Madhuri H.R

Women's Menstrual Health Care

Empowering Women with Care, Strength, and Wellness

Pratiksha C.C





Igniting Innovation, Inspiring Transformation

Preface

Menstrual health is a **crucial** yet **often neglected** aspect of women's well-being due to **stigma and misinformation.** This handbook aims to provide essential knowledge about menstrual cycles, hygiene, and common disorders, empowering women to take charge of their health. By addressing **myths and promoting open dialogue**, it seeks to **normalize menstruation as a natural part of life**. Designed for women of all ages, this guide emphasizes the importance of self-care, education, and dignity. Through awareness and informed practices, we hope to create a society where **menstrual health care is prioritized and understood as fundamental to overall health.**

Warm regards,
Madhuri HR
Pratiksha CC



Principal desk

Dear Society ,

Menstrual health is a pivotal yet often overlooked facet of overall well-being, frequently clouded by societal taboos. This handbook is an indispensable resource, designed to empower women with the knowledge to navigate menstrual care with assurance and efficacy. It delves into essential topics such as hygiene practices, recognizing and addressing menstrual disorders, and cultivating emotional resilience throughout the cycle. By challenging outdated stigmas and fostering open dialogue, we aim to create an environment where women are equipped with the tools and support necessary for optimal health. Let us collectively advocate for comprehensive menstrual health education and care for all.

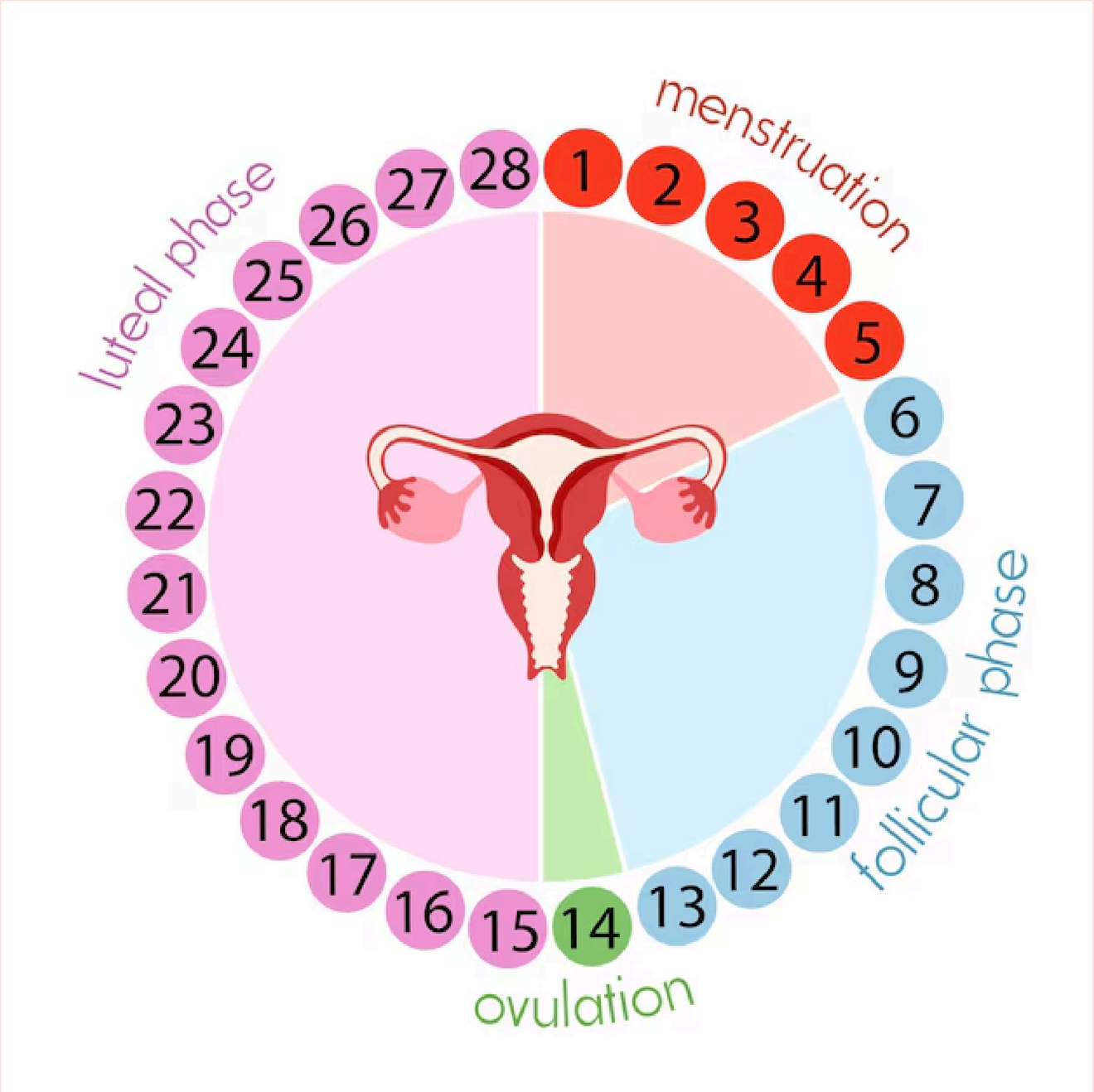
Best Wishes,
Dr. Girish Bolakatti

Acknowledgment

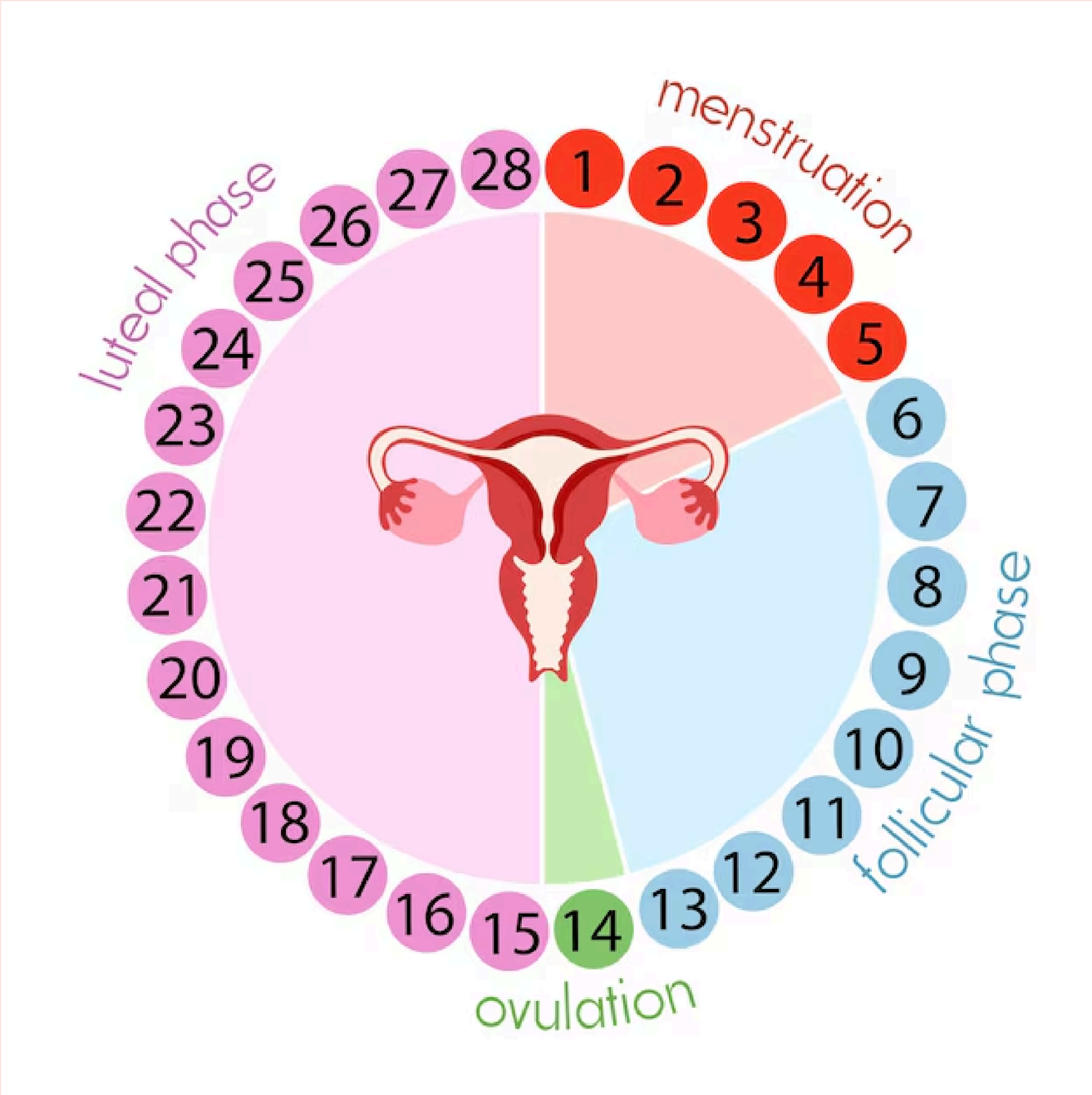
Gratitude is extended to the management of **GM University** *for their continuous support and encouragement. Appreciation is also conveyed to the* **GM institute of pharmaceutical sciences and Research** *and esteemed faculty members for their invaluable guidance and mentorship, which have been instrumental in this academic journey. The efforts of the administrative staff are acknowledged for their dedication in ensuring a smooth learning environment. Sincere thanks are also extended to peers and colleagues for their collaboration and support. Their contributions have significantly enriched this experience.*

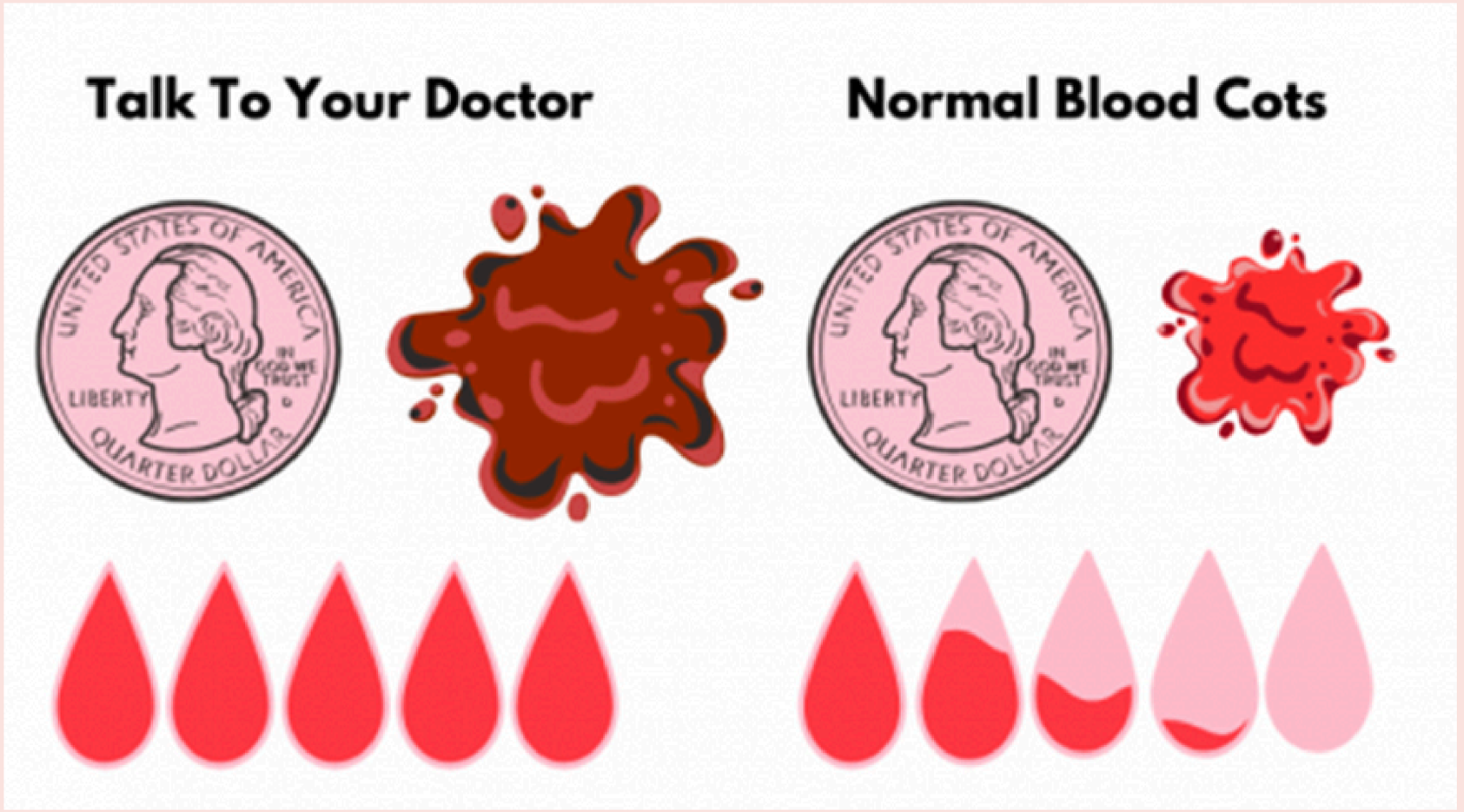
Heartfelt appreciation is expressed to all who have played a role in this endeavor.

- ***Menstrual cycle is common***
- ***Average days of menses are 3 to 5 days with normal flow of Bleeding***

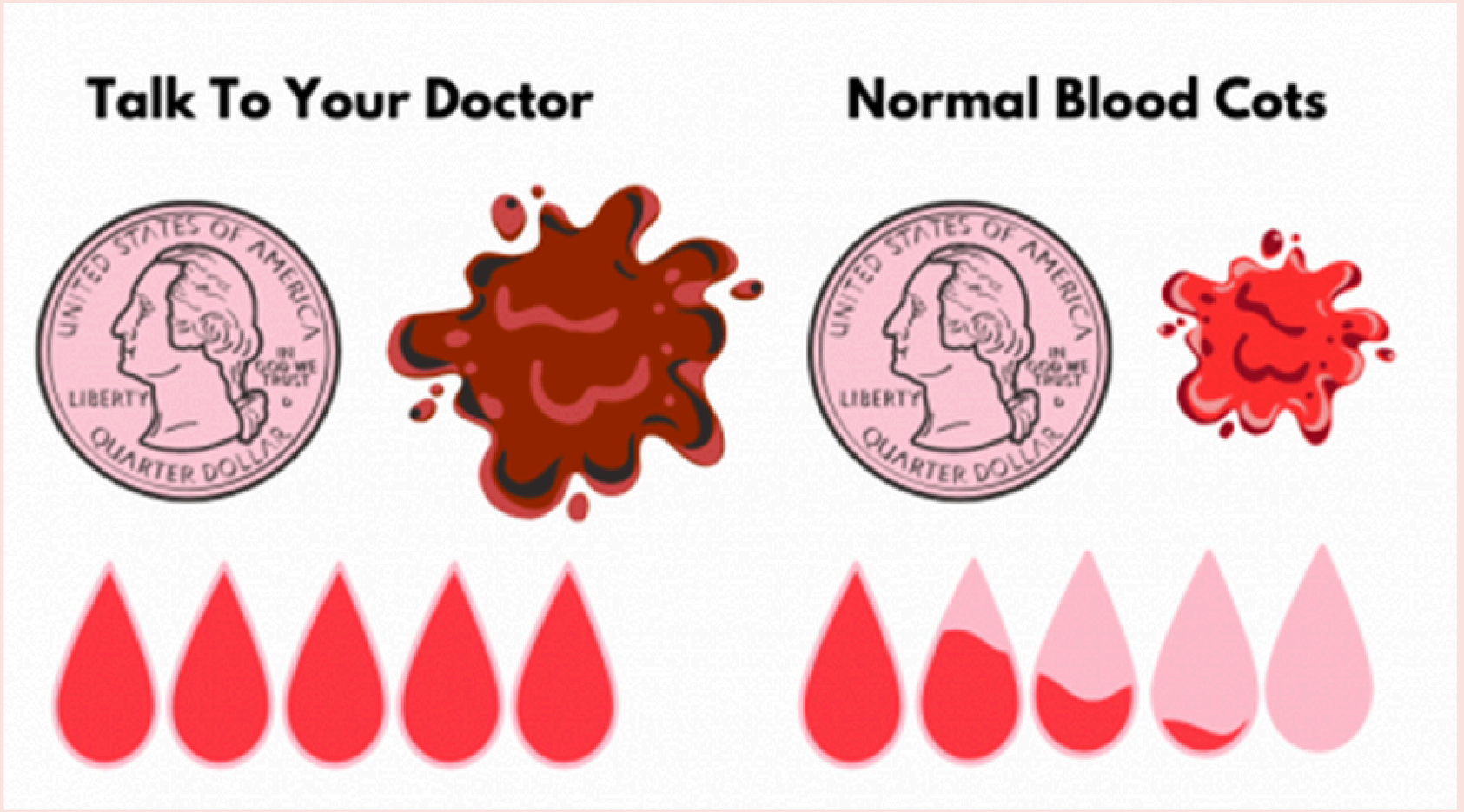


- ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ಸರಾಸರಿ ರಜಸ್ಸಿನ ದಿನಗಳು 3 ರಿಂದ 5 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುವವುದು, ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.





