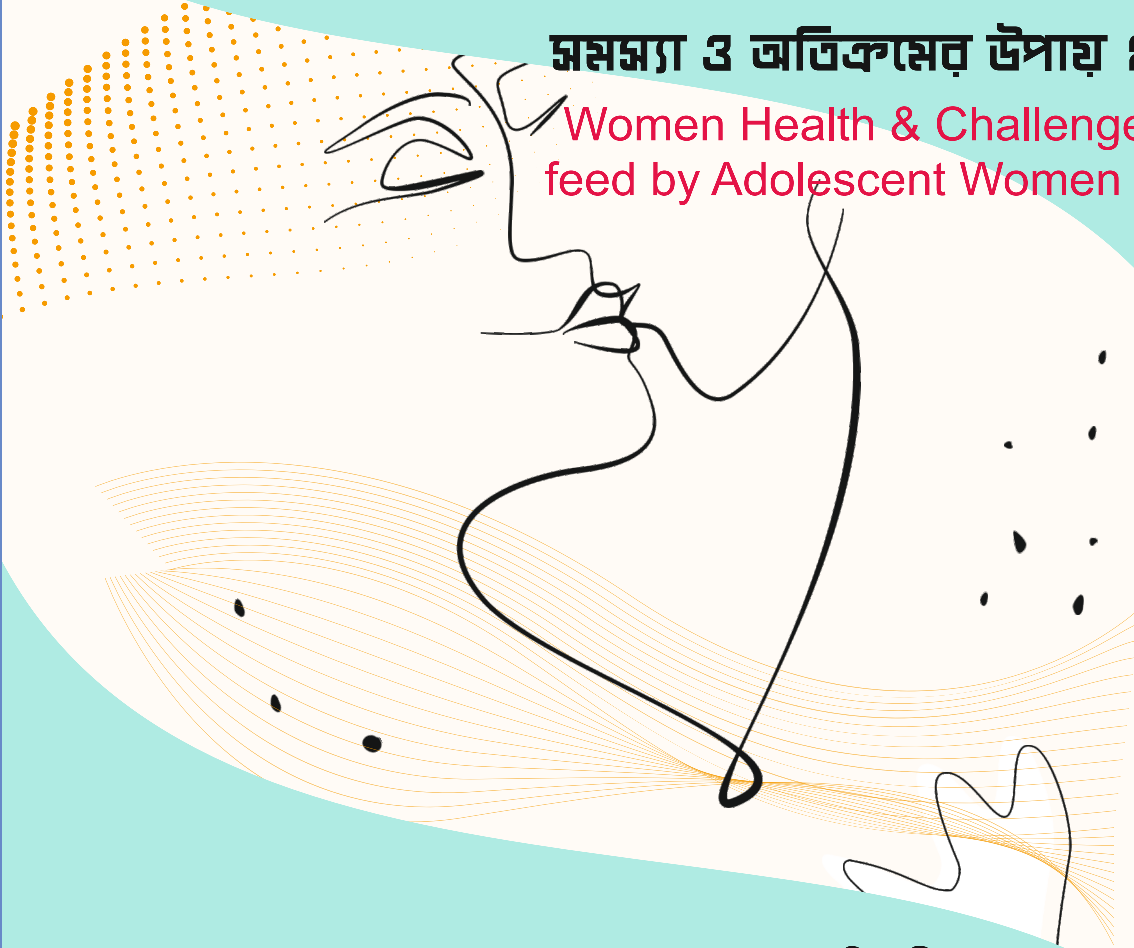
ELEVENTH KRISHNA BHATTACHARYA MEMORIAL LECTURE 2024

# বয়ঃসন্ধি কালের মেয়েদের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যা ও অতিক্রমের উপায় ঃ

## Women Health & Challenge feed by Adolescent Women :

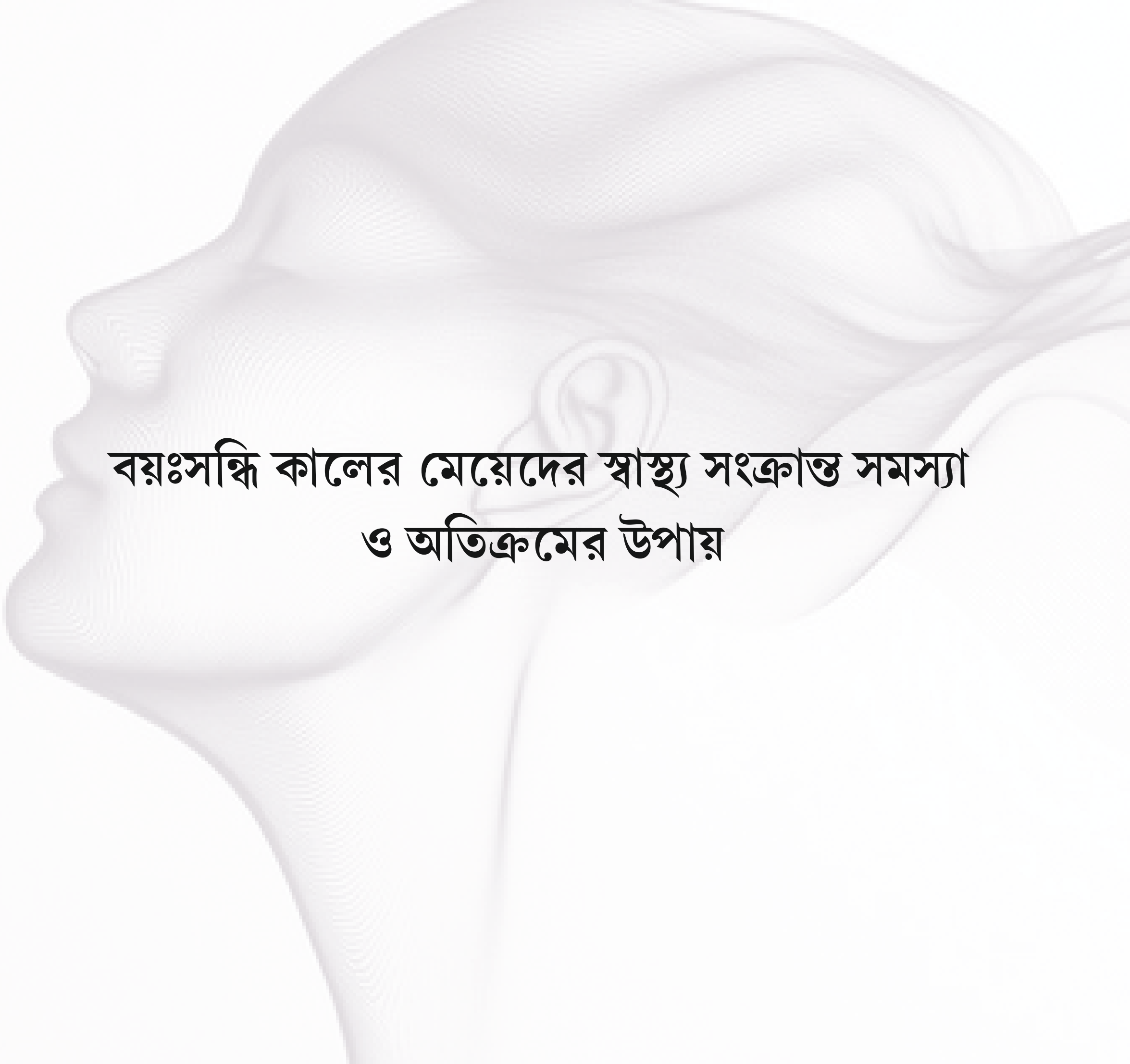


—ডাঃ মিনাক্ষী গঙ্গোপাধ্যায়

Dr. Meenakshi Gangopadhyay

*Eminent Public Health Activist , West Bengal*

ELEVENTH KRISHNA BHATTACHARYA MEMORIAL LECTURE 2024



# বয়ঃসন্ধি কালের মেয়েদের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যা ও অতিক্রমের উপায়

ELEVENTH KRISHNA BHATTACHARYA MEMORIAL LECTURE 2024

শিক্ষাব্রতী ও নারী আন্দোলনের কর্মী কৃষ্ণা ভট্টাচার্য্যের স্মারক বক্তৃতায় আমাকে ডেকে পাঠানোর জন্য ধন্যবাদ। ধন্যবাদ কৃষ্ণা মেমোরিয়াল ট্রাষ্ট ও ক্যালকাটা রিসার্চ গ্রুপের সমস্ত কর্মকর্তা ও কর্মীদের। সমস্ত শ্রোতাদের জন্য রইল আমার উষ্ণতা।

''শিখর হইতে শিখরে ছুটিব।
ভূধর হইতে ভূধরে লুটিব
হেসে খলখল গেয়ে কলকল, তালে তালে দিব তালি।
এত কথা আছে, এত গান আছে, এত প্রাণ আছে মোর,
এত সুখ আছে, এত সাধ আছে, প্রাণ হয়ে আছে ভোর।''

আজকে আমার বলার কথা মেয়ে বেলার সমস্যা নিয়ে কিন্তু ——

''কি বলি আজ ভেবে না পাই
পথ হারিয়ে কোন বনে যাই ——''

বহুদিন আগে আমি নিজেও তো পেরিয়েছি এই বয়ঃসন্ধির বেলা। যখন মনে হয় –

''কি আনন্দ, কি আনন্দ , কি আনন্দ

দিবারাত্রি নাচে মুক্তি নাচে বন্ধ ’’–
দীর্ঘ দশ বছর ধরে একটি হস্টেলের পরিচালনার সাথে যুক্ত আছি যেখানে আমাদের ১০০টি আবাসিকের বয়স ৬ থেকে ১৬ বছর। ক্লাস ওয়ান থেকে ক্লাস টেনের এই মেয়েদের সাথে আমার রোজকার ওঠাবসা আর রোজকার মেলামেশা। রোজই কথা হয় ওদের সঙ্গে।

ওদের মানে ওই বয়ঃসন্ধির মেয়েদের সঙ্গে। দেশের আইন ওদের মতামতের তোয়াক্কা করে না এমনকি নিজের শরীরের ওপর সম্পূর্ণ অধিকারটুকুও ওদের দেয়নি এই সমাজ। কিন্তু কি মজা ওদের সাথে কথা বলায় – কি আনন্দ ওদের সঙ্গে ঠাকুর দেখতে বেরিয়ে, কি ফুর্তি নতুন একটা Dress কিনতে গিয়ে, তাই ওদের সঙ্গে মিশে গেলে, আমারও মনটা একদম ভালো হয়ে যায়। প্রতি মূহুর্তে অনুবোধিত হতে থাকে
‘‘আহা কি আনন্দ আকাশে বাতাসে।’’

আবার যখন ডাক্তারি আসনে গিয়ে বসি – থিয়েটারের সেট বদলের মতো চলে আসি নতুন জগতে। ক্লাস এইটের ফার্স্ট গার্ল পাড়ার স্কুলেই

পড়ে। হঠাৎ করেই কুঁকড়ে যাওয়া কুঁড়ি ঢুকে এল চেম্বারে তাঁর মায়ের সাথে। দেখে বোঝা গেল বেশ কয়েকটা ঘা পড়েছে তার উপর। ফোলা ফোলা লাল চোখ – কেঁদেছে বোধ হয় সারারাত ধরে। অবশেষে মা'–ই মুখ খুললেন। ''কি যে বলব দিদি লজ্জায় আমার মাথা কাটা যাচ্ছে। বুঝলাম a case of teenage pregnancy needing termination। বেচারি ফুলের কুঁড়ির করার কিছু নেই – তার না আছে pregnant হবার অধিকার ——না আছে এখন ''হ্যাঁ'' বা ''না'' বলার অধিকার। Guardian এর ''সই'' তেই সিদ্ধান্ত। ডাক্তারি মতের Test ও ওষুধ লিখতে লিখতে তবু বললাম, ''কি করে হল রে?'' ''আগে আসিসনি কেন রে আমার কাছে?'' জবাব দিল মেয়ের মা, ''ঘটনাটা আত্মীয়ের মধ্যেই – আমার পোড়া কপাল দিদি। না হলে কি আমার ভাগ্যে দু – দুটো মেয়েই জোটে!'' আমার মাথার মধ্যে নিম্নচাপ – কত কত ইংরেজী কঠিন শব্দ domestic abuse, rape, vulnerabilty of girl child within family। আমি রেগে যাই। মাকে বলি ''তোমারই

তো দোষ। মেয়ে বড় হয়েছে – শেখাওনি কেন সাবধানে কি করে থাকতে হয়?'' এবার কান্নার পালা মায়ের, ''আমি কি অত জানি দিদি – আমাকেও তো খেটে খেতে হয়। ওর বয়সে তো আমার বিয়ে হয়ে গেছিল। পড়াশুনো তো করতে পারিনি দিদি – একটু উদ্ধার করে দাও এবারের মতো।''

আমিও সম্বিত ফিরে পাই – মনে মনে ঈশ্বরকে ধন্যবাদ জানাই – কোনো হাতুড়ে ডাক্তারের খপ্পরে না পড়ে আমার কাছে আসবার জন্য – মাথার মধ্যে বিড়বিড় করে বীরেন চট্টোপাধ্যায়ের সেই মন্ত্র।

''অস্থির হয়ো না,<br>
শুধু, প্রস্তুত হও''

বয়ঃসন্ধি নিয়ে কাজ করার অন্যতম সমস্যা হল, এর কোনো বয়সের ঠিক নেই। ১৮ বছর পৌছালে আইনত সে Adult হয় বটে কিন্তু তখনও তার বিয়ে করার অধিকার স্বীকৃত নয়। আর বয়ঃসন্ধির শুরুটা তো আরও গোলমেলে। সরকারী মতে ১০ বছর পেরুলে পরে তবেই সে

Adolescent কিন্তু অধিকাংশ মেয়েরই আমাদের দেশে Puberty শুরু হয় তার আগে থেকেই। ডাক্তারি বইতে বলা আছে ৮ বছরের আগে Puberty দেখা গেলে তাকে বলা হয় Precocious Puberty। অর্থাৎ আট বছর বয়সে বয়ঃসন্ধি হল Normal জিনিস। হঠাৎ করেই খানিকটা লম্বা হওয়া – সঙ্গে breast development দিয়েই শুরু – এরপর Body hair development, তারও পরে menstruation। ঠিক কত বছর বয়সে এই বয়ঃসন্ধি আসে তা নির্ভর করে অনেকগুলো বিষয়ের উপর। Family History, Food Habit, Body Weight ইত্যাদি আরও অনেক কিছুর উপরেই নির্ভর করে এই ফুল ফুটে ওঠার সময়। হঠাৎ করেই একদিন Brain এর নীচের দিকে Hypothalamus বলে একটি গ্রন্থি জেগে ওঠে। শুরু করে কিছু হরমোন নিঃসরণ। সেই Hormone আবার নাড়া দেয় Hypothalamus এর তলায় থাকা আরেক গ্রন্থিকে। এই Pituitary থেকে বেরোয় FSH ও LH বলে দুটি হরমোন যারা জাগিয়ে তোলে মেয়েদের ovary কে, আর ছেলেদের

ক্ষেত্রে Testis কে। এই ovary বা testis এর থেকে বেরুনো মেয়েদের oestrogen / progesterone বা ছেলেদের ক্ষেত্রে Testosterone এর প্রভাবেই দেখা দেয় এই বয়ঃসন্ধিকালীন যত পরিবর্তন। কিন্তু পরিবর্তন শুধু শরীরে হয় না – সঙ্গে শুরু হয় মনোজগতের আলোড়ন।

''মম চিত্তে নিতি নৃত্যে কে যে নাচে
তা তা থৈ থৈ – তা তা থৈ থৈ, তা তা থৈ থৈ।''

নতুন ইচ্ছা, নতুন নতুন ভালোলাগা, নতুন সংকোচ আর বলতে না পাবার নতুন যন্ত্রণা – এরা বুঝে উঠতে পারে না ঠিক কার সঙ্গে এসব নিয়ে কথা বলা যায়। এই সোনার দেশের অনেক বাড়িতেই এই নিয়ে খোলামেলা কথা বলার সুযোগ থাকেনা। অনেক শিক্ষক শিক্ষিকাও এড়িয়ে যান এসব নিয়ে কথা বলা। তাই Sex Education থেকে যায় বইয়ের পাতায়। কোনো জায়গায় Senior কোনো দিদির কাছে একটু হৃদয় খোলা য়ায় – কিন্তু দেখা যায় সেই দিদিও এই বিষয়ে অশিক্ষিত। বাকি রইল Internet আর Social Media। সেখানে নাকি অনেক বন্ধু

– অনেক কিছু Share করবার খোলা মাঠ। কিন্তু instagram ও Facebook Reels এর ফাঁকে ফাঁকে থাকে কুখ্যাত মতলবি শিকারীদের কৌশলী ফাঁদ। কখনও কখনও এই শিকারী Offlineএ হাজির হয় বিভিন্ন অবতারে একগুচ্ছ স্বপ্নের লোভ দেখিয়ে। কখনও আর্থিক স্বচ্ছলতার স্বপ্ন, কখনও চকচকে জগতের স্বপ্ন, কখনও ঘর বাঁধার স্বপ্ন। ছোট ফুলেরা হারিয়ে যায় অন্ধকার জগতের গভীরতায়। কত ফুল যে হারিয়ে গেল তার হিসাবেও সব সময় পাওয়া যায়না। যেমন হিসাব পাওয়া যায়না Teenage Pregnancy বা Sexually Tramsmitted Disease এর পরিসংখ্যানের। অথচ ভবিষ্যতের সম্ভবনাময় একটি জীবনকে নষ্ট করে দিতে পারে এর যে কোনোটাই। এমনকি Cervical Cancer এর মতো মারণ ব্যাধিরও মূল কারন HP Virus। সংক্রেমণ ঘটে এই বয়ঃসন্ধিতে অথচ আমরা ইতস্তত বোধ করি Sexual Behaviour নিয়ে খোলাখুলি কথা বলতে। আমরা ইতস্তত বোধ করি Condom কী করে লাগাতে হয় তা শেখাতে।

আরও আছে – জীবনাভ্যাস গঠন। অনেকের মধ্যে দেখা দেয় Body Image Problem। মেয়েরা চেষ্টা করে Size Zero তে পৌঁছতে।ছেলেরা পেশিবহুল হবার জন্য Steroid injection খোঁজ করে। কিন্তু সত্যিকারের যেটা দরকার তা হল নিয়মিত সুষম খাদ্য এবং নিয়মিত exercise। আমাদের এখানে এখন একটা ভারী গোলমেলে অবস্থা। অর্থনৈতিক ভাবে দুর্বল শ্রেণীর জন্য এখনও মিনারেল সমৃদ্ধ সুষম খাবারের অভাবে দেখা যায় iron deficiency থেকে anaemia, calcium deficiency থেকে osteomalacia, protein deficiency থেকে malnutrition। অন্যদিকে আর্থিক স্বচ্ছল শ্রেণীর ক্ষেত্রে দেখা যায় অস্বাস্থ্যকর junk food খাবার প্রবণতা,ফলে obesity, PCOS, Childhood Diabetes। অথচ এই বয়সের খাদ্যাভাসের প্রভাব থাকে সারাজীবন। আমারই কি ওদের ওষুধ বা জ্ঞান না দিয়ে সঠিক খাদ্যভাস শেখানোর জন্য কিছু করি ? ছোট্ট মেয়েটিকে তার মা রান্না করে দেয় লুচি, আলুর দম, এনে দেয় মিষ্টি। নবমীর দিন

মাংস খাবার রেওয়াজ প্রতিটি ঘরেই প্রায়। অথচ ভালোবেসে চালকুমড়োর তরকারী খেতে কাউকে শুনেছেন বা promotion করে কেউ সবুজ খাবার? এই করেই আমরা বাচ্চাদের মনে ভালো খাবার কাকে বলে তার ধারণা করে দিই খুব ছোট্ট বেলা থেকেই। আর থাকে peer influence। কোন খাবার কখন হিট, তার একটি হিসাব ওদের কাছে পৌঁছে যায় অন্য ভাবে অন্য মাত্রায়।

Peer influence এর আরেক অভিশপ্ত দিক হল drugs। মানসিক স্বাস্থ্য, বিভিন্ন নেশার জিনিস শরীরকে নষ্ট করে দেয় ভিতর থেকে। নেশার জিনিস একে অন্যের সঙ্গে শেয়ার করতে গিয়ে আসতে পারে মারণ রোগ। মানসিক ভাবে সে হয়ে ওঠে নেশার দাস। নেশার জিনিস জোগাড় করতে গিয়ে সে শুরু করে ছোট ছোট অসামাজিক কাজ। তারপর বাধ্য হয় বড় criminal gang এর হয়ে কাজ করতে। আমরা হিমশৈলের চুড়াটুকু দেখে Adolescent Delinquencyর পরিসংখ্যান বোঝার চেষ্টা করি।

সমস্যার কথা তো অনেক হলো। আসলে এই সমস্যাগুলো শুধু এই বয়ঃসন্ধির মানুষগুলোর সমস্যা নয়। এই সমস্যা আমাদের সবার। আমাদের সমাজের শারীরিক স্বাস্থ্য, মানসিক স্বাস্থ্য, সামাজিক স্বাস্থ্য এর প্রতিটি একে অন্যের ওপর নির্ভরশীল। প্রতিটি বয়ঃসন্ধির সমস্যাই আসলে আমাদের সামজিক পরিসরের জটিল রোগের প্রতিফলন। আর ঠিক এই কারণেই এই সমস্ত সমস্যার সমাধানে আরও জটিলতর সমস্যা তৈরী হয়। তবে লড়াই জারি আছে।

কেন্দ্রীয় সরকার চালু রেখেছেন National Program for Youth & Adolescent Development (NPYAD)। Adolescent ও young adult-দের জন্য তৈরী একটি National programme to promote adventure activities - এই সমস্তই এই Programme এর অংশ।

রাজ্যস্তরেরও চালু হয়েছে বিভিন্ন প্রকল্প – 'সবলা স্কীম', 'কন্যাশ্রী', 'যুবশ্রী', 'সবুজসাথী'। আছে বিভিন্ন Non Govt. Organisation

তাদের চিন্তাশীল বিবিধ কর্মপন্থা নিয়ে। লক্ষ্য হল – গঠনমূলক সামাজিক কাজের মধ্যে Adolescent দের বেশী বেশী করে নিয়ে আসা ও তাদের অর্থনৈতিক ও সামাজিক ক্ষমতায়ণ। তবে যতটা গুরুত্ব এই বয়ঃসন্ধিকালীন মানুষদের দরকার তার চেয়ে এখনও অনেকটাই দূরে রয়েছি আমরা। আমাদের ওদেরকে ভবিষ্যতের পথ দেখানো কাজ করতে শেখানো ভীষণ দরকার। যেমন দরকার ওদের জন্য প্রাণখুলে কথা বলার, নিরাপদ জায়গা তৈরী করার। সেখানে ওদের কোনো দোষ না ধরে, ভালো মন্দের ভাবনা ওদের উপর না চাপিয়ে দিয়ে, ওদের সঙ্গে কথা বলা – ওদের কথা শোনা। জ্ঞান নয়, ''তথ্য'' – আবার বলছি জ্ঞান নয় ওদের প্রয়োজন তথ্য। আমাদের জ্ঞান ওদের bore করে। আমাদের উপদেশ ওদের ক্লান্ত করে, আমাদের শুভ কামনা ওদের কাছে অর্থহীন। কোথাও ওরা আর আমরা আলাদা হয়ে যাই।

ওদের দরকার ওদের মতোই খোলামনের মানুষ যারা ওদের কথা শুনবে, আবেগ বুঝবে, ওদের ব্যক্তিত্ত্বের সম্মান দেবে।

আমরা কি পারব না – সম্মান দিয়ে ওদের কথা শুনতে। আমরা তো জানি –

"আঠারো বছর বয়সের নেই ভয়
পদাঘাতে চায় ভাঙতে পাথর বাধা,
এ বয়সে কেউ মাথা নোয়াবার নয়
আঠারো বছর বয়স জানে না কাঁদা।"

আমরা তো জানি ১৭ বছরের রিতেশ অগ্রবাল গড়ে তুলেছে বিরাট OYO - Hotel Chain। ১২ বছর বয়সী অভিজিৎ ঠাকুর বা ১৭ বছরের দীপক রবীন্দ্রন হয়ে উঠেছে বিশাল শিল্পপতি। আমরা কবে এই ১৮ বছর বয়সীকে মেনে নেব সামাজিক ক্ষেত্রে আমাদের নেতা হিসাবে। আমরা কবে আমাদের মধ্যে স্বাগত জানাব আমাদের নিজস্ব এক মালালা ইউসুফজাইটাকে। নতুন যুগের নতুন আন্দোলন নিয়ে আমাদের মধ্যে উঠে আসবে আরও এক গ্রেটা থুনবার্গ।

——ডাঃ মিনাক্ষী গঙ্গোপাধ্যায়

Sreetapa Bhattacharya singing the inaugural song

Attendees and Guests at the Eleventh Krishna Memorial Awards and Lecture

Sibaji Pratim Basu, Managing Trustee of the
Krishna Trust, introducing the programme

Sabyasachi Basu Ray Chaudhury, President of
Calcutta Research Group, delivering the inaugural comments

Ranabir Samaddar, Byasdeb Dasgupta, Subhas Ranjan Chakraborty, Prasanta Ray and other eminent guests at the Eleventh Krishna Memorial Awards and Lecture

Anwesha Sengupta, Faculty, IDSK, Kolkata
discussing writing history for the schoolchildren project

Debarati Bagchi, Senior Research Fellow, Max Weber Forum for South Asian Studies discussing the necessity of writing history for the schoolchildren project

Sahadeb Mandal, Principal of Bali Dhanamani Model High School, Sundarban, thanking the Krishna Trust for supporting their students

Sabir Ahamed, Member, Krishna Trust conferring the
Eleventh Krishna Memorial Award to Beauty Chatterjee

Minakshi Gangopadhyay, Eminent Physician and Social Activist
and the speaker of the Eleventh Krishna Memorial Lecture with
Sabyasachi Basu Ray Chaudhury and Shyamalendu Majumdar

**Late Krishna Bhattacharya**
Distinguished Teacher of Education,
West Bengal Education Service

# KRISHNA MEMORIAL AWARD 2024

Nabanita Bag
*Student of Bali Dhanamani Model*

Manisha Dolui
*Student of Bali Dhanamani Model*

Beauty Chatterjee
*Social Activist, Maya Foundation, West Bengal*

**KRISHNA TRUST**
HB - 232, First Floor, Sector - III, Salt Lake City
Kolkata - 700 106, Phone +91 - 33 - 2337 1801