



ଓম্মীদ
Foundation
Hope for Human



“স্বচ্ছাংক”

মাসিক ধর্ম স্বচ্ছতা
জাগরুকতা পুরিতকা

এবং

নিঃশুল্ক সেনেটরী কিট বিতরণ





आओ खुलकर बात करें, भ्रांतियों को दूर करें !

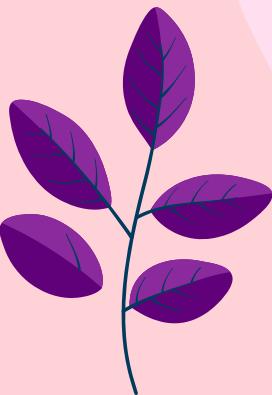


मासिक धर्म से सम्बंधित भ्रांतियां:

- ✓ माहवारी कोई बीमारी नहीं है
- ✓ पीरियड्स में महिलाएं अपावित्र नहीं होतीं
- ✓ धार्मिक या सामाजिक गतिविधियों से वंचित करना गलत है
- ✓ पीरियड्स में आराम ज़रूरी है, पर हल्के काम कर सकती हैं
- ✓ सैनिटरी नैपकिन, कप या टैम्पून - जो सुविधाजनक लगे, वही इस्तेमाल करें



माहवारी को लेकर जागरूक बनें, बात करें, और बदलाव की शुरुआत करें।



एक संक्षिप्त परिचय

यह पुस्तिका उन लड़कियों की मदद के लिए लिखी गई है जब वे किशोरावस्था में कदम रखती हैं। किशोरावस्था वह समय होता है जब कोई लड़का या लड़की आपने बचपन से निकल कर वयस्क बनने की राह पर चलते हैं। उनके लिए यह समय बहुत महत्वपूर्ण होता है। क्योंकि इस दौरान ही उनके शरीर में कई बदलाव भी होते हैं, ये बदलाव प्यूबर्टी (यौवन) कहलाते हैं। लड़कियों में मासिक धर्म होना शुरू हो जाता है। जोकि एक सामान्य प्रक्रिया है।



A BRIEF INTRODUCTION

This Booklet Has Been Written To Help Young Girls Manage The Critical Period From Time To Time When They Enter Adolescence. Adolescence Is The Time During Which Boys And Girls Grow From Childhood Into Adulthood. And Changes Take Place In Their Bodies During This Period, Known As Puberty Menstruation Starts In Girls.

मार्गिक धर्म

महावारी को ज्यादातर लोग पीरियड या उमपी श्री कहते हैं। उमपी अर्थात् मासिक धर्म। यह प्रक्रिया लड़कियों में किशोरावस्था से शुरू हो जाती है। मासिक धर्म का मतलब है लड़कियों या महिलाओं के गर्भाशय से खून का निकलना, यह खून यौनि के रास्ते बाहर आता है। या प्रक्रिया यौवन से लेकर मैनोपौर्ज तक चलती रहती है। मैनोपौर्ज में बड़ी उम्र की महिलाओं की महावारी हमेशा के लिए बंद हो जाती हैं। यह ज्यादातर 45 से 55 साल की उम्र में होता है।



मासिक धर्म या योनि से खून का निकलना आमतौर पर लगभग तीन से सात दिन तक रहता है। पहले दिन सबसे ज्यादा खून आता है। फिर धीरे-धीरे कम होता जाता है। हालाँकि, कुछ लड़कियों में महावारी सात दिन से ज्यादा 24 सकती है। पूरी मासिक धर्म की प्रक्रिया या मासिक चक्र आमतौर पर माहवारी के पहले दिन से लगभग 28 दिनों तक चलता है। कुछ मामलों में, लड़कियों की मासिक चक्र 34 दिन तक या कम से कम 19 दिन तक श्री हो सकता है। यह बदलाव हार्मोन या तनाव से होते हैं।

MENSTRUATION

Menstruation Is Commonly Called A Period Or Mps (menstrual Period), Menstruation Is Basically The Monthly Discharge Of Blood From The Uterus Through The Vagina Of Non-pregnant Girls And Women From Puberty To Menopause (when Menstruation Stops In Older Women). The Menstruation Or Bleeding Usually Lasts From About Three To Seven Days; However, Some Girls' Bleeding May Last Longer Than Seven Days. The Entire Menstrual Process Or Cycle Typically Lasts About 28 Days From The First Day Of Your Period. In A Few Cases, Girls May Have Cycles That Last As Many As 34 Days Or As Few As 19 Days.



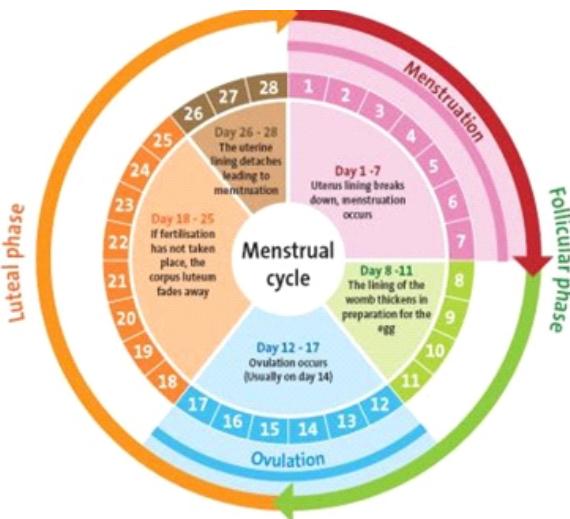
महावारी के दौरान जरुरी मारिक धर्म स्वच्छता के सुझाव

- **सैनिटरी पैड को बार-बार बदलें:** स्वच्छता पैड या सैनिटरी पैड हर 4 से 6 घंटे में बदलें ये टैम्पोन हर 4 से 8 घंटे में बदलें। कप 12 घंटे तक पहने जा सकते हैं।
- **सफाई:** सैनिटरी पैड बदलने से पहले और बाद में आपने हाथों को साबुन से ड्राच्छे से धोएं।
- **बाहरी सफाई:** बाहरी जननाश क्षेत्र (योनि) को कोमल कपड़े के साथ हल्के बर्म पानी और बिना शुगंधि वाले साबुन से धोएं या सिर्फ पानी से श्री धीरे धीरे धो सकते हैं।
- **हवादार कपड़े पहनें:** इस दौरान उत्से कपड़ों को पहने जिसमें हवा का का आना जाना हो सके। ढीले-ढाले कपड़े नमी कम करने के लिए सहायक रहेंगे और 100 प्रतिशत सूती कपड़े के अंडरवियर का प्रयोग करें।
- **हाइड्रेट रहें और अच्छा खाएं:** इस प्रक्रिया में खूब पानी पिएं और उंठन और सूजन में राहत पाने के लिए फल, सब्जियां और साबुत आनाज खाएं।
- **टीक से डिस्पोज करें:** इस्तेमाल किए गए सैनिटरी पैड, टैम्पोन को काशज में लपेटकर सैनिटरी बिन में डालें। उन्हें पलश नहीं करें।
- **हल्का व्यायाम करें:** योगा या टहलने जैसी हल्की गतिविधियां, उंठन और आपके मिजाज को बदल सकती हैं।

IMPORTANT MENSTRUAL HYGIENE TIPS DURING YOUR PERIOD:

- **Change Products Often:** Change pads every 4-6 hours; tampons every 4-8 hours. Cups can be worn up to 12 hours.
- **Cleanliness:** Wash your hands with soap before and after changing products.
- **External Cleaning:** Gently wash the external genital area (vulva) with warm water and mild, unscented soap, or just water.
- **External Cleaning:** Gently wash the external genital area (vulva) with warm water and mild, unscented soap, or just water.
- **Wear Breathable Fabrics:** Choose loose-fitting clothes and 100% cotton underwear to allow air circulation and reduce moisture.
- **Hydrate & Eat Well:** Drink plenty of water and eat fruits, veggies, and whole grains to help with cramps and bloating.
- **Dispose Properly:** Wrap used pads/tampons in paper and place in a sanitary bin; do not flush them.
- **Gentle Exercise:** Light activities like yoga or walking can ease cramps and mood swings.

CYCLE CALCULATOR



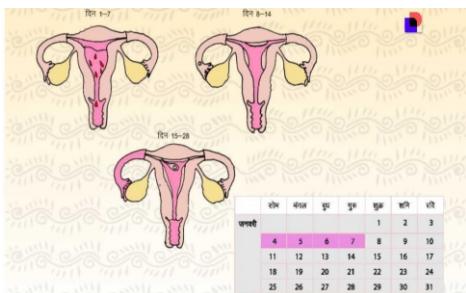
गर्व महसूस करें!

आपका शरीर एक जवान महिला के शरीर में विकसित हो रहा है।

पहला मासिक धर्म

लड़कियों में आमतौर पर यौवन या किशोरावस्था के दौरान महावारी शुरू होती हैं, यह वह समय होता है जब उनका शरीर बच्चे से बड़ा होने लगता है। आमतौर पर यह समय 9 से 15 वर्ष की उम्र के बीच होता है इस समय उन्हें शारीरिक कोई बदलाव महसूस होते हैं, जैसे स्तनों का बढ़ना, कूलहों का चौड़ा होना और शरीर पर बाल आगा और हार्मोन के कारण अन्य आवानात्मक बदलाव भी होते हैं। ये तब तक चलते हैं जब तक मेनोपॉज न आता। जब तक कोई महिला मेनोपॉज तक नहीं पहुँच जाती - मेनोपॉज 40 से 50 की उम्र में होता है। इस उम्र के बाद ज्यादातर महिलाओं की महावारी बंद हो जाती हैं।

मासिक धर्म को कशी-कशी में सेवा, मासिक धर्म की ऋषिधि, या सिर्फ पीरियड श्री कहा जाता है।



THE FIRST MENSTRUAL PERIOD

Girls typically start menstruation during puberty or adolescence, typically between the ages of 9 and 15 , at this time ,they experiences physical changes ,such as breast growth ,wider hips and body hair ,and emotional changes due to hormones ,Menstruation continues until a women reaches menopause –usually in her late 40s to 50s ,then menstruation ends.

