

3. माहवारी : सवाल व समस्याएँ

माहवारी कभी-कभी समय से पहले ही क्यों आ जाती है? कई बार रक्त स्राव बहुत दिनों तक चलता है, ऐसा क्यों? माहवारी के दौरान दर्द क्यों होता है? क्या ऐसा भी होता है कि माहवारी अचानक अपने आप रुक जाए? किसी-किसी को माहवारी होती ही नहीं, ऐसा क्यों? लड़कियों के इस तरह के कई सवाल होते हैं। क्या सामान्य है और क्या असामान्य?

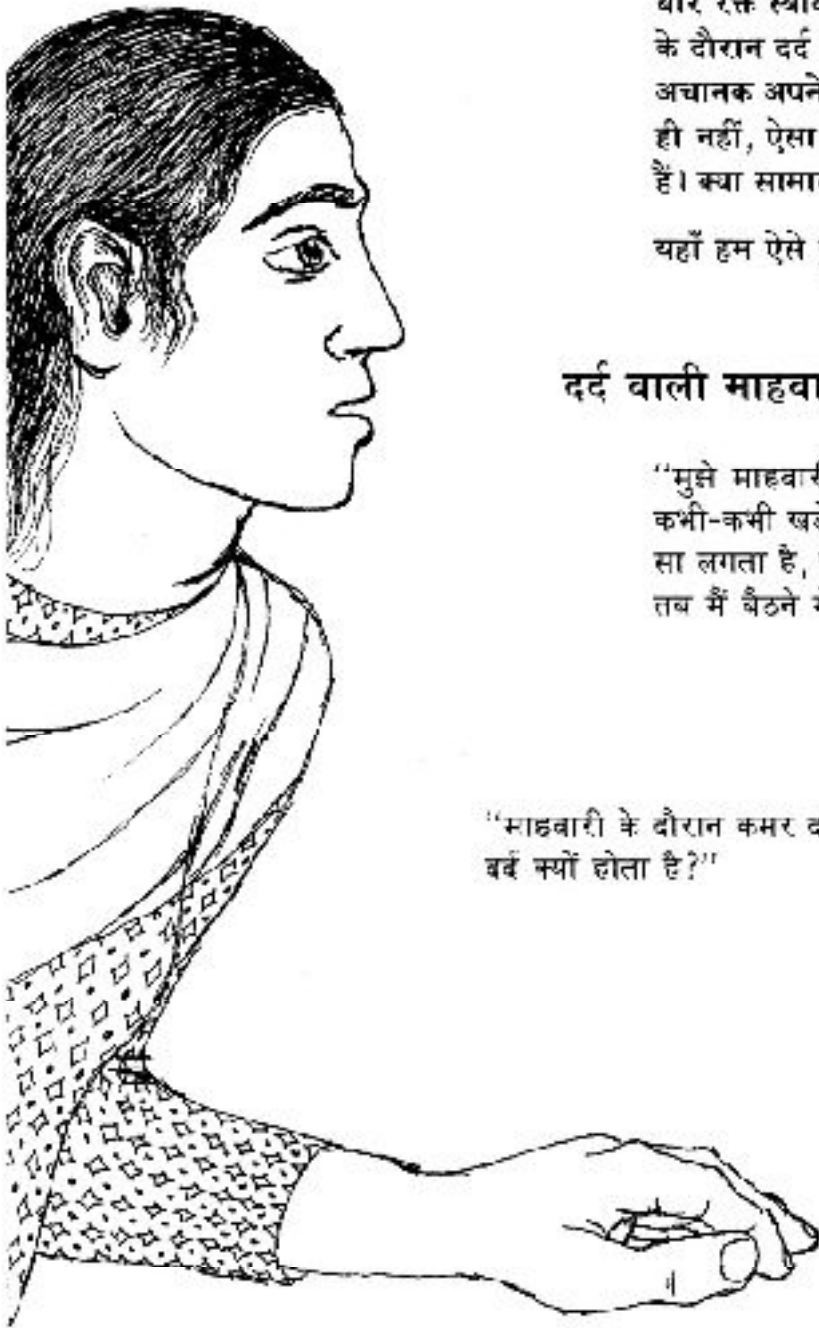
यहाँ हम ऐसे कुछ सवालों पर चर्चा करेंगे।

दर्द वाली माहवारी:

“मुझे माहवारी के दौरान तेज कमर दर्द होता है। कभी-कभी खड़े होने पर टाँगों के बीच एक दबाव-सा लगता है, जैसे कि बच्चेदानी बाहर आ जाएगी। तब मैं बैठने में आराम महसूस करती हूँ।”

“माहवारी के दौरान कमर दर्द, पेट दर्द व टाँगों में दर्द क्यों होता है?”

“लड़कियों को माहवारी में इतनी तकलीफ होती है। मुझे कभी समझ नहीं आता ऐसा क्यों होता है। मुझे तो कोई परेशानी नहीं होती। मैं तो रोज जैसे ही काम करती रहती हूँ।”



“मेरा पेट इतना दुखता है कि बिल्लुल लोट-गोट हो जाती हूँ। दो-तीन दिन बरालगन की गोली लेकर निकालती हूँ। स्कूल नहीं जा पाती। टॉगों में भी बहुत दर्द होता है।”

“क्या बरालगन की गोली के कुछ दुष्प्रभाव हैं?”



माहवारी के दौरान पेटदर्द, कमरदर्द व टॉगों में दर्द होना एक आम समस्या है। किसी को थोड़ी-सी वैचेनी होती है, किसी को साधारण दर्द और किसी को तेज दर्द। दर्द के समय में भी भिन्नता पाई जाती है। कुछ को माहवारी आने के पहले तकलीफ होती है और खाव शुरू होने पर खत्म हो जाती है तो कुछ को खाव शुरू होने के बाद दर्द होता है।

क्यों होता है यह दर्द? माहवारी के दौरान गर्भाशय में बनी परत टूटती है। टूटती परत और रक्त को बाहर धकेलने के लिए गर्भाशय को सिकुड़ना या संकुचित होना पड़ता है। इसी टूटने व सिकुड़ने की वजह से कुछ तकलीफ होना स्वाभाविक है। यदि उस समय कब्ज है, पेट में गैस है तो दर्द बढ़ जाता है। यदि खाव में खून की गठानें हैं तब भी उन्हें बाहर धकेलने में दर्द बढ़ सकता है। दर्द के और भी जटिल कारण हो सकते हैं।

मामूली व साधारण दर्द में नीचे दिए गए उपचार मदद कर सकते हैं – तुम इन्हें आजमा सकती हो। परन्तु यदि तुम्हें हमेशा इतना तेज दर्द होता है कि तुम घर के काम नहीं कर पाती, स्कूल नहीं जा पाती या दर्द एक दिन से ज्यादा रहता है तो तुम्हें डॉक्टर की सलाह ले लेनी चाहिए। इसे दबाना या सहन करते हुए टालना नहीं चाहिए। ये दर्द कोई और जटिल समस्या का लक्षण भी हो सकता है।

घरेलू उपचार

1. माहवारी में दर्द कई बार कब्ज के कारण होता है। कब्ज मिटाने के लिए माहवारी आने के एक-दो दिन पहले रात को सोने के पूर्व तीन ग्राम त्रिफला चूर्ण कुनकुने पानी के साथ लो। त्रिफला चूर्ण घर पर भी बना सकते हैं या बाजार से खरीब सकते हैं। यदि घर पर बनाना हो तो अंबला, बड़ेड़ा और हर के समान भाग को कूटकर पीस लो।

2. माहवारी में दर्द होने का एक कारण कैल्शियम की कमी हो सकती है। कैल्शियम की इस कमी को दूर करने के लिए यहाँ दो नुस्खे दे रहे हैं।

क. मेथी दाने को बारीक पीस लो। पौंच ग्राम या आधा चम्मच मेथी दाने के चूर्ण (पाउडर) को एक कप दूध और दो चम्मच देसी घी के साथ तीन माह तक रोज, दिन में दो बार लो।

ख. मसूर के एक दाने बराबर चूना लेकर उसके चारों ओर गुड़ लपेटकर चने के एक दाने बराबर गोलीयाँ बना लो। चूना नींग को काट सकता है। इसलिए गोली इस तरह बनाओ कि चूना भीतर की ओर हो और गुड़ इसके ऊपर। दिन में दो-तीन बार गुड़-पूने की गोली ले सकती हो।

3. माहवारी के दौरान यदि पेट में अधिक गैस हो तब भी दर्द हो सकता है। चुटकी भर हींग को गर्म पानी में मिलाकर पीने से गैस से आराम मिलता है।

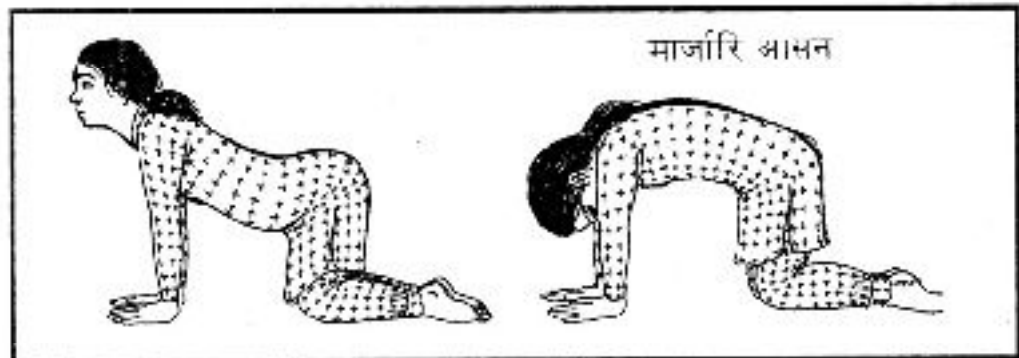
सिकाई, मालिश और योगासन

– माहवारी के दौरान गर्म पानी से स्नान लेने पर और, पेट व कमर पर गर्म पानी से सिकाई करने से या फिर बड़े नमक को गर्म करके उसकी पोटली से सिकाई करने से आराम महसूस होगा। सिकाई से मॉस-पेशियों में तनाव कम हो जाता है।

– गुजंगासन, मार्जारि आसन व शशांकासन को दिन में दो-दो मिनट के लिए दो-तीन बार करने से भी पेट व कमर के दर्द में फायदा होता है। योगासन वाली पेट या भोजन के दो घंटे बाद करना चाहिए।

– यदि तुम्हें कमर में दर्द हो तो पेट के बल लेटकर किसी से डल्के से कमर दबवाने से बहुत आराम मिलेगा।

– धीरे-धीरे तैर करने से, कुछ गर्म चीज पीने से या पेट को डल्के से मलने से कुछ आराम मिल सकता है।



होमियोपैथिक व बायोकेमिक उपचार

1. मैग फॉस-200 की चार गोलियाँ दिन में चार बार लें। यह पेट के फूलने, गैस व मरोड़ पड़ने में उपयोगी रहती है।
2. चायना-200 की चार गोलियाँ दिन में चार बार लें। यदि रक्त स्वाम बहुत अधिक हो, बार बार हो, दर्द बहुत हो व रून के बबके गिरते हों तो यह लाभदायक है।

कुछ हिदायतें:

- अपनी तकलीफ के हिसाब से ऊपर लिखी चीजों में तो कोई एक दवा लेनी चाहिए।
 - इन दोनों दवाओं को गूँह में रखकर चूमना चाहिए। दवा लेने के पहले मुँह साफ होना चाहिए।
 - दवा लेने के आधा घंटा पहले और बाद में कुछ न खाओ तो बेहतर होगा।
 - एक घुराक से आराम न पड़े तो 15-20 मिनट के बाद फिर से दवा ले सकते हैं।
3. बायोकेमिक कॉम्बिनेशन नम्बर 15 की चार गोलियाँ दिन में 4 बार लेने से आराम मिलता है। बायोकेमिक कॉम्बिनेशन नम्बर 15 फैल फॉस, काली फॉस, मैग फॉस, काली सल्फ, फेरम फॉस नामक लवणों का मिश्रण है।

(होमियोपैथिक और बायोकेमिक दवाएँ अपने गहर में होमियोपैथिक दवाखानों और दवाओं की दुकानों पर आसानी से मिल सकती हैं।)

आयुर्वेदिक दवाएँ

कुमारी आसब - 6 चम्मच आसब में 6 चम्मच पानी मिलाकर दिन में दो बार लो। यह दवा करीब एक मही तक लेना चाहिए।

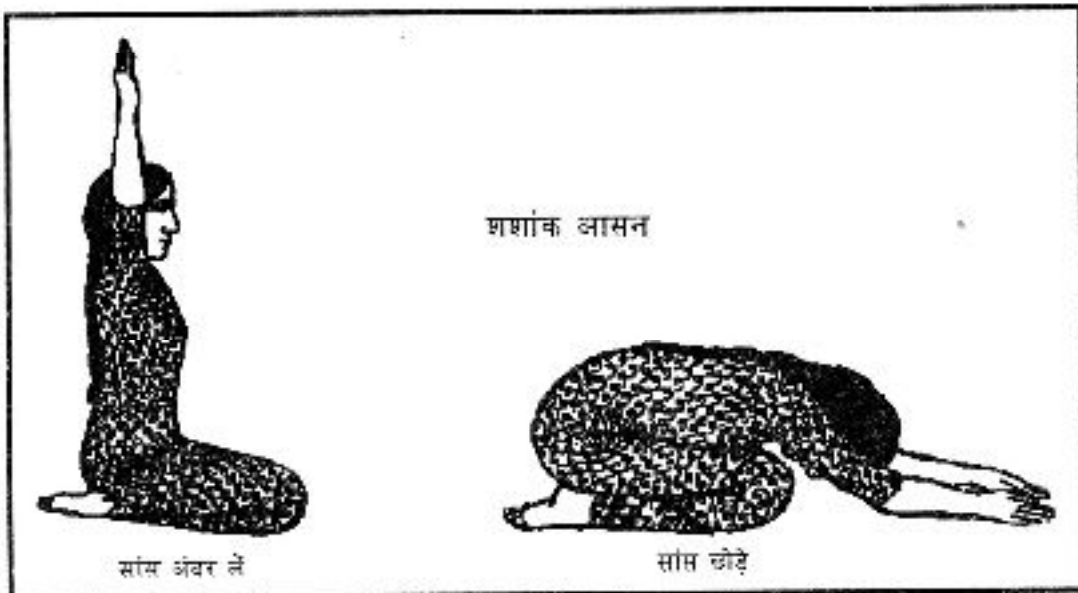
रज प्रवर्तनी बढी - 2 गोली, दिन में दो बार माछवारी शुक्ल होने के पहले से लो।

ऐलोपैथिक दवाएँ

माछवारी के दौरान दर्द के लिए हम कई तरह की दवाएँ लेते हैं जैसे - एनालजिन, एनालजिन, ओम्प्रेलजिन, अल्ट्राजिन, नप्रालजिन आदि। इन दवाओं से आराम तो काफी मिलता है।

परन्तु कुछ अध्ययनों में देखा गया है कि इन दवाओं का सेवन करने वाले हर 50 से 60 हजार लोगों में से एक को कोई विशेष तरह की तकलीफ हो सकती है। यदि ये दवाएँ हमारे शरीर की प्रकृति से मेल न खाएँ तो खून में पाए गए श्वेत कणों का उत्पादन बढ़ हो सकता है। फलस्वरूप हमारी विविध बीमारियों से लड़ने की शक्ति क्षय हो जाती है। कई देशों में तो इन दवाओं पर प्रतिबंध लग गया है।

इन्के उपयोग के बजाए माछवारी के दर्द के लिए ज्यादा सुरक्षित दवाएँ जैसे आयबुफेन, नैप्रॉक्सिन, पैटाकोसिन, डैक्टॉ-प्रोपॉक्सोफीन ली जा सकती है। ये दवाएँ आयबुजैसिक, नैप्रोसिन, फोर्टबिन, सुप्रीवील जैसे नामों से बिकती हैं। डॉक्टर की सलाह लेकर ही इनका सेवन करना चाहिए।





कुछ उपचार

माहवारी के पहले होने वाली तकलीफ से बचने के लिए निम्न चीजें आजमा सकते हैं -

(1) माहवारी आने के 3-4 दिन पहले से नमक का उपयोग कुछ कम करने से स्तनों व पेट का फूलना और चेहरे व उंगलियों को सूजन घट सकती है।

(2) शरीर में नमक की मात्रा घटाने के लिए पोटेशियम नामक लवण उपयोगी होता है। पोटेशियम वाले भोज्य पदार्थ - केले, टमाटर, बलौर, तुअर दाल, मूंग दाल के उपयोग से फायदा हो सकता है।

(3) एक्यूप्रेसर से भी आराम मिल सकता है। आपके हाथ के अंगूठे से पांच के टखने पर दशाभि गये स्थान को पांच मिनट तक दबाएं।

(4) 60 ग्राम तिल को एक लीटर पानी में तब तक उवालो जब तक एक गिलास पानी रह जाये। आधे गिलान तिल के इस काढ़े में एक चम्मच गुड़ मिलाकर सुबह शाम पीएँ। यह माहवारी के दौरान या एक-दो दिन पहले से तीन दिन तक पीएँ।

माहवारी आने के पहले टांगों में दर्द, कमर दर्द, सरदर्द क्यों होता है? पेट क्यों फूलता है?

“मुझे माहवारी आने के एक-दो दिन पहले बहुत थकान लगती है। ऐसा लगता है कि बस लेट जाऊँ। मुझसे कोई कुछ न बोले।”

कुछ लड़कियों व महिलाओं को माहवारी के कुछ दिन पहले से ही तकलीफ होने लगती है। सरदर्द, पीठदर्द, कमरदर्द, जोड़ों का दर्द, पेट के निचले हिस्से में दर्द, स्तनों का फूलना व दर्द करना, उंगलियों व टखनों में सूजन, सब कुछ फूला-फूला-सा लगने की अनुभूति, मुँहासे व दाने निकलना, थकावट आदि। ऐसी कोई एक या एक से ज्यादा तकलीफ भी हो सकती है। माहवारी शुरू होने पर ये लक्षण गायब हो जाते हैं।

माहवारी के पहले इन मानसिक रूप से भी प्रभावित हो सकती हैं - मूड का अचानक बदलना-बिगड़ना, चिड़चिड़ापन, बात-बात पर रुठना व रोना, आलस्य, भुलक्कड़पन व तनावग्रस्त होना।

इन तकलीफों का कारण स्पष्ट रूप से पता नहीं है। हाँ, परंतु यह स्पष्ट है कि अन्तःस्त्रावी ग्रंथियों की दसमें गहत्वपूर्ण भूमिका है। पूरे माहवारी चक्र में अन्तःस्त्रावी रस घटते-बढ़ते रहते हैं और उनमें एक संतुलन बना रहता है। कुछ तकलीफें तो इस सामान्य घटबढ़ के कारण ही हर माहवारी चक्र के दौरान होती हैं। पर कई बार इनके संतुलन में गड़बड़ी होने पर हमारे पूरे शरीर, मन व भावनाओं पर असर पड़ सकता है। हमारा काम, भोजन, सामाजिक वातावरण, तनाव व सोच इन अन्तःस्त्रावी रसों को प्रभावित कर सकते हैं।



माहवारी की शुरुआत न होना:

“मेरी शादी माहवारी आने के पहले हो गई थी। शादी के बाद कई साल तक मुझे माहवारी नहीं आई। दाई से जांच करवाई तो पता चला कि बच्चेवागी ही नहीं है। फिर मैंने ही अपने पति से एक और महिला के संग रहने को कहा। मेरी तो अब आधी से ज्यादा उम्र हो गई है। मैंने अपना छोटा घर बांध लिया है और दाढ़की करके अपना पेट भरती हूँ। सौत के बच्चों से ही मुझे खुशी मिल जाती है।”



“मेरी बहन 17 साल की होगी। बड़े होने पर शरीर में जो परिवर्तन होते हैं सब हो चुके थे। पर माहवारी नहीं आई। घर वालों को चिंता होने लगी। वह 17 साल की जो थी। इलाज करवाया तो ठीक हो गई। डॉक्टर का कहना था कि इस देरी का कारण बहन का दुबलापन था।”

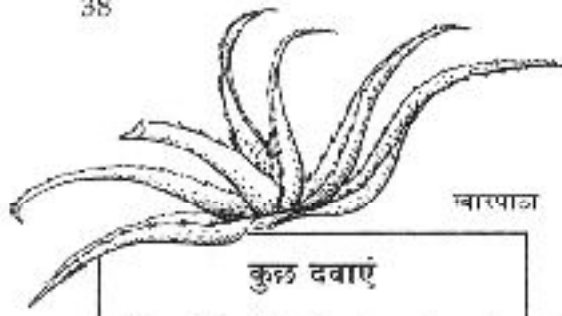
किसी-किसी को माहवारी होती ही नहीं, ऐसा क्यों होता है?

