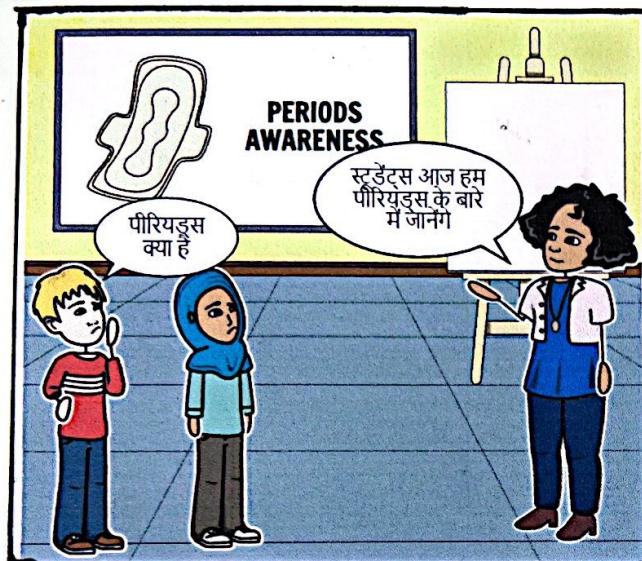


# माहवारी की जानकारी

## बदलेगी दुनिया सारी



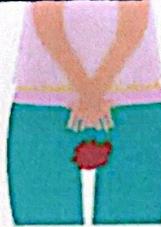
- लड़कियों में पीरियड्स का साइकिल आमतौर पर 4 से 5 दिन का होता है।
- इस दौरान महिलाओं को कई तरह के शारीरिक, हार्मोनल बदलावों का सामना करना पड़ता है।
- इस दौरान महिलाओं के शरीर में खई तरह के बदलाव होते हैं। जैसे कमर और पेट में दर्द, उल्टी होना, चक्कर आना और पैरों में दर्द आदि। ऐसे में इस दौरान महिलाओं को अपने हाइजीन का खास ख्याल रखने की जरूरत होती है।



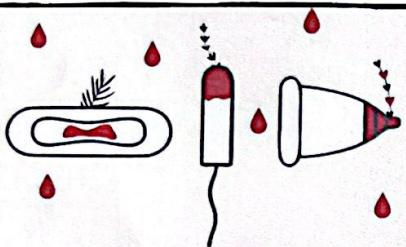
## \* पीरियड्स के दौरान इन बातों का खास ध्यान रखें



चाहे चुनिए कप, टैम्पन या सेनिटरी पैड,  
बदलिए टाइम-टाइम पर ताकि हेल्थ न हो सेड.



लग गया जो दाग कपरों पर इसमें शर्मना कैसा,  
आम घात है, नहीं किसी आठवें अजूबे जैसा.



पैड, टैम्पन और कप पर लिया आपने ज्ञान,  
अब जानिये कैसे रखें पीरियड में साफ सफाई का ध्यान.

### MENSTRUAL PAIN TREATMENT



Abdominal pain



Headache



Acne



Irritability



Premenstrual  
Edema



Sore breasts



Pain relivers



Massage



Warm bath



Light food

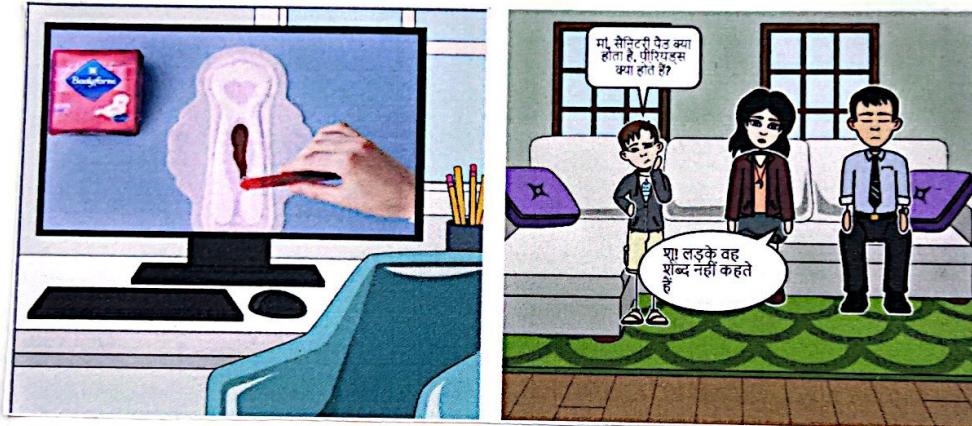
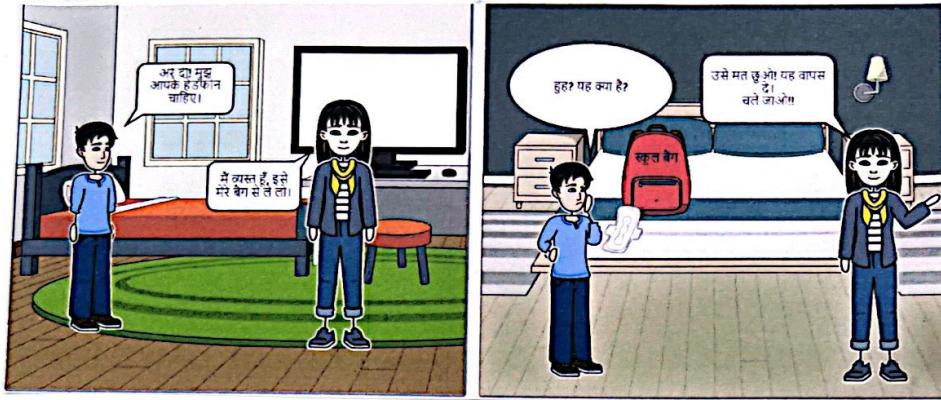


Heating pad



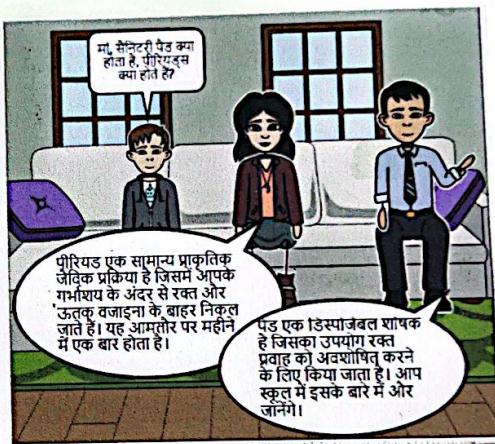
Sleep





वह अपने पीरियड्स पर शर्मिदा होना सीखती है, क्योंकि हम उसे दूर देखना सिखाते हैं।





बेटों से बात करो और उन्हें सिखाओ कि पीरियड़ सामान्य हैं और किसी भी लड़की को इसके लिए शर्मिंदा नहीं होना चाहिए।

