



“स्वच्छंद”

मासिक धर्म स्वच्छता
जागरूकता पुस्तिका

एवं

निःशुल्क सेनेटरी किट वितरण





**आओ खुलकर बात करें,
भ्रांतियों को दूर करें !**



मासिक धर्म से सम्बंधित भ्रांतियां:

- ✓ माहवारी कोई बीमारी नहीं है
- ✓ पीरियड्स में महिलाएं अपवित्र 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 अपने 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 आते हैं, ये बदलाव प्यूबर्टी (यौवन) कहलाते हैं। लड़कियों में मासिक धर्म होना शुरू हो जाता है। जो कि 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 Stars In Girls.

मासिक धर्म

महावारी को ज्यादातर लोग पीरियड या एमपी भी कहते हैं। एमपी अर्थात 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 योनि के रास्ते बाहर आता है। या प्रक्रिया यौवन से लेकर मेनोपॉज तक चलती रहती है। मेनोपॉज में बड़ी उम्र की महिलाओं की महावारी हमेशा के लिए बंद हो जाती है। 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 रह सकती है। पूरी मासिक धर्म की प्रक्रिया या मासिक चक्र आमतौर पर महावारी 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 भी 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.



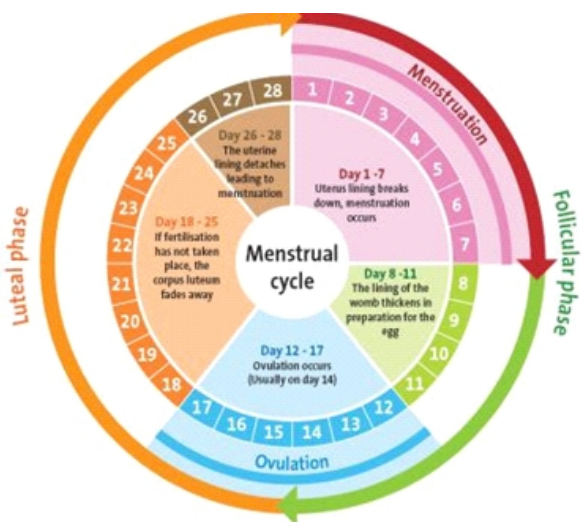
महावारी के दौरान जरूरी मासिक धर्म स्वच्छता के सुझाव

- **सैनिटरी पैड को बार-बार बदलें:** स्वच्छता पैड या सैनिटरी पैड हर 4 से 6 घंटे में बदलें 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 अपने हाथों को साबुन से अच्छे से धोएं।
- **बाहरी सफाई:** बाहरी जननांग क्षेत्र (योनि) को कोमल कपड़े के साथ हल्के गर्म पानी और बिना सुगंध वाले साबुन से धोएं या सिर्फ पानी से धीरे धीरे धो सकते हैं।
- **हवादार कपड़े पहनें:** इस दौरान ऐसे कपड़ों को पहने जिसमें हवा 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 ऐंठन और सूजन में राहत पाने के लिए फल, सब्जियां और साबुत अनाज खाएं।
- **ठीक से डिस्पोज करें:** इस्तेमाल किए गए सैनिटरी पैड, टैम्पोन को कागज में लपेटकर सैनिटरी बिन में डालें। उन्हें फलश नहीं करें।
- **हल्का व्यायाम करें:** योगा या टहलने जैसी हल्की गतिविधियां, ऐंठन 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

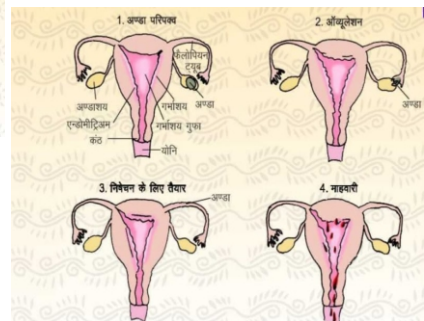
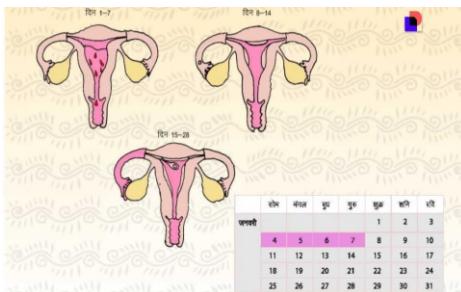