Normal flow blood decreases and stops at 5th or 6th day - If not contact doctor

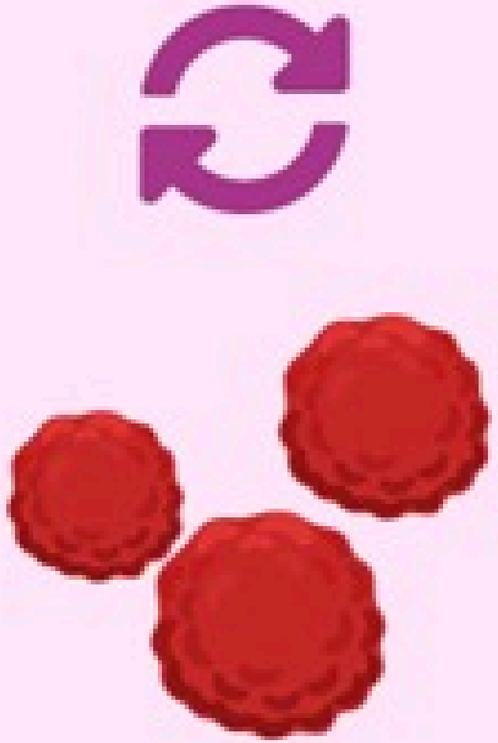


ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು 5ನೇ ಅಥವಾ 6ನೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ
ಮತ್ತು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ - ಹಾಗಾಗದಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

Flow pattern of menses



Large clots



Frequent clots

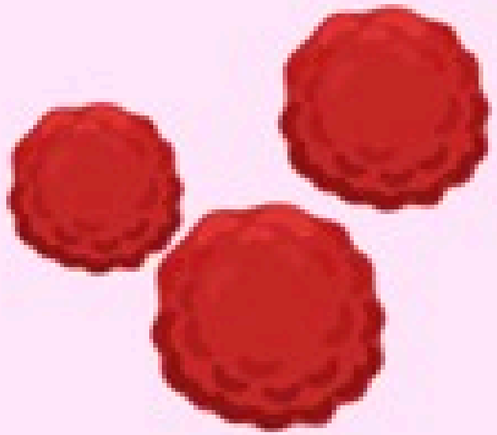


Heavy bleeding

ರಜಸ್ಸಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಮಾದರಿ



ದೊಡ್ಡ
ರಕ್ತಗಂಥಿಗಳು



ಚಿಕ್ಕ ಅಥವಾ ಸಮಯೋಚಿತ
ರಕ್ತಗಂಥಿಗಳು



ಭಾರಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ

COLORS OF PERIOD BLOOD

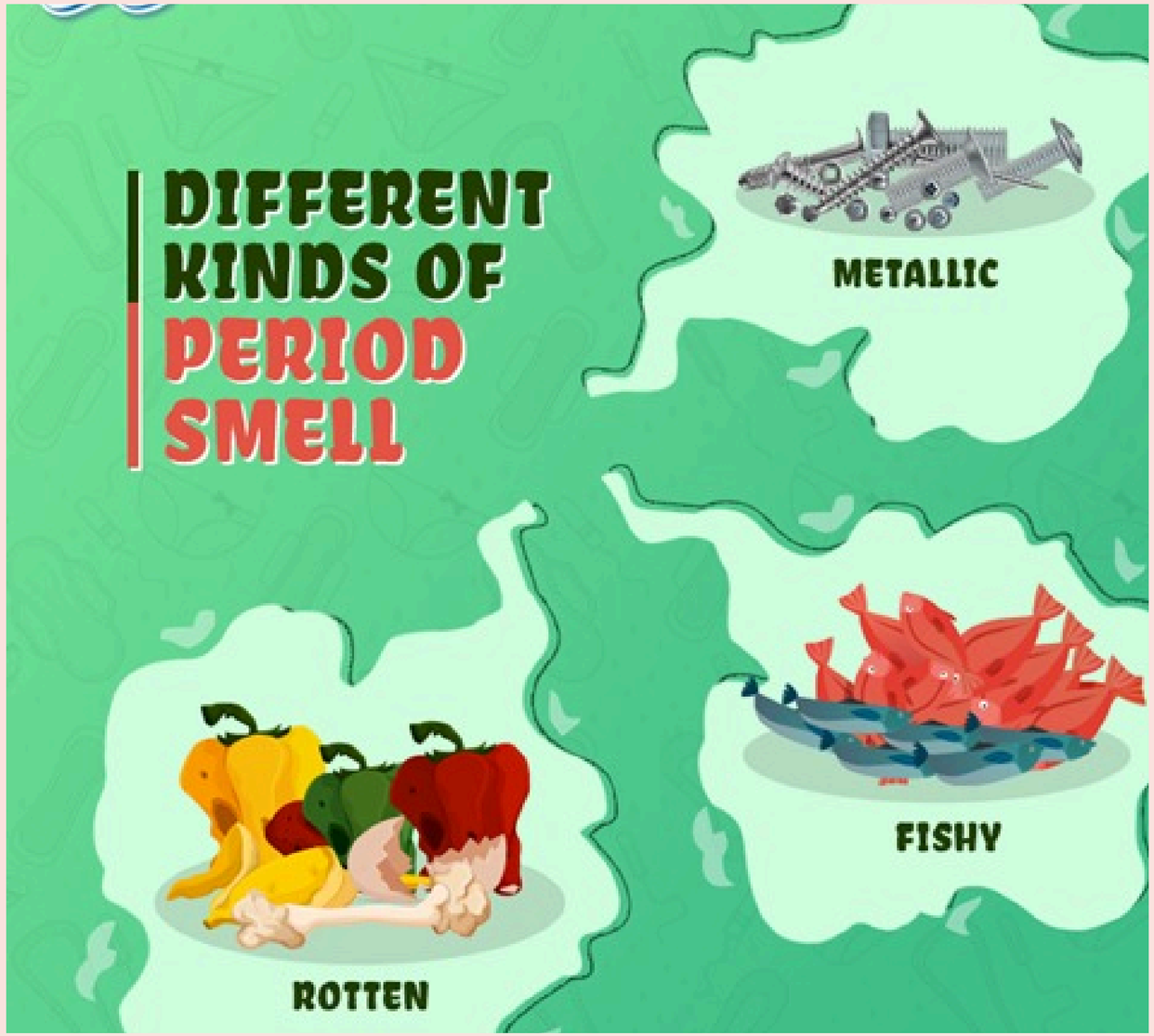


Red blood – Fresh blood
Dark red – Come at early or last day of period – Old blood (late periods)
Brown blood – Early sign of pregnancy or else consult doctor
Pink blood – Mixt of period blood and Mucus
Grey blood – Bacterial Vaginosis
Orange blood – Infections related to skin or scars
Black blood -Miscarriage or cancer (Contact immediately to doctor)

COLORS OF PERIOD BLOOD

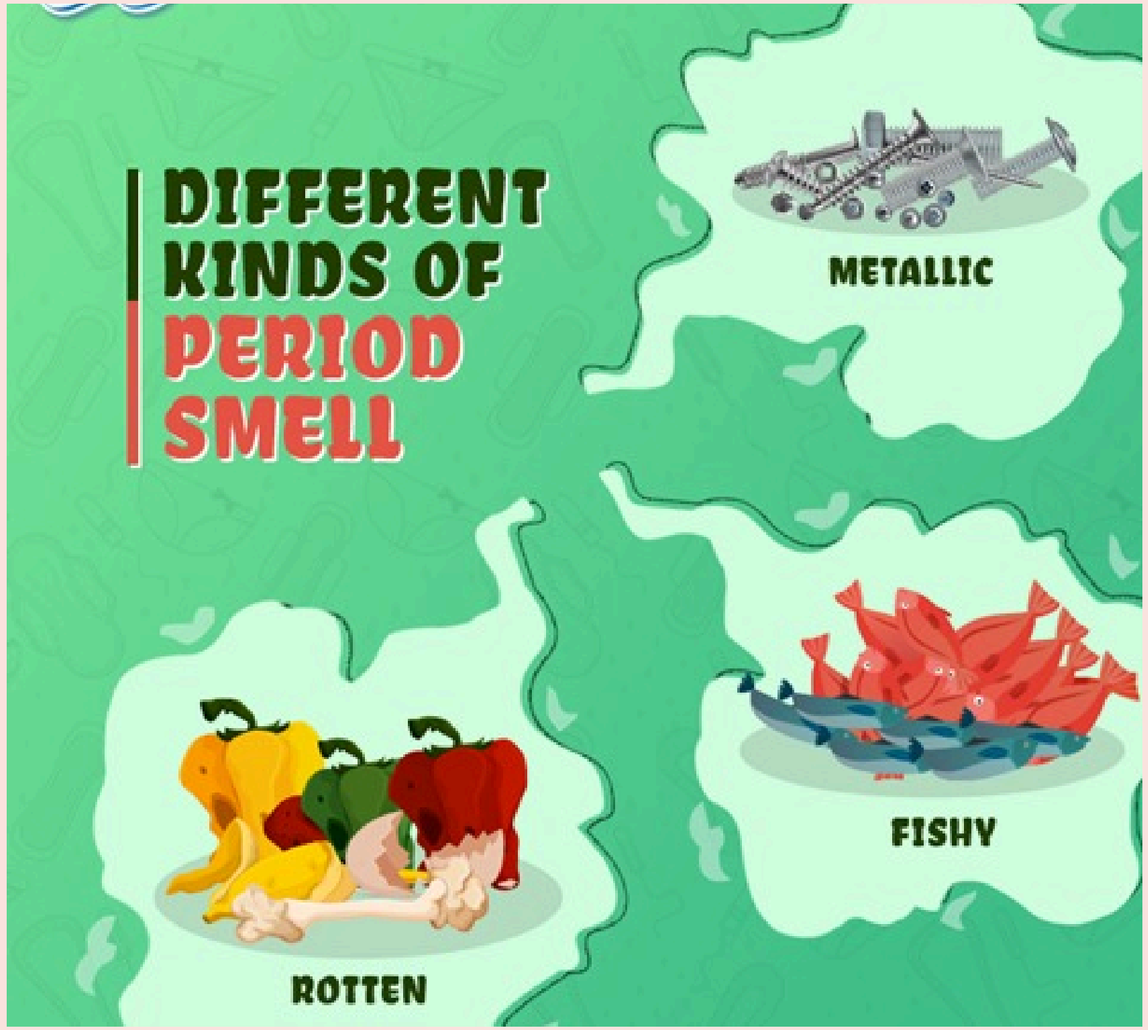


- **ಕೆಂಪು ರಕ್ತ** – ತಾಜಾ ರಕ್ತ
- **ಗಾಢ ಕೆಂಪು** – ಮೊದಲ ಅಥವಾ ಕೊನೆಯ ದಿನ ಬರುತ್ತದೆ – ಹಳೆಯ ರಕ್ತ (ತಡವಾದ ಚಕ್ರಗಳು)
- **ಕಂದು ಬಣ್ಣ ರಕ್ತ** – ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮೊದಲ ಹಂತ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- **ಗುಲಾಬಿ ರಕ್ತ** – ಮ್ಯೂಕಸ್ ಮತ್ತು ಚಕ್ರದ ರಕ್ತದ ಮಿಶ್ರಣ
- **ಬೂದು ರಕ್ತ** – ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ವೆಜಿನೋಸಿಸ್
- **ಕಿತ್ತಳೆ ರಕ್ತ** – ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಗಾಯದ ಸಂಬಂಧಿತ ಸೋಂಕು
- **ಕಪ್ಪು ರಕ್ತ** – ಗರ್ಭಪಾತ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ)



Metallic smell *– Presence of iron in the smell*
Rotten smell *– Presence of object in vagina for longer time*
Fishy smell *– Bacterial infection in vagina*





ಮಾಸಿಕ ರಜಸ್ಸಿನ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ವಾಸನೆಗಳು.

ಧಾತುವಿನ ವಾಸನೆ (ಮೆಟಾಲಿಕ್ ವಾಸನೆ): ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಲೋಹ (ಐರನ್) ಇರುವಿಕೆ

ಕೊಳೆತ ವಾಸನೆ: ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಇರುವಿಕೆ

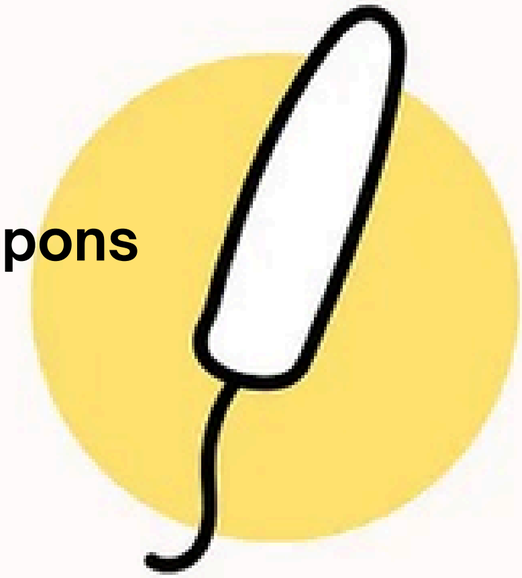
ಮೀನುವಾಸನೆ: ಯೋನಿಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಸೋಂಕು



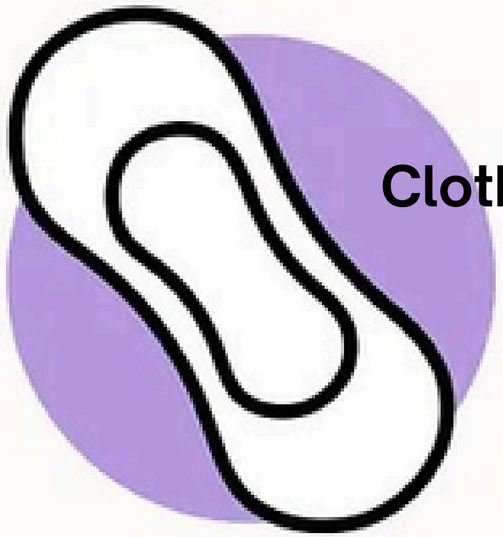
Menstrual Products



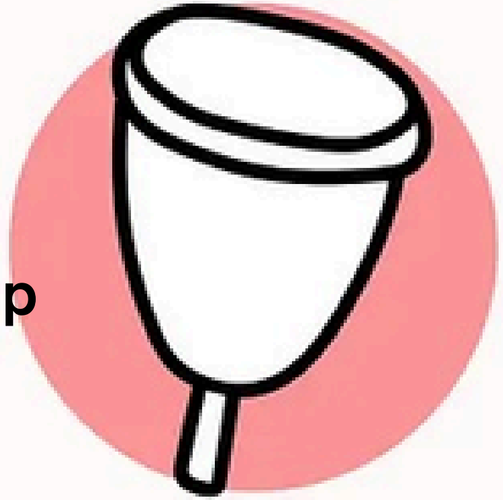
Sanitary Pad



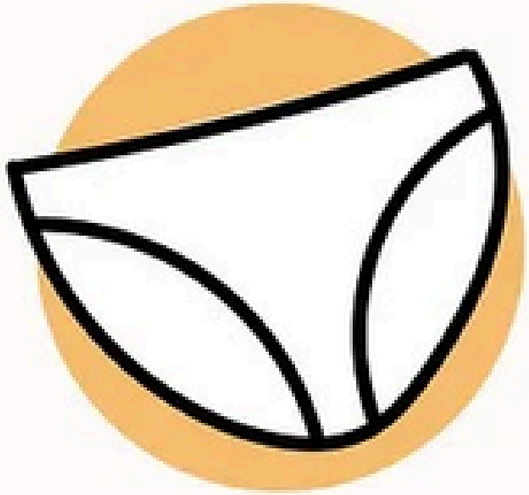
Tampons



Cloth Pad



Menstrual Cup



Period Panty

ಮಾಸಿಕ ರಜಸ್ಸಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು



ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಪ್ಯಾಡ್/
ನಾಪ್ಕಿನ್



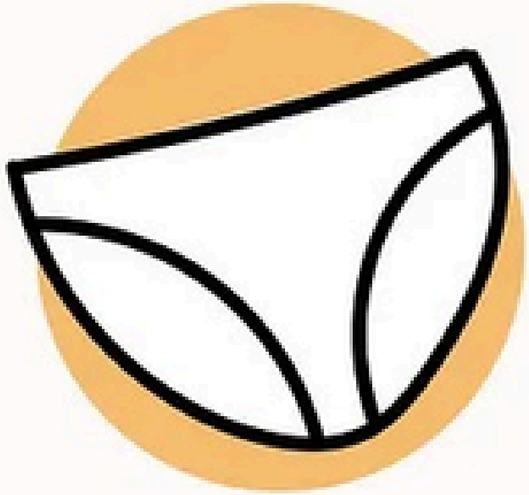
ಟ್ಯಾಂಪಾನ್



ಗೋಣಿಯ ತುಶ್ಣಿ or
ಕಂಪಳಿಯ ಪ್ಯಾಡ್.

