

# আপনার মাসিক, সম্পর্কে জানুন:

নিউ ইয়র্ক সিটি শিক্ষার্থী নির্দেশিকা

# নিউ ইয়র্ক সিটি শিক্ষার্থীদের মাসিক-সংক্রান্ত নির্দেশিকা

## শিক্ষার্থীবৃন্দ: আপনার অধিকার সম্পর্কে জানুন!

আপনি মাসিক বা ঋতুস্রাবের জন্য ব্যবহৃত জিনিসপত্র আপনার স্কুলের বাথরুমে পেতে পারেন।

বিস্তারিত জানুন 1-2 পাতায়! →

## বয়ঃসন্ধি ও মাসিক

মাসিক রক্ত এবং অন্যান্য তরল পদার্থের সমন্বয়ে সংগঠিত হয়। মাসিক আপনার বেড়ে ওঠার একটি স্বাভাবিক অংশ। মাসিকের আরেক নাম ঋতুস্রাব।

বিস্তারিত জানুন 3-4 পাতায়! →

## প্রথম মাসিক

মাসে প্রায় একবার মাসিক হয়ে থাকে এবং সাধারণত 3 থেকে 7 দিন থাকে।

বিস্তারিত জানুন 5-6 পাতায়! →

## মাসিকের সময় যত্ন

যখন আপনার মাসিক হবে আপনি প্যাড,পট্টি অথবা কাপ ইত্যাদি মাসিকের সময় ব্যবহৃত জিনিসপত্র সম্পর্কে জানবেন।

বিস্তারিত জানুন 7-11 পাতায়! →

## তথ্য ও যোগাযোগ

মাসিক সম্পর্কে যদি আপনার কোনও প্রশ্ন থাকে তাহলে আপনি বিশ্বাস করেন এমন কোনও প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিকে জিজ্ঞেস করতে পারেন, যেমন মা/বাবা, শিক্ষক/শিক্ষিকা, স্কুলের সেবক/সেবিকা অথবা চিকিৎসক।

বিস্তারিত জানুন 12 পাতায়! →

# শিক্ষার্থীবৃন্দ: আপনার অধিকার সম্পর্কে জানুন!



## আপনি জানেন কি, নিউ ইয়র্ক সিটিতে...?

আপনি ঋতুস্রাব বা মাসিকের সময় ব্যবহারের জিনিসপত্র বিনামূল্যে আপনার বিদ্যালয়েই পেতে পারেন। এগুলি বাথরুমে থাকে যাতে ছাত্রীরা তাদের প্রয়োজন হলেই তা পেতে পারেন—গোপনে এবং কাউকে জিজ্ঞেস করা ছাড়াই।

- ❖ 4র্থ গ্রেডের বা তদূর্ধ্ব সকল সরকারি এবং চার্টার বিদ্যালয় ভবনে মাসিকের সময় ব্যবহৃত জিনিসপত্র বিনামূল্যে পাওয়া যাবে।

### GRADES 4+:

Pads are in single-occupancy bathrooms (this means the bathrooms with a door that we use one at a time).

### GRADES 6+:

Tampons and pads are in single-occupancy bathrooms and all girls' bathrooms.

- ❖ এটি [2016 সালের স্থানীয় আইন 84](#) -এর অধীনে বাধ্যতামূলক। ([intro.nyc/local-laws/2016-84](#))

যদি আপনার স্কুলে মাসিকের ব্যবহার্য জিনিসপত্র ফুরিয়ে যায় তাহলে একজন দায়িত্বপ্রাপ্ত ব্যক্তি বা প্রাপ্তবয়স্ক অন্য কাউকে বলুন। স্কুল থেকে সরবরাহ করা মাসিকের সময় ব্যবহার্য জিনিসপত্র সম্পর্কে প্রশ্ন থাকলে অথবা কীভাবে ব্যবহার করবেন তা জানতে স্কুলের কর্মী, যেমন সেবক/সেবিকা, শিক্ষক বা কাউন্সেলরের সাথে কথা বলুন।