गर्व महसूस करें!
आपका शरीर एक जवान महिला के शरीर में विकसित हो रहा है।

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 साल की उम्र के बीच होता है। इस समय उन्हें शारीरिक कई बदलाव महसूस होते हैं, जैसे स्तनों का बढ़ना, कूल्हों का चौड़ा होना और शरीर पर बाल आना और हार्मोन के कारण अन्य भावनात्मक बदलाव भी होते हैं। ये तब तक चलते हैं जब तक मेनोपॉज न आए। 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 है।

मासिक धर्म को कभी-कभी मेंसेस, मासिक धर्म की अवधि, या सिर्फ पीरियड भी कहा जाता है।



THE FIRST MENSTRUAL PERIOD

Girls typically start menstruation during puberty or adolescences, 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

पीरियड्स के अलावा और क्या उम्मीद करें

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

योनि स्राव आपके गर्भाशय, गर्भाशय का मुंह और योनि से निकलने वाले तरल पदार्थ से बनता है। जब आपका शरीर अंडाशय से अंडा रिलीज करता है, तो आप देख सकती हैं कि आपका सफेद पानी गाढ़ा हो गया है। योनि स्राव 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 month before the time girl get 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

स्वस्थ योनि स्राव

- साफ या सफेद रंग का
- हल्की गंध होती है
- कभी-कभी आपकी 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, ग्रे या पीला
- रंग और बनावट में पनीर जैसा दक्
- झागदार
- मछली, यीस्ट या किसी और तेज गंध जैसा
- खून के धब्बे वाला या भूरा

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 if 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 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



DISK



**COTTON
SANITARY PAD**



SANITARY PAD



PERIOD PANTIES

(अपनी महावारी से कैसे निपटे)

अगर आप पैड इस्तेमाल करते हैं, तो उसे अपने ड्रंजरियर में रखें, कभी भी उसको को अपनी योनि के ड्रंजर न डालें (अगर आप टैम्पोन या कप का इस्तेमाल करते हैं, तो आपको उसे अपनी वजाइना में डालना होगा)। कपड़े, पैड, कॉटन या टिशू को हर दो से छह घंटे में जल्द बदलें, या अगर आपको लगता है कि खून का बहाव ज्यादा हो रहा है तो और जल्दी भी बदल सकते हैं।

अपनी माता जी, बहन, चाची, दादी, सहेली या अपने समूह की किसी बड़ी महिला जैसी दूसरी लड़कियों और महिलाओं से महावारी के बारे में बात करें।

आप डरो मत। अपनी ड्रंजरियर 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 अपनी मैट्रन, किसी महिला टीचर या किसी सहपाठी को बताएं।

सुझाव

महावारी के प्रोडक्ट्स को सही तरीके से एक साफ, ठंडी सूखी जगह पर रखना चाहिए जहाँ उसे धूल, धुँ और केमिकल्स 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 स्वच्छ रहें

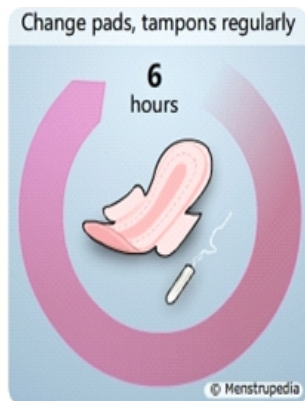
- दिन में कम से कम एक बार स्नान करे या फव्वारा से नहाए
- साफ अंडरवैनी वस्त्र पहनें और उन्हें समय समय पर बदलें
- पैड और टैम्पोन समय समय पर बदलें

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



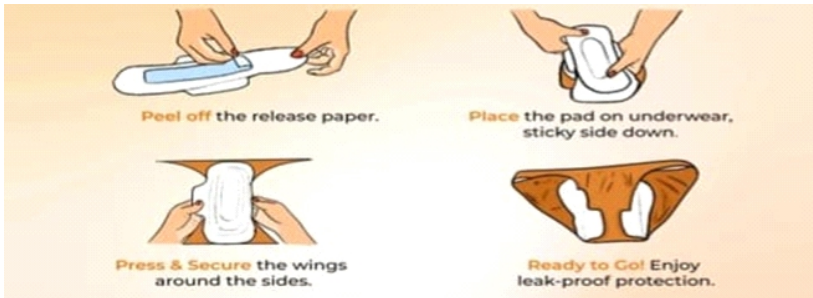
- शौचालय इस्तेमाल करने के बाद और पेशाब करने के बाद भी गुप्तांग को सादे पानी से धोएं और साबुन का इस्तेमाल नहीं करें
- पैरों के बीच के हिस्से को सूखा रखें, नहीं तो आपको जलन हो सकती है
- यह याद रखना बहुत जरूरी है कि वजाइना में खुद को साफ करने का अपना मैकेनिज्म होता है और इसके अंदर डियोडेंट या साबुन जैसे 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 इस्तेमाल कैसे करें

HOW TO USE SANITARY PADS.



डिस्पोजेबल पैड और टैम्पोन को कैसे डिस्पोज करें

HOW TO DISPOSE DISPOSABLE PAD AND TAMPON

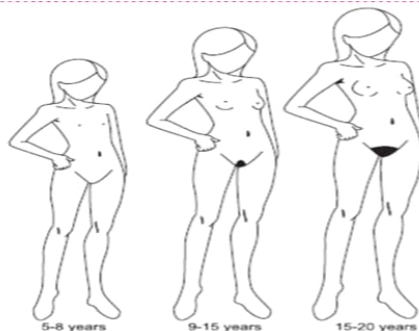


Disposing sanitary pad or a tampon



आपके शरीर को क्या हुआ?

WHAT HAPPEN TO YOUR BODY



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

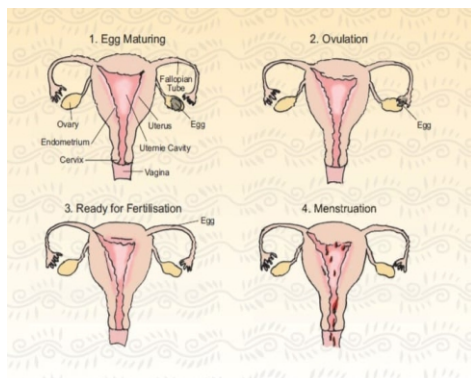
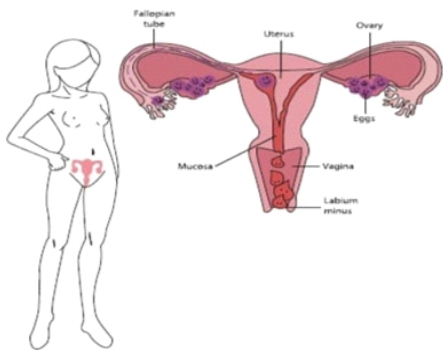
Physical changes	Emotional changes	Social changes
Height gain	Ambition /desire/dreams	Responsibility
Weight gain	shyness	Individual desire
Acne	Strong opinions	Seeking independence and testing
Growth of hair on the armpits and Genitalia		
Voice become high pitched		
Development of the vagina and breasts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



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

मासिक धर्म गर्भाशय से योनि के रास्ते खून और म्यूकोसा का नियमित स्राव है।

गर्भाशय एक खोखला नाशपाती के आकार का अंग है जो गर्भावस्था के दौरान भ्रूण 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 मासिक धर्म के खून के रूप में योनि से बाहर निकल जाती है।



What is menstrual blood and where does it come from ?

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

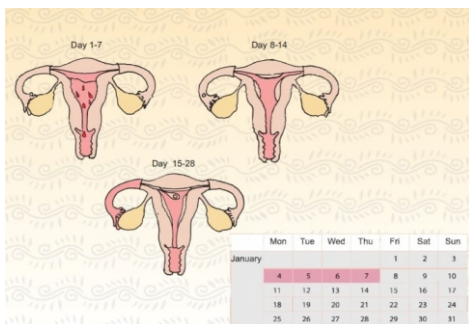
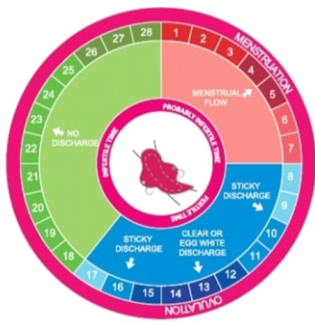
The uterus is a hollow pear shaped organ that is responsible for nourishing the embryo and fetus during a pregnancy. When preparing for an egg, the uterus's mucosa helps the uterus to hold on to a fertilised egg. If the egg is not fertilised, the mucosa is released through the vagina as menstrual blood.

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 पीरियड्स का पहला दिन 4 दिसंबर है, और आपको पाँच दिनों तक ब्लिडिंग होती है।

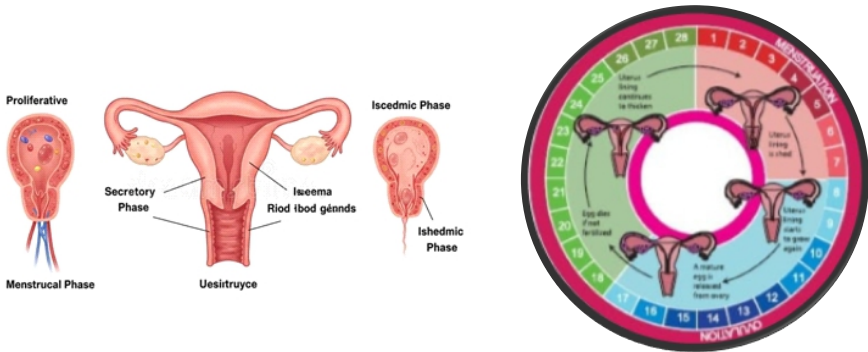
दिसंबर में आपके पीरियड्स की अवधि पाँच दिन है, अगर आपके अगले पीरियड्स 2 जनवरी को शुरू होते हैं, तो आपके मेंस्ट्रुअल साइकिल की लंबाई 4 दिसंबर से 1 जनवरी (आपके अगले पीरियड्स से एक दिन पहले) तक के दिनों की संख्या है, जो कि 29 दिन है, आपको अपने अगले पीरियड्स का पहला दिन नहीं गिनना चाहिए क्योंकि वह दिन अगले 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 start on jan 2, than 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 अंडा निकलता है (ओव्यूलेशन), जो आपके फैलोपियन ट्यूब से होते हुए गर्भाशय में जाता है। फर्टिलाइजेशन के लिए गर्भाशय की दीवारों पर टिशू और खून की परत बनने लगती है। अगर अंडा फर्टिलाइज नहीं होता है, तो गर्भाशय की परत खून के साथ योनि से बाहर निकल जाती है यह ब्लिडिंग 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 एक या दो साल तक यह चक्र अक्सर 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 ऐंठन, उल्टी, थकान, चक्कर आना, सिरदर्द, पीठ दर्द और सामान्य बेचैनी जैसी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। हार्मोन में बदलाव के कारण उन्हें भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक बदलाव भी महसूस हो सकता है, जैसे उदासी, चिड़चिड़ापन या श्रुत्सा ज्यादा आना। यह हर इंसान में अलग-अलग होता है और समय के साथ इसमें काफी बदलाव आ सकता है।

मेनोपॉज के बाद महावारी बंद हो जाती है, जो आम तौर पर 45 से 55 साल की उम्र के बीच होता है।

Menstrual side effects

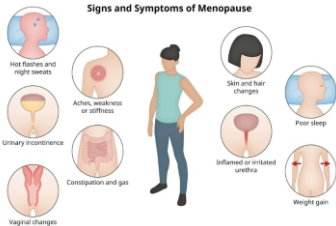
During or before the bleeding part of the menstrual cycle, many women and girls suffer from pains such as abdominal cramps, nausea, fatigue, lightheadedness, headaches, backache and general discomfort. They can also experience emotional and psychological changes such as heightened feelings of sadness, 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

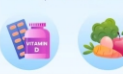
SYMPTOMS OF MENOPAUSE

Lozem (green) dolor is all correct, connecticut adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt.