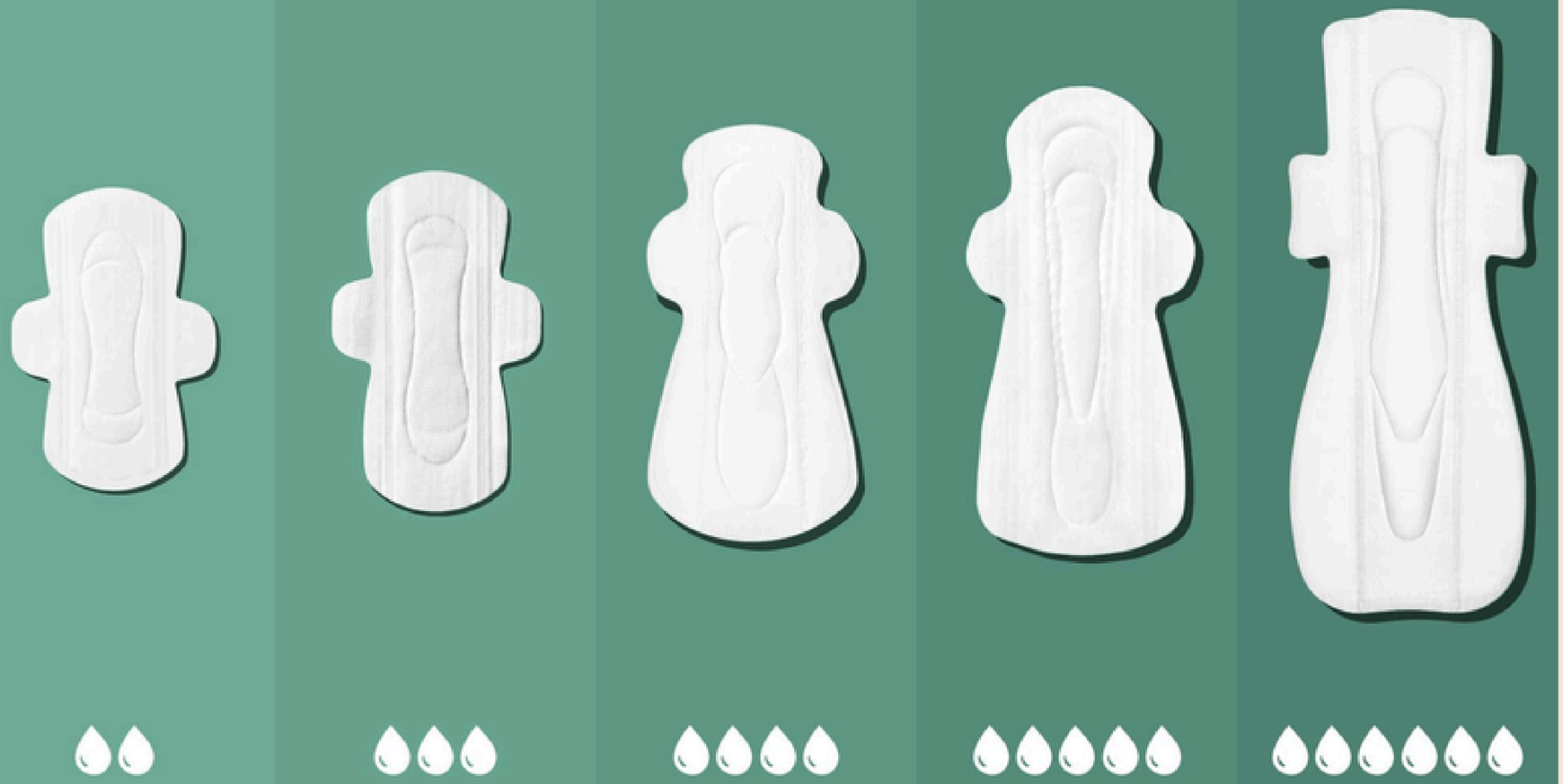


ಮಾಸಿಕ ಕಪ್



ಮಾಸಿಕ ಒಳಉಡುಗೆ

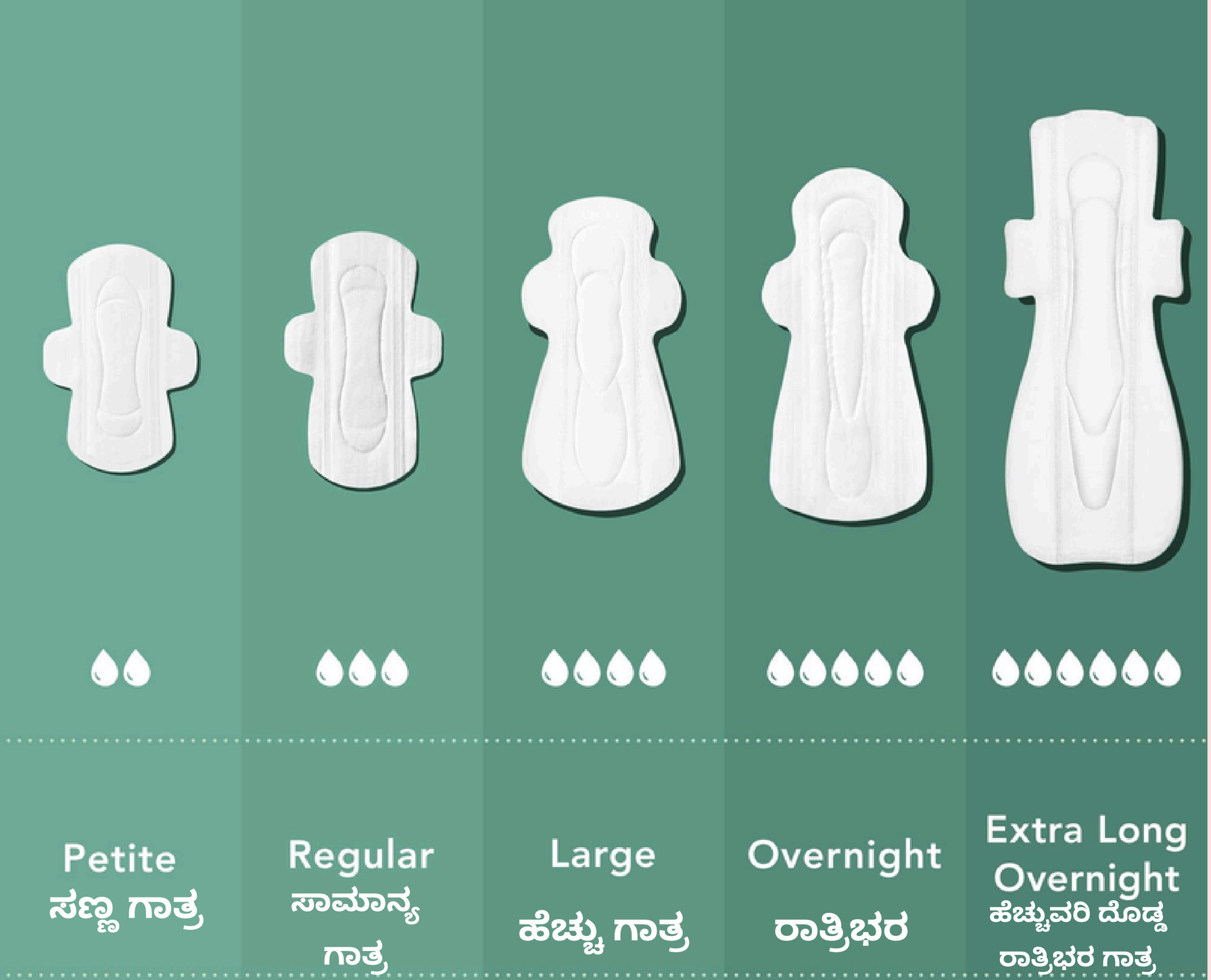
Choose correct pad



Petite	Regular	Large	Overnight	Extra Long Overnight



ಸರಿಯಾದ ನಾಪ್ಕಿನ್ ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವುದು



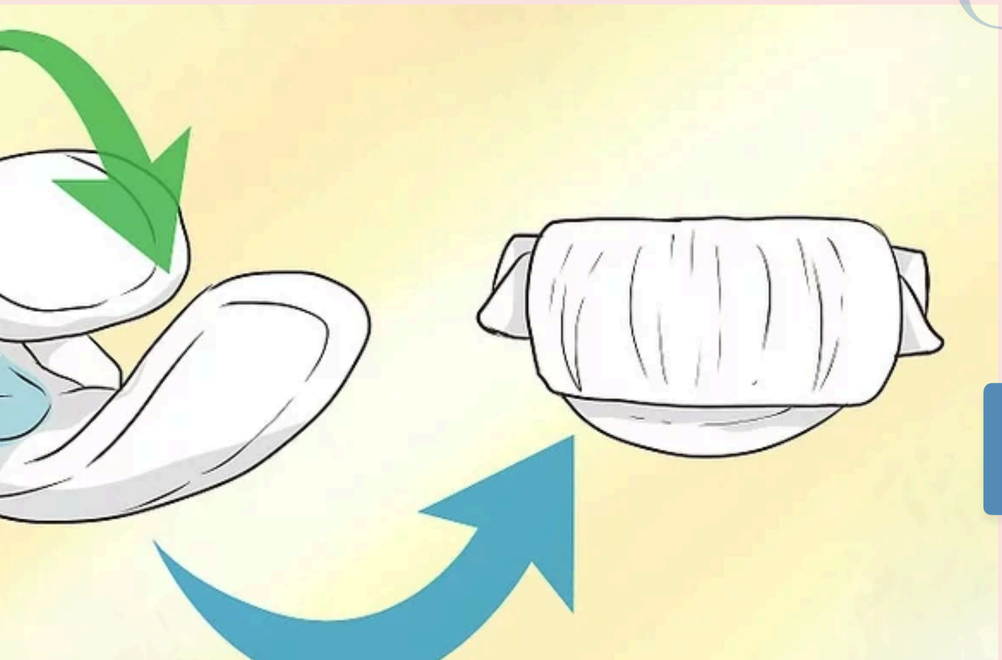




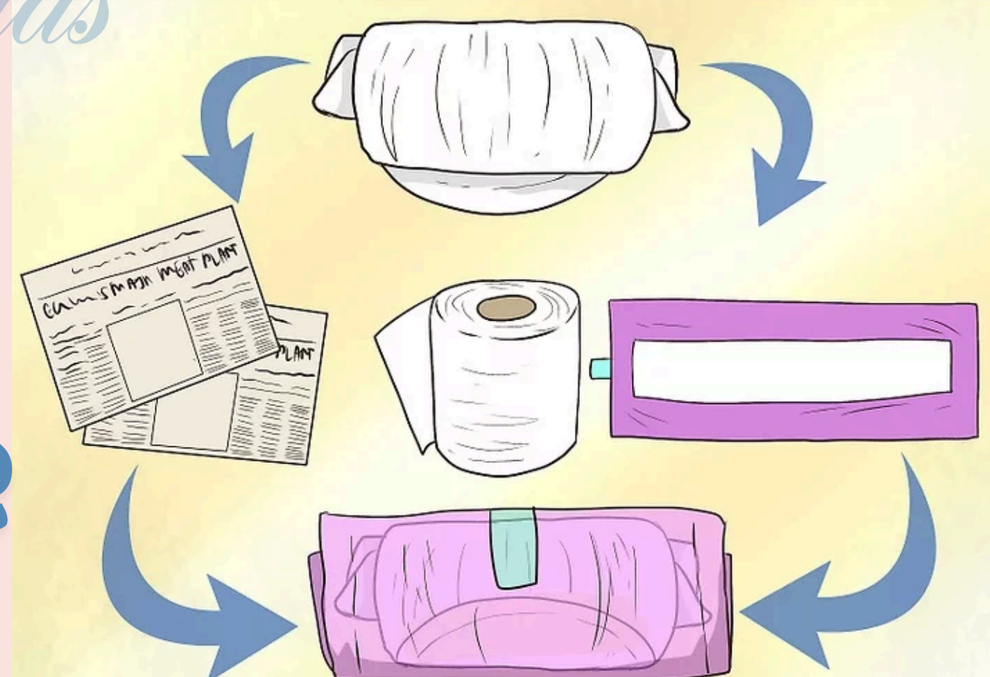
Use



Sanitary pads



Dispose

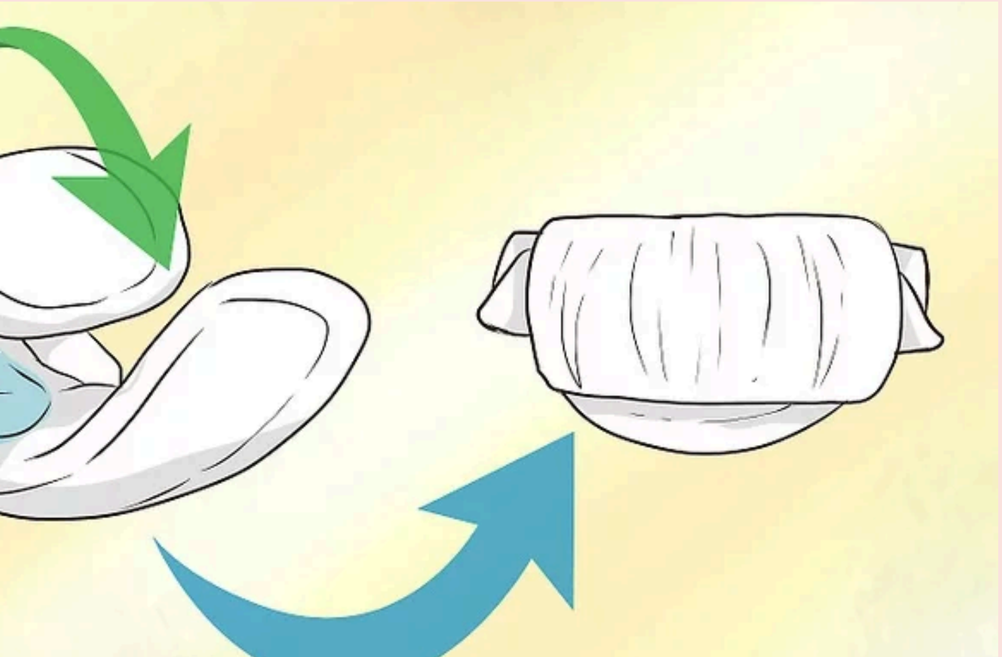




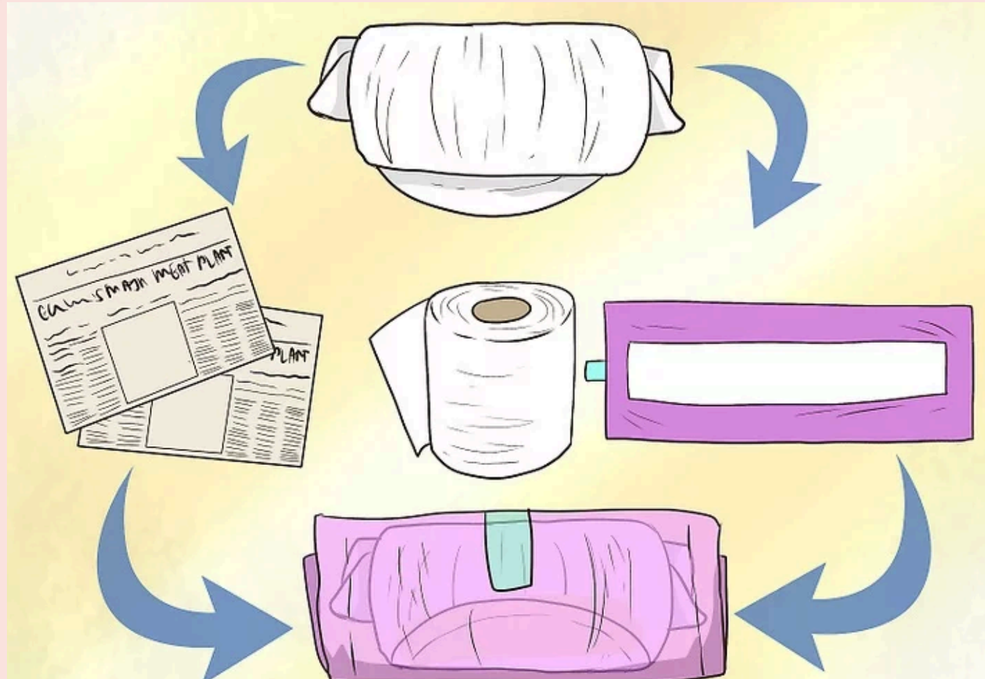
ಬಳಕೆ



ಸೆ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್ / ನಾಪ್ಕಿನ್



ನಿಷ್ಕ್ರಮಣ







Different types and sizes of menstrual cup





ಮಾಸಿಕ ಕಪ್‌ನ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಗಾತ್ರಗಳು

How to insert a menstrual cup



Wash your hands



Fold the cup into a ‘C’ shape



Gently insert into your vagina



Wear for up to 12 hours

How to remove a menstrual cup



Wash your hands



Find the stem and pinch the cup to release the seal



