

Breathe in Cotton

Concept &
Photographs

*Orna
Sinha Roy*

Illustrations

*Raja
Debnath*

Dialogues
in English

*Angona
Paul*

Dialogues
in Bengali

*Kinkini
Sengupta*

Layout
Design

*Abhishek
Dey*





Meet Puja and Orna, friends and advocates for menstrual health.

Puja: Hi! I am Puja. And I live in the slum behind Moulali station.

Orna: Hello! I am Orna. I help my mother in her NGO, Lotus Rescue.

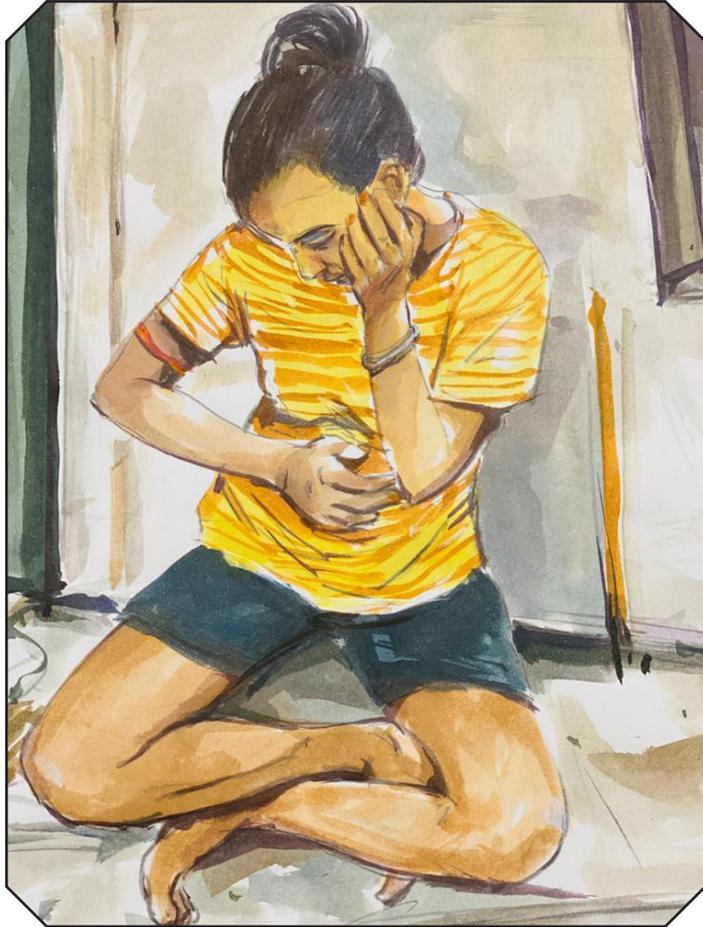
Together: We want to share the story of how we met and became friends.

এই হলেন পূজা এবং অর্না, মাসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে বন্ধু এবং উপদেষ্টা।

পূজা: নমস্কার! আমি পূজা। আমি মৌলালী স্টেশনের পিছনের বসতিতে থাকি।

অর্না: হ্যালো! আমি অর্না। আমি আমার মাকে তাঁর এনজিও, লোটারাস রেসকিউতে সাহায্য করি।

একত্রে: আমাদের কীভাবে দেখা হল এবং আমরা কীভাবে বন্ধু হলাম তার গল্পটি তোমাদের সাথে ভাগ করে নিতে চাই।



Orna: One day Puja was in the class, which was run by my mother's NGO in her area. I suddenly noticed that she was holding her stomach and crying so I went to ask if she needed help.

[Flashback to a day in the classroom.]

অর্না: একদিন পূজা ক্লাস করছিল, যেটি তার এলাকায় আমার মায়ের
এনজিও থেকে চালানো হত। আমি হঠাৎ লক্ষ্য করলাম যে সে তার পেট
চেপে ধরে কাঁদছে তাই আমি জিজ্ঞাসা করতে গেলাম তার কোনো
সাহায্যের প্রয়োজন আছে কিনা।

[শ্রেণিকক্ষে একদিনের ফ্ল্যাশব্যাক]



Orna: Hi! What's your name? What happened? Why are you crying? How can I help you?

Puja (sobbing): Hi. My name is Puja. I think I am having my periods. My mother had told me a little about this. But I am feeling scared.

