

ରତ୍ନସ୍ୱରାବ କୌଣସି ରତେ ।ଗ ନୁହଁ

କିନ୍ତୁ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟବହାରରେ ଅଭାବ କାରଣରୁ ଏହା ରୋଗର କାରଣ ହୋଇପାରେ।



ଏହାକୁ ନାଲି ରଙ୍ଗରେ ରଙ୍ଗ କରନ୍ତୁ

#Ready For Red

ଭାରତର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପିଢ଼ୀକୁ
ଶସକ୍ରମ କରିବା

ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରଥମ ରତ୍ନସ୍ରାବ ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ଆମ ସହିତ ଅଂଶୀଦାର କରନ୍ତୁ!



SANDESH
NTAS

SANJIVINI
An educational program by
NTAS

ଲୀଜ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

ବୋନାକାର୍ଟ ଦ୍ଵାରା
ସଂଚାଳିତ
ଟାଇମ୍ସ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆର
ଏକ ପଦକ୍ଷେପ

ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବକୁ
ନେଇ ଥିବା ନୀରବତାକୁ
ଦୂରେଇବାର ସମୟ

ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ସଚେତନତା
ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଏକ ପଦକ୍ଷେପ



ନୀରବତାକୁ ଭାଙ୍ଗିବା



ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାବ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ଗୋପନୀୟତାକୁ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ କରନ୍ତୁ! ଆସନ୍ତୁ କହିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ କହିବାରେ ସମର୍ଥନ ଦେବା

ସୂଚୀତ ବିକଳ



ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଉତ୍ପାଦ-ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର ନିରାପଦ ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ନିଶ୍ଚାସନ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ପାଇବା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରି ସୂଚୀତ ବିକଳ ବାଛିବାକୁ ସକ୍ଷମ ବନାଇବା।

ରଢ଼ିବାଦୀ ଚିନ୍ତାଧାରାରୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା



ଆସନ୍ତୁ ଆମେ ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାବ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କଳକ ଓ ଭେଦଭାବକୁ ଶେଷ କରିବା ପାଇଁ ରତ୍ନପ୍ରାବ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରଢ଼ିବାଦୀ ଚିନ୍ତାଧାରା ଏବଂ ଭେଦଭାବକୁ ଦୂର କରିବା।

ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାବ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଜ୍ଞାନ



ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାବ ଉପରେ ଜୀବନଚକ୍ର ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ, ଏହାକୁ ଯୌନ ଏବଂ ପ୍ରଜନନ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ସକରାତ୍ମକ ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାବ ଜନିତ ସାକ୍ଷରତା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ।

ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବେ ଫିଙ୍ଗିଦିଅନ୍ତୁ



ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାବ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ିକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବେ ଫିଙ୍ଗିବା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ। ଭିତ୍ତି ସଂରଚନା ଏବଂ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସଠିକ୍ ରହିବା ଉଚିତ।



ମାସିକ ରତୁସ୍ରାବକୁ କିପରି ସୁଖପ୍ରଦ କରିପାରିବେ ତାହା ବୁଝିବା



ମାସିକ ରତ୍ନଚକ୍ର ଗୋଟିଏ ଝିଅର ଜୀବନର ସମସ୍ତ ଦିଗକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ।



ଶିକ୍ଷା

ସୁବିଧା କିମ୍ବା ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ
ଅଭାବରୁ ଝିଅମାନେ ତାଙ୍କର ମାସିକ
ରତ୍ନଚକ୍ର ସମୟରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଯିବା
ବନ୍ଦ କରିପାରନ୍ତି।

ମର୍ଯ୍ୟାଦା

କୁଞ୍ଜିଆଁ ଠୁଁ ସେମିତି, ଡାକି
ମାଉନ, ମୁଖିମିଦଗାଁ ଅତି
ରେମ୍ଭାଣା ଚିଆଁ ଗାଢ଼ିଦିଆଁ
ଡ଼େଁ ସାହର ଚେଁ ସକାଁ ହନ।

ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି

ଯଦି ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କର
ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ କିମ୍ବା
ସୁବିଧା ନ ମିଳେ ତେବେ କାମକୁ
ଯାଇପାରିବେ ନାହିଁ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଉନ୍ନତ ରତ୍ନଚକ୍ର ସୂକ୍ଷ୍ମତା
ସାମଗ୍ରୀର ବ୍ୟବହାର କରିବା
କାରଣରୁ ସଂକ୍ରମଣ
ହେଇପାରେ।

