

## শহরের নিম্ন আয়ের ঘনবসতিপূর্ণ এলাকায় বসবাসকারী কিশোরী মেয়েদের মধ্যে মাসিক নিয়ে কুসংস্কার ও দ্রাস্ত ধারণা: প্রয়োজন খোলামেলা আলোচনার

নুসরাত জাহান নিব্বুম

খাতুস্রাব বা মাসিক প্রত্যেক নারীর জীবনের একটি স্বাভাবিক শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়া। অথচ, মাসিক বিষয়ে প্রকাশ্যে আলোচনা অনভিপ্রেত, সাধারণ মানুষের মধ্যে জ্ঞান অপ্রতুল, এ নিয়ে আছে বিভিন্ন ভীতি ও কুসংস্কার, সমাজে মেনে চলা হয় বা মানতে বাধ্য করা হয় নানা রকম আচার, এবং রয়েছে বাঁধা-নিষেধের বেড়াজাল। সমাজ কাঠামোর হেরফেরে কিছুটা এদিক সেদিক ছাড়া এই পরিস্থিতি কেবল আমাদের দেশে নয়, বিশ্বের আরও অনেক দেশ বিশেষত নিম্ন ও মধ্য আয়ের দেশগুলোতে মোটামুটি একই পরিস্থিতি বিদ্যমান। ন্যাশনাল হাইজিন সার্ভে ২০১৮ এর প্রতিবেদন অনুসারে দেশের প্রায় ৫০ শতাংশ কিশোরী এবং ৬৪ শতাংশ প্রাপ্তবয়স্ক নারী এখনো মাসিকের সময়ে পুরনো কাপড় ব্যবহার করেন এবং পুরনো কাপড়ের ব্যবহার দারিদ্রতার মাত্রার সাথে সমানুপাতিকভাবে বাড়তে থাকে। ৮০ শতাংশের বেশী কিশোরী ও প্রাপ্তবয়স্ক নারী ব্যবহৃত কাপড় সঠিক পদ্ধতিতে পরিষ্কার ও ব্যবস্থাপনা করেন না। এ বিষয়ে তথ্য না জানা থাকা এবং সচেতনতার অভাবে নানা সংক্রমণে আক্রান্ত হন দেশের সিংহ ভাগ নারী ও কিশোরী, যা প্রজনন স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর বিভিন্ন দীর্ঘমেয়াদী শারীরিক ও মানসিক জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে। তাই মাসিক চলাকালীন শারীরিক স্বাস্থ্য নিশ্চিত করার জন্য এই সময়কালীন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে সঠিক তথ্য জানা এবং খোলামেলা আলোচনা তাই অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। মাসিক সম্পর্কিত ট্যাবু ও স্টিগমা ভাঙার লক্ষ্যে প্রতিবছর ২৮ মে পালিত হয়ে আসছে বিশ্ব মাসিক স্বাস্থ্য দিবস। ২০২২ এ এই দিবসের প্রতিপাদ্য ছিলো “২০৩০ সালের মধ্যে মাসিককে জীবনের একটি স্বাভাবিক ব্যাপার হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করা”।

