

01



ज़िम्मेदारी संग नारी भर रही है उड़ान ना कोई शिकायत ना कोई थकान



02

अनीमिया मुक्त हिमाचल

अनीमिया को दूर भगाएं



6-59 माह के बच्चे



साथ में

आई.एफ.ए. सिरप हफ्ते में दो बार

5-9 वर्ष के बच्चे



आई.एफ.ए.

साथ में

एक गुलाबी गोली हर हफ्ते

10-19 वर्ष के किशोर



आई.एफ.ए.

साथ में

एक नीली गोली हर हफ्ते

गर्भवती, धात्री और प्रजनन आयु की महिलायें



आई.एफ.ए.

साथ में

एक लाल गोली हर हफ्ते

बदलाव का अहम मोड़

आयरन की गोली तथा पोष्टिक आहार खाएं

पोषण का करें सबसे पहले ख्याल — हर उम्र में रहें खुशहाल —



भोजन का पिरामिड



अनीमिया

तथा

आयरन

की कमी से बचो

स्वस्थ बनो, तेज़ बनो

लक्षणों पर रहे नज़र, आ जाये अनीमिया पकड़



अनीमिया की पहचान

जल्दी थक जाना
व साँस फूलना



सुस्ती व नींद
आते रहना



जल्दी - जल्दी
बीमार पड़ना



पढाई, खेल व अन्य
कार्यों में मन नहीं लगना



भूख न
लगना



अनुवांशिक

शारीर में
खून की कमी
के
मुख्य कारण

कृमि संक्रमण

कम आयरन
वाले भोजन
का सेवन

रक्त स्राव के
कारण खून की
कमी

लंबे समय से
बीमार होने
पर या गंभीर
बीमारी के
कारण

लक्षणों की पहचान होने पर नज़दीकी
स्वास्थ्य केंद्र में जाकर अनीमिया की
जाँच एवं उपचार करवाएं



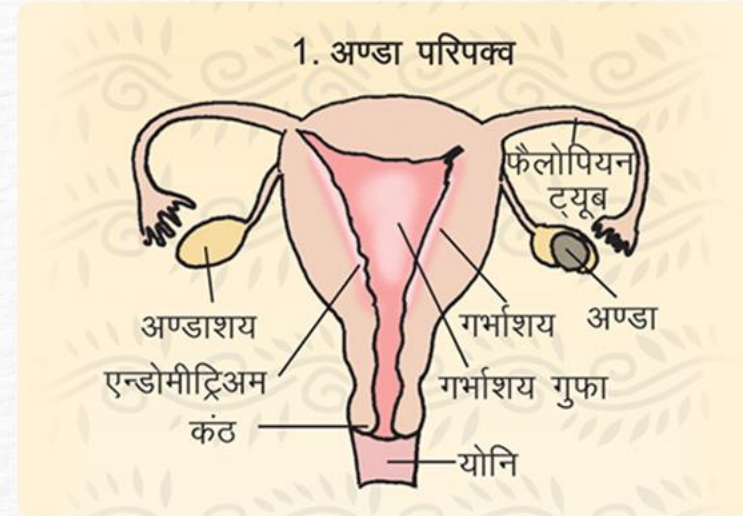
05

माहवारी के दौरान स्वच्छता

माहवारी जीवन की प्राकृतिक प्रक्रिया है और इसमें घबराने की कोई बात नहीं।

पहली माहवारी

पहली माहवारी 10-16 वर्ष के बीच होती है। जन्म से ही लड़कियों के शरीर में बच्चेदानी होती है। यह लड़कियों को बच्चे पैदा करने की खास योग्यता देता है। हर महीने एक अण्डा फैलोपियन ट्यूब से गुजर कर बच्चेदानी तक जाता है। अण्डा बच्चेदानी में आता है जहां पुरुषों के शुक्राणु से मिल कर भ्रूण बन सकता है। यदि अण्डा निषेचित (फर्टिलाइज्ड) नहीं होता, तो बच्चेदानी की दीवार से नहीं जुड़ता। और यह खून व मांसपेशियों के साथ योनि से बाहर निकल आता है, इसी को माहवारी कहते हैं।



06

माहवारी चक्र

सबके शरीर में माहवारी चक्र अलग-अलग होती है। यह माहवारी के पहले दिन के साव से शुरू होती है। जब औरत गर्भवती होती है उस समय को छोड़ माहवारी प्रायः हर महीने होती है। पूर्ण माहवारी चक्र प्रायः 28 दिनों का होता है लेकिन उससे कम या ज्यादा भी हो सकता है। चक्र के नियमित होने में एक से दो वर्ष का समय भी लग सकता है। जिन लड़कियों में माहवारी की शुरुआत हाल ही हुई हो, उनके लिए अनियमित माहवारी होना आम बात हो सकती है। शरीर में हो रहे बदलाव को समझने में कुछ समय लग सकता है।



साफ साफाई हो पूरी
खुशियां कैसे रहें अधूरी



	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
जनवरी					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

07

माहवारी के दौरान स्वच्छता

अपने आप को सुरक्षित रखना



रोज नहाएं और शरीर को साफ रखें



स्वच्छ साधन (सेनेट्री नैपकिन /पैड) का प्रयोग करें



हर 4-6 घंटे में सेनेट्री नैपकिन (पैड) बदलें



इसके बाद साबुन से हाथ धोएं



गंदे सेनेट्री नैपकिन (पैड) को कागज़ में लपेट कर कूड़ेदान में फेंकें या सेनेट्री नैपकिन इंसीनेटर मशीन में जला दें



साफ साफाई ही पूरी स्वस्थियां कैसे रहें अधूरी

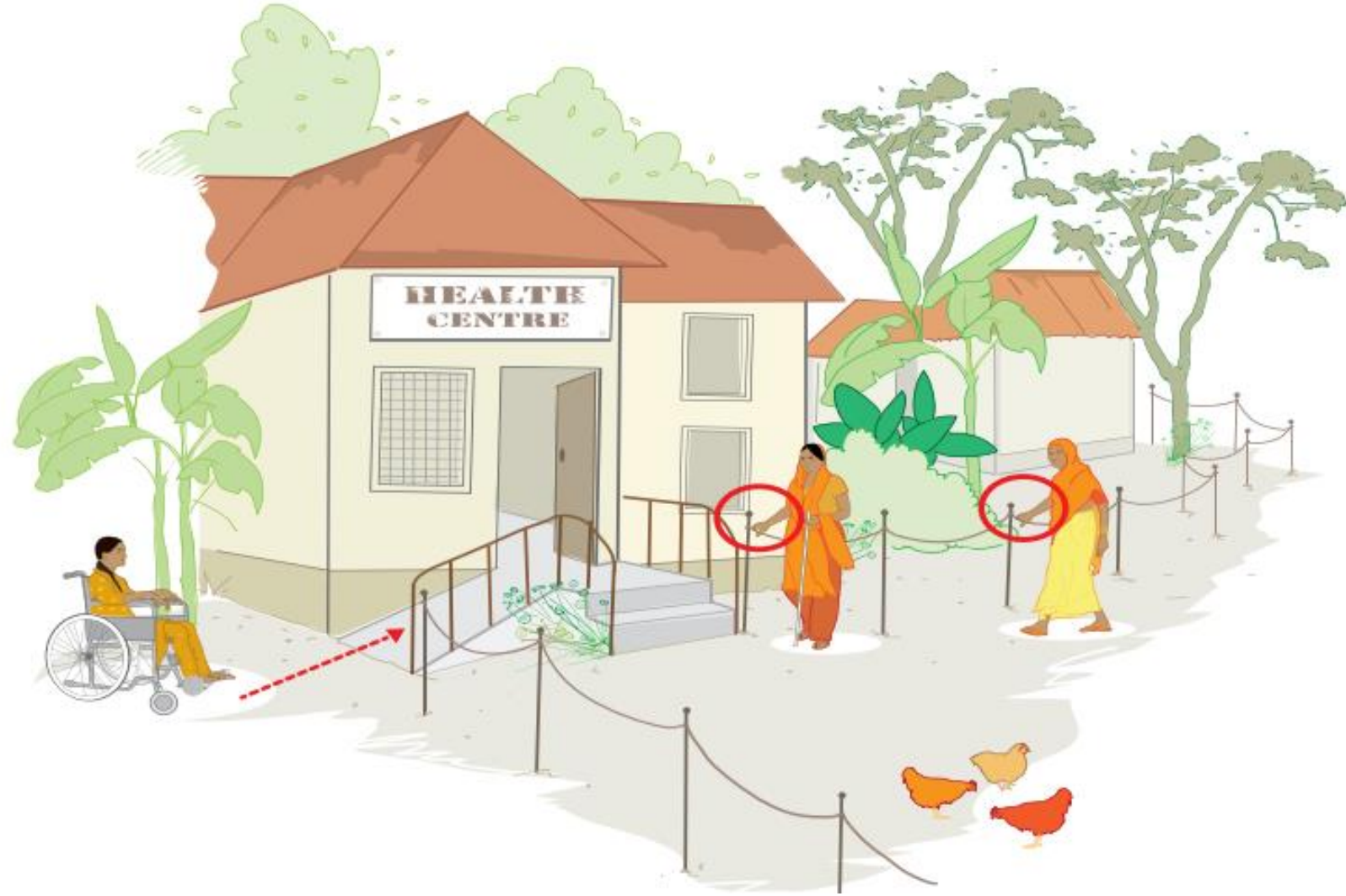
साफ सुथरा रहना

- स्वस्थ रहने के लिए, खुद को साफ सुथरा रखना जरूरी है।
- नैपकिन बदलने एवं पेशाब व शौच जाने के बाद, अपने शरीर को अच्छे से धोएं। ध्यान रखें कि आगे से पीछे की ओर धोएं। इससे संक्रमण (इन्फेक्शन) होने से बच सकते हैं।
- हमेशा साफ और सूखा सैनिटरी नैपकिन इस्तेमाल करें। एक दिन में कम-से-कम दो बार नैपकिन बदलना महत्वपूर्ण है। इससे संक्रमण (इन्फेक्शन) का खतरा नहीं होगा। जीवाणु गीले और गरम नैपकिन में आसानी से बढ़ते हैं और यह जीवाणु आपके स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक हो सकते हैं।

प्रतिभागियों को याद दिलाएँ कि पैडों का निपटान निम्न जगहों पर न करें:

- पानी के किसी स्रोत में।
- पानी के किसी स्रोत के पास।
- एक खुले क्षेत्र में।
- खेल के मैदानों या ऐसी जगहों पर जहाँ सामुदायिक आयोजन होते रहते हैं।
- शौचालयों में।

मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन (एमएचएम) और विकलांगता



1. यदि कोई नेत्रहीन है या जिसे कम दिखाई देता है:

एक नेत्रहीन किशोरी लड़की के लिए उसके मासिक धर्म/माहवारी को शुरुआत में पहचानना मुश्किल हो सकता है क्योंकि वह अपने मासिक धर्म से निकलने वाले रक्त को नहीं देख सकती है। हालांकि, कुछ महीनों के बाद, वह अपनी मासिक धर्म चक्र के समय होने वाले अनुभव और समय के बारे में समझने लगेगी। इसलिए उपयोगी सलाह यह होगी कि :

- मासिक धर्म/माहवारी के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए, मासिक धर्म के बारे में बताते समय हार्मोन द्वारा सक्रिय हुए भावनात्मक परिवर्तन पर बल देना चाहिए।
- उसे परिवार के सदस्यों या भरोसे के किसी ऐसे व्यक्ति से सहायता लेने के लिए प्रेरित करें जो यह जाँच कर सके कि क्या उसके कपड़ों पर खून लगा है?

एक महिला जो अंधी है या जिसे देखने में परेशानी है:

- जब तक यह एक आपातकालीन स्थिति न हो, उस महिला को पहले बिना बताए कि आप कौन हैं, न छुएँ।
- ऐसा न मान लें कि वह आपको बिलकुल भी नहीं देख सकती है।
- अपनी सामान्य आवाज़ में बोलें।
- अगर उसके पास एक छड़ी हो तो उसे उससे किसी भी समय न लें।
- दूर चले जाने या जाने से पहले 'अलविदा' कहें।

2. यदि कोई बहरा है या जिसे सुनने में परेशानी होती है:

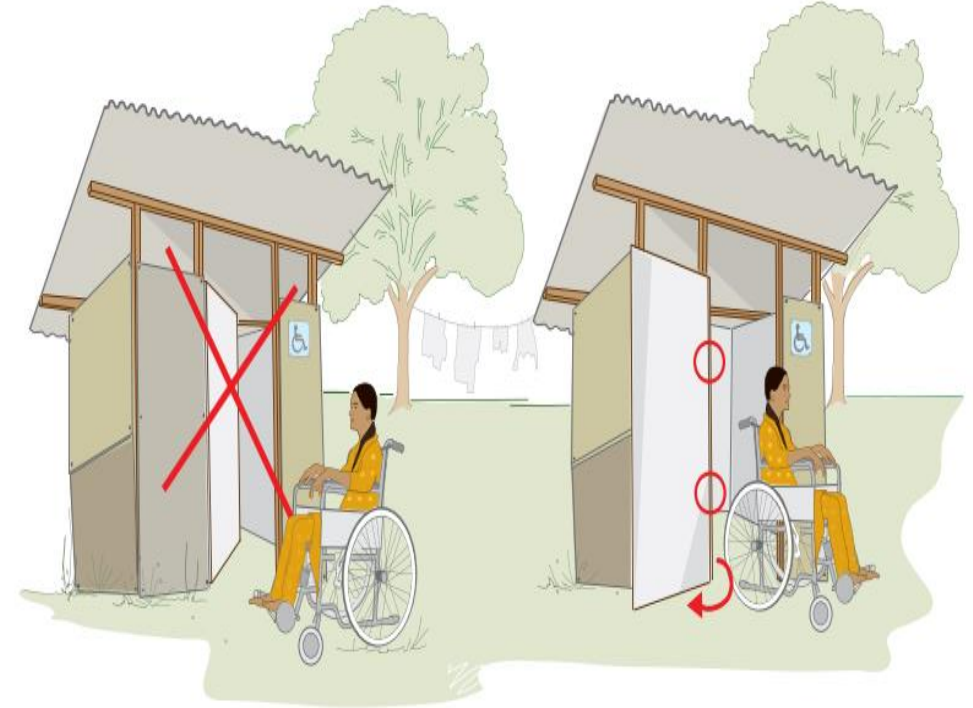
जिन्हें सुनने में परेशानी है उन्हें मासिक धर्म और स्वच्छता प्रबंधन के तरीकों की व्याख्या करने के लिए दृश्य साधनों का प्रयोग करें।

