




नीचे दी गई तालिका में माहवारी से जुड़ी कुछ आम धारणाओं की सूची दी गई है। इन्हें आप पहले ही 'गतिविधि शीट : माहवारी – मिथक या तथ्य?' में पढ़ चुके हैं। आपने इनमें से कुछ बातें अपने दोस्तों या परिवार के सदस्यों से भी सुनी होंगी।



क्रमांक	माहवारी के बारे में आपको क्या सुनने को मिल सकता है	मिथक/ तथ्य	क्यों?
1.	माहवारी बीमारी का संकेत होता है।	मिथक	माहवारी के दौरान लड़कियाँ अस्वस्थ महसूस कर सकती हैं, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि माहवारी कोई बीमारी है। यह बड़े होने की प्रक्रिया का एक सामान्य हिस्सा है। यह जैविक प्रक्रिया दर्शाती है कि शरीर स्वस्थ है और प्रजनन प्रणाली ठीक वैसे ही काम कर रही है, जैसे कि उसे करना चाहिए।
2.	पैड या कपड़े का इस्तेमाल करने से बीमारी होती है।	मिथक	बीमारी अधिकतर स्वच्छता नहीं रखने से होती है , न कि इस्तेमाल किए जाने वाले माहवारी उत्पाद के प्रकार की वजह से। माहवारी के दौरान अच्छी साफ-सफ़ाई बनाए रखना आराम और सेहत के लिए जरूरी होता है। आमतौर से अगर पैड या कपड़ा साफ हो और उसे समय-समय पर बदला जाए, तो उसका उपयोग पूरी तरह सुरक्षित है। कपड़े को अच्छी तरह धोना और धूप में सुखाना आवश्यक है। यदि इस्तेमाल किए जाने वाले माहवारी उत्पादों से खुजली, लाली या चकत्ते होते हैं, तो बदलकर बिना खुशबू वाले और बिना ब्लीच किए हुए कॉटन उत्पादों का उपयोग करना फ़ायदेमन्द हो सकता है।
3.	माहवारी में दर्द होने का मतलब है कि शरीर में कोई गम्भीर गड़बड़ी है।	मिथक	आमतौर पर नहीं। ख़ासकर शुरुआती वर्षों में हल्का या मध्यम दर्द होना सामान्य बात है। हालाँकि अगर दर्द बहुत तेज़ हो, रोज़मर्रा के कामों (जैसे स्कूल जाने) में बाधा डाले, दो दिन से ज़्यादा समय तक बना रहे या इसके साथ अन्य लक्षण (जैसे अत्यधिक रक्तस्राव) दिखाई दें, तब डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी हो जाता है।
4.	माहवारी के दर्द को चुपचाप सहन करना चाहिए।	मिथक	कई लड़कियों को यह विश्वास दिला दिया जाता है कि माहवारी के दौरान होने वाले दर्द और/या परेशानी को चुपचाप सहन कर लिया जाना चाहिए। लेकिन लड़कियों को आराम के लिए समय माँगने और सहयोग लेने में सहज महसूस करना चाहिए। जब दर्द या परेशानी बहुत अधिक हो जाए, तो उन्हें डॉक्टर की मदद लेने में भी सहज महसूस करना चाहिए।
5.	सभी लड़कियों को माहवारी एक ही उम्र में शुरू होती है।	मिथक	अधिकतर लड़कियों को माहवारी 9 से 15 साल की उम्र के बीच शुरू हो जाती है। आमतौर पर लड़कियों के स्तनों का विकास शुरू होने के लगभग दो साल बाद माहवारी प्रारम्भ हो जाती है। लेकिन ध्यान रहे कि प्रत्येक व्यक्ति के शरीर के विकसित होने की अपनी एक रफ़्तार होती है। माहवारी की शुरुआत थोड़ी जल्दी होना या थोड़ी देरी से होना, सामान्य बात है। डॉक्टर की सलाह लेना तब मददगार होता है जब : (क) किसी लड़की को 8 साल से पहले माहवारी शुरू हो जाए या 16-15 साल की उम्र तक शुरू ही न हो पाए या (ख) 14-13 साल की उम्र तक यौवनावस्था के अन्य लक्षण (जैसे स्तनों का विकास या बगलों में और जननांगों के आस-पास बालों का आना) दिखाई न दें। हालाँकि इसका मतलब यह बिल्कुल नहीं है कि कुछ 'गड़बड़' है ही। डॉक्टर यह समझने में मदद कर सकते हैं कि शरीर में क्या बदलाव हो रहे हैं। वे आपको सही मार्गदर्शन और भरोसा दे सकते हैं।

क्रमांक	माहवारी के बारे में आपको क्या सुनने को मिल सकता है	मिथक/ तथ्य	क्यों?
