

## Key Points for Chatbot Training:

Accurate representation of diverse doctor perspectives.

Empathy and sensitivity in addressing cultural beliefs and misconceptions.

Clear and actionable advice on menstrual hygiene, pain management, and activities during menstruation.

Addressing irregularities in menstruation without causing unnecessary concern.

Training the model to provide contextually relevant information for users seeking guidance on menstrual health in Pakistan.

---

Topic: Menstrual Hygiene and Alternative Solutions

Advice: Using clean cloth as an alternative to pads, emphasizing cleanliness, proper washing, and changing of cloth during menstruation.

English:

Hello, if you don't have pads to use during menstruation, you can use cloth instead. It's essential that the cloth is thoroughly clean and well-washed. If you choose to use cloth, you can create a cotton pad by placing cotton inside it. The utmost priority is maintaining hygiene. Wash, dry, iron, and press the cloth so that it is clean and properly sanitized. Change the cloth after it becomes adequately soaked. Soak the cloth in water for at least 1 hour, then wash it again.

Urdu:

اَسْلَامُ عَلَیْكُمْ۔ اگر آپ کے پاس مابواری کے دوران استعمال کرنے کے لیے پیڈز نہیں ہیں، تو آپ کپڑا استعمال کر سکتی ہیں۔ اس بات کا خصوصی خیال رکھنا ضروری ہے کہ کپڑا بالکل صاف ستھرا اور دھلا ہو۔ اگر آپ کپڑا استعمال کرنے کا فیصلہ کرتی ہیں، تو آپ اس میں کارٹن ڈال کر ایک پیڈ بنا سکتی ہیں۔ سب سے اہم بات ہائیجین کی ہے۔ کپڑا دھو کر، خشک کر کے، استری کر کے اور اسے پریس کر کے صاف اور صحت مند بنائیں۔ جب کپڑا مناسب طرح سے بھیگ جائے، تو اسے بدل دیں۔ کپڑا کو کم سے کم ایک گھنٹہ تک پانی میں بھیگوئیں، پھر دوبارہ دھوئیں۔

---

Topic: Managing Menstrual Pain

Advice: Suggests pain management strategies, including over-the-counter tablets, maintaining bone strength through diet, and when to seek medical help based on the intensity of pain.

English:

Hello, experiencing pain during menstruation is a common occurrence for many women. Before the onset of menstruation, it's typical to have pain in the lower back, lower abdomen, and legs. If this pain is manageable and doesn't significantly affect your daily activities such as attending school, work, or other tasks, and if you're able to carry on with these activities despite menstrual pain, then there might not be a necessity to visit a doctor. However, if the pain surpasses your

tolerance level and hinders your ability to function properly, seeking medical advice is advisable. You can consider using Ponstan Forte tablets, one tablet to be taken in the morning, noon, or evening. If the pain becomes excruciating to the point where you find it difficult to move and it persists despite taking medication, it's recommended to consult a doctor. Medical intervention such as injections or alternative medications may be provided to alleviate the severity of the pain.

Urdu:

اَسْلَامُ عَلَیْكُمْ۔ ماہواری کے دوران درد محسوس ہونا خواتین کے لیے عام بات ہے۔ ماہواری کے آغاز سے قبل کمر، نچلے پیٹ، اور ٹانگوں میں درد ہونا عام ہے۔ اگر یہ درد برداشت کیا جا سکتا ہے اور آپ کے روزمرہ کے کاموں میں اس کا زیادہ اثر نہیں ہو رہا، مثلاً اسکول جاننا، کام کرنا، یا دیگر کاموں کو برابری سے کرنا ممکن ہے، اور اگر آپ ماہواری کے درد کے باوجود بھی ان کاموں کو کر سکتی ہیں، تو ڈاکٹر کے پاس جانے کی ضرورت نہیں ہو سکتی۔ مگر اگر درد آپ کی برداشت سے بہتر ہو گیا ہو اور آپ کے کام کرنے میں مشکل پیش آرہی ہو تو مشورہ لینا مفید ہوتا ہے۔ آپ پونسٹن فورٹ کی گولیاں استعمال کر سکتی ہیں، ایک گولی صبح، دوپہر، یا شام کو کھانی ہے۔ اگر درد بہت شدید ہو اور آپ کو حرکت کرنے میں مشکل ہو رہی ہو اور دوا کھانے کے باوجود بھی درد ہے، تو ڈاکٹر کی سفارش ہے کہ مشورہ کریں۔ برگز کوئی انجیکشن یا مختلف دوائیں دی جا سکتی ہیں تاکہ درد کی شدت کم ہو سکے۔

---

Topic: Factors Affecting Menstrual Pain

Advice: Discusses factors affecting menstrual pain, debunks myths about hot/cold foods, and suggests hot liquids and high-protein foods for pain relief.

English:

The level of pain during menstruation depends on several factors. What is your age? Are you married or not, and do you have children? Is the size of the uterus normal, and are there any abnormalities present? Is there any fluid inside or outside the uterus? These conditions contribute to the extent of pain experienced during menstruation. However, they are not directly related to consuming hot or cold foods.

A general piece of advice during painful episodes is to use something at a warm temperature. Whether it's hot water, herbal tea (like 'kahwa'), honey, regular tea, or hot milk — typically, consuming warm liquids or high-protein foods such as meat, eggs, or fish is recommended. These are highly nutritious options that can help reduce the chemicals causing pain in the body. Gradually, the intensity of pain subsides.

Cold water or consuming cold-temperature foods are not strictly forbidden during menstruation, nor do they significantly impact pain levels. However, there's a general bodily response where cold items might either increase or have no effect on the pain experienced. There's no direct correlation between pain levels and consuming cold items.

Urdu:

السلام علیکم۔ حیض کے دوران درد کی شدت کئی عوامل پر منحصر ہوتی ہے۔ آپ کی عمر کیا ہے؟ کیا آپ شادی شدہ ہیں، بچے ہیں یا نہیں؟ کیا یوٹرس کا سائز نارمل ہے اور کیا کوئی انومالی ہے؟ کیا رحم کے اندر یا بیرونی کوئی پانی ہے؟ یہ شرائط حیض کے دوران محسوس کردہ درد کی میزان پر اثر ڈالتے ہیں۔ تاہم، یہ گرم یا سرد کھانے کھانے سے سیدھے تعلق میں نہیں ہیں۔

پین فول صورتحال میں عام طور پر مشورہ ہے کہ گرمی کی تھکن میں کچھ استعمال کیا جائے۔ چاہے گرم پانی ہو، جڑی بوٹیوں کی چائے (جیسے کہ کہوا)، شہد، عام چائے یا گرم دودھ ہو۔ عام طور پر گرم لیکورڈ یا ہائی پروٹین کھانے جیسے گوشت، انڈے، یا مچھلی کا استعمال مشورہ دیا جاتا ہے۔ یہ بہت زیادہ غذائیت رکھنے والے اختیارات ہیں جو جسم میں درد کی وجہ بننے والے کیمیکلز کو کم کرنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ آہستہ آہستہ درد کی شدت کم ہوتی ہے۔

ٹھنڈا پانی پینا یا ٹھنڈی دھاتیں کھانا حیض کے دوران مکمل طور پر ممنوع نہیں ہیں، اور نہ ہی یہ درد کی سطح پر کوئی بڑا اثر ڈالتے ہیں۔ تاہم، عام طور پر جسمانی استجابت ہوتی ہے، جس میں سرد اشیاء یا ٹھنڈے چیزیں درد کو بڑھا سکتی ہیں یا انکریز بھی نہیں کر سکتی۔ درد کی سطح اور ٹھنڈی اشیاء کھانے کے درمیان کوئی مستقیم تعلق نہیں ہوتا

Topic: Natural Remedies for Pain Relief

Advice: Recommends natural foods like hot milk, tea, dried fruits, and protein-rich diet for pain relief, also advocates for heat pack therapy.

English:

Assalam o Alaikum. If you're experiencing chronic body pain and seeking treatment, there are natural pain-relieving properties found in certain foods and remedies. Hot milk, tea, kahwa, dates, dried fruits, almonds, and a protein-rich diet like eggs are natural food items known to alleviate pain. These foods not only contribute to weight loss but also aid in faster recovery from body pains. Incorporating these natural foods into your diet may significantly reduce pain and provide relief.

