

# ডিজিটাল দিদি কার্যক্রম



স্বত্বস্বাধীন: প্রতিটি বাড়িতে জ্ঞান



## ডিজিটাল দিদি কার্যক্রম

Year of publication 2022

This work is under a Creative Common Attribution 4.0 International License



Design & Layout by  
Sandipa Mudi

Content & Review by  
Md. Irfan Khan, Sana Afreen, Shehnaz & Rachna

Published and distributed by  
Digital Empowerment Foundation

You can read the web version at [www.defindia.org/publication](http://www.defindia.org/publication)

Contact  
Digital Empowerment Foundation  
House No. 44, 2nd Floor  
Kalu sarai, New Delhi - 110016  
Tel: 91-11-42233100

**Email:** [def@defindia.net](mailto:def@defindia.net) **URL :** [www.defindia.org](http://www.defindia.org)

## প্রস্তাবনা

ডিজিটাল এমপাওয়ারমেন্ট সংস্থার ডিজিটাল দিদি প্রোগ্রামের আওতায় স্বাস্থ্য তথ্য অগ্রগামীদের জন্য একটি প্রশিক্ষণ কিট হিসাবে এই বইটি প্রস্তুত করা হয়েছে। এই বইয়ের মূল উদ্দেশ্য হ'ল স্বাস্থ্য তথ্য অগ্রগামীরা এই বইয়ের মাধ্যমে সারা ভারত জুড়ে ডিজিটাল দিদি প্রোগ্রামটি সফলভাবে বাস্তবায়ন করবেন। ডিজিটাল এমপাওয়ারমেন্ট ফাউন্ডেশন গত 20 বছর ধরে সারা ভারতে (24 টি রাজ্য, 135 টি জেলা) ডিজিটাল ক্ষমতায়নের জন্য কাজ করেছে। এই সময় সংস্থাটি একটি গবেষণায় দেখেছে, গ্রামীণ ভারতের অর্ধেক মানুষের (মহিলা ও কিশোর-কিশোরী) ঋতুস্রাবের মতো গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে যথাযথ জ্ঞান না থাকার কারণে গ্রামীণ ও আধা-শহুরে ভারতের নারী ও মেয়েরা বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত সমস্যার মুখোমুখি হয়। ঋতুস্রাবের কারণে সৃষ্ট সমস্যার কথা মাথায় রেখে ডিজিটাল দিদি নামে একটি কর্মসূচি শুরু করেছে সংগঠনটি। ডিজিটাল দিদির মূল উদ্দেশ্য হল গ্রামীণ ভারতের মেয়ে এবং মহিলাদের ডিজিটালভাবে ক্ষমতায়ন করা যাতে নতুন ডিজিটাল সরঞ্জামগুলি সম্পর্কে সচেতন করা যায় যাতে মহিলা এবং মেয়েরা স্বাবলম্বী হয়ে ওঠে। এই বইয়ের মাধ্যমে আমরা ডিজিটাল দিদি প্রোগ্রাম এবং এর উদ্দেশ্য সম্পর্কে জানতে পারি এবং একই সাথে এই প্রোগ্রামের মাধ্যমে প্রশিক্ষণের পুরো প্রক্রিয়াটি সহজেই বুঝতে পারি। আমরা আশা করি যে এই কোর্স / বইটি ঋতুস্রাবের মতো সংবেদনশীল বিষয়গুলিতে আরও ভাল বোঝার জন্য ইতিবাচক ভূমিকা পালন করবে।

UNICEF করা গবেষণায় উঠে এসেছে, ভারতে 71 শতাংশ মেয়ের কাছেই ঋতুস্রাবের আগে ঋতুস্রাবের কোনও তথ্য থাকে না। 2019 সালে Dasra NGO দ্বারা পরিচালিত আরেকটি গবেষণায় দেখা গেছে যে ঋতুস্রাব শুরু হওয়ার পরে প্রতি বছর 23 মিলিয়ন মেয়ে স্কুল ছেড়ে দেয়, কারণ তাদের কাছে মাসিক পণ্য বা বোধগম্য সঠিক তথ্য নেই।

স্যুনিটারি প্যাড কেনা, তাদের ফেলে দেওয়ার জায়গা খুঁজে বের করা এবং প্রতি মাসে নিজেকে পরিষ্কার রাখা কিশোর কিশোরীদের জন্য একটি মানসিক চাপ হয়ে দাঁড়ায়। এই চাপটি কিশোরী

মেয়ে এবং মহিলাদের মধ্যে বেশি দেখা যায় যারা অর্থনৈতিকভাবে দুর্বল বিভাগ থেকে পড়ে।

পিতৃতান্ত্রিক চিন্তাধারার কারণে ঋতুস্রাব সম্পর্কে আমাদের সমাজে যে উদাসীনতা ও নীরবতা তৈরি হয়েছিল, যা অভ্যন্তরীণভাবে কিশোরীদের লজ্জা দেয় এবং প্রজনন অঙ্গ এবং তাদের দেহের বিকাশ সম্পর্কে নেতিবাচক বোধ করার সময় তাদের মনোভাবকে বাধা দেয়। 2018 সালে গ্লোবাল সিটিজেন দ্বারা আরেকটি গবেষণায় দেখা গেছে যে তাদের প্রথম ঋতুস্রাবের পরে, প্রতি 5 জন মেয়ের মধ্যে 1 জন স্কুলে যাওয়া বন্ধ করে দেয়। এটি একটি খুব বড় সংখ্যা যেখানে 20% মেয়েরা শিক্ষার বাইরে থাকে এবং ফলস্বরূপ তারা অল্প বয়সে বিয়ে করে দেয়া যায়। এই কারণগুলির জন্য, তাদের ভবিষ্যত নিরক্ষরতা, অন্ধকার এবং মানসিক নির্ভরতার দিকে পরিচালিত করে।

তৃণমূল পর্যায়ে, ডিজিটাল এমপাওয়ারমেন্ট ফাউন্ডেশন (ডিইএফ) 20 বছর ধরে মানুষকে সংযুক্ত করার জন্য কাজ করেছে এবং এই মেয়াদে দেখা গেছে যে কমিউনিটি মিটিংয়ের সময় মহিলাদের উপস্থিতি সর্বদা পুরুষদের তুলনায় কম ছিল। শুধু তাই নয়, সংস্থাটি ডিজিটাল সাক্ষরতা প্রদানের চর্চায় জড়িত, কিন্তু দেখা গেছে যে অনেক মেয়ে ঋতুস্রাবের পরে স্কুলে যাওয়া বন্ধ করে দেয় এবং প্রায়শই এর কারণ হল ঋতুস্রাব, সরঞ্জামের অভাব, এর সাথে সম্পর্কিত বিশ্বাস এবং রক্ষণশীল চিন্তাভাবনা। সমাজের পুরানো অর্থোডক্স বিশ্বাস এবং মতাদর্শগুলি বছরের পর বছর ধরে চক্রাকার হয়েছে এবং নতুন রূপে বেরিয়ে আসছে।

ডিজিটাল দিদি প্রোগ্রামের উদ্দেশ্য হল তাদের এই ধারণা এবং পৌরাণিক কাহিনী থেকে জাগিয়ে তোলা এবং সঠিক তথ্য, উন্নত স্বাস্থ্য এবং মাসিক ডিভাইসগুলির সাথে যোগাযোগ করা। এই লক্ষ্য অর্জনের জন্য এই বইটি রচিত হয়েছে। আমাদের স্বাস্থ্য তথ্য অগ্রগামীদের এই বইয়ের মাধ্যমে প্রশিক্ষিত করা হবে, তারপর এটি প্রবর্তক এবং পরিবর্তন-প্রস্তুতকারক হওয়ার জন্য ব্যবহার করা হবে যারা সম্প্রদায়কে প্রশিক্ষণ এবং তথ্য সরবরাহ করবে।

## ডিজিটাল দিদি

একটি প্যান-ইন্ডিয়া প্রোগ্রাম যা ডিজিটালভাবে ক্ষমতায়নের মাধ্যমে মহিলাদের জীবিকানির্বাহের সুযোগ প্রদান করে। এটি নারীর ক্ষমতায়নকে উৎসাহিত করে। এই প্রোগ্রামটি মহিলাদের স্বাস্থ্যের অবস্থার উন্নতি করবে। পাশাপাশি একটি স্থায়ী এবং ঘন ঘন ব্যবহৃত স্মার্টপ্যাড পরিচালনা করার চেষ্টা।



