

मासिक होना है स्वस्थ विकास

मासिक एक सामान्य प्रक्रिया है जो लड़की के सही विकास का चिन्ह है। इसमें कुछ भी गलत नहीं है

और न ही यह कोई बीमारी है। इसको लेकर

शर्मिदा होने की कोई ज़रूरत नहीं।

स्वच्छता और सही मासिक इंतज़ाम अपना

कर, लड़कियाँ मासिक के दौरान हर वो काम

कर सकती हैं जो वे आम दिनों में करती हैं और

स्कूल जाना जारी रख सकती हैं।



मासिक के दौरान आहार, आराम व दर्द से राहत

आहार : मासिक के दौरान एक संतुलित भोजन करना चाहिए जिसमें फल, सब्जियाँ, दालें, दुग्ध पदार्थ

इत्यादि काफी मात्रा में हों। भरपूर और पौष्टिक भोजन करने

से मासिक के दिनों में भी स्फूर्ति बनी रहती है

और कमज़ोरी नहीं होती। जितना

हो सके, आयरन से परिपूर्ण भोजन करें। ये

शरीर में रक्त की कमी यानी

अनीमिया से बचाता है।

आराम व दर्द से राहत : आराम और

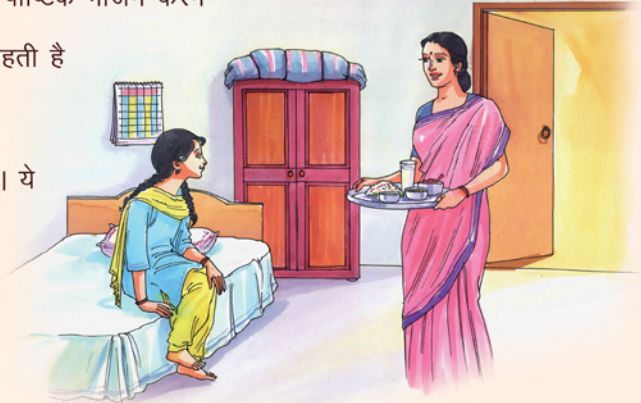
अच्छी नींद उन दिनों में थकान से राहत दिलाती है और

तरोताज़ा रखती है। मासिक के दौरान कुछ लड़कियाँ दर्द का अनुभव कर सकती हैं। यह दर्द होना

सामान्य बात है। इसका कारण है गर्भाशय की पोषण परत (एंडोमेट्रियम) का मासिक के रूप में बहना।

कुछ ऐसे व्यायाम हैं जो मासिक के दौरान होने वाले इस दर्द से राहत दिलाते हैं। इन व्यायामों, आराम व

अच्छे भोजन से लड़कियाँ मासिक का समय अच्छी तरह बिता सकती हैं।



सही मासिक इंतज़ाम के पाँच तरीके

मासिक के दिनों में स्वच्छ महसूस करने और इंफेक्शन से बचने के लिए बहुत ज़रूरी है कि लड़कियाँ स्वच्छता बरतें और सही मासिक इंतज़ाम अपनाएं। इसमें शामिल है



रोज़ नहाना और गुप्तांगों की स्वच्छता : मासिक के दिनों में आम दिनों से भी ज्यादा स्वच्छता बनाए रखने की ज़रूरत होती है, ताकि इंफेक्शन से बचा जा सके। अतः इन दिनों में स्नान करना व गुप्तांगों को कई बार साफ़ पानी से धोना अत्यावश्यक है।

सेनिट्री नैपकिन का इस्तेमाल : सेनिट्री नैपकिन मासिक बहाव को बेहतर सोखता है व एक स्वच्छ साधन है। इसे धोने-सुखाने का झंझट नहीं होता तथा इसके इस्तेमाल से मासिक के दिनों में लड़कियाँ बेफिक्री से हर काम कर सकती हैं व इंफेक्शन से सुरक्षित रह सकती हैं। सेनिट्री नैपकिन के अलावा साफ कपड़े का इस्तेमाल भी किया जा सकता है।



सेनिट्री नैपकिन या कपड़े को बहाव के मुताबिक बार-बार बदलते रहना : मासिक के दौरान बहाव के हिसाब से नैपकिन या कपड़े को बदलते रहना चाहिए क्योंकि ज़्यादा गंदा होने पर इनके बहाव सोखने की क्षमता समाप्त हो जाती है जिससे गीलेपन का सामना करना पड़ सकता है और कपड़ों में दाग भी लग सकते हैं। अगर इस समय में कपड़े का इस्तेमाल कर रहे हैं तो वो कपड़ा अच्छी तरह से धुला और धूप में सुखाया हुआ होना चाहिए।

गंदे सेनिट्री नैपकिन को नष्ट करने का सही तरीका : सेनिट्री नैपकिन को कागज़ में लपेट कर फेंकना, या जलाना चाहिए। ऐसा करने से हमारा पर्यावरण स्वच्छ रहता है और बीमारी के कीटाणु भी नहीं पनपते।



हाथ हर बार साबुन से धोना : मासिक के दौरान सेनिट्री नैपकिन या कपड़ा बदलने के बाद हाथ साबुन से ज़रूर धोने चाहिए क्योंकि गंदे हाथ कीटाणुओं का घर होते हैं।