

माहवारी संबंधित भ्रांतियां और सच

आम तौर पर माहवारी को लेकर लोगों के बीच कई तरह के भ्रांतियां प्रचलित हैं। माहवारी को लेकर ये भ्रांतियां दादी-नानी के जमाने से चली आ रही हैं। इन्हीं भ्रांतियां के साथ पली-बढ़ी युवाओं के मन में कुछ ऐसी धारणाएं बनी हुई हैं जो कि पूरी तरह से गलत हैं।





SHRUSHTI

JUMIG[®]



•भ्रांति- माहवारी एक अभिशाप है?

सच- यह सामान्य वृद्धि का सूचक है। स्त्रियों की प्रजनन क्षमता का लक्षण है।
प्रजनन का मूल आधार है न कि अभिशाप है।

•भ्रांति- माहवारी के दौरान महिला गंदी और अशुद्ध होती है?

सच- नहीं, माहवारी के रक्त को लेकर बहुत सारी धारणाएं व्याप्त हैं। माहवारी का रक्त शरीर का ही भाग है जो उपयोग ना होने पर है बाहर आ जाता है। इसे दूषित कहना गलत है।



•भ्रांति- माहवारी का खून गंदा होता है।

सच- नहीं, मासिक धर्म चक्र के दौरान का रक्त नियमित रूप से बहने वाले खून के समान ही होता है। इसमें बदबू नहीं होती है और न ही इसमें कुछ असामान्य होता है। अतः अशुद्ध नहीं है।

•भ्रांति- माहवारी के वक्त कपड़ों में दाग लगने का मतलब है माहवारी खुल कर आ रहा है।

सच- दाग लगने का मतलब है आपने पैड सही से नहीं पहना है या फिर पैड पूरा गीला हो चुका है और उसे बदलने की जरूरत है।



- **भ्रांति-** महावारी के दौरान स्नान से मांसपेशियों में ऐंठन होती है। इस दौरान नहाना नहीं चाहिए।

सच- स्नान करना एवं शारीरिक स्वच्छता जरूरी है। स्नान के लिए गुनगुने पानी का इस्तेमाल करने से कम ऐंठन महसूस होती है।

- **भ्रांति-** माहवारी एक हफ्ते में खत्म हो जाना चाहिए

सच- हर किसी का शरीर अलग तरह से काम करता है। इसलिए सभी का माहवारी चक्र अलग होता है। बदलती उम्र के अनुसार भी इस चक्र में बदलाव आते रहते हैं।



- **भ्रांति-** माहवारी के दौरान आचार छूने से वह खराब हो जाता है?

सच- ऐसा बिल्कुल नहीं है, माहवारी एक प्राकृतिक क्रिया है जैसे शरीर से पसीना निकलना। केवल छूने भर से कोई चीज खराब नहीं होती।

- **भ्रांति-** इस समय पापड़ मंगोड़ी आदि बनाने से खराब हो जाते हैं।

सच- चूंकि शरीर से रक्त निकलता है इसलिए सफाई का पूर्ण ध्यान रखना चाहिए ताकि गीलापन नहीं महसूस हो। सफाई के बाद कोई भी कार्य करने से सामग्री खराब नहीं होती।



- **भ्रांति-** माहवारी के दौरान मंदिर या रसोई में नहीं जाना चाहिए?

सच- माहवारी एक सामान्य प्रक्रिया है पूर्ण सफाई रखने पर कुछ भी छू सकते हैं एवं रसोई में भी कार्य कर सकते हैं।

- **भ्रांति-** माहवारी में पूजा नहीं करनी चाहिये?

सच- इन दिनों महिलाओं को पूजा पाठ, व्रत और मंदिर जाने पर रोक है। लेकिन यह बिल्कुल गलत सोच है। सोचने वाली बात यह है कि भगवान जिन्होंने हमें यह दिया है वह किसी भी ऐसी नारी के छूने से कैसे अशुद्ध हो सकते हैं। नारीत्व प्राकृति का सबसे अनमोल उपहार है जिस पर हमें गर्व होना चाहिये।



- भ्रांति - माहवारी से पहले ही लड़की की शादी कर देनी चाहिए।

सच- लड़की की पेडू की हड्डी, गर्भाशय, प्रसवमार्ग एवं स्तन पूर्ण रूप से 18 वर्ष तक विकसित होते हैं। अतः इससे पहले शादी उसके लिए घातक है।

- भ्रांति- परिवार के अन्य सदस्यों से अलग रहना चाहिए। अलग बैठकर भोजन करना चाहिए।

सच- माहवारी एक सामान्य प्रक्रिया है। इसलिए इस दौरान रोजमर्रा की तरह सामान्य जीवन जीना चाहिए।



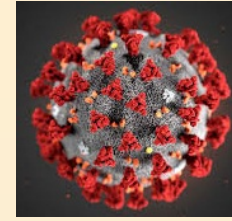
- **भ्रांति-** शरीर से बदबू निकलती है।
- **सच-** योनि द्वार से निकला रक्तस्राव जब हवा के संपर्क में आता है तो बदबू आने लगती है। व्यक्तिगत स्वच्छता के अभाव से भी बदबू आ सकती है। पूर्ण सफाई जैसे रोज़ नहाना, अंदर के कपड़े धोके पहनना, सैनिटरी नैपकिन को दिन में कम से कम तीन बार बदलना, जांघों को साफ रखना एवं हाथ धोना आदि करने से बदबू नहीं आती है।
- **भ्रांति-** खेलकूद में भाग नहीं ले सकते ।
- **सच-** रोजमर्रा की गतिविधियों सामान्य रूप से कर सकते हैं। इन दिनों खेलकूद में हिस्सा ले सकते हैं, व्यायाम कर सकते हैं पर पेट पर अतिरिक्त दबाव न पड़ने दे।



