

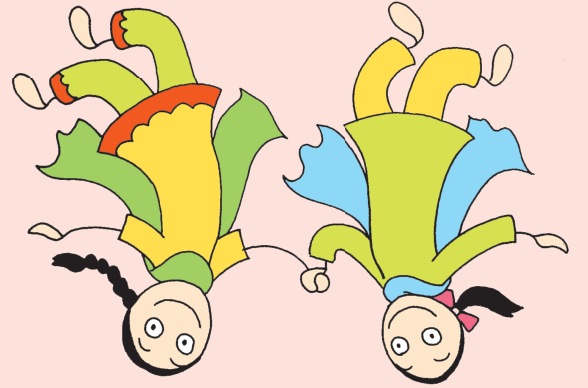
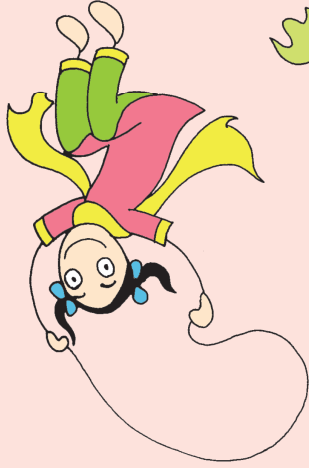
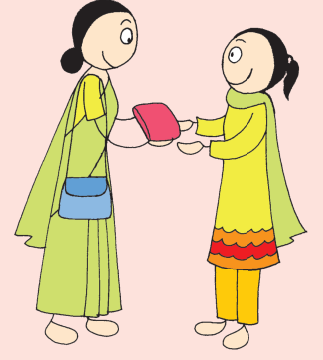
2010

	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि							
जनवरी					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	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							
मार्च	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					
अप्रैल				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		
मई	31					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
जून		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				
जुलाई				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	
अगस्त	30	31					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
सितम्बर			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			
अक्टूबर					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
नवम्बर	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					
दिसम्बर			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		

माहवारी में ख्याल रखें

माहवारी एक लड़की के शरीर में होने वाली सामान्य स्थिति है और किशोरावस्था में प्रत्येक लड़की इसका अनुभव करती है। माहवारी 10–16 साल की उम्र में शुरू होकर 40–45 साल की उम्र में समाप्त होता है। यह प्रक्रिया हर 28–40 दिनों के बीच में होती है। यह बढ़ती उम्र के साथ शरीर में हो रहे बदलाव और विकास का ही एक हिस्सा है। कुछ जरूरी बातें:-

- माहवारी में सैनिटरी नैपकिन का इस्तेमाल जरूर करना चाहिए। यह गीलापन सोखने का एक साफ व सुरक्षित उपाय है।
- सैनिटरी नैपकिन आपको आशा दीदी के पास मिल सकते हैं।
- सैनिटरी नैपकिन को स्वच्छ, सूखी व साफ जगह में रखना चाहिए।
- नैपकिन पूरा गीला हो जाने पर तुरन्त ही बदलना चाहिए।
- इस्तेमाल किये हुए सैनिटरी नैपकिन को अच्छे से कागज में लपेट कर कूड़ेदान या गहरे गड्ढे में डाल कर उसे बन्द कर दें या फिर इन्सिनरेटर मशीन में उन्हें जला देना चाहिए।
- माहवारी के दौरान अपने निजी अंगों को समय-समय पर साफ करना चाहिए व जब भी नैपकिन बदले, हाथ साबुन से धोने चाहिए।
- माहवारी के दौरान साफ पानी और साबुन से ज़रूर स्नान करना चाहिए।



माहवारी 'प्राकृतिक' है

जो हर साल आता है

माहवारी एक सामान्य-स्थिति है

जो हर साल आता है