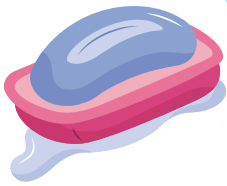


ঋতুস্ৰাৱ সম্বন্ধীয় স্বচ্ছতা ব্যৱস্থাপনা (এম.এইচ.এম.) সম্পৰ্কে জানো আহক



মৌনতা ত্যাগ কৰক!

ঋতুস্ৰাৱ এক স্বাভাৱিক প্ৰক্ৰিয়া; স্বাস্থ্যকৰ জীৱনশৈলীৰ বাবে ঋতুস্ৰাৱ জনিত অন্ধবিশ্বাসবোৰ বাধাস্বৰূপ

স্বচ্ছ ভাৰত অভিযান (গ্ৰাম্য)
জনস্বাস্থ্য কাৰিকৰী বিভাগ (অনাময়) অসম

ঋতুস্ৰাৰ কি?

“ঋতুস্ৰাৰ হৈছে মহিলাৰ এক জৈৱিক প্ৰক্ৰিয়া, য’ত প্ৰতি মাহে তেজ আৰু অন্যান্য পদাৰ্থ জৰায়ুৰ আৱৰণৰপৰা নিঃসৰণ হয়; গৰ্ভধাৰণৰ বাহিৰে, ঋতুস্ৰাৰ যৌৱনৰ আৰম্ভণিৰপৰা বজোনিবৃত্তি (মেনোপ’জ) হোৱালৈ হয়” *

* উৎস: এম.এইচ.এম. ৰাষ্ট্ৰীয় নিৰ্দেশনা ২০১৫, খোৱাপানী আৰু অনাময় মন্ত্ৰালয়, ভাৰত চৰকাৰ



ঋতুস্ৰাৰ সময়ত আপুনি নিজকে কেনেদৰে পৰিষ্কাৰ আৰু পৰিচ্ছন্ন কৰি ৰাখে?

- আপুনি নিয়মীয়াকৈ গা ধোৱেনে?
- আপুনি আপোনাৰ ব্যক্তিগত অংশ সঠিকভাৱে পানীৰে ধোৱেনে?
- আপুনি নিয়মীয়া ব্যৱধানত আপোনাৰ ঋতুস্ৰাৰ শোষক যেনে-কপাহী কাপোৰৰ পেড, চেনিটাৰী পেড সলনি কৰেনে?
- ঋতুস্ৰাৰ শোষক/ পেড সলনি কৰাৰ আগত আৰু পিছত আপুনি চাবোনেৰে হাত ধোৱেনে?
- আপুনি পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য চেনিটাৰী সামগ্ৰী/ ঋতুস্ৰাৰ শোষক ধুই লৈ ৰ’দত শুকাবলৈ দিয়েনে?
- আপুনি আপোনাৰ ঋতুস্ৰাৰ আৱৰ্জনা সুৰক্ষিতভাৱে নিষ্কাশন কৰেনে?

← যদি আপুনি এইবোৰ অনুশীলন কৰে, আপুনি আপোনাৰ ঋতুস্ৰাৰ সময়ত সঁচাকৈয়ে নিজকে স্বাস্থ্যকৰ আৰু সুৰক্ষিত কৰি ৰাখিছে।

→ যদি নাই কৰা, ই আপোনাক ৰোগীয়া কৰিব পাৰে

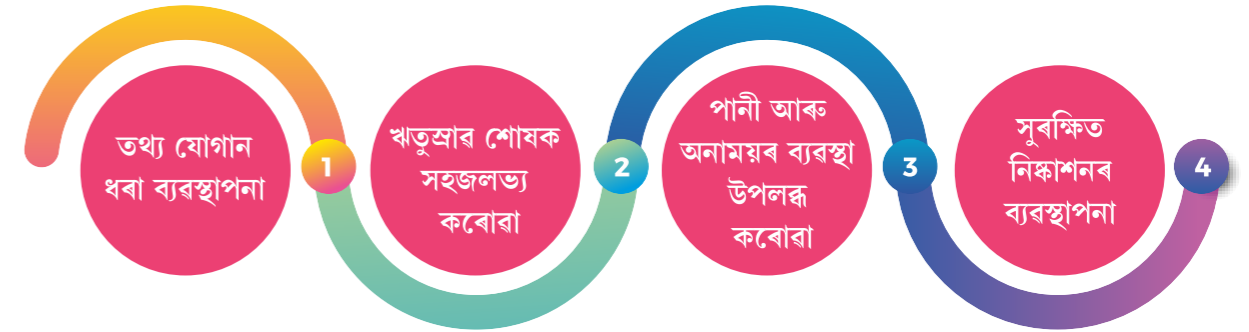
ঋতুস্ৰাৰ আৱৰ্জনাৰ অসুৰক্ষিত নিষ্কাশনে পৰিৱেশ প্ৰদূষিত কৰে

ঋতুস্ৰাৰ জনিত অন্ধবিশ্বাসবোৰ কি?

ঋতুস্ৰাৰ সময়ত-

- পৃথকে শোৱা / মজিয়াত শোৱা।
- ঘৰৰ কোনো উদ্ভিদ/খাদ্য/পৰিত্ৰ সামগ্ৰী/ বস্তু স্পৰ্শ কৰিবলৈ মানা কৰা, প্ৰতিদিনে চুলি ধুবলৈ নিদিয়া, বাহিৰলৈ যাবলৈ বাধা প্ৰদান, কোনো শাৰীৰিক কাৰ্যকলাপ বা খেলাধুলা আদি কৰিবলৈ নিদিয়া।
- পুৰুষৰ সৈতে কথা পাতিবলৈ মানা কৰা।
- পাকঘৰত সোমাব নিদিয়া।
- নেমু, দৈ, তেতেলি, আচাৰ আদিৰ দৰে টেঙা জাতীয় খাদ্য খাবলৈ মানা কৰা।

ঋতুস্ৰাৰ সম্বন্ধীয় স্বচ্ছতা ব্যৱস্থাপনা কি?



উৎস: এম.এইচ.এম. ৰাষ্ট্ৰীয় নিৰ্দেশনা ২০১৫, খোৱাপানী আৰু অনাময় মন্ত্ৰালয়, ভাৰত চৰকাৰ

ঋতুস্ৰাৰ সময়ত আপোনাৰ দায়িত্ব



নকৰিব

- পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য ঋতুস্ৰাৰ শোষক সঠিক ভাৱে পৰিষ্কাৰ নকৰা
- পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য ঋতুস্ৰাৰ শোষক ছাঁত শুকোৱা
- ঋতুস্ৰাৰ বুজাবলৈ অনুপযুক্ত শব্দ ব্যৱহাৰ কৰা
- নিষ্কাশন কৰিবপৰা ঋতুস্ৰাৰ শোষক অসুৰক্ষিত নিষ্কাশন
- ঋতুস্ৰাৰজনিত অন্ধবিশ্বাস পালন কৰা, যিকোনো প্ৰকাৰৰ বৈষম্যতাক অগ্ৰাধিকাৰ দিয়া
- ব্যক্তিগত অংশ পৰিষ্কাৰ কৰিবলৈ চাবোন বা চাবোন জাতীয় পদাৰ্থ ব্যৱহাৰকৰা



কৰিব

- নিয়মীয়াকৈ গা ধোৱা আৰু নিজকে চাফ-চিকুণকৈ ৰখা
- আইৰণ আৰু ভিটামিন-চি সমৃদ্ধ সঠিক খাদ্য সামগ্ৰী যেনে - মটৰ, পালেংশাক, মাছ, মাংস, কমলা, গাখীৰ আদি খাদ্য খোৱা।
- স্বাস্থ্যৱান আৰু সক্ৰিয় জীৱন যাপন কৰাটো একেবাৰে স্বাভাৱিক আৰু প্ৰয়োজনীয়।
- সুৰক্ষিত ঋতুস্ৰাৰ শোষক যেনে - কপাহী কাপোৰৰ পেড, চেনিটাৰী নেপকিন, ঋতুস্ৰাৰ শোষক কাপ ইত্যাদি ব্যৱহাৰ কৰা।
- পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য ঋতুস্ৰাৰ শোষক সঠিকভাৱে পৰিষ্কাৰ কৰি ৰ’দত শুকাবলৈ দিয়াতো অত্যৱশ্যকীয়
- ব্যৱহৃত ঋতুস্ৰাৰ শোষক সঠিক আৰু সুৰক্ষিত নিষ্কাশন নিশ্চিত কৰিব।
- সকলো ঋতুস্ৰাৰ সামগ্ৰী আৰু অন্তৰ্বাস সঠিকভাৱে পৰিষ্কাৰ কৰা আৰু শুকান স্থানত থোৱা।

এম.এইচ.এম. সম্পৰ্কে কিশোৰী আৰু মহিলাসকলক সংবেদনশীল কৰাত আমাৰ ভূমিকা -

- মৌনতা ভংগ কৰক আৰু ঋতুস্ৰাৰ সন্ধৰ্ভত তেওঁলোকৰ সৈতে মুকলিকৈ আলোচনা কৰক
- আলোচনা কৰক - ঋতুস্ৰাৰ সময়ত গ্ৰহণ কৰিবলগীয়া প্ৰয়োজনীয় আহাৰৰ ওপৰত
 - পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য ঋতুস্ৰাৰ শোষক পৰিষ্কাৰকৈ ধুই ৰ’দত শুকাওৱা
 - ব্যৱহৃত ঋতুস্ৰাৰ শোষকৰ সুৰক্ষিত নিষ্কাশন
- তেওঁলোকক ঋতুস্ৰাৰ সময়ত চাফ-চিকুণতা বজাই ৰখাৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় ব্যৱস্থা ল’বলৈ পৰামৰ্শ দিয়ক
- তেওঁলোকক ঋতুস্ৰাৰ সন্ধৰ্ভত সঠিক তথ্যৰ সৈতে শিক্ষিত কৰক



এম.এইচ.এম.ৰ ক্ষেত্ৰত অন্যান্য বিভাগবোৰে পালন কৰিবপৰা ভূমিকা -

- এম.এইচ.এম. সন্ধৰ্ভত সেৱা প্ৰদানকাৰী আৰু যত্ন লওঁতাসকলক সক্ষম কৰিবৰ বাবে পদক্ষেপ গ্ৰহণ কৰিব পাৰে
- মাহেকীয়া গোটৰ সভা / সামূহিকসভা, ঘৰুৱা সাক্ষাত আদিত ঋতুস্ৰাৰ জনিত স্বাস্থ্য আৰু ঋতুস্ৰাৰ শোষকৰ সুৰক্ষিত নিষ্কাশনৰ ওপৰত সংবেদনশীল কৰিবলৈ আলোচনা কৰিব পাৰে
- কম খৰছী আৰু সুৰক্ষিত ঋতুস্ৰাৰ শোষক বা সামগ্ৰী নিৰ্মাণত উদগনি দিব পাৰে যাতে দুৰ্গম স্থানকে ধৰি সকলো ঠাইতে কম খৰছী ঋতুস্ৰাৰ শোষক সহজলভ্য কৰিব পাৰি
- ভি.এইচ.এছ.এন.ডি., বিদ্যালয়, অংগনৱাড়ী কেন্দ্ৰ আদিত এম.এইচ.এম.-ৰ ওপৰত নিয়মীয়া / সাপ্তাহিক/ মাহিলী আলোচনা কৰিব পাৰে।
- সামূহিকভাৱে আৰু বিদ্যালয়ত এম.এইচ.এম.-ৰ লগত জড়িত সমস্যা সমাধানৰ ক্ষেত্ৰত নীতি প্ৰবৰ্তন, য’ত বিদ্যালয়ৰ পাঠ্যক্রমত এম.এইচ.এম. তথা ব্যৱহৃত ঋতুস্ৰাৰ শোষকৰ সুৰক্ষিত নিষ্কাশন ব্যৱস্থাপনা ইত্যাদি অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব পাৰে।
- ৰাজহুৱা স্থানত এই ব্যৱহৃত ঋতুস্ৰাৰ শোষকবোৰৰ সুৰক্ষিত নিষ্কাশন ব্যৱস্থাপনা নিশ্চিত কৰিব পাৰে।

ঋতুস্ৰাৰ শোষক সামগ্ৰীবোৰ কি?



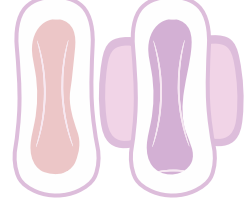
ঋতুস্ৰাৰ শোষক কাপ



জৈৱিক চেনিটাৰী পেড



টেম্পন



অজৈৱিক চেনিটাৰী পেড

ব্যৱহৃত ঋতুস্ৰাৰ শোষকৰ অসুৰক্ষিত নিষ্কাশন



ব্যৱহৃত ঋতুস্ৰাৰ শোষকৰ আৱৰ্জনা



পানীৰ উৎস যেনে
পুখুৰী, নদী আদি



নলা



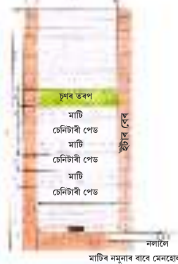
খেতি পথাৰ



শৌচাগাৰ

ঋতুস্ৰাৰ আৱৰ্জনা কিদৰে সুৰক্ষিতভাৱে নিষ্কাশন কৰিব পাৰি-

পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য ঋতুস্ৰাৰ শোষক:গভীৰ গাঁতত পুতি থোৱা



যোগাযোগ: গভীৰ গাঁতত পুতি থোৱা
সম্পৰ্কে অধিক তথ্যৰ বাবে অৰুন্ধতী মূৰলীধৰণ
(ArundatiMuralidharan@wateraid.org)

কম খৰছী ইনচিনেৰেটৰ:
জৈৱিকভাৱে পচনশীল ঋতুস্ৰাৰ
শোষকৰ বাবে



“আশুদ্দিনাশাক” নামৰ বৎসল্য
ফাউণ্ডেচনৰদ্বাৰা মাটিৰ ইনচিনেৰেটৰ
(অসমত বোকাখাততো উপলব্ধ)

কম খৰছী ইনচিনেৰেটৰ:
জৈৱিকভাৱে পচনশীল
ঋতুস্ৰাৰ শোষকৰ বাবে



1.5 kWh,
550 600
napkins/day

কোভিড- ১৯ ৰ দৰে মহামাৰীৰ সময়ত ঋতুস্ৰাৰ সশুদ্ধীয় স্বচ্ছতা ব্যৱস্থাপনাৰ বাবে আমি কি কৰিব পাৰোঁ –

- ▶ আপুনি ঘৰত কপাহৰ কাপোৰৰপৰা পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য তৰপযুক্ত কাপোৰৰ পেড বনাব পাৰে আৰু আনকো শিকাব পাৰে
- ▶ পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য তৰপযুক্ত কাপোৰৰ পেড ব্যৱহাৰৰ পিছত চাবোন আৰু পানীৰে ধুব আৰু ব'দত শুকুৱাব
- ▶ আপোনাৰ অন্তৰ্বাস পৰিষ্কাৰকৈ চাবোন আৰু পানীৰে ধুব, ইয়াক ব'দত শুকুৱাব আৰু তাৰ পিছত পৰিষ্কাৰ শুকান স্থানত ৰাখিব
- ▶ নিয়মীয়া ব্যৱধানত অৰ্থাৎ প্ৰতি ৬ ঘণ্টাৰ মূৰত চেনিটাৰী পেড সলনি কৰিব আৰু পেড সলনি কৰাৰ আগত আৰু পিছত চাবোনেৰে হাত ধুব
- ▶ নিয়মিতভাৱে গা-ধুব আৰু আপোনাৰ ব্যক্তিগত অংশ পৰিষ্কাৰ পানীৰে ধুই চাফ-চিকুণকৈ থাকিব
- ▶ আইৰণ, ভিটামিন-চি, প্ৰ'টিন সমৃদ্ধ আহাৰ গ্ৰহণ নিশ্চিত কৰিব আৰু পৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ পানী খাব
- ▶ ঋতুস্ৰাৰ আৰু ঋতুস্ৰাৰ স্বচ্ছতাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিব তথা আনকো শিক্ষিত কৰিব

আপোনাৰ সঠিক ব্যৱহাৰে এক স্বাস্থ্যকৰ আৰু প্ৰদূষণমুক্ত পৃথিৱীৰ জন্ম দিব পাৰে
আহক সুৰক্ষিত ঋতুস্ৰাৰ সশুদ্ধীয় স্বচ্ছতা ব্যৱস্থাপনা গ্ৰহণ কৰোঁ