Semistuched Interview পদ্ধতি অনুযায়ী তথ্য সংগ্রহ করেছি, Semi-Struched Questionnaire বা অর্ধ কাঠামোগত প্রশ্নাবলী ও একটি নথি যা উত্তরদাতাদের কাছ থেকে ডেটা প্রতিক্রিয়া সংগ্রহ করতে ব্যবহার করা যেতে পারে। যাই হোক স্ট্রাকচার্ড প্রশ্নাবলীর বিপরীতে যা শুধুমাত্র বদ্ধ প্রশ্ন ব্যবহার করে। অর্ধ গঠিত প্রশ্নাবলীতে উন্মুক্ত প্রশ্নগুলিও অন্তর্ভুক্ত থাকে, যাতে পরিমাণগত এবং গুনগত উভয় তথ্যই সংগ্রহ করা যায়, যদিও অর্ধ গঠিত প্রশ্নাবলীতে কিছু পূর্ব নির্ধারিত প্রশ্ন রয়েছে তবে একজন Interviewer কে তাদের নিজস্ব কিছু প্রশ্ন পরিচালনা করার অনুমতি দেয়, যা আগে থেকে পরিকল্পনা করা হয়নি, আমি এই গবেষণাটিতে অর্ধ কাঠামোগত প্রশ্ন তালিকা ব্যবহার করেছি কারন - এটি ব্যবহারের ফলে উত্তরদাতা তাদের মতামত সম্পূর্ণরূপে আমাদের কাছে খুলে বলতে পেরেছে।

এই Semi-Structurd Interview form-এ Open-ended বা উন্মুক্ত ধরনের প্রশ্নমালা রেখেছি, এই প্রশ্নমালায় ব্যবহৃত প্রশ্নগুলোর সম্ভাব্য উত্তর গুলি প্রশ্নমালাতেই দেওয়া থাকে বা নির্ধারন করা থাকে, আমি Interview Structurd টিতে Open-ended প্রশ্ন রেখেছি কারন - এই সকল প্রশ্ন গুলির উত্তর থেকে আমরা অধিক তর নতুন বাস্তবতা অর্জন করতে পারি, এই ধরনের প্রশ্ন মালা ব্যবহারের ফলে উত্তর দাতা অনেক স্বাধীন ভাবে উত্তর দিতে পারে এবং উত্তর দাতা তার যোগ্যতা ও ক্ষমতা অনুযায়ী পছন্দ মতো উত্তর প্রদানের সুযোগ পায়,

গবেষনার ক্ষেত্র:-

মুরাদ পুর গ্রামের এক এক জন মহিলা আমাদের গবেষনার ক্ষেত্র, যাদের বাড়ি নিয়ে আমরা

সরাসরি যাদের সাথে কথা বলে তথ্য সংগ্রহ করেছি।

Description of the field / ক্ষেত্রের বর্ণনা :-

মুরাদপুর গ্রামটি ভারতের পশ্চিমবঙ্গের পূর্ব-মেদিনীপুর জেলার চণ্ডীপুর মহকুমার মধ্যে অবস্থিত। তমলুক এবং চণ্ডীপুর যথাক্রমে মুরাদপুর গ্রামের জেলা ও উপ-জেলা সদর। 2009 সালের পরিসংখ্যান অনুসারে, দিবাকরপুর হল মুরাদপুর গ্রামের গ্রাম পঞ্চায়েত।

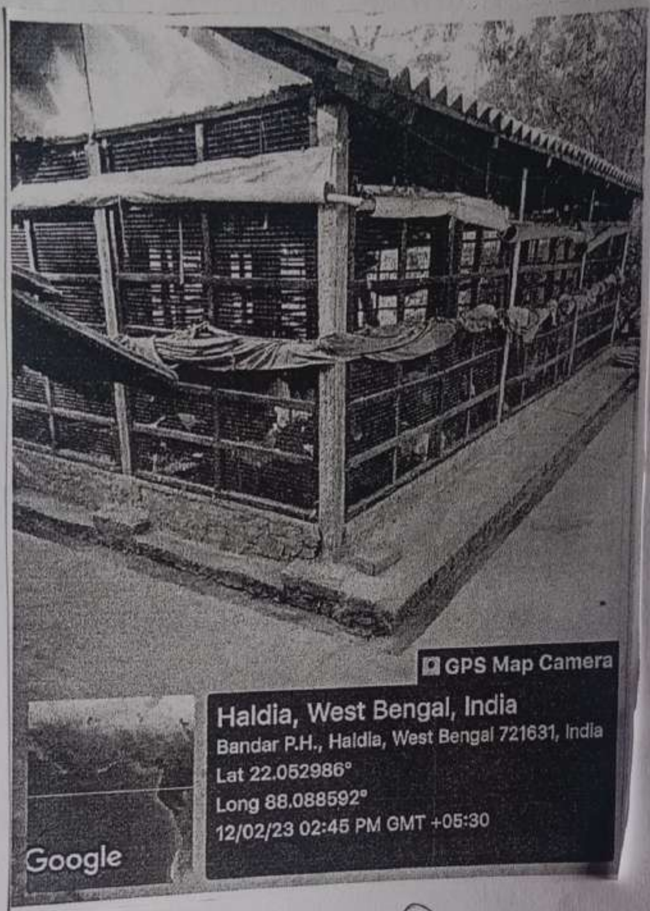
গ্রামের মোট ভৌগলিক আয়তন 351.18 হেক্টর। মুরাদপুরের মোট জনসংখ্যা 3753 জন যার মধ্যে পুরুষ জনসংখ্যা 1,901 জন এবং মহিলা জনসংখ্যা 1852 জন। মুরাদপুর গ্রামের সাক্ষরতার হার 79.24% যার মধ্যে 81.80% পুরুষ এবং 76.62% মহিলা সাক্ষর। মুরাদপুর গ্রামে প্রায় 813টি বাড়ি রয়েছে। মুরাদপুর গ্রামের পিন কোড হল - 721625, সমস্ত বড় অর্থনৈতিক কর্মকাণ্ডের জন্য তমলুক মুরাদপুরের নিকটতম শহর, যা প্রায় দশ কিমি দূরে।

মুরাদপুর গ্রাম চণ্ডীপুর জেলা পূর্ব মেদিনীপুর, ভারতের আদমশুমারি তথ্য শুমারি 2011।

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

মুরাদ পুর গ্রামের আদম শুমারি 2011 ভোট শুমারি 2011

বর্ণনা	আদম শুমারি 2011
গ্রামের নাম	মুরাদপুর



মুরগির ঘরের সামনের ছবি

বর্ণনা	আদমসুমারি 2011
ব্লক / মহকুমার	চণ্ডীপুর
জেলা	পূর্ব- মেদিনীপুর
রাজ্য	পশ্চিমবঙ্গ
মোট জনসংখ্যা	3753
মোট এলাকা	351 (হেক্টর)
হাউস হোল্ডের মোট সংখ্যা	831
মোট পুরুষ জনসংখ্যা	1901
মোট মহিলা জনসংখ্যা	1852
0-6 বয়স শিশু 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	202
সিডিউল কাস্ট পুরুষ	108
সিডিউল কাস্ট মহিলা	94

মুরাদপুর গ্রামের ছবি

বর্ণনা	আদম শুমারি 2011
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 570 জন যার মধ্যে মহিলা প্রধান কর্মী 457 জন এবং পুরুষ প্রধান কর্মী 113 জন। গ্রামে মোট প্রান্তিক শ্রমিক 810 জন।

	মোট	পুরুষ	মহিলা
মোট শ্রমিক	1380	1033	347
প্রধান কর্মীরা	570	457	113
প্রধান শ্রমিক কৃষক	30	30	0
গৃহস্থালী শিল্প	60	4	56
কৃষি শ্রমিক	156	151	5
অন্যান্য শ্রমিক	324	272	52
নন ওয়ার্কিং পার্সন	2373	868	1505

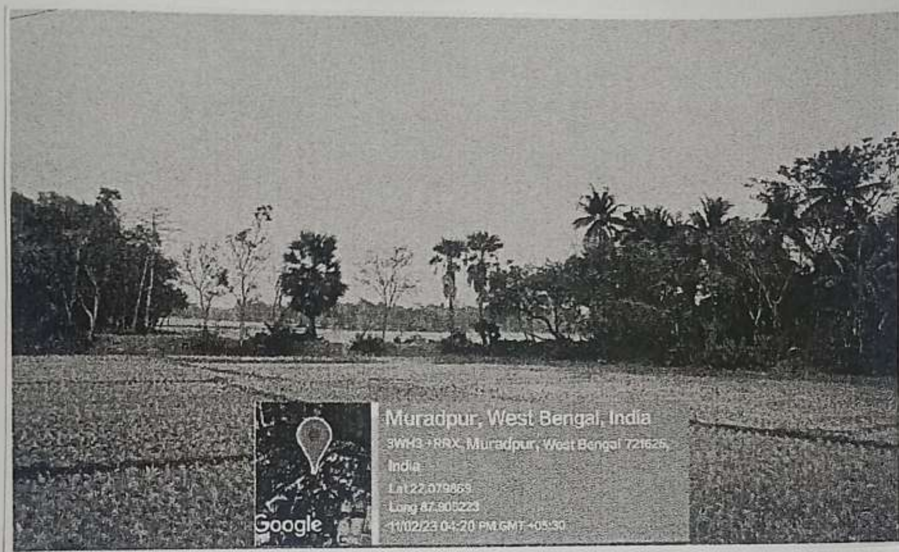
মুরাদপুর গ্রামের তথ্য শুমারি 2011

বর্ণনা	ডেটা
গ্রামের নাম	মুরাদপুর
গ্রাম পঞ্চায়েতের নাম	N/A

বর্ণনা	তথ্য
নিকট ব্লকের নাম	চণ্ডীপুর
ব্লকের নাম	চণ্ডীপুর
জনগণনার কোড	2009
উপজেলা সদর দপ্তরের নাম	চণ্ডীপুর
উপজেলা সদর দপ্তরের থেকে দূরত্ব	কিমি
জেলা সদর দপ্তরের নাম	তমলুক
জেলা সদর দপ্তর থেকে দূরত্ব	কিমি
নিকট শহর	তমলুক
নিকট শহরের থেকে দূরত্ব	10 কিমি
পিনকোড	721625

মুরাদপুরের উৎপাদক ও কৃষি সদস্যের তথ্য

বর্ণনা	তথ্য সামগ্রী
কৃষি সদস্য (প্রথম)	নিরব
উৎপাদক সদস্য (প্রথম)	N/A
কৃষি সদস্য (দ্বিতীয়)	সবজি
কৃষি সদস্য (তৃতীয়)	এন.এ



মুরাদপুর গ্রামের ছবি

গবেষণার পরিকল্পনা :-

মুরাদপুর গ্রামে ক্ষেত্র সমীক্ষা, ফেব্রুয়ারি 11 শনি-
বার – ফেব্রুয়ারি 14 মঙ্গলবার 2023

আমি সুস্মিতা বারিক আমি বিদ্যাসাগর বিশ্ববিদ্যালয়ের অন্তর্গত হলদিয়া গভর্মেন্ট কলেজের ষষ্ঠ সেমিস্টারের পাঠ্য সূচির অন্তর্গত অন্যতম বিষয় হল ক্ষেত্র সমীক্ষা, আমাদের স্যার ম্যামরা আমাদের ক্ষেত্র সমীক্ষার জন্য বেছে নিয়েছিলো চন্ডীপুর মহকুমারে নিবাকরপুর গ্রাম পঞ্চায়েতের অন্তর্গত মুরাদপুর গ্রামটিকে। স্যার ম্যামরা আমাদের এই ক্ষেত্র সমীক্ষার জন্য তারিখ ঠিক করলেন 11.02.2023 থেকে 14.02.23 পর্যন্ত।

আমাদের কলেজের সমাজতত্ত্ব বিভাগের প্রধান ড: হাফিজুল রহমান মহাশয় প্রায় দুমাস আগে থেকে জানিয়ে রাখেন যে আমাদের এই ক্ষেত্র সমীক্ষাটি চন্ডীপুর মহকুমারের অন্তর্গত মুরাদপুর গ্রামটিতেই হবে। সেই কথা অনুসারী আমাদের কলেজের সমাজতত্ত্ব বিভাগের স্যার ম্যামরা আমাদের বিভাগের সমস্ত ছাত্র-ছাত্রীদের অভিভাবকদের সঙ্গে আলাপ আলোচনার জন্য Video Conferance -এ একটি মিটিং আয়োজন করেন, এই মিটিংটি হয়েছিল 19.01.23 সন্ধ্যা 7:30 নাগাদ, এই মিটিংটিতে আমাদের বিভাগের শিক্ষক শিক্ষিকারা এবং আমাদের অভিভাবক ও অভিভাবিকারা কথোপকথন আদান প্রদান করেন এবং সম্মতি ও জানান, এরপর আমাদের বিভাগ থেকে একটি Consent letter পাঠানো হয় Pdf এর মাধ্যমে এবং সেটা Print out করে অভিভাবকদের স্বাক্ষর নিয়ে আমরা

আমাদের বিভাগের দিয়ে, ওই Consent letter টিতে থেকে সমীক্ষার জন্য যে জায়গাটি বেছে নেওয়া হয়েছিল ওই জায়গাটি সম্পর্কে এবং আমাদের থাকা খাওয়া সম্পর্কে যাবতীয় কিছু উল্লেখ করা ছিল।

