

मिथक

जिन महिलाओं को मासिक धर्म हो रहा है वे अशुद्ध, बीमार, गंदी, यहां तक कि शापित हैं।

मासिक धर्म वाली महिला को स्नान नहीं करना चाहिए।

वास्तविकता

महिलाओं के लिए पीरियड्स प्राकृतिक और सामान्य हैं। मासिक धर्म द्रव केवल रक्त और ऊतक (टिशू) का मिश्रण है। यह किसी महिला को गंदा या अपवित्र नहीं करता है। पीरियड्स वाली महिलाएं सामाजिक और / या धार्मिक आयोजनों में हिस्सा ले सकती हैं।

अपने शरीर को साफ और हाइजीनिक रखने के लिए पीरियड्स के दौरान रोज नहाना महत्वपूर्ण है।