- उससे बात करने से पहले सुनिश्चित करें कि उसका ध्यान आपकी ओर हो। यदि उसका चेहरा आपकी ओर न हो तो उसे कंधे पर हल्के से छुएँ।
- चिल्लाना या अपनी आवाज़ को ऊँचा न करें।
- सीधे उसकी ओर देखें और अपना मुँह किसी चीज़ से ढकें नहीं।
- उससे उसका बातचीत का पसंदीदा तरीका पूछें।

3. अगर किसी को शारीरिक विकलांगता है तो:

उस व्यक्ति से बात करके यह समझे और आंके (पता लगाये) कि उसे मासिक धर्म के प्रबंधन के लिए किन सुविधाओं की आवश्यकता है। उन्हें परिवार और स्वयं सहायता समूह के साथ काम करके सुविधाओं का प्रावधान करने के लिए मार्गदर्शन दें, जिसमें शामिल है:

- रेलिंग से लैस एक शौचालय और स्नान करने का स्थान।
- अन्दर के बजाय बाहर खुलने वाले दरवाजे।
- पानी का एक ऐसा नल जो उनकी पहुँच में हों।
- कपड़े और सैनेटरी नैपकिन का भंडारण उनकी पहुँच में करें।



प्रायः आप दरवाजे के कब्जे को बदलकर उसे दूसरी तरफ खोल सकते हैं।

- यह न मान लें कि वो मानसिक रूप से भी मंद है।
- यदि संभव हो तो बैठ जाएं ताकि आप उसके साथ सीधे आंखों के स्तर पर हों।
- उसकी अनुमति के बिना बैसाखी, लाठी, वॉकर या व्हीलचेयर न ले जाएँ या उसे वापसी करने की व्यवस्था के बिना ऐसा न करें।
- यदि वह एक व्हीलचेयर प्रयोग करती है, तो उसकी अनुमति के बिना उसकी व्हीलचेयर पर न ही झुकें या न ही उसे छुएँ।

4. यदि कोई मानसिक रूप से बीमार हो:

- उसके पास उपलब्ध कपड़ों या पैड के किस्म की पहचान करें और प्रदर्शन के लिए (नमूने के रूप में) उसी का प्रयोग करें।
- उसे दिखाएँ कि कपड़े या पैड की आपूर्ति कहाँ रखी है?
- उसे दिखाएँ कि कपड़े या पैड को कहाँ फेंका जाता है या अगर कपड़ों को दुबारा से इस्तेमाल करना हो तो उसे कैसे धोया जाता है?
- उसके जांघिये के अन्दर कपड़ों या पैड को रखें ताकि वह अभ्यास कर सके, और उसे पहनने की अभ्यस्त हो सके।
- उसे समझाएँ कि वह अपनी माहवारी के दौरान गाढ़े रंग के कपड़े पहनना चाह सकती है ताकि खून के धब्बे दिखने की संभावना कम हो।

एक महिला जो स्पष्ट तौर पर बोल नहीं पाती है:

- उसके धीरे बोलने या उसे समझने में मुश्किल होने का यह मतलब नहीं है कि उसे सीखने और समझने में कोई परेशानी है।
- जो बात आपकी समझ में न आए उसे दोहराने के लिए कहें।
- ऐसे सवाल पूछें जिनका जवाब वह हाँ/न में दे सके।
- उसे अपनी समस्या का वर्णन करने के लिए जितना समय चाहिए उतना समय दें। संयम रखें।

सीखने में विशेष रूप से सक्षम महिला या जिसे आपकी बात समझने में परेशानी हो:

- सरल शब्दों और छोटे वाक्यों का प्रयोग करें।
- विनम्र बने रहें और संयम बनाए रखें और साथ एक बच्चे की तरह व्यवहार न करें।

अथवा कर्मणोः कर्मणोः कर्मणोः कर्मणोः कर्मणोः कर्मणोः कर्मणोः

आवश्यक सामान:

- 1. आपातकाल के दौरान मासिक धर्म स्वच्छता सामग्री या सामग्री की तस्वीरें (या एमएचएम किट जहाँ उपलब्ध हो)
- 2. शौचालय के ग्राफिक डिज़ाइन, विकलांग महिलाओं और किशोरियों के लिए मासिक धर्म प्रबंधन और सुविधाओं तक पहुँच भी शामिल है

बचाव कार्य में मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन की आवश्यकता

- आपात स्थिति के दौरान लोग तत्काल किस प्रकार के आश्रयों का सहारा लेते हैं?
- घटना के कितने घंटों के भीतर लोगों को प्रभावित क्षेत्र से निकाल लिया गया था?
- क्या महिलाओं को अस्थायी आश्रय स्थलों में कोई निजी स्थान दिया गया था?
- पानी, नहाने के स्थान, शौचालयों और मासिक धर्म से संबंधित सामग्री की उपलब्धता के संबंध में महिलाओं और किशोर लड़कियों को किन चुनौतियों का सामना करना पड़ा था?



बचाव कैंपों में मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन की आवश्यकता

- क्या पुरुषों और महिलाओं के लिए शौचालय और स्नान करने की व्यवस्था अलग-अलग थी?
 - क्या शौचालय में नल या बहते हुए पानी का कोई स्रोत उपलब्ध था?
 - क्या शौचालय में मासिक धर्म/माहवारी सामग्री को धोने और सुखाने के लिए स्थान था?
 - सैनेटरी नैपकिन के लिए उपलब्ध निपटान तरीकें क्या थे?
 - क्या राहत शिविर में कचरे के डिब्बे, गद्दे या भट्टी थीं?
 - सैनेटरी नैपकिनों और कपड़े के पैडों के लिए कौन-सी भंडारण व्यवस्था उपलब्ध थी?
 - क्या हर महिला या किशोरी लड़की को अलग-अलग मासिक धर्म कपड़ा दिया गया था या उन्हें आपस में बाँटना पड़ा था?
-

1. स्वयं की सहायता:

