

गलत जानकारी

माहवारी का मतलब आप बीमार या खराब नहीं हैं।

महिलाओं के लिए माहवारी आम बात होती है। मासिक धर्म के द्रव केवल खून है जो आपके शरीर द्वारा गर्भाशय में एक बच्चे को पोषण देने के लिए काम में नहीं आया। वास्तव में, मासिक धर्म एक स्वस्थ शरीर का संकेत है!



यह गलत फहमी अक्सर महिलाओं को आगे जाने से रोकने का तरीका है। ये हमें विभिन्न सामाजिक कार्यक्रमों में भाग लेने से रोकती है। यह विशेष रूप से धार्मिक घटनाओं के मामले में होता है। आपकी माहवारी से आपका जीवन नहीं रुकना चाहिए, इसलिए यदि आप मंदिर जाने या अपना दैनिक काम करना चाहते हैं, तो उसे रोके या ना रोके, यह आपकी पसंद है।

गलत जानकारी

माहवारी का मतलब आप बीमार या खराब नहीं हैं।

महिलाओं के लिए माहवारी आम बात होती है। मासिक धर्म के द्रव केवल खून है जो आपके शरीर द्वारा गर्भाशय में एक बच्चे को पोषण देने के लिए काम में नहीं आया। वास्तव में, मासिक धर्म एक स्वस्थ शरीर का संकेत है!



यह गलत फहमी अक्सर महिलाओं को आगे जाने से रोकने का तरीका है। ये हमें विभिन्न सामाजिक कार्यक्रमों में भाग लेने से रोकती है। यह विशेष रूप से धार्मिक घटनाओं के मामले में होता है। आपकी माहवारी से आपका जीवन नहीं रुकना चाहिए, इसलिए यदि आप मंदिर जाने या अपना दैनिक काम करना चाहते हैं, तो उसे रोके या ना रोके, यह आपकी पसंद है।

क्या तुम्हें पता था?



53% लड़कियों को माहवारी के बारे में जानकारी प्राप्त नहीं हुई है

हमारा लक्ष्य!

MAHI योजना का मानना है कि घरती पर हर महिला को एक खुश और स्वस्थ जीवन का अधिकार है। माहवारी की शिक्षा के माध्यम से स्वच्छता की आजीवन चिंता को दूर करने से, महिलाओं को अपने व्यक्तिगत विकास का मौका मिलता है।

प्रश्न?

contact us at www.mahiproject.org
find out more at www.menstrupedia.com

क्या तुम्हें पता था?



53% लड़कियों को माहवारी के बारे में जानकारी प्राप्त नहीं हुई है

हमारा लक्ष्य!

MAHI योजना का मानना है कि घरती पर हर महिला को एक खुश और स्वस्थ जीवन का अधिकार है। माहवारी की शिक्षा के माध्यम से स्वच्छता की आजीवन चिंता को दूर करने से, महिलाओं को अपने व्यक्तिगत विकास का मौका मिलता है।

प्रश्न?

contact us at www.mahiproject.org
find out more at www.menstrupedia.com



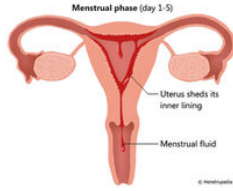
माहवारी (महीना) क्या है?

विज्ञान

- हर लड़की को 13 साल की उम्र के आसपास माहवारी शुरू होती है। ये हर 28 दिनों में होती है। यह सामान्य बात है!
- यह आपके गर्भाशय की एक तस्वीर है। हर महीने आपका शरीर एक बच्चे को तैयार करने के लिए पौष्टिक खून का एक lining बनाता है। यदि आप गर्भवती नहीं होती हैं, तो यह अस्तर शरीर से बहाया जाता है।

प्रभाव

- मासिक धर्म के खून का बहना (5-6 दिन), धीरे धीरे घट जाना।
- गर्भाशय के संकुचन के कारण ऐंठन
- थकान, मतली, और शरीर में दर्द
- सिर दर्द
- मुँहासे
- बार बार मिजाज बदलना



माहवारी के समय, मैं क्या कर सकती हूँ?

- काम मत रोको
- ज्यादा पानी पियो
- अपने ऐंठन को शांत करने के लिए हीटिंग पैड / गर्म पानी की बोतल का उपयोग करें
- गरम तौलिया
- iron वाले खाद्य पदार्थ:
- पालक
- मसूर की दाल
- बादाम
- दूध का खान पान



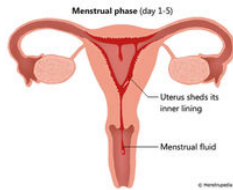
माहवारी (महीना) क्या है?

विज्ञान

- हर लड़की को 13 साल की उम्र के आसपास माहवारी शुरू होती है। ये हर 28 दिनों में होती है। यह सामान्य बात है!
- यह आपके गर्भाशय की एक तस्वीर है। हर महीने आपका शरीर एक बच्चे को तैयार करने के लिए पौष्टिक खून का एक lining बनाता है। यदि आप गर्भवती नहीं होती हैं, तो यह अस्तर शरीर से बहाया जाता है।

प्रभाव

- मासिक धर्म के खून का बहना (5-6 दिन), धीरे धीरे घट जाना।
- गर्भाशय के संकुचन के कारण ऐंठन
- थकान, मतली, और शरीर में दर्द
- सिर दर्द
- मुँहासे
- बार बार मिजाज बदलना



माहवारी के समय, मैं क्या कर सकती हूँ?

- काम मत रोको
- ज्यादा पानी पियो
- अपने ऐंठन को शांत करने के लिए हीटिंग पैड / गर्म पानी की बोतल का उपयोग करें
- गरम तौलिया
- iron वाले खाद्य पदार्थ:
- पालक
- मसूर की दाल
- बादाम
- दूध का खान पान



साफ सफाई

स्वच्छ रहने से आप और आपके आस-पास के लोग बीमार होने से बचेंगे

- हर दिन नहाना चाहिये
- अपने सैनिटरी पैड को हर 6 घंटे में बदलें
- शरीर के निजी अंग को साफ और सूखा रखें
- रोल करके एक कचरे के डिब्बे में पैड का निपटान करें
- शौचालय में उन्हें फ्लश मत करें! वे शौचालय रोक सकते हैं
- अपने हाथों को साफ रखें
- सार्वजनिक स्थानों में मत तैरें



साफ सफाई

स्वच्छ रहने से आप और आपके आस-पास के लोग बीमार होने से बचेंगे

- हर दिन नहाना चाहिये
- अपने सैनिटरी पैड को हर 6 घंटे में बदलें
- शरीर के निजी अंग को साफ और सूखा रखें
- रोल करके एक कचरे के डिब्बे में पैड का निपटान करें
- शौचालय में उन्हें फ्लश मत करें! वे शौचालय रोक सकते हैं
- अपने हाथों को साफ रखें
- सार्वजनिक स्थानों में मत तैरें