कभी-कभी ऐसा भी होता है कि कुछ लड़कियों को माहवारी आती ही नहीं। इसके कई कारण हैं। माहवारी का आना हमारे प्रजनन तंत्र के विकास और अन्तःस्त्रावी ग्रंथियों पर निर्भर है। यदि इन दोनों में किसी भी तरह की विकृति या बीमारी हो जाए तो माहवारी आती ही नहीं या फिर आते-आते अचानक रुक सकती है।

किसी-किसी लड़की की योनि व ग्रीवा का विकास नहीं होता है या फिर जन्म से ही गर्भाशय ही नहीं होता। किसी में एंड्रीनल ग्रंथि में विकृति हो जाती है तो किसी में पीयूष ग्रंथि व अंडाशय का विकास धीमा पड़ जाता है। कई लड़कियों को गर्भाशय का टी.बी. हो जाता है जिसकी वजह से उन्हें माहवारी कभी नहीं आती।

किसी लड़की के बाकी सारे शारीरिक बदलाव जैसे वजन-लम्बाई में वृद्धि, स्तनों का विकास, जांघों के बीच बाल आदि आए हुए यदि दो-तीन साल गुजर चुके हों और फिर भी माहवारी शुरू न हुई हो तो डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

दूसरी तरफ यह भी देखा गया है कि जिन लड़कियों में ये शारीरिक बदलाव देर से होते हैं उन्हें माहवारी देर से आती है। जैसे खिलाड़ी लड़कियाँ या अधिक शारीरिक श्रम करने वाली लड़कियाँ या जिनके शरीर पर चर्बी कम होती है, उन्हें माहवारी देर से आती है।



चारपात्र

कुछ दवाएं

यदि तुम्हें कोई और बीमारी न हो और माहवारी अचानक रुक जाए तो कुछ घरेलू या आयुर्वेदिक उपचार आजमा सकती हो।

घरेलू:

(1) चार-पात्रे के रूदे के रस में सेंधा नमक मिलाकर चार-पांच दिन तक रोज सुबह-शाम 2-2 चम्मच लो।

(2) सोंठ, काली मिर्च व पिपली की नमन मात्रा लेकर चूर्ण बना लो। पाँच ग्राम चूर्ण पानी के साथ सुबह-शाम लो।

इस दवा का काढ़ा भी बना सकती हो। दो-दो ग्राम सोंठ, काली मिर्च व पिपली को बड़े गिलास पानी में उबालकर तीन चौथाई गिलास काढ़ा बना लो। इस काढ़े को आधा-आधा करके सुबह शाम पियो।

(3) 15 ग्राम पलाश के तने की छाल को दो गिलास पानी में उबालकर एक गिलास काढ़ा बना लो। आधा आधा गिलास काढ़ा घटद के साथ सुबह-शाम पियो। ऐसा एक महीने तक करो।

आयुर्वेदिक दवा:

(1) रज प्रवर्तनी वटी व आरोग्य वर्द्धनी वटी की दो-दो गोली सुबह शाम पानी के साथ लो। यह दवा तीन माहवारी चक्रों के दौरान लेने चाहिए।

(2) एलोअ कम्पाउंड की दो-दो गोली सुबह शाम पानी के साथ लो। यह दवा भी तीन माहवारी चक्रों के दौरान लेनी चाहिए। ये सब घरेलू व आयुर्वेदिक उपचार बहुत कम रक्त स्राव के लिये भी लाभदायक हैं।

माहवारी का अचानक रुक जाना:

“मैं यूरोप से छः महीनों के लिए भारत आई थी। यहां आने पर मैं एम.सी. से नहीं हुई। मेरी एक सहेली कहती थी कि मैं गर्भवती हूँ परंतु मुझे पक्का पता था कि मैं गर्भवती नहीं हो सकती। जब छः महीनों बाद मैं घर लौटी, मेरी माहवारी फिर से आ गई।”

“मैं सोलह वर्ष की हूँ। मेरी माहवारी आते-आते अचानक रुक गई। घर के लोग मुझे टोकते हैं। डॉक्टर कहते हैं कि खून की कमी है। मैं क्या करूं?”



किशोरावस्था में माहवारी के अचानक रुक जाने के कई कारण हैं जैसे कुपोषण, अचानक वजन का घटना या बढ़ना, यकृत (लीवर) में बीमारी, अंडाशय में गठान, एंड्रीनल ग्रंथि में रोग, थायरॉइड ग्रंथि के कार्य में गड़बड़ी।

अधिक मानसिक व शारीरिक तनाव जैसे किसी प्रिय व्यक्ति की मृत्यु, बलात्कार, एकाएक क्रोध, शोक, दुख या डर भी माहवारी के आते-आते रुक जाने के कारण बन सकते हैं।

किशोरी लड़कियों में कुपोषण व खून की कमी से भी माहवारी रुक सकती है। जीवन के इस काल में शरीर को अधिक भोजन की जरूरत होती है। साथ-साथ माहवारी के दौरान काफी खून बह जाता है। इसे पुनः बनाना जरूरी है। खून की कमी के लिए भोजन में सुधार और लौह तत्व की गोलियाँ लेना आवश्यक हो जाता है। अपने भोजन में दाल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, आंवला, नींबू, गुड़ व अंकुरित धान्य के सेवन से खून बढ़ता है। (अधिक जानकारी के लिए 50 वॉ पन्ना देखें।)

माहवारी के अचानक रुक जाने पर कभी-कभी तो वह फिर अपने आप शुरू हो जाती है। यदि अपने आप ठीक न हो तो डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

गर्भधारण के अलावा यदि माहवारी अचानक रुक जाती है तो लड़की काफी चिंतित हो जाती है। ऐसे समय माँ व अन्य परिवारजनों को लड़की की समस्या को समझने की कोशिश करनी चाहिए। लड़की पर शक करने, डाँटने-फटकारने से वह और बिचलित हो जाती है।

माहवारी का अनियमित होना:



“माहवारी की शुरुआत के बाद वह अनियमित क्यों होती है?”

“माहवारी महीने में दो बार क्यों आती है?”

“मुझे माहवारी तीन महीने बाद आई थी। छः दिन खून गिरा और वह भी न के बराबर। ऐसा क्यों होता है? क्या मेरे पेट में गठान बन गई है?”



माहवारी की शुरुआत के एक दो साल तक माहवारी अनियमित हो सकती है। कभी पन्द्रह दिन में रक्तस्राव शुरू हो जाता है तो कभी तीन महीने बाद। किसी को केवल दो दिन खून जाता है तो किसी को आठ दिन। किसी को थोड़ा-सा खून जाता है और किसी को इतना ज्यादा कि दिन में तीन-चार बार कपड़े बदलने पड़ते हैं। अधिक रक्तस्राव के कारण लड़की को खून की कमी हो सकती है।

ऐसी स्थिति में किसी का भी विचलित हो जाना स्वाभाविक है — यदि खून कम जा रहा है या बहुत लंबे समय के बाद आता है तो मन में कई सवाल उठते हैं जैसे — मैंने कुछ गलत तो नहीं किया? मैं मोटी तो नहीं हो जाऊँगी?