24 রাজ্য  
135 জেলা

35000

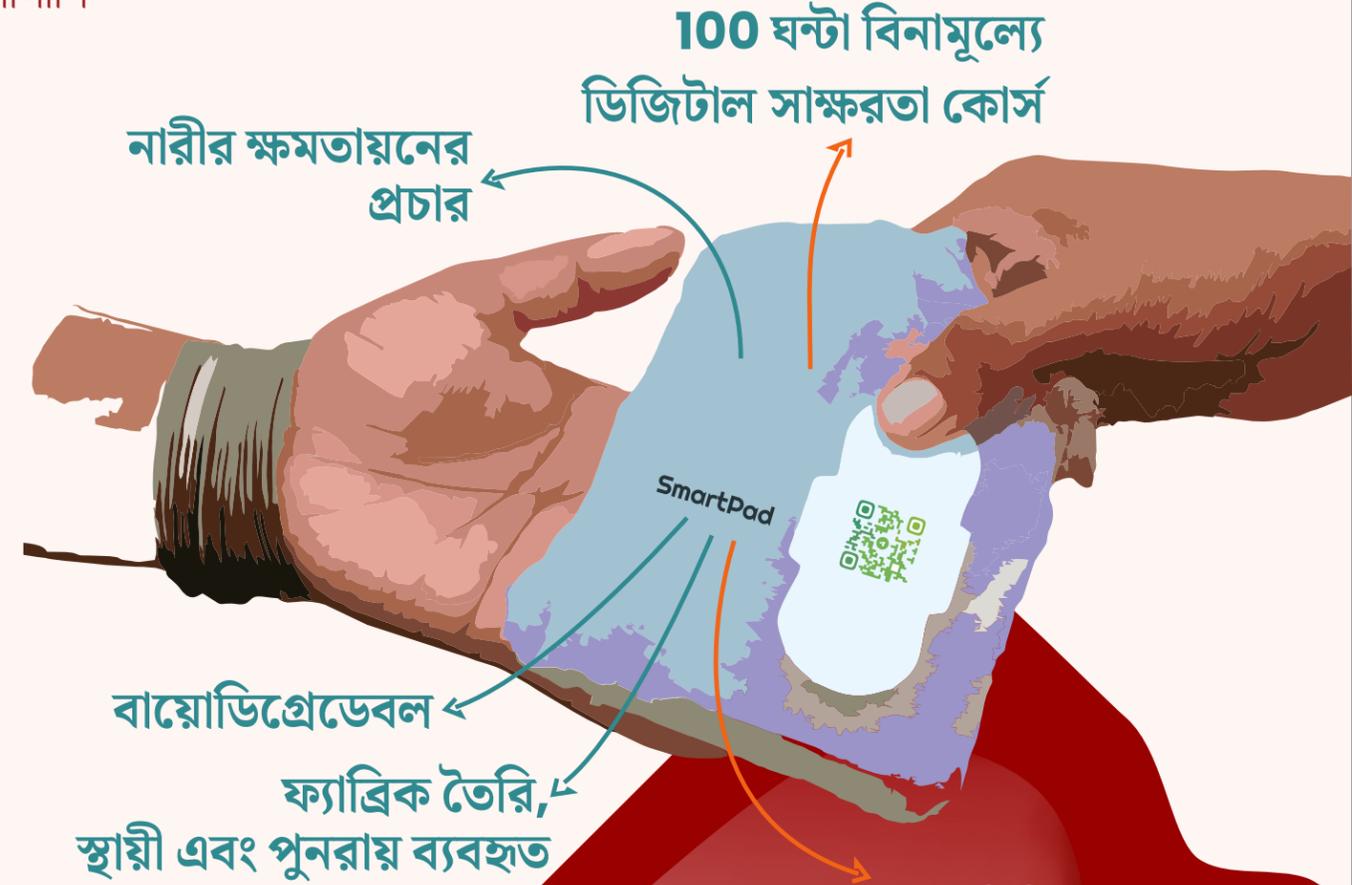
নারী কে ডিজিটাল ও আর্থিক দক্ষতার মাধ্যমে উদ্যোক্তাকে ক্ষমতায়ন করা হবে

100000

সম্প্রদায়ের মহিলাদের ডিজিটাল এবং আর্থিকভাবে শিক্ষিত হতে হবে

350

স্বাস্থ্য তথ্য উদ্যোক্তাদের সুবিধা প্রদানকারী হিসাবে নিযুক্ত করা হবে



100 ঘন্টা বিনামূল্যে  
ডিজিটাল সাক্ষরতা কোর্স

নারীর ক্ষমতায়নের  
প্রচার

বায়োডিগ্রেডেবল

ফ্যাব্রিক তৈরি,  
স্থায়ী এবং পুনরায় ব্যবহৃত

স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি  
অনুশীলনের প্রচার করা



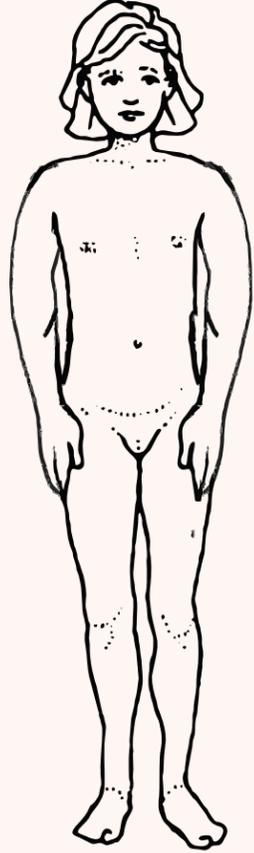
# বিষয় তালিকা

- 8 পাঠ - 1: কিশোর এবং কিশোরীরা: শারীরিক পরিবর্তন
- 10 পাঠ - 2: কিশোর এবং কিশোরীরা: মানসিক পরিবর্তন
- 11 পাঠ - 3: ঋতুস্রাব প্রভাব: ব্যক্তিগত
- 12 পাঠ - 4: ঋতুস্রাব প্রভাব: সামাজিক
- 13 পাঠ - 5: কি, কেন, এবং কখন ঋতুস্রাব হয়?
- 15 5.1: ঋতুস্রাব কেন গুরুত্বপূর্ণ?
- 16 পাঠ - 6: ঋতুস্রাব ব্যবস্থাপনা
- 17 6.1: ঋতুস্রাবের পৌরাণিক কাহিনী অথবা সত্য
- 20 6.2: উন্নত পুষ্টি = উন্নত স্বাস্থ্য
- 22 6.3: ঋতুস্রাবের সময় ব্যবহৃত যেসব পণ্য যায়
- 23 পাঠ - 7: ডিসপোজেবল প্যাড: আচরণ এবং সমস্যা
- 24 পাঠ - 8: ডিজিটাল দিদি: মাসিক সমাধান
- 26 8.1: স্মার্টপ্যাড কেন গুরুত্বপূর্ণ?
- 27 8.2: কেন স্মার্টপ্যাড স্মার্ট?

## পাঠ - 1

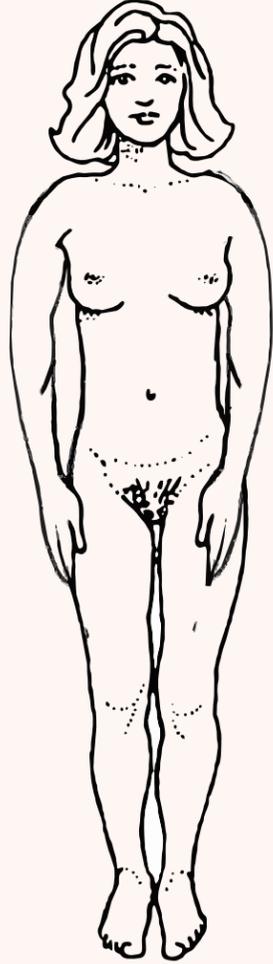
### কিশোরী: শারীরিক পরিবর্তন

কিশোরাবস্থা মানব দেহের সবচেয়ে পরিবর্তনশীল যুগ। এতে কিশোর-কিশোরী উভয়েরই শরীর ও প্রকৃতিতে বড় ধরনের পরিবর্তন দেখা যায়। এই বয়সেই তাঁদের ব্যক্তিত্বের বর্ণনা পাওয়া যায়। এখানে যে পরিবর্তনগুলি ঘটে তা বয়ঃসন্ধিকাল থেকে বয়ঃসন্ধিকাল পর্যন্ত কিশোর এবং কিশোরী মেয়েদের নেতৃত্ব দেয়। তাদের এই বিকাশের পিছনে, শরীরের মধ্যে নিঃসৃত গ্রন্থিগুলি একটি প্রধান ভূমিকা পালন করে।



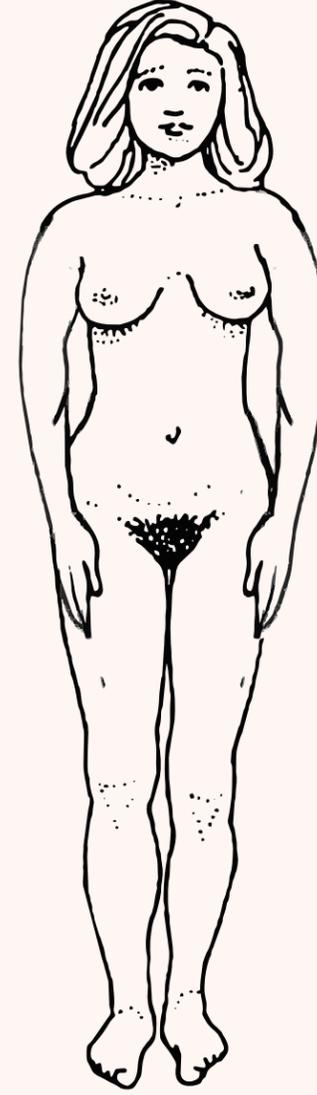
(8-10 বছর)