Menstruations is also sometimes called menses, a menstrual periods, or just a period

पीरियूल्स के अलावा और क्या उम्मीद करें

योगिं श्वाव या शफेद पानी मासिक धर्म से अलग होता है। लड़कियां जब पहली बार मासिक धर्म होते हैं, तो यह श्वाव आमतौर पर शुरू हो जाता है। कशी-कशी यह लड़की को पहली बार पीरियूल्स आने से छह महीने पहले श्री शुरू हो सकता है। यह तब होता है जब शरीर में कई हार्मोनल बदलाव हो रहे होते हैं। आपके शरीर में होने वाले योगिं श्वाव का प्रकार आपके मासिक चक्र और आपकी पूरी जिंदगी में समय समय पर बदल सकता है, आप देख सकते हैं कि यह योगिं श्वाव अलग-अलग समय पर ज्यादा या कम हो सकता है।

योगिं श्वाव आपके गर्भाशय, गर्भाशय का मुँह और योगिं से निकलने वाले तरल पदार्थ से बनता है। जब आपका शरीर ड्रांडाशय से ड्रांडा रिलीज करता है, तो आप देख सकती हैं कि आपका सफेद पानी शादा हो रहा है। योगिं श्वाव में यह बदलाव प्रजनन शक्ति के सही समय का संकेत देता है।

PREMENSTRUAL SYNDROME



TREATMENT AND PREVENTION



WHAT TO EXPECT IN ADDITION TO MENSTRUATION

Vaginal discharges, which is different from menstruation, usually begins around the time a girl gets her first period. It can start up to six months before the time girl gets her first period, this is when the body is undergoing many hormonal changes, the type of vaginal discharges your body produces can shift during your menstrual cycle and during your lifetime. You may find it is heavier or lighter at different times.

Vaginal discharge is made up of fluids from your uterus, cervix and vagina. When your body releases an egg from your ovary, you may notice that your vaginal discharge is thicker. This change in discharge may indicate peak fertility times.

रचरथ योनि स्राव

- साफ या सफेद रंग का
- हल्की गंध होती है
- कश्मी-कश्मी ड्रापकी पैंटी पर पीलापन छोड़ सकता है
- पूरे मासिक चक्र के दौरान इसकी बनावट में बदलाव होता है

असामान्य योनि स्राव

अगर आपका डिस्चार्ज ऐसा दिखे तो डॉक्टर से बात करें:

- हरा, श्रे या पीला
- रंग और बनावट में पनीर जैसा ढक
- झाग्धार
- मछली, यीस्ट या किसी और तेज गंध जैसा
- रुक्न के धब्बे वाला या अमूरा

HEALTHY VAGINAL DISCHARGES

- Clear or whitish color
- Has a slight color
- Can sometimes leave yellowish tint on your panties
- Changes in consistency throughout the menstrual cycle

ABNORMAL VAGINAL DISCHARGES

[Talk to a doctor id your discharge](#)

- Appears green, gray or yellow
- Looks like cottage cheese in color and consistency
- Looks foamy and frothy
- Smells like fish, yeast or another strong odor
- Is blood-stained or brownish

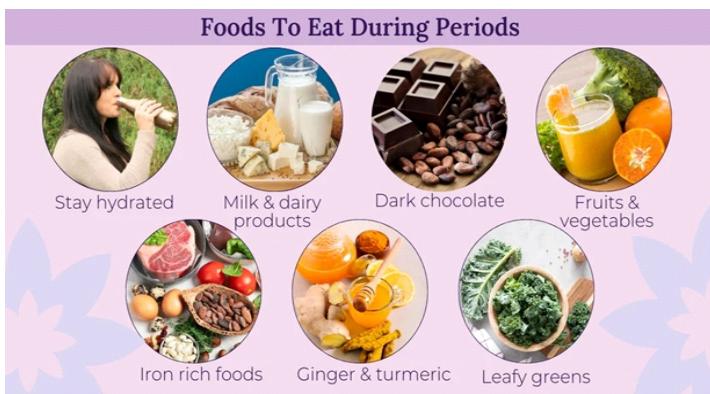
Feel proud! Your body is developing into that of a young women.

Tip !