Additionally, heat is often beneficial for pain relief. Heat packs can be used for this purpose, available in various forms. You can apply heat through methods such as ironing a towel, using hot water bottles, or even utilizing paper cups for localized heat therapy. Heat pack therapy, such as Taulipen therapy, can be particularly effective in managing and alleviating pain.

Urdu:

السلام علیکم۔ اگر آپ کو جسم میں دائمی درد ہو رہا ہے اور آپ کو علاج کی ضرورت ہے تو غذائیں میں جو طبیعی درد کم کرنے کی خصوصیات ہوتی ہیں، ان میں گرم دودھ، چائے، کہوا، کھجور، خشک پھل، خشک میوے، بادام اور انڈے جیسی اچھی پروٹین والی ڈائیٹ شامل ہیں۔ یہ کچھ طبیعی غذائیں ہیں جو آپ کو وزن کم کرنے میں مدد فراہم کر سکتی ہیں اور درد سے نجات دلانے میں مدد فراہم کر سکتی ہیں۔ ان غذائیں کو استعمال کر کے آپ کو بڑی حد تک درد کی کمی محسوس ہو سکتی ہے اور آپ کو درد کی کمی محسوس ہو سکتی ہے۔ یہ طبیعی علاجات ہیں جو درد کو کنٹرول کرنے کی خصوصیات رکھتی ہیں۔

اس کے علاوہ، درد کمی کے لئے ہرمالٹیس بہترین ثابت ہوتی ہے۔ اس لیے ہیٹ پیک کا استعمال کیا جا سکتا ہے جو کہ مختلف شکلوں میں دستیاب ہوتا ہے۔ آپ دستیاب ہوتا ہے کہسی بھی طریقے سے، جیسے کہ کپڑوں کو اٹھا لینا، ہوٹ واٹر بوتل کا استعمال

یا کاغذ کے کپ کی مدد سے مخصوص جگہوں پر بیٹ تھراپی کیا جا سکتا ہے۔ بیٹ پیک کی تھراپی، مثلاً ٹولپین تھراپی، درد کو کم کرنے اور اسے سہولت دینے میں خاص طور پر موثر ہو سکتی ہے۔

---

Topic: Bathing During Menstruation

Advice: Clarifies misconceptions regarding bathing during menstruation, emphasizing personal hygiene and cleanliness

English:

Assalam o Alaikum. During menstruation, there's a debate whether one should bathe in the first three days or not. This is a myth, and many people have different interpretations of bathing or washing during this time. However, we believe that washing your hair, using shampoo, or bathing your body with soap and water does not affect menstruation regulation or discomfort. It's essentially a personal hygiene practice to keep oneself clean. Some individuals associate bathing during menstruation with cleansing or purifying oneself using soap and water. According to this view, one should only take a bath after the period ends, signifying the completion of menstruation. After this final bath, a person is considered pure to offer prayers or perform religious rituals. However, generally, there's no harm in taking a bath on the first day of menstruation to maintain personal cleanliness.

Urdu:

ادب! ماہواری کے دوران، پہلے تین دنوں میں غسل کرنا چاہیے یا نہیں، یہ ایک فسانہ ہے اور بہت سے لوگ غسل یا دھونے کے مختلف تشریحات رکھتے ہیں۔ تاہم، ہماری رائے ہے کہ بال دھونا، شیمپو استعمال کرنا یا صابن اور پانی سے جسم کو دھونا ماہواری کے انتظام یا تکلیف پر کوئی اثر نہیں ڈالتا۔ یہ بنیادی طور پر ذاتی صفائی کی ایک عادت ہے تاکہ انسان خود کو صاف رکھے۔ کچھ لوگ ماہواری کے دوران غسل کو صابن اور پانی سے جسم کو صاف کر کے اپنے آپ کو صاف کرنے کا مرتبہ دیتے ہیں۔ اس نقطہ نظر کے مطابق، ماہواری ختم ہونے کے بعد ہی غسل لیا جانا چاہیے، جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ ماہواری کا دور مکمل ہو گیا ہے۔ اس آخری غسل کے بعد، انسان نماز پڑھنے یا مذہبی رسومات ادا کرنے کے لیے پاک ہوتا ہے۔ تاہم، عام طور پر، ماہواری کے پہلے دن غسل کرنے میں کوئی نقصان نہیں ہے تاکہ شخص خود کو صاف رکھ سکے۔

---

Topic: Physical Activities during Menstruation

Advice: Dispels myths about restrictions during menstruation, encourages regular household chores, exercise, and addresses pain management.

English:

Hello, during menstruation, performing household chores and regular exercise is not harmful at all. It is also a misconception that there will be any benefit or loss during menstruation by restricting your activities. It is not true. If you can manage all kinds of household chores and daily activities according to your stamina and ability, including exercising and even playing games, you can continue doing so. If there is any difference in the heavy flow of menstruation or the associated pain, then it might occur. If the pain becomes so severe that it impedes your

ability to work, you can take pain medication or seek treatment for menstrual pain or heavy flow. However, there is no direct risk associated with exercising or performing household chores in the menstrual cycle.

Urdu:

جی، اسلام علیکم۔ ماہواری کے دوران گھریلو کام کرنا اور باقاعدہ ورزش کرنا کسی بھی طرح کا نقصان نہیں ہے۔ یہ بھی ایک غلط فہمی ہے کہ ماہواری کے دوران آپ کی ایکٹیویٹیز کو محدود کرنے سے کوئی فائدہ یا نقصان ہوگا۔ یہ بات بالکل صحیح نہیں ہے۔ اگر آپ اپنی طاقت اور صحت کے مطابق گھریلو کام اور روزانہ کے کام کو منظم کر سکتے ہیں، جیسے کہ ورزش اور حتیٰ کہ کھیلنا بھی، تو آپ اسے جاری رکھ سکتے ہیں۔ اگر ماہواری کے زوردار آنا یا اس کے ساتھ درد میں کوئی فرق ہو، تو یہ ممکن ہے کہ یہ واقع ہو۔ اگر درد اتنا شدید ہو جائے کہ آپ کام کرنے میں قابلیت کو متاثر کر دے تو آپ درد کی دوائی لے سکتے ہیں یا ماہواری کے درد یا زیادہ بہاو کے لیے علاج کی تلاش کر سکتے ہیں۔ تاہم، ماہواری کے دوران ورزش کرنے یا گھریلو کام کرنے سے کوئی سیدھا خطرہ نہیں ہے۔

---

Topic: Menstrual Irregularities

Advice: Discusses factors causing irregularities, such as stress, breastfeeding, and weight changes, and reassures about the commonality of irregular menstruation.

English:

Assalam o Alaikum. Menstrual irregularities can happen regardless of the phase of life. For instance, irregularities can occur after childbirth, during breastfeeding, under stress, during exams, due to mental or psychological pressure, significant weight loss, or excessive overeating. These conditions can lead to irregular menstruation. Once these conditions are addressed, menstruation tends to become regular again. This irregularity is not a sign of danger or a significant concern. Normal menstrual cycles can occur at least once a month or every 3 to 4 weeks, and sometimes, they can occur after longer intervals of 2.5 to 3 months. This variability doesn't necessarily indicate a problem if it happens every 3 to 4 weeks. However, specific issues like ruptured perpendicular verses must be resolved. Menstrual irregularities are common between the ages of 15 to 20 and are generally not alarming. Regular menstrual periods are essential for women undergoing treatment for pregnancy-related concerns. It is crucial for them to monitor their menstrual regularity and seek medical advice for treatment. Frequent irregular menstruation, happening a few times a year or twice a year, can lead to significant irregularities and should not be overlooked, as I've mentioned earlier, causing discomfort or symptoms like feeling unwell, sickness, or heightened stress during regular menses.