यदि कुछ बातों को हग भली-भांति जान लें तो यह समझना आसान हो जाएगा कि माहवारी में अनियमितता क्यों आ जाती है या रक्त स्राव कभी कम और कभी ज्यादा क्यों होता है।

— माहवारी का नियमित आना रक्तस्राव रसों पर निर्भर है। यदि प्रोजेस्टेरोन या इस्ट्रोजन नामक हार्मोनों की मात्रा अधिक या कम हो तो माहवारी अनियमित हो सकती है।

— यदि गर्भाशय के अंदर बनी परत की मोटाई कम हो तो स्राव कम दिनों के लिए हो सकता है। इससे न तो शरीर में खून जमा होगा, न ही पेट में गठान बन जाएगी।

— किशोरावस्था में होने वाले बदलावों को स्थापित होने में समय लगता है जिसकी वजह से किसी को सात दिन से अधिक रक्तस्राव होता है तो किसी को सिर्फ एक या दो दिन तक, या फिर किसी को एक ही महीने में दो बार रक्तस्राव होता है तो किसी को दो महीने में एक बार।

— हमारा माहवारी के प्रति दृष्टिकोण, आस-पास के लोगों का हमारे संग बर्ताव, हमारा भोजन, स्वास्थ्य स्थिति, खून की कमी व कुपोषित होना, लंबे समय तक बीमार रहना, इन सबका माहवारी पर प्रभाव पड़ सकता है।

— खून की कमी से माहवारी पर दो तरह के प्रभाव पड़ सकते हैं। एक तो उससे रक्तस्राव कम या ज्यादा हो सकता है। दूसरा, यदि पहले से खून की कमी है तो अधिक रक्तस्राव से स्थिति और भी खतरनाक हो सकती है। इसलिए दोनों स्थितियों में भोजन में सुधार व खून की कमी का इलाज करना पड़ता है।

— कम खून जाने पर माहवारी के अचानक रुक जाने में दी जाने वाली दवाएं फायदा कर सकती हैं।

— अधिक रक्तस्राव या अधिक दिनों तक चलने वाले रक्तस्राव के लिए सुझाई गई दवाएं ली जा सकती हैं।



“मेरी बहन छः महीने बाद माहवारी से होती है। वह भी एक महीने तक। इसका क्या कारण है?”

माहवारी का अनियमित होना, रक्तस्राव का अधिक होना या कम होना कुछ हद तक तो स्वाभाविक बात है जिससे घबराना नहीं चाहिए। माहवारी की शुरुआत के 3-4 साल व माहवारी के हमेशा के लिए बंद होते समय (यानी 45-50 वर्ष की उम्र में) अधिक रक्तस्राव की शिकायत कई लड़कियों व महिलाओं को होती है। परन्तु इसके कई और कारण भी हो सकते हैं जैसे वकृत, थाइराइड ग्रंथि, एंड्रीनल ग्रंथि के कार्य में गड़बड़ी या अंडाशय में गठान आदि। इनसे खून में ईस्ट्रोजन की मात्रा बढ़ सकती है जिसकी वजह से माहवारी में अधिक रक्तस्राव या माहवारी का अधिक दिन तक चलना जैसी तकलीफ हो सकती है। ऐसे में डॉक्टर की सलाह लेना बेहतर होगा।

“मुझे माहवारी में 8-10 दिनों के लिए बहुत खून जाता है और दर्द भी बहुत होता है। डॉक्टर ने मुझे ‘माला-डी’ दी। मैं बहुत डर गई। मैं बहुत रोई। उन्होंने मुझे ‘माला-डी’ क्यों दी?”
(बताने-बताने रोने लगी)

माला-डी एक गर्भनिरोधक गोली है जिसके सेवन से बच्चा नहीं ठहरता। इन गोलियों में दो तरह के हार्मोन ईस्ट्रोजन व प्रोजेस्टेरोन पाए जाते हैं। वही हार्मोन हमारे शरीर में भी बनते हैं और वे हमारे माहवारी चक्र को नियंत्रित करते हैं। माला-डी जैसी गर्भनिरोधक गोलियाँ अंडाशय में से अंडाणु फूटने नहीं देती। फलस्वरूप गर्भ नहीं ठहरता। इन गोलियों का एक और प्रभाव भी है — इनके सेवन से माहवारी कम दिनों के लिए आती है और खून भी कम जाता है। इसलिए कई बार डॉक्टर इन गोलियों को लेने की सलाह देते हैं। चूंकि इन गोलियों का लंबे समय तक सेवन करना हानिकारक हो सकता है, इन्हें भरपूरसेमद डॉक्टर की सलाह पर ही लेना चाहिए।



माहवारी में अधिक रक्तस्राव जो अधिक दिनों तक चले

यदि तुम्हें माहवारी में अधिक रक्तस्राव होता है या फिर अधिक दिनों तक चलता है तो यह उपचार उपयोगी हो सकते हैं।

घरेलू:

(1) 10 जसीन के फूलों का रस निकाल लो। चार चम्मच रस को एक चम्मच शहद के साथ सुनह-शाम लो।

(2) लाजवती (झुईमुई) के पूरे पीथे को धो कर छांव में सुखा लो और उसे नारीक पीस लो। तीन गिलास पानी में एक चम्मच चूर्ण मिला कर, उबाल कर एक गिलास बना लो। माहवारी के दौरान रोज सुबह एक गिलास काढ़ा सात दिन तक लेना चाहिए। ऐसा तीन माहवारी चक्रों के दौरान करो।

(3) गुडुची (गुडवेव) के पीथे की पाँच ग्राम छटनी को एक गिलास पानी में उबाल कर आधा गिलास काढ़ा बनाओ।



“मेरी बहन कहती है कि जिसे माहवारी कभी नहीं आती उसे बच्चा नहीं हो सकता। क्या यह सच है?”

जब लड़की विशोरावस्था में कदम रखती है और माहवारी शुरू होती है तब लड़की का शरीर बच्चा जनने के काबिल बनने लगता है। हर महीने गर्भाशय गर्भधारण की तैयारी करता है। उसकी अंदरूनी दीवार में एक नई सतह बनती है ताकि यदि गर्भधारण हो तो भ्रूण को टिकने के लिए स्थान मिल सके। यदि गर्भधारण नहीं होता यानी बच्चा नहीं ठहरता तो यह परत टूटकर माहवारी का खून बाहर आ जाता है। इसलिए यदि एक लड़की को माहवारी कभी नहीं आती तो उसका अर्थ यह है कि उसके गर्भाशय में बच्चा नहीं ठहर सकता।



एक औरत है जिसे माहवारी आते सात वर्ष हो गए हैं और शादी को भी कई साल हो गए हैं परंतु उसे बच्चा नहीं हुआ। क्यों? क्या उसे किसी ने कुछ खिलाया है?

