আহির অভিযান

RANGEEN
KHIDKI

RANGEEN
KHIDKI

Rangeen Khidki Foundation একটি নারীবাদী এবং যুব কেন্দ্রীক সংস্থা। যারা যুবক, যুবতী এবং মহিলাদের নিয়ে বিভিন্ন ধরনের প্রোগ্রাম করে থাকে। যেমন পিরিয়ড আড্ডা, আমার শরীর আমার অধিকার, SRHR প্রভৃতি। যাদের উদ্দেশ্য হল উল্লেখ্য কার্যাবলী দ্বারা যুবক, যুবতি ও মহিলাদের মধ্যে সঠিক তথ্য প্রেরন ও সচেতনতা বৃদ্ধি করা।

বাংলা তথা ভারতবর্ষের অনেক জায়গায় মাসিককে অসুস্তথা হিসেবে দেখা হয় এবং এটা নিয়ে অনেকের কাছে ও অনেকের মনে অনেক রকমের প্রশ্ন থাকে কিন্তু আমাদের সমাজে যেহেতু এটা এমন একটা বিষয় যেটা ঘিরে লজ্জা ও ঘৃনা জড়িয়ে আছে, এই প্রশ্ন গুলো বেরিয়ে আসতে পারে না এবং অজ্ঞানতা ও ভুল তথ্য নিয়ে কোটি কোটি মানুষের মাসিক অনুভব করে। এই ভুল ধারনা গুলো কে প্রশ্ন করা এবং বৈজ্ঞানিক ভাবে মাসিক বোঝানোর দায়িত্ব প্রত্যেকটি প্রাপ্ত বয়স্ক মানুষের যাদের আসে পাশে বা বাড়িতে মেয়েরা এবং মানুষেরা আছে যারা মাসিক অনুভব করে। এই গল্পের দ্বারা আমরা এই ভুল ধারনা গুলো ভাঙার চেষ্টা করছি, মাসিকের বৈজ্ঞানিক ব্যাক্ষা নিয়ে আলোচনা করছি এবং চেষ্ট করছি এটাও বোঝানোর যে মা - বাবার ভূমিকা কি হওয়া উচিত।

আহি ও তার বন্ধু ঐশি পার্কে খেলতে গেছে সেই সময় আহির মাসিক শুরু হল
আহি, তোর প্যান্টে ওটা কীসের দাগ?
কোথায়?
তোর পিছনে। তোর মনে হয় মাসিক শুরু হয়েছে,তুই বাড়ি যা তাড়াতাড়ি।

মাসিক সে আবার কী?
আহি তোর মা তো একজন ডাক্তার। আমার মনে হয় তোর মা তোকে বিস্তারিত ভাবে এই বিষয়ে বলতে পারবে।

মা ,ও মা দেখোনা আমার জামা কাপড়ে কী সব রক্তের দাগ লেগে আছে, আমার কেটে গেছে মনে হয় মা।
আরে না তোর তো মাসিক হয়ছে। তুই আগে প্যাডটা নে এইভাব প্যান্টে লাগিয়ে নিলে আর দাগ লাগবে না। আর এটা ব্যবহারের পর মুড়ে ডাস্টবিন ফেলতে হবে।
এটা কি ধুয়ে ব্যবহার করতে পারি না?
এটা স্যানিটারি প্যাড তাই এটা একবার ব্যবহারের পরই ফেলে দিতে হয়। আর কিছু কাপড়ের প্যাড আছে যা আমরা ধুয়ে ব্যবহার করতে পারি। প্যাড ব্যবহারের আগে পরে ভালো ভাবে সাবান দিয়ে ভালো ভাবে হাত ধুতে হবে।

মা এটা কি কোনো অসুখ? এটা আমারই কেনো হল?
এটা কোনো অসুখ না। এটা সব মেয়েদেরই ৯-১৫ বছর বয়সে শুরু হয়ে থাকে যাকে আমরা মেনারকি বলি। এটা আমার তোকে আগেই বলা উচিত ছিল তাহলে তুই এত ভয়ে পেতিস না। এইটা বড় হয়ে ওঠার একটি প্রক্রিয়া। এখন তো তুই বড়ো হয়ে গেছিস তাই সব বুঝতে পারবি।

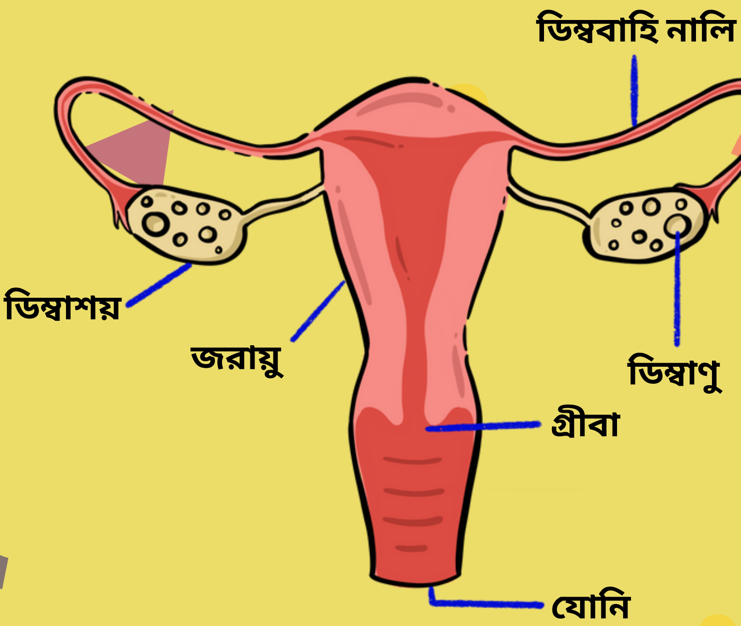
আমাদের মস্তিষ্কে একটা ছোট্ট গ্রন্থি আছে, এই গ্রন্থি থেকে হরমোন- কিছু রসায়ন পদার্থ নিঃসৃত হয়। একটি বয়সে এসে এই গ্রন্থি থেকে নিঃসৃত হরমোনের জন্যই আমরা আমাদের শরীরে বড় হওয়ার কিছু লক্ষন দেখতে পাই। যেমন ধর উচ্চতা বাড়ে, ব্রণ দেখা যায়, ছেলেদের কণ্ঠস্বর ভারী হয়ে, দাড়ি গোঁফ আসে, মেয়েদের মধ্যে স্তনের বিকাশ, কোমর চওড়া হয়ে, শরীরের বিভিন্ন জায়গায় লোম গজাতে শুরু করে।

এভাবে বড় হয়ে গেলাম। কী মজার ব্যাপার টা।
কিন্তু মা কেন হয় এই মাসিক?

এই মাসিক হয় বলেই তো মেয়েরা গর্ভধারণ করতে সক্ষম হয়।

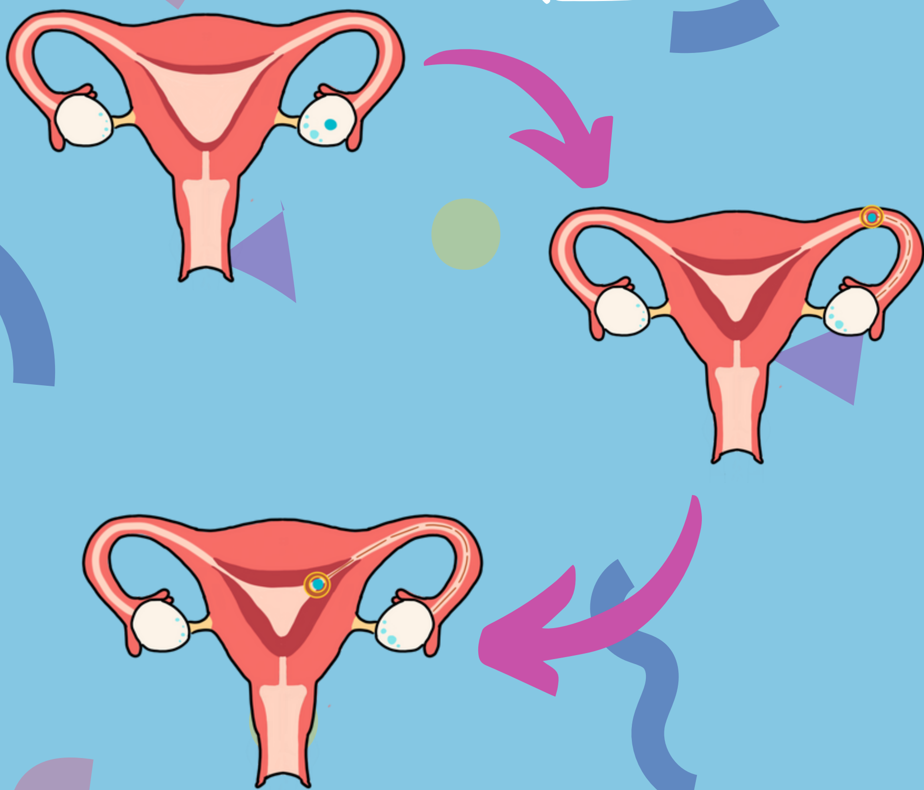
গর্ভধারণ করতে সক্ষম ! সেটা কীভাবে?