Menstrual Products should ideally be stored in a clean ,cool, dry place that is free from dust ,smoke, and chemicals, if at all possible

(ज्यादा आरामदायक महसूस करने के कई अलग-अलग तरीके हैं।
यहाँ एक सबसे लोकप्रिय तरीका है। हेल्दी खाना)

**THERE ARE MANY DIFFERENT WAYS TO FEEL MORE COMFORTABLE .
HERE IS ONE OF THE MOST POPULAR.**



Remember
For severe cramps,
ask the doctor for a
prescription For

(मासिक धर्म स्वच्छता उत्पाद)

MENSTRUAL SANITARY PRODUCT



TAMPON, MENSTRUAL CUP



COTTON SANITARY PAD



SANITARY PAD



DISK



PERIOD PANTIES

(अपनी महावारी से कैसे निपटे)

अगर आप पैड इस्तेमाल करते हैं, तो उसे आपने आंडरवियर में रखें, कभी श्री उसको को आपनी योनि के आंदर न डालें (अगर आप टैम्पोन या कप का इस्तेमाल करते हैं, तो आपको उसे आपनी वजाड़ना में डालना होगा)। कपड़े, पैड, कॉटन या टिश्यू को हर दो से छह घंटे में जस्भ बदलें, या अगर आपको लगता है कि खून का बहाव ज्यादा हो रहा है तो और जल्दी श्री बदल सकते हैं।

आप डरो मता जी, बहन, चाची, दादी, शहेली या आपने समूह की किसी बड़ी महिला जैसी दूसरी लड़कियों और महिलाओं से महावारी के बारे में बात करें।

आप डरो मता आपनी आंडरवियर पर खून देखना डरावना हो सकता है, लेकिन यह बिलकुल सामान्य और प्राकृतिक प्रक्रिया है।

अगर आपको पहली बार महावारी स्कूल में आती हैं, तो आपनी मैट्रेज, किसी महिला टीचर या किसी सहपाठी को बताएं।

सुझाव

महावारी के प्रोडक्ट्स को सही तरीके से उक साफ, ठंडी सूखी जगह पर रखना चाहिए जहां उसे धूल, धूंध और कैमिकल्स से बचा कर रखा जा सके।



HOW TO MANAGE YOUR PERIOD

If you use a pad, place it in your underwear, Never insert the material inside your vagina (except if it's a tampon or a cup, then you have to insert it into your vagina). Change the cloth, Pad, cotton or tissue every two to six hours, or more frequently if you think the blood flow is getting heavy.

Talk about menstruation with other girls and women, like your mother, sister, aunt, Grandmother, female friend or an older woman in your community.

Don't be afraid .it can be scary to see the blood on your underwear, but it is perfectly normal and natural.

If you are at school when you get your first maturational period. tell that matron, a female teacher, or a fellow student.

महावारी के दौरान कैसे धोएं और रखच्छ रहें

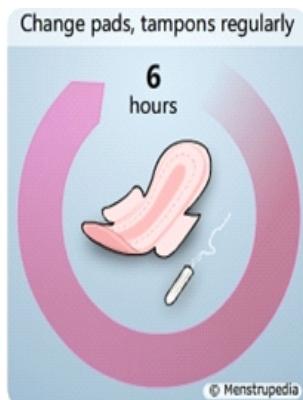
- दिन में कम से कम उक बार स्नान करें या फव्वारा से नहाएं
- साफ आंदरूनी वस्त्र पहनें और उन्हें समय समय पर बदलें
- पैड और टैम्पोन समय समय पर बदलें

HOW TO WASH AND STAY CLEAN DURING MENSTRUATION

Take a bath or shower at least once in a day

Use clean underwear and change the regularly

Change pads and tampons regularly



- शौचालय इस्तेमाल करने के बाद और पेशाब करने के बाद श्री शुप्तांग को सादे पानी से धोएं और साबुन का इस्तेमाल नहीं करें।
- पैरों के बीच के हिस्से को सूखा रखें, नहीं तो आपको जलन हो सकती है।
- यह याद रखना बहुत जरूरी है कि वजाड़ना में खुद को साफ करने का आपना मैकेनिज्म होता है और इसके बांदर डियोड्रेंट या साबुन जैसे किसी बाहरी साफ करने कि चीजों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।



- Wash the genital area with plain water (no soap) after each use of toilet and even after urinate
- Keep the area between the legs dry, otherwise you may experience chafing
- It is very important to remember that vagina has its own self cleaning mechanism and an external cleaning agent like deodorant or soap should not be used inside it.

सैनिटरी पैड का इरत्तेमाल कैसे करें

HOW TO USE SANITARY PADS.



डिस्पोजेबल पैड और टैम्पोन को कैसे डिस्पोज करें

HOW TO DISPOSE DISPOSABLE PAD AND TAMPON

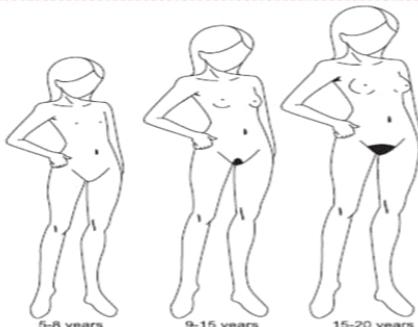


Disposing sanitary pad or a tampon



आपके शरीर को क्या हुआ?

WHAT HAPPEN TO YOUR BODY



जब कोई लड़की बड़ी होती है, तो उसमें कौन से शारीरिक, लावनात्मक और सामाजिक बदलाव होते हैं?

