

ആർത്തവം

ശാസ്ത്രവും വിശ്വാസവും



കേരള ശാസ്ത്രസാഹിത്യ പരിഷത്ത്



മലയാളം | Malayalam
ആർത്തവം ശാസ്ത്രവും വിശ്വാസവും | Aarthavam sasthravum viswasavum
ഒന്നാം പതിപ്പ് | First Edition
ജനുവരി 2019 | January 2019
പ്രസാധനം, വിതരണം : | Published & Distributed by :
കേരള ശാസ്ത്രസാഹിത്യ പരിഷത്ത് | Kerala Sasthra Sahithya Parishath
തൃശ്ശൂർ - 680004 | Thrissur - 680004
ഇ - മെയിൽ : | E - Mail :
publicationkssp@gmail.com | publicationkssp@gmail.com
അച്ചടി : | Printed at :
തൈരേസ്സു ഓഫ്സെറ്റ് പ്രിന്റേഴ്സ്, | Theressa Offset Printers,
അങ്കമാലി | Angamaly

വില : 20.00

KSSP 2485 I E Jan 2019 D 1/8 3K 2000 LL 1/19

ആർത്തവം ശാസ്ത്രവും വിശ്വാസവും

ക്ലാലിലും തലയിലുമായി രണ്ടുവട്ടം പാമ്പുകുടിയേറ്റാണ് നേപ്പാളിലെ ദൈലേഖിൽ നിന്നുള്ള പതിനെട്ടുകാരിയായ തുളസി ഷാഹി മരിച്ചത്. പാമ്പുകുടിയേറ്റുള്ള മരണങ്ങൾ ഇന്ത്യയിലെപ്പോലെ നേപ്പാളിലും അപൂർവമല്ല. തുളസിയുടെ മരണത്തിന് അവളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ തന്നെയാണ് കാരണക്കാർ എന്നത് മാത്രമാണ് അവളുടെ മരണത്തെ വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നത്. ആർത്തവാശുദ്ധിയുടെ ഭാഗമായുള്ള ചൗപടി എന്ന ആചാരമനുഷ്ഠിക്കാനായി അമ്മാവന്റെ പശുത്തൊഴുത്തിലേക്ക് അവളെ അയച്ചത് അവളുടെ വീട്ടുകാർ തന്നെയാണ്. പാമ്പുകുടിയേറ്റുള്ള അവളുടെ നിലവിളികൾ രാത്രിയുടെ ഇരുട്ടിൽ മുങ്ങിപ്പോയിരിക്കണം. ദൈലേഖിൽ നിന്നുതന്നെയുള്ള ഒരു പതിനാലുകാരി തണുപ്പ് സഹിക്കാനാവാതെയും, ഗൗരി ബായക് എന്ന ഇരുപത്തൊന്നുകാരി പുകയാൽ ശ്വാസംമു





ട്ടിയും മരിച്ചു. നേപ്പാളിൽ തന്നെ ആറുമാസത്തിനിടെ വേറെയും അഞ്ച് പെൺകുട്ടികൾ ആർത്തവമറയ്ക്കിരിക്കലിനിടെയിൽ മരണമടഞ്ഞു. ആർത്തവ സമയത്ത് വീടിനുപുറത്ത് താമസിപ്പിച്ച തമിഴ്നാട്ടിലെ തഞ്ചാവൂരിലെ പന്ത്രണ്ടുകാരി വിജയ, ഗജ ചുഴലിക്കാറ്റിൽ തകർന്നുവീണ മേൽക്കൂരക്കടിയിൽ പെട്ട് മരിച്ച വാർത്തയും നാമിവിടെ വായിച്ചു. ആർത്തവാശുദ്ധിയാൽ ജീവൻ നഷ്ടപ്പെട്ടവരാണ് ഇവരെങ്കിൽ ഇന്ത്യയിലെ അനേകം സ്ത്രീകൾ ആർത്തവം എന്ന ഒറ്റക്കാരണത്താൽ അധഃകൃതരും അയിത്തക്കാരുമായി പരിഗണിക്കപ്പെട്ട് ആത്മാഭിമാനം നഷ്ടപ്പെട്ട് ജീവിക്കുന്നു. മരണത്തേക്കാൾ അസഹനീയമാണ് ചില ജീവിച്ചിരിക്കലുകൾ. ജീവിതത്തിന്റെ ഉർവ്വരതയെ കുറിക്കുന്ന ആർത്തവമെന്ന സ്വാഭാവിക ജൈവപ്രക്രിയ സ്ത്രീയെ പതിതയും, അപമാനിയയും, ആത്മവിശ്വാസമില്ലാത്തവളുമായി മാറ്റുന്നു. മതാചാരങ്ങളുടെ ഭാഗമായി ഇത്തരം വിശ്വാസങ്ങൾ പലയിടങ്ങളിലും നിലനിന്നിരുന്നെങ്കിലും ആധുനിക ജനാധിപത്യ സമൂഹങ്ങളിലേക്കുള്ള പരിണാമപ്രക്രിയക്കിടെ അവ കയ്യൊഴിക്കപ്പെട്ടു. വിദ്യാഭ്യാസനിലവാരത്തിൽ ഏറെ മുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുന്ന കേരളത്തിൽ ഇരുപത്തൊന്നാം നൂറ്റാണ്ടിലും സ്ത്രീകളോട് തീണ്ടായ്മ നിലനിൽക്കുന്നു എന്നത് ലജ്ജാകരം തന്നെ.

ആർത്തവത്തിന്റെ ജീവശാസ്ത്രം

കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ (എല്ലാ മാസവും) സ്ത്രീയുടെ ശരീരത്തിൽ അണ്ഡോല്പാദനം നടക്കുകയും തുടർന്ന് അണ്ഡാശയത്തിലും ഗർഭപാത്രത്തിലും ബീജസങ്കലനത്തെ പ്രതീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടുള്ള മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ബീജസങ്കലനം നടക്കാത്തപക്ഷം ഗർഭപാത്രത്തിന്റെ അകത്തെ പാളിയായ എൻഡോമെട്രിയം (Endometrium) അവിടുത്തെ ഗ്രന്ഥികളോടും രക്തക്കുഴലുകളോടുമൊപ്പം യോനിയുടെ പുറത്തേക്കൊഴുകുന്ന പ്രക്രിയയാണ് ആർത്തവം. ഇത് ഒരു സ്വാഭാവിക ജൈവപ്രക്രിയയാണ്. ശ്യാസോച്ഛ്വാസം പോലെ, വൃക്കകളിൽ രക്തം ശുദ്ധീകരിച്ച് മുത്രം ഉൽപാദിക്കപ്പെടുന്നതുപോലെ തീർത്തും സാധാരണമായ ഒന്ന്. ഇതാവട്ടെ പ്രത്യുൽപാദനത്തിനുള്ള മുന്നൊരുക്കം എന്ന നിലക്ക് ജീവന്റെ അടിത്തറയാണ്. ഓരോ മാസവും ബീജസങ്കലനത്തിനായി സ്ത്രീശരീരം തയ്യാറെടുക്കുന്നുണ്ട്. സാധാരണ നിലയിൽ 50 മുതൽ 80 മില്ലിലിറ്റർ രക്തമാണ് 4 മുതൽ 8 വരെ ദിവസങ്ങളിലായി പുറത്തുപോകുക. ഒരു ആർത്തവചക്രത്തിന്റെ ദൈർഘ്യം 24 മുതൽ 38 ദിവസങ്ങൾ വരെയാകാം.

ആർത്തവത്തിന്റെ ജീവശാസ്ത്രം മൂന്ന് തലത്തിലായി വിശദീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

- 1. തലച്ചോറിലെ മാറ്റങ്ങൾ

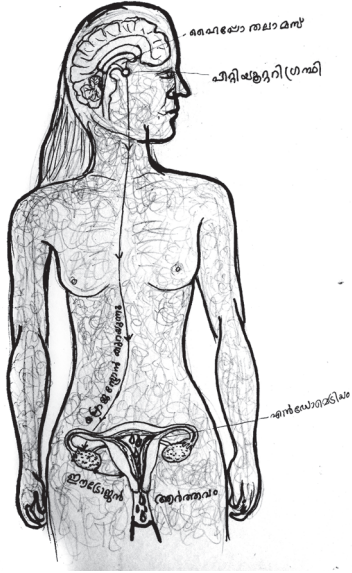


2. അണ്ഡാശയത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ

3. ഗർഭപാത്രത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ

തലച്ചോറിൽ സംഭവിക്കുന്നത്

തലച്ചോറിന്റെ ഭാഗമായ ഹൈപ്പോതലാമസ് (Hypothalamus), പിറ്റ്യൂട്ടറി ഗ്രന്ഥി എന്നിവ ആർത്തവത്തിൽ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ട്. ഹൈപ്പോതലാമസ് ആണ് ഗൊണാഡോട്രോപിൻ റിലീസിംഗ് ഹോർമോൺ (GnRH) ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നത്. ഈ ഹോർമോണിന്റെ പ്രവർത്തനഫലമായാണ് പിറ്റ്യൂട്ടറി ഗ്രന്ഥി ലൂട്ടിനൈസിംഗ് ഹോർമോൺ, ഫോളിക്ലിൾ സ്റ്റിമുലേറ്റിംഗ് ഹോർമോൺ എന്നിവ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നത്. ലൂട്ടിനൈസിംഗ് ഹോർമോണിന്റെയും ഫോളിക്ലിൾ സ്റ്റിമുലേറ്റിംഗ് ഹോർമോണിന്റെയും പ്രവർത്തനം നടക്കുന്നത് അണ്ഡാശയ



ത്തിലാണ്. തൽഫലമായി അണ്ഡാശയത്തിൽ ഈസ്ട്രജൻ, പ്രൊജസ്റ്റേൺ എന്നിവ ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. ഇവയാണ് സ്ത്രീശരീരത്തിലെ പ്രധാന ഹോർമോണുകൾ. ഹോർമോണുകളാണ് ഗർഭപാത്രത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നത്. രക്തത്തിലെ ഇവയുടെ അളവനുസരിച്ച് ഫീഡ്ബാക്ക് മെക്കാനിസം വഴി ലൂട്ടിനൈസിംഗ് ഹോർമോൺ, ഫോളിക്ലിൾ സ്റ്റിമുലേറ്റിംഗ് ഹോർമോൺ, ഗൊണാഡോട്രോപിൻ റിലീസിംഗ് ഹോർമോൺ എന്നിവയുടെ അളവുകൾ ക്രമീകരിക്കുന്നു.

അണ്ഡാശയത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ

അമ്മയുടെ ഗർഭപാത്രത്തിലായിരിക്കെ ഒരു പെൺകുഞ്ഞിന്റെ അണ്ഡാശയത്തിൽ 70 ലക്ഷത്തോളം അണ്ഡകോശങ്ങൾ (primordial follicles) ഉണ്ടായിരിക്കും. ഇവയിൽ ഭൂരിഭാഗവും കുഞ്ഞിന്റെ ജനനത്തിനുമുമ്പേ നശിക്കുന്നു. ജനനസമയത്ത് ഇത് 20 ലക്ഷത്തോളമായി മാറും. ഇവയിലേറെയും പിന്നീട് നശിക്കും. ആർത്തവ സമയത്ത് ഇവ



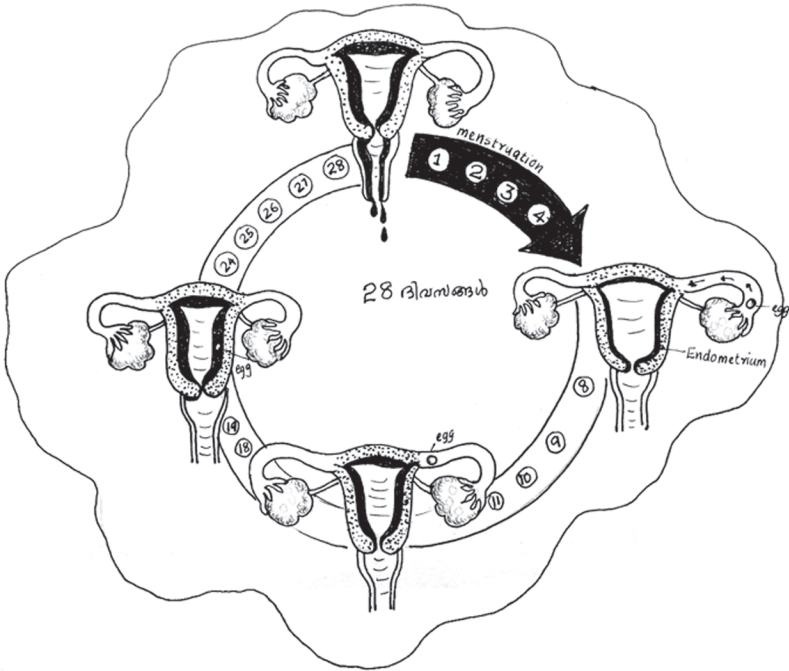
യുടെ എണ്ണം 3 ലക്ഷമായി ചുരുങ്ങും. ഈ പ്രൈമോർഡിയൽ ഫോളിക്കിളുകൾ വികസിച്ചാണ് അണ്ഡമുണ്ടാവുക.

രക്തസ്രാവം തുടങ്ങുന്ന ദിവസത്തെ ആർത്തവചക്രത്തിന്റെ ഒന്നാം ദിവസമായി കണക്കാക്കാം. ഓരോ ചക്രത്തിലും രണ്ട് അണ്ഡാശയത്തിലെയും പ്രൈമോർഡിയൽ ഫോളിക്കിളുകളിൽ നിന്ന് രണ്ടോ അതിലധികമോ എണ്ണം വികസിക്കാൻ തുടങ്ങും. ഇവയിൽ നിന്നൊരണ്ണം ആറാം ദിവസം പ്രമുഖ അണ്ഡകോശമായി (dominant follicle) തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുന്നു. ലൂട്ടിനൈസിംഗ് ഹോർമോൺ ആണ് അണ്ഡമായി വികസിക്കാൻ അണ്ഡകോശങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നത്. ഈ ഹോർമോണിന് പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള സ്വീകരണികൾ എണ്ണത്തിൽ കൂടുതലുള്ള അണ്ഡകോശമാണ് വളർച്ചക്കായി തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുന്നത്. ഇങ്ങനെ തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുന്ന അണ്ഡകോശത്തിന്റെ വികാസമാണ് അടുത്ത പടി. ഫോളിക്കിൾ ആയി വികസിച്ച ശേഷം പതിനാലാം ദിവസം ലൂട്ടിനൈസിംഗ് ഹോർമോണിന്റെ അളവ് കുത്തനെ ഉയരുകയും (LH Surge) ആവരണം പൊട്ടി അണ്ഡം പുറത്തുവരികയും ചെയ്യുന്നു. ഈ പ്രക്രിയയെ അണ്ഡവിസർജനം (Ovulation) എന്നുവിളിക്കുന്നു. പുറത്തുവന്ന അണ്ഡത്തിന് ചുറ്റും രക്തത്തിന്റെ ഒരു പാളി ഉണ്ടായിരിക്കും. രക്തത്തിനുപകരം പിന്നീട് ലൂട്ടിയൽ കോശങ്ങൾ ഇടംപിടിക്കും. കോർപ്പസ് ലൂട്ടിയം (corpus luteum) ഉണ്ടാകുന്നത് ഇങ്ങനെയാണ്.

അണ്ഡാശയത്തിൽ പ്രധാനമായും ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന ഹോർമോണുകൾ ഈസ്റ്റ്രജനും പ്രോജസ്റ്റേറോണും ആണെന്ന് പറഞ്ഞുവല്ലോ. ഈസ്റ്റ്രജന്റെ പ്രഥമ സ്രോതസ്സ് ഗ്രാനുലോസ കോശങ്ങളാണ്. ഇത് കൂടാതെ തീക്ക (theca) കോശങ്ങളും ആൻഡ്രജനിൽനിന്ന് ഈസ്റ്റ്രജൻ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. കോർപ്പസ് ലൂട്ടിയത്തിലെ ലൂട്ടിയൽ (luteal) കോശങ്ങൾ പ്രോജസ്റ്റേറോൺ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നു. ഗർഭാവസ്ഥയുടെ തുടർച്ചക്ക് ഏറ്റവും ആവശ്യമുള്ള ഹോർമോണാണ് പ്രോജസ്റ്റേറോൺ. സ്ത്രീ ഗർഭിണിയായാൽ കോർപ്പസ് ലൂട്ടിയം നിലനിൽക്കും അത് ഭ്രൂണത്തിന്റെ വളർച്ചയെ സഹായിക്കും. ബീജസങ്കലനം നടക്കാതിരുന്നാൽ കോർപ്പസ് ലൂട്ടിയം നശിക്കും, ആർത്തവചക്രത്തിന്റെ 24-ാം ദിവസമാണ് സാധാരണ ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്.

ഗർഭപാത്രത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നത്

ആർത്തവത്തിന് മുന്നോടിയായി അണ്ഡാശയത്തിലും ഗർഭപാത്രത്തിലും സമാന്തരമായ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. അണ്ഡാശയത്തിൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ഈസ്റ്റ്രജൻ, പ്രോജസ്റ്റേറോൺ എന്നീ ഹോർമോണുകളുടെ പ്രവർത്തനഫലമായാണ് ഗർഭപാത്രത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നത്. ഈ മാറ്റങ്ങൾ രണ്ട് ഘട്ടങ്ങളിലായി സംഭവിക്കുന്നു. ഗർ



പോത്രത്തിന്റെ അകത്തെ പാളിയായ എൻഡോമെട്രിയം ആർത്തവ സമയത്ത് വേർപെട്ട് രക്തത്തോടൊപ്പം പുറത്തേക്ക് പോകുന്നു. അടുത്ത ആർത്തവചക്രത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ തന്നെ (1 മുതൽ 14 വരെ ദിവസങ്ങളിൽ) ഈസ്ട്രജൻ ധാരാളമായി ഉണ്ടാകുകയും എൻഡോമെട്രിയത്തിലെ കോശങ്ങൾ വികസിക്കുകയും തത്ഫലമായി പാളിക്ക് കട്ടി കൂടുകയും ചെയ്യുന്നു. Proliferative phase എന്നാണ് ഈ ആദ്യഘട്ടം അറിയപ്പെടുന്നത്. രണ്ടാംഘട്ടമായ Secretory phase ൽ എൻഡോമെട്രിയത്തിലെ ഗ്രന്ഥികൾക്ക് നീളം കൂടുകയും അവ ചുരുളുകയും സ്രവങ്ങൾ ഉൽപാദിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. എൻഡോമെട്രിയം രക്തക്കുഴലുകളാൽ നിറയുന്നു. ഭ്രൂണം ഉണ്ടായാൽ അതിന് പറ്റിപ്പിടിക്കാൻ പറ്റുന്ന അവസ്ഥയിലാണ് Secretory phase ൽ എൻഡോമെട്രിയം ഉണ്ടാകുക. പ്രോജസ്റ്റ്രോൺ ആണ് ഈ ഘട്ടത്തിലെ പ്രധാന ഹോർമോൺ. മുൻപ് സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ ഇരുപത്തിനാലാം ദിവസം കോർപ്പിസല്യൂട്ടിയം നശിക്കുന്നു. അതോടെ ഈസ്ട്രജന്റെയും പ്രോജസ്റ്റ്രോണിന്റെയും അളവ് കുറയുന്നു. ഹോർമോണുകളുടെ അളവ് കുറയുന്നതോടെ, ഗ്രന്ഥികളും രക്തക്കുഴലുകളും അടക്കം എൻഡോമെട്രിയം



യോനിയിലൂടെ പുറത്തേക്ക് ഒഴുകുന്നു. ഇത് സംഭവിക്കുന്നത് അടുത്ത ആർത്തവചക്രത്തിന്റെ ഒന്നാം ദിവസമാണ്.

ആർത്തവരക്തം അശുദ്ധമാണോ?

രക്തം, ശ്ലേഷ്മം, കോശങ്ങൾ (പ്രധാനമായും എൻഡോമെട്രിയത്തിലേത്), ഫൈബ്രിനോലൈസിൻ, പ്രോസ്റ്റാസ്റ്റാൻ്റീൻ പോലുള്ള രാസവസ്തുക്കൾ എന്നിവയാണ് ആർത്തവരക്തത്തിൽ ഉണ്ടാകുക. ആർത്തവരക്തം ശരീരത്തിലെ മറ്റേത് രക്തക്കുഴലിലൂടെയും ഒഴുകുന്ന അതേ രക്തം തന്നെയാണ്. കോശങ്ങളിലും രാസവസ്തുക്കളിലും അശുദ്ധമായ ഒന്നും തന്നെയില്ല. ആർത്തവം എന്ന പ്രക്രിയയിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന തലച്ചോർ, അണ്ഡാശയം, ഗർഭഭാഗം എന്നീ അവയവങ്ങളും അശുദ്ധമാണെന്ന് ആരും പറയില്ലല്ലോ. അതായത്, ആർത്തവം എന്ന സ്വാഭാവിക ജൈവപ്രക്രിയയിൽ അശുദ്ധമായി യാതൊന്നും ഇല്ലെന്ന് സാരം.

ആർത്തവ അയിത്തത്തിന്റെ ഉത്ഭവം

ആർത്തവ സമയത്ത് സ്ത്രീകൾ ആരെയും തൊടാതെ വീട്ടിൽ നിന്ന് മാറിയോ വീട്ടിൽ തന്നെ ഒറ്റക്കൊരു മുറിയിലോ താമസിക്കണം എന്ന നിബന്ധന കേരളത്തിൽ പലകുടുംബങ്ങളിലും ഇപ്പോഴും നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. 39.1 ശതമാനം സ്ത്രീകൾ ഇത്തരത്തിൽ മാറിയിരിക്കുന്നവരാണെന്ന് ശാസ്ത്രസാഹിത്യ പരിഷത്തിന്റെ സ്ത്രീപഠനം കാണിക്കുന്നു. ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യരുത്, പുണ്യസ്ഥലങ്ങളിൽ പോകുകയോ പ്രാർത്ഥിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്, വെള്ളം കോരരുത്, ചില ചെടികൾ തൊടരുത്, ചില ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കരുത്, സ്കൂളിലോ ജോലിക്കോ പോകരുത്, ആർത്തവകാലത്ത് സ്പർശിച്ച എല്ലാവസ്തുക്കളും വെള്ളത്തിൽ മുക്കി ശുദ്ധമാക്കണം തുടങ്ങി പലതരം നിയന്ത്രണങ്ങൾ കേരളത്തിലും ഇന്ത്യയിലെ പല ഭാഗങ്ങളിലും നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. ആർത്തവാനുസാരികൾ മറച്ചുപിടിച്ച് മാത്രം കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ട അവസ്ഥയാണുള്ളത്. ആർത്തവം എന്ന വാക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് പോലും നിയന്ത്രണമുണ്ട്. ആർത്തവത്തെ ഒരു സ്വാഭാവിക ശാരീരികപ്രവർത്തനമായി കാണാൻ കൂട്ടാക്കാത്ത സമൂഹം പുറത്താവുക, തീണ്ടാരിയാവുക തുടങ്ങിയ അയിത്ത സൂചകമായ വാക്കുകളാണ് ആർത്തവത്തെക്കുറിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത് എന്നത് യാദൃച്ഛികമല്ല.

ആർത്തവത്തിന്റെ പേരിലുള്ള അയിത്താചരണങ്ങളും മാറ്റിനിർത്തലുകളും പിതൃകേന്ദ്രീകൃത വ്യവസ്ഥിതിയുടെ കേന്ദ്രബിന്ദുവായി പരിഗണിക്കാം. വിവിധ സംസ്കാരങ്ങളിൽ ആർത്തവത്തിന്റെ ഉത്ഭവത്തെപ്പറ്റി പലതരം കഥകളുണ്ട്. ഇന്ദ്രന്റെ ബ്രഹ്മഹത്യോപാപത്തിലൊരു



പങ്ക് സ്ട്രീ ഏറ്റെടുത്തതിനാലാണ് ആർത്തവമുണ്ടായത് എന്ന് കഥയിൽ പറയുമ്പോഴും പാപം ചെയ്ത പുരുഷനേക്കാൾ അതേറ്റെടുത്ത സ്ട്രീക്കാണ് കൂടുതൽ കഷ്ടതകൾ പേറേണ്ടിവരുന്നത്. പുരുഷനില്ലാത്ത ഗർഭപാത്രം എന്ന ഒറ്റ അവയവം സ്ട്രീയോടുള്ള വിവേചനത്തിനുള്ള ന്യായമായി അവതരിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. പ്രത്യുൽപാദനം എന്ന ജീവന്റെ അത്ഭുതം സ്ട്രീയെ അടിമയാക്കി അകായിൽ തളയ്ക്കാനുള്ള കൂച്ചുവിലങ്ങായി മാറുന്നു. ആർത്തവദിവസം പൊതുവായ എല്ലാവ്യവഹാരങ്ങളിൽനിന്നും ഒഴിഞ്ഞുമാറി വിശ്രമിക്കു എന്ന് ആചാരങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെടുന്നതിന്റെയും ഓടിയും ചാടിയും ശരീരം ചീത്തയാക്കണ്ട എന്ന് അഭിനവ 'ആചാര്യന്മാർ' വിലക്കുന്നതിന്റെയും പഴി ഗർഭപാത്രം എന്ന സ്ട്രീയുടെ മാത്രമായ അവയവത്തിനുതന്നെ. രക്തത്തോടുള്ള മനുഷ്യന്റെ ഭയമാവാം ആർത്തവത്തെ സംശയത്തോടെ നോക്കിക്കാണാൻ മനുഷ്യരെ പ്രേരിപ്പിച്ചത് എന്ന് സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയ്ഡ് അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. ചന്ദ്രന്റെ ചാക്രികപരിണാമ കാലയളവിനോട് ഏതാണ്ട് തുല്യമാണ് ആർത്തവചക്രവും. ഇത് മനുഷ്യന്റെ പ്രാകൃതഘട്ടത്തിൽ ആർത്തവത്തിന് ഒരു നിഗൂഢഭാവം പകർന്നുനൽകിയിരിക്കണം. തുടക്കത്തിൽ സ്ട്രീയുടെ സാമൂഹ്യപദവിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ആർത്തവം ഗുണപരമായിരുന്നിരിക്കാനാണ് സാധ്യത. ആർത്തവവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാണ് മതവിശ്വാസങ്ങളുടെ പോലും ഉത്ഭവമെന്ന് എമിൽ ഡർബിമിനെപ്പോലുള്ള സാമൂഹ്യശാസ്ത്രജ്ഞർക്ക് അഭിപ്രായമുണ്ട്. പ്രകൃതിശക്തികൾ ആരാധിക്കപ്പെട്ട കാലത്ത് ചാന്ദ്രമാസവുമായുള്ള സാദൃശ്യം ആർത്തവത്തെ ബഹുമാനമാക്കി മാറ്റിയിരിക്കാം. കുലത്തെ വർധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നത് എന്ന നിലയിലും ആർത്തവത്തെ ബഹുമാനിച്ചിരുന്നു. ഇതിന്റെ തെളിവുകൾ പല സംസ്കാരങ്ങളിലും ദേവതാരാധനാരീതികളിലും ഇന്നും നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. പിന്നീടെപ്പോഴോ അത് സ്ട്രീയുടെ ചലനസാതന്ത്ര്യത്തെ പോലും നിയന്ത്രിക്കുന്ന ദുശ്ശക്തമായിത്തീർന്നു. സ്ട്രീയെ സാമൂഹ്യ ഇടപെടലുകളിൽ നിന്നും അധികാരത്തിൽ നിന്നും മാറ്റി നിർത്താനുള്ള കുറുക്കുവഴിയായി ആർത്തവവും ഗർഭധാരണവും ഉപയോഗിക്കപ്പെട്ടു; ഇന്നും ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു. പ്രാചീനകാലത്ത് ദൈവാരാധനയുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിയാണ് സാമൂഹ്യ രാഷ്ട്രീയ ബന്ധങ്ങൾ നിലനിന്നിരുന്നത് എന്നതിനാൽ ദൈവസന്നിധിയിൽ നിന്ന് സ്ട്രീയെ അകറ്റാനുള്ള ഉപാധിയായിട്ടാവണം ആർത്തവകാലത്തെ ആരാധനാവിധികൾ നിലവിൽ വന്നത്. ആർത്തവത്താൽ മാറ്റിനിർത്തപ്പെട്ടവർ ക്രമേണ അധികാരശ്രേണിക്ക് പുറത്തായതുമാവാം. പുറത്താവുക എന്ന നമ്മുടെ പ്രയോഗം തന്നെ സ്ട്രീയെ സാധാരണ ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് ബഹി



ഷ്കരിക്കുന്നതിന്റെ സൂചനയായി വേണം കാണാൻ. ആർത്തവത്തെ കുറിച്ച് സംസാരിക്കാനും, പുരുഷന്മാർക്കുമുന്നിൽ ആർത്തവാസ്വസ്ഥതകൾ വെളിപ്പെടും വിധം പെരുമാറാനും, ആർത്തവാസുസാരികൾ പരസ്യമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാനും ഇപ്പോഴും നമുക്കിടയിൽ വിലക്കുകൾ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ആർത്തവനീതി (Menstrual equity) എന്ന പുതിയ പദം തന്നെ ഉടലെടുക്കുകയും ലോകത്തിന്റെ മറ്റുഭാഗങ്ങളിൽ പല വിതാനങ്ങളിലുള്ള ചർച്ചകൾ ഈ വിഷയത്തിൽ നടക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. സമൂഹത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഏറെ പ്രധാനമായ പ്രത്യുൽപാദനം എന്ന ധർമ്മത്തിന്റെ ഭാഗമായി ആർത്തവത്തെ പരിഗണിച്ച് പാഡുകൾ അടക്കമുള്ള അവശ്യവസ്തുക്കൾ സൗജന്യമായി ലഭ്യമാക്കാനുള്ള വ്യവസ്ഥകൾ പല രാജ്യങ്ങളും നടപ്പാക്കിക്കഴിഞ്ഞു.



സ്ത്രീശരീരം പ്രത്യുൽപാദനശേഷി കൈവരിക്കുന്നതോടെ എല്ലാ മാസവും വളർച്ചയെത്തിയ ഒരു അണ്ഡം വിസർജിക്കപ്പെടുകയും ഭ്രൂണത്തിന്റെ വളർച്ചക്ക് ആവശ്യമായ സാഹചര്യങ്ങൾ ഗർഭപാത്രത്തിനകത്ത് ഒരുങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. ഗർഭപാത്രത്തിനകത്തുള്ള ആവരണമായ എന്റോമെട്രിയത്തിന് കട്ടികൂടുന്നു. ബീജസങ്കലനം നടക്കാതെ വന്നാൽ ഈ ആവരണം വിഘടിച്ച് രക്തത്തോടൊപ്പം പുറംതള്ളപ്പെടുന്നു. സ്വാഭാവികമായി നടക്കുന്ന ഈ ജൈവപ്രക്രിയയാണ് ആർത്തവം. ആർത്തവമില്ലാതെ ജനനവുമില്ലാത്തതുകൊണ്ട് ആർത്തവം അശുദ്ധമാണെങ്കിൽ ലോകത്തെ എല്ലാ മനുഷ്യരും ആ അശുദ്ധിയുടെ പങ്ക് പറ്റേണ്ടവരുമാണ്. മനുഷ്യരാശിയുടെ നില നിൽപ്പിന്റെ മുന്നൊരുക്കമായ ഇതിനെ ശ്വസനമോ ദഹനമോ വിസർജനമോ പോലെയൊരു സ്വാഭാവിക ശാരീരികപ്രവർത്തനമായി കാണാൻ കഴിയാത്ത



തിൽ സ്ത്രീവിരുദ്ധതയല്ലാതെ മറ്റ് കാരണങ്ങളില്ല. ആർത്തവമുള്ള വർഷങ്ങൾ സ്ത്രീജീവിതത്തിന്റെ വസന്തകാലമാണ്. ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ, അസ്ഥിബലക്ഷയം എന്നിവയിൽ നിന്നൊക്കെ ഇക്കാലയളവിൽ സ്ത്രീകൾ സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. ആർത്തവ വിരാമശേഷം അസ്ഥി തേയ്മാനമായും, ചുടും പുകച്ചിലുമായും വർധിച്ച രോഗസാധ്യതകളായും അസ്വസ്ഥതകൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. ആർത്തവരക്തത്തിൽ വിഷാംശങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു എന്നൊരു തെറ്റിദ്ധാരണ മുൻ കാലത്ത് നിലവിലുണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇത് തികച്ചും അശാസ്ത്രീയമാണെന്ന് പിൻക്കാലത്ത് തെളിയിക്കപ്പെട്ടു. ആർത്തവരക്തത്തിൽ ഹാനികരമായ യാതൊരു ഘടകവും ഇല്ലെന്ന് ശാസ്ത്രം തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. മാത്രമല്ല ഏതുതരം കോശങ്ങളായും വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാൻ ശേഷിയുള്ള വിത്തു കോശങ്ങളുടെ (Stem cells)സംഭരണിയാണ് എല്ലാ മാസവും വെറുതെ ഒഴുകിപ്പോകുന്ന ആർത്തവരക്തം എന്ന് ശാസ്ത്രലോകം തിരിച്ചറിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അസ്ഥിമജ്ജയിൽ നിന്നും മറ്റും വിത്തുകോശങ്ങൾ വേർതിരിച്ചെടുക്കുന്ന നിലവിലെ രീതി ഏറെ ശ്രമകരവും സങ്കീർണ്ണവുമാണ്. എന്നാൽ ആർത്തവരക്തത്തിൽനിന്നും വിത്തുകോശങ്ങളെ വേർതിരിച്ചെടുക്കുന്ന രീതി വളരെ എളുപ്പവും ചെലവിലില്ലാത്തതുമാണ്. ഹൃദയം, പാൻക്രിയാസ്, മസ്തിഷ്കം, തൊലി എന്നിവയിലെ കോശങ്ങൾ പുനഃസൃഷ്ടിക്കാനായി വിത്തുകോശങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാമെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ആർത്തവരക്തം ഉപയോഗിച്ച് ഒട്ടേറെ ജീവനുകൾ രക്ഷിക്കാനുള്ള അവസരമാണ് ഈ ഗവേഷണഫലങ്ങൾ ഉറപ്പുതരുന്നത്. ഈ സാധ്യതകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞാണ് പിൻക്കാല ചികിത്സകൾക്കായി ആർത്തവരക്തത്തെ ശീതീകരിച്ച് സൂക്ഷിക്കാൻ ക്രയോസെൽ എന്ന കമ്പനി തയ്യാറായിട്ടുള്ളതും. ആർത്തവരക്തത്തെ ജീവൻ രക്ഷാപാധിയായി മാറ്റാനാവുമെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ കാലത്താണ് നാം ആർത്തവം ആരംഭിച്ച സ്ത്രീക്ക് അയിത്തം കൽപ്പിക്കുന്നത് എന്നത് ലജ്ജാകരം തന്നെ.

ആർത്തവായിത്തവും മതങ്ങളും

വൃത്തി, ശുദ്ധത തുടങ്ങിയ സവർണ നിർമ്മിത ബോധ്യങ്ങൾ ആർത്തവത്തോടും രജസ്വലയായ സ്ത്രീയോടുമുള്ള അറപ്പിനും വിവേചനത്തിനും കാരണമാകുന്നുണ്ട്. പുരുഷാധികാരത്തോട് ചേർന്നുനിന്നാണ് മതഘടനകൾ രൂപപ്പെട്ടത് എന്നതിനാൽ മിക്കവാറും എല്ലാ മതങ്ങളും ആർത്തവത്തെ അശുദ്ധിയായിട്ടാണ് കണ്ടത്. ഇസ്ലാംമതം ആർത്തവ സമയത്ത് പ്രാർത്ഥനയിൽ നിന്നും ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ നിന്നും സ്ത്രീയെ വിലക്കുന്നു. രജസ്വലയായ സ്ത്രീയെ സ്പർശിച്ചാൽ സ്പർശിച്ചവരും അശുദ്ധരാകുമെന്നും കുളിച്ചും വസ്ത്രങ്ങൾ



കഴുകിയും ശുദ്ധരാകണമെന്നും ബൈബിൾ പറയുന്നുണ്ട്. യഹൂദമതത്തിലും ഇത്തരം വിലക്കുകൾ നിലനിൽക്കുന്നതായി കാണാം. ആർത്തവസമയത്ത് സ്ത്രീകൾ തൊട്ടാൽ ചെടികൾ വാടിപ്പോകുമെന്നും, കിണറുകൾ വറ്റുമെന്നും, വിളകൾ നശിച്ച് ഭൂമി തരിശാകുമെന്നും മറ്റുമുള്ള വിശ്വാസങ്ങൾ ഇന്ത്യയിലെപ്പോലെ ലോകത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളിലും നിലനിന്നിരുന്നു. എന്നാൽ സാമൂഹ്യ നവോത്ഥാന പ്രക്രിയക്കിടെ ഇത്തരം അനാചാരങ്ങൾ മാഞ്ഞുപോവുകയാണുണ്ടായത്. ക്രിസ്തുമതം ഇത്തരം അനാചാരങ്ങളെ കയ്യൊഴിച്ച് സ്ത്രീകൾക്ക് എല്ലാ സമയങ്ങളിലും ആരാധനാസാതന്ത്ര്യം ലഭ്യമാക്കിയത് മതത്തേക്കാൾ മേലേയാണ് സാമൂഹ്യനീതി എന്നും മതത്തിന്റെ മാറാലകെട്ടിയ മാമുലുകൾ പൊട്ടിച്ച് കളയാനാവാത്തതല്ലെന്നും വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട്. അതേ സമയം തന്നെ പല പ്രാക്തന സമൂഹങ്ങൾക്കും ആദിമനിവാസികൾക്കുമിടയിൽ ആർത്തവത്തെ പരിശുദ്ധമായി പരിഗണിക്കുന്നതായി കാണാം. ആഫ്രിക്കയിലെ ചില ഗോത്രങ്ങൾ പിന്തുടരുന്ന ആചാരങ്ങൾ ഇതിന് തെളിവാണ്. ആർത്തവ സമയത്തെ സ്ത്രീയുടെ അസാധാരണമായ പവിത്രതയെ ഭയത്തോടെ കാണുന്ന സമൂഹങ്ങളുമുണ്ട്.

ഹിന്ദുമതത്തിൽ തന്നെ ആർത്തവ സംബന്ധമായ ആചാരങ്ങൾക്ക് ഏകതാനമായ സ്വഭാവമല്ല ഉള്ളത്. ആർത്തവസമയത്തെ സ്ത്രീയെ ആരും കാണാതെ ഇരുട്ടറയിൽ അടച്ചിടുന്ന സമൂഹം തന്നെ ദേവിയുടെ ആർത്തവനാളുകൾ കൊണ്ടാടുന്ന വൈരൂഢ്യം ഇന്ത്യയിൽ തന്നെയാണ് നിലനിൽക്കുന്നത്. ആസാമിലെ കാമാഖ്യ ക്ഷേത്രത്തിൽ വർഷാവർഷം നടക്കുന്ന മേളയും ചെങ്ങന്നൂർ ഭഗവതിയുടെ തൃപ്പുത്താറാട്ടും ഐരാണിക്കുളം മഹാദേവക്ഷേത്രത്തിൽ പാർവതിയുടെ ആർത്തവകാലം അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതെങ്ങനെ എന്ന വിശദമായ ചരിത്രരേഖയും നമുക്കിടയിൽ തന്നെയുള്ള ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. ഈ ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളും പ്രത്യുൽപാദനത്തിനുള്ള മൂന്നൊരുകൊല്ലം എന്ന നിലയിൽ ആദ്യ ആർത്തവത്തെ ആഘോഷിക്കുന്ന പതിവുമെല്ലാം പ്രാകൃത ഗോത്രസംസ്കൃതിയുടെ അവശേഷിപ്പായി നിലനിൽക്കുമ്പോൾ തന്നെയാണ് ശങ്കരാചാര്യരുടെ നേതൃത്വത്തിലുണ്ടായ ബ്രാഹ്മണവൽക്കരണം ആർത്തവത്തിനുമേൽ കർശനമായ നിയന്ത്രണങ്ങൾ അടിച്ചേൽപ്പിച്ചത്. ശാങ്കരസ്മൃതി പന്ത്രണ്ടാം അധ്യായം മൂന്നാംപാദത്തിൽ രജസ്വലയായ സ്ത്രീക്കുള്ള കർശന നിബന്ധനകൾ കാണാം. “പകൽസമയം രജസ്സുസ്രവിച്ചാൽ (തീണ്ടായിരുന്നാൽ) തൽക്ഷണം തന്നെ ഒന്നും മിണ്ടാതെയും തനിക്ക് തൊടാമെന്നുള്ള വസ്തുക്കളൊഴിച്ച് മറ്റൊന്നും തൊടാതെയും അകത്തുനിന്നും പുറത്തേക്കുപോകണം. പുറ തൊടരുത്. പിന്നെ അകത്ത് രജസ്വലയ്ക്കിരിപ്പാനുള്ള സ്ഥലത്ത് ചെന്നിരിക്കണം.



പല്ലുതേയ്ക്കുകയും എണ്ണ തേച്ചുകുളിക്കുകയും കണ്ണെഴുതുകയും ചെയ്യുവാൻ പാടില്ല. തനിക്കുപയോഗിക്കേണ്ട ജലപാത്രവും മറ്റുമൊഴിച്ചു വേറൊന്നും തൊട്ടുകൂടാ. മൂലകുടിയുള്ള തന്റെ കുട്ടിയെ ഒഴിച്ച് മറ്റാരെയും തൊടരുത്. സന്ധ്യാസമയങ്ങളിൽ വെളിയിൽ ചെന്നിരിക്കരുത്. ദുരയാത്ര പാടില്ല. ഇണപ്പുടവ ഉടുക്കരുത്. പൂ ചൂടരുത്. ഓട്ടുപാത്രത്തിൽ ഉണ്ണരുത്. ഇലയിൽ ഉണ്ണണം. മൂന്ന് ദിവസം ബ്രഹ്മചര്യം അനുഷ്ഠിക്കണം. വെറും നിലത്ത് കിടക്കരുത്. പകൽ ഉറങ്ങരുത്. തീണ്ടായിരിക്കുമ്പോൾ പൂ ചൂടയാൽ അവളിലുണ്ടാകുന്ന പുത്രനും പുത്രിയും കഷ്ടപ്പെടുകയായിത്തീരും. കണ്ണെഴുതിയാൽ പുത്രന്മാർ ജാത്യന്മാരായിത്തീരും. ചന്ദനം മുതലായത് കുറിയിട്ടാൽ പുത്രന്മാർ ശിശുരോഗമുള്ളവരാകും. തേച്ചുകുളിച്ചാൽ ശോഭയില്ലാത്തവരുമാകും. നാലാം ദിവസം, കുളിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് പല്ലുതേച്ചാൽ പുത്രന്മാർ കരുവാളിച്ച പല്ലുള്ളവരോ ദന്തരോഗികളോ കൊന്തമ്പല്ലുള്ളവരോ ആയിത്തീരും. സന്ധ്യാസമയം പുറത്തിറുന്നാൽ കുട്ടികൾ അപസ്മാരബാധിതന്മാരും വഴിനടന്നാൽ മുടന്തന്മാരും ഇണപ്പുടവയടുത്താൽ കുഷ്മരരോഗികളും ഓട്ടുപാത്രത്തിലുണ്ടാൽ ഭിക്ഷയെടുത്തുപജീവനം കഴിക്കുന്നവരുമായിത്തീരും. ഋതുസ്നാനം ചെയ്തുവന്നാൽ ഒന്നാമതായി ഭർത്താവിന്റെ മുഖത്തുനോക്കണം. പാതിവ്രത്യമുള്ളവർ മനമില്ലാമനസ്സോടുകൂടിപ്പോലും മറ്റൊരു പുരുഷനെ നോക്കരുത്.” സമാനമായ ശാസനങ്ങൾ ഋഗ്വേദത്തിലും കാണാം. പല്ലുതേക്കാനും കുളിക്കാനുമുള്ള അവകാശം പോലും നിഷേധിക്കുന്നതിൽ നിന്ന്, ആർത്തവസമയത്തെ ശാരീരിക ശുദ്ധിയെക്കുറിച്ചോ, വിശ്രമത്തെക്കുറിച്ചോ ഉള്ള ആകുലതകളല്ല ഇന്നത്തെ പ്രഘോഷണങ്ങൾക്ക് പിന്നിലെന്ന് വളരെ വ്യക്തമാണ്.

എന്നാൽ ബുദ്ധമതവും സിഖ് മതവും ആർത്തവത്തെക്കുറിച്ച് പുരോഗമനപരമായ നിലപാടുകളാണ് സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്. ആർത്തവം ഒരു സ്വാഭാവിക ശാരീരികാവസ്ഥ മാത്രമാണെന്നും അതിനെ അതിൽ കൂടുതലായിക്കണ്ട് ആരാധിക്കുകയോ ഹീനമായിക്കരുതി മാറ്റിനിർത്തുകയോ ചെയ്യേണ്ടതില്ലെന്നും ഹീനയാന ബുദ്ധമതം കരുതുന്നു. മിക്ക ബുദ്ധമത വിഭാഗങ്ങളിലും ആർത്തവ സമയത്ത് ആരാധനാവിധിക്ക് ഇല്ല. സിഖ് മതസ്ഥാപകനായ ഗുരുനാനാക് ആർത്തവ സംബന്ധമായ അയിത്താചരണങ്ങൾക്ക് എതിരെ സംസാരിച്ചിരുന്നു. “അമ്മയുടെ രക്തവും അച്ഛന്റെ ശുക്ലവും കൂടിച്ചേർന്നാണ് നാമുണ്ടാകുന്നത്. ശുദ്ധി ശരീരത്തിനല്ല മനസ്സിനാണ് ഉണ്ടാവേണ്ടത്. രക്തംപുരണ്ട തുണി അശുദ്ധമാണെങ്കിൽ മനസ്സുകൊണ്ട് മറ്റുള്ളവരുടെ രക്തം കുടിക്കുന്നവർ അവരേക്കാൾ എത്ര അശുദ്ധരാകും” എന്ന് അദ്ദേഹം പറയുന്നുണ്ട്. സിഖ് മതത്തിന്റെ ആരാധനാലയങ്ങളായ ഗുരുദ്വാരകളിൽ സ്ത്രീകൾക്ക് ആർത്തവ സമയത്ത് പ്രാർത്ഥിക്കാൻ വിലക്കുകളില്ല.



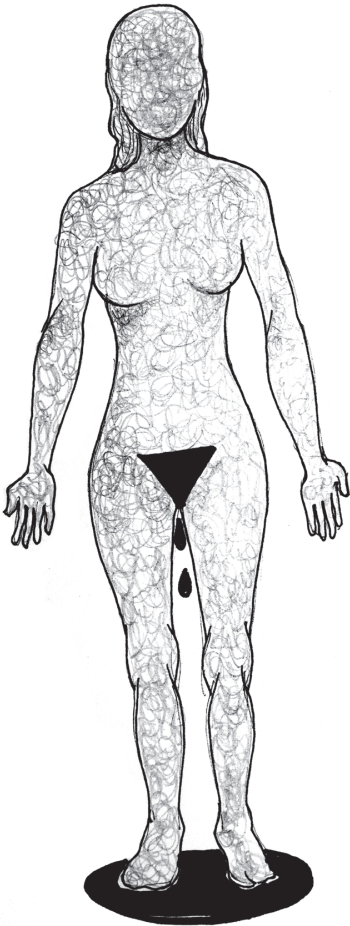
ആർത്തവവും സമൂഹവും

ആർത്തവം പുരുഷനാണ് ഉണ്ടായിരുന്നതെങ്കിൽ സമൂഹത്തിന്റെ മനോഭാവം എന്താകുമായിരുന്നു എന്ന് അമേരിക്കൻ ജേണലിസ്റ്റും ഫെമിനിസ്റ്റുമായ സ്റ്റോറിയ സ്റ്റീനം രസകരമായി വിവരിക്കുന്നുണ്ട്. 'എത്ര രക്തം സ്രവിക്കുന്നു എന്നും എത്രത്തോളം സമയമെന്നും അവർ പൊങ്ങച്ചം പറഞ്ഞതനെ. ആണത്തത്തിന്റെ ആരംഭം പരക്കെ ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുകയും പാർട്ടികളും സമ്മാനങ്ങളുമായി ആഘോഷിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും. സാനിറ്ററി പാഡുകൾ സൗജന്യമായി വിതരണം ചെയ്യപ്പെടും. എന്നാലും ധനികരും ഫാഷൻ തൽപരരുമായവർ സ്പോർട്സ്, സിനിമാതാരങ്ങളുടെ പേരിലുള്ള ഡിസൈനർ പാഡുകൾ തെരഞ്ഞുപോകും. പുരുഷന് ആർത്തവമുണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ അത് അധികാരത്തിന്റെ ചിഹ്നമായി മാറിയേനെ' സ്റ്റോറിയയുടെ വാദങ്ങൾ തമാശയാണെന്ന് തോന്നാമെങ്കിലും ഒന്നുകൂടി ചിന്തിച്ചാൽ അത് വസ്തുതാ രഹിതമല്ലെന്ന് മനസ്സിലാവും. സ്ത്രീ ദുർബലയാണെന്ന് സമൂഹം പറയുമ്പോൾ ബലത്തിന്റെയും ദുർബല്യത്തിന്റെയും മാനദണ്ഡങ്ങൾ തീരുമാനിച്ചതാർ എന്ന മറുചോദ്യം ഉന്നയിക്കപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. അതുപോലെ ആർത്തവം അശുദ്ധമാണെന്ന് തീരുമാനിച്ചതാരാണ്? എന്നാൽ ഈ മറുചോദ്യങ്ങൾ ഒരിക്കലുമുന്നയിക്കപ്പെടാതിരിക്കാൻ സ്ത്രീയെ പാകപ്പെടുത്തിയെടുക്കാനും പിതൃകേന്ദ്രീകൃത വ്യവസ്ഥിതിക്ക് കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. എന്ന് മാത്രമല്ല സ്ത്രീകൾ തന്നെ വരും തലമുറകളിലേക്ക് സ്ത്രീവിരുദ്ധ ആശയങ്ങൾ കൈമാറുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് ഞങ്ങൾ അശുദ്ധരാണെന്ന് അവകാശപ്പെട്ട് റെഡി ടു വെയ്റ്റു മായും നാമജപഘോഷയാത്രയുമായും തെരുവിലിറങ്ങാൻ സ്ത്രീകൾ തയ്യാറാവുന്നത്. കേരളീയ നവോത്ഥാനത്തിന്റെ ഭാഗമായാണ് സ്ത്രീയുടെ സാമൂഹ്യാവസ്ഥ മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ വ്യാപകമാകുന്നത്. പെൺകുട്ടിയുടെ വിദ്യാഭ്യാസം അവസാനിപ്പിച്ച് അവളെ പുറം ലോകം കാണാതെ അകത്തളങ്ങളുടെ പാതാളക്കിണറ്റിൽ കെട്ടിത്താഴ്ത്താൻ ആർത്തവമെന്ന ഒറ്റക്കാരണം ധാരാളമാണെന്ന് നമ്മുടെ സാമൂഹ്യപരിഷ്കർത്താക്കൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇത്തരം മിത്തുകളുടെ പൊളിച്ചെഴുത്ത് കേരളത്തിലെ സ്ത്രീകളുടെ നവോത്ഥാനത്തിന്റെ ഒരു കേന്ദ്രബിന്ദുവായിരുന്നു. ഋതുമതി, ഋതുമതികൾ പഠിച്ചാലേന്താ തുടങ്ങിയ നാടകങ്ങൾ ഈ സാമൂഹ്യദൗത്യത്തെയാണ് ഏറ്റെടുത്തത്. വിദ്യാഭ്യാസം നേടാനാകാതെ ഇരുട്ടറയിൽ അടിഞ്ഞുപോകുമായിരുന്ന ഒട്ടനേകം സ്ത്രീജീവിതങ്ങളെ പൊതുവഴിയിലേക്ക് ഇറക്കിക്കൊണ്ടുവരാൻ ആർത്തവാനാചാരങ്ങളുടെ നിർമാർജനത്തിലൂടെ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഇപ്പോൾ ഞങ്ങൾ അശുദ്ധരാണ് എന്നവകാശ



പ്പെട്ട് തെരുവിലിറങ്ങുന്ന കുലസ്ത്രീ ജനങ്ങൾ ഇരുട്ടുമൂടിയ അനാചാരങ്ങളുടെ പൊട്ടക്കിണറ്റിൽ നിന്ന് പുറം ലോകത്തെ വെളിച്ചത്തിലേക്ക് പണിപ്പെട്ട് കയറിവന്ന അവരുടെ മാതാക്കളുടെ സഹനങ്ങളുടെ മുഖത്താണ് കാർക്കിച്ചു തൂപ്പുന്നത്. അശുദ്ധരായി സ്വയം പ്രഖ്യാപിക്കാനുള്ള അവകാശത്തിനായി സമരം ചെയ്യാനുള്ള അവസരം പോലും നേടിത്തന്നത് അശുദ്ധിയെ വെല്ലുവിളിച്ചവരുടെ സഹനമാണെന്ന് മറന്നുപോകരുത്.

ആർത്തവാരംഭത്തോടെ സജീവമാകുന്ന സ്ത്രീലൈംഗികതയെക്കുറിച്ചുള്ള പുരുഷലോകത്തിന്റെ ആകുലതകളാണ് ആർത്തവം തുടങ്ങുന്നതോടെയുള്ള കടുത്ത നിയന്ത്രണങ്ങളായി രൂപാന്തരപ്പെടുന്നത്. അന്നുവരെ കൂട്ടിയായി കണക്കാക്കപ്പെട്ടവളെ പെട്ടെന്ന് മുതിർന്ന ആളായിക്കണ്ട് നിയന്ത്രിക്കാനും സാമൂഹ്യ ഇടപെടലുകളിൽ നിന്ന് മാറ്റിനിർത്താനും തുടങ്ങുന്നത് പെൺകുട്ടികളിൽ വലിയ മാനസിക സംഘർഷത്തിന് കാരണമാകുന്നുണ്ട്. ഇതിന് പുറമേയാണ് കുനിന്മേൽ കുരുപോലെ അയിത്താചരണങ്ങൾ. ആർത്തവകാല മാറ്റിനിർത്തലുകൾ സ്ത്രീകളിലുണ്ടാക്കുന്ന പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ നിസ്സാരമല്ല. സ്വന്തം ശരീരത്തെ വെറുപ്പോടെയും അറപ്പോടെയും നോക്കിക്കാണാൻ അത് വഴിവയ്ക്കുന്നു. ഇത് പെൺകുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന ആത്മവിശ്വാസക്കുറവും പാപബോധവും ചെറുതല്ല. സ്ത്രീക്കും പുരുഷനുമിടയിൽ സ്വാഭാവികമായി നടക്കേണ്ട ആരോഗ്യകരമായ ആശയവിനിമയങ്ങൾക്ക് ഇത്തരം വിലക്കുകൾ തുരങ്കം വയ്ക്കുന്നു. സ്കൂൾ യൂണിഫോമിൽ രക്തക്കറ പുരണ്ടതിനെപ്പറ്റി അധ്യാപികയും സഹപാഠികളും പരിഹസിച്ചപ്പോൾ ഞാനെന്ത് തെറ്റുചെയ്തു എന്നെഴുതി വച്ച് ആത്മഹത്യ ചെയ്ത് തമിഴ്നാട്ടിലെ പന്ത്രണ്ടുകാരിയായ ഒരു പെൺകുട്ടി. പുരുഷ





നേക്കാൾ വിലകുറഞ്ഞവളാണ് താനെന്ന ബോധം പെൺകുട്ടിയിൽ കുത്തിവയ്ക്കുന്നതോടെ പിതൃകേന്ദ്രീകൃത വ്യവസ്ഥയെ സമർത്ഥമായി നിലനിർത്താൻ കഴിയുന്നു. കേരളത്തിൽ ആർത്തവത്തെക്കുറിച്ച് ശാസ്ത്രീയമായി വിശദീകരിക്കാൻ കഴിയുന്നവർ 35.1 ശതമാനം മാത്രമാണെന്ന് സ്ത്രീപഠനം കാണിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല പകുതിയിലധികം പെൺകുട്ടികളും ആദ്യ ആർത്തവത്തെ ഭയത്തോടെയാണ് കണ്ടതെന്ന് ഇതേ പഠനം കാണിക്കുന്നു. ഇതിനെച്ചുറ്റിപ്പറ്റിയുള്ള മിത്തുകൾ പൊളിച്ചെഴുതിക്കൊണ്ടെ സ്ത്രീകളുടെ ആത്മാഭിമാനത്തെ തിരിച്ച് പിടിക്കാനാവൂ.

ആർത്തവത്തെക്കുറിച്ചുള്ളതെല്ലാം രഹസ്യമായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണെന്ന ബോധം സ്ത്രീകളുടെ ആരോഗ്യത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. നേപ്പാളിലെ പോലെ ഉടനുള്ള മരണമല്ലെങ്കിലും രോഗാതുരതയും, ജീവന് ഭീഷണിയാകുന്ന രോഗങ്ങൾക്കും ആർത്തവ അയിത്തം കാരണമാകുന്നുണ്ട്. ആർത്തവരക്തമൊഴുക്കിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വൃതിയാനങ്ങൾ പലപ്പോഴും മറച്ചുവയ്ക്കപ്പെടുകയും ചികിത്സപോലും ഫലിക്കാത്ത രീതിയിലേക്ക് കാര്യങ്ങൾ കൊണ്ടെത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പെൺകുട്ടികളിൽ പോളി സിസ്റ്റിക് ഓവറിപോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ദീർഘകാലം തിരിച്ചറിയപ്പെടാതെ വന്ധ്യതയിലേക്ക് എത്തുന്നു. പ്രായമായ സ്ത്രീകളിൽ പലപ്പോഴും ഗർഭാശയ കാൻസർ മറ്റ് ആന്തരാവയവങ്ങളിലേക്ക് പടരും വരെ കാലം തെറ്റിയ രക്തമൊഴുക്ക് അവഗണിക്കപ്പെടുന്നു. സ്കൂളുകളിലും കോളേജുകളിലും പഠിക്കുന്ന പെൺകുട്ടികൾക്ക് ആവശ്യമായ സാന്നിറ്റേഷൻ സൗകര്യങ്ങൾ ലഭ്യമാകാതെ



വരുന്നതിനും ആർത്തവത്തെ കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യാനും ആർത്തവശുചിത്വത്തെ ഒരു പ്രാഥമികാവശ്യമായി കാണാനും കഴിയാത്തത് തന്നെ കാരണം. സാന്നിറ്ററി ഉപകരണങ്ങളുടെ വ്യാപാരം ഏറെ പണം കൊയ്യുന്ന ഒരു മേഖലയായി മാറിക്കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അവയുടെ പരസ്യങ്ങളിൽ ചുവന്ന ദ്രാവകത്തിനു പകരം നീലദ്രാവകം ഉപയോഗിക്കുന്നത് ആർത്തവത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അനാവശ്യ നിഗൂഢവൽക്കരണത്തിന് ഉദാഹരണമാണ്. സാന്നിറ്ററി പാഡുകളോ, എന്തിന് വ്യ



ത്തിയുള്ള ഒരു തുണിക്കഷണമോ ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയാത്ത ദരിദ്ര-ഗ്രാമീണ സ്ത്രീകളുടെ പ്രശ്നവും ഇതിനെല്ലാമൊപ്പം ചർച്ചചെയ്യണം. പക്ഷെ സക്രിയവും സഹലവുമായ ചർച്ചകൾ നടക്കണമെങ്കിൽ സമൂഹം ആർത്തവത്തിനുമേൽ കെട്ടിവെച്ച രഹസ്യാത്മകതയുടെ, വെറുപ്പിന്റെ ഭാരങ്ങൾ ആദ്യം മാറ്റിവയ്ക്കണം.

ആർത്തവ ശുചിത്വവും ആരോഗ്യവും

ആരോഗ്യപരമായ ജീവിതം നയിക്കാനുള്ള അവകാശം ലിംഗഭേദമെന്യേ ഓരോ പൗരന്റെയും അവകാശമാണ് എന്നിരിക്കെ ആർത്തവം എന്ന തികച്ചും സ്വാഭാവികമായ ഒരു ജൈവ പ്രക്രിയയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നിലനിന്ന് പോരുന്ന അബദ്ധധാരണകളും അന്ധവിശ്വാസങ്ങളും മാനുഷമായും ശാരീരിക മാനസികാരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാനും വിദ്യാഭ്യാസ-തൊഴിൽമേഖലകളിൽ തുല്യ അവസരത്തിനും ഉള്ള സ്ത്രീകളുടെ (എൽ.ജി, ബി,ഐ ഉൾപ്പെടെ) അവകാശത്തെയാണ് ഒരുവിഭാഗം നിക്ഷിപ്ത താൽപര്യക്കാർ ഇന്ന് ചോദ്യം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ആർത്തവം അശുദ്ധിയാണെന്ന് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുമ്പോൾ, ആർത്തവസമയത്ത് പൊതു ഇടങ്ങളിൽ നിന്നും സ്വന്തം വീടിനുള്ളിൽ പോലും വിവേചനം നേരിടുമ്പോൾ നമ്മുടെ പെൺകുട്ടികൾ അനുഭവിക്കുന്ന മാനസികസംഘർഷം എത്ര വലുതായിരിക്കും. അവരുടെ അധ്യയന ദിവസങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ആരാണ് ഉത്തരവാദികൾ? കൂലിപ്പണിക്ക് പോകുന്ന ഒരു സ്ത്രീക്ക് ആർത്തവസമയത്ത് അവശ്യം വേണ്ട സൗകര്യങ്ങൾ ഇല്ലാത്തത് വേതന നഷ്ടം ഉണ്ടാക്കുന്നുവെങ്കിൽ ആരാണ് ഉത്തരം പറയേണ്ടത്? മനുഷ്യന്റെ നിലനിൽപ്പിന് തന്നെ അടിസ്ഥാനമായ ഒരു പ്രക്രിയയുടെ ഭാഗമാണ് ആർത്തവം. അത് ശുചിയായി നിർവഹിക്കാൻ കഴിയുക എന്നത് സ്ത്രീയുടെ അടിസ്ഥാന അവകാശമാണ്. അതിനുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കുക വ്യവസ്ഥിതിയുടെ കടമയും. അതായത് ആർത്തവശുചിത്വം കേവലം സ്ത്രീകളുടെ മാത്രം വിഷയമായി ചുരുക്കാൻ കഴിയില്ലെന്ന് സാരം.

ആർത്തവ ശുചിത്വം എങ്ങനെ

ആർത്തവ ശുചിത്വം ആർത്തവത്തെ കുറിച്ചുള്ള അവബോധത്തിൽ നിന്നും ആരംഭിക്കണം. അൻപത് ശതമാനത്തിലേറെ പെൺകുട്ടികളും ആർത്തവ ആരംഭത്തിന് മുൻപേ ഇതിനെക്കുറിച്ച് യാതൊരു അറിവും ഇല്ലാത്തവരാണ് എന്നാണ് പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത്. ഏതാണ്ട് എല്ലാവർക്കും ആദ്യ അറിവുകൾ ലഭിക്കുന്നത് അമ്മമാരിൽ നിന്നോ മറ്റ് ബന്ധുക്കളിൽ നിന്നോ ആണ്. ശാസ്ത്രീയമായ വിവരങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നവർ തുലോം വിരളമാണ്. ഇത് അബദ്ധ ധാരണകൾ തലമുറകളിൽ നിന്നും തലമുറകളിലേക്ക് കൈമാറപ്പെടാൻ കാരണമാകുന്നു. അതി



നാൽ ആർത്തവത്തിന്റെ ശാസ്ത്രം എന്താണ്, ആർത്തവരക്തത്തിന്റെ ഘടന എന്താണ് തുടങ്ങിയ അറിവുകൾ ജനങ്ങളിലേക്ക് സ്ത്രീപുരുഷഭേദമെന്യേ എത്തേണ്ടതുണ്ട്.

ആർത്തവ ശുചിത്വത്തിൽ രണ്ടാമതായി വരുന്നത് ആ സമയത്ത് വേണ്ടിവരുന്ന മറ്റ് സൗകര്യങ്ങളാണ്-വൃത്തിയും സ്വകാര്യതയും ഉള്ള ശുചിമുറികൾ, വെള്ളം, സോപ്പ്, ആർത്തവ അനുസാരികൾ, ഉപയോഗശേഷം അവ സുരക്ഷിതമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള സംവിധാനം തുടങ്ങിയവ. ആർത്തവാനുസാരികൾ ഏതൊക്കെ ലഭ്യമാണെന്നും ഓരോന്നിന്റെയും ഗുണദോഷങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണെന്നും നോക്കാം.



തുണി, തുണികൊണ്ടുള്ള വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന പാഡുകൾ, റ്റാമ്പണുകൾ, ഡിസ്പോസബിൾ പാഡുകൾ, കപ്പ് തുടങ്ങിയവയാണ് സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഇതിൽ കപ്പ് രക്തത്തെ തടഞ്ഞുനിർത്തുകയും മറ്റുള്ളവ ആഗിരണം ചെയ്യുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്. തുണിയും തുണികൊണ്ടുള്ള പാഡുകളും പരിസ്ഥിതിക്ക് ദോഷം വരുത്താത്തവയാണെങ്കിലും നന്നായി കഴുകാനും സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ ഉണക്കി വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാനുമുള്ള പ്രായോഗിക തടസ്സങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. മാത്രവുമല്ല നനഞ്ഞ തുണിയുമായി അധികനേരം സമ്പർക്കത്തിൽ വരുന്നത് യോനീഭാഗത്ത് അലർജി, ചൊരിച്ചിൽ തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടാകാനും കാരണമാകാം. തുണികൊണ്ടുള്ള വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന പാഡുകൾ വിപണിയിൽ അത്ര ലഭ്യമല്ലാത്തതിനാലും അധിക വില കാരണവും ഇവയുടെ പ്രചാരം കുറവാണ്. ഡിസ്പോസബിൾ പാഡുകൾ വളരെ സൗകര്യപ്രദമാണ്. എന്നിരിക്കിലും ഇവ ഉണ്ടാക്കുന്ന പാരിസ്ഥിതിക ആഘാതം പരാമർശിക്കാതിരിക്കാൻ തരമില്ല. കൂടാതെ ചെലവ് കൂടുതലുമാണ്. ആർത്തവരക്തത്തിന് പ്രത്യേകിച്ചൊരു ദുർഗന്ധവും ഇല്ല എന്നിരിക്കെ, സുഗന്ധം പരത്തുന്നു, ഫ്രഷ് ആക്കുന്നു എന്നൊക്കെയുള്ള മാർ



ക്കറ്റിംഗ് തന്ത്രങ്ങളിലൂടെ ചില കെമിക്കലുകൾ ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുള്ള പാഡുകൾ അലർജിക്ക് കാരണമായേക്കാം. റ്റാവണുകൾ യോനിയിലേക്ക് കടത്തിവയ്ക്കുന്നവ ആയതിനാൽ അവ ഉപയോഗിക്കാൻ നേരിയ പ്രായോഗിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നേരിട്ടേക്കാം. വളരെ സൗകര്യപ്രദമാണെങ്കിലും പാഡുകളെ പോലെ തന്നെ പരിസ്ഥിതിക്ക് ദോഷകരവും സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാക്കുന്നവയുമാണ്. രണ്ട് പതിറ്റാണ്ടുകൾക്ക് മുൻപേ കണ്ടുപിടിച്ചതെങ്കിലും കാര്യമായ പ്രചാരം കിട്ടിയിട്ടില്ലാത്ത ഒന്നാണ് മെൻസ്ട്രൽ കപ്പ്. വീണ്ടും വീണ്ടും കഴുകി 10 വർഷം വരെ ഉപയോഗിക്കാമെന്നതിനാലും രക്തം തടഞ്ഞുനിർത്തി അന്തരീക്ഷ സമ്പർക്കത്തിൽ നിന്ന് തടഞ്ഞ് ദുർഗന്ധം ഒഴിവാക്കുന്നു എന്നതിനാലും വളരെ മെച്ചപ്പെട്ടതാണിത്. എന്നാൽ റ്റാവണുകളുടെ കാര്യത്തിൽ പറഞ്ഞ പോലെ യോനിയിലേക്ക് കടത്താനും പുറത്തെടുക്കാനുമുള്ള പ്രായോഗിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ചിലരെങ്കിലും തുടക്കത്തിൽ നേരിട്ടേക്കാം. മാത്രമല്ല രണ്ടോ മൂന്നോ സൈസുകളിൽ വരുന്നതിനാൽ അനുയോജ്യമായ സൈസ് കണ്ടുപിടിക്കാനും ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടാം. തുടക്കത്തിൽ വരുന്ന സാമ്പത്തിക ഭാരവും ഒരു പ്രശ്നമാണ്. എന്നാലും 10 വർഷം പാഡ് വാങ്ങുന്നത് വച്ച് നോക്കുമ്പോൾ ഇത് ഒരു അധിക ഭാരമേയല്ല. മാത്രമല്ല പാഡുകൾ മൂലമുള്ള പാരിസ്ഥിതികപ്രശ്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനുമാവും.

പാഡുകളുടെ സംസ്കരണമാണ് മറ്റൊരു വെല്ലുവിളി. ആർത്തവ അനുസാരികൾ മാത്രമല്ല മറ്റ് ചരമാലിന്യങ്ങളുടെ കാര്യത്തിലും നമ്മൾ നേരിടുന്ന ഏറ്റവും വലിയ വെല്ലുവിളിയും ഇതുതന്നെ. മിക്കപ്പോഴും പാഡുകൾ പത്രക്കടലാസിൽ ചുരുട്ടി മറ്റ് വേസ്റ്റുകളുടെ കൂട്ടത്തിൽ നിക്ഷേപിക്കുകയാണ് ചെയ്യാറുള്ളത്. കത്തിച്ചുകളയാനുള്ള ഇൻസിനറേറ്ററുകളും മറ്റും നല്ല മാർഗങ്ങൾ ആണെങ്കിലും പ്രായോഗിക പരിമിതികൾ ഉണ്ട്.

ചില അബദ്ധധാരണകളും വസ്തുതകളും

ശരീരത്തിൽ മറ്റേത് ധമനികളിൽ കൂടി ഒഴുകുന്ന രക്തത്തിന്റെയും അതേ ഘടനയാണ് ആർത്തവരക്തത്തിനും. ഗർഭപാത്രത്തിൽ ഉള്ള എൻഡോമെട്രിയം എന്ന ആവരണത്തിന്റെ ചില ഭാഗങ്ങൾ കൂടി രക്തത്തിന്റെ കൂടെ പുറത്തേക്ക് വരുന്നതിനാൽ നിറത്തിൽ ചെറിയ വ്യത്യാസം സാഭാവികമാണ്. യാതൊരു തരത്തിലുള്ള ദുർഗന്ധവും ഉള്ളതല്ല. ദുർഗന്ധം അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് രോഗലക്ഷണമാകാം. ആർത്തവ സമയത്ത് മറ്റ് ശാരീരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഇല്ലെങ്കിൽ വ്യാധാമം ചെയ്യുന്നതിന് തടസ്സമില്ല. ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുവാൻ ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം പറയുന്നില്ല, മറിച്ച്; പോഷക

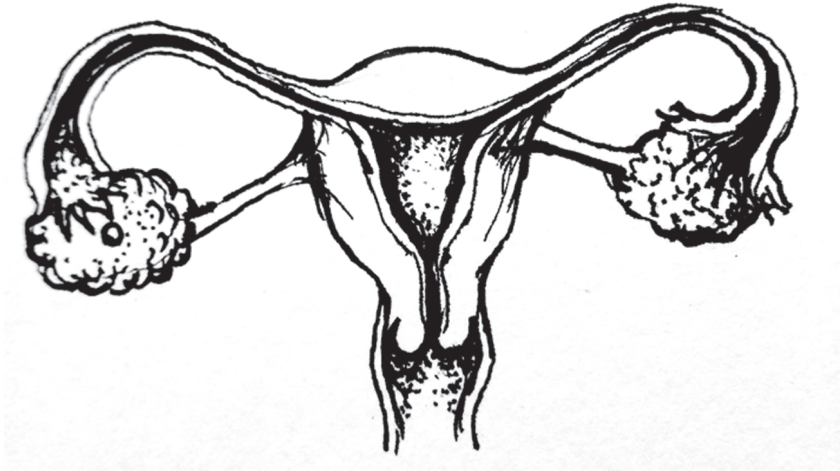


സമൃദ്ധമായ ആഹാരം കഴിക്കുകയും കുളിക്കുകയും ശരീരം വൃത്തിയോടെ സൂക്ഷിക്കുകയുമാണ് വേണ്ടത്. ആർത്തവ സമയത്ത് ചില ചെടികൾ, വളർത്തുമൃഗങ്ങൾ എന്നിവയെ തൊടരുത് എന്നുപറയുന്നതിനൊന്നും യാതൊരു ശാസ്ത്രീയ അടിസ്ഥാനവുമില്ല. ആർത്തവ സമയത്ത് ഇരുപങ്കാളികൾക്കും താത്പര്യമെങ്കിൽ ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനും തടസ്സമില്ല. ലൈംഗികരോഗങ്ങൾ പകരാൻ കൂടുതൽ സാധ്യത ഉള്ള സമയം ആയതിനാൽ കോണ്ടം(ഉറ) ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ആർത്തവസമയത്തെ ലൈംഗികബന്ധത്തിലൂടെ ഗർഭിണി ആകാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കുറവാണ്. തങ്ങളിൽ ഇങ്ങനെ ജനിക്കുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് വെള്ളപ്പാണ്ട്, വൈകല്യം എന്നിവ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട് എന്ന പ്രചാരണത്തിന് യാതൊരടിസ്ഥാനവുമില്ല.

രോഗലക്ഷണങ്ങളും ചികിത്സയും

ആർത്തവം സാധാരണ ആരംഭിക്കുന്നത് 9 വയസ്സിനും 16 വയസ്സിനും ഇടയ്ക്കാണ്. 8 വയസ്സിന് മുൻപ് ആർത്തവം കാണുന്നതും 16 വയസ്സിനുശേഷം ആർത്തവം ആരംഭിക്കാത്തതും സ്വാഭാവികമല്ല. ആർത്തവം ആരംഭിക്കുന്ന പ്രായം ശരീരത്തിന്റെ പോഷകാവസ്ഥ, ജനിതക പാരീസമിതിക ഘടകങ്ങൾ എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ചില ക്രോമോസോം/ജനിതക തകരാറുകൾ, തലച്ചോറിലെ ഗ്രന്ഥികളായ ഹൈപ്പോത്തലാമസ്, പിറ്റ്യൂട്ടറി എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്ന മുഴകൾ, ശാരീരികമായ ചില ഘടനാവ്യത്യാസങ്ങൾ (ഉദാ:കന്യാസ്ത്രരം യോനിയെ മുടി നിൽക്കുന്ന അവസ്ഥ) എന്നിവ കാരണം ആർത്തവം ആരംഭിക്കാത്ത അവസ്ഥ ഉണ്ടായേക്കാം. ഇതിനെ പ്രൈമറി അമേനോറിയ എന്ന് പറയുന്നു. വിദഗ്ധ വൈദ്യസഹായത്തോടെ ഇതിന്റെ കാരണങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കാവുന്നതാണ്. സാധാരണമായി ആർത്തവം വന്നുകൊണ്ടിരുന്ന ആൾക്ക് പെട്ടെന്ന് ആർത്തവം വരാതെ ആകുന്ന അവസ്ഥയെയാണ് സെക്കണ്ടറി അമേനോറിയ എന്നുപറയുന്നത്. ഇതിന്റെ ഏറ്റവും സാധാരണമായ കാരണം ഗർഭിണി ആകുന്നതാണ്. അതിനാൽ തന്നെ ആദ്യം ഉറപ്പ് വരുത്തേണ്ടതും ഗർഭിണി ആണോ അല്ലയോ എന്നുള്ളതാണ്. സെക്കണ്ടറി അമേനോറിയയുടെ മറ്റ് കാരണങ്ങൾ പോളി സിസ്റ്റിക് ഒവേറിയൻ സിൻഡ്രോം, ഹൈപ്പോ തൈറോയ്ഡിസം, ചില മരുന്നുകൾ, ആഷർമാൻ സിൻഡ്രോം, എൻഡോമെട്രിയത്തെ ബാധിക്കുന്ന ക്ഷയരോഗം, സ്ക്രൈസ് തുടങ്ങിയവയാണ്. കാരണങ്ങൾക്ക് അനുസൃതമായാണ് ചികിത്സ.

സാധാരണയായി 2 മുതൽ 7 ദിവസം വരെ 21-35 ദിവസങ്ങളുടെ ഇടവേളയിൽ യോനിയിലൂടെ ഏകദേശം 50-80 ml രക്തം നഷ്ടപ്പെടു



ന്നു. ആദ്യത്തെ ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസം അടിവയർ, പുറം, തുടകൾ എന്നീ ഭാഗങ്ങളിൽ ചെറിയ വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നത് സാധാരണമാണ്. അടി വയറിൽ ചൂട് പിടിക്കുക തുടങ്ങിയ മാർഗങ്ങൾ വീടുകളിൽ വെച്ച് ചെയ്തുനോക്കാവുന്നതാണ്. വേദന, പഠനത്തെയോ ജീവിത നിലവാരത്തെയോ ബാധിക്കുന്ന തരത്തിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ തീർച്ചയായും വൈദ്യസഹായം തേടണം. അതുപോലെ ആർത്തവത്തിനു ഒരാഴ്ച മുൻപേ തന്നെ വേദന തോന്നുക, ആർത്തവം ആരംഭിക്കുന്നതോടെ വേദന മാറുക എന്ന അവസ്ഥ ഉണ്ടെങ്കിലും ഡോക്ടറെ കാണണം. ഓക്കാനം, വയറിളക്കം, ഛർദ്ദി എന്നിവയും ചിലർക്ക് അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. ഇത്തരത്തിലുള്ള വേദനക്ക് കാരണം എൻഡോമെട്രിയോസിസ്, PID, കോപ്പർ ടി തുടങ്ങിയ ഗർഭ നിരോധനോപാധികൾ, ഗർഭപാത്രത്തിലെ മുഴ എന്നിവയാകാം. ഇത് വിദഗ്ധ പരിശോധനയിലൂടെയും സ്കാനിങ്ങിലൂടെയും കണ്ടുപിടിക്കാവുന്നതാണ്. വേദന സംഹാരി ഗുളികകൾ, ആന്റി സ്പാസ്മോഡിക് വിഭാഗത്തിൽ പെട്ട ഗുളികകൾ, വിറ്റാമിൻ ഇ ഗുളിക, ഗർഭനിരോധന ഗുളികകൾ തുടങ്ങിയവയാണ് സാധാരണ ആർത്തവ സംബന്ധമായ വേദനക്ക് നൽകാറുള്ളത്. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രമേ മരുന്നുകൾ കഴിക്കാവൂ.

21 ദിവസത്തിൽ കുറവോ 35 ദിവസത്തിൽ കൂടുതലോ ഉള്ള ഇടവേളകളിൽ ആർത്തവം ഉണ്ടാവുക, 80 ml ൽ കൂടുതലായി അല്ലെങ്കിൽ 7 ദിവസത്തിൽ കൂടുതൽ രക്തം നഷ്ടപ്പെടുക തുടങ്ങിയവയും വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ട അവസരങ്ങളാണ്. എന്നാൽ ആർത്തവാരംഭത്തിന് ശേഷം ഏതാണ്ട് ഒരു വർഷവും ആർത്തവ വിരാമത്തോട്



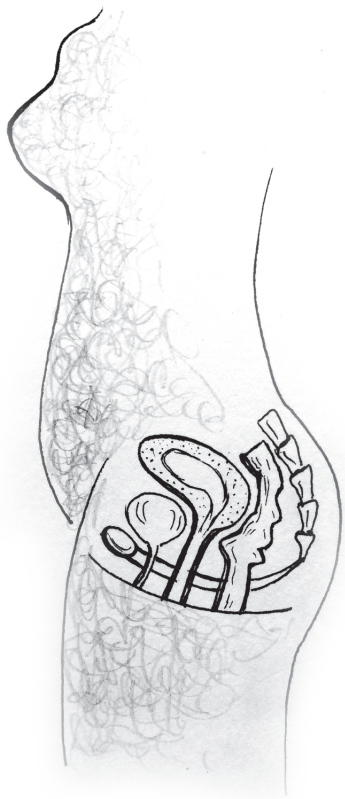
അടുപ്പിച്ചും അധിക അളവിൽ ക്രമരഹിതമായി രക്തം പോകുന്നതിൽ ആശങ്കപ്പെടേണ്ടതില്ല. അധിക രക്തനഷ്ടം കാരണം വിളർച്ച വരാതെ നോക്കുക മാത്രമേ ഈ അവസരത്തിൽ ചെയ്യേണ്ടതുളളൂ. ഗർഭാശയ ഗളത്തിൽ ഉണ്ടാവുന്ന തടിപ്പുകൾ, പോളിപ്പുകൾ, മുറിവുകൾ, കാൻസർ, രക്തം കട്ടപിടിക്കാതെ ഇരിക്കുന്ന ചില രോഗങ്ങൾ, എൻഡോമെട്രിയോസിസ്, ഗർഭപാത്രത്തിലെ മുഴുകൾ, തടിപ്പുകൾ, തൈറോയ്ഡ് ഹോർമോൺ തകരാറുകൾ, പോളിസിസ്റ്റിക് ഓവറി, സ്ട്രെസ് എന്നിവയൊക്കെ ക്രമരഹിതമായോ അധിക അളവിലോ രണ്ട് ആർത്തവചക്രത്തിനിടയിലുള്ള സമയത്തോ രക്തം പുറത്തേക്ക് വരുന്നതിന് കാരണങ്ങളാണ്. വിദഗ്ധപരിശോധന, സ്കാനിങ്, രക്തപരിശോധന എന്നിവയിലൂടെ കാരണം കണ്ടുപിടിക്കാവുന്നതും ചികിത്സിച്ചുമാറ്റാവുന്നതുമാണ് ഇവ. ഗർഭനിരോധന ഗുളികകൾ, ഹോർമോൺ അടങ്ങുന്ന ഇൻട്രയുട്ടറൈൻ ഡിവൈസുകൾ, ആന്റി ഫൈബറിനൊ ലൈറ്റിക് വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്ന ചില മരുന്നുകൾ എന്നിവയാണ് സാധാരണയായി നൽകുന്നത്. ചിലർക്ക് ശസ്ത്രക്രിയയും വേണ്ടി വന്നേക്കാം.

ആർത്തവത്തിന് 7 മുതൽ 14 ദിവസം വരെ മുൻപ് ശരീരം വണ്ണം വയ്ക്കുന്നത് പോലെ തോന്നുക, സ്തനങ്ങൾക്ക് ഭാരവും, വേദനയും അനുഭവപ്പെടുക, പെട്ടെന്ന് ദേഷ്യവും വിഷമവും വരിക തുടങ്ങിയ ശാരീരിക മാനസിക അസ്വസ്ഥതകൾ പ്രീ മെൻസ്ട്രൽ ഡിസ്ഫോറിക് ഡിസോർഡർ എന്ന അവസ്ഥയുടെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ഇതിന്റെ കാരണം ഇതുവരെ വ്യക്തമായിട്ടില്ലെങ്കിലും വിദ്യാഭ്യാസത്തെയോ കുടുംബ ജീവിതത്തെയോ ജോലിയെയോ ബാധിക്കുന്ന തരത്തിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ വൈദ്യസഹായം തേടാൻ മടിക്കരുത്. സൈക്കോ തെറാപ്പി, കൗൺസലിംഗ് തുടങ്ങിയവയിലൂടെയോ, വിറ്റാമിൻ ബി ഗുളികകൾ, ഈവനിംഗ് പ്രിം റോസ് ഓയിൽ ഗുളികകൾ മുതലായ മരുന്നുകൾ വഴിയോ ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ ഒരു പരിധിവരെ ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാൻ സാധിക്കും. കൂടാതെ മാനസിക ഉല്ലാസം തരുന്ന പ്രവൃത്തികളിലോ ഹോബിയിലോ ഏർപ്പെടുക, ചെറിയ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക എന്നിവയൊക്കെ മേൽപ്പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങളെ അതിജീവിക്കാൻ സഹായിക്കും.

പലപ്പോഴും അവഗണിക്കപ്പെടുന്ന ഒരു മേഖലയാണ് ആർത്തവ വിരാമം. സാധാരണയായി 45 വയസ്സിനും 55 വയസ്സിനും ഇടയിൽ ഒരുവർഷം തുടർച്ചയായി ആർത്തവം ഇല്ലെങ്കിൽ വിരാമം ആയി എന്ന് പറയാം. അതിനോടനുബന്ധിച്ച് പല ശാരീരിക-മാനസിക-ലൈംഗിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളും സ്ത്രീകൾ നേരിടാറുണ്ട്. അപൂർവ്വം ചിലർക്ക് വളരെ



ഗുരുതരമായ ചില ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. വളരെ ഗുരുതരമായ ഒരു പ്രശ്നമാണ് ആർത്തവ വിരാമത്തിനുശേഷം രക്തം പോവുക എന്നുള്ളത്. ഇത് ഒരു കാരണവശാലും രോഗ നിർണ്ണയമോ ചികിത്സയോ വൈകുവാൻ പാടില്ലാത്തതാണ്. പലപ്പോഴും സ്ത്രീകൾ ആർത്തവവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ പുറത്തുപറയാൻ മടിക്കുന്നതും ചികിത്സ തേടാനുള്ള സാമ്പത്തികസ്വാതന്ത്ര്യം ഇല്ലാത്തതും മറ്റും പല രോഗങ്ങളും തുടക്കത്തിൽ കണ്ടു പിടിക്കുന്നതിനും ചികിത്സിക്കുന്നതിനും തടസ്സമാകാറുണ്ട്. ഈ അവസ്ഥയും മാറ്റിയെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്.



നേപ്പാളിൽ 2005-ൽ തന്നെ ആർത്തവ അയിത്താചരണം നിയമം മൂലം നിരോധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ചൗപടി ആചരിക്കാൻ സ്ത്രീകളെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത് മൂന്നുമാസം തടവും മുവായിരം രൂപ പിഴയും ലഭിക്കാവുന്ന കുറ്റമാക്കി കഴിഞ്ഞ വർഷം വീണ്ടും നിയമഭേദഗതി കൊണ്ടുവന്നു. 2016-ൽ സാനിറ്ററി നാപ്കിനുകളുടെയും റ്റാവണുകളുടെയും നികുതി ന്യൂയോർക്ക് സംസ്ഥാനത്ത് ഒഴിവാക്കപ്പെട്ടു, തൊട്ടടുത്ത വർഷം ഇല്ലിനോയ്സും ഈ പാത പിന്തുടർന്നു. ഇന്ത്യയിലാവട്ടെ കഴിഞ്ഞ പൊതുബജറ്റിൽ സാനിറ്ററി നാപ്കിനുകൾക്ക് നികുതി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയാണുണ്ടായത്.

ശബരിമല സ്ത്രീ പ്രവേശന വിഷയത്തിൽ സുപ്രീംകോടതി നടത്തിയ പരാമർശങ്ങൾ ആർത്തവ അയിത്തത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ദുരവ്യാപക ഫലങ്ങൾക്ക് കാരണമാകേണ്ടതാണ്. മനുഷ്യാവകാശ ലംഘനമായും, തൊട്ടുകൂടായ്മക്ക് തുല്യമായുമാണ് ആർത്തവ അയിത്താചരണത്തെ പരമോന്നത നീതിപീഠം പരിഗണിച്ചത്. മാത്രമല്ല ഭരണഘടനയിലെ ആർട്ടിക്കിൾ പതിനേഴിന്റെ ലംഘനവുമാണ്. സമൂഹത്തിന്റെ ശ്രദ്ധ സുപ്രീംകോടതി വിധിയെ ചുറ്റിപ്പറ്റി നിൽക്കുമ്പോൾ ആർത്തവത്തെക്കുറിച്ചുള്ള തെറ്റിദ്ധാരണകൾ ദുരീകരിക്കാനുള്ള അവസരമായാണ് നാമിതിനെ കാണേണ്ടത്. ആർത്തവശുചി



ആർത്തവം

ശാസ്ത്രവും വിശ്വാസവും

ത്വവും ഗർഭാശയ ആരോഗ്യസംരക്ഷണവും ആർത്തവ ചർച്ചയുടെ കേന്ദ്രബിന്ദുവായി ഉയർത്തിക്കൊണ്ടുവരാനും കഴിയേണ്ടതുണ്ട്. .

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4904135/>
2. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jcmm.13437>
3. ഐരാണിക്കുളം ഗ്രന്ഥവരി (ഏ.ഡി.1464)



ആർത്തവം

ശാസ്ത്രവും വിശ്വാസവും



കേരള ശാസ്ത്രസാഹിത്യ പരിഷ്കരണസമിതിയുടെ
 ഈ ലഘുലേഖ എഴുതി തയ്യാറാക്കിയത്
 ഡോ.സംഗീത ചേന്നംപുല്ലി - sangeethachenampulli@gmail.com
 ഡോ.നജ്ന നുസൈം - najmaasalam39@gmail.com
 ഡോ.രോഹിണി.എസ്. - dr.rohini84@gmail.com
 ചിത്രങ്ങൾ : ശ്രീജ പള്ളം