माहवारी और मिथक

हमारे समाज में माहवारी को शर्म और गन्दगी से जोड़ कर देखा जाता है, जो कि पूर्णतः गलत है। साथ ही इसके साथ अनेक मिथक भी जुड़े हुए हैं जो कि पूरी तरह बेबुनियाद और तर्कहीन है।

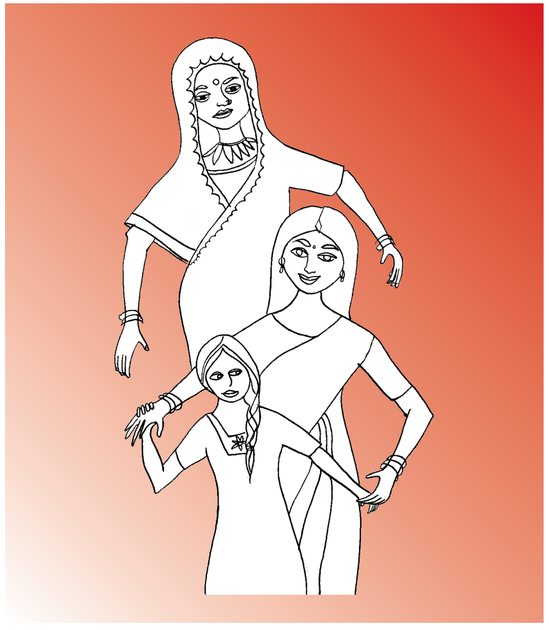
मिथकः तुलसी में जल देने से वो सूख जाती है।
तुलसी भी अन्य पौधों की भांति है जिसे हमेशा पानी की आवश्यकता होती है और पानी के अभाव में ही सूखती है, या अत्यधिक पानी से खराब होती है।

मिथकः अचार को छूने से वो खराब हो जाता है।
अचार को बनाने में तेल का प्रयोग होता है और यदि उसमें पानी के छींटें या गन्दे हाथ लग जाते हैं तो वो खराब हो जाता है।

मिथकः इस समय नहाना नही चाहिए।
माहवारी के समय स्वच्छता बहुत आवयश्क है अतः रोज नहाना चाहिए, इससे कोई नुकसान नही होता है।

मिथकः पूजा स्थल पर नही जाना चाहिए।
हिन्दू धर्म में देवताओं के साथ देवियाँ भी पूजनीय है। देवियाँ स्त्री हैं और उन्हें भी माहवारी होती होगी। जब वे पूजनीय हो सकती हैं तो हम लड़कियाँ व महिलाएँ पूजा क्यों नही कर सकती।

गाँव में लड़कियाँ फुटबाल खेल रही हैं, माहवारी ने किसी को रोका नही है।



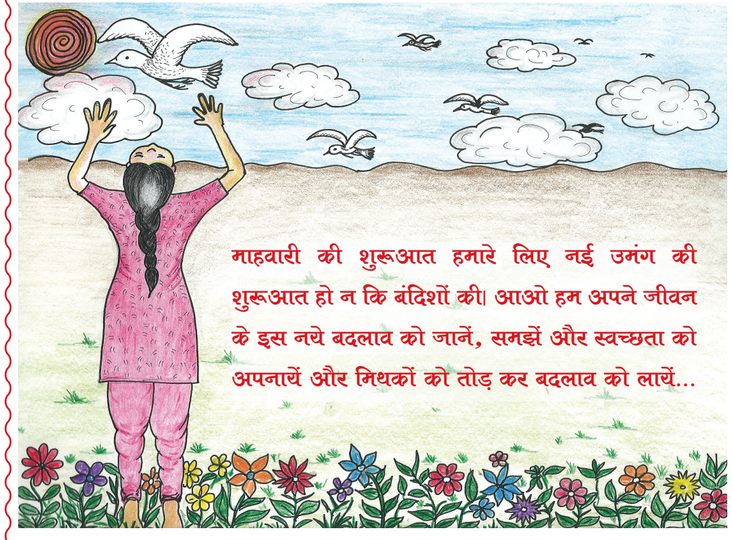
माहवारी जैविक परिपक्वता का सामान्य और प्राकृतिक हिस्सा है। यह महिलाओं के जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा है, यह महिलाओं को गरिमा प्रदान करता है और उन्हें परिपूर्ण बनाता है।

ai action india
5/27A, Jangpura B, New Delhi-110014
email: actionindia1976@gmail.com
web: action-india.org

Supported by:
Vardhmān
Delivering Excellence. Since 1965.