বিনামূল্যে মাসিকের সময় ব্যবহার্য জিনিসপত্র আপনি অস্থায়ী আবাসনেও পেতে পারেন।

- ❖ মাসিকের সময় ব্যবহার্য জিনিসপত্র অস্থায়ী আবাসন কেন্দ্রগুলিতেও পাওয়া যাবে। অস্থায়ী আশ্রয়কেন্দ্রে অবস্থানরত শিক্ষার্থীদের জন্য আরও তথ্য এবং যোগাযোগের ঠিকানা [সরকারি স্কুল ওয়েবসাইট](#)-এ রয়েছে।([schools.nyc.gov/school-life/special-situations/students-in-temporary-housing](#))
- ❖ এটি [2016 সালের স্থানীয় আইন 83](#) -এর অধীনে বাধ্যতামূলক। ([intro.nyc/local-laws/2016-83](#))

এই সময়কালগুলি যাদের মাসিক হয় তাদের জন্য একটি অধিকতর ন্যায্য শহর গড়ে তুলতে – শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে প্রচারণাসহ - সাম্প্রতিক **প্রচার-প্রচারণার** ইতিহাসকে নির্দেশ করে।

আপনি স্বাস্থ্য শিক্ষা, সমাজবিদ্যা, বা পৌরনীতির ক্লাসে প্রচার-প্রচারণা সম্পর্কে আরও জানতে পারেন। সরকারি প্রতিনিধিদের কাছে ইমেইল বা চিঠি লেখার মাধ্যমে, আপনার এলাকার সমস্যাগুলি সম্পর্কে বিভিন্ন বৈঠকে যাওয়া, অথবা স্বেচ্ছাসেবী বা আপনার প্রতিবেশীদের বা আপনার সমবয়সীদের সাথে কথা বলে আপনার সম্প্রদায় বা এলাকাবাসীদের সম্পর্কে জানার মাধ্যমে প্রচার-প্রচারণার কাজ শুরু করতে পারেন।

## নিউ ইয়র্ক সিটিতে মাসিকের সমতা

**2016**

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে নিউ ইয়র্ক সিটিই প্রথম স্থান যেখানে শিক্ষার্থী প্রচারণাকারীদের দ্বারা উৎসাহিত হয়ে মেয়র একটি নতুন আইনে স্বাক্ষর করেন যার ফলে সরকারি এবং চার্টার স্কুলে গ্রেড 6 এবং তার উপরে অধ্যয়নরত শিক্ষার্থীদের বিনামূল্যে মাসিকের সময় ব্যবহার্য জিনিসপত্র সরবরাহ করা হচ্ছে।

**2020**

নিউ ইয়র্ক সিটি সরকার COVID-19 অতিমারীর সময় স্কুলে এবং স্থানীয় খাবার ব্যাংকগুলিতে মাসিকের সময় ব্যবহার্য জিনিসপত্র বিতরণ করেছে।

**2021**

নিউ ইয়র্ক সিটি পরিষদ **মাসিকের সমতা** সম্পর্কে একটি গণ শুনানির আয়োজন করে, যেটি হলো যখন প্রত্যেকের কাছে মাসিকের সময় ব্যবহার্য জিনিসপত্র প্রাপ্তির ক্ষেত্রে ন্যায্য প্রবেশাধিকার, দ্রাস্ত ধারণামুক্ত শিক্ষা এবং মাসিকের সময় নিজের যত্ন নেওয়ার জায়গা থাকা।

**2023**

সকল সরকারি ও চার্টার স্কুলে 4র্থ ও 5ম গ্রেডের শিক্ষার্থীদের জন্য একজনের ব্যবহারের জন্য নির্মিত বাথরুমে মাসিকের সময় ব্যবহার্য জিনিসপত্র সরবরাহ শুরু করেছে।

**2024**

নিউ ইয়র্ক সিটিতে মাসিকের সমতা বিষয়ে নতুন পাঁচটি আইন চালু হয়েছে। এর একটি হলো স্কুলগুলো শিক্ষার্থীদের এই নির্দেশিকার মত তথ্য প্রদান করবে যাতে তারা তাদের অধিকার সম্পর্কে জানতে পারবে!

