



ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ಇಲಾಖೆ
ಗ್ರಾಮೀಣ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಇಲಾಖೆ

ಋತುಚಕ್ರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದು ಎಲ್ಲರ ಹೊಣೆ



ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರು, ಮಹಿಳೆಯರು
ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಋತುಚಕ್ರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ.

ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಶೌಚಾಲಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
ಇರುವುದು, ಋತುಚಕ್ರ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಿದ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು,
ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ
ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು
ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡುವ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಋತುಚಕ್ರ
ನೈರ್ಮಲ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಎನ್ನುವರು.

ಋತುಚಕ್ರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಏಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ?

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ + ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವಿತಾವಧಿ + ಪರಿಸರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿಯಾದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಇರುವುದು, ಊರಿನಿಂದ ಆಜೆ ಇರುವುದು ಈಗಲೂ ಕೂಡ
ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜ ತಲೆತಗ್ಗಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಋತುಸ್ರಾವದ ಕುರಿತು ಇರುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲು
ತಲೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದರೆ ಈ ಸಂಬಂಧಿತ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಋತುಚಕ್ರ ಸಹಜವಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಜನರಿಗೆ
ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಿದರೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಋತುಚಕ್ರದ ವೇಳೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು:

- ✦ ಋತುಸ್ರಾವದ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಋತುಸ್ರಾವದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ
ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬಟ್ಟೆ/ಪ್ಯಾಡ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು
- ✦ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಬಟ್ಟೆ/ಪ್ಯಾಡ್ ಬದಲಿಸಬೇಕು
- ✦ ಋತುಚಕ್ರ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ಸಿನರೇಟರ್
ಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕು
- ✦ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯ, ಶಾಲೆ, ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ
ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬುಟ್ಟಿ ಇಡಬೇಕು .
- ✦ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಕಾಗದದಿಂದ ಸುತ್ತಿ ಕೆಂಪು
ಬಣ್ಣದಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗುರುತು ಮಾಡಿಯೇ ಸ್ವಚ್ಛ ವಾಹಿನಿಗೆ
ನೀಡಬೇಕು.
- ✦ ಋತುಸ್ರಾವದ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮರೆಯದೆ
ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ✦ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವವರು
ಸ್ವಚ್ಛ ಕಾಟನ್ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು.
- ✦ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ, ಸೋಪನ್ನು
ಬಳಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣ ಹಾಕಬೇಕು.
- ✦ ಬಳಸಿದ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಆಳವಾದ ಗುಂಡಿ ತೆಗೆದು ಹೂತು ಹಾಕಿ
- ✦ ಜೈವಿಕ ವಿಘಟನೀಯ ಮುಟ್ಟಿನ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡಲು
ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪರಿಸರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡಿ.
- ✦ ಋತುಸ್ರಾವದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು
ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ✦ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ
- ✦ ಋತುಸ್ರಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಭರಿತ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿ
ಆಹಾರಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ.

ಮನುಷ್ಯನ ಅಸ್ಥಿತ್ವಕ್ಕೆ ಋತುಚಕ್ರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯರು ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಋತುಸ್ರಾವದ
ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಲೇಬೇಕು. ಋತುಚಕ್ರ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದುದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ಮುಜುಗರ ಪಡುವುದನ್ನು
ಬಿಡಬೇಕು. ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮನೆಯವರನ್ನು, ಸಮಾಜವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ
ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು.