

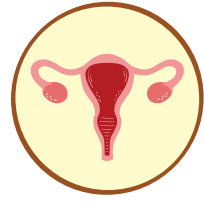


# मालती की कहानी



## विषय सूची

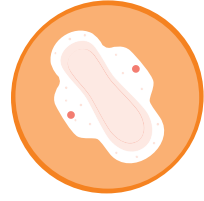
पृष्ठ



अध्याय 1

4-9

माहवारी क्या है?



अध्याय 2

10-13

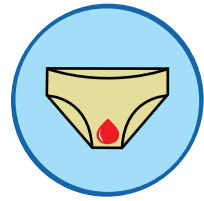
पैड का इस्तेमाल एवं उचित निस्तारण



अध्याय 3

14-15

किशोरावस्था के दौरान उचित खान-पान



अध्याय 4

16-19

माहवारी से जुड़ी भ्रांतियाँ एवं मिथक





# आइये मिलते हैं मालती से।



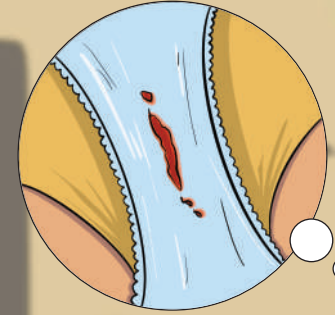
मालती छटी कक्षा में पढ़ने वाली एक होशियार लड़की है। उसे पढ़ाई के साथ साथ खेलना भी बहुत पसंद है। वो रोज शाम को अपनी सहेलियों के साथ बैडमिंटन, खो खो, रस्सी कूद, जैसे खेल खेलती है। उसका बारहवाँ जन्मदिन कुछ दिनों पहले ही बीता है।

उसके जन्मदिन के दिन माँ ने उसके माथे पर सुंदर सा टीका लगा के और मिठाई खिला के बोली थी की अब तुम जल्दी ही बड़ी हो जाओगी।

मालती आज बहुत खुश है क्योंकि उसके स्कूल में खेल प्रतियोगिता होने वाली है।



मालती सुबह जल्दी ही उठ गयी,



लेकिन जब वह नहाने के लिए गयी, तो उसने देखा की उसके पैजामे पर खून के कुछ धब्बे लगे हुए हैं।





वह घबरा गयी, उसकी आँखों से आंसू आने लगे। उसे लगने लगा की उसे कोई बीमारी हो गयी है।



वह रोते हुए अपनी माँ के पास गयी और उन्हें पूरी बात बताई।

माँ ने उसे ध्यान से सुना फिर प्यार से बोली, "मैंने कहा था ना की अब तुम बड़ी होने वाली हो।"



माँ ने मालती को आशा दीदी से मिलवाया और कहा, "आपनी गुड़िया बड़ी हो गई है, आज ही उसकी माहवारी की शुरुआत हुई है।"

"लेकिन वो बहुत घबराई हुयी है, आप माहवारी के बारे में इसे सब कुछ विस्तार से समझा दीजिए।"



उन्होंने उसे बताया की उसके महीना यानि की माहवारी शुरु हो गए है।

यह एक सामान्य प्रक्रिया है जो की किशोरावस्था में कदम रखने वाली हर लड़की को होने लगती है।



ये कहते हुए माँ ने अलमारी से एक पैड निकाला और बोली, "यह पैड है, जो माहवारी के समय इस्तेमाल किया जाता है।"

फिर माँ ने मालती को सही तरीके से पैड लगाना सिखाया और कहा, "अब हम आशा दीदी के पास चलते हैं, वो तुम्हें सब कुछ अच्छे से समझा देंगी।"



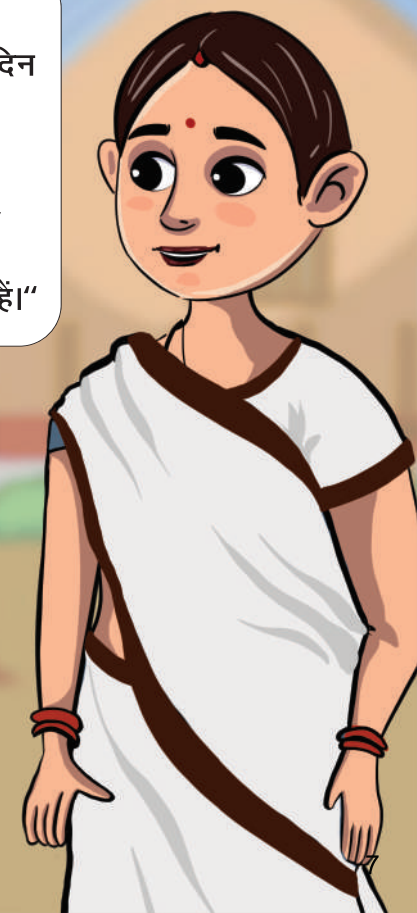
तब आशा दीदी ने समझाना शुरु किया। उन्होने बताया, "माहवारी लड़कियों में होने वाली एक आम प्रक्रिया है।"

"सामान्यतः यह 10 से 16 वर्ष की उम्र में शुरु होती है। इस दौरान योनि से रक्तस्राव होता है जो कि 3-4 दिन तक होता रहता है।"



"हर लड़की में माहवारी होने का अंतराल 28-31 दिन के बीच में हो सकता है। इस दौरान किसी किसी को पेट दर्द, जी मचलाना, कमर दर्द और कमजोरी जैसी समस्याएँ हो सकती हैं।"

"इससे घबराने कि जरूरत नहीं बस अपने खान-पान एवं आराम का ध्यान रखना चाहिए।"







मालती पूछती है कि माहवारी की अगली तिथि कैसे मालूम होती है।

आशा दीदी ने बताया, "मासिक चक्र के दिन की गिनती माहवारी शुरू होने के पहले दिन से अगली माहवारी शुरू होने के पहले दिन तक की जाती है।"



### जनवरी

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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				

### फरवरी

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			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			



"उदाहरण के लिए यदि 30 तारीख को किसी की माहवारी शुरू हुई, तो लगभग 28 दिन बाद

यानि अगले महीने की 28 तारीख के आसपास उसकी अगली माहवारी आने की संभावना होती है,

लेकिन यह 1 या 2 दिन पहले या बाद में भी आ सकती है।"

### JANUARY

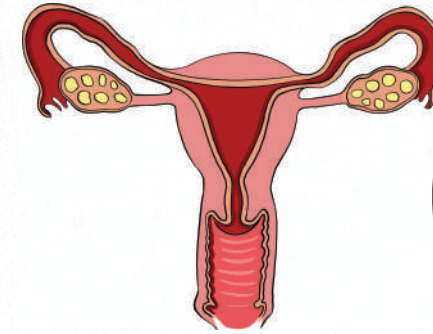
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### FEBRUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			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			



मालती ने उनसे पूछा कि माहवारी क्यों होती है।

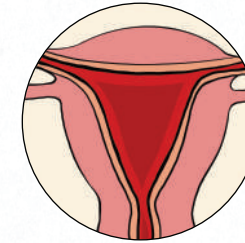
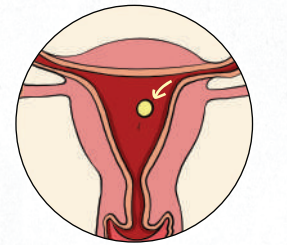
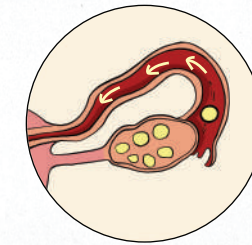


इस पर आशा दीदी ने बताया की,

बच्चियों के जन्म के साथ ही उनके अंडकोश में हजारों की संख्या में अंडे होते हैं।



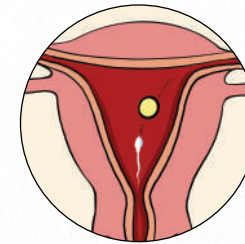
हर महीने अंडकोश से एक अंडा 20-40 दिन के अंतराल पर निकल कर फैलोपियन नली तक पहुंचता है। इस प्रक्रिया को ओवुलेशन कहते हैं।



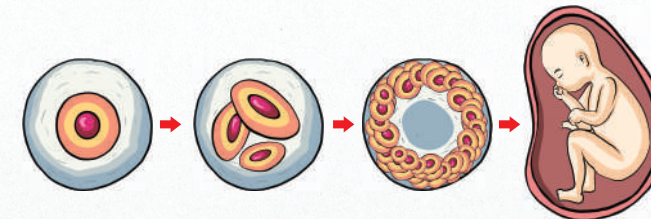
इस दौरान बच्चेदानी में एक मुलायम परत तैयार होती है जो की खून की छोटी-छोटी कोशिकाओं से बनती है।

यदि इस समय अंडे का संपर्क पुरुष शुक्राणु से हो जाता है, उस स्थिति में भ्रूण या बच्चे की शुरुआत होती है, और वो गर्भाशय तक पहुंचता है।

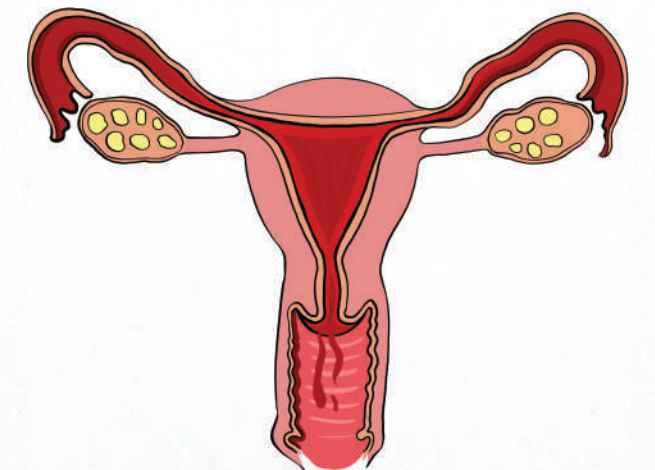
यदि शुक्राणु अंडे तक नहीं पहुंचता है, वैसी स्थिति में, गर्भाशय की परत टूटने लगती है एवं रक्तस्राव के रूप में योनि से बाहर आती है।



इस अवस्था में भ्रूण/बच्चा गर्भाशय की परत से अपने पोषण की जरूरत को पूरा करता है।



यह पुरी प्रक्रिया 'माहवारी चक्र' कहलाती है।





## अध्याय 2 : पैड का इस्तेमाल एवं उचित निस्तारण

मालती को अब माहवारी के बारे में कुछ जानकारी प्राप्त हो चुकी थी।

मगर अभी भी उसके मन में कुछ सवाल थे।



क्या वह माहवारी के समय भी स्कूल जा सकती है? अगर वह स्कूल जाती है तो रक्तस्राव का ध्यान कैसे रख पाएगी? इस तरह के कई सवाल मालती के मन में उठ रहे थे।



उसने आशा दीदी से पूछा, "दीदी मैं अब माहवारी के समय स्कूल कैसे जा पाऊँगी?"

"मेरे स्कूल में खेल कूद की प्रतियोगिता के लिए चयन हो रहा है, अब मैं उसमें कैसे भाग ले पाऊँगी?"



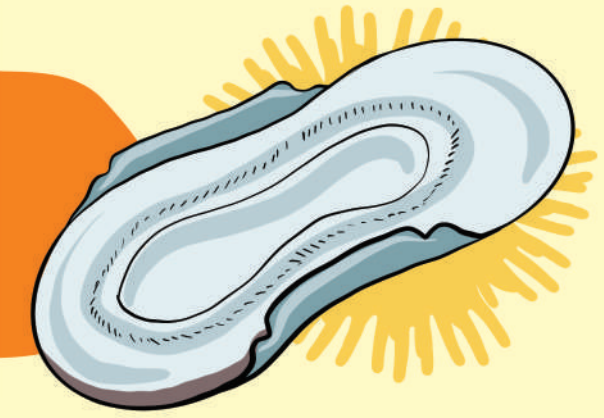
आशा दीदी ने तब उसे पैड के बारे में बताया। उन्होंने कहा की "तुम माहवारी के समय भी प्रतियोगिता में भाग ले सकती हो। अगर तुम्हें तबियत सही महसूस हो रही है तो पैड का इस्तेमाल करने से खेल कूद करने में कोई दिक्कत नहीं आएगी।"

"सबसे पहले मैं तुम्हें पैड के बारे में कुछ बातें बता देती हूँ।"



### सैनिटरी पैड क्या है?

सैनिटरी पैड एक स्वच्छ नैपकिन होता है जो माहवारी के दौरान रक्तस्राव को सोखने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।



सैनिटरी पैड में तीन परतें/तहें होती हैं:

#### ऊपरी सतह:

यह मुलायम एवं छिद्र वाले पदार्थ का बना होता है जो खून को मध्य परत में पहुंचाने एवं त्वचा को सूखा रखने में मदद करती है।

#### बीच की सतह:

जो जल्दी खून को सोखता है एवं स्राव को रिसने से रोकता है।

#### निचली सतह:

जो पैंटी से लगा होता है एवं पैड को स्थिर रखने में सहायक होता है।

सैनिटरी पैड का इस्तेमाल, कपड़े की तुलना में ज़्यादा आसान और सहज होती है। सैनिटरी पैड के बीच की सतह में खून सोखने की क्षमता कपड़े की तुलना में ज़्यादा होती है, और यह लंबे समय तक चलता है, साथ ही गीलेपन का अहसास नहीं होता है। हर उम्र की महिलाएं इसका इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके इस्तेमाल से दैनिक गतिविधियां जारी रखने में कोई परेशानी नहीं होती है। "इसका इस्तेमाल करके तुम अपनी खेल कूद की प्रतियोगिता में भी भाग ले सकती हो।"

पैड इस्तेमाल करते समय कुछ बातों का ध्यान रखने की भी जरूरत है, जैसे की:



पैड गीला हो जाने के बाद तुरंत बदलना चाहिए, ऐसा न करने की स्थिति में, जांघों में खुजली एवं संक्रमण होने का खतरा बना रहता है।

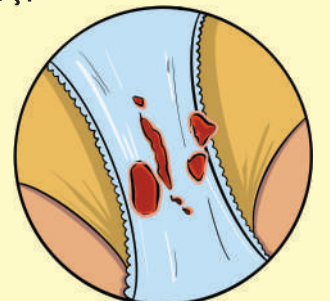


माहवारी के दौरान निजी अंगों के बाहरी भाग को समय समय पर धोते रहना चाहिए, जिससे उसपर लगा खून साफ हो जाए।

जब भी पैड बदलें, अपने हाथों को साबुन से जरूर धोना चाहिए।



यदि पैंटी में खून के धब्बे आ जाएँ तो उसे तुरंत बदलना चाहिए नहीं तो बैक्टीरिया पनपने एवं संक्रमण का खतरा होता है।





## सैनिटरी पैड का उचित निस्तारण:

सैनिटरी पैड को इस्तेमाल करने के बाद यह बहुत ज़रूरी है कि उसे उचित तरीके से नष्ट किया जाए। पैड को खुले में फेंकने से बीमारियाँ पनप सकती हैं। इसलिए ज़रूरी हैं की हम इन कुछ बातों का ध्यान रखें।



जहां रोज़ कूड़ा उठाने की सुविधा हो, लड़कियों को प्रोत्साहित करना चाहिए की वो इस्तेमाल किए गए पैड को पुराने अख़बार या कागज़ में अच्छी तरह से लपेट कर कूड़ेदान में डालें।

जहां रोज़ कूड़ा उठाने की सुविधा ना हो, वहाँ पैड को ज़मीन में गाड़ने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। कई स्कूलों में पैड को अत्यधिक तापमान पर जलाने वाली मशीन जिसे इनसेनरेटर कहते हैं उपलब्ध होता है। पैड का निस्तारण इनसेनरेटर के माध्यम से किया जा सकता है।



लड़कियों को सावधान किया जाना चाहिए की इस्तेमाल किए गए पैड को खुली जगह या झड़ियों में ना फेंकें। यदि एक ही जगह पर कई दिनों से पैड फ़ेका होता है, तो वह बदबू एवं किटाणु पनपने की जगह बन जाती है।

इसके अलावा नालियों, तालाब या अन्य जल स्रोतों में भी पैड को नहीं फेंका जाना चाहिए। इससे नालियाँ जाम होने एवं जल स्रोतों के दूषित होने की संभावना होती है।

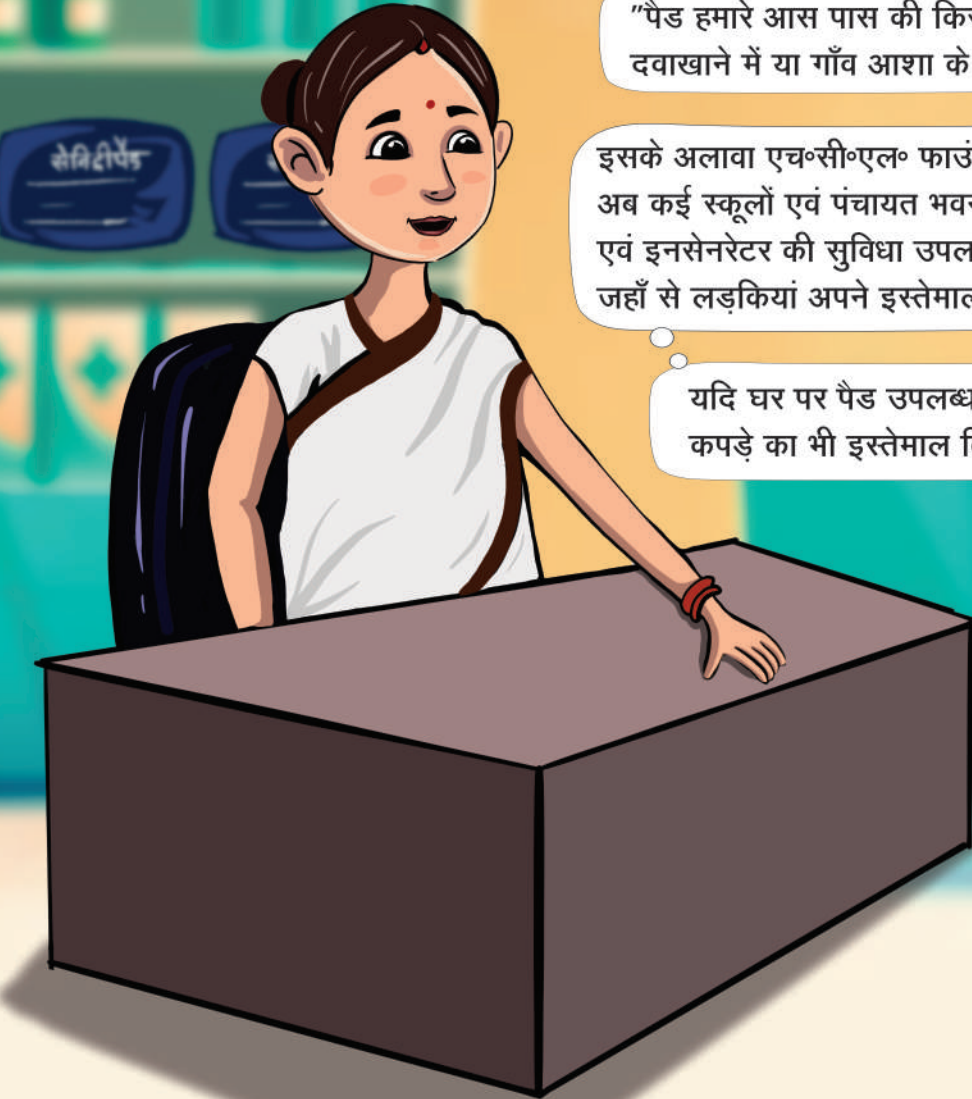


## "दीदी पैड कहाँ मिलता है?"

"पैड हमारे आस पास की किराने की दुकान पे, दवाखाने में या गाँव आशा के पास उपलब्ध होता है।

इसके अलावा एच॰सी॰एल॰ फाउंडेशन के सौजन्य से अब कई स्कूलों एवं पंचायत भवनों में पैड वेंडिंग मशीन एवं इनसेनरेटर की सुविधा उपलब्ध कराई गयी है, जहाँ से लड़कियाँ अपने इस्तेमाल के लिए पैड ले सकती हैं।

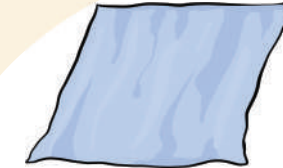
यदि घर पर पैड उपलब्ध न हो, तो ऐसी स्थिति में, कपड़े का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।"



पैड हमेशा ही कपड़े की तुलना में ज़्यादा सुरक्षित होता है, मगर उपलब्धता न होने पर, निम्न बातों का ध्यान रखते हुए कपड़े का इस्तेमाल भी किया जा सकता है:



माहवारी में इस्तेमाल के लिए हमेशा साफ़, सूती एवं हल्के रंग के कपड़े का इस्तेमाल किया जाना चाहिए।



सिंथेटिक कपड़े खून नहीं सोख पाते हैं एवं खुजली होने की संभावना होती है।



इस्तेमाल किए जाने वाले कपड़े को अलग से गरम पानी में धोना चाहिए एवं धूप में सुखाना चाहिए।



## अध्याय 3: किशोरावस्था के दौरान उचित खान-पान



किशोरावस्था में अपने खान-पान का ध्यान रखना बहुत आवश्यक है, क्योंकि माहवारी के दौरान होने वाले रक्तस्त्राव की वजह से शरीर में खून की कमी यानि, अनीमिया होने की संभावना बढ़ जाती है।

अनीमिया हमारे शारीरिक एवं बौद्धिक विकास में रुकावट बन सकता है, इसके साथ ही दैनिक कार्य क्षमता पर भी बुरा असर डालता है। कमजोरी, थकान, हाथ पाँव में दर्द आदि अनीमिया के आम लक्षण होते हैं।

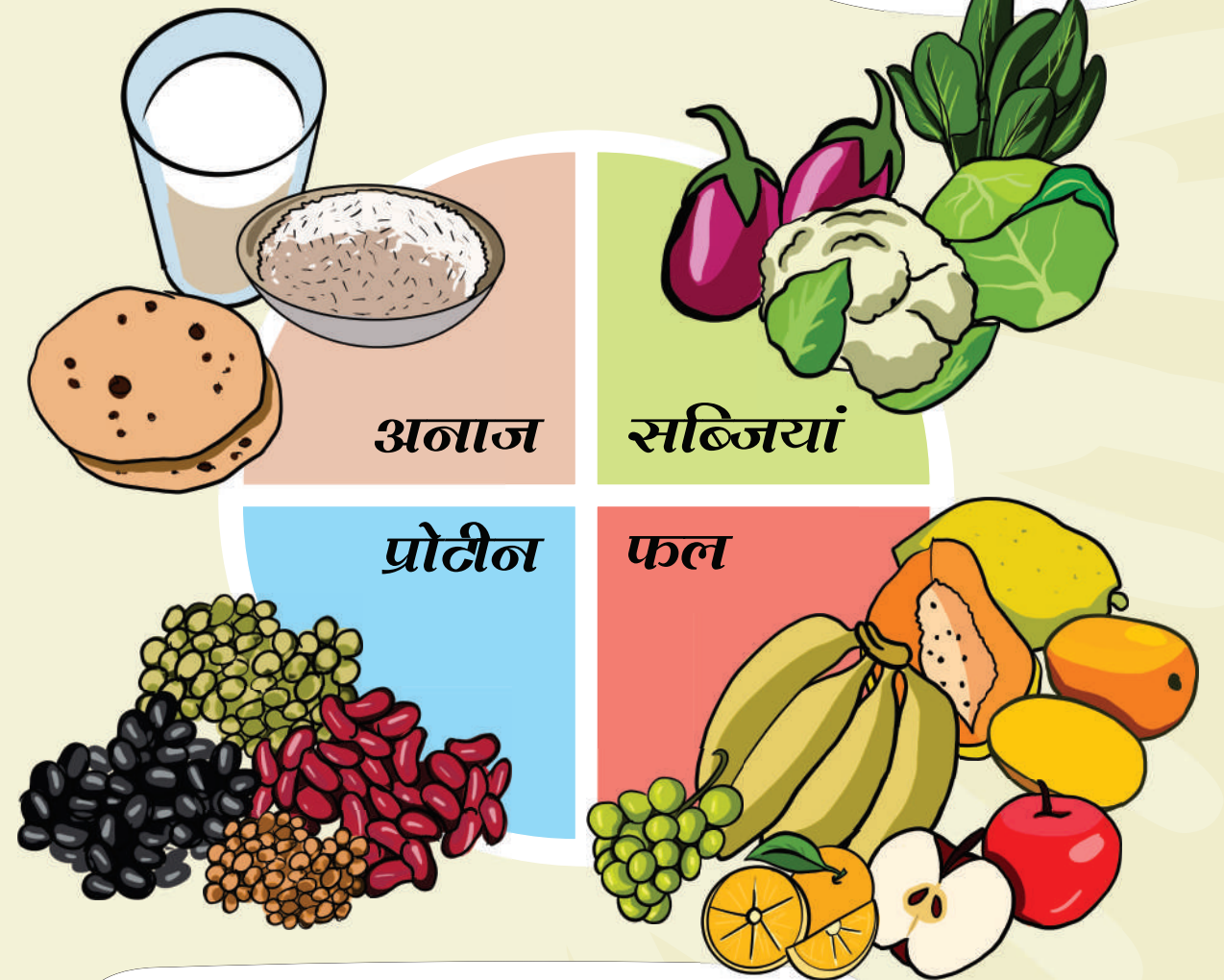
इससे बचने के लिए, जरूरी है की अपने खान-पान का विशेष ध्यान रखें, एवं संतुलित आहार का सेवन किया जाए।



आहार संतुलित तब माना जाता है जब हमारी रोज की थाली में:

अनाज (रोटी/चावल), दाल, हरी सब्जी, एवं दूध या दूध से बने पदार्थ (दही, छाँछ, पनीर) शामिल हों। इसके अलावा मौसमी फल एवं नींबू आदि का सेवन हर दिन करना चाहिए।

हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे पालक, चोलाई, बथुआ आदि में आयरन प्रचुर मात्रा में उपलब्ध होता है, इसके अलावा चुकंदर, अनार जैसे फलों में भी आयरन पाया जाता है। आयरन खून की कमी दूर करने में मदद करता है।



इसलिए जरूरी है की इन सब्जियों एवं फलों को अपने आहार में शामिल किया जाए, साथ ही नींबू एवं आँवले जैसी खट्टी चीजें शरीर में आयरन के अवशोषण में सहायक होती हैं, इन्हें भी रोज के खाने में शामिल किया जाना चाहिए।



## अध्याय 4 : माहवारी से जुड़ी भ्रान्तियाँ एवं मिथक



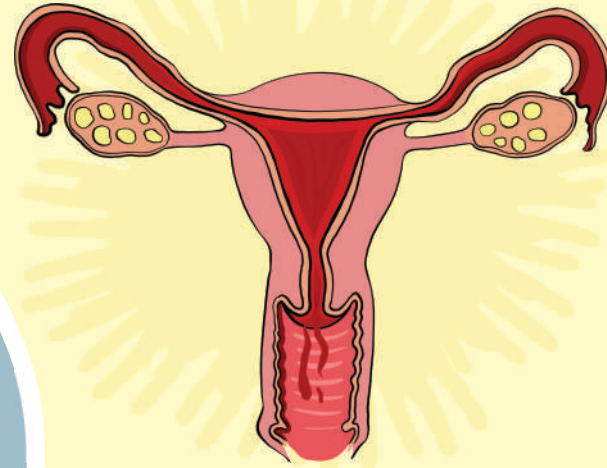
आशा दीदी ने अंत में मालती को माहवारी से जुड़ी कुछ भ्रान्तियों से अवगत कराया। उन्होंने बताया, "माहवारी संबंधी कई रूढ़िवादी चलन हमारे समाज में घर कर चुके हैं, जिसकी वजह से माहवारी के दौरान उचित देखभाल एवं प्रबंधन से महिलाएँ वंचित रह जाती हैं।"