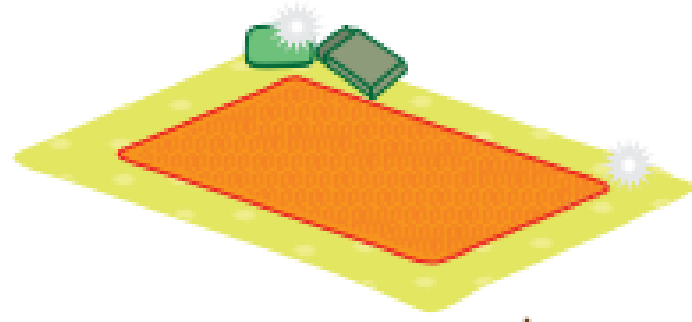
- माहवारी स्वच्छता प्रबंधन पर खुद आपातकालीन किट तैयार करना जिसमें सूती कपड़े के पैड/सैनिटरी नैपकिन, गोलियां (एंटन के लिए), साबुन, मासिक धर्म के बचे कचरे को लपेटने के लिए अखबार और एक प्लास्टिक की थैली (सुनामी/बाढ़ के लिए) को शामिल करना चाहिए।

2. दूसरों के लिए सहायता तैयार रखना:

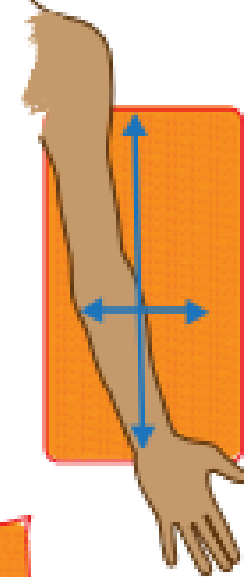
- बचाव कार्य के लिए समर्थन देने वाले संगठनों या व्यक्तियों के साथ परामर्श करना।
- स्थानीय जरूरतों के आधार पर मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन किट का विवरण सबके साथ बाँटें। उदाहरण के लिए, सुनामी या बाढ़ के दौरान प्रभावित महिलाओं या किशोरियों को प्राथमिकता के तौर पर सुखे साफ कपड़े (इस्तेमाल की हुई पुरानी धोती, साड़ियाँ, तौलिए और चादरें) प्रदान करना।
- व्यक्तिगत रूप से महिलाओं या किशोर लड़कियों को कपड़ों का एक अलग सेट देना चाहिए।



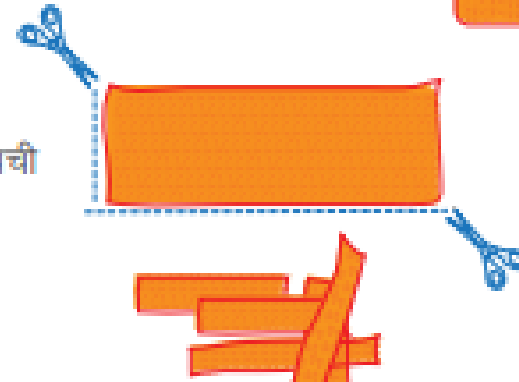
5. कपड़े को एक साफ जगह पर रखें।



6. कपड़े को लगभग एक बॉह की लम्बाई तक और आधी बॉह की चौड़ाई तक मापें (आकार को अपने निजी आराम और सुविधा के अनुसार कम या ज्यादा कर लें)।



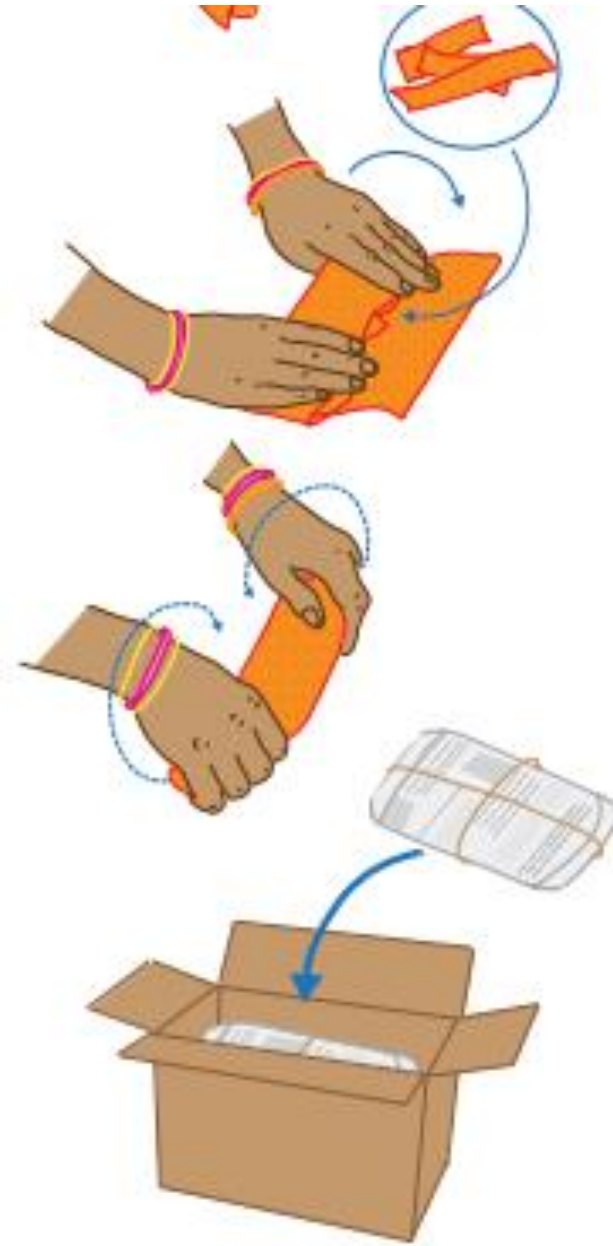
7. आराम और बेहतर अवशोषण के लिए कपड़े से बची कतरनों को पैड को भरने के लिए बचा लें।



8. कतरनों को पैड के बीच में रखें। एक तरफ कटाई के ऊपर लम्बाई में $1/3$ कपड़े को मोड़ लें और दूसरी तरफ भी यही दोहराये ताकि एक लम्बा आयताकार बन जाए।

9. इसे समाप्त करने के लिए दोनों खुले किनारों को चौड़ाई की ओर से मोड़ दें।

10. इन पैडों को कागज से लपेटकर सूखी और साफ जगह पर रखें और हो सके तो एक साफ बक्से या डिब्बे में रखें। यह सुनिश्चित करें कि पैड चूहों, दीमक और अन्य जीवाणुओं के बचा रहें।



1. स्थूलों में ठोस कचरे का निपटान:

स्कूलों में ठोस कचरे के निपटान के लिए पारंपरिक प्रणालियों के अतिरिक्त मासिक धर्म में प्रयोग किए हुए कपड़े और सैनेटरी नैपकिन के संग्रह और निपटान की अलग निजी व्यवस्था होनी चाहिए।

- आदर्श रूप में इस संग्रह प्रणाली का प्रशासन लड़कियों के एक समूह या स्कूल द्वारा नियुक्त एक कर्मचारी द्वारा किया जाना चाहिए।
- लड़कियों और महिला शिक्षकों द्वारा चिन्हित स्थानों पर संग्रह करने वाले डिब्बे रखे जाने चाहिए।
- मक्खियों और जानवरों द्वारा बर्बादी को रोकने के लिए संग्रह डिब्बों के शीर्ष पर ढक्कन होना चाहिए।

मासिक धर्म अपशिष्ट को एक बार एकत्र कर लिये जाने पर स्कूल में उपलब्ध संसाधनों के आधार पर उससे खाद बनाया, दबाया या भस्म किया जा सकता है।



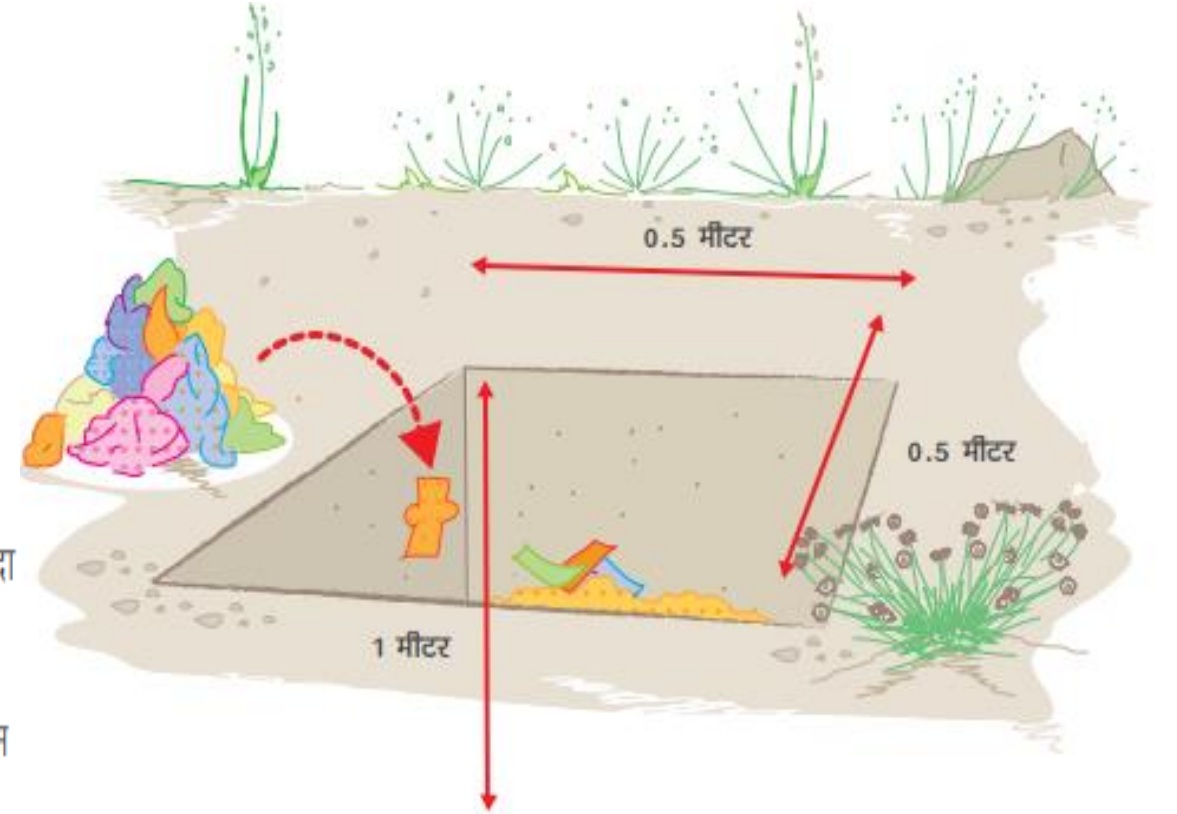
निपटारा

घरेलू स्तर पर

1 गहराई में दबाना:

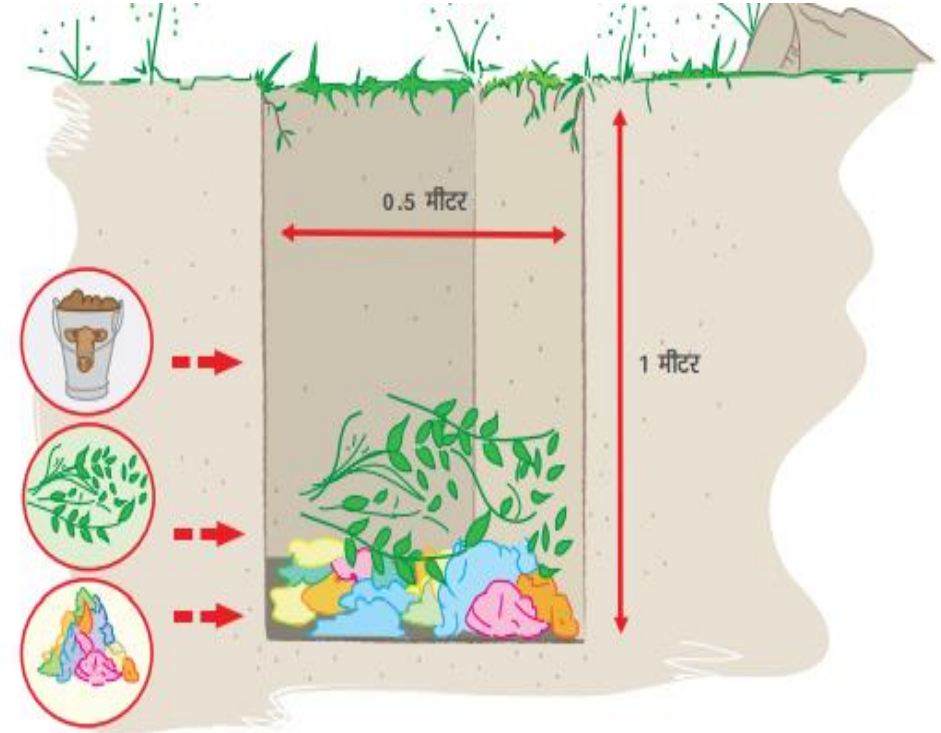
प्रयोग में लाए गए कपड़े और सैनेटरी नैपकिन को एक सामान्य गड्ढे में दबाया जा सकता है।

- एक गहरा गड्ढा (0.5 मीटर चौड़ा x 0.5 मीटर लम्बा x 1 मीटर गहरा) खोदें।
- इस आकार का एक गड्ढा दो साल तक चलता है। एक बार इसके भरने पर दूसरा गड्ढा खोदा और प्रयोग में लाया जा सकता है।
- ऐसे गड्ढों को पानी के स्रोत (हैंडपंप, ट्यूबवेल, खुले कुएँ, तालाब, जलाशय और नदियों) से कम से कम सात मीटर की दूरी पर खोदा जाना चाहिए।