6.	हर महीने माहवारी हमेशा एक ही तारीख को आनी चाहिए।	मिथक 	माहवारी के चक्र को कैलेंडर की तारीखों की बजाय दिनों के हिसाब से गिना जाता है। आमतौर पर यह चक्र 28 दिनों का होता है, लेकिन इसकी अवधि 21 से 35 दिनों के बीच की हो सकती है। माहवारी का समय से पहले आना, देरी से आना या अनियमित होना कोई असामान्य बात नहीं है, खासकर शुरुआती कुछ वर्षों में।
7.	तनाव, बीमारी या यात्रा की वजह से माहवारी का समय प्रभावित होता है।	तथ्य	तनाव, बीमारी, परीक्षाएँ, यात्रा अथवा खान-पान, नींद या दिनचर्या में परिवर्तन से शरीर का हार्मोन स्तर प्रभावित हो सकता है। इसकी वजह से रक्तस्राव (कम या ज्यादा होना) और/ या चक्र की अवधि में बदलाव आ सकता है (माहवारी में देरी हो सकती है, या वह जल्दी आ सकती है या कभी-कभी नहीं भी आ सकती है)।
8.	हर लड़की के लिए माहवारी के अनुभव एक जैसे होते हैं।	मिथक	प्रत्येक लड़की के लिए माहवारी का अनुभव अलग-अलग होता है। उदाहरण के लिए, चक्र की अवधि (21 से 35 दिन), रक्तस्राव की अवधि (2 से 7 दिन), रक्त प्रवाह की मात्रा, दर्द की तीव्रता और मूड में होने वाले उतार-चढ़ाव हर व्यक्ति में भिन्न हो सकते हैं। माहवारी का कोई एक निश्चित या 'आम' अनुभव नहीं होता।
9.	माहवारी के दौरान हर तरह की शारीरिक गतिविधियों से परहेज़ करना चाहिए।	मिथक 	जब तक कोई लड़की शारीरिक रूप से सहज महसूस कर रही है, उसे माहवारी के दौरान खेलने-कूदने, व्यायाम करने या स्कूल जाने से परहेज़ करने की ज़रूरत नहीं है। हल्की-फुल्की शारीरिक गतिविधियाँ कभी-कभी ऐंठन और बेचैनी को कम करने में मदद भी करती हैं। लेकिन ऐसी गतिविधियों से बचना चाहिए, जिनमें बहुत ज्यादा दर्द या तकलीफ़ से गुज़रना पड़े। लड़कियों के लिए यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि जब वे थकान या अस्वस्थता महसूस करें, तो आराम करना बिल्कुल ठीक है।
10.	लड़कियों को अपनी माहवारी की बात सबसे छिपानी चाहिए।	मिथक	माहवारी के बारे में बात करना हमेशा एक व्यक्तिगत चुनाव होना चाहिए। किसी पर भी अपनी निजी जानकारी दूसरों के साथ साझा करने के लिए दबाव नहीं डालना चाहिए। साथ ही, यह भी ज़रूरी है कि लड़कियों के मन में जब भी कोई सवाल या चिन्ता हो अथवा उन्हें किसी मदद की ज़रूरत हो, तो वे किसी भरोसेमन्द वयस्क (जैसे माता-पिता, शिक्षक या स्वास्थ्यकर्मी) से बात करने में वे खुद को सुरक्षित महसूस करें।
11.	माहवारी को लेकर बात करना शर्मनाक है।	मिथक 	माहवारी के बारे में बात करना न तो अनुचित है और न ही शर्मनाक। लड़कियाँ माहवारी की वजह से नहीं, बल्कि उससे जुड़ी चुप्पी और ग़लत जानकारी की वजह से शर्म महसूस करती हैं। जब घर या स्कूल में माहवारी के विषय पर खुलकर चर्चा नहीं होती, तो लड़कियों को लग सकता है कि इसके बारे में बातचीत करना ग़लत है या इसमें शर्मिन्दगी की बात है। माहवारी के दौरान उन पर लगाई गई पाबन्दियों की वजह से यह स्वस्थ शारीरिक प्रक्रिया भी एक समस्या की तरह प्रतीत हो सकती है। इसलिए ज़रूरी है कि लड़कियों के पास ऐसे सुरक्षित मंच हों, जहाँ उन्हें भरोसा रहे कि माहवारी पर बात करने पर उन्हें शर्मिन्दा नहीं किया जाएगा।
12.	माहवारी के बारे में चर्चा करने से 'बुरे व्यवहार' को बढ़ावा मिलता है।	मिथक	माहवारी को लेकर चुप्पी और ग़लत जानकारी कई समस्याओं की वजह बन सकती है। खुलकर बातचीत करने और सही जानकारी देने से शर्म, डर और भ्रम को कम किया जा सकता है। इससे पारस्परिक सम्मान और समानुभूति की भावना भी विकसित होती है।
13.	माहवारी का खून 'गन्दा' या 'अशुद्ध' होता है।	मिथक	माहवारी को 'अपवित्र' मानने की धारणा सांस्कृतिक मान्यताओं से आई है और इसका विज्ञान से कोई लेना-देना नहीं है। माहवारी का रक्त दरअसल खून, ऊतकों, म्यूकस और शरीर से निकलने वाले कुछ स्रावों का मिश्रण होता है। यह न तो गन्दा है, न खराब और न ही विषैला।



क्रमांक	माहवारी के बारे में आपको क्या सुनने को मिल सकता है	मिथक/ तथ्य	क्यों ?