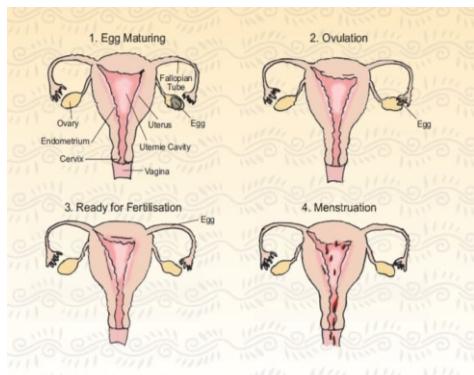
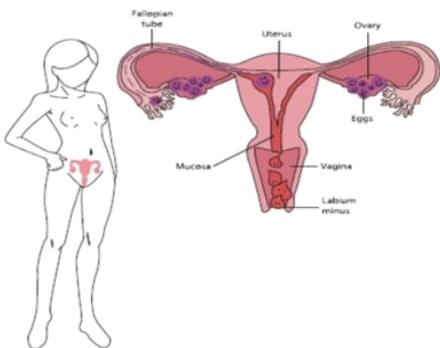
Physical changes	Emotional changes	Social changes
Height gain	Ambition /desire/dreams	Responsibility
Weight gain	shyness	Individual desire
Acne	Strong opinions	Seeking independence and testing
Growth of hair on the armpits and Genitalia		
Voice become high pitched		
Development of the vagina and breasts		
Menstruations		



मारिक धर्म का खून क्या होता है और यह कहाँ से आता है?

मारिक धर्म गर्भाशय से योनि के रास्ते खून और म्यूकोसा का नियमित ब्राव है।

गर्भाशय उक ऊखला नाशपाती के आकार का अंग है जो गर्भावस्था के दौरान अस्थि और शिशु को पोषण देने के लिए होता है। जब अंडा तैयार होता है, तो गर्भाशय की म्यूकोसा गर्भाशय को फर्टिलाइज्ड अंडे को पकड़ने में मदद करती है। अगर अंडा फर्टिलाइज्ड नहीं होता है, तो म्यूकोसा मारिक धर्म के खून के रूप में योनि से बाहर निकल जाती है।



What is menstrual blood and where does it comes from ?

Menstruation is the regular discharge of blood and mucosa from the uterus through the vagina

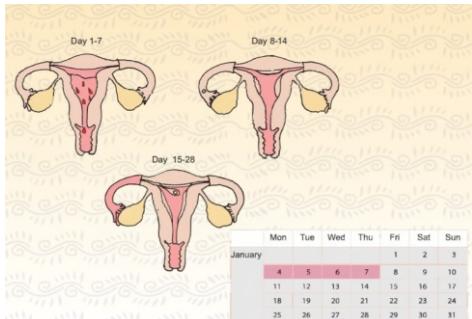
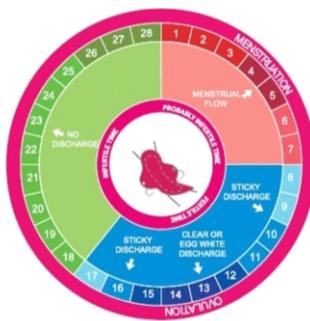
The uterus is a hollow pear shaped organ that is responsible for nourishing the embryo and fetus during a pregnancy. When preparing for an egg, the uterus's mucosa helps the uterus to hold on to a fertilised egg. If the egg is not fertilised, the mucosa is released through the vagina as menstrual blood.

अपने मासिक धर्म चरण की गणना कैसे करें?

चक्र का पहला दिन आपके पीरियड का पहला दिन होता है: चक्र का दूसरा दिन आपके पीरियड का दूसरा दिन होता है और इसी तरह आगे श्री,

How to calculate your menstrual cycle ?

Day one of the cycle is day one of your period : cycle day two is the second day of your period and so on,



मान लीजिए कि आपके पीरियड का पहला दिन 4 दिसंबर है, और आपको पाँच दिनों तक ल्लीडिंग होती है।

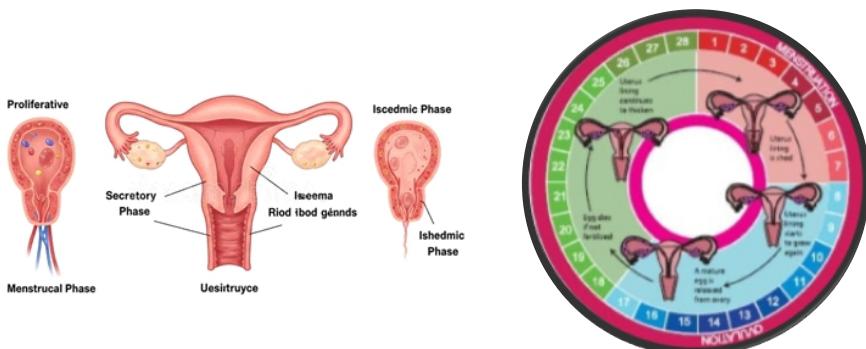
दिसंबर में आपके पीरियड की अवधि पाँच दिन है, अगर आपके अगले पीरियड 2 जनवरी को शुरू होते हैं, तो आपके मेंस्ट्रुअल साइकिल की लंबाई 4 दिसंबर से 1 जनवरी (आपके अगले पीरियड से तुक दिन पहले) तक के दिनों की संख्या है, जो कि 29 दिन है, आपको अपने अगले पीरियड का पहला दिन नहीं गिनना चाहिए क्योंकि वह दिन अगले मेंस्ट्रुअल साइकिल का हिस्सा है।