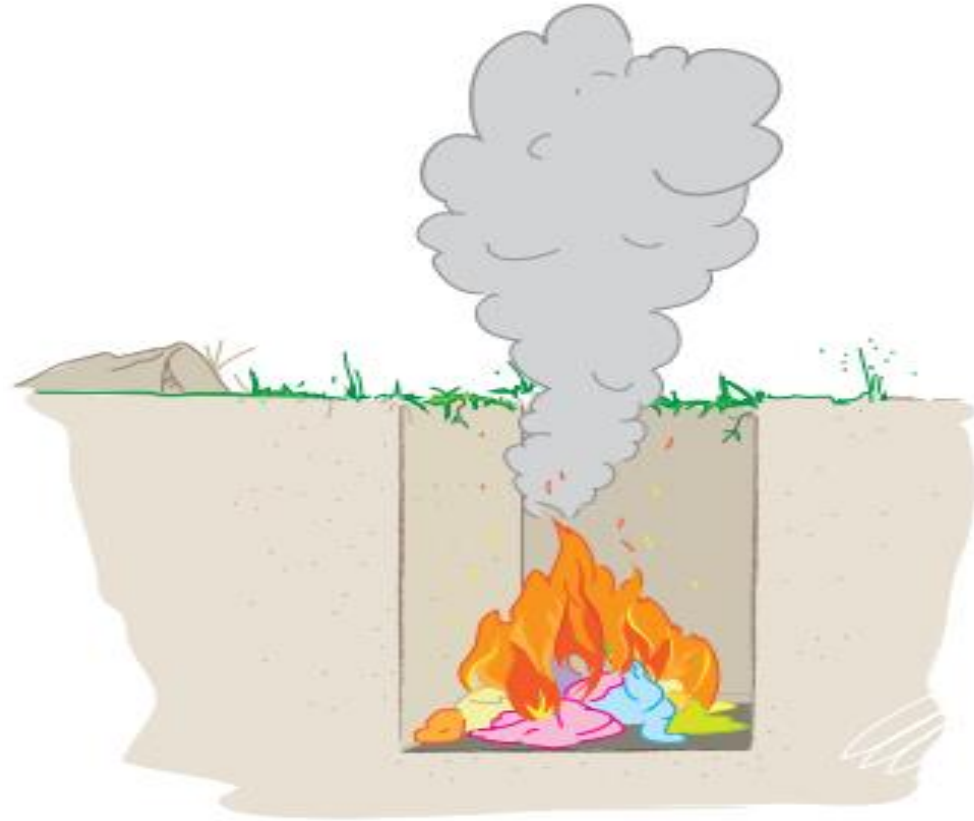
2. खाद बनाना : यह गहराई से दबाने का एक बेहतर रूप है

- एक गड्ढे (0.5 मीटर चौड़े ग 0.5 लम्बे ग 1 मीटर गहरे) में बेकार कपड़े और सैनेटरी नैपकिन को पत्तियों, अन्य गीले जैव ईंधन और गोबर के घोल के साथ दबा दें।
- हर बार कपड़े और सैनेटरी नैपकिनों को नष्ट करते समय अतिरिक्त सामग्री डालते रहने की जरूरत है।
- इस सामग्री को मिट्टी की एक परत से ढक दें।