Pull the cup out and tip any blood into the toilet



Wash the cup with soap and warm water

ಮಾಸಿಕ ಕಪ್ ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಾಕುವುದು



ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ



ಕಪ್ ಅನ್ನು ಮಡಚಿ



ಮೃದುವಾಗಿ ಯೋನಿಗೆ ಹಾಕಿ



12 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಧರಿಸಿ

ಮಾಸಿಕ ಕಪ್ ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು



ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ



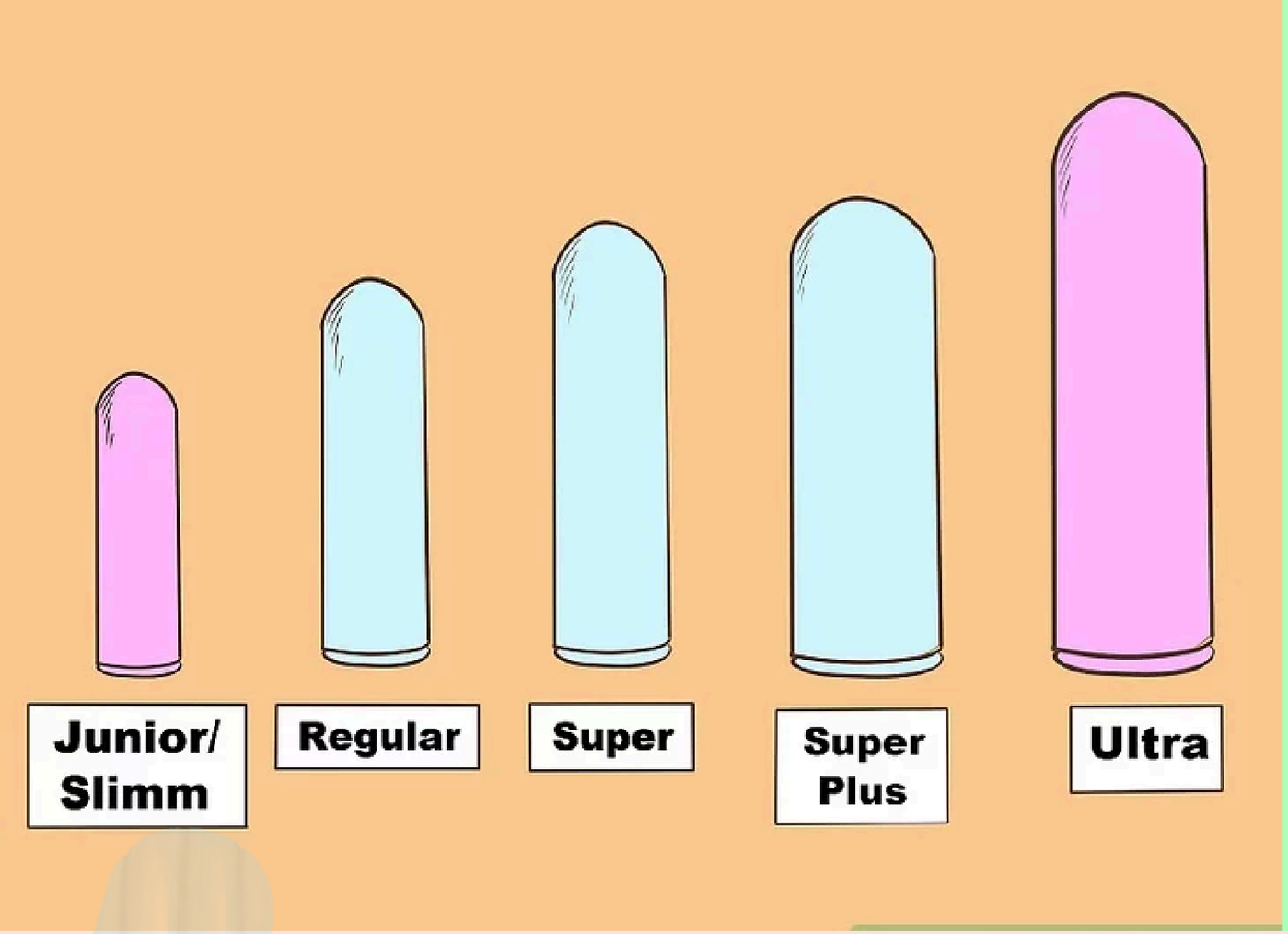
ಸ್ಟೆಮ್ ಅನ್ನು ಹುಡುಕಿ, ಮತ್ತು ಸಕ್ಷನ್ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಕಪ್‌ನ ಬೇಸ್ ಅನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ



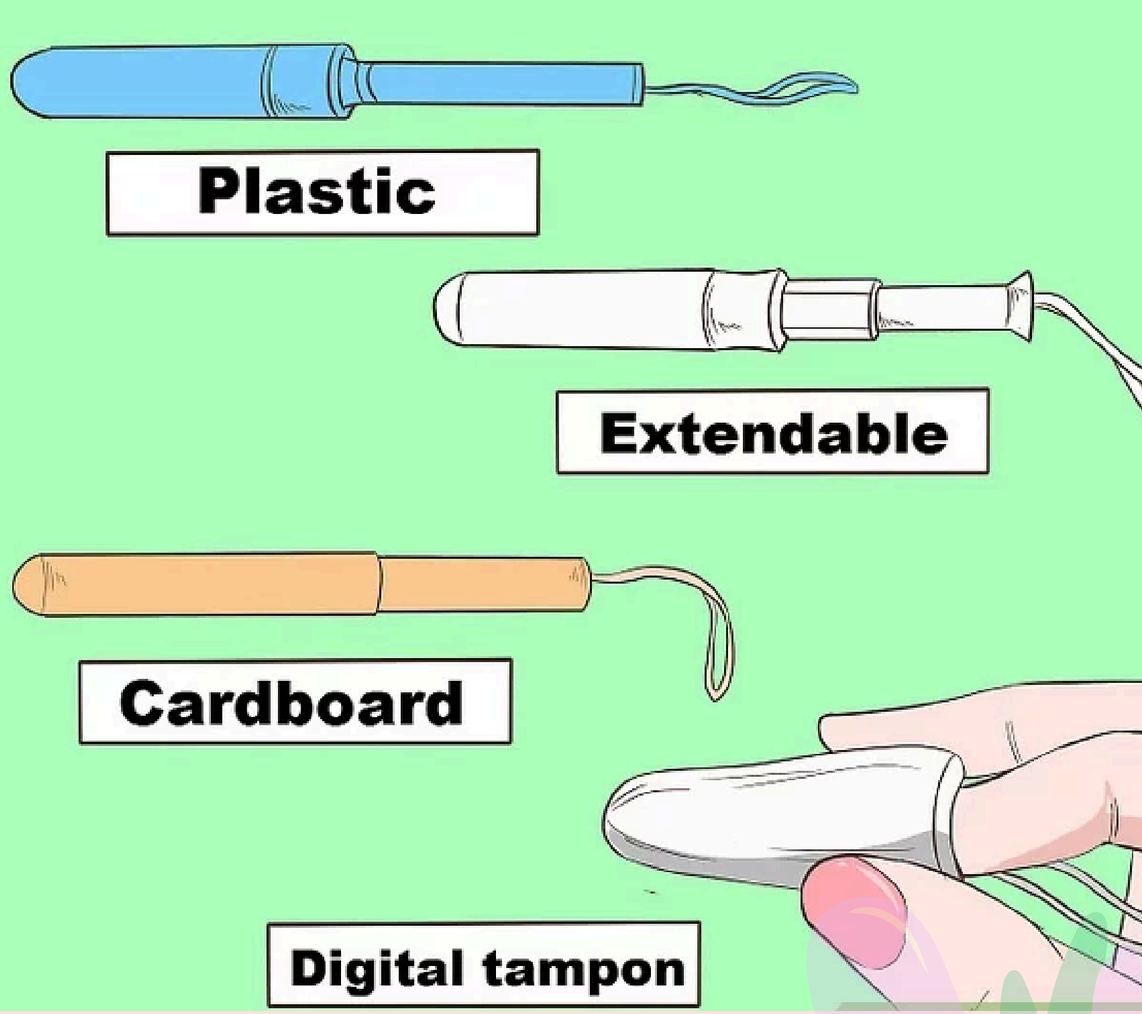
ಕಪ್ ಅನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ಟಾಯ್ಲೆಟ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ



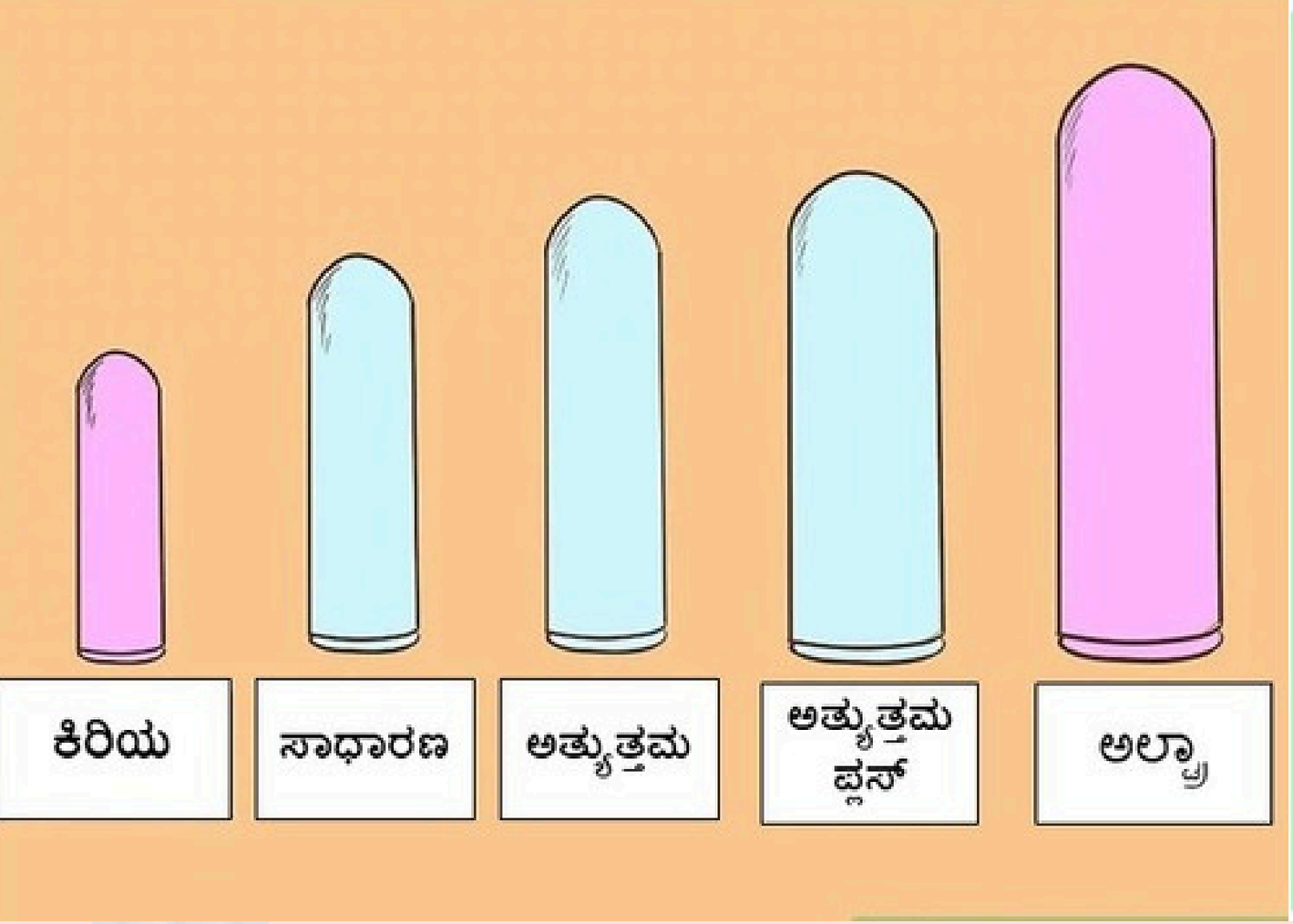
ಕಪ್ ಅನ್ನು ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ



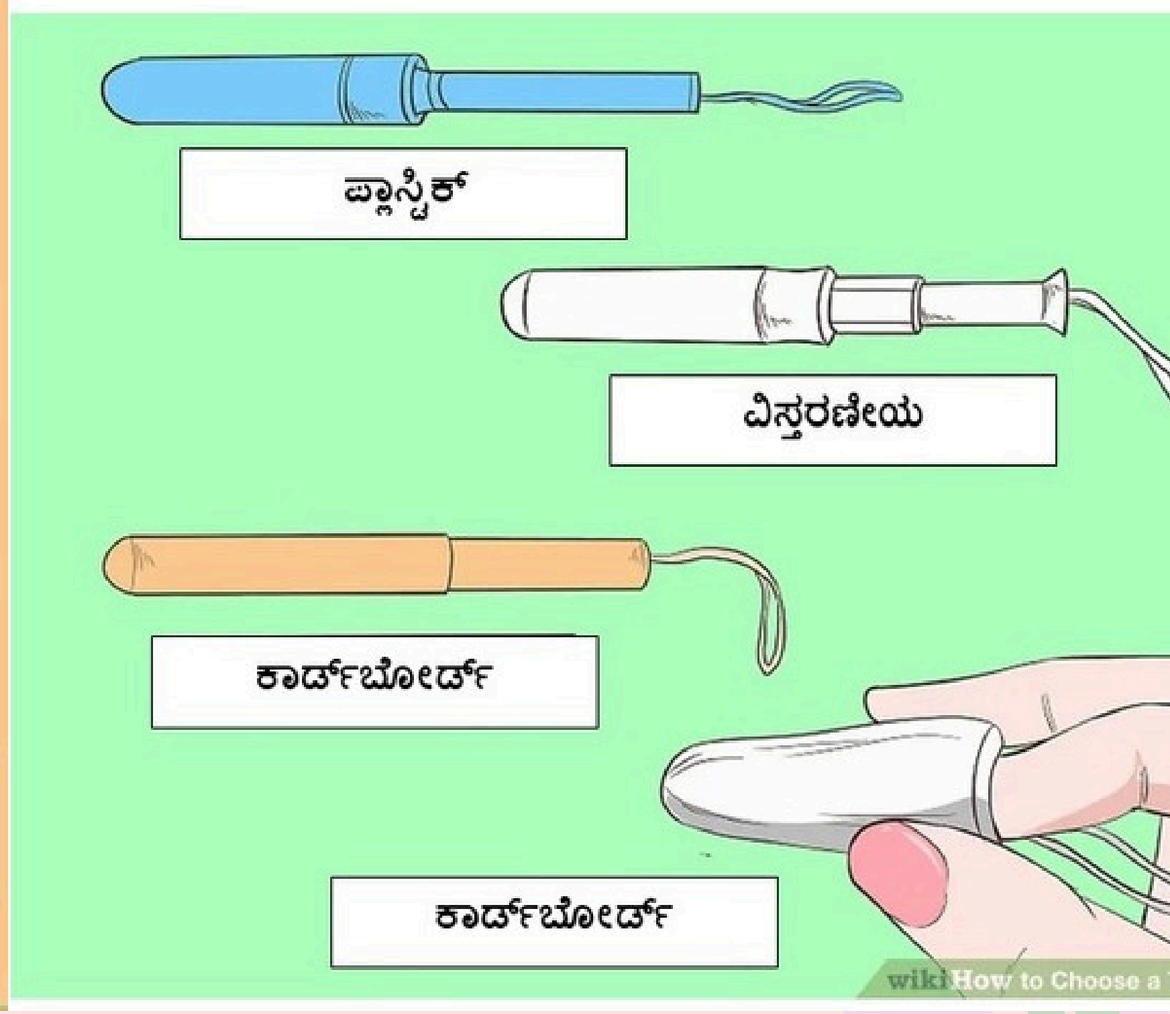
Tampons Sizes



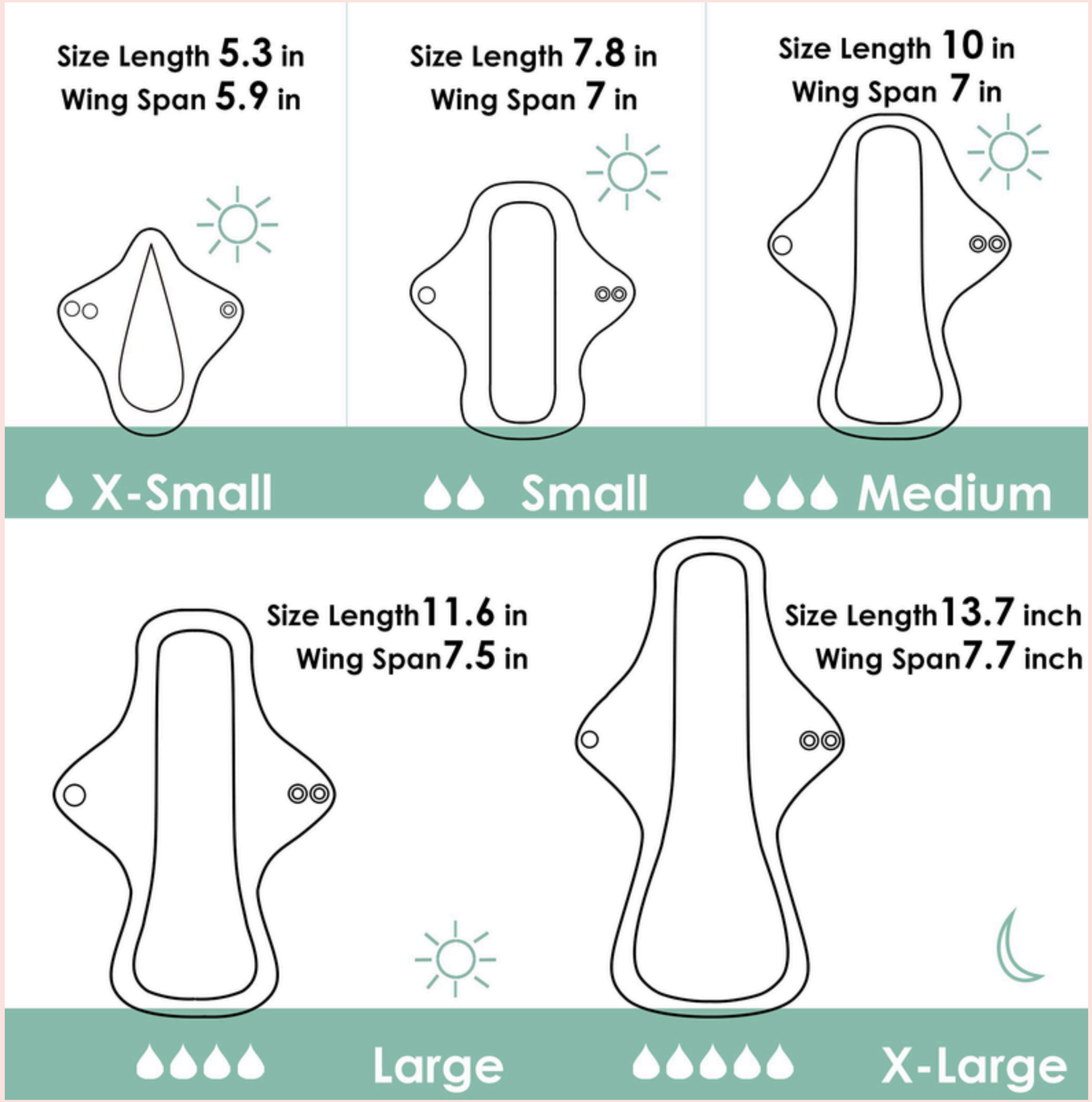
Tampons applicators



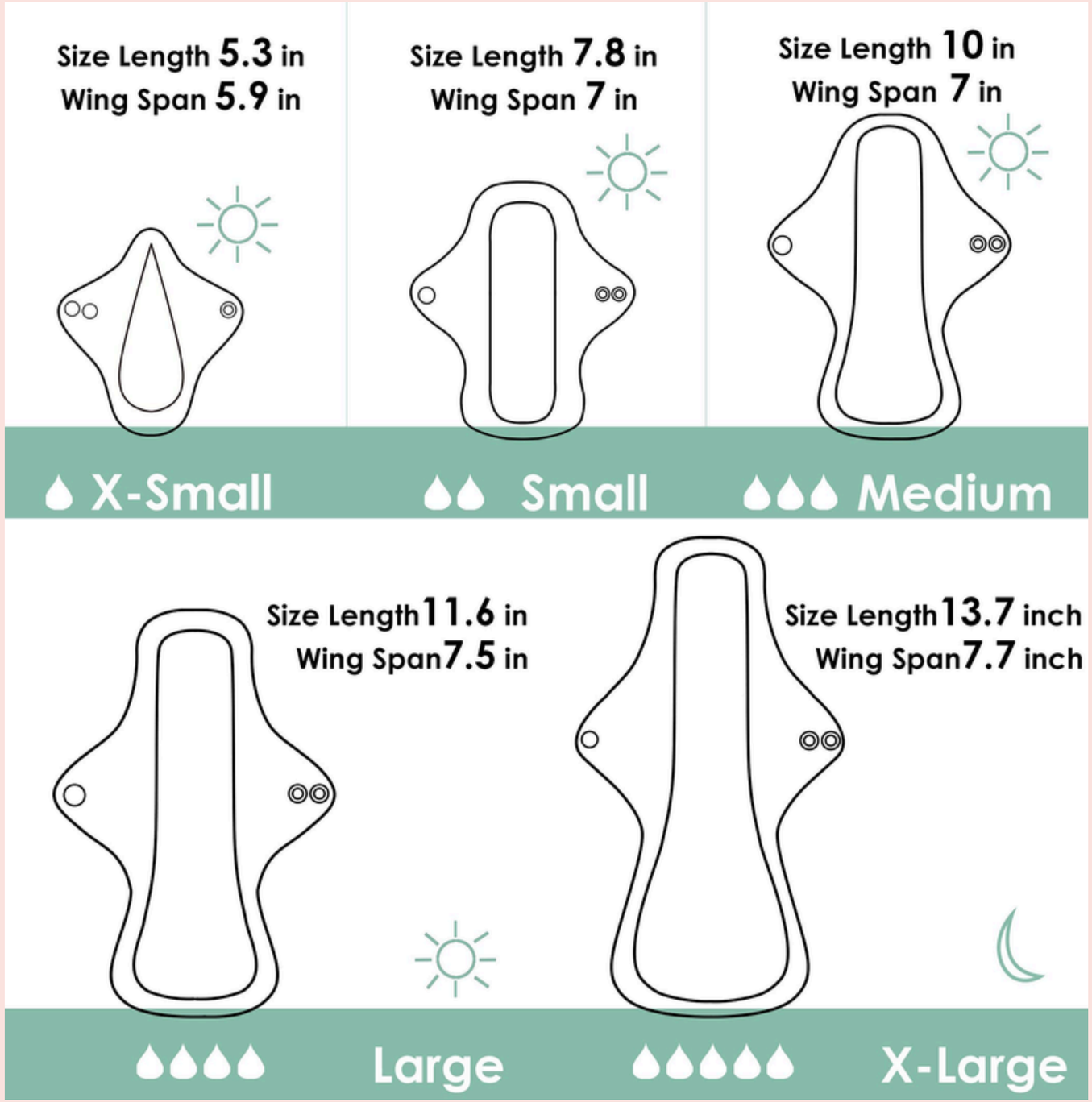
ಟ್ಯಾಂಪಾನ್ ಗಾತ್ರಗಳು



ಟ್ಯಾಂಪಾನ್ ಅನ್ವಯಕರು

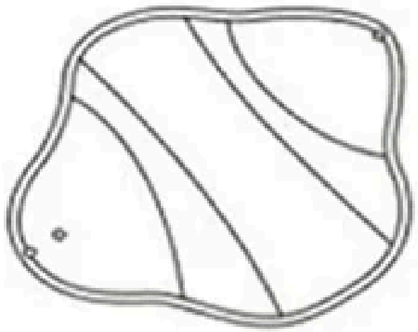


Different sizes of Cotton cloth pad

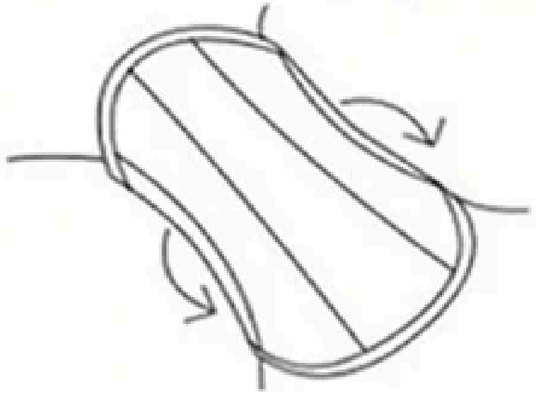


ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಯ ಪ್ಯಾಡ್

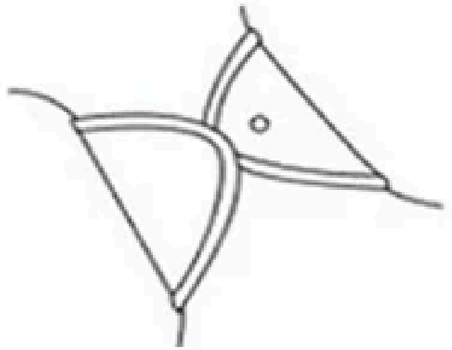
How to Use



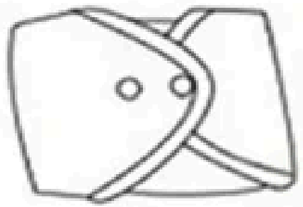
1. Spread open the reusable cloth pad



2. Put the cloth pad on your underwear



3. And close the snap button from behind your underwear



4. Fold and pack your reusable cloth pad when you are out and about

HOW TO WASH + CARE FOR YOUR PAD



SOAK THE PAD IN COLD WATER
(15-30 MINS)



GENTLY WASH WITH A MILD SOAP
(DO NOT USE A BRUSH OR FABRIC SOFTENER)

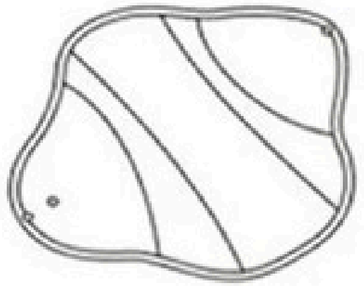


SQUEEZE AND RINSE OUT WATER
(YOU CAN MACHINE WASH IT AFTER THIS IF YOU WANT)

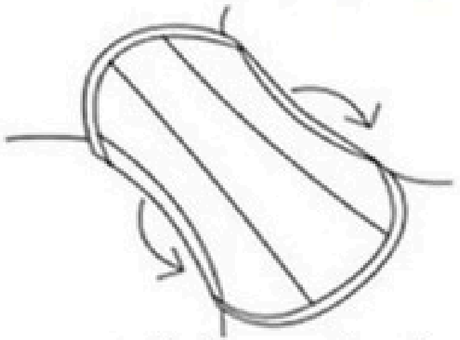


LET IT DRY IN THE SUN COMPLETELY

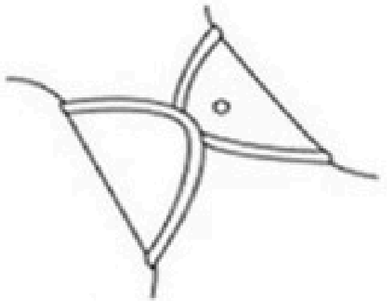
ಹೆಗೆ ಬಳಸುವುದು?



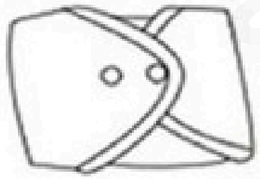
1. ಪುನಃ ಬಳಿಸಬಹುದಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಪ್ಯಾಡ್ ಹಾಸಿ



2. ನಿಮ್ಮ ಅಂಡರ್‌ವೇರ್ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಪ್ಯಾಡ್ ಇಡಿ



3. ನಿಮ್ಮ ಅಂಡರ್‌ವೇರ್ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಸ್ನ್ಯಾಪ್ ಬಟನ್ ಮುಚ್ಚಿ



4.ನೀವು.ಹೊರಗೆ ಇದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪುನಃ ಬಳಿಸಬಹುದಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಪ್ಯಾಡ್ ಮಡಚಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ

ನಿಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಯ ಪ್ಯಾಡ್ ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ತೊಳೆಯುವುದು



ಪ್ಯಾಡ್ ಅನ್ನು ತಂಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ (15-30 ನಿಮಿಷ) ನೆನೆಸಿಡಿ



ಮೃದುವಾದ ಸೋಪ್ಪಿನಿಂದ ನೌಮ್ಯವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ (ಡೆಟರ್ಜೆಂಟ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆ ಮೃದುಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ



ಉರಿ ಹಾಗೂ ತೊಳೆಯಿರಿ



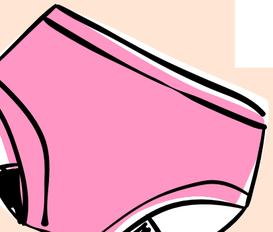
ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ

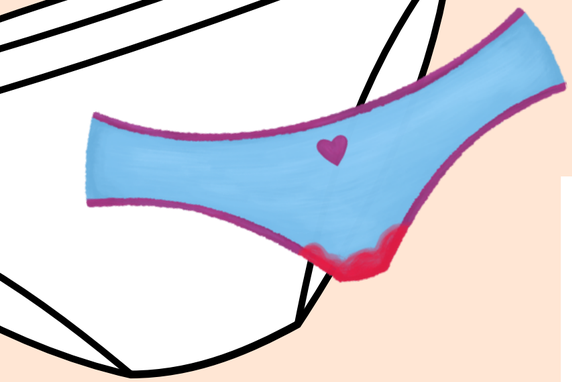


PERIODPANTIES size chart



SIZE	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL	6XL
WAIST (IN)	25-26	27-28	29-31	32-33	34-35	36-38	39-40	41-43	44-46
WAIST (CM)	64-68	69-73	74-79	80-85	86-91	92-97	98-104	105-110	111-116
HIP (IN)	33-35	36-37	38-40	41-42	43-44	45-47	48-50	51-52	53-55
HIP (CM)	84-90	91-96	97-102	103-108	109-114	115-120	121-127	128-133	134-139





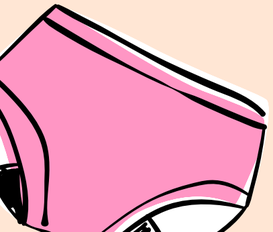
ಮಾಸಿಕ ಅಂಡರ್‌ವೇರ್

ಗಾತ್ರ ಚಾರ್ಟ್

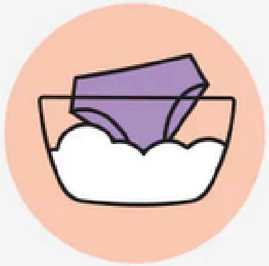


ಗಾತ್ರ	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL	6XL
ಸೊಂಟ ಇಂಚು	25-26	27-28	29-31	32-33	34-35	36-38	39-40	41-43	44-46
ಸೊಂಟ cm	64-68	69-73	74-79	80-85	86-91	92-97	98-104	105-110	111-116
ಸೊಂಟದ ಭಾಗ ಇಂಚು	33-35	36-37	38-40	41-42	43-44	45-47	48-50	51-52	53-55
ಸೊಂಟದ ಭಾಗ cm	84-90	91-96	97-102	103-108	109-114	115-120	121-127	128-133	134-139

**IF YOU ARE IN BETWEEN SIZES, GET THE BIGGER ONE*

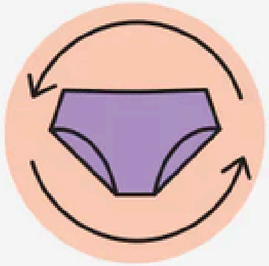


HOW TO WASH

1. 
Soak in detergent water for 10-12 minutes to remove the menstrual blood

2. 
Squeeze out the water and gently scrub. Toss it in with regular laundry

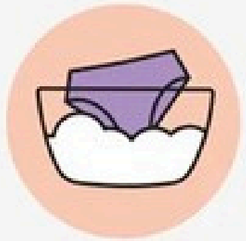
3. 
Line dry in the sun / a well ventilated area

4. 
Ready to reuse!
Store it in a cool, dry area.

Period panty

ಮಾಸಿಕ ಅಂಡರ್‌ವೇರ್

ಮಾಸಿಕ ಅಂಡರ್‌ವೇರ್ ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಬಳಸುವುದು?

1. 

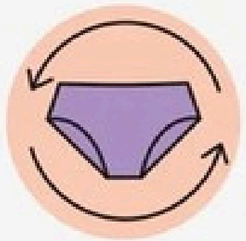
ಮಾಸಿಕ ಅಂಡರ್‌ವೇರ್ ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಬಳಸುವುದು?

2. 

ನೀರು ನಿಂಡಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ, ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಕಿ

3. 

ನೀರು ನಿಂಡಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ, ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಕಿ

4. 

ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿಯಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ.

Period time

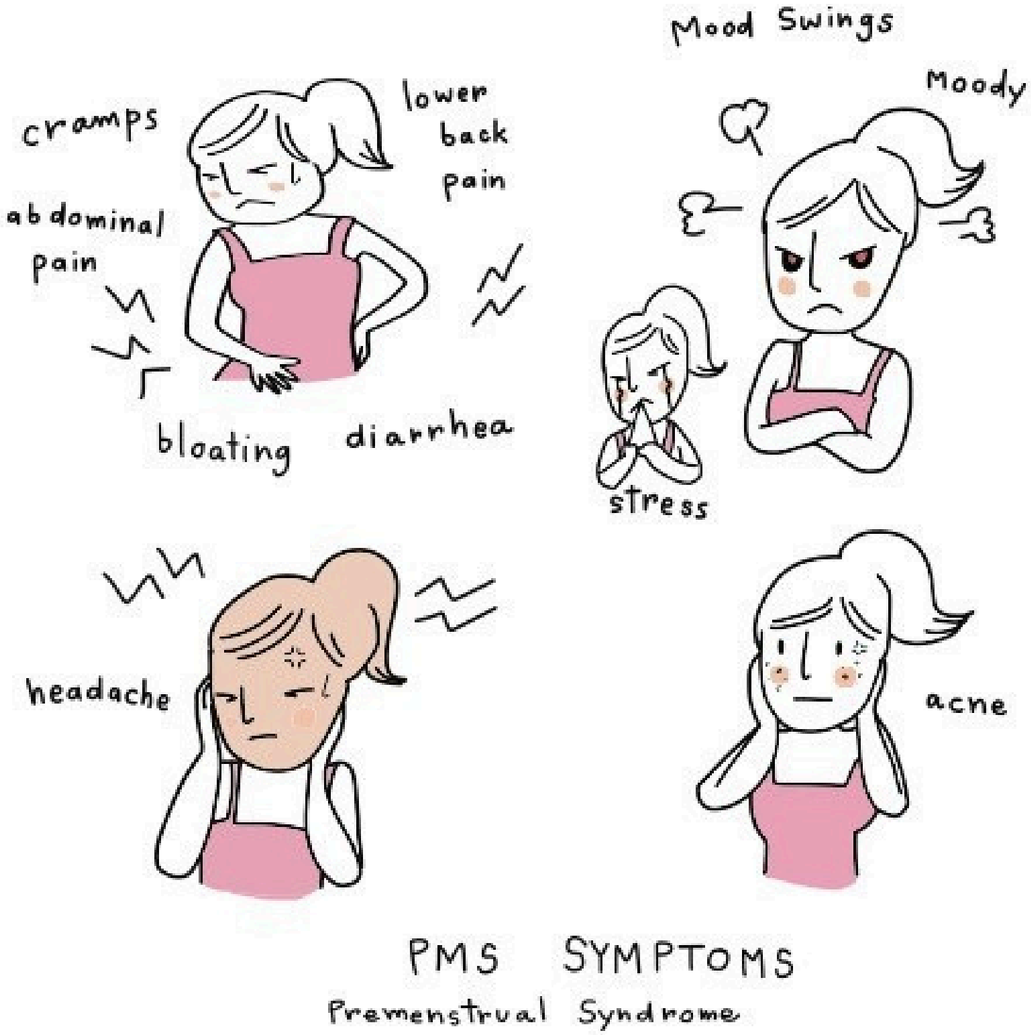


ಮಾಸಿಕ ಸಮಯ / ರಜಸ್ಸಿನ ಸಮಯ



PREMENSTRUAL SYNDROME





ಮಾಸಿಕ ಪೂರ್ವ ಲಕ್ಷಣಗಳು





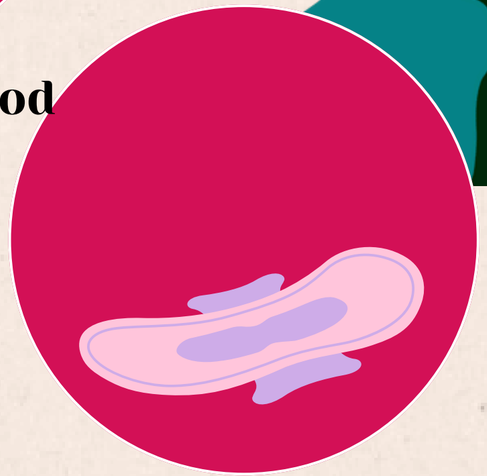
Menstrual Hygiene



Stick to one method of sanitation



DO NOT LET THIS CONVERSATION END WITH A PERIOD



Change your sanitary products every 4-6 hours



Don't use soaps or vagina hygiene products



Discard the sanitary napkins pr

ಮಾಸಿಕ ಶುಚಿತ್ವ



ಒಂದು ವಿಧದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ



ಈ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಕೃತ್ಯ ಚುಕ್ಕಿ (ಪೀರಿಯಡ್) ಯಿಂದ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಬೇಡಿ



ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ 4-6 ಗಂಟೆಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ



ಸೊಪ್ / ಯೋನಿಯ ಶೌಚೋತ್ಸವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ



ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿ



Pre menstrual symptoms – can be treated at home with a healthy diet, exercise, and self-care

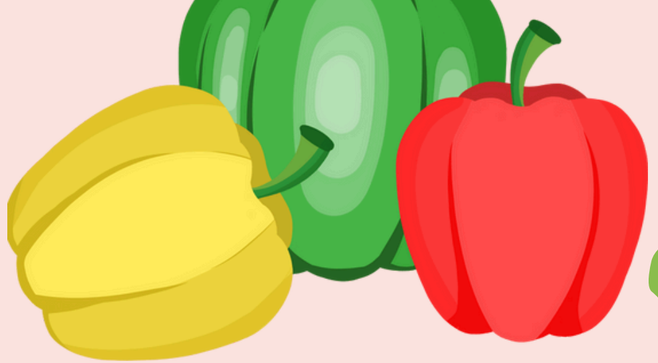




ಮಾಸಿಕ ಪೂರ್ವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ,
ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ
ಕಾಳಜಿಯ ಮೂಲಕ ಮನೆಯಲ್ಲಿ
ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು




Foods taken during periods
Green vegetables



ಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರ - ಹೆಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು








FOODS FOR PERIOD PAIN



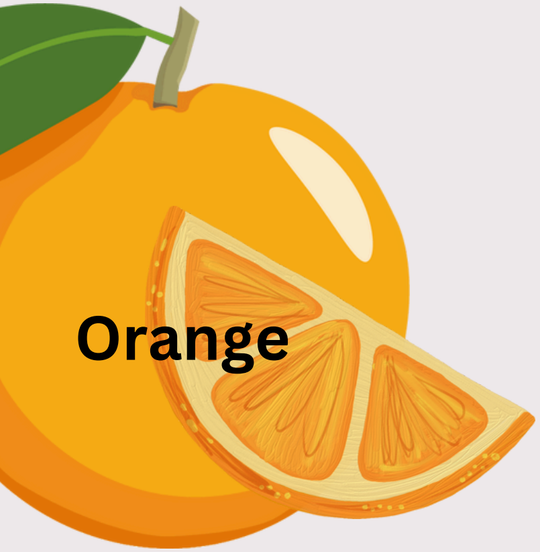
Dark chocolate



Ginger



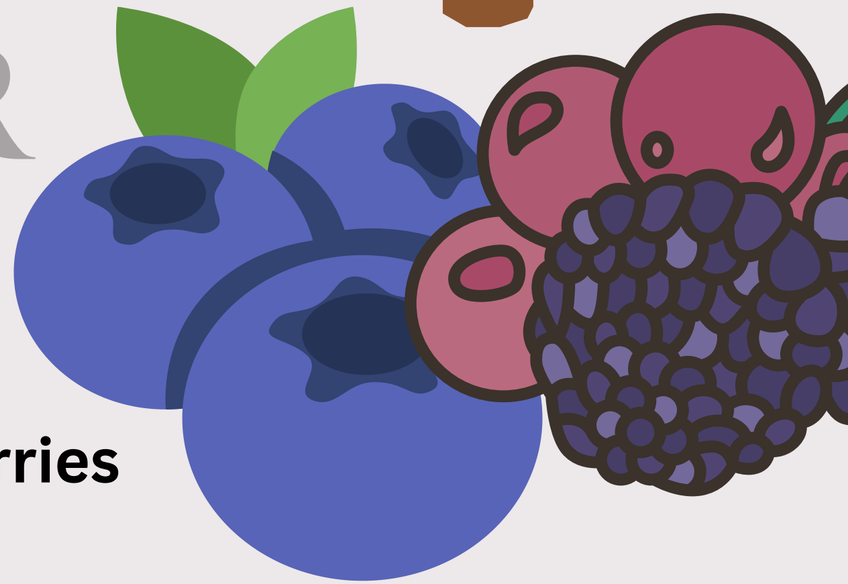
Eggs



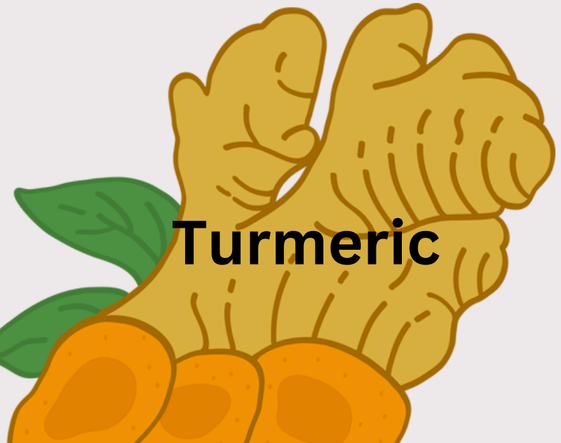
Orange



Yogurt



Berries



Turmeric



Pumpkin seeds



Flax seeds

ಮಾಸಿಕ ನೋವಿಗಾಗಿ ಆಹಾರ



ಡಾರ್ಕ್
ಚಾಕೊಲೆಟ್



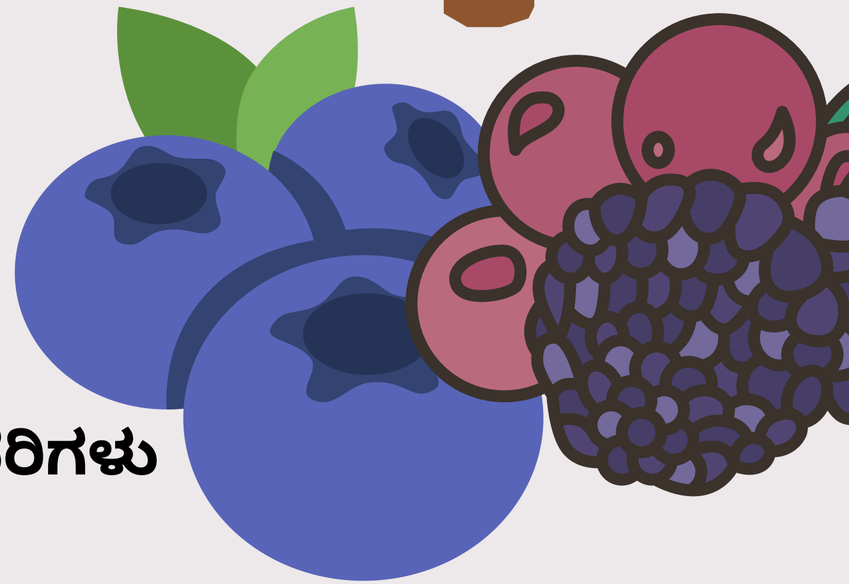
ಶುಂಠಿ



ಮೊಟ್ಟೆ



ಕಿತ್ತಳೆ



ಬೆರಿಗಳು



ಮೊಸರು



ಅರಿಶಿನ



ಕುಂಬಳಕಾಯಿ
ಬೀಜಗಳು



ಅಗಸೆ
ಬೀಜಗಳು



Myths and Facts

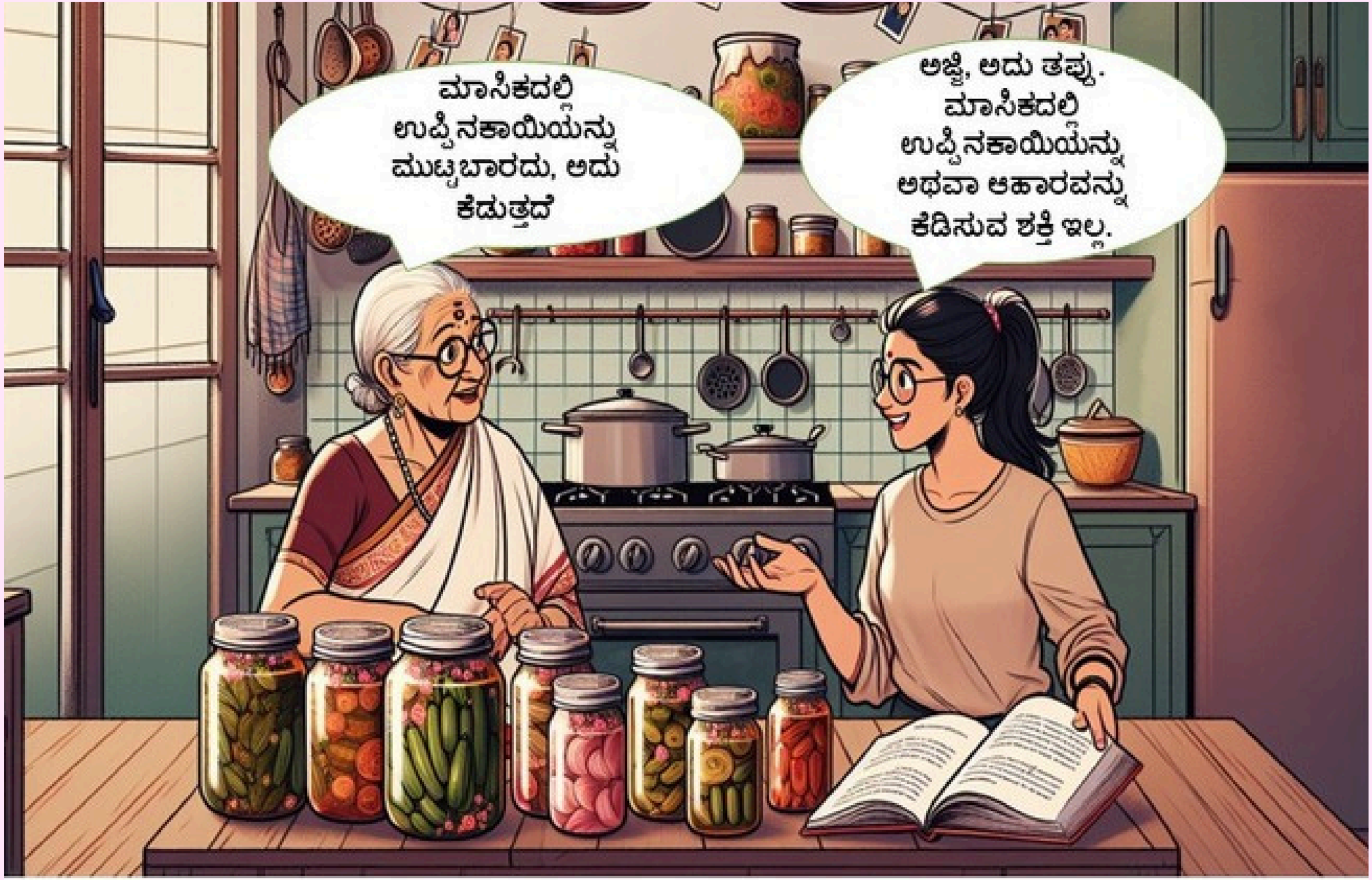
ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸತ್ಯಗೆಳು

MENSTRUAL TIME

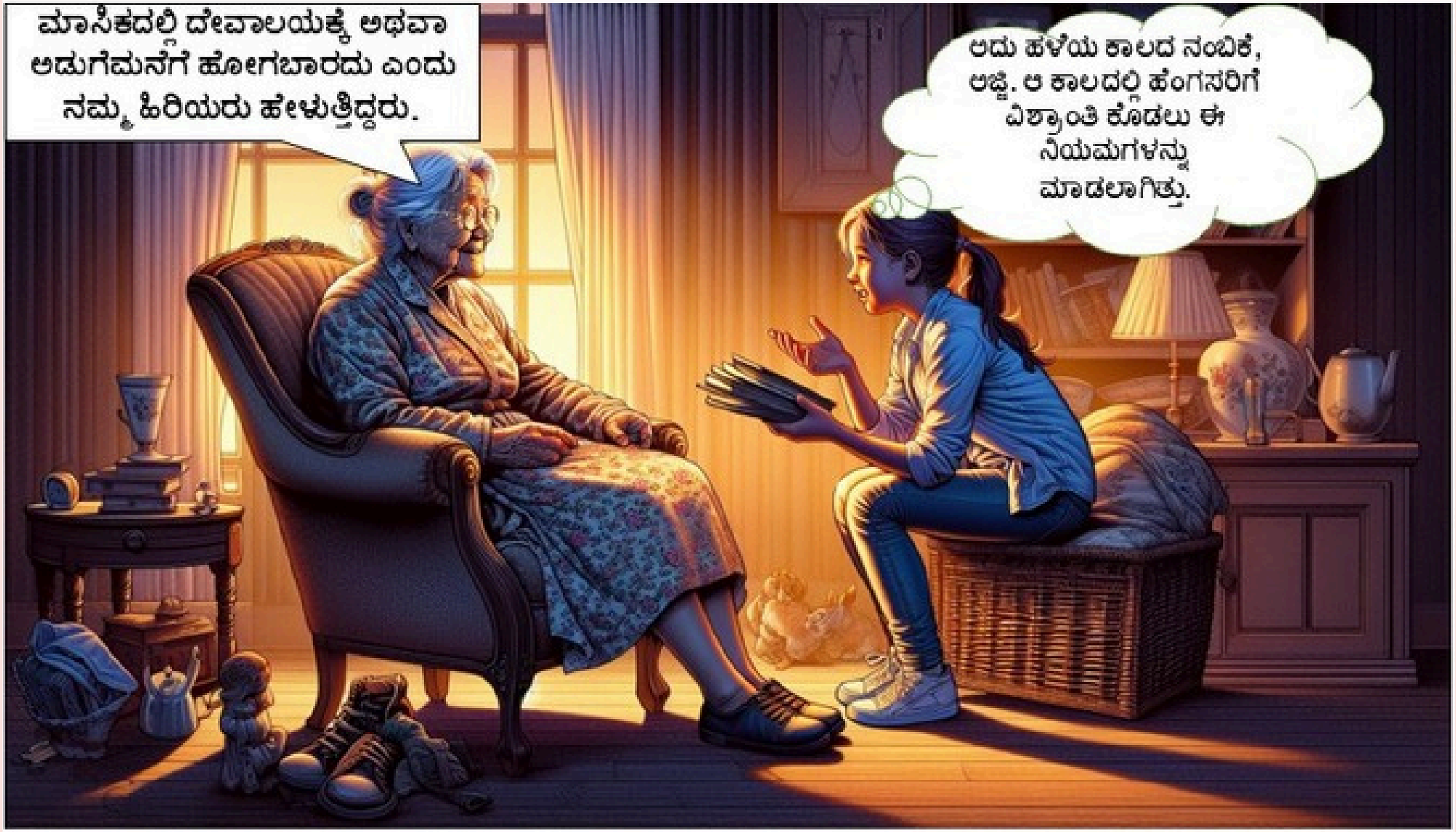
ಮಾಸಿಕ ಸಮಯ




Beta, don't touch pickles during your periods. They will spoil.
No, Granny. That's a myth. Periods don't spoil food


ಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ
ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನು
ಮುಟ್ಟಬಾರದು, ಅದು
ಕೆಡುತ್ತದೆ
ಅಜ್ಜಿ, ಅದು ತಪ್ಪು.
ಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ
ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನು
ಅಥವಾ ಆಹಾರವನ್ನು
ಕೆಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ.


We were told not to go to the kitchen or temple during periods.
That was to give women rest, Granny. Now, we have hygiene products.

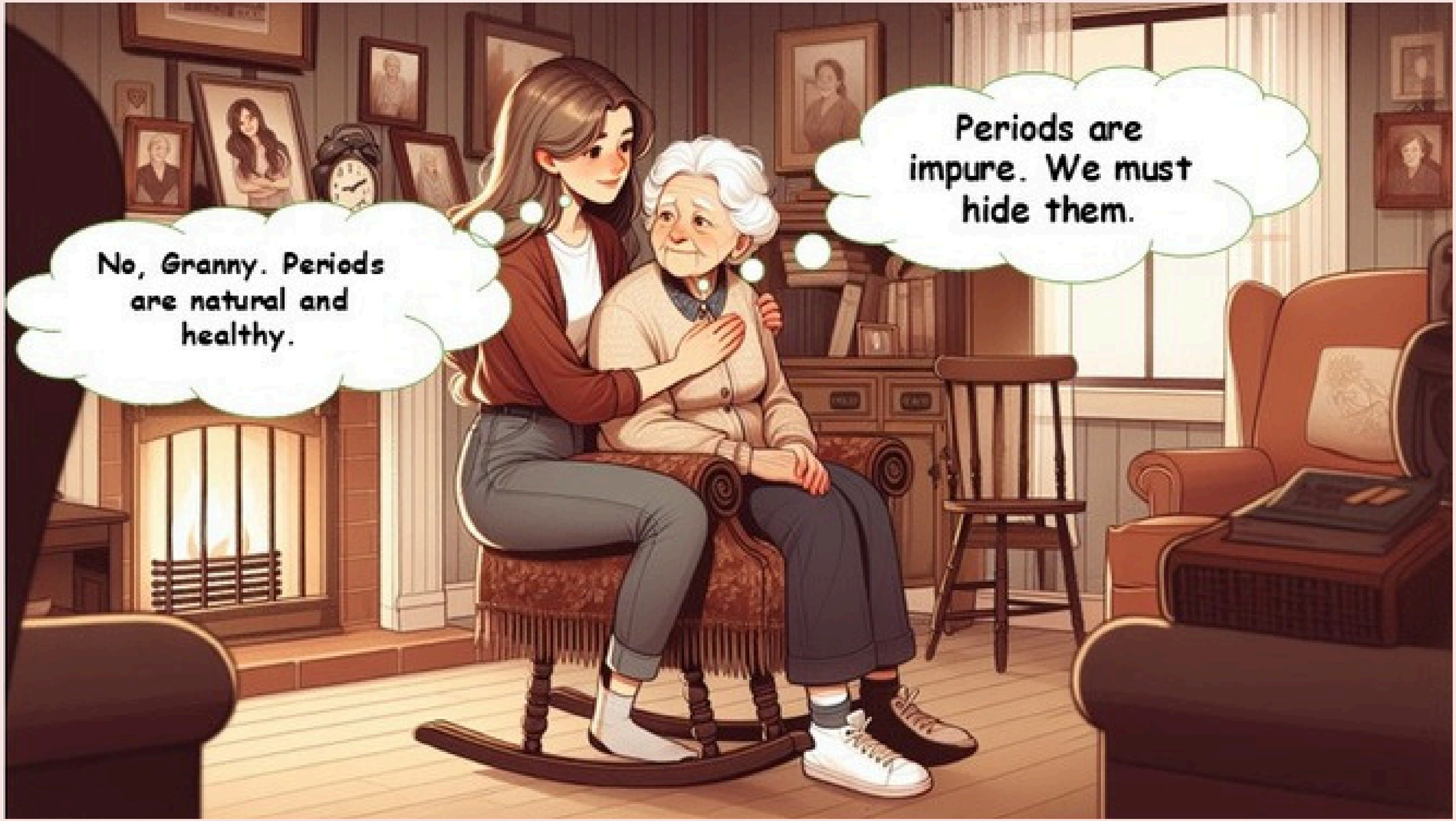

ಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಅಡುಗೆಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಾರದು ಎಂದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.
ಆದು ಹಳೆಯ ಕಾಲದ ನಂಬಿಕೆ, ಅಜ್ಜಿ. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಲು ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು.

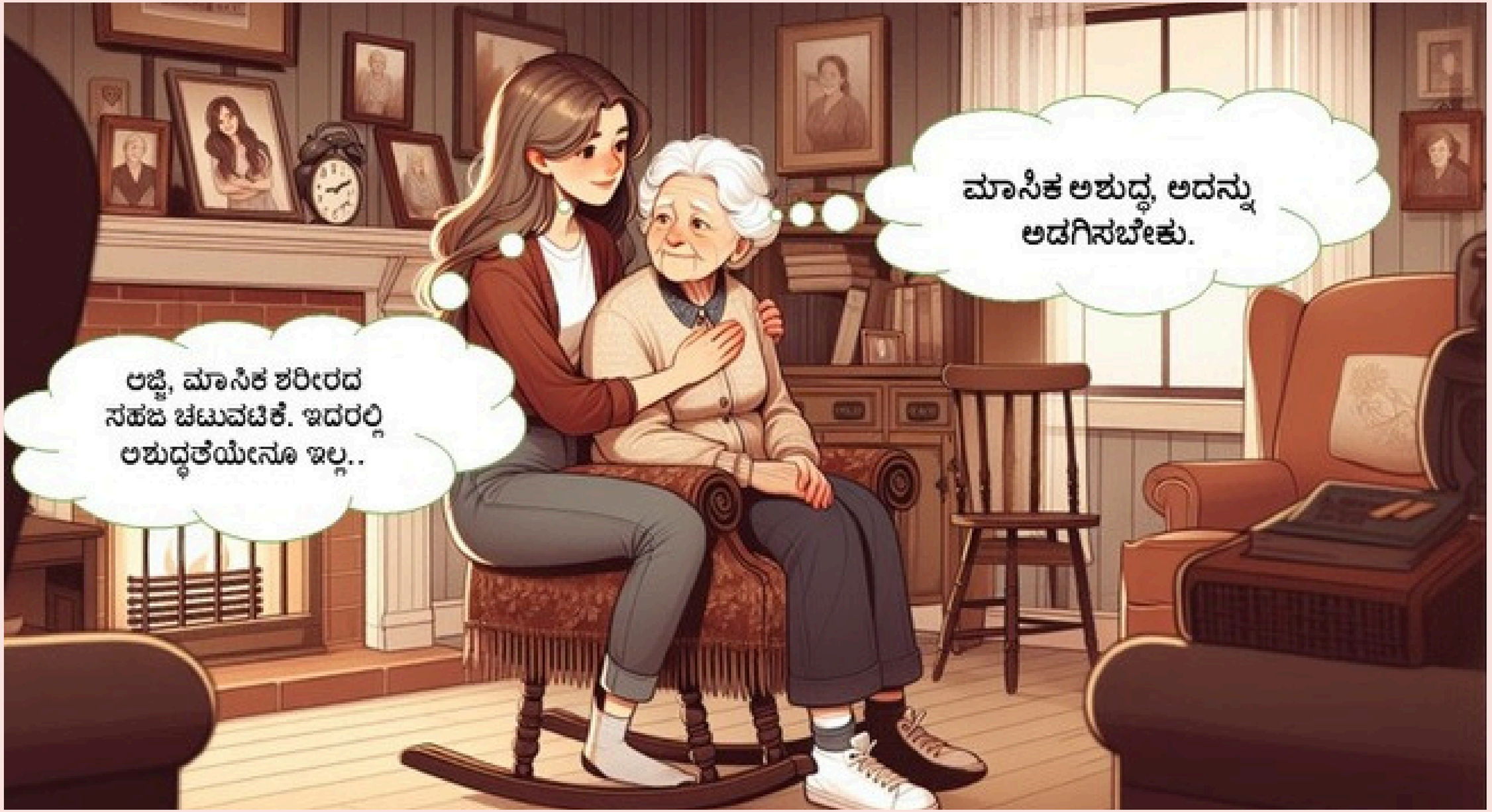

Isn't exercise bad during periods?
No, Granny. Light exercise helps reduce pain.


ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದೆ.
ಇಲ್ಲ, ಅಜ್ಜಿ. ಲಘುವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.


Eating cold food worsens periods, right?
Not true, Granny. Yogurt and cold water are fine.

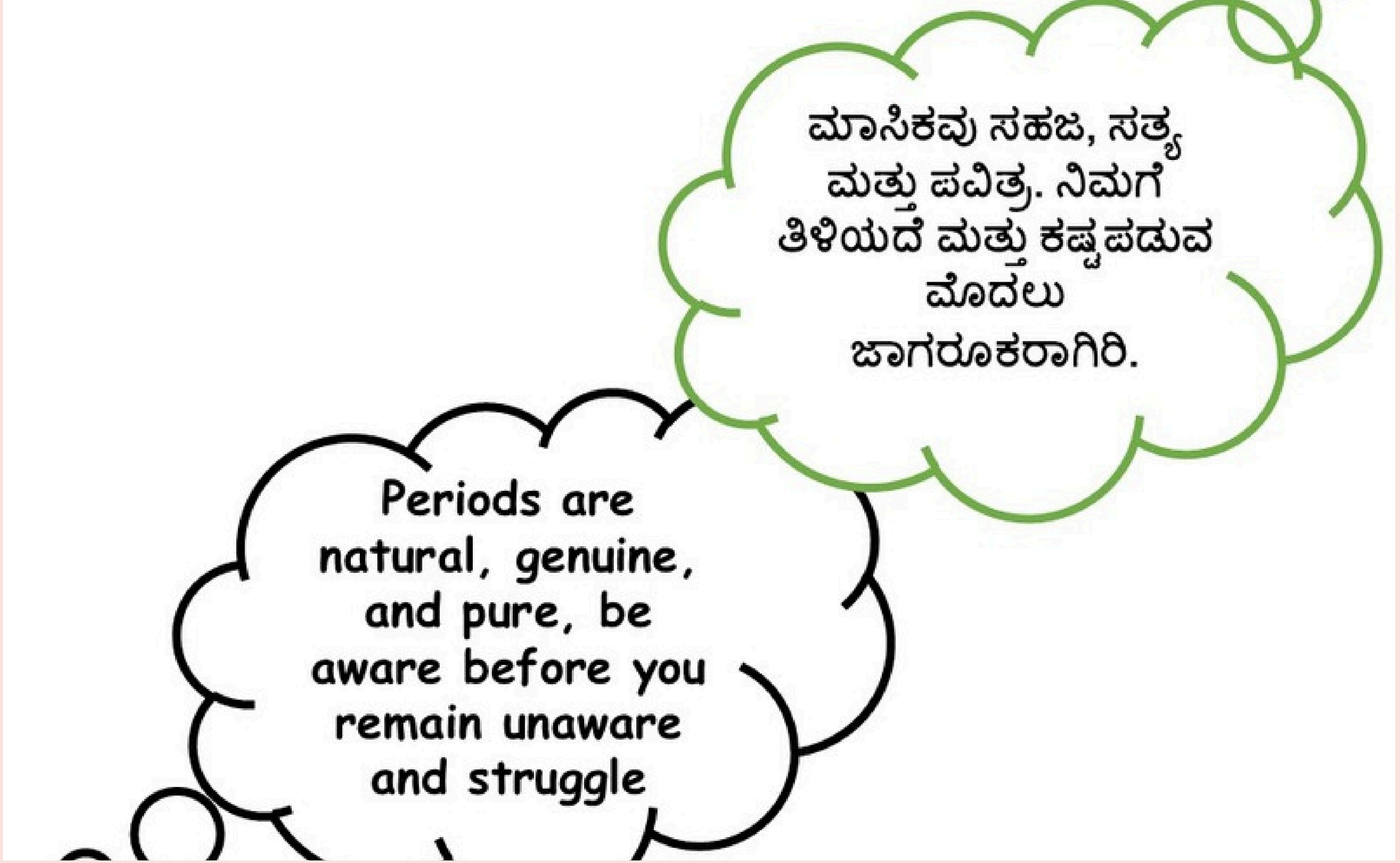

ಇದು ತಪ್ಪು, ಅಜ್ಜಿ.
ಮೊಸರು, ತಂಪು
ನೀರು ಇವೆಲ್ಲವು
ಆರೋಗ್ಯಕರ.
ತಂಪಾದ ಆಹಾರ
ತಿಂದರೆ ತೊಂದರೆ
ಆಗುತ್ತದೆ.

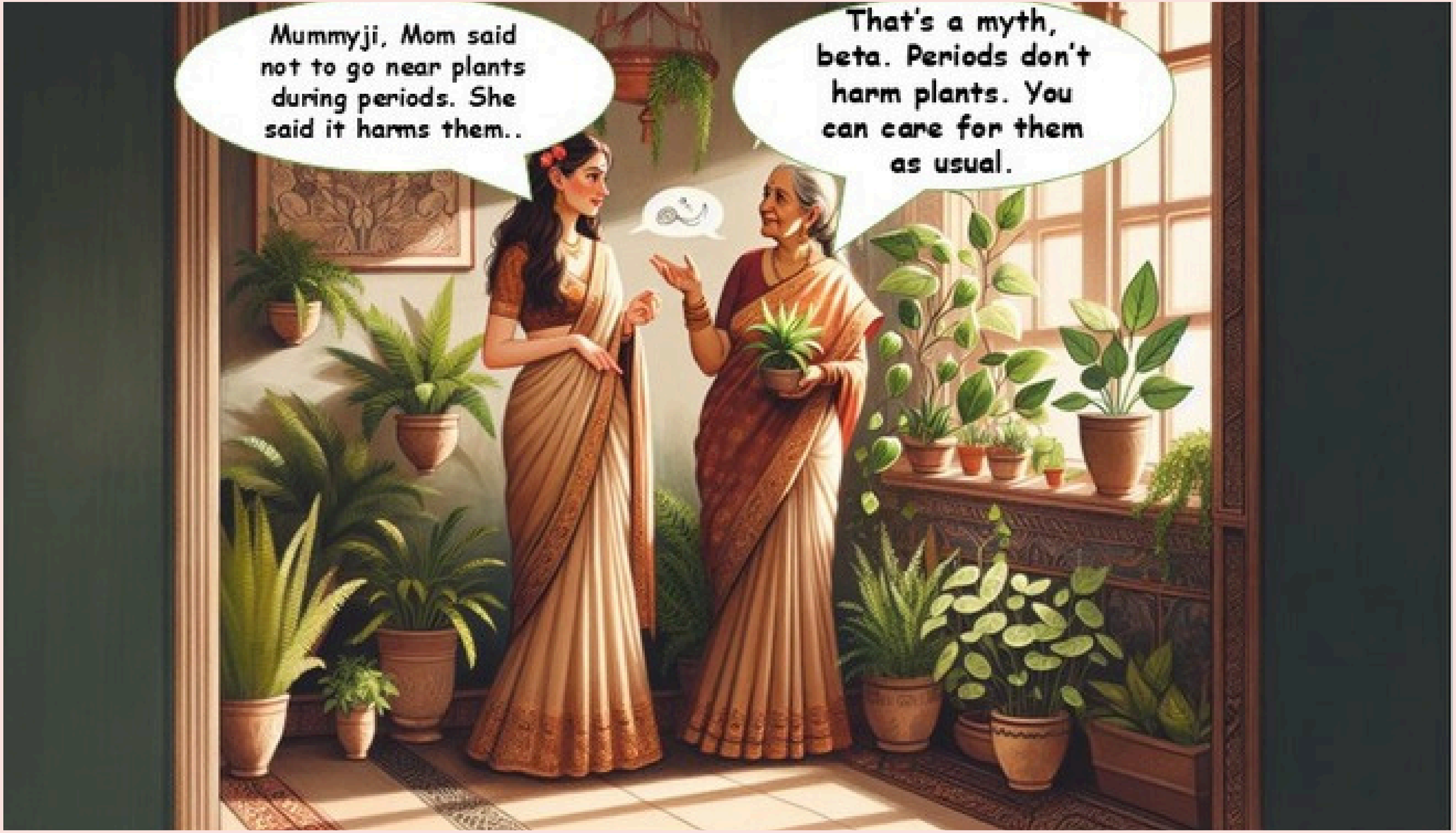

Periods are impure. We must hide them.
No, Granny. Periods are natural and healthy.


ಮಾಸಿಕ ಅಶುದ್ಧ, ಅದನ್ನು ಅಡಗಿಸಬೇಕು.
ಅಜ್ಜಿ, ಮಾಸಿಕ ಶರೀರದ ಸಹಜ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಶುದ್ಧತೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ..


I didn't know all this. Thank you for teaching me.
Always, Granny. Let's share these facts with others!
UNDERSTANDING PERIODS


ನಿನ್ನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ
ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾಯ್ತು.
ಇನ್ನು ಮುಂದೇನೂ ನಾನು
ಹಳೆಯ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು
ನಂಬಲ್ಲ.
UNDERSTANDING PERIODS
ಅದು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ,
ಅಜ್ಜಿ. ನಾವು ಎಲ್ಲರೂ ಈ
ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು
ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.


ಮಾಸಿಕವು ಸಹಜ, ಸತ್ಯ
ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ. ನಿಮಗೆ
ತಿಳಿಯದೆ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟಪಡುವ
ಮೊದಲು
ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ.
Periods are
natural, genuine,
and pure, be
aware before you
remain unaware
and struggle


Mummyji, Mom said not to go near plants during periods. She said it harms them..
That's a myth, beta. Periods don't harm plants. You can care for them as usual.


ಅಮ್ಮ ಹೇಳಿದರು, ಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದಂತೆ.
ಇದು ಸುಳ್ಳು, ಮಗಳೆ. ಮಾಸಿಕವು ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಲ್ಲ.


Mom also said tampons or menstrual cups can take away virginity.
No, beta. Virginity is a social concept, not related to tampons or cups. These products are safe for all women.

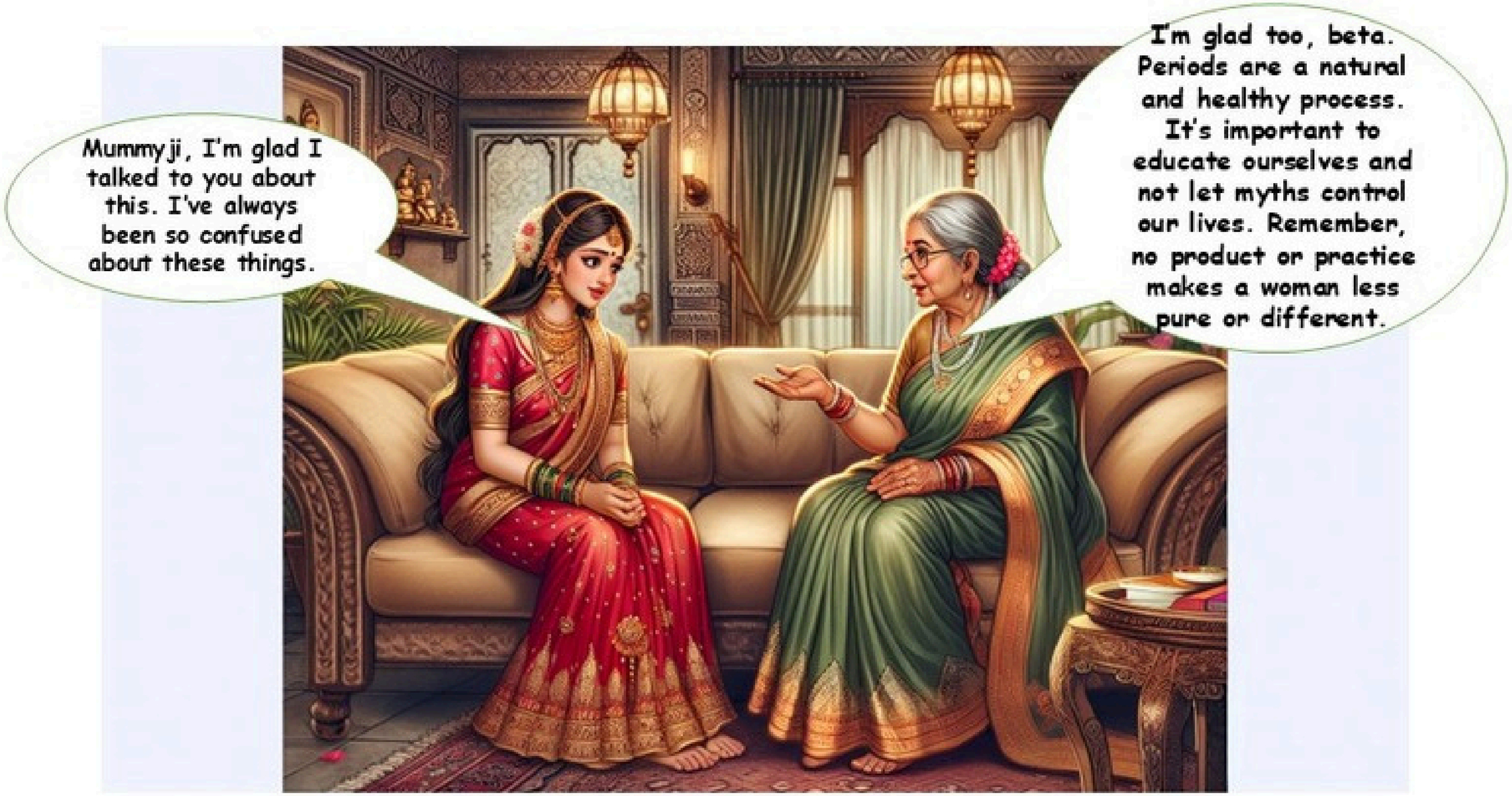

ಟ್ಯಾಂಪಾನ್ ಬಳಸಿದರೆ
ಕನ್ಯಾತ್ವಕ್ಕೆ ಹಾನಿ
ಆಗುತ್ತದಂತೆ.
ಇಲ್ಲ, ಮಗಳೆ.
ಟ್ಯಾಂಪಾನ್ ಸುರಕ್ಷಿತ
ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ
ಹಾನಿಯೇನೂ ಮಾಡಲ್ಲ..


Aren't tampons or menstrual cups unsafe or uncomfortable?
Not at all. They're safe and comfortable with proper use. Cups are also eco-friendly and cost-effective.


ಟ್ಯಾಂಪಾನ್
ಬಳಸುವುದು
ಅಸೌಕರ್ಯಕರವೇ?
ಅತಿರೇಕ ಆಗದಷ್ಟು
ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ
ತುಂಬಾ ಸುಲಭ.


I heard only married women should use tampons or cups.
That's false. Any woman can use them. They don't harm the body in any way.


ಟ್ಯಾಂಪಾನ್
ಮದುವೆಯಾದವರೆ
ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕಂತೆ.
ಸುಳ್ಳು ನಂಬಿಕೆ. ಎಲ್ಲ
ವಯಸ್ಸಿನವರು
ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ
ಬಳಸಬಹುದು.


Mummyji, I'm glad I talked to you about this. I've always been so confused about these things.
I'm glad too, beta. Periods are a natural and healthy process. It's important to educate ourselves and not let myths control our lives. Remember, no product or practice makes a woman less pure or different.


ಇಷ್ಟು ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.
ಸಂತೋಷ, ಮಗಳೆ. ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಇತರರಿಗೂ ಹಂಚು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ನೀವು
ಸಂತೋಷವಾಗಬಹುದು,
ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನದ ಕನಸು
ಮರಣದವರೆಗೆ ಕೇವಲ ಕನಸೇ
ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

A little awareness can bring happiness, but without it, the dream of being happy and healthy may remain unfulfilled until the end of life


Thank
You

GMU Knowledge Series

Women menstrual health care - Empowering women with Care, Strength and selfness

By Madhuri H R and Pratiksha C C

Published by:
GM University
Davanagere, Karnataka-577006
India
Year of Publication: 2025

GM UNIVERSITY

P.B.Road, Davanagere, Karnataka, India - 577006



Igniting
Innovation

Inspiring
Transformation

GM UNIVERSITY

- GM University is located in Davanagere, Karnataka, adjacent to the Deputy Commissioner's office along the Pune-Bangalore Highway. Situated approximately 262km from Bangalore. The university is well-connected by both train & bus routes to major cities across Karnataka. The GMU campus in just 4km from the Davanagere city centre.
- The University sponsored by Srishyla Educational Trust (SET) founded by Late G. Mallikarjunappa, established by the State of Karnataka through Act No. 19 of 2023, GM University builds on a legacy of over 20 years In higher education, originating from the GM Institute of Technology (GMIT), which was founded in 2001.
- GMIT in renowned for its quality engineering and technology programs. GM University was created to expand it's educational offerings, addressing the challenges of 21st century education & fostering holistic development in students.
- The Univeruty also emphasizes research, Skill development and Entrepreneurship, providing students with opportunities to engage in Innovation, business incubation, and technical consultancy. Through it's integrated approach, which includes extracurricular activities, interdisciplinary electives and strong focus on project-based learning, GMU aims to prepare it's students for both local & global challenges
- GMU's academic programs span diverse fields including Engineering, Computing, Basic & Applied Sciences, Commerce, Management, Legal Studies. Health Sciences, Humanities, Tourism & more.

93640 99720, 93640 99712, 63642 59993 | admissions@gmu.ac.in

GMU Advantage

- Outcome Based and Competency Driven Education
- Holistic Development Hub
- Global Immersion Programs
- Project Based and Experiential Learning
- Digital Campus for 21st Century Learning
- Innovation & Entrepreneurship Incubator