



GOONJ.. a voice, an effort  
www.goonj.org

Let's **#BreakTheSilence** with a **#MillionVoices**

A group of approximately ten women are seated in a circle on a light-colored, patterned floor. They are dressed in traditional Indian attire, including sarees and headscarves in various colors like pink, yellow, and blue. The women appear to be engaged in a community meeting or awareness session, with some looking towards the center and others looking at each other. The background is a plain, light-colored wall.

## Menstrual hygiene Day (MH Day)

**May 28 marks the MH Day each year.** The day highlights the importance of good menstrual hygiene management at a global level. This MH day we encourage community volunteers and youth to take ownership of this problems with a solution-oriented approach (through awareness sessions) and also emphasise on breaking the silence around menstruation and challenges associated with hygiene management. Because, generally, people are ashamed to discuss menstrual health and hygiene.

# Why you should be concerned about MENSTRUATION?

Do You Know:

- 70% of mothers consider menstruation “dirty” which impacts their dignity.
- Low levels of awareness, myths and misconceptions result in shame and silence.
- In the absence of clean cloth, women use the dirty rags, plastic, ash, etc. to manage menses.
- There are even cases where women don't use any protective apparatus during menses.
- Low accessibility to water, or women not having any secure bathing and toilet area, nor a proper waste disposal facility hinders menstrual hygiene and management

**Awareness about menstruation is essential for the health and dignity of all girls and women.**

A close-up photograph of a woman wearing a pink and blue sari. She has her hands pressed against her face, covering her eyes and mouth, suggesting a state of distress or shame. She is wearing a red bindi on her forehead and several rings on her fingers. The background is dark, making her face and hands the central focus.

## WHY Chuppi Todo Baithak?

When more people open up conversations in CTBs.. it **helps normalise the issue.**

A group of women, many wearing colorful saris and headscarves, are sitting on the ground in a village courtyard. They appear to be engaged in a community meeting or discussion. The background shows simple, traditional buildings with tiled roofs and a dirt path. The scene is set in a rural environment.

**This MH Day, Goonj wants to mainstream menstruation as a human issue, and not just a women's issue**

**Goonj has been holding Chuppi Todo Baithaks (Break The Silence Meetings) in villages and cities from two decade under its Not Just a Piece of Cloth (NJPC) initiative.**



## What is 'CTB' Chuppi Todo Baithak?

A CTB **breaks the culture of silence and shame** around menstruation and makes everyone aware about menstrual health and hygiene.

Let's commit ourselves to Break The Silence Baithak (Chuppi Todo Baithak) around the myths, taboos and stigmas that surround menstruation.

# How to organise a CTB in your own network?

- **Where** - Home, office, restaurant, park etc. anywhere a group of people can sit and talk to each other without disturbance.
- **Who** - Anyone from your network, housemaid, grandmother, brother, driver etc. 5+ people irrespective of caste, gender and religion.
- **How long** - There is no set duration, a CTB meeting lasts usually anywhere between 30 minutes to 2 hours.





# 4 segments of Chuppi Todo Baithak

Training to make it moisture free  
शुष्क बनाने के लिए प्रशिक्षण

Folding  
ढीलना

Checking with the magnet & packing  
चुम्बक से जांच करके पैकेट बनाना

Final Product  
अंतिम उत्पाद

**NJPC**  
Not Just a Place of Care  
A Million Voices..

njpc@goonj.org | goonj.org | @goonj | +goonj

गुणज..  
A voice, an effort  
www.goonj.org

**MY Pad**  
Your Just a Part of Cloth

Why 'MY- Pad' is a viable solution  
Best pad made from discarded cloth



# I. Introduction

- Introduce yourself.
- Brief participants about MH Day.
- Share broadly what will happen in the meeting: An open conversation about sharing of experiences.
- Share rules like NO mobiles, no interruptions, no foul language etc.



## **II. Start a conversation with these 4 questions**

1. How do you connect with menstruation?
2. When and how did you first find out about menstruation?
3. Do you know how menstruation connects to a woman's health?
4. Do you consider menstruation as a women's issue or a human issue? Also share, why or why not?



# III. Sharing

- Share your **own personal story** around menstruation.
  - **Normalise menstruation-related discussions:**
  - Menstruation is a **NORMAL BODY PROCESS** (like feeling hungry, sleepy, thirsty, and body growth).
  - It is as **NORMAL** as other changes and activities of the human body.
  - Because it is **NORMAL**, rather than being afraid and feeling dirty, see it as matter of **HEALTH**.
  - Menstruation is as natural and necessary as breathing is for the human body. A woman gets pregnant and gives birth because of menstruation.
- So no menstruation means, **NO PEOPLE**.



## **IV. Viable solutions and actions**

- **Record statements/stories of participants** in text/video form and share with Goonj at **njpc@goonj.org**
  - Take a **group selfie at a meeting**. Share it along with a statement on what you learnt from the meeting.
  - Share your experience on your social media (FB/Instagram/Twitter) with hashtags **#ChuppiTodoBaithak** and **#NJPCbyGoonj** to motivate others. **Tag Goonj**.
  - Do go through **GOONJ (www.goonj.org)** and **NJPC (njpc.goonj.org)** websites before organising a CTB.
- Suggest others to take it forward** by organising a Chuppi Todo Baithak in their own network.
- **Suggest visiting Goonj Delhi Processing Centre** to see **MY Pad** (cloth sanitary pads) production.



# Some Dos and Don'ts

- **No distractions** during the meeting.
- **Let the conversation go naturally**, with people sharing their thoughts freely. Take permission for documenting comments in writing/audio/video form.
- **Do not push anyone** to share their experience if they are not comfortable.
- **Inform the participants** that the stories will be shared with the wider audience through social media for educating and motivating others.



**Most Important** - If you do not know the answer to a query.. tell the person to **contact Goonj at 011- 41401216 or write to [njpc@goonj.org](mailto:njpc@goonj.org)**

Now you are all set to play your role in breaking the culture of shame and silence around menstruation.

**All the best!**





GOONJ.. a voice, an effort  
www.goonj.org

# Chuppi Todo Baithak (CTB)

We invite you to hold the CTB with  
5 or more people from your  
family, friend circle or community

Menstruation is not just a women's issue,  
it's a human issue

Starting on Menstrual Hygiene Day May 28, 2023

Download the CTB Toolkit



Scan the QR code



📍 H.O. J-93. Sarita Vihar, New Delhi-76 📞 011-41401216

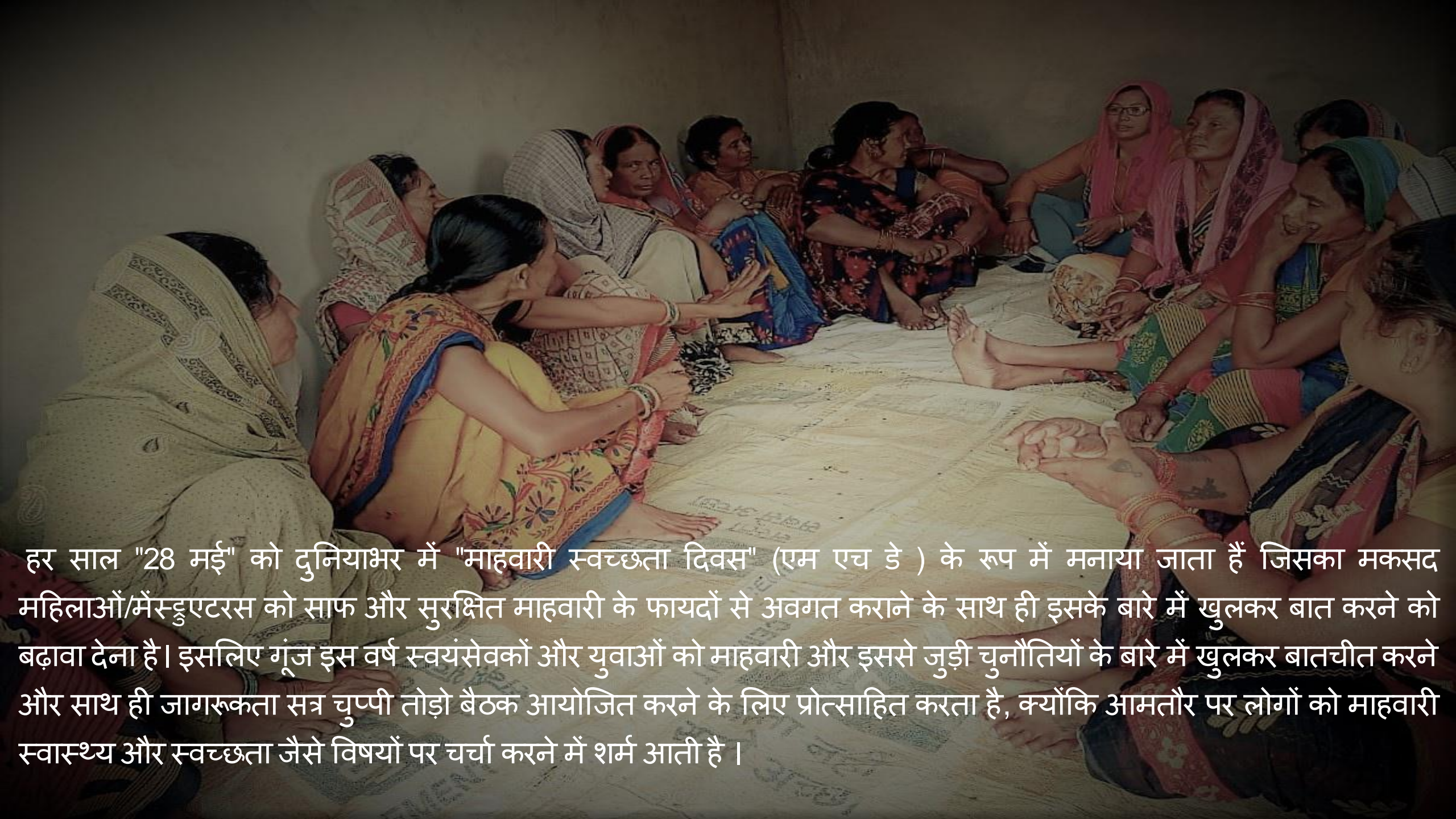
🌐 goonj.org

✉ mail@goonj.org



चुप्पी तोड़ो बैठक टूलकिट






हर साल "28 मई" को दुनियाभर में "माहवारी स्वच्छता दिवस" (एम एच डे ) के रूप में मनाया जाता हैं जिसका मकसद महिलाओं/मेंस्ट्रुएटरस को साफ और सुरक्षित माहवारी के फायदों से अवगत कराने के साथ ही इसके बारे में खुलकर बात करने को बढ़ावा देना है। इसलिए गूज इस वर्ष स्वयंसेवकों और युवाओं को माहवारी और इससे जुड़ी चुनौतियों के बारे में खुलकर बातचीत करने और साथ ही जागरूकता सत्र चुप्पी तोड़ो बैठक आयोजित करने के लिए प्रोत्साहित करता है, क्योंकि आमतौर पर लोगों को माहवारी स्वास्थ्य और स्वच्छता जैसे विषयों पर चर्चा करने में शर्म आती है ।

# हमें माहवारी के बारे में सोचने और विचार करने की जरूरत क्यों है?

क्या आप जानते हैं ?

- 70% माताएं माहवारी को "गंदा" मानती हैं जो उनकी गरिमा को प्रभावित करता है।
- जागरूकता की कमी से माहवारी भ्रान्तियों, ग़लतफ़हमियों, शर्म और मौन का कारण बनती हैं।
- साफ कपड़े के अभाव में महिलाएं माहवारी प्रबंधन के लिए गंदे चिथड़े, प्लास्टिक, राख आदि का इस्तेमाल करती हैं।
- ऐसे भी मामले हैं जहां महिलाएं माहवारी के दौरान किसी सुरक्षित सामग्री का उपयोग नहीं करती हैं।
- पानी की कम पहुंच, महिलाओं के पास कोई सुरक्षित स्थान और शौचालय का ना होना, साथ ही उचित कचरा निपटान की सुविधा का अभाव जैसी वजहों से माहवारी स्वच्छता और प्रबंधन बाधित होता है।

माहवारी के बारे में जागरूकता सभी लड़कियों और महिलाओं के स्वास्थ्य और सम्मान के लिए जरूरी है।

A group of women, many wearing colorful saris and headscarves, are sitting in a circle on the ground in a village courtyard. They appear to be engaged in a community meeting or discussion. The background shows simple, white-washed buildings with a tiled roof. A small blue and yellow object is on the ground in the center of the circle.

इस माहवारी दिवस, गूज माहवारी को सिर्फ "महिलाओं की समस्या के रूप में नहीं, बल्कि एक मानवीय मुद्दे के रूप में" मुख्यधारा में लाना चाहती है।

नॉट जस्ट ए पीस ऑफ क्लॉथ (एनजेपीसी) पहल के अंतर्गत गूज पिछले २ दशकों से गांवों और शहरों में चुप्पी तोड़ो बैठकें आयोजित कर रहा है।



## चुप्पी तोड़ो बैठक 'सीटीबी' क्या है?

सीटीबी माहवारी से जुड़ी चुप्पी और शर्म को तोड़ता है तथा माहवारी स्वास्थ्य और स्वच्छता के बारे में सभी को जागरूक करता है।

आइए माहवारी से जुड़े मिथकों, वर्जनाओं और कलंको पर अपनी चुप्पी तोड़ने का संकल्प लें।

# क्यों जरूरी है 'चुप्पी तोड़ो बैठक'?

जब अधिकाधिक लोग 'चुप्पी तोड़ो बैठक' में बातचीत करना शुरू करते हैं.. तो यह माहवारी जैसे विषय को सामान्य करने में मदद करता है।



# अपने नेटवर्क में CTB को कैसे व्यवस्थित करें?

कहां - घर, ऑफिस, रेस्टोरेंट, पार्क आदि कहीं भी जहाँ लोगों का समूह बिना किसी बाधा के एक दूसरे के साथ बैठकर बात कर सके।

कौन - 5 और अधिक लोगो के साथ आयोजित कर सकते है - ये आपके परिवार , दोस्त , समुदाय , घरेलूकामगार, दादी, भाई या ड्राइवर हो सकते हैं।

कब - कोई निर्धारित अवधि नहीं है, CTB मीटिंग कहीं भी आमतौर पर 30 मिनट से 2 घंटे तक कर सकते हैं।





# चुप्पी तोड़ो बैठक के 4 चरण

# I. परिचय

- अपना परिचय दें।
- प्रतिभागियों को माहवारी दिवस के बारे में संक्षिप्त में बताएं।
- बैठक में क्या होगा विस्तार से बताएं: खुली वार्ता, अनुभवों को साझा करना इत्यादी गतिविधियों के बारे में बताएं ।
- बैठक के नियमों को बताएं जैसे कि मोबाइल का उपयोग न करें, कोई व्यवधान न उत्पन्न करें , किसी भी गलत शब्दों का प्रयोग ना करें।





## II. इन 4 सवालों के साथ बातचीत शुरू करें-

1. आप माहवारी से कैसे जुड़ी हैं ?
2. आपको माहवारी बारे में पहली बार कब और कैसे पता चला?
3. क्या आप जानते हैं कि माहवारी एक महिला के स्वास्थ्य से कैसे जुड़ा है?
4. क्या आप माहवारी को सिर्फ महिलाओं की समस्या या फिर मानवीय मुद्दा मानते हैं? अपनी राय साझा करें, यदि हाँ तो क्यों और नहीं तो क्यों?