# বয়ঃসন্ধিকাল এবং মাসিক

**বয়ঃসন্ধির** সময়, একজন ব্যক্তির শরীর এবং মন প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার প্রস্তুতির জন্য পরিবর্তিত হয়। প্রত্যেকেই বয়ঃসন্ধির মধ্য দিয়ে যায়। যখন মানুষ একটি নির্দিষ্ট বয়সে পৌঁছায়, সাধারণত 8 থেকে 14 এর মধ্যে, তখন হরমোন (রাসায়নিক পদার্থ যা শরীরের “বার্তাবাহক” হিসাবে কাজ করে) মস্তিষ্কে এই বৃদ্ধির সময় শুরু করতে বলে। প্রত্যেক ব্যক্তিই একটু আলাদা, তাই প্রত্যেকে তাদের নিজস্ব সময়মত বয়ঃসন্ধিকাল শুরু করে এবং এই পর্বের মধ্য দিয়ে যায়।

বয়ঃসন্ধির মধ্যে শারীরিক পরিবর্তন (যেভাবে আমাদের দেহের পরিবর্তনসমূহ ঘটে), মানসিক পরিবর্তন (যেভাবে চিন্তা ও অনুভূতির পরিবর্তন ঘটে) এবং সামাজিক পরিবর্তন (যেভাবে আমাদের সম্পর্কের পরিবর্তনগুলি ঘটে থাকে) অন্তর্ভুক্ত। এই পরিবর্তনগুলি সম্পর্কে জানলে তরুণরা বুঝতে পারবে এসময় কী কী প্রত্যাশিত এবং প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার এই যাত্রায় নিজেকে প্রস্তুত করতে এই জ্ঞান সাহায্য করতে পারে।

বয়ঃসন্ধির সময় যে শারীরিক পরিবর্তনগুলি ঘটে, তার মধ্যে একটি হল জরাযু আছে এমন কারো **ঋতুস্রাব** শুরু হওয়া বা মাসিক হওয়া। এটি একটি খুব স্বাভাবিক এবং স্বাস্থ্যকর বিষয়। মাসিকের সময়, 3 থেকে 7 দিনের জন্য যোনি থেকে রক্ত (**ঋতুস্রাবের তরল**) যুক্ত একটি তরল বের হয়।

এটি ভীতিকর শোনাতে পারে, কিন্তু এটি আসলে একটি চমত্কার আশ্চর্যজনক ঘটনা! এটি একজন ব্যক্তির শরীর যে বাড়ছে এবং বিকশিত হচ্ছে তার একটি আভাস। যখন আপনার মাসিক হয়, তখন স্বাভাবিক জীবন যাপন বন্ধ করার প্রয়োজন নাই: আপনি স্কুলে যেতে পারেন, আপনার বন্ধুদের সাথে দেখা করতে পারেন এবং খেলাধুলা করতে পারেন। এতে বিব্রত হওয়ার কিছু নেই।



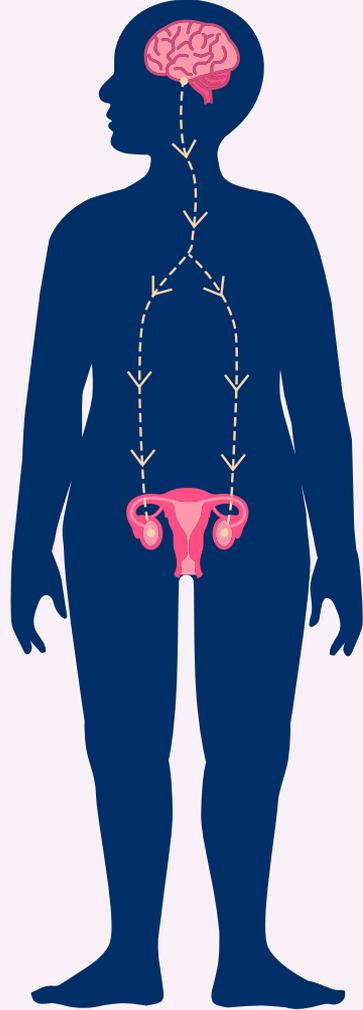
আপনি একজন ভালো শ্রোতা হয়ে তাদের পিরিয়ড শুরু করেছেন এমন বন্ধুদের সমর্থন করতে পারেন, আপনি যেভাবে আচরণ করতে চান তাদের সাথে আচরণ করে, তারা জিজ্ঞাসা করলে পিরিয়ড এবং পিরিয়ড পণ্য সম্পর্কে আপনি যা জানেন তা শেয়ার করতে পারেন এবং তারা কী অনুভব করছেন সে সম্পর্কে শিখতে পারেন।

