মার্চ ২০২২

নারী ও কিশোরীদের মাসিক স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি সংক্রান্ত সূচকগুলির অগ্রাধিকার ভিত্তিক তালিকা:

জাতীয় পর্যায়ে পরিবীক্ষণের জন্য কারিগরি নির্দেশনা

COLUMBIA | MAILMAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

Burnet Institute
Medical Research. Practical Action.

EMORY | ROLLINS SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

LONDON SCHOOL of HYGIENE &TROPICAL MEDICINE

LSTM
LIVERPOOL SCHOOL OF TROPICAL MEDICINE

Save the Children

WaterAid

এদের সাথে সহযোগিতায়

Global Menstrual Collective

সুপারিশকৃত উদ্ধৃতি: *মেয়েদের মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধির সূচকগুলির অগ্রাধিকার তালিকা: জাতীয় পরিবীক্ষণের জন্য প্রযুক্তিগত নির্দেশনা* । (2022). গ্লোবাল এমএইচএইচ মনিটরিং গ্রুপ। কলম্বিয়া ইউনিভার্সিটি নিউ ইয়র্ক।[i]

এই কাজটি করতে পূর্ণ বা আংশিক সহায়তা করেছে বিল অ্যান্ড মেলিন্ডা গেটস ফাউন্ডেশন INV-015857 ফাউন্ডেশনের অনুদানের শর্তা অনুযায়ী , একটি ক্রিয়েটিভ কমন্স অ্যাট্রিবিউশন 4.0 জেনেরিক লাইসেন্স ইতিমধ্যেই লেখক স্বীকৃত সংস্করণকে দেওয়া হয়েছে। এই জমা দেওয়ার ফলেই এটা তৈরি হতে পারে।

বৈশ্বিক ডেস্ক পর্যালোচনা পরিচালনায় ও সহায়তার জন্য ক্যাথরিন মিলস্যাপস এবং নির্দেশনা টীকার ডিজাইন ও লেআউটের জন্য স্টেফান পিটারসনের প্রতি আমাদের আন্তরিক কৃতজ্ঞতা।

গ্লোবাল এমএইচএইচ মনিটরিং গ্রুপের কোর গ্রুপে আছেন (বর্নক্রম অনুসারে) : বেথানি ক্যারুসো, কেইটলিন গ্রুয়ার, জ্যাকি হেভার, জুলি হেনেগান, থেরেস মেহন, পেনেলোপ ফিলিপ্স-হাওয়ার্ড, মার্নি সমার, বেলেন টরন্ডেল, গারাজি জুলেইকা। অনুগ্রহ করে দেখুন **পরিশিষ্ট ৫** বৈশ্বিক এমএইচএইচ বিশেষজ্ঞ নিরূপণ গ্রুপ এবং গ্লোবাল অ্যাডভাইজরি গ্রুপের সদস্যদের জন্য।

বিষয়সূচি

1 ভূমিকা ৪

1.1 পটভূমি ৪

1.2 নির্দেশনা টীকার উদ্দেশ্য ও বিষয়বস্তু ৪

1.3 সংক্ষিপ্ত তালিকা প্রণয়ন ৫

1.4 অগ্রাধিকার সূচকগুলির সংক্ষিপ্ত তালিকা ৫

2 জাতীয় স্তরে এমএইচএইচ-এর জন্য অগ্রাধিকারযুক্ত সূচকগুলির সংক্ষিপ্ত তালিকার জন্য কারিগরী নির্দেশনা ৭

2.1 এমএইচএইচ-এর ওপরে উপাত্ত সংগ্রহের জন্য নির্দেশনা ৭

2.2 অগ্রাধিকার সূচকের জন্য কারিগরী নির্দেশনা ৯

উপকরণ ৯

ওয়াশ ১১

জ্ঞান ১৭

অস্বস্তি/অসুস্থতা ২৫

সহায়ক সামাজিক পরিবেশ ২৭

মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্যের প্রভাব ২৮

নীতি ৩০

3 পরিশিষ্ট ৩৩

পরিশিষ্ট ১: বাছাই তালিকা তৈরির জন্য ব্যবহৃত বিশদ পদ্ধতিগুলো ৩৩

পরিশিষ্ট ২: সংজ্ঞাগুলি (সূচকগুলির মাত্রা, ধরনগুলো) যেরকম নির্দেশনা টীকাতে ব্যবহার করা হয়েছে ৩৪

পরিশিষ্ট ৩: যোগ্যতামান সংক্রান্ত প্রশ্নগুলো ৩৫

পরিশিষ্ট ৪: অগ্রাধিকারযুক্ত সূচকগুলির সারমর্ম ৩৬

পরিশিষ্ট ৫: এমএইচএইচ এক্সপার্ট গ্রুপ এবং গ্লোবাল অ্যাডভাইজরি গ্রুপের সদস্যরা ৩৭

তথ্যসূত্রসমূহ ৩৯

ভূমিকা
নির্দেশনা
উপকরণ
ওয়াশ
জ্ঞান/ধারনা
অস্বস্তি/ অসুস্থতা
সহায়ক সামাজিক পরিবেশ
মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্যের ওপরে প্রভাব
নীতি
পরিশিষ্ট

1 ভূমিকা

1.1 পটভূমি

স্বাস্থ্য, শিক্ষা, অধিকার এবং লিঙ্গ সমতার একেটি গুরুত্বপূর্ণ ইসু হিসেবে মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি (এমএইচএইচ) এর বিশ্বব্যাপী স্বীকৃতি ক্রমশ বাড়ছে। [১-৪] বিশ্বব্যাপী এমএইচএইচ-কে এগিয়ে নেওয়ার প্রচেষ্টা গতি অর্জন করলেও এর মাপকাঠি সম্বলিত যথেষ্ট সূচকের অভাব অগ্রগতির ক্ষেত্রে একটি বড় বাধা। জাতীয় পর্যায়ে, প্রমিত সূচক এবং সংশ্লিষ্ট পরিমাপের অনুপস্থিতি মানুষের মধ্যে এবং সময়ের ব্যবধানে এমএইচএইচ অবস্থা সম্পর্কে বোঝার প্রচেষ্টাকে সীমাবদ্ধ করে। এর ফলে পরিবর্তন করার জন্য ঠিক করা নীতি ও কর্মসূচিগুলির মূল্যায়নেও বাধার সৃষ্টি হয়

প্রমিত সূচকের অভাব এমএইচএইচের সঙ্গে সম্পর্কিত লক্ষ্যগুলির নিরিখে অগ্রগতি নির্ধারণ ও মূল্যায়ন, পদ্ধতিগুলিকে একীভূত করা এবং সরকার ও পরিষেবা প্রদানকারীদেরকে দায়বদ্ধ করার প্রচেষ্টার গতিকে কমিয়ে দেয়। এমএইচএইচের প্রধান ক্ষেত্রগুলো পরিবীক্ষণের জন্য সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন হচ্ছে স্বাস্থ্য [যৌন ও প্রজননগত স্বাস্থ্য (এসআরএইচ) ও মনোসামাজিক স্বাস্থ্য], শিক্ষা, লিঙ্গ, এবং পানি, স্যানিটেশন ও স্বাস্থ্যবিধিসহ (ওয়াশ) এর মতো প্রধান খাতগুলোর সঙ্গে সমন্বিত সূচক ও পরিমাপগুলো।[৫] ওয়াশ পর্যবেক্ষণে এমএইচএইচ-কে অন্তর্ভুক্ত করার জন্য পানি সরবরাহ, স্যানিটেশন এবং স্বাস্থ্যবিধি বিষয়ক ডব্লিউএইচও/ইউনিসেফ জয়েন্ট মনিটরিং প্রোগ্রামের (জেএমপি) সাম্প্রতিক প্রচেষ্টা বাদ দিলে,[৬] বেশিরভাগ দেশেই জাতীয় স্তরে পর্যবেক্ষণের জন্য এই মূল ক্ষেত্রগুলিতে এমএইচএইচ-সম্পর্কিত সূচকগুলো এখনও অন্তর্ভুক্ত করা হয়নি। যদিও সংশ্লিষ্ট খাতের ফলাফলের ওপরে ঋতুস্রাবের সম্ভাব্য প্রভাব আছে যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত টেকসই উন্নয়নের কিছু কিছু লক্ষ্যে (এসডিজি) পৌঁছানোর ক্ষেত্রে তাদের অবদানও ।[৬-৮]

কিশোরী মেয়েদের জন্য এমএইচএইচের অগ্রগতি পরিবীক্ষণে দেশগুলিকে সহায়তা করতে[ii] স্কুলে এবং স্কুলের বাইরে, এমএইচএইচ বিশেষজ্ঞদের একটি বৈশ্বিক গ্রুপ অগ্রাধিকারমূলক সূচকগুলির একটি সংক্ষিপ্ত তালিকা (সংক্ষিপ্ত তালিকা) তৈরি করতে চারটি উদাহরন সৃষ্টিকারী দেশের প্রধান স্টেকহোল্ডার ও নেতৃস্থানীয়দের সাথে একত্রে কাজ করেছে। এই সূচকগুলি অগ্রাধিকারের ডোমেইনগুলি জুড়ে এমএইচএইচ পরিবীক্ষণ করে। আর এগুলির উদ্দেশ্য হল বিভিন্ন দেশ জুড়ে ও সময়ের সাথে [২] তুলনীয়তা সক্ষম করা।

1.2 নির্দেশনা টীকার উদ্দেশ্য ও বিষয়বস্তু

এই নির্দেশনা টীকার উদ্দেশ্য হলো কিশোরী মেয়েদের মধ্যে এমএইচএইচ-কে এগিয়ে নেওয়ার ক্ষেত্রে জাতীয় অগ্রগতি নিরীক্ষণ করতে প্রয়োজনীয় সূচকের একটি প্রস্তাবিত সংক্ষিপ্ত তালিকার বিষয়ে কারিগরী নির্দেশনা দেওয়া। নির্দেশনা টীকাটি সংক্ষিপ্ত আকারে এই জনগোষ্ঠীকে প্রাধান্য দিয়ে , এমএইচএইচ-সংক্রান্ত তথ্য-উপাত্ত সংগ্রহের জন্য সংক্ষিপ্ত তালিকা ও বিচার্য বিষয় বিবে তৈরির জন্য ব্যবহৃত পদ্ধতিগুলি সংক্ষিপ্তভাবে বর্ণনা

সুপারিশকৃত সংক্ষিপ্ত তালিকাটি গ্রহণ করার জন্য কিশোরী মেয়েদের এমএইচএইচ-এর ক্ষেত্রে অগ্রগতি পর্যবেক্ষণে দেশগুলোকে সহায়তা করতে আমরা দেশভিত্তিক সূচকগুলোর ক্ষেত্রে বর্তমান প্রত্যয়গুলো ব্যবহার করাকে বেছে নিয়েছি, যেখানে 'মেয়েদের" ও "নারীদের" শব্দগুলো একটি আরেকটির বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করা হয়েছে। ভবিষ্যতে অভিযোজনের লক্ষ্য হওয়া উচিত নারী এবং ঋতুস্রাব হওয়া সমস্ত মানুষকে আরও বেশি অন্তর্ভুক্ত করা।

করে।[iii],[৫,৯] প্রতিটি সূচকের যৌক্তিকতা, এর উপযোগিতা ও ডাটা সংগ্রহের চ্যালেঞ্জ এবং পরিমাপের জন্য নির্দেশনার পাশপাশি প্রতিটির জন্য ডেটার উৎসের বিশদ বিবরণ এবং সেগুলির পূর্বের ব্যবহারের প্রমাণ লেখার সময় উপস্থাপন করা হয়।

এটি যা:

- যেসব দেশ শুরু করতে চায় তাদের জন্য সাম্প্রতিক উদাহরণের ভিত্তিতে সূচক এবং সম্পর্কিত পরিমাপগুলির একটি সংক্ষিপ্ত তালিকা
- কিশোরী মেয়েদের জন্য উদ্দিষ্ট, তবে কিছু সূচক ও পরিমাপ প্রাপ্তবয়স্ক নারীদের জন্য গ্রহণ এবং পরীক্ষা করা যেতে পারে
- বিদ্যমান জাতীয় পরিবীক্ষণ সরঞ্জামগুলির সাথে যেখানে সম্ভব সম্পর্কিত, এর মধ্যে আছে জেএমপি/জনমিতি ও স্বাস্থ্য জরিপ (ডিএইচএস)/মাল্টিপল ইন্ডিকেটর ক্লাস্টার সার্ভে গুচ্ছ নির্দেশক নমুনা জরিপ (MICS)

এটি যা নয়:

- এমএইচএইচ সূচক ও পরিমাপগুলির একটি বিশদ তালিকা
- তথ্য সংগ্রহ পদ্ধতির ওপর বিস্তারিত কারিগরী নির্দেশনা
- সূচকগুলির জন্য একটি সম্পূর্ণরূপে যাচাইকৃত, সংজ্ঞায়িত তালিকা; পরিপ্রেক্ষিত বিবেচনা করে বৈধতা মূল্যায়নের পরীক্ষা সম্পন্ন করার প্রয়োজন এবং প্রেক্ষাপটের ভিত্তিতে অভিযোজনের প্রয়োজন হতে পারে

1.3 সংক্ষিপ্ত তালিকা প্রণয়ন

উদাহরণ সৃষ্টিকারী চারটি দেশে এমএইচএইচ পরিবীক্ষণে নিযুক্ত জাতীয় পর্যায়ের বিশেষজ্ঞ/অংশীজনদের সাথে পরামর্শ করে এমএইচএইচ বিশেষজ্ঞদের (কোর গ্রুপ) একটি সহায়তাদল সংক্ষিপ্ত তালিকা প্রণয়নে নেতৃত্ব দিয়েছে। পরিবীক্ষণ বিশেষজ্ঞদের একটি গ্লোবাল অ্যাডভাইজরি গ্রুপের সদস্যরা প্রচেষ্টাটিতে সহায়তা দিয়েছেন। চারটি ধাপ যুক্ত সংক্ষিপ্ত তালিকা প্রণয়নের বিস্তারিত পদ্ধতির জন্য অনুগ্রহ করে দেখুন **পরিশিষ্ট ১**।

1.4 অগ্রাধিকার সূচকগুলির সংক্ষিপ্ত তালিকা

২১টি অগ্রাধিকার সূচক এবং সম্পর্কিত পরিমাপগুলির একটি সংক্ষিপ্ত তালিকা চিহ্নিত করা হয়েছিল। **টেবিল ১**-এ এগুলির সারসংক্ষেপ দেওয়া হয়েছে এবং কিশোরী মেয়েদের মধ্যে এমএইচএইচ-কে ব্যাপকভাবে সমাধান করার জন্য চিহ্নিত মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্যের প্রধান ডোমেইনগুলো অনুযায়ী উপস্থাপন করা হয়েছে। প্রতিটি সূচকের জন্য কোন স্তরে (ব্যক্তি, স্কুল, জাতীয়) উপাত্ত সংগ্রহ করা হবে সেটিও টেবিলটিতে উল্লেখ করা হয়েছে। প্রতিটি সূচক সম্পর্কে আরও বিশদ বিবরণ নিচের কারিগরী নির্দেশনা বিভাগে দেওয়া হয়েছে।

iii সংক্ষিপ্ত তালিকাটি কিশোরবয়সী গোষ্ঠীর উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে কারণ জনসংখ্যার এই গোষ্ঠীর জন্য অগ্রাধিকার সূচক ও পরিমাপগুলি শনাক্ত করতে ব্যবহৃত প্রমাণের ভিত্তিটি বেশি শক্তিশালী। আমরা কোনও বয়সের সীমা নির্ধারণ করছি না কারণ আমরা লক্ষিত জনগোষ্ঠীগুলির জন্য দেশের পছন্দকে পিছিয়ে দিচ্ছি।

টেবিল ১: অগ্রাধিকারমূলক এমএইচএইচ সূচকগুলির সংক্ষিপ্ত তালিকা

এমএইচএইচ ডোমেইন	/উপাত্ত সংগ্রহের স্তর		সূচক
উপকরণ	ব্যক্তি	১	% মেয়ে তাদের শেষ ঋতুস্রাবের সময়ে ঋতুস্রাবের পর্যাপ্ত উপকরণ থাকার কথা জানিয়েছে।
	স্কুল	২	% স্কুলে জরুরি অবস্থার ক্ষেত্রে মেয়েদের জন্য ঋতুস্রাবের উপকরণ এমন স্কুলগুলির শতকরা হার%।
ওয়াশ	ব্যক্তি	৩	% মেয়ে স্কুলে থাকাকালীন তাদের শেষ ঋতুস্রাবের সময়ে তাদের ঋতুস্রাবের উপকরণগুলি পাল্টানোর কথা জানিয়েছে।
		৪	% মেয়ে তাদের শেষ ঋতুস্রাবের সময় ঋতুস্রাবের উপকরণ স্কুলের পরিষ্কার, ব্যক্তিগত এবং নিরাপদ জায়গায় পাল্টিয়েছিল।
	স্কুল	৬	জরিপের সময় স্যানিটেশন সুবিধা পাওয়া গেছে এমন স্কুলগুলোর (প্রাথমিক/মাধ্যমকি) শতকরা হার। এগুলো শুধু মেয়েদের জন্য, ব্যবহারযোগ্য (প্রয়োজন হলেই পাওয়া যায়, কার্যকরী ও ব্যক্তিগত), ভিতর থেকে লক করা যায় এমন, এবং এসবে ঢাকনা দেওয়া ডিসপোজাল বিন আছে।
		৭	% স্কুল যেখানে (প্রাথমিক/মাধ্যমিক) মেয়েদের ঋতুস্রাবের সময় প্রয়োজনীয় একটি ব্যক্তিগত জায়গায় পানি ও সাবান পাওয়া যায়। জরিপকালে যত % স্কুলে (প্রাথমিক/মাধ্যমিক) শুধু মেয়েদের ব্যবহারের জন্যএবং ব্যবহারযোগ্য (প্রয়োজন হলেই পাওয়া যায়, কার্যকরী ও ব্যক্তিগত) উন্নত স্যানিটেশন সুবিধা পাওয়া গেছে।
জ্ঞান/ধারনা	ব্যক্তি	৮	% শিক্ষার্থীদের হার যারা (ছেলে/মেয়েএকবারে হলেও প্রাথমিক ও মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষা পেয়েছে।
		৯	% মেয়ে প্রথম স্রাবের আগে থেকেই ঋতুস্রাব সম্পর্কে জানতেন।
		১০	% মহিলা যাদের ডিম্বস্ফোটন চক্র চলাকালীন উর্বর সময়ের সঠিক জ্ঞান আছে।
	স্কুল	১১	% স্কুলে ৯ বছর বয়স থেকে শিক্ষার্থীদের ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষা দেওয়া হয়।
		১২	প্রাথমিক বা মাধ্যমিক স্তরে ঋতুস্রাব সম্পর্কে চাকরি-পূর্ব বা চাকরি চলাকালীন শিক্ষক প্রশিক্ষণের উদাহরন পাওয়া গেছে।
		১৩	যত % স্কুলে প্রাথমিক/মাধ্যমিক শিক্ষার্থীদের ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষা দেওয়ার জন্য অন্তত একজন শিক্ষক প্রশিক্ষণ পেয়েছেন।
	সরকারী সরকারি/ জাতীয়	১৪	যত % দেশের জাতীয় নীতি অনুযায়ী প্রাথমিক ও মাধ্যমিক স্তরে ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষা বাধ্যতামূলক।
অস্বস্তি/ অসুস্থতা	ব্যক্তি	১৫	যত % মেয়ে জানিয়েছে যে তাদের শেষ ঋতুস্রাবের সময়ে যখন দরকার মাসিকের (পেটে/পিঠে/খিঁচুনি) যন্ত্রণা কমাতে পেরেছিল, ।
		১৬	% মেয়ে মাসিক সংক্রান্ত সমস্যাগুলির জন্য একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছ থেকে সাহায্য চাইতে স্বচ্ছন্দ অনুভব করবে।
সহায়ক সামাজিক পরিবেশ	ব্যক্তি	১৭	% মেয়ের এমন কেউ আছে যার কাছে তারা ঋতুস্রাবের প্রসঙ্গে সহায়তা (পরামর্শ, সংস্থান, মানসিক সহায়তা) চাইতে স্বচ্ছন্দ বোধ করে।
মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্যের প্রভাব	ব্যক্তি	১৮	যত % মেয়ে জানিয়েছে যে ঋতুস্রাব তাদের দৈনন্দিন কাজকে প্রভাবিত করে না।
		১৯	যত % মেয়ের ক্লাসে অংশগ্রহণ তাদের শেষ ঋতুস্রাবের দ্বারা প্রভাবিত হয়নি।
নীতি	সরকারী সরকারি/ জাতীয়	২০	যত % দেশের নীতি বা পরিকল্পনাতে মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি অন্তর্ভুক্ত আছে।
		২১	মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধির জন্য জাতীয় বাজেট বরাদ্দ করা হয়; স্কুলগুলিকে সময়মত এবং কার্যকর পদ্ধতিতে বরাদ্দ দেওয়া হয়।

ক. সূচক স্তরের সংজ্ঞাগুলি ব্যাখ্যার জন্য **পরিশিষ্ট ২** দেখুন।

খ. আমরা নির্দেশনা টীকা জুড়ে "ঋতুস্রাবের উপকরণ" বলতে সবগুলিকে অর্ন্তভুক্ত করেছি (যেমন একবার ব্যবহারযোগ্য/পুনঃব্যবহারযোগ্য প্যাড, কাপড়)

গ. সুপারিশকৃত সংক্ষিপ্ত তালিকাটির সহজ করার জন্য, আমরা রাষ্ট্রীয়-স্তরের সূচকগুলির বর্তমান শব্দগুলি ব্যবহার করাকে বেছে নিয়েছি, যেখানে "মেয়েদের" ও "মহিলাদের" শব্দগুলি পারস্পরিকভাবে ব্যবহার করা হয়েছে।

2

জাতীয় স্তরে এমএইচএইচ-এর জন্য অগ্রাধিকারযুক্ত সূচকগুলির সংক্ষিপ্ত তালিকার জন্য কারিগরী নির্দেশনা

2.1 এমএইচএইচ-এর ওপরে উপাত্ত সংগ্রহের জন্য নির্দেশনা

ব্যক্তি, স্কুল ও জাতীয় স্তরে এমএইচএইচ-এর ওপরে মানসম্পন্ন উপাত্ত সংগ্রহের জন্য কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিবেচ্য বিষয় হলো:

- সাংস্কৃতিক পটভূমির পরিপ্রেক্ষিতে ঋতুস্রাব, বিশেষত কিশোরী মেয়ে এবং কিছু মহিলা ও পুরুষদের জন্য একটি সংবেদনশীল বিষয়। ঋতুস্রাব বিষয়ে প্রশ্ন করার সময় এ বিষেয়ে সংবেদনশীলতার প্রভাব সম্পর্কে সচেতন থেকে, সঠিক ও সম্মানজনক উপায়ে এ সম্পর্কে কীভাবে জিজ্ঞাসা করতে হয় সে সম্পর্কে ডাটা/উপাত্ত সংগ্রহকারী দলকে ভালভাবে প্রশিক্ষণ দেওয়া উচিত। নিরাপত্তা, স্বাচ্ছন্দ্য এবং গুণমান বজায় রাখার উদ্দেশ্যে, মেয়েদের কাছে থেকে ডাটা সংগ্রহের কাজটি নারী ডাটা সংগ্রহকারীদের মাধ্যমেই করা উচিত।
- প্রশ্ন ও উত্তরের বিকল্পগুলোর অর্থ যাতে বদলে না যায় তা নিশ্চিত করতে পরিমাপগুলোর অনুবাদ আবার সতর্কভাবে মূল ভাষার সমার্থক শব্দে করা উচিত।
- ঋতুস্রাবের অভিজ্ঞতা সম্পর্কে প্রশ্নগুলি তাদের জন্য প্রাসঙ্গিক যাদের ঋতুস্রাব হয়েছে। কিছু সূচকের জন্য মেয়েদের ঋতুস্রাব শুরু হয়েছে কিনা এবং/অথবা তারা বর্তমানে স্কুলে যায় কিনা এ ধরনের যোগ্যতা নির্ধারনী প্রশ্ন প্রয়োজন হবে। উদাহরণমূলক যোগ্যতা সংক্রান্ত প্রশ্নগুলো **পরিশিষ্ট ৩** এ দেওয়া আছে)। কিছু সূচকের জন্য মেয়েদের বয়স ও শ্রেণী/গ্রেডের উপরে অতিরিক্ত প্রশ্নও প্রয়োজন হবে।
- জাতীয় স্তরে অগ্রগতি সম্পর্কে উপসংহার টানতে, নমুনা সংগ্রহের উপযুক্ত পদ্ধতি দরকার। কীভাবে ব্যক্তি ও বিদ্যালয়ের নমুনা নেওয়া হয়েছিল তার উপরে বিশেষভাবে মনোযোগ দিয়ে ডাটা সংগ্রহের পদ্ধতিগুলি প্রস্তুত করা উচিত, ডাটার প্রতিনিধিত্ব স্বচ্ছভাবে তুলে ধরার জন্যই এটা করা উচিত। অনেক প্রস্তাবিত সূচক প্রথম স্রাব পরবর্তীকালীন মেয়েদের জন্য প্রাসঙ্গিক। ডাটা সংগ্রহে অন্তর্ভুক্ত বয়সের পরিসীমা সঠিকভাবে তুলে ধরা উচিত। যাতে তা ভিন্ন ভিন্ন পরিপ্রেক্ষিতের সঙ্গে তা সামঞ্জস্যপূর্ণ হয়।
- উপাত্ত সংগ্রহ করার সময় ব্যক্তি সম্পর্কে অতিরিক্তি কিছু তথ্য যেমন প্রতিবন্ধীতা, ভৌগোলিক অঞ্চল, জাতিসত্তা, অভিবাসন পরিস্থিতি ইত্যাদির মতো স্বতন্ত্র ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্যের উপর তথ্য সংগ্রহ করলে, তা নির্দিষ্ট জনগোষ্ঠীর নানা উপগোষ্ঠীর প্রয়োজন ও/বা বৈপরীত্যগুলো শনাক্ত করার জন্য ডাটা বিভাজনে সহায়তা করবে।

প্রস্তাবিত পৃথক সূচকগুলি পূরণ করার জন্য ডাটা ব্যক্তিগত পর্যায়ের জরিপের মাধ্যমে সংগ্রহ করা হয় এবং স্কুল সূচকগুলি স্কুল-স্তরের জরিপের মাধ্যমে সংগ্রহ করা হয়। এই ডাটা সংগ্রহের পদ্ধতিগুলির কিছু ক্ষমতা ও সীমাবদ্ধতা আছে যা ডাটা সংগ্রহের পরিকল্পনা করার সময় এবং প্রাপ্ত তথ্য ব্যাখ্যা করার সময় বিবেচনা করা উচিত। ব্যক্তিগত ও স্কুল স্তরের উভয় সূচক উপস্থাপন করা হলে, তা অনুসন্ধান থেকে পাওয়া তথ্যকে ত্রিভুজে বিভাজিত করার এবং উপনীত হওয়া উপসংহারগুলিকে শক্তিশালী করার একটি উপায় প্রদান করে।

	ব্যক্তিগত পর্যায়	স্কুল স্তর
শক্তিগুলো	• মেয়েদের নিজস্ব অভিজ্ঞতাগুলির ওপর ভিত্তি করে সংগৃহীত উপাত্ত • নীতি ও কর্মসূচিগুলির মাধ্যমে যা দেওয়া হয়েছে তা বাস্তবে মেয়েদের জন্য উন্নত ব্যবস্থার সংস্থান করেছে কি না বা তাদের অভিজ্ঞতা কতটুকু সুখকর কা মূল্যায়ন করবে উপাত্ত • ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য যেমন বয়স, প্রতিবন্ধীতা, বা আর্থ-সামাজিক বৈশিষ্ট্যের (যেমন জাতি, ধর্ম, ভাষা, অভিবাসন অবস্থা) পরিপ্রেক্ষিতে উপাত্ত বিভাজিত করা যেতে পারে। • বিভাজিত ডাটা সংগ্রহ করার উপরে আরও নির্দেশনা জাতিসংঘের পরিসংখ্যান বিভাগের কাছ থেকে পাওয়া যাবে[৬৭]। ওয়াশ প্রতিবন্ধীতা সম্পর্কে ডাটা সংগ্রহ ও পরিবীক্ষণ করার উপরে সুনির্দিষ্ট নির্দেশনা ইউনিসেফের কাছ থেকে পাওয়া যাবে[৬৮]। পরিবীক্ষণের সরঞ্জামগুলিতে অন্তর্ভুক্ত করার জন্য প্রতিবন্ধীতা সম্পর্কে সাধারণ নির্দেশনা ও সুনির্দিষ্ট প্রশ্নগুলো দ্য ওয়াশিংটন গ্রুপের দেওয়া।[৬৯]।	• ডাটা স্কুলগুলোর সম্পদ ও পরিষেবা ব্যবস্থার ধরন সম্পর্কে তথ্য দেয়। • ডাটা ট্র্যাক আউটপুটগুলি সম্ভবত পরিকল্পনা এবং বাজেট লাইনের সাথে যুক্ত।

সীমাবদ্ধতাগুলো	• অল্পবয়সী কিশোরী মেয়েদের ঋতুস্রাবের অভ্যাস সম্পর্কে ব্যক্তিগত প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা সংবেদনশীল হতে পারে; অংশগ্রহণকারীরা যাতে উত্তর দিতে স্বচ্ছন্দ বোধ করেন তা নিশ্চিত করার জন্য ডাটা সংগ্রহকারীদের যথাযথ প্রশিক্ষণ অপরিহার্য।
	• নিজের থেকে করা প্রশ্নগুলি পক্ষপাতদুষ্ট হতে পারে। সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী যা শুনতে চান বলে মেয়েরা মনে করে, সেটাই তারা জানাতে পারে, তাই এটা স্পষ্ট করে জানানো প্রয়োজন যে মেয়েরা তাদের ইচ্ছামত প্রশ্নের যে কোনও উত্তর দিতে পারে।
	• অনেকগুলি প্রস্তাবিত সূচক/পরিমাপ শেষ ঋতুস্রাব সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করে যা স্বাভাবিক অভিজ্ঞতার প্রতিফলন নাও হতে পারে।
	   ◦ শেষ ঋতুস্রাব পর্ব কতটা ভালোভাবে সাধারণ অভিজ্ঞতাকে প্রতিফলিত করে তা নির্ধারণ করার জন্য প্রমাণ নেই, ভবিষ্যতের সমীক্ষাগুলোতে এর সমাধান করা যেতে পারে।
	• মেয়েরা স্কুলে নাও গিয়ে থাকতে পারে অথবা যে সময়কাল সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করা হচ্ছে সেটির ব্যাপারে তাদের কাছে প্রাসঙ্গিক উত্তর নাও থাকতে পারে (যেমন শেষ মাসিক)।
		• সংগৃহীত ডাটা শুধুমাত্র জরিপের সময় সুযোগ-সুবিধা, পরিষেবা বা সংস্থানগুলির উপস্থিতির প্রতিনিধিত্ব করে এবং সারা বছর ধরে এইগুলির গুণমান বা উপস্থিতির প্রতিফলন নাও হতে পারে।
		   ◦ সুযোগ-সুবিধা, পরিষেবা বা সংস্থানগুলিরপ্রাপ্যতাএগুলি পাওয়ার ক্ষেত্রে মেয়েদের স্বাচ্ছন্দ্যকে তুলে ধরে না। ব্যক্তিগত স্তরের সূচকগুলির সাহায্যে যাচাইয়রে মাধ্যমে এই সীমাবদ্ধতার সমাধান করা যেতে পারে।
		• স্কুলের জন্য উত্তরদাতা ব্যক্তির দ্বারা ডাটার গুণমান প্রভাবিত হয়। বিশেষ করে যদি অডিটের জন্য ব্যবহার করা হয় সেইক্ষেত্রে, সুযোগ-সুবিধা, পরিষেবা বা সংস্থানগুলির প্রাপ্যতাকে ভুলভাবে উপস্থাপন করার জন্য স্কুল প্রশাসনের স্বার্থ থাকতে পারে। স্কুলের বাইরের পর্যবেক্ষকরা ডাটা সংগ্রহ করলে এই সীমাবদ্ধতার বোঝা যেতে পারে।

2.2 অগ্রাধিকার সূচকের জন্য কারিগরী নির্দেশনা

এমএইচএইচ ডোমেইন: উপকরণ

সূচক ১ যত % মেয়ে তাদের শেষ মাসিকের সময় পর্যাপ্ত ঋতুস্রাবের উপকরণ থাকার কথা জানিয়েছে।

উদ্দেশ্য

মাসিক পরিচর্যার ক্ষেত্রে মেয়েদের কাছে পর্যাপ্ত, নিরাপদ ও আরামদায়ক উপকরণ দিয়ে ঋতুস্রাবের রক্ত আটকানো বা শোষণের ব্যবস্থা থাকতে হবে। আবার এসব উপকরণ তাদের নাগালের মধ্যে পেতেও হবে। এই সূচকটি ঋতুস্রাবের রক্তপাত আটকানো বা শোষণ করার জন্য মেয়েদের পর্যাপ্ত ঋতুস্রাবের উপকরণের সহজলভ্যতাকে দেখায়। তাদের শেষ মাসিকের সময় যে পরিমাণ উপকরণ ছিল তা পর্যাপ্ত ছিল কিনা সে বিষয়ে মেয়েদের নিজস্ব দৃষ্টিভঙ্গি সূচকটিতে তুলে ধরা হয়েছে

সংজ্ঞা	প্রথম স্রাব পরবর্তীকালীন কিশোরী মেয়েরা তাদের শেষ মাসিকের সময় তাদের ঋতুস্রাবের রক্ত আটকানো বা শোষণ করার জন্য পর্যাপ্ত উপকরণ আছে বলে জানায় তাদের অনুপাত।
লব	জরিপ করা যত মেয়ের কাছে তাদের শেষ মাসিকের সময়ে পর্যাপ্ত ঋতুস্রাবের উপকরণগুলি ছিল।
হর	প্রথম স্রাব পররবর্তীকালীন মেয়েদের জরিপকৃত মোট সংখ্যা
বেছে নেওয়া ডাটার উৎস /বিকল্প ডাটার উৎস	জাতীয়ভাবে প্রতিনিধিত্বমূলক জনসংখ্যা-ভিত্তিক সমীক্ষা যা সাধারণ কিশোর-কিশোরীদের জনসংখ্যা (যেমন, পরিবারের সমীক্ষা) বা একটি নির্দিষ্ট উপ-জনতাত্ত্বিক গোষ্ঠী (যেমন স্কুল-ভিত্তিক সমীক্ষা)[১০] *(বিকল্প: জাতীয় প্রতিনিধিত্বমূলক স্কুল-ভিত্তিক জরিপ)*
সূচকের ধরন	ফলাফল
পরিমাপ পদ্ধতি	নিজে বা তথ্য সংগ্রাহকের পরিচালিত জরিপের মাধ্যমে ব্যক্তিগত -প্রতিবেদন। উপকরণগুলিতে তাদের সহজ প্রাপ্তির বিষয়ে ব্যক্তিদের নিজস্ব দৃষ্টিভঙ্গিকে প্রতিফলিত করতে উদ্দিষ্ট জনগোষ্ঠীর প্রতিক্রিয়া প্রয়োজন।

জরিপের প্রশ্ন/প্রশ্নমালা

১ ক) আপনার শেষ মাসিকের সময়, আপনি যতবার চান ততবার পাল্টানোর জন্য আপনার কাছে কি পর্যাপ্ত ঋতুস্রাবের উপকরণ ছিল?	
হ্যাঁ	
না	
মনে নেই	

প্রমাণ ও বিবেচ্য বিষয়গুলো

মেয়েদের কেন্দ্র করে ঋতুস্রাবের উপকরণের সহজ লভ্যতার একটি পরিমাপ দেওয়ার জন্য এই সূচকটি নির্বাচন করা হয়েছিল। এটি প্রস্তুত করা হয়েছিল ঋতুস্রাব সংক্রান্ত অনুশীলনের প্রয়োজন স্কেল থেকে একটি আইটেমের উপরে ভিত্তি করে[১১] এটি পরবর্তীকালে ইউনিসেফের মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি পরিবীক্ষণের জন্য নির্দেশনায় অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছিল[৫] এর মাধ্যমে প্রতিফলিত হয় যে, বিভিন্ন ব্যক্তি ও জনগোষ্ঠীর ব্যক্তিগত ঋতুস্রাবের উপকরণের পছন্দগুলি ভিন্ন হয়, [১২] এবং ব্যবহৃত উপকরণের ধরণটি উপকরণের অপূর্ণ চাহিদাকে প্রতিফলিত নাও করতে পারে।[১৩]

ভূমিকা
নির্দেশনা
উপকরণ
ওয়াশ
জ্ঞান/ধারনা
অস্বস্তি/ অসুস্থতা
সহায়ক সামাজিক পরিবেশ
মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্যের ওপরে প্রভাব
নীতি
পরিশিষ্ট

এমন একাধিক ধারণা রয়েছে যা উপকরণগুলিতে পর্যাপ্ত অভিগম্যতা থাকাকে প্রতিফলিত করে বলে বিবেচনা করা যেতে পারে, যেমন পছন্দের উপকরণের ব্যবহার, পছন্দটি সর্ম্পকে আগে থেকে জানা, সহজলভ্যতা এবং উকরণগুলির পর্যাপ্ত পরিমাণ ও গুণমান। অভিগম্যতার একটি মৌলিক স্তরের প্রতিনিধিত্ব তুলে ধরার জন্য এই সূচকটি নির্বাচন করা হয়েছিল: পর্যাপ্ত উপকরণ থাকা। মেয়েদের পছন্দের উপকরণে পর্যাপ্ত পরিমাণে অভিগম্যতা আছে কিনা তা মূল্যায়ন করার জন্য ভবিষ্যতের সূচকগুলি তৈরি করা যেতে পারে।

সূচক ২ জরুরি অবস্থার ক্ষেত্রে যত % স্কুলে মেয়ের কাছে ঋতুস্রাবের উপকরণ প্রয়োজন অনুযায়ী আছে।

উদ্দেশ্য

স্কুলগুলো অপ্রত্যাশিত প্রয়োজনের ক্ষেত্রে মেয়েদের মাসিক পরিচর্যার সামগ্রী (একবার ব্যবহারউপযোগী বা পুনরায় ব্যবহারযোগ্য) বিনামূল্যে এবং প্রয়োজন অনুযায়ী দিয়ে মেয়েদের সহযোগিতা করতে পারে। এই সূচকটি স্কুলগুলোতে জরুরি উপকরণের সহজলভ্যতার বিষয়টি তুলে ধরা হয়েছে ।

সংজ্ঞা	জরুরি অবস্থায় মেয়েদের জন্য ঋতুস্রাবের প্রয়োজনীয় উপকরণ আছে এমন স্কুলগুলির অনুপাত। এর মানে হল যে মেয়েদের অপ্রত্যাশিতভাবে মাসিক শুরু হলে বা মাসিকের দিনুগুলোতে অপ্রত্যাশিতভাবে পরিচর্যা সামগ্রী পাল্টানোর প্রয়োজন হলে সেগুলোর বন্দোবস্ত যেসব স্কুলে আছে এটি স্কুলগুলিকে মেয়েদের জন্য সমস্ত ঋতুস্রাবের উপকরণের একমাত্র উৎস বলে বিবেচনা করে না।
লব	জরিপকৃত স্কুলের সংখ্যা যেগুলিতে জরিপকালে , জরুরি অবস্থার ক্ষেত্রে মেয়েদের জন্য ঋতুস্রাবের উপকরণ প্রয়োজন অনুযায়ী আছে।
হর	জরিপকৃত করা স্কুলগুলির মোট সংখ্যা
পছন্দের ডাটার উৎস /বিকল্প ডাটার উৎস	স্কুলগুলির জাতীয়ভাবে প্রতিনিধিত্বমূলক নমুনা *(বিকল্প: যেমন একটি দেশে স্কুলগুলির নির্দিষ্ট উপ-জনগোষ্ঠী)*
সূচকের ধরন	ফলাফল
পরিমাপ পদ্ধতি	তথ্য সংগ্রহকারীর পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে বৈধতা যাচাই সহ, প্রশাসকদের থেকে প্রাতিষ্ঠানিক স্তরে তথ্য তুলে ধরা হয়।

জরিপের প্রশ্ন/প্রশ্নমালা

২ ক) সমীক্ষার সময়ে, জরুরি অবস্থার ক্ষেত্রে স্কুলে কি ঋতুস্রাব ব্যবস্থাপনার উপকরণগুলি যথেষ্ট ছিল?	
হ্যাঁ (বিনামূল্যের)	
হ্যাঁ (মূল্য পরিশোধযোগ্য)	
না	

প্রমাণ ও বিবেচ্য বিষয়গুলো

স্কুলের পরিসরে ঋতুস্রাবের উপকরণগুলির সহজলভ্যতা তুলে ধরার উপরে কোর গ্রুপের মাধ্যমে শনাক্ত করা ফাঁক পূরণ করার জন্য এই সূচকটি তৈরি করা হয়েছিল। 'ফিলিপিন্স শিক্ষা বিভাগের (ডিপএড) ৩-তারা স্কুলে ওয়াশ নিরীক্ষণ ফরম থেকে সূচকটি গ্রহণ করা হয়েছিল।[১৪] 'জরুরি অবস্থা' বলতে আমরা এমন ঘটনাগুলিকে বোঝাই যখন স্কুল চলাকালীন কোনও মেয়ের মাসিক হয় এবং তার কাছে ব্যবহার করার জন্য ঋতুস্রাব ব্যবস্থাপনার উপকরণ নাও থাকতে পারে।

জরুরি অবস্থার বাইরে, স্কুলে বিনামূল্যে পণ্যগুলির সহজলভ্যতা মূল্যায়ন করার বড় প্রশ্নটিকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়নি। বিদ্যমান সূচকগুলোর বিষয়ে যে ডেস্ক পর্যালোচনা পরিচালনা করা হয়েছিল এবং বিভিন্ন দেশে বর্তমানে যেসব ব্যবস্থা নেওয়া হচ্ছে তা থেকে ইঙ্গিত পাওয়া যায় যে, সব ঋতুমতী মেয়ে ও শিক্ষিকাদের জন্য একটি ধারাবাহিক, অনবরত পূর্ণমাত্রার সরবরাহ বজায় রাখা এই সময়ে অনেক দেশের ক্ষেত্রেই সম্ভব নয়। এ ছাড়া এটি প্রায়ই সময়ের ওপরে নির্ভরশীল। স্কুলগুলোতে পণ্য বিতরণের ক্ষেত্রে এক মাস থেকে অন্য মাসে ব্যাপক পার্থক্য হয়।

এমএইচএইচ ডোমেইন: ওয়াশ

সূচক ৩	স্কুলে থাকাকালীন যত % মেয়ে তাদের শেষ মাসিকের সময়ে ঋতুস্রাবের উপকরণগুলি পাল্টানোর কথা জানিয়েছিল।
সূচক ৪	যত % মেয়ে তাদের শেষ মাসিকের সময়ে স্কুলে একটি পরিষ্কার, ব্যক্তিগত ও নিরাপদ জায়গায় তাদের ঋতুস্রাবের উপকরণগুলি পাল্টিয়েছিল।

উদ্দেশ্য

এমএইচএইচ-এর জন্য, ঋতুস্রাবের সময়ে শরীরের যত্ন নেওয়ার জন্য সহায়ক সুযোগ-সুবিধার প্রয়োজন, যার মধ্যে ঋতুস্রাবের উপকরণগুলি পাল্টানোর জন্য পরিষ্কার, ব্যক্তিগত ও নিরাপদ জায়গার প্রাপ্তির বিষয়টিও অন্তর্ভুক্ত। স্কুলে মেয়েদের এমএইচএইচ নিশ্চিত করার জন্য স্কুলের পরিবেশে সহায়ক সুযোগ-সুবিধায় অভিগম্যতা একটি অগ্রাধিকারের বিষয়। স্কুলে সহায়ক জায়গাগুলিতে মেয়েদের অভিগম্যতা বর্ণনা করার জন্য সূচক #৩ ও #৪ একই রকম তথ্য তুলে ধরে। মেয়েদের যত অংশ স্কুলে তাদের উপকরণগুলি পাল্টায় তা সূচক #৩ উঠে আসে, আর সূচক #৪ দেখায় তাদের ব্যবহৃত জায়গাটি তাদের প্রয়োজন পূরণ করেছিল কিনা। ঋতুমতী মেয়েদের (যাদের ঋতুস্রাব শুরু হয়েছে) জন্য এগুলি প্রাসঙ্গিক, আর "প্রথম স্রাব" বলতে একজন নির্দিষ্ট ব্যক্তির ঋতুস্রাবের সূচনা বোঝায়।

সূচক #৩	
সংজ্ঞা	ঋতুমতী মেয়েদের যত অংশ জানিয়েছে যে তারা তাদের শেষ মাসিকের সময়ে স্কুলে ঋতুস্রাবের উপকরণ পাল্টিয়েছিল, মেয়েদের নিজেদের দেওয়া তথ্যের ওপর ভিত্তি করে এটা করা হয়েছে
লব	জরিপে অংশ নেওয়া ঋতুমতী মেয়েদের যত অংশ জানিয়েছে যে তারা তাদের শেষ মাসিকের সময়ে স্কুলে ঋতুস্রাবের উপকরণ পাল্টিয়েছিল।
হর	প্রথম স্রাব পররবর্তীকালীন মেয়েদের জরিপকৃত মোট সংখ্যা

জরিপের প্রশ্ন/প্রশ্নমালা

৩ ক) আপনি শেষ যেবারে আপনার মাসিকের সময়ে স্কুলে ছিলেন, সেই সময় আপনি কি স্কুলে আপনার ঋতুস্রাবের উপকরণ পাল্টিয়েছিলেন?	
হ্যাঁ	
না	

সূচক #৪	
সংজ্ঞা	ঋতুমতী মেয়েদের যত অংশ জানিয়েছে যে তারা শেষ মাসিকের সময়ে স্কুলে যেখানে তাদের ঋতুস্রাবের উপকরণগুলি পাল্টিয়েছিল সেই স্থানটি পরিষ্কার, ব্যক্তিগত ও নিরাপদ ছিল, মেয়েদের নিজেদের দেওয়া তথ্যের ওপর ভিত্তি করে এটি তৈরি
লব	জরিপকৃত ঋতুমতী মেয়েদের যত অংশ জানিয়েছিল যে তারা তাদের শেষ মাসিকের সময়ে স্কুলে এমন একটি জায়গায় তাদের ঋতুস্রাবের উপকরণগুলি পরিবর্তন করেছিল যা পরিষ্কার, ব্যক্তিগত ও নিরাপদ ছিল।
হর	জরিপকৃত ঋতুমতী মেয়েদের মোট সংখ্যা যারা জানিয়েছিল যে তারা তাদের শেষ মাসিকের সময়ে স্কুলে তাদের ঋতুস্রাবের উপকরণগুলি পরিবর্তন করেছিল।