অর্না: এই যে! তোমার নাম কী? কী হল? তুমি কাঁদছ কেন? আমি তোমাকে কীভাবে সাহায্য করতে পারি?

পূজা (কাঁদতে কাঁদতে): হাই। আমার নাম পূজা। আমার মনে হয় আমার পিরিয়ড হচ্ছে। আমার মা আমাকে এই সম্পর্কে একটু জানিয়েছিলেন। কিন্তু আমার ভয় লাগছে।



Orna: Don't worry Puja. This is a natural biological function of your body. Here, drink some water. Let's go and sit outside for some time.

[Puja and Orna went outside and began talking. After a while, Puja began to feel better.]

অর্না: চিন্তা করো না পূজা। এটা তোমার শরীরের একটি প্রাকৃতিক জৈবিক কাজ। এই নাও, একটু জল খাও। চলো বাইরে গিয়ে কিছুক্ষণ বসি।

[পূজা আর অর্না বাইরে গিয়ে কথা বলতে লাগল। কিছুক্ষণ পর পূজার একটু ভাল লাগতে থাকল।]



Orna: Puja, I can see from your smile that you are better now. Listen, let me share with you some more things that I have learned about periods and what you can do during this time to feel comfortable.

Puja: Yes please, Orna!

অর্না: পূজা, তোমার হাসি দেখে বুঝতে পারছি তুমি এখন ভালো আছ। শোনো, আমি তোমার সাথে আরও কিছু জিনিস শেয়ার করি যা আমি পিরিয়ড সম্পর্কে জানি এবং এই সময়ে তুমি আরাম বোধ করতে কী করতে পারো তাও তোমাকে জানাতে চাই।

পূজা: হ্যাঁ প্লিজ বলো পূজা!



Orna: Whenever we have our periods, we must be extra careful about our personal hygiene. We should change our pads after every four hours. While disposing our sanitary pad, we should wrap them in newspaper and mark them with a red dot before throwing it because it is very important to give respect for people who clear out garbage for us.

অর্না: যখন আমাদের পিরিয়ড হয়, তখন আমাদের অবশ্যই ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে অতিরিক্ত সতর্ক থাকতে হবে। প্রতি চার ঘন্টা পর পর আমাদের প্যাড পরিবর্তন করা উচিত। আমাদের স্যানিটারি প্যাড ফেলে দেওয়ার সময়, সেগুলিকে খবরের কাগজে মুড়ে এবং একটি লাল বিন্দু দিয়ে চিহ্নিত করে ফেলা উচিত কারণ যারা আমাদের জন্য আবর্জনা পরিষ্কার করে তাদের সম্মান দেওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ।



And remember - period blood isn't bad blood. It is the blood that creates life. So, don't let anyone ever tell you otherwise.

Puja (smiling): I absolutely won't!

Orna: Also, at our age, we should be very careful. Having physical contact by way of a conjugal relationship with the opposite sex can lead to pregnancy.

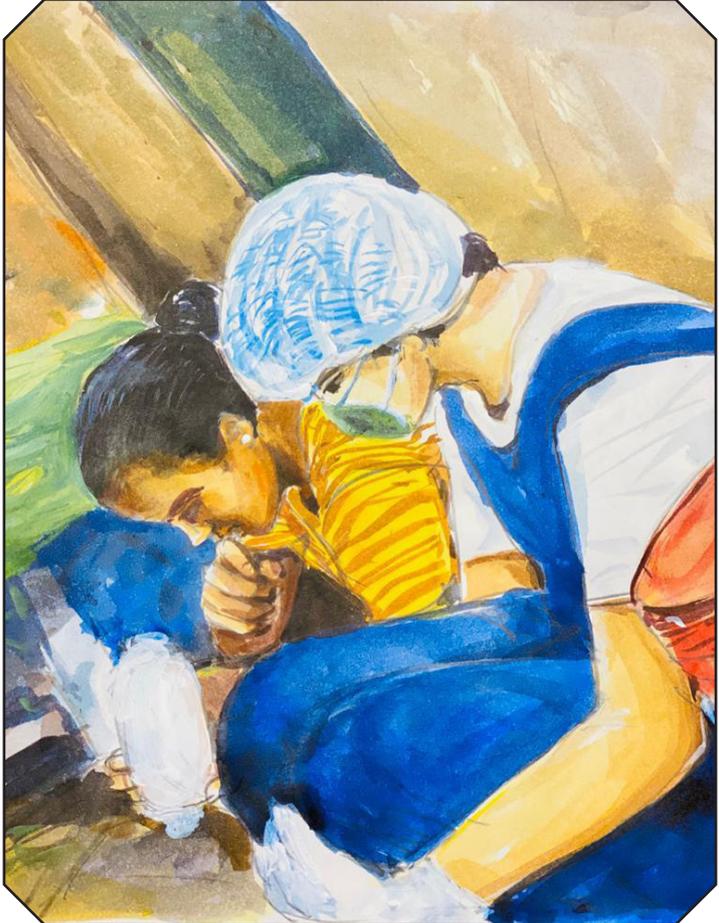
Puja: Yes, I understand, Orna.