যেহেতু মাসিক বিষয়ে ভুল ধারণা ও কুসংস্কার দেশের উচ্চবিত্ত ও মধ্যবিত্তের তুলনায় গ্রামে ও শহরের নিম্ন আয়ের পরিবারের নারী বিশেষত কিশোরীদের মধ্যে বেশি, তাই ব্র্যাক জেমস পি গ্রান্ট স্কুল অফ পাবলিক হেলথ এর এরাইজ প্রজেক্ট এ দিবসকে সামনে রেখে শহরের নিম্ন আয়ের ঘনবসতিপূর্ণ এলাকায় বসবাসকারী কিশোরী মেয়েদের অভিজ্ঞতা আদান প্রদানের জন্য “শহরের নিম্ন আয়ের ঘনবসতিপূর্ণ এলাকায় বসবাসকারী কিশোরী মেয়েদের অভিজ্ঞতা বিনিময়: মাসিক নিয়ে কুসংস্কার ও দ্রাস্ত ধারণা দূর করা” শীর্ষক একটি আলোচনা সভার আয়োজন করে। এই আলোচনা সভার উদ্দেশ্য ছিলো একটা প্ল্যাটফর্ম তৈরী করা যেখানে কিশোরী মেয়েরা মাসিক নিয়ে নিজেদের অভিজ্ঞতা এবং তাদের কমিউনিটিতে প্রচলিত কুসংস্কার ও ভুল ধারণা নিয়ে আলোচনা করতে পারবে। এই আলোচনা সভার মূল বক্তা হিসেবে ছিলেন শহরের নিম্ন আয়ের এলাকায় বসবাসকারী কিশোর-কিশোরী এবং কমিউনিটিতে প্রচলিত ভুল ধারণা ও কুসংস্কার দূর, সচেতনতা বৃদ্ধি ও এ বিষয়ে বিশেষজ্ঞ মতামত জানাতে উপস্থিত ছিলেন আন্তর্জাতিক গবেষণা কেন্দ্র আইসিডিডিআর,বি এর এনভায়রোনমেন্ট ইন্টারভেনশন ইউনিটের এসিস্ট্যান্ট সায়েন্টিস্ট ফারহানা সুলতানা। অন্যান্যের মধ্যে আরো ছিলেন এরাইজ প্রজেক্টের কর্মকর্তাবৃন্দ।

### কি কি সমস্যার মুখোমুখি হয় শহরের নিম্ন আয়ের এলাকায় বসবাসকারী কিশোরীরা?

শহরের নিম্ন আয়ের এলাকায় বসবাসকারী তিনজন কিশোরী তাদের অভিজ্ঞতা থেকে মাসিক নিয়ে বিভিন্ন সংস্কারের কথা বলেন। তাদের আলোচনা থেকে উঠে আসে-

#### মাসিক নিয়ে কিশোরীদের মনে আছে ভয় আর সংকোচ

কিশোরীরা জানান যে মেয়েরা মাসিক এর ব্যাপারে, ও বয়ঃসন্ধি কালে কি কি পরিবর্তন হয় সে সম্পর্কে বিশেষ কিছু জানে না। মাসিক নিয়ে এলাকার মানুষের মাঝেও ভুল ধারণা ও কুসংস্কার আছে। লোকে মাসিককে একটা অভিশাপ কিংবা নাপাক বিষয় হিসেবে বিবেচনা করে এবং তাই, মাসিক চলাকালীন কি করা যাবে আর কি করা যাবেনা এগুলো নিয়ে কথা বলেন। মেয়েরা মাসিক হলে গোপন করে রাখে, কাউকে বলতে চায় না কারন সবার ধারণা এটা একটা লজ্জার বিষয়, তাই এই বিষয়ে সবাইকে জানানো ঠিক নয়। তাই আমার এলাকায় আমিসহ অন্যান্য কিশোরী মেয়েদের মনে মাসিক নিয়ে ভয় ও সংকোচ আছে।

## মাসিক এর সময়ে নারীরা অপবিত্র থাকে বলে ধরা হয়, তাই করা যায় না অনেক কিছু

কিশোরীদের মতে মাসিক হলে মেয়েদের সাথে এমন ব্যবহার করা হয় যেন তারা অচ্ছুৎ এবং অভিশপ্ত। বলা হয়, এই সময়ে গোয়াল ঘরে যাওয়া যাবে না, গেলে গরুর অমঙ্গল হবে। গাছে পানি দেওয়া যাবে না, তাতে গাছ মারা যেতে পারে। গোলা ঘরে যেতে দেয় না, ভাতের হাড়ী নাড়তে দেয় না। হিন্দু পরিবারগুলোতে মাসিক হলে সেই সময় রান্না ঘরে ঢুকতে দেয় না। রান্না ঘরে ঢুকলে নাকি খাবার দুষিত হয়ে যাবে। অনেকে বলে মাসিকের রক্ত নাকি নাপাক রক্ত মানে অপবিত্র। তাদের ধারণা এই রক্ত দিয়ে কালা জাদু ঝাড়ফুক করা যায়। মাসিকের সময় যে কাপড় ব্যবহার করা হয় তা রোদে শুকাতে দেয়া হয় না, ঘরের মধ্যে সবার চোখের আড়ালে শুকাতে বলা হয়। এই বিষয়টা শুধু মাত্র অশিক্ষিত না শিক্ষিত পরিবারের লোকজন পর্যন্ত মানে।

## চলাফেরা আর খাওয়া-দাওয়ায় আছে বাঁধা-নিষেধের বেড়াজাল

কিশোরীরা জানান যে তাদের মা-দাদীরা বলেন “মাসিক হলে বাইরে যাওয়া যাবে না, দৌড়াদৌড়ি করা যাবে না”। খাবার দাবারের ব্যাপারেও আছে যথেষ্ট বিধি-নিষেধ যেমনঃ মাছ, ডিম, দুধ, এসব খাবার খাওয়া যাবে না কারন এগুলো খেলে নাকি মাসিক চলাকালীন সময়ে স্রাব থেকে বেশী দুর্গন্ধ বের হবে, সেই ভয়ে এইসব খাবার কিশোরীরা খায়না।

## নিম্নআয়ের এলাকায় নেই গোপনীয়তা রক্ষার ব্যবস্থা

মাসিকের সময় শহরের নিম্ন আয়ের বসবাসকারী এলাকায় নারীরা অনেক প্রতিকূলতার মধ্য দিয়ে যায়। তাদের মতে “মাসিকের সময় মেয়েদের একটা নিরাপদ স্যানিটারি টয়লেট দরকার হয়, নিজে কে পরিষ্কার করার জন্য একটা গোপনীয়তা রক্ষার ব্যবস্থা আছে এমন গোসলখানার দরকার হয় কিন্তু শহরের বস্তিগুলোতে সেই ব্যবস্থা নেই, সেখানে একটা টয়লেট ২০/৩০ জন পরিবার ব্যবহার করে থাকে, এমনকি নারী, পুরুষ, শিশু সবাই একই টয়লেট ব্যবহার করে থাকে। সেক্ষেত্রে গোপনীয়তা রক্ষার কোনো ব্যবস্থাই থাকে না। একজন কিশোরীর মতে- “ঐ সময় নারীদের সুস্থ পরিবেশের প্রয়োজন হয় কিন্তু আমরা যে এলাকায় থাকি সেখানের পরিবেশ একটা দুঃস্বপনের মত।”

## নিম্নআয়ের পরিবারের নারীদের জন্য স্যানিটারি ন্যাপকিন ক্রয়ক্ষমতার বাইরে

কিশোরীরা জানান মাসিকের সময়ে আর্থিক অসচ্ছলতার কারনে স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করতে পারেনা। একজনের মতে- “আমাদের মত নিম্ন আয়ের মানুষজনের প্যাড ব্যবহার করার মত ক্ষমতা নাই, তাই আমরা কাপড় ব্যবহার করি।” এসব কারনে বেশিরভাগ মেয়েরা বিভিন্ন জটিলতায় ভুগেনা।

## কি করা যেতে পারে?

আলোচকেরা নিজেরাই সমস্যাগুলো দূর করার জন্য বিভিন্ন পরামর্শ দিয়েছেন। সেগুলো হলো-

1. মাসিক কোন রোগ নয়, প্রতিটি নারীর জীবনে এইটা একটা স্বাভাবিক বিষয় সেটা যাতে প্রতিটা ভাবে শেখে এবং সচেতন হয় সেজন্য পরিবারের অবদান জরুরী। শুরুটা তাই পরিবার থেকে হওয়া প্রয়োজন। প্রতিটি পরিবারের বাবা, মা যদি ছেলে-মেয়েদের সঙ্গে মাসিক নিয়ে আলোচনা করেন তবে এ বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি পাবে।
2. মাসিক নিয়ে মুক্ত আলোচনা যেমন পরিবারে জরুরী, তেমনি স্কুল, কলেজ, বা অফিসেও জরুরী যেখানে সবাই মাসিক নিয়ে খোলামেলা আলোচনা করতে পারবে এবং তাদের সমস্যাগুলো নিয়ে কথা বলতে পারবে। তাহলে কিশোর-কিশোরী থেকে শুরু করে নারী-পুরুষ সবার জন্যই এই বিষয়ে আলোচনা সহ-স্বাভাবিক বিষয়ে পরিনত হবে।
3. মাসিক যে কোন নিষিদ্ধ আলোচনার বিষয় নয় সেটা কিশোর-কিশোরীরা যেন উপলব্ধি করতে পারে এবং কিশোর ও পুরুষেরা যাতে এসময় নারীদের প্রতি সহানুভূতিশীল হয় সেটা নিশ্চিতের জন্য এ বিষয়ে তাদেরকেও এই আলোচনায় যুক্ত করা জরুরী।
4. এনজিও এবং মিডিয়া সব জায়গায় মাসিক নিয়ে প্রচার প্রচারণা করলে বিষয়টি সবার কাছে স্বাভাবিক হয়ে যাবে এবং মাসিক নিয়ে খোলামেলা কথা বলার জন্য বিভিন্ন প্লাটফর্ম তৈরি করা দরকার।

5. স্কুল, কলেজ, অফিস এবং সব পাবলিক টয়লেটগুলোতে স্যানিটারি ন্যাপকিনের ব্যবস্থা রাখা প্রয়োজন যাতে নারীরা সহজেই নিজের প্রয়োজনে তা ব্যবহার করতে পারে।

## সমাধান কি?: বিশেষজ্ঞ মতামত

### সচেতনতা বাড়াতে মাসিক বিষয়ে খোলামেলা আলোচনা জরুরী

কিশোরীদের অভিজ্ঞতার কথা শোনার পরে বিশেষজ্ঞ ফারহানা সুলতানা মাসিক ব্যাপারটা ব্যাখ্যা করেন, এটা নিয়ে মানুষজনের মধ্যে প্রচলিত কুসংস্কার, ভুল ধারণা, ভ্রান্তিগুলো সম্পর্কে বলেন এবং সেগুলো কতটুকু যৌক্তিক তা নিয়ে কিশোরীদের জিজ্ঞাসার জবাব দেন। তিনি পুরুষদের কাছ থেকে মাসিক নিয়ে লুকানোর প্রবণতার দিকটি উল্লেখ করে বলেন “আমরা মাসিকের সময়ে যে পণ্য ব্যবহার করি সেগুলো যেন ছেলেরা দেখে না ফেলে সেই চেষ্টা করি। আমরা বাবার কাছে বলতে পারিনা আমার প্যাড কিনতে হবে। এই প্রথাটার বদল দরকার। সেটা না হলে মাসিককে সাধারণ বিষয় হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করা যাবে না।” তার মতে মাসিক বিষয়ে ভ্রান্তি দূর করা ও এ সম্পর্কে সচেতনতা বাড়াতে সবচেয়ে বেশী প্রয়োজন পরিবারে, শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে এবং কর্মক্ষেত্রে খোলামেলা আলোচনার।