TREATMENTS MENOPAUSE

Lozem (green) dolor is all correct, connecticut adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt.



पीरियड्स में बढ़ जाता है।

इंफेक्शन का खतरा

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

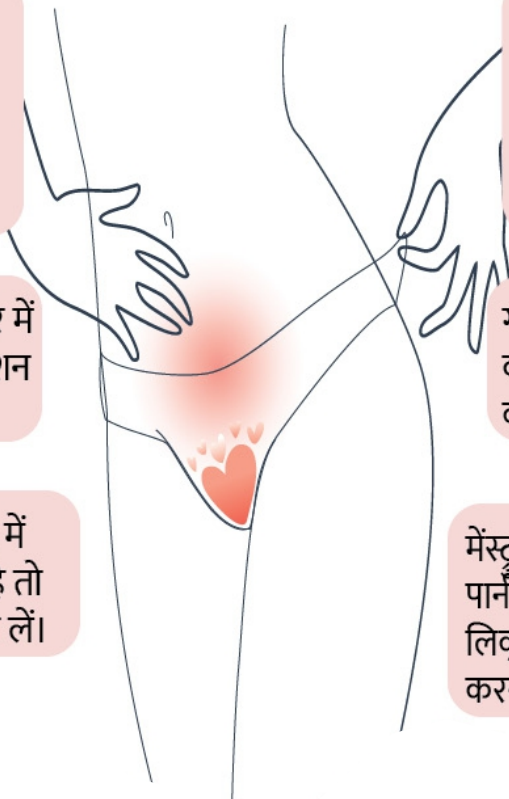
सैनिटरी पैड या टैम्पोन को सुरक्षित तरीके से ही डिस्पोज करना चाहिए।

बैक्टीरिया शरीर में फैलने से इंफेक्शन हो सकता है।

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

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

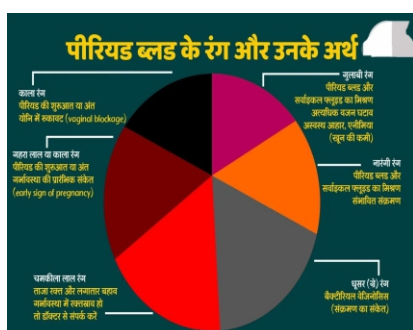
मेंस्ट्रुअल कप को गरम पानी या एंटीसेप्टिक लिक्विड से साफ करना चाहिए।



PMS का मतलब है प्री-मेंस्ट्रुअल सिंड्रोम। आमतौर पर, पीरियड्स शुरू होने से कुछ दिन पहले, आपको अपने स्तनों में कुछ दर्द या भारीपन महसूस हो सकता है, और आपका पेट फूला हुआ लग सकता है।

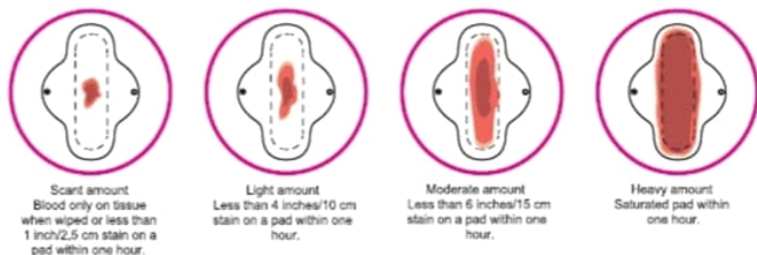
Do you know what PMS is?