কিছু নয়



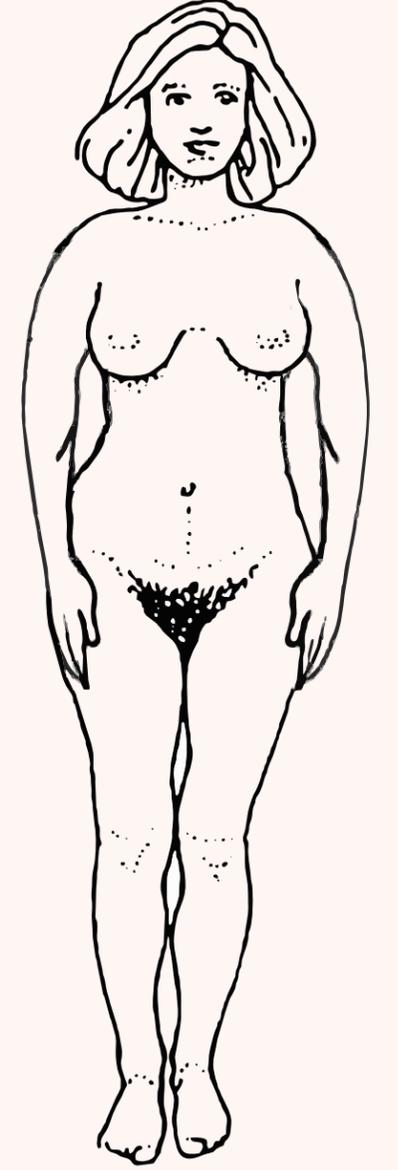
(11-12 বছর)

বগল, পিউবিক চুল বাড়তে শুরু করে, দাড়ি।



(12-15 বছর)

প্রথম ঋতুস্রাব



(16 বছর বা তার বেশি)

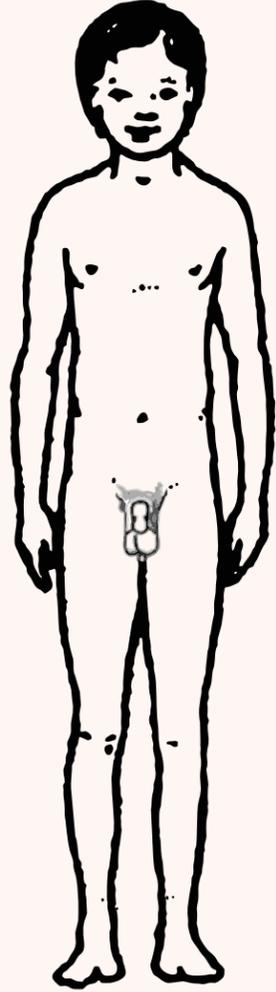
প্রজনন অঙ্গ এবং যৌনাস্থের উন্নয়ন।

## BABLI / বাবলি

## কিশোর: শারীরিক পরিবর্তন

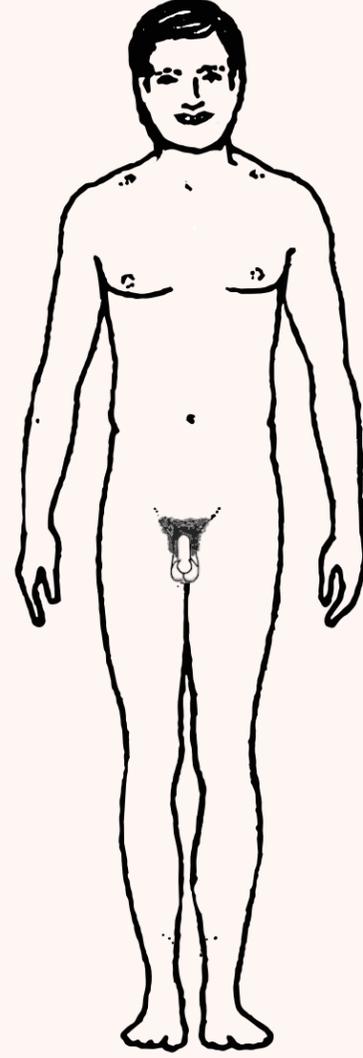
স্বপ্নদোষ কী?

স্বপ্নদোষ একটি প্রক্রিয়া যেখানে ছেলে মাছ শরীর থেকে অনিচ্ছাকৃতভাবে বীর্ষ নিঃসরণ হয়ে যায়। এটি একটি সাধারণ প্রক্রিয়া যে ঘুমাতে সময় হয়। কিশোরাবস্থা তে এই প্রক্রিয়া দেখা যায় ছেলে গুলো মদে। আমরা একে ভেজা স্বপ্ন বলতে পারি।



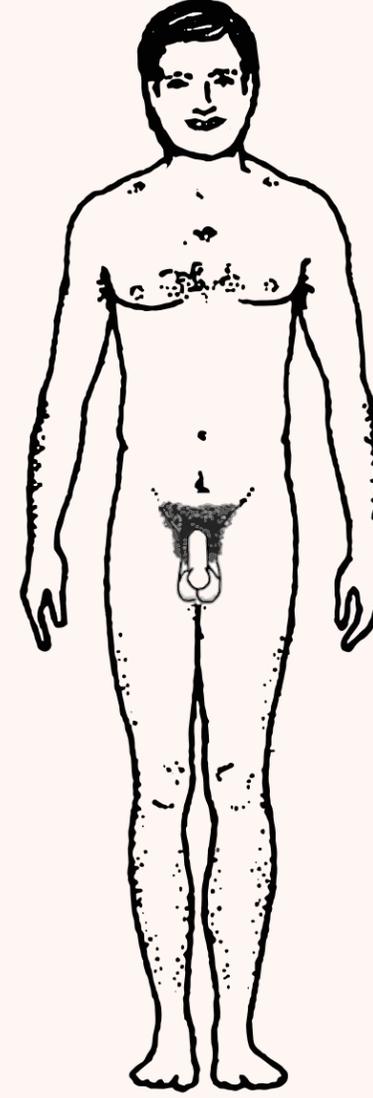
(8-10 বছর)

কিছু নয়



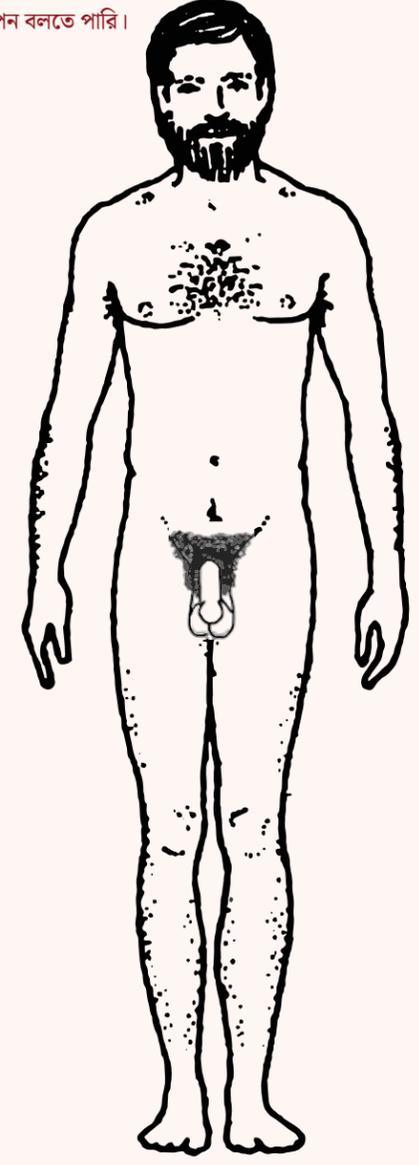
(11-12 বছর)

স্তন বৃন্ত গুলি প্রদর্শিত  
হওয়ার জন্য বিকশিত হয়



(12-15 বছর)

গভীর কর্ণস্বর, বগলে এবং  
পিউবিক তে চুল আসা



(16 বছর বা তার বেশি)

লিঙ্গ এবং অণুকোষ উন্নয়ন মুখে চুল এবং শরীরের চুল

# BUNTY/ বান্টি

## পাঠ - 2

### কিশোরী: শারীরিক পরিবর্তন

কিশোরাবস্থা মানব দেহের সবচেয়ে পরিবর্তনশীল যুগ। এতে কিশোর-কিশোরী উভয়েরই শরীর ও প্রকৃতিতে বড় ধরনের পরিবর্তন দেখা যায়। এই বয়সেই তাঁদের ব্যক্তিত্বের বর্ণনা পাওয়া যায়। এখানে যে পরিবর্তনগুলি ঘটে তা বয়ঃসন্ধিকাল থেকে বয়ঃসন্ধিকাল পর্যন্ত কিশোর এবং কিশোরী মেয়েদের নেতৃত্ব দেয়। তাদের এই বিকাশের পিছনে, শরীরের মধ্যে নিঃসৃত গ্রন্থিগুলি একটি প্রধান ভূমিকা পালন করে।



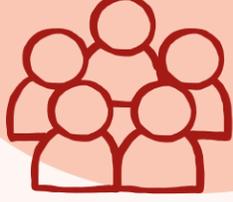
## পাঠ - 3

### ঋতুশ্রাব প্রভাব: ব্যক্তিগত



## পাঠ - 4

### ঋতুস্রাব প্রভাব: সামাজিক প্রভাব



#### সামাজিক অংশগ্রহণ:

ঋতুস্রাবের সময় যদি নারীদের সঠিক পণ্যে প্রবেশাধিকার না থাকে, তাহলে তাদের সামাজিক অংশগ্রহণ খণ্ডিত হয়ে যায় এবং এ কারণে তারা সমাজ থেকে দূরে সরে যায়।



#### উৎপাদনশীলতা:

ঋতুস্রাবের সময় সুযোগ-সুবিধার অভাব মহিলাদের মানসিকভাবে প্রবণ করে তুলতে পারে যার কারণে তাদের উৎপাদনশীলতা (কাজ করার ক্ষমতা) হ্রাস করা যেতে পারে।



#### গার্হস্থ্য:

অনেক গৌষ্ঠীর মহিলাদের ঋতুস্রাবের সময় গৃহস্থালীর দায়িত্ব পালনে বাধা দেওয়া হয় যার কারণে তারা তাদের বাড়িতে বিধিনিষেধের মুখোমুখি হয়। পিতৃতান্ত্রিক উপলব্ধি এবং ঋতুস্রাব সম্পর্কে ভ্রান্ত ধারণার এই সমস্যাটি মোকাবেলা করার জন্য, পুরুষদের বুঝতে হবে যে ঋতুস্রাব হল স্বাভাবিক যোনি রক্তপাত যা একজন মহিলার মাসিক চক্রের অংশ হিসাবে ঘটে এবং এটি এমন একটি প্রক্রিয়া যা তাদের পরিবারের সমস্ত মহিলা (মা, মায়ী, বোন, কন্যা এবং স্ত্রী ইত্যাদি) দ্বারা সম্পন্ন করা হয়)।



#### পেশা:

ঋতুস্রাবের অসুবিধা এবং ভাল পণ্য থেকে দূরত্ব মহিলাদের নির্বাহীকে প্রভাবিত করে, যার কারণে শ্রমশক্তিতে তাদের প্রতিনিধিত্ব হ্রাস পায়।

## পাঠ - 5

### ঋতুস্রাব: কি, কেন, এবং কখন হয়?

ঋতুস্রাব হল মহিলাদের শরীর থেকে রক্ত বারানো। রক্তপাত একটি মাসিক প্রক্রিয়া যা গর্ভধারণ সময় ছাড়া মেনোপজ (একজন মহিলার মধ্যে ঋতুস্রাব বন্ধ হয়ে যাওয়া) পর্যন্ত অব্যাহত থাকে। যখন মহিলাদের বয়স ৯ থেকে ১৬ বছর হয়, তখন সেই সময় ডিম্বাণু তাদের ডিম্বাশয়ে পরিপক্ব হতে শুরু করে এবং এটি মাসিক রক্তের ফুটো হয়। এই ফুটোটি গ্রন্থির স্রাবের কারণে ঘটে। এই গোটা প্রক্রিয়ায় মহিলার ডিম্বাশয় থেকে একটি ডিম্বাণু বেরিয়ে এসে টিউবের মাধ্যমে জরায়ুতে চলে আসে। যদি মহিলার ডিম্বাণু থেকে শুক্রাণু পাওয়া যায়, তবে সে গর্ভবতী হয়ে পড়ে, কিন্তু যখন এটি ঘটে না, তখন সেই ডিম্বাণুর শরীরে কোনও কাজ থাকে না এবং এটি জরায়ুতে তৈরি রক্তের স্তর দিয়ে যোনি থেকে বেরিয়ে আসে।

ঋতুস্রাবের মাধ্যমে আমরা বুঝতে পারি যে মহিলার শরীর থেকে রক্ত স্রাব হয়। যাইহোক, ঋতুস্রাব একটি অনেক বেশি জটিল প্রক্রিয়া যা একটি মহিলার শরীর অনেক ক্রিয়াকলাপের মধ্য দিয়ে যায়। ঋতুস্রাব বোঝার জন্য, এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আমরা পুরো চক্রটি জানি।



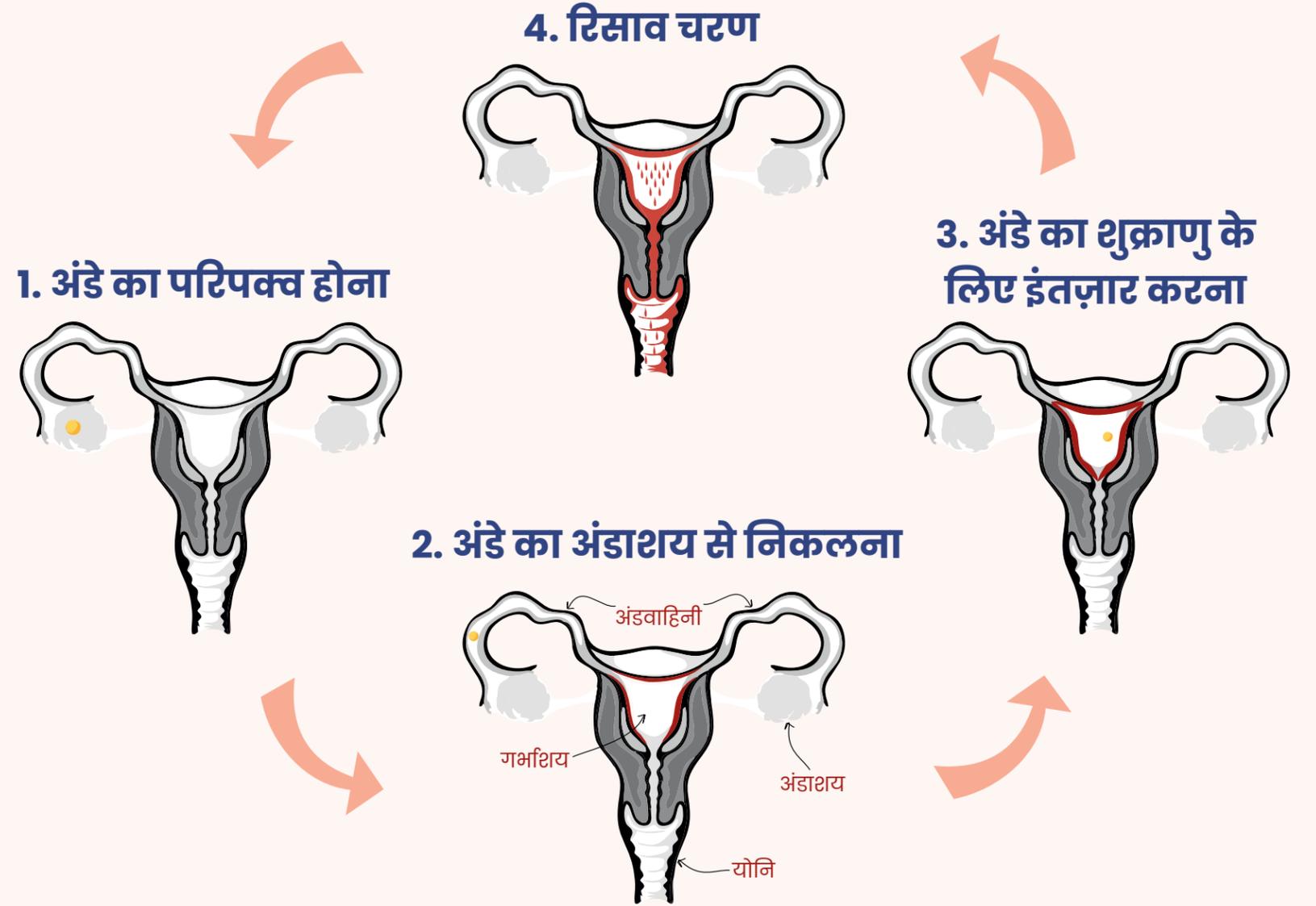
একটি মাসিক চক্রের মধ্যে চারটি প্রধান প্রক্রিয়া রয়েছে। আমরা বিভিন্ন পর্যায়ে এই প্রক্রিয়াগুলি বুঝতে পারি।

১) ডিমের পরিপক্বতা: এই পর্যায়ে, লিঙ্গ গ্রন্থি থেকে গ্রন্থি ফুটো হয়, যা ডিম্বাশয়ে একটি সংকেত দেয় যে এটি ডিম্বাণু পরিপক্বতা প্রক্রিয়া শুরু করার সময়। এবং এই সংকেতের পরে, পিয়াস গ্রন্থি এবং ডিম্বাশয় উভয়ই বিভিন্ন গ্রন্থিগুলি নিঃসৃত করে এবং এর কারণে ডিমটি এখন ডিম্বাশয়ে পরিণত হয়।

২. ডিম্বাশয় থেকে ডিম্বাণু অপসারণ (ডিম্বস্ফোটন): মাসিক চক্রের এই পর্যায়ে, ডিম্বাশয়ের শেষে তৈরি কাঠবিড়ালি ডিম্বাশয় থেকে ডিম্বাণু অপসারণ করে এবং ডিম্বাশয়ে নিয়ে আসে। জরায়ুর প্রাচীর এই সময় জুড়ে ঘন হয়ে যায়। ডিম্বাণুর ডিম্বাশয় থেকে যে প্রক্রিয়া বের হয় তাকে ডিম্বস্ফোটন বলা হয়।

৩. শুক্রাণুর জন্য ডিম্বাণুর জন্য অপেক্ষা করা: ডিম্বস্ফোটনের পরেও, গ্রন্থিগুলির নিঃসরণ অব্যাহত থাকে, যাতে ডিম্বাশয়ে বসে থাকা ডিম্বাণু শুক্রাণুর সাথে নিষিক্ত করার সময় পেতে পারে। কিন্তু এমনটা না হলে ডিম ও জরায়ুতে রক্তের স্তর পড়তে শুরু করে। এবং মহিলার শরীর আবার প্রথম পর্যায়ের জন্য নিয়মিত প্রস্তুত হয়।

৪. ফুটো ফেজ: এই পর্যায়ে, মহিলার শরীর থেকে রক্তের একটি ফুটো আছে, যা সাধারণত ২-৪ দিনের জন্য স্থায়ী হয়। যখন মহিলার জরায়ু থেকে রক্ত লিক বন্ধ হয়ে যায়, তখন পরবর্তী চক্রের জন্য তার শরীরে পরিবর্তন করা হয়। নারীর শরীরের ৩টি অংশের মিথস্ক্রিয়ার মাধ্যমে এই পরিবর্তন ঘটে। এটি পিঁপড়া গ্রন্থির তিনটি অংশের নাম, ডিম্বাশয় এবং জরায়ু।



## পাঠ - 5.1

### ঋতুস্রাব কেন গুরুত্বপূর্ণ?

সঠিক ঋতুস্রাব একটি সুস্থ মহিলার বৈশিষ্ট্য। ঋতুস্রাব গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি দেখায় যে মহিলার শরীরের অভ্যন্তরের প্রক্রিয়াগুলি নিখুঁতভাবে কাজ করছে। যদি মাসিক চক্র সঠিক সময়ে ঘটে থাকে, তবে এটি সঠিক পরিমাণে গ্রন্থিগুলির স্রাবের সমর্থক, এবং এর শরীর নিয়মিত মাসিক চক্র পরিবর্তন করছে।



মাসিক চক্রটিও গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি সাইন করা হয় যে মহিলার শরীর এখন যৌন প্রজননের জন্য প্রস্তুত হওয়ার প্রক্রিয়ার দিকে শুরু করেছে। মাসিক চক্র বিকাশের কেবল একটি দিক যা যৌন প্রজননের জন্য সম্ভাব্যভাবে একজন মহিলার বিকাশ ঘটায়।

## পাঠ - 6

### ঋতুস্রাব ব্যবস্থাপনা

ঋতুস্রাবের সময়, তার স্বাস্থ্য ঠিক রাখতে এবং সংক্রমণ এড়াতে, প্রতিটি মহিলার কিছু পরিচালনা করা উচিত যাতে তিনি সেই সময়ের মধ্যে তাকে সাহায্য করতে সক্ষম হন। ব্যবস্থাপনা যেমন:

- স্মার্ট প্যাড বা পরিষ্কার কাপড় যা রক্ত ফুটো পরিচালনা করতে পারে



- পেট খিঁচুনি বা ব্যথা কমাতে গরম জলের ব্যাগ



- সাবান, ডিটারজেন্ট ব্যবহৃত কাপড় ধোয়া



- একটি পরিষ্কার জায়গা যেখানে ধোয়া কাপড় শুকানো যায়



# ঋতুস্রাবের পৌরাণিক কাহিনী অথবা সত্ব

1.

**পুরাকথা:**

আচার স্পর্শ করার অনুমতি দেওয়া হয় না, কারণ এটি খারাপ করা হবে

**সত্য:**

জলে ভেজানো হাত দিয়ে স্পর্শ করলেই আচরণ নষ্ট হয়ে যায়। যা আপনার রান্নাঘরে গিয়ে রান্না করা থেকে নিজেকে বিরত রাখার দরকার নেই।



2.

**পুরাকথা:**

পিরিয়ডে যে রক্ত বের হয় তা নোংরা হয়।

**সত্য:**

যোনী থেকে এই রক্তে যোনী টিস্যু কোষের টুকরা রয়েছে, এবং এস্ট্রোজেন হরমোনের কারণে জরায়ুতে প্রোটিনের বানি স্তর রয়েছে। এই সব জিনিসগুলি প্রথমে জরায়ুতে জমা হয়, এবং ঋতুস্রাবের রক্তের আকারে শরীর থেকে বেরিয়ে যায়, কারণ শরীরের তাদের প্রয়োজন হয় না।



3.

**সত্য:**

এটা মোটেই নয়, একজন মহিলা পিরিয়ডের সময় একটি সাধারণ জীবন যাপন করতে পারে, এবং স্পর্শ গাছপালা তাকে হত্যা করবে না। পিরিয়ডের সময় একজন মহিলার সবচেয়ে বেশি যত্নের প্রয়োজন হয়।



**পুরাকথা:**

পিরিয়ডের সময় গাছপালা স্পর্শ করবেন না, কারণ তারা মারা যাবে?

# ঋতুস্রাবের পৌরাণিক কাহিনী অথবা সত্ব

4.

**সত্য:**

প্রতিটি ক্ষেত্রে, এটি প্রয়োজনীয় নয়।  
পিরিয়ডের সময় শারীরিক ক্রিয়াকলাপ বা  
ব্যায়াম, যোগব্যায়াম করা ব্যথা থেকে মুক্তি  
দেয়। অনেক মহিলা এই সময়ে আরও অসুস্থ  
হয়, তাদের বিশ্রামের পরামর্শ দেওয়া  
হয়।



**পুরাকথা:**

পিরিয়ডের সময় শারীরিক ক্রিয়াকলাপ  
করা উচিত নয়।

5.

**সত্য:**

বলা হয়, পিরিয়ডের সময় চুল ধোয়া  
উচিত নয়। এটা বিশ্বাস করা হয় যে চুল  
ধোয়া শরীরের তাপমাত্রা স্বাভাবিক করে এবং  
সঠিকভাবে রক্তপাত হয় না। তবে এর কোনও  
বৈজ্ঞানিক প্রমাণ নেই। কেউ যদি চুল ধোয়ায়  
অস্বস্তিবোধ করেন, তাহলে পিরিয়ডের সময়  
তা করবেন না।



**পুরাকথা:**

পিরিয়ডের সময় আপনার কি চুল  
ধোয়া উচিত নয়।

6.

**সত্য:**

এটি কেবল একটি সাংস্কৃতিক বিশ্বাস যে  
মহিলারা পিরিয়ডের সময় অশুচি বা অপবিত্র  
হয়। পিরিয়ড একটি জৈবিক প্রক্রিয়া, এর  
সাথে ধর্মীয় অনুভূতি বা স্বাস্থ্যবিধির  
কোনও সম্পর্ক নেই।



**পুরাকথা:**

ঋতুস্রাবের সময় প্রার্থনা করা বা ধর্মীয়  
স্থানে প্রবেশ করা নিষিদ্ধ।

# ঋতুস্রাবের পৌরাণিক কাহিনী অথবা সত্য

## সত্য:

পিরিয়ড এবং স্পিরিটের মধ্যে কোনও সম্পর্ক নেই, এমন কিছু ঘটে না। এই বিশ্বাস প্রাচীনকালে ছিল, যখন লোকেরা বলত যে বাইরে যাওয়া, গাছ এবং গাছপালার কাছাকাছি যাওয়া, রাতে একা একা হাঁটা এবং চুল খোলা রেখে হাঁটা ইত্যাদি, মহিলাদের উপর অশুভ আত্মার ছায়া ফেলতে পারে এবং পিরিয়ডের সময় এই প্রভাবটি আরও বাড়ার সম্ভাবনা রয়েছে।

7.

## পুরাকথা:

ঋতুস্রাবের সময় নারীরা কি অশুভ আত্মার প্রতি বেশি সংবেদনশীল।



## সত্য:

পিরিয়ডের সময় টক জাতীয় খাবার খাওয়া উচিত নয় এমন কোনও বৈজ্ঞানিক প্রমাণ নেই। তবে এটি গুরুত্বপূর্ণ যে মহিলারা পিরিয়ডের সময় পুষ্টিকর এবং সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করেন। পিরিয়ডের সময় মহিলাদের শরীরের আরও পুষ্টির প্রয়োজন হয়, তাই জাঙ্ক ফুড / টক জাতীয় খাবার খাওয়া এড়ানো উচিত।

8.

## পুরাকথা:

পিরিয়ডের সময় টক জাতীয় খাবার খাবেন না।



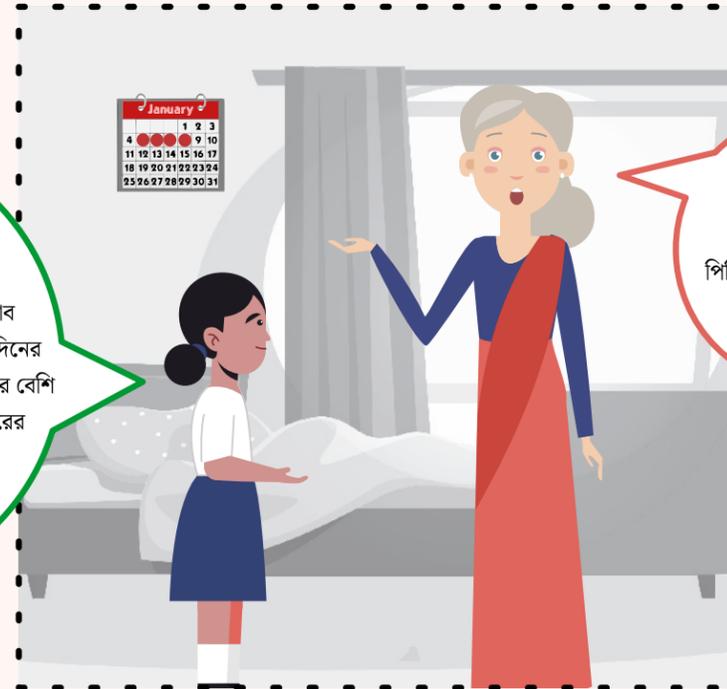
9.

## সত্য:

প্রতিটি মহিলার ঋতুস্রাবের একটি ভিন্ন চক্র থাকে এবং এটি সম্পূর্ণরূপে শরীরের উপর নির্ভর করে যে মহিলাটি কতক্ষণ ঋতুস্রাব করছে। স্বাভাবিক চক্রের সময়কাল 2 থেকে 8 দিনের মধ্যে থাকে, যদি আপনার 2 থেকে 2 বা 8 দিনের বেশি সময় ধরে পিরিয়ড থাকে তবে আপনার ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করা উচিত।

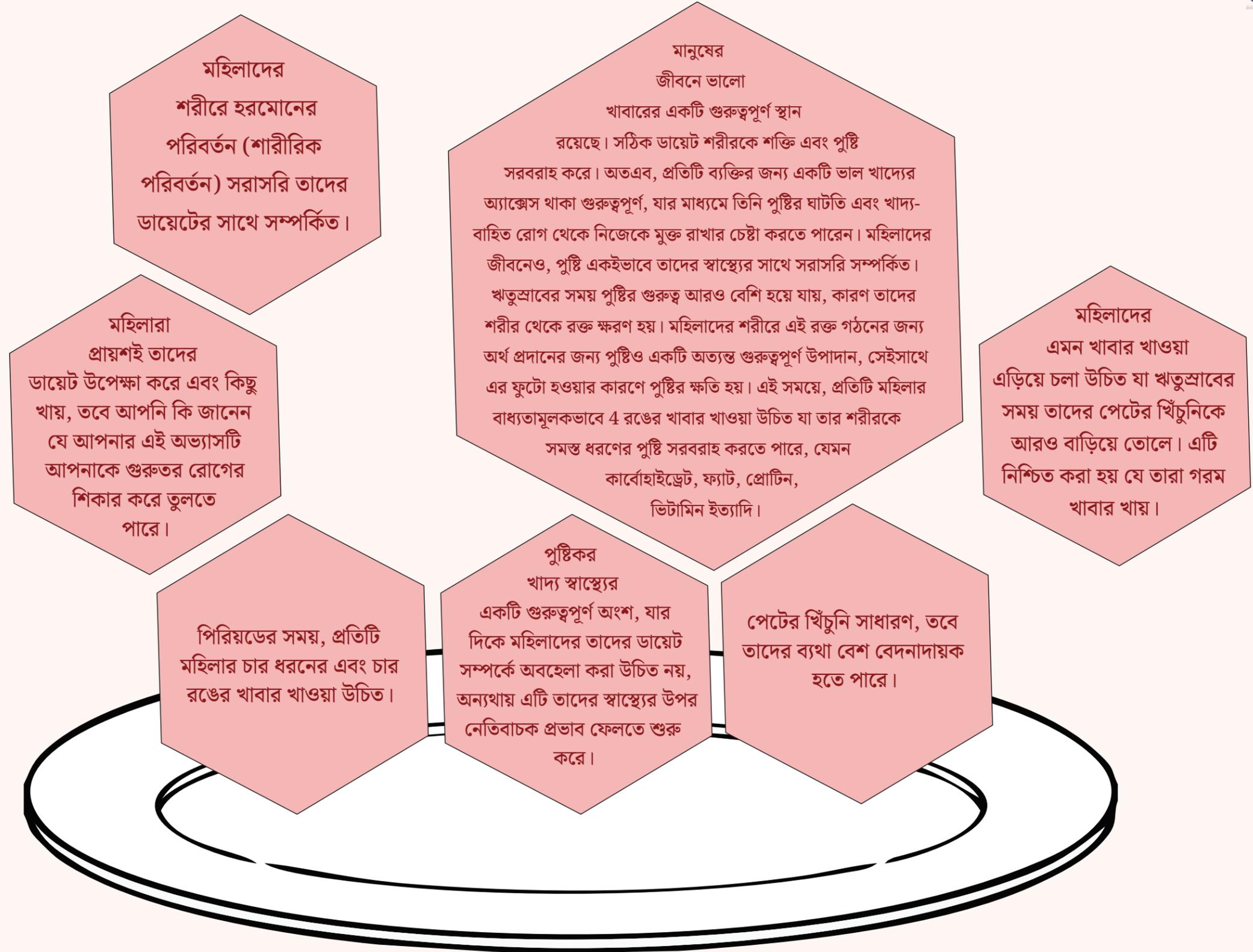
## পুরাকথা:

পিরিয়ড শুধুমাত্র 4 দিন স্থায়ী হওয়া উচিত।

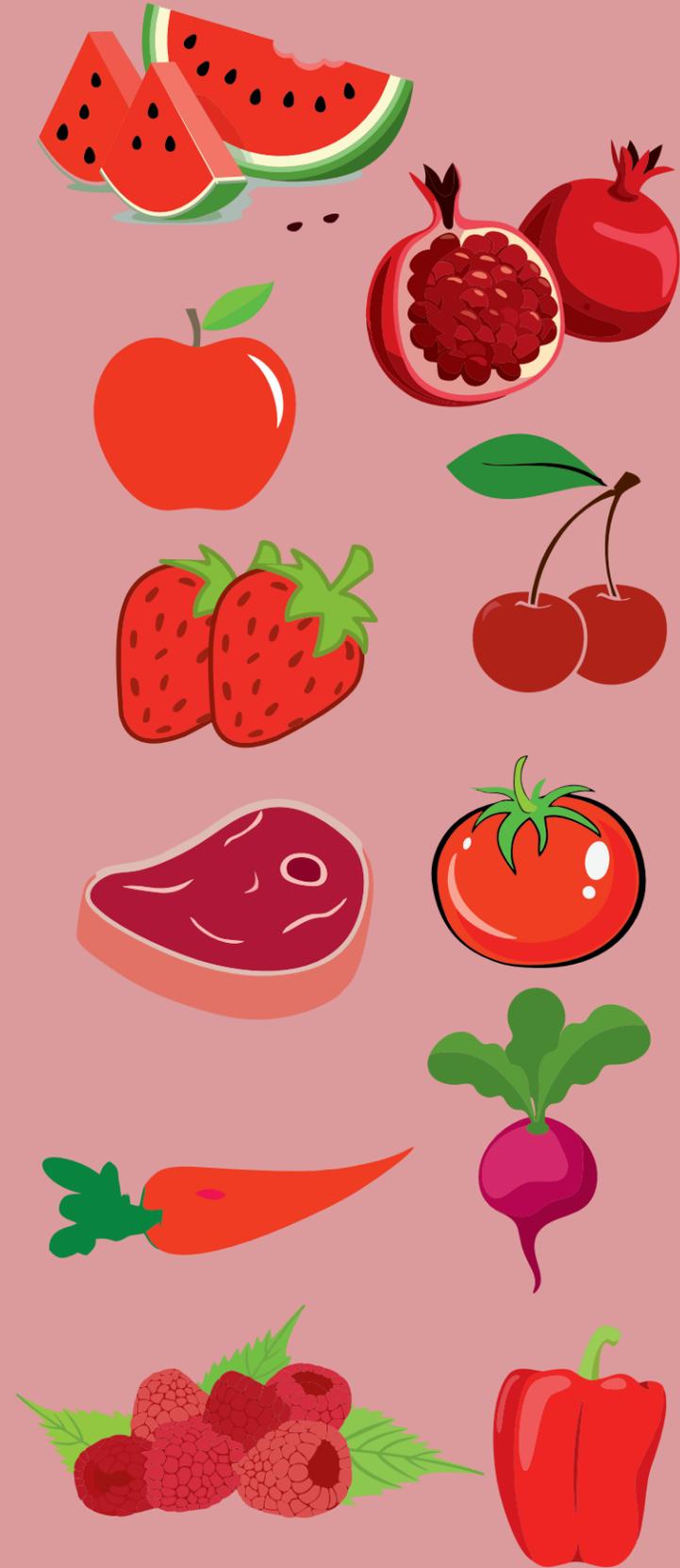
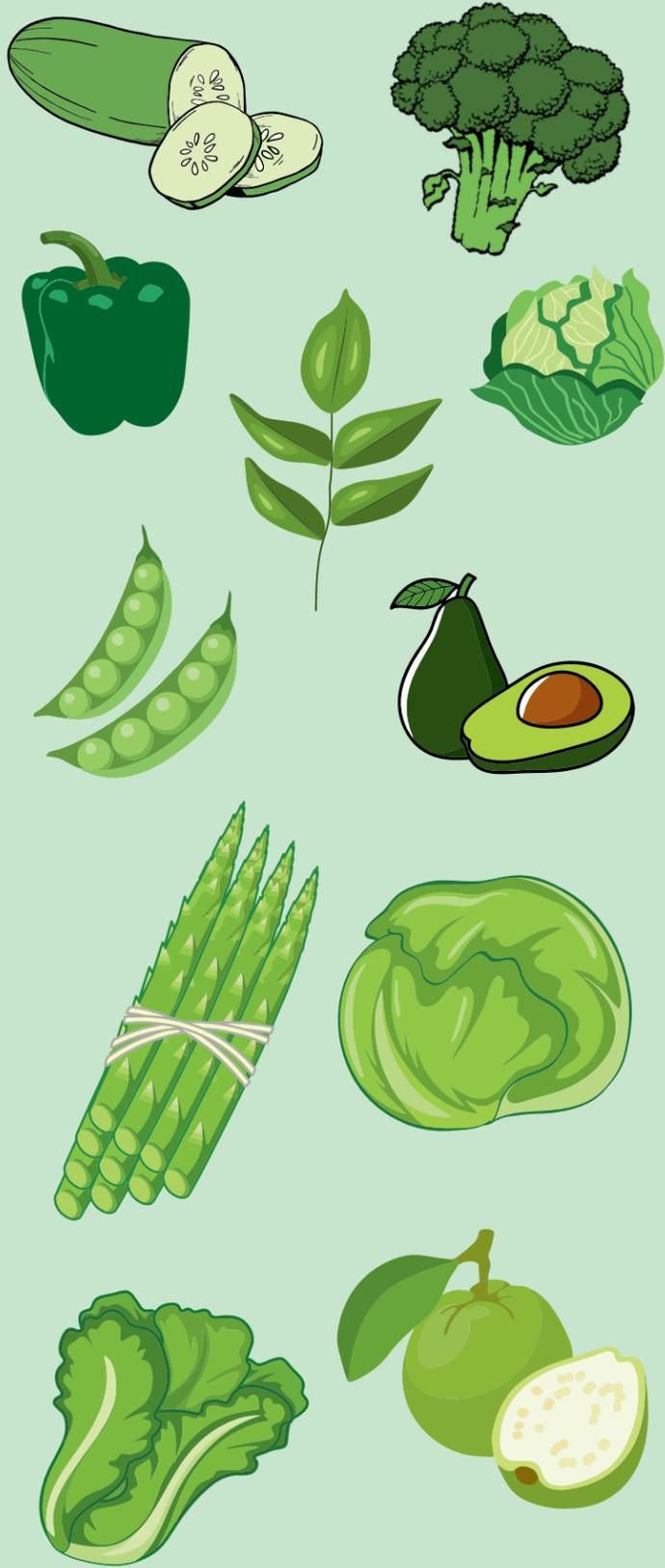