### মাসিকের সময়ে যাই ব্যবহার করা হোক না কেন তা হতে হবে স্বাস্থ্যসম্মত

তিনি বলেন “মাসিক হলে কেউ প্যাড, কেউ টেম্পুন ব্যবহার করে, কেউবা কাপড় ব্যবহার করে। যার যেটা পছন্দ বা সামর্থ্য আছে সে সেটা ব্যবহার করতে পারে। কিন্তু সেগুলো কিভাবে ব্যবস্থাপনা করা যায় সেটা হচ্ছে গুরুত্বপূর্ণ। স্যানিটারি ন্যাপকিনের বিকল্প পদ্ধতি রয়েছে যেমন কাপড় ব্যবহার করা। কাপড় ব্যবহার কিন্তু খারাপ নয়, কিন্তু সেটা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ভাবে ব্যবহার করতে হবে, ধুতে হবে ভালোমত সাবান দিয়ে, শুকাতে হবে খোলা বাতাসে বা রোদে, এবং তা সংরক্ষণ করতে হবে অন্যান্য কাপড়ের মত। কাপড় বা প্যাড যাই ব্যবহার করা হোক না কেন ৪ থেকে ৬ ঘন্টা পর পর তা পরিবর্তন করতে হবে না হলে জরায়ুতে ইনফেকশন হতে পারে। মূল কথা, নিজেদের বাজেট ও পরিস্থিতি অনুসারে যাই ব্যবহার করা হোক না কেন তা হতে হবে স্বাস্থ্যসম্মত।

### কেন আলোচনা দরকার?: কিশোরীরা শিখেছে অনেক কিছু, কমেছে জড়তা!

কিশোরীরা এই আলোচনায় অংশগ্রহণ করে নিজেদের ভুল ধারণা, কুসংস্কার ও এ নিয়ে কথা বলা নিয়ে জড়তা থেকে বের হয়ে আসার ব্যাপারে উচ্ছসিত মন্তব্য করেন। মাসিক যে গোপন করার মতো কোনো বিষয় নয়, এই বিষয়েও যে সবার সাথে খোলা মেলা আলোচনা করা যায় সেই অভিজ্ঞতায় ঋদ্ধ হয়ে তারা এখন ভাবছেন যে তারা এই বিষয়ে তাদের এলাকার অন্যান্য কিশোরীদেরকে, পরিবারকে ও সমাজের অন্যান্য মানুষদেরকেও জানাবে এবং জানতে উৎসাহিত করবেন। তাদের ধারণা এতে সমাজে চলতে থাকা কুসংস্কার কমবে এবং কিশোরীরা মাসিককালীন সময়ে স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারবে। তারা এখন জানেন যে মাসিকের সময় বেশী করে পুষ্টি খাবার খেতে হবে। এই আলোচনায় অংশগ্রহণ করে তাদের হীনমণ্যতাও দূর হয়েছে বলে জানান তারা - “যদি আমরা প্যাড ব্যবহার করতে না পারি তাহলে যে কাপড় ব্যবহার করব তা সাবান দিয়ে ভালো করে পরিষ্কার করে রোদে শুকিয়ে ভালো জায়গায় রেখে দিতে হবে পরবর্তী ব্যবহারের জন্য। এখান থেকে আমরা প্যাড ও কাপড় ব্যবহার সম্পর্কে জেনেছি যা আমাদের ব্যক্তিগত জীবনে অনেক উপকারে আসবে।”

পরিশেষে, কিশোরীদের মধ্যে সচেতনতা বাড়াতে শুধু আলোচনা নয়, পাশাপাশি স্যানিটারি ন্যাপকিনের দাম নিম্ন আয়ের মানুষের ক্রয়ক্ষমতার মধ্যে নিয়া আসা বা নতুন প্রযুক্তির মাধ্যমে কম দামে স্যানিটারি ন্যাপকিন তৈরি ও বিক্রি নিশ্চিতের জন্যও সরকার ও এনজিওদের ব্যবস্থা নেয়া উচিত। এছাড়াও, নিম্নআয়ের এলাকায় নারীরা যাতে তাদের ব্যক্তিগত গোপনীয়তা রক্ষা করে স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে তাদের মাসিক ব্যবস্থাপনা করতে পারেন সেটার জন্য উপযুক্ত পরিবেশ ও ব্যবস্থা নিশ্চিত করার ক্ষেত্রেও সরকার ও এনজিওদের যত্নশীল হওয়া প্রয়োজন।