नए जीव को जन्म देना सभी प्राणियों और वनस्पतियों का एक प्राकृतिक गुण है। बहु-कोशिकीय जीवों जैसे — पक्षी, मछली, सांप, मेंढक एवं मानव में नर और मादा के शुक्राणु और अंडाणु के मिलने से एक नया जीव तैयार होता है।

मानवों में हम मादा बीज को अंडाणु कहते हैं और पुरुष बीज को शुक्राणु। अंडाणु और शुक्राणु के मिलने को निषेचन कहते हैं। अंडाणु व शुक्राणु को मिलने के लिए अनुकूल परिस्थितियों की आवश्यकता होती है। परंतु कई बार ये अनुकूल परिस्थितियाँ नहीं बन पातीं। कभी तो महिला में या पुरुष में कोई शारीरिक विकार हो सकते हैं। कभी स्त्री-पुरुष दोनों स्वस्थ होते हैं लेकिन निषेचन के लिए अनुकूल परिस्थितियाँ नहीं होने से बच्चा नहीं ठहर पाता।

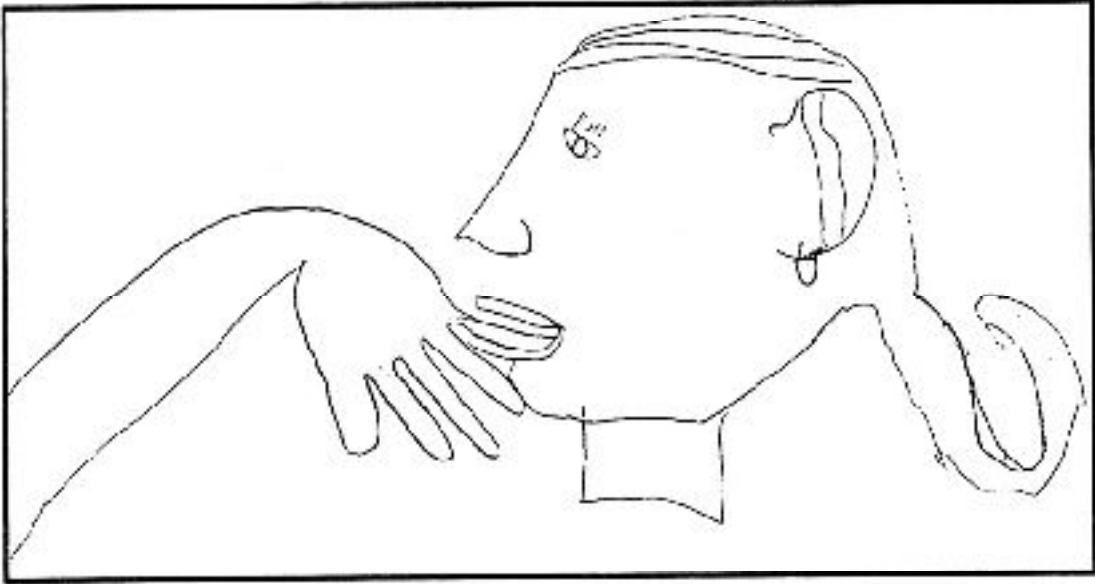
महिलाओं में कभी-कभी ऐसा भी होता है कि माहवारी तो आती है परंतु अंडाशय में से अंडाणु नहीं निकलता। या फिर कई और बीमारियाँ हो सकती हैं। अंडवाहिनियों में घाव या स्कावट,

बच्चेदानी में सूजन, ग्रीवा (बच्चेदानी का मुँह) में कोई स्कावट, कोई गंभीर बीमारी आदि। पुरुष में भी कई रोग हो सकते हैं जिसकी वजह से शुक्राणु की संख्या कम हो सकती है। साथ ही शुक्राणुओं के आकार में बदलाव आता है व तैरने की क्षमता घट जाती है जिसकी वजह से गर्भ नहीं ठहरता।

कभी-कभी महिला या पुरुष, दोनों में कोई समस्या न होने पर भी गर्भ नहीं ठहरता। महिला का अंडाणु 24-48 घंटे जीवित रहता है और पुरुष का शुक्राणु 48-72 घंटे तक। यदि इस समय पुरुष व स्त्री का मिलना नहीं होता तो बच्चा नहीं होता। कई बार तो बच्चे के लिए सामाजिक दबाव इतना ज्यादा होता है कि तनाव की वजह से भी बच्चा नहीं होता।

जब हम खेत में बीज बोते हैं तो 100 में से 100 बीज अंकुरित नहीं होते। यानी अंकुरण के लिए समान परिस्थितियाँ होने पर भी सभी बीजों में अंकुरण की क्षमता समान नहीं होती। इसी तरह प्राणियों व मानवों में हर जोड़ी को बच्चा नहीं ठहरता। यह प्रकृति का नियम है। इसके लिए औरत को दोषी ठहराना या बांदा कहकर उसका अपमान करने का कोई अर्थ नहीं है। बल्कि ऐसी परिस्थिति में पति-पत्नी का इलाज करवाया जा सकता है या फिर बच्चा गोद लेकर उसे अपनाया जा सकता है।

4. माहवारी से जुड़ी मान्यताएं



क्या माहवारी का खून सच में गंदा होता है?

क्या माहवारी के दौरान भगवान को छूने से पाप लगता है?

पौधों को छूने को क्यों मना करते हैं?

क्या माहवारी के दौरान गाय का दूध दुहने से वह दूध खराब हो जाता है?

भारत में और दुनिया के दूसरे देशों में माहवारी से कई तरह की मान्यताएं जुड़ी हैं। समाज में पनपी ये मान्यताएं ही तय करती हैं कि माहवारी के दौरान हम क्या कर सकते हैं और क्या नहीं।

“पीने के पानी के बर्तन को मत छुओ।”

“एलंग पर मत सोओ।”

“भगवान को मत छुओ।”

“मंदिर मत जाओ।”

“नमाज़ मत पढ़ो।”

“एक दूसरे को मत छुओ।”

इन मान्यताओं की वजह से हम लड़कियाँ और औरतें कैसा महसूस करती हैं - एक हीन, अपवित्र, प्राणी जिसके छूने से सब कुछ बिगड़ जाएगा-

“अचार-पापड़ खराब हो जाएगा”

“पौधे सूख जाएंगे”

“सब्जियों के पौधों के फूल मुरझा जाएंगे और सब्जी नहीं आएगी।”

“आदमी के शरीर में अगले जन्म में कीड़े पड़ जाएंगे” आदि

महत्वपूर्ण चीजें जैसे भोजन, पानी, आदमी, भगवान की मूर्ति छूने से तो जैसे कोई घोर पाप हो जाएगा।

माहवारी तो एक प्राकृतिक प्रक्रिया है, फिर इसके साथ यह छूआ-छूत कैसे जुड़ गई। और औरत एक अपवित्र जीव कैरो बन गई? क्या इसमें औरत को नीचा दिखाने की कोशिश तो नहीं? माहवारी का खून गंदा है, दूषित करने वाला है; ऐसे दर हमारे मन में इतनी गहराई से बैठ जाते हैं कि हम इन मान्यताओं पर सवाल व बंधनों का उल्लंघन करने में चबराते हैं। हम खुद से, माहवारी से घृणा करने लगते हैं। अपने जीवन के 35-40 साल हम इस विकृत छवि को डोते रहते हैं। पुरुषों को माहवारी नहीं होती इसलिए वह पवित्र है, श्रेष्ठ है। ऐसी मान्यता औरतों के मन में गहरी बैठी हुई है। इससे महिला न केवल अपने व्यक्तित्व को नकारती है बल्कि सम्पूर्ण महिला जाति को भी नकारती है।

सच्चाई तो यह है कि माहवारी का खून न तो गंदा है और न ही दूषित करनेवाला। इस सच्चाई का एहसास तब ही हो सकता है जब हम अपने शरीर को, माहवारी की प्रक्रिया को समझने की कोशिश करेंगे। हमारे ऊपर लादे गए बंधनों पर सवाल उठाएंगे। यह करके देखेंगे कि माहवारी के दौरान राच में ही पापड़ छूने से खराब हो जाते हैं या पीधे सूख जाते हैं, क्या सचमुच आइना देखने से चेहरा खराब हो जाता है।

माहवारी से जुड़ी मान्यताओं व बंधनों में काफी बदलाव आया है परन्तु फिर भी कुछ रूढ़ियाँ हम तोड़ नहीं पाते। एक दूसरे के अनुभवों के आदान-प्रदान से हम एक दूसरे को इन रीति-रिवाजों को बदलने में सहारा दे सकते हैं।

विडम्बना की बात तो यह है कि एक तरफ माहवारी के संग गंदेपन व कई तरह के बंधन जुड़े हैं परन्तु दूसरी ओर माहवारी को महिला की प्रजनन शक्ति का प्रतीक माना गया है। आज भी दक्षिण भारत में लड़की की पहली माहवारी पर जश्न मनाया जाता है। रक्त स्राव बंद होने पर लड़की का फूलों से शृंगार किया जाता है। हजारों साल पहले माहवारी का खून बीज बोनो के पहले खेतों पर छिड़का जाता था। औरत की नया जीवन देने की शक्ति और जमीन की उर्वरता पहचानते हुए इस तरह के रीति-रिवाज अलग-अलग समूहों में आज भी प्रचलित हैं।

कहीं तो माहवारी को पूजा जाता है और कहीं उसे अपवित्र मानते हैं। कहीं कहीं तो परिस्थिति और भी जटिल है। लड़की की पहली माहवारी को पूजा भी जाता है और साथ-साथ उसके संग व माहवारी के संग झूठा-झूठ भी पाला जाता है।

ऐसी विरोधाभासी स्थिति कैसे पगपी यह कहना कठिन है। इस तरह के विरोधाभास केवल माहवारी के बारे में नहीं हैं, औरत की जिन्दगी के कई और पहलुओं में भी ऐसा नजर आता है। उदाहरण के लिए परिवार या समाज में एक तरफ औरत को देवी, गृह लक्ष्मी आदि जैसी उपाधियाँ दी जाती हैं, वहीं दूसरी तरफ उसका खुलकर शोषण और दमन किया जाता है।

कई त्यौहारों में लड़की या महिला की पूजा की जाती है या देवी पूजा होती है। परन्तु रोजमर्रा के जीवन में लड़कियों व महिलाओं के संग कैसा बर्ताव किया जाता है। क्या समाज की आम मान्यताएं औरत को नीचा नहीं दर्शाती? क्या औरत की पूजा करके या उसे देवी मानने से उसका सामाजिक दर्जा बेहतर हो जाता है?

माहवारी से जुड़ी मान्यताओं को भी हमें इस दृष्टिकोण से परखना होगा। तब ही हम माहवारी से जुड़े गंदेपन, पाप की भावना व हानिकारक धारणाओं एवं फिजूल की उलझनों से बच सकेंगे।

क्या माहवारी के समय अचार-पापड़ छू लेने से वे खराब हो जाते हैं?

आमतौर पर हमारी यह धारणा है कि माहवारी के दौरान अचार-पापड़ छू लेने से वे खराब हो जाते हैं इसलिए कई लड़कियाँ माहवारी के दिनों में इन सब को छूने से डरती हैं।

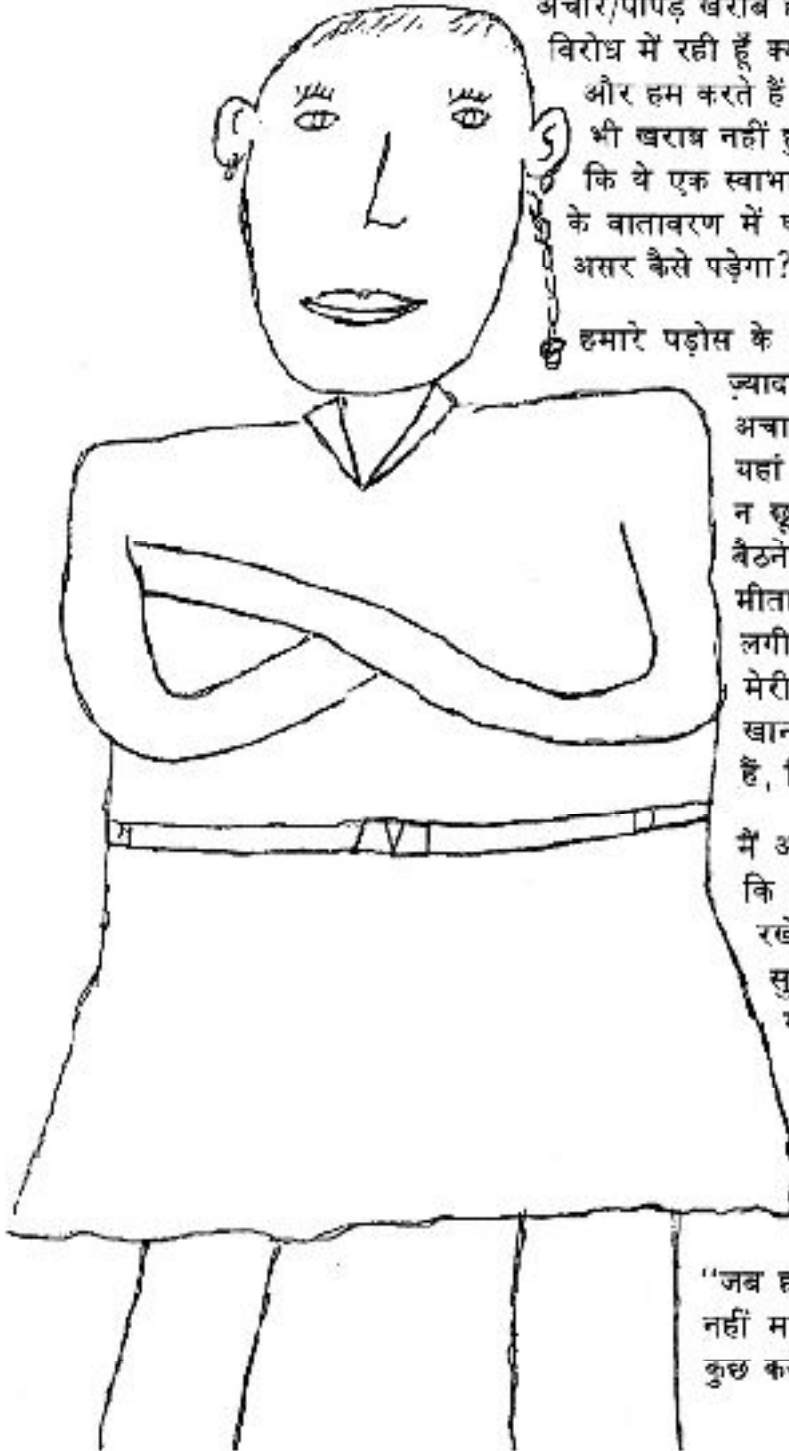
घर में बनाये अचार के मसालों के अनुपात में गड़बड़ी के कारण वे कभी भी खराब हो सकते हैं। साथ ही इनमें कुछ विशेष रसायनिक पदार्थों (प्रिजर्वेटिव) के नहीं रहने के कारण अचार खराब हो सकता है। यदि अचार को पूरी सावधानी से बनाया जाए तो उसके खराब होने की संभावना नहीं रहेगी, चाहे उसे माहवारी के दिनों में ही क्यों न बनाया जाए।

