

प्रकृति के नियमों का पालन ही है स्वास्थ्य की मूल कुंजी: डॉ सीमा मधवार

बालिकाओं में व्यक्तिगत स्वच्छता एवं स्वास्थ्य विषयक कार्यशाला प्रारंभ।

पंतनगर, 24 जुलाई 2025: गोविंद बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय के सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ अलका गोयल के निर्देशन एवं डॉ० छाया शुक्ला सह प्राध्यापक के संयोजन में क्रियान्वित आई.सी.एस.एस.आर परियोजना "हैडिंग टॉच ऑफ प्लेनेट अर्थ टू स्कूल एंड यूनिवर्सिटी स्टूडेंट ऑफ़ उत्तराखंड" के अंतर्गत मासिक धर्म स्वच्छता एवं स्वास्थ्य जागरूकता विषयक पर दून अकैडमी जवाहर नगर गोलगेट, राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय नगला, राजकीय इंटर कॉलेज शांतिपुरी-2, सैम मानेकशॉ ग्लोबल स्कूल शांतिपुरी में सात दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाला आयोजित की गई। वरिष्ठ स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉक्टर सीमा मधवार द्वारा विद्यार्थियों को मासिक धर्म से संबंधित स्वास्थ्य, स्वच्छता, महावारी चक्र, हार्मोनल परिवर्तन, यू० टी० आई० बालिकाओं में व्यक्तिगत स्वच्छता एवं स्वास्थ्य विषयक कार्यशाला प्रारंभ।

पंतनगर, 24 जुलाई 2025: गोविंद बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय के सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ अलका गोयल के निर्देशन एवं डॉ० छाया शुक्ला सह प्राध्यापक के संयोजन में क्रियान्वित आई.सी.एस.एस.आर परियोजना "हैडिंग टॉच ऑफ प्लेनेट अर्थ टू स्कूल एंड यूनिवर्सिटी स्टूडेंट ऑफ़ उत्तराखंड" के अंतर्गत मासिक धर्म स्वच्छता एवं स्वास्थ्य जागरूकता संक्रमण के कारण एवं बचाव, सफेद पानी की समस्या, पी०सी०ओ०डी०, पोषण की आवश्यकता एवं महबालिकाओं में व्यक्तिगत स्वच्छता एवं स्वास्थ्य विषयक कार्यशाला प्रारंभ।

पंतनगर, 24 जुलाई 2025: गोविंद बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय के सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ अलका गोयल के निर्देशन एवं डॉ० छाया शुक्ला सह प्राध्यापक के संयोजन में क्रियान्वित आई.सी.एस.एस.आर परियोजना "हैडिंग टॉच ऑफ प्लेनेट अर्थ टू स्कूल एंड यूनिवर्सिटी स्टूडेंट ऑफ़ उत्तराखंड" के अंतर्गत मासिक धर्म स्वच्छता एवं स्वास्थ्य जागरूकता विषयक पर दून अकैडमी जवाहर नगर गोलगेट, राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय नगला, राजकीय इंटर कॉलेज शांतिपुरी-2, सैम मानेकशॉ ग्लोबल स्कूल शांतिपुरी में सात दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाला आयोजित की गई। वरिष्ठ स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉक्टर सीमा मधवार द्वारा विद्यार्थियों को मासिक धर्म से संबंधित स्वास्थ्य, स्वच्छता, महावारी चक्र, हार्मोनल परिवर्तन, यू० टी० आई० बालिकाओं में व्यक्तिगत स्वच्छता एवं स्वास्थ्य विषयक कार्यशाला प्रारंभ।

पंतनगर, 24 जुलाई 2025: गोविंद बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय के सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ अलका गोयल के निर्देशन एवं डॉ० छाया शुक्ला सह प्राध्यापक के संयोजन आदि बिन्दुओं पर जानकारी प्रदान की गई ।

बालिकाओं से विस्तृत चर्चा करते हुए डॉक्टर मधवार ने बताया कि नियमित महावारी होना स्वस्थ शरीर की निशानी है। प्रायः ऐसा देखा गया है कि जिन बच्चियों को इस संबंध में जानकारी होती है उन्हें प्रथम बार माहवारी होने पर ज्यादा परेशानी नहीं होती किंतु जिनको इस प्रक्रिया का ज्ञान नहीं होता उन्हें ऐसा लगता है कि उनके साथ न जाने क्या गलत हो गया है। इस प्रक्रिया को समझने के लिए यह जानना जरूरी है कि माहवारी का चक्र सामान्यतः 28 दिन से 30 दिन का होता है तथा