Let's say the first day of your menstrual cycle is December 4, and that you bleed for five days.

The duration of your menstrual period is five days for December if your next period starts on Jan 2, then your menstrual cycle length is the number of days from December 4 to Jan 1 (the day before your next period) which is 29 days, you should not count the first day of your next period because that day is part of the next menstrual cycle.

मादा प्रजनन प्रणाली

The Female reproductive system



मासिक धर्म का चक्र आमतौर पर लगभग 28 दिनों का होता है, लेकिन यह 21 से 35 दिनों तक अलग-अलग भी हो सकता है। हर चक्र में एक ड्रांडा निकलता है (ओव्यूलेशन), जो आपके फैलोपियन ट्यूब से होते हुए गर्भाशय में जाता है। फर्टिलाइजेशन के लिए गर्भाशय की दीवारों पर टिशू और खन्न की परत बनने लगती है। ड्रांडा फर्टिलाइज नहीं होता है, तो गर्भाशय की परत खन्न के साथ योनि से बाहर निकल जाती है यह ब्लीडिंग आमतौर पर दो से सात दिनों तक चलती है, जिसमें कुछ दिन हल्का प्रवाह होता है और कुछ दिन ज्यादा प्रवाह होता है। मासिक धर्म शुरू होने के पहले उक या दो साल तक यह चक्र अवसर अनियमित होता है।

The menstrual cycle usually lasts approximately 28 days, but it can vary from 21 to 35 days. Each cycle involves the release of an egg (ovulation), which moves into the uterus through the fallopian tubes. Tissue and blood start to line the walls of the uterus for fertilisation. If the egg is not fertilised, the lining of the uterus is shed through the vagina along with blood; the bleeding generally lasts between two to seven days, with some lighter flow days and some heavier flow days. The cycle is often irregular for the first year or two after menstruation begins.

मासिक धर्म के दुष्प्रभाव

मासिक धर्म चक्र के ब्लीडिंग वाले हिस्से के दौरान या उससे पहले, कई महिलाओं और लड़कियों को पेट में उंठन, उल्टी, धक्कान, चक्कर आगा, रिरदर्द, पीठ दर्द और सामान्य बैचौमी जैसी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। हार्मोन में बदलाव के कारण उन्हें आवानात्मक और मनोवैज्ञानिक बदलाव भी महसूस हो सकता हैं, जैसे उदासी, चिढ़चिढ़ापन या गुस्सा ज्यादा आगा। यह हर हृसान में अलग-अलग होता है और समय के साथ इसमें काफी बदलाव आ सकता है।

मेनोपॉज के बाद महावारी बंद हो जाती हैं, जो आमतौर पर 45 से 55 वर्ष की उम्र के बीच होता है।

Menstrual side effects

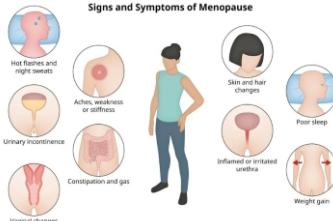
During or before the bleeding part of the menstrual cycle, many women and girls suffer from pains such as abdominal cramps, nausea, fatigue, lightheadedness, headaches, backache and general discomfort. They can also experience emotional and psychological changes such as heightened feelings of sadness, irritability or anger due to changing hormones. This varies from person to person and can change significantly over time.

Menstruation stops after menopause, which usually occurs between 45 and 55 years of age.

Discomforts During Menarche



Signs and Symptoms of Menopause



MENOPAUSE INFOGRAPHIC

SYMPOMS OF MENOPAUSE

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy nibh euismod tincidunt.



TREATMENTS MENOPAUSE

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy nibh euismod tincidunt.



पीरियइस में बढ़ जाता है।

पैड बदलने के बाद हाथों को अच्छी तरह साबुन से धोएं।

बैक्टीरिया शरीर में फैलने से इंफेक्शन हो सकता है।

अगर अंडरवियर में दाग लग जाता है तो इसे फौरन बदल लें।

सैनिटरी पैड या टैम्पोन को सुरक्षित तरीके से ही डिस्पोज करना चाहिए।

गंदगी की वजह से वजाइना में इंफेक्शन का खतरा रहता है।

मेंस्ट्रेल कप को गरम पानी या एंटीसेटिक लिक्विड से साफ करना चाहिए।

क्या आप जानते हैं कि PMS क्या होता है?