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



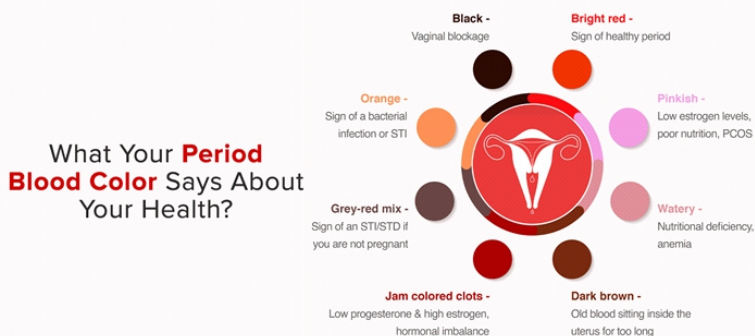
क्या यह सच में खून है?

मासिक धर्म का स्राव सिर्फ खून नहीं होता, बल्कि यह यूट्रस की लाइनिंग के टिशू और खून का मिश्रण होता है। हर महीने कुल मेंस्ट्रुअल डिस्चार्ज लगभग 4 से 12 चम्मच होता है, और एक औसत महिला का मेंस्ट्रुअल प्रवाह 30 से 40 उस के बीच होता है। 60 उस से ज्यादा प्रवाह को भारी मासिक धर्म का स्राव माना जाता है। आपकी महावारी की शुरुआत में प्रवाह कम होगा, फिर कुछ समय के लिए ज्यादा होगा। फिर से कम हो जाएगा। रंग भी आपके पीरियड की शुरुआत में भूरा-लाल से बदलकर बीच में गहरा 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.





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

MENSTRUATION
IS NOT
A TABOO

MENSTRUAL CYCLE

PERIODS
are
COOL

**FIRST
PERIOD**

IT'S OKAY TO BE
A WOMAN

**MY UTERUS
RULES**

**PERIOD
POWER**

MY BODY
My choice

VAGINA
IS NOT
A BAD
WORD

निषेध क्या है?

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

एक ग्राम मासिक धर्म की पाबंदी यह है कि माहवारी शर्मनाक होते हैं और माहवारी के दौरान महिलाएं अशुद्ध होती हैं।

सामान्य निषेध और प्रतिबंध

अशुद्धता गंधणी: मासिक धर्म के खून को अक्सर प्लांटा माना जाता है, जिससे पवित्र जगहों (मंदिर, प्रार्थना कक्ष), खाना छूने, या सार्वजनिक नहाने की जगहों से दूर रखा जाता है।

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

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

गोपनीयता और शर्म: माहवारी के बारे में बात करना भी प्रतिबंध है, इस विषय से बचने के लिए घुमा-फिराकर बातें की जाती हैं, जिससे स्वास्थ्य के बारे में खुलकर बात करना मुश्किल हो जाता है।

आधारभूत 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 प्रभावित कर सकता है।

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

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

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

आधुनिक संदर्भ

वैज्ञानिक समझ के बावजूद, ये प्रतिबंध दुनिया भर में बने हुए हैं, जो लाखों लोगों को प्रभावित 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

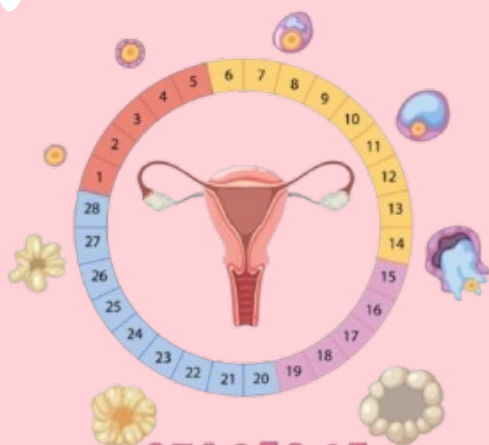
Myth of Contamination : Beliefs that menstrual blood can spoil food, turn plants barren, or affect metal and ivory.

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