## পাঠ - 6.2

### উন্নত পুষ্টি = উন্নত স্বাস্থ্য



# রঙের মাধ্যমে জানেন পুষ্টি



## পাঠ - 6.3

ঋতুস্রাবের সময় ব্যবহৃত যেসব পণ্য যায়



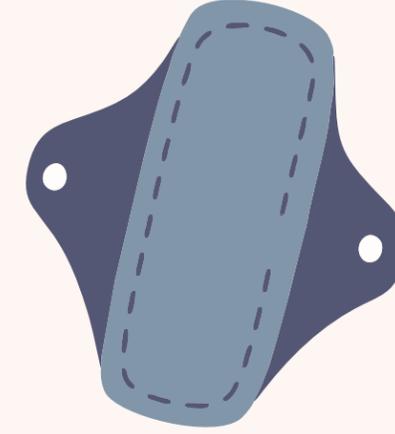
ডিসপোজেবল  
প্যাড



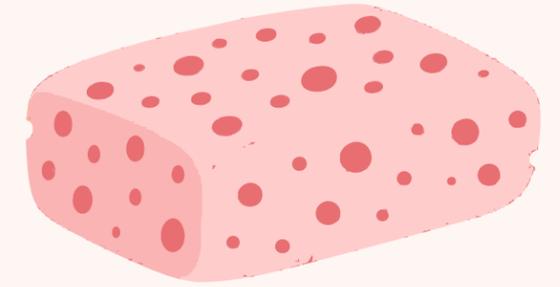
মাসিক কাপ



ক্লোথ প্যাড



টেম্পন



মাসিক স্পঞ্জ

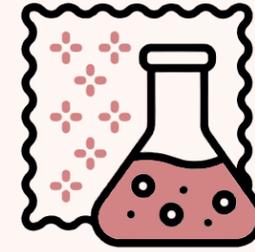


## পাঠ - 7

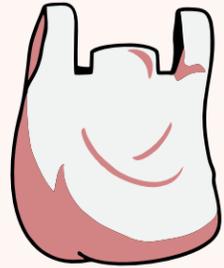
### ডিসপোজেবল প্যাড: আচরণ এবং সমস্যা



সুগন্ধি নিরপেক্ষ এবং অন্যান্য কৃত্রিমভাবে সুগন্ধযুক্ত স্যানিটারি প্যাডগুলিতে অজানা রাসায়নিকগুলির সংমিশ্রণ রয়েছে, যা রক্তপ্রবাহে প্রবেশ করতে পারে এবং ছড়িয়ে পড়তে পারে। পৃষ্ঠের উপর, তারা ত্বকে জ্বালা করে, এলার্জি এবং প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে।



সব প্যাডে তুলা ব্যবহার করা হয় না। কিছু প্যাড সিন্থেটিক উপকরণ দিয়ে তৈরি করা হয় এবং এতে রাসায়নিক থাকে যা পরিষ্কার এবং পরিষ্কার দেখানোর জন্য ব্লিচ করা হয়, যা ভেজাভাব, বাধা এবং গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি হতে পারে।



স্যানিটারি প্যাডগুলি প্রায়শই নিজেদেরকে 'লিকপ্রুফ' হিসাবে বিজ্ঞাপন দেয়, প্যাডের নীচে একটি অপ্রতিরোধ্য প্লাস্টিকের স্তর যা তরল বা বাতাসকে পাস করার অনুমতি দেয় না। প্লাস্টিক আর্দ্রতা এবং তাপকে ফাঁদে ফেলে, এমন একটি পরিবেশ তৈরি করে যা খামির এবং ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধিকে উত্সাহিত করে। এটি সংবেদনশীল ব্যক্তিদের জ্বালা, ঝাঁকুনি এবং ব্যথা অনুভব করতে পারে।



শারীরিক ক্রিয়াকলাপ করা মহিলাদের অস্বস্তির কারণে এটি ব্যবহার করতে অস্বস্তি হয় কারণ তারা যে অস্বস্তি সৃষ্টি করে। শারীরিক ক্রিয়াকলাপের সময় ডিসপোজেবল প্যাড ব্যবহারের কারণে মহিলাদের অনেক সমস্যার মুখোমুখি হতে হতে পারে, এবং অস্বস্তি হতে পারে।



স্যানিটারি ন্যাপকিনগুলি 4-5 ঘন্টারও বেশি সময় ধরে চলতে পারে, তবে এটি দুর্গন্ধ, খুশকি, ফুসকুড়ি এবং চুলকানির কারণ হতে পারে, যার ফলে হাঁটতে অসুবিধা হয়।



তারা পরিবেশগতভাবে বিপজ্জনক এবং ল্যান্ডফিলগুলিতে সংগ্রহ করে এবং তাদের মধ্যে ব্যবহৃত রাসায়নিকগুলি বেশিরভাগই নন-বায়োডিগ্রেডেবল।

## পাঠ - ৪

### ডিজিটাল দিদি: মাসিক সমাধান

ডিজিটাল দিদি কর্মসূচির লক্ষ্য স্বাস্থ্য তথ্য অগ্রগামীদের একটি ক্যাডার তৈরি করা। যে সব এলাকায় ডিইএফ পরিচালনা করা হচ্ছে সেখানে তথ্য প্রেনিউর (ডিজিটাল দিদি) কর্মসূচির মাধ্যমে পরিচ্ছন্নতা ও ডিজিটাল সাক্ষরতার পাশাপাশি ঋতুস্রাবের ক্ষেত্রে নারী ও কিশোরীদের কাছে পৌঁছানোর জন্য একটি অনন্য উদ্যোগ গ্রহণ করা হবে। ডিজিটাল দিদি কর্মসূচির মূল উদ্দেশ্য হল গ্রামীণ ভারতের মেয়ে ও মহিলাদের নিজেদের স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন করার পাশাপাশি আজকের আধুনিক যুগে নতুন ডিজিটাল সরঞ্জামের সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দিয়ে তাঁদের ডিজিটালি ক্ষমতায়ন করা, যাতে নারী ও মেয়েরা স্বাবলম্বী হতে পারে।

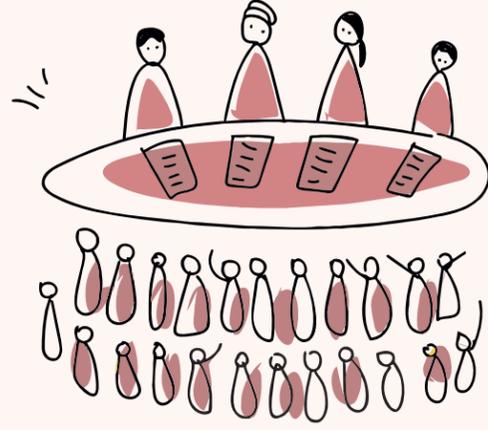
#### টার্গেট গ্রুপ: কিশোরী ও নারী

লক্ষ্য: ডিজিটাল দিদি প্রোগ্রামের মাধ্যমে প্রায় ৩৫০ জন নারীকে স্বাস্থ্য বিষয়ক পথিকৃৎ হিসেবে গড়ে তোলার মাধ্যমে তাদের টেকসই কর্মস্থানের ব্যবস্থা করা।

### প্রোগ্রামের উদ্দেশ্য

- গ্রামীণ এলাকার মহিলাদের হেলথ সূচনা প্রেনিউর বানাতে, তাদের সম্প্রদায়ের ডিজিটাল অর্থনীতির সাথে সংযুক্ত করে।
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার মাধ্যমে স্মার্ট প্যাড ব্যবহার করা এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতনতা প্রদান করা।
- চ্যাটবট ভিত্তিক লার্নিং ম্যানেজমেন্ট সিস্টেমের মাধ্যমে ডিজিটাল সাক্ষরতা প্রদান করা।
- যাতে নারীরা স্বাস্থ্যবিধি ও স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন করে সামাজিক ও অর্থনৈতিক প্রতিবন্ধকতা অতিক্রম করতে পারে।
- হেলথ ইনফরমেশন প্রোবুর 35,000 নারী ও কিশোরীমেয়েদের ডিজিটাল প্রশিক্ষণ প্রদান করবে এবং স্মার্ট প্যাডের নিয়মিত ব্যবহার সম্পর্কে সচেতন করে স্মার্টপ্যাড বিতরণ ও বিক্রি করবে।
- প্রতিটি এইচএসপি তাদের গ্রামের 100 জন মহিলা ও কিশোরী মেয়েকে প্রশিক্ষণ ও সংযুক্ত করবে।

