আয়োজনে কালের কণ্ঠ
WaterAid
SMC Helping you live better
SOCIAL MARKETING COMPANY

বৃহস্পতিবার
২৮ মে ২০১৫
১৪ জ্যৈষ্ঠ ১৪২২
www.kalerkantho.com

মেনস্ট্রুয়েশন মেয়েলি নয়, প্রকৃতির

প্রয়োজন ব্যাপক জনসচেতনতা

নারীর প্রজননচক্রের সঙ্গে সরাসরি সম্পৃক্ত 'পিরিয়ড' বিষয়টি নিয়ে সরাসরি কথা বলতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে না এ দেশের নারীরা। প্রকৃতির এই স্বাভাবিক নিয়মটিকে প্রজন্ম থেকে প্রজন্ম ধরে কুসংস্কার হিসেবে বয়ে বেড়াচ্ছে এ দেশের মেয়েরা। পিরিয়ড নিয়ে কথা বলা এখন আর মেয়েলি বিষয় নয়। এ ধারণা নিয়ে গত ২৩ মে কালের কণ্ঠ, ওয়াটার এইড ও এসএমসি যৌথভাবে একটি গোলটেবিল বৈঠকের আয়োজন করে। কালের কণ্ঠ সম্পাদক ইমদাদুল হক মিলনের ধন্যবাদ জ্ঞাপন এবং ওয়াটার এইডের প্রোগ্রাম ও পলিসি শাখার পরিচালক হাসিন জাহানের সঞ্চালনায় অনুষ্ঠিত এ গোলটেবিলের বিস্তারিত পাঠকদের জন্য তুলে ধরা হলো

ইমদাদুল হক মিলন
সম্পাদক, কালের কণ্ঠ

অনেক বছর আগে বিচিত্রা পত্রিকায় এক ঋতুমতী মেয়েকে নিয়ে গল্প লেখার পর ব্যাপক সমালোচনা হয়। বিচিত্রায় আমার লেখা ছাপা হওয়া বন্ধ হয়ে যায়।
এখন পরিস্থিতির পরিবর্তন হয়েছে। এখন অনেক মেয়েই নির্দ্বিধায় এসব নিয়ে কথা বলে। বিষয়টি নিয়ে ব্যাপক সচেতনতা দরকার। নারী-পুরুষ উভয় পক্ষকেই এ বিষয়ে সচেতন হতে হবে, খোলামেলা আলোচনা করতে হবে। সচেতনতা তৈরির প্রচেষ্টা হিসেবেই এ আয়োজন। এই গোলটেবিল বৈঠকে উঠে আসা বিষয়গুলো প্রকাশের মধ্য দিয়ে সচেতনতা কার্যক্রম এগিয়ে যাবে বলে আমার বিশ্বাস। নারী-পুরুষ সবার সমস্যা নিয়েই কাজ করতে চায় কালের কণ্ঠ। তাই ব্যক্তিসচেতনতা অত্যন্ত জরুরি।

রোকেয়া আক্তার বেগম
সাবেক অধ্যক্ষ
ভিকারুননিসা নূন স্কুল অ্যান্ড কলেজ

স্কুলের বইতে মেনস্ট্রুয়েশনের বিষয়টা থাকলেও সেটা পড়ানো হয় না। তার একমাত্র কারণ হলো, বিষয়টা নিয়ে শিক্ষক-শিক্ষার্থীর মধ্যে আলোচনা হয় না। ছাত্রীদের পরিবারের লোকজনও চায় না, বিষয়টা নিয়ে মেয়েদের সঙ্গে শিক্ষকরা খোলামেলা আলোচনা করুক। আপাতত ক্লাসরুমে বিষয়টা নিয়ে আলোচনা সম্ভব হচ্ছে না। তবে বিষয়টা উন্মুক্ত করতে ব্যবস্থা নেওয়া হচ্ছে।
মেয়েদের কাছে মেনস্ট্রুয়েশন এখনো ভীতিকর বিষয়। মেনস্ট্রুয়েশনের বিষয়টা মেয়েদের কাছে ভীতিকরভাবে উপস্থাপন না করে তাদের বুঝিয়ে বলতে হবে। এ ব্যাপারে আরো সচেতন হওয়া দরকার। প্রাথমিক পর্যায়ে ইনফেকশন থাকলে এবং সেটা গোপন করা হলে পরবর্তী সময়ে তা জটিল সমস্যায় রূপ নেয়। তাই মেনস্ট্রুয়েশনের সময় কেন পরিচ্ছন্ন থাকা দরকার, ওই সময় কিভাবে চলাফেরা করতে হবে সে বিষয়গুলো মেয়েদের বুঝিয়ে বলা দরকার।
স্কুলে মেনস্ট্রুয়েশন হলে তারা যেন সঙ্গে সঙ্গে শিক্ষকদের সেটা জানায়, যেন প্রয়োজন হলে ছুটি নিতে পারে। ক্লাসরুমে যেহেতু আপাতত বিষয়টা নিয়ে আলোচন করা সম্ভব হচ্ছে না, তাই তাদের আলাদা করে বসিয়ে হলেও বিষয়গুলো আলোচনা করা দরকার। মাসিকের সময় ব্যথা হলে লজ্জা নয়, বলতে হবে। প্রয়োজনে অভিভাবকদের মেয়েকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যেতে হবে। এই সময়টায় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকাটা খুব জরুরি। আমাদের দেশের স্কুল-কলেজগুলোতে টয়লেট ব্যবস্থা খুবই নিম্নমানের। এ বিষয়ে কাজ করতে হবে। অভিভাবকরা স্কুল-কলেজের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন বাথরুমের কথা কর্তৃপক্ষকে বলতে পারেন।

প্রীতি চক্রবর্তী
চেয়ারম্যান
আয়েশা মেমোরিয়াল হাসপাতাল

আজ থেকে প্রায় ৪০ বছর আগে কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয়ে মেয়েদের হোস্টেলের টয়লেটগুলোতে যে দুরবস্থা দেখেছি, আজও সেই পরিস্থিতির উন্নতি হয়নি। নোংরা হোক, সেই নোংরা টয়লেটও মেয়েদের জন্য পর্যাপ্ত সংখ্যায় নেই।
মেয়েদের মাসিকের ব্যাপারে মায়েরাই সবচেয়ে বেশি সচেতন করতে পারেন। স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় যেন সব পর্যায়ে, বিশেষ করে গ্রামাঞ্চলে মায়েদের মধ্যে সচেতনতা তৈরিতে কাজ করে। এ বিষয়ে মেয়েদের পাশাপাশি ছেলেদেরও সচেতন করতে হবে। তারা যেন মেনস্ট্রুয়েশন নিয়ে হাসাহাসি না করে, বিষয়টা নিয়ে মেয়েদের উত্ত্যক্ত না করে। কো-এডুকেশনের স্কুলগুলোতে ছেলেমেয়েদের একসঙ্গে বসিয়ে ক্লাসে বিষয়টা নিয়ে আলোচনা করা যেতে পারে। বাংলাদেশের অনেক স্কুল দেখেছি যেখানে বাথরুম তালাবদ্ধ থাকে। এসব বাথরুম ব্যবহারের উপযুক্ত করতে হবে। একটা সময় মাসিকের বিষয়টা নিয়ে নারীরা সচেতন ছিল না। এখন কিছুটা হলেও এগিয়েছে। স্কুলে যেমন শিক্ষকরা সচেতন করবেন তেমনি বাড়িতে মায়েরা সচেতন করবেন। মেয়েদের জন্য স্কুল-কলেজে আলাদা বাথরুম করে দিতে হবে।
মাসিকের বিষয়টা তাদের বলতে হবে, এটা ভয় বা লজ্জার বিষয় নয়। তাদের বোঝাতে হবে, তুমি মা হওয়ার জন্য তৈরি হচ্ছ। অনাকাঙ্ক্ষিত ঘটনা সম্পর্কেও মেয়েদের সচেতন করতে হবে।

ফায়েজা আহমেদ
সিনিয়র ইনস্ট্রাক্টর (চাইল্ড সাইকোলজি)
অ্যান্ড সাইকো সোশ্যাল কাউন্সেলর
শিশু বিকাশকেন্দ্র, ঢাকা শিশু হাসপাতাল

আজকের এই গোলটেবিল বৈঠকে পুরুষ আলোচকেরও দরকার ছিল। কারণ মেনস্ট্রুয়েশন বিষয়টা নিয়ে নারীদের পাশাপাশি পুরুষদেরও জানতে হবে এবং সচেতন হতে হবে। ছোটবেলায় পিরিয়ড হওয়াটা পাপ বলে মনে হতো। বারবার ভাবতাম, কবে এই পাপ থেকে মুক্তি পাব। বাবা, মামা কারো কোলে উঠতে নিষেধ করতেন মা। মাসিকের কথা মা বলতেন ফিসফিস করে। মাসিকের বিষয়টা কেন ফিসফিস করে বলতে হবে। পুরুষ মানুষকে কেন বলা যাবে না। বাবার কোলে কেন যাওয়া যাবে না। মামার কাছে কেন যাওয়া যাবে না। বন্ধুদের সঙ্গে কেন খেলা যাবে না। তাই সবার আগে দরকার সচেতনতা।
মেনস্ট্রুয়েশন চালাকালে মেয়েরা স্কুলে যায় না। হরমোন ডিসচার্জ হয়। বমি বমি ভাব হয়। কাজের উদ্দীপনা কমে যায়। এ সময়টায় মেয়েদের আরো বেশি যত্নের প্রয়োজন হয়। আমি বলব, মাসিকের বিষয়টায় ছেলেমেয়ের সবারই সচেতনতা জরুরি। আর এই সচেতনতা ঘর থেকেই শুরু করতে হবে।
এখন একজন ডাক্তার হিসেবে মেনস্ট্রুয়েশনের প্রথম দুই দিন হাসপাতালে গেলেও তাড়াতাড়ি বাসায় ফিরি। কারণ হাসপাতালের টয়লেট ব্যবহারের উপযোগী নয়। সেখানে ডাস্টবিন উপচে পড়ছে স্যানিটারি প্যাড। এ অবস্থা দূর করতে হলে আমাদের টয়লেট ব্যবস্থাকে আরো যুগোপযোগী করতে হবে।

মেহের আফরোজ চুমকি
প্রতিমন্ত্রী, মহিলা ও শিশুবিষয়ক মন্ত্রণালয়

সন্তান জন্মদান প্রক্রিয়ার একটি অংশ মেনস্ট্রুয়েশন। এ ক্ষমতা একমাত্র নারীকে দিয়েছেন সৃষ্টিকর্তা। এ প্রক্রিয়ায় নারী ১০ মাস ১০ দিন গর্ভে ধারণের পর সন্তান জন্ম দেয়। তাই নারীর মর্যাদা অনেক ওপরে

সন্তান জন্মদান প্রক্রিয়ার একটি অংশ মেনস্ট্রুয়েশন। এ ক্ষমতা একমাত্র নারীকে দিয়েছেন সৃষ্টিকর্তা। এ প্রক্রিয়ায় নারী ১০ মাস ১০ দিন গর্ভে ধারণের পর সন্তান জন্ম দেয়। তাই নারীর মর্যাদা অনেক ওপরে। সন্তান জন্ম দেওয়ার মতো কঠিন কাজটি করার জন্য সৃষ্টিকর্তা ধাপে ধাপে নারীকে এগিয়ে নেন। মাসিকের ব্যাপারে অসচেতনতার কারণে প্রাথমিক পর্যায়ের ইনফেকশন; পরবর্তী সময়ে মাতৃত্বে জটিলতা তৈরি করে। তাই মেয়েদের কিশোরী অবস্থায়ই বিভিন্ন সচেতনতামূলক প্রোগ্রামে অংশ নিতে হবে। সঙ্গে তাদের মা-বাবাকেও রাখতে হবে। এ ব্যাপারে সচেতনতা তৈরির কার্যক্রমকে আন্দোলনের পর্যায়ে নিয়ে যেতে হবে। যেকোনো প্রয়োজনে সরকারকে জানালে সরকার তাতে সহায়তা দিতে প্রস্তুত।
এখনো মেয়েরা পিরিয়ড নিয়ে সহজে স্বাচ্ছন্দ্যে সবখানে বলতে পারে না। তাদের জন্য আলাদা টয়লেটের ব্যবস্থা করলে মাসিককালীন বা অন্য সমস্যাগুলো থেকে তারা রেহাই পেতে পারে। দেশে শতভাগ টয়লেট সুবিধা দিতে এবং এসব টয়লেটের পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করতে সরকার চেষ্টা করে যাচ্ছে। সব জনপ্রতিনিধিও যদি নিজ নিজ এলাকায় এ ব্যাপারে উদ্যোগ নেন তাহলে সেটা আমাদের অনেকখানি এগিয়ে নেবে। রাস্তায় মেয়েদের জন্য পর্যাপ্তসংখ্যক টয়লেট নিশ্চিত করার জন্য নতুন মেয়রদের নিয়ে নতুন করে আমরা কাজ শুরু করছি। স্কুলের মেয়েদের জন্য কাজ করা হচ্ছে। স্কুলের টয়লেটগুলোর পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করতে প্রতিটি স্কুলে একজন করে লোক নিয়োগ দেওয়া হয়েছে।

শায়লা পারভীন
ম্যানেজার
করপোরেট অ্যাফেয়ার্স এবং সিএসআর কমিটির প্রধান, সোশ্যাল মার্কেটিং কম্পানি

মেনস্ট্রুয়েশন ট্যাবু হয়ে থাকার কারণেই এ সময়ের পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করা যাচ্ছে না। তাই ট্যাবু ভাঙতে হবে। সেই সঙ্গে স্যানিটারি ন্যাপকিন যেন সহজে পাওয়া যায় তার ব্যবস্থা করতে হবে

মেনস্ট্রুয়েশন এখনো একটা ট্যাবু (নিষিদ্ধ বিষয়) হয়ে আছে। বিষয়টা ট্যাবু হয়ে থাকায় মেয়েরা ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে। সবচেয়ে বেশি ভুক্তভোগী এশিয়ার মেয়েরা। এখনো অনেক সমাজ আছে, যেখানে মেনস্ট্রুয়েশনের সময়টায় মেয়েদের ধর্মীয় কাজ, রান্নাবান্না সব কিছু থেকে আলাদা করে রাখা হয়। মেনস্ট্রুয়েশন ট্যাবু হয়ে থাকার কারণেই এ সময়ের পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করা যাচ্ছে না। তাই ট্যাবু ভাঙতে হবে। সেই সঙ্গে স্যানিটারি ন্যাপকিন যেন সহজে পাওয়া যায় তার ব্যবস্থা করতে হবে। আগের চেয়ে এ অবস্থার খানিকটা পরিবর্তন অবশ্য হয়েছে। এখন স্যানিটারি ন্যাপকিনের বিজ্ঞাপনের জন্য মডেল পাওয়া যায়। আমরা অন্তত এক ধাপ এগিয়েছি। ইতিমধ্যে এসএমসি বাজারে সবচেয়ে কম মূল্যে জয়া স্যানিটারি ন্যাকপিন নিয়ে এসেছে। কিন্তু এখনো ন্যাপকিন কিনতে গেলে সেটা অন্য প্যাকেটে মুড়িয়ে দেয় দোকানিরা। ট্যাবুর কারণেই এটা ঘটে। মেনস্ট্রুয়েশনকে ট্যাবু থেকে বের করে আনতে হলে আরো অনেক কাজ করতে হবে। এ ক্ষেত্রে আলোচনায় যদি পুরুষের অংশগ্রহণ না থাকে তবে এই ট্যাবু কী করে ভাঙা যাবে? প্রত্যেককে নিজ নিজ জায়গা থেকে কাজ করে ট্যাবু ভাঙতে হবে।

ফাতেমা বেগম
অতিরিক্ত মহাপরিদর্শক, বাংলাদেশ পুলিশ

বিনোদনের মাধ্যমে মেনস্ট্রুয়েশন নিয়ে সচেতনতা বাড়ানোর সুযোগ সৃষ্টি করতে হবে। গণমাধ্যমে বিনোদনের মধ্য দিয়ে সহজভাবে বিষয়গুলো তুলে ধরতে পারলে সেটা অনেক বেশি কার্যকর হবে

মেনস্ট্রুয়েশন নিয়ে প্রথমেই অভিভাবকদের সচেতন হতে হবে। আমার কথা বলি। আমি গ্রামে বড় হয়েছি। আমার ভাইয়েরা ঢাকা থেকে আমাকে স্যানিটারি প্যাড এনে দিত। মেনস্ট্রুয়েশনে পরিচ্ছন্নতার শিক্ষা আমি পরিবার থেকেই পেয়েছি। এসব নিয়ে গনসচেতনতা তৈরি করতে গণমাধ্যমেরও ব্যাপক ভূমিকা প্রয়োজন। বিনোদনের মাধ্যমে মেনস্ট্রুয়েশন নিয়ে সচেতনতা বাড়ানোর সুযোগ সৃষ্টি করতে হবে। গণমাধ্যমে বিনোদনের মধ্য দিয়ে সহজভাবে বিষয়গুলো তুলে ধরতে পারলে সেটা অনেক বেশি কার্যকর হবে। একজন নারী যেন সহজে বুঝতে পারে এটি একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। পুলিশ কর্মকর্তার জীবন শুরু করতে গিয়ে আমি ট্রেনিংয়ে ছিলাম, তখন মেনস্ট্রুয়েশনের কারণে অনেক অসুবিধার মধ্যে পড়তে হয়েছে। ওই দিনগুলোতে ট্রেনিং করাটা অনেক কষ্টকর ছিল। কিন্তু চাইলেও আমি ছুটি নিতে পারতাম না। কারণ ট্রেনিংয়ের সব শর্ত পূরণ না করলে আমাকে আবার পুরো ট্রেনিং করতে হবে। চাইলেই সব মেয়ে সব পেশায় আসতে পারে না। একেকজনের স্বাস্থ্যগত সামর্থ্য একেক রকম। মেয়েদের উচিত তাদের স্বাস্থ্যগত সামর্থ্য বিবেচনা করে পেশা বাছাই করা। কারণ খ্যাতির চেয়ে জীবনের মূল্য অনেক বেশি।

নাসরিন ফাতেমা আউয়াল
পরিচালক, মাল্টিমোড গ্রুপ

বিদেশে কোনো মেয়ের প্রথমবার মেনস্ট্রুয়েশন হলে তাকে সেলিব্রেট করা হয়। তখন মেয়েটা ভয়ের বদলে আনন্দিত বোধ করে। সে ভাবে, এটা তার অধিকার। ফলে তার ভয়টা কেটে যায়

আমাদের দেশে শহরের মেয়েরা পিরিয়ড নিয়ে কথা বললেও গ্রামের মেয়েরা এটা নিয়ে কথা বলতে চায় না। মাসিকের সময় এবং এর পরবর্তী সময়ে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার একটা ব্যাপার থাকে। আমাদের দেশের অনেক মেয়ে এ ব্যাপারে সচেতন নয়। মেনস্ট্রুয়েশন হলো একজন নারীর মা হওয়ার প্রথম ধাপ। এক কথায় বলা যায়, প্রজন্ম টিকিয়ে রাখার প্রথা। বিদেশে কোনো মেয়ের প্রথমবার মেনস্ট্রুয়েশন হলে তাকে সেলিব্রেট করা হয়। তখন মেয়েটা ভয়ের বদলে আনন্দিত বোধ করে। সে ভাবে, এটা তার অধিকার। ফলে তার ভয়টা কেটে যায়। আমাদের দেশে স্কুলগুলোতে ক্লাসরুমে ছেলেমেয়ে সবাইকে নিয়ে মাসিকের ব্যাপারে খোলামেলা আলোচনা হলে মেয়েদের ভীতি ও সংকোচ কেটে যাবে। সরকারও এখানে কাজ করতে পারে। স্বাস্থ্যকর্মীরা প্রতিটি বাড়িতে গিয়ে মা-বাবাদের সঙ্গে এসব বিষয়ে আলোচনা করতে পারেন। নারীর মেনোপজের (মেনস্ট্রুয়েশন একেবারে বন্ধ হয়ে যাওয়া) সময়ও সহানুভূতি দরকার। মেনোপজের সময় নারীদের নানা সমস্যা হয়। এই যেমন–হঠাৎ অতিরিক্ত রক্তস্রাব, হটফ্ল্যাশ। ওই সময় নারীদের প্রতি তাদের পরিবার, কর্মক্ষেত্রে সহকর্মীদের সহানুভূতি নিশ্চিত করতে সচেতনতা বাড়ানো দরকার।

হাসিন জাহান
পরিচালক, প্রোগ্রাম অ্যান্ড পলিসি, ওয়াটার এইড

আমাদের দেশের শতকরা ৫৮ জনের বেশি মেয়ে অপরিচ্ছন্ন ও অস্বাস্থ্যকর পুরনো কাপড় মাসিকের সময় ব্যবহার করে। এতে তারা অসুস্থ হয়ে পড়ে, এমনকি মৃত্যুর মুখে পতিত হয়। এসব বিষয়ে যথাযথ ব্যবস্থা নিতে নারীদের সচেতন করতে হবে

মেনস্ট্রুয়েশন খুবই স্বাভাবিক একটি বিষয়। অথচ এটা নিয়ে কোনো আলোচনা হয় না। মেনস্ট্রুয়েশনের কারণে স্কুলগামী ৪০ শতাংশ মেয়ে প্রতি মাসে তিন দিন করে স্কুলে অনুপস্থিত থাকে। এই অনুপস্থিতির কারণে তাদের পড়ালেখা কতটা ক্ষতিগ্রস্ত হয় সেটা দেখা দরকার। এ ছাড়া আমাদের দেশের শতকরা ৫৮ জনের বেশি মেয়ে পিরিয়ডের সময় অপরিচ্ছন্ন ও অস্বাস্থ্যকর পুরনো কাপড় ব্যবহার করে। এতে তারা অসুস্থ হয়ে পড়ে, এমনকি মৃত্যুর মুখে পতিত হয়। এসব বিষয়ে যথাযথ ব্যবস্থা নিতে নারীদের সচেতন করতে হবে। গল্পে, উপন্যাসে, গণমাধ্যমে মেনস্ট্রুয়েশনের বিষয়টি আসতে পারে। কাউন্সেলিংয়ের ব্যবস্থা করা যেতে পারে। এসবের সঙ্গে ব্যক্তিগত উদ্যোগও জরুরি। প্রত্যেককে ব্যক্তিগত অবস্থান থেকে সচেতনতা বৃদ্ধির বিষয়টি চর্চা করতে হবে।

ডা. ফওজিয়া হোসেন
সহযোগী অধ্যাপক, গাইনি বিভাগ
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয়

আমরা যদি স্যানিটারি প্যাড ব্যবহারের পর সেটা কোনো কাগজে মুড়িয়ে নির্দিষ্ট ডাস্টবিনে ফেলি তাহলে দেখতেও খারাপ দেখায় না, আবার দুর্গন্ধও ছড়ায় না। এ বিষয়টা নিয়েও সচেতনতা দরকার

এ ব্যাপারে নিজেকেই সবার আগে সচেতন হতে হবে। আমার মা একজন প্রধান শিক্ষিকা ছিলেন। অথচ তিনি আমাকে মেনস্ট্রুয়েশনের ব্যাপারে কোনো ধারণা দেননি। আমি খালা বা এ রকম অন্য আত্মীয়দের কাছ থেকে বিষয়গুলো সম্পর্কে জেনেছি। শিক্ষিত হওয়া সত্ত্বেও অনেক নারী মেনস্ট্রুয়েশন নিয়ে কথা বলেন না। এ বাধা ভাঙতে হবে। এ ব্যাপারে কেবল সরকারের ওপর নির্ভর না করে নিজ নিজ জায়গা থেকে কাজ করতে হবে।
প্রতিটি পরিবারকে বিষয়টা নিয়ে মেয়েদের সচেতন করতে পারেন।
বাংলাদেশের এখনো অনেক নারী মনে করে মেনস্ট্রুয়েশন একটা রোগ। এই মানসিকতার পরিবর্তন দরকার। এ সময় নিজে পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে। আবার পরিবেশের পরিচ্ছন্নতার কথাও ভাবতে হবে। আমরা যদি স্যানিটারি প্যাড ব্যবহারের পর সেটা কোনো কাগজে মুড়িয়ে নির্দিষ্ট ডাস্টবিনে ফেলি তাহলে দেখতেও খারাপ দেখায় না, আবার দুর্গন্ধও ছড়ায় না। এ বিষয়টা নিয়েও সচেতনতা দরকার। মেনস্ট্রুয়েশনে পরিচ্ছন্নতা একটি মৌলিক সচেতনতার বিষয়।
এ ব্যাপার সবাই মিলে কাজ করতে হবে। এ জন্য বিশেষজ্ঞ হওয়ার দরকার নেই। সমাজের সব পর্যায়ের নারীরা এখানে ভূমিকা রাখতে পারে। এ জন্য বেশি লেখাপড়াও দরকার হয় না। ছবির মাধ্যমে মেনস্ট্রুয়েশন নিয়ে সচেতনতা তৈরির কাজ করা যায়। কমিউনিটি ক্লিনিকের মাধ্যমে সচেতনতা বৃদ্ধির কাজটা করা যেতে পারে।

আঁখি আলমগীর
সংগীতশিল্পী

আমি অনেক ভাগ্যবান, কারণ আমার মা মেনস্ট্রুয়েশন শুরুর আগেই আমাকে বিষয়টি বুঝিয়ে বলেছিলেন। পরবর্তী সময়ে আমি আমার ছোট বোনকে বুঝিয়ে বলেছি। আমার দুই মেয়েকেও আমি আগে থেকেই এ ব্যাপারে সচেতন করেছি। এ রকম প্রতিটি পরিবারে চালু হলে এ নিয়ে আর কোনো সমস্যা তৈরি হবে না। ছেলেদেরও এ বিষয়ে সচেতন করা দরকার। তাহলে তারা বিষয়টার গুরুত্ব বুঝবে। তারা তখন আর মেনস্ট্রুয়েশন নিয়ে হাসাহাসি করবে না। সারা দেশে নারীবান্ধব টয়লেট নিশ্চিত করা দরকার। ঘরের বাইরে গিয়ে নারীরা যেন টয়লেটের ভেতরেই স্যানিটারি প্যাড কিনতে পারে সে রকম ব্যবস্থা থাকা দরকার।

রুবাইয়া নুসরাত
পলিসি অ্যান্ড অ্যাডভোকেসি স্পেশালিস্ট
ওয়াটার এইড

পেশাগত সূত্রে গ্রামাঞ্চলে কাজ করতে গিয়ে দেখেছি, কেউ মেনস্ট্রুয়েশন নিয়ে কথা বলতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে না। বর্তমানে টেলিভিশনে স্যানিটারি ন্যাপকিনের বিজ্ঞাপন প্রচারিত হলেও অনেক কিশোরী বিজ্ঞাপন দেখেও বুঝতে পারে না, পিরিয়ড কী। প্রত্যেক মেয়েকে এ বিষয়ে জানাতে হবে। মেনস্ট্রুয়েশনের সময় পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করতে হবে। স্যানিটারি প্যাডের পরিবর্তে কাপড় ব্যবহার করা হলে সে ক্ষেত্রে কাপড়টি কড়া রোদে শুকাতে হবে। স্কুলে নারীদের জন্য মেনস্ট্রুয়েশন-বান্ধব টয়লেট রাখা জরুরি। অধিকাংশ স্কুলেই কিশোরীবান্ধব টয়লেট নেই, এ ইস্যুটা নিয়ে ওয়াটার এইড কাজ করে যাচ্ছে।

ফারনাজ আলম শেরিন
পরিচালক, উইমেনস ওয়ার্ল্ড

আমার মা মেনস্ট্রুয়েশনের ব্যাপারে আমাকে ছোটবেলায়ই ধারণা দিয়েছিলেন। তাই প্রথম যখন আমার পিরিয়ড হয় আমি ভয় পাইনি। আমি কো-এডুকেশনে পড়েছি। এর পরও আমার স্কুলে শিক্ষকরা শিখিয়েছেন এ সময়টাতে কী করতে হবে এবং কিভাবে মেইনটেইন করব। আমাদের দেশে স্কুলে মেয়েদের আলাদা করে ডেকে নিয়ে মেনস্ট্রুয়েশনের ব্যাপারটা বলা হয়। কিন্তু দেশের বাইরে পড়তে গিয়ে দেখেছি, সেখানে ছেলেমেয়েদের একসঙ্গে বসিয়ে বিষয়টা বোঝানো হয়। আমি দেখেছি, সেখানকার ছেলেরা মেয়েদের এই ব্যাপারটায় যথেষ্ট সহানুভূতিশীল। এ দেশে এ ব্যাপারে সচেতনতা তৈরির জন্য বেশি বেশি সেমিনার করা দরকার।

চিন্ময়ী সিকদার
সহকারী অধ্যাপক, মৃৎশিল্প বিভাগ
চারুকলা অনুষদ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের মেয়েদের টয়লেটগুলোর পরিদর্শনে গিয়ে দেখেছি বিনে (আবর্জনা ফেলার জন্য) স্যানিটারি ন্যাপকিন উপচে পড়ছে। দেশের সর্বোচ্চ বিদ্যাপীঠের ছাত্রী হয়েও ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের অনেক মেয়ের টয়লেট ব্যবহারে এমন অসচেতনতা দুঃখজনক। মেয়েদের ঠিকঠাকভাবে টয়লেট ব্যবহার করা উচিত। তারা যেন টয়লেট ব্যবহারে পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখে সে জন্য মেয়েদের হলে কাউন্সেলিংয়ের ব্যবস্থা করা যেতে পারে। আরেকটা ব্যাপার–মেনস্ট্রুয়েশনের সময়ও অনেক মেয়েকে তাদের স্বামী সহবাসের জন্য চাপ দেয়। এটা এক ধরনের নির্যাতন। এ বিষয়ে পুরুষদের সচেতন করা দরকার। কিশোরীদের যেভাবে মেনস্ট্রুয়েশনের বিষয়ে সচেতন করতে হবে তেমনি বিবাহিত মেয়েদের মধ্যেও বিষয়টি সম্পর্কে সম্যক ধারণা আবশ্যক। মেনস্ট্রুয়েশনের সময়টায় মেয়েদের পর্যাপ্ত ঘুম ও খাওয়া দরকার। এটা যেমন পরিবারের খেয়াল রাখতে হবে, তেমনি সামাজিক কুসংস্কার ও বিধিনিষেধের ব্যাপারেও সচেতন করতে হবে। অনেক সমাজে মেনস্ট্রুয়েশনের সময় মেয়েদের সব রকম আচার-অনুষ্ঠান থেকে দূরে রাখা হয়। এ ধরনের প্রতিকূল পরিবেশ থেকে মেয়েদের বের করতে আনতে পদক্ষেপ নিতে হবে।

মেহের নিগার
অ্যাডভোকেসি অফিসার
বাংলাদেশ লিগ্যাল এইড অ্যান্ড সার্ভিসেস ট্রাস্ট (ব্লাস্ট)

সুখী সমাজ গঠনের পূর্বশর্ত হলো নারীর স্বাস্থ্য, শিক্ষা ও অধিকার সুনিশ্চিত করা। মেনস্ট্রুয়েশনের ব্যাপারে সচেতনতা তৈরিতে ব্লাস্ট বিভিন্ন কাজ করছে। কাজ করতে গিয়ে দেখেছি, ট্যাবুর কারণে এখনো মেয়েদের একটা অংশ কাপড়ের পরিবর্তে স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করছে না, এমনকি আমরা তাদের স্যানিটারি প্যাড সরবরাহ করলেও তারা সেটা ব্যবহার করে না। এ ব্যাপারটায় সবাইকে সচেতন করতে হবে। অনেক মাকেই দেখেছি তাঁর মেয়ের পিরিয়ডের সময় কাপড় ব্যবহারকে নিরাপদ মনে করেন। এই ট্যাবু ভাঙতে ব্যবস্থা নেওয়া দরকার। আমাদের বুঝতে হবে, মেনস্ট্রুয়েশন নিয়ে কথা বলা নারীস্বাস্থ্যের একটা অধিকার। এটা আমার অধিকার। মেয়েদের জন্য পর্যাপ্ত ও পরিচ্ছন্ন টয়লেট না থাকায় তারা অনেক সমস্যায় পড়ে। একজন উকিল হিসেবে আমার অভিজ্ঞতার কথা বলি। কোর্টে টয়লেটের সুব্যবস্থা না থাকায় আমার মা-বাবা আমাকে সেখানে যেতে দিতে চান না। তাঁরা ভয় পান, আমার ইনফেকশন হতে পারে। আমার ক্ষতি হতে পারে। কেবল টয়লেট সমস্যার কারণে অনেক নারীকে অনেক পেশা থেকে সরে আসতে হয়। বাধ্য হয়ে ছেলেদের টয়লেট ব্যবহার করতে গিয়ে অনেক সময় অনভিপ্রেত পরিস্থিতিতে পড়তে হয় মেয়েদের। মেয়েদের ব্যবহার উপযোগী টয়লেট নির্মাণ করা খুবই জরুরি। সবশেষে একটা বিষয় হচ্ছে মেনস্ট্রুয়েশন একজন নারীর স্বাস্থ্যগত অধিকার। এটা তাদের বোঝাতে হবে।

সাথিরা জাকের জেসি
ক্রিকেটার
বাংলাদেশ জাতীয় মহিলা ক্রিকেট দল

একজন ক্রিকেট খেলোয়াড় হিসেবে পিরিয়ডের সময় সারা দিন প্র্যাকটিস করাটা কষ্টকর হয়ে যায়। ক্যাম্পে থাকার সময়টা আমাদের এক ধরনের চ্যালেঞ্জ। এ সময়ে আমাদের অনেক দৌড়ঝাঁপ করতে হয়। তবে ভালো খবর হলো আমাদের প্রশিক্ষক আমাদের পিরিয়ডের সময়গুলো সম্পর্কে অবগত থাকেন। এই সময়গুলোতে আমরা ছুটি পাই। তবে সমস্যা হয় ম্যাচ চলাকালে। ওই সময় পেট ব্যথা আর অন্যান্য সমস্যা নিয়েই প্র্যাকটিস করতে হয়। ম্যাচের সময়ও কষ্ট হয়। বিশেষ করে ব্যাটিংয়ে থাকলে। ওই সময় মাঠের বাইরে যাওয়ার অনুমতি নেই। ফলে প্যাড পাল্টানোর প্রয়োজনেও মাঠের বাইরে যাওয়া যায় না। এ ছাড়া পিরিয়ড চলাকালে খেলতে গিয়ে আমাদের অনেকের পারফরমেন্স খারাপ হয়। এ রকম অনেক চ্যালেঞ্জ নিয়ে আমাদের চলতে হয়। আমি শিশুপল্লীর একটি মেয়েকে জানি। সে ক্রিকেটে অনেক ভালো। অনেক সম্ভাবনা ছিল তার। মাসে তার দু-তিনবার পিরিয়ড হতো। বিষয়টি সে কাউকে জানায়নি। অনেক পরে যখন জানা গেছে তখনো মেয়েটির সুচিকিৎসার ব্যবস্থা করা সম্ভব হয়নি। কেবল সুচিকিৎসার অভাবে আমরা একজন মেধাবী ক্রিকেটার হারাতে বসেছি। সরকারি বা বেসরকারি উদ্যোগে মেয়েটির চিকিৎসার ব্যবস্থা যদি করা যেত। এ ছাড়া এমন ঘটনা যেন আর না ঘটে সে ব্যাপারেও আমাদের সবাইকে সচেতন হতে হবে।

জ্যোতিকা জ্যোতি
অভিনেত্রী

আমি মনে করি, নারী-পুরুষ উভয়ের উপস্থিতিতে মেনস্ট্রুয়েশন নিয়ে আলোচনা করা দরকার। অভিনয়জগতেও বিষয়টা নিয়ে খোলামেলা কথা বলা যায় না। শুটিং স্পটে কোনো অভিনেত্রীর পিরিয়ড হলে স্যানিটারি ন্যাপকিন আনার জন্য চুপি চুপি কথা বলেন তাঁরা। আমি নিজে অবশ্য এ ব্যাপারে কোনো লুকোছাপা করি না। আমি আমার জায়গা থেকে মেনস্ট্রুয়েশন নিয়ে সচেতনতা তৈরির জন্য শতভাগ চেষ্টা করি। আমি যেহেতু ঢাকায় থাকি, ঢাকা নিয়েই কথা বলি। বাইরে বের হলে ঘণ্টার পর ঘণ্টা টয়লেটের অভাবে কষ্ট করতে হয়।
শুটিং করতে গিয়ে আমাদের অনেক প্রত্যন্ত অঞ্চলে যেতে হয়। সেখানে স্বাস্থ্যসম্মত টয়লেট তো দূরের কথা, কখনো কখনো টয়লেটই খুঁজে পাওয়া যায় না। যখন টয়লেটে যাচ্ছি পেছনে হাজার হাজার মানুষ রওনা দিচ্ছে। এ বিব্রতকর অবস্থায় একটা মেয়ে কী করতে পারে। উন্নত দেশগুলোর দিকে তাকালে তাদের যে উন্নত টয়লেট ব্যবস্থা দেখি সেটিকে রোল মডেল ধরে সরকার এ নিয়ে কাজ করতে পারে।
এ ক্ষেত্রে মেয়েদের জন্য পর্যাপ্ত টয়লেট, বিশেষ করে স্কুলে মেয়েদের জন্য টয়লেট নিশ্চিত করতে সরকারের যথাযথ ব্যবস্থা নেওয়া উচিত।

Daily Sun, May 24, 2015

SUN PHOTO

State Minister for Women and Children Affairs Meher Afroz Chumki speaks at a roundtable titled "Let Us Talk about Menstruation" at the auditorium of East West Media Group Limited (EWMGL) in the city's Bashundhara Residential Area on Saturday. The daily Kaler Kantho, WaterAid Bangladesh and SMC jointly organised the programme.

Kaler Kantho Roundtable

Call for creating awareness about menstrual hygiene

STAFF CORRESPONDENT

Speakers at a roundtable on Saturday stressed the need for creating awareness among women, particularly adolescent girls, about menstrual hygiene to check reproductive health hazards.

Many women and adolescent girls suffer various problems during their menstruation but they do not discuss this physical condition with anybody out of shyness, they said.

The discussants stressed that only mass awareness and social campaign can help women stay healthy and remain mentally sound by coming out of the prevailing perception.

Bangla daily Kaler Kantho organised the roundtable styled 'Let's talk about Menstruation' jointly with Water Aid at the conference room of East West Media Group Ltd at Bashundhara Residential Area in the capital.

Women and Children Affairs Minister Meher Afroz Chumki attended the programme as chief guest while Additional IGP Fatema Begum, Director of Multimode Group Nasreen Fatema Awal, Former principal of Viqarunnisa Noon School and College Rokeya Akhter, Associate Professor of BSMMU Dr. Fouzia Hossain and Chairman of Ayesha Memorial Hospital Preeti Chakroborty were present.

Kaler Kantho Editor Imdadul Haq Milon gave welcome speech at the event moderated by Hasin Jahan, director (programme and policy) of Water Aid.

In her speech, Meher Afroz Chumki said many women suffer various serious diseases, infection and

Page 15 Col 2

Call for creating awareness

From Page 16

other forms of health hazard due to lack of awareness about menstruation.

"Menstruation is not a natural physical process of women. It is not a matter of secret," she pointed out

"The issue is no more a social taboo. Now women are becoming aware about menstruation. If the trend continues, we will come out of the old social perception," she said.

She said, "Parents should be friendly with their daughters so that their beloved children do not think that menstruation is a problem."

Alongside educational institutions, friends and classmates have a great role to play in this regard, Chumki added.

In his welcome speech, Kaler Kantho Editor Imdadul Haq Milon said there is no alternative to creating awareness about menstruation for the sake of women's health.

He called upon the media to play a vital role in removing negative notion of commoners about menstruation.

Terming menstruation a natural process of human creation, Fatema Begum said that there is no scope to think menstruation negatively.

"We have to take menstruation positively. Media can play a big role in creating positive thinking over menstruation in the minds of everybody, she added.

Nasreen Fatema Awal said women usually go through physical pain during menstruation and intensifies while mental pain adds to the physical pain.

Dr. Fouzia Hossain said that menstruation is not a disease. It is normal process of women body, she added

"During menstruation, a girl faces various obstacles in her house and educational institution. This situation will disappear if we create awareness about it, she said.

Dr. Fouzia also urged the school authorities to ensure separate washroom and provide sanitary pads for the comfort of girls during their menstruation.

Former principal of Viqarunnisa Noon School and College Rokeya Akhter said that girls go through tremendous pressure at home and school during menstruation.

Stressing the need for educating at schools on menstruation she said though the topic is included in textbooks but it is often avoided as teacher-student relation is yet to be developed at that level to talk about the matter.

Singer Akhi Alamgir, Cricketer Sathira Jaker Jesi, Senior Instructor of Dhaka Shishu Hospital Fayeza Ahmed, advocacy officer of BLAST Meher Nigar, Actress Jyothika Jyothi, Director of Woman's World Farnaz Alam Sherin and Manager of Social Marketing Company Shaila Parveen also spoke at the programme.

Kaler Kantho, May 24, 2015

কালের কণ্ঠ, এসএমসি ও ওয়াটার এইড গোলটেবিল বৈঠকে আমন্ত্রিত অতিথিরা।

মাসিক সচেতনতা বাড়াতে হবে

নিজস্ব প্রতিবেদক ▷

নারী স্বাস্থ্যের একটি অবিচ্ছেদ্য ও স্বাভাবিক অংশ 'মাসিক'। এখনো আমাদের সমাজে অনেকে এটিকে অস্বাভাবিক ও লজ্জার বিষয় বলে মনে করে। বিশেষ করে গ্রাম অঞ্চলে এখনো এটিকে গোপন বিষয় হিসেবে গণ্য করা হয়। ফলে অনেক মেয়ে এ সম্পর্কে ভুল ধারণা রাখে এবং মাসিকের সময় যথাযথ সুরক্ষা ব্যবস্থা নিতে পারে না। এতে করে তারা স্বাস্থ্য ঝুঁকিতে পড়ে এমনকি মৃত্যুর মুখেও পতিত হয়। ছোটবেলা থেকেই মেয়েদের নানাভাবে এই বিষয়ে সচেতন করে তুলতে হবে, যাতে করে মাসিক শুরু হলে সে মানসিকভাবে ভেঙে না পড়ে এবং অসুস্থ না হয়। এ

কালের কণ্ঠ এসএমসি ওয়াটার এইড গোলটেবিল

জন্য প্রতিটি পরিবারের অভিভাবক, স্কুলের শিক্ষক, গণমাধ্যম ও রাষ্ট্রকে নিজ নিজ অবস্থানে থেকে যথাযথভাবে কাজ করতে হবে।

গতকাল শনিবার দৈনিক কালের কণ্ঠ আয়োজিত 'আসুন মাসিক নিয়ে কথা বলি' শীর্ষক গোলটেবিল বৈঠকে এসব কথা বলেন আলোচকরা। কালের কণ্ঠ, ওয়াটার এইড ও এসএমসির যৌথ আয়োজনে গোলটেবিল বৈঠকটি অনুষ্ঠিত হয় ইস্ট ওয়েস্ট মিডিয়া কনফারেন্স রুমে। বৈঠকে প্রধান অতিথি ছিলেন মহিলা ও শিশুবিষয়ক প্রতিমন্ত্রী মেহের আফরোজ চুমকি, স্বাগত বক্তব্য দেন কালের কণ্ঠ সম্পাদক ইমদাদুল হক মিলন। অনুষ্ঠানটি সঞ্চালনা করেন ওয়াটার এইডের পরিচালক (প্রোগ্রাম ও পলিসি) হাসিন জাহান। আলোচনায় অংশ নেন অতিরিক্ত আইজিপি ফাতেমা বেগম, মাল্টিমোড গ্রুপের পরিচালক নাসরিন ফাতেমা আউয়াল, ভিকারুননিসা নূন স্কুল অ্যান্ড কলেজের সাবেক অধ্যক্ষ রোকেয়া

▶▶ পৃষ্ঠা ৮ ক. ১

মাসিক সচেতনতা বাড়াতে হবে

▶▶ শেষ পৃষ্ঠার পর

আক্তার বেগম, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয়ের গাইনি বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক ডা. ফওজিয়া হোসেন, জাতীয় মহিলা ক্রিকেট দলের সদস্য সাথিরা জাকের জেসি, ঢাকা শিশু হাসপাতালের শিশু বিকাশ কেন্দ্রের চাইল্ড সাইকোলজি বিভাগের সিনিয়র ইনস্ট্রাক্টর ফায়েজা আহমেদ, বাংলাদেশ লিগ্যাল এইড অ্যান্ড সার্ভিসেস ট্রাস্টের (ব্লাস্ট) অ্যাডভোকেসি অফিসার মেহের নিগার, সংগীতশিল্পী আঁখি আলমগীর, অভিনেত্রী জ্যোতিকা জ্যোতি, ওয়াটার এইডের পলিসি অ্যান্ড অ্যাডভোকেসি স্পেশালিস্ট রুবাইয়া নুসরাত, আয়েশা মেমোরিয়াল হাসপাতালের চেয়ারম্যান প্রীতি চক্রবর্তী ও ওমেন্স ওয়ার্ল্ডের পরিচালক ফারনাজ আলম শেরিন।

মহিলা ও শিশুবিষয়ক প্রতিমন্ত্রী মেহের আফরোজ চুমকি বলেন, সন্তান জন্ম দেওয়ার প্রথম প্রক্রিয়া হলো মাসিক। এই প্রক্রিয়ায় নারী সন্তান গর্ভে ধারণের পর জন্ম দেন। তাই নারীর মর্যাদা অনেক ওপরে। সন্তান জন্ম দেওয়ার মতো কঠিন কাজটি করার জন্য সৃষ্টিকর্তা এভাবে ধাপে ধাপে নারীকে এগিয়ে নেন। তাই নারীর ব্যাপারে সবাইকে সচেতন হতে হবে। মাসিক নিয়ে মেয়েদের সচেতন করার জন্য মা-বাবারাই অগ্রণী ভূমিকা রাখতে পারেন। এ জন্য মাসিক নিয়ে সচেতনতামূলক কোনো অয়োজন হলে সেখানে অবশ্যই মা-বাবাকে সম্পৃক্ত করা দরকার। প্রতিমন্ত্রী বলেন, এখনো মেয়েরা সব বিষয় সহজেই সব খানে বলতে পারে না। তাদের জন্য আলাদা টয়লেটের ব্যবস্থা করলে মাসিককালীন বা অন্য সমস্যাগুলো থেকে তারা রেহাই পেতে পারে। তিনি বলেন, সমাজের বিভিন্ন পেশার প্রতিনিধিসহ সারা দেশের গ্রামের প্রতিনিধিদের নিজ নিজ অবস্থান থেকে সচেতনতামূলক কাজ করতে হবে। যাতে মাসিক তাদের কাছে ভয় বা লজ্জার বিষয় না হয়। রাজধানীসহ দেশের সব অঞ্চলের বিভিন্ন জায়গায় নারীবান্ধব টয়লেটের ব্যবস্থা করার জন্য সরকার ইতিমধ্যে কাজ করার পরিকল্পনা করছে বলেও জানান তিনি।

স্বাগত বক্তব্যে কালের কণ্ঠ সম্পাদক ইমদাদুল হক মিলন বলেন, "একসময় মাসিক নিয়ে কোনো কথাই বলা যেত না। অনেক আগে 'বিচিত্রা' পত্রিকায় ঋতুমতি মেয়েকে নিয়ে লেখা আমার গল্প ছাপা হওয়ার পর ব্যাপক সমালোচনা হয়। বিচিত্রায় আমার লেখা ছাপা হওয়া বন্ধ হয়ে যায়। কিন্তু এখন পরিস্থিতির পরিবর্তন হয়েছে। এখন অনেক মেয়েই নির্দ্বিধায় মাসিক নিয়ে কথা বলে। কালের কণ্ঠ মনে করে, বিষয়টি নিয়ে ব্যাপক সচেতনতা দরকার। সাইকেলের দুই চাকার মতো সমাজে নারী-পুরুষ উভয়ের প্রয়োজন। তাই উভয় পক্ষকেই এ বিষয়ে সচেতন হতে হবে, খোলামেলা আলোচনা করতে হবে।"

ওয়াটার এইডের পরিচালক (প্রোগ্রাম ও পলিসি) হাসিন জাহান বলেন, 'মাসিক খুবই স্বাভাবিক একটি বিষয়। অথচ এটা নিয়ে কোনো আলোচনা হয় না। মাসিকের কারণে স্কুলগামী ৪০ শতাংশ মেয়ে প্রতি মাসে তিন দিন স্কুলে অনুপস্থিত থাকে। এই অনুপস্থিতির কারণে তাদের পড়ালেখা কতটা ক্ষতিগ্রস্ত হয় সেটা দেখা দরকার। এ ছাড়া আমাদের দেশের ৫৮ শতাংশের বেশি মেয়ে অপরিচ্ছন্ন ও অস্বাস্থ্যকর পুরাতন কাপড় মাসিকের সময় ব্যবহার করে। এতে করে তারা অসুস্থ হয়ে পড়ে, এমনকি এর পরিণতিতে মৃত্যুর মুখে পতিত হয়। এসব বিষয়ে যথাযথ ব্যবস্থা নিতে নারীদের সচেতন করতে হবে।'

ভিকারুননিসা নূন স্কুল অ্যান্ড কলেজের সাবেক অধ্যক্ষ রোকেয়া আক্তার বেগম বলেন, পাঠ্যপুস্তকে মাসিক বিষয়টা থাকলেও সেটা পড়ানো হয় না। তার একমাত্র কারণ হলো বিষয়টা নিয়ে শিক্ষক-শিক্ষার্থীর মধ্যে আলোচনা হয় না। ছাত্রীদের পরিবারের লোকজন চায় না, বিষয়টি নিয়ে মেয়েদের সঙ্গে শিক্ষকরা খোলামেলা আলোচনা করুক। ক্লাসরুমে যেহেতু আপাতত বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করা সম্ভব হচ্ছে না, তাই তাদের আলাদা করে বসিয়ে হলেও বিষয়গুলো আলোচনা করা দরকার।

অতিরিক্ত আইজিপি ফাতেমা বেগম বলেন, মাসিক নিয়ে সচেতনতা আরো বাড়াতে হবে। এ জন্য প্রথমে পরিবারের অভিভাবককে প্রথমে সচেতন হতে হবে। এ বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য পরিবার, গণমাধ্যম ও বিনোদনের মাধ্যমে কাজ করতে হবে। একজন নারী যেন সহজে বুঝতে পারে এটি একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। আর একজন অভিভাবক যেন যথাসময়ে তাঁর মেয়ের জন্য যথাযথ সুরক্ষামূলক ব্যবস্থা নিতে পারেন সে ব্যাপারে সচেতনতা বাড়াতে হবে।

সংগীতশিল্পী আঁখি আলমগীর বলেন, 'মাসিক শুরুর আগেই আমার মা আমাকে এ বিষয়ে সচেতন করে তুলেছেন, পরবর্তী সময়ে আমি আমার ছোট বোনকে সচেতন করেছি। এর ধারাবাহিকতায় আমি আমার মেয়েদের সচেতন করছি। এ রকম প্রতিটি পরিবারে চালু হলে এ নিয়ে আর কোনো সমস্যা তৈরি হবে না।'

বাংলাদেশ মহিলা ক্রিকেট দলের সদস্য সাথিয়া জাকের জেসি বলেন, 'একজন ক্রিকেট খেলোয়াড় হিসেবে মাসিক চলাকালীন প্র্যাকটিস করাটা কষ্টকর হয়ে যায়। আমি প্রশিক্ষণ দিতে গিয়ে দেখেছি, শিশু পল্লীর একটি মেয়ে ক্রিকেটে অনেক ভালো। তার মাসে দু-তিনবার মাসিক হয়। বিষয়টি সে কাউকে জানায়নি। অনেক পরে যখন জানা গেছে তখনো মেয়েটির সুচিকিৎসার ব্যবস্থা করা সম্ভব হয়নি। কেবল সুচিকিৎসার অভাবে আমরা একজন মেধাবী ক্রিকেটার হারিয়েছি। অনেকের ক্ষেত্রে এ রকম হয়ে থাকে। তাই সবাইকে এ বিষয়ে সচেতন হতে হবে।'

অভিনেত্রী জ্যোতিকা জ্যোতি বলেন, 'আমি আমার জায়গা থেকে মাসিক নিয়ে সচেতনতা তৈরির জন্য শতভাগ চেষ্টা করি।' আগামী দিনে এই প্রচেষ্টা আরো বাড়বে বলে জ্যোতিকা জ্যোতি উল্লেখ করেন।