# জীববিজ্ঞানের আলোকে মাসিক

মাসিক হলো একটি চক্রের অংশ যা শরীরকে সম্ভাব্য গর্ভাবস্থার জন্য প্রস্তুত করতে সাহায্য করে। হরমোনগুলি জরায়ু এবং ডিম্বাশয়ে একটি বার্তা পাঠিয়ে প্রক্রিয়া শুরু করে, যা **প্রজনন ব্যবস্থার** অংশ।

তারপর, মাসে প্রায় একবার, ডিম্বাশয় একটি ডিম ছেড়ে দেয়। জরায়ু রক্ত, পুষ্টি এবং টিস্যুর পুরু স্তর তৈরি করে তাতে সাড়া দেয়। কেউ গর্ভবতী না হলে রক্ত ও পুষ্টির প্রয়োজন হয় না তাই তা ভেঙে শরীর থেকে বেরিয়ে যায়। এই রক্ত এবং টিস্যু যোনি দিয়ে নির্গত হয়।

একেই বলে মাসিক বা ঋতুস্রাব! এই প্রক্রিয়াটি প্রতি 21 থেকে 35 দিনের মধ্যে পুনরাবৃত্তি হয়, তাই এই প্রক্রিয়াটিকে মাসিক চক্র বলা হয়: এটি নিয়মিতভাবে পুনরাবৃত্তি হয়। [জীববিজ্ঞানের আলোকে আপনার মাসিক সম্পর্কে আরও জানতে এই ভিডিওটি দেখুন।](#) ([amaze.org/video/period-symptoms-and-self-care](https://amaze.org/video/period-symptoms-and-self-care))



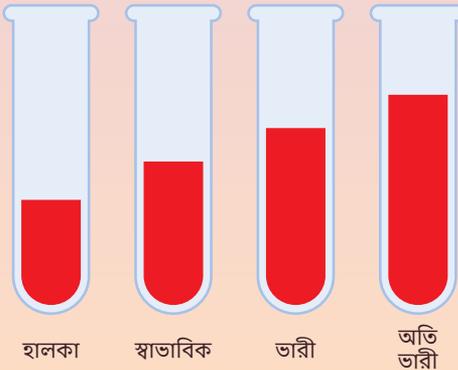
# প্রথম মাসিক

প্রাথমিক, মাধ্যমিক এবং উচ্চ বিদ্যালয়ে আপনার স্বাস্থ্য শিক্ষার ক্লাস চলাকালীন আপনি আপনার প্রথম মাসিক সম্পর্কে অনেক কিছু জানতে পারবেন। যেহেতু প্রত্যেকের শরীর আলাদা, সেহেতু মাসিকও প্রত্যেকের আলাদা হবে! দিনের বিভিন্ন সময়ে এবং বিভিন্ন বয়সে মাসিক শুরু হয় এবং মাসিকের আগে এবং সময়কালে ব্যক্তি বিভিন্ন লক্ষণ এবং উপসর্গ অনুভব করবে। বিভিন্ন সংস্কৃতি জুড়ে, প্রথম মাসিকের প্রতীকী অর্থ থাকতে পারে এবং কিছু পরিবার বিশেষ উপায়ে প্রথম মাসিক উদযাপন করে।

## মাসিকের সময় কেমন লাগে?

প্রত্যেকের মাসিক একটু আলাদা। কারো জন্য মাসিকের আগের দিনগুলি অস্বস্তিকর বা বেদনাদায়ক হতে পারে। তাদের ক্র্যাম্প, পিঠে বা ঘাড়ে ব্যথা, বমি বমি ভাব বা ডায়রিয়া হতে পারে। অন্যরা তাদের মাসিক শুরু হওয়ার মুহূর্তটিতে অন্যরকম নাও অনুভব করতে পারে এবং এটি অল্প পরিমাণে রক্তাক্ত তরল দিয়ে শুরু হতে পারে।

কখনও কখনও, রক্তপাত ভারী হতে পারে, তবে সাধারণত, মাসিকের তরল বেরিয়ে যায়। মাসিক একবারে বা ঢালাওভাবে হয় না। দেখে মনে হতে পারে আপনি অনেক রক্ত হারাচ্ছেন, কিন্তু আসলে তা নয়! এটি সাধারণত কয়েক দিনে 2 থেকে 3 টেবিল চামচ পরিমাণ হয় যা 1/4 কাপের কম।



## মাসিকের সময় কী দেখবেন?

মাসিক তাজা, উজ্জ্বল লাল রক্তের মত নাও হতে পারে। যেহেতু এটি রক্ত, টিস্যু এবং অন্যান্য তরল দিয়ে তৈরি, এটি দেখতে আরও ঘন হতে পারে এবং এটি গোলাপী থেকে বাদামী, মেরুন এবং এমনকি কালোও হতে পারে। কিছু লোকের রক্তের কালো দাগ থাকতে পারে। এই সব রং এবং টেক্সচার সম্পূর্ণ স্বাভাবিক।

## মাসিক কতদিন স্থায়ী হয়?

বেশিরভাগ সময় মাসিক প্রায় 3 থেকে 7 দিন স্থায়ী হয়। প্রথম বা দ্বিতীয় দিনে একটি ভারী প্রবাহ এবং আপনার মাসিকের শেষের দিকে হালকা প্রবাহ থাকা স্বাভাবিক।



## কত ঘন ঘন মাসিক হয়?

প্রথম প্রথম কিছুটা অপ্রত্যাশিতভাবে মাসিক হতে পারে কারণ মাসিকের সাথে অভ্যস্ত হতে আপনার শরীরের কিছু সময় লাগে। সাধারণভাবে, প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি মাসে মাসিক হয়। অল্প বয়সী বা কিশোর বয়সীদের ক্ষেত্রে এটি কম নিয়মিতভাবে হয়, তবে সাধারণত প্রথম মাসিকের পর অন্তত প্রতি 3-6 সপ্তাহে এটি হয়ে থাকে।

প্রাপ্তবয়স্ক



অল্প বয়সী এবং কিশোর বয়সী



# মাসিকের সময় যত্ন

মাসিকের সময় ব্যবহারের জন্য বিভিন্ন রকম জিনিসপত্র বা পণ্য রয়েছে। আপনার জন্য কোনটি সবচেয়ে ভালো সে বিষয়ে আপনি দেখে শুনে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। মাসিকের পণ্য ব্যবহার করলে আপনার কাপড় বা চাদরে লেগে যাওয়া বা দাগ লাগা প্রতিরোধ করতে সাহায্য করতে পারে। মাসিকের জন্য আপনার লজ্জিত বোধ করার দরকার নেই এবং অনেকেই এখনও তাদের মাসিক হলে কেবল ঘনিষ্ঠ বন্ধুদেরই বলতে পছন্দ করে। কোন ধরনের পণ্য আপনি ব্যবহার করছেন তা যদি আপনি তাদের না জানান তাহলে তা কেউ বলতে পারবে না। [them. প্রতিটি পণ্য কীভাবে ব্যবহার করবেন তা জানতে এই ভিডিওটি দেখুন।](https://www.amaze.org/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups) (amaze.org/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups)

## মাসিকের সময় ব্যবহার্য পণ্যের ধরন

### প্যাড

#### এটি কী?

**মাসিকের প্যাড** বা শুধু **প্যাড** অন্তর্বাসের ভিতরে আটকে থাকে এবং মাসিকের তরল শোষণ করে। বিভিন্ন রকম প্যাডের মধ্যে রয়েছে একবার ব্যবহারের পর ফেলে দেওয়ার যোগ্য বা পুনরায় ব্যবহারযোগ্য এবং ধোয়া যায়।



#### এটি কীভাবে ব্যবহৃত হয়?

প্রতিটি প্যাড শুধুমাত্র একবার ব্যবহার করা উচিত এবং প্রতি 4 থেকে 6 ঘন্টা বা প্রয়োজন অনুসারে বদলানো উচিত। বদলানোর পরে ব্যবহৃত প্যাডটিকে একটি নতুন প্যাডের মোড়কে বা টয়লেট পেপারে মুড়িয়ে নিন। তারপর এটি একটি ট্র্যাশ ক্যানে ফেলে দিন (**কখনও** টয়লেটে ফেলবেন না)!

