গ্ৰামাঞ্চলত মাহেকীয়া স্বাস্থ্য আৰু পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা প্ৰথা আৰু অন্ধবিশ্বাস

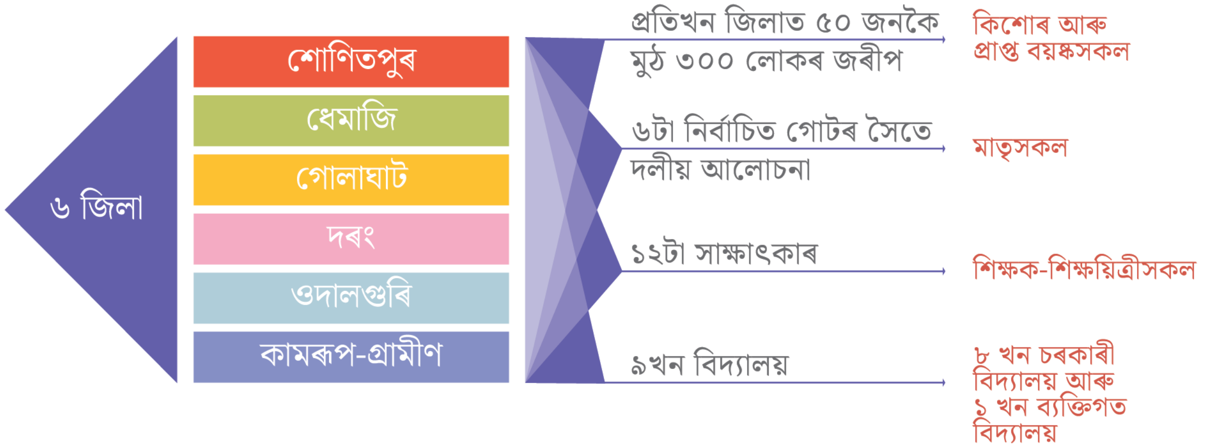
অসমৰ ছখন জিলাত কৰা এক সমীক্ষা

নৰ্থ ইষ্ট নেটৱৰ্ক, ২০২৪

Cover image by Kseniya Lapteva for Unsplash

আগকথা

নৰ্থ ইষ্ট নেটৱৰ্কে অসমৰ গ্ৰামাঞ্চলত মাহেকীয়া স্বাস্থ্য আৰু পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰচলিত প্ৰথা, নীতি-নিয়ম আৰু অন্ধবিশ্বাসৰ বিষয়ে এক অনুসন্ধানমূলক সমীক্ষা কৰিছিল। আমি আশা কৰিছোঁ ভৱিষ্যতে এই বিষয়ত কাম কৰিবৰ বাবে নাৰীবাদী দৃষ্টিভংগীৰে আৰ্হি প্ৰস্তুত কৰাৰ ক্ষেত্ৰত সমীক্ষাটোৱে নেনক বাট দেখুৱাব।



সমীক্ষাৰ উদ্দেশ্য

- *ছোৱালীসকলৰ (১২-২০ বছৰ) সামগ্ৰিক বিকাশৰ ক্ষেত্ৰত মাহেকীয়া সম্পৰ্কীয় ভ্ৰান্ত ধাৰণা বা অন্ধবিশ্বাস আৰু নীতি-নিয়মবোৰৰ প্ৰভাৱৰ অন্বেষণ কৰা আৰু বিশেষকৈ তৰুণী মহিলা আৰু ছোৱালীসকলে তেওঁলোকৰ অধিকাৰ আৰু আত্মসত্তা সাব্যস্ত কৰাৰ ক্ষেত্ৰত সমাজত মাহেকীয়া সম্পৰ্কে প্ৰচলিত ভ্ৰান্ত ধাৰণা, বাধা-নিষেধ, নীতি-নিয়ম, অনুশীলন, মনোভাব আৰু আচৰণে পেলোৱা প্ৰভাৱসমূহ নথিভুক্ত কৰা।*
- *মাহেকীয়া আৰু তাৰ লগত জড়িত বিষয়সমূহ সম্পৰ্কে মাতৃসকল, সমাজৰ আন লোক আৰু শিক্ষানুষ্ঠানসমূহৰ ধাৰণা, মনোভাব আৰু আচৰণ নথিভুক্ত কৰা।*

ঋতুস্ৰাৱ বা মাহেকীয়া হৈছে পৃথিৱীৰ আধাসংখ্যক মানুহৰ জীৱনত ঘটা এক প্ৰাকৃতিক জৈৱিক প্ৰক্ৰিয়া। পিছে ইয়াৰ লগত ভিন ভিন সংস্কৃতি আৰু সমাজত অন্ধবিশ্বাস, নেতিবাচক ধাৰণা আৰু বাধা-নিষেধ জড়িত হৈ থাকে। ফলত মাহেকীয়া হৈ থকা ব্যক্তিৰ ওপৰত গুৰুতৰ সামাজিক, মানসিক আৰু আনকি শাৰীৰিক চাপে দেখা দিব পাৰে। মহিলা আৰু কিশোৰী ছোৱালীসকলৰ কল্যাণৰ অৰ্থে তথা তেওঁলোকৰ আত্মসত্তা গঢ়ি তোলা আৰু সেয়া আগুৱাই নিবৰ বাবে মাহেকীয়াৰ সময়ৰ স্বাস্থ্য আৰু পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা বিষয়টো অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ।

সাধাৰণতে আমাৰ পিতৃতান্ত্ৰিক সমাজত পুৰুষে প্ৰভাৱিত কৰি ৰখা ৰাজহুৱা স্থানসমূহত মাহেকীয়াৰ বিষয়ে আলোচনা কৰাটো নিষেধ আৰু এই কথা বাৰে বাৰে সমাজে আমাক সোঁৱৰাই থাকে। সমাজে মাহেকীয়াৰ লগত লাজ-সংকোচ বা অপমান সংযোজিত কৰাটো এক সাধাৰণ কথা। এনেবোৰ কথাই এই শাৰীৰিক প্ৰক্ৰিয়াটোৰ বিষয়ে মানুহ সজাগ হোৱাৰ ক্ষেত্ৰত বাধা প্ৰদান কৰিছে। লগতে নাৰী-পুৰুষৰ ক্ষমতা আৰু আত্মসত্তাৰ মাজত এক অসমতাৰ সৃষ্টি কৰিছে আৰু তাক সাৰ-পানী যোগাই চলাই ৰাখিছে।

প্ৰচলিত বিশ্বাস

"মাহেকীয়া হৈ থকা মহিলা এগৰাকীয়ে তেওঁৰ গিৰিয়েকক চুলে গিৰিয়েকৰ আয়ুস কমি যায়" – নিৰ্বাচিত গোটৰ সৈতে হোৱা দলীয় আলোচনা, অসম

অসম আৰু ইয়াৰ মাহেকীয়া সম্পৰ্কীয় দৃশ্যপট

অসমৰ বহুতো সম্প্ৰদায়ে মাহেকীয়াৰ সময়ত বিভিন্ন ধৰণৰ কঠোৰ নীতি-নিয়ম মানি চলে। এই নীতি-নিয়মবোৰে মাহেকীয়া হৈ থকা ব্যক্তি এগৰাকীৰ চলা-ফুৰাত সম্পূৰ্ণ বা আংশিকৰূপে বাধা আৰোপ কৰে। জনগাঁথনিৰ ক্ষেত্ৰত অসম এখন বৈচিত্ৰপূৰ্ণ ৰাজ্য আৰু ইয়াত বিভিন্ন জাতি, জনজাতি, জনগোষ্ঠী আৰু ধৰ্মীয় সম্প্ৰদায়ে বাস কৰে। এওঁলোকৰ সকলোৱে পালন কৰা প্ৰথাবোৰৰ ওপৰিও প্ৰত্যেকেই কিছুমান বিশেষ নীতি-নিয়ম মানি চলে। পুৰণি কালত মহিলাৰ ঋতুকালীন স্বাস্থ্যৰ বাবে জিৰণি, লঘু শাৰিৰীক শ্ৰমৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ কথা প্ৰচাৰ কৰাটোৱেই কালক্ৰমত গৈ মহিলাৰ সামগ্ৰিক বিকাশত প্ৰভাৱ পেলোৱা এলানি বৈষম্যমূলক প্ৰথাৰ জন্ম দিলে। মাহেকীয়াক মহিলাৰ যৌনতা নিয়ন্ত্ৰণৰ এক আহিলা হিচাবে ব্যৱহাৰ কৰা হৈছিল; লগতে ছোৱালী এজনী প্ৰজননৰ বাবে সাজু আৰু সেয়েহে বিয়াৰ বাবেও যোগ্য বুলি কৰা ই এক ঘোষণা। অসমত বাল্যবিবাহ/কম বয়সত হোৱা বিবাহৰ ইয়ো এক কাৰণ।

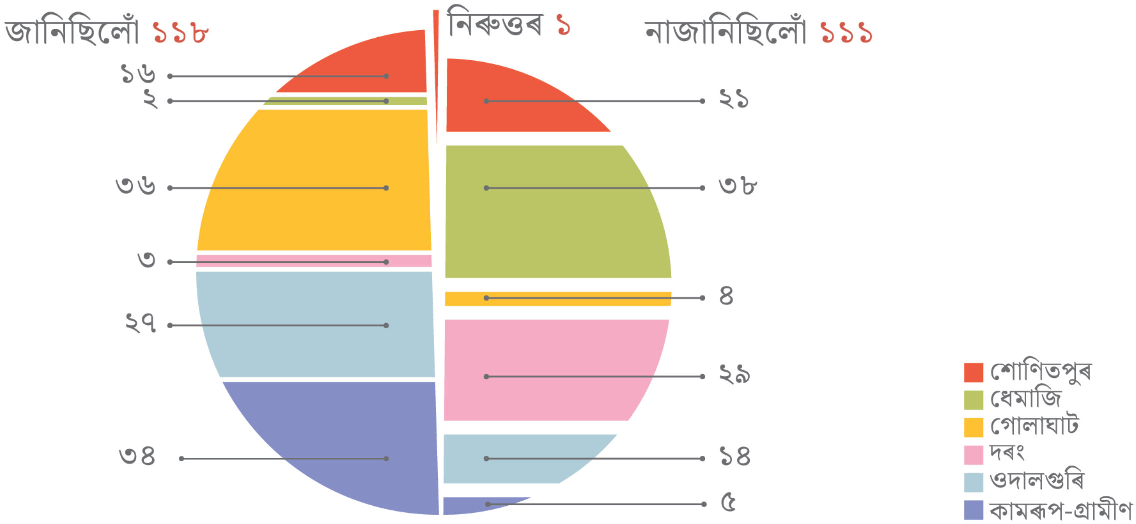
অসমত প্ৰচলিত ভাষাসমূহত মাহেকীয়া বুজোৱা বিভিন্ন শব্দ আছে। সেইবোৰ হৈছে – ‘চুৱা’, ‘গোন্ধ’, ‘হাদিলা’, ‘নোৱাৰা’, ‘অসুবিধা’ ‘আদিন এদাং’, ‘দাংনু হায়া য়ুদু’ অৰ্থাৎ লেতেৰা, গোন্ধোৱা, অস্পৃশ্য ইত্যাদি। এই প্ৰাকৃতিক আৰু সুস্থ প্ৰক্ৰিয়াটোক সাংস্কৃতিক গোড়ামিৰ প্ৰবল গৰাহত মষিমূৰ কৰি পেলোৱা হৈছে। এই নেতিবাচক শব্দবোৰে লাজ-সংকোচ বা বৈষম্যৰ ভাব মনলৈ আনে। এইবোৰে মাহেকীয়া প্ৰক্ৰিয়াৰ লগত জড়িত অপমানজনক আচাৰ-আচৰণবোৰক উচটনি দিয়ে। পিতৃতান্ত্ৰিক চেতনা আৰু লিঙ্গ-ভিত্তিক দমনৰপৰা উদ্ভৱ হোৱা এই বঞ্চিতকৰণে মহিলাসকলক সমাজত পুৰুষৰ দৰে সমান সদস্যৰূপে অংশগ্ৰহণ কৰাত বাধা প্ৰদান কৰে।

সমীক্ষাৰপৰা প্ৰাপ্ত তথ্যসমূহ

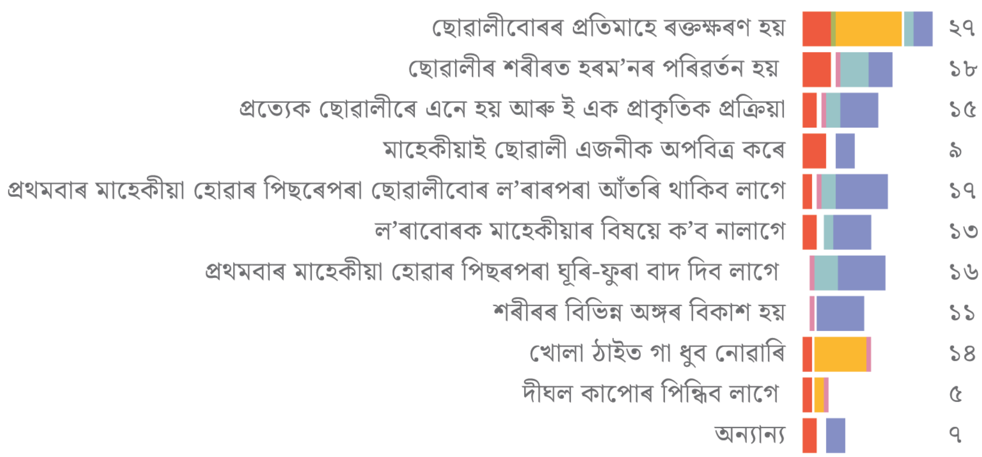
প্ৰচলিত ভ্ৰান্তধাৰণা, অন্ধবিশ্বাস, বাধা-নিষেধ, প্ৰথা, মনোভাব আৰু আচৰণৰ প্ৰভাৱে বিশেষকৈ সমাজত নিজৰ অধিকাৰ আৰু আত্মসত্তা সাব্যস্ত কৰাৰ ক্ষেত্ৰত তৰুণী মহিলা আৰু ছোৱালীসকলৰ ভূমিকাৰ ওপৰত প্ৰভাৱ পেলায়। মাহেকীয়াকালীন পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাৰ পৰিৱৰ্তে কিশোৰী ছোৱালীবোৰ মাহেকীয়াৰ লগত জড়িত সামাজিক ৰীতি-নীতিবোৰৰ বিষয়েহে অধিক সজাগ। তেওঁলোকে নিজৰ মাক, ঘৰৰ আৰু চুবুৰীৰ আন আন মহিলা, সহপাঠী আৰু বান্ধৱীবোৰৰপৰা কথাবোৰ গম পায়। তেওঁলোকক শিকোৱা হয় নাইবা দেখি দেখি তেওঁলোকে শিকে। প্ৰথমবাৰ মাহেকীয়াৰ সময়ত পালন কৰা আচাৰ-অনুষ্ঠানবোৰ সম্প্ৰদায়ভেদে বেলেগ বেলেগ হয়। আগতে ৰাভা আৰু বড়ো সম্প্ৰদায়ৰ লোকসকলৰ মাজত মাহেকীয়াৰ সময়ত পালন কৰিবলগীয়া নীতি-নিয়ম নিচেই কম আৰু সহজ আছিল। পিছলৈ সংস্কৃতকৰণ প্ৰক্ৰিয়াই তেওঁলোকক ওচৰ-পাজৰৰ সংখ্যাগৰিষ্ঠ জাতিৰ নীতি-নিয়মবোৰৰ লগত নিজকে খাপ খুৱাবলৈ বাধ্য কৰিছে। এই মিশ্ৰণ, সংমিশ্ৰণ তথা সমাজৰ সংখ্যাগৰিষ্ঠ লোকসকলৰ লগত সামাজিকভাৱে সমান ৰূপত অৱস্থান কৰিবলৈ যাওঁতে জনজাতীয় সম্প্ৰদায়সমূহে তেওঁলোকৰ দৰে আচাৰ-অনুষ্ঠান আৰু নিয়মাৱলী অনুকৰণ কৰিবলৈ ল'লে। এই সমীক্ষাই আৰু প্ৰকাশ কৰে যে বেছিভাগ মাহেকীয়া হৈ থকা ছোৱালীয়েই নিজৰ নিজৰ ঘৰত মানি চলা পৱিত্ৰতা আৰু অপৱিত্ৰতাক কেন্দ্ৰ কৰি গঢ়ি উঠা বিশ্বাস অনুসৰি মাহেকীয়া হ'লে বিদ্যালয়লৈ নাযায়।

ৰক্ষণশীল সমাজ ব্যৱস্থাই পক্ষপাতিত্ব কৰে। মাহেকীয়া হৈ থকা অৱস্থাত মহিলাসকলৰ ঘৰুৱা কাম আৰু দায়িত্ব নিৰ্ধাৰিত কৰি দিয়া হয়। নিয়মবোৰ পৰিয়ালৰ মতা মানুহবোৰৰ পছন্দ আৰু সুবিধা অনুযায়ী সলনি হৈ থাকে, আৰু ইয়াৰ লগে লগে ঘৰখনত পুৰুষৰ স্বাধীনতা আৰু ক্ষমতা বাহাল থকাৰ বিপৰীতে মাহেকীয়া হোৱা মহিলাসকলৰ ইচ্ছা-অনিচ্ছা গুৰুত্বহীন হৈ পৰে।

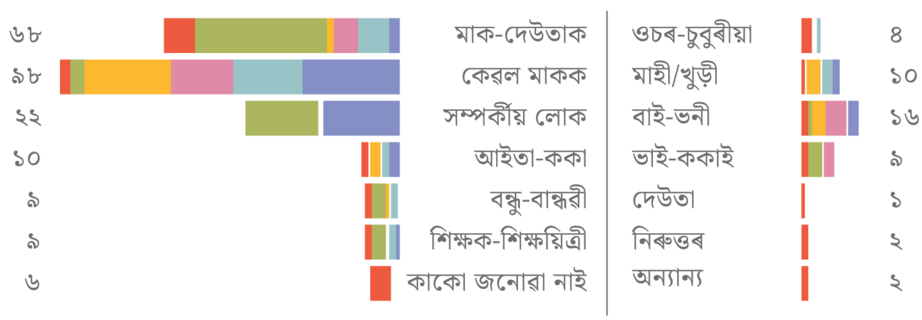
তালিকা ১: প্ৰথমবাৰ মাহেকীয়া হোৱাৰ আগতে আপুনি এই বিষয়ে জানিছিলনে?



তালিকা ২: প্ৰথমবাৰ মাহেকীয়া হোৱাৰ আগতে মাহেকীয়াৰ বিষয়ে আপুনি কোনবোৰ কথা জানিছিল?



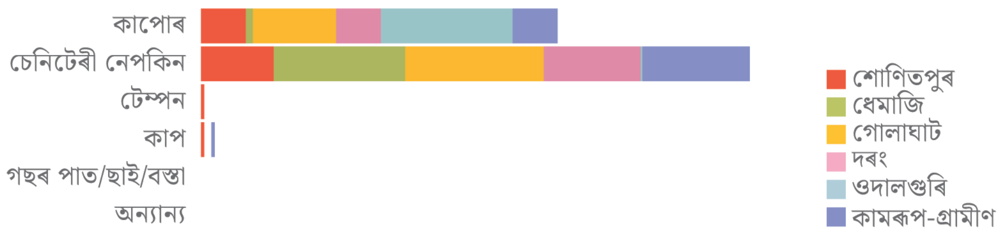
তালিকা ৩: প্ৰথমবাৰ মাহেকীয়া হওঁতে আপুনি প্ৰথমে কাক জনাইছিল?



স্বাস্থ্য

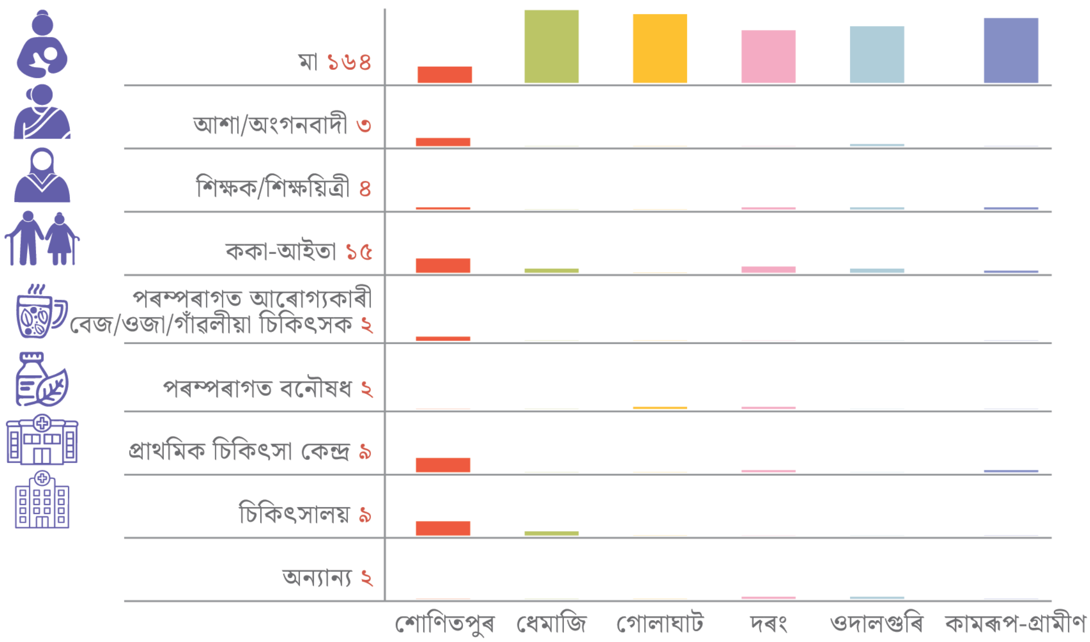
প্ৰথমবাৰ মাহেকীয়া হোৱাৰ সময়ত অস্বাস্থ্যকৰ পৰিৱেশত থাকিলে প্ৰজনন আৰু প্ৰস্ৰাৱ নলীৰ সংক্ৰমণৰ আশংকা বৃদ্ধি পায়। খাদ্যৰ ওপৰত নিজেই দি লোৱা নিষেধাজ্ঞা যেনে, টেঙা, পোৰা মাছ, নেমু, কণী আৰু মছলাযুক্ত খাদ্য পৰিহাৰ কৰাৰ প্ৰভাৱ স্বাস্থ্যৰ ওপৰত পৰে। দেখা গৈছে যে এনে নিষেধাজ্ঞাই সমীক্ষা চলোৱা ঠাইসমূহত মাহেকীয়া হোৱা ব্যক্তিসকলৰ ক্ষেত্ৰত ৰক্তহীনতা, প্ৰ'টিন আৰু ভিটামিনৰ অভাৱ, নিম্ন ৰক্তচাপ আৰু অন্যান্য স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা বৃদ্ধি কৰিছে।

তালিকা ৬: আপুনি মাহেকীয়াৰ সময়ত কোনবিধ সামগ্ৰী ব্যৱহাৰ কৰে?



মাহেকীয়াৰ সজাগতা, ব্যৱস্থাপনা আৰু আচৰণৰ ক্ষেত্ৰত দেখা যায় যে ছোৱালীবোৰে মাহেকীয়াৰ স্বাস্থ্যসন্মত নীতি-নিয়মবোৰ নাজানে। ইয়াৰ ভিতৰত আছে – মাহেকীয়াৰ সময়ত ব্যৱহাৰ কৰা সামগ্ৰীৰ সঠিকভাৱে নিষ্কাশন কৰা আৰু সঠিক সময়ৰ মূৰে মূৰে তাক সলোৱা।

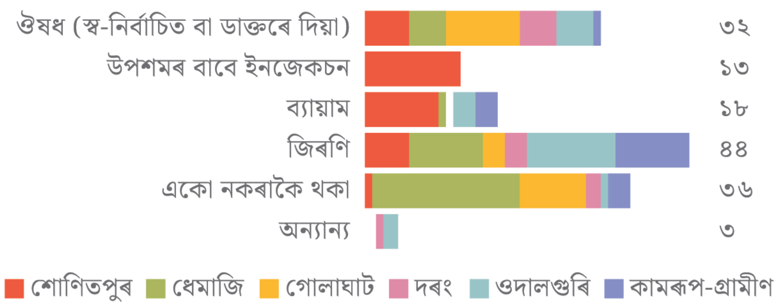
তালিকা ৫: মাহেকীয়া স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় সমস্যাৰ বাবে আপুনি ক'ত সহায় বিচাৰে?



ছোৱালীবোৰে অতিমাত্ৰা ৰক্তক্ষৰণ আৰু তীব্ৰ পেটৰ বিষৰ বাবে চিকিৎসালয়ত ভৰ্তি হয়। জৰুৰীকালীন চিকিৎসা সেৱাৰ অভাৱ আৰু আৰ্থিক সমস্যাৰ বাবে তেওঁলোকে ঘৰুৱা প্ৰতিকাৰ আৰু ফাৰ্মাচীৰপৰা সহজতে পোৱা ঔষধৰ

ওপৰতে নিৰ্ভৰ কৰিবলগীয়া হয়। তেওঁলোকে বেজ-ওজা আৰু গাঁৱলীয়া চিকিৎসকে দিয়া বনৌষধৰপৰা প্ৰস্তুত কৰা মিশ্ৰণো গ্ৰহণ কৰে। চিকিৎসকৰ নিৰ্দেশ অবিহনে স্ব-নিৰ্ধাৰিত ঔষধ সেৱনে কিশোৰী ছোৱালীসকলৰ মাহেকীয়াৰ সময়ছোৱাত স্বাস্থ্যগত আশংকা বৃদ্ধি কৰিব পাৰে। সমীক্ষাৰপৰা জনা গ'ল যে, সমীক্ষা কৰা জিলাকেইখনত চৰকাৰীভাৱে কৰা চেনিটাৰী নেপকিনৰ বিতৰণ ব্যৱস্থা নিয়মিত নহয় আৰু কেতিয়াবা এনেদৰে বিতৰণ কৰা পেডবোৰ নিম্নমানৰো হয়।

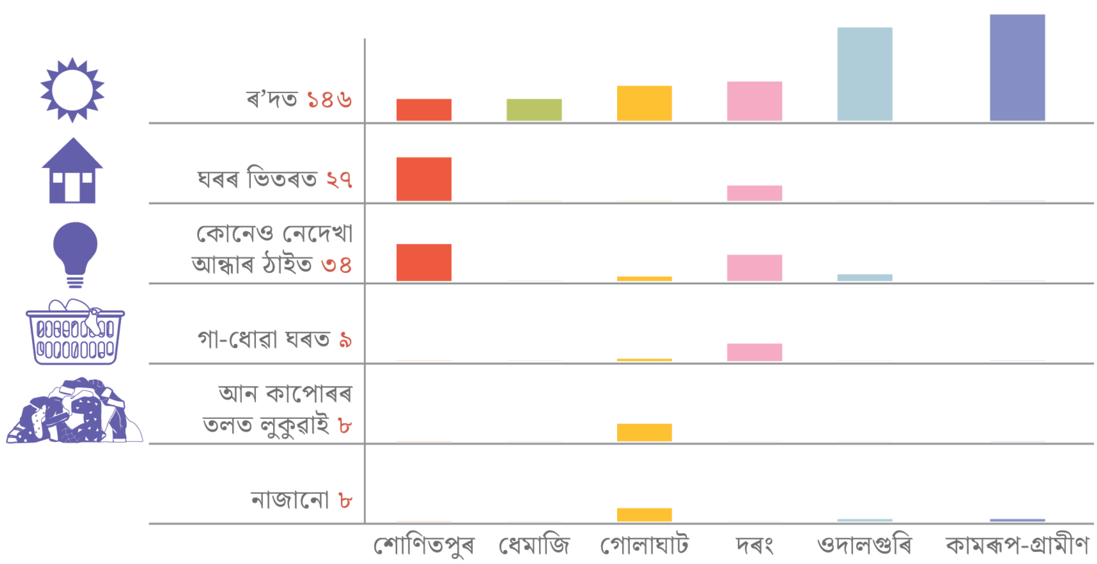
তালিকা ৬: শাৰীৰিক অস্বস্তি অনুভৱ কৰিলে আপুনি কি উপায় লয়?



কিছুমান অঞ্চলত মহিলাসকলে অস্বাস্থ্যকৰ পৰিৱেশত থকাৰ বাবে আৰু সঠিক অনাময় ব্যৱস্থাৰ অভাৱৰ কাৰণে যৌনাংগৰ সংক্ৰমণত ভোগে। এনেবোৰ সংক্ৰমণৰ বাবেই বহুতে মাহেকীয়াৰ সময়ত কোনো ধৰণৰ শোষক সামগ্ৰী ব্যৱহাৰ নকৰে। মহিলাসকলৰ সজাগতাৰ অভাৱে এনে ধৰণৰ সংক্ৰমণৰ আশংকা বৃদ্ধি কৰে কাৰণ মুকলি ঘাঁ অথবা খজুৱতিত সহজে বেক্টেৰিয়াৰ দ্বাৰা সংক্ৰমণ ঘটিব পাৰে।

চৰকাৰী চিকিৎসালয়, ফাৰ্ষ্ট ৰেফাৰেল ইউনিট (FRR) আৰু প্ৰাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰ (PHC)ত স্বাস্থ্যসেৱাৰ সুবিধাসমূহ ব্যয়সাধ্য যদিও মাহেকীয়া স্বাস্থ্যৰ সেৱাসমূহ উপলব্ধ নোহোৱাৰ বাবে তাৎক্ষণিক স্বাস্থ্য সাহায্য পোৱাটো কঠিন হৈ পৰে। পৰম্পৰাগত প্ৰতিকাৰ ব্যৱস্থাই এতিয়াও গাঁৱৰ মানুহৰ মনবোৰ পৰিচালনা কৰে, যাৰ ফলত তেওঁলোকে বিশ্বাস কৰে যে মাহেকীয়াৰ সময়ত হোৱা নেৰানেপেৰা পেটৰ বিষ আৰু কামোৰণি হৈছে 'হাদিলা' (কামৰূপী কথিত ভাষাত) নামৰ দীৰ্ঘদিন ধৰি ভাল নোহোৱা এক বিশেষ ৰোগ। এনে ক্ষেত্ৰত তেওঁলোকৰ নিৰাময়ৰ বাবে বেজে শুদ্ধি কৰি দিয়া পানী অথবা মিশ্ৰণ অনা হয়। এনে ধৰণৰ অন্ধবিশ্বাসবোৰে মাহেকীয়াৰ আঁৰত থকা বিজ্ঞানৰ ক্ষতি কৰে আৰু লগতে ইয়াক তৎকালীনভাৱে নিৰাময়ৰ ব্যৱস্থা ল'বলগীয়া এক ৰোগ হিচাবে গণ্য কৰোৱায়।

তালিকা ৭: মাহেকীয়াৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা কাপোৰ আপুনি কেনেকৈ শুকুৱায়?