ଭାଗ୍ୟାଞ୍ଜନ

ଯତ୍ନଶୀଳ, ଅସୁବିଧା ଏବଂ ଲିଙ୍ଗ ଭେଦ
କାରଣରୁ ସ୍କୁଲ, କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ
ଝିଅମାନେ ବିଚଳିତ ହେଇପାରନ୍ତି
କିମ୍ବା କାମରେ କମ୍ ଉତ୍ପାଦନକତା
ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିପାରନ୍ତି।




ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ସମୟରେ ଅସ୍ୱଚ୍ଛତା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର କାରଣ ହୋଇଥାଏ।



ମୂତ୍ରାଶୟ ସଂକ୍ରମଣ



ଇଷ୍ଟ୍ର ସଂକ୍ରମଣ



ପ୍ରଜନନ ପଥ ସଂକ୍ରମଣ



ହେପାଟାଇଟିସ୍ II ସଂକ୍ରମଣ



ସର୍ତ୍ତାଈକଲ୍ କ୍ୟାନ୍ସର



ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ସମୟରେ ଅସ୍ୱଚ୍ଛତା ଆପଣଙ୍କ ଠାରେ ସର୍ତ୍ତାଈକଲ୍ କ୍ୟାନ୍ସରର ବିପଦକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସଂଘର୍ଷ



ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ଜନିତ



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ମାନସିକ

ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାବ ସମୟରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା

ଆବଶ୍ୟକ ପରିଦୃଶ୍ୟ

ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କ
ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ
ପସନ୍ଦ ଏବଂ ବିବିଧତା
ଅନୁସାରେ ସୁଲଭ
ସାନିଟାରୀ ନାପକିନ୍

ପାଣି ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ
ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ନିଷ୍କାସନ
ସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ ସହିତ
ପରିଷ୍କାର ଏବଂ
ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶୌଚାଳୟ

କଠୋର ପରିଦୃଶ୍ୟ


ଅଧିକାଂଶ ଗ୍ରାମୀଣ ସ୍କୁଲ୍
ଏବଂ ବନ୍ଧୁ ଉପଯୁକ୍ତ
ଶୌଚାଳୟ ସୁବିଧା ନାହିଁ

ସାନିଟାରୀ
ନ୍ୟାପକିନ୍ ଉପରେ
60%ରୁ ଅଧିକ
ଚ୍ୟାକ୍ତ କରାଯାଏ

ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାବ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱଚ୍ଛତା

ଏଥିରେ ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାବକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ସହିତ ପରିଚାଳନା
କରିବାର 3ଟି ପରଷ୍ଟର ସହିତ ଜଡ଼ିତ କାରଣ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।


ନୀରବତା ଭାଙ୍ଗିବା


ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାବକୁ
ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ
ନିରାପଦରେ ପରିଚାଳନା
କରିବା


ନିରାପଦ ପୁନଃବ୍ୟବହାର
ଏବଂ ନିଷ୍କାସନ
ସମାଧାନ



ଟପ୍ 10 ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ଜନିତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଟିପ୍ପୁ ଯାହାକୁ
ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହିଳାଙ୍କୁ ଜଣାଥୁବା ଉଚିତ



SANDESH
An educational program by
INTAS

SANJIVINI
An educational program by
INTAS

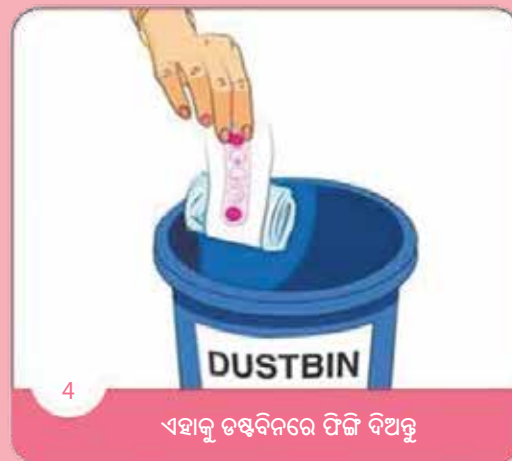
1. ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ସଠିକ ପଦ୍ଧତି ବାଛିବା
2. ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ଆପଣଙ୍କର ପ୍ୟାଡ୍ ବଦଳାନ୍ତୁ
3. ଆପଣଙ୍କ ଜନନୀୟ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ
4. ସାବୁନ୍ ଏବଂ ଇଣ୍ଟିମେଟ୍ ଖାସ୍ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ
5. ଆପଣଙ୍କର ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ସ୍ଥାନକୁ ଧୋଇବା ପାଇଁ ସଠିକ୍ ଉପାୟ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ
6. ଉପଯୁକ୍ତ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ
7. ପାଣିର ପିଚକାରୀ (ଡଚିଂ) କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
8. ନିୟମିତ ଭାବେ ସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ
9. ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ଉପାଦଗୁଡ଼ିକର ନିରାପଦ ନିଷ୍କାସନ
10. ସଂକ୍ରମଣ କିମ୍ବା କୁଣ୍ଡିଆର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣକୁ ଅଣଦେଖା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ କିଛି ଟିପ୍ସ

- ପ୍ରତି 4-6 ଘଣ୍ଟାରେ ଆପଣଙ୍କର ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ୍ ବଦଳାନ୍ତୁ
- ଯଦି ଆପଣ ଟ୍ୟାମ୍ପନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ବ୍ୟବହାର ପରେ ଏହାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ
- ଆରାମଦାୟକ ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ
- ଏକାସାଙ୍ଗରେ 2ଟି ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ସମୟରେ ସାବୁନ୍ ଏବଂ ଯତନାତ୍ମକ କୌଣସି ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଉପାଦ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

#EndPeriodPoverty





ଆସନ୍ତୁ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଏବଂ ମାସିକ
ରତ୍ନସ୍ରାବ ଏବଂ ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସ୍ୱଚ୍ଛତା
ଦିବସରେ ଏକ ଉତ୍ସାହ ସୃଷ୍ଟି କରିବା!



ସ୍ୱଚ୍ଛ ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ - ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସମ୍ମାନ ପାଇଁ

ରତ୍ନସ୍ରାବ ସମୟରେ କେଉଁ ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ



ସାନିଟାରୀ ନ୍ୟାପକିଟ୍



ବାୟୋଡିଗ୍ରେଡେବଲ୍ ପ୍ୟାଡ୍



ଟାମ୍ପୋନ୍



ମେନ୍ସୁରାଲ୍ କପ୍



ପୁନଃବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ କପଡ଼ାର ପ୍ୟାଡ୍



ପରିଷ୍କାର ଏବଂ ସ୍ୱଚ୍ଛ କପଡ଼ା

ଝିଅ / ମହିଳାମାନେ ରତ୍ନସ୍ରାବର ସ୍ୱଚ୍ଛତା କିପରି ବଜାୟ ରଖିବେ?



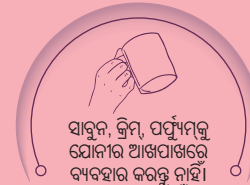
ରତ୍ନସ୍ରାବ ସମୟରେ ପ୍ରତିଦିନ ସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ



ପ୍ୟାଡ୍ / କପଡ଼ା / କପ୍ ବଦଳିବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ସାବୁନ୍ ସହିତ ହାତ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ



ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ଚାଲିଥିବା ସମୟରେ ନିଜ ପାଖରେ ପ୍ୟାଡ୍ ରଖନ୍ତୁ।



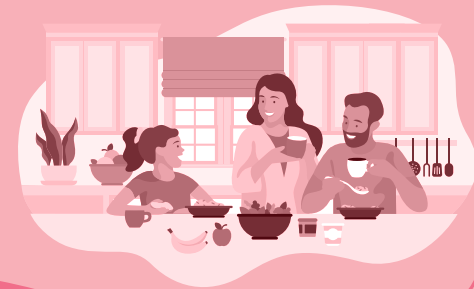
ସାବୁନ, କ୍ଲିମ୍, ପର୍ଯ୍ୟାମଳ୍ ଯୋଗ୍ୟ ଆଖପାଖରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏହାକୁ ଧୋଇବା ପାଇଁ ସାଧା ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।



ଦୀନ ଏବଂ ଦୁର୍ଗନ୍ଧରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ପାଇଁ ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ୍ / କପଡ଼ା / କପ୍ କୁ ପ୍ରତି 5 ରୁ 6 ଘଣ୍ଟାରେ ବଦଳାନ୍ତୁ।



ଆପଣଙ୍କ ପରିବାର ଏବଂ ସାଥୀମାନଙ୍କୁ ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ବିଷୟରେ ଅଂଶୀଦାର କରିବାକୁ ଓ ଏକ ଆରାମଦାୟକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ପ୍ରେରାଣିତ କରନ୍ତୁ।



ମନୁଷ୍ୟର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ପାଇଁ ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ବହୁତ ଆବଶ୍ୟକ। ଆସନ୍ତୁ ଏହାକୁ ସହଜ, ସ୍ୱଚ୍ଛ ଏବଂ ସମ୍ମାନଜନକ କରିବା!