#### এটি কী দিয়ে তৈরি?

প্যাড সাধারণত তুলা বা অন্যান্য নরম উপাদান দিয়ে তৈরি হয়। প্যাডের “আকার” আপনাকে বলে দেবে যে সেগুলো কতটা তরল শোষণ করতে পারে: প্যান্টি লাইনার, হালকা, নিয়মিত, ভারী, সারারাতের জন্য।

## পট্টি

### এটি কী?

**পট্টি** যোনির ভিতরে ঢোকানো হয় এবং তা মাসিকের তরল শোষণ করে। কিছু পট্টিতে প্রাস্টিক বা পিচবোর্ডের তৈরি অ্যাপলিকেটর থাকে যা সেগুলো ঢোকাতে সাহায্য করে।



### এটি কীভাবে ব্যবহার করা হয়?

প্রতিটি পট্টি শুধুমাত্র একবার ব্যবহার করা উচিত এবং প্রতি 4 থেকে 8 ঘন্টা বা প্রয়োজন অনুসারে বদলানো উচিত। এটি বিরল কিন্তু একটি পট্টি বেশিক্ষণ রেখে দিলে তা টক্সিক শক সিনড্রোম বা TSS-এর ঝুঁকিতে ফেলতে পারে, যা ব্যাকটেরিয়া দ্বারা সৃষ্ট একটি অসুস্থতা। বদলানোর পরে ব্যবহৃত পট্টিটি টয়লেট পেপারে মুড়িয়ে একটি ট্র্যাশে ফেলে দিন (**কখনও** টয়লেটে ফেলবেন না)!

### এটি কী দিয়ে তৈরি?

পট্টি সাধারণত তুলা বা অন্যান্য নরম উপাদান দিয়ে তৈরি হয়। পট্টির “আকার” আপনাকে বলে দেবে যে সেগুলো কতটা তরল শোষণ করতে পারে: হালকা, নিয়মিত, সুপার, সুপার প্লাস, আল্ট্রা।

## কাপ

### এটি কী?

**মাসিক কাপ** একটি ঘন্টা আকৃতির কাপ যা যোনিতে ঢোকানো হয় এবং তাতে মাসিকের তরল সংগৃহীত হয়।



### এটি কীভাবে ব্যবহার করা হয়?

একটি পুনঃব্যবহারযোগ্য কাপ কত সময় ব্যবহার করা যাবে তা নির্ভর করে কাপের আকার এবং প্রকারের উপর। কাপগুলি প্রতি 4 থেকে 8 ঘন্টা পর পর পণ্যের সাথে থাকা নির্দেশনাবলী অনুসরণ করে পরিষ্কার করা এবং নিয়মিত জীবাণুমুক্ত করা উচিত।

### এটি কী দিয়ে তৈরি?

মাসিক কাপ রাবার বা সিলিকনের মতো নমনীয় উপাদান দিয়ে তৈরি। এগুলি বিভিন্ন আকৃতি এবং আকারে পাওয়া যায় এবং অনেক কাপ আছে যেগুলো মাস বা বছরের জন্য পুনরায় ব্যবহারযোগ্য। years.

দোকানে আপনি হয়তো লক্ষ্য করবেন যে এই জিনিসগুলিকে “মেয়েলি যত্ন” বা “স্যুনিটারি ন্যাপকিন” বলা হয়। নিউ ইয়র্ক সিটির স্কুলগুলোতে আমরা বলি ঋতুস্রাব বা মাসিকের পণ্য!

মাসিকের পণ্যের আকার বলতে সেগুলো যে পরিমাণ তরল শোষণ করতে সক্ষমতাকে বোঝায়- কারো শরীরের আকার বা আকৃতি নয়।

## আমি কোন পণ্য ব্যবহার করব তা কীভাবে স্থির করব?

Many বিভিন্ন পরিস্থিতিতে ব্যক্তি বিভিন্ন পণ্য ব্যবহার করে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি পট্টির চেয়ে প্যাড নিয়ে ঘুমাতে বেশি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে পারেন, তবে আপনি যদি সাঁতার কাটেন বা অন্যান্য অ্যাথলেটিক ক্রিয়াকলাপ করেন তবে আপনি প্যাডের চেয়ে পট্টি ব্যবহার করে আরও স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে পারেন। মাসিক চলাকালীন আপনি কী কী ব্যবস্থা নিতে পারেন বা কীভাবে চলবেন সে সম্পর্কে আরও জানতে এই ভিডিওটি দেখুন। ([amaze.org/video/puberty-flowing-with-confidence](https://www.amaze.org/video/puberty-flowing-with-confidence))