इसमें न्यूनतम दो दिन से लेकर अधिकतम 7 दिन तक रक्तस्राव होता है। ध्यान देने योग्य बात यह है कि इसका रंग ब्लूइश लाल होना चाहिए। यदि इस रक्तस्राव में गंदी बदबू आ रही है और यह काले रंग का है और इसमें थक्के आ रहे हैं तो ऐसी स्थिति में तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना अनिवार्य है। महामारी के दौरान पेट के निचले हिस्से में जो दर्द होता है उसको डिस्मेनोरिया कहा जाता है। हल्का दर्द सामान्य है लेकिन ज्यादा दर्द होने पर बालिकाओं को डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। दर्द होने की स्थिति में गर्म पानी की बोतल से सिकाई और अजवाइन का गर्म पानी पीना दर्द में राहत देता है। सामान्य रूप से बालिकाओं में 15 से 16 वर्ष की आयु में माहवारी प्रारंभ हो जानी चाहिए। यदि ऐसा ना हो तो भी डॉक्टर की सलाह लेना आवश्यक है। कभी-कभी माहवारी 10 से 12 दिन आगे पीछे हो जाती है तो यह कोई घबराने की बात नहीं है लेकिन यदि लगातार ऐसा हो रहा हो तो फिर डॉक्टर की सलाह लेकर एक अल्ट्रासाउंड अवश्य करना चाहिए ताकि यह पता चले की यूट्रस में कोई सिस्ट तो नहीं बन रहा है। इन्फेक्शन होने की दिशा में माहवारी की तिथि आगे पीछे हो सकती है यह स्थिति भी स्वास्थ्य के लिए अच्छी नहीं है और इस स्थिति में भी डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

माहवारी के समय क्या करें और क्या ना करें पर प्रकाश डालते हुए डॉक्टर मधवार ने निम्न बिंदुओं पर जोर देते हुए कहा कि-

- 1- माहवारी के समय यदि पेट के निचले हिस्से में दर्द होता है गर्म सेंक करें गर्म पानी से। पेट के निचले हिस्से में अपनी उंगलियों के पोरों से गोल गोल हल्की मालिश करें।
- 2- रोज सुबह पैदल सैर करें।
- 3- हल्के व्यायाम करें।
- 4- साबुत अनाज फल और सब्जियों का प्रयोग करें।
- 5- नमक, चीनी, चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक, कम लें।
- 6- हल्के परंतु थोड़े थोड़े अंतराल में भोजन करें।
- 7- मेडिटेशन एवं प्राणायाम करें।
- 8- नीचे लेटने पर अपने पैर ऊंचे करके रखें।
- 9- घुटनों को मोड़कर किसी एक ओर करवट लेकर सोएं।
- 10- अपनी माहवारी की तारीख कैलेंडर में नोट करके रखें।
- 11- हर समय अपने बैग में पैड रखें जिससे अचानक ब्लीडिंग होने पर आप संभल सकें।
- 12- पीरियड के समय वैक्सिंग ना कराएं।
- 13- पीरियड के समय भावनात्मक फिल्में या सीरियल ना देखें।
- 14- हर 3 घंटे में पैड बदलते रहे।
- 15- अदरक का काढ़ा पीएं।
- 16- रोजमर्रा के काम करते रहें लेकिन वजन का काम न करें।
- 17- जी मिचलाने पर गुनगुने पानी में अजवाइन मिलाकर पी लें।
- 18- तुलसी का काढ़ा पीएं।
- 19- पपीते का सेवन करें।
- 20- खाने के बाद सौंफ खाएं।

- 21- हल्दी वाला दूध पिएं।
- 22- लैवेंडर के तेल से पेट व कमर की मसाज करें।
- 23- एलोवेरा जूस में शहद मिलाकर पिएं।
- 24- ज्यादा मसालेदार भोजन न खाएं।
- 25- गाजर का जूस लें

26- और महावारी में किसी भी तरह की अनियमितता होने पर तुरंत डॉक्टर की सलाह लें।

यह ध्यान रहे कि प्रकृति हमें सदैव स्वस्थ रखना चाहती है बशर्ते कि हम प्रकृति के नियमों का अच्छे से पालन करें। ध्यान दें कि हमारे शरीर में अंगों की रचना जिस फल या ड्राई फ्रूट्स की शकल से मिलती है उस सब्जी या फ्रूट्स या ड्राई फूड्स को खाने से उस अंग की बीमारियाँ दूर करने में मदद मिलती है। जैसे कि बादाम की शकल हमारी आंख से मिलती है और हमारी आँखों के लिए बहुत उपयोगी होता है। इसी तरह से अखरोट की शकल हमारे ब्रेन से मिलती है तो यह ब्रेन टॉनिक एक तरह से कहा जाता है। लौकी की शकल हमारी बड़ी आंत से मिलती है तो वो हमारी बड़ी आंत की बीमारियों में बहुत अच्छे से काम आता है। खीरे की शकल हमारी छोटी आंत से मिलती है वह हमारे छोटी आंत की बीमारियों में बहुत अच्छा उपयोगी होता है।

इसी तरह से जामुन की शकल पेनक्रियाज की बीटा सेल्स की तरह होता है तो इसलिए यह मधुमेह की बीमारी के लिए उपयोगी हैं। करेले की शकल भी पेनक्रियाज से मिलती है तो वह भी मधुमेह की बीमारियों में बहुत कारगर सिद्ध होता है।

हमेशा मौसमी फल और सब्जियां ही प्रयोग में लाएं। फ्रोजन फ्रूट्स या सब्जियों से बचें क्योंकि उसमें उपस्थित विटामिन्स मिनिरल्स सब नष्ट हो जाते हैं। इस प्रकार पोषण का स्वास्थ्य से सीधा संबंध है।

प्रशिक्षण कार्यशाला के दौरान डॉ. दीपा तोमर, आयुर्वेदाचार्य ने छात्राओं को मासिक धर्म से जुड़ी आम समस्याओं जैसे पॉलिसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (PCOD), अनियमित मासिक चक्र, पेट दर्द, अत्यधिक रक्तस्राव, थकान, चिड़चिड़ापन एवं पोषण की कमी के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक किया। उन्होंने बताया कि इन समस्याओं की समय पर पहचान और उचित देखभाल आवश्यक है, जिससे आगे चलकर जटिलताएं ना उत्पन्न हों। इसके साथ विशेषज्ञों ने आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से मासिक धर्म संतुलन हेतु पौष्टिक एवं संतुलित आहार के महत्व पर प्रकाश डाला। इसमें लौह तत्व (Iron), विटामिन बी12, फोलिक एसिड, कैल्शियम, मैग्नीशियम और ओमेगा-3 फैटी एसिड से युक्त खाद्य पदार्थों जैसे हरी पत्तेदार सब्जियाँ, चुकंदर, अनार, सूखे मेवे, दही, गुड़, और साबुत अनाज के सेवन की सलाह दी गई। साथ ही, उन्होंने औषधीय पौधों जैसे अशोक, शतावरी, गुड़हल, त्रिफला, हल्दी और तुलसी के नियमित उपयोग से होने वाले स्वास्थ्य लाभों को भी बताया, जो न केवल हार्मोन संतुलन में सहायक होते हैं, बल्कि मानसिक शांति और प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाते हैं। छात्राओं को यह भी बताया गया कि नियमित व्यायाम, योगासन (विशेषकर भ्रामरी, अनुलोम-विलोम, और पश्चिमोत्तानासन), ध्यान और पर्याप्त नींद भी मासिक धर्म से जुड़ी समस्याओं में राहत प्रदान करते हैं। डॉ. छाया शुक्ला ने कहा कि इस कार्यक्रम का उद्देश्य बालिकाओं को केवल जानकारी देना नहीं, बल्कि उन्हें स्वस्थ जीवनशैली अपनाने की प्रेरणा देना और शरीर के स्वाभाविक चक्र को सम्मानपूर्वक स्वीकार करने के लिए सक्षम बनाना भी था। पूरे कार्यक्रम का संचालन डॉ. पूनम पी

डी एफ द्वारा किया गया। इस दौरान बालिकाओं ने अपनी स्वयं की समस्याओं से संबंधित प्रश्न पूछे और उन्हें व्यवहारिक व वैज्ञानिक उत्तर प्राप्त हुए। कार्यशाला के अंतर्गत सभी विद्यालयों में औषधीय बाल वाटिका की भी शुरुआत की गई, जिसका उद्देश्य छात्राओं को प्रकृति से जोड़ना और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बनाना है। इस सफल आयोजन में सभी विद्यालयों के प्रधानाचार्य व शिक्षकगण सहित कुल 190 छात्राएं उपस्थित रहे। इसके अतिरिक्त वृक्षारोपण कार्यक्रम में कुल 60 विद्यार्थियों ने मिलकर 48 औषधीय पौधों का रोपण किया।



