

ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ



ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕೈಪಿಡಿ I:

ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಸತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು

ಕೆಳಗಿನ ಕೋಷ್ಟಕವು ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ 'ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಳೆ: ಮುಟ್ಟು - ಸುಚೋ ಅಥವಾ ಸತ್ಯವೋ?' ಇದರಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದೀರಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಂದಲೂ ಕೇಳಿರಬಹುದು.



ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳು	ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ/ ಸತ್ಯ	ಯಾಕೆ?
1.	ಮುಟ್ಟು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ.	ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ	ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಬೆಳೆಯುವ ಹಂತದ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಈ ಜೈವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ದೇಹವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.
2.	ಪ್ಯಾಡ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆ ಬಳಸುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.	ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ	ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು, ಹುಡುಗಿಯರು ಬಳಸುವ ಮುಟ್ಟಿನ ಉತ್ಪನ್ನದ ವಿಧದಿಂದಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನಿಯತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಅವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಳಸುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಗೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ತುರಿಕೆ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದರೆ, ಸುಗಂಧ ರಹಿತ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣರಹಿತ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
3.	ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು ಎಂದರೆ ಏನೋ ಗಂಭೀರವಾದ ತೊಂದರೆ ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ.	ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ	ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆರಂಭಿಕ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಸಾಧಾರಣದವರೆಗಿನ ನೋವು ಇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ, ನೋವು ಅತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದು) ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಎರಡು ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನೋವು ಮುಂದುವರಿದರೆ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.
4.	ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವನ್ನು ಮೌನವಾಗಿ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.	ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ	ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಅನೇಕ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ನಂಬಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹುಡುಗಿಯರು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಸಮಯ ಕೇಳಲು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ಪಡೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯಬಾರದು. ನೋವು ಅತಿಯಾದಾಗ ಅವರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಸಹ ನಿರಾಕರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.
5.	ಎಲ್ಲಾ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೂ ಒಂದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.	ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ	ಹೆಚ್ಚಿನ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ 9 ರಿಂದ 15 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತನಗಳು ಮೂಡಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮುಟ್ಟು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹವು ತನ್ನದೇ ಆದ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಗ ಅಥವಾ ತಡವಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹುಡುಗಿ: (ಎ) 8 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಮುಟ್ಟಾದರೆ ಅಥವಾ 15-16 ವರ್ಷವಾದರೂ ಮುಟ್ಟಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ (ಬಿ) 13-14 ವರ್ಷವಾದರೂ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು (ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಥವಾ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯೋನಿಯ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುವುದು) ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಏನೋ ಏರುಪೇರಾಗಿದೆ ಎಂದಲ್ಲ-ವೈದ್ಯರು ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳು	ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ/ ಸತ್ಯ	ಯಾಕೆ?
6.	ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮುಟ್ಟು ಒಂದೇ ತಾರೀಖಿನಂದು ಬರಬೇಕು.	ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ 	ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ದಿನಗಳ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೋಡಬೇಕೇ ಹೊರತು ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ತಾರೀಖಿನ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಋತುಚಕ್ರವು 28 ದಿನಗಳದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 21 ರಿಂದ 35 ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಆಗಬಹುದು. ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಬೇಗ ಬರುವುದು, ತಡವಾಗಿ ಬರುವುದು ಅಥವಾ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.
7.	ಒತ್ತಡ, ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಯಾಣವು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು.	ಸತ್ಯ	ಒತ್ತಡ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಪ್ರಯಾಣ ಮತ್ತು ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಅಥವಾ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ಇದು ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಋತುಚಕ್ರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು (ಮುಟ್ಟು ತಡವಾಗಬಹುದು, ಬೇಗ ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಬರದೇ ಇರಬಹುದು).
8.	ಎಲ್ಲಾ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಅನುಭವ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ.	ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ	ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹುಡುಗಿಯ ಮುಟ್ಟಿನ ಅನುಭವವೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಋತುಚಕ್ರದ ಅವಧಿ (21-35 ದಿನಗಳು), ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಅವಧಿ (2-7 ದಿನಗಳು), ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಪ್ರಮಾಣ, ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿನ ಏರುಪೇರಿನ ತೀವ್ರತೆ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. 'ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನುಭವ' ಎಂಬ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಅನುಭವ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
9.	ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.	ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ 	ಹುಡುಗಿಯು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಇದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳು ಆಟವಾಡುವುದನ್ನು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಲಘು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ತೀವ್ರವಾದ ನೋವು ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಸುಸ್ತಾದಾಗ ಅಥವಾ ಹುಷಾರಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹುಡುಗಿಯರು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.
10.	ಹುಡುಗಿಯರು ತನ್ನ ಮುಟ್ಟಿನ ವಿಷಯವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಮರೆಮಾಚಬೇಕು.	ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ	ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಅವರವರ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರನ್ನೂ ಒತ್ತಾಯಿಸಬಾರದು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ಆತಂಕಗಳು ಇದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೆ (ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು) ಮಾತನಾಡಲು ಸುರಕ್ಷಿತವೆನಿಸುವ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದ ವಾತಾವರಣ ಇರುವುದು ಮುಖ್ಯ.
11.	ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ನಾಚಿಕೆ ಪಡುವಂತಹ ವಿಷಯ.	ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ 	ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಅನುಚಿತವೂ ಅಲ್ಲ ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆ ಪಡುವಂತಹ ವಿಷಯವೂ ಅಲ್ಲ. ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನಿಂದ ನಾಚಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮೌನ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಯಿಂದ ನಾಚಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೂ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸದಿದ್ದಾಗ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ತಪ್ಪು ಅಥವಾ ಅದೊಂದು ಮುಜುಗರದ ವಿಷಯ ಎಂದು ಹುಡುಗಿಯರು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಧಿಸುವ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು ಸಹ ಈ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಂತೆ ಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ ತಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೂ ಹೀಯಾಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಇರುವ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶಗಳು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಸಿಗುವುದು ಮುಖ್ಯ.
12.	ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು 'ಕೆಟ್ಟ ನಡವಳಿಕೆ'ಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.	ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ	ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮೌನ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಗಳಿಂದಲೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಕ್ತ ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯು ನಾಚಿಕೆ, ಭಯ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
13.	ಮುಟ್ಟಿನ ರಕ್ತವು 'ಕೊಳಕು' ಅಥವಾ 'ಅಶುದ್ಧ'.	ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ	ಅಶುದ್ಧತೆಯು ಈ ವಿಚಾರಗಳು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ಬಂದಿವೆಯೇ ಹೊರತು ವಿಜ್ಞಾನದಿಂದಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟಿನ ರಕ್ತವು ರಕ್ತ ಅಂಗಾಂಶ (tissue), ಲೋಳೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಕೆಲವು ಸ್ರಾವಗಳ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕೊಳಕು, ಹಾಳಾಗಿರುವಂಥದ್ದು ಅಥವಾ ವಿಷಕಾರಿಯಾದದ್ದಲ್ಲ.