14.	माहवारी के दौरान लड़कियों को अलग कमरे में सोना चाहिए।	मिथक	माहवारी शरीर की एक सामान्य प्रक्रिया है, कोई संक्रमण नहीं। यह छूत की बीमारी कतई नहीं है। माहवारी के दौरान अन्य लोगों के साथ एक ही कमरे में रहने या सोने से किसी को कोई नुकसान नहीं पहुँचता है।
15.	माहवारी के दौरान लड़कियों को खाने-पीने की चीज़ें नहीं छूनी चाहिए और न ही भोजन बनाना चाहिए।	मिथक	यह नज़रिया सांस्कृतिक मान्यताओं से उपजा है और इसका कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है। खाना इस वजह से ख़राब नहीं होता कि उसे बनाने या छूने वाली लड़की को माहवारी आ रही है। खाना साफ़-सफ़ाई की कमी की वजह से ख़राब या असुरक्षित हो सकता है (जैसे गन्दे हाथ लगना, बर्तनों का गन्दा रहना या आस-पास गन्दगी होना)।
16.	माहवारी के दौरान लड़कियों को न तो प्रार्थना (पूजा) करनी चाहिए और न ही पवित्र जगहों (जैसे मन्दिर आदि) के अन्दर जाना चाहिए।	मिथक	यह एक सामाजिक परम्परा है, विज्ञान नहीं। आज कई समुदाय इस बात को स्वीकार करने लगे हैं कि ये केवल सांस्कृतिक धारणाएँ हैं, न कि धार्मिक निर्देश। माहवारी एक स्वाभाविक शारीरिक प्रक्रिया है। यह किसी लड़की को अपवित्र या अशुद्ध नहीं बनाती।
17.	अगर माहवारी के दौरान लड़की पौधों को छू ले या उनके पास चली जाए, तो वे सूख जाते हैं या मर जाते हैं।	मिथक	दुनिया भर में बहुत-सी लड़कियाँ और महिलाएँ रोज़ाना खेतों और बगीचों में पेड़-पौधों के साथ काम करती हैं। माहवारी के कारण लड़कियों या महिलाओं के शरीर से ऐसा कोई पदार्थ नहीं निकलता, जो पौधों के लिए ज़हरीला हो। पौधे बीमारी अथवा पानी, पर्याप्त धूप व मिट्टी में पोषक तत्वों की कमी जैसे कारणों से मुरझाते या मरते हैं।
18.	लड़कों को माहवारी के बारे में जानने की कोई ज़रूरत नहीं है।	मिथक	माहवारी मानव शरीर की स्वाभाविक कार्यप्रणाली का एक हिस्सा है। इसके बारे में जानना उतना ही महत्वपूर्ण है, जितना कि पाचन या श्वसन प्रक्रिया के बारे में जानना। जब लड़कों को इसकी समझ नहीं होगी, तो वे भ्रमित हो सकते हैं या सुनी-सुनाई गलत धारणाओं को मानते रह सकते हैं। लड़कों के साथ सही जानकारी साझा करने से माहवारी 'गन्दी' या 'शर्मनाक' होती है, जैसी गलत धारणाओं को फैलने से रोका जा सकता है। जो लड़के इस प्रक्रिया और माहवारी के दौरान लड़कियों व महिलाओं को होने वाली कठिनाइयों को समझते हैं, वे उन्हें चिढ़ाने या आहत करने वाली बातों से बचते हैं। साथ ही वे अपनी सहपाठियों और परिवार की उन महिलाओं के प्रति जिनको माहवारी हो रही है, अधिक संवेदनशील और मददगार बनते हैं।
19.	माहवारी से जुड़े उत्पाद ख़रीदना शर्म की बात है।	मिथक	माहवारी से जुड़े उत्पाद ख़रीदना भी उतना ही सामान्य है, जैसा कि व्यक्तिगत स्वच्छता के लिए हम साबुन या टूथपेस्ट ख़रीदते हैं।