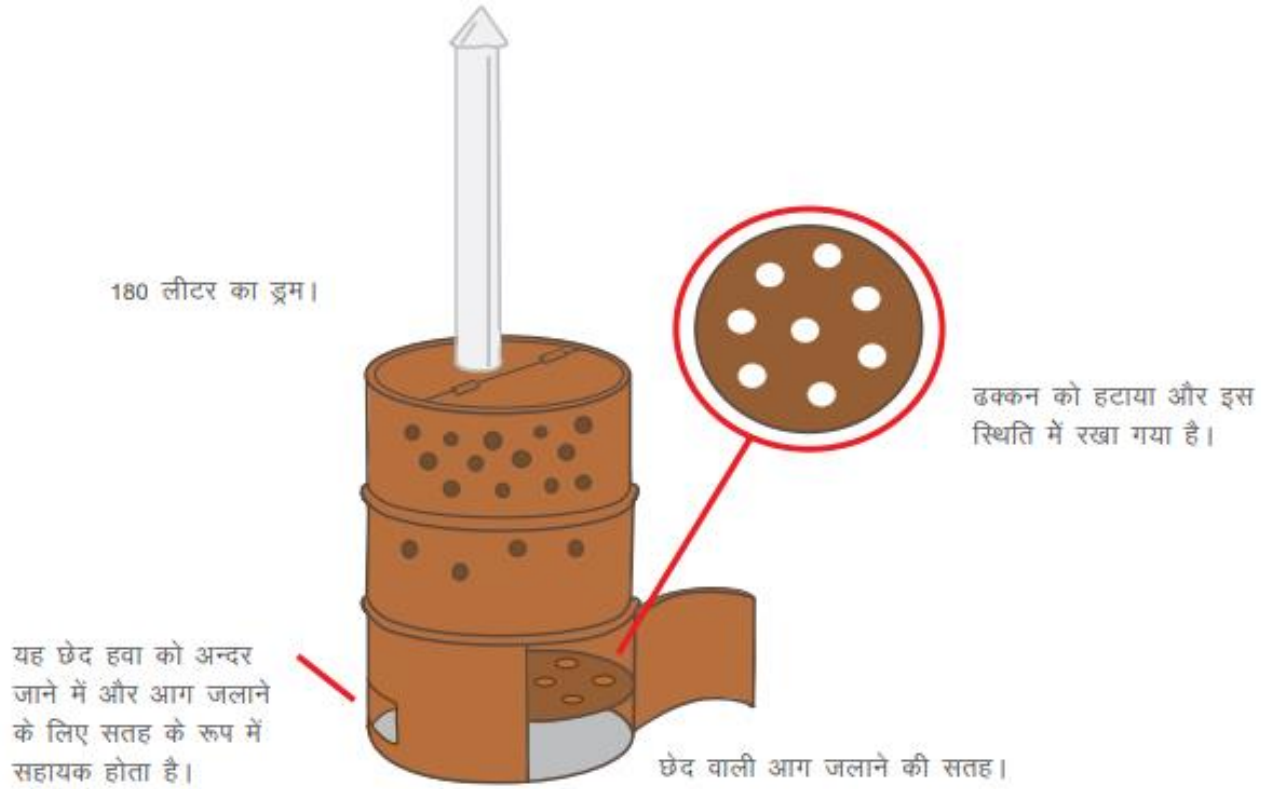


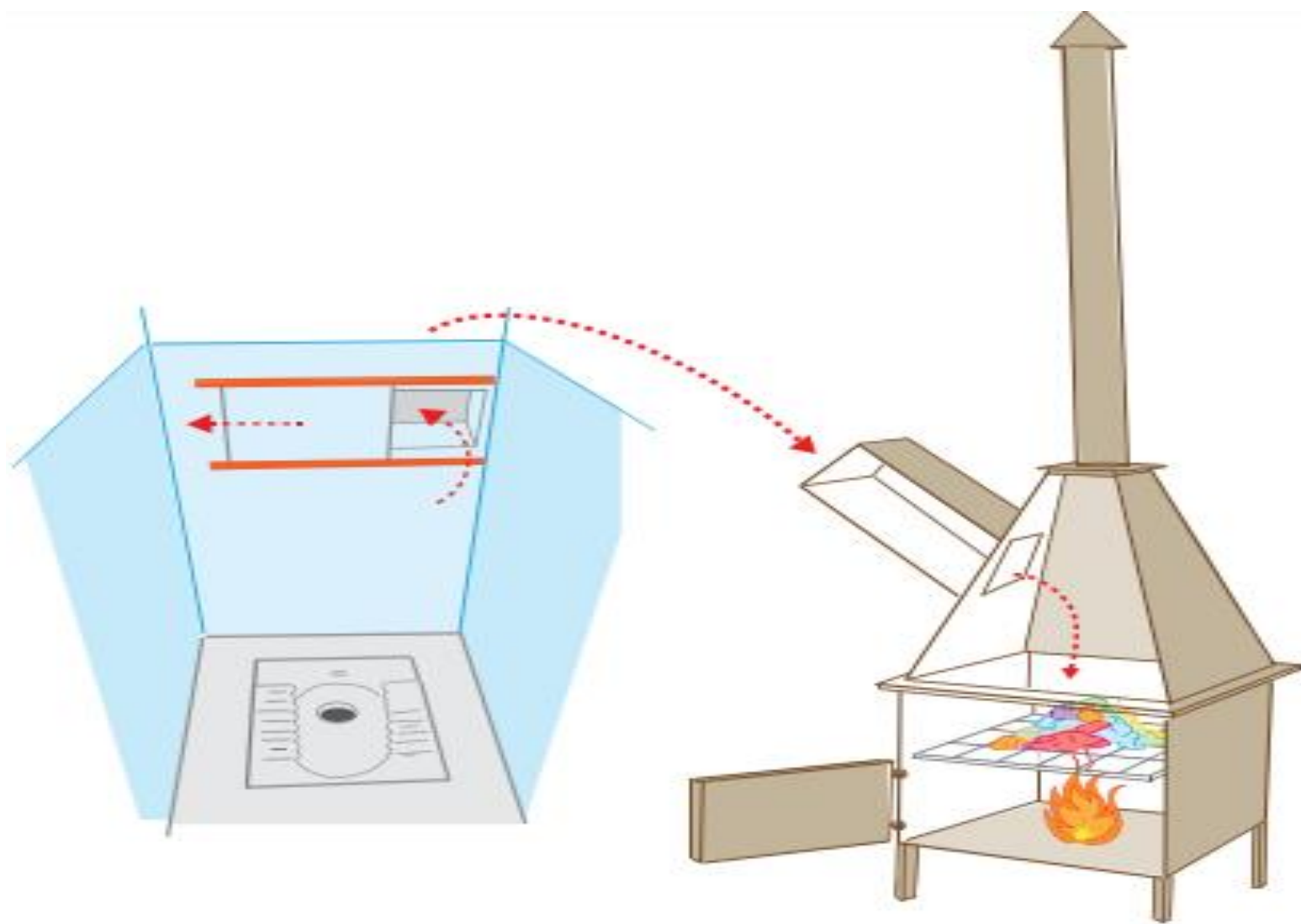
3. जलाकर भस्म करना:

- कचरे को एक गड्ढे में जलाना।



- कचरे को एक विशिष्ट रूप से बनाए गए ड्रम में जलाना।



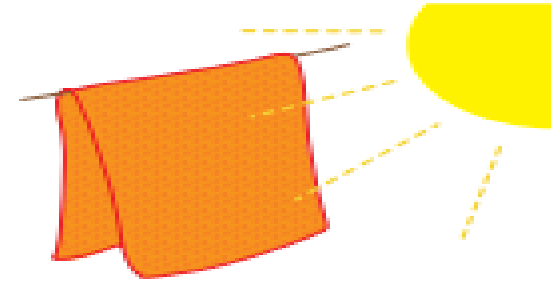


स्रोत: ग्रामीण क्षेत्रों में ठोस जीव तरल अपशिष्ट प्रबंधन पर एक तकनीकी नोट, भारत सरकार

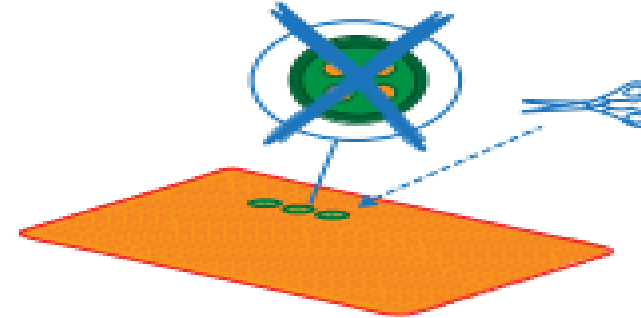
1. गर्म पानी और साबुन से कपड़े का एक टुकड़ा साफ करें। यदि कपड़ा पुराना है और एक लंबे समय से प्रयोग में नहीं लाया गया है तो उसे साफ/स्वच्छ बनाने के लिए एंटीसेप्टिक घोल का उपयोग करें (ध्यान रखें कि बहुत से सहभागी एंटीसेप्टिक घोल का खर्च का वहन नहीं कर सकते हैं)।



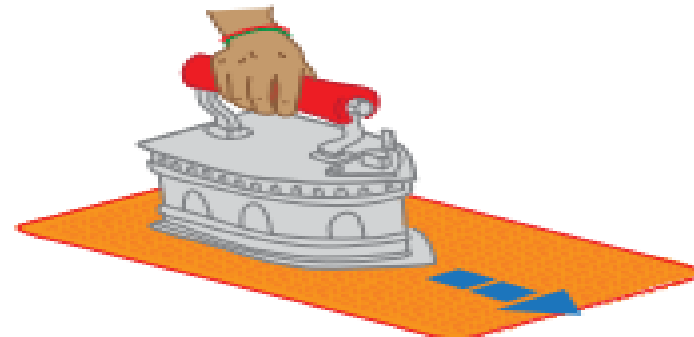
2. कपड़ा किसी भी संक्रमण पैदा करने वाले रोगाणु या जीवाणुओं से मुक्त हो यह सुनिश्चित करने के लिए इसे सीधे धूप में सुखाएँ।



3. यह सुनिश्चित करना बहुत महत्वपूर्ण है कि कोई भी कढ़ाई, हुक, बटन, धातु या कोई अन्य बाहरी सामग्री हटा दी गई हो क्योंकि कपड़े पर रह गई कोई भी सामग्री बहुत खतरनाक हो सकती है।



4. यदि आवश्यक हो तो यह सुनिश्चित करने के लिए की कपड़ा नमी से युक्त है, उसे प्रेस कर लें।



अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

प्रश्न: किस आयु में एक लड़की को मासिक धर्म शुरू हो जाता है?

उत्तर: कुछ लड़कियों को मासिक धर्म आठ, नौ या दस वर्ष की आयु से ही शुरू हो जाता है और कुछ को अपनी पहली माहवारी इसके कुछ साल बाद तक नहीं आती है।

प्रश्न: आमतौर पर कितना बहाव होता है?

उत्तर: मासिक धर्म में बहाव हर व्यक्ति में अलग-अलग होता है। आमतौर पर एक पूरी माहवारी में कुछ से लेकर कई चम्मच खून आ सकता है।

प्रश्न: एक लड़की की माहवारी कितने दिनों तक चलनी चाहिए?

