

# আমার প্রথম মাসিক



Why #menstrualhealthmatters

## সূচিপত্র

প্রথম ঋতুস্রাব	৭
ঋতুস্রাবের সময় ব্যবহৃত পণ্য/সামগ্রী	৯
কিভাবে আপনার পিরিয়ড পরিচালনা করবেন	৯
শারীরিকভাবে আপনার মধ্যে কি পরিবর্তন আসে?	১৩
ঋতুস্রাবের রক্ত কি এবং এটি কোথা থেকে আসে?	১৪
মেয়েদের প্রজনন পদ্ধতি	১৬
আসলেই কি রক্ত?	১৭
ট্যাবু/বারণ/নিষেধ কি?	১৯
আপনি জানেন পিএমএস কি?	২০
পিরিয়ড ক্যালকুলেটর কি এবং কেন আপনার এটি ব্যবহার করা উচিত?	২১
পিরিয়ড/ঋতুস্রাব কিভাবে নির্ধারণ/গণনা করবেন?	২২
স্যানিটারী প্যাড ব্যবহারের পদ্ধতি	২৪
পুনরায় ব্যবহারযোগ্য প্যাড ধোয়ার পদ্ধতি	২৪
স্যানিটারী প্যাড নিষ্পত্তিকরণ	২৫
ঋতুস্রাবের সময় কিভাবে পরিষ্কার থাকবেন?	২৬
পিরিয়ডের সময় ব্যথা কমাতে কিসের সাহায্য নিবেন?	২৮
এতে লজ্জা পাওয়া বা বিব্রত হওয়ার কিছুই নেই	৩২
গণনা চক্র/চক্র ক্যালকুলেটর	৩৩
ঋতুস্রাবের গুরুত্বপূর্ণ ৫টি হাইজিন টিপস	৩৪
পিরিয়ড ট্র্যাকার	৩৫

## রিয়েল রিলিফ এর ভূমিকা

গবেষণায় দেখা গেছে যে মেয়েরা বাড়িতে এবং স্কুলে উভয় জায়গায়তেই স্বাস্থ্যকরভাবে তাদের ঋতুস্রাব পরিচালনা করতে নানা প্রতিকূলতার সম্মুখীন হয়। এই প্রতিকূলতাগুলো শুরু হয় ঋতুস্রাব সম্পর্কে অবিচ্ছিন্ন জ্ঞান, অতিকথা এবং ভ্রান্ত বিশ্বাসের সাথে এবং পর্যাপ্ত পানি ও স্যানিটেশন সুবিধার অভাব এবং সাস্রয়ী ও স্বাস্থ্যকর স্যানিটারী উপকরণগুলোর সহজলভ্যতার অভাবের কারণে। যার ফলে মেয়েদের অনিয়মিত ও অকার্যকর উপায়ে ঋতুস্রাব পরিচালনা করতে হয়।

আমার প্রথম পিরিয়ড থেকে আমি ঋতুস্রাবের সময় নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর পন্যের সঠিক ব্যবহার শিখেছি। আমার প্রথম পিরিয়ড বিশ্বব্যাপী সমস্ত মেয়েদের জন্য নিবেদিত যারা ঋতুস্রাব সম্পর্কে বলতে আগ্রহ বোধ করে এবং সকল প্রকার নিষেধাজ্ঞা কাটিয়ে উঠার চেষ্টা করছে।

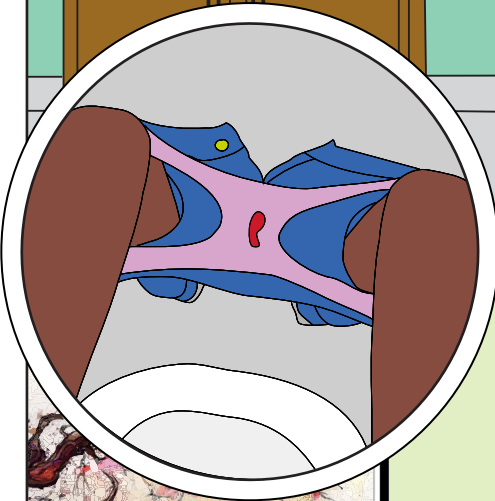
আমরা আশা করি যে, আমার প্রথম পিরিয়ডটি নীরবতা ভাঙতে এবং মেয়েদের মাসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে শিক্ষিত করতে অবদান রাখবে। মাসিকের/ঋতুস্রাবের স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে জানা আমাদের সবার জন্য গুরুত্বপূর্ণ এবং আমরা চাই যে সমস্ত মেয়েরা তাদের ঋতুস্রাব নিয়ে গর্বিত হোক এবং এটি গর্ব ও মর্যাদার সাথে পরিচালনা করতে সক্ষম হোক।





মালাইকা তার প্যান্টির দিকে তাকালো এবং অস্বাভাবিক কিছু একটা লক্ষ্য করলো। সে বিস্মিত এবং সামান্য ভীত

ওহ!



অঞ্জলি, তুমি কি এখানে আছো?

মালাইকা জারাকে ফিসফিস করে বলছে যে সে একটু বিরক্ত বোধ করছে।

দুঃখিত, অঞ্জলি বাইরে গিয়েছে। তোমার কিছু দরকার? যদি তুমি চাও, তবে আমি তোমাকে সাহায্য করতে পারি

আমার মনে হয় আমার সাথে অস্বাভাবিক কিছু একটা হয়েছে। আমার প্যান্টিতে কিছু রক্ত, আর আমি চিন্তিত! এটি খুবই অদ্ভুত, আমি কি করবো জানি না

ওহ, মালাইকা, বিশ্বাস করো, এটি কোনো বিষয়ই না! একে বলে ঋতুস্রাব/মাসিক/ পিরিয়ড যা সব মেয়েদেরই হয়

ওহ... আস্হা

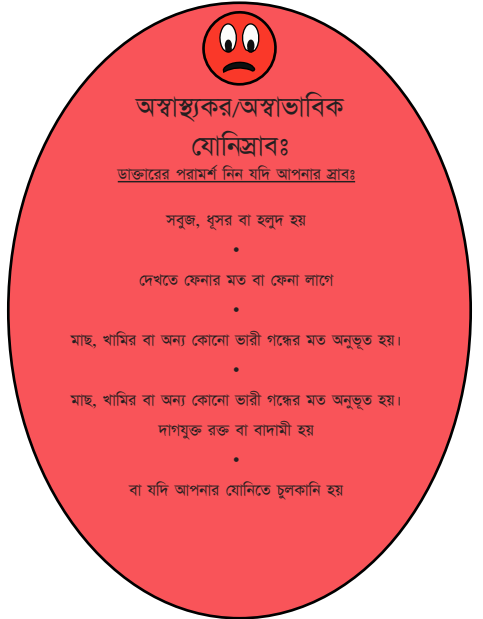
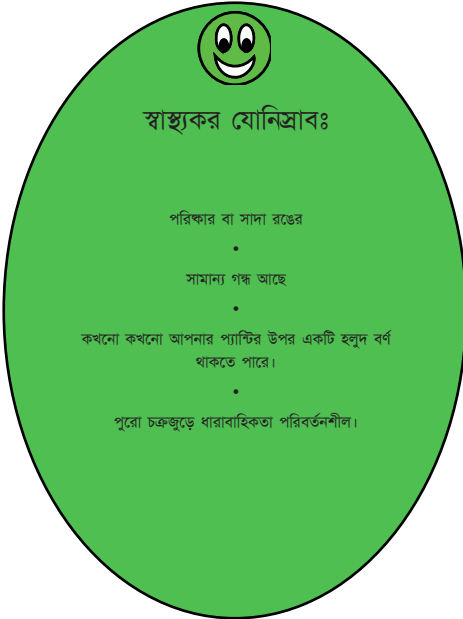
## প্রথম ঋতুস্রাব

মেয়েদের সাধারণত বয়ঃসন্ধিকালে, ৯ থেকে ১৯ বছর বয়সের মধ্যে ঋতুস্রাব শুরু হয়ে থাকে। এসময় মেয়েদের শারীরিক গঠনগত পরিবর্তনের সাথে সাথে বিভিন্ন হরমোনের প্রভাবে মানসিকভাবেও নানা পরিবর্তন হয়। সাধারণত ৮০-৫০ বছর বয়সে ঋতুজরা বা মেনোপজ হওয়া পর্যন্ত ঋতুস্রাব/মাসিক চলমান থাকে। এরপর ঋতুস্রাব বন্ধ হয়। ঋতুস্রাব “মাসিক”, “ঋতুচক্র” বা শুধু “পিরিয়ড” নামেও পরিচিত।

## ঋতুস্রাবের সময় কি প্রত্যাশা করবেন?

যোনিস্রাব, যা ঋতুস্রাবের চেয়ে পৃথক, সাধারণত কোনো মেয়ে তার প্রথম পিরিয়ডে পাওয়া শুরু করে। এটি আপনার প্রথম পিরিয়ডের ছয় মাস আগে থেকে শুরু হয়। এটি তখনই হয় যখন দেহে হরমোনগত অনেক পরিবর্তন দেখা দেয়। আপনার দেহে যে ধরণের যোনিস্রাব উৎপন্ন হয় তা পিরিয়ডের সময় বা আপনার জীবদ্দশায় পরিবর্তিত হতে পারে। আপনি বিভিন্ন সময় এটিকে ভারী বা হালকা দেখতে পাবেন।

যোনিস্রাব আপনার জরায়ু, জরায়ু এবং যোনি থেকে উৎপন্ন তরল পদার্থ দিয়ে তৈরী। আপনি খেয়াল করবেন, আপনার শরীর যখন আপনার ডিম্বাশয় থেকে ডিম ছাড়ায়, আপনার যোনিস্রাব তখন আরো ঘন হয়। এই পরিবর্তন স্রাবটির শীর্ষ উর্বরতার সময় নির্দেশ করতে পারে।

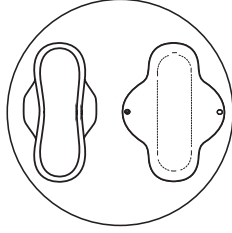






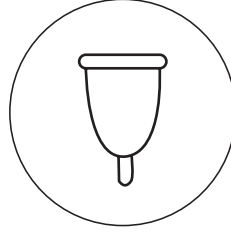
## ঋতুস্রাবের সময় ব্যবহৃত পণ্য

নিম্পত্তিযোগ্য ও পুনরায়  
ব্যবহারযোগ্য স্যানিটারী প্যাড

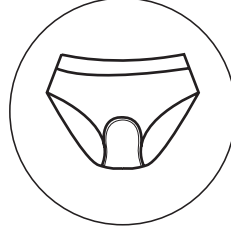
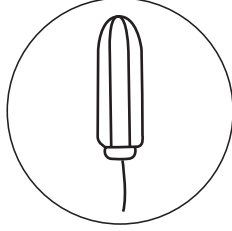


তুলার পট্ট/টেম্পুন

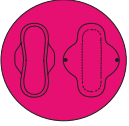
ম্যানস্ট্রুয়াল পাত্র



ম্যানস্ট্রুয়াল প্যাটি



## কিভাবে আপনার পিরিয়ড পরিচালনা করবেন?



যদি আপনি প্যাড ব্যবহার করেন, তবে সেটি আপনার অন্তর্বাসের ভেতরে স্থাপন করুন। ম্যানস্ট্রেশন পাত্র অথবা টেম্পুন ব্যতীত অন্য কোনো কিছু যোনির অভ্যন্তরে প্রবেশ করানো যাবে না। যদি রক্তপ্রবাহ বেশি হয় তবে প্যাড, কাপড়, তুলা বা টিস্যু প্রতি ৪ থেকে ৬ ঘন্টা পর পর বা আরো ঘন ঘন পরিবর্তন করতে হবে। অন্যান্য মহিলা বা মেয়েদের সাথে যেমন বন্ধু, মা, বোন, খালা, দাদীর সাথে পিরিয়ড/ঋতুস্রাব নিয়ে খোলামেলা আলোচনা করুন।

ভয় পাবেন না। আপনার অন্তর্বাসের ভেতরে রক্ত দেখে ভয় পাওয়া স্বাভাবিক, কিন্তু এটি সম্পূর্ণরূপে প্রাকৃতিক ও স্বাভাবিক একটি ব্যাপার।

আপনার প্রথম পিরিয়ডের সময় আপনি যদি স্কুলে থাকেন তবে আপনার শিক্ষিকা বা সহপাঠীকে জানাবেন।

## পরামর্শ:

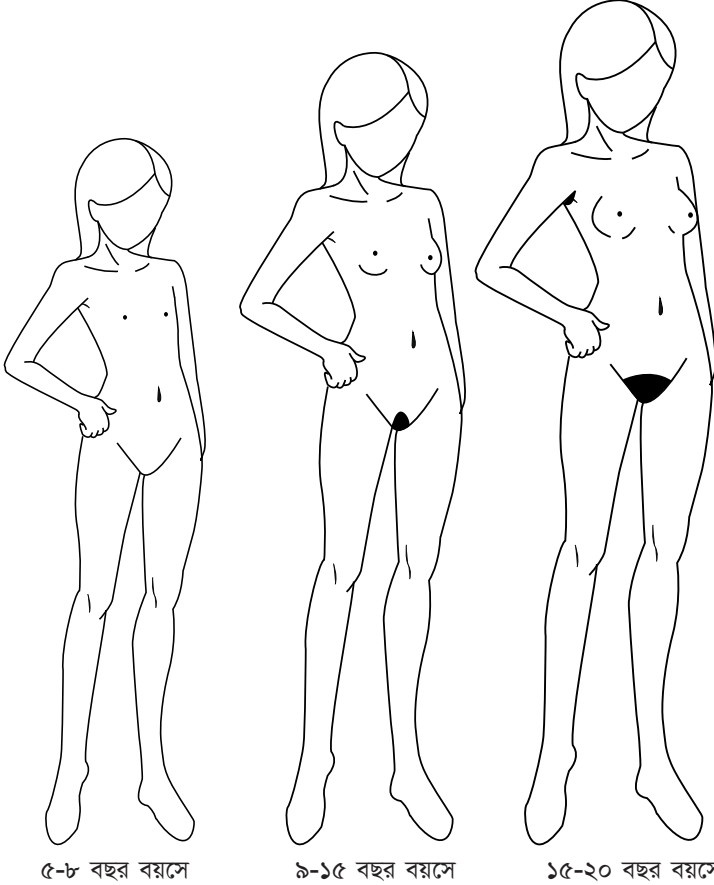
সম্ভব হলে পিরিয়ডের সময় ব্যবহৃত পণ্য/সামগ্রীসমূহ পরিষ্কার, শুষ্ক, ঠান্ডা স্থানে রাখতে হবে যাতে ধুলাবালি, ধোঁয়া ও ক্যামিকেলের সংস্পর্শে না আসে।







## শারীরিকভাবে আপনার মধ্যে কি পরিবর্তন আসে?



একটি মেয়ের বাড়ন্ত/উঠতি বয়সে শারীরিক, মানসিক ও সামাজিকগত কি কি পরিবর্তন আসে?

### শারীরিক পরিবর্তনঃ

- উচ্চতা বৃদ্ধি
- ওজন বৃদ্ধি
- ব্রণ
- বাহুমূল ও উরুসন্ধিতে চুল গজানো
- উচ্চস্বর
- যোনি ও স্তনের স্ফীতি
- মাসিকের শুরু

### মানসিক পরিবর্তনঃ

- উচ্চাকাঙ্ক্ষা
- লজ্জাবোধ
- দৃঢ় দৃষ্টিভঙ্গি

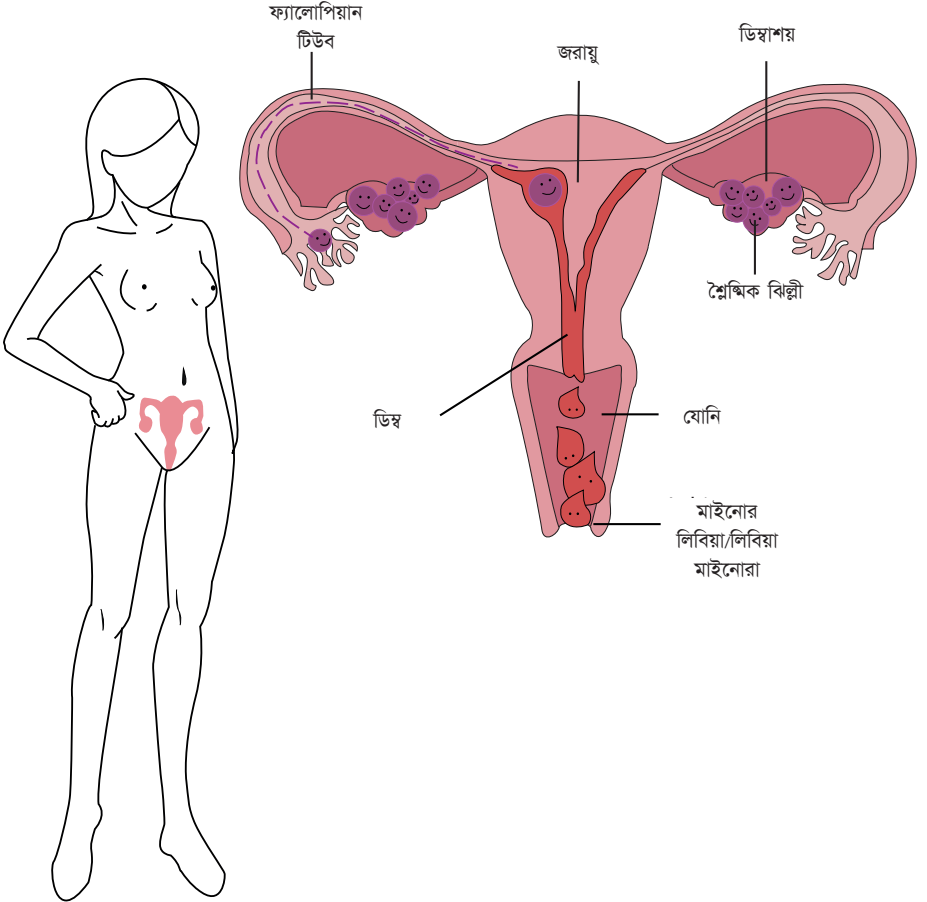
### সামাজিক পরিবর্তনঃ

- দায়িত্বশীলতা
- ব্যক্তিগত অভিপ্রায়
- স্বাধীনচেতা মনোভাব/স্বকীয়তা

## ঋতুস্রাবের রক্ত কি এবং এটি কোথা থেকে আসে

ঋতুস্রাব হলো জরায়ু থেকে যোনির মধ্যদিয়ে রক্ত ও ঝিল্লীর নিয়মিত নিঃসরণ।

জরায়ু হলো একটি ফাঁপা, নাশপতি আকৃতির অঙ্গ যা গর্ভাবস্থায় স্রাবকে পুষ্টি সরবরাহ করে। ডিম্বাণু প্রস্তুতির সময় জরায়ু শ্লেষ্মা স্তর পুরু হয় যা জরায়ুকে নিষিক্ত ডিম্বাণু ধরে রাখতে সাহায্য করে। যদি এই ডিম্বাণু নিষিক্ত না হয় তবে এই শ্লেষ্মা রক্তের সাথে যোনিপথে নির্গত হয়।



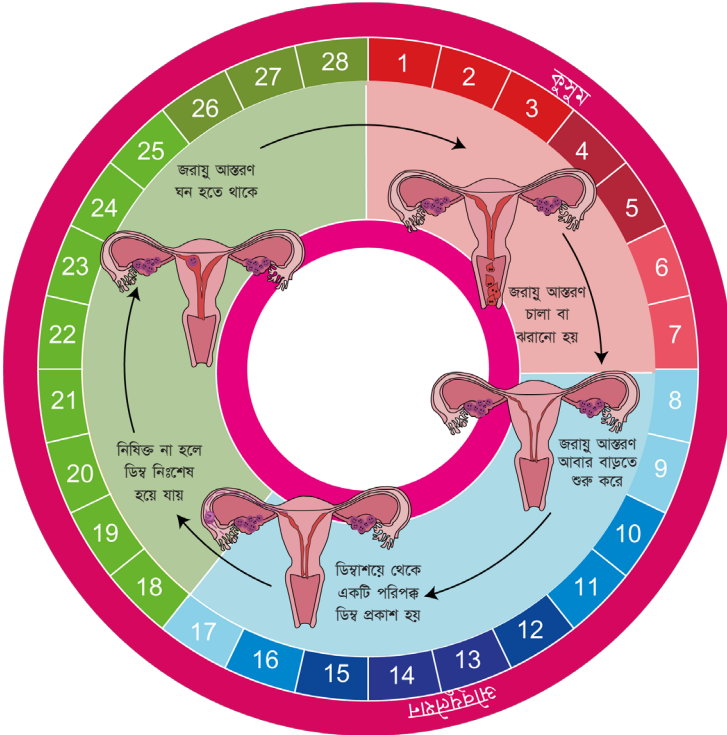


## মহিলা প্রজনন পদ্ধতি

ঋতুস্রাব চক্রটি সাধারণত প্রায় ২৮ দিন স্থায়ী হয় তবে এটি ২১ থেকে ৩৫ দিনের মধ্যে পরিবর্তিত হতে পারে। প্রতিটি চক্র একটি ডিম্বের ডিম্বস্ফোটন প্রকাশের সাথে জড়িত, যা ফ্যালোপিয়ান টিউবগুলোর মাধ্যমে জরায়ুতে চলে যায়। গর্ভাশয়ের জন্য টিস্যু ও রক্ত জরায়ুর দেয়াল থেকে সরে যেতে শুরু করে। যদি ডিম্বটি নিষিক্ত না হয় তবে জরায়ুর আন্তরণ রক্তের সাথে যোনিপথ দিয়ে প্রবাহিত হয়। রক্তপাত সাধারণত দুটি থেকে সাত দিনের মধ্যে থাকে, কিছু হালকা প্রবাহের দিন এবং কিছুটা ভারী প্রবাহের দিনগুলির সাথে। ঋতুস্রাব শুরু হওয়ার পরে প্রথম বা দু'বছরের জন্য প্রায়শই চক্রটি অনিয়মিত হয়।

## মাসিকের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

ঋতুস্রাবের রক্তস্রাবের পূর্বে বা তার আরো পূর্বে, অনেক মহিলা এবং মেয়েদের পেটে ব্যথা, বমি বমি ভাব, অবসাদ, মাথা ব্যথা, পিঠে ব্যথা এবং সাধারণ অস্বস্তির মতো ব্যথা অনুভব হতে পারে। হরমোনের পরিবর্তনের কারণে উদাসীনতা, বিরক্তিকরতা বা ক্রোধের তীব্র বোধের মতো সংবেদনশীল এবং মানসিক পরিবর্তনগুলোও অনুভব করতে পারে। এটি এক একজনের মাঝে এক এক ভাবে দেখা যায় এবং সময়ের সাথে সাথে তা উল্লেখযোগ্যভাবে পরিবর্তন হতে পারে।



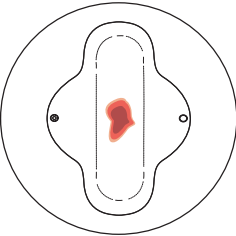
মেনোপজের পরে ঋতুস্রাব বন্ধ হয়ে যায় যা সাধারণত ৪৫ থেকে ৫৫ বছর বয়সের মধ্যে ঘটে।





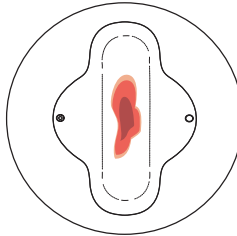
## আসলেই কি রক্ত?

মাসিক স্রাব কেবল রক্ত নয়, তবে জরায়ুর আন্তরণের টিস্যু এবং রক্তের মিশ্রণ। মোট মাসিক স্রাব পৃথকভাবে ৪-১২ চা-চামচের মতো হয় এবং একজন মহিলার গড়ে ৩০-৪০ মিলি পর্যন্ত মাসিক প্রবাহ হতে পারে। ৬০ মিলি এর অধিক যেকোনো প্রবাহকে ভারী মাসিক রক্তপাত হিসেবে বিবেচনা করা হয়। আপনার পিরিয়ডের শুরুতে প্রবাহটি হালকা হবে, তারপরে কিছু সময়ের জন্য ভারী হবে, পুনরায় হালকা হবে। আপনার পিরিয়ডের শুরুতে বর্ণটি বাদামী লাল থেকে মাঝে মাঝে লাল এবং শেষে হালকা বা বাদামী লাল হয়ে যাবে।



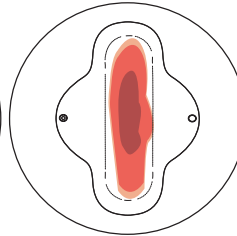
অল্প পরিমাণঃ

মুছলে কেবলমাত্র টিস্যুতে রক্ত অথবা এক ঘণ্টার মধ্যে প্যাডে ১ইঞ্চি/২.৫ সেমি এর চেয়ে কম দাগ দেখা দিবে



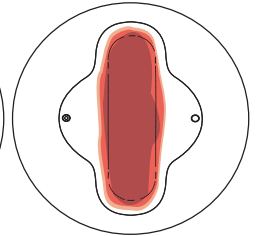
হালকা পরিমাণঃ

এক ঘণ্টার মধ্যে প্যাডে ৪ইঞ্চি/১০ সেমি এর চেয়ে কম দাগ দেখা দিবে



পরিমার্জিত পরিমাণঃ

এক ঘণ্টার মধ্যে প্যাডে ৬ইঞ্চি/১৫ সেমি এর চেয়ে কম দাগ দেখা দিবে



ভারী পরিমাণঃ

১ ঘণ্টার মধ্যে প্যাডভর্তি দাগ দেখা দিবে।





হ্যাঁ আমিও শুনেছি কিন্তু এটি সত্যি নয়।  
ঋতুস্রাব নিয়ে কথা বলতে অনেক নিষেধাজ্ঞা  
দেখা দেয়। কিন্তু এমন হওয়া উচিত নয়, কারণ  
মাসিক/ঋতুস্রাব হওয়া সম্পূর্ণ স্বাভাবিক এবং  
স্বাস্থ্যকর

## ট্যাবু কি ?

ট্যাবু এমন একটি ব্যাপার যা নিয়ে মানুষজন কথা বলতে পছন্দ করে না। তাই তারা এসব বিষয় নিয়ে কথাবার্তা এড়িয়ে চলে। ঋতুস্রাবের একটি সাধারণ ট্যাবু হলো পিরিয়ড বিব্রতকর এবং এসময় মহিলারা অপরিষ্কার থাকে।

কিন্তু এটি সত্য নয়। পিরিয়ড সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক এবং এটি নিয়ে লজ্জার কিছু নেই।

## সাধারণ অতিশ্রুতিঃ

### ঋতুস্রাবের সময় মেয়েরা/মহিলারা কি কি করতে পারবে না

ঋতুস্রাবের সময় মেয়েরা/মহিলারা কি করতে পারবে না, তার মধ্যে কিছু সাধারণ অতিশ্রুতি, যেগুলো একেবারেই মিথ্যে, সেগুলো হলোঃ



ধর্মীয় অনুষ্ঠানে যোগ  
দেওয়া



রান্না করা



স্কুলে যাওয়া



পুরুষদের স্পর্শ করা



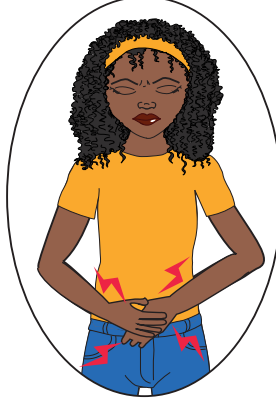
নির্দিষ্ট ধরণের খাবার  
খাওয়া

## আপনি জানেন PMS কি?

PMS মানে প্রাক মাসিক লক্ষণ/সিনড্রোম। সাধারণত, ঋতুস্রাবের কয়েকদিন আগে, আপনি আপনার স্তনে কিছুটা ব্যথা বা ভারাক্রান্তি অনুভব করতে শুরু করতে পারেন এবং আপনার পেট ফুলে যেতে পারে। আপনি মাথাব্যথা, পিঠে ব্যথা, বমি বমি ভাব এবং খাবার লালসা পেতে পারেন। কখনো কখনো, হরমোনের মাত্রার ওঠানামাতে আপনার মধ্যে রক্তক্ষরণ অথবা মন খারাপ হওয়া অথবা আবেগী মনোভাব কাজ করতে পারে।