স্যার ম্যামদের কথা মতোই 11 তারিখ সকাল 9:30 নাগাদ আমাদের প্রত্যেকেই কলেজে আসতে বলা হয়। সেই অনুযায়ী আগের দিন রাতেই আমি আমার প্রয়োজনীয় জিনিস পত্র গুছিয়ে রাখি, পরের দিন সকাল 8:45 নাগাদ আমি আমার ব্যাগ পত্র নিয়ে বাড়ি থেকে বেরিয়ে পড়ি কলেজের উদ্দেশ্যে। আমাদের বাড়ি থেকে কলেজের দূরত্ব প্রায় 25 মিনিট। নির্ধারিত সময়ের আগে আমি কলেজে পৌঁছে যাই। তার পর কলেজে পৌঁছে দেখি প্রায় সবাই চলে এসেছে এবং কয়েক জন আসেনি। কিছুক্ষন পর তারাও কলেজে পৌঁছে গেল। আমাদের Deperment-এ মোট 37 জন ছাত্র-ছাত্রী। আমাদের Deperment-এ যেহেতু 2টি ক্লাস এবং 3 স্যার ছিলেন সেই অনুযায়ী আমাদের 37 জনকে তিনটি গ্রুপে ভাগ করে দেওয়া হল। তার আমি পড়লাম Moudan mam-এর গ্রুপে, প্রত্যেকে আমরা কলেজে পৌঁছে আমরা যে যার গ্রুপ অনুযায়ী attendance দিয়ে ছিলাম, তারপর আমরা প্রত্যেকে বাসে উঠে পড়লাম এবং বাসে উঠে আমরা জানতে পারি যে আমাদের 3 জন শিক্ষক শিক্ষিকাদের মধ্যে শুধু মাত্র 2জন শিক্ষিকাই আমাদের সঙ্গে যাচ্ছেন স্যার যেতে পারছেন না শারীরিক অসুস্থতার কারণে। আমাদের তিনটি গ্রুপে প্রায় ছিল 12-13 জন করে। আমরা সবাই বাসে উঠলাম 9:40-9:45 নাগাদ। ম্যামেরা বাস ছাড়ার আগে আমাদের প্রত্যেকের attendance টি নিয়ে নিয়েছিলেন, তার পর 10 টা নাগাদ বাস ছাড়ল আমরা রওনা দিলাম মুরাদপুরের উদ্দেশ্যে। আমরা সকলে 11:30 নাগাদ পৌঁছে গেলাম হাঁসচড়া গ্রামে। গ্রামের ভেতরের কাঁচা রাস্তা হওয়ায় বাস যাওয়া

অসুবিধা হলনা। তাই আমরা নেমে পড়লাম বাস থেকে যে যার ব্যাগ পত্র নিয়ে দাঁড়িয়ে রইলাম অটোর অপেক্ষায়। কিছুক্ষণ দাঁড়ানোর পর অটো আসায় আবার আমরা যে যার ব্যাগ নিয়ে বসে পড়লাম অটোতে রওনা দিলাম মুরাদপুরের উদ্দেশ্যে। 12টা নাগাদ আমরা পৌঁছে গেলাম মুরাদপুরের গ্রামে অবস্থিত বিবেকানন্দ লোকো শিক্ষা মন্দিরে। আমাদের সমস্ত মেয়েদের এবং 2 জন ম্যাম দের থাকার ব্যবস্থা করল বিবেকানন্দ লোকো শিক্ষা মন্দিরে ছাত্রী আবাসে মায়ের ঘরে। ম্যামদের দিয়েছিল 2তলার একটি রুমে এবং আমাদের প্রত্যেক তিনতলার ছাদে। ছেলেদের থাকার ব্যবস্থা করেছে অতিথি নিবাসে একতলার একটি ঘরে। যথারীতি আমরা আমাদের ব্যাগ পত্র নিয়ে পৌঁছালাম তিনতলার ছাদে। তারপর আমরা যে যার মত বিশ্রাম নিলাম, কিছুক্ষণ পর ম্যাম আমাদের নীচে ডাকলেন দুপুরের খাওয়ার জন্য। বিদ্যালয়ের সরস্বতী পুজো এবং নবীন বরণ উপলক্ষ্যে সেখানে ওই দিন ছিল প্রীতি ভোজের আয়োজন, আমাদের ওই দিনের দুপুরে খাওয়ার ব্যবস্থাই ছিল ওখানে। দুপুরের খাওয়া দাওয়া সেরে আমরা চলে গেলাম আমাদের যেখানে থাকার ব্যবস্থা করা হয়েছে, গিয়ে আমরা নিজেদের মতো কিছুক্ষণ বিশ্রাম নিলাম। তার মধ্যে ম্যামরা বললেন খানিকক্ষণ বিশ্রাম নেওয়ার পর রোদের প্রখর একটু কমলেই আমরা বেরোবো গ্রামটা ঘুরে দেখতে। সেই কথা মতো আমরা আশে পাশে ঘুরে দেখলাম, যাতে পরের দিন Sarvay করতে সুবিধা হয়, যে যার মতো গ্রামটিকে ঘুরে দেখছে আমার সাথে ছিল আমার 5 বান্ধবী আমরা 6জন মিলে গ্রামটিকে ঘুরে দেখলাম, ম্যামরা বেরোনোর আগে বলেই দিয়েছিলেন যে যেদিকেই যাও না কেন বিকেল 5টার মধ্যে হোস্টেলে পৌঁছে যেতে হবে কারণ 5টার পর হোস্টেলের Gate বন্ধ হয়ে যায়, সেই অনুযায়ী ম্যামরা বিকেল 4:30 নাগাদ ফোনে ম্যাসেজ দিয়ে দেয় ফিরে আসার জন্য। আমরা ঠিক 5টা নাগাদ পৌঁছে

সাই হোস্টেলে। এবং পৌঁছানোর পরই আমাদের সবাইকে বিকেলের টিফিন দিয়ে দেয়। যথারীতি যে যার টিফিন নিয়ে চলে আসি তিনতলাতে এসে আমরা কিছুক্ষণ বিশ্রাম নেওয়ার পর অন্যান্য ম্যাম এবং সৌতান ম্যাম আসেন আমাদের কাছে এবং এসে আমাদের কোনো অসুবিধা হচ্ছে নাকি জানেন। আমরা ৭ জন যেই দিকটা দিলাম ওই দিকে লাইটের ব্যবস্থা ছিলনা, আমরা ম্যামকে বলি ম্যাম ওখান কার দায়িত্বে ছিলেন ছিলেন বিশ্বজিৎ দিদি কে জানান এবং তার কিছুক্ষণ পর কোনো মতে একটা লাইটের ব্যবস্থা করেন। তারপর বন্ধুদের সাথে গল্প হাসি মজা অনেক আনন্দ করলাম সেই সাথে প্রত্যেকে যে যার বাড়িতে ফোন করলাম। কিছুসময় পরে ম্যামরা জানিয়ে দিলেন রাত্রি 9:30 এ খাওয়ার দেওয়া হবে। সেই অনুযায়ী আমরা রাত ৯ টা নাগাদ বেরিয়ে পড়লাম খাওয়ার উদ্দেশ্যে। আমাদের থাকতে দেওয়া হয়েছিল গার্লস হোস্টেলে কিন্তু আমাদের খাওয়ার ব্যবস্থা করা হয়েছিল ছেলেদের হোস্টেলে, রাতের অন্ধকারে আঁধার রাস্তায় বেরিয়ে গেলাম ছেলেদের হোস্টেলের দিকে এবং সেখানে খাওয়া দাওয়া করে বেরিয়ে পড়লাম যেখানে আমাদের থাকার ব্যবস্থা করা হয়েছে তার থেকে ছেলেদের হোস্টেলটা একটু দূরেই ছিল। যাইহোক খাওয়া দাওয়া করে আমরা চলে এলাম গার্লস হোস্টেলে। যথারীতি এসে আমরা সবাই খুব ক্লান্ত তাই দেরি না করে সবাই ঘুমিয়ে পড়লাম। ম্যামরা আগের দিন থেকেই আমাদের জানিয়ে দিয়েছিলে পরের দিন সকাল ৪ টার মধ্যেই সকলকে সমীক্ষার উদ্দেশ্যে বেরিয়ে পড়তে হবে।

ফেব্রুয়ারির 12 রবিবার আমরা সবাই ভোর ৩টায় ঘুম থেকে উঠে যে যার মতো তৈরি হতে থাকি যেহেতু আগের দিন রাতেই ম্যাম আমাদের জানিয়ে দিয়েছিলেন

সকাল ৪টার মধ্যেই আমাদের সমীক্ষার উদ্দেশ্যে বেরিয়ে পড়তে হবে তাই আমরা তাড়াতাড়ি তৈরি হয়ে 7:30 এর মধ্যে নীচে এসে আমরা চললাম টিফিনের জন্য, টিফিন করে ৪টার মধ্যে আমরা বেরিয়ে পড়লাম সমীক্ষার উদ্দেশ্যে। ম্যাম আমাদের বলেছিলেন আমরা 5 জন করে গ্রুপ হয়ে তথ্য সংগ্রহের জন্য যাই। সেই অনুযায়ী আমরা 2 জন করে চারদিকে ছড়িয়ে গেলাম তথ্য সংগ্রহের উদ্দেশ্যে। আমার সঙ্গে ছিল আমার এক বান্ধবী আমরা 2জন প্রথম একটি বাড়িতে ঢুকলাম ওনাদের আমরা আমাদের পরিচয় দিলাম এবং তার পর ওনাদের জিজ্ঞেস করলাম উনি আমাদের তথ্য দিতে রাজী কী না, একবার বলাতেই উনি রাজি হলেন এবং খুব ভালো ভাবেই আমাদের প্রশ্নের উত্তর দেন। তার পর উনি আমাদের সাহায্য ও করেছিলেন অন্যান্য বাড়ি খুঁজতে উনি আমাদের রাস্তা দেখিয়ে দিয়েছিলেন, পরে ওনার দেখানো রাস্তা ধরে যাওয়ায় আমরা পর পর অনেক গুলো বাড়ি পেয়েছিলাম, তার পর যাদের বাড়ি ঢুকে ছিলাম আমরা গিয়ে আমাদের পরিচয় দিয়ে যখন আমরা তথ্য সংগ্রহ করতে চেয়েছিলাম তখন তিনি বললেন তিনি উত্তর দিতে পারবেন না কারন তিনি ব্যস্ত আছে। সেই অনুযায়ী আমরা কোনো রকম কথা না বাড়িয়ে সেখান থেকে চলে এলাম আর একটি বাড়িতে সেখানে গিয়ে আমরা আমাদের পরিচয় দিয়ে যখন বললাম সমীক্ষার জন্য এসেছি আমাদের বিষয়টি বলাতেই উনি বললেন বাড়িতে মহিলা নেই তিনি কোনো রকম আমাদের সাহায্য করতে পারবেন না। ওখান থেকে আমরা আরেও অন্যএক বাড়িতে ঢুকে ছিলাম এবং তারপর তিনি আমাদের নির্দ্বিধায় সমস্ত প্রশ্নের উত্তর দিয়েছেন, তার পর এক এক করে আমরা বাড়ি খুঁজে তথ্য সংগ্রহ করি প্রত্যেক সব প্রশ্নের উত্তর দিয়ে

দিলেন। এর মধ্যে আমরা এমন একটি বাড়িতে গিয়েছিলাম যেখানে
স্বামী-স্ত্রী দুজনে মিলে আমাদের সব প্রশ্নের উত্তর দিয়েছিলেন।
ওনারা কোনো রকম দ্বিধা বোধ করেনি আমাদের সমস্ত প্রশ্নের
উত্তর দিয়েছিলেন। আমরা সেখান থেকে তথ্য সংগ্রহ করে অন্য একটা
বাড়িতে যাই এবং ওনারাও খুব সাহায্য করেছিলেন আমাদের তথ্য
সংগ্রহ করতে আমরা ওনার বৌমার ব্লাড সুগার জানতে চাওয়াতে ওনারা
আমার ডাক্তারি সমস্ত রিপোর্ট এনে দিয়ে দিলেন। খুব ভালোভাবেই আমাদের
সঙ্গে ব্যবহার করেছিলেন ওনার বৌমা একটু লজ্জা পাচ্ছিলেন
উত্তর দিতে কিন্তু মোটামুটি ভালোভাবেই সব প্রশ্নের উত্তর দিয়েছিলেন।
তার পর আমরা কয়েকটা বাড়ি তথ্য সংগ্রহ করার পর ম্যাম
আমাদের ম্যাসেজে বলেন এবার চলে আসতে 12:30এর মধ্যে
খাওয়ার -এর জন্য তাই আমরা তাড়াতাড়ি করে চলে এসেছিলাম
প্রথমে আমাদের দুজনের মোট 6টা 6টা করে 12 জনের কাছ
থেকে তথ্য সংগ্রহ করেছিলাম। কিন্তু ম্যাম আমাদের বলে-
দিলেন যে প্রত্যেকে যেন 10 টা করে তথ্য সংগ্রহ করি।
খাওয়া দাওয়ার পর রেস্ট নিয়ে আমরা 3 টে নাগাদ আবার
বেরিয়ে পড়ি তথ্য সংগ্রহের উদ্দেশ্যে বিকেল 5 টার মধ্যে আমরা
দুজন 11টা করে তথ্য সংগ্রহ করি, এবং প্রত্যেকে খুব ভালো
ভাবে আমাদের সব প্রশ্নের উত্তর দিলেও তাদের মাসিক
আয়টা আমাদের প্রায় সবাই মিথ্যে বলেছেন। কেউই
বলেছেন 500 কেউ বলে 1000 টাকা বাড়ি থেকে ও
তারা তাদের মাটির বাড়ি আছে বলে বলেছেন,
আমরা মোটামুটি সব প্রশ্নের ই উত্তর দিয়েছেন,

ওই দিন আমাদের গ্রুপে সবার জন্য সংগ্রহ করা হয়ে গেছিল। তার আমরা যে যার ঘরে গিয়ে বিশ্রাম নিলাম। সন্ধ্যের সময় ম্যামরা এসে আমাদের বলেছিলেন যেহেতু আমাদের জন্য সংগ্রহ করা হয়ে গিয়েছিল তাই পরের দিন সকাল 10 টায় আমরা আশে-পাশে গ্রাম টা ঘুরে দেখব এবং গ্রামে পটচিত্রের কাজ হয় সেই জায়গা গুলোতেও যাব, তারপর আগের দিনের মতোই আমরা 9 টার মধ্যেই নীচে নেমে এলাম এবং সবাই মিলে রাতের খাবার খেতে গেলাম।

13 তারিখ সকাল 10 টায় আমরা সবাই তৈরি হয়ে ম্যামেদের সঙ্গে গেলাম আশে পাশের গ্রাম ঘুরে দেখতে এবং পটচিত্রের কাজ দেখতে, ওখানে গিয়ে দেখলাম বিভিন্ন পটচিত্র, পটের হাতের কাজ, শাড়িতে আঁকা রয়েছে আবার হাতে আঁকা ছবি, ওড়নাতেও, টি শার্টেও কাঁচের বতলেও। ওনারা আমাদের বললেন মার্চ মাসে 10 তারিখ থেকে শুরু হয় ওই গ্রামের পটুয়া মেলা। ওই মেলাতে ওদের তৈরি হাতের জিনিস গুলো বিক্রি হয়। যারা ওই পটের উপর চিত্র অঙ্কন করে ওনারা আমাদের পটের গান শোনালেন মনসা মঙ্গল, ওখান থেকে আমাদের অনেক নতুন অভিজ্ঞতা হল। ওনারা ছিলেন মুসলিম সম্প্রদায় কিন্তু পট চিত্র অঙ্কন করে বাঙালী দেব দেবীর হিন্দু মতে পুরাণের কথা রামায়ণ সীতা হরন প্রভৃতি কিছু। ওরা মুসলিম হয়ে ও অনেক ভক্তি ভরে শ্রদ্ধা নিয়ে ওই পটচিত্রের গান ওনারা করেন। ওনাদের থেকে আরও জানলাম যে পটুয়া দের সঙ্গে কেবল মাত্র পটুয়াদেরই বিয়ে হয়। তারপর ওখান থেকে সমস্ত গান শুনে সব কিছু দেখে আমরা উঠে এলাম আর ওই পটুয়া দের বাড়ি,

আমরা যেখানে গেছিলাম ওনারা পটচিত্র অঙ্কনে রাষ্ট্রীয় পুরস্কার পেয়েছেন। ওনাদের বাড়ি গিয়েও আমরা ওনাদের হাতে আঁকা অনেক ছবি দেখেছিলাম অনেক কারুকার্য দেখেছিন, ওনাদের বাড়ির ছেলে, বউরা, স্বামী স্ত্রী প্রত্যেকেই পটচিত্র অঙ্কন করেন এবং তার নিজেরা পটচিত্রের গান লেখেন, ওনারা আমাদের সীতাহরণ পালা, রাধা কৃষ্ণের প্রেমের গান, মাছের বিয়ে, কাঠুরিয়া বউমার ঝগড়া অনেক গান শোনালেন আরও অনেকক্ষন বসে ওনাদের সাথে আমরা গল্প করলাম অনেক ছবি তুললাম, তারপর আমরা চলে গেলাম দুপুরের খাওয়ার উদ্দেশ্যে। খাওয়া দাওয়ার পর আমরা সবাই মিলে ম্যামদের রিকুয়েস্ট করলাম যেহেতু আমাদের এখানে কাজ হয়ে গেছে আর আমাদের হাতে এখনও 1 দিন সময় আছে তাই আমরা কোথাও ঘুরতে যেতে চাই আর সামনেই যেহেতু দিঘা তাই আমরা ম্যামদের বললাম আমরা সবাই দিঘা যেতে চাই। আমাদের অনেক রিকুয়েস্টে ম্যাম রা রাজি হলেন আমাদের Principal কে বলার জন্য। তারপর Principal রাজি হওয়ায় আমরা সবাই ঠিক করলাম – 14. তারিখ ভোর 5 টায় বেরোবো এবং 3 টের মধ্যে বাড়ির উদ্দেশ্যে রওনা দেব। সেই অনুযায়ী পরেরদিন সকাল মানে 14.02.23 ভোর 5 টায় আমরা মন্দারমনি উদ্দেশ্যে রওনা দিলাম, তারপর ওখানে ঘুরে খাওয়া দাওয়া সেরে আমরা 3 টে নাগাদ বাসে উঠে বাড়ির উদ্দেশ্যে রওনা দিলাম।

গবেষণার সীমাবদ্ধতা :-

মুরাদপুর গ্রামে মহিলাদের মধ্যে ঋতু-কালীন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সচেতনতা বিষয়ে গবেষণায় আমি বিভিন্ন সমস্যার সম্মুখীন হয়েছি। বিভিন্ন কারণের জন্য গবেষণাটি ক্ষুদ্র আকারেই সম্পন্ন করতে হয়েছে। বিভিন্ন কারণের জন্য গবেষণাটি ক্ষুদ্র আকারেই সম্পন্ন করতে হয়েছে। সব থেকে বড়ো কারণ হল সময় সীমা। একটি গুনগত গবেষণা করার জন্য যে সময় দরকার সেই সময় আমরা পাইনি। আমাদের কাছে তথ্য সংগ্রহের সময় ছিল মাত্র 4 দিন এবং এই গবেষণাটি পর্যালোচনা করার সময় ছিল মাত্র 3 মাস। তাই আমাদের কম সংখ্যক নমুনা নিয়ে গবেষণাটি সম্পন্ন করতে হয়েছে। গবেষণাটিতে যে তথ্য গুলো আমরা ব্যাখ্যা করেছি ওই তথ্য গুলো মাত্র 124 টি নমুনার মধ্যে সীমাবদ্ধ ছিল। তাই গবেষণাটি কখনো সম্পূর্ণ মুরাদ-পুর গ্রামের জন্য প্রযোজ্য হবেনা, কেবল মাত্র সেই নমুনা গুলি নিয়ে আমরা কাজ করেছি, শুধু মাত্র সেই নমুনা গুলির জন্য প্রযোজ্য। এই গবেষণাটি সম্পূর্ণ করার ক্ষেত্রে আমরা কোনোরকম আর্থিক সহযোগীতা পাইনি। গবেষণার জন্য যে পরিমাণ অর্থ ব্যয় হয়েছে সেগুলি আমরা নিজেরাই বহন করেছি। এই সমস্যা গুলি ছাড়াও ক্ষেত্রে আমাদের কিছু সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়েছে - কিছুজন মহিলা আমাদের উত্তর দিতে চাননি, কিছুজন লজ্জা বোধ করেছেন অস্বস্তি বোধ করেছেন, তাছাড়াও আমাদের ভাষার অসুবিধা হয়েছে, আর ফলে গবেষণার যথার্থ তথ্য সংগ্রহ করতে সমস্যা হয়েছে।

জনজাতি মূলক গৃহীত তথ্যের ভিত্তিতে নমুনাদের বিশ্লেষণ

• উত্তরদাতাদের বয়স-এর সারণী :-

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%
	N = 124	100%

উপরিউক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামের উত্তরদাতার বয়সের ক্ষেত্রে 124 জনের মধ্যে অর্থাৎ 100%. এর মধ্যে 11-20 বছর বয়সের মধ্যে রয়েছে 10 জন (8.06), 21-30 বছর বয়সের মধ্যে রয়েছে 48 জন (38.70), 31-40 বছর বয়সের মধ্যে রয়েছে 33 জন (26.61), 41-50 বছর বয়সের মধ্যে রয়েছে 16 জন (12.90), 51-60 বছর বয়সের মধ্যে রয়েছে 14 জন (11.29) 61-70 বছর বয়সের মধ্যে রয়েছে 3 জন (2.41),

তথ্য সংগ্রহ করার সময় উত্তরদাতাদের
সাথে ছবি।

উত্তরদাতাদের ওজনের সারণী:-

ওজন	উত্তরদাতাদের 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
	N=124	

উপরিউক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামে উত্তরদাতাদের ওজনের ক্ষেত্রে 124 জনের (100%) এর মধ্যে 30-39 -এর মধ্যে রয়েছে 12 জন, 40-49 এর মধ্যে রয়েছে 39 জন, 50-59 এর মধ্যে রয়েছে 55 জন, 60-69 এর মধ্যে রয়েছে 12 জন, 70-79-এর মধ্যে রয়েছে 3 জন, জানেনা 3 জন,

উত্তরদাতাদের উচ্চতার সারণী:-

উত্তরদাতাদের 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
	N=124	

তথ্য সংগ্রহ করার সময় উত্তরদাতাদের সাথে ছবি।

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

• উত্তরদাতাদের রক্তের বিভাগের সারণী :-

রক্তের বিভাগ	উত্তরদাতাদের সংখ্যা	শতকরা (%)
A^+	20	16.12
A^-	1	0.80
B^+	29	23.38
B^-	2	1.612
O^+	29	23.38
O^-	4	3.22
AB^+	14	11.29
AB^-	1	0.80
জানেনা	24	19.35
	N=124	

উপরিউক্ত সারণিতে মুরাদপুর গ্রামে উত্তরদাতাদের রক্তের বিভাগের ক্ষেত্রে 124জনের (100%) এর মধ্যে A^+ এর মধ্যে রয়েছে 20 জন (16.12), A^- এর মধ্যে রয়েছে 1 জন (0.80), B^+ এর মধ্যে রয়েছে 29 জন (23.38), B^- এর মধ্যে রয়েছে 2জন (1.612), O^+ এর মধ্যে রয়েছে 29 জন (23.38), O^- এর মধ্যে রয়েছে 4 জন (3.22)

তথ্য সংগ্রহ করার সময় উত্তরদাতাদের সাথে ছবি

AB^+ এর মধ্যে রয়েছে 14 জন (11.29), AB^- এর মধ্যে রয়েছে 1 জন (0.80), জানেনা তাদের রক্তের বিভাগ কী এমন উত্তরদাতা পেয়েছি 24 জনকে (19.35)।

- উত্তরদাতাদের ধর্ম:-

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

উপরিউক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামে আমরা যে তথ্যোপাত্ত সংগ্রহ করতে গিয়েছিলাম, তাদের মধ্যে আমরা 124 জনকে (100%) বেছে নিয়েছিলাম, এই 124 জনের মধ্যে হিন্দু ছিল 123 জন (99.19%) আর মুসলিম ছিল 1 জন (0.80)।

- উত্তরদাতাদের জাতির সারণী:-

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

উপরিউক্ত সারণিতে মুরাদপুর গ্রামে উত্তরদাতাদের জাতির ক্ষেত্রে 124 জনের (100%) মধ্যে SC এর মধ্যে রয়েছে 7জন (5.64), ST এর মধ্যে রয়েছে 0, OBC-A-এর মধ্যে রয়েছে 1জন (0.80), OBC-B-এর মধ্যে রয়েছে 1জন (0.80), UR এর মধ্যে রয়েছে 115জন (92.74)।

- **উত্তরদাতাদের সামাজিক জাতের সারণী :-**

সামাজিক জাত	উত্তরদাতাদের সংখ্যা	শতকরা (%)
ব্রাহ্মন	2	1.61
বৈশ্য	2	1.61
শুদ্র	0	0
মাহেশ্য	70	56.45
ক্ষত্রিয়	2	1.61
জানিনা	48	38.70
	N= 124	100%

উপরিউক্ত সারণিতে মুরাদপুর গ্রামের উত্তরদাতাদের সামাজিক জাতের ক্ষেত্রে 124 জনের (100%) মধ্যে ব্রাহ্মন রয়েছে 2জন (1.61), বৈশ্য রয়েছে 2জন (1.61), শুদ্র রয়েছে 0, মাহেশ্য রয়েছে 70জন (56.45), ক্ষত্রিয় রয়েছে 2জন (1.61), এদের মধ্যে অনেকেই ছিলেন যারা তাদের সামাজিক জাত জানেন না তাদের সংখ্যা হল 48জন (38.70)।

● উত্তরদাতাদের শিক্ষাগত যোগ্যতার সারণী:-

শিক্ষাগত যোগ্যতা	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
প্রাথমিক	12	9.67
উচ্চ প্রাথমিক	42	33.87
মাধ্যমিক	22	17.78
উচ্চ মাধ্যমিক	23	18.54
স্নাতক	16	12.90
নিরক্ষর	9	7.25
	N= 124	100%

উপরিউক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামের উত্তরদাতার শিক্ষাগত যোগ্যতার ক্ষেত্রে 124 জনের (100%) মধ্যে প্রাথমিকে ছিল 12 জন (9.67), উচ্চ-প্রাথমিকে ছিল 42 জন (33.87), মাধ্যমিকে ছিল 22 জন (17.78), উচ্চ মাধ্যমিকে ছিল 23 জন (18.54), স্নাতক স্তরে ছিল 16 জন (12.90), এবং এই 124 জনের মধ্যে নিরক্ষর ছিল 9 জন (7.25)।

● উত্তরদাতাদের পেশার সারণী:-

পেশা	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
House Wife	87	70.16
চাকরি	2	1.61
শ্রমিক বা দিন মজুর	17	13.70
ছাত্র / ছাত্রী	9	7.25
শিক্ষক - শিক্ষিকা	3	2.41
ব্যবসা	3	2.41
কৃষক	2	1.61
প্রতিবন্ধী	1	0.80
	N=124	

উপরিউক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামের উত্তরদাতার পেশা জানার ক্ষেত্রে 124 - জনের (100%) মধ্যে আমরা পেয়েছি House wife 87 জন কে (70.16), চাকরি করে পেয়েছি 2জন (1.61), শ্রমিক বা দিন মজুর পেয়েছি 17 জন কে (13.70), ছাত্র/ছাত্রী পেয়েছি 9 জনকে (7.25) শিক্ষক- শিক্ষিকা পেয়েছি 3 জনকে (2.41), ব্যবসা করেন পেয়েছি 3 জন (2.41), কৃষক 2 জন (1.61) এবং প্রতিবন্ধী ছিলেন 1 জন (0.80)।

- **উত্তরদাতাদের মাসিক আয়ের সারণী:-**

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

উপরিউক্ত সারণীতে মুরাদ পুর গ্রামের উত্তরদাতাদের মাসিক আয় জানতে চেয়েছিলাম 124 জনের মধ্যে, 124 জনের (100%) মধ্যে 1000-10,000 এর মধ্যে আয় করেন 85 জন (68.54), 11,000-20,000 এর মধ্যে আয় করেন 20 জন (16.12), 21,000-30,000 এর মধ্যে আয় করেন 12 জন (9.67), 31,000-40,000 এর মধ্যে আয় করেন 2জন (1.61), 41,000-50,000 এর মধ্যে আয় করেন 4 জন (3.22), 51,000-60,000 এর মধ্যে আয় করেন 1জন (0.80)।

উত্তরদাতাদের পরিবারের প্রকৃতির সারণী:-

পরিবারের প্রকৃতি	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা (%)
অণুপরিবার	88	70.96
একান্নবর্তী	36	29.03
	N=124	

উপরিউক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামে যে সমীক্ষাটি করেছিলাম তাদের পরিবারের প্রকৃতির বিবরণ জানতে চেয়েছি 124 জন (100%) উত্তরদাতার মধ্যে 88 জন (70.96) এর পরিবারের প্রকৃতি ছিল অণু-পরিবার এবং 36জন (29.03) এর পরিবারের প্রকৃতি ছিল একান্ন-বর্তী।

উত্তরদাতাদের পরিবারের সদস্য সংখ্যার সারণী:-

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

উপরিউক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামের 124 জনের মধ্যে আমরা যে তথ্য সংগ্রহ করেছিলাম তাদের প্রত্যেকের পরিবারের সদস্য সংখ্যা জানতে গিয়ে আমরা দেখেছি 91 টি পরিবারে (73.38) 1-5 জন সদস্য রয়েছে, 30 টি পরিবারে (24.19) 6-10 জন সদস্য সংখ্যা রয়েছে 3 টি পরিবারে 11-15 জন সদস্য সংখ্যা রয়েছে

পুরুষ সদস্য সংখ্যার সারণী :-

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

উপরি উক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামের ও 124 জন নমুনাদের মতে আমরা তাদের পরিবারের পুরুষ সদস্য সংখ্যা জানতে চেয়ে-ছিলাম 106 টি পরিবারে (85.48) 1-3 জন পুরুষ সদস্য রয়েছে। 15 টি পরিবারে (12.09) 4-6 জন পুরুষ সদস্য রয়েছে এবং 3 টি পরিবারে (2.41) 7-9 জন পুরুষ সদস্য রয়েছে।

মহিলা সদস্য সংখ্যার সারণী :-

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

উপরি উক্ত সারণী তে মুরাদপুর গ্রামে মহিলা সদস্য সংখ্যা জানতে যেয়ে আমরা 124 টি নমুনার বেছে নিয়ে ছিলাম তাদের পরিবারের মহিলা সদস্য সংখ্যা জানতে চেয়েছিলাম। 124 টি (100%) পরিবারের মধ্যে 101 টি পরিবারে (81.45) মহিলা সদস্য সংখ্যা

1-3 জন, 21 টি পরিবারে (16.93) মহিলা সদস্য সংখ্যা 4-6 জন, 2 টি পরিবারে (1.61) মহিলা সদস্য সংখ্যা 7-9 জন।

- উত্তরদাতাদের বৈবাহিক মর্যাদার সারণী:-

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

উপরি উক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামে আমরা যে 124 জন নমুনার কাছ থেকে তথ্য সংগ্রহ করেছিলাম তাদের বৈবাহিক মর্যাদা জানতে চাওয়া আমরা ওই 124 জনের (100%) মধ্যে বিবাহিত পেয়েছি 108 জন (87.09), অবিবাহিত পেয়েছি 10 জন (8.06) বিপত্নীক পেয়েছি 0, বিধবা পেয়েছি 4 জন (3.22), বিবাহবিচ্ছিন্ন পেয়েছি 2 জন (1.61),

• উত্তরদাতাদের গার্হক্ষেত্রের উপার্জনের সদস্য সংখ্যা:-

গার্হক্ষেত্রের উপার্জনের 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
	N=124	100%

উপরিউক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামে আমরা যে 124 জন নমুনাকে বেছে নিয়েছিলাম তাদের গার্হক্ষেত্রের উপার্জনের সদস্য সংখ্যার ক্ষেত্রে 124 জন (100%) এর মধ্যে 1 জন উপার্জন করে 39 টি পরিবারে (31.45), 2 জন উপার্জন করে 40 টি পরিবারে (32.25) 3 জন উপার্জন করে 42 টি পরিবারে (33.87), 4 জন উপার্জন করে 1 টি পরিবারে (0.80), 5 জন উপার্জন করে 1 টি পরিবারে (0.80) 6 জন উপার্জন করে 1 টি পরিবারে (0.80),

• সাহ্মেত্রর নির্ভরশীল সদস্য-সংখ্যার সারণী:-

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
	N=124	100%

উপরিউক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামে আমরা যে 124 জন নমুনার কাছ থেকে তথ্য সংগ্রহ করেছি তাদের পরিবারের নির্ভরশীল সদস্য সংখ্যা পেয়েছি 124টি (100%) পরিবারের মধ্যে 1-2জন নির্ভরশীল সদস্য সংখ্যা 50টি পরিবারে, 3-4 জন নির্ভরশীল সদস্য সংখ্যা 50টি পরিবারে, 5-6 জন সদস্য নির্ভরশীল 10টি পরিবারে, 7-8 জন নির্ভরশীল সদস্য 5টি পরিবারে 9-10 জন নির্ভরশীল সদস্য 6টি পরিবারে, 11-12 জন নির্ভরশীল সদস্য 3টি পরিবারে,

- উত্তরদাতাদের মধ্যে পাঠরত সদস্য সংখ্যার সারণী:-

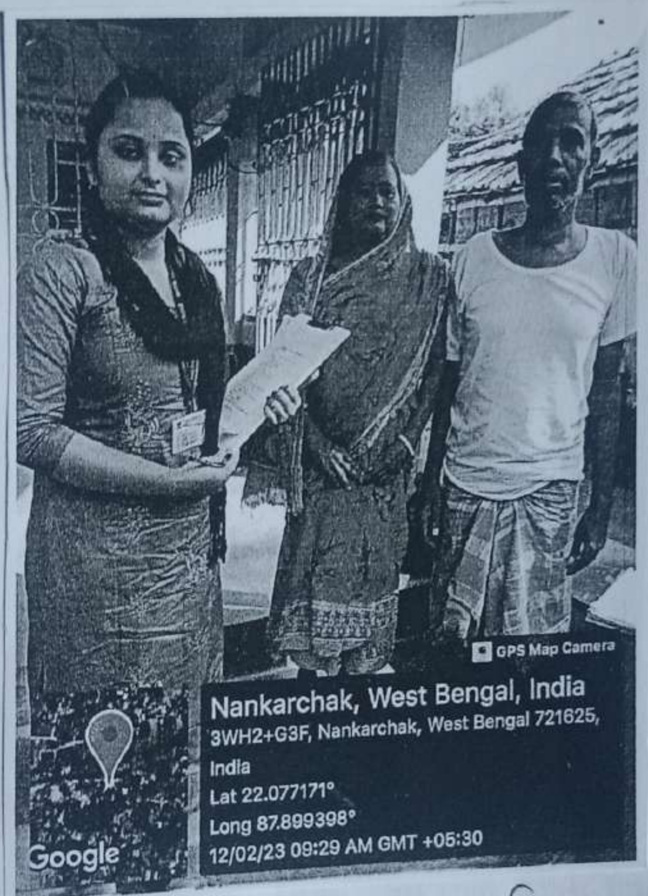
পাঠরত সদস্য সংখ্যা	উত্তরদাতাদের সংখ্যা	শতকরা (%)
প্রাক - প্রাথমিক	18	12.58
প্রাথমিক	41	28.67
বিদ্যালয়	70	48.95
মহাবিদ্যালয়	14	9.79
	N=143	100%

উপরিউক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামে পাঠরত সদস্য সংখ্যার থেকে 143 জনের (100%) মধ্যে প্রাক- প্রাথমিক এর মধ্যে 18 জন (12.58), প্রাথমিক এর মধ্যে 41 জন (28.67), বিদ্যালয়ে এর মধ্যে 70 জন (48.95), মহাবিদ্যালয়ের মধ্যে 14 জন (9.79),

- উত্তরদাতাদের বাড়ির ধরন- এর সারণী :-

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

উপরিউক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামে আমরা যে 124 জন নমুনার তথ্য সংগ্রহ করেছি, তাদের বাড়ি ধরন খুলে আমরা পেয়েছি পাকা বাড়ি ছিল 95 জনের (76.61), কাঁচা বাড়ি ছিল 29 জনের (23.38),



তথ্য সংগ্রহ করার সময় উত্তরদাতাদের সাথে ছবি।

সংগৃহিত তথ্যের বিশ্লেষন

➡ **বয়ঃসন্ধীকালীন শারীরিক ও মানসিক সমস্যা সম্পর্কে সচেতনা :-**

আমরা মুরাদপুর গ্রামে মেয়েদের বয়ঃসন্ধি কালীন পরিবর্তনের জন্য ঋতুচক্র বা মাসিক হয় সেই বিষয়ের উপর তথ্য সংগ্রহ করেছি, ওই তথ্য গুলি থেকে আমরা জানতে পেরেছি ওসমাননগর মেয়ে বা মহিলারা এই ঋতুচক্র বিষয়টি নিয়ে কতটা সচেতন, প্রত্যেক মেয়েরই বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের জন্য যে ঋতুচক্র বা মাসিক হয়ে থাকে সেই ব্যপারে প্রত্যেকে অবগত হতে পারে নি, অনুমান করা যায় যে পরিবারের লোকেরা বাড়ির মেয়েদের এই ঋতুচক্র বিষয়টি নিয়ে আগে থেকে তাদের বলেননি, তাই কিছুজন এ ব্যপারে অবগত হতে পারেননি, কিন্তু কিছুজন আগে থেকেই জানতেন তারা তাদের বান্ধবী এবং বাড়ির বড়োদের কাছ থেকে এই বিষয় সম্পর্কে আগে থেকেই জেনেছিলেন, এই বিষয়টি সম্পর্কে জিজ্ঞাসাবাদ করতে কিছুজন বলেছেন যে এটি একটি সাধারন বিষয় যেটা প্রত্যেক মেয়েরই হয়ে থাকে, দৈহিক বা শারীরিক গঠন অনুযায়ী ঋতুচক্রটি কোনো মেয়ের আগে অথবা পরে হয়, এক্ষেত্রে আমরা ঋতুচক্রটির বয়স সীমা জানতে গিয়ে কেউ বলেছে 10-12 বছর কেউ আবার বলেছেন 16-18 বছর কেউ আবার এটাও বলেছেন যে তার ঋতুচক্র শুরু হওয়ার বয়স জানেন না বা মনে নেই, এই ঋতুচক্রটি শুরু হয়

তথ্য সংগ্রহ করার সময় উত্তরদাতাদের
সাথে ছবি

সাধারণত 13-15 বছরের মধ্যে, প্রত্যেক মেয়েরই যে ওই বয়সের মধ্যে শুরু হবে তেমন কোনো নির্দিষ্ট বয়সের ঠিক থাকে না, কখনও কোনো মেয়ের আগেও হতে পারে আবার কোনো মেয়ের একটু দেরিতেও হতে পারে। উত্তরদাতার উত্তরের ভিত্তিতে আমি সারণী প্রস্তুত করেছি।

ঋতুচক্র শুরু হওয়ার বয়সের সময়সীমা –

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	

উপরিউক্ত সারণীতে মুরাদপুর গ্রামের উত্তরদাতার সংখ্যা পেয়েছি 124 জন, এই 124 জনের মধ্যে 10-12 বছর বয়সে ঋতুচক্র শুরু হয়েছিল 16 জনের অর্থাৎ 100% এর মধ্যে 12.90%, 13-15 বছর বয়সে ঋতুচক্র শুরু হয়েছিল 95 জনের অর্থাৎ 79.61%., 16-18 বছর বয়সে ঋতুচক্র শুরু হয়েছিল 11 জনের অর্থাৎ 8.87%. এই 124 জনের মধ্যে 2 জন ভুলেও গেছেন অর্থাৎ 1.61%., এখানে প্রায় বেশির ভাগ মহিলারই ঋতুচক্র হয়েছিল 13-15 বছর বয়সে, 16-18 বছর বয়সে ঋতুচক্র শুরু হয়েছিল এরকম মহিলার সংখ্যা কম পেয়েছি। ধারণা করা যেতে পারে যে ঋতুচক্র শুরু হওয়ার ক্ষেত্রে প্রত্যেক মহিলার

তথ্য সংগ্রহ করার সময় উত্তরদাতার সঙ্গে ছবি

গড় বয়স 13-15 বছর, সাধারনত মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকাল শুরু হয় 10-13 বছরের মধ্যে, এই সময় প্রায় মেয়েরই ঋতুচক্র হয়। প্রথম যখন কোনো মেয়ের ঋতুচক্র হয় প্রায় মেয়ের এই ঋতুচক্র সম্পর্কে কোনো ধারনা থাকে না তাদের কাছে এই বিষয়টি সম্পূর্ন অজানা হয়। এমনটাও দেখা যায় কিছু মেয়ে এই সম্পর্কে আগে থেকে জানত। তথ্য সংগ্রহ করতে গিয়ে আমরা তাদের ঋতুচক্র শুরু হওয়ার বয়স জানার পর যখন জানতে চেয়েছি যখন ঋতুচক্র শুরু হয়েছিল প্রথম কাকে ঘটনাটি জানিয়েছেন কেউ উত্তর দিয়েছেন মা, কেউ বলেছেন মাসী কেউ বা বলেছেন দিদুন।

ঋতুচক্র শুরু হওয়ার সময় উত্তরদাতার বাড়ির বড়োদের প্রথম বলেছিলেন আমরা তাদের বয়স জানতে তাদের প্রত্যেক জিজ্ঞেস করেছিলাম প্রায় বেশির ভাগ জনই বলেছেন জানেনা, কিছুজন বলেছেন বয়স ছিল 32 বছর, কেউ আবার বলেছেন 40 বছর কেউ বলেছেন 45 বছর ঋতুচক্র যেহেতু প্রত্যেক মেয়ের বয়ঃসন্ধি কাল থেকে শুরু হয়ে থাকে অধিকাংশ মেয়ের 13-15 বছর বয়সের মধ্যেই হয়ে থাকে। ঋতুচক্রটি সবার ক্ষেত্রে একরকম হয়না ফলে প্রত্যেকের সমস্যাও একরকম হয়না। এই তথ্য সংগ্রহের সময় উত্তর দাতাদের জিজ্ঞেস করেছিলাম তাদের ঋতুচক্রটি কত দিন ধরে চলে, তাদের উত্তর সাপেক্ষে আমি একটি সারনী প্রস্তুত করেছি —

ঋতুচক্র চলার সময় সীমা :-

ঋতুচক্র চলার সময়সীমা	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	

তথ্য সংগ্রহ করার সময় উত্তরদাতাদের সাথে ছবি।

এই সারণীটিতে আমরা দেখতে পাই যে প্রত্যেক মেয়ের সমান বা সমান সময় বা দিন ধরে ঋতুচক্রটি হয়না প্রত্যেক মেয়ের আলাদা হয়ে থাকে. আমরা দেখতে পেয়েছি 2-3 দিন ধরে চলে 14 জন মেয়ের, 4-5 দিন ধরে চলে 60 জন মেয়ের, 6-7 দিন ধরে চলে 41 জন মেয়ের, 8-9 দিন ধরে চলের 5 জন মেয়ের, 10-11 দিন ধরে চলে 4জন মেয়ের, অর্থাৎ সহজে বোঝা যায় যে বেশির ভাগ মেয়েদেরই ঋতুচক্রটি হয় 4-5 দিন ধরে, এর পাশাপাশি আমরা আরও জিজ্ঞেস করেছিলাম যে ঋতুচক্রটি হওয়ার সময় কোনো শারীরিক ব্যাথা যন্ত্রণা হয় কীনা, প্রত্যেক মেয়ের এই ব্যাপারে একমত না ও থাকতে পারে কিছুজন আমাদের উত্তর দিয়েছে যে ঋতুচক্র চলা কালীন তারা তাদের শরীরে ব্যাথা যন্ত্রণা অনুভব করেন আবার কিছুজন নাও বলেছেন. এই ব্যাথা যন্ত্রণা থেকে উপশম পাওয়ার জন্য অনেকেই অনেক কিছু করে থাকেন তাদের উত্তরের ভিত্তিতে একটি সারণী তৈরি করেছি।

ঋতুচক্র চলাকালীন ব্যাথা বা যন্ত্রণা হলে উপশমের উপায় —

উপশমের উপায়	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা
ঔষধ সেবন করেন	18	24.51%
ঘরোয়া পদ্ধতি	40	32.25%
কিছু করেন না	54	43.54%
বিশ্রাম নেন	2	1.61%
লোক ব্যায়াম করেন	10	8.06%
	N=124	

যাদের ব্যাথা যন্ত্রণা হয় তারা বেশির ভাগ সবাই ঘরোয়া পদ্ধতি ব্যবহার করেন ব্যাথা যন্ত্রণা থেকে উপশম পাওয়ার জন্য। ব্যাথা থেকে উপশম পাওয়ার জন্য ঔষধ সেবন করেন 18 জন ঘরোয়া পদ্ধতি ব্যবহার করেন 40 জন কিছু করেন না 54 জন যোগ ব্যায়াম করেন 10 জন বিশ্রাম নেন 2 জন।

→ ঋতুকালীন সময়ে স্বাস্থ্য কুশলতা সম্পর্কে সচেতনতা:-

মেয়েদের যখন প্রথম ঋতুচক্র হয় তখন তারা সাধারণত বাড়ির বড়োদের বলে। বাড়ির বড়োরা সেই সময় তাদের ঋতুচক্র সম্পর্কে বোঝায় এই বিষয়ে আমরা উত্তরদাতাদের থেকে জানতে চেয়েছিলাম যে ঋতু-চক্রটি হওয়ার পর প্রথম যাকে বলেছিলেন তিনি আপনাকে ঋতুচক্র ব্যাপারে কী বলেছিলেন - কিছুজন আমাদের বলেছিলেন তাদের বোঝানো হয়েছে এটা প্রত্যেক মেয়েদেরই হয় এটা একদম স্বাভাবিক ব্যাপারে ভয় পাওয়ার কিছু নেই তার সঙ্গে সঙ্গে এটাও তাদের বলা হয়েছিল লবন খাওয়া যাবে না, ছেলে-দের থেকে দূরে থাকতে হবে, বাইরে বেরানো যাবেনা বাড়ির ভেতর থাকতে হবে এই সময় ভারী কাজ করতে বারন করেছিল। এই ঋতুচক্র হওয়ার সময় অনেকেরই ব্যাথা যন্ত্রণা হয়। সেই ব্যাথা যন্ত্রণা থেকে উপশম পাওয়ার জন্য অনেকে ঔষুধ খায় এবং ঔষধ গুলি তারা ডাক্তার দেখিয়ে খায়। আবার কিছুজন বলেছেন তারা ওই ব্যাথা যন্ত্রণা থেকে উপশম পাওয়ার জন্য ঘরোয়া পদ্ধতি অনুসরন করেন তারা ঘরোয়া পদ্ধতির মধ্যে শুধু মাত্র গরম জলটাই ব্যবহার করেন এবং এটা করার ফলে তারা সেই ব্যাথা যন্ত্রণা থেকে উপশম পায়। ঋতুচক্র চলাকালীন তারা স্যানিটারি ন্যাপকিন নাকি কাপড় ব্যবহার করে তাদের উত্তরের সাপেক্ষে আমি একটি সারণী তৈরি করেছি-

ঋতুচক্র চলাকালীন ব্যবহৃত দ্রব্য -

কী ব্যবহার করেন	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা
কাপড়	66	53.22 %
ন্যাপকিন	53	26.61 %
কাপড় ও ন্যাপকিন	5	4.03 %
	N= 124	

124 জন উত্তরদাতাদের মধ্যে 66 জন কাপড় ব্যবহার করেন। 53 জন ন্যাপকিন ব্যবহার করেন 5 জন কাপড় ও ন্যাপকিন দুটোই ব্যবহার করেন। যারা কাপড় ব্যবহার করেন তাদের মধ্যে কিছুজন বলেছেন যে তাদের যখন ঋতুচক্র হয়েছিল তারা তখন স্যানিটারি ন্যাপকিন সম্পর্কে কিছুই জানত না তাই তারা কাপড় ব্যবহার করত কিছুজন বলেছেন তারা বাইরের কোনো জিনিসের উপর ভরসা পায়না তাই তারা ন্যাপকিন ব্যবহার করেন না। কিছুজন বলেছেন তাদের আর্থিক সমস্যার জন্য তারা ন্যাপকিন ব্যবহার করেন না। আবার কিছুজন এটাও বলেছেন প্রতিমাসে তাদের ন্যাপকিন কেনার জন্য টাকা থাকে না তাই তারা কখনও ন্যাপকিন কখনও কাপড় ব্যবহার করে। কিছুজন বাইরে গেলে ন্যাপকিন ব্যবহার করে আর বাড়িতে থাকলে কাপড় ব্যবহার করে। আমরা তাদের আরো জিজ্ঞেস করেছিলাম সুস্বাস্থ্যের জন্য কোনটি বেশি ব্যবহার যোগ্য কেউ বলেছে ন্যাপকিন কেউ বলেছে কাপড়। উত্তর দাতাদের কাছে আমরা জানতে চেয়েছিলাম ঋতুচক্র জনিত কোনো সমস্যায় ভুক্তভোগী হলে কার কাছে তারা পরামর্শ গ্রহণ করেন বা করবেন

উত্তরদাতাদের উত্তরের সাপেক্ষে আমারা সারণী প্রস্তুত করেছি-
প্রসূতিরা জননাঙ্গ কোনো সমস্যার সম্মুখীন হলে কার কাছে পরামর্শ গ্রহণ করবেন—

পরামর্শ দাতা	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা
ডাক্তারের কাছে	55	44.35%
পরিচিত আশা কর্মীদের কাছে	33	26.61%
স্বাস্থ্য কেন্দ্রের কাছে	17	13.70%
কেবল মাত্র মহিলা ডাক্তারের কাছে	14	11.2%
বাড়ির বয়স্ক মহিলাদের কাছে	5	4.03%
	N = 124	

124 জন উত্তরদাতার মধ্যে ডাক্তারের কাছে পরামর্শ গ্রহণ করবেন 55জন অর্থাৎ 100% এর মধ্যে 44.35% পরিচিত আশা কর্মীদের কাছ থেকে পরামর্শ গ্রহণ করেন 33 জন অর্থাৎ 100%. এর মধ্যে 26.61% স্বাস্থ্য কেন্দ্রের কাছে পরামর্শ গ্রহণ করেন 17 জন অর্থাৎ 13.70% কেবল মাত্র মহিলা ডাক্তারের কাছে পরামর্শ গ্রহণ করেন 14 জন অর্থাৎ 100%. এর মধ্যে 11.2% বাড়ির বয়স্ক মহিলাদের কাছে পরামর্শ গ্রহণ করেন 5 জন অর্থাৎ 100% এর মধ্যে 4.03% বেশির ভাগ জনই বলেছেন ডাক্তারের তত্ত্বাবধানে পরামর্শ গ্রহণ করতে চাই

স্বাচ্ছন্দ। কিছুজন বলেছেন স্থানীয় স্বাস্থ্য কেন্দ্রের ডাক্তার দেখাতেই বেশি স্বাচ্ছন্দ।

➡ ঋতুকালীন সময়ে পরিচ্ছন্নতা মূলক সচেতনতা :-

ঋতুস্রাব মেয়েদের কাছে অন্যান্য বিষয়গুলির মতোই গুরুত্বপূর্ণ, এই বিষয়ে প্রত্যেক মেয়েরই পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বিষয়ে সচেতন হতে হবে এবং এই বিষয়ে অধিকতর যত্নশীল হতে হয়। মুরাদপুর গ্রামে আমরা এই ঋতুচক্র বিষয়ে গবেষণা করতে গিয়ে দেখতে পাই ওই গ্রামের মহিলারা কতটা এই ঋতুচক্র বিষয়টি নিয়ে সচেতন তথ্য সংগ্রহ করার সময় আমরা উত্তর দাতাদের আমরা জিজ্ঞেস করি যারা কাপড় ব্যবহার করে তারা কত মাস অন্তর পরিবর্তন করেন। কেউ বলেছেন 6 মাস কেউ বলেছেন 2-3 মাস, কেউ বলেছেন 3 মাস অন্তর, কেউ বলেছেন 3-4 মাস অন্তর পরিবর্তন করেন বেশির ভাগ জনই 3-5 মাস অন্তর কাপড় গুলি পরিবর্তন করেন। ওই কাপড় গুলোকে কেউ আবার ধুয়ে পরিষ্কার করে পুনরায় ব্যবহার করেন আবার কেউ বলেছেন প্রতি মাসে ব্যবহার করার পর সেই কাপড়টি ফেলে দেন পরের মাসে আবার অন্য কাপড় ব্যবহার করেন। যারা কাপড় গুলি পুনরায় ব্যবহার করে তাদের মধ্যে প্রত্যেকে ওই কাপড় গুলিকে বাড়ির সবার থেকে সরিয়ে লুকিয়ে কোনো জায়গায় রাখে, কেউ পরিষ্কার করে ধুয়ে পোশাকের মধ্যে রাখে, কেউ আবার বাক্সের মধ্যে রাখে। উত্তর দাতাদের কাছ থেকে আমরা জানতে চেয়েছি ব্যবহৃত ওই কাপড় গুলো কী দিয়ে কাচেন. উত্তর দাতাদের বিভিন্ন উত্তরের সাপেক্ষে আমি সারণী তৈরি করেছি -

ব্যবহৃত কাপড় গুলি পরিষ্কারের উপায়—

পরিষ্কারের উপায়	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা
কাপড় কাচা সাবান	56	80%
জল ও সাবান	12	17.14%
ডেটল ও অন্যান্য	2	2.85%
	N= 70	

উত্তরদাতার মোট সংখ্যা 124 ছিল তাদের মধ্যে 70 জন কাপড় ব্যবহার করেন। কিছুজন এই কাপড় গুলি পুনরায় ব্যবহার করেন, সেই কাপড় গুলি কীভাবে পরিষ্কার করে তা আমরা উত্তরদাতার মেয়েদের জিজ্ঞেস করে জানলাম 70 জনের মধ্যে কাপড় কাচা সাবান ব্যবহার করেন 56 জন, জল ও সাবান ব্যবহার করে 12 জন, ডেটল ও অন্যান্য জিনিস ব্যবহার করে 2জন। কাপড় কাচা সাবান বেশির ভাগ লোকই ব্যবহার করে। এই কাপড় গুলো পুনরায় কত দিন ব্যবহার করে এর উত্তরে আমরা সারণী তৈরি করেছি—

ব্যবহৃত কাপড় গুলি পুনরায় ব্যবহারের সময়সীমা—

পুনর্ব্যবহারের সময়সীমা	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা
1-3 মাস	35	47.94%
4-6 মাস	27	36.98%
7-9 মাস	3	4.10%
10-12 মাস	8	10.95%
	N=	

উত্তরদাতার উত্তর অনুযায়ী 70 জন কাপড় ব্যবহার করেন এবং তারা পুনরায় কাপড়টি পরিষ্কার করে ব্যবহার করেন। 1-3 মাস অন্তর পরিবর্তন করে ব্যবহার করেন, 35 জন, 4-6 মাস অন্তর কাপড় পরিবর্তন করে ব্যবহার করেন 27 জন, 7-9 মাস অন্তর কাপড় পরিবর্তন করেন 3 জন, 10-12 মাস কাপড় পরিবর্তন করেন 8 জন, বেশির ভাগ জনই 1-3 মাস অন্তর পরিবর্তন করে ব্যবহার করেন,

124 জন উত্তরদাতার মধ্যে 70 জন কাপড় এবং 54 জন স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন, তাদের মধ্যে যারা স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন বেশির ভাগ জন 5-6 ঘন্টা অন্তর ন্যাপকিন পরিবর্তন করেন। কিছুজন 3-4 ঘন্টা অন্তর ন্যাপকিন পরিবর্তন করেন কিছুজন বলেছেন দিনে 2 বার, কেউ আবার বলেছেন বাইরে যতক্ষন থাকেন ততক্ষন শুধু ব্যবহার করেন। কেউ আবার রাতেই শুধুমাত্র ব্যবহার করেন। কিছুজন ন্যাপকিন সবসময় ব্যবহার করতে পারেন না আর্থিক সমস্যার জন্য যারা কাপড় ব্যবহার করেন তাদের মধ্যে কিছুজন বাইরে বেরোলে ন্যাপকিন ব্যবহার করে। তাদের পক্ষে সম্ভব হয়না ন্যাপকিন ব্যবহার করা। যারা ন্যাপকিন ব্যবহার করে তাদের মধ্যে কিছুজন Whisper ব্যবহার করে কিছু জন Stayfree ব্যবহার করে। আমরা উত্তর দাতাদের কাছে জিজ্ঞেস করেছিলাম বাড়ির অন্যান্য মহিলারা ন্যাপকিন ব্যবহার করেন কিনা কিছুজন বলেছেন হ্যাঁ আবার কিছুজন বলেছিলেন না, যাদের উত্তর না এসেছিল তারা বলেছিলেন বাড়ির অন্যান্য মহিলারা ব্যবহার করতো না কারন তারা ন্যাপকিন-এর কথা জানত না, যদিও কিছুজন জানতেন তাদের আর্থিক

সমস্যার জন্য ব্যবহার করতে পারেননি। যাদের বাড়ির অন্যান্য মহিলারা ব্যবহার করে না ন্যাপকিন, তারা ন্যাপকিন ব্যবহারের কথা তাদের বন্ধুদের কাছ থেকে জেনেছে, মা বলেছে ডাক্তার পরামর্শ দিয়েছে। যারা ন্যাপকিন ব্যবহার করে তারা ওই ন্যাপকিন গুলো ব্যবহারের পর কেউ কেউ ওই ব্যবহার করা ন্যাপকিন গুলোকে ডাস্টবিনে ফেলে দেন, কেউ জঙ্গলে ফেলে দেন, কেউ মাটিতে পুঁতে দেন, কেউ বলেছেন গর্ত করে পুড়িয়ে দেন কেউ বলেছেন বাথরুমে ফেলেছেন। কেউ ব্যবহার করা ন্যাপকিন গুলোকে পেপারের মধ্যে করে ফেলেন, যা কখনও কাগজের মধ্যে ভরে ফেলেছেন। কিছুজন আবার এই ব্যাপারে কোনো উত্তর দেননি বা বলেননি। তথ্য সংগ্রহের সময় উত্তরদাতাদের কাছ থেকে আমরা জানতে চেয়েছিলাম যারা স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করে তাদের ন্যাপকিন কে এনে দেয়? এই প্রশ্নের উত্তরে কিছুজন বলেন তারা নিজেরাই নিয়ে আসে, কিছুজন বলেছে তাদের স্বামী এনে দেয়, কখনও আবার কেউ নিজেও আনে কখনও বা স্বামী, কেউ বলেছেন তাদের শাশুড়ি এনে দেয়। কেউ বলেছেন মা এনে দেয়। কিন্তু বেশির ভাগ জনই বলেছেন কখনও নিজে কিনে আনেন কখনও বা স্বামী নিয়ে আসে,

মুরাদপুর গ্রামের মহিলারা ঋতুচক্র-এর পরিচ্ছন্নতা নিয়ে কতটা সচেতন সে সম্বন্ধে তথ্য সংগ্রহ করতে গিয়ে আমরা উত্তরদাতাদের জিজ্ঞেস তাদের মতে ব্যবহারের জন্য কোনটি সুবিধা জনক-এর উত্তরে কেউ বলেছেন ন্যাপকিন - কারণ তাদের মতে ন্যাপকিন ব্যবহার করলে বাইরে বেরোলে দাগ লেগে যাওয়ার ভয় থাকে না। অনেকে আবার বলেছেন যে ন্যাপকিন ব্যবহার করলে

ধুয়ে পুনরায় ব্যবহার করার ফলে ঝামেলা থাকে না, আবার অনেকে বলেছেন কাপড় ব্যবহার করাই তাদের কাছে সুবিধা জনক, কারন অনেকে বলেছেন যেহেতু তারা প্রথম থেকেই কাপড় ব্যবহার করে তাই তাদের মনে হয় কাপড় ব্যবহার করাই সুবিধা জনক।

তথ্য সংগ্রহের সময় আমরা উত্তর দাতাদের কাছে জানতে চেয়েছি ঋতুচক্র চলাকালীন তারা তাদের Internal area কী দিয়ে পরিষ্কার করে। উত্তর দাতাদের উত্তরের সাপেক্ষে আমি সারণী তৈরি করেছি—

ঋতুচক্র চলাকালীন Internal area পরিষ্কার করার উপায়—

পরিষ্কারের উপায়	উত্তরদাতার সংখ্যা	শতকরা
শুধুজল	41	33.06%
সাবান	70	56.45%
অন্যান্য	13	10.48%
	N= 124	

উত্তরদাতার সংখ্যা ছিল মোট 124 জন। তাদের মধ্যে ঋতুচক্র চলাকালীন Internal area শুধু জল দিয়ে পরিষ্কার 41 জন অর্থাৎ 100% এর মধ্যে 33.06%, শুধু সাবান দিয়ে পরিষ্কার করে 70 জন 100% এর মধ্যে 56.45% মহিলা, অন্যান্য জিনিস দিয়ে পরিষ্কার করে 13 জন 100% এর মধ্যে 10.48% মহিলা 124 জন মহিলার মধ্যে বেশির ভাগ মহিলাই ঋতুচক্র চলাকালীন তাদের Internal Area পরিষ্কার করে সাবান দিয়ে।

➡ ঋতুকালীন সময়ে পারিবারিক ও সামাজিক বাঁধা :-

ঋতুচক্র বা মাসিক প্রতিটি মেয়েদের জীবনে একটি স্বাভাবিক ব্যাপার। যেটা কিনা প্রত্যেক মেয়েরই হয়ে থাকে। পশ্চিমবঙ্গের বেশির ভাগ জায়গাতে এই ঋতুচক্র চলাকালীন সময় মেয়েদের বিভিন্ন কাজে অনেক বাঁধা দেয় এবং কিছু কিছু কাজ করতেও বারন করে। ফলে প্রত্যেক মেয়েদের পারিবারিক ও সামাজিক বাঁধার সৃষ্টি হয়। তথ্য সংগ্রহ করতে গিয়ে আমরা দেখেছি যে একটা মেয়েকে প্রথম থেকে শেখানো হয় এই ঋতুচক্র বা মাসিক হলে ছেলেদের থেকে দূরে থাকতে হয়, পুজো দিতে বারন করা হয়, বাইরে বেরোতে বারন করা হয়, উত্তরদাতাদের কাছে আমরা জানতে চেয়েছিলাম যারা কাপড় ব্যবহার করে তারা ওই ব্যবহৃত কাপড় গুলি কাচার পর কোথায় শুকতে দেন। কেউ কেউ উত্তর দিয়েছে বাড়ির ভেতর লুকোনো কোনো জায়গায়, কারন তাদের প্রথম থেকেই জানানো হয়েছিল যে মেয়েদের এই ঋতু-স্রাব অপবিত্র একটা জিনিস তাই ওই ব্যবহৃত কাপড় গুলো সবার সামনে দেখিয়ে রাখতে নেই তাই তারা ওই ব্যবহৃত কাপড় গুলোকে লুকিয়ে বাড়ির ভেতর মেলে। এর মধ্যেও কেউ কেউ উত্তর দিয়েছে কখনো রোদে শুকতে দেয় কখনো বা বাড়ির ভেতর শুকতে দেয়। এর পাশাপাশি আমরা এটাও জিজ্ঞেস করেছিলাম ঋতুচক্র ছাড়া অন্যান্য সময় বাড়িতে কোথায় এবং কী ভাবে কাপড় গুলো রাখেন? কেউ বলেছে বাড়ির অন্ধকার কোনো জায়গাতে কারন তাদের বোঝানো হয়েছে ওই ব্যবহৃত কাপড় গুলোতে আলো বাতাস

লাগানো ভালো নয় তাই তারা এই ব্যবহৃত কাপড় গুলি লুকিয়ে অন্ধকার জায়গাতে রাখে, কেউ পলিথিনের মধ্যে রেখে লুকিয়ে রাখে কেউ বা প্রথমবার ব্যবহার করার পরে ফেলে দেয় কেউ পুড়িয়ে দেয় প্রথমবার ব্যবহারের পর। যারা ন্যাপকিন ব্যবহার করেন তাদের যখন জিজ্ঞেস করা হয়েছিল তারা স্যানিটারি ন্যাপকিনের প্যাকেট কোথায় এবং কীভাবে রাখে, কিছু জন উত্তর দিয়েছিলেন আলমারিতে লুকিয়ে রাখে ছেলেদের চোখের আড়ালে রাখার চেষ্টা করে। কেউ বলেছিলেন যেরকম জিনিস পত্র রাখা হয় সেরকম স্বাভাবিক ভাবেই, স্যানিটারি ন্যাপকিনের প্যাকেটটা সেভাবেই রাখা হয়। আমরা উত্তর দাতার কাছ থেকে জানতে চেয়েছিলাম কোনটি বেশি খরচ সাপেক্ষ বেশির ভাগ সবাই উত্তর দিয়েছিলেন ন্যাপকিন তারা বলেছেন ন্যাপকিন যেমন স্বাস্থ্যের পক্ষে ভালো তেমনই বেশি খরচ সাপেক্ষ অনেকে বলেছেন তাদের প্রতিমাসে ন্যাপকিন কেনা সম্ভব হয়ে ওঠে না। আর্থিক সমস্যার জন্য কিছুজন কখনও ন্যাপকিন কখনও কাপড় ব্যবহার করে থাকে কারণ তাদের পক্ষে প্রতিমাসে ন্যাপকিন কেনা সম্ভব হয় না কিছুজন আবার বলেছেন তাদের কাছে কাপড়টাই খরচ সাপেক্ষ মনে হয়। যারা প্রতিমাসে তাদের ব্যবহৃত কাপড় একবার ব্যবহার করার পরই ফেলে দেন তারা বলেন যে কাপড় ব্যবহারে হলে তাদের খরচটা বেশি হয়।

বাড়ির বড়োরা ঋতুস্রাব চলাকালীন মেয়েদের কিছু নিয়ম ও নিষেধ আজ্ঞা সম্পর্কে বোঝায় এবং অনেক মেয়েই আছে যারা এই নিয়ম এবং নিষেধ আজ্ঞা গুলি মেনে চলে। তার পরিপ্রেক্ষিতে আমরা

উত্তর দাতাদের কাছে থেকে জানতে চেয়েছিলাম ঋতুচক্র চলাকালীন কী কী কাজ করা বারন আছে? প্রায় সবাই বলেছেন পুজো দেওয়া বারন থাকে, কারন তাদের মনে হয় বা তাদের ছোটো থেকে বোঝানো হয়েছে ঋতুচক্র চলা কালীন সময় মেয়েরা অপবিত্র থাকে তাই পূজো দিতে পারবেনা, কোনো মন্দিরে উঠতে পারবে না, আচারে হাত দিলে নাকি আচার নষ্ট হয়ে যায়, চালে হাত দিতে পারবেনা, শিলনোড়াতে হাত দেওয়া বারন থাকে। কেউ আবার বলেছেন ঋতুচক্র চলাকালীন সময়ে নাকি নামাজ পড়া যায় না, রোজা রাখা যায় না, অনেকে আবার বলেছে আলমারিতে হাত দেওয়া বারন আছে, স্বামীর সাথে মেলা মেশা করাও বারন আছে। আমরা উত্তরদাতাদের কাছে জিজ্ঞেস করেছিলাম ঋতুকালীন সমস্যার ব্যাপারে আপনারা বাড়ির মেয়েদের যেভাবে বোঝান সেভাবে বাড়ির ছেলেদের ও কী বোঝান? এর উত্তরে বেশির ভাগ সবাই না বলেছিলেন কিন্তু কিছুজন হ্যাঁ ও বলে ছিলেন, তারা বলেছিলেন তারা ছেলেদের বোঝাতেন এটা লজ্জার বিষয় বা হাসাহাসি উর্দ্ধের বিষয় নয় এটা মেয়েদের স্বাভাবিক প্রকৃতি ব্যাপার, যেকোন অবস্থায় যদিকেউ সমস্যায় পড়ে তাহলে সেই জায়গায় দাঁড়িয়ে হাসি ঠাট্টা না করে বরং সেই মেয়েটাকে সেই জায়গায় সাহায্য করা উচিত।

➡ **ঋতুকালীন সময় মহিলাদের দৈনন্দিন জীবন :-**

ঋতুচক্র চলাকালীন সময় মেয়েদের শারীরিক বা দৈহিক দিকের কিছু পরিবর্তন আসে। দৈনন্দিন জীবনে ঋতুচক্র চলাকালীন মেয়েদের শরীরে অনেক সমস্যার সৃষ্টি হয় যেগুলো আমরা যে 124 জন উত্তর দাতা পেয়েছি তাদের মধ্যে বেশির ভাগ সবাই বলেছেন ঋতুচক্র চলা কালীন

তাদের পেটে যন্ত্রণা হয়। কেউ বলেছেন প্রথম দুই দিন আলসামি লাগে কোনো কিছু কাজ করতে ইচ্ছে হয় না, আবার কিছুজন বলেছেন তাদের একটাই সমস্যা হয় যে তাদের সারাক্ষন রেস্ট নিতে হয়, অর্থাৎ উত্তরদাতাদের উত্তর থেকে বোঝা যায় ঋতুচক্র চলাকালীন সময় মেয়েদের দৈনন্দিন জীবন অন্যান্য বাকি দিন গুলো থেকে আলাদা হয়। কিছুজন আবার বলেন ঋতুচক্র চলাকালীন সময় তাদের শারীরিক অসুবিধার জন্য কোনো কাজ করতে ইচ্ছে না থাকলেও তাদের বাড়ির সমস্ত কাজ করতে হয়। আবার কিছুজন বলেন তারা পুরোপুরি রেস্টেই থাকেন কিছু করেন না, কিছুজন বলেন বাকি দিন গুলোর তুলনায় কম কাজ করে থাকে বিশেষ করে ভারী জিনিস পত্র না তোলার চেষ্টা করেন, সিঁড়ি থেকে ওঠা নামা কম করেন অর্থাৎ অন্যান্য দিনের তুলনায় ওই দিন কম কাজ করেন, বিশেষ করে প্রত্যেক মহিলারা ঋতুচক্র চলাকালীন সময় পুজো করেন না, ঋতুচক্র চলাকালীন সময় কিছু মহিলারা বাড়ির কোনো কাজ করেন না। আবার কেউ বলেছেন কম কাজ করেন কেউ বলেছেন প্রতিদিনের মতোই একই কাজ করেন।

