# Sanatan Dharma

---

**মেয়েদের ঋতুস্রাব বা মেনস্ট্রুয়েশন**

ঋতুস্রাব অশুচি! ঠাকুরের জন্যে রান্না এবং পুজো করে কুসংস্কারকে হেলায় ওড়ালেন মা সারদা---
মেনস্ট্রুয়েশন বা ঋতুস্রাব মেয়েদের এক স্বাভাবিক শারীরিক প্রক্রিয়া। কিন্তু আজও ঋতুস্রাব নিয়ে রয়েছে হাজারও কুসংস্কার। সরকারি সমীক্ষাই বলছে, ভারতের ৭০ শতাংশ মায়েরা নিজের মেয়েকে ঋতুস্রাব সংক্রান্ত বিষয়ে নীরব থাকতেই বলে থাকেন। দেশের ৪৫ শতাংশ মেয়ের কাছে ঋতুস্রাব আজও অস্বাভাবিক। গ্রাম ও শহরাঞ্চলে সবজায়গাতেই ঋতুকালীন সুরক্ষার বিষয় আজও বহুলাংশে অবহেলিত।

একবিংশ শতাব্দীতে দাঁড়িয়েও ঋতুস্রাব নিয়ে মেয়েদের মেনে চলতে হয় বহু নিয়ম। অনেকেই ঋতুস্রাবের দিনগুলোতে ঘরের বাইরে বেরোন না কিংবা পুজো করেন না। এমনকি রয়েছে ছোয়াছুয়ির বিধিনিষেধ। কিন্তু সেই সময়ে দাঁড়িয়েও উল্টো পথে হেঁটেছিলেন মা সারদা। একজন সমাজ সংস্কারকের দায়িত্ব পালন করেছিলেন তিনি।

কি করেছিলেন তিনি?
মায়ের স্মৃতিকথা থেকে জানা যায় ঠাকুর শ্রী রামকৃষ্ণের পেটের সমস্যা ছিল। ঝালে ঝোলে অম্বলে জাত রান্না খেতে পারতেন না। হালকা খাবার না খেলেই তাঁর পেটের রোগ দেখা দিত। মা সারদা শ্রী রামকৃষ্ণদেবকে ইচ্ছেমত শুক্তো, হালকা ঝোল রেঁধে দিতেন। কিন্তু প্রথম প্রথম মেয়েদের অশুচির তিনদিন মা সারদা রাঁধতেন না। এই সময় মন্দির থেকে প্রসাদ আসত আর ঠাকুর সেই খাবার খেতেন। আর সেই খাবার খেলেই ঠাকুরের অসুখ শুরু। একদিন ঠাকুর মা সারদাকে বললেন, দেখ, তুমি ও-কদিন রাঁধলে না আর আমার কি শরীর খারাপ হল। মা বললেন, মেয়েদের অশুচির তিনদিন রাঁধতে নেই।

ঠাকুর এই কথা শুনে বললেন, মনই শুচি অশুচি, শরীরে শুচি অশুচি হয় না। তুমি আমাকে খাবার বানিয়ে দিও। দোষ হবে না। এই কথা শোনার পর সারদাদেবীই রোজ রান্না করে দিতেন। কোনও কুসংস্কার মানতেন না। এমনকি ওই সময়ে পূজাদি সম্বন্ধে ঠাকুরকে জিজ্ঞাসা করায় তিনি সারদা দেবীকে বলেছিলেন,যদি পূজা না করলে মনের কষ্ট হয় তবে করবে, নতুবা নয়। এরপর থেকে ওই সময়ে পুজোও করতেন শ্রী মা সারদাদেবী।

এভাবেই মন এবং সমাজের সংস্কার ভেঙেছিলেন মা সারদা ও ঠাকুর শ্রীরামকৃষ্ণ। উনবিংশ শতাব্দীর শেষের দিকের সময় এসব ছিল ধারণার বাইরে।

Published on: Apr, 10 2023 10:05