ಕಪುಚಿನ್ ಕೃಷಿಕ ಸೇವಾ ಕೇಂದ್ರ (ರಿ.)

ವಿಮುಕ್ತಿ, ಲ್ಯಾಲ ಬೆಳ್ತಂಗಡಿ

ಸಹಯೋಗ

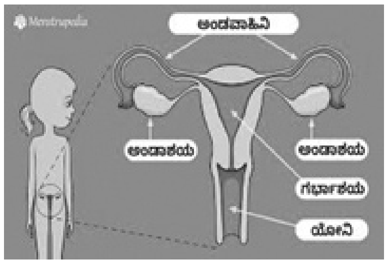
ChildFund

Because we need each other.

ಋತುಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ

ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರ ಎಂದರೇನು?

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬಂದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 3 ರಿಂದ 7 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಯೋನಿಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಋತುಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಋತುಸ್ರಾವ ಎನ್ನುವುದು ಮೈಲಿಗೆಯಲ್ಲ. ಇದು ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ. ಇದು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ತಾಯ್ತನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.ಋತುಚಕ್ರ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



ಋತುಚಕ್ರ ಶುಚಿತ್ವ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯ ಅಂಶಗಳು

ಸಕಾಲಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ

ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಸೌಲಭ್ಯ

- ❑ ಕೈಗೆಟುಕುವ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಋತುಚಕ್ರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಲಭ್ಯತೆ
- ❑ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ

ಋತುಚಕ್ರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

- ❑ 4 ರಿಂದ 6 ಗಂಟೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಪಿಕಿನ್ ಬದಲಾಯಿಸಿ.
- ❑ ಒಳಉಡುಪುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು & ಸ್ವಚ್ಛ ಒಣಗಿದ ಒಳ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದು.
- ❑ ಶೌಚಾಲಯ ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರ ಉತ್ಪನ್ನ ಧರಿಸುವ ಮುನ್ನ, ಬದಲಾಯಿಸಿದ ನಂತರ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಸಾಬೂನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ❑ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ❑ ನಿಮ್ಮ ಬ್ಯಾಗ್ ನಲ್ಲಿ ಸಾನಿಟರಿ ನಾಪ್ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ❑ ಬಳಸಿದ ನಾಪ್ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು.

ಶುಚಿತ್ವ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ/ಸ್ನೇಹಿತರ ಪಾತ್ರ

ತಂದೆಯಾಗಿ, ಸಹೋದರನಾಗಿ, ಪತಿಯಾಗಿ, ಸಹಪಾಠಿಯಾಗಿ, ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಿ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯಾಗಿ, ಸ್ನೇಹಿತನಾಗಿ, ನಾಯಕನಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಋತುಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಜೊತೆಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಋತುಚಕ್ರ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ವಿಲೇವಾರಿ ಹೀಗಿರಲಿ.

- ❑ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ, ಸ್ವಚ್ಛತಾಗಾರರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೀಡಿ ಅಥವಾ ಸುಟ್ಟುಹಾಕಿ.
- ❑ ಬಟ್ಟೆಯ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಮರುಬಳಸಿ.
- ❑ ಋತುಚಕ್ರದ ಕಪ್ ಅನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿ ಇಟ್ಟು ಮರುಬಳಸಿ.

ವಿಲೇವಾರಿ ವಿಧಾನ

ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು

- ❑ ಇತರ ಘನ ತ್ಯಾಜದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ
- ❑ ಇತರ ಘನ ತ್ಯಾಜದೊಂದಿಗ 'ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ
- ❑ ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಸುಟ್ಟು ಹಾಕಿ

ಮಾಡಬಾರದು

- ❑ ಸಾರ್ವಜನಿಕ, ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ, ಮಹಡಿ ಅಥವಾ ಬಾಗಿಲಿನ ಹಿಂದೆ ಎಸೆಯಬಾರದು.
- ❑ ತ್ಯಾಜವನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ದಹನಕಾರಕಗಳು ಅಥವಾ ಆಳವಾದ ಹೊಂಡಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ❑ ತೆರೆದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ, ಚರಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಬಾರದು.

ಋತುಚಕ್ರ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗೌರವಿಸೋಣ, ಶುಚಿತ್ವ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡೋಣ