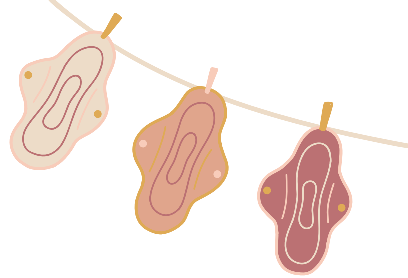


پیریڈ کی مصنوعات

پیریڈ کی مصنوعات کیا ہیں؟

پیریڈ کی مختلف مصنوعات دستیاب ہیں۔ اس طرح آپ اس پراڈکٹ کا انتخاب کر سکتی ہیں جو آپ کو اپنے لیے سب سے زیادہ آرام دہ اور مناسب لگے۔ کوئی صحیح یا غلط پراڈکٹ نہیں ہوتی۔ اگر آپ کو پیریڈ کی پراڈکٹس کے بارے میں مدد کی ضرورت ہو تو آپ کا مقامی فارماسسٹ، جی پی / ڈاکٹر یا ماہواری کی تنظیمیں آپ کی مدد کے لیے موجود ہیں۔

کون کون سی قسم کی پیریڈ پراڈکٹس (مصنوعات) پائی جاتی ہیں اور انھیں استعمال کیسے کیا جاتا ہے؟

پیڈز:

پیڈ یا تو پھینک دینے والا ہو سکتا ہے یا پھر دوبارہ استعمال کرنے والا۔ اور اسے آپ اپنے جسم سے باہر زیر جامہ (انڈر ویئر) کے اندر لگا کر استعمال کرتے ہیں۔ اگر آپ کے پیریڈ بہت زیادہ ہیوی ہوتے ہیں تو پیریڈ پیڈ زیادہ مفید ہو سکتے ہیں۔ آپ کے پیریڈ کی شدت کو مد نظر رکھتے ہوئے آپ کا ہر دو یا تین گھنٹے بعد پیڈ تبدیل کرنا لازمی ہوتا ہے، لیکن آپ رات کو آٹھ گھنٹے تک پیڈ پہن سکتی ہیں

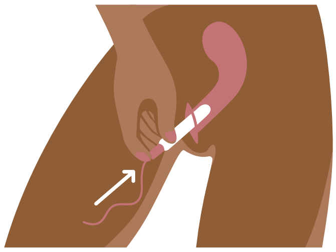
پیریڈ پینٹس / انڈر ویئر (زیر جامہ):

پیریڈ انڈر ویئر، انڈر ویئر کی ایسی قسم ہے جو خاص طور پر آپ کی ماہواری کے دوران استعمال کرنے کے لیے ڈیزائن کیے جاتے ہیں۔ یہ عام انڈر ویئرز سے مختلف ہوتے ہیں کیونکہ ماہواری کے دوران خارج ہونے والے خون کو جذب کرنے کے لیے ان کے اندر کئی تہیں ہوتی ہیں۔ پیریڈ انڈر وئیر ٹامپون اور پیریڈ پیڈز سے زیادہ جاذب ہو سکتے ہیں۔ جن کے پیریڈ زیادہ ہیوی ہوتے ہیں وہ رات کے وقت اضافی حفاظت کے لیے ان کا استعمال کرتے ہیں۔ انھیں دوبارہ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے جس کی وجہ سے پیریڈ پیڈ اور ٹامپونز کی نسبت کم کچرا پیدا ہوتا ہے۔ آپ انھیں ہاتھ سے بھی دھو سکتے ہیں اور واشنگ مشین سے بھی۔ بہر حال آپ کو باقاعدگی سے پیریڈ انڈر وئیر تبدیل کرنے کی ضرورت پھر بھی رہتی ہے۔ (پیریڈ انڈر وئیر کی مختلف اقسام پائی جاتی ہیں۔ براہِ مہربانی ان کی انفرادی ہدایات چیک کریں کہ آپ انھیں کتنی دیر کے لیے استعمال کر سکتے ہیں)

پیریڈ کے دوران تیراکی کے کپڑے:

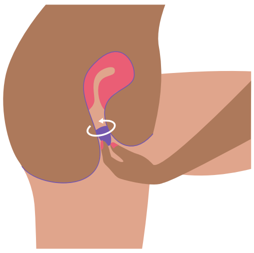
خاص طور پر پیریڈ کے دوران تیراکی کے لیے ڈیزائن کیے جاتے ہیں۔ ان میں سوئمنگ ملبوسات اور بکینی باٹمز شامل ہیں جو ماہواری کی کسی اور پراڈکٹ کی ضرورت کے بغیر استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

ٹامپون :



ٹامپون ایک ڈسپوزایبل پراڈکٹ ہے جو خون کو جذب کرنے کے لیے اندام نہانی (شرمگاہ) میں داخل کیا جاتا ہے۔ اگر ٹامپون درست طریقے سے داخل کیا جائے تو آپ اسے محسوس نہیں کرپائیں گی۔ اس بات کو مدنظر رکھتے ہوئے کہ آپ کا ماہواری کا بہاؤ کتنا شدید ہے، آپ کو ہر چار سے چھ گھنٹے بعد اپنا ٹامپون تبدیل کرنا چاہیے۔ اگر ٹامپون کو لمبے عرصے کے لیے اندام نہانی کے اندر چھوڑ دیا جائے تو اس سے انفیکشن ہونے کا خطرہ ہوسکتا ہے۔ اگر ٹامپون اندر ڈالنے میں تکلیف دہ ہو تو براہِ مہربانی اپنے جی پی / ڈاکٹر سے بات کریں۔

ماہواری کا کپ :

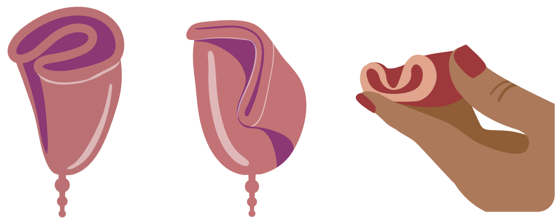


مینسٹریول کپ ایک دوبارہ قابلِ استعمال کپ ہوتا ہے جسے پیریڈ کے دوران اندام نہانی (شرمگاہ) کے اندر داخل کیا جاتا ہے۔ آپ اسے اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں کو روکے بغیر بارہ گھنٹے تک پہن سکتی ہیں۔ اندر ڈالنے سے پہلے اسے فولڈ کیا جاتا ہے۔ کپ پیریڈ پیڈ اور ٹامپون سے کم کچرا پیدا کرتے ہیں۔ اگر اسے درست طریقے سے اندر ڈالیں تو آپ اسے محسوس نہیں کرپائیں گی۔ اسے ہٹانے کے لیے نیچے سے دبایا جاتا ہے۔

بنیادی الفاظ :

ڈسپوزیبل ۔ استعمال کے بعد پھینک دیا جائے، دوبارہ استعمال نہ کیا جائے

دوبارہ قابلِ استعمال ۔ دوبارہ استعمال کیا جا سکتا ہے، دوبارہ قابلِ استعمال اشیاء استعمال کے بعد صاف کرکے دوبارہ استعمال کی جاتی ہیں۔

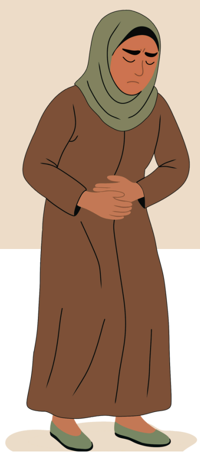


ٹاکسک شاک سنڈروم (ٹی ایس ایس)

پیریڈ پراڈکٹس استعمال کرتے ہوئے بہت زیادہ نفاست قائم رکھنا ضروری ہے جیسے باقاعدگی سے نہانا۔ خاص طور پر ٹامپونز اور مینسٹریول کپ کے استعمال کے ساتھ ۔ اگر آپ ایسا نہیں کرتے تو آپ کو ایک بیماری جسے ٹاکسک شاک سِنڈروم کہا جاتا ہے، لاحق ہونے کا خطرہ بہت زیادہ بڑھ سکتا ہے۔ ٹی ایس ایس بہت نایاب لیکن جان لیوا بیماری ہے جو انفیکشن کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس کی علامات بہت تیزی سے بڑھ جاتی ہیں ۔ لہٰذا اگر آپ کو شک ہو کہ آپ کو ٹی ایس ایس ہے تو آپ کو فوری طور پر طبی امداد لینی ہوگی۔

ٹی ایس ایس کی علامات :

- تیز بخار
- پٹھوں میں درد
- ابھری ہوئی جِلد کی خارش جو ریتلے کاغذ (سینڈپیپر) کی طرح محسوس ہوتی ہے
- فلو جیسی علامات
- قے (الٹیاں) ہونا
- دست (پیچش)
- الجھن



TSS کو روکنے کے لیے، یہ ضروری ہے کہ اپنے ٹیمپون یا ماہواری کے کپ کو ضرورت سے زیادہ دیر تک یا پیکیجنگ پر تجویز کردہ مدت سے زیادہ اندر نہ چھوڑیں۔

میں کونسی پیریڈ پراڈکٹ استعمال کر سکتی ہوں؟

کوئی ’صحیح‘ یا ’غلط‘ پراڈکٹ نہیں ہے جو استعمال کی جائے۔ کچھ لوگ دوبارہ قابلِ استعمال پراڈکٹس استعمال کرنے کو ترجیح دیتے ہیں کیونکہ وہ ماحول کے لیے بہتر ہوتی ہیں۔ کچھ لوگ اندر ڈالنے والی پراڈکٹس کو ترجیح دیتے ہیں کیونکہ انھیں وہ زیادہ آرام دہ لگتی ہیں۔ دوسرے لوگ بیرونی پراڈکٹس کو ترجیح دیتے ہیں۔

کیا ٹامپون یا پیریڈ کپ کا استعمال میرے کنوارے پن پر اثر انداز ہو گا؟

نہیں۔ ٹامپون یا پیریڈ کپ کا استعمال کنوارے پن پر اثر انداز نہیں ہوتا۔ یہ ایک مفروضہ (کہانی) ہے کہ ٹامپون پردۂ بکارت کو ’توڑ‘ دیتا ہے، یہ سچ نہیں ہے۔ پردۂ بکارت ایک باریک جھلی ہے جو اندام نہانی (شرمگاہ) کے داخلے پر پائی جاتی ہے، لیکن شرمگاہ کو مکمل طور پر ڈھکتی نہیں ہے، یہ اتنی لچکدار ہوتی ہے کہ ماہواری کا خون (بآسانی) گزر سکتا ہے

*

کیا ٹامپونز کا استعمال اسلام میں حرام ہے؟

نہیں۔ ٹامپونز کے استعمال کی اجازت ہے کیونکہ وہ جنسی مقاصد کے لیے استعمال نہیں کیے جاتے

میں پیریڈ پراڈکٹس کہاں سے حاصل کر سکتی ہوں؟

پیریڈ پراڈکٹس سپر مارکٹس، فارمیسی یا آن لائن خریدی جا سکتی ہیں۔ آپ اپنے قریب پیریڈ کی مفت پراڈکٹس ڈھونڈنے کے لیے یہ ویب سائٹ بھی استعمال کر سکتی ہیں

myperiod.org.uk

حکومت کی ’فری پیریڈ پراکٹس سکیم‘ کی وجہ سے پرائمری اور سیکنڈری سکول کے بچے سکول میں پیریڈ پراڈکٹس مفت حاصل کر سکتے ہیں۔

یاد رکھیں - جو بھی پیریڈ پراڈکٹ آپ کے لیے صحیح ہے وہ استعمال کریں! بہت سارے آپشنز موجود ہیں، لہٰذا آپ فیصلہ کر سکتی ہیں کہ آپ کے لیے کیا صحیح ہے۔

*رضوی (دو ہزار چودہ) ریچول ایبلوشنز فور وومن (کتاب)

عورت تکلیف میں، تصویر عظمیٰ رانی کی طرف سے:
www.uzmarani.com

یہ وسیلہ (معلومات) جنوبی یورکشائر میں مسلم کمیونٹیز کے ساتھ مشاورت سے بنایا گیا تھا۔

یونیورسٹی آف شیفیلڈ کی طرف سے فنڈڈ پراجیکٹ
اس ذریعہ کی معلومات یہاں سے بھی ملی ہیں:
Tomlinson, M. (2024) The Menstrual Movement in the Media: Reducing Stigma and Tackling Social Inequalities Palgrave (آن لائن مفت دستیاب ہے)
اس کتاب کی تحقیق کے لیے لیوروم ٹرسٹ نے کیا تھا۔

یہ وسیلہ ماہواری کی صحت کے پروجیکٹ کی معلومات پر مبنی ہے۔

آئی رائزانٹر نیشنل شیفیلڈ میں مفت پیریڈ پراڈکٹ بینکس فراہم کرتے ہیں، بشمول زیسٹ اور آئی ایس اے سی، زیسٹ اور سٹاکسبرِج کمیونٹی سینٹر (نقشہ دیکھیے)

/https://menstrualhealthproject.org.uk/toolkits/menstrual-health-guide

یہ وسیلہ 2025 میں بنایا گیا ہے اور ماہواری صحت پروجیکٹ کی طرف سے اس کا سالانہ جائزہ لے کر اپ ڈیٹ کیا جائے گا۔

خوراک اور آپ کی ماہواری کی صحت

انٹرنیٹ پر خوراک اور غذائیت اور اس کے ماہواری اور ہارمون سے متعلق صحت پر ممکنہ اثرات کے بارے میں بہت سی معلومات موجود ہیں۔ کچھ معلومات بہت اچھی ہیں لیکن بد قسمتی سے کچھ معلومات کا ثبوت نہیں ہوتا اور ان پر عمل کرنا آپ کی صحت کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

مجھے کیسے پتہ چلے کہ معلومات قابلِ اعتماد ہے یا نہیں؟

اپنے آپ سے پوچھیں۔۔۔

۔ یہ معلومات کس نے لکھی ہے؟ ۔ کیا وہ ماہر ہیں؟ ان کی اسناد کیا ہیں (مثلاً کیا وہ ڈاکٹر، ماہرِ غذائیت، محقق ہیں۔۔۔؟)

۔یہ کیوں بنایا گیا؟ ۔ اگر یہ معلومات کسی برانڈ کی طرف سے فراہم کی گئی ہے/ جو آپ کو کچھ بیچنے کی کوشش کر رہی ہے، تو وہ شائد قابلِ اعتماد نہ ہو(مثلاً وہ کمپنیاں جو پیریڈز اور مینوپوز میں مدد کرنے کے لیے گمیز بیچ رہی ہیں، ہو سکتا ہے وہ ان کے فوائد کے بارے میں بڑھا چڑھا کر بیان کر رہی ہوں تا کہ وہ اپنی پراڈکٹس بیچ سکیں)

۔کیا کوئی ثبوت دیا گیا ہے؟ ۔ اکثر ہمیں معلومات کے قابلِ اعتماد ہونے کا پتہ چل جاتا ہے کیونکہ وہ ثبوت کے طور پر ذرائع مہیا کرتی ہیں (مثلاً جرنلز میں شائع ہونے والے آرٹیکلز)

۔یہ دوسرے ذرائع سے کیسے موازنہ کرتا ہے؟ ۔ اگر آپ دیگر ذرائع چیک کریں اور آپ کو وہی معلومات مل جائے، تو یہ ایک اچھی علامت ہے کہ جو آپ پڑھ رہے ہیں، غالباً قابلِ اعتماد ہے۔

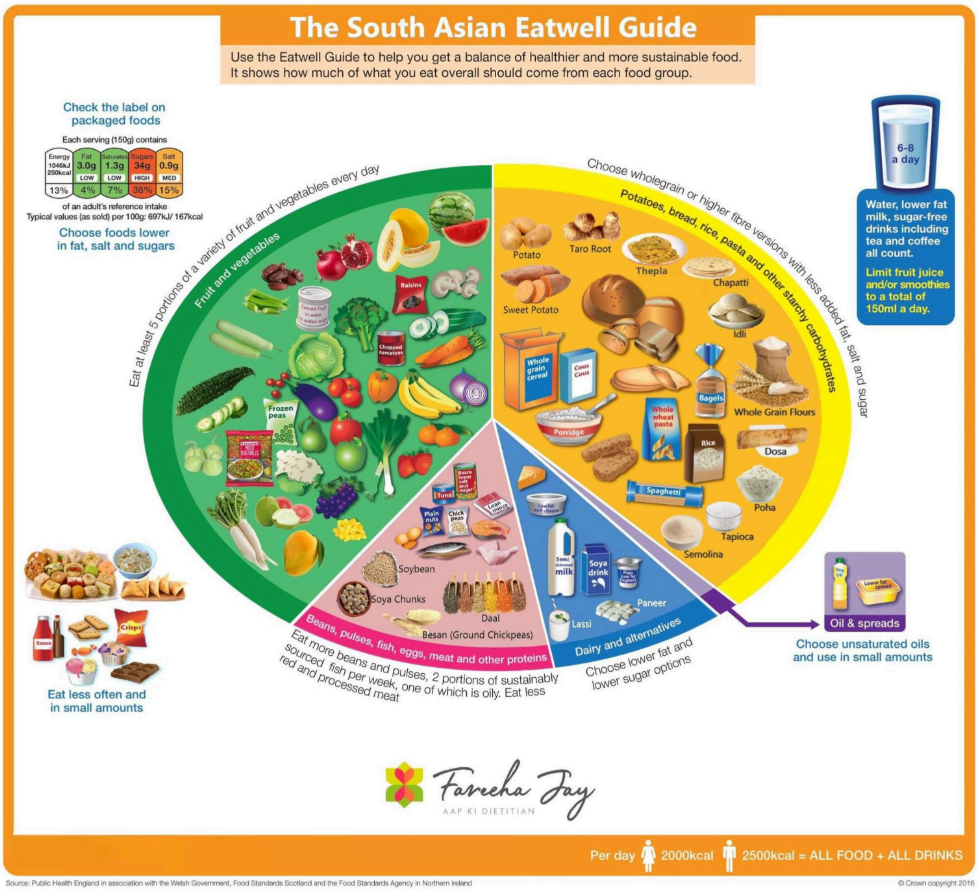
تو، کہاں سے شروع کیا جائے؟

عام صحت اور ھارمون کی صحت کے لیے، یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ آپ اپنی خوراک کی بنیاد سبزیوں، ثابت اناج کی مصنوعات (جیسے گندم کا آٹا اور بھورے چاول)، پھل اور دالیں (جیسے چنے، دالیں، حمس) پر رکھیں۔یہ کھانے مختلف اقسام کے صحت بخش وٹامنز اور معدنیات، فائبر، پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس مہیا کرتے ہیں۔

اس میں آپ کم چربی والی پروٹینز، جیسے مرغی یا ٹوفو، چکنائی والی مچھلی جیسے سامن، گری دار میوے اور بیج شامل کر سکتے ہیں۔یہ کھانے پروٹین اور صحت بخش چربی بشمول اومیگا تھری فراہم کرتے ہیں۔

ہارمونز کیمیائی مواد ہوتے ہیں جو جسم میں پیغام رسان کے طور پر کام کرتے ہیں۔ جسم کے ایک حصے میں بننے کے بعد، یہ دوسرے حصوں میں جاتے ہیں جہاں یہ اس بات کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتے ہیں کہ دوