মিশন
নির্মল বাংলা
বজায় রাখি।
গর্বে থাকি।

# নির্মল ঐ ক’দিন

unicef
for every child

ঋতুস্রাব এমন একটি বিষয় যা নিয়ে খুব বেশি আলোচনাই হয় না, ফলে এখনও বহু জায়গায় এ সম্বন্ধে মেয়েদের নিজেদেরই স্পষ্ট ধারণা গড়ে ওঠেনি।
এই সময়ে পরিষ্কার কাপড়, স্যানিটারি প্যাড, পিরিয়ড-কাপ ইত্যাদি ব্যবহার করাই স্বাস্থ্যসম্মত ও সুবিধাজনক।

আধুনিক সময়ে এই সুস্থ, স্বাভাবিক বিষয় নিয়ে কিছু জরুরি তথ্য জেনে রাখা উচিত।

# মাসের এই পাঁচটা দিন
# অন্য সব দিনের মতোই

মাসের এই
৫ দিন
অন্য সব দিনের মতোই

# মাসের এই পাঁচটা দিন অন্য সব দিনের মতোই

## ঋতুস্রাব নিয়ে কু-সংস্কার

প্রতিটি মেয়ের জীবনে ঋতুস্রাব অপরিহার্য হলেও যুগযুগ ধরে এই স্বাভাবিক প্রক্রিয়াটিকে নিয়ে অনেকের মধ্যেই রয়েছে নানান কু-সংস্কার এবং অযৌক্তিক, অবান্তর বিধি-নিষেধের বেড়াজাল। এই সেদিন পর্যন্তও ঋতুস্রাব চলাকালীন মেয়েরা লজ্জা ও অস্বস্তিতে ভুগত। নিজের পরিবারের স্বাভাবিক কাজকর্ম এবং সামাজিক কাজকর্ম থেকে তাদের দূরে রাখা হতো। এই সময় তারা 'অশুচি'-এই দোহাই দিয়ে স্কুলে যেতে না দেওয়া, বাড়ির পুজোয় অংশগ্রহণ করতে না দেওয়া ইত্যাদি আরও নানান রকমের বিধি-নিষেধ আরোপ করা হতো। বাড়ির বড়দের তৈরি এই অনুশাসন মেনে চলতে হতো সব মেয়েকেই।

দিন বদলেছে, বাড়ছে ঋতুস্রাব নিয়ে সচেতনতা। এখনকার মেয়েদের ঘরে-বাইরে সমানতালে কাজ করতে হয়, তাই অযৌক্তিক বিধিনিষেধকে তারা যুক্তি দিয়ে বিচার করতে শিখছে। নিজের শরীর সম্বন্ধে জানা এবং পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকার অধিকার সবারই রয়েছে। এই সচেতনতাকেই বজায় রাখতে হবে, সুস্থ থাকতে হবে।

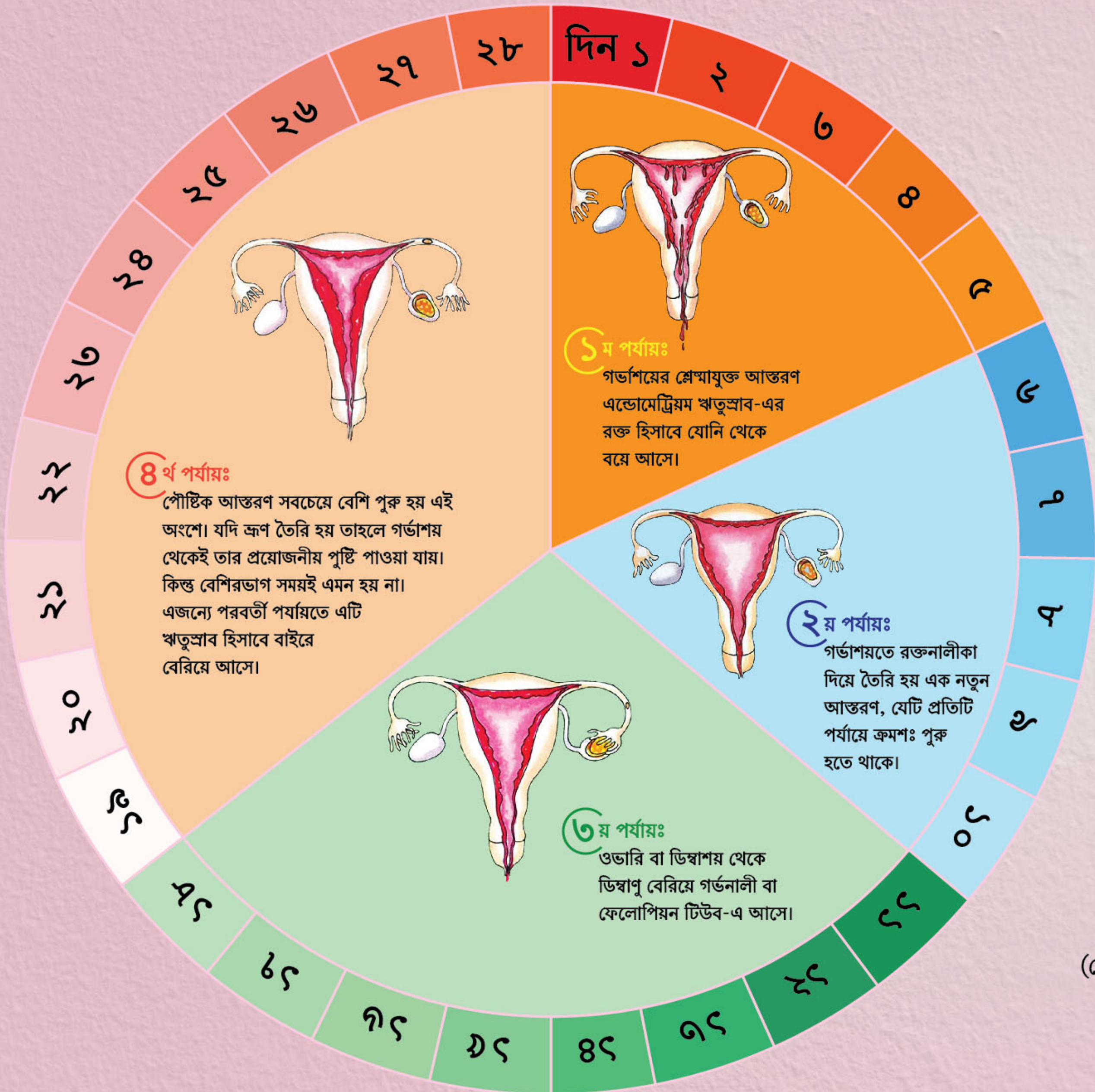
## সচেতন হতে হবে

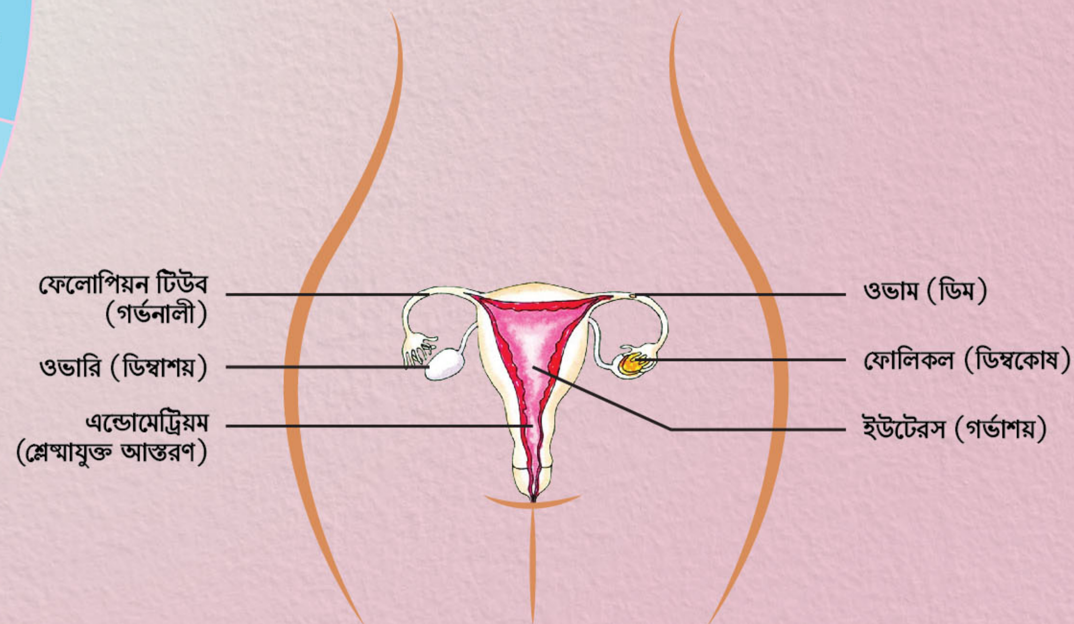
- ঋতুস্রাব-এর জন্যে লজ্জা, ভয় বা অস্বস্তির কিছু নেই
- এটি কোনো অসুখ বা অভিশাপ নয়
- রক্তের দূষণ বা শুদ্ধতার সঙ্গে এর কোনো সম্পর্ক নেই
- ঋতুস্রাব চলাকালীন খেলাধূলা, স্বাভাবিক জীবনযাপন করা যায়
- এই সময়ে পরিবারের সবার সাথে খেতে বসা যায়
- এই সময়ে যেকোনো স্বাভাবিক কাজকর্ম করা যায়
- স্কুলে যেতে কোনো বাধা নেই
- ঋতুস্রাবের সময় কাপড়, স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করা যায়। তাছাড়া ট্যাম্পন এবং পিরিয়ড-কাপও আজকাল বাজারে পাওয়া যায়
- এ বিষয়ে কোনো অসুবিধা বা প্রশ্ন থাকলে বড়দের যেমন- মা, দিদি, অঙ্গনওয়াড়ি দিদি, স্কুল টিচার ও স্বাস্থ্যকর্মীদের সঙ্গে খোলাখুলি কথা বলা দরকার

# এসো শিখি
# ঋতু-চক্র

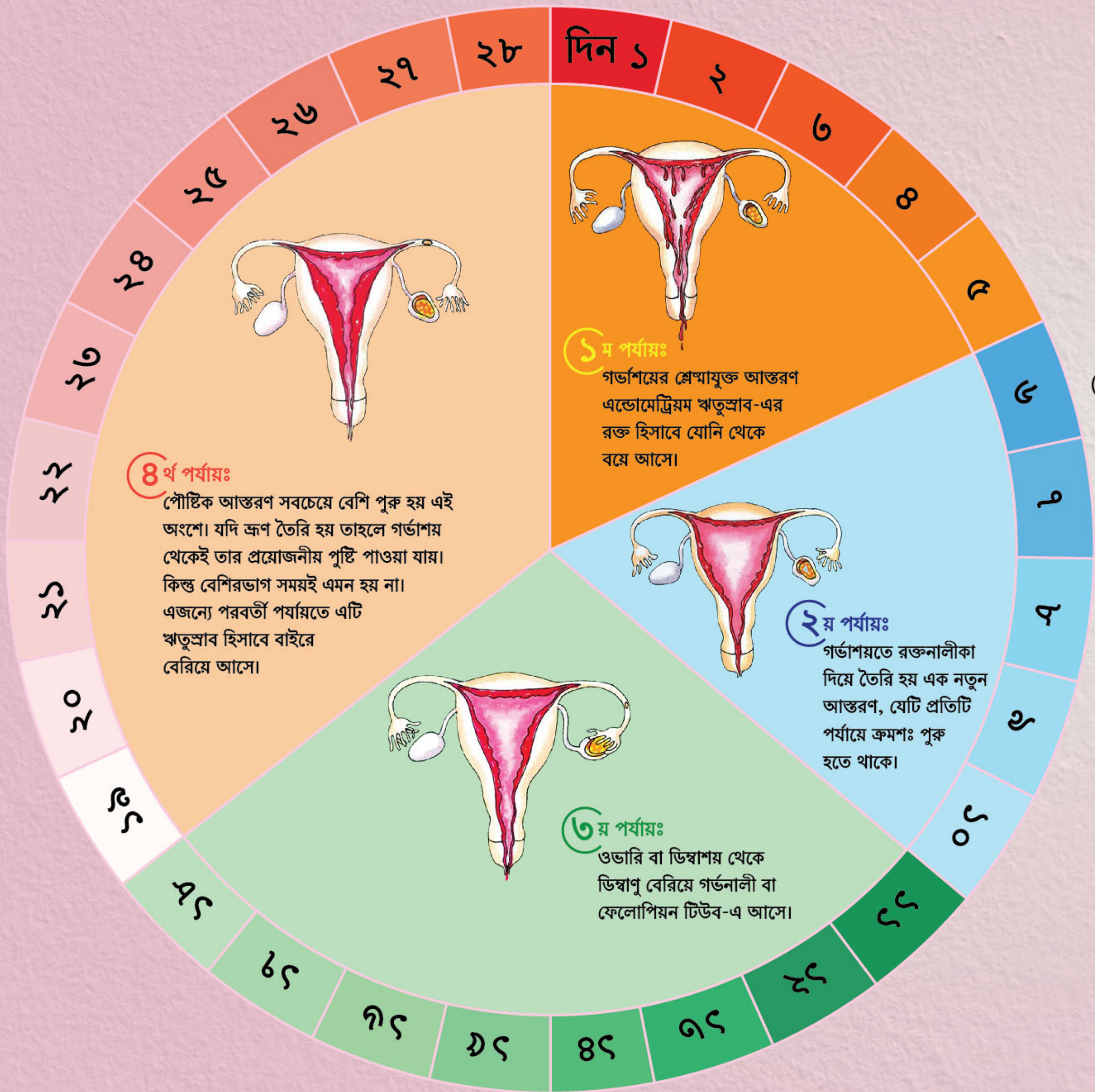
মাসের এই
৫দিন
অন্য সব দিনের মতোই

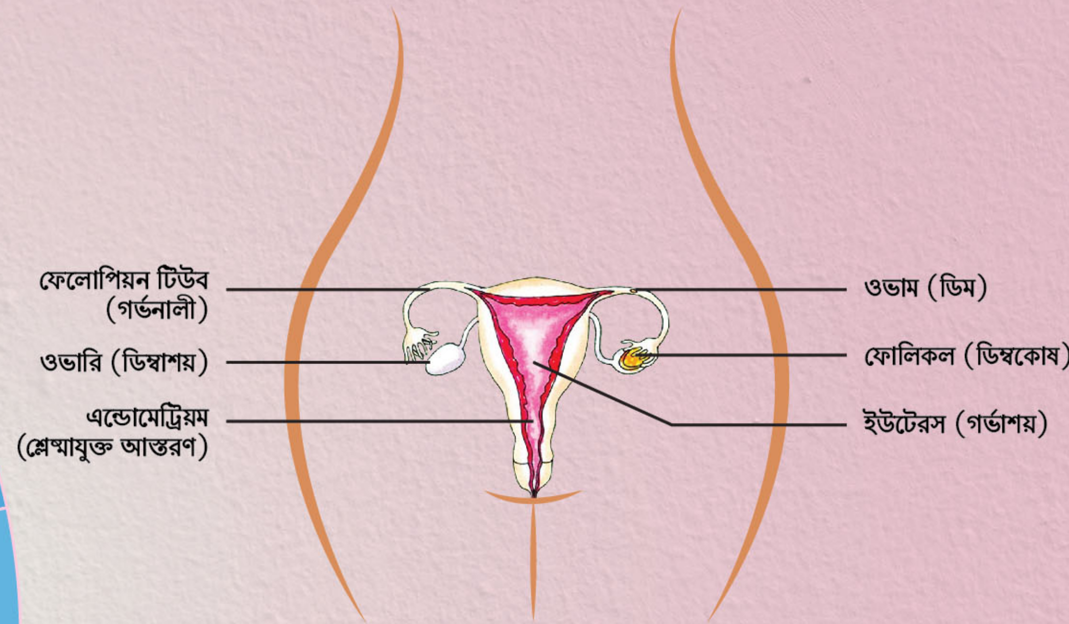
ঋতু-চক্র বেশিরভাগ সময় ২৮ দিনের হয়। এই চক্র কম বেশি ৭দিন এগিয়ে বা পিছিয়ে যেতে পারে।



# এসো শিখি ঋতু-চক্র

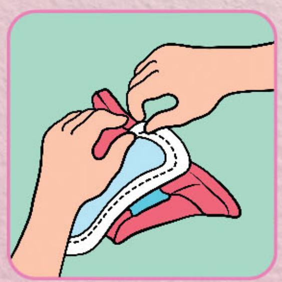



মাসিক-চক্র বেশিরভাগ সময় ২৮ দিনের হয়। এই চক্র কম বেশি ৭দিন এগিয়ে বা পিছিয়ে যেতে পারে।

লুকোছাপা নয়, এটা স্বাভাবিক
–ওকে বোঝানো দরকার

অন্য সব দিনের মতোই



## লুকোছাপা নয়, এটা স্বাভাবিক – ওকে বোঝানো দরকার

ঋতুস্রাবের সময় কাপড়, স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করা যায়।
তাছাড়া ট্যাম্পন এবং পিরিয়ড-কাপও আজকাল বাজারে পাওয়া যায়

### কাপড় ব্যবহার করলে কী কী বিষয় মনে রাখতে হবে?

- পরিষ্কার, নরম, শুকনো এবং শুষে নিতে পারে, এমন কাপড় ব্যবহার করতে হবে
- পুনরায় ব্যবহার করতে এটি অবশ্যই ভালোভাবে কেচে রোদে শুকিয়ে নিতে হবে। শুকিয়ে নেওয়ার জায়গা না থাকলে ইস্ত্রি করে পরিষ্কার ও শুকনো স্থানে রাখতে হবে
- নিজের ব্যবহার করা কাপড় কাউকে ব্যবহার করতে দেওয়া যাবে না
- বেশ কয়েকবার ব্যবহার করার পর কাপড়টি কাগজে মুড়ে পঞ্চায়েতের জঞ্জাল সংগ্রহের গাড়িতে বা সংগ্রাহককে দিয়ে দিতে হবে

### স্যানিটারি প্যাড কী?

স্যানিটারি প্যাড হল একটি বিশেষ ধরণের প্যাড যেটি ঋতুস্রাবের সময় শরীর থেকে বেরিয়ে আসা রক্তস্রাব কে শুষে নিতে ব্যবহার করা হয়। একবার ব্যবহার করার পর এটি ফেলে দেওয়া যায়।

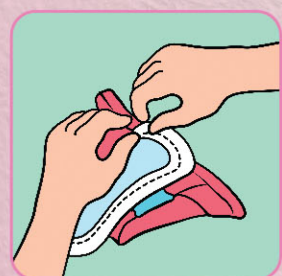
### সুবিধা

- ওষুধের বা স্টেশনারি দোকানে পাওয়া যায়
- জামা-কাপড়ে দাগ লাগার ভয় নেই
- বিভিন্ন সাইজে পাওয়া যায়
- তুলো দিয়ে তৈরি তাই স্বাস্থ্যসম্মত

### ব্যবহারের পদ্ধতি

- স্যানিটারি প্যাড কেনার সময় প্যাকেটে লেখা নিয়মাবলি ও তারিখ দেখে নিতে হবে

প্যাডের গায়ের স্টিকারগুলো খুলে নিতে হবে



প্যাডটিকে নিজের অন্তর্বাসে লাগিয়ে পরে নিতে হবে

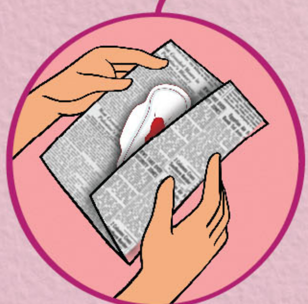
ব্যবহারের আগে ও পরে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে

# নিজের পরিচ্ছন্নতা
# পরিবেশেরও পরিচ্ছন্নতা

মাসের এই
৫ দিন
অন্য সব দিনের মতোই

# নিজের পরিচ্ছন্নতা
# পরিবেশেরও পরিচ্ছন্নতা

## পরিষ্কার কাপড়, স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করার পর কী করা উচিত



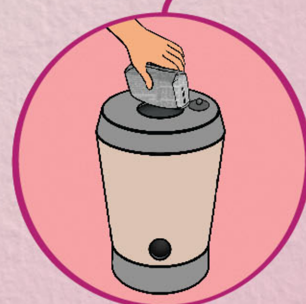
খবরের কাগজে মুড়ে ডাস্টবিনে ফেলে দিতে হবে

ব্যবহার করা ন্যাপকিনগুলি কাগজে মুড়ে জমা করতে হবে

পঞ্চায়েতের গাড়িতে বা সংগ্রাহককে কাগজে মোড়া ন্যাপকিনগুলি আলাদাভাবে দিতে হবে

ব্যবহার করা ন্যাপকিন খবরের কাগজে মুড়ে নিতে হবে

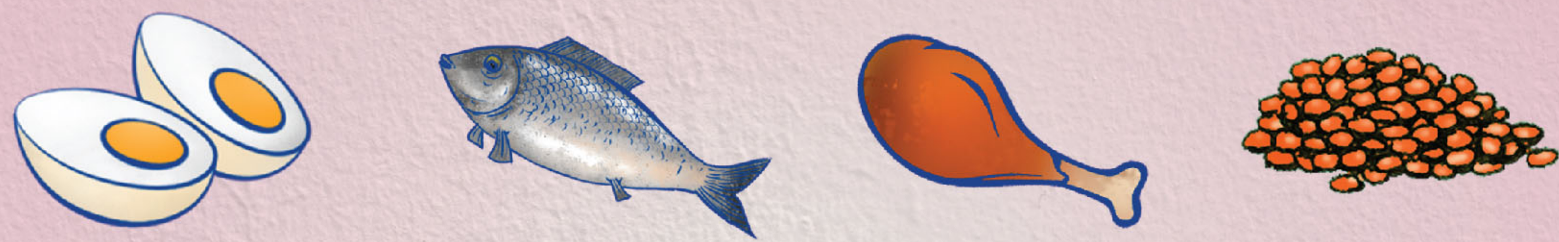
কাগজে মোড়া ন্যাপকিন একটি গর্তে (২-৩ ফুট) ফেলে ভালো করে মাটি চাপা দিতে হবে



স্কুলে ইনসিনারেটর দহন যন্ত্রে ন্যাপকিন ফেলে দিতে হবে

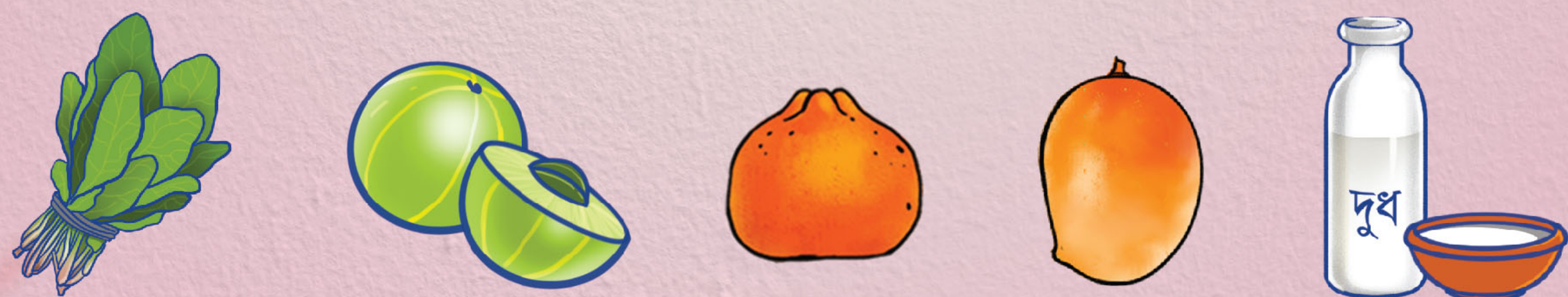
# পুষ্টিকর খাবার ঋতুস্রাবের সময় খুবই দরকার

## প্রোটিন জাতীয় খাবার



## আয়রনসমৃদ্ধ খাবার

## ক্যালশিয়াম (ভিটামিন-সি) জাতীয় খাবার

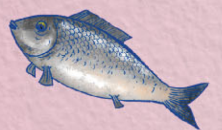


# পুষ্টিকর খাবার
# ঋতুস্রাবের সময় খুবই দরকার

## ✔ কী খাবেন

### প্রোটিন জাতীয় খাবার

- ডিম

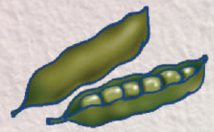


- মাছ

- মাংস

- ডাল

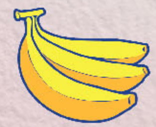
### আয়রনসমৃদ্ধ খাবার



- মটরশুঁটি

- বাদাম

- দুধ



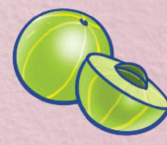
- কলা

- সবুজ শাক-শব্জি

### ক্যালশিয়াম (ভিটামিন-সি) জাতীয় খাবার

- পালং শাক

- কমলালেবু



- আমলকী

- আম

- দুধ ও দই

## ✘ কী খাবেন না

এই সময় অতিরিক্ত লবণ খাওয়া উচিত নয়