

ઋતુમતીયર્થા

ઋતુકાલ(માસિકકાલ)વાલી સ્ત્રીને ઋતુમતી કહેવામાં આવે છે. આ સમય દરમ્યાન પાલનીય-ત્યાજ્ય નિયમો અનુસરવા તેને ઋતુમતીયર્થા કહે છે.

- દિવાસ્વપ્ન અને રાત્રી જાગરણ ન કરવું
- માલિશ અને લેપ ન કરવા
- અંજન અને ડુદન ન કરવું.
- માથું ધોવું, માથામાં તેલ નાખવું અને કેશ સંસ્કરણ ન કરવું.
- માથાના વાળ તથા નખ ન કાપવા
- ઉચા અવાજે બોલવું, હસવું, વાત કરવી ટાળવું / ન કરવું
- જોરથી દોડવું, અતિ પરીક્ષમ અને લાંબી મુસાફરી ટાળવી / ન કરવું
- તડકો અને તેજ વાયુનું સેવન ટાળવું / ન કરવું
- માનસિક ભાવો ચિંતા, શોક, ભય, ક્રોધ વગેરે ન કરવા, હકારાત્મક વલણ રાખવું
- મન પ્રફુલ્લિત રાખવું અને પ્રાણાયામ કરવા
- હળવી કસરત કરવી
- સુખોષ્ણ પાણી સ્નાન કરવું.
- તાજો, પોષ્ટિક, સુપાચ્ય, સાત્વિક આહાર જમાવો
- પરતી ઉંઘ અને પોષણ લેવાનો આગ્રહ રાખવો
- બ્રહ્મચારિણી રહેવું

માસિકકાલ પૂર્ણ થતા માથું ધોઈ પાછા રોજિંદા કાર્યો કરી શકાય.

હાલ સમયની વ્યસ્તતા, મોડર્નજીવનને લઈ ઉપરના નિયમોનું પાલન થતું નથી પણ શક્ય હોય ત્યાં સુધી બધા નિયમો પાલનથી સ્ત્રી શરીરનું સ્વાસ્થ્ય લાંબા સમય સુધી ટકાવી રાખી શકીએ છીએ.