## ক্রিয়াকলাপ



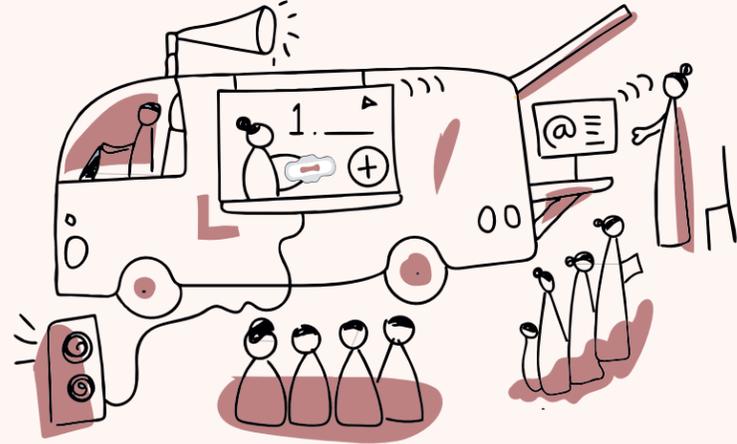
• কমিউনিটি মিটিং



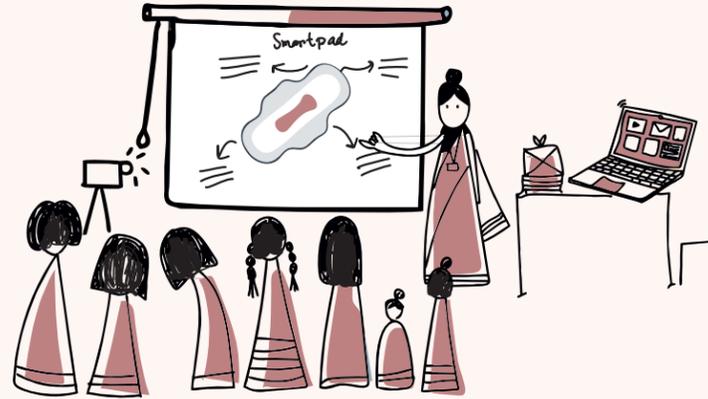
• LMS চ্যাটবট প্রশিক্ষণ



• স্মার্টপ্যাড ডিস্ট্রিবিউশন



• সচেতনতা শিবির



• প্রশিক্ষণ



• কাউন্সেলিং সেশন এবং পরামর্শ ইত্যাদি।

## পাঠ - 8.1

### স্মার্টপ্যাড কেন গুরুত্বপূর্ণ?

স্মার্ট প্যাড একটি রাসায়নিক-মুক্ত কাপড়ের প্যাড যা ডিজিকারঘা দ্বারা উত্পাদিত হয় যা ব্যবহারের জন্য সম্পূর্ণ নিরাপদ। স্মার্টপ্যাড আমাদের আরও ভাল স্বাস্থ্যের পাশাপাশি ডিজিটাল সাক্ষরতা, ডিজিটাল আর্থিক সাক্ষরতা ইত্যাদি LMS চ্যাটবটের অধীনে সরবরাহ করে। আসুন এখানে স্মার্ট প্যাড এর বৈশিষ্ট্যগুলি সম্পর্কে জেনে নেওয়া যাক:

- ব্যবহারের পর স্মার্টপ্যাড খুব সহজেই ধবংস হয়ে যেতে পারে, পরিবেশের ওপর এর কোনো প্রভাব পড়ে না।
- স্মার্ট প্যাডগুলি আরামদায়ক।
- এতে কোনও রাসায়নিক পদার্থ থাকে না, তাই এটি সংক্রমণ হ্রাস করে।
- স্মার্ট প্যাডগুলি স্বাস্থ্যের সাথে আপোস করে না, আপনাকে অপ্রাকৃতিক পোশাক এবং প্লাস্টিক থেকে রক্ষা করে।
- স্মার্ট প্যাডগুলি ত্বকে নরম হয়, কারণ এতে প্লাস্টিক থাকে না, এটি ফুসকুড়ি, কাটা সৃষ্টি করে না।
- স্মার্ট প্যাডগুলির যত্ন নেওয়া উচিত, অতএব, আপনার চক্রে সময় আপনার কাপড়ের প্যাডগুলি ধুয়ে ফেলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।
- স্মার্ট প্যাডটি স্বাস্থ্যকর।
- স্মার্টপ্যাডটি পরিষ্কার জল দিয়ে ধুয়ে ভালভাবে শুকানো পর একে বার-বার ব্যবহার করা যেতে পারে।
- স্মার্ট প্যাডগুলি আরও শ্বাস প্রশ্বাসের প্যাড। দুর্গন্ধকে প্রতিরোধ করে, এবং ত্বককে সমস্যা থেকে রক্ষা করে।



## পাঠ - 8.2

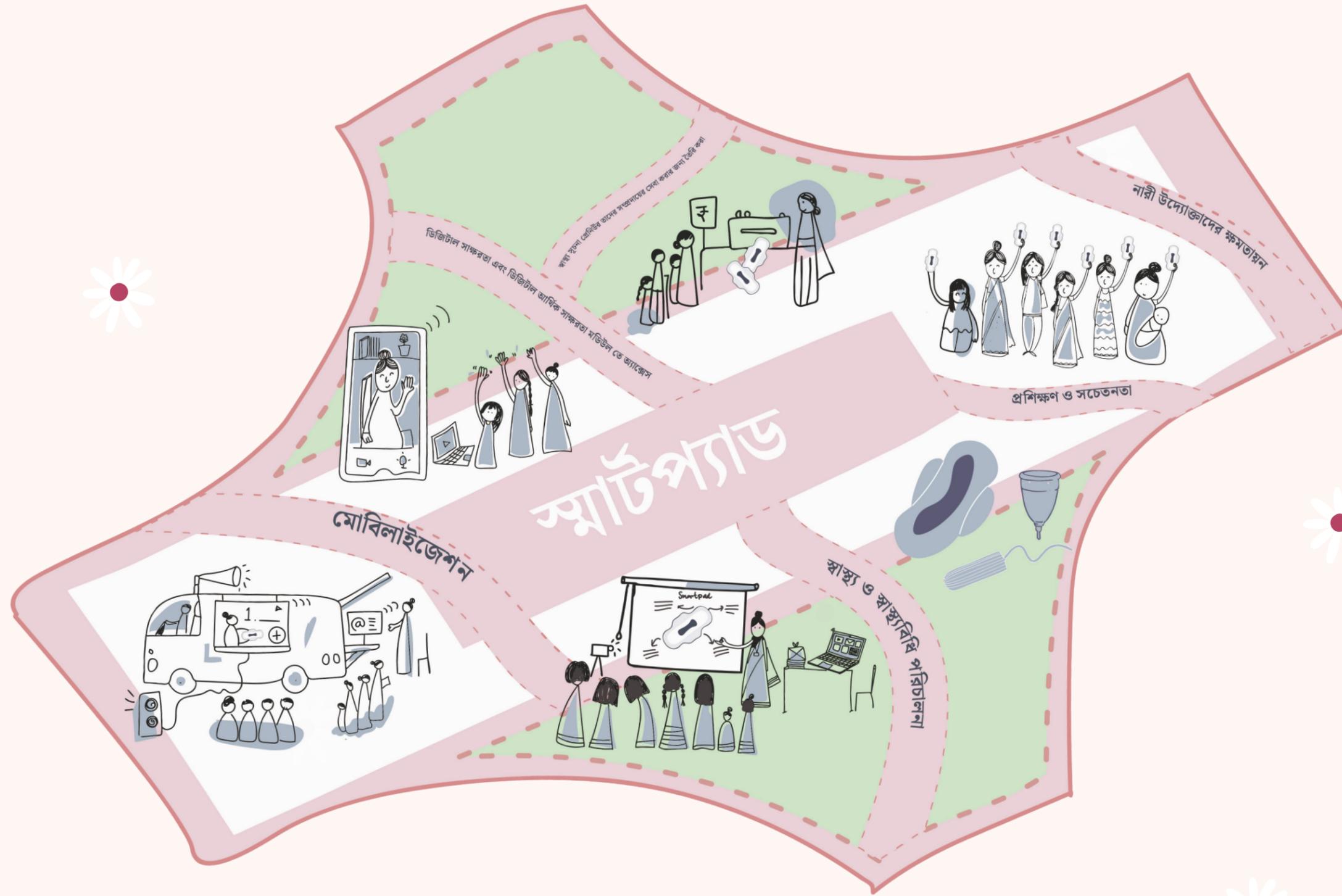
### কেন স্মার্টপ্যাড স্মার্ট?

স্মার্ট প্যাড স্মার্ট কারণ এটি কেবল একটি প্যাড নয়, বরং একটি বহুমুখী চিন্তাভাবনা। স্মার্ট প্যাডগুলি স্মার্ট হওয়ার কারণ হ'ল এর মাধ্যমে আসা তথ্য এবং সুযোগগুলি।



স্মার্ট প্যাডে একটি কিউআর কোড (QR) রয়েছে, যা মহিলারা এটি সম্পর্কে জানতে ব্যবহার করতে পারেন এবং LMS চ্যাটবটটি পরিদর্শন করে।







Email: [irfankhan@defindia.org](mailto:irfankhan@defindia.org) | URL: [www.digitaldidi.org](http://www.digitaldidi.org)



Email: [def@defindia.net](mailto:def@defindia.net) | URL: [www.defindia.org](http://www.defindia.org)