আমাদের তলপেটের কাছে একটি অঙ্গ থাকে যাকে যৌন ও প্রজনন অঙ্গ বলা হয়। এই অঙ্গে নানা প্রত্যঙ্গ থাকে। এই প্রত্যঙ্গ গুলির মধ্যে প্রধান প্রত্যঙ্গ হলো ডিম্বাণু, ডিম্ববাহি নালি, জরায়ু, গ্রীবা আর যোনি। জরায়ুর দুপাশে থাকে একটি করে ডিম্বাশয়। আর এই ডিম্বাশয়ের মধ্যে থাকে অসংখ্য ডিম্বাণু।



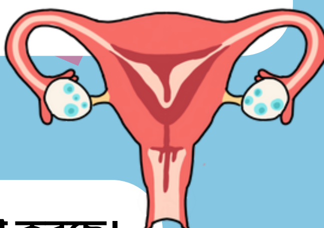
ডিম্বাণু! সেটা কী কাজে লাগে?

এই ডিম্বাণুই তো গর্ভধারণ করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। আমাদের বয়স যখন ৯-১৫ বছরের মধ্যে হয় তখন প্রতি মাসে যেকোন একটি ডিম্বাশয় থেকে একটি মাত্র পরিপক্ক ডিম্বাণু ডিম্বাশয় থেকে বেরিয়ে আসে এবং ডিম্ববাহী নালি ও জরায়ুর মুখে এসে বসে। এবং সে শুক্রাণু দ্বারা নিষিক্ত হওয়ার জন্য অপেক্ষা করতে থাকে।



মা শুক্রাণু কী?

মেয়েদের শরীরে যেমন ডিম্বাণু থাকে তেমন ছেলেদের শরীরে শুক্রাণু থাকে। যখন কোনো মহিলা ও পুরুষের মধ্যে সম্পর্ক হয় তখন শুক্রাণু ডিম্বাণুকে নিষিক্ত করে যা থেকে ভ্রূণের সৃষ্টি হয় এবং এই ভ্রূণই ধীরে ধীরে বাচ্চায় পরিনত হয়। আর অপরদিকে প্রতিমাসে যখন ডিম্বাণু নালির মুখে অবস্থিত থাকে তখন জরায়ু একটি পুষ্টিকর রক্তের আবরন সৃষ্টি করে, এবং ভ্রূণ কে পুষ্টি যোগায়, কিন্তু যদি শুক্রাণু না আসে তবে ডিম্বাণু ও সেই পুষ্টিকর রক্তের আবরণটাও কোনো কাজে লাগে না , তখন সেই রক্তের আবরন টা মাসিক রূপে যোনি দিয়ে নির্গত হয়ে যায় প্রতি মাসে। তাই জন্য গর্ভবতী মহিলাদের মাসিক গর্ভাবস্থায় বন্ধ থাকে।



মা আমার পেট টা একটু ব্যথা করছে।

একটু গরম জলের ব্যাগ দিয়ে সেক কর আরাম পাবি।

মা আমার পেটে ব্যথা কেন করছে?

আমাদের জরায়ু সংকুচিত হচ্ছে রক্তকে নিংড়ে বের করে আনার জন্য। তার জন্য একটু পেটে ব্যথা হয়। এটা স্বাভাবিক ব্যপার।

মা এটা কি সারা জীবন ধরেই হবে?

না। ৪৫-৫৫ বছরের মধ্যে বন্ধ হয়ে যায়। যাকে মেনোপজ বলে। এটা ৫-৭ দিনের মধ্যে শেষ হয়ে যাবে, আবার ২৫-৩৫ দিনের মধ্যে আবার মাসিক হবে।

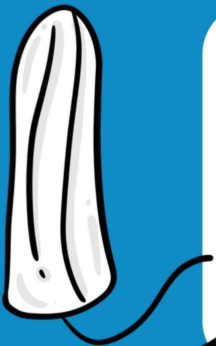
আচ্ছা । মা জানো মাঝে মধ্যে আমার প্যান্টি তে সাদা সাদা কি যেনো কী লেগে থাকে। ওটা কী মা? এটা কি ভয়ের কারন?