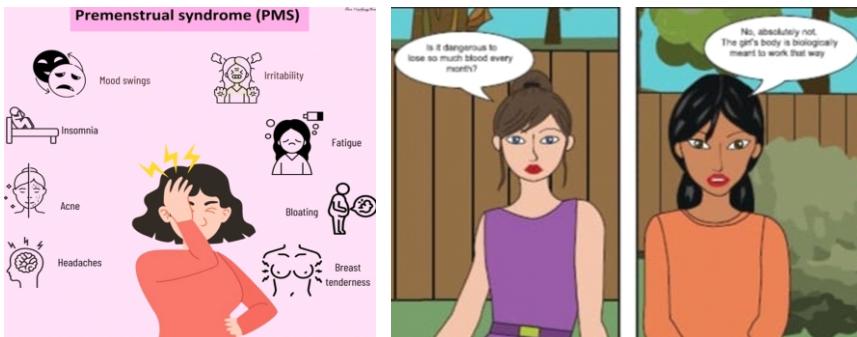
PMS का मतलब है प्री-मैंस्ट्रूलर सिंड्रोमा आमतौर पर, पीरियूल्स शुरू होने से कुछ दिन पहले, आपको आपने स्तरों में कुछ दर्द या आरीपन महसूस हो सकता है, और आपका पेट फूला हुआ लग सकता है।

हार्मोन के स्तर में उतार-चढ़ाव के कारण कभी-कभी आपको सिरदर्द, पीठ दर्द, उल्टी और खाने की इच्छा हो सकती है आप सामान्य से ज्यादा मूँड़ी, उदास या ड्रॉशनल महसूस कर सकती हैं।

Do you know what PMS is?

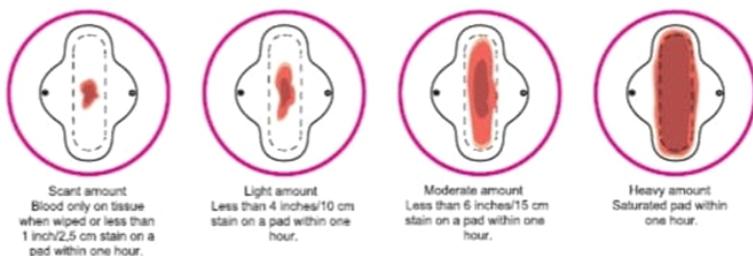
PMS stands for Pre-Menstrual Syndrome. Usually, a few days before menstruation, you may start feeling some soreness or heaviness in your breasts, and your stomach may feel bloated.

You may get headaches, backaches, nausea and food cravings sometimes because of the fluctuating hormone levels; you may feel more moody, sad or emotional than usual



क्या यह सच में खून है?

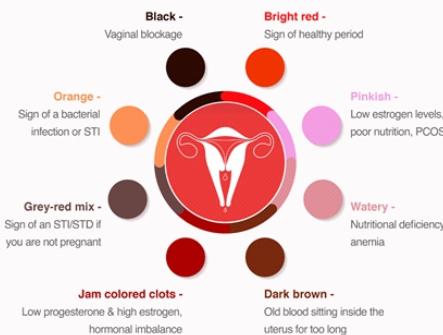
मासिक धर्म का साव सिर्फ खून नहीं होता, बल्कि यह यूट्रोस की लाडनिंग के टिशू और खून का मिश्रण होता है। हर महीने कुल मैंस्ट्रुअल डिस्चार्ज लेभिंग 4 से 12 चम्मच होता है, और उक ड्रौसेत महिला का मैंस्ट्रुअल प्रवाह 30 से 40 डस के बीच होता है। 60 डस से ज्यादा प्रवाह को आरी मासिक धर्म का साव माना जाता है। आपकी महावारी की शुरुआत में प्रवाह कम होगा, फिर कुछ समय के लिए ज्यादा होगा। फिर से कम हो जाएगा रंग श्री आपके पिरियड की शुरुआत में भूरा-लाल से बदलकर बीच में शहरा लाल और आखिर में फिर से हल्का या भूरा-लाल हो जाएगा।



Is it really blood

Menstrual discharge is not just blood, but a mixture of uterine lining tissue and blood. The total monthly menstrual discharge varies from about 4 to 12 teaspoons, and the average woman's menstrual flow is between 30 to 40 ml. Anything over 60 ml is considered heavy menstrual bleeding. the flow will be lighter at the start of your period than heavier for a time. Then lighter again. the colour will also change from brownish-red at the beginning of your period to darker red in the middle and light or brownish-red again at the end.

What Your Period Blood Color Says About Your Health?





28 May
MENSTRUAL
HYGIENE DAY

FROM
POWERLESS
TO
EMPOWERMENT

BREAKING THE TABOO

Menstruation
is a
natural thing
and you
should
be proud
of it.

"Non-judgmental
and fact based
information can only
break the taboos
and myths"

Menstruation
is a natural
and healthy
body process.