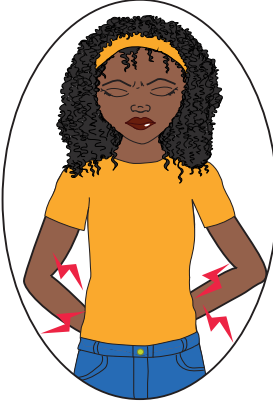
স্তনের ব্যথা



পেট ব্যথা



মাথা ব্যথা



প্রিষ্ঠবেদনা/  
পিছনে ব্যথা



ব্রণ



স্বভাবগত/মেজাজ  
পরিবর্তন



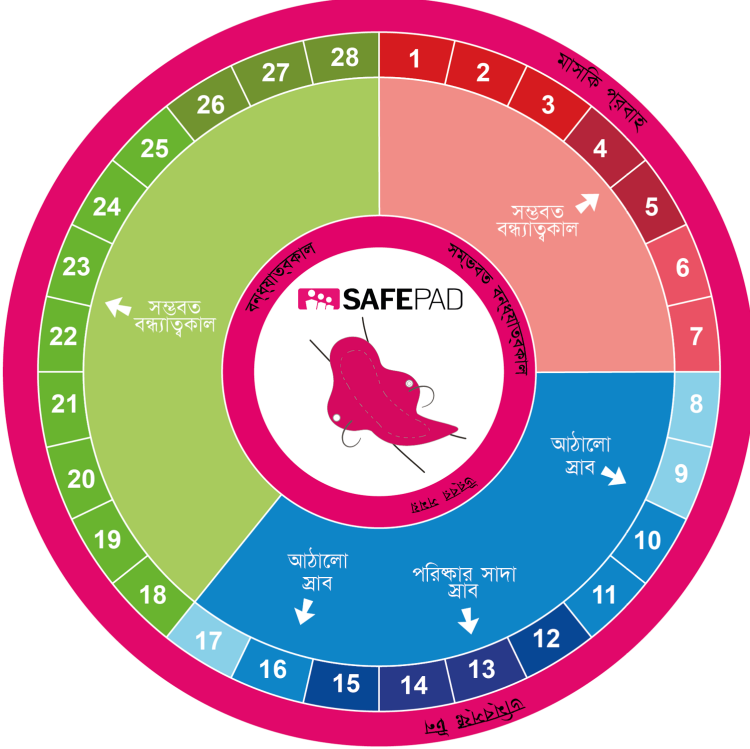
## পিরিয়ড ক্যালকুলেটর কি এবং কেন আপনার এটি ব্যবহার করা উচিত?

পিরিয়ড ক্যালকুলেটর হলো একটি ছোট ক্যালেন্ডার বা টেবিল যা আপনাকে বলবে আপনি আপনার পিরিয়ড কখন পাবেন, যা নির্ভর করে চক্রটি কত দীর্ঘ তার উপর। পিরিয়ড ক্যালকুলেটর ব্যবহার করে আপনার পরবর্তী পিরিয়ড নিয়ে আপনি অবগত থাকতে পারেন, এর ফলে আপনি কখনো ভড়কে যাবেন না বা অবাক হবেন না যখন চক্রাকারে সময়টি আসবে। আপনি পিরিয়ড হওয়ার সঠিক সময়টি জানতে পারবেন। আপনি যখন পিরিয়ড ক্যালকুলেটর দিয়ে আপনার চক্রটি নিয়ন্ত্রণ করেন এবং জানেন যে কখন আপনার হাতের কাছে স্যানিটারী প্যাড রাখবেন, তখন আপনি প্রতিটা দিনই আত্মবিশ্বাসের সাথে মুখোমুখি হতে পারবেন।

যদি চক্রের সময়সীমা হয়	ডিম্বস্ফোটনের সময়কাল
২২ দিন	৬-১০ দিন
২৪ দিন	৮-১২ দিন
২৬ দিন	১০-১৪ দিন
২৮ দিন	১২-১৬ দিন
৩০ দিন	১৪-১৮ দিন
৩৬ দিন	২০-২৪ দিন
৪২ দিন	২৬-৩০ দিন

## ঋতুস্রাব চক্র কিভাবে নির্ধারণ/গণনা করবেন

আপনার পিরিয়ডের প্রথম দিনেই ঋতুচক্র শুরু হয়। অন্য কথায়, চক্রের একটি দিন হল আপনার সময়কালের অন্যতম দিন; চক্র দিন দু'টি আপনার পিরিয়ডের দ্বিতীয় দিন এবং এই জাতীয়

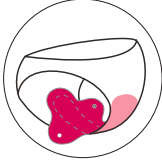


ধরা যাক, আপনার ঋতুস্রাবের প্রথম দিনটি মার্চ ৪ এবং আপনার পাঁচ দিন পর্যন্ত রক্তপাত হয়েছে।

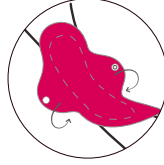
আপনার মাসিকের সময়কাল মার্চ মাসের জন্য পাঁচ দিন। যদি আপনার পরবর্তী ঋতুস্রাব ২রা এপ্রিল শুরু হয়, তবে আপনার মাসিক চক্রের সময়কাল ৪ই মার্চ থেকে ১লা এপ্রিল (আপনার পরবর্তী পিরিয়ডের আগের দিন), যা ২৯ দিন। আপনার পরবর্তী পিরিয়ডের প্রথম দিনটি গণনা করা উচিত না কারণ সেই দিনটি মাসিকের অংশ।



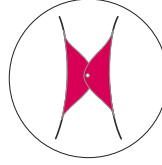
## কিভাবে স্যানিটারী প্যাড ব্যবহার করতে হয়?



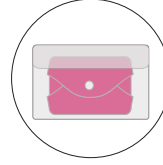
সেইফপ্যাডটি  
আপনার অন্তর্বাসের  
ভেতরে রাখুন।



সেইফপ্যাডের  
ডানাগুলো নিচের  
দিকে বাঁকিয়ে নিন।

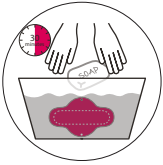


ডানাগুলোর বোতাম  
লাগিয়ে নিন।

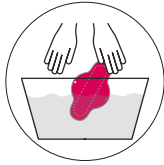


ব্যবহারের পরে  
সেইফপ্যাডটি ভাজ  
করুন এবং ধোয়ার  
আগ পর্যন্ত স্টোরেজ  
ব্যাগে রেখে দিন।

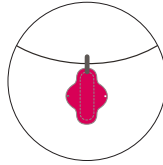
## পুনরায় ব্যবহারযোগ্য প্যাড ধোয়ার পদ্ধতি?



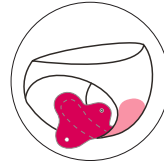
ব্যবহৃত  
সেইফপ্যাডটি  
ডিটারজেন্ট অথবা  
সাবান দিয়ে ৩০  
মিনিটের জন্য ঠান্ডা  
পানিতে ভিজিয়ে  
রাখুন। ব্লিচ ব্যবহার  
করবেন না।



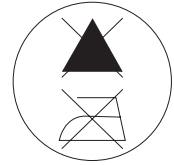
পরীক্ষার পানি দিয়ে  
ধুয়ে ফেলুন।



এমন জায়গায়  
শুকোতে দিন  
যেখানে ভালো বায়ু  
চলাচল করে।



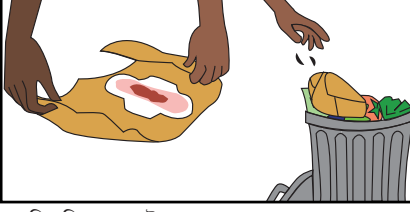
সেইফপ্যাডটি  
পুরোপুরি শুকানোর  
পরে পুনরায়  
ব্যবহার করুন।



সেইফপ্যাডে ব্লিচ  
ব্যবহার বা ইস্ত্রি  
করা উচিত নয়।



## স্যানিটারী প্যাড নিষ্পত্তিকরণ



নিষ্পত্তিযোগ্য সেইফপ্যাড ব্যবহারের পরে সাধারণ গৃহস্থালি বর্জ্য হিসেবে ফেলে দেওয়া উচিত।



সেইফপ্যাড ধোয়া যায় এবং পুনরায় কমপক্ষে ১০০ বার ব্যবহার করা যেতে পারে। যখন এটি আর ব্যবহারযোগ্য অবস্থায় থাকবে না, তখন এটি সাধারণ গৃহস্থালি বর্জ্য হিসেবে নিষ্পত্তি করা উচিত।\* ধোয়ার নির্দেশাবলী অনসরণ করার সময়।



## ঋতুস্রাবের সময় কিভাবে পরীক্ষার থাকবেন?



ঋতুস্রাবের সময় মেয়েদের এবং মহিলাদের কিছু নিয়ম মেনে চলা উচিতঃ

### ১। যৌনসঙ্গ পরীক্ষার রাখুন

আপনার যখন ঋতুস্রাব হয় তখন রক্ত আপনার ল্যাবিয়া বা যোনিপথের প্রারম্ভের চারপাশের ত্বকের মধ্যবর্তী ত্বকের মতো ক্ষুদ্র স্থানগুলোতে প্রবেশ করে। আপনার এই অতিরিক্ত রক্ত ধুইয়ে নেওয়া উচিত। এতে যোনি অঞ্চল থেকে গন্ধও হ্রাস করা যায়। যদি সম্ভব হয়, নতুন প্যাড পরিবর্তন করার আগে আপনার যোনি ও যোনিপথ ভালোভাবে ধুয়ে নিন

### ২। কুঁচকি বা কোকড়ানো স্থানটি শুকনো রাখুন

আপনার কুঁচকানো স্থানটি শুকনো রাখা গুরুত্বপূর্ণ, যাতে আপনার কোনো সংক্রমণ বা যোনি ছত্রাক না পড়ে।

### ৩। যোনিতে দৌতযোগ্য কোনো পদার্থ ব্যবহার করবেন না

যোনির নিজেকে পরীক্ষার রাখার নিজস্ব ব্যবস্থা রয়েছে যা ভালো ও খারাপ ব্যাকটেরিয়াগুলোর ভারসাম্য রক্ষায় খুব সূক্ষ্মভাবে কাজ করে। এটি সাবান দিয়ে ধুলে ভালো ব্যাকটেরিয়াগুলো মারা যায়, সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়ে। সুতরাং, এসময় নিজেকে নিয়মিত পরীক্ষার রাখা গুরুত্বপূর্ণ, এর জন্য আপনার আরো বেশি পানি ব্যবহার করতে হবে। আপনি বাহ্যিক অংশগুলোতে সাবান ব্যবহার করতে পারেন তবে এটি আপনার যোনি বা যোনিদ্বারের ভেতর ব্যবহার করবেন না। এবং সুগন্ধি/ডিওডোরেট ব্যবহার করে দুর্গন্ধ দূর করার চেষ্টা করবেন না।



কিন্তু ঋতুস্রাবের সাথে ব্যথার কারণ কি? ঠিক যখন আমি আমার প্রথম পিরিয়ড পেয়েছিলাম তখন আমার এমন কিছু ব্যথা/খিঁচুনি অনুভূত হয়েছিলো যা খুব একটা সাবলীল ছিল না। এজন্যই আমি ভেতরে চলে গিয়েছিলাম। তবে এখন এমনটা লাগছে না

ঋতুস্রাবের সময় ব্যথা অনুভূত হওয়া দুর্ভাগ্যবশত পিরিয়ডের একটি স্বাভাবিক অংশ। তুমি মাসিকের ঠিক আগে বা সেই সময়ে এর অভিজ্ঞতা করতে পারো। অনেক মেয়েই নিয়মিত ব্যথা পেতে পারে



তবে তুমি কি খেলাতে বা স্কুলে যেতে পারবে?



জরার সমাতির হাসি

অবশ্যই আমরা পারবো! এটি সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক/স্বাভাবিক। মালাইকার মতো কখনো কখনো আমরাও ঋতুস্রাব থেকে ব্যথা অনুভব করতে পারি। এক এক মেয়ের ব্যথার পরিমাণ ভিন্ন হতে পারে। আমি ব্যথা কমানোর কিছু উপায় জানি। সাধারণ ব্যায়াম/শরীরচর্চা এই ব্যাপারে সাহায্য করতে পারে

## পিরিয়ডের সময় ব্যথা কমাতে কিসের সাহায্য নিবেন?

স্বাস্থ্যদ্য বোধ করার আরো অনেক উপায় রয়েছে। এখানে প্রচলিত কিছু উপায় দেওয়া হলো:

### স্বাস্থ্যকর খাবারঃ



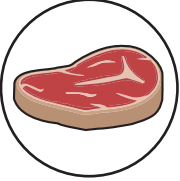
বাদাম- বাদাম ওমেগা-৩ সমৃদ্ধ এবং পিরিয়ডে এটি আপনাকে আরো ভালো থাকতে সহায়তা করে।



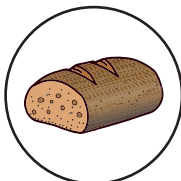
টাটকা ফল- স্বাস্থ্যকর হজম ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে আপনার প্রবাহ শুরু হওয়ার আগে প্রচুর পরিমাণে তাজা ফল গ্রহণ করুন।



পাতায়ুক্ত সবুজ শাকসবজি- এগুলো আয়রণ ও ভিটামিন বি সমৃদ্ধ। তাদের উচ্চ ফাইবারের উপাদানগুলো সঠিকভাবে হজমে সাহায্য করে।



মাংস- রক্তপাতের সময় আপনি যে আয়রনটি হারিয়ে ফেলেন তা আবার পরিশুদ্ধ করতে পিরিয়ডের সময়ে আয়রন গ্রহণ গুরুত্বপূর্ণ।

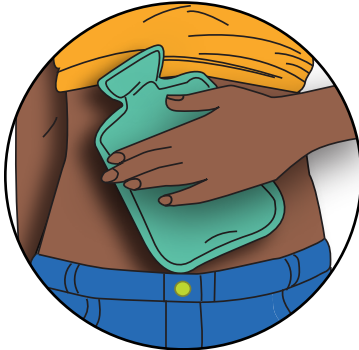


গোটা শস্য- ঠিক ফলের মতো, গোটা শস্যের তন্তুগুলো আপনাকে আপনার পিরিয়ডে নিয়মিত তন্ত্রের গতিবিধি বজায় রাখতে সহায়তা করে।



পানি- আপনার শরীর পরিষ্কার করার জন্য প্রচুর পরিমাণে পানি পান করতে হবে।

### হিটিং প্যাড

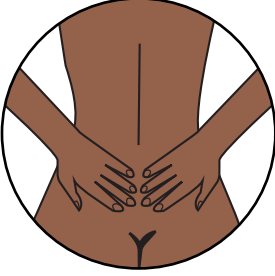


### মনে রাখবেন!

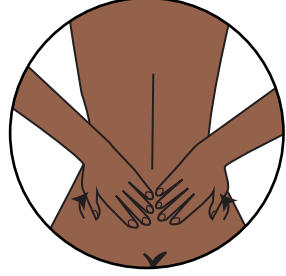
মারাত্মক ব্যথা কিংবা ব্যথা অনুভব হলে ডাক্তারের কাছ থেকে ব্যথানাশক ওষুধের প্রেসক্রিপশন নিন।

## চাপ পয়েন্ট

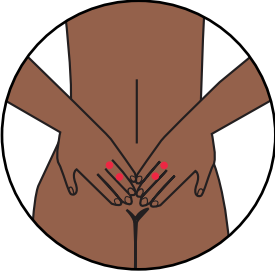
আপনার প্রেসার পয়েন্ট কিভাবে সনাক্ত ও ব্যবহার করবেন?



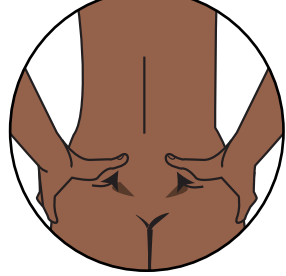
১। বাট ক্র্যাকের ঠিক উপরে আপনার মধ্যাঙ্গুলির টিপসই সহ আপনার হাতের পিঠের নিচের অংশে রাখুন।



২। আপনার হাতগুলোকে ইংরেজী “ভি” আকারে নিয়ে যান, যাতে আপনার গোলাপী রঙের টিপস সবে স্পর্শ করে।



৩। আপনি দুটি রিয়ার পয়েন্ট পাবেন যেখানে আপনার অঙ্গুলির প্রথম নকুলগুলো রয়েছে এবং আরো দুইটি প্রেসার পয়েন্ট পাবেন যেখানে দ্বিতীয় নকুলগুলো রয়েছে।



৪। আপনার অঙ্গুলি ব্যবহার করে, সেই প্রেসার পয়েন্টগুলোর উপরের দিকে চাপ দিয়ে ধরে রাখুন। তাৎক্ষণিক পরিব্রাণ পাওয়ার কথা, তবে দীর্ঘমেয়াদী পরিব্রাণে ৫-১০ সেকেন্ড ধরে প্রেসার দিতে হবে।

### মনে রাখবেনঃ

প্রেসার পয়েন্ট হলো স্নায়ু গুচ্ছ। তারা যদি আপনার পিঠের/পেছনের বাকি অংশের চেয়ে কিছুটা কোমল বোধ করে তবে আপনি তাদের খুঁজে পেয়েছেন কিনা বুঝতে পারবেন।

### স্নায়ু গুচ্ছ কি?

সারা শরীর জুড়ে স্নায়ু গুচ্ছ পাওয়া যায়। এগুলো স্নায়ুর গোষ্ঠী নিয়ে গঠিত। যখন স্নায়ু ক্লান্তিরগুলো টিপা হয় তখন রক্ত স্নায়ু দিয়ে প্রবাহিত হয় এবং ব্যথা উপশম করে

## শরীরচর্চা/অনুশীলন

ঋতুস্রাবের ব্যথা থেকে মুক্তি পেতে



ফিশ পোজ

এটি পিছনে, ঘাড়, বুক এবং পায়ের পেশীগুলো প্রসারিত করে। এটি মাসিক এবং ঋতুস্রাবের সাথে জড়িত ব্যথাগুলো থেকে মুক্তি দেয়।



বো পোজ

এই ভঙ্গি ঋতুস্রাব সম্পর্কিত সমস্যাগুলো যেমন পিঠে/পিছনে ব্যথা, ক্লান্তি এবং উদ্বেগ দূর করতে সহায়তা করে। এটি দেহের সামনের অংশ প্রসারিত করে।



উট্টের ভঙ্গি

এই ভঙ্গি ঋতুস্রাবের অস্বস্তি থেকে মুক্তি দেয়। এটি পিঠে/পিছনের ব্যথা কমিয়ে দেয় এবং শরীরকে শিথিল করতে সহায়তা করে।



টুইস্ট পোজ

এই ভঙ্গি পিঠ/পিছনে, গোড়ালী এবং পেশী প্রসারিত করতে সহায়তা করে। এটি পিঠের নিচের অংশের ব্যথা উপশম করতেও সহায়তা করে।



মাথা থেকে হাঁটুতে সামনের দিকে বাঁকানো

এই ভঙ্গি মেরুদন্ড, পায়ের শিড়া এবং কাঁধ প্রসারিত করে। এটি ক্লান্তি, উদ্বেগ এবং মাথাব্যথার মতো ঋতুস্রাবজনিত সমস্যা থেকে মুক্তি দিতে সহায়তা করে।





এটি সম্পর্কে জেনে রাখা সত্যিই ভালো! আমি নিশ্চিত যে আমার প্যাস্টিত যে রক্ত তা দেখে আমি ভয় পেয়ে যেতাম যদি আমি না জানতাম রক্তটি কিসের

হ্যাঁ আমিও! আমি আমার সব বন্ধুকে জানিয়ে দিব ঋতুস্রাবের ব্যাপারে যাতে তারা তাদের প্রথম পিরিয়ডে ঘাবড়ে/ভয় পেয়ে না যায়