নাহ রে কোনো ভয়ের কারন না। এটাকে সাদাস্রাব বলে। এটা আমাদের শরীরের স্বাভাবিক প্রক্রিয়া যা আমাদের যোনিকে স্বচ্ছ ও জীবাণু মুক্ত রাখতে নির্গত হয়। সাদাস্রাব মাসিক হয়ে যাওয়ার পরে তরল ও পাতলা হয়ে যায় এবং মাসিকের সময় কাছে এলে ঘন হতে থাকে। সাদাস্রাব তখনি অস্বাভাবিক বলা যেতে পারে যখন ওটা থেকে দুর্গন্ধ বের হয় এবং রংটা সবুজ বা হলুদ দেখায় বা যৌনাঙ্গ তে জ্বালা/চুলকানি অনুভব হই বা সাদা শ্রাব ছানা কেটে যাবার মতন দেখতে লাগে। এমনি কিছু হলেই, তৎক্ষণাৎ ডাক্তার এর পরামর্শ নেয়া উচিত।

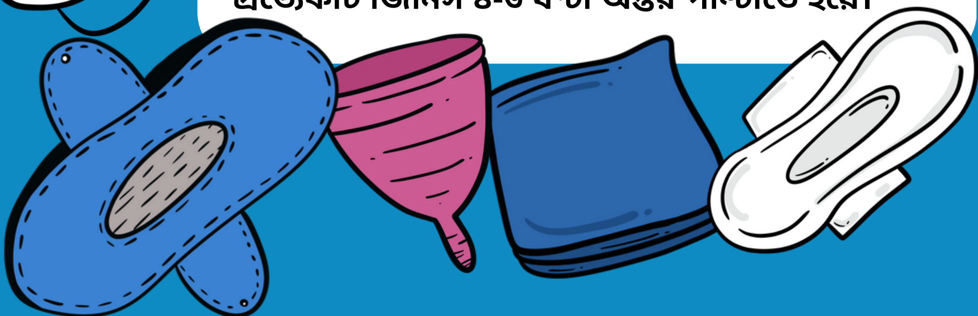
আচ্ছা। মা বাবা এলো বোধহয়।
কি হয়েছে ওর?
ওর প্রথম মাসিক শুরু হয়েছে।
ও আচ্ছা। তোকে এটা আমাদের আগেই বলা উচিত ছিল। তুই কিন্তু ভয় পাস না।

বাবা আমার একটু বাইরের খাবার খেতে ইচ্ছে করছে।
সে তুই খেতে পারিস কিন্তু বাইরের খাবার খেলে শরীর খারাপ হতে পারে।
তাহলে কি খাব?
এখন একটু আয়রন যুক্ত খাবার, ভিটামিন জাতীয় খাবার, দুধ, ডিম, সবুজ শাক সবজি এসব খাওয়াটা শরীরের জন্য উপকারী, বেশি করে জল খাবি।
আমি কি খেলতে যেতে পারি?
খেলতে পারিস, স্কুলে যেতে পারিস সব করতে পারিস। পারলে একটু ব্যায়াম কর যেমন ভূজাসন, প্রজাপতি আসন।

মা এই প্যাডটা কখন ফেলতে পারব।



এটা তোকে ৪-৬ ঘন্টার মধ্যে বদলাতে হবে। এই রক্ত ভালো হলে ও বাতাসের সংস্পর্শে এসে দূষিত হয়ে যায় তাই এটা শরীরের মধ্যে বেশিক্ষন না রাখাই ভালো। প্যাড ছাড়া আরও অনেক জিনিস যা ব্যবহার করা যেতে পারে যেমন মেনস্ট্রুয়াল কাপ, ট্যাম্পন, সুতির কাপড় ও কাপড়ের প্যাড। মেন্সট্রুয়াল কাপ ছাড়া প্রত্যেকটি জিনিস ৪-৬ ঘণ্টা অন্তর পাল্টাতে হয়ে।



Thank you মা thank you বাবা তোমরা আমাকে অনেক কিছু শেখালে। আমি কি এগুলো স্কুল এর বন্ধুদের সাথে আলোচনা করতে পারি?

হ্যাঁ নিশ্চই, এইসব নিয়ে আলোচনা করা খুব দরকার। তুই চাইলে আমাকেও বলতে পারিস এর আমি তোর বন্ধুদেরও বলতে আর বোঝাতে পারি। যা এখন বিশ্রাম কর।

রং-তুলি একটি তরুণীদের দল যাদের রঙ্গীন খিড়কি তৈরি করেছে এরং তারা ২০২১ সাল থেকে মাসিক ও নানান যৌন প্রজনন স্বাস্থ্য ও অধিকার সম্বন্ধিত বিষয় নিয়ে কাজ করে চলেছে। এই কমিক্স গুলো বানানোর উদ্দেশ্য এটা যে নিজের স্বাস্থ্য ও অধিকার নিয়ে যেনো সবাই সচেতন হয় এবং এই তথ্য গুলো বাংলার ঘরে ঘরে পৌঁছে যেতে পারে।

গল্পটি লিখেছেন সুমনা নস্কর, রিয়া মন্ডল এবং শতরূপা নশকার।

আমাদের ব্যাপারে আরও জানতে নিচে দেয়া স্ক্যানারটি স্ক্যান করুন।