कोरोना बीमारी के बारे में
कुछ महत्वपूर्ण जानकारी -



कोविड -19



कोविड -19 एक श्वास सम्बंधित बीमारी है जो कोरोना नाम के वायरस से होती है।

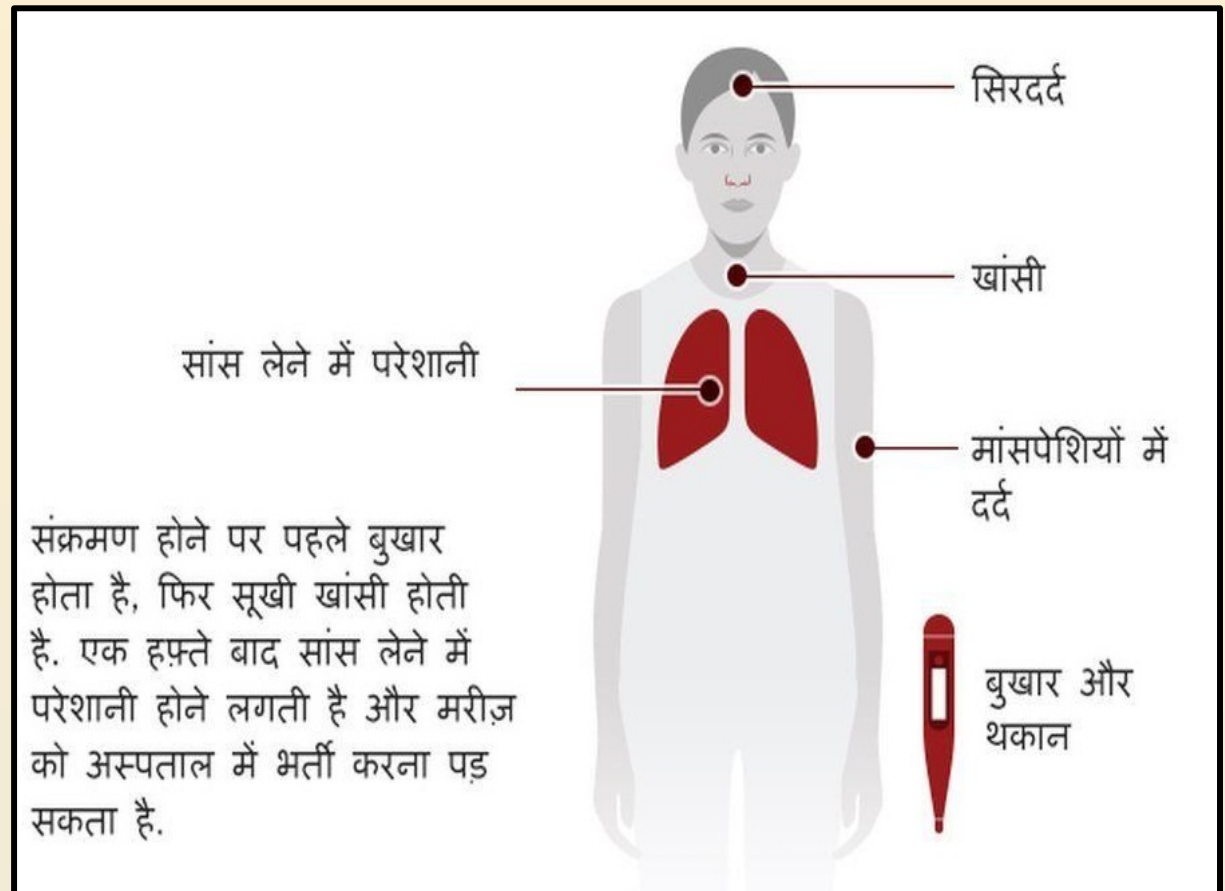
कैसे फैलता है कोविड-19

- संक्रमित व्यक्ति के खांसने या छींकने से।
- संक्रमित व्यक्ति के निकट संपर्क जैसे कि हाथ मिलाने से।
- दूषित वस्तु संक्रमित सतहों को छूने के बाद मुंह, नाक या आंख को छूने से।



क्या हैं इस बीमारी के लक्षण?

- बुखार
- सूखी खांसी
- थकान
- सांस लेने में कठिनाई या सांस की तकलीफ़
- सीने में दर्द



कोविड -19 से बचाव के उपाय

- बार-बार साबुन से हाथ धोएं।
- अगर कोई खांस या छींक रहा है, तो उससे उचित दूरी बनाए रखें।
- अपनी आंखें, नाक या मुंह को न छुएं।
- खांसने या छींकने पर अपनी नाक और मुंह को कोहनी या रुमाल से ढक लें।
- अगर आपको बुखार, खांसी है, और सांस लेने में परेशानी हो रही है, तो डॉक्टर के पास जाएं।



पूरे दिन
गर्म पानी
पीएं



प्रतिदिन कम
से कम
30 मिनट
योगासन,
प्राणायाम
और ध्यान करें



खाना बनाने में
हल्दी, जीरा,
धनिया और
लहसुन जैसे
मसालों का
उपयोग करें





THANKS TO
JUMIO INDIA PVT. LTD.
and
SHRUSHTI SEVA
SAMITI, INDIA