রক্তপাতের পরিমাণ	প্যাড	পট্টি
	স্বাভাবিক	হালকা
	স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি	স্বাভাবিক
	বাড়তি লম্বা	স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি
	সারারাত	অতিরিক্ত
	অতি ভারী সারারাত	অতি ভারী

আমি যখন মাসিকের পণ্যগুলি ফেলে দিই, কেন আমি সেগুলি টয়লেটে ফ্লাশ করতে পারি না? মাসিকের পণ্যগুলি টয়লেট আটকে দিতে পারে এবং ভিতরের পানির পাইপগুলিকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে।

## মাসিকের জন্য প্রস্তুতি

একটি “মাসিকের কিট” বহন করুন। সেখানে আপনার পছন্দের মাসিকের পণ্য, ওয়াইপস, দাগযুক্ত অস্ত্রবাসের জন্য একটি ব্যাগ (দরকার হলে) এবং দুটি পরিষ্কার অস্ত্রবাস নিয়ে রাখুন।

**একটি ক্যালেন্ডারে আপনার মাসিকের তারিখ অনুসরণ করুন।** আপনার মাসিকের প্রথম দিনটি প্রতিবার শুরু হওয়ার সময় একটি ক্যালেন্ডারে নোট করতে পারেন। আপনি আপনার মাসিক চক্রের একটি প্যাটার্ন লক্ষ্য করতে পারেন, যা আপনাকে আপনার মাসিক আবার কখন শুরু হতে পারে তার পরিকল্পনা করতে সাহায্য করতে পারে। আপনার মাসিকের প্রথম কয়েক বছরে, আপনি হয়তো একটি প্যাটার্ন দেখতে পাবেন না।



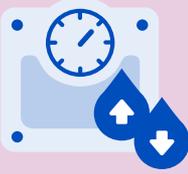
যদিও আপনার মাসিকের চক্র অনুসরণ করতে সাহায্য করার জন্য নানা অ্যাপ পাবেন, কেউ কেউ আছে যারা তাদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য অনলাইনে শেয়ার না করার সিদ্ধান্ত নেয়, যার মধ্যে ডিজিটাল অ্যাপ রয়েছে। কোন ব্যক্তিগত তথ্য প্রদান করার সময় সতর্কতা অবলম্বন করাও এ বিষয়ে শেখার একটি অংশ যা জানা যাবে এখানে, কীভাবে একজন ভালো ডিজিটাল নাগরিক হতে হয়। [কীভাবে একজন ভালো ডিজিটাল নাগরিক হতে হয়। \(infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship\)](https://www.infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship)

# উপসর্গের জন্য প্রস্তুতি

## মাসিকের আগে:

মাসিক শুরু হওয়ার সপ্তাহখানেক আগে কারো কারো পেট ফেঁপে যায়, ক্লাস্ত লাগে, মেজাজ খারাপ হয়, মাথাব্যথা হয় বা কিছু কিছু খাবার খেতে ভীষণ ইচ্ছে করে। এটি মাসিকপূর্ব উপসর্গ বা PMS নামে পরিচিত। যাদের জরায়ু আছে তাদের বেশিরভাগেরই জীবনের কোনো না কোনো সময় PMS থাকে, কিন্তু সবার তা হয় না। PMS হল হরমোনের মাত্রা পরিবর্তনজনিত আপনার শরীরের প্রতিক্রিয়া।

