ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇಲಾಖೆ
ಜಲ ಶಕ್ತಿ ಸಚಿವಾಲಯ
ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ
DEPARTMENT OF DRINKING WATER AND SANITATION
MINISTRY OF JAL SHAKTI
GOVERNMENT OF INDIA

ಸತ್ಯಮೇವ ಜಯತೆ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇಲಾಖೆ
ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ಇಲಾಖೆ

ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ
ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆಗೆ

# ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಘನತೆಗಾಗಿ ಋತುಚಕ್ರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

## ನೆನಪಿಡಿ

ಋತುಸ್ರಾವದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಇದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ

ಮನುಷ್ಯನ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಋತುಚಕ್ರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಋತುಚಕ್ರದ ಕುರಿತಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿಸಿ,
ಋತುಸ್ರಾವದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರದ ಕುರಿತು ಮುಜುಗರ ಬಿಟ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ

ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಇಲಾಖೆ
ಜಲ ಜೀವನ್ ಮಿಷನ್
DEPARTMENT OF DRINKING WATER AND SANITATION
MINISTRY OF JAL SHAKTI
GOVERNMENT OF INDIA

ಗ್ರಾಮೀಣ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಇಲಾಖೆ
ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ಇಲಾಖೆ

ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ
ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆಗೆ

# ಸುರಕ್ಷಿತ ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿವಿಧ ಪರಿಕರಗಳು

**ಋತುಚಕ್ರದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಆಶಾ, ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ, ANM ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ**

## ನೆನಪಿರಲಿ

**ಋತುಸ್ರಾವದ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯ**

ಮನುಷ್ಯನ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಋತುಚಕ್ರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಋತುಚಕ್ರದ ಕುರಿತಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿಸಿ, ಋತುಸ್ರಾವದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರದ ಕುರಿತು ಮುಜುಗರ ಬಿಟ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ

ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಇಲಾಖೆ
ಜಲ ಶಕ್ತಿ ಸಚಿವಾಲಯ
ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ
DEPARTMENT OF DRINKING WATER AND SANITATION
MINISTRY OF JAL SHAKTI
GOVERNMENT OF INDIA
सत्यमेव जयते

ಗ್ರಾಮೀಣ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಇಲಾಖೆ
ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ಇಲಾಖೆ

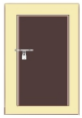
ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ
ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆಗೆ

# ಸುರಕ್ಷಿತ ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯಗಳು

## ಮಹಿಳೆಯರು/ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ ಋತುಚಕ್ರ ಸ್ನೇಹಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಹೀಗಿರಲಿವೆ!

ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು

ದಿವ್ಯಾಂಗ-ಸ್ನೇಹಿಯಾಗಿರಬೇಕು



ಸುರಕ್ಷಿತ ಶೌಚಾಲಯ

ನೀರು ಮತ್ತು ಸಾಬೂನಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಋತುಸ್ರಾವದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿಗಾಗಿ ಡಸ್ಟ್ ಬಿನ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

## ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಋತುಚಕ್ರ ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಏಕೆ ಅಗತ್ಯ?

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು

ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಘನತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು

ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಹಾಜರಾತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು

## ನೆನಪಿಡಿ!

ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ.

ಮನುಷ್ಯನ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಋತುಚಕ್ರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಋತುಚಕ್ರದ ಕುರಿತಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿಸಿ, ಋತುಸ್ರಾವದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರದ ಕುರಿತು ಮುಜುಗರ ಬಿಟ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ

पेयजल एवं स्वच्छता विभाग
जल शक्ति मंत्रालय
भारत सरकार
DEPARTMENT OF DRINKING WATER AND SANITATION
MINISTRY OF JAL SHAKTI
GOVERNMENT OF INDIA
सत्यमेव जयते

ಗ್ರಾಮೀಣ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಇಲಾಖೆ
ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ಇಲಾಖೆ

ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ
ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆಗೆ

# ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ಪರಿಸರಕ್ಕಾಗಿ ಋತುಸ್ರಾವ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಸೂಕ್ತ ವಿಲೇವಾರಿ

## ಋತುಸ್ರಾವದ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು (ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆ) ಇತರ ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯ, ಶಾಲೆ, ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಳ ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬುಟ್ಟಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಋತುಸ್ರಾವದ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಕಾಗದದಿಂದ ಸುತ್ತಿಡಿ

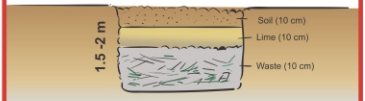
ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಋತುಸ್ರಾವದ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹೂತು ಹಾಕಿ, ಇನ್ಸಿನರೇಟರ್ ಬಳಸಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿ

ಋತುಸ್ರಾವದ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ

### ಇನ್ಸಿನರೇಟರ್ ಬಳಸಿ ವಿಲೇವಾರಿ

ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಲು ಇನ್ಸಿನರೇಟರ್ ಬಳಸಿ

### ಆಳವಾದ ಹೊಂಡ ಬಳಸಿ ವಿಲೇವಾರಿ




ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಏಳು ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಹೊಂಡ ಅಗೆದು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ & ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಡೆಯಲು ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು

## ನೆನಪಿಡಿ!

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸರಿಸುಮಾರು 1 ಕೋಟಿ ಬಳಸಿದ ಪ್ಯಾಡ್ ಗಳನ್ನು ಜಿನಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್/ನ್ಯಾಪ್ಕಿನ್ ಕೊಳೆಯಲು ೫೦೦ ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಮನುಷ್ಯನ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಋತುಚಕ್ರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಋತುಚಕ್ರದ ಕುರಿತಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿಸಿ, ಋತುಸ್ರಾವದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರದ ಕುರಿತು ಮುಜುಗರ ಬಿಟ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ**

पेयजल एवं स्वच्छता विभाग
जल शक्ति मंत्रालय
भारत सरकार
DEPARTMENT OF DRINKING WATER AND SANITATION
MINISTRY OF JAL SHAKTI
GOVERNMENT OF INDIA
सत्यमेव जयते

ಗ್ರಾಮೀಣ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಇಲಾಖೆ
ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ಇಲಾಖೆ

ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ
ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆಗೆ

# ಋತುಸ್ರಾವ ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ, ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಋತುಚಕ್ರದ ಕುರಿತು ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ

## ಋತುಸ್ರಾವದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ

ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ

ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಋತುಚಕ್ರ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ

ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ

ಋತುಸ್ರಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ

## ನೆನಪಿಡಿ!

ಋತುಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು,
ಋತುಸ್ರಾವದ ಬಗೆಗಿರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಋತುಚಕ್ರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಋತುಚಕ್ರದ ಕುರಿತಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿಸಿ,
ಋತುಸ್ರಾವದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರದ ಕುರಿತು ಮುಜುಗರ ಬಿಟ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ

ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಸಚಿವಾಲಯ
ಜಲ ಶಕ್ತಿ ಸಚಿವಾಲಯ
ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ
DEPARTMENT OF DRINKING WATER AND SANITATION
MINISTRY OF JAL SHAKTI
GOVERNMENT OF INDIA
सत्यमेव जयते

ಗ್ರಾಮೀಣ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಇಲಾಖೆ
ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ಇಲಾಖೆ

ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ
ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆಗೆ

# ಋತುಸ್ರಾವದ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ

## ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿತ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದದ್ದು

### ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು

ಋತುಸ್ರಾವದ ನೋವು ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಅಂಂಡಾಗಾಲ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಕಬ್ಬಿಣ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ

ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಾರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ನೀರಿನ ಸೇವನೆ

### ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು:

ದಿನನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು

ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡುವುದು

### ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿಷೇಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗುತ್ತಿದೆ :

ಶಾಲೆಗೆ/ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು

ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು/ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು

ಧಾರ್ಮಿಕ/ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು

## ನೆನಪಿಡಿ!

ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ನೋವು, ಖಾಸಗಿ ಅಂಗದ ಸೋಂಕಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಮನುಷ್ಯನ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಋತುಚಕ್ರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಋತುಚಕ್ರದ ಕುರಿತಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿಸಿ, ಋತುಸ್ರಾವದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರದ ಕುರಿತು ಮುಜುಗರ ಬಿಟ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ**

पेयजल एवं स्वच्छता विभाग
जल शक्ति मंत्रालय
भारत सरकार
DEPARTMENT OF DRINKING WATER AND SANITATION
MINISTRY OF JAL SHAKTI
GOVERNMENT OF INDIA
सत्यमेव जयते

ಗ್ರಾಮೀಣ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಸ್ವೆರ್ಮಲ್ಯ ಇಲಾಖೆ
ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ಇಲಾಖೆ

ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ
ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆಗೆ

# ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಸಬಲೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ

## ಋತುಸ್ರಾವದ ಅನೈರ್ಮಲ್ಯ

ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ

## ಋತುಸ್ರಾವದ ವೇಳೆಯ ತಪ್ಪು ನಡವಳಿಕೆ

ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದು

## ಋತುಚಕ್ರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ಹುಡುಗಿಯರು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರಲು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ

ಸಮೃದ್ಧ ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ

## ನೆನಪಿಡಿ!

ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಲೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರತಿ 5 ರಿಂದ 6 ಗಂಟೆಗಳಾಗೊಮ್ಮೆ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್/ಬಟ್ಟೆ/ಕಪ್ ಬದಲಾಯಿಸಿ.

ಮನುಷ್ಯನ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಋತುಚಕ್ರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಋತುಚಕ್ರದ ಕುರಿತಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿಸಿ, ಋತುಸ್ರಾವದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರದ ಕುರಿತು ಮುಜುಗರ ಬಿಟ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