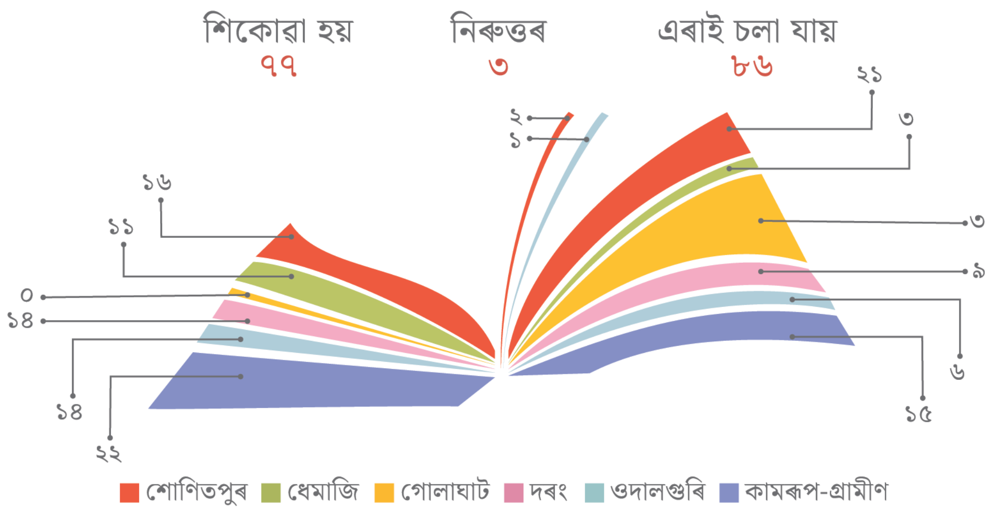


শিক্ষা

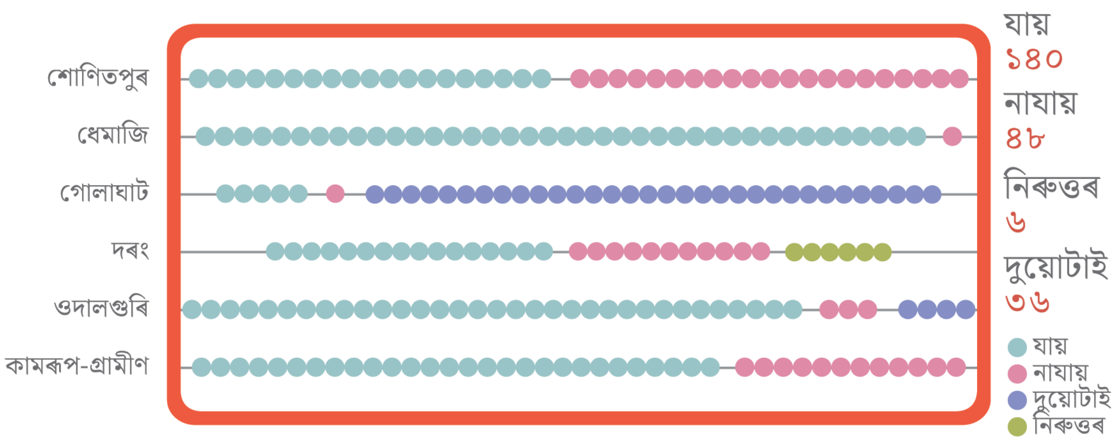
বিভিন্ন বিদ্যালয়ৰ শিক্ষক-শিক্ষয়িত্ৰীসকলৰ সৈতে বিশদভাৱে লোৱা সাক্ষাৎকাৰবোৰৰপৰা প্ৰকাশ পাইছে যে মাহেকীয়াৰ লগত জড়িত আটাইবোৰ বাধা-নিষেধেই লিঙ্গভিত্তিক। এইবোৰে মহিলা আৰু কিশোৰী ছোৱালীসকলৰ জীৱনত নেতিবাচক প্ৰভাৱ পেলায়। এই কথাই প্ৰমাণ কৰে কিদৰে মাহেকীয়াৰ লগত জড়িত বাধা-নিষেধে আনকি শিক্ষানুষ্ঠানৰ দৰে নিৰপেক্ষ পৰিৱেশতো মুকলি মৌখিক আলোচনাত বাধা আৰোপ কৰে।

এনেকুৱা উদাহৰণ আছে য'ত ছাত্ৰী এজনীয়ে শ্ৰেণীকোঠাত তাইৰ মাহেকীয়াৰ বিষয়ে মুকলিকৈ ক'বলৈ লৈও দুৰ্ভাগ্যজনকভাৱে থমকি ৰ'বলগীয়া হৈছে কাৰণ পুৰুষ শিক্ষকগৰাকীয়ে গোটেই শ্ৰেণীটোৰ সন্মুখতে তাইক লাজ দিছে। কন্যা শিশুৰ জন্মৰ লগে লগেই লিঙ্গৰ সামাজিকীকৰণ প্ৰক্ৰিয়াৰ দ্বাৰা তেওঁলোকৰ মনত সংকোচ, অপমান আদি ভাব সুমুৱাই দিয়া হয়। এই একেবোৰ কথাই শিক্ষানুষ্ঠান কিছুমানত চলি থকাৰ কাৰণে মাহেকীয়া সম্পৰ্কীয় স্বাস্থ্য আৰু পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাৰ ওপৰত শিক্ষকে প্ৰদান কৰা শিক্ষাৰ গুণমানৰ প্ৰতিও প্ৰশ্নৰ অৱকাশ আনে।

তালিকা ৮: যৌৱনপ্ৰাপ্তি আৰু প্ৰজনন স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় পাঠবোৰ শিকোৱা হয় নে এৰাই চলা যায়?



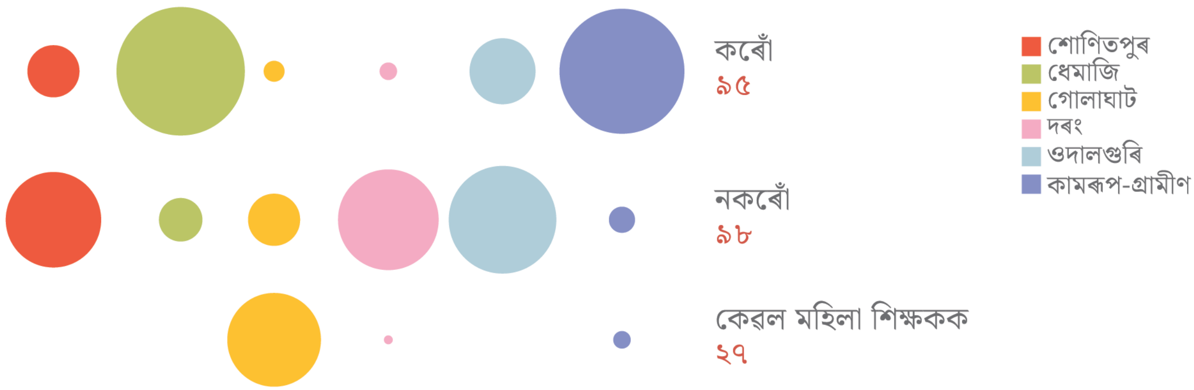
তালিকা ৯: মাহেকীয়া হ'লে ছোৱালীবোৰ বিদ্যালয়লৈ যায়নে?



শিক্ষানুষ্ঠানবোৰত টেপৰ পানীৰ অসুবিধা, বাধাগ্ৰস্ত লোকৰ বাবে বহল দুৱাৰ আৰু ভেটীযুক্ত পৃথক প্ৰস্ৰাৱগাৰ/শৌচাগাৰৰ অভাৱ আৰু ঋতুস্ৰাৱত ব্যৱহৃত সামগ্ৰী পেলাবলৈ জাবৰদানি (dustbin) নথকা -- এইবোৰ হৈছে বিদ্যালয়ত ছাত্ৰীসকলৰ অনুপস্থিতিৰ আন কিছুমান বিশেষ কাৰণ। মন কৰিবলগীয়া যে কিছুমান ছাত্ৰীয়ে পুৰুষ শিক্ষকৰ আগত মাহেকীয়াৰ বিষয়ে মুকলিকৈ কথা পাতিবলৈ টান পায়। ইয়াৰ ফলত কোনোবা ছোৱালীৰ শ্ৰেণী আৰম্ভ হোৱাৰ সময়তে মাহেকীয়া হ'লেও বিদ্যালয়ৰপৰা ছুটী লোৱাটো কঠিন হৈ পৰে। সাধাৰণতে ছোৱালীবোৰে এনে ক্ষেত্ৰত মহিলা শিক্ষকক কথাটো জনাব বিচাৰে; কিন্তু মহিলা শিক্ষক অনুপস্থিত থাকিলে, তেওঁলোকৰ বাবে পৰিস্থিতিটো অস্বস্তিকৰ হৈ পৰে।

উপস্থিতিৰ বিষয়ে অনুসন্ধান কৰোঁতে শিক্ষকসকলে জানিবলৈ দিয়ে যে, ছাত্ৰীসকলে তেওঁলোকৰ ছুটীৰ দৰখাস্তত মাহেকীয়াৰ লগত জড়িত পেটৰ বিষ বা তেনে ধৰণৰ সমস্যাৰ ঠাইত অন্যান্য ৰোগৰ কথাহে অনুপস্থিতিৰ কাৰণ হিচাবে লিখে।

তালিকা ১০: তুমি বা বিদ্যালয়ৰ আন কোনোবাই তোমালোকৰ শিক্ষকক মাহেকীয়া সম্পৰ্কীয় কথা সুধিবলৈ সুবিধাজনক অনুভৱ কৰানে?



