

# কর্মক্ষেত্রে যেনোপজ্ঞ





এই পুস্তিকাটি শুধুমাত্র তথ্য প্রদানের উদ্দেশ্যে রচিত। পেশাদার  
পরামর্শের জন্য একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ  
করুন।

# মেনোপজ বা রজঃনিরুত্তি কী?

মেনোপজ হল একজন নারীর মাসিক চক্রের সমাপ্তি। সাধারণত যখন কোনো নারীর স্বাভাবিকভাবেই মাসিক বন্ধ হয়ে যায় তখন তাকে মেনোপজ বলে মনে করা হয়। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে গড়ে ৫১ বছর বয়সে এটি ঘটে থাকে।<sup>i</sup> যদিও মেনোপজ সাধারণত প্রজনন হরমোনের স্বাভাবিক হ্রাসের কারণে হয়ে থাকে তবুও এটি অন্যান্য কারণেও হতে পারে যেমন ক্যান্সারের চিকিৎসা বা ওফেোরেন্টেমি (ডিম্বাশয় অপসারণ অস্ট্রোপচার)।<sup>ii</sup> প্রাক-মেনোপজের লক্ষণ, মেনোপজের আগের সময়কাল, মেনোপজের চার থেকে 10 বছর আগে শুরু হতে পারে। প্রাক-মেনোপজকালেও একজন নারী গর্ভবতী হতে পারে, তবে প্রজনন ক্ষমতা কম থাকে এবং মাসিক হয় অনিয়মিত।<sup>iii</sup>

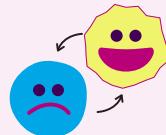
## সন্তান্য যেসব উপায়ে মেনোপজ শরীরকে প্রভাবিত করতে পারে



হঠাতে গরম লাগার  
অনুভূতি



মনোযোগের  
অভাব



মেজাজ পরিবর্তন



ত্বকের শুষ্কতা



শরীরের ওজনে পরিবর্তন



অনিদ্রা



দুর্ছিভা



স্মৃতিশক্তি কমে যাওয়া

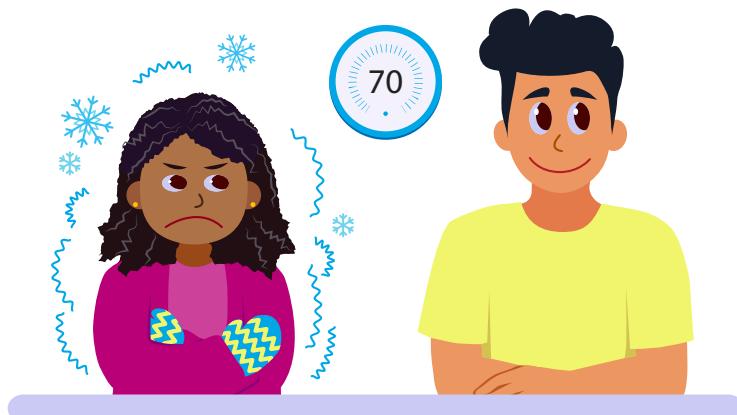


অনিয়মিত মাসিক

মেনোপজ এবং প্রাক-মেনোপজের অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন এমন সকলেই লক্ষণগুলি অনুভব করবেন তা নয়, এবং গবেষণা ইঙ্গিত দেয় যে মেনোপজের কয়েক ডিজন লক্ষণ থাকতে পারে। সুপরিচিত লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে শরীরের জ্বালাপোড়া এবং শীত শীত লাগা, ঘুমের সমস্যা, চুল পাতলা হয়ে যাওয়া এবং শুষ্ক ত্বক। এক শতাংশ মহিলা 40 বছর বয়সের আগে মেনোপজের লক্ষণ অনুভব করেন এবং কিছু প্রয়াণ থেকে জানা যায় যে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে অশ্বেতাঙ্গ মহিলারা মেনোপজের লক্ষণগুলি গড় বয়সের আগে অনুভব করতে পারেন।<sup>iv</sup> মেনোপজের লক্ষণগুলির চিকিৎসার মধ্যে রয়েছে ডাক্তারের সাথে পরামর্শক্রমে হরমোন থেরাপি গ্রহণ।<sup>v</sup> যারা লিঙ্গ-নিশ্চিতকারী হরমোন থেরাপি ব্যবহার করেন তারা এই ধরনের থেরাপির ফলে মেনোপজ সম্পূর্ণরূপে এড়তে পারেন।<sup>vi</sup>

## কর্মক্ষেত্রে লিঙ্গ সমতা

যারা “3 Ms” (ঝুঁতুম্বাব, মাতৃত্ব এবং মেনোপজ) অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যান তাদেরকে প্রায়শই এমন কর্মক্ষেত্রে যেতে হয় যেখানে সিসজেভার পুরুষদের কথা বিবেচনায় রেখেই কর্মক্ষেত্রের সকল নীতি ও সংস্কৃতি তৈরি করা হয়।<sup>vii</sup> ব্যক্তির লিঙ্গ পরিচয় নির্ধারণ করার ক্ষেত্রে যদি তার জন্মকালীন লিঙ্গের সাথে সঙ্গতিপূর্ণ হয় সেটির বর্ণনা করতে “সিসজেভার” শব্দটি ব্যবহৃত হয়।<sup>viii</sup> এটি কাজের পোশাক বা অফিসের আসবাবপত্র হতে পারে যা শুধুমাত্র নির্দিষ্ট শরীরের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে, অথবা অফিসের থার্মোস্ট্যাটগুলি এমন একটি তাপমাত্রায় সেট করা যা সিসজেভার মহিলাদের তুলনায় সিসজেভার পুরুষদের জন্য আরামদায়ক হতে পারে - যাদের শরীর পেশীবহুল এবং যাদের শরীর ভিন্নভাবে তাপ বিতরণ করে। মেনোপজের কারণে কর্মক্ষেত্রে নারীরা তাদের লিঙ্গ, বয়স এবং সক্ষমতার সাথে সম্পর্কিত চ্যালেঞ্জ এবং বাধার সম্মুখীন হতে পারে। প্রাক-মেনোপজ, মেনোপজ এবং মেনোপজ-উভয়ের পর্যায়ে থাকা নারীরা তাদের মেনোপজের অভিজ্ঞতা নেই এমন সহকর্মীদের কাছ থেকে নানা সমস্যা বা ধারণার মুখোযুথি হতে পারে। একটি জরিপ অনুসারে, মেনোপজ-পরবর্তী অর্ধেক মহিলা বিশ্বাস করেন যে মেনোপজ একটি নিষিদ্ধ বিষয়।<sup>ix</sup>

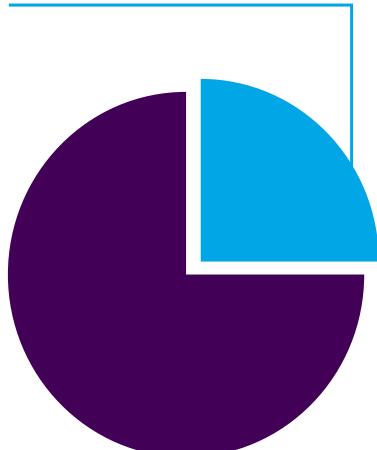


# কর্মক্ষেত্রে মেনোপজ

মেনোপজ হয়েছে এমন সিসজেন্ডার নারীরা জাতীয় কর্মশক্তির এক-চতুর্থাংশের প্রতিনিধিত্ব করে এবং এই সংখ্যা দ্রুত বর্ধনশীল। কিন্তু, প্রতি বছর, মেনোপজের কারণে নিউ ইয়ার্ক সিটির নারীদের কর্মঘণ্টা নষ্ট হওয়ায় লক্ষ লক্ষ ডলার হারাচ্ছেন।<sup>i</sup> যুক্তরাজ্য একটি গবেষণায় দেখা গেছে যে চারজনের মধ্যে একজন মহিলা মেনোপজের লক্ষণগুলির কারণে তাদের চাকরি ছেড়ে দেওয়ার কথা বিবেচনা করেছিলেন এবং প্রায় ১৫ শতাংশ কর্মী জানিয়েছেন যে তাদের মেনোপজের লক্ষণগুলি তাদের কাজ মিস করতে বা কাজের সময় হ্রাস করতে বাধ্য করেছে।<sup>ii</sup>

মেনোপজ এবং মেনোপজ-উভর কর্মীদের তাদের জীবনে এই প্রাকৃতিক পরিবর্তনের সময়টি অতিক্রম করতে এবং আরও লিঙ্গ-সমতাপূর্ণ কাজকে উৎসাহিত করতে নিয়োগকর্তাদের পরিবেশগতভাবে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে হবে।<sup>ii</sup>

মেনোপজ হওয়ায়  
সিসজেন্ডার নারীরা  
জাতীয় কর্মীবাহিনীর  
এক চতুর্থাংশ।



মেনোপজের  
কারণে  
কর্মঘণ্টা নষ্ট  
হওয়ায় নিউ  
ইয়ার্ক সিটির  
নারীরা লক্ষ  
লক্ষ ডলার  
হারাতে  
পারেন।



# নিয়োগকর্তারা কী করতে পারেন?

মেনোপজের সম্মুখীন কর্মীদের আরও ভালোভাবে সহায়তা করার জন্য নিয়োগকর্তারা যেসব পদক্ষেপ নিতে পারেন তার কিছু উদাহরণ নিচে দেওয়া হল, যদিও প্রত্যেক নিয়োগকর্তার ক্ষেত্রে বিভিন্ন বিধিনিষেধ বা শর্তাবলী প্রযোজ্য হতে পারে:



উপযুক্ত ও প্রয়োজনীয় বিশেষ ব্যবস্থা গ্রহণ বা ছুটির জন্য আবেদন করার বিদ্যমান প্রক্রিয়াটি স্পষ্ট কি না তা নিশ্চিত করুন।



কম্পিউটারের সামনে বসে কাজ করা কর্মীদের জন্য ডেক্স ফ্যানের মতো জিনিসপত্র সরবরাহ করুন।



সমস্ত টয়লেটে বিনামূল্যে মাসিক-সংক্রান্ত পণ্য সরবরাহ করুন এবং বাথরুম যাতে কর্মক্ষেত্রের কাছাকাছি হয় ও কর্মীরা যেন সেসব বাথরুম দিনের যেকোনো সময় প্রয়োজনমত ব্যবহার করতে পারে সেটি নিশ্চিত করুন।



সকল কর্মচারীদের, বিশেষ করে ম্যানেজারদের জন্য অতিরিক্ত প্রশিক্ষণ বাস্তবায়ন করুন, যাতে মেনোপজের মৌলিক তথ্য এবং লক্ষণগুলি মোকাবিলা করা যায় এবং লিঙ্গবৈষম্য, বয়সবৈষম্য এবং সক্ষমতাসহ বৈষম্যের বিরুদ্ধে লড়াই করার গুরুত্ব অনুধাবন করতে পারে।



কর্মচারীরা যাতে আরামদায়ক পোশাক পরতে পারেন তা নিশ্চিত করার জন্য অফিসের পোশাক কোড আপডেট করুন।



কর্মচারীদের জন্য একটি পরিবর্তনযোগ্য সময়সূচি বা একটি হাইব্রিড সময়সূচি প্রবর্তন করুন।



স্বাস্থ্য ও সুস্থিতা কর্মসূচি চালু করুন পাশাপাশি এমন কিছু স্থানের ব্যবস্থা করুন যেখানে কর্মচারীরা তাদের অভিজ্ঞতা বিনিময় করে নিতে পারে বা একে অপরের কাছ থেকে শিখতে পারে (উদাহরণস্বরূপ, দুপুরের খাবারের সময় হাঁটা, রান্নার কর্মশালা এবং কর্মচারী রিসোর্স গ্রুপ)।

## তথ্য সহায়তা

প্রাক-মেনোপজ এবং মেনোপজের লক্ষণগুলি কিছু প্রেসক্রিপশনের ওপর এবং হরমোন প্রতিস্থাপন থেরাপির মাধ্যমে উপশম করা যেতে পারে। চিকিৎসকেরা এ সময় ক্যাফিন ও অ্যালকোহল হ্রাস বা এড়িয়ে চলা, ব্যায়াম, কেগেল ব্যায়ামের মাধ্যমে নিতম্বের পেশী শক্তিশালী করা, সুষম খাদ্য গ্রহণ এবং ধূমপান থেকে বিরত থাকাসহ জীবনযাত্রার পরিবর্তনের পরামর্শও দিতে পারেন।<sup>xiii</sup> সব ধরনের স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য প্রয়োজনীয় নির্দেশনার জন্য আপনার লাইসেন্সপ্রাপ্ত চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করুন।

আরও তথ্যের জন্য দেখুন:

- 🌐 [womenshealth.gov/menopause](http://womenshealth.gov/menopause)
- 🌐 [fda.gov/consumers/womens-health-topics/menopause](http://fda.gov/consumers/womens-health-topics/menopause)
- 🌐 [nia.nih.gov/health/what-menopause](http://nia.nih.gov/health/what-menopause)
- 🌐 [cdc.gov/reproductive-health/women-health](http://cdc.gov/reproductive-health/women-health)
- 🌐 [acog.org/womens-health/faqs/the-menopause-years](http://acog.org/womens-health/faqs/the-menopause-years)
- 🌐 [menopause.org](http://menopause.org)



## উপসংহার

বিশ্বজুড়ে অনেক নারীর জন্য মেনোপজ জীবনের একটি স্বাভাবিক অংশ। কিছু সংস্কৃতিতে, এই পর্যায়টিকে “দ্বিতীয় বসন্ত” বা নবায়নের ও উজ্জীবনের ঝুঁতু হিসেবে দেখা হয়।<sup>xiv</sup> আরও খোলামেলা আলাপচারিতার মাধ্যমে এবং ঘারা মেনোপজের লক্ষণ অনুভব করছেন এমন নারীদের প্রয়োজনীয় সহায়তা প্রদান ও বিকল্প অবস্থানে থেকে কাজ করার ব্যবস্থা করে দেয়ার মাধ্যমে মেনোপজ সম্পর্কে আমরা নতুন করে চিন্তাভাবনা করতে শুরু করতে পারি ও এটিকে ঘিরে যে লজ্জা-বিভ্রান্তি ও বিচ্ছিন্নতা কাজ করে তা কমাতে পারি। নিয়োগকর্তারা কর্মীদের জীবনের এই পর্যায়কে স্বাভাবিক করতে এবং মানিয়ে নিতে সহায়তা করতে পারেন এবং কর্মক্ষেত্রগুলিকে উৎসাহিত করতে পারেন যেখানে মেনোপজ অনুভব করা নারীরা নিজেদেরকে মূল্যবান এবং সমর্থিত মনে করবেন।



## তথ্যসূত্র

- i Yale Medicine (n.d.) Menopause, Fact Sheets. <https://www.yalemedicine.org/conditions/menopause>
- ii Mayo Clinic (n.d.) Menopause (n.d.). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/symptoms-causes/syc-20353397>
- iii Cleveland Clinic (2021). *Perimenopause*. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21608-perimenopause>
- iv Gupta. A. H. (2023, August 23). How menopause affects women of color. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2023/08/23/well/live/menopause-symptoms-women-of-color.html>
- v Cleveland Clinic (n.d.) *Hormone therapy for menopause symptoms*. <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/15245-hormone-therapy-for-menopause-symptoms>
- vi Cheung, A. S., Nolan, B. J., & Zwickl, S. (2023). Transgender health and the impact of aging and menopause. National Library of Medicine. *Climacteric*, (26)3, 256-262. DOI: 10.1080/13697137.2023.2176217
- vii Grandey, A. A., Gabriel, A. S., & King, E. B. (2019). Tackling taboo topics: A review of the three M's in working women's lives. *Journal of Management*, (46)1, 7-35. <https://doi.org/10.1177/0149206319857144>
- viii NYC Commission on Human Rights, (n.d.) Gender Identity/Gender Expression: Legal Enforcement Guidance. <https://www.nyc.gov/site/cchr/law/legal-guidances-gender-identity-expression.page#:~:text=%E2%80%9CCisgender%E2%80%9D%20is%20a%20term%20used,their%20sex%20assigned%20at%20birth>
- ix essity (n.d.) *The biggest international menopause study*. <https://www.essity.com/company/breaking-barriers-to-well-being/events/world-menopause-day/menopause-study/>

- x Gupta, A. H. (2023, May 8). Study shows staggering cost of menopause for women in the work force. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2023/04/28/well/live/menopause-symptoms-work-women.html?smid=url-share>
- xi Garlick, D. (2020). Menopause and work: why it's important. *Heppicked*. <https://menopauseintheworkplace.co.uk/articles/menopause-and-work-its-important/>
- xii Castrillon, C. (2023, March 22). Why it's time to address menopause in the workplace. *Forbes*. <https://www.forbes.com/sites/carolinecastrillon/2023/03/22/why-its-time-to-address-menopause-in-the-workplace/?sh=2164a52d1f72>
- xiii Mayo Clinic (2023) *Menopause*. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/diagnosis-treatment/drc-20353401>
- xiv Mayo Clinic (2023). *Menopause in different cultures*, Women's Health Network. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/diagnosis-treatment/drc-20353401>