Entering the
kitchen during
menstruation,
will not harm
anybody.

#MenstruationMatters
to everyone, everywhere

Menstruating
women can
prepare & handle
food just like
any other day.

Menstruation
doesn't mean
being "sick"
or
"unclean".



PERIOD
is **NOT** shameful

PERIODS
are **COOL**

IT'S OKAY TO BE
A WOMAN

MY BODY
MY CHOICE

MENSTRUATION
IS NOT
A TABOO

FIRST
PERIOD

MY UTERUS
MY RULES

VAGINA
IS NOT
A BAD
WORD

MENSTRUAL CYCLE

PERIOD.
POWER

निषेध क्या है?

टैबू उक उसी चीज है जिसके बारे में लोग बात करना पसंद नहीं करते, इसलिए वे उस विषय पर बातचीत करने से बचते हैं।

उक आम मासिक धर्म की पाबंदी यह है कि माहवारी शर्मनाक होते हैं और माहवारी के द्वौराज महिलाएं अशुद्ध होती हैं।

सामान्य निषेध और प्रतिबंध

अशुद्ध गंदबी: मासिक धर्म के खून को अक्षर छांदाज माना जाता है, जिससे पवित्र जगहों (मंदिर, प्रार्थना कक्ष), खाना छूते, या सार्वजनिक नहने की जगहों से दूर रखा जाता है।

अलगाव: कुछ संस्कृतियों में महिलाओं को महावारी के द्वौराज अलग सोने, अक्षर फर्श पर, और परिवार के सदस्यों से दूर रहने की जरूरत होती है।

शारीरिक प्रतिबंध: कुछ शतिविधियों पर रोक, जैसे व्यायाम या कुछ खास चीजों को छूना आम बात है।

गोपनीयता और शर्म: महावारी के बारे में बात करना श्री प्रतिबंध है, इस विषय से बचने के लिए युमा-फिराकर बातें की जाती हैं, जिससे एवास्थ्य के बारे में खुलकर बात करना मुश्किल हो जाता है।

आधारबूत मान्यताएं और परिणाम

दूषित होने का कल्पना: यह मानना कि मासिक धर्म का खून खाना खराब कर सकता है, पौधों को बंजर बना सकता है, या धातु और हाथी दांत को प्रश्नावित कर सकता है।

जादू का डर: इस्तेमाल किए गए कपड़ों को कशी-कशी जादू करने या बुराई को आकर्षित करने के लिए शक्तिशाली वस्तु माना जाता है।

लैंगिक असमानता: यह प्रतिबंध पितृसत्तात्मक नियंत्रण को लाभ करते हैं, मासिक धर्म वाली महिलाओं को कम योग्य मानते हैं और समाज में उनकी आशीर्वादी को सीमित करते हैं।

स्वास्थ्य जोखिम: इससे खराब स्वच्छता, उत्पादों तक पहुंच की कमी, स्कूलिंग का छूट जाना, और संक्रमण का स्रोत बढ़ जाता है।

आधुनिक संदर्भ

वैज्ञानिक समझ के बावजूद, ये प्रतिबंध दुनिया भर में बने हुए हैं, जो लाखों लोगों को प्रश्नावित कर रहे हैं और स्वास्थ्य और महिला पुरुष में समानता में प्रगति में बाधा डाल रहे हैं।

What is a taboo?

A taboo is something people don't like to talk about so they avoid conversation about the topic .

One common menstruation taboo is that period are embarrassing and that women are unclean during the time of their period.

Common Taboos & Restrictions

Impurity/Uncleanliness : Menstrual blood is often deemed "dirty," leading to exclusion from sacred spaces (temples, prayer rooms), handling food, or communal bathing areas.

Isolation : Some cultures require women to sleep separately, often on floors, and avoid family members during their period.

Physical Restrictions : Prohibitions on certain activities, like exercise or even touching specific objects, are common.

Secrecy & Shame : Even discussing periods is taboo, with euphemisms used to avoid the topic, making open dialogue about health difficult.

Underlying Beliefs & Consequences

Myth of Contamination : Beliefs that menstrual blood can spoil food, turn plants barren, or affect metal and ivory.

Fear of Magic : Used cloths are sometimes feared as potent objects for casting spells or attracting evil.

Gender Inequality: Taboos enforce patriarchal control, positioning menstruating individuals as less worthy and limiting their participation in society.

Health Risks : Leads to poor hygiene, lack of access to products, missed school/work, and increased risk of infections.

Modern Context : Despite scientific understanding, these taboos persist globally, affecting millions and hindering progress in health and gender equality.



STAGES OF THE MENSTRUAL CYCLE





Head Off : Plot No. 3, 11nd Floor, Hasanpur, I.P. Extn., Delhi-110092

Reg. Off : No G 80, F II Dilshad Colony Delhi 110095. (INDIA)

Branch Office : Kalikholi, PO Dwarahat District Almora (Uttarakhand) 263653

Contact : +91-9315077604 / 9627341162 Email : lalit@ummid-foundation.org