গুৰুত্বপূৰ্ণ পাঠদানৰ সময়ত শ্ৰেণীত অনুপস্থিত থকাৰ ফলত পৰীক্ষাত সমস্যাৰ সৃষ্টি হয়, কাৰণ ক্ষতি হোৱা পাঠবোৰ আয়ত্ব কৰাটো কঠিন হৈ পৰে। কিছুমান বিদ্যালয়ে মাহেকীয়া স্বাস্থ্য ব্যৱস্থাপনাৰ বিষয়ে আলোচনাৰ আয়োজন কৰে। পিছে এনে আলোচনা কেৱল শ্ৰেণীকোঠাৰ ভিতৰতেই সীমাবদ্ধ থাকে, অথবা কেৱল ছোৱালীবোৰকহে ইয়াত ভাগ ল'বলৈ দিয়া হয়। ল'ৰাবোৰক অন্তৰ্ভুক্ত নকৰাৰ ফলত কিশোৰ ল'ৰাসকলৰ মনত কৌতুহল আৰু বিচ্ছিন্নতাৰ মনোভাব বৃদ্ধি পাইছে। এনে মনোভাবে পিছলৈ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ মাজত লাজ, সংকোচ আৰু বৈষম্যৰ জন্ম দিয়ে। বিদ্যালয়ৰ পাঠ্যক্ৰমত মাহেকীয়া আৰু প্ৰজনন স্বাস্থ্যৰ ওপৰত অষ্টম শ্ৰেণীৰপৰাই একোটাকৈ অধ্যায় আছে। অৱশ্যে, এই অধ্যায়বোৰ প্ৰায়ে শিক্ষকে এৰাই চলে, সঠিকভাৱে নপঢ়ায় অথবা ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলক এইকেইটা অধ্যায় ঘৰত পঢ়ি ল'বলৈ নিৰ্দেশ দিয়ে।

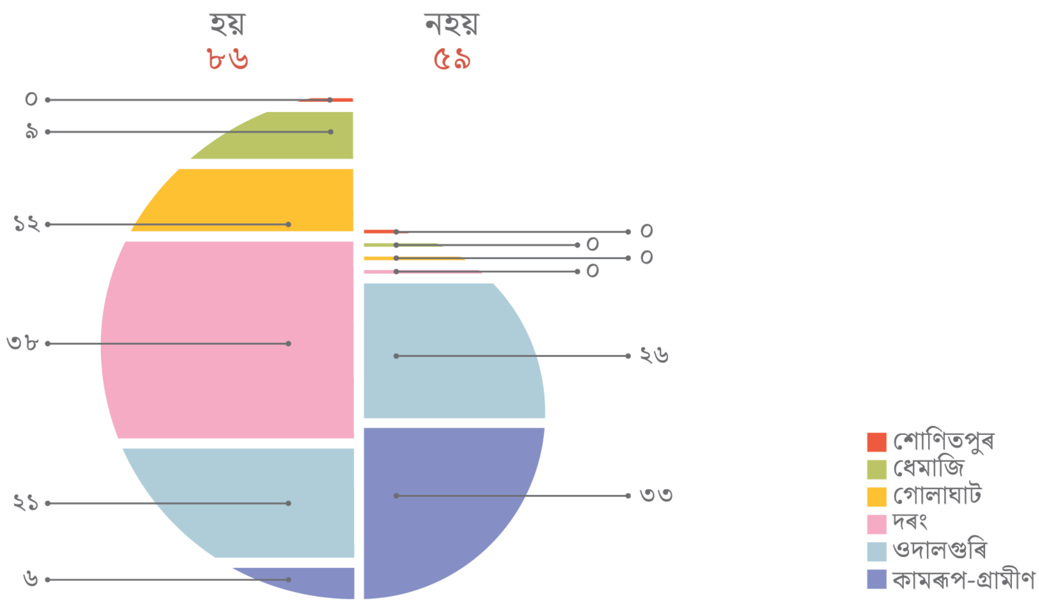
সামাজিক আৰু অৰ্থনৈতিক বাধা

মনত ৰাখিব লাগিব যে ৰাজধানী চহৰৰপৰা দূৰৈত অৱস্থিত জিলাসমূহ তথা জিলা সদৰৰপৰা দূৰৈত অৱস্থিত গাঁওসমূহ যোগাযোগৰ ক্ষেত্ৰত আৰু মাহেকীয়া স্বাস্থ্য তথা পৰিস্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা ব্যৱস্থাপনাৰ জ্ঞান আহৰণ আৰু সজাগতাৰ কাৰ্যসূচীত অংশগ্ৰহণৰ ক্ষেত্ৰত কম আগবঢ়া। আৰ্থিক সমস্যাৰ বাবে মাহেকীয়া হোৱা বহু ব্যক্তিয়ে প্ৰতি মাহতে চেনিটাৰী পেড কিনিব নোৱাৰে। মাহেকীয়াৰ লগত জড়িত উৎসৱ-পাৰ্বনৰ ক্ষেত্ৰত দেখা গৈছে যে, প্ৰথমবাৰ মাহেকীয়া হোৱাৰ পিছতে আয়োজন কৰা (তোলনী বিয়াৰ) ভোজটো ৰাইজক সন্তুষ্ট কৰাৰ এক অজুহাতহে হৈ পৰিছে। এজনী ছোৱালীয়ে পৰিয়ালৰ আৰ্থিক দুৰৱস্থাৰ কাৰণে আধাতে বিদ্যালয় এৰিবলগীয়া হোৱাৰ উদাহৰণো আছে। এনে চৰম

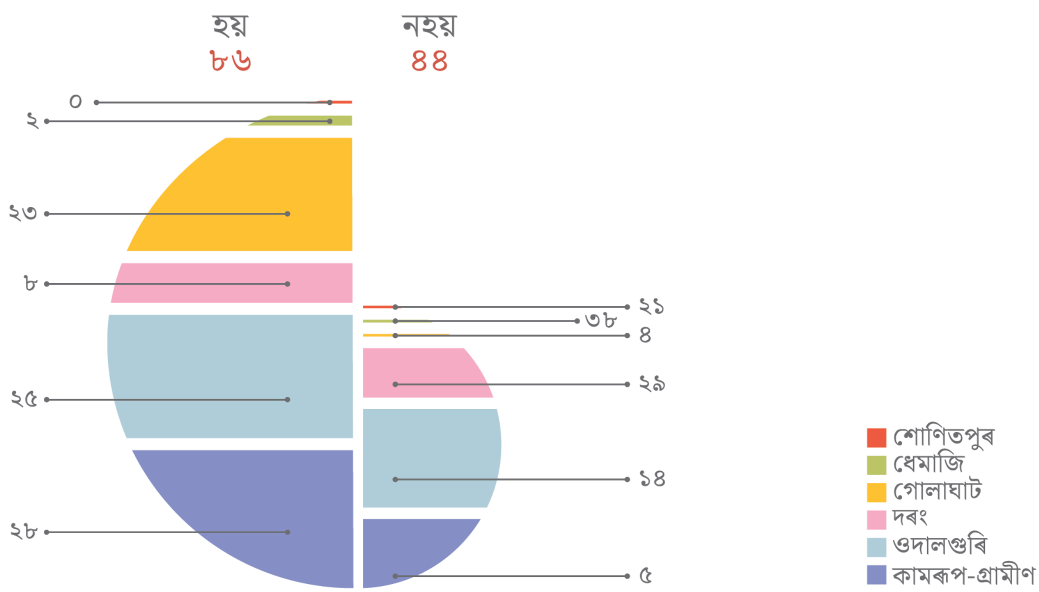
আৰ্থিক পৰিস্থিতিকো আওকাণ কৰি স্থানীয় বেংকৰপৰা ঋণ লৈ পৰিয়ালে তোলনী বিয়াখন পাতিবলগীয়া হৈছে, য'ত খৰচ ৩০,০০০ টকাৰপৰা ৪০,০০০ টকালৈকে হৈছে আৰু লগতে ছোৱালীজনীয়ে তাইৰ নায্য শিক্ষাৰপৰাও বঞ্চিত হৈছে।

দেখা গৈছে যে, তোলনী বিয়া উদ্‌যাপনৰ বাবে সুতসহ আৰু সুতবিহীন ঋণ লোৱা আৰু আত্মসহায়ক গোট আৰু ক্ষুদ্ৰ সঞ্চয় বেংকৰপৰা সহজে পৰিশোধ কৰিব পৰা ক্ষুদ্ৰ ঋণ লোৱাটো নিম্ন উপাৰ্জনৰ লোকসকলৰ মাজত প্ৰচলিত এক সাধাৰণ কথা। ইয়াৰ ফলত বিভিন্ন জনগাঁথনিগত গোটৰ মাজত আৰ্থিক বৈষম্যৰ সৃষ্টি হয়।

তালিকা ১১: মাহেকীয়াকালীন স্বাস্থ্যৰ যতন ব্যয়সাধ্য নে?



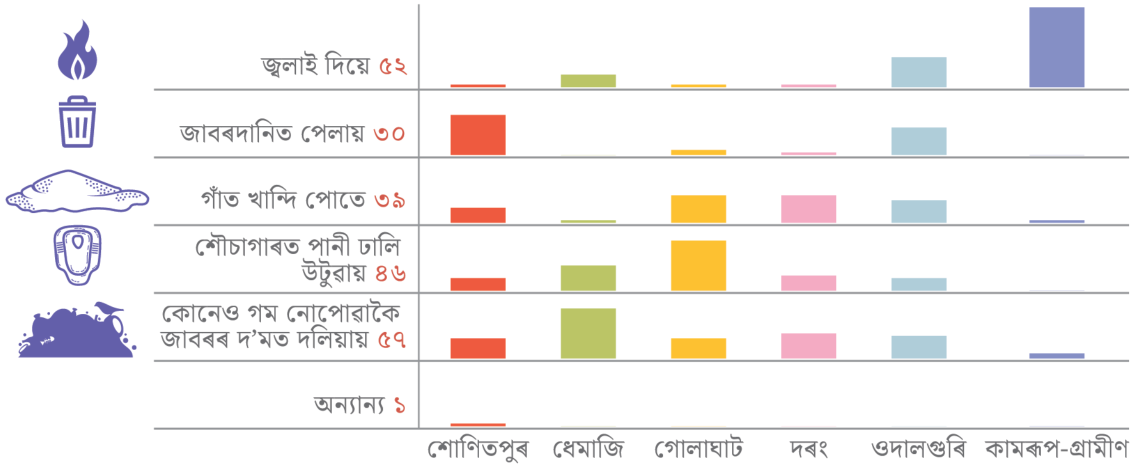
তালিকা ১২: চেনিটেৰী নেপকিন সুলভ নে ?



পৰিৱেশৰ ওপৰত পৰা প্ৰভাৱ

ছোৱালীবোৰে মাহেকীয়াৰ সময়ত ব্যৱহাৰ কৰা পেড জাতীয় সামগ্ৰীবোৰ ঘৰৰ পিছফালে জাবৰৰ দ'মত পেলায়, মাটিত গাঁত খান্দি পুতি থয় বা শৌচাগাৰতপানী ঢালি উটুৱাই দিয়ে। সমীক্ষা কৰা ৯ খন বিদ্যালয়ৰ এখনতো দাহনযন্ত্ৰ (incinerator) নাই, মাত্ৰ ৪ খনত পেড বিক্ৰী (vending) যন্ত্ৰ আছে যদিও ইয়াৰ সীমিত উপলব্ধতা আৰু বিক্ষিপ্ত বিতৰণ ব্যৱস্থাই ছাত্ৰীসকলৰ উপকাৰ সাধন কৰা নাই। মাহেকীয়াত ব্যৱহাৰ কৰা সামগ্ৰীৰ অনুচিতভাৱে কৰা নিষ্কাশনৰ ফলত পৰিৱেশগত অৱক্ষয়, মাটি আৰু পানী প্ৰদূষণৰ লগতে অন্যান্য পৰিণামবোৰ ঘটে।

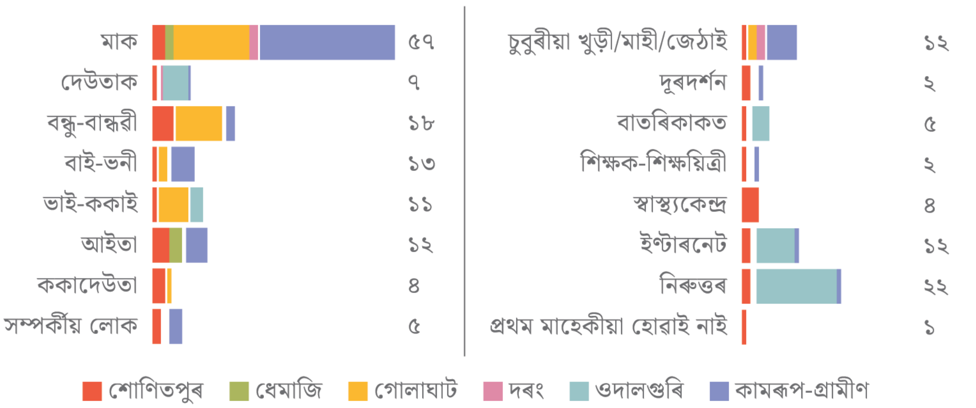
তালিকা ১৩: মাহেকীয়াত ব্যৱহাৰ কৰা সামগ্ৰীবোৰ আপুনি ক'ত পেলায়?



মাহেকীয়াৰ সময়ৰ সুৰক্ষিত আচৰণ

মাহেকীয়াৰ বিষয়ে সজাগতা সৃষ্টিৰ দৰে উপযোগী কাৰ্যসূচীসমূহৰপৰা এই কথা জনা যায় যে সামাজিক মাধ্যমৰ মঞ্চসমূহ, দূৰদৰ্শনৰ কাৰ্যসূচী আৰু নাৰী শিক্ষাৰ জৰিয়তে সমাজত এইবিষয়ে সজাগতা বাঢ়িছে। বিভ্ৰান্তিকৰ তথ্য যেনে, ভেকচিনক বন্ধ্যাত্ব আৰু অনিয়মীয়া মাহেকীয়াৰ লগত সংযুক্ত কৰা, উৰা-বাতৰি, সন্দেহজনক বিষয়বস্তু ইত্যাদিৰ বিপদৰ কথাও সমীক্ষা কৰা ঠাইবোৰত পোৱা গৈছে।

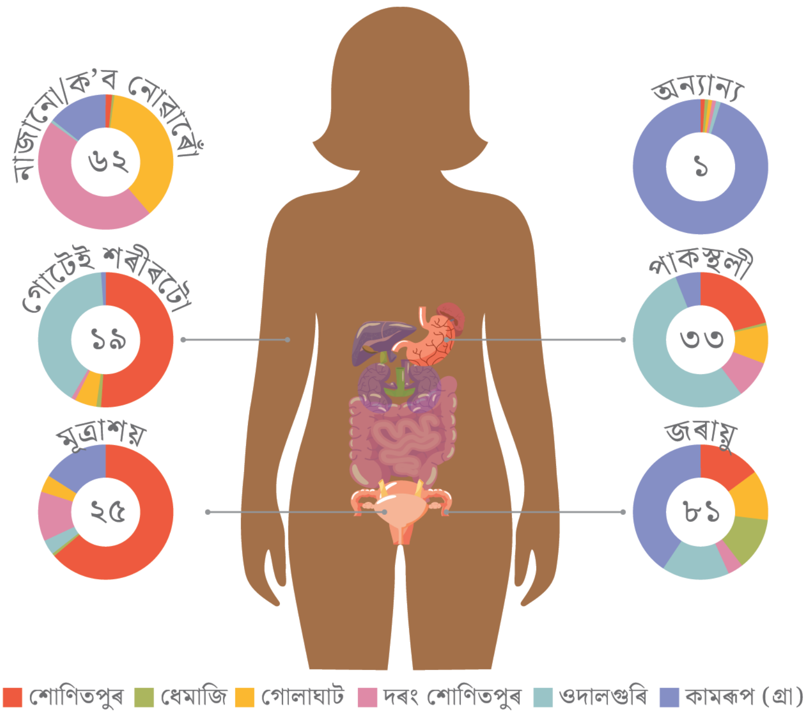
তালিকা ১৪: ক'ৰ/ কাৰপৰা আপুনি মাহেকীয়া সম্পৰ্কে তথ্য বা খবৰ লাভ কৰিছিল?



লিঙ্গ অন্তভুৰ্ক্তিমূলক নহয়, লিঙ্গ অসমতা দূৰীকৰণমূলকো নহয়

৮ খন চৰকাৰী বিদ্যালয় আৰু ১ খন ব্যক্তিগত বিদ্যালয়ত কৰা এই সমীক্ষাৰপৰা দেখা গৈছে যে শৈক্ষিক প্ৰতিষ্ঠানসমূহ লিঙ্গ অন্তভুৰ্ক্তিমূলক নহয়। পাঠ্যক্ৰম, আন্তঃগাঁথনি আৰু অনাময়ৰ সুবিধাসমূহে সকলো লিঙ্গৰ লোকৰ প্ৰয়োজন সমানে পূৰণ নকৰে। ইয়াত পুৰুষ আৰু মহিলাৰ বাহিৰে অন্য লিংগ পৰিচয়ৰ মানুহৰ বাবে উপযুক্ত কোনো লিঙ্গ-নিৰপেক্ষ প্ৰস্ৰাৱগাৰ/শৌচাগাৰ নাইবা পানী, অনাময় আৰু পৰিচ্ছন্নতাৰ সুবিধা নাই । তদুপৰি কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ মাজত মাহেকীয়া আৰু তাৰ লগত জড়িত প্ৰভাৱ সম্পৰ্কে যথেষ্ট ভুল ধাৰণা থকা দেখা গৈছে।