এবং মনে রাখবে - পিরিয়ডের রক্ত খারাপ রক্ত নয়। এই রক্তই জীবন সৃষ্টি করে। সুতরাং, কেউ তোমাকে অন্য কিছু বললে জানবে তা ঠিক না।

পূজা (হেসে) : আমি অবশ্যই এগুলো করব।

অর্না: এছাড়াও, আমাদের বয়সে, আমাদের খুব সতর্ক থাকা উচিত। বিপরীত লিঙ্গের মানুষের সাথে দাম্পত্য সম্পর্কের মাধ্যমে শারীরিক সম্পর্ক স্থাপন করলে গর্ভাবস্থা হতে পারে।

পূজা: হ্যাঁ, আমি বুঝেছি অর্না।



Orna: And Puja – try and avoid plastic-based sanitary pads during periods. They might lead to pelvic infection that can cause irritation in the vaginal area. Besides, they are terrible for the environment. Do you know – a sanitary pad could take 500 to 800 years to decompose as the plastic used is non-biodegradable and can lead to health and environmental hazards?

Puja: Oh my god! Then what's the alternative?

অর্না: এবং পূজা - পিরিয়ডের সময় প্লাস্টিকে তৈরি স্যানিটারি প্যাড এড়িয়ে যাওয়ার চেষ্টা করো। এগুলো থেকে পেলভিক সংক্রমণ হতে পারে যা যোনি সংলগ্ন এলাকায় জ্বালা সৃষ্টি করতে পারে। এছাড়াও, এগুলো পরিবেশের জন্য ভয়ঙ্কর ক্ষতিকর। তুমি কি জানো - একটি স্যানিটারি প্যাড পচে যেতে ৫০০ থেকে ৮০০ বছর সময় লাগতে পারে কারণ এতে ব্যবহৃত প্লাস্টিক পচনযোগ্য নয় এবং স্বাস্থ্যের ও পরিবেশের ক্ষেত্রে বিপদের কারণ হতে পারে।

পূজা: হায় ভগবান! তাহলে এর বিকল্প কী?



Orna's mother: Hello girls! I happened to overhear your conversation. Puja, don't worry. Here are some cloth sanitary pads made by Louts Rescue, our NGO. You won't have any trouble with them.

Puja: Thank you so much, aunty!

[Orna's mother hugs both girls happily.]

অর্নার মা: এই যে মেয়েরা! আমি তোমাদের কথোপকথন শুনতে পেয়েছি। পূজা, কোনো চিন্তা করো না। আমাদের এনজিও, লোটারেস রেসকিউয়ের তৈরি কিছু কাপড়ের স্যানিটারি প্যাড এখানে রয়েছে। এগুলো ব্যবহার করলে তোমার কোনো সমস্যা হবে না।

পূজা: ধন্যবাদ, আন্টি!

[অর্নার মা খুশি হয়ে মেয়ে দুটিকে জড়িয়ে ধরেন।]



Puja and Orna are now very good friends and together, in collaboration with Lotus Rescue, they help spread awareness about menstrual health and hygiene among adolescent girls and women.

পূজা এবং অর্না এখন খুব ভালো বন্ধু এবং একসঙ্গে, লোটারেসকিউ-এর সহযোগিতায়, তারা কিশোরী ও মহিলাদের মধ্যে মাসিক স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে সচেতনতা ছড়িয়ে দিতে সাহায্য করে।