पापड़ के बारे में भी यह प्रयोग घर में करके देखा जा सकता है। बाजार से पापड़ लाकर उन्हें माहवारी के दौरान व माहवारी के बाद तलकर देखा जा सकता है। मजदूरी से पापड़ बेलने वाली स्त्रियाँ माहवारी के दौरान भी पापड़ बेलती हैं लेकिन वे नहीं बिगड़ते।

संक्षेप में कहा जाए तो अचार, पापड़ आदि, मसालों के अनुपात को गड़बड़ी के कारण बिगड़ते हैं, माहवारी वाली औरतों के छू लेने से नहीं।

मेरा अनुभव

"आज जब माहवारी से जुड़े अंधविश्वासों और कुरीतियों के बारे में लोग इतना जोर-शोर से बातें करते हैं तो मुझे ये सब एक गज्राक जैसा लगता है क्योंकि मेरे घर में इससे सम्बन्धित किसी भी कुरीति को नहीं माना जाता। मेरी मम्मी द्वारा बचपन से हमें बहुत स्वतंत्रता भरा वातावरण मिला। सब लोग कहते हैं माहवारी के दौरान अचार/पापड़ को हाथ लगाने या बनाने से अचार/पापड़ खराब हो जाते हैं। लेकिन मैं शुरू से ही इसके विरोध में रही हूँ क्योंकि हमारे घर में तो सब कुछ मम्मी और हम करते हैं। हमारे यहां के अचार, पापड़ तो कभी भी खराब नहीं हुए। मैं तो यह समझ ही नहीं पाती हूँ कि ये एक स्वाभाविक शारीरिक क्रिया है, इससे बाहर के वातावरण में घटने वाले किसी भी कार्य-कलाप पर असर कैसे पड़ेगा?



हमारे पड़ोस के परिवार में इन सब बातों को इतना ज्यादा मानते हैं कि पूछो मत। इस दौरान अचार, पापड़, भगवान तो ठीक ही ठीक, यहां तक कि खाने-पीने की चीजों तक को न छूना और सोफे या गादी पर भी नहीं बैठने दिया जाता। माहवारी के दौरान यदि मीठा या भाभी अकेले हो और उन्हें प्यास लगी हो, तो खुद पानी न लेकर मुझे या मेरी दीदी को बुलाकर पानी माँगते हैं। खाना भी कई बार हम लोग ही परोसते हैं, कितना अजीब लगता है ये सब।

मैं अपने को बहुत भाग्यशाली समझती हूँ कि मेरे घर में मम्मी ने कोई बंधन नहीं रखे, इसलिए अपने आपको बहुत सुविधाजनक लगता है। वैसे ही माहवारी के दौरान पेट या पीठ दर्द और ऊपर से ये डेर सारे बंधन! शारीरिक कष्ट के साथ थोपे गए मानसिक कष्ट कितना दुःख देते हैं, ये बात तो मेरी पड़ोस की सहेली से ही जान सकते हैं। वो कहती है कि

"जब हमारा राज होगा तब मैं तो कुछ भी नहीं मानूंगी, एकदम तेरे घर जैसा ही सब कुछ करूंगी।"

“मेरी माँ बताती है कि जब वह छोटी थी तब उन्हें माहवारी के दौरान अलग कमरे में रहना होता था। भाई और पिता की शक्ल सुरत नहीं देख सकती थीं। चांदी के बरतनों में खाना दिया जाता था, उसी अलग कमरे में। परन्तु हम सात बहनों के साथ ऐसी कोई विशेष रोक-टोक नहीं थी, पहले-पडले वह घड़े को, तुलसी को या मंदिर को छूने से मना करती थी परन्तु अब ऐसे कोई बन्धन नहीं है।”



“मेरे परिवार में माहवारी के दौरान कोई रोक टोक नहीं होती है, परन्तु हमारी ताईजी के यहां बहुत झुआछूत मानते हैं – विस्तरों को हाथ नहीं लगाना, सोफे पर नहीं बैठना, रसोई घर में नहीं जाना, भगवान को नहीं छूना, आदि। ताईजी और हम बिल्कुल पास-पास रहते हैं मानो कि एक ही घर में है। अब माहवारी के दौरान मेरे साथ बड़ी मुश्किल होती है क्योंकि अपने यहां तो मैं आराम से अपना काम रोज की तरह ही करती हूँ, खाना-पीना सभी रोज की तरह, परन्तु ताईजी के यहां जाकर यदि सोफे पर बैठकर टी.वी. भी देखने लगूँ तो ताईजी बाद में अलग से बुलाकर डाँट लगाती हैं। “गुड़ी तुम थोड़ा ध्यान रखा करो, ऐसी रहो तो अलग से टाटपट्टी लेकर बैठ जाया करो। अब सोफे के कवर तो रोज रोज धो नहीं सकते। तुम सब छिवा छई करती रो, हमारे एसो अच्छो नी लगे।”



इस प्रकार की बातें सुनना उस समय बड़ा बुरा लगता है, और ये हमेशा की बातें हैं क्योंकि हमसे गलतियाँ होती ही हैं व ताईजी की डाँट सुननी ही पड़ती है। इतना ही नहीं ताऊजी यदि पीने के लिए पानी माँगे तो भी उन दिनों ताईजी या दीदी वगैरह का मुँह देखना पड़ता है। क्योंकि ऐसे में पानी ले आए तो ताईजी की डाँट सुननी पड़े। वहीं बैठे रहे तो ताऊजी भी रोचेंगे कि भई, लड़की कहना क्यों नहीं मान रही। बड़ी शैप सी लगती है। ऐसी स्थिति में कोशिश करती हूँ कि ताईजी के यहां आने का कम से कम काम पड़े ताकि डाँट व शर्मिन्दगी से बच जाऊँ।”