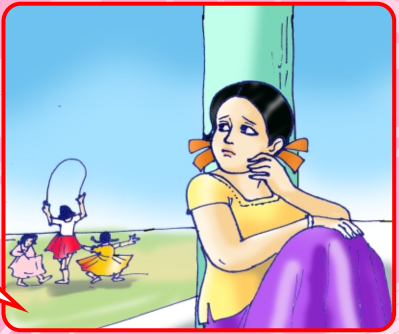
# ରିତୁର ଋତୁ

## ଟିକି ମାଉସୀ କହେ ଅକୁହା କଥା ବିଷୟରେ ...

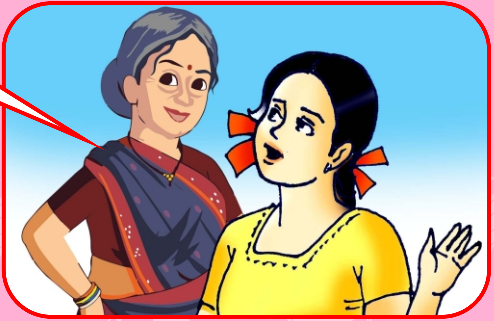
ଆରେ ରିତୁ ଏତେ
ଦୁଃଖରେ ବସିଛୁ କାହିଁକି ?

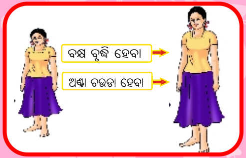
ନାହିଁ, କିଛି ନାହିଁ..... ଟିକି ମାଉସୀ, ମା କହୁଛି... ମୁଁ କାଳେ
ବଡ ହୋଇଗଲିଣି ତେଣୁ ସବୁ କାମରେ ମତେ ବାରଣ କରୁଛି
ଯେମିତି କଥାବାର୍ତ୍ତା, ଖେଳିବା, ବୁଲିବା ଏମିତି
ଅନେକ କଥାରେ .. ବଡ ହେବାଟା ବହୁତ ଖରାପ ନା
"ଟିକି ମାଉସୀ" ?

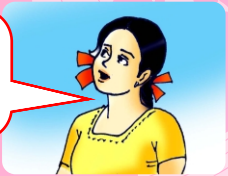


ଆରେ  ନା ନା... ବଡ ହେବା ତ ଗୋଟେ ଖୁସି କଥା
ଓ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ।

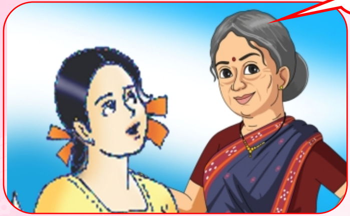
ଶୁଣ... ଯେମିତି ଛୋଟ ମଞ୍ଜିଟେ ପୋତିଲେ, ତା ଦେହରୁ ଛୋଟ ଗଜାଟିଏ ବାହାରେ, ପାଣି ଓ ପବନ ପାଇ ଏଥିରେ ଫୁଲ ଫଳ ଧରେ ଓ ବଡ ଗଛଟିରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଛୋଟ ଝିଅଟି ହସି ଖେଳି ସମୟ କ୍ରମେ ବଡ ହୋଇଥାଏ ଓ ବଡ ହେବା ଭିତରେ ଝିଅଟି ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ସମୟାନୁକ୍ରମେ ଝିଅଟିଏ କିଶୋରୀ ଅବସ୍ଥାରୁ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଏହା ହେଉଛି ଜୀବନର ଧାରା । ଏହି ସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଝିଅମାନଙ୍କର ଋତୁସ୍ରାବ ହୁଏ ।



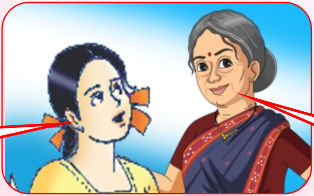


# ଋତୁସ୍ରାବ କ'ଣ, ଏହା ବିଷୟରେ ଜାଣିବା କାହିଁକି ?

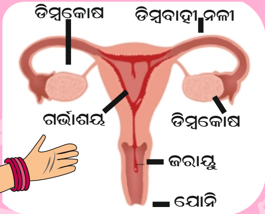



ଋତୁସ୍ରାବ ବା ପିରିୟଡ ହେଉଛି ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯାହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଝିଅ ଓ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାୟତଃ ଋତୁସ୍ରାବ ୧୦ ବର୍ଷରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ୪୫ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଥାଏ ଏବଂ ଏହା ମା ହେବା ପାଇଁ ଶରୀରକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆମ ସମାଜ ପୁରୁଷ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ହୋଇଥିବାରୁ ଋତୁସ୍ରାବର ସତ୍ୟତାକୁ ଲୁଚାଇ ଅନେକ ଭୁଲ ଧାରଣା ଓ କାଇଦା କଟକଣା ମଧ୍ୟରେ କିଶୋରୀ ଓ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ରଖାଯାଇଥାଏ । ଯାହାଫଳରେ ସେମାନେ ଜୀବନ ବ୍ୟାପି ଅନେକ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ଯାହା ଶୁଣିଥାନ୍ତି ତାକୁ ହିଁ ସତ୍ୟ ବୋଲି ଧରି ନିଅନ୍ତି ଓ ତାକୁ ପାଳନ କରନ୍ତି ଯେପରି ନିଜକୁ ଗୋଟିଏ ଅଶୁଦ୍ଧ ମଣିଷ ବୋଲି ବିଚାର କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ।



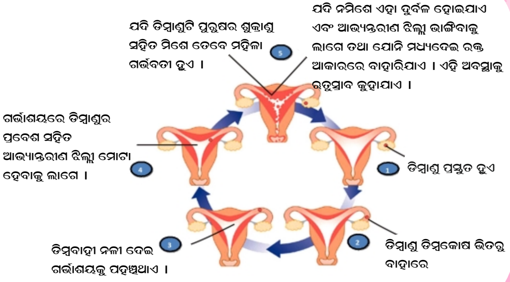
# ଋତୁସ୍ରାବ ଓ ଋତୁଚକ୍ରର ପକ୍ରିୟା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣିବା

ଗର୍ଭାଶୟର ଚିତ୍ର




ତମେ ତ ଜାଣିଛ ଝିଅମାନଙ୍କର ଶରୀର ଭିତରେ ଗର୍ଭାଶୟ ଥାଏ । ଏହି ଗର୍ଭାଶୟର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦୁଇଟି ଡିମ୍ବକୋଷ ଥାଏ । ଝିଅଟିଏ ଋତୁମତୀ ହେଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ ଡିମ୍ବକୋଷରେ ଏକ ଡିମ୍ବାଣୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ ଓ ଗର୍ଭାଶୟକୁ ଡିମ୍ବବାହୀ ନଳୀ ଦେଇ ଆସିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଝିଲ୍ଲୀ ଡିମ୍ବାଣୁକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ମୋଟା ହୋଇଥାଏ । ପୁରୁଷ ଶୁକ୍ରାଣୁ ସହିତ ସଂଯୋଗ ନହୋଇ ପାରିଲେ ଡିମ୍ବାଣୁ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଝିଲ୍ଲୀ ଯାହା ରକ୍ତ କଣିକାରେ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ, ତାହା ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ଲାଗେ ଏବଂ ଯୋନି ଦ୍ୱାର ଦେଇ ବାହାରି ଯାଏ ଏହାକୁ ଋତୁସ୍ରାବ କୁହାଯାଏ । ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ୨୮ ରୁ ୩୦ ଦିନ ବ୍ୟବଧାନରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଏବଂ ସାଧାରଣତଃ ୩ ରୁ ୭ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଚାଲିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଋତୁଚକ୍ର କୁହାଯାଏ ।

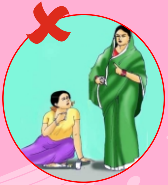
## ଋତୁ ଚକ୍ର



# ଋତୁସ୍ରାବ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଭୁଲ୍ ଧାରଣା

ଟିକି ମାଉସୀ ଯେଉଁ ଭୁଲ୍‌ଧାରଣା କଥା କହୁଥିଲ ସେଗୁଡିକ ତା ହେଲେ କଣ ?.

ଶୁଣ



ମିଠା, ଆମିଷ, ଖଟା, ମସଲା ଏମିତି ଅନେକ ଖାଦ୍ୟରେ ବାରଣ

ବାପା ଭାଇଙ୍କ ଠାରୁ ଅଲଗା ଖାଇବା, ରହିବା

ପୁରୁଷ ମାନଙ୍କ ମୁଁହ ନ ଚାହିଁବା

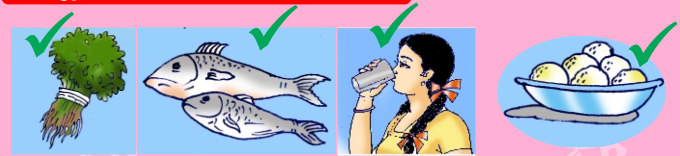
ରୋଷେଇଶାଳକୁ ନ ଯିବା

ଏକୁଟିଆ ଶୋଇବା

ରାତିରେ ଭାତ ଖାଇବା ମନା

**ଆହୁରି ଯେମିତି –** ଘରୁ ବାହାରକୁ ନଯିବା, ନ ଗାଧୋଇବା, ବ୍ୟବହୃତ କପଡାକୁ ଲୁଚାଇ ଶୁଖାଇବା, ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରେ କଟକଣା, ପୂଜା ନକରିବା ଓ ମନ୍ଦିର ନ ଯିବା, ଖେଳକୁଦ ନ କରିବା, ଗଛକୁ ଛୁଇଁଲେ ଗଛ ମରିଯିବା, ନୂଆ ପୋଷାକ ନ ପିନ୍ଧିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

# ଋତୁସ୍ରାବ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସତ୍ୟତା



ଏହି ସମୟରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଓ ଶରୀର ଭିତରେ ଗଠନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚାଲୁଥିବାରୁ ଆମକୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବା ଓ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଦରକାର । ଏହି ସମୟରେ ନିତି ଦିନିଆ କାମ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ କିଛି ଜଣଙ୍କର ଏହି ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡ ଓ ଅଣ୍ଟା ବିନ୍ଧିବା, ପେଟ କାଟିବା, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଇଥାଏ ଯାହାକି ସାଧାରଣ କଥା ।

# ଋତୁସ୍ରାବ ଶୋଷକ ଓ ତାର ନିରାପଦ ବର୍ଜନ

ଆମେ ଋତୁସ୍ରାବ ଶୋଷକ ଭାବରେ କପଡା, ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ(ଥରେ ବା ଏକାଧିକ ବାର ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ), ମେନଷ୍ଟ୍ରୁଆଲ୍ କପ୍ ବା ଟାମ୍ପନ୍ କୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବା ।

**କପଡା:** ସବୁବେଳେ ସଫା ଓ ସୂତା କପଡା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଭଲ ଓ ପ୍ରତି ୬ ରୁ ୮ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଏହାକୁ ବଦଳାଇବା ଦରକାର ।
ବ୍ୟବହାର ପରେ କପଡା ଗୁଡିକୁ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଧୋଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ, ସଫା ଜାଗାରେ ସାଇତି ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
ବ୍ୟବହୃତ କପଡା ଗୁଡିକୁ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ୪-୫ ଥର ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରେ ଗାତଖୋଳି ପୋତିବା କିମ୍ୱା ପୋଡି ଦେଇ ପାରିବା ।

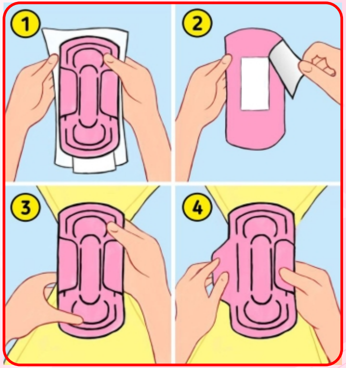
**ଟାମ୍ପନ୍:** ଠିକ୍ ସେହିପରି ଟାମ୍ପନ୍ ଗୁଡିକ ବ୍ୟବହାର ପରେ ଏକାଠି ରଖି ମାଟିରେ ପୋତି ଦେଇ ପାରିବା କିମ୍ବା ନିଆଁରେ ପୋଡି ଦେଇପାରିବା ।

କପଡା

ଟାମ୍ପନ୍

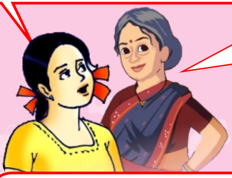
**ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ:** ବଜାରରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ୍ ସହଜରେ ମିଳିଥାଏ । ଯାହାକି ଥରେ ବା ଏକାଧିକ ବାର ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ସାଧାରଣ ଭାବରେ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ୍ ଗୁଡିକ ଜୈବିକ ପଦ୍ଧତିରେ ମାଟିରେ ମିଶିପାରେ ନାହିଁ । ଏହା ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ମାଟିରେ ରହି ମାଟିର ଉର୍ବରତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ମାଟିକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇ ଥାଏ ତେଣୁ ଏହି ପ୍ୟାଡ ଗୁଡିକୁ (Incinerator) (ଯାହା କି ଅତି ଉଚ୍ଚ ତାପମାତ୍ରାରେ ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡକୁ ପୋଡିଥାଏ ) ରେ ପକାଇ ପୋଡିଦେବା ଦରକାର । ଯେଉଁଠାରେ ନିବୁଜ ଚୁଲା (Incinerator) ନାହିଁ ବ୍ୟବହୃତ ପ୍ୟାଡଗୁଡିକୁ ଏଣେତେଣେ ନ ପକାଇ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ରଖି ନିଆଁ ଲଗାଇଦେବା ଦରକାର ।

ପ୍ୟାଡ



**ପ୍ୟାଡର ବ୍ୟବହାର:** ପ୍ୟାଡର ପଛ ପଟେ ଅଠାର କାଗଜ ଲାଗିଥାଏ । ଏହାକୁ ପ୍ୟାଣ୍ଟିରେ ଲଗାଇ ପିନ୍ଧିଲେ ଏହା ଖସିବ ନାହିଁ ଓ ଠିକ୍ ଜାଗାରେ ଲାଗି ରହିବ ।

## ମେନଷ୍ଟ୍ରୁଆଲ୍ କପ୍:



ମେନଷ୍ଟ୍ରୁଆଲ୍ କପ୍

## ମେନଷ୍ଟ୍ରୁଆଲ୍ କପ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ଓ ପରିଷ୍କାର ପରିଛନ୍ନତା

କପ୍‌ଟିକୁ ପ୍ରଥମେ ୩-୫ ମିନଟ୍ ଭଲଭାବେ ଗରମପାଣିରେ ଫୁଟାଇବା ଯେପରି ପାଣିରେ ଭାସିବା ଦରକାର ପାତ୍ରରେ ଲାଗିଲେ କପ୍‌ଟି ତରଳି ଯିବାର ଡରଥାଏ । କପ୍‌କୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ହାତକୁ ପରିଷ୍କାର କରିନେବ । କପ୍‌ଟିକୁ ମୋଡିକରି ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଯୋନି ଭିତରେ ଠେଲି କପଟିକୁ ଭଲଭାବରେ ରଖି ନିଅ । କପ୍ ମୋଡିବାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଣାଳୀ ତଳଚିତ୍ରରେ ଦେଖ

ସାଧାରଣତଃ କପ୍‌ଟିକୁ ୧୦-୧୨ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ସମୟରେ ଏହାକୁ ୬-୭ ଘଣ୍ଟାର ବ୍ୟବଧାନରେ ବାହାର କରିପାରିବ । ଆରମଦାୟକ ସ୍ଥିତିରେ ବସି ଓ କପ୍‌ଟିକୁ ଧିରେଧିରେ ବାହାରକୁ ଟାଣ, ଯେବେ କପ୍‌ର ବେସ୍‌ଟି ହାତକୁ ଲାଗିବ ସେତେବେଳେ ବେସ୍‌କୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ହାଲ୍କା ଦବେଇ କରି କପ୍‌ଟିକୁ କାଢି ଆଣିବ । ବାହାରକୁ କାଢିସାରିଲା ପରେ କପ୍‌ରେ ଥିବା ରକ୍ତକୁ ପାଇଖାନାରେ ଢାଳି କପ୍‌ଟିକୁ ଭଲଭାବେ ସାବୁନରେ ସଫା କରିନେବେ । ବ୍ୟବହାର ପରେ କପ୍‌କୁ ୩-୫ ମିନିଟ୍ ଗରମପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ସଫାକରି ପୁନଃ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନରେ ରଖିଦିଅ । କପ୍‌କୁ ୪-୫ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାତାର ଭାବରେ ବ୍ୟବବାର କରିପାରିବ, ତାପରେ ଏହାକୁ ମାଟିରେ ପୋତି ପାରିବ କିମ୍ବା ନିଆଁରେ ପୋଡିହେବ ।

**ପ୍ରକାଶକ :** ଆଇନା
ପ୍ଲଟ ନମ୍ବର-୭୦/୩୫୩୦(ତଳ ମହଲା)
ଜୟଦେବ ବିହାର, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧୩
ଦୂରଭାଷ- ୦୬୭୪-୨୩୬୦୬୩୦
ଇ-ମେଲ: info@aaina.org.in

**ସହାୟତା:** ୟୁନିସେଫ୍, ଓଡିଶା

**ପରିକଳ୍ପନା:** ସ୍ନେହ ମିଶ୍ର

**ଉପସ୍ଥାପନା:** ବସନ୍ତ ପଟ୍ଟନାୟକ
ପଲ୍ଲିଶ୍ରୀ ସେଣ୍ଠ

**ସମ୍ପାଦନା:** ସ୍ମିତି ମହାନ୍ତି

**ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ :** ୨୦୨୧

**ମୁଦ୍ରଣ:** ଇଣ୍ଟେକାଡ୍, ସହିଦ ନଗର
ଭୁବନେଶ୍ୱର

# ବହି ବିଷୟରେ ପଦେ

ରିତୁ ଭଳି ସବୁ ଝିଅମାନେ ଏସବୁ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଦରକାର । ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟିରେ ଋତୁସ୍ରାବ, ଋତୁଚକ୍ର, ଋତୁସ୍ରାବ ପାଇଁ ଶୋଷକର ବ୍ୟବହାର ଓ ତାର ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ଋତୁସ୍ରାବକୁ ନେଇ ସମାଜରେ ଚାଲିଆସିଥିବା ଭୁଲଧାରଣାକୁ ଦୂର କରିବା ଓ ତତ୍ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସତ୍ୟତା ଗୁଡିକୁ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆଣିବା ଆମର ଏକ ମାତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟି କିଶୋରୀ ବାଳିକା ମାନଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଇ ପାରିଲେ ଆମର ପରିଶ୍ରମ ସାର୍ଥକ ହେବ ବୋଲି ଆଶା କରୁଛୁ । ଯଦି ଏହି ବାବଦରେ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ଓ ମତାମତ ଅଛି ତେବେ ଆମକୁ ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଠିକଣାରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରିପାରିବେ ।

aaina
www.aaina.org.in
ଫ୍ଲାଟ ନମ୍ବର-୬୦/୩୫୩୦(ତଳ ମହଲା)
ଜୟଦେବ ବିହାର, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧୩
ଦୂରଭାଷ- ୦୬୭୪-୨୩୬୦୬୩୦, ୯୨୩୮୧୧୧୧୨୭
ଇ-ମେଲ: info@aaina.org.in