জরিপের প্রশ্ন/প্রশ্নমালা

৪ ক) যদি হ্যাঁ হয় (স্কুলে পালটানোর প্রশ্নটির উত্তরে); আপনি যে জায়গায় আপনার ঋতুস্রাবের উপকরণগুলি পরিবর্তন করেছিলেন তা কি পরিষ্কার ছিল?	
হ্যাঁ	
না	

৪ খ) যদি হ্যাঁ হয় (স্কুলে পাল্টানোর প্রশ্নটির উত্তরে); আপনি কি এই বিষয়ে উদ্বিগ্ন ছিলেন যে আপনি ঋতুস্রাবের উপকরণগুলি পাল্টানোর সময়ে কেউ আপনাকে দেখতে পাবে?	
হ্যাঁ	
না	

৪ গ) যদি হ্যাঁ হয় (স্কুলে পাল্টানোর প্রশ্নটির উত্তরে); আপনি কি আপনার ঋতুস্রাবের উপকরণগুলি পাল্টানোর সময়ে নিরাপদ বোধ করেছিলেন?	
হ্যাঁ	
না	

সূচক # ৩ ও #৪	
পছন্দের ডাটার উৎস /বিকল্প ডাটার উৎস	জাতীয়ভাবে প্রতিনিধিত্বমূলক স্কুল-ভিত্তিক সমীক্ষা। *(বিকল্প: মেয়েদের খানা জরিপ)**
সূচকের ধরন	ফলাফল
পরিমাপ পদ্ধতি	ব্যক্তির নিজের দ্বারা রিপোর্ট। ব্যক্তির নিজস্ব দৃষ্টিভঙ্গি ধরার জন্য উদ্দিষ্ট জনসংখ্যার কাছে থেকে উত্তর প্রয়োজন।

প্রমাণ ও বিবেচ্য বিষয়গুলো

স্কুলের সুযোগ-সুবিধার মান তুলে ধরে --এমন প্রশ্নগুলি বাস্তবায়িত করার অভিজ্ঞতার উপরে নির্ভর করেকোর গ্রুপের মাধ্যমে সূচক # ৩ তৈরি করা হয়েছিল। এই সূচকটি সূচক #৪ এর জন্য হরের রূপরেখা দেওয়ার কাজ করে। আবারও এটা মেয়েদের সেই অংশের ওপরে আলোকপাত করে যাদের স্কুলে উপকরণগুলি পাল্টানোর প্রয়োজন নাও হতে পারে বা যারা তা করতে অনিচ্ছুক, অথবা যাদের স্কুলে পাল্টানোর জন্য সুযোগ-সুবিধা নেই। এই সূচকটিতে জরিপ ডেটা সংগ্রহের সময়জনিত সমস্যা এড়াতে স্কুলে থাকার সময় হওয়া শেষ মাসিকের সময়কে ধরা হয়েছে। কারণ, স্কুল ছুটি শেষ হওয়ার পর পরই জরিপ করা হলে অনেক উত্তরদাতা তাদের শেষ মাসিকের সময় স্কুলে থাকবে না। যে মেয়েরা তাদের মাসিকের সময়ে কখনই স্কুলে যায় না তাদের জন্য একটি 'প্রযোজ্য নয়' উত্তরের বিকল্প প্রয়োজন হতে পারে।

সূচক #৪ নেওয়া হয়েছে পারফরম্যান্স মনিটরিং অ্যান্ড অ্যাকাউন্টিবিলিটি (পিএমএ)[১৫] ২০২০ জরিপ কর্মসূচি ও জেএমপি[১৬,১৭] থেকে, এগুলোর মধ্যে ঋতুস্রাবের উপকরণগুলি পাল্টানোর জন্য ব্যবহৃত জায়গাগুলির পরিচ্ছন্নতা, গোপনীয়তা ও নিরাপত্তার বিষয়গুলো অন্তর্ভূক্ত ছিল। তবে এই সূচকটি তৈরি করার জন্য ব্যবহৃত প্রশ্নগুলি নেওয়া হয়েছে মেন্সট্রুয়াল প্রাকটিস নিডস স্কেল (এমপিএনএস) থেকে।[১১] প্রশ্নগুলি পিএমএ ও জেএমপি-তে ব্যবহৃত শব্দগুলিকে পরিবর্তন করে যাতে "গোপনীয়তা"-এর মতো শব্দগুলিকে এড়ানো যায়, যেগুলিকে ধারাবাহিকভাবে অনুবাদ করা কঠিন হতে পারে[১৮,১৯], এর পাশাপাশি ঋতুস্রাবের উপকরণগুলি

* স্কুলে যাওয়া মেয়েদের দেশের পরিপ্রেক্ষিতে সংজ্ঞায়িত করা উচিত, পরিশিষ্ট ৩-এ যোগ্যতা নির্ধারক প্রশ্নগুলির উদাহরণ দেওয়া হয়েছে

পাল্টানোর জন্য পরিবেশের বিষয়ে উত্তরদাতাদের অভিজ্ঞতার উপরে দৃষ্টি নিবদ্ধ করে। স্যানিটেশনের অভিজ্ঞতার জরিপগুলিতেও এই পন্থাটি ব্যবহার করা হয়েছে।[২০] এই প্রশ্নমালার ধরন ইউনিসেফের গাইডেন্স ফর মনিটরিং মেনস্ট্রুয়াল হেলথ অ্যান্ড হাইজিন[5] থেকে যা নেওয়া হয়েছে। একই প্রমাণের ভিত্তিতে এটা গ্রহণ করা হয়েছে। এই সূচকটি শিক্ষায় অংশগ্রহণে সহায়তা করার জন্য একটি অগ্রাধিকারমূলক অবস্থান হিসেবে স্কুলে মেয়েদের অভিজ্ঞতাকে প্রতিফলিত করে। স্কুলগুলি সম্ভবত এমন জায়গাও হতে পারে যেখানে ঋতুস্রাব ব্যবস্থাপনার পরিবেশ উন্নত করার জন্য নীতি ও কর্মসূচিগুলি প্রণীত হয় এবং এইভাবে পর্যবেক্ষণ করা হয়। একটি প্রসারিত সূচক মেয়েদের বাড়ির পরিবেশের অভিজ্ঞতাগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করতে পারে। উত্তরগুলির প্রাসঙ্গিকতা নির্দিষ্ট করার জন্য সূচক #৩ ও #৪-কে একসাথে উপস্থাপনা করা গুরুত্বপূর্ণ।

সূচক ৫	জরিপের শুধু একটি লিঙ্গের/মেয়েদের জন্য এবং ব্যবহারযোগ্য (প্রপ্রয়োজনে পাওয়া যায়, কার্যকরী ও ব্যক্তিগত) উন্নত স্যানিটেশন সুবিধাসহ স্কুলগুলির (প্রাথমিক/মাধ্যমিক) %।
সূচক ৬	এ তুলে ধরা হয়েছে যেসব স্কুলের (প্রাথমিক/মাধ্যমিক) % সংখ্যা যেখানে জরিপের সময় শুধু মেয়েদের জন্য , ব্যবহারযোগ্য (নাগালের মধ্যে থাকা, কার্যকরী ও ব্যক্তিগত) উন্নত স্যানিটেশন সুবিধা, বর্জ্য ফেলার ঝুড়ি ও নজরের আড়ালে মাসিকের ব্যবস্থাপনা করা সুযোগ দেখা গেছে।
সূচক ৭	% এ আছে সেসব স্কুল (প্রাথমিক/মাধ্যমিক) যেখানে মেয়েদের ঋতুস্রাবের ব্যবস্থাপনার জন্য একটি ব্যক্তিগত জায়গায় পানি ও সাবান পাওয়া যায়।

উদ্দেশ্য

স্কুলে ঋতুস্রাবের ব্যবস্থাপনার জন্য সহায়ক স্থান ও সুযোগ-সুবিধা মেয়েদের এমএইচএইচ-কে সহায়তা করার জন্য অপরিহার্য। #৫, #৬ ও #৭ সূচকগুলি এমএইচএইচ-এর জন্য সহায়ক অবকাঠামো ও পরিষেবাগুলির উচ্চ স্তরে আছে সেসব স্কুলের অনুপাতকে তুলে ধরা হয়েছে। সূচক #৫ কার্যকরী ও ব্যক্তিগত, উন্নত, শুধু মেয়েদের ব্যবহার উপযোগী স্যানিটেশন সুবিধাগুলির উপস্থিতিকে তুলে ধরা হয়েছে যেখানে লক করা যায় এমন দরজা আছে। মেয়েরা ঋতুস্রাবের সময় তাদের স্যানিটেশনের প্রয়োজনগুলো মেটানোর জন্য এবং ঋতুস্রাব ব্যবস্থাপনার উপকরণগুলি পাল্টানোর জন্য এই সুবিধাগুলি ব্যবহার করতে পারে। সূচক #৫-এ জিজ্ঞাসা করা সুযোগ-সুবিধার বৈশিষ্ট্যগুলির গুচ্ছকে সূচক #৬ প্রসারিত করে, যাতে নজরের আড়ালে ঋতুস্রাব সংক্রান্ত বর্জ্যের নিষ্পত্তির ব্যবস্থাও অন্তর্ভুক্ত থাকে। সূচক #৭ মেয়েদের ঋতুস্রাবের সময় প্রয়োজন অনুসারে তাদের হাত বা শরীর ধোয়ার জন্য অবকাঠামো ও পরিষেবাগুলির অভিগম্যতাকে তুলে ধরে।

এই সূচকগুলি একসাথে এমএইচএইচ-এ সহায়তা করার জন্য পানি ও স্যানিটেশনের সুবিধা এবং পরিষেবা থাকা স্কুলগুলির অনুপাতের একটি চিত্র উপস্থাপন করে। বড় ধরনের জরিপের সময় স্কুলের প্রকারগ রেকর্ড করা হয়েছে তা নিশ্চিত করার কথা মনে রাখতে হবে (যেমন এটি কি একটি প্রাথমিক বিদ্যালয়, বা একটি মাধ্যমিক বিদ্যালয় বা উভয়ই)।

সূচক #৫	
সংজ্ঞা	উন্নত, শুধু মেয়েদের ব্যবহার উপযোগী স্যানিটেশন সুবিধা থাকা স্কুলগুলির অনুপাত।
লব	অন্ততঃ একটি স্যানিটেশন সুবিধা থাকা স্কুলগুলির সংখ্যা যেখানে জরিপের সময় তিনটি মানদণ্ডের সবগুলি উপস্থিত আছে: • উন্নত স্যানিটেশনের সুবিধা (অর্থাৎ: ফ্লাশ/পোর ফ্লাশ টয়লেট, স্ল্যাব সহ পিট ল্যাট্রিন, কম্পোস্টিং টয়লেট) • সুবিধাটি ব্যবহারযোগ্য (কার্যকর, নাগালের মধ্যে, ব্যক্তিগত) • ছেলে ও মেয়েদের জন্য আলাদা সুবিধা আছে
হর	জরিপকৃত করা স্কুলগুলির মোট সংখ্যা

ভূমিকা
নির্দেশনা
উপকরণ
ওয়াশ
জ্ঞান/ধারনা
অস্বস্তি/ অসুস্থতা
সহায়ক সামাজিক পরিবেশ
মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্যের ওপরে প্রভাব
নীতি
পরিশিষ্ট

জরিপের প্রশ্ন/প্রশ্নমালা

৫ ক) স্কুলে শিক্ষার্থীদের জন্য কী ধরনের টয়লেট/ল্যাট্রিন আছে? (একটিতে টিক দিন - সবচেয়ে সাধারণ)		টীকা: জেএমপি থেকে: "যদি একাধিক ধরনের ব্যবহার করা হয়, তাহলে শিক্ষার্থীদের সবচেয়ে সাধারণ ধরনের টয়লেট/ল্যাট্রিন নির্বাচন করা উচিত। স্থানীয় পরিপ্রেক্ষিত ও পরিভাষাকে তুলে ধরার জন্য উত্তরের বিকল্পগুলিকে সংশোধন করা উচিত যাতে উত্তরগুলি উন্নত, অনুন্নত বা কোনোটিই নয় হিসেবে শ্রেণীবদ্ধ করা যায়। যেখানে সম্ভব সেখানে ন্যান ধরনের ছবি উপযোগী হতে পারে, । ১২ একটি "উন্নত" স্যানিটেশনের সুবিধা বলতে এমন একটিকে বোঝায় যা মানুষের মলমূত্রকে স্বাস্থ্যকরভাবে মানুষের সংস্পর্শ থেকে আলাদা করে। স্কুলের পরিসরে "উন্নত" সুবিধাগুলির মধ্যে আছে: ফ্লাশ/পোর-ফ্লাশ টয়লেট, স্ল্যাব সহ পিট ল্যাট্রিন এবং কম্পোস্টিং টয়লেট। "অনুন্নত" সুবিধাগুলির মধ্যে আছে: স্ল্যাব ছাড়া পিট ল্যাট্রিন, ঝুলন্ত ল্যাট্রিন ও বাকেট ল্যাট্রিন, বা অন্য কোনো সুবিধা যেখানে মানুষের মলমূত্রকে মানুষের সংস্পর্শ থেকে আলাদা করা হয় না।"[১৭]
ফ্লাশ/পোর-ফ্লাশ টয়লেট		
স্ল্যাবসহ পিট ল্যাট্রিন		
কম্পোস্টিং টয়লেট		
স্ল্যাব ছাড়া পিট ল্যাট্রিন		
ঝুলন্ত ল্যাট্রিন		
বাকেট ল্যাট্রিন		
কোনো টয়লেট বা ল্যাট্রিন নেই		

৫ খ) ছেলে ও মেয়েদের জন্য আলাদা টয়লেট/ল্যাট্রিন আছে কি?		টীকা: জেএমপি থেকে: " যে কোনো স্কুলে ছেলে বা মেয়েদের পৃথক টয়লেটকে বোঝায়। আলাদা সুনির্দিষ্টভাবে ছেলে বা মেয়েদের স্কুল এবং সেখানে টয়লেট আছে। ১৪ আলাদা হিসেবে বিবেচনা করার জন্য, সুবিধাগুলিতে বিপরীত লিঙ্গের শিক্ষার্থীদের থেকে গোপনীয়তা প্রদান করা উচিত, কিন্তু স্থানীয় পটভূমির উপর ভিত্তি করে, এই সংজ্ঞাটিকে প্রয়োজন অনুসারে পুনঃসংজ্ঞায়িত করা উচিত। যেসব স্কুলে মেয়েদের ও ছেলেদের জন্য আলাদা শিফট আছে (অর্থাৎ মেয়েরা ছেলেদের থেকে আলাদা সময়ে স্কুলে যায়), সেখানে স্থানীয় সংস্কৃতির উপর নির্ভর করে উত্তরটি "হ্যাঁ" হতে পারে, কারণ ব্যবহার করার সময় টয়লেটগুলি শুধুমাত্র মেয়েদের জন্য থাকে। প্রাক-প্রাথমিক স্কুলগুলিতে এই প্রশ্নটি প্রযোজ্য নাও হতে পারে।"[১৭]
হ্যাঁ		
না		

৫ গ) শিক্ষার্থীদের কতগুলি টয়লেট/ল্যাট্রিন বর্তমানে ব্যবহারযোগ্য (নাগালের মধ্যে, কার্যকর, ব্যক্তিগত)?		টীকা: জেএমপি থেকে: "শুধুমাত্র সেই টয়লেট/ল্যাট্রিনগুলিকেই গণনা করুন যেগুলি সমীক্ষা বা প্রশ্নমালার সময় ব্যবহারযোগ্য, যেখানে "ব্যবহারযোগ্য" বলতে এমন টয়লেট/ল্যাট্রিনগুলিকে বোঝায় যা প্রশ্নমালা বা সমীক্ষার সময় (১) শিক্ষার্থীদের জন্য ব্যবহার উপযোগী (দরজা খোলা থাকে বা সবসময় একটি চাবি চাইলেই পাওয়া যায়), (২) কার্যকরী (টয়লেটটি ভাঙ্গা নয়, টয়লেটের গর্তটি অবরুদ্ধ নয়, এবং ফ্লাশ/পোর-ফ্লাশ টয়লেটের জন্য পানি পাওয়া যায়), এবং (৩) ব্যক্তিগত (বন্ধ করা যায় এমন দরজা আছে যা ভিতর থেকে বন্ধ হয় এবং কাঠামোয় কোনো বড় ফাঁক নেই)। এই তিনটি মানদণ্ডের যে কোনো একটি পূরণ না হলে, টয়লেট/ল্যাট্রিনকে ব্যবহারযোগ্য হিসেবে গণ্য করা উচিত নয়। তবে, প্রাক-প্রাথমিক স্কুলগুলিতে লক করা যায় এমন টয়লেট প্রযোজ্য নাও হতে পারে।"[১৭]
গর্ত / সিট / ভঙ্গির সংখ্যা যুক্ত করুন		

সূচক #৬	
সংজ্ঞা	উন্নত, মেয়েদের ব্যবহার উপযোগী স্যানিটেশন সুবিধা এবং নজরের আড়ালে ঋতুস্রাবের বর্জ্য নিষ্পত্তির ব্যবস্থা আছে এমন স্কুলের অনুপাত।
লব	অন্ততঃ একটি স্যানিটেশন সুবিধা থাকা স্কুলগুলির সংখ্যা যা সমীক্ষার সময় পাঁচটি মানদণ্ডের সবগুলি পূরণ করে: • উন্নত স্যানিটেশনের সুবিধা (অর্থাৎ: ফ্লাশ/পোর ফ্লাশ টয়লেট, স্ল্যাব সহ পিট ল্যাট্রিন, কম্পোস্টিং টয়লেট) • সুবিধাটি ব্যবহারযোগ্য (কার্যকর, নাগালের মধ্যে, ব্যক্তিগত) • ছেলে ও মেয়েদের জন্য আলাদা সুবিধা আছে এবং • স্যানিটেশনের সুবিধায় ঢাকনাযুক্ত ডিস্পোজাল বিন/ঝুড়ি আছে • নজরের আড়ালে ঋতুস্রাবের বর্জ্য ব্যবস্থাপনার জন্য স্কুলে ব্যবস্থা আছে
হর	জরিপকৃত করা স্কুলগুলির মোট সংখ্যা

জরিপের প্রশ্ন/প্রশ্নমালা

সূচক #৫-এ জিজ্ঞাসা করা সুযোগ-সুবিধার বৈশিষ্ট্যগুলির গুচ্ছকে সূচক #৬ প্রসারিত করে, এবং নজরের আড়ালে ঋতুস্রাব সংক্রান্ত বর্জ্যের নিষ্পত্তির ব্যবস্থাকেও তা অন্তর্ভুক্ত করে। যেমন, জরিপের ৫ক, ৫খ ও ৫গ প্রশ্নগুলোকে অবশ্যই নিচের প্রশ্নগুলির সাথে অন্তর্ভুক্ত করতে হবে যাতে সূচক #৬ এ সঠিকভাবে তা তুলে ধরা যায়।

৬ ক) ব্যবহৃত ঋতুস্রাবের স্বাস্থ্যকর উপকরণগুলি নজরের আড়ালে ব্যবহারের জন্য মেয়েদের টয়লেটে ব্যবস্থা আছে কি?		টীকা:
হ্যাঁ		নজরের আড়ালে মাসিক ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে উপকরণগুলিকে ব্যবহার কেউ দেখতে পায় না এবং ব্যবহৃত উপকরণগুলি পুরোপুরি ভিতরে থাকে। উদাহরণগুলির মধ্যে আছে একটি ঢাকনাযুক্ত বিন বা ল্যাট্রিনের ভিতর থেকে পোড়ানোর যন্ত্র বা স্টোরেজ চেম্বারের সাথে সংযুক্ত শুট।
না		

৬ খ) স্কুলে ঋতুস্রাবের সময় ব্যবহৃত সামগ্রী ফেলে দেওয়ার ব্যবস্থা আছে কি?		টীকা:
হ্যাঁ		জেএমপি থেকে: "মাসিক ব্যবস্থাপনার মধ্যে স্থানেই জ্বালিয়ে দেওয়া বা অন্য নিরাপদ পদ্ধতি, বা পৌরসভার বর্জ্য ব্যবস্থার মাধ্যমে নিরাপদভাবে তা সংগ্রহ, বা যেটা উপযুক্ত তা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। প্রাক-প্রাথমিক স্কুলগুলির জন্য প্রযোজ্য নয়"[১৭]
না		

সূচক #৭	
সংজ্ঞা	সাবান ও পানির সহজলভ্যতা সহ, ঋতুস্রাবের বিষয়টি ব্যবস্থাপনার জন্য মেয়েদের একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে এমন স্কুলগুলির অনুপাত। ব্যক্তিগত জায়গাটি স্যানিটেশনের সুবিধা হতে পারে, কিন্তু সমস্ত পরিবেশে এমন নাও হতে পারে।
লব	এমন জায়গাসহ স্কুলগুলির সংখ্যা, যা জরিপকালে তিনটি মানদণ্ডের সবগুলি পূরণ করে: • ঋতুস্রাবের বিষয়টি ব্যবস্থাপনার জন্য মেয়েদের একটি ব্যক্তিগত জায়গা • ঋতুস্রাবের ব্যবস্থাপনার জন্য ব্যক্তিগত জায়গায় পানির সহজ প্রাপ্তি • ঋতুস্রাবের ব্যবস্থাপনার জন্য ব্যক্তিগত জায়গায় সাবান সহজে পাওয়া যায়
হর	জরিপকৃত করা স্কুলগুলির মোট সংখ্যা

জরিপের প্রশ্ন/প্রশ্নমালা

৭ ক) স্কুলে ঋতুস্রাবের ব্যবস্থাপনার জন্য মেয়েদের কোনো ব্যক্তিগত জায়গা আছে কি?	
হ্যাঁ	
না	

৭ খ) ঋতুস্রাবের ব্যবস্থাপনার জন্য মেয়েদের ব্যক্তিগত জায়গাটিতে পানি ও সাবান আছে কি?		টীকা: জেএমপি থেকে: "নজরের আড়ালে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি (হাত ও শরীর ধোয়া), পোশাক/ ইউনিফর্ম পরিষ্কার করা এবং ঋতুস্রাবের পুনর্ব্যবহারযোগ্য স্বাস্থ্যকর উপকরণগুলি ধোয়ার জন্য (যেমন প্রযোজ্য)পানি ও সাবান সহজে পাওয়া গেলে হ্যাঁ এ টিক দিন।"[১৭]
হ্যাঁ, পানি ও সাবান		
পানি, কিন্তু সাবান নেই		
পানি নেই		

সূচক #৫, #৬, #৭	
পছন্দের ডাটার উৎস /বিকল্প ডাটার উৎস	স্কুলগুলির জাতীয়ভাবে প্রতিনিধিত্বমূলক নমুনা *(বিকল্প: যেমন একটি দেশ/ প্রদেশ/ জেলা/ অধ্যয়নের এলাকায় স্কুলের নির্দিষ্ট উপ-জনগোষ্ঠী)*
সূচকের ধরন	ফলাফল
পরিমাপ পদ্ধতি	প্রাতিষ্ঠানিক স্তরে প্রশাসকদের কাছ থেকে বা তথ্য সংগ্রহকারীর পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে, তথ্য তুলে ধরা হয়।

ব্যাখ্যা

এই সূচকের আরও বিশ্লেষণে সহায়তার জন্য নিম্নলিখিত জেএমপি নথি দেখুন:

WHO, UNICEF. Core questions and indicators for monitoring WASH in schools in the Sustainable Development Goals [Internet]. Geneva; 2018.

প্রমাণ ও বিবেচ্য বিষয়গুলো

স্কুলগুলির জন্য জেএমপি-এর স্যানিটেশন বিষয়ক মূল প্রশ্নগুলি,[২১] ২০১৮ সালের বাংলাদেশের ন্যাশনাল হাইজিন বেসলাইন সার্ভে,[২২] এবং ফিলিপিন্স ডিপএড ৩-স্টার স্কুলে ওয়াশ পর্যবেক্ষণের ফর্ম[১৪] থেকে কয়েকটি স্বতন্ত্র সূচকের ওপরে ভিত্তি করে সূচক #৫ গঠিত। এই সূচকটি সহজলভ্য স্যানিটেশন সুবিধার বিষয়ে তিনটি অত্যাবশ্যক অংশকে একটিমাত্র সূচকে একত্রিত করেছে।

সূচক #৬ ঋতুস্রাবের বর্জ্য ব্যবস্থাপনার মানদণ্ডের একটি বর্ধিত অংশসহ সূচক #৫ এর উপর ভিত্তি করে তৈরি। সূচকটি ঋতুস্রাব-সহায়ক টয়লেটের সুযোগ-সুবিধার জন্য জেএমপি সূচকের একটি পরিবর্তিত সংস্করণ।

স্যানিটেশনের সুযোগ-সুবিধার আরও ঋতুস্রাব-সহায়ক বৈশিষ্ট্যগুলিকে এবার সুপারিশকৃত সূচকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়নি, এর মধ্যে রয়েছে পরিচ্ছন্নতা যা ব্যক্তিদের দৃষ্টিকোণ থেকে সূচক #৪ এ অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে, পর্যাপ্ত আলো, ঋতুস্রাবের ব্যবস্থাপনার জন্য ল্যাট্রিন কিউবিকাল/স্টল/স্ট্যান্সের মধ্যে পর্যাপ্ত জায়গা, অথবা একটি আয়না থাকা এর মধ্যে আছে।[২৩]

সূচক # ৭ তৈরি করা হয়েছিল কোর গ্রুপের মাধ্যমে। জেএমপি-এর মূল স্বাস্থ্যবিধি সংক্রান্ত প্রশ্ন এবং সম্প্রসারিত প্রশ্নগুচ্ছের থেকে পাওয়া তথ্য এর ভিত্তি। এখানে ঋতুস্রাবের ব্যবস্থাপনার জন্য ব্যক্তিগত জায়গা এবং সাবান ও পানির প্রাপ্যতার বিষয়টি আছে। এখানে হাত, শরীর ধোয়া বা পোশাক থেকে রক্ত পরিষ্কার করার বিষয়গুলোও অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। এই সূচকটি সূচক #৬ ও #৭ এর আওতাভুক্ত স্যানিটেশনের সুবিধার বাড়তি বৈশিষ্ট্যগুলির মূল্যায়ন করতে পারে বা কিছু স্কুল/দেশে প্রদত্ত একটি ভিন্ন স্থানের সাথে সম্পর্কিত হতে পারে।

উল্লেখযোগ্যভাবে সূচক #৭ এর জন্য, বর্তমান পরিমাপগুলি স্কুলের উত্তরদাতার দৃষ্টিকোণ থেকে গোপনীয়তার মূল্যায়ন করে। জায়গাটি ভিতর থেকে লক করা যায় কিনা বা ব্যবহারকারীরা নিরাপদ বোধ করে কিনা তা এটি মূল্যায়ন করে না।

স্কুল স্তরে পরিচালিত একটি একক চেকলিস্ট ব্যবহার করে সূচক #৫, #৬, ও #৭-কে একত্র করা হয়।

এমএইচএইচ ডোমেইন: জ্ঞান

সূচক ৮ % শিক্ষার্থী (মেয়ে/ছেলে) যারা প্রাথমিক ও মাধ্যমিক স্কুলে ঋতুস্রাব সম্পর্কে কখনও শিক্ষা পেয়েছে।

উদ্দেশ্য

মেয়েদেরকে তাদের শরীর বুঝতে সাহায্য করা, ঋতুস্রাব সম্পর্কে ভয় দূর করা এবং ঋতুস্রাবের সময় নিজের যত্ন নেওয়ার বিয়ষগুলো সম্পর্কে পর্যাপ্ত জ্ঞান দিতে, বয়ঃসন্ধি ও ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষা প্রয়োজনীয়। একটি সহায়ক সামাজিক পরিবেশে অবদান রাখার জন্য ছেলেদেরও ঋতুস্রাব সম্পর্কে বুঝতে হবে। শিক্ষার্থীরা (মেয়ে ও ছেলে) ঋতুস্রাব সম্পর্কে কতদূর শিক্ষা পাচ্ছে এবং গ্রেড স্তরের তথ্যের সাথে একত্রিত করলে প্রাথমিক ও মাধ্যমিক স্কুলে ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষা গ্রহণকারী শিক্ষার্থীদের অনুপাত এবং শ্রেণি/গ্রেড ও লিঙ্গ অনুযায়ী তথ্য প্রদান করে এই সূচকটি। মেয়েদের ও ছেলেদের উভয়কেই বোঝানোর জন্য "শিক্ষার্থী" শব্দটি ব্যবহার করা হয়েছিল।

সংজ্ঞা	ঋতুস্রাব সম্পর্কে কখনও শিক্ষালাভের বিষয়ে জানিয়েছে এমন শিক্ষার্থীদের *(মেয়ে/ছেলে)* অনুপাত, স্কুলের স্তর অনুযায়ী।
লব	প্রাথমিক ও/বা মাধ্যমিক স্কুলে ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষা পেয়েছে এমন জরিপকৃত শিক্ষার্থীদের সংখ্যা।
হর	জরিপকৃত শিক্ষার্থীদের মোট সংখ্যা *(যদি নিচে যেভাবে উল্লেখ করা হয়েছে সেইভাবে লিঙ্গ অনুযায়ী বিভাজিত তথ্য পর্যাপ্ত থাকে তাহলে বিভাজিত)*[২২]
পছন্দের ডাটার উৎস /বিকল্প ডাটার উৎস	জাতীয়ভাবে প্রতিনিধিত্বকারী জনসংখ্যা-ভিত্তিক সমীক্ষা *(বিকল্প: জাতীয়ভাবে প্রতিনিধিত্বকারী স্কুল-ভিত্তিক জরিপ)*
সূচকের ধরন	ফলাফল
পরিমাপ পদ্ধতি	নিজে বা তথ্য সংগ্রাহকের পরিচালিত জরিপের মাধ্যমে ব্যক্তিগত -প্রতিবেদন।

জরিপের প্রশ্ন/প্রশ্নমালা

৮ ক) আপনি কি কখনও ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষা পেয়েছেন (স্কুলে)?		টীকা: যারা 'হ্যাঁ' উত্তর দেয় তাদের নিয়ে লবটি গঠিত হয়।
হ্যাঁ, প্রাথমিক স্কুলে		
হ্যাঁ, মাধ্যমিক স্কুলে		
হ্যাঁ, প্রাথমিক ও মাধ্যমিক স্কুলে		
না, স্কুলে ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষা পাইনি		

প্রমাণ ও বিবেচ্য বিষয়গুলো

এই সূচকটি ২০১৮ সালের বাংলাদেশ জাতীয় হাইজিন বেসলাইন সার্ভের একটি সূচকের ভিত্তিতে তৈরি করা হয়েছিল[২২] এর মধ্যে যেসব প্রাথমিক ও মাধ্যমিক স্কুলে মেয়েদের জন্য ঋতুস্রাব সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধির শিক্ষা দেওয়া হয় সেই স্কুলগুলোকে ধরা হয়েছে। কোর গ্রুপটি নতুন সূচক তৈরি করেছে যাতে প্রতিফলিত করা যায় যে স্বতন্ত্র শিক্ষার্থীরা প্রাপ্ত শিক্ষার বিষয়ে রিপোর্ট করে এবং পুরুষ শিক্ষার্থীদের ক্যাপচার করার জন্য সূচকটি প্রসারিত করেছে। ঋতুস্রাব সম্পর্কে ছেলেদের শিক্ষিত করলে, তা জনগোষ্ঠীর জ্ঞানের উন্নতি করতে এবং ঋতুস্রাবকে স্বাভাবিক করতে ও অলীক বিশ্বাস দূর করতে সাহায্য করতে পারে।[২৪-২৬] শিক্ষাপ্রাপ্ত শিক্ষার্থীদের একটি জাতীয় শতাংশ বিকাশ করা ছাড়াও, উপ-জাতীয় স্তরে শিক্ষিত শিক্ষার্থীদের সংখ্যার আঞ্চলিক শতাংশের পার্থক্য দেখানোর জন্যও এই সূচকটি ব্যবহার করা যেতে পারে। পুরুষ ও মহিলা

শিক্ষার্থীদের শিক্ষার ব্যবস্থা দেখানোর জন্য লিঙ্গভিত্তিক বিভাজন ব্যবহার করা যেতে পারে। কোনো বয়স নির্দিষ্ট করা নেই, কারণ বয়সের সীমা স্কুল, এলাকা এবং দেশ অনুযায়ী আলাদা হয়, তবে ঋতুস্রাব সম্পর্কে মেয়েদের কখন শিক্ষা দেওয়া হয় সে সম্পর্কে একটি অনুমান পাওয়ার জন্য বয়সের সীমার ওপরে স্থানীয় জ্ঞান বা ধারণা ব্যবহার করা যেতে পারে।

এটি লক্ষ্য করা গুরুত্বপূর্ণ যে এই সূচকটি প্রাপ্ত শিক্ষার মানের উপরে তথ্য দেয় না। এছাড়াও, পাঠ্যক্রমে বার্ষিক ভিত্তিতে ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষা অন্তর্গত নাও হতে পারে, তাই নমুনা সংগ্রহ করা গ্রেডের স্তর এবং স্কুল বছরের মধ্যে জরিপের সময়ের উপর ভিত্তি করে, ফলাফলগুলির মধ্যে অসঙ্গতি থাকতে পারে। তাই শিক্ষার্থীরা স্কুলে পড়ার সময় পেয়ে থাকতে পারে এমন যে কোনো শিক্ষাকে অন্তর্ভুক্ত করার জন্য আমরা "কখনও" ব্যবহার করি।

সূচক ৯ **%** মহিলা যারা প্রথম স্রাবের আগে থেকেই ঋতুস্রাব সম্পর্কে জানতেন।

উদ্দেশ্য

গবেষণায় বিভিন্ন পরিপ্রেক্ষিতে , প্রথম মাসিকের আগে ঋতুস্রাব সম্পর্কে অজানা থাকার সাথে কষ্ট সংশ্লিষ্ট ছিল। ।[৩] মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্যের জন্য ঋতুস্রাব সম্পর্কে সঠিক ও সময়োপযোগী জ্ঞান প্রয়োজন হয়। এমএইচএইচ-এর ক্ষেত্রে মেয়েদের প্রথম মাসিকের আগে যে ন্যূনতম স্তরের *সময়োপযোগী* জ্ঞান পাওয়া উচিত তা এই সূচকে তুলে ধরা হয়েছে। । প্রথম স্রাবের আগে ঋতুস্রাব সম্পর্কে জ্ঞান এটাই তুলে ধরতে পারে যে মেয়েরা মা-বাবা বা স্কুলের কাছ থেকে তথ্য পেয়েছে।[২৭]

সংজ্ঞা	ঋতুমতী মেয়েদের অনুপাত যারা জানিয়েছে যে প্রথম স্রাবের আগে তাদের ঋতুস্রাব সম্পর্কে সচেতনতা ছিল।
লব	যতজন ঋতুমতী মেয়ে জানিয়েছে যে তারা প্রথম স্রাবের আগে তাদের ঋতুস্রাব সম্পর্কে জানত তাদের অনুপাত।
হর	প্রথম স্রাব পররবর্তীকালীন মেয়েদের জরিপকৃত মোট সংখ্যা
পছন্দের ডাটার উৎস /বিকল্প ডাটার উৎস	জাতীয়ভাবে প্রতিনিধিত্বকারী জনসংখ্যা-ভিত্তিক সমীক্ষা *(বিকল্প: জাতীয়ভাবে প্রতিনিধিত্বকারী স্কুল-ভিত্তিক জরিপ)*
সূচকের ধরন	ফলাফল
পরিমাপ পদ্ধতি	ব্যক্তির নিজের দ্বারা রিপোর্ট। জ্ঞানের প্রাপ্যতার বিষয়ে ব্যক্তিদের নিজস্ব দৃষ্টিভঙ্গিকে প্রতিফলিত করতে উদ্দিষ্ট জনসংখ্যার থেকে উত্তর প্রয়োজন।

জরিপের প্রশ্ন/প্রশ্নমালা

৯ ক) আপনার প্রথম মাসিক হওয়ার আগে আপনি কি ঋতুস্রাব সম্পর্কে জানতেন?		টীকা: যারা 'হ্যাঁ' উত্তর দেয় তাদের নিয়ে লবটি গঠিত হয়।
হ্যাঁ		
না		
মনে নেই		

ভূমিকা
নির্দেশনা
উপকরণ
ওয়াশ
জ্ঞান/ধারনা
অস্বস্তি/ অসুস্থতা
সহায়ক সামাজিক পরিবেশ
মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্যের ওপরে প্রভাব
নীতি
পরিশিষ্ট

প্রমাণ ও বিবেচ্য বিষয়গুলো

জেনিভায় ২০১৯ সালের মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি পরিবীক্ষণ সভার সময়ে এই সূচকটি তৈরি করা হয়েছিল;[৯] এবং ২০১৮ বাংলাদেশ জাতীয় স্বাস্থ্যবিধি বেসলাইন জরিপে ব্যবহৃত একটি পরিমাপের অনুরূপ,[২২] অন্যান্য ছোট বা সহ -জাতীয় গবেষণার সাথে সেই উত্তরদাতাদের অনুপাতকে তুলে ধরে যারা তাদের প্রথম মাসিকের আগে ঋতুস্রাব সম্পর্কে শুনেছিল বা জানত।[২৮-৩১,৩২]

এই সূচকটিতে শুধুমাত্র প্রথম স্রাবের আগে মেয়েদের ঋতুস্রাব সম্পর্কে সচেতনতার বিষয়ে নিজে থেকে তথ্য দেওয়ার বিষয়টি তুলে ধরা হয়েছে। কিন্তু তাদের সঠিক তথ্য বা এ সম্পর্কে পর্যাপ্ত শিক্ষা ছিল কিনা তা তুলে ধরে না। মেয়েরা প্রথম স্রাবের জন্য নিজেদের প্রস্তুত মনে করেছিল কিনা তা এটিতে জিজ্ঞাসা করা হয় না। জ্ঞানের নির্ভুলতা, এবং প্রথম স্রাবের জন্য প্রস্তুতি, আরও উন্নত মানদণ্ডের প্রতিনিধিত্ব করতে পারে এবং ভবিষ্যতের সূচকগুলি এই ধারণাগুলির প্রতি দৃষ্টি দিতে পারে।

সূচক ১০ **%** মহিলা যাদের ডিম্বস্ফোটন চক্র চলাকালীন উর্বর সময়ের সঠিক জ্ঞান আছে।

উদ্দেশ্য

এই সূচকটি ডিম্বস্ফোটন চক্র ও উর্বর সময়কালের জ্ঞানকে ক্যাপচার করে। এটি ঋতুস্রাব সম্পর্কে যথাযথ জ্ঞান এবং ঋতুস্রাব ও প্রজননের মধ্যে যোগসূত্রগুলি সম্পর্কে তথ্য তুলে ধরে।

সংজ্ঞা	যে মেয়েরা ডিম্বস্ফোটন চক্র চলাকালীন উর্বর সময়কাল সঠিকভাবে সনাক্ত করতে পারে তাদের অনুপাত।
লব	যে ঋতুমতী মেয়েরা নিম্নলিখিত দুটি মানদণ্ডে সঠিকভাবে উত্তর দিয়েছে তাদের সংখ্যা: • একজন মহিলার কোনও নির্দিষ্ট দিনগুলিতে গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে কিনা (হ্যাঁ) • উর্বর সময়ে সঠিক সময় (যেমন দুটি মাসিকের ঠিক মাঝের সময়)
হর	প্রথম স্রাব পররবর্তীকালীন মেয়েদের জরিপকৃত মোট সংখ্যা
পছন্দের ডাটার উৎস /বিকল্প ডাটার উৎস	জাতীয় প্রতিনিধিত্বমূলক জনসংখ্যা-ভিত্তিক সমীক্ষা *(যেমন জনমিতি ও স্বাস্থ্য সমীক্ষা [ডিএইচএস])* *(বিকল্প: জাতীয় প্রতিনিধিত্বমূলক স্কুল-ভিত্তিক সমীক্ষা)*
সূচকের ধরন	ফলাফল
পরিমাপ পদ্ধতি	নিজে বা তথ্য সংগ্রাহকের পরিচালিত জরিপের মাধ্যমে ব্যক্তিগত -প্রতিবেদন।

জরিপের প্রশ্ন/প্রশ্নমালা

১০ ক) একটি মাসিক থেকে পরের মাসিক পর্যন্ত, এমন কিছু দিন কি আছে যখন একজন নারীর গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে?		টীকা: এই প্রশ্নের একটি 'সঠিক' উত্তর হল 'হ্যাঁ'।
হ্যাঁ		
না		
মনে নেই		

১০ খ) যদি হ্যাঁ হয়, তাহলে এই সময়টি কি তার মাসিক শুরু হওয়ার ঠিক আগে হয়, তার মাসিক শেষ হওয়ার ঠিক পরে হয় নাকি দুটি মাসিকের মাঝামাঝি হয়? (যে কোনো একটি বেছে নিন)		টীকা: এই প্রশ্নের একটি 'সঠিক' উত্তর হল 'দুটি মাসিকের মাঝামাঝি'।
তার মাসিক শুরু হওয়ার ঠিক আগে		
তার মাসিক চলাকালীন		
তার মাসিক শেষ হওয়ার ঠিক পরে		
দুটি মাসিকের মাঝামাঝি		

প্রমাণ ও বিবেচ্য বিষয়গুলো

এই সূচকটি প্রস্তুত করা হয়েছিল ২০১৭-২০১৮ ডিএইচএসের নারীদের প্রশ্নমালায় নিম্নলিখিত সূচকটি থেকে:[৩৩] ডিম্বস্ফোটন চক্র চলাকালীন উর্বর সময়ের জ্ঞান অনুযায়ী, ছন্দ পদ্ধতি ব্যবহার করে ১৫-২৯ বছর বয়সী কখনও বিবাহিত মেয়েদের শতাংশ বণ্টন। যদিও ডিএইচএসে সংগৃহীত তথ্যে জনসংখ্যার একটি ভিন্ন গোষ্ঠী অন্তর্ভুক্ত রয়েছে (কিশোরী মেয়েদের পরিবর্তে ১৫-৪৯ বছর বয়সের বিবাহিত নারী), মাসিক চক্র সম্পর্কে সঠিক জ্ঞান দেওয়ার জন্য তরুণ উত্তরদাতাদের মধ্যে এই জ্ঞানকে ব্যবহার করা যেতে পারে। ঋতুস্রাব সম্পর্কে জ্ঞানের একটি 'পরীক্ষা' হিসেবে , এই সূচকটি ব্যক্তিদের জ্ঞানের নির্ভুলতা সম্পর্কে অন্যান্য নিজ থেকে দেওয়া বিষয়গুলির তুলনায় আরও বেশি বস্তুনিষ্ঠ তথ্য তুলে ধরে। ডিএইচএস-এর বাইরে এই সূচকের জন্য তথ্য দেওয়ার জন্য কিশোর-কিশোরীদের জরিপগুলিতে প্রশ্নটিকে অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে।

এই সূচকটি এমএইচএইচ এবং যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যের মধ্যে সেতুবন্ধন তৈরি করে।[৩৪,৩৫] যৌন শিক্ষার পরিপ্রেক্ষিতে এই বিষয়ে শিক্ষা দেওয়া যেতে পারে। তবে এটি নির্দেশ করে না যে মেয়েদের ঋতুস্রাব সংক্রান্ত জৈবিক বিদ্যা, প্রজনন বা নিজের-যত্ন সম্পর্কে ব্যাপক জ্ঞান আছে।

সূচক ১১ **যত** % স্কুলে ৯ বছর বয়স থেকে শিক্ষার্থীদের ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষা দেওয়া হয়।

উদ্দেশ্য

এই সূচকটি স্কুলের পাঠ্যক্রমে ঋতুস্রাবের অন্তর্ভুক্তির উপর স্কুল-স্তরের তথ্য তুলে ধরে। এটি মেয়েদের এমএইচএইচ-এ সহায়তা করার জন্য ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষার ব্যবস্থার সময়োপযোগিতা সম্পর্কে ধারণা তুলে ধরে।

সংজ্ঞা	৯ বছর বয়স থেকে শুরু করে, শিক্ষার্থীদের পাঠ্যক্রমে ঋতুস্রাব অন্তর্ভুক্ত আছে এমন স্কুলগুলির অনুপাত।
লব	যতগুলি স্কুল জানিয়েছে যে ৯ বছর বয়স থেকে শুরু করে শিক্ষার্থীদের জন্য তাদের পাঠ্যক্রমে ঋতুস্রাবের বিষয়টি অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে
হর	জরিপকৃত করা স্কুলগুলির মোট সংখ্যা
পছন্দের ডাটার উৎস /বিকল্প ডাটার উৎস	সেই স্তরে নীতিতে তথ্য সরবরাহ করার জন্য স্কুলগুলির জাতীয় বা স্থানীয়ভাবে প্রতিনিধিত্বমূলক নমুনা।
সূচকের ধরন	ফলাফল
পরিমাপ পদ্ধতি	প্রাতিষ্ঠানিক স্তরে প্রশাসকদের কাছ থেকে বা তথ্য সংগ্রহকারীর পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে, তথ্য তুলে ধরা হয়।

জরিপের প্রশ্ন/প্রশ্নমালা

১১ ক) আপনার স্কুলে কি ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষা দান করা হয়?	
হ্যাঁ, শুধুমাত্র মেয়েদের	
হ্যাঁ, মেয়েদের ও ছেলেদের	
না	
১১খ) যদি হ্যাঁ হয়, শিক্ষার্থীরা কোন শ্রেণীতে ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষা পাওয়া শুরু করে?	
১১গ) যদি হ্যাঁ হয়, এই শ্রেণীর জন্য বয়সের পরিসীমা কত?	