➡ **ঋতুচক্রকে ঘিরে সামাজিক সংকোচ :-**

ঋতুচক্র সম্পর্কে বাড়ির বড়োরা প্রত্যেক মেয়েদের বোঝায় এই বিষয়টি মেয়েদের কাছে লজ্জাজনক বিষয় তাই মেয়েরা প্রত্যেক ছেলের কাছে এই ব্যাপার নিয়ে আলোচনা করতে সংকোচ বোধ করে। সেই অনুসারে ক্ষেত্রে গিয়ে আমরা উত্তর দাতাদের কাছ থেকে জানতে চেয়েছি ঋতুচক্র ব্যাপারে বাড়ির পুরুষ সদস্যদের থেকে এড়িয়ে যান কী না এর উত্তরে কিছুজন বলেছেন তারা নিজের স্বামী ছাড়া

বাড়ির অন্যান্য পুরুষ সদস্যদের কাছ থেকে লুকিয়ে যান। কয়েক জন বলেছেন বলার প্রয়োজন হয়না তার শারীরিক অসুবিধা দেখলে বুঝতে পারে। কিছুজন বলেছেন তার সবার কাছেই এই ব্যাপারটা লুকিয়ে যায়। এর পাশাপাশি আমরা উত্তরদাতাদের আরও জিজ্ঞেস করেছিলাম বিয়ের আগে স্যানিটারি ন্যাপকিন কে এনে দিতো। এর উত্তরে কিছুজন বলেছেন মা, কিছুজন বলেছেন নিজেই, কিছুজন বলেছেন বোন কেউ বলেছেন কখনও নিজেই কখনও মা কিছুজন বলেছেন বিয়ের আগে তারা স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করতেন না। উত্তরদাতাদের আমরা আরও জিজ্ঞেস করেছিলাম ন্যাপকিন আনার কথাতে বাড়ির পুরুষ সদস্যরা সংকোচ বোধ করেন কিনা এর উত্তরে অনেকেই বলেন বিয়ের আগে বাড়ির পুরুষ সদস্যদের ন্যাপকিন আনার কথা বলতেন না. এবং কিছুজন বলেন বিয়ের আগে তারা স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করতেন না। আরও জিজ্ঞেস করেছিলাম বিয়ের পর স্যানিটারি ন্যাপকিন কে এনে দেয়? এর উত্তরে কিছুজন বলেন নিজেই আনে কিছুজন বলেন স্বামী বা শাশুড়ি, কিছুজন বলেন কখনও স্বামী কখনও নিজেই নিয়ে আসেন। ন্যাপকিন আনার কথাতে বাড়ির পুরুষ সদস্যরা সংকোচ বোধ করে কীনা জানতে চাওয়াতে কিছুজন হ্যাঁ বলেন আবার কিছুজন না বলেন। পুরুষরা সংকোচ বোধ করেন কারন তারা লজ্জা পান দোকানে গিয়ে বলতে।

➡ **রজোনিবৃত্তি সম্পর্কে পরিবারের মহিলাদের সচেতনতা ও শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব :-**

আমরা ক্ষেত্রে গিয়ে 124 জন মহিলাদের কাছ থেকে তথ্য সংগ্রহ করেছি তাদের মধ্যে আমরা কিছু জনকে পেয়েছি যাদের ঋতুস্রাব বন্ধ হয়ে গেছে। কিছুজন মহিলার 45 বছর হওয়ার আগেই

ঋতুচক্রটি বন্ধ হয়ে গেছে। ঋতুচক্রটি যখন বন্ধ হয় কিছু জন বলেছে তাদের বয়স ছিল 42 বছর কিছু জনের 45 বছর কিছু জনের ছিল 40 বছর, কিছুজনের ছিল 50 বছর, কিছু জন বলেছে 52 বছর, কেউ বলেছে 60 বছর কেউ আবার বলেছেন 65 বছর। আমরা উত্তর দাতাদের জিজ্ঞেস করেছিলাম ঋতুচক্র বন্ধ হওয়ার আগে কী কী শারীরিক সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়েছিল? এর উত্তরে কিছু জন বলেন বন্ধ হওয়ার আগে মাসে 2-3 বার বা 10-12 দিন ধরে ঋতুচক্র হত একজন বলেন বন্ধ হওয়ার আগে টিউমার হয়েছিল। প্রায় সবাই বলেছেন কোনো সমস্যা হয়নি। যাদের ঋতুচক্র বন্ধ হওয়ার আগে সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়েছিল তারা তাদের সমস্যা গুলি ডাক্তার দেখিয়ে সমাধান করেছিলেন। আমরা তাদের আরও জিজ্ঞেস করেছিলাম ঋতু-চক্র বন্ধ হওয়ার সময় কোনো মানসিক সমস্যার শিকার হননি। তার পাশাপাশি আমরা আরও উত্তরদাতাদের জিজ্ঞেস করেছিলাম ঋতুচক্র বন্ধ হওয়ার আগে কখনো কখনো রেগে যেতেন কীনা? কিছুজন হ্যাঁ বলেছেন কিছুজন না বলেছে? আমরা আরও জিজ্ঞেস করেছিলাম ঋতুচক্র বন্ধর সাথে শারীরিক সাথে মানসিক স্বাস্থ্যের কী প্রভাব ফেলে? এর উত্তর প্রত্যেকেই না বলেছেন। আমরা গ্রামে গিয়ে উত্তরদাতা-দের কাছ থেকে জানতে চেয়েছিলাম ঋতুচক্রের পূর্ব ও পশ্চাতে নিজের মানসিক স্বাস্থ্যের কোনো পরিবর্তন লক্ষ্য করেছেন কীনা? প্রত্যেক উত্তর দাতা এর উত্তরে না বলেছেন, আমরা আরও জিজ্ঞেস করেছিলাম ঋতুকালীন সময়ে মানসিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব পড়ে সে বিষয়ে কোনো ধারণা আছে কী না? এর উত্তরেও প্রত্যেক উত্তরদাতা না বলেছেন তাদের এই

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

সম্পর্কে কোনো ধারণা নেই, আবার আমরা আরও জিজ্ঞেস করে-ছিলাম ঋতুচক্রের পূর্বে ও পশ্চাতে খুব বেশি রেগে যান বা আবেগ প্রবণ হয়ে পড়েন কীনা, প্রত্যেকেই এর উত্তরে না বলেছেন।

➡ ঋতুকালীন স্বাস্থ্য ও রজঃনিবৃত্তি সচেতনতার ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য পরিষেবার ভূমিকা :-

যারা পঠন-পাঠনরত উত্তরদাতা তাদের আমরা জিজ্ঞেস করেছিলাম স্কুল বা কলেজে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য নিয়ে কোনো সচেতন মূলক আলোচনা হয়েছিল কীনা সতজন পঠন-পাঠনরত উত্তরদাতা পেয়েছি প্রত্যেকে এর উত্তরে হ্যাঁ বলেছেন। আমরা তাদের আরও জিজ্ঞেস করে ছিলাম যে সব কিছু আলোচনা হয়েছে সেই পরামর্শ গুলি পালন করে কীনা কিছুজন হ্যাঁ বলেছেন কিছুজন বলেছেন সব সময় পালন করা সম্ভব হয়না।

আমরা উত্তরদাতাদের জিজ্ঞেস করেছিলাম ওমানগর স্থানীয় স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নারীস্বাস্থ্য বা ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সচেতনতা মূলক কোনো অনুষ্ঠান হয়েছিল কীনা, এর উত্তরে কিছুজন হ্যাঁ এবং কিছুজন না বলে ছিলেন। আমরা আরও জিজ্ঞেস করেছিলাম অঙ্গনওয়াড়ী বা আশাকর্মী দিদিরা বাড়িতে এসে কখনো ঋতুকালীন স্বাস্থ্য নিয়ে উপদেশ বা পরামর্শ দিয়েছেন কী না? - এর উত্তরে কিছুজন হ্যাঁ আবার কিছুজন না বলেছেন, আমরা তাদের আরও জিজ্ঞেস করে ছিলাম শারীরিক স্বাস্থ্যের মতো ঋতুকালীন প্রতি মহিলাদের গুরুত্ব প্রদান করা উচিত কীনা এর উত্তরে প্রত্যেকেই হ্যাঁ বলেছেন।

ঋতুকালীন সময় মহিলাদের খাদ্যাভ্যাস:-

ঋতুচক্র বা মাসিক চলাকালীন প্রায় মহিলাদের শারীরিক কার্য অনুসারে তাদের খাদ্য তালিকা পরিবর্তন হয়, সেই অনুসারে ক্ষেত্রে গিয়ে আমরা উত্তরদাতাদের জিজ্ঞেস করেছিলাম ঋতুচক্র চলাকালীন আহার গ্রহণ বা খাদ্য তালিকার কোনো পরিবর্তন হয় কীনা কিছুজন বলেন প্রথম 5-দিন খেতে ইচ্ছে করে না তাই অন্য দিনের তুলনায় ওই দুই দিন খাবার কম খায়, অনেকে ঋতুচক্র চলাকালীন সময় কাঁচা লঙ্কা, টক খায় না, আবার কিছু জন এর উত্তরে না বলেছেন অর্থাৎ তাদের খাদ্য তালিকার কোনো পরিবর্তন হয়না, তারা যেমন প্রতিদিন খাবার খায় সেই রকম ঋতুচক্র চলাকালীন সময়ও সেরকমই খাবার খায়, আমরা আরও জিজ্ঞেস করেছিলাম ঋতুচক্র চলাকালীন কোনো বিশেষ খাদ্য নির্ধারিত ছিল কীনা, এর উত্তরে কিছুজন না বলেন কিছুজন বলেন গরম জাতীয় জিনিস যেমন গরম চা, গরম জল খেয়ে থাকেন,

ঋতুকালীন সমস্যা সংক্রান্ত বৈজ্ঞানিক স্বাস্থ্য সচেতনতা:-

আমরা ক্ষেত্রে গিয়ে 124 জন উত্তরদাতাদের জিজ্ঞেস করেছিলাম ঋতুচক্র সংক্রান্ত কোনো অসুবিধার জন্য কখনো চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হয়েছে কীনা কিছুজন না বলেছেন তবেদিন

ঋতুচক্র সংক্রান্ত কোনো অসুবিধার জন্য তাদের কোনো চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হয়নি অর্থাৎ তাদের ঋতুচক্র নিয়ে কোনো অসুবিধা হয়নি। কিছুজন হ্যাঁ বলেছেন, ওনাদের কম হত তাই তারা ডাক্তার দেখিয়েছিল, আবার কেউ বলেছেন মাসে দুবার হত তাই তিনি ডাক্তার দেখিয়েছেন আবার কেউ বলেছেন মাসে কম হত তাই তারা ডাক্তার দেখিয়েছেন। কিছুজন প্রশ্নের উত্তর দেননি। আমরা উত্তরদাতাদের জিজ্ঞেস করেছিলাম ঋতুচক্র চলাকালীন স্বাস্থ্য কেন্দ্রে ডাক্তার দেখাতে কে নিয়ে যায়, এর উত্তরে বেশির ভাগ সবাই বলেছেন মায়ে কেউ আসে না, কিছুজন বলেছেন বাড়ির যে কোনো পুরুষ সদস্য বাড়ির যে কোনো মহিলা সদস্য, কিছুজন বলেন, মা, কিছুজন বলেন স্বামী, কিছুজন বলেন স্থানীয় পরিচিত অন্যান্য মহিলা, আমরা উত্তরদাতাদের কাছে জিজ্ঞেস করেছিলাম ঋতুচক্র জনিত কখনো কোনো রোগ বা ইনফেকশন-এর শিকার হয়েছেন কীনা? এর উত্তরে প্রত্যেকেই না বলেছেন, এর পাশাপাশি আমরা আরও জিজ্ঞেস করেছিলাম কখনও ইউরিন ইনফেকশন হয়েছে কিনা এর উত্তরে বেশির ভাগ সবাই না বলেছেন তাদের কারুর ইউরিন ইনফেকশন হয়নি একজন বলেছিলেন তার ইউরিন ইনফেকশন হয়েছিল ২বার। আমরা আরও জিজ্ঞেস করেছিলাম ঋতুচক্র জনিত ইনফেকশন বা ইউরিন ইনফেকশন হওয়ার ক্ষেত্রে ডাক্তার দেখিয়েছেন কী না? বেশির ভাগ সবাই বলেছিল তাদের ইউরিন ইনফেকশন হয়নি আর যাদের হয়েছিল তারা ডাক্তার দেখিয়েছেন এবং ডাক্তার ও স্বাস্থ্য কর্মীদের পরামর্শ পুঙ্খানুপুঙ্খ ভাবে মেনে চলেন।

উপসংহার

~ চন্দ্রীপুর মহকুমারের অন্তর্গত মুরাদপুর গ্রামে আমরা একটি গবেষণা পরিচালনা করেছিলাম, যেটার বিষয় ছিল মহিলাদের মধ্যে ঋতুকালীন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সচেতনতা। এটি ছিল মুরাদপুর গ্রামে সংগঠিত একটি সমাজতাত্ত্বিক অনুসন্ধান, এই গবেষণাটি আমি সাধারণত বর্ণনামূলক ও অনুসন্ধান মূলক গবেষণার ধরন ব্যবহার করেছি। এই গবেষণাটিতে গুণবাচক আবিষ্কৃত ভিত্তিক মিশ্র পদ্ধতি ব্যবহার করেছি। এই গবেষণাটিতে নমুনায়ন পদ্ধতির মধ্যে আমরা অসম্ভবনা মূলক গবেষণা পদ্ধতি ব্যবহার করেছি এবং অসম্ভবনা মূলক গবেষণার মধ্যেও আমি উদ্দেশ্য মূলক ও ক্রমপুঞ্জ গবেষণা পদ্ধতি ব্যবহার করেছি, এই গবেষণায় তথ্য সংগ্রহের সময় আমরা মুখোমুখি সাক্ষাৎকার পদ্ধতি ব্যবহার করেছি, এই মুখোমুখি সাক্ষাৎকার পদ্ধতিতে আমরা Open-ended Semi Structured Interview form রেখেছি। মুরাদপুর গ্রামের এক একজন মহিলা ছিল এই গবেষণার একক,