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳು	ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ/ ಸತ್ಯ	ಯಾಕೆ?
14.	ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಬೇರೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕು.	ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ	ಮುಟ್ಟು ಎಂಬುದು ದೇಹದ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ; ಇದು ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕಲ್ಲ. ಇದು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಒಂದೇ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಅಥವಾ ಮಲಗುವುದು ಯಾರಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
15.	ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು ಅಥವಾ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಾರದು.	ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ	ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ಬಂದಿದೆ, ವಿಜ್ಞಾನದಿಂದಲ್ಲ. ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವವರು ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟುವವರು ಋತುಮತಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಚ್ಛವಿಲ್ಲದ ಕೈಗಳು, ಪಾತ್ರೆಗಳು ಅಥವಾ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಅಶುದ್ಧತೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರವು ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ತಿನ್ನಲು ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ.
16.	ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಬಾರದು ಅಥವಾ (ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಂತಹ) ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಾರದು.		ಇದೊಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯವೇ ಹೊರತು ವಿಜ್ಞಾನವಲ್ಲ. ಇಂದು ಅನೇಕ ಸಮುದಾಯಗಳು ಇವು ಕೇವಲ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳೇ ಹೊರತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಜ್ಞೆಗಳಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಮುಟ್ಟು ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇದು ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಅಶುದ್ಧ ಅಥವಾ ಅಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
17.	ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಗಿಡಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಹತ್ತಿರ ಹೋದರೆ ಗಿಡಗಳು ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತವೆ.	ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ	ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿದಿನ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಗಿಡಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ವಿಷಕಾರಿಯಾದ ಯಾವುದೇ ಅಂಶಗಳು ದೇಹದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗಿಡಗಳು ಬಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಸಾಯುವುದು ರೋಗಗಳು, ನೀರಿನ ಕೊರತೆ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ.
15.	ಹುಡುಗರು ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.	ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ	ಮುಟ್ಟು ಎಂಬುದು ಮಾನವ ದೇಹವು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ರೀತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ, ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಹುಡುಗರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಅವರು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ತಾವು ಕೇಳಿದ ಸುಳ್ಳು ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಬಹುದು. ಹುಡುಗರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮುಟ್ಟು 'ಕೊಳಕು' ಅಥವಾ 'ನಾಚಿಕೆಯ ವಿಚಾರ' ಎಂಬಂತಹ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು ಅನುಭವಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹುಡುಗರು, ಹೀಯಾಳಿಸುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ನೋಯಿಸುವ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವ ತಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.
19.	ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು (ಪ್ರಾಡ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಖರೀದಿಸುವುದು ನಾಚಿಕೆಯ ವಿಷಯ.	ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ	ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಇತರ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸೋಪು ಅಥವಾ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್) ಖರೀದಿಸಿದಷ್ಟೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