প্রমাণ ও বিবেচ্য বিষয়গুলো

২০১৮ সালের বাংলাদেশ ন্যাশনাল হাইজিন বেসলাইন সার্ভে থেকে একটি সূচক নেওয়া হয়েছে।[২২] যেখানে প্রাথমিক ও মাধ্যমিক স্কুলের মেয়েদের ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষা দেওয়া হয়েছিল কিনা তা বলা আছে। এবং ফিলিপিন্স ডিপএড উইন্স মনিটরিং সিস্টেম থেকে নেওয়া হয়েছে [১৪] যেখানে চতুর্থ শ্রেণী (৯ বছর বয়স) ও তার উপরের শ্রেণীর যে ছাত্রীরা মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধির ওপরে তথ্য, শিক্ষা ও যোগাযোগ সামগ্রী পায় তাদের অনুপাত তুলে ধরা হয়। তার উপরে ভিত্তি করে এই সূচকটি তৈরি।

সূচকটি একটি স্কুল/আউটপুট-স্তরের ইঙ্গিত প্রদান করে যা সূচক #৯ এ দেওয়া শিক্ষার্থীদের রিপোর্টের সাথে ট্রায়াঙ্গুলেশন করা যেতে পারে। সূচকটি গঠনের জন্য ব্যবহৃত পরিমাপগুলির অর্থ হল যে সূচকটি লৈঙ্গিক অবস্থান অনুযায়ী উপস্থাপন করা যেতে পারে, যাতে ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষা পা্ওয়া মেয়ে এবং ছেলেদের অনুপাত দেখানো যায়। প্রথম স্রাবের আগে ঋতুস্রাব সম্পর্কে তথ্য প্রাপ্তি নিশ্চিত করার জন্য ৯ বছর বয়সকে উদ্দিষ্ট শিক্ষাগত বয়স হিসেবে বেছে নেওয়া হয়েছিল। শিক্ষাটি অভিপ্রেতভাবে প্রদান করা হয় কিনা বা শিক্ষা প্রদানের গুণমানের বিষয়গুলি স্কুলের পাঠ্যক্রমে ঋতুস্রাব সংক্রান্ত তথ্যের অস্তিত্বে ধরা পড়ে না। এর মানে এই নয় যে স্কুলের সমস্ত শিক্ষার্থী তথ্য পেয়েছে, বা এটি প্রাপ্ত তথ্যের ধরনও তুলে ধরে না ঋতুস্রাব সংক্রান্ত শিক্ষা পাঠ্যক্রমে ঋতুস্রাবের জৈবিক বিদ্যা, প্রজনন, এবং ঋতুস্রাবের সময় শরীরের যত্ন নেওয়ার বিষয়ে তথ্য অন্তর্ভুক্ত রয়েছে কিনা তা মূল্যায়ন করার জন্য ভবিষ্যতে সূচকটিকে প্রসারিত করা যেতে পারে।

সূচক ১২	**প্রাথমিক** বা মাধ্যমিক স্তরে ঋতুস্রাব সম্পর্কে চাকরি-পূর্ব বা চাকরি চলাকালীন শিক্ষক প্রশিক্ষণ সংক্রান্ত বিষয়।
সূচক ১৩	**যত** % স্কুলে প্রাথমিক/মাধ্যমিক শিক্ষার্থীদের ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষা দেওয়ার জন্য অন্ততঃ একজন শিক্ষক প্রশিক্ষণ পেয়েছেন।

উদ্দেশ্য

শিক্ষকদের জন্য প্রশিক্ষণের সুযোগ এবং তাদেরকে ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের শিক্ষা দেওয়ার জন্য দক্ষ করা হয়েছে কিনা তা সূচক #১২ ও #১৩ এ তুলে ধরা হয়। শিক্ষার্থীদের দেওয়া এবং শিক্ষার্থীদের দ্বারা প্রাপ্ত ঋতুস্রাব সংক্রান্ত শিক্ষার মাত্রা ও গুণমানের একটি চিত্র প্রদান করতে, অন্যান্য জ্ঞান সূচকগুলির সাথে এই সূচকগুলি একত্রে ব্যবহার করা যেতে পারে। ঋতুস্রাব সম্পর্কে ইতিবাচক শিক্ষা তাদের নিজস্ব জৈবিক বিদ্যা ও চক্র সম্পর্কে জ্ঞান এবং ঋতুস্রাবের সময় তাদের শরীরের যত্ন নেওয়ার তথ্য দিয়ে, মেয়েদের এমএইচএইচ-এ সহায়তা করতে পারে। শিক্ষা ঋতুস্রাব সম্পর্কে ভয়, ভুল ধারণা ও ভ্রান্ত ধারণা দূর করতে পারে। সূচক #১২ চাকরির পূর্বে এবং চাকরি করার সময়ে শিক্ষক প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা তুলে ধরে, আর সূচক #১৩ কমপক্ষে একজন প্রশিক্ষিত শিক্ষক সহ স্কুলগুলির অনুপাত তুলে ধরে।

সূচক #১২	
সংজ্ঞা	যে স্কুলগুলিতে শিক্ষকদের চাকরির পূর্বে বা চাকরি করার সময়ে ঋতুস্রাব সম্পর্কে প্রশিক্ষণ দেওয়া হয় সেগুলির অনুপাত।
লব	যে স্কুলগুলি জানিয়েছে যে তারা চাকরির পূর্বে বা চাকরি করার সময়ে ঋতুস্রাব সম্পর্কে প্রশিক্ষণ দেয়
হর	জরিপকৃত করা স্কুলগুলির মোট সংখ্যা

জরিপের প্রশ্ন/প্রশ্নমালা

১২ ক) শিক্ষকরা কি চাকরির পূর্বে বা চাকরি করার সময়ে প্রশিক্ষণের অংশ হিসেবে ঋতুস্রাব সম্পর্কে প্রশিক্ষণ পান?	
হ্যাঁ	
না	

১২ খ) যদি হ্যাঁ হয়, শিক্ষকদের জন্য ঋতুস্রাব বিষয়ক শিক্ষায় কোন বিষয়বস্তু অন্তর্ভুক্ত আছে?	
জীববিজ্ঞান ও প্রজনন	
শরীরের যত্ন সম্পর্কে ব্যবহারিক নির্দেশনা	
উভয়	
কোনোটিই নয়	

টীকা:

এটি সূচকের অংশ নয়, কিন্তু যারা "হ্যাঁ" উত্তর দেয় তাদের সম্পর্কে আরও তথ্য পাওয়ার জন্য বিষয়টি অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে

সূচক #১৩	
সংজ্ঞা	যে স্কুলগুলিতে ঋতুস্রাব সম্পর্কে শেখানোর জন্য অন্ততঃ একজন শিক্ষককে প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়েছে সেগুলির অনুপাত
লব	যে স্কুলগুলি জানিয়েছে যে শিক্ষার্থীদের ঋতুস্রাব সম্পর্কে শেখানোর জন্য তাদের অন্ততঃ একজন প্রশিক্ষিত শিক্ষক বা কর্মী আছেন সেগুলির সংখ্যা
হর	জরিপকৃত করা স্কুলগুলির মোট সংখ্যা

জরিপের প্রশ্ন/প্রশ্নমালা

১৩ ক) এই স্কুলে কতজন শিক্ষক (মোট শিক্ষকের মধ্যে) প্রাথমিক/মাধ্যমিক শিক্ষার্থীদের ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষা দেওয়ার জন্য প্রশিক্ষণ পেয়েছেন?	
শিক্ষকদের সংখ্যা (শিক্ষকদের মোট সংখ্যা)	

সূচক # ১২ ও #১৩	
পছন্দের ডাটার উৎস /বিকল্প ডাটার উৎস	সেই স্তরে নীতিতে তথ্য সরবরাহ করার জন্য স্কুলগুলির জাতীয় বা স্থানীয়ভাবে প্রতিনিধিত্বমূলক নমুনা।
সূচকের ধরন	ফলাফল
পরিমাপ পদ্ধতি	প্রশাসকদের কাছ থেকে প্রাতিষ্ঠানিক স্তরে তথ্য তুলে ধরা হয়

প্রমাণ ও বিবেচ্য বিষয়গুলো

সূচক #১২ ও #১৩ ফিলিপিন্স ডিপএড ৩-স্টার স্কুলে ওয়াশ টুল থেকে তৈরি করা হয়েছে যেখানে ঋতুস্রাব সম্পর্কে কীভাবে শেখানো যায় তার উপরে প্রশিক্ষণের তথ্য প্রাপ্ত শিক্ষকদের হোর তুলে ধরা হয়েছে।

সূচক #১২ প্রশিক্ষণ প্রদানকারী স্কুলগুলির অনুপাত তুলে ধরে , আর সূচক #১৩ প্রশিক্ষিত শিক্ষক আছে এমন স্কুলগুলির অনুপাতকে তুলে ধরে। ঋতুস্রাব বিষয়ক শিক্ষার বিষয়বস্তু তুলে ধরার জন্য সূচক #১২ এ একটি বিস্তৃত পরিমাপ আছে। দেশের প্রয়োজন অনুযায়ী, ঋতুস্রাব সংক্রান্ত জীববিজ্ঞান, প্রজনন এবং ব্যবহারিক যত্নের উপর প্রশিক্ষণের জন্য সূচকটি বিস্তৃত করা যেতে পারে। তবে বর্তমান বিস্তৃত সূচকটি শিক্ষকদের জন্য প্রশিক্ষণের মান এবং ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের সাথে শেয়ার করা তথ্য পরিবীক্ষণ করতে সাহায্য করার জন্য, শিক্ষকদের জন্য দেওয়া চাকরি-পূর্ব/চাকরিকালীন প্রশিক্ষণের পরিমাণের একটি বেসলাইন মূল্যায়ন তুলে ধরে।

সূচক #১৩ এ স্কুলগুলিতে একজন প্রশিক্ষিত শিক্ষক থাকা প্রয়োজনের দিকটি তুলে ধরা হয়েছে। এটি লক্ষ্য করা গুরুত্বপূর্ণ যে, এই সূচকটি পূর্ববর্তী বছরগুলিতে সংগৃহীত তথ্য এবং জাতীয় লক্ষ্যগুলোর ওপর ভিত্তি করে প্রতিটি দেশের জন্য উপযোগী করা যেতে পারে, যেমন শুধুমাত্র একজন প্রশিক্ষিত শিক্ষকের পরিবর্তে ৫০% প্রশিক্ষিত শিক্ষক।

ভবিষ্যতে, ঋতুস্রাব-সম্পর্কিত শিক্ষামূলক বিষয়বস্তু দেওয়ার ক্ষেত্রে উন্নতির জন্য প্রাপ্ত শিক্ষক প্রশিক্ষণের গুণমান ও পর্যাপ্ততার মূল্যায়ন করার জন্য এই সূচকটিকে প্রসারিত করা যেতে পারে।

সূচক ১৪ **যত** % দেশে জাতীয় নীতি অনুযায়ী প্রাথমিক ও মাধ্যমিক স্তরে ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষা বাধ্যতামূলক।

উদ্দেশ্য

যে জাতীয় নীতিগুলোতে প্রাথমিক ও মাধ্যমিক স্তরে ঋতুস্রাব সংক্রান্ত শিক্ষাকে বাধ্যতামূলক করা হয়েছে বৈশ্বিক স্তরে তার পরিমাপের জন্য এই সূচক ব্যবহৃত হবে ঋতুস্রাব সংক্রান্ত শিক্ষার ওপরে একটি জাতীয় নীতি নিশ্চিত করতে সাহায্য করবে যে শিক্ষার্থীরা জৈবিকভাবে সঠিক এবং সময়োপযোগী তথ্য পাচ্ছে যা মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে সামাজিকভাবে সহায়ক হয়। এই সূচকটি শিক্ষার্থীদের ব্যক্তিগত উন্নয়ন, স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার বিষয়ে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য দেবে।

সংজ্ঞা	প্রাথমিক ও মাধ্যমিক স্কুলে ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষাকে বাধ্যতামূলক করা হয়েছে এমন জাতীয় নীতি থাকা দেশগুলোর অনুপাত
লব	প্রাথমিক ও মাধ্যমিক স্তরে ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষাকে বাধ্যতামূলক করা হয়েছে এমন জাতীয় নীতি থাকা দেশগুলির সংখ্যা।
হর	প্রাথমিক ও মাধ্যমিক স্কুলের স্তর অনুযায়ী মূল্যায়ন করা দেশগুলির মোট সংখ্যা। ,
পছন্দের ডাটার উৎস /বিকল্প ডাটার উৎস	নীতি সংক্রান্ত নথিগুলির ডেস্ক পর্যালোচনা
সূচকের ধরন	ইনপুট/দেওয়া তথ্য
পরিমাপ পদ্ধতি	এই সূচকে জাতীয় স্তরে শিক্ষা খাতের নীতি সংক্রান্ত নথিপত্র এবং/অথবা মূল তথ্যদাতার সাক্ষাৎকার থেকে সংগৃহীত তথ্য স্কুলের ধরন (প্রাথমিক/মাধ্যমিক) অনুযায়ী এবং আন্তর্জাতিকভাবে সমষ্টিবদ্ধ করা তথ্য চাওয়া হয়েছে।

জরিপের প্রশ্ন/প্রশ্নমালা

১৪ ক) প্রাথমিক স্তরে আপনার কোনো শিক্ষানীতি, মানদণ্ড বা পদ্ধতিতে কি ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষা বাধ্যতামূলক?	
হ্যাঁ	
না	

১৪ খ) মাধ্যমিক স্তরে আপনার কোনো শিক্ষানীতি, মানদণ্ড বা পদ্ধতিতে কি ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষা বাধ্যতামূলক?	
হ্যাঁ	
না	

প্রমাণ ও বিবেচ্য বিষয়গুলো

এই সূচকটি বৈশ্বিক দলের সদস্যদের সহযোগিতায় কোর গ্রপের মাধ্যমে তৈরি করা হয়েছে। এরা চিহ্নিত করেছে যে, স্কুল ব্যবস্থায় ঋতুস্রাব বিষয়ক শিক্ষা সম্পর্কে নীতিমালা আছে এমন দেশের মোট সংখ্যার ধারণায় একটি ফাঁক আছে। এই সূচকের লক্ষ্য তা পূরণ করা। এই তথ্যগুলি অন্যান্য সহায়ক দপ্তরের চেয়ে জাতীয় স্তরে সংগ্রহ করা গুরুত্বপূর্ণ, কারণ জাতীয় স্তরটি স্কুল পাঠ্যক্রমে ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষার অন্তর্ভুক্তির বিষয়ে আঞ্চলিক স্তরের নীতিগুলির প্রতিনিধিত্বমূলক নাও হতে পারে। এই সূচকটি এমন দেশগুলির জন্য উপযোগী করা যেতে পারে যেখানে আঞ্চলিক নীতিগুলি নিরীক্ষণের জন্য উন্নত শিক্ষা ব্যবস্থা আছে (যেমন প্রাথমিক ও মাধ্যমিক স্কুলে ঋতুস্রাব বিষয়ক শিক্ষাকে বাধ্যতামূলক করেছে এমন প্রদেশ/রাজ্য স্তরের নীতি সহ প্রদেশগুলির %)।

এটি লক্ষ্য করা গুরুত্বপূর্ণ যে একটি নীতি থাকা মানেই এটি নিশ্চিত হয় না না যে বাস্তবায়নের জন্য বাজেট আছে। পাশাপাশি এর মাধ্যমে এটিও প্রমাণিত হয় না শিক্ষা সম্প্রসারন করা হয়েছে বা সে্ই শিক্ষা মানসম্পন্ন।

ভূমিকা
নির্দেশনা
উপকরণ
ওয়াশ
জ্ঞান/ধারনা
অস্বস্তি/ অসুস্থতা
সহায়ক সামাজিক পরিবেশ
মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্যের ওপরে প্রভাব
নীতি
পরিশিষ্ট

এমএইচএইচ ডোমেইন: অস্বস্তি/অসুস্থতা

সূচক ১৫ % মেয়ে যারা জানিয়েছে যে তাদের শেষ মাসিকের সময় যখন প্রয়োজন হয়েছিল, তখন তারা তাদের মাসিকের ব্যথা (পেটে/পিঠে/খিঁচুনি) কমাতে সক্ষম হয়েছিল।

উদ্দেশ্য

বয়ঃসন্ধিকালের অনেক মেয়ে ঋতুস্রাবের ব্যথায় ভোগে, যেমন ঋতুস্রাবের আগে বা তা চলাকালীন পেটে ব্যথা, পিঠে ব্যথা এবং খিঁচুনি। এই সূচকটি সেই মেয়েদের অনুপাত তুলে ধরে যারা তাদের ব্যথা কমাতে পারে। ব্যথা উপশমের কার্যকর ব্যবস্থার সুযোগ পাওয়া মেয়েদের অনুপাত নির্দেশ করতে এটি ব্যবহার করা যেতে পারে।

সংজ্ঞা	যে মেয়েরা তাদের শেষ মাসিকের সময় মাসিকের ব্যথা কমাতে সক্ষম হয়েছিল তাদের অনুপাত।
লব	যে মেয়েরা জানিয়েছে যে তারা তাদের শেষ মাসিকের সময় মাসিকের ব্যথা কমাতে সক্ষম হয়েছিল তাদের সংখ্যা
হর	এমন ঋতুমতী মেয়েদের মোট সংখ্যা যারা তাদের শেষ মাসিকের সময় মাসিকের ব্যথা অনুভব করেছে। " শেষ মাসিকের সময় ব্যথা কমানোর প্রয়োজন ছিল না"—এ কথা যারা জানিয়েছে তারা এর বাইরে।_
পছন্দের ডাটার উৎস /বিকল্প ডাটার উৎস	জাতীয়ভাবে প্রতিনিধিত্বকারী জনসংখ্যা-ভিত্তিক সমীক্ষা *(বিকল্প: জাতীয়ভাবে প্রতিনিধিত্বকারী স্কুল-ভিত্তিক জরিপ)*
সূচকের ধরন	ফলাফল
পরিমাপ পদ্ধতি	নিজে বা তথ্য সংগ্রাহকের পরিচালিত জরিপের মাধ্যমে ব্যক্তিগত -প্রতিবেদন।

জরিপের প্রশ্ন/প্রশ্নমালা

১৫ ক) আপনার শেষ মাসিকের সময় আপনার যখন প্রয়োজন হয়েছিল, তখন আপনি কি মাসিকের (ঋতুস্রাবের) ব্যথা কমাতে পেরেছিলেন?	
হ্যাঁ	
না	
আমার শেষ মাসিকের সময় ব্যথা কমানোর প্রয়োজন ছিল না	

প্রমাণ ও বিবেচ্য বিষয়গুলো

কোর গ্রুপটি গ্লোবাল টিমের সদস্যদের সাথে সম্মিলিতভাবে এই সূচকটি তৈরি করেছে। ঋতুস্রাবের ব্যথার ক্ষেত্রে মনোনিবেশ করাতে ঘাটতি রয়েছে বলে তারা চিহ্নিত করেছে। এই সূচকটি অতীতের বিভিন্ন সমীক্ষা থেকে তথ্য নিয়ে উপযোগী করা হয়েছে, যেগুলিতে সেসব নারী/মেয়েদের অনুপাতকে আওতাভুক্ত করা হয়েছিল যারা ঋতুস্রাবের ব্যথা কমানোর ক্ষেত্রে নানা ধরনের ব্যস্থা নিতে পেরেছিল। মেয়েরা তাদের ব্যথা কমাতে পারছে কি না তা জিজ্ঞাসা করার মাধ্যমে এই সূচকে ব্যথা কমানোর সফল ব্যবস্থাপনার মাত্রা কতটা তা উঠে আসে। ব্যথা কমানোর উপকরণগুলোতে তাদের অভিগম্যতার বিষয়টি এখানে আসে না, যা কিনা কার্যকর হতেও পারে, না-ও পারে। যদি এটি প্রযোজ্য না হয় (মেয়েটির যদি ব্যথা না থাকে), সেক্ষেত্রে উত্তরগুলি ঠিকভাবে গ্রহণ নিশ্চিত করা খুব গুরুত্বপূর্ণ। এই সূচকটি তৈরির ক্ষেত্রে ঋতুস্রাবকালীন প্রয়োজন মেটানো স্কেলে স্ব-কার্যকারিতা বিষয়ক প্রশ্নও বিবেচনা করা হয়েছিল। এর মধ্যে ঋতুস্রাবের ব্যথা হ্রাস করার সক্ষমতার ওপর আস্থা সংক্রান্ত একটি প্রশ্ন অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।[৩৬]

সূচক ১৬ % মেয়ে যারা একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর কাছ থেকে ঋতুস্রাবের সমস্যার জন্য সহায়তা চাইতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করে।

উদ্দেশ্য

ঋতুস্রাবের স্বাস্থ্যের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে ঋতুচক্র সংক্রান্ত অস্বস্তি ও সমস্যার জন্য সঠিক সময়ে রোগ নির্ণয়, চিকিৎসা ও সেবা গ্রহণ করতে পারা। এই সূচকটি এটি নির্দেশিত করতে ব্যবহার করা হবে যে, মেয়েরা যদি ব্যক্তিগতভাবে ঋতুস্রাবের সমস্যা বা অস্বাভাবিকতার সম্মুখীন হয়, সেক্ষেত্রে তারা স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের কাছ থেকে সহায়তা চাইতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করে কি না। এটি এই মূল্যায়ন করতেও ব্যবহার করা হতে পারে যে, স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলি বয়ঃসন্ধি বান্ধব কি না এবং মেয়েরা ঋতুস্রাবের সমস্যার সহায়তা চাইতে এই পরিষেবাগুলি ব্যবহার করে কি না।

সংজ্ঞা	মেয়েদের অনুপাত যারা জানিয়েছে যে, তাদের ঋতুস্রাবের সময় কোনো সমস্যা হলে সেবা প্রদানকারীদের কাছ থেকে সহায়তা চাইতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করবে।
লব	মেয়েদের সংখ্যা যারা তাদের ঋতুস্রাবের সময়ে হওয়া সমস্যার জন্য একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর কাছ থেকে সহায়তা চাইতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করবে।
হর	প্রথম স্রাব পররবর্তীকালীন মেয়েদের জরিপকৃত মোট সংখ্যা
পছন্দের ডাটার উৎস /বিকল্প ডাটার উৎস	জাতীয়ভাবে প্রতিনিধিত্বকারী জনসংখ্যা-ভিত্তিক সমীক্ষা *(বিকল্প: জাতীয়ভাবে প্রতিনিধিত্বকারী স্কুল-ভিত্তিক জরিপ)*
সূচকের ধরন	ফলাফল
পরিমাপ পদ্ধতি	নিজে বা তথ্য সংগ্রাহকের পরিচালিত জরিপের মাধ্যমে ব্যক্তিগত -প্রতিবেদন।

জরিপের প্রশ্ন/প্রশ্নমালা

১৬ ক) ঋতুস্রাব নিয়ে যদি আপনার চিন্তা থাকে, সেক্ষেত্রে আপনি একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী *যেমন একজন স্কুলের নার্স, কমিউনিটির স্বাস্থ্য কর্মী বা একজন ডাক্তারের* কাছে সাহায্য চাইতে কতটা স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন?		টীকা: এ ব্যবস্থায় স্বাস্থ্য সেবাদানকারীদের যে উদাহরনগুলো দেওয়া হয়েছে ভিন্ন পরিপ্রেক্ষিত বিবেচনায় সেগুলোর পরিবর্তন হতে পারে
হ্যাঁ		
না		

প্রমাণ ও বিবেচ্য বিষয়গুলো

কোর গ্রুপটি গ্লোবাল টিমের সদস্যদের সাথে সম্মিলিতভাবে এই সূচকটি তৈরি করেছে, যা চিহ্নিত করেছে যে, ঋতুস্রাবের ক্ষেত্রে মেয়েদের স্বাস্থ্যসেবা চাওয়ার আচরণ সংক্রান্ত ধারনায় একটি ঘাটতি রয়েছে। এই সূচকটিতে যেসব উত্তরদাতাকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে তারা হয়তো আগের সূচকটির সঙ্গে বৈপরীত্যক্রমে কোনো ঋতুস্রাব সংক্রান্ত উদ্বেগের সম্মুখীন না-ও হয়ে থাকতে পারেন। এটি করা হচ্ছে এটা বুঝতে যে, প্রয়োজন হলে তারা স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের কাছ থেকে সহায়তা চাইতে যথেষ্ট স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করবে কি না। মেয়েদের পূর্ণ নমুনার তথ্য পাওয়াও এর উদ্দেশ্য। এই সূচকে সেবা চাওয়া মেয়েদের প্রাপ্ত স্বাচ্ছন্দ্য তুলে ধরা হয়েছে,। এতে এটি উঠে আসেনি যে, তারা সেবাটি পেয়েছে কিনা বা যাদের প্রয়োজন ছিল তাদের চাওয়া স্বাচ্ছন্দ্য স্বাস্থ্য সেবা চাওয়ায় পরিণত হয়েছিল কিনা।

স্বাস্থ্য সেবা চাওয়া ব্যক্তিদের চিহ্নিত করতে ভবিষ্যতে আরো সূচক তৈরি করা হতে পারে । তবে তা শুধুমাত্র ঋতুস্রাব সংক্রান্ত উদ্বেগের সম্মুখীন হওয়া মেয়েদের মধ্যে বা সেই সমস্যাগুলোতে সীমিত থাকবে, যা একটি জন সমীক্ষাতে সংজ্ঞায়িত করা কঠিন।

এমএইচএইচ ডোমেইন: সহায়ক সামাজিক পরিবেশ

সূচক ১৭ % মেয়ে যাদের কাছে এরকম একজন আছে যার কাছে তারা ঋতুস্রাব সংক্রান্ত বিষয়ে সহায়তা (পরামর্শ, সংস্থান, মানসিক সহায়তা) চাইতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করে।

উদ্দেশ্য

ঋতুস্রাবের একটি ইতিবাচক অভিজ্ঞতার জন্য এবং এমএমএইচের জন্য, সামাজিক সহায়তা একটি গুরুত্বপূর্ণ পূর্বশর্ত হিসেবে চিহ্নিত হয়েছে। তথ্য, প্রয়োজনীয় জিনিস বা মানসিক সহায়তা দিতে পারে—এমন সহায়ক কোনো ব্যক্তির কাছে যাওয়ার সুযোগ মাসিকের ক্ষেত্রে সামাজিক-সাংস্কৃতিক পরিবেশের অংশ। এই পরি্বেশ মেয়েদের মাসিক স্বাস্থ্যের প্রয়োজনগুলো বুঝতে সহায়তা করতে পারে। তথ্য ঋতুস্রাব সংক্রান্ত প্রচলিত ভুল ধারণা বা সহায়ক ব্যক্তিদের অভাব থাকার অর্থ হলো , মেয়েদের এমন কেউ নেই যাদের কাছে তারা সহায়তা চাইতে পারে। এই সূচকে সেই মেয়েদের অনুপাতকে তুলে ধরা হয়েছে , যাদের কাছে অন্তত এরকম একজন ব্যক্তি রয়েছে যাদের কাছে তারা সহায়তা চাইতে পারে।

সংজ্ঞা	মেয়েদের অনুপাত যারা তাদের ঋতুস্রাব সম্পর্কে কারো কাছে পরামর্শ, প্রয়োজনীয় সাহায্য বা মানসিক সহায়তা চাইতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করে বলে জানিয়েছে।
লব	মেয়েদের সংখ্যা যারা জানিয়েছে যে, তাদের কাছে এরকম কেউ রয়েছে যার কাছে তারা তাদের ঋতুস্রাব সম্পর্কে সহায়তা চাইতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করে
হর	প্রথম স্রাব পরবর্তীকালীন মেয়েদের জরিপকৃত মোট সংখ্যা
পছন্দের ডাটার উৎস /বিকল্প ডাটার উৎস	জাতীয়ভাবে প্রতিনিধিত্বকারী জনসংখ্যা-ভিত্তিক সমীক্ষা *(বিকল্প: জাতীয়ভাবে প্রতিনিধিত্বকারী স্কুল-ভিত্তিক জরিপ)*
সূচকের ধরন	ফলাফল
পরিমাপ পদ্ধতি	নিজে বা তথ্য সংগ্রাহকের পরিচালিত জরিপের মাধ্যমে ব্যক্তিগত -প্রতিবেদন।

জরিপের প্রশ্ন/প্রশ্নমালা

১৭ ক) আপনার কি এরকম একজন ব্যক্তি রয়েছে যার কাছে আপনি ঋতুস্রাব সংক্রান্ত বিষয়ে সহায়তা (পরামর্শ, প্রয়োজনী কোনো জিনিস,মানসিক সহায়তা) চাইতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করবেন?	
হ্যাঁ	
না	
প্রযোজ্য নয়/প্রয়োজন নেই	

প্রমাণ ও বিবেচ্য বিষয়গুলো

কোর গ্রুপটি গ্লোবাল টীমের সদস্যদের সাথে সম্মিলিতভাবে এই সূচকটি তৈরি করেছে, যা চিহ্নিত করেছে যে, এমএইচএইচ-এর ক্ষেত্রে মেয়েরা যে সহায়তা পায় তার পরিমাপে একটি ঘাটতি রয়েছে। ঋতুস্রাবের সময় স্বস্তির জন্য সহায়তা চা্ওয়ার বিষয় তুলে ধরে এমন চলমান একাধিক জরিপের একটি থেকে বর্তমান জরিপে সংযুক্ত করা হয়েছে। [৩১,৩৭] নির্দিষ্টভাবে যে ধরনের সহায়তা চাওয়া হতে পারে তা আরো স্পষ্টভাবে উল্লেখ করে মাত্রাটিকে পরিবর্তিত করা হয়েছে। এই সূচকে সামাজিক সহায়তার একটি সর্বনিম্ন স্তরকে তুলে ধরা হয়েছে: অন্তত এমন একজন ব্যক্তি রয়েছে যার সাথে একটি মেয়ে স্বচ্ছন্দে কথা বলতে পারে। এতে এটি বলা হয়নি হয়নি যে, মেয়েরা এই ব্যক্তিটির কাছে পৌঁছাতে পেরেছে কি না বা অনুরোধ করা হলে সহায়তা পেয়েছে কি না। কিছু মেয়ে মনে করতে পারে যে, তাদের ঋতুস্রাবের ব্যাপারে কোনো সহায়তার প্রয়োজন নেই। ঋতুস্রাবের ব্যাপারে মেয়েদের সহায়তা চাওয়ার স্বাচ্ছন্দ্যের স্তর সম্পর্কে আরো সূক্ষ্ম ধারনা পেতে, মাত্রাটিতে লাইকার্ট-ধরনের উত্তর গ্রহণ ব্যবহার করা হতে পারে, যেমন "খুবই অস্বাচ্ছন্দ্য, অস্বাচ্ছন্দ্য, স্বাচ্ছন্দ্য, খুবই স্বাচ্ছন্দ্য"।

এমএইচএইচ ডোমেইন: মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্যের প্রভাব

সূচক ১৮ যত % মেয়ে জানিয়েছে যে
ঋতুস্রাব তাদের দৈনন্দিন কাজকে প্রভাবিত করে না।

উদ্দেশ্য:

এই সূচকের উদ্দেশ্য হলো সেই মেয়েদের সংখ্যার তুলে ধরা যাদের ঋতুস্রাবের জন্য দৈনন্দিন কাজের উপর কোনো নেতিবাচক প্রভাব পড়ে না। জীবনের নানা সামাজিক দিকে নিয়োজিত হওয়া ও অংশ নেওয়ার বিষয়গুলো ঋতুস্রাবের দ্বারা বাধাপ্রাপ্ত হওয়া উচিত নয়। যেখানে অন্যান্য সূচকগুলি ঋতুস্রাবের বিষয়টি খতিয়ে দেখার জন্য প্রয়োজনীয় শিক্ষা, সহায়তা ও প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র পাওয়ার বিষয় সুযোগ তুলে ধরে, সেক্ষেত্রে এই সূচকটিকে ঐ প্রচেষ্টাগুলির সর্বাঙ্গীন সাফল্য বোঝার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। এছাড়াও এই সূচকে সেই মেয়েদের সংখ্যার তুলে ধরা হয়েছে যাদের ঋতুস্রাবের জন্য দৈনন্দিন কাজের উপর কোনো নেতিবাচক প্রভাব পড়ে না।

সংজ্ঞা	মেয়েদের অনুপাত (বয়স?) যারা জানিয়েছে যে, যাদের দৈনন্দিন কাজের ওপর তাদের ঋতুস্রাবের কোনো প্রভাবপড়ে না
লব	মেয়েদের সংখ্যা যারা জানিয়েছে যে, তাদের দৈনন্দিন কাজের ওপর তাদের ঋতুস্রাবের কোনো প্রভাব পড়ে না
হর	প্রথম স্রাব পররবর্তীকালীন মেয়েদের জরিপকৃত মোট সংখ্যা
পছন্দের ডাটার উৎস /বিকল্প ডাটার উৎস	জাতীয়ভাবে প্রতিনিধিত্বকারী জনসংখ্যা-ভিত্তিক সমীক্ষা (বিকল্প: জাতীয়ভাবে প্রতিনিধিত্বকারী স্কুল-ভিত্তিক জরিপ)
সূচকের ধরন	ফলাফল
পরিমাপ পদ্ধতি	নিজে বা তথ্য সংগ্রাহকের পরিচালিত জরিপের মাধ্যমে ব্যক্তিগত -প্রতিবেদন।

জরিপের প্রশ্ন/প্রশ্নমালা

১৮ ক) আমার ঋতুস্রাব হলে তা আমার দৈনন্দিন কাজের উপর প্রভাব ফেলে না।	
হ্যাঁ	
না	

প্রমাণ ও বিবেচ্য বিষয়গুলো

এই সূচকটিকে একটি মাত্রার দ্বারা পরিবর্তিত করা হয়েছে, যা নয়টি দেশে পরিচালিত গ্লোবাল আর্লি অ্যাডোলেসেন্ট স্টাডি (জিইএএস)-তে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে, যেখানে একটি প্রশ্ন ছিল "আমার ঋতুস্রাব/ঋতুচক্র আমার কাছে খুব একটা বড় বিষয় না।"[৩৮] মেনিসকাস জরিপেও আরেকটি প্রশ্ন অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছিল "ঋতুস্রাবের দিনগুলি অন্য যে কোনো দিনের মতই।"[৩১] এই পরিমাপটি ঋতুস্রাবের প্রতি মনোভাব সংগ্রহের জন্য ব্যবহৃত পরিমাপগুলোর মতই, উদাহরণস্বরূপ ১৯৮০ ঋতুস্রাবের ব্যাপারে মনোভাব সংক্রান্ত প্রশ্নমালা[৩৯] (এমএকিউ) যেখানে এই ধরনের জিনিসগুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে যেমন "ঋতুস্রাবের সময় নির্দিষ্ট কিছু কাজ এড়িয়ে চলা বিচক্ষণতার পরিচয়", ১৯৯৩ ঋতুস্রাবের ব্যাপারে মনোভাব সংক্রান্ত প্রশ্নমালা[৪০] যেখানে এই ধরনের প্রশ্ন অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে "ঋতুস্রাবের সাথে মানিয়ে নেওয়া সহজ", ঋতুস্রাব সংক্রান্ত বিশ্বাস ও মনোভাব সংক্রান্ত প্রশ্নমালা (বিএটিএম)[৪১] যেখানে এই ধরনের জিনিসগুলি অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে, যেমন "প্রতি মাসে ঋতুস্রাব হওয়া নারীদের কাছে একটা বিরক্তিকর ব্যাপার"।

এই সূচকটি ঋতুস্রাবের দ্বারা প্রভাবিত মেয়েদের অনুপাত সংক্রান্ত একটি সর্বাঙ্গীন নির্দেশনা প্রদান করে, এটি তাদের সম্মুখীন হওয়া সমস্যা বা প্রভাবকে তুলে ধরে না।

সূচক ১৯ — % মেয়ে যাদের ক্লাসে অংশগ্রহণ করার ওপর তাদের শেষবার হওয়া ঋতুস্রাবের কোনো প্রভাব পড়েনি।

উদ্দেশ্য

সূচকটিতে মেয়েদের স্কুলে অংশগ্রহণের ওপর ঋতুস্রাবের প্রভাব তুলে ধরা হয়েছে। পূরণ না হওয়া এমএইচএইচ প্রয়োজনগুলোকে মেয়েদের ক্লাসে অংশগ্রহণ করার স্বাচ্ছন্দ্য ও ইচ্ছার ক্ষেত্রে একটি বাধা হিসেবে চিহ্নিত করা হয়েছে।

সংজ্ঞা	মেয়েদের অনুপাত যাদের ক্লাসে অংশগ্রহণের ওপর তাদের ঋতুস্রাবের কোনো প্রভাব পড়েনি
লব	মেয়েদের সংখ্যা যারা জানিয়েছে যে, তাদের ঋতুস্রাবের কারণে ক্লাসে অংশগ্রহণ করতে কোনো সমস্যা হয়নি
হর	স্কুলে যাওয়া প্রথম স্রাব-পরবর্তী মেয়েদের জরিপকৃত মোট সংখ্যা
পছন্দের ডাটার উৎস /বিকল্প ডাটার উৎস	জাতীয়ভাবে প্রতিনিধিত্বকারী জনসংখ্যা-ভিত্তিক সমীক্ষা* *(বিকল্প: স্কুল-ভিত্তিক সমীক্ষা)*
সূচকের ধরন	ফলাফল
পরিমাপ পদ্ধতি	নিজে বা তথ্য সংগ্রাহকের পরিচালিত জরিপের মাধ্যমে ব্যক্তিগত -প্রতিবেদন।

জরিপের প্রশ্ন/প্রশ্নমালা

১৯ ক) আপনার সর্ব সাম্প্রতিক মাসিকের সময়ে, আপনার কি সেই কারণে ক্লাসে অংশগ্রহণ করতে সমস্যা হয়েছিল?	
হ্যাঁ	
না	

প্রমাণ ও বিবেচ্য বিষয়গুলো

কোর গ্রুপটি গ্লোবাল টিমের সদস্যদের সাথে সম্মিলিতভাবে এই সূচকটি তৈরি করেছে। এই সূচকটি পারফরম্যান্স মনিটরিং ফর অ্যাকশন জরিপগুলো থেকে যুক্ত করা হয়েছিল[১৫] যেগুলিতে সবচেয়ে সাম্প্রতিক ঋতুস্রাবের জন্য স্কুল ও কর্মক্ষেত্রে অনুপস্থিতির মূল্যায়ন করা হয়েছে।[৪২] ঋতুস্রাব বিষয়ক স্বাস্থ্য উদ্যোগগুলোর ওপর করা কিছু পরীক্ষায় স্কুলের উপস্থিতির হারের ওপর কর্মসূচিগুলির প্রভাব খতিয়ে দেখা হয়েছে। সেখানে মিশ্র সাক্ষ্যপ্রমাণ পাওয়া গিয়েছে। ঋতুস্রাব-সংক্রান্ত অনুপস্থিতির হার নিখুঁতভাবে সংগ্রহ করার ক্ষেত্রে বহু চ্যালেঞ্জ পাওয়া গেছে।[২৪,৩১,৪৩] আবার অনেকে এ বিষয়টিও তুলে ধরেছেন যে, মেয়েরা স্কুলে উপস্থিত থাকলেই এটা ধরে নেওয়া যাবে না যে দৈনন্দিন কাজে তারা স্বচ্ছন্দ্য ছিল বা এসব কাজ তারা স্বইচ্ছায় করেছে। এইভাবে এই সূচকটি ঋতুস্রাবের জন্য তাদের ক্লাসে অংশগ্রহণ করতে সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়েছে কি না সে ব্যাপারে মেয়েদের নিজেদের ধারণা তুলে ধরে। ঋতুস্রাবের ব্যথা, ঋতুস্রাবের ব্যবস্থাপনাতে অসুবিধা, বা ঋতুস্রাব সংক্রান্ত সামাজিক-সাংস্কৃতিক পরিবেশের কারণে অংশগ্রহণে অসুবিধা হতে পারে।

এটি উল্লেখ করা গুরুত্বপূর্ণ যে, এই সূচকটি স্কুলগামী মেয়েদের ক্ষেত্রে প্রাসঙ্গিক। স্কুল-ভিত্তিক জরিপগুলোর জন্য কোনো যোগ্যতামান সংক্রান্ত প্রশ্নের প্রয়োজন হবে না। তবে খানা জরিপ বা অন্যান্য নমুনায়ন পদ্ধতিতে শুধুমাত্র এখনো স্কুলে যাচ্ছে এরকম মেয়েদের একটি যোগ্যতামান নির্ধারণকারী প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার প্রয়োজন হতে পারে।

স্ব-রিপোর্টকারী অনুপস্থিতির তথ্য সম্বলিত সূচকগুলোর ভিত্তিতে উত্তরের নির্ভুলতা ও পক্ষপাতিত্ব সংক্রান্ত বিষয়ে আলোচনার সূত্রপাত হতে পারে। ঋতুস্রাবের সময় একজন ব্যক্তির অভিজ্ঞতার উপর এই মৌলিক স্তরের সূচকের জন্য গ্রুপটি শুধুমাত্র স্কুলে এবং স্কুল বয়সী মেয়েদের অংশগ্রহণের উপর ফোকাস করার জন্য পুনর্বিন্যাস করেছে।

* স্কুলে যাওয়া মেয়েদের দেশের পরিপ্রেক্ষিতে সংজ্ঞায়িত করা উচিত, পরিশিষ্ট ৩-এ যোগ্যতা নির্ধারক প্রশ্নগুলির উদাহরণ দেওয়া হয়েছে

এমএইচএইচ ডোমেইন: নীতি

সূচক ২০ % দেশ যেখানে নীতিমালা ও পরিকল্পনাতে মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধিকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়।

উদ্দেশ্য

জাতীয় বা আঞ্চলিক নীতিমালা ও পরিকল্পনাগুলি এমএইচএইচ-এর জন্য ধারাবাহিকভাবে মানদন্ড অনুযায়ী প্রয়োগ করতে একটি সহায়ক পরিবেশ তৈরি করে।[৪৪] এই সূচকটির উদ্দেশ্য হল সেই দেশগুলিকে তুলে ধরা, যারা একটি জাতীয় স্তরে তাদের নীতিমালা ও পরিকল্পনাতে ঋতুস্রাব স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধিকে অন্তর্ভুক্ত করেছে।

সংজ্ঞা	দেশগুলির অনুপাত যাদের নীতিমালা ও পরিকল্পনাতে মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।
লব	পর্যালোচনা করা দেশের সংখ্যা যাদের নীতিমালা ও পরিকল্পনাগুলোতে মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।
হর	পর্যালোচনা করা মোট দেশের সংখ্যা।
পছন্দের ডাটার উৎস /বিকল্প ডাটার উৎস	জাতীয় স্তরের সূচক যেখানে নীতি সংক্রান্ত নথি আছে *(বিকল্প: দেশ স্তরের নীতিমালা সংক্রান্ত নথির ডেস্ক পর্যালোচনা)*
সূচকের ধরন	ফলাফল
পরিমাপ পদ্ধতি	সমীক্ষা করা দেশগুলির নীতিমালা ও পরিকল্পনাগুলি খতিয়ে দেখে লব পাওয়া গেছে। - যার মধ্যে এমএইচএইচ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। সমীক্ষা করা মোট দেশের সংখ্যা হর পরিমাপ করা হয়েছে।

জরিপের প্রশ্ন/প্রশ্নমালা

২০ ক) কোনো জাতীয় নীতিমালা ও পরিকল্পনাতে কি মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধিকে অর্ন্তভুক্ত করা হয়েছে? (যদি হ্যাঁ হয়, অনুগ্রহ করে উল্লেখ করুন)	
হ্যাঁ	
না	

প্রমাণ ও বিবেচ্য বিষয়গুলো

এই সূচকটি গ্লাস জরিপের খসড়ার মাধ্যমে পাওয়া গেছে [৪৫] তবে নির্দিষ্টভাবে এমএইচএইচ-কে সামনে রেখে এটিকে উপযোগী করা হয়েছে। এমএইচএইচ অন্তর্ভুক্তকারী জাতীয় স্তরের নীতিমালা ও পরিকল্পনার সংখ্যা পরীক্ষার জন্য বর্তমান সূচকগুলোতে যে ঘাটতি রয়েছে তার সুরাহার জন্য কোর গ্রুপটি এটিকে অন্তর্ভুক্ত করেছিল। এটিকে অন্য কোথাও পরীক্ষা বা ব্যবহার করা হয়নি। ২০২০ কেনিয়া এমএইচএম ফ্রেমওয়ার্ক থেকে সূচকটি তৈরি করা হয়েছে, যা এই সূচকটি যোগ করা সংক্রান্ত আলোচনার সূচনা করতে সহায়তা করেছে।[৪৬,৪৭] এই সূচকটি সেসব দেশগুলির জন্য গৃহীত হতে পারে, যারা আঞ্চলিক নীতিমালা ও পরিকল্পনাগুলির পরিবীক্ষণের জন্য প্রশাসন/শাসনবিধি তৈরি করেছে (যেমন কোনো রাজ্যের/রাষ্ট্রীয় নীতিমালা ও নীতিমালাতে কি এমএইচএইচ-সংক্রান্ত বিষয়কে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে? যদি হ্যাঁ হয়, অনুগ্রহ করে উল্লেখ করুন)।

সূচক ২১	মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি খাতে জাতীয় বাজেট বরাদ্দ করা হয়েছে; সঠিক সময়ে ও দক্ষতার সঙ্গে স্কুলগুললোতে অর্থ পাঠানো হয়েছে।

উদ্দেশ্য

কোনো দেশের জাতীয় স্তরের বাজেটে মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধিকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে কি না, বাজেটটি যে খাত থেকে বরাদ্দ করা হয়েছে এবং নীতিটির সমর্থনে অর্থ বরাদ্দ করা হচ্ছে কি না সেগুলোই এ সূচকে তুলে ধরা হয়েছে নীতিগুলোর সক্রিয় এবং যথাযথ হওয়া নিশ্চিত করার জন্য প্রয়োজনীয় বরাদ্দ করা হয়েছে কিনা কিনা ঋতুমতীদের সে সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা থাকা গুরুত্বপূর্ণ। দক্ষতার সঙ্গে ও সময়মত প্রয়োজনীয় জিনিসের সংস্থান না করা হলে নীতিটি অকার্যকরী হবে।

সংজ্ঞা	দেশগুলির অনুপাত যারা এমএইচএইচ-এর জন্য বাজেট বরাদ্দ করেছে এবং স্কুলগুলিতে দক্ষতার সঙ্গে ও নির্দিষ্ট সময়ে অর্থ পাঠাচ্ছে।
লব	প্র/ন
হর	প্র/ন
পছন্দের ডাটার উৎস /বিকল্প ডাটার উৎস	রাষ্ট্রীয় স্তরের বাজেট নথি
সূচকের ধরন	ইনপুট/দেওয়া তথ্য
পরিমাপ পদ্ধতি	জাতীয় স্তরে সংগৃহীত তথ্যের পর্যালোচনা প্রয়োজন, যার মধ্যে মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধির লক্ষ্যে দেশগুলির জাতীয় বাজেটে অন্তর্ভুক্তি এবং অর্থপ্রেরণের পরিকল্পনাগুলি খতিয়ে দেখার বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।[৪৮]

জরিপের প্রশ্ন/প্রশ্নমালা

২১ ক) এমএইচএইচ-এর জন্য কি একটি বাজেট লাইন বা জাতীয় পর্যায়ে বরাদ্দ রয়েছে?	
হ্যাঁ	
না	
২১ খ) যদি হ্যাঁ হয়, অনুগ্রহ করে চিহ্নিত করুন যে, নীচের কোন কোন খাতে অর্থসংস্থান এসেছে: (প্রযোজ্য সবগুলিতে টিক দিন)	
শিক্ষা	
স্বাস্থ্য	
ওয়াশ	
অন্যান্য	

২১ গ) কর্মসূচির গতিশীল ও কার্যকর প্রয়োগ নিশ্চিত করতে, সময় মেনে তা পবাস্তবায়নের পর্যায়ে এই বরাদ্দগুলো পাঠানোর কোনো পদ্ধতি কার্যকর রয়েছে কি?	
হ্যাঁ	
না	

প্রমাণ ও বিবেচ্য বিষয়গুলো

এই সূচকটি বিশ্বব্যাংকের সাবের স্কুল হেলথ কোয়েশ্চেনেয়ার ভি২ থেকে নেওয়া হয়েছে।[৪৮] দেশভিত্তিক টিম কোর গ্রুপকে বরাদ্দকৃত বাজেট ও বাজেটকে সমর্থন করা খাতগুলো চিহ্নিত করার ব্যাপারে পরামর্শ দিয়েছে। তহবিলের সময়ানুগ ও দক্ষ বিতরণের কর্মকৌশল আছে কিনা সে ব্যাপারেও পরামর্শ দেওয়া হয়। কিছু দেশ আঞ্চলিক স্তরে এমএইচএইচ-এর অর্থায়নের জন্য দায়বদ্ধতার কোনো নীতি তৈরি করে থাকতে পারে। এই পরিপ্রেক্ষিতে আঞ্চলিক স্তরে সূচক ও মাত্রাগুলিকে যুক্ত করা হয়ে থাকতে পারে (যেমন % প্রদেশ/রাজ্য যাদের এমএইচএইচ-এর জন্য একটি বাজেট লাইন বা বরাদ্দ রয়েছে। যার জন্য মানদণ্ডটি হবে: এমএইচএইচ-এর জন্য কি একটি বাজেট লাইন বা বা প্রদেশ / রাজ্য স্তরে অর্থায়ন রয়েছে?)

