



আমরাই পারি পারিবারিক নির্যাতন প্রতিরোধ জেট

বাড়ি- ৬/৪-এ (তৃতীয় তলা), স্যার সৈয়দ রোড, মোহাম্মদপুর, ডাকা- ১২০৭, বাংলাদেশ
যোগাযোগ- +৮৮ (০২) ৯১৩০২৬৫

ই-মেইল- info@wecan-bd.org, wecan_secretariatbd@yahoo.com

ওয়েবসাইট- www.wecan-bd.org

[/wecanbangladesh](https://www.facebook.com/wecanbangladesh)

প্রকাশক

আমরই পারি পারিবারিক নির্যাতন প্রতিরোধ জোট

প্রকাশকাল

জুলাই ২০১৬

উপকরণ উন্নয়ন

জিনাত আরা হক

সহযোগিতা

এম. বি. আখতার

এ্যানি হান্নি

ছবি অঙ্কন ও ডিজাইন

মোহাম্মদ হাসান মোর্শেদ

ইউসুফ আলী খান শীরা

অন্যকরণ ও মুদ্রণ

সার্কেন সেভেন

স্বত্ব ©

আমরই পারি পারিবারিক নির্যাতন প্রতিরোধ জোট, বাংলাদেশ

(প্রকাশকের অনুমতি ছাড়া প্রকাশনাটির ছবি বা বক্তব্য অন্য কোন উপকরণে ব্যবহার বা প্রকাশনাটি পুনর্মুদ্রণ করা যাবে না)

আমরা আনন্দিত যে আমাদের মাসিক হয়



বীনা আর বিথী বন্ধু, বিথীর মা একজন চেঞ্জমেকার






না বিথী, আমার শরীর খারাপ।
মা জুলে যেতে মানা করেছে।

বীনা তোমার মন খারাপ?
জুলে যাবা না?



শরীর খারাপ?
কী হয়েছে?

কী হয়েছে তা
কাউকে বলা যাবেনা।
অনেক লজ্জার বিষয়।



লজ্জার অসুখ?

হ্যাঁ। আমার শরীর থেকে
রক্ত ঝরছে।



এখন অনেক কিছু খেতে পারবো না,
খেলতে পারবো না,

ধর্মীয় কোন বই,
উপকরণ ধরতেও
পারবো না,

এমনকি এখন থেকে
ছেলেদের সাথে
সাবধানে মিশতে হবে।



আমার মনে হয় তোমার মাসিক হয়েছে।

কিন্তু মাসিক হলে
এতো বিধি নিষেধ,
আমাকে তো কেউ
বলেনি।

আসো আমার মা'র সাথে কথা বলি।
উনি তো একজন চেঞ্জমেকার,
নিশ্চয় আমাদের বুঝিয়ে দেবেন।

চল তাহলে।



মাসিক বা ঋতুপ্রভ
কোন অসুখ না।
শরীরের একটি
প্রাকৃতিক পরিবর্তন।



কিন্তু দাঁড়ি-পৌফ হলেতো কেউ লজ্জা পায়না,
মাসিক হলে লজ্জা পায় কেন?



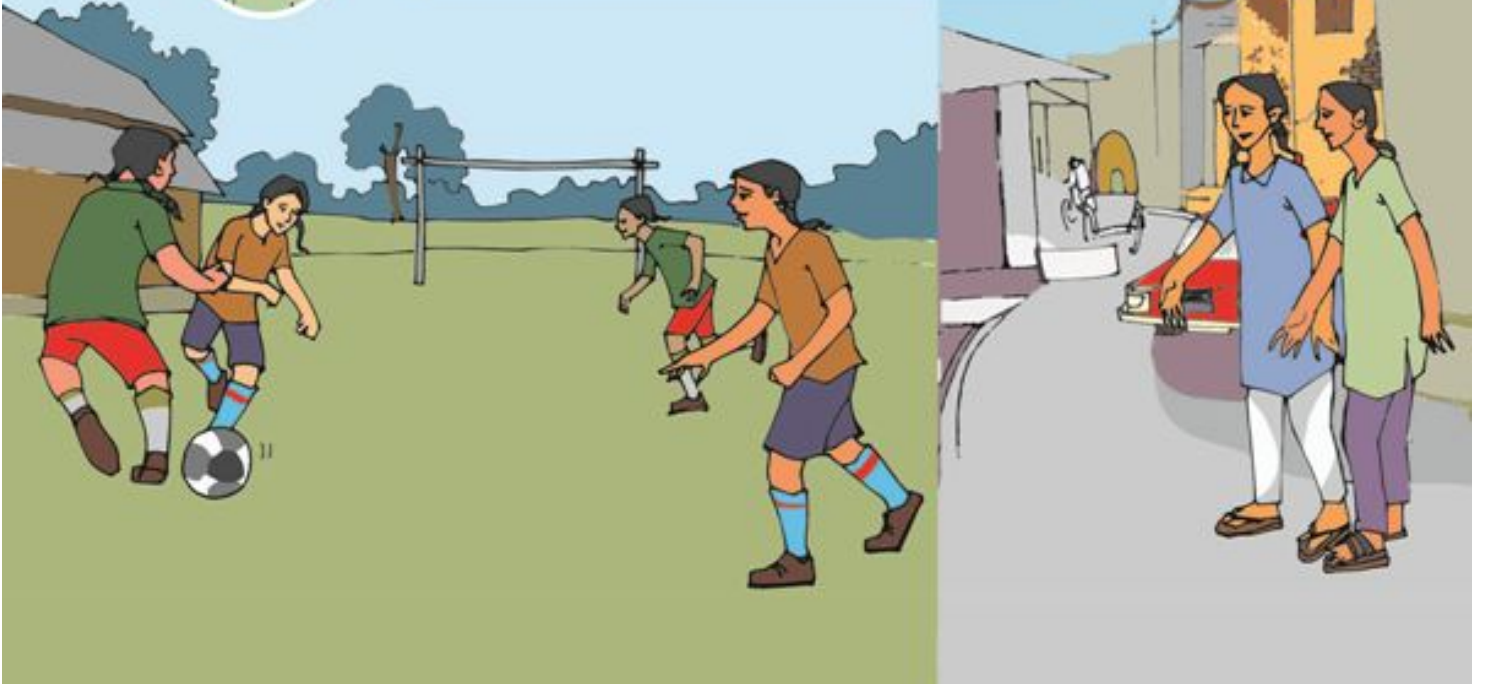


কোন কিশোরীর সঠিক সময়ে মাসিক না হলেই পরিবারের চিন্তা করার কথা। এখানে লক্ষ্য পাবার কিছু নেই। এটা একটি প্রাকৃতিক বিষয়। আমাদের সমাজের কুসংস্কার মাসিকের মতো একটি স্বাভাবিক শারীরিক প্রক্রিয়াকে লক্ষ্য বিষয়ে পরিণত করেছে।





আমার মাসিক হয়েছে এজন্য কি ঘরের বাইরে যাওয়া,
খেলাধুলা করা বন্ধ রাখতে হবে?



আগেককার দিনে মাসিক নিয়ে অনেক ধরনের কুসংস্কার আর ভুল ধারণা ছিলো। এই ধারণাগুলি অন্যান্য।



মাসিক হলেও মেয়েরা সব কিছু করতে পারবে। খেলাধুলা, লেখাপড়া, ঘরের বাইরে যাওয়া, কোথাও কোন বাধা নেই।



তবে কিশোরী মেয়েটির শারীরিক কোন অসুবিধা যেন না হয় সেদিকে
খেয়াল রাখতে হবে। এসময় মেয়েদের বাড়তি যত্ন দরকার
এবং পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে। পর্যাপ্ত বিশ্রামও প্রয়োজন।





হ্যাঁ। আমার এক বাকবীর মাসিক
হওয়ার সাথে সাথে বিয়ে দেয়া হয়েছে।
ওর বয়স ছিলো ১২ বছর।



মাসিক হবার সাথে সাথে শিশুদের বিয়ে
দেয়াকে শিশু নির্যাতন বলা যেতে পারে।
মা-বাবারা মনে করেন মাসিক হওয়া মানে
কন্যাশিশুরা বয়ঃপ্রাপ্ত হয়েছে,
এটা ভুল ধারণা।



অনেকে মনে করে কন্যাশিশুরা সন্তান
জন্মানের উপযুক্ত হয়ে গেছে।



মাসিক হওয়া মানেই কিন্তু
কন্যাশিশুরা সন্তান ধারণের
উপযুক্ত হয়ে ওঠেনা।
সন্তান ধারণের জন্য
মেয়েদের শারীরিক ও
মানসিকভাবে আরো
বয়ঃপ্রাপ্ত হতে হয়।





আমরা মেয়েদের মানসিক পূর্ণতাকে গুরুত্ব দেই না বলেই
কিশোরী বয়সে বিয়ের পর মেয়েদের অনেক জটিল
শারীরিক রোগ ও মানসিক অবসাদ দেখা দেয়। আমাদের দেশে
১৮ বছরের আগে মেয়েদের বিয়ে দেয়া অহিনিত নিষিদ্ধ।
আর শিশু অবস্থায় সন্তানধারণ করাইতো ঝুঁকিপূর্ণ।





আর ধর্ম?



ধর্মের কোথাও নেই যে আমরা
অপবিত্র হই। ধর্ম বরং এসময়ে
ধর্মীয় দায়িত্ব পালন থেকে মুক্তি
দেয় যেনো মেয়েরা বিশ্বাসে
থাকে। বিশ্বাসকে সমাজের
পৌড়া লোকেরা বানিয়েছে
নিষেধাজ্ঞা।





কিন্তু আমাদের শরীরকে অপবিত্র বলা হচ্ছে কেন?





এটাও একটা কুসংস্কার।
বিশেষীদের যদি মাসিক না হয়
তবে বিশ্বে সন্তান জন্মানই
বন্ধ হয়ে যাবে।





মাসিকের মতো শারীরিক
পরিবর্তনের মাধ্যমে আমরা মেয়েরাতো
মানবসমাজকে টিকিয়ে রাখছি,
কীভাবে এসময়ে আমরা অপবিত্র হই?





অনেক সমাজে মেয়েদের
মাসিক হলে পরিবারের
সদস্যরা উৎসব করে যে
তাদের মেয়ে
গুরুত্বপূর্ণ কাজের জন্য
প্রস্তুত হয়েছে।

আমাকে যে কাপড় ব্যবহার করতে দেয়া হয়েছে, তা গোপন
জায়গায় শুকোতে বলা হয়েছে, যেন কেউ না দেখে।





আশা ফার্মেসি

আমি যে ন্যাপকিন ব্যবহার করি
তা কিনতেও খুব লজ্জা লাগে।



মাসিকের কাপড় খুব পরিষ্কার করে ধুতে হবে এবং কড়া রোদে শুকাতে হবে।





মাসিক শেষ হলে কাপড়গুলো
পরিষ্কার স্থানে গুছিয়ে রাখতে
হবে। একই কাপড় ২/৩ বারের
পর ব্যবহার না করা উচিত।
ময়লা, অপরিষ্কার ভেজা কাপড়
কোনভাবে মাসিক চলাকালীন
ব্যবহার করা যাবে না।



নিজেকেও যথেষ্ট পরিষ্কার রাখতে হবে। যাদের সামর্থ্য আছে তারা স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করতে পারে, তবে ন্যাপকিন কেনায় কোন লঙ্কা নেই।

ন্যাপকিন ব্যবহার শেষে কাগজে মুড়ে নির্দিষ্ট স্থানে ফেলতে হবে যেন পরিবেশ দূষিত না হয়।

ডাস্টবিন



এই কথাগুলোতো সবাই
জানে না। আমরা কীভাবে
এসব জানতে পারি?



স্কুলের শিক্ষক-শিক্ষিকা,
স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে
জানতে পারি।





পরিবারের সদস্যদের কাছে, চেঞ্জমেন্টরদের কাছ থেকেও জানতে পারি।
এসময় পরিবারের সহযোগিতা সবচেয়ে বেশি দরকার।



ধন্যবাদ। মাসিক হওয়ার কারণে
আমি মানসিকভাবে ভেঙে পড়েছিলাম।
কিন্তু এখন খুব আনন্দ লাগছে যে,
আমার মাসিক হয়েছে।



আমাদের কথা:

আমাদের দেশে কন্যাশিশুদের জন্ম অধিকাংশ সময়ই প্রত্যাশিত নয়। কন্যাশিশুর প্রতি চরম অবহেলা, বৈষম্য, নির্যাতন ক্রমশই তার পরিপূর্ণ মানুষ হিসেবে বিকশিত হওয়ার প্রক্রিয়াকে রুদ্ধ করে দেয়। বিশেষ করে কন্যাশিশুর যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকার প্রতিনিয়ত লঙ্ঘিত হয়। কন্যাশিশুর বিভিন্ন স্বাভাবিক দৈহিক পরিবর্তনকে সামাজিকভাবে কলুষিত করা হয়। এমনই একটি দৈহিক প্রক্রিয়া 'মাসিক (Menstruation)' যাকে ঘিরে সমাজ নানা ধরনের বিধি নিষেধ তৈরি করেছে।

পরিবার ও সমাজে মাসিক নিয়ে সঠিক তথ্য না থাকায় মাসিকের বিষয়টিকে অপবিত্রতা, লজ্জার অসুখ হিসেবে অভিহিত করা হয়। শুধু তাই নয় আমাদের দেশে মাসিক হওয়ার সাথে সাথে কন্যাশিশুর উপর বাল্যবিয়ের অভিশাপ চাপিয়ে দেওয়া হচ্ছে। তার কুলে যাওয়া বন্ধ করে দেয়া হয়, চলাফেরায় বিধি নিষেধ আরোপিত হয়, অতিরিক্ত পোষাক দিয়ে শরীর ঢেকে দেয়া হয়। কন্যাশিশুকে এসময় পুষ্টিকর খাবার প্রদান, বাড়তি যত্ন এবং মানসিক সমর্থন থেকেও বঞ্চিত করা হয়। মাসিক হওয়া মাত্রই একটি মেয়ে শিশু পরিবার ও সমাজে কোণঠাসা হয়ে যায়।

মাসিককে ঘিরে থাকা কুসংস্কার একজন বিশেষায়িত সূস্থ স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার অধিকারকে বঞ্চিত করে এবং বাধাগ্রস্ত করে। কখনো ধর্মের অপব্যাখ্যা দিয়ে, কখনো সমাজের দোহাই দিয়ে নারীদের একটি স্বাভাবিক দৈহিক প্রক্রিয়াকে প্রশ্নবিদ্ধ করা হয়। নারীকে নিজের শরীরকে অপছন্দ করতে শেখায় এবং ক্রমশই নারী তার শরীর নিয়ে কুঠাবোধ করে।

মাসিকের মত জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ অধ্যায় নিয়ে পরিবার এবং শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে যেমন সচেতনতার অভাব রয়েছে তেমনি অভাব রয়েছে সমাজের অন্যান্য অংশীজনের ইতিবাচক মনোভাবের। অথচ নারীর সুস্থ শারীরিক প্রক্রিয়ায় একটি কর্নবকও হচ্ছে মাসিক, যা সজ্ঞান জন্মানসহ নারীর স্বাস্থ্যের সুস্থতার জন্য অপরিহার্য নিয়ামক।

তাই মাসিক সম্পর্কে স্বচ্ছ ধারণা, নারী-পুরুষ সকলের সচেতনতা বৃদ্ধি এবং যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য নিশ্চিত করার লক্ষ্যে আমরাই পারি পারিবারিক নির্যাতন প্রতিরোধ জোট এই উপকরণটি নির্মাণ করেছে। “আমরা খুব আনন্দিত যে আমাদের মাসিক হয়” কাহিনীটির মাধ্যমে মাসিক নিয়ে সমাজের ভ্রান্ত ধারণাগুলো দূর করার চেষ্টা করা হয়েছে। আমাদের প্রত্যাশা এই পুস্তিকাটি বিশেষজ্ঞদের নিজেদের শরীর ও শরীরবৃত্তিয় পরিবর্তনগুলো সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা দেবে।

আমরা আশা রাখছি পুস্তিকাটি সকলে পড়বেন এবং অন্যান্যদের সাথে বিষয়বস্তু নিয়ে আলোচনা করবেন যা যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকার নিশ্চিতকরবে এবং নারীর বিরুদ্ধে নির্যাতন বন্ধে বিশেষ ভূমিকা রাখবে।

আমরাই পারি পারিবারিক নির্যাতন প্রতিরোধ জোট

“আমরা আনন্দিত যে আমাদের মাসিক হয়” পুস্তিকাটি একা অথবা কয়েকজন মিলে পড়তে পারেন। দলগতভাবে পড়া হলে নীচের প্রশ্নগুলি একে অপরকে করতে পারেন। প্রত্যেক বিষয় নিয়ে নিজেরা আলোচনা করেন। যদি কোন প্রশ্ন তৈরি হয় অথবা আলোচনায় সন্তুষ্টি না হতে পারেন তবে আমাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

- “আমরা আনন্দিত যে আমাদের মাসিক হয়” বুকলেটটি আপনার কেমন লেগেছে?
- বীনার জীবনে যা ঘটেছিল তা কি আমাদের জীবনেও ঘটেছে?
- মাসিক নিয়ে আমাদের কী কী কুসংস্কারের মুখোমুখি হতে হয়েছে? বীনার সাথে কি তার মিল রয়েছে?
- বিথীর মা কেন মনে করেন যে “মাসিক” কোন লজ্জার বিষয় না?
- মাসিকের সাথে বাল্যবিয়ের কোন সম্পর্ক আছে কি? বিথীর মা কী বলছেন? আপনার মতামত কী?
- মাসিক হবার মধ্য দিয়ে কীভাবে মানবসমাজ টিকে আছে?
- মাসিক চলাকালীন আমাদের করণীয় কী কী হতে পারে?

আমরাই পারি পারিবারিক নির্যাতন প্রতিরোধ জোট

কার্ডি- ৬/৪-এ (তৃতীয় তলা), স্যার সৈয়দ রোড, মোহাম্মদপুর, ঢাকা- ১২০৭
যোগাযোগ- +৮৮ (০২) ৯১৩০২৬৫, ই-মেইল- info@wecan-bd.org