



৬

মাসিকের সময় মৃত ব্যক্তির কাছে যাওয়া যাবে না।

### বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা

এই ধারণার কোনো বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নেই। এটি পুরোপুরি সামাজিক ও ধর্মীয় কুসংস্কার। অনেক সমাজে বা সংস্কৃতিতে মাসিক চলাকালে নারীদের অপবিত্র হিসেবে বিবেচনা করা হয়। এই কুসংস্কার থেকেই তাদের মৃতদেহের কাছে যেতে বাধা দেওয়া হয়। কিন্তু এ সময় নারীরা মৃতদেহ বা আশপাশের পরিবেশের ওপর কোনো ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে না। তাই, মাসিক চলাকালে মৃতদেহের কাছে যেতে কোনো বাধা নেই।



৭

মাসিক হলে গরুর ঘরে যাওয়া যাবে না।

### বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা

মাসিক হলে গরুর ঘরে (গোয়াল ঘর) যেতে কোনো বাধা নেই। এ সময় গোয়াল ঘরে গেলে গৃহপালিত পশুর কোনো ক্ষতি হয় না। তবে গরুর ঘর যেহেতু একটি অপরিচ্ছন্ন জায়গা, এখানে নানান ধরনের রোগ-জীবাণু থাকতে পারে। মাসিকের সময় স্বাভাবিক সময়ের চেয়ে বাড়তি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা মেনে চলতে হয়, তাই গরুর ঘর থেকে ফিরে অবশ্যই ভালো করে হাত-পা পরিষ্কার করতে হবে।



৮

চুল ছেড়ে বসা বা চলাফেরা করা যাবে না।

### বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা

অনেক সংস্কৃতিতে মনে করা হয়, মাসিকের সময় চুল ছেড়ে রাখলে অশুভ শক্তি ভর করে। তাই এ সময় চুল বেঁধে বাইরে যেতে হবে। কিন্তু এমন ধারণার কোনো বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নেই। চুল খোলা বা বেঁধে রাখা ব্যক্তিগত পছন্দের বিষয়। যে যেভাবে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে সেভাবেই চুল রাখতে পারে। তবে শারীরিক পরিচ্ছন্নতার অংশ হিসেবে চুল অবশ্যই পরিষ্কার রাখতে হবে।



৯

ঋতুস্রাব ছোঁয়াচে রোগ, একজনের হলে আরেকজনের হয়।

### বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা

ছোঁয়াচে রোগ সাধারণত নারী-পুরুষ নির্বিশেষে সকলের হয়। অপরদিকে মাসিক কোনও রোগ না। ঋতুচক্র ২৯-২৮ দিনের মধ্যে হয়। ছোঁয়াচে হওয়ার কারণে নয়, ঋতুচক্র একই পরিবারের নারীসদস্যদের সময়ের ব্যবধান কাছাকাছি হলে পর পর হয়ে থাকে।

# মাসিকের সময়ে কুসংস্কারমুক্ত সমাজে সুস্থ-মবল-সুন্দরভাবে জীবন কাটুক পাহাড়ে

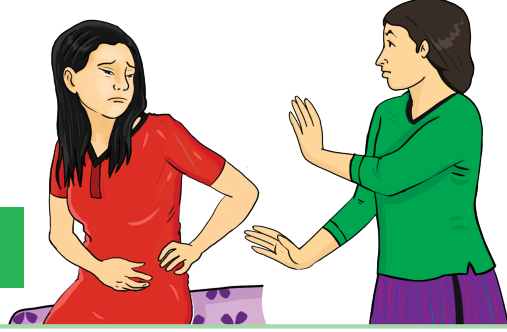
মাসিক বা ঋতুস্রাবের সময়  
বিভিন্ন কুসংস্কার এবং তার  
বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা



Funded by  
the European Union

আমাদের সমাজে মাসিক বা  
খতুস্রাব সম্পর্কিত  
কিছু ভুল ধারণা প্রচলিত আছে।

১



মাসিক চলাকালে মেয়েরা দুঃখিত ও অপবিত্র হয়ে যায়, এই ভ্রান্ত ধারণা থেকে এ সময় তাদের আলাদা ঘরে থাকার ব্যবস্থা করা হয়।

#### বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা

মাসিক মেয়েদের দেহের একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া এবং স্বাভাবিকভাবে বেড়ে ওঠার লক্ষণ। কৈশোরে মেয়েদের ১০-১৪ বছর বয়সে প্রতি মাসে জরায়ু থেকে যোনিপথে যে রক্তস্রাব বের হয়ে আসে তাকে মাসিক বলে।

মনে রাখতে হবে যে, মাসিক না হওয়া মানে প্রজনন প্রক্রিয়ায় অস্বাভাবিকতা দেখা দেওয়া, অর্থাৎ বংশ বৃদ্ধি না হওয়া। যেহেতু এটি একটি স্বাভাবিক শারীরিক প্রক্রিয়া, তাই মা, বোন, খালা, চাচি, মামি, কিংবা বন্ধু সকলেরই স্বাভাবিকভাবে মাসিক হয়ে থাকে। আলাদা ঘরে বা আলাদা বিছানায় নিজের স্বাচ্ছন্দ্যের জন্য থাকা যায়, কিন্তু অপবিত্রতার জন্য নয়। এ সময় শারীরিক ও মানসিক শক্তি এবং সঠিক পুষ্টির প্রয়োজন।

২



এ সময়ে ঘরের বাইরে গেলে খারাপ জিন-ভুত আসর করে।

#### বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা

কৈশোরে মেয়েদের শরীর থেকে টানা ৫-৭ দিন রক্তস্রাব হয় যা প্রতি মাসে হয়ে থাকে। এতে তাদের শরীরে পুষ্টি উপাদান, বিশেষ করে আয়রন এবং প্রোটিনের ঘাটতি দেখা দেয়। আয়রনের অভাবে ক্লান্তি, অবসাদ, মাথা ঘুরিয়ে পড়ে যাওয়া বা জ্ঞান হারানো, খিঁচুনি - এসব লক্ষণ দেখা দেয়। মাসিক চলাকালে এসব লক্ষণ দেখা দিলে ভ্রান্ত ধারণা থেকে জিন-ভুতের আসরের কথা বলা হয় যার আসলে কোনো বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নেই। এ সময় কিশোরী ও নারীরা স্বাধীনভাবে ঘরের বাইরে চলাচল করতে পারবে।

৩



টক খাওয়া যাবে না, খেলে অতিরিক্ত রক্তস্রাব হয়।

#### বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা

এটি সম্পূর্ণ ভুল ধারণা। টকজাতীয় ফলে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন 'সি' থাকে যা রক্ত বৃদ্ধি করে এবং খাবার থেকে আয়রন শোষণে সাহায্য করে। যেহেতু রক্তস্রাবের কারণে শরীরে খাদ্য থেকে আয়রন শোষণ বেশি দরকার, তাই এই জাতীয় খাবার বেশি করে খেতে হবে।

৪



মাসিকের সময়ে মাছ-মাংস খাওয়া যাবে না, খেলে শরীরে আঁশটে গন্ধ হবে।

#### বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা

মাসিকের সময় মাছ বা মাংস খাওয়ার সাথে শরীরে আঁশটে গন্ধ হওয়ার কোনো সম্পর্ক নেই। মাসিকের সময় কিছু নারী শরীরে গন্ধের পরিবর্তন অনুভব করতে পারেন, যা মূলত হরমোনের পরিবর্তন, ঘাম বা ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার সাথে সম্পর্কিত। এ সময় রক্তক্ষরণের কারণে শরীরে আয়রনের ঘাটতি হতে পারে, যা রক্তশূন্যতা তৈরি করে। এই আয়রনের ঘাটতি পূরণে এবং শরীরের টিস্যু মেসামত ও পুনর্গঠনে পর্যাপ্ত পরিমাণ মাছ-মাংস খেতে হবে। এছাড়া মাসিকের সময় শরীর দুর্বল লাগতে পারে। মাছ-মাংস খেলে শরীরের শক্তি বাড়বে এবং ক্লান্তি দূর হবে।

৫



স্বামী বা শ্বশুর-শাশুড়িকে খাবার তুলে দেওয়া যাবে না এবং রান্নাবান্না করা যাবে না।

#### বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা

এটি সম্পূর্ণ ভুল ধারণা যার কোনো বিজ্ঞানসম্মত ব্যাখ্যা নেই। মাসিকের সময় রান্না না করার ধারণাটি একটি কুসংস্কার। এটি মূলত ধর্মীয় বিশ্বাস ও সামাজিক নিয়ম থেকে উদ্ভূত, যেখানে নারীদের 'অপবিত্র' হিসেবে বিবেচনা করা হয়েছে। এ সময় নারীর শরীরে এমন কোনো পদার্থ তৈরি হয় না যা রান্নার সময় খাবারের সঙ্গে মিশে ক্ষতির কারণ হতে পারে। তাই স্বাভাবিক কাজকর্ম করতে তার কোনো অসুবিধা নেই। তবে শারীরিক সুস্থতার জন্য এ সময় নারীদের ভারী কাজ করা থেকে বিরত থাকতে হবে এবং পর্যাপ্ত বিশ্রাম ও স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে হবে।