পরিশিষ্ট ১: বাছাই তালিকা তৈরির জন্য ব্যবহৃত বিশদ পদ্ধতিগুলো

(I) এমএইচএইচ পরিবীক্ষণের জন্য অগ্রাধিকারযুক্ত ডোমেইনগুলিকে চিহ্নিত করা কোর গ্রুপটি মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি সংক্রান্ত সংজ্ঞাগুলির পর্যালোচনা করেছে,[২,৪৯,৫০] এমএইচএইচ-এর বাস্তবানুগ/প্রয়োগিক ধারণায়নগুলো ,[৫১,৫২] এবং আগের গবেষণা[৫৩] যাতে প্রতিটি উদাহরন সৃষ্টিকারী দেশে অংশীজনদের ও মুখ্য প্রতিনিধিদের সঙ্গে সম্মিলিতভাবে, এমএইচএইচ পরিবীক্ষণের জন্য অগ্রাধিকারযুক্ত ডোমেইনগুলি তৈরি করা যায়। লক্ষ্য ছিল ডোমেইনগুলিকে ব্যবহার করা যা কিশোরী মেয়েদের (স্বাস্থ্য [যৌন এবং প্রজনন; মনোসামাজিক; লিঙ্গ; শিক্ষা; ওয়াশ) এর সাথে জড়িত মূল খাতের মধ্যে আছে বা প্রাসঙ্গিক।

(II) বর্তমান সূচক, মাত্রা ও তথ্যের উৎসগুলির তালিকা প্রস্তুত করা/। জাতীয় স্টেকহোল্ডারদের এবং গ্লোবাল অ্যাডভাইজরি গ্রুপ গৃহীত একটি ডেস্ক পর্যালোচনা বিদ্যমান সূচকগুলি এবং এমএইচএইচের দিকে অগ্রগতি নিরীক্ষণের জন্য ব্যবহৃত ব্যবস্থাগুলি নথিবদ্ধ করতে ব্যবহৃত হয়েছিল। এটি ইতিমধ্যে জাতীয় স্তরের জরিপ ও ডাটা সংগ্রহের প্রচেষ্টাগুলিতে (যেমন, বহুদেশীয় তদারকিতে ব্যবহৃতগুলি জনমিতি ও স্বাস্থ্য জরিপগুলো (ডিএইচএস)[৫৪] এবং জয়েন্ট মনিটরিং প্রোগ্রাম(জেএমপি)[৫৫] বা জাতীয় স্তরের প্রচেষ্টাগুলো যেমন বাংলাদেশ ন্যাশনাল হাইজিন সার্ভেতে ব্যবহৃত সূচকগুলো তুলে ধরা হয়েছে।[২২] চিহ্নিত সূচক ও মানদণ্ডগুলোকে অগ্রাধিকার ডোমেইন অনুযায়ী শ্রেণীভুক্ত করা হয়েছে।

(III) সূচক ও মানদণ্ডগুলির মান ও সম্ভাব্যতার মূল্যায়ন করা। কোর গ্রুপটি সূচকের মান ও সম্ভাব্যতার একটি প্রারম্ভিক মূল্যায়নের কাজ গ্রহণ করেছে। সূচকগুলোর একটি দীর্ঘ তালিকার ওপর ঐকমত্য পৌঁছতে এবং ফাঁকগুলো চিহ্নিত করতে বৈঠক অনুষ্ঠিত হয়েছিল। [১১,১৩,৩৬,৫৬,৫৭,৫৮] তার সাথে নিয়ন্ত্রিত পরীক্ষণগুলি থেকে সমীক্ষাগুলি[৫৯] এবং প্রাথমিক অধ্যয়নগুলির জন্য মাত্রাগুলি তৈরি বা পরীক্ষার জন্য প্রচেষ্টাগুলি থেকে বিকল্প সূচক বা মাত্রাগুলি সন্ধান করা হয়েছিল। কোর গ্রুপের পর্যালোচনার পর, গ্লোবাল অ্যাডভাইজরি গ্রুপ এবং জাতীয় অংশীদারদের কাছে একটি চূড়ান্ত দীর্ঘ তালিকা, তুলে ধরা হয়। বিশেষজ্ঞরা একটি অনলাইন প্ল্যাটফর্ম (পাওয়ার নুডল) ব্যবহার করে প্রত্যেকটির জন্য মন্তব্য ও আলোচনা করার জায়গা রেখে, প্রত্যেকটি সূচকের প্রাসঙ্গিকতা, কার্যকারিতা ও সম্ভাব্যতার মান নির্ধারণ করেছেন। এরপরে ২০২১ এর জুন মাসে একটি দুই-দিনের অনলাইন মিটিং হয়েছিল, যেখানে ডোমেইন অনুসারে সূচকগুলির পর্যালোচনার জন্য ভাগ করে দলগত আলোচনা করা হয়েছিল এবং প্লেনারি সেশনগুলিতে উদাহরণ সৃষ্টিকারী দেশগুলোর এই ধরনের সূচক ব্যবহারের অভিজ্ঞতাকে তুলে ধরা হয়েছিল।

(IV) ছোট তালিকাটি পরিমার্জন করা এবং নির্দেশনা তৈরি করা। কোর গ্রুপের সাথে ভার্চুয়াল সভা এবং একাধিক সভা থেকে পাওয়া মতামতগুলো সূচকের তালিকাকে পরিমার্জিত করতে কাজে লাগানো হয়েছে। একটি খসড়া ছোট তালিকা চূড়ান্ত পর্যালোচনার জন্য দেওয়া হয়েছিল।

পরিশিষ্ট ২: সংজ্ঞাগুলি (সূচকগুলির মাত্রা, ধরনগুলো) যেরকম নির্দেশনা টীকাতে ব্যবহার করা হয়েছে

মাত্রা: ডাটা সংগ্রহ করার জন্য বিভিন্ন পরিমাপক ব্যবহার করা হয়েছিল যা প্রয়োজনীয় অনুপাত নির্ধারণ করার মাধ্যমে সূচক তৈরিতে অবদান রাখে। একইসঙ্গে ডাটাগুলোর নির্ভরশীলতা ও বৈধতা পরীক্ষা করে দেখার উপযোগী হয়।[62 ৬৪] সেগুলি বিভিন্ন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বৈশিষ্ট্য ও মাত্রা এবং স্বাস্থ্য ব্যবস্থার কর্মকুশলতা সংক্রান্ত সংশ্লিষ্ট তথ্যকে সংগ্রহ করবে, যা স্বাস্থ্য সূচকগুলি প্রদর্শনে একত্রিত করে তুলে ধরা হতে পারে।[63]

- *উদাহরণ:* জাতীয়ভাবে প্রতিনিধিত্বকারী, জনসংখ্যা-ভিত্তিক নমুনা জরিপগুলো (ডিএইচএস, এমআইসিএস); পরিবীক্ষণ ব্যবস্থাগুলি থেকে পরিমাপগত তথ্য সংগ্রহ করা হয়েছে

সূচক: সূচকগুলি বাড়তি কিছু যুক্ত করে ডাটাগুলোকে তথ্যে রূপান্তরিত করে, যা সিদ্ধান্ত গ্রহণে ব্যবহার করা হতে পারে, যেহেতু সেগুলি যে ডাটাগুলির উপর ভিত্তি করে করা আছে সেখানে তার চেয়ে বেশি বিষয় উপস্থাপিত করছে।[64] সেগুলি নিজে পরিমাপ করার উপকরণ নয়, তবে তা জনস্বাস্থ্য নজরদারীতে ব্যবহৃত একটি উদ্দিষ্ট জনগোষ্ঠীতে দেওয়া একটি স্বাস্থ্য সংক্রান্ত মাত্রার কিছুটা অসম্পূর্ণতাসহ অনুমান তুলে ধরে।[62৬৩ ৬৫] এগুলি হল সারসংক্ষেপিত মাত্রা যা প্রাসঙ্গিক তথ্য সংগ্রহ করে, যা একটি জনসংখ্যার স্বাস্থ্যের অবস্থা বর্ণনা এবং পরিবীক্ষণের চেষ্টা করে, যেগুলিতে স্বাস্থ্য-সম্পর্কিত লক্ষ্যগুলি সংজ্ঞায়িত করার জন্য প্রাসঙ্গিক। স্বাস্থ্য সূচকের মূল্যায়নে উপযোগী কিছু কাঙ্খিত বৈশিষ্ট্যের মধ্যে রয়েছে পরিমাপযোগ্যতা/সম্ভাব্যতা, বৈধতা, সময়োপযোগীতা, পুনর্ব্যবহারযোগ্যতা, স্থায়িত্ব, প্রাসঙ্গিকতা/গুরুত্ব এবং বোধগম্যতা।[65]

- *উদাহরণ:* প্রতি বছরে স্কুলে যাওয়া মেয়েদের ঋতুস্রাব জনিত ঘটনার হার

ফলাফলের সূচকগুলো : কর্মসূচি-স্তরের মানের পরিমাপ করতে ব্যবহার করা হয়।[60] কার্যক্রমের সরাসরি বাস্তব ফলাফল; প্রকল্পটি থেকে কী পাওয়া যাবে।[61]

- *উদাহরণ:* ব্যবহারিক এমএইচএইচ জ্ঞান বৃদ্ধির সূচক; ঋতুস্রাব ব্যবস্থাপনার জন্য সুবিধা বা সরবরাহের ব্যবহার

ফলাফল সূচক: মধ্য-মেয়াদী জনসংখ্যা-স্তরের ফলাফল পরিমাপ করার জন্য ব্যবহার করা হয়।[60] মূল মধ্যবর্তী পরিবর্তন। কর্মসূচিগুলি থেকে প্রত্যাশিত ফলাফল।[61] ছোট মধ্যবর্তী বা দীর্ঘ-মেয়াদে প্রত্যাশিত পরিবর্তনের মাত্রাগুলি[63]

- *উদাহরণ:* সংগৃহীত সূচকগুলি যা ঋতুস্রাব সংক্রান্ত জ্ঞান বৃদ্ধিকে তুলে ধরে; এমএইচএইস সুবিধাগুলি ব্যবহার।

প্রভাব: উচ্চস্তরের বা দীর্ঘ-মেয়াদী জনসংখ্যা স্তরের প্রভাব পরিমাপের জন্য ব্যবহৃত হয়। চূড়ান্ত উদ্দেশ্য।[61]

- *উদাহরণ:* স্কুলে বেশি মাত্রায় অংশগ্রহণ তুলে ধরা সূচকগুলি।

ভূমিকা
নির্দেশনা
উপকরণ
ওয়াশ
জ্ঞান/ধারনা
অস্বস্তি/ অসুস্থতা
সহায়ক সামাজিক পরিবেশ
মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্যের ওপরে প্রভাব
নীতি
পরিশিষ্ট

পরিশিষ্ট ৩: যোগ্যতামান সংক্রান্ত প্রশ্নগুলো

নথিটিতে যে রকম উল্লেখ করা হয়েছে যে, কিছু সূচকের ক্ষেত্রে মেয়ে জনগোষ্ঠীর একটি অংশকে নির্দিষ্টভাবে বিবেচনা করা হয়। নির্দিষ্ট সূচক হিসেবে যথাযথ বলে বিবেচিত হিসেবে নীচের প্রশ্নগুলি ব্যবহারের জন্য সুপারিশ করা হচ্ছে।

বয়স:

আপনার বয়স কত? [যথাতথতা অনুযায়ী উত্তর যোগ করুন]

আপনার বয়স কত? [যথাতথতা অনুযায়ী উত্তর যোগ করুন]

স্কুলের অবস্থা:

বেছে নেওয়ার জন্য কিছু প্রশ্নের অপশন রয়েছে:

আপনি কি গত ১২ মাসে কোনো সময় স্কুলে গিয়েছেন?[১৫]	
হ্যাঁ	1
না	0
কোনো উত্তর নেই	-99

আপনি কি বর্তমানে স্কুলে নিবন্ধিত আছেন?	
হ্যাঁ	
না	
নিবন্ধিত, কিন্তু যাচ্ছি না	

আপনি কি গত বছরে কোনো স্কুলে গিয়েছেন?	
হ্যাঁ	
না	

প্রথম স্রাব ও ঋতুস্রাবের অবস্থা:

ঋতুস্রাব শুরু হয়েছে কি না তা নির্ধারণ:

আপনার কি ঋতুস্রাব হওয়া শুরু হয়েছে?	
হ্যাঁ	
না	

যদি ইতিমধ্যে ঋতুস্রাব হয়ে থাকে:

আপনার কি গত ৬ মাসে একটি ঋতুস্রাব হয়েছিল?	
হ্যাঁ	
না	

পরিশিষ্ট ৪: অগ্রাধিকারযুক্ত সূচকগুলির সারমর্ম

সুপারিশকৃত সংক্ষিপ্ত তালিকাটির সহজ করার জন্য, আমরা রাষ্ট্রীয়-স্তরের সূচকগুলির বর্তমান শব্দগুলি ব্যবহার করাকে বেছে নিয়েছি, যেখানে "মেয়েদের" ও "মহিলাদের" শব্দগুলি পারস্পরিকভাবে ব্যবহার করা হয়েছে।

ব্যক্তিগত-স্তর
দীর্ঘমেয়াদী প্রভাবগুলি

মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্যের প্রভাব

- **১৮** % মেয়ে জানিয়েছে যে, ঋতুস্রাব তাদের দৈনন্দিন কাজকে প্রভাবিত করে না।
- **১৯** % মেয়ে যাদের ক্লাসে অংশগ্রহণ তাদের ঋতুস্রাব -এর দ্বারা প্রভাবিত হয়নি।

ব্যক্তিগত-স্তর
স্বল্প-মেয়াদী ফলাফলগুলি

উপকরণ

- **১** % শতাংশ মেয়ে যারা তাদের শেষ মাসিকের সময়ে যথেষ্ট পরিমাণ ঋতুস্রাব সংক্রান্ত উপকরণ পেয়েছে বলে জানিয়েছে।

ওয়াশ

- **৩** % শতাংশ মেয়ে যারা স্কুলে শেষ ঋতুস্রাবের সময়কালে তাদের ঋতুস্রাবের উপকরণগুলি পাল্টানোর কথা জানিয়েছে।
- **৪** % শতাংশ মেয়ে যারা তাদের শেষ ঋতুস্রাবের সময় ঋতুস্রাবের উপকরণ স্কুলে এমন জায়গায় পাল্টিয়েছিল যা পরিষ্কার, ব্যক্তিগত এবং নিরাপদ ছিল।

জ্ঞান/ধারনা

- **৮** % শিক্ষার্থী (মেয়ে/ছেলে) যারা কখনও প্রাথমিক ও মাধ্যমিক স্কুলে ঋতুস্রাব সংক্রান্ত শিক্ষা পেয়েছে।
- **৯** % শতাংশ মেয়ে যারা প্রথম স্রাবের আগেই ঋতুস্রাব সম্পর্কে জানে।
- **১০** % মহিলা, যাদের ডিম্বস্ফোটন চক্র চলাকালীন উর্বর সময়ের সঠিক জ্ঞান আছে।

অস্বস্তি/ অসুস্থতা

- **১৫** % মেয়ে যারা জানিয়েছে যে, তাদের শেষ মাসিকের সময়ে তারা প্রয়োজন মত তাদের ঋতুস্রাবজনিত (পেটে/পিঠে/পেশীতে টান ধরা) ব্যথা কমাতে সক্ষম হয়েছে।
- **১৬** % মেয়ে যারা ঋতুস্রাব সমস্যার জন্য একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর কাছে সহায়তা চাইতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করে।

সহায়ক সামাজিক পরিবেশ

- **১৭** % মেয়ের এমন কেউ আছে যার কাছে তারা ঋতুস্রাবের প্রসঙ্গে সহায়তা (পরামর্শ, সংস্থান, মানসিক সহায়তা) চাইতে স্বচ্ছন্দ বোধ করে।

স্কুল-স্তর
ফলাফল

- **২** জরুরি অবস্থার ক্ষেত্রে মেয়েদের জন্য ঋতুস্রাবের উপকরণ পাওয়া যায় এমন স্কুলগুলির হার%।
- **৫** জরিপের সময় মেয়েদের ব্যবহার উপযোগী এবং ব্যবহারযোগ্য (ঠিকমত পাওয়া যায়, কার্যকরী ও ব্যক্তিগত) উন্নত স্যানিটেশন সুবিধা সহ স্কুলগুলির (প্রাথমিক/মাধ্যমিক) হার %।
- **৬** % শতাংশ স্কুল (প্রাথমিক/মাধ্যমিক) যাদের জরিপের সময় উন্নত স্যানিটেশন সুবিধা রয়েছে যেগুলো শুধু সুনির্দিষ্টভাবে শুধু ছেলে বা মেয়েদের, ব্যবহারযোগ্য (চাইলেই যাওয়া যায়, কার্যকরী এবং ব্যক্তিগত), ভিতর থেকে লক করা যায়, ঢাকনাযুক্ত বর্জ্য ফেলার পাত্র রয়েছে এবং ঋতুস্রাবের সময় বর্জ্যের জন্য সঠিকভাবে ফেলে দেওয়ার গোপনীয় ব্যবস্থা রয়েছে।
- **৭** % শতাংশ স্কুল (প্রাথমিক/মাধ্যমিক) যেগুলোতে ঋতুস্রাব ব্যবস্থাপনার জন্য মেয়েদের জন্য একটি ব্যক্তিগত জায়গায় পানি ও সাবান পাওয়া গেছে।
- **১১** % স্কুলে ৯ বছর বয়স থেকে শিক্ষার্থীদের ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষা দেওয়া হয়।
- **১২** প্রাথমিক বা মাধ্যমিক স্তরে ঋতুস্রাব সম্পর্কে চাকরি-পূর্ব বা চাকরি চলাকালীন শিক্ষক প্রশিক্ষণ আছে ।
- **১৩** % স্কুল যেখানে প্রাথমিক/মাধ্যমিক শিক্ষার্থীদের ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষা দেওয়ার জন্য অন্ততঃ একজন শিক্ষক প্রশিক্ষণ পেয়েছেন।

সরকারি -স্তর
ফলাফল

- **১৪** % দেশে জাতীয় নীতি অনুযায়ী প্রাথমিক ও মাধ্যমিক স্তরে ঋতুস্রাব সম্পর্কে শিক্ষা বাধ্যতামূলক।
- **২০** % দেশ যাদের নীতি বা পরিকল্পনাতে মাসিকের স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।
- **২১** মাসিকের স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি ক্ষেত্রে জাতীয় বাজেট বরাদ্দ হয়েছে; স্কুলগুলিতে ঠিক সময়ে ও দক্ষতার সঙ্গে অর্থ পাঠানো হয়েছে।

নীতি

পরিশিষ্ট ৫: এমএইচএইচ এক্সপার্ট গ্রুপ এবং গ্লোবাল অ্যাডভাইজরি গ্রুপের সদস্যরা

কোর গ্রুপের সদস্যরা

বেথানি ক্যারুসো (রোলিন্স স্কুল অফ পাবলিক হেলথ, এমরয় ইউনিভার্সিটি), **ক্যাটিলিন গ্রুয়ের** (মেইলম্যান স্কুল অফ পাবলিক হেলথ, কলাম্বিয়া ইউনিভার্সিটি); **জ্যাকলিন হেভার** (সেভ দি চিলড্রেন), **জুলি হ্যানেগান** (বার্নেট ইনস্টিটিউট), **থেরেজ ম্যাহন** (ওয়াটারএইড), **পেনেলোপ ফিলিপ্স-হাওয়ার্ড** (লিভারপুল স্কুল অফ ট্রপিক্যাল মেডিসিন), **মার্নি সমার** (মেইলম্যান স্কুল অফ পাবলিক হেলথ, কলাম্বিয়া ইউনিভার্সিটি), **বেলেন টোরোন্ডেল** (লন্ডন স্কুল অফ হাইজিন অ্যান্ড ট্রপিক্যাল মেডিসিন), **গারাজি জুলাইকা** (লিভারপুল স্কুল অফ ট্রপিক্যাল মেডিসিন)

মাত্রাগুলি ও এমএইচএইচ এক্সপার্ট গ্রুপ

জুরা অগাস্টিনাভিসিয়াস (স্কুল অফ পপুলেশন অ্যান্ড গ্লোবাল হেলথ, ম্যাকগিল ইউনিভার্সিটি), **জ্যানিটা বার্টেল** (ইউনিসেফ), **নিকোল বেলা** (গ্লোবাল এডুকেশন মনিটরিং (জেম) রিপোর্ট/ইউনেস্কো), **এমিলি চেরেনাক** (ডিউক ইউনিভার্সিটি), **নিখিত ডি-সা** (গ্লোবাল সেন্টার ফর দি ডেভেলপমেন্ট অফ হোল চাইল্ড), **রেজিনা গুটহোল্ড** (মাতৃত্ব, শিশু ও বয়ঃসন্ধির স্বাস্থ্য ও বয়স্ক দপ্তর, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা), **মিশেল হিন্ডিন** (পপুলেশন কাউন্সিল), **রিক জনসন** (জয়েন্ট মনিটরিং প্রোগ্রাম (জেএমপি), বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা), **ক্যারোলিন কাবিরু** (আফ্রিকান পপুলেশন অ্যান্ড হেলথ রিসার্চ সেন্টার), **ক্রিস্টেন ম্যাটেসন** (উইমেন অ্যান্ড ইনফ্যান্টস হসপিটাল অ্যান্ড ওয়ারেন অ্যালপার্ট মেডিক্যাল স্কুল, ব্রাউন ইউনিভার্সিটি), **ক্যাথরিন মিলস্যাপ্স** (এমরয় ইউনিভার্সিটি), **অ্যালবার্ট মোটিভ্যান্স** (ইকুয়াল মেজার্স ২০৩০), **এলা সিসিলা গ্যামোলো-নালিপঙ্গোউইট** (শিক্ষা দপ্তর, ফিলিপাইন্স), **নেভিল ওকওয়ারো** (স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়, ওয়াশ, কেনিয়া), **এলিজাবেথ ওমোলুয়াবি** (পারফরম্যান্স মনিটরিং ফর অ্যাকশন (পিএমএ) নাইজেরিয়া), **টম স্লেমেকার** (জয়েন্ট মনিটরিং প্রোগ্রাম (জেএমপি), ইউনিসেফ), **ফ্রান্সিস ভ্যাভরাস** (ইউনিভার্সিটি অফ মিনেসোটা), **রাভি ভার্মা** (ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর রিসার্চ অন উইমেন)

দেশীয় এক্সপার্ট গ্রুপ

বাংলাদেশ: ডাঃ মোঃ সাবিজুর রহমান (স্বাস্থ্য সেবা অধিদপ্তর), **ডাঃ সিরাজুম মুনিরা** (স্বাস্থ্য সেবা অধিদপ্তুর), **আনিকা রাইসা** (মাধ্যমিক ও উচ্চতর শিক্ষা অধিদপ্তর), **ডাঃ মোঃ জাহাঙ্গীর হোসেন** (মাধ্যমিক ও উচ্চতর শিক্ষা অধিদপ্তর), **আজিম কবীর** (মাধ্যমিক ও উচ্চতর শিক্ষা অধিদপ্তর), **এস.এম. মনিরুজ্জামান** (জন স্বাস্থ্য প্রকৌশল দপ্তর), **ডাঃ মোঃ জয়নাল হক** (পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর), **ডাঃ সেলিনা ফিরদৌস** (প্র্যাকটিক্যাল অ্যাকশন), **মাহবুবা কুমকুম** (সিমাভি ও এমএইচএম প্ল্যাটফর্ম), **ডাঃ নুরুল্লাহ আওয়াল** (ওয়াটারএইড বাংলাদেশ)

কেনিয়া: ইব্রাহিম বাসোয়েতি নায়াসানি (স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়), **তাবিথা মুসোয়াকা** (রাষ্ট্রীয় লিঙ্গ দপ্তর),**এমাহ মোয়েন্ডে** (স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়), **ডরোথি ওগেগা** (শিক্ষা মন্ত্রণালয়), **নেভিল ওকওয়ারো**, (স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়, ওয়াশ হাব), **মিশেল সাগালা** (স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়)

ফিলিপাইন্স: আব্রাম আবানিল (শিক্ষা দপ্তর), ডাঃ মারিয়া কোরাজোন ডুমিয়াও (শিক্ষা দপ্তর), ভোনেরিক বার্বা (শিক্ষা দপ্তর), লিয়েন ক্যালাডো (শিক্ষা দপ্তর), মাইলিন কুইরে (পপুলেশন কমিশন), গ্রেস ডেলা ক্রুজ (পপুলেশন কমিশন), মিয়েল নোরা (ইউসেইড রীচহেলথ প্রজেক্ট/স্বাস্থ্য বিভাগের অনুমোদিত - বয়ঃসন্ধির মাতৃত্ব স্বাস্থ্য ইউনিট), জোনাথান ভালদেজ (সেভ দি চিলড্রেন)

দক্ষিণ আফ্রিকা: ম্যাগ্স বেকসিঙ্কা (উইটওয়াটারস্র্যান্ড ইউনিভার্সিটি), **সিপিও মাটশোবা** (দক্ষিণ আফ্রিকা সরকার), **এন্তিসিকি মানজিনি-মাতেবুলা** (ইউএনএফপিএ, দক্ষিণ আফ্রিকা), **লিউইস এন্ডলোভু** (মাসাজি ডেভেলপমেন্ট)

গ্লোবাল অ্যাডভাইজরি গ্রুপ

সদস্য তালিকা পর্যালোচনার জন্য, গ্রিন পেপার *মসিক স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি পরিবীক্ষণ করা: ঋতুস্রাব সংক্রান্ত বিষয়ে মেয়েদের অগ্রগতি পরিমাপ করা.*[১] অন্তর্ভুক্ত নতুন সদস্য:বেলা মোনসে (জিআইজেড).

তথ্যসূত্রসমূহ

1. **Sommer M, Hirsch JS, Nathanson C, Parker RG.** Comfortably, safely, and without shame: Defining menstrual hygiene management as a public health issue. *Am J Public Health. 2015;105(7):*1302–11.

2. **Hennegan J, Winkler IT, Bobel C, Keiser D, Hampton J, Larsson G, et al.** Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. *Sex Reprod Heal Matters [Internet]. 2021 [cited 2021 Dec 8];29(1). Available from:* https://www.tandfonline.com/action/journalInformation?journalCode=zrhm21

3. **Hennegan J, Shannon AK, Rubli J, Schwab KJ, Melendez-Torres GJ.** Women's and girls' experiences of menstruation in low- and middle-income countries: A systematic review and qualitative metasynthesis. *PLoS Med [Internet]. 2019 May 1 [cited 2021 Dec 8];16(5). Available from:* https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31095568/

4. **Babbar K, Martin J, Ruiz J, Parray AA, Sommer M.** Menstrual health is a public health and human rights issue. *Lancet Public Heal [Internet]. 2021 Oct [cited 2021 Dec 8];0(0). Available from:* http://www.thelancet.com/article/S2468266721002127/fulltext

5. **UNICEF.** Guidance for Monitoring Menstrual Health and Hygiene (Version I) [Internet]. *New York, NY; 2020. Available from:* https://www.unicef.org/media/85461/file/MHM-Monitoring-Resource.pdf

6. **WHO, UNICEF.** Progress on Household Drinking Water, Sanitation and Hygiene 2000-2020: Five Years into the SDGs [Internet]. *Geneva; 2021. Available from:* https://washdata.org/sites/default/files/2021-07/jmp-2021-wash-households.pdf

7. **Sommer M, Torondel B, Hennegan J, Phillips-Howard PA, Mahon T, Motivans A, et al.** How addressing menstrual health and hygiene may enable progress across the Sustainable Development Goals. *Glob Health Action [Internet]. 2021 [cited 2021 Dec 8];14(1). Available from:* https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/16549716.2021.1920315

8. **Loughnan L, Mahon T, Goddard S, Bain R, Sommer M, Bobel C, et al.** Monitoring Menstrual Health in the Sustainable Development Goals. *Palgrave Handb Crit Menstruation Stud [Internet]. 2020; Available from:* https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33347211/

9. **Sommer M, Zulaika G, Schmitt ML, Gruer C.** Monitoring Menstrual Health and Hygiene: Measuring Progress for Girls related to Menstruation [Internet]. *New York & Geneva; 2019. Available from:* http://www.publichealth.columbia.edu/sites/default/files/green_paper_monitoring_menstrual_health_and_hygiene.pdf

10. **Global Action for Measurement of Adolescent health (GAMA) Advisory Group.** Proposed indicators for global adolescent health measurement by the Global Action for Measurement of Adolescent health (GAMA) Advisory Group. *2020;88. Available from:* https://www.who.int/docs/default-source/mca-documents/advisory-groups/gama/gama-list-of-indicators-draft-2-v20201020.pdf?sfvrsn=f6d00176_6

ভূমিকা

নির্দেশনা

উপকরণ

ওয়াশ

জ্ঞান/ধারনা

অস্বস্তি/ অসুস্থতা

সহায়ক সামাজিক পরিবেশ

মাসিক সংক্রান্ত স্বাস্থ্যের ওপরে প্রভাব

নীতি

পরিশিষ্ট

11. **Hennegan J, Nansubuga A, Smith C, Redshaw M, Akullo A, Schwab KJ.** Measuring menstrual hygiene experience: development and validation of the Menstrual Practice Needs Scale (MPNS-36) in Soroti, Uganda. *BMJ Open [Internet]. 2020 Feb 17 [cited 2021 Dec 10];10(2). Available from:* https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32071187/

12. **UNICEF.** Guide to menstrual hygiene materials [Internet]. *2019 [cited 2021 Dec 8]. Available from:* https://www.unicef.org/media/91346/file/UNICEF-Guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf

13. **Smith AD, Muli A, Schwab KJ, Hennegan J.** National Monitoring for Menstrual Health and Hygiene: Is the Type of Menstrual Material Used Indicative of Needs Across 10 Countries? Int J Environ Res Public Health [Internet]. *2020 Apr 2 [cited 2021 Dec 8];17(8). Available from: /* pmc/articles/PMC7215803/

14. **Republic of the Philippines Department of Education.** WinS Monitoring Form [Internet]. *2017. p. 6. Available from:* https://deped-wins.sysdb.site/OfflineSystem/WinS Monitoring Form v2017-05-25.pdf

15. **PMA Data [Internet].** [cited 2021 Dec 9]. *Available from:* https://www.pmadata.org/

16. **WHO, UNICEF.** Progress on Drinking Water, Sanitation and Hygiene in Schools: Special Focus on COVID-19. *New York; 2020.*

17. **WHO, UNICEF.** Core questions and indicators for monitoring WASH in schools in the Sustainable Development Goals [Internet]. *Geneva; 2018. Available from:* https://washdata.org/sites/default/files/documents/reports/2018-08/SDGs-monitoring-wash-in-schools-2018-August-web2.pdf

18. **Khan SM, Bain RES, Lunze K, Unalan T, Beshanski-Pedersen B, Slaymaker T, et al.** Optimizing household survey methods to monitor the Sustainable Development Goals targets 6.*1 and 6.2 on drinking water, sanitation and hygiene:* A mixed-methods field-test in Belize. PLoS One [Internet]. 2017 Dec 1 [cited 2021 Dec 9];12(12):e0189089. Available from: https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0189089

19. **Larson E, Turke S, Miko NH, Oumarou S, Alzouma S, Rogers A, et al.** Capturing menstrual health and hygiene in national surveys: insights from performance monitoring and accountability 2020 resident enumerators in Niamey, Niger. *J Water, Sanit Hyg Dev [Internet]. 2021 Mar 1 [cited 2021 Dec 9];11(2):*295–303. Available from: http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

20. **Caruso BA, Clasen T, Yount KM, Cooper HLF, Hadley C, Haardörfer R.** Assessing Women's Negative Sanitation Experiences and Concerns: The Development of a Novel Sanitation Insecurity Measure. *Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2017 Jul 11 [cited 2021 Dec 8];14(7). Available from:* /pmc/articles/PMC5551193/

21. **WHO, UNICEF.** Core questions and indicators for monitoring WASH in Schools in the Sustainable Development Goals. *2016;20. Available from:* https://washdata.org/monitoring/methods/core-questions

22. **Bangladesh Bureau of Statistics, WaterAid Bangladesh, UNICEF Bangladesh.** National Hygiene Survey 2018 [Internet]. *2020. Available from:* https://www.wateraid.org/bd/sites/g/files/jkxoof236/files/2021-01/National Hygiene Survey 2018_Bangladesh.pdf

23. **Schmitt ML, Clatworthy D, Ogello T, Sommer M.** Making the Case for a Female-Friendly Toilet. *Water 2018, Vol 10, Page 1193 [Internet]. 2018 Sep 5 [cited 2022 Jan 4];10(9):*1193. Available from: https://www.mdpi.com/2073-4441/10/9/1193/htm

24. **Benshaul-Tolonen A, Aguilar-Gomez S, Batzer NH, Cai R, Nyanza EC.** Period teasing, stigma and knowledge: A survey of adolescent boys and girls in Northern Tanzania. *PLoS One [Internet]. 2020 Oct 1 [cited 2021 Dec 9];15(10):*e0239914. Available from: https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0239914

25. **Mason L, Sivakami M, Thakur H, Kakade N, Beauman A, Alexander KT, et al.** "We do not know": a qualitative study exploring boys perceptions of menstruation in India. *Reprod Health. 2017;14(1):*174.

26. **Mahon T, Tripathy A, Singh N.** Putting the men into menstruation: The role of men and boys in community menstrual hygiene management. *Waterlines. 2015;34(1):*7–14.

27. **Hennegan J, Swe ZY, Than KK, Smith C, Sol L, Alberda H, et al.** Monitoring menstrual health literacy: Awareness of menstruation at menarche as an indicator.

28. **Tamiru S, Mamo K, Acidria P, Mushi R, Satya Ali C, Ndebele L.** Towards a sustainable solution for school menstrual hygiene management: cases of Ethiopia, Uganda, South-Sudan, Tanzania, and Zimbabwe. *2015 [cited 2021 Dec 9];34(1). Available from:* www.practicalactionpublishing.orghttp://dx.doi.org/10.3362/1756-3488.2015.009,ISSN:0262-8104

29. **Van Eijk AM, Sivakami M, Thakkar MB, Bauman A, Laserson KF, Coates S, et al.** Menstrual hygiene management among adolescent girls in India: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open [Internet]. 2016 [cited 2021 Dec 9];6(3). Available from:* https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26936906/

30. **Hennegan J, Sol L.** Confidence to manage menstruation at home and at school: findings from a cross-sectional survey of schoolgirls in rural Bangladesh. *https://doi.org/101080/1369105820191580768* [Internet]. 2020 Feb 1 [cited 2021 Dec 9];22(2):146–65. Available from: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13691058.2019.1580768

31. **Miiro G, Rutakumwa R, Nakiyingi-Miiro J, Nakuya K, Musoke S, Namakula J, et al.** Menstrual health and school absenteeism among adolescent girls in Uganda (MENISCUS): a feasibility study. *BMC Womens Health [Internet]. 2018 [cited 2021 Dec 9];18(1). Available from:* https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29298699/

32. **Chandra-Mouli V, Vipul Patel S.** Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries. *Reprod Health [Internet]. 2017;14. Available from:* https://reproductive-health-journal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12978-017-0293-6

33. **The Demographic and Health Surveys Program, USAID.** Guide to DHS Statistics: DHS-7 [Internet]. *2018. Available from:* https://dhsprogram.com/pubs/pdf/DHSG1/Guide_to_DHS_Statistics_DHS-7.pdf

34. **Babbar K, Dev P.** Modelling the impact of Ovulatory Cycle Knowledge on the number of children and age of women at first birth. *Ahmedabad; 2021.*

35. **Starrs AM, Ezeh AC, Barker G, Basu A, Bertrand JT, Blum R, et al.** Accelerate progress—sexual and reproductive health and rights for all: report of the Guttmacher–Lancet Commission. *Lancet Comm [Internet]. 2018;391(10140):*2642–92. Available from: https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)30293-9/fulltext

36. **Hunter EC.** Self-efficacy in addressing menstrual needs: Construct conceptualization and measurement in Bangladeshi schoolgirls. *Johns Hopkins University; 2019.*

37. **Hennegan J, Bukenya JN, Makumbi FE, Nakamya P, Exum N, Schwab KJ, et al.** Menstrual health challenges in the workplace and consequences for women's work and wellbeing: a cross-sectional survey in Mukono, Uganda. *[cited 2021 Dec 10]; Available from:* https://osf.io/preprints/socarxiv/rb9wq/

38. **WHO, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health.** Download The Measures — Global Early Adolescent Study [Internet]. *[cited 2021 Dec 9]. Available from:* https://www.geastudy.org/download-the-measures

39. **Brooks-Gunn J, Ruble DN.** The menstrual attitude questionnaire. *Psychosom Med [Internet]. 1980 [cited 2021 Dec 9];42(5):*503–12. Available from: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7465737/

40. **Morse JM, Kieren D, Bottorff J.** The adolescent menstrual attitude questionnaire, part I: Scale construction. *Health Care Women Int [Internet]. 1993 [cited 2021 Dec 9];14(1):*39–62. Available from: /record/1993-39765-001

41. **Marván M, Ramírez-Esparza D, Cortés-Iniestra S, Chrisler J.** Development of a new scale to measure beliefs about and attitudes toward menstruation (BATM): Data from Mexico and the United States. *Health Care Women Int. 2006;27(5):*453–73.

42. **Hennegan J, OlaOlorun FM, Oumarou S, Alzouma S, Guiella G, Omoluabi E, et al.** School and work absenteeism due to menstruation in three West African countries: findings from PMA2020 surveys. *Sex Reprod Heal matters [Internet]. 2021 [cited 2021 Dec 9];29(1). Available from:* https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33969811/

43. **Phillips-Howard PA, Nyothach E, ter Kuile F, Omoto J, Wang D, Zeh C, et al.** Menstrual cups and sanitary pads to reduce school attrition, and sexually transmitted and reproductive tract infections: a cluster randomised controlled feasibility study in rural Western Kenya. *BMJ Open [Internet]. 2016;6. Available from:* https://bmjopen.bmj.com/content/6/11/e013229

44. **Sommer M, Figueroa C, Kwauk C, Jones M, Fyles N.** Attention to menstrual hygiene management in schools: An analysis of education policy documents in low- and middle-income countries. *Int J Educ Dev [Internet]. 2017;57(1). Available from:* https://www.learntechlib.org/p/195695/

45. **WHO.** The GLAAS 2021/2022 country survey [Internet]. *Geneva; 2021. Available from:* https://cdn.who.int/media/docs/default-source/wash-documents/glaas/glaas-2021-2022/glaas_2021_2022_country_survey_en---7-sept-2021.pdf?sfvrsn=85112799_30&download=true

46. **Republic of Kenya Ministry of Health.** Menstrual Hygiene Management Policy: 2019-2030 [Internet]. *2020. Available from:* https://www.health.go.ke/wp-content/uploads/2020/05/MHM-Policy-11-May-2020.pdf

47. **Republic of Kenya Ministry of Health.** Menstrual Hygiene Management Strategy: 2019-2024 [Internet]. *Available from:* https://menstrualhygieneday.org/wp-content/uploads/2020/06/Kenya-MHM-Strategy-Final.pdf

48. **World Bank.** SABER School Health Policy Instrument. *2011.*

49. **Sommer M, Sahin M.** Overcoming the taboo: advancing the global agenda for menstrual hygiene management for schoolgirls. *Am J Public Health [Internet]. 2013 Sep [cited 2021 Dec 10];103(9):*1556–9. Available from: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23865645/

50. **Caruso BA, Clasen TF, Hadley C, Yount KM, Haardörfer R, Rout M, et al.** Understanding and defining sanitation insecurity: women's gendered experiences of urination, defecation and menstruation in rural Odisha, India. *BMJ Glob Heal [Internet]. 2017 [cited 2021 Dec 10];2(4). Available from:* https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29071131/

51. **UNICEF.** Guidance on Menstrual Health and Hygiene [Internet]. *New York; 2019. Available from:* https://www.unicef.org/media/91341/file/UNICEF-Guidance-menstrual-health-hygiene-2019.pdf

52. **Geertz A, Iyer L, Kasen P, Mazzola F, Peterson K.** An Opportunity to Address Menstrual Health and Gender Equity. *Boston; 2016.*

53. **Hennegan J, Brooks DJ, Schwab KJ, Melendez-Torres GJ.** Measurement in the study of menstrual health and hygiene: A systematic review and audit. *PLoS One [Internet]. 2020 Jun 1 [cited 2021 Dec 8];15(6):*e0232935. Available from: https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0232935

54. **USAID.** The DHS Program - Quality information to plan, monitor and improve population, health, and nutrition programs [Internet]. *[cited 2021 Dec 10]. Available from:* https://dhsprogram.com/

55. **WHO, UNICEF.** Joint Monitoring Programme for Water Supply, Sanitation and Hygiene [Internet]. *[cited 2021 Dec 9]. Available from:* https://washdata.org/

56. **Caruso BA, Portela G, McManus S, Clasen T.** Assessing Women's Menstruation Concerns and Experiences in Rural India: Development and Validation of a Menstrual Insecurity Measure. *Int J Environ Res Public Heal 2020, Vol 17, Page 3468 [Internet]. 2020 May 15 [cited 2021 Dec 10];17(10):*3468. Available from: https://www.mdpi.com/1660-4601/17/10/3468/htm

57. **Haver J, Long JL, Caruso BA, Dreibelbis R.** New directions for assessing menstrual hygiene management (MHM) in schools: A bottom-up approach to measuring program success. *Stud Soc Justice. 2018;12(2):*372–81.

58. **Mendoza P, Long JL, Haver J.** Psychometric Analysis of Menstruation Related Engagement, Self-Efficacy and Stress (MENSES) Assessment Pilot.

59. **Sol L, Scholmerich V, Liket K, Alberda H.** The Ritu Study Protocol : A cluster randomized controlled trial of the impact of menstrual health programs on school attendance and wellbeing of girls in rural Bangladesh. *2019 Feb 1 [cited 2021 Dec 10];45. Available from:* https://simavi.nl/media/pages/medialibrary/15fb5bd669-1618996933/20190207-study-protocol-ritu.pdf

60. **Roll Back Malaria, MEASURE Evaluation, World Health Organization, UNICEF.** 2004. *Guidelines for Core Population Coverage Indicators for Roll Back Malaria:* To Be Obtained from Household Surveys. MEASURE Evaluation: Calverton, Maryland.

61. **Therese Mahon & Bethany Caruso.** 2019. *Foundational Presentation from the 'Monitoring Menstrual Health and Hygiene:* Measuring Progress for Girls Related to Menstruation' meeting. March 11th 2019, Geneva.

62. **CDC- Health Indicators Warehouse Workshop.** 2012. *Tabulate, chart, map, download:* Pre-tabulated health indicators. https://www.cdc.gov/nchs/ppt/nchs2012/li-18_churchill.pdf

63. **PAHO's Special Program for Health Analysis (SHA).** 2001. *Health Indicators:* Building Blocks for Health Analysis. Epidemiological Bulletin, Vol.22 No.4. https://www1.paho.org/english/sha/be_v22n4-indicators.htm

64. **Sommer M, Zulaika G, Schmitt ML, et al.** 2020. *Improving the impact of menstrual health innovations in low- and middle-income countries:* a theory of change and measurement framework. Journal of Global Health Reports. 4:e2020007. doi:10.29392/001c.12105

65. **Yasmin von Schirnding.** 2002. *Health in Sustainable Development Planning:* The Role of Indicators. WHO/HDE/HID/02.11.

66. **Pan American Health Organization.** 2018. *Health Indicators. Conceptual and operational considerations. Washington, D.C.*:PAHO.

67. **Inter-Agency and Expert Group on SDG Indicators, United Nations Statistics Division.** Compilation of tools and resources for data disaggregation. *United Nations Statistics Division; 2021 Aug.*

68. **United Nations Children's Fund, Make it Count: Guidance on disability inclusive WASH programme data collection, monitoring and reporting.** UNICEF, New York, 2021

69. **Washington Group on Disability Statistics.** Disability Measurement and Monitoring using the Washington Group Disability Questions [Internet]. *2020 Jul [cited 2022 Mar 1]. Available from:* http://www.washingtongroup-disability.com/.