## PMS -এর শারীরিক লক্ষণ



তরলজনিত কারণে  
ওজন পরিবর্তন



স্তনে মৃদু ব্যথা



ব্রনের প্রাদুর্ভাব

## PMS-এর মানসিক/আচরণগত লক্ষণ



মনোযোগের সমস্যা



মন খারাপ লাগা



ঘুমের সমস্যা

## মাসিক চলাকালীন:

যখন জরায়ুর পেশী মাসিকের তরল বের করে দেয় তখন কখনও কখনও ক্র্যাম্পিং হতে পারে। আইবুপ্রোফেনের মতো দোকানে পাওয়া ওষুধের মাধ্যমে বা বাড়িতে হিটিং প্যাড বা গরম পানির বোতল ব্যবহার করে ক্র্যাম্পের ব্যথা প্রায়শই উপশম করা যায়।

যদি আপনার ক্র্যাম্প থাকে এবং আপনি অসুস্থ বোধ করেন তাহলে সামনের দিকে ঝুঁকে বসুন বা স্কুল থেকে চলে যান। এসব ক্ষেত্রে একজন ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ।

# তথ্য ও যোগাযোগ

## একজন চিকিৎসক খুঁজে নিন

শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ এবং প্রাথমিক সেবা প্রদানকারী চিকিৎসকসহ বেশিরভাগ চিকিৎসকদের মাসিক সম্পর্কে প্রাথমিক প্রশ্নের উত্তর দিতে সক্ষম হওয়া উচিত।

স্ট্রীরোগ বিশেষজ্ঞরা হলেন সেসব চিকিৎসক যারা ভালভা, যোনি, জরায়ু, ডিম্বাশয় এবং স্তনের জন্য স্বাস্থ্য সেবা দানে বিশেষজ্ঞ। তারা মাসিকের আরও জটিল সমস্যায় সাহায্য করতে পারে।

কিছু স্কুলে [স্কুল-ভিত্তিক স্বাস্থ্য কেন্দ্র](#) আছে। ([schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/school-based-health-centers](https://schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/school-based-health-centers)) এগুলি স্থানীয় হাসপাতাল, চিকিৎসা কেন্দ্র এবং কমিউনিটি সংস্থাগুলি দ্বারা পরিচালিত হয়। [আপনার স্কুলে স্বাস্থ্য কেন্দ্র আছে কি না খুঁজে বের করুন](#)। ([schools.nyc.gov/docs/default-source/default-document-library/list-of-nyc-school-based-health-centers-english.pdf](https://schools.nyc.gov/docs/default-source/default-document-library/list-of-nyc-school-based-health-centers-english.pdf))

নিউ ইয়র্কে, [কিশোর-কিশোরীরা নিজেরাই কিছু স্বাস্থ্য সেবা পরিষেবা পেতে পারে](#)। ([teenhealthny.org](https://teenhealthny.org)) শহরের [যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিক](#) সম্পর্কে আরও জানুন, যেগুলি অভিবাসন স্থিতি নির্বিশেষে 12 বছর বা তার বেশি বয়সী যেকোন ব্যক্তিকে পরিষেবা দেয়। ([nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page](https://nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page))

## মাসিকের পণ্য খুঁজুন

মাসিকের পণ্যগুলি মুদি দোকান, ওষুধের দোকান বা ফার্মেসিসহ অনেক দোকান থেকেই কেনা যায়।

ফুড ব্যাংক বা প্যান্ট্রি, গ্রীষ্মকালীন খাবারের স্থান এবং কিছু পাবলিক লাইব্রেরিসহ স্কুলে এবং নিউ ইয়র্ক সিটির আরও কয়েকটি জায়গায় মাসিকের পণ্য বিনামূল্যে পাওয়া যায়।

### তথ্যসূত্র

- আমেরিকান শিশুচিকিৎসা একাডেমি
- ওরেগন সরকারি স্কুল
- বোস্টন সরকারি স্কুল
- যুক্তরাষ্ট্র স্বাস্থ্য ও মানব সেবা মন্ত্রণালয়
- মাউন্ট সিনাই কিশোর স্বাস্থ্য কেন্দ্র



এই নির্দেশিকাটি 2024 সালের স্থানীয় আইন 11 অনুযায়ী  
নিউ ইয়র্ক সিটি লিঙ্গ সমতা কমিশন -এর সহযোগিতায় নিউ  
ইয়র্ক সিটির সরকারি স্কুলগুলি দ্বারা তৈরি করা হয়েছে।  
এটি শেষবার 2024 সালের আগস্ট মাসে হালনাগাদ করা  
হয়েছিল।