SSCREATION << 09810721628

हम लड़कियों ने भी बदलते समय में अपने लिए मुट्ठी भर आसमान की इच्छा जाहिर की है।



माहवारी स्वच्छता प्रबंधन

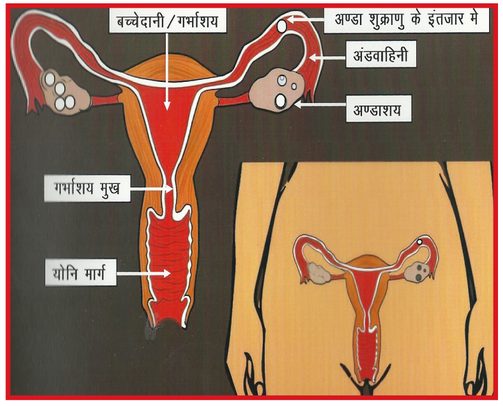
माहवारी की अवस्था

9 से 18 साल तक की अवस्था को किशोरावस्था कहते हैं। किशोरावस्था में शारीरिक व मानसिक बदलाव होते हैं, यह बदलाव लड़का और लड़की दोनों के अन्दर होते हैं। इसी अवस्था से लगभग सभी लड़कियों में माहवारी की शुरूआत होती है।

माहवारी क्या है और क्यों होती है?

पेडू में एक छोटी सी नाशपाती के आकार का मांसपेशियों से बना गर्भाशय होता है। गर्भाशय के ऊपरी सिरे पर दोनों तरफ एक-एक नली होती है जिसे अण्डवाहिनी कहते हैं। अण्डवाहिनी के खुले सिरे की तरफ अण्डकोष होता है जिसमें लाखों की संख्या में अंडे होते हैं।

जब लड़की किशोरावस्था में पहुँचती है तब से हर महीने, दोनों में से किसी एक अण्डकोष में एक अण्डा बाहर आता है। और इस दौरान शुक्राणु के साथ निषेचन न होने पर, बच्चे के लिए तैयार गर्भाशय पर चढ़ी खून की परत, रक्त स्राव व कतरों के रूप में योनि के रास्ते बाहर आ जाती है। इसे ही माहवारी कहते हैं।



माहवारी चक्र- प्रत्येक लड़की का अपना नियम होता है

माहवारी 9-16 वर्ष की आयु में शुरू होती है और 45-50 वर्ष की आयु तक रहती है। आमतौर पर माहवारी चक्र 28 दिन का होता है परन्तु कई लड़कियों/महिलाओं का माहवारी चक्र 35 दिन का भी होता है। अर्थात पहली माहवारी से दूसरी माहवारी आने में 28 से 35 दिन का अन्तर होता है। माहवारी के दौरान 2 से 8 दिन तक खून जा सकता है। माहवारी चक्र के दौरान 12 से 15वें दिन को उर्वरक दिन के रूप में जाना जाता है। इन दिनों में पुरुष शुक्राणु से सम्पर्क में आने से महिला गर्भवती हो सकती है। ये उर्वरक दिन प्रत्येक महिला व लड़की के अपने शारीरिक नियम पर आधारित होते हैं।

माहवारी के दौरान अपनाने वाली सावधानियाँ

- माहवरी के दौरान रोज नहायें।
- अपने अंदरूनी कपड़ों को धूप में सुखायें।
- प्रत्येक 3-4 घंटे में पैड बदलें व रात को कपड़ा या पैड जरूर बदलें।
- साफ व सूती कपड़े का प्रयोग करना चाहिए।
- कपड़ा या पैड बदलते समय हाथ साबुन से जरूर धोयें।

माहवारी पैड का सही निपटान

- कपड़े, सैनटरी नैपकीन को अखबार या कागज के टुकड़े में लपेटकर ढक्कन वाले कूड़ेदान में डालें।
- कूड़ेदानों पर ढक्कन लगे होने चाहिए ताकि इस्तेमाल किये गये कपड़े या पैड पर मक्खियाँ ना बैठें व जानवर उसे न फैलायें।
- एक तरीका ये भी हो सकता है कि सभी इस्तेमाल किये गये पैड व कपड़े को जलाया जा सकता है।

माहवारी और पीड़ा

किसी-किसी को माहवारी शुरू होने के एक दो दिन पहले या माहवारी के समय पेट, कमर या टांगों में दर्द होता है, यह एक सामन्य समस्या है। जिसके लिए गर्म पानी से सेक व मलिश की जा सकती है। अत्यधिक दर्द होने पर डाक्टर से सम्पर्क करें, किसी अन्य के परामर्श से दवा का प्रयोग न करें।

कुछ महिलाओं व लड़कियों में इस दौरान भावनात्मक परिवर्तन भी आते हैं जैसे चिड़चिडापन, गुस्सा आना इत्यादि, ये स्वाभाविक है। परिवार के लोगों को भी इसे समझाना चाहिए। माहवारी के दौरान स्वच्छता न रखने से संक्रमण होने का खतरा अधिक होता है, संक्रमण जैसे खुजली, जलन व बदबू होने पर तुरन्त डाक्टर से सम्पर्क करना चाहिए।