उत्तर: एक मासिक धर्म की अवधि हर लड़की में अलग-अलग होती है लेकिन आमतौर पर यह 3 से 7 दिन लम्बी होती है। हो सकता है कि एक लड़की को तीन दिन की माहवारी हो जबकि किसी दूसरी लड़की की माहवारी छह दिनों तक चले। कुछ मामलों में, माहवारी की अवधि हर महीने अलग-अलग हो सकती है। उदाहरण के लिए हो सकता है कि पहले महीने एक लड़की की माहवारी चार दिनों तक चले और फिर अगले महीने यह छह दिनों तक चल सकती है।

प्रश्न: माहवारी के दौरान किस प्रकार के खाने से परहेज करना चाहिए?

उत्तर: कब्ज से बचने के लिए नियमित भोजन जैसे कि सब्जियाँ, रोटी, चावल और दालें, खूब सारा रेशा खाएँ और खूब सारा पानी पीएँ, क्योंकि कब्ज से मासिक धर्म के ऐंठन से होने वाले दर्द में वृद्धि हो सकती है। नमकीन खाद्य पदार्थों में कमी लाकर शरीर में पानी के अवरोधन को रोका जा सकता है।

प्रश्न: मासिक धर्म के दौरान शरीर में कैसा महसूस होता है?

उत्तर: कभी-कभी एक लड़की माहवारी के समय के आसपास शारीरिक या भावनात्मक परिवर्तनों का अनुभव कर सकती है, जबकि हो सकता है कि दूसरों की मूड या शरीर में कोई बदलाव महसूस न हो। शारीरिक बदलावों में शामिल है: ऐंठन, दर्द, सूजन, वजन बढ़ना, भोजन की ललक, दर्दनाक स्तन, सिर दर्द, चक्कर आना या चिड़चिड़ापन। भावनात्मक बदलावों में शामिल हैं: चिड़चिड़ापन, आक्रामकता, क्रोध, चिंता या आतंक, भ्रम, एकाग्रता की कमी, घबराहट, तनाव, थकान या अवसाद।

प्रश्न: क्या मासिक धर्म के दौरान खेलकूद करना या खेलों में भाग लेना जोखिम भरा और खतरनाक होता है?

उत्तर: नहीं, लेकिन यदि आप थकान या कमजोरी और आराम करने की आवश्यकता महसूस करती हैं तो आपको आराम करने की सलाह दी जाती है।

प्रश्न: क्या माहवारी के दौरान लड़कियाँ अस्वच्छ और अपवित्र होती हैं?

उत्तर: मासिक धर्म से संबंधित खून में कोई अपवित्रता नहीं होती है। सफाई और स्वच्छता मासिक धर्म प्रवाह से पैदा होने वाली किसी भी गंध या संक्रमण को दूर करने के लिए महत्वपूर्ण है।

प्रश्न: क्या लड़कियों को केवल सैनेटरी नैपकिन का इस्तेमाल करना चाहिए?

उत्तर: नहीं, साफ और सूखा सूती कपड़ा भी मासिक धर्म से निकालने वाले खून के अवशोषण के लिए एक पैड के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।

प्रश्न: मासिक धर्म के कारण होने वाली ऐंठन से राहत के लिए क्या किया जा सकता है?

उत्तर: ऐंठन की स्थिति के आधार पर पेट पर या पीठ पर एक गर्म पानी की बोतल रखें। गुनगुने पानी से स्नान करें। कोई गर्म पेय पदार्थ पीएं (जैसे कि चाय), सैर करें, पेट की मालिश या मसाज करें। अपनी कोहनियों और घुटनों पर बैठें ताकि आपका गर्भाशय नीचे लटके इससे उसे आराम मिलता है। घुटनों को ऊपर उठाकर अपनी कमर के बल लेट जाएँ और उन्हें छोटे गोलाकार में घुमाएँ।

प्रश्न: क्या होगा यदि किसी लड़की की माहवारी रूक जाए लेकिन उसे पक्का यकीन है कि यह गर्भवती नहीं है?

उत्तर: मासिक धर्म के न होने को रजोरोध (ऋतुरोध) कहा जाता है। आमतौर पर यह एक चिंता का विषय नहीं है अगर यह कई महीनों तक न हो, तो पेशेवर चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए।



THANK YOU



रजोनिवृत्ति (Menopause)

- मासिक धर्म के स्थायी रूप से बंद हो जाने को रजोनिवृत्ति (Menopause) कहा जाता है।
- पहली माहवारी 10-16 वर्ष के बीच होती है। जन्म से ही लड़कियों के शरीर में बच्चेदानी होती है। जिसका अर्थ है कि कन्या गर्भधारण के योग्य हो गई है। तब से लेकर 45 से 50 वर्ष की आयु तक साधारणतया प्रत्येक प्रतिमाह मासिकधर्म होता रहता है।
- जब अंडकोष से परिपक्व अंडा में निकलना बंद हो जाता है, तब मासिकधर्म भी बन्द हो जाता है। यह रजोनिवृत्ति का सूचक तथा परिणाम है।

परिवर्तन

- रजोनिवृत्ति होने पर स्त्री के शरीर में शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार के परिवर्तन हो जाते हैं। बहुधा ये परिवर्तन इतनी धीमी गति से तथा अल्प होते हैं कि स्त्री को कोई असुविधा नहीं होती, किंतु कुछ स्त्रियों को विशेष कष्ट होता है। रजोनिवृत्ति को अंग्रेजी में मेनोपॉज़ कहते हैं, जिसका अर्थ 'जीवन में परिवर्तन' है।
- यह वास्तव में स्त्री के जीवन का परिवर्तनकाल होता है।
- इस काल का प्रारंभ होने पर चित्त में निरुत्साह, शरीर की शिथिलता, निद्रा न आना, शिर में तथा शरीर के भिन्न भिन्न भागों में पीड़ा रहना, अनेक प्रकार की असुविधाएँ, या बेचैनी होना आदि लक्षण प्रकट होते हैं। बहुतों के शरीर में स्थूलता आ जाती है।
- आनुवंशिक या वैयक्तिक उन्माद की प्रवृत्तिवाले व्यक्तियों को उन्माद, या पागलपन होने की आशंका रहती है। अन्य प्रकार के मानस विकास भी हो सकते हैं।

रजोनिवृत्ति (Menopause)

रजोनिवृत्ति के लक्षण

- बहुत अधिक पसीना आना।
- घबराहट होना।
- सिर में दर्द, चक्कर आना।
- स्वभाव में चिड़चिड़ापन आ जाना।
- शारीरिक कमजोरी अधिक होना।
- पेट से संबंधित समस्या होना।
- पाचनशक्ति कमजोर हो जाना।
- जी मिचलाना और उल्टियां आना।
- लगातार क ज की समस्या होना ।
- इस समय में बहुत सी स्त्रियों को मानसिक तनाव होने लगता है।
- कुछ स्त्रियों को तो इस समय के बाद शरीर पर झुर्रियां पड़ने लगती हैं।

बचाव के उपाय

जीवनशैली में बदलाव :-

- संतुलित आहार
- पूरक कैल्शियम व् विटामिन D सप्लीमेंट का सेवन
- योग, प्राणायाम
- नियमित व्यायाम करें
- हार्मोन थेरेपी (डॉक्टर की सलाह अनुसार)