"उस दौरान न केवल उनकी दिनचर्या कठिन होती है बल्कि स्वास्थ्य पर भी नाकारात्मक असर पड़ता है। हमारे समाज में माहवारी के बारे में तरह-तरह की भ्रान्तियाँ फैली हुई हैं।"

ऐसे ही कुछ मिथक हैं, जैसे की:

### 1 माहवारी के दौरान निकला खून गंदा होता है !

माना जाता है कि महिलाएं माहवारी के दौरान अपवित्र, बीमार और अभिशप्त होती हैं।



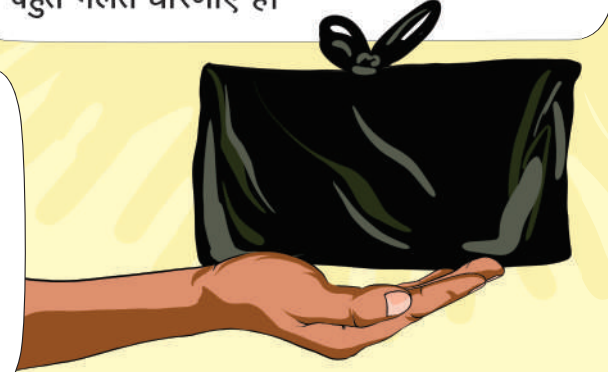
वास्तविकता यह है कि माहवारी के दौरान महिला की योनि से निकलने वाला खून गंदा नहीं होता है, बल्कि हर महीने गर्भाशय की परत, जो की खून की छोटी कोशिकाओं से तैयार होती है, जिसके टूटने की वजह से होने वाला रक्तस्राव सामान्य होता है।

### 2 माहवारी के विषय में खुलकर चर्चा नहीं की जाती है, यह एक शर्मनाक विषय है!



माहवारी कोई बीमारी नहीं है। माहवारी एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। इसमें शर्मने वाली कोई बात नहीं। आज भी माहवारी को लेकर समाज में बहुत गलत धारणाएँ हैं।

महिलाएं अब भी पैड किसी भूरे लिफाफे या काली पॉलीथीन में लपेटकर खरीदती हैं। इससे जुड़ी शर्म के कारण परिवार के किसी पुरुष के हाथों इसे मंगवाना गलत मानती हैं। लड़कियां आज भी जतन करती हैं कि किसी को हमारी माहवारी के बारे में खबर न लगे, पिता और भाइयों को तो बिल्कुल भी नहीं।



जाऊ के ना जाऊ!

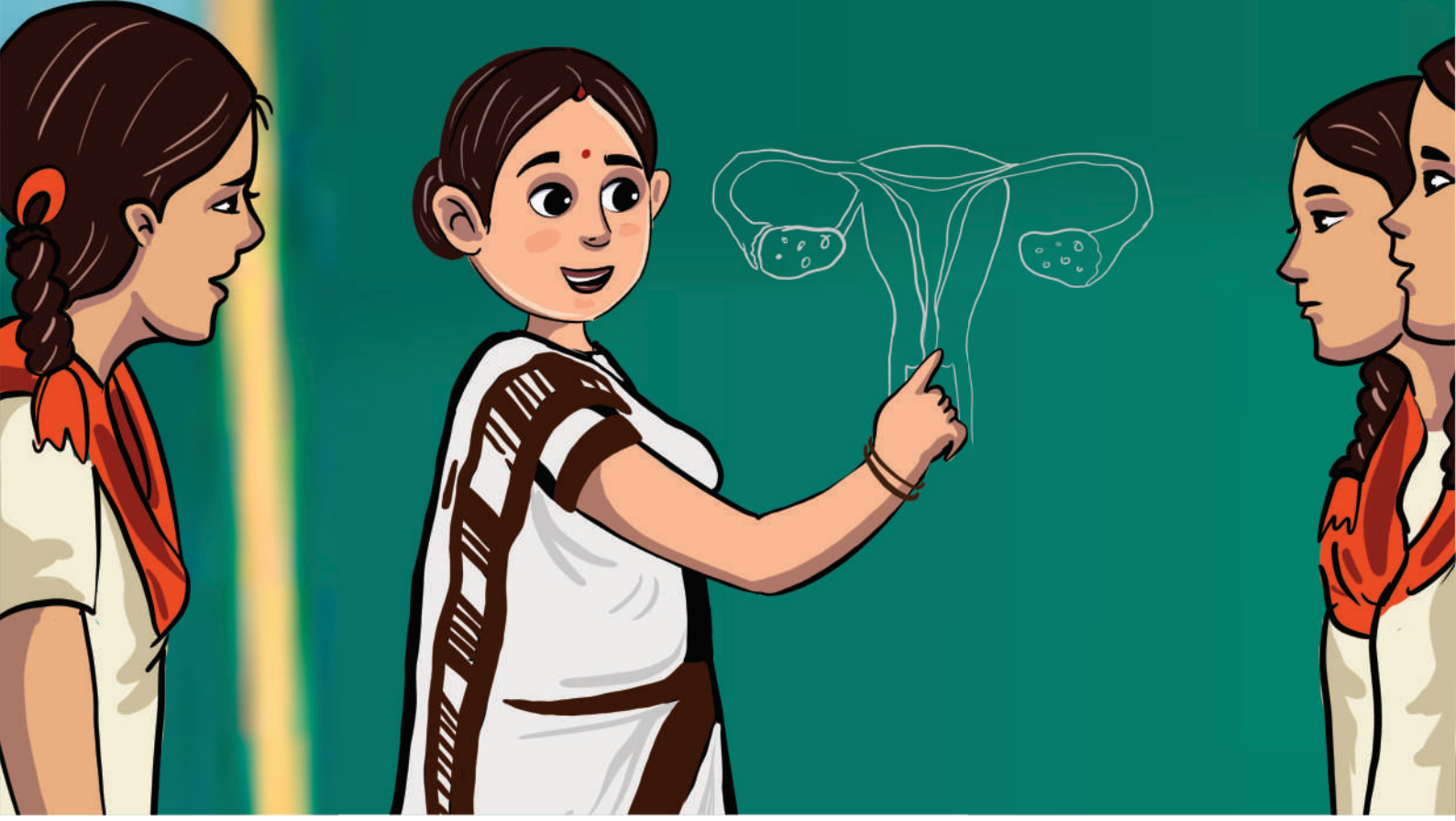


महिलाएं आज भी बेझिझक होकर किसी दुकान से सेनेटरी नहीं खरीद पातीं। वे या तो दुकान खाली होने का इन्तजार करती हैं या फिर दुकान में किसी महिला के होने का।

अगर वे दबी जुबान में मांग भी लेती हैं तो सेनेटरी पैड नेपकिन को काली पन्नी या अखबार में लपेटकर दिया जाता है जैसे खुले आम पैड खरीदना कोई शर्म की बात हो।



जब शारीरिक विकास, मासिक धर्म और प्रजनन पर चर्चा की जाती है, उसे असभ्य माना जाता है। हमें इन मान्यताओं को बारीकी से देखना चाहिए और चुनौती देनी चाहिए। समाज के हर समूह का इस क्षेत्र में एक कर्तव्य है, न की केवल महिलाओं का। एक ऐसा वातावरण बनाना महत्वपूर्ण है जहां इन विषयों पर चर्चा की जा सकती हो।



4 माहवारी के समय आचार नहीं छूना चाहिए, पौधों में पानी नहीं डालना चाहिए, रसोई घर में नहीं जाना चाहिए!



ये मान्यताएं हम सब के मन में इस तरह से पैठ बनाए हुए हैं कि हम इन पर सवाल करने से भी कतराते हैं और इनका जस का तस पालन करते रहते हैं। इस तरह की धारणाएँ अनुचित हैं।

हमें इन पर विश्वास नहीं करना चाहिए और अगर हमें कभी कोई बोले तो हमें उन्हें भी समझना चाहिए की माहवारी एक प्राकृतिक प्रक्रिया है और यह सब अंधविश्वास की बातें हैं।



मालती ने ये सारी जानकारी पाकर चैन की सांस ली। अब वह समझ गयी थी की माहवारी एक प्राकृतिक एवं महत्वपूर्ण प्रक्रिया है, इससे डरने की या इस को छुपाने की कोई जरूरत नहीं है।

मालती ने जो आशा दीदी से समझा और जाना उसे वह अपने साथ की बाकी लड़कियों से साझा करने लगी। और मालती आशा करती है की आप सब को भी उसकी कहानी से प्रेरणा मिलेगी।



माहवारी एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। इस दौरान महिलाएँ अपवित्र नहीं हो जाती हैं या वो बदल नहीं जाती हैं, अलग-थलग रहने की कोई आवश्यकता नहीं होती हैं। माहवारी के समय पैड का प्रयोग करने से लड़कियां आराम से स्कूल जा सकती है, माहवारी कोई गंदी चीज़ नहीं है।

3 माहवारी के समय सबसे दूर रहना चाहिए, अलग कमरे में सोना चाहिए, स्कूल नहीं जाना चाहिए!







**HCL**  
HCL FOUNDATION