তালিকা ১৫ : মাহেকীয়াৰ তেজৰ উৎস



যৌন শিক্ষা আৰু ইয়াৰ গুৰুত্ব

কিশোৰ-কিশোৰীসকলে যৌন আৰু প্ৰজনন প্ৰক্ৰিয়াৰ মূল কথাখিনিৰ লগতে নিজৰ শৰীৰ, মন, সামাজিক আৰু জৈৱিক লিঙ্গৰ পৰিচয়ৰ বিষয়ে বুজি পাব পৰাকৈ পাঠ্যক্ৰমত যৌন শিক্ষা অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হোৱা নাই। জৰীপৰ সময়ত সাক্ষাৎকাৰ এটাৰপৰা লাভ কৰা তথ্য অনুসৰি, শৈক্ষিক প্ৰতিষ্ঠানসমূহত এনে শিক্ষাৰ অভাৱৰ ফলতেই কম বয়সৰ বিবাহ আৰু কৈশোৰকালত গৰ্ভধাৰণৰ দৰে সামাজিক সমস্যাবোৰ বৃদ্ধি পাইছে। ই কিশোৰীসকলৰ সামগ্ৰিক বিকাশত নেতিবাচক প্ৰভাৱ পেলাইছে।

সামৰণি

মাহেকীয়া এক প্ৰাকৃতিক প্ৰক্ৰিয়া। সেয়েহে মাহেকীয়া হোৱা ব্যক্তিসকলৰ ওপৰত তেওঁলোকৰ স্বাধীনতা, আত্মসত্তা আৰু জীৱনত আগবাঢ়ি যোৱাৰ অধিকাৰৰপৰা বঞ্চিত কৰিব পৰা কোনোধৰণৰ বাধা-নিষেধ আৰোপ কৰিব নালাগে। মাহেকীয়াৰ লগত জড়িত কলংক, দমন আৰু এফলীয়াকৰণ এক নাৰীবিদ্বেষী কাৰ্যপন্থা। মাহেকীয়া হোৱা মহিলাসকলৰ বাবে থকা নীতি-নিয়মৰ ওপৰত পিতৃতান্ত্ৰিক নিয়ন্ত্ৰণে মহিলাৰ আত্মসত্তাক অৱদমিত কৰি ৰাখিছে। বাধা-নিষেধসমূহে মহিলাসকলক আৱদ্ধ কৰি ৰাখি তেওঁলোকৰ চিন্তাধাৰা আৰু কাম-কাজত সম্ভাব্য পৰিণামৰ প্ৰতি সংকোচ আৰু ভয় আনি দি তেওঁলোকৰ চলা-ফুৰা সীমিতহে কৰি তোলে। মহিলা এগৰাকীৰ নিজৰ শৰীৰৰ ওপৰত নিয়ন্ত্ৰণ আৰু অধিকাৰ আছে। কিন্তু বাস্তৱত সেয়া নহয়। বৰং দেখা যায় যে, ই তেওঁৰ পৰিয়ালৰ সদস্যসকলৰ বিভিন্ন সামাজিক নীতি-নিয়মৰ প্ৰতি আনুগত্য ৰখা ধাৰণা আৰু অনুশীলনৰ ওপৰতহে নিৰ্ভৰ কৰে।

বহনক্ষম বিকাশৰ লক্ষ্য ফলপ্ৰসূভাৱে পূৰণ কৰিবলৈ, শৈক্ষিক পদক্ষেপ আৰু ৰাইজৰ সৈতে লগ লাগি কৰা কাম-কাজ কিশোৰীসকলৰ মাহেকীয়া সম্পৰ্কীয় স্বাস্থ্য আৰু পৰিচ্ছন্নতাৰ উন্নতকৰণৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় তাৎক্ষণিক পৰিৱৰ্তন অনাৰ ক্ষেত্ৰত সহায়ক হ'ব। লগতে ই অধ্যয়নৰ অধীনৰ স্থানসমূহত চৰকাৰী জনাদেশবোৰো পূৰণ কৰিব।

মাহেকীয়াত ব্যৱহাৰ হোৱা সামগ্ৰীৰ ব্যয়সাধ্যতা আৰু সকলো জাতি-জনগোষ্ঠী-সম্প্ৰদায়ৰ মাজত মাহেকীয়া স্বাস্থ্য সেৱা, টেপৰ পানী, জাবৰ ব্যৱস্থাপনা, জাবৰদানিৰ সুবিধা, দাহকযন্ত্ৰ আৰু কাৰ্যক্ষম পেড বিক্ৰী মেচিন থকা উন্নত কাৰ্যকৰী প্ৰস্ৰাৱগাৰ/শৌচাগাৰৰ সুবিধা – এইবোৰক প্ৰাধান্য দিব লাগিব যাতে বিদ্যালয়সমূহত মাহেকীয়া স্বাস্থ্য আৰু পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাৰ ক্ষেত্ৰত হোৱা উন্নয়নৰ বিষয়ে বুজাব পৰা যায়। বিদ্যালয়ৰ পাঠ্যক্ৰমত যৌন শিক্ষাৰ লগতে সামাজিক লিঙ্গ আৰু মাহেকীয়াৰ বিষয়ত অধ্যায় আৰু আলোচনা সত্ৰ অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব লাগে যাতে প্ৰজনন স্বাস্থ্য, যৌনতা, যৌন অভিমুখিতা আৰু পৰিচয়ৰ বিষয়ে বুজি পোৱা যায় আৰু লগতে কিশোৰ-কিশোৰীৰ মাজত কম বয়সৰ বিবাহ/গৰ্ভধাৰণ প্ৰতিৰোধ কৰিব পৰা যায়। প্ৰাথমিক আৰু মাধ্যমিক পৰ্যায়ৰ শিক্ষাত সকলো লিঙ্গৰ লোকৰ মাজত মাহেকীয়া স্বাস্থ্য আৰু পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাৰ সজাগতা কাৰ্যসূচী, লিঙ্গ নিৰপেক্ষ অনাময় সুবিধা আৰু আন্তঃগাঁথনিৰ প্ৰচাৰ কৰাটো অত্যাৱশ্যকীয়।

ল'ৰা আৰু পুৰুষসকলৰ মাহেকীয়াৰ প্ৰতি থকা ধাৰণা সলনি কৰি দিয়াত সমাজে এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে। সমাজৰ নেতাসকল, যেনে গাঁও বা সমাজৰ মুৰব্বীসকলে সজাগতাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে আৰু মাহেকীয়া পৰিচ্ছন্নতাৰ কাৰ্যসূচীৰ বাবে পুঁজি আবণ্টন কৰি গাঁও পৰ্যায়ত নীতিৰ পৰিৱৰ্তন নিশ্চিত কৰিব পাৰে।

ৰাইজৰ ধাৰণা, মনোভাব আৰু আচৰণ শক্তিশালী কৰিবৰ বাবে বিদ্যালয় আৰু মহিলা গোটসমূহে মুকলি আলোচনা, নিয়মিত সজাগতাৰ কাৰ্যসূচীৰ আয়োজন কৰি তালৈ ছোৱালী, ল'ৰা, পিতৃ-মাতৃ আৰু সমাজৰ প্ৰতিনিধিসকলক সম-অংশগ্ৰহণকাৰী হিচাবে নিমন্ত্ৰণ কৰাটো অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ।

কিশোৰ-কিশোৰীহঁতৰ দাবী

সমীক্ষাত অংশগ্ৰহণকাৰীসকল

কংকনা দুৱৰা, কৰিণা ৰাভা, কৃষ্ণা বৰুৱা, গীতাঞ্জলী দেৱী, দিপালী বড়া,
দিপ্তী বড়ো, পৰিস্মিতা কোঁৱৰ, পাৰিজাত বৰা, প্ৰিয়া ৰাজবংশী, মল্লিকা কলিতা

তথ্য প্ৰৱিষ্টকাৰী

ফিলাচন মাহুং, ধৃতিমণি মহন্ত

NEN

প্ৰতিবেদন – ধৃতিমণি মহন্ত
সমীক্ষক – অনুৰিতা পি হাজৰিকা

৭ বি, জে এন বৰুৱা পথ, যোৰপুখুৰী, গুৱাহাটী, ৭৮১০০১, অসম
+91 9435017824। **www.northeastnetwork.org**

অলংকৰণ, পৃষ্ঠা বিন্যাস – নীলিমা পি আৰ্য্যান। **www.bluinker.in**