~ এই গবেষণায় আমাদের সময় খুব সীমিত ছিল। বয়ঃসন্ধি কালে প্রত্যেক মেয়ের ঋতুচক্র শুরু হয়। যেহেতু প্রত্যেক মেয়েরই বয়ঃসন্ধিকাল থেকে ঋতু-চক্র শুরু হয়, সেই অনুযায়ী দেখতে গেলে ওই সময় একটি মেয়ে এই ঋতুচক্র সম্পর্কে সঠিক ধারণা গড়ে তুলতে পারেনা, এই বিষয়টি নিয়ে খোলামেলা আলোচনা করা হয় না। তথ্য সংগ্রহের সময় জনজাতি মূলক প্রশ্নের মধ্যে আমরা তাদের ওজন, উচ্চতা, রক্তের গ্রুপ জিজ্ঞেস করায় বেশির ভাগ মহিলা

উত্তর দিতে পারেন নি, যা তাদের প্রতি মধ্যে স্বাস্থ্যের প্রতি অসচেতনতার দিকটি ফুটিয়ে তুলেছিল, এছাড়াও মানসিক ভায় তারা আমাদের সঠিক ভেবে বলতে চায়নি, যদিও তারা উত্তর দিয়েছিল কিন্তু সেই উত্তরের নির্ভরযোগ্যতা খুবই কম। শিক্ষাগত যোগ্যতায় দেখেছি বেশির ভাগ সবাই শিক্ষিত নিরক্ষরের সংখ্যা খুবই কম কিন্তু উচ্চ শিক্ষায় হার খুবই কম, তাদের কথাতে বুঝেছি তাদের মধ্যে সচেতনতার অভাব ছিল,

—— নমুনার প্রত্যেকের মধ্যেই ঋতুচক্র সম্পর্কে ধারণা ছিল, প্রত্যেকেই প্রথম ঋতুচক্র সম্পর্কে ধারণা পায় তাদের মা, মাসি, ঠাকুমা, বাড়ির বড়োরা যেমন এই সম্পর্কে জানতে বা ধারণা তৈরি করেছিল তার পাশাপাশি অনেক কুসংস্কার ও লজ্জাবোধ ও তৈরি করেছিল, এর ফলে প্রত্যেকেই ঋতুচক্র সম্পর্কে বিভিন্ন কুসংস্কার বহন করে চলেছে ঋতুচক্র সম্পর্কে তাদের বিভিন্ন বাধা বিপত্তি লজ্জাবোধ এছাড়াও এই ব্যাপারটি পুরুষদের থেকে লুকিয়ে যাওয়ার প্রবণতা রয়েছে এই সম্পর্কে তারা খোলামেলা আলোচনাও করতে চায় না, বেশির ভাগ মহিলারই ঋতুচক্রটি বয়ঃসন্ধি কালে হয়ে থাকে অর্থাৎ 13 – 18 বছর বয়সের মধ্যে। আমার এই গবেষণায় আমি যে 124 জন নমুনা বা উত্তরদাতা পেয়েছি তাদের মধ্যে অনেকেই রয়েছে যারা কাপড় ব্যবহার করেন আবার অনেকে আছে যারা কখনও কাপড় কখনো ন্যাপকিন আবার কিছু জন আছে যারা শুধুমাত্র ন্যাপকিন ব্যবহার করেন। যারা কাপড় বা দুটোই ব্যবহার করেন তারা বেশির ভাগ জনই বলেছেন আর্থিক সমস্যার জন্য ন্যাপকিন ব্যবহার করেন না, এই নমুনার মধ্যে বেশির ভাগেরই ঋতুচক্র শুরু হয়েছিল 13-15 বছরের মধ্যে এবং প্রায় মহিলারই ঋতুচক্রটি চলে 4-5 দিন,

সময় সীমা দীর্ঘদিন বলে তাদের কাছে ন্যাপকিন ব্যবহার করা দুঃসাধ্য বলে মনে হয়েছে। কারন অনেক খরচ সাপেক্ষ এবং তারা এটাও বলেছেন আর্থিক সমস্যার জন্য ব্যবহার করেন না, গবেষণায় দেখা গিয়েছে যেসব উচ্চশিক্ষায় শিক্ষিত মহিলা বা স্কুল পড়ুয়া বা যারা আর্থিক দিক থেকে স্বচ্ছল তারাই ন্যাপকিন ব্যবহার করছে। বাকিরা বলেছে ন্যাপকিন স্বাস্থ্যের জন্য ভালো, ব্যবহারেও সুবিধা রয়েছে কিন্তু অর্থনৈতিক কারনে তারা ব্যবহার করেন না,

~ এই নমুনার মধ্যে কিছুজন মহিলাকে পেয়েছি যারা শিক্ষিত স্বাস্থ্য নিয়ে খুব সচেতন, ঋতুচক্রের সময় শরীরের ঋতুকালীন স্বাস্থ্যের যত্ন নেয়, ঋতুচক্র চলাকালীন সময় বিশ্রাম নেয় ভারী কাজ করে না বিভিন্ন ভাবে নিজের যত্ন নেয়, কোনো সমস্যা হলে তা ডাক্তারের পরামর্শ নেয় এবং ডাক্তারের পরামর্শ গুলি মেনে চলে,

~ আবার কিছুজনকে পেয়েছি যারা স্বাস্থ্যের প্রতি সচেতন নয়, তারা পুরুষদের থেকে বিষয়টি এড়িয়ে চলার জন্য কোনো রকম ভাবে ঋতুকালীন স্বাস্থ্যের যত্ন নেয় না, তারা কাপড় গুলি ব্যবহার করার পর ধুয়ে কোনো অন্ধকার ঘরে শুকতে দেয় রোদে শুকতে দেয় না লজ্জা ও কুসংস্কারের জন্য, এবং অন্যান্য সময় ব্যবহৃত কাপড় গুলি অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে কাপড় গুলি লুকিয়ে রাখে,

~ বাড়িতে সঠিক পরিকাঠামো না থাকায় অনেক ক্ষেত্রে মহিলারা তাদের ঋতুকালীন স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে পারে না, পরিকাঠামো বলতে সঠিক পরামর্শদাতা তারপর কাপড় গুলি ব্যবহার করে সেগুলি ধোয়ার পর

শুকাতে দেওয়ার ভালো জায়গা; স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যে সচেতনতা অনুষ্ঠান প্রভৃতি, এই কারণেই অনেক মহিলাই বিভিন্ন সমস্যার সম্মুখীন হয়।

~~ আমরা কিছুজনকে পেয়েছি যাদের ঋতুচক্র বন্ধ হয়ে গেছে। প্রায় মহিলার ঋতুচক্রটি বন্ধ হয়েছে 40 বছরের পর থেকে। কিছুজন জানিয়েছে বন্ধ হওয়ার আগে তাদের অনেক সমস্যা হয়েছিল কেউ বলেছিল তাদের মাসে 2-3 বার ঋতুচক্র হয়েছিল কেউ আবার বলেছে টানা 10 দিন করে হত আবার কেউ বলেছেন তাদের কোনো রকম কোনো সমস্যাই হয়নি।

~~ নমুনার মধ্যে বেশির ভাগ মহিলাই ঋতুচক্রের বিষয়টি লজ্জার বিষয় বলে মনে করেছেন। এই বিষয়টি অপবিত্র বলেও মনে করেছেন। তাই তারা পূজো অর্চনা করতেন না কোনো পবিত্র কাজে হাত লাগান না। ছেলেদের থেকে দূরে থাকেন বাইরে বেশি বেরোন না। লজ্জার কারণেই তারা তাদের স্বাস্থ্যের সঠিক যত্ন নিতে পারেননা। পুরুষদের এ বিষয় জানাতে চান না।

~~ গবেষণার পর্যালোচনার ভিত্তিতে এই বুঝলাম যে মুরাদপুর গ্রামে বেশির ভাগ মহিলারই ঋতুচক্র সম্পর্কে সচেতনতার অভাব রয়েছে। ঋতুচক্রটি যে অপবিত্র ও লজ্জার বিষয় নয় সেই ধারণাও তেমন তৈরি হয়নি।

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

১) নাম :

২) বয়স:

৩) লিঙ্গ :

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

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

খ) সামাজিক জাত:

৬) শিক্ষাগত যোগ্যতা :

৭) ক) পেশা :

খ) মাসিক আয়/বার্ষিক আয়

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

৯) গার্হস্থ্যেরসদস্য সংখ্যা

ক) পুরুষদের সংখ্যা :

খ) মহিলাদের সংখ্যা:

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

১১) গার্হস্থ্যের উপার্জন সদস্যের সংখ্যা :

১২) গার্হস্থ্যের নির্ভরশীল সদস্যের সংখ্যা :

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

১৪) স্কুলছুট সদস্য সংখ্যা :

১৫) নিরক্ষর সদস্য সংখ্যা :

১৬) গার্হস্থ্য সদস্যদের পরিচয় পত্র সংক্রান্ত তথ্য :

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

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

১৮) বসবাসের সময়কাল:

১৯) আপনাদের বাড়িতে ইলেকট্রনিক্স ব্যবহারের কোন জিনিস আছে?

হ্যাঁ/না

২০) কী কী ইলেকট্রনিক্স জিনিস রয়েছে আপনাদের বাড়িতে?

২১) আপনারা কেমন ধরনের জামা কাপড় ব্যবহার করেন?

লোকাল / ব্র্যান্ডেড

২২) আপনাদের বাড়ীর রান্নাঘর কেমন?

ঘরের সাথে যুক্ত / পৃথক

২৩) রান্নার জন্য কেমন ধরনের জ্বালানি ব্যবহার করেন?

গ্যাস /কেরোসিন/ কাঠ জ্বালানি /বিদ্যুৎ

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

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

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

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

2) আপনার কত বছর বয়সে ঋতুচক্র শুরু হয়েছিল ?

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

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

5) তার বয়স তখন কত ছিল ?

6) আপনার একটি চক্র ক'দিন ধরে চলে ?

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

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

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

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

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

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

11) (যদি কাপড় ব্যবহার করেন)

ক) কত ঘন্টা অন্তর কাপড় পরিবর্তন করেন ?

খ) কাপড় ফেলে দেন নাকি কেচে পুনর্ব্যবহার করেন ?

গ) কাপড় গুলো কোথায় ?

ঘ) কাপড় গুলো কি দিয়ে কাচেন ?

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

ঙ) কাপড়গুলো কাচার পর কোথায় শুকোতে দেন ?

চ) এই কাপড়গুলো কতদিন ধরে পুনর্ব্যবহার করেন ?

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

12) (যদি স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যাবহার করেন)

ক) কত সময় অন্তর ন্যাপকিন বদলান ?

খ) কোন কোম্পানির ন্যাপকিন ব্যবহার করেন ?

গ) আপনার বাড়িতে অন্যান্য মহিলারা কি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন ?

যদি না হয় তাহলে কার কাছ থেকে ন্যাপকিনের কথা জানলেন ?

ঘ) ব্যবহারের পর ন্যাপকিন কোথায় ফেলেন ?

ঙ) ব্যবহারের পর কিভাবে ফেলেন ?

চ) স্যানিটারী ন্যাপকিন কে কিনে আনে

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

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

14) আপনার মতে কোনটি বেশি খরচসাপেক্ষ ? ন্যাপকিন না কাপড়

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

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

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

18) ঋতুচক্র চলাকালীন কোন কোন কাজ করা বারণ থাকে ?

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

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

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

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

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

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

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

ক) স্থানীয় স্বাস্থ্য কেন্দ্রের ডাক্তার

খ) ডাক্তার এর ব্যক্তিগত চেম্বার (কারণগুলি ব্যাখ্যা করুন)

25) ঋতুচক্র ব্যাপারে বাড়ির পুরুষ সদস্যদের এড়িয়ে যান ?

26) ঋতুচক্র চলাকালীন আপনার স্বাস্থ্য 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?

গ্রন্থপঞ্জিকা

- গোস্বামী অনিন্দ্য, সেন সুদর্শন : সামাজিক গবেষণা পদ্ধতিবিদ্যা পদ্ধতি ও কৌশল; কে পি বাগচী অ্যান্ড কোম্পানী ২৮৬ বি. বি. গাঙ্গুলি স্ট্রীট, কলকাতা - ৭০০০১২
- তুষার দাস স্বপন, আলী খান মাসুদ, রহমান লুৎফুর মো.; গবেষণা পদ্ধতি ও পরিসংখ্যান. ২৬ বাংলাবাজার, আলীরেজা মার্কেট (৩য় তলা), ঢাকা - ১১০০
- চৌধুরি অনিরুদ্ধ, সমাজতাত্ত্বিক অনুসন্ধান ও গবেষণা পদ্ধতি, ১৬ বঙ্কিম চ্যাটার্জি স্ট্রীট, কলকাতা - ৭০০০৭৩
- আমীন সমাজতত্ত্ব, ভারতীয় প্রেক্ষাপট, ড: সুরজিৎ চক্রবর্তী
- https://bn.m.wikpedia.org/wiki
- সুমিত বণিক, May 28, 2021 || 2:38 am
- https://Sarabangla.net/Post/Sb-555634/
- শাহিমিনা বিশ্বাস May 28, 2021 at 1.00 am
- নুরনাহার সাত্তার, 02.01.2017
- https://www.channelionline.com/indian-woman-are-breaking-the-shame-of-menstruation/
- অনিল চট্টোপাধ্যায় নতুন দিল্লি; 29.05.2018

- https://www.anandabazar.com/amp/society/menstuation-is-still-the-biggest-shame-for-indian-socitty-dgtl/-1.638113
- https://doaj.org/articale/860d8C3a530C48fbbd8Ca67193bf bd64
- নন্দিনী ভট্টাচার্য শেলেন দাসগুপ্ত এবং শুভেন্দু
  https://doi.org/10.1177/2277436x20927752
- https://www.bbc.com/bengali/news-56136440
- হাসিনা জাহান ও মাহফুজ উর রহমান
  প্রকাশ: ৩০ মে মে ২১,০০:০০/ আপডেট: ৩০ মে মে ২১,০৩:৫২
  https://www.samakal.com
- https://dantarbhai.com/blog/%E0%A6%AE%E0%A7%87%E0%A6%A8%E0%........
- https://bn.m.wikipedia.org/wiki/%E0%A6%B0%E0%A6%9C%E0%A6%83%E0%A6%B8%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%A6%BE%E0%A6%AC
- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc7652144/