### III. विचारो और अनुभवों का आदान प्रदान -

माहवारी से जुड़े अपने निजी अनुभवों को साझा करें :-

माहवारी को सामान्य करने के लिए निचे दिए गये बिन्दुओं पर चर्चा करें -

- माहवारी एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है (जैसे भूख लगना, नींद आना, प्यास लगना और शरीर की विकास आदि)। यह शरीर के अन्य परिवर्तन और गतिविधियों की तरह सामान्य है।
- इसे सामान्य समझें, भयभीत होने और गंदा महसूस करने की बजाय इसे स्वास्थ्य की बात समझें।
- माहवारी मनुष्य शरीर के लिए स्वाभाविक और आवश्यक है।
- महिलाएं माहवारी के कारण गर्भधारण करती है और जन्म देती है, इसलिए, माहवारी आवश्यक है। बिना माहवारी के कोई मानव नहीं होंगे।



## IV. कुछ आवश्यक कदम जो इस मुहिम को सफल बनाने में मददगार होगा

- सहभागियों के वक्तव्य/कहानियों को टेक्स्ट/वीडियो स्वरूप में रिकॉर्ड करें और [njpc@goonj.org](mailto:njpc@goonj.org) पर साझा करें।
- मीटिंग में समूह के साथ एक सेल्फी लें। इसके साथ ही अपने जो सीखा और अनुभवों को हमारे साथ साझा करें।
- अपने सोशल मीडिया (FB/Instagram/Twitter) पर अपने अनुभव को साझा करें, हैशटैग #ChuppiTodoBaithak और #NJPCbyGoonj के साथ, दूसरों को प्रेरित करने के लिए। Goonj को टैग करें।
- CTB बैठक के आयोजन से पहले GOONJ ([www.goonj.org](http://www.goonj.org)) और NJPC ([njpc.goonj.org](http://njpc.goonj.org)) की वेबसाइट अवश्य देखें।
- दूसरों को सुझाएं कि वे अपने नेटवर्क में चुप्पी तोड़ो बैठक का आयोजन करके इसे बढ़ाएं।
- गूज दिल्ली प्रोसेसिंग सेंटर पर जाने की सलाह दें, माई पैड (कपड़े के सेनेटरी) की प्रक्रिया को देखें।



# क्या करें और क्या न करें

बैठक के दौरान किसी प्रकार की बाधा न आने दें।

बातचीत को स्वाभाविक रूप से चलने दें, जिसमें लोग अपने विचारों को खुलकर साझा करें।  
भागीदारियों के उनके लिखित/ऑडियो/वीडियो फॉर्म में टिप्पणियों के दस्तावेजीकरण की अनुमति लें।

यदि वे सहज नहीं हैं तो किसी को अपना अनुभव साझा करने के लिए दबाव न डालें।

प्रतिभागियों को सूचित करें कि उनकी बातें व् कहानियाँ सोशल मीडिया के माध्यम से व्यापक तौर पर साझा की जाएंगी,  
ताकि दूसरों को शिक्षित और प्रेरित करने में मदद मिल सके।



**महत्वपूर्ण सुझाव-** यदि आप किसी प्रश्न का उत्तर नहीं जानते हैं उस व्यक्ति विशेष को गूज से संपर्क करने का सुझाव दे -  
011- 41401216 या [njpc@goonj.org](mailto:njpc@goonj.org) पर लिखें

अब आप माहवारी विषय पर चुप्पी और शर्म को तोड़ने और इस मुहीम को आगे ले जाने के लिए पूरी तरह तैयार हैं।

**शुभकामनाएं !**