## এতে লজ্জা পাওয়া/বিরত হওয়ার কিছু নেই!

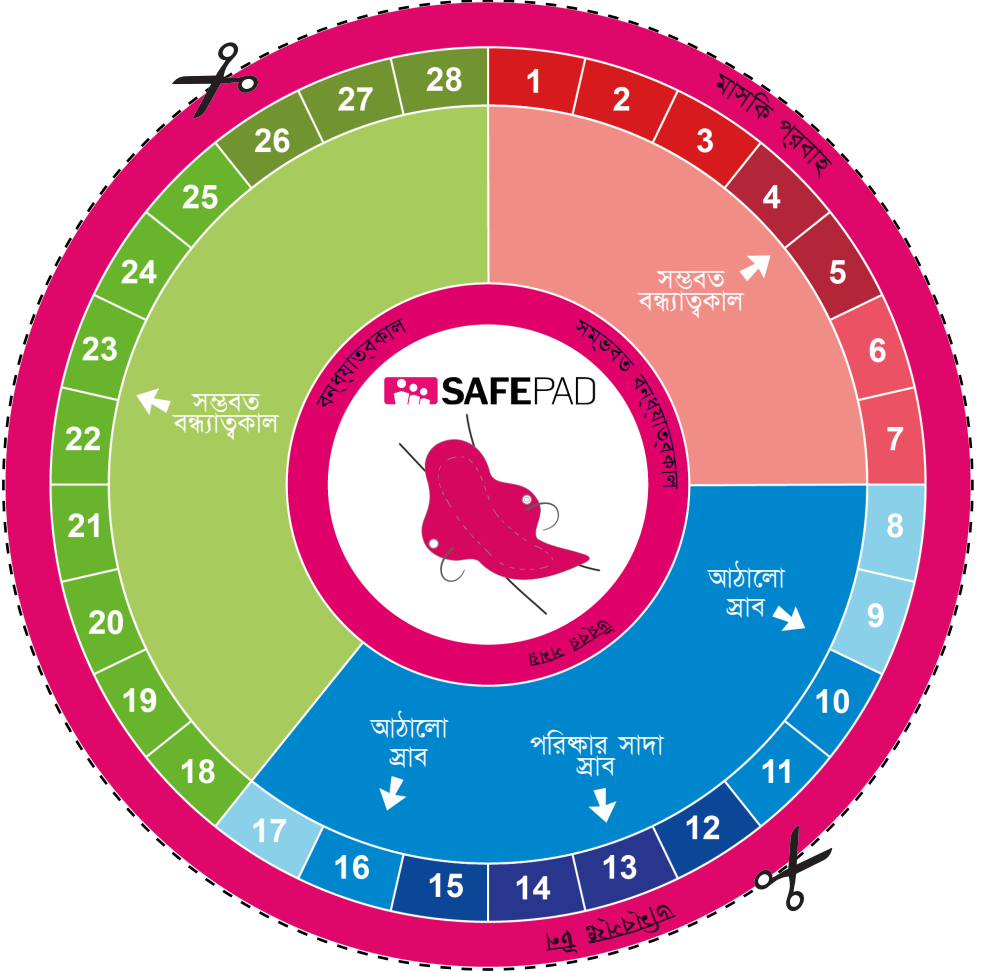
যদিও ঋতুস্রাব সম্পূর্ণ স্বাভাবিক এবং প্রাকৃতিক, তা স্বভেদে কিছু মানুষ এ সম্পর্কে কথা বলতে এখনো ইতস্তত বোধ করে। এটি প্রায়শই একটি সংবেদনশীল বিষয়; লজ্জা ও বিরত হওয়ার কারণ হিসেবে মহিলা ও মেয়েদের মাঝে নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। উদাহরণস্বরূপ, অধিকাংশ পুরুষ দোকান মালিকদের মাঝে স্যানিটারী হাইজিন পণ্য দোকানে না রাখার এবং এটিকে দৃশ্যমান না করার প্রবণতা দেখা দেয় এবং মেয়েরা দোকানে গিয়ে আত্মবিশ্বাসের সাথে তাদের কাছে জিজ্ঞেস করতে পারে না। ঋতুস্রাব এবং প্রজননের মধ্যে সংযোগের কারণে মায়েরা তাদের মেয়ে/কণ্যাদের সাথে কথা বলতে খুব বিরত বোধ করে এবং শিক্ষকদের জৈবিক বিষয়গুলো শেখানোর সুযোগ দেওয়া হয় না। ঋতুস্রাবকে স্বাভাবিক, প্রাকৃতিক বিষয় হিসেবে বিবেচনা করে আপনি অপ্রয়োজনীয় ও লজ্জাকর এবং বিরতকর অবস্থার অবসান ঘটাতে পারেন। এছাড়াও, আপনি মহিলা এবং মেয়েদের মধ্যে এটি নিয়ে গর্ব করার প্রেরণা/সাহস যোগাতে সাহায্য করতে পারেন।

#নীরবতা\_ভাঙতে\_হবে

#আর\_কি\_ম\_ট্যবু\_নয়



চক্র ক্যালকুলেটর



## স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত মাসিকের ৫টি গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শঃ



১। পরিষ্কার প্যান্ট/অন্তর্বাস ব্যবহার করুন এবং তাদের নিয়মিত পরিবর্তন করুন।

২। নিয়মিত প্যাড বা তুলার পট্টি পরিবর্তন করুন (প্রতি ছয় মাসে একবার)

৩। প্রতিবার বাথরুমে যাওয়ার পরে এবং যদি সম্ভব হয় প্রস্রাবের পরেও পরিমাণমত পানি(সাবান না) দিয়ে জিনগত অঞ্চলটি ধুয়ে নিন। অন্তত টয়লেট পেপার বা টিস্যু ব্যবহার করুন।

৪। পায়ের মধ্যবর্তী অঞ্চলটি শুকনো রাখুন, না হলে আপনার ছাঁচ পড়তে পারে।

৫। এটি মনে রাখা খুব গুরুত্বপূর্ণ যে একটি যোনির নিজস্ব পরিচ্ছন্নতার ব্যবস্থা রয়েছে এবং কোনো প্রকার সুগন্ধিদ্রব্য বা সাবানের মতো বাহ্যিক কোনো মাধ্যম এর অভ্যন্তরে ব্যবহার করা উচিত নয়।

- নিরাপদ থাকুন, মুক্ত/স্বাধীন হোন।



## পিরিয়ড ট্র্যাকার ক্যালেন্ডার

বছর: \_\_\_\_\_

জানুয়ারী	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ফেব্রুয়ারী	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
মার্চ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
এপ্রিল	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
মে	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
জুন	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
জুলাই	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
আগস্ট	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
সেপ্টেম্বর	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
অক্টোবর	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
নভেম্বর	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
ডিসেম্বর	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

বছর: \_\_\_\_\_

জানুয়ারী	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ফেব্রুয়ারী	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
মার্চ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
এপ্রিল	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
মে	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
জুন	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
জুলাই	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
আগস্ট	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
সেপ্টেম্বর	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
অক্টোবর	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
নভেম্বর	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

আমাদের সাথে সংযুক্ত থাকুন

# একটি বাস্তব প্রতিশ্রুতি

[www.facebook.com/realreliefway](http://www.facebook.com/realreliefway)

[www.twitter.com/realreliefway](http://www.twitter.com/realreliefway)

[www.linkedin.com/company/real-relief](http://www.linkedin.com/company/real-relief)

[plus.google.com/+realreliefway](https://plus.google.com/+realreliefway)

[www.youtube.com/realreliefway](http://www.youtube.com/realreliefway)

[www.instagram.com/realreliefway](http://www.instagram.com/realreliefway)

“এই বইটি আমাদের রিয়েল রিলিফ কর্মীদের সদস্যদের পাশাপাশি আমাদের প্রতিনিধি, আমাদের অংশীদার এবং বিশ্বজুড়ে শিক্ষাবিদদের সম্মিলিত প্রচেষ্টার প্রতিনিধিত্ব করে।

আমি নিম্নে তালিকাভুক্ত রিয়েল রিলিফ সদস্যদের তাদের বিশেষ অবদানের জন্য ব্যক্তিগতভাবে ধন্যবাদ জানাতে চাই।”

ট্রাইন অ্যাঞ্জেলিনা সিগ, ব্যবস্থাপনা পরিচালক,  
রিয়েল রিলিফ

প্রকল্পের আইডিয়া/চিত্তাঃ

গল্প ও বইয়ের পাঠ্যঃ

ডিজাইন ধারণা এবং বিন্যাসঃ

ট্রাইন অ্যাঞ্জেলিনা সিগ এবং রযাচেল ক্যারবো।

মালগোজাটা ওয়ালকাজাক, জ্যানেট স্টুরিস এবং ফিয়া শ্রেন

ফিয়া শ্রেন



রিয়েল রিলিফ

এসেন 26 | 6000 কলডিং | ডেনমার্ক

টি +45 7556 1650 | এফ +45 7556 1658

[info@realreliefway.com](mailto:info@realreliefway.com)

[www.realreliefway.com](http://www.realreliefway.com)