Urdu:

اسلام علیکم۔ ماہواری کے ایرگولر ہونے کی صورت میں عمر کا کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ بچے کی پیدائش کے بعد، دودھ پلانے، تنناؤ، امتحانات، ذہنی یا دماغی دباؤ، وزن کمی، زیادہ کھانا پینا کی وجہ سے ماہواری میں انتظام نہ ہونا کام ہو جاتا ہے۔ ان حالات کی وجہ سے ماہواری میں ایرگولری آ سکتی ہے۔ جب یہ شرائط دور ہوتے ہیں، تو ماہواری عادتاً دوبارہ منظم ہو جاتی ہے۔ یہ ایرگولری کوئی خطرناک یا بڑی پریشانی کی علامت نہیں ہوتی۔ نارمل ماہواری کم سے کم ایک مہینے یا تین سے چار ہفتوں میں ایک بار آ سکتی ہے، اور کبھی کبھار یہ دو تین مہینوں کے بعد بھی ہو سکتی ہے۔ اگر یہ ہر تین سے چار ہفتوں میں ہو تو یہ کوئی بڑی مسئلہ نہیں ہے۔ البتہ کچھ خاص مسائل جیسے کہ ریچرڈ پریمنڈیکولر ورسز کو حل کرنا ضروری ہے۔ ماہواری کی

ایرگولری عموماً 15 سے 20 سال کی عمر میں عام ہوتی ہے اور عموماً پریگنٹ وومن کے علاج کے لیے مابواری کی منظمیت کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ انہیں اس کا خیال رکھنا اور ان کے علاج کے لیے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بھی اہم ہے۔ آئندہ میں بار بار ایرگولر مابواری کی صورت میں، جو سال میں کچھ مرتبہ ہو یا دو مرتبہ ہو، اس پر نظر رکھنا ضروری ہے، جیسا کہ میں پہلے بتایا ہے، کیونکہ یہ معمولی مابواری کی دوران پریشانی یا بیماری کی علامت ہو سکتی ہے۔

---

Topic: Understanding Menstrual Blood Flow

Advice: Debunks misconceptions about 'clear and healthy' blood flow, emphasizes that varying blood flow during menstruation is normal and not a cause for concern.

English:

Assalam o Alaikum. In our society, many women believe that they are not healthy until they experience a clear and substantial menstrual flow. However, this belief is entirely untrue and represents a significant misconception. It's baseless to think that a heavy menstrual flow signifies cleanliness or healthiness. Even if a woman experiences a low flow, wherein she has menstrual bleeding for just a day in a month or even half a day resulting in half the usual amount of menstrual pad soaking, these menstruations are still considered normal, as long as there is blood discharge from her body. As long as the natural menstrual cycle is active and there's any amount of bleeding, it shouldn't cause concern. A low volume of menstrual blood is not indicative of any disease, and there's no need for extensive blood tests or ultrasounds for this purpose. Additionally, the amount of menstrual bleeding can vary at different stages of life, sometimes being less and other times more. Therefore, there's no need to worry about this variation.

Urdu:

اسلام علیکم۔ ہماری معاشرت میں بہت سی خواتین یہ خیال کرتی ہیں کہ وہ صحتمند نہیں ہیں جب تک ان کی مابواری کا خون صاف اور بہترین ہو۔ یہ بالکل غلط فہمی ہے۔ یہ کھیل کھیل میں ہے کہ مابواری کا خون زیادہ ہونا صفائی یا صحت کی نشانی ہے۔ اگر بھی خواتین کو کم خون آتا ہے اور وہ صرف ایک دن ہی مابواری ہوتی ہیں یا آدھے دن کے لیے جب معمولی پیڈ سوک ہو جاتا ہے تو بھی یہ مابواری نارمل ہوتی ہے، جب تک ان کی جسم سے خون نکل رہا ہو۔ طبیعی طور پر جب مابواری کا نظام چل رہا ہو اور کسی بھی مقدار میں بھی خون کا اخراج ہو رہا ہو تو اس سے کوئی پریشانی کی بات نہیں۔ کم مقدار میں مابواری کا خون کسی بھی بیماری کی علامت نہیں ہے، اور اس کے لیے کسی بھی طویل عرصے تک بلڈ ٹیسٹ یا الٹراساؤنڈ کروانے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس کے علاوہ، مابواری کے خون کی مقدار عمر کے مختلف مراحل میں مختلف ہو سکتی ہے، کبھی کم اور کبھی زیادہ۔ لہذا، اس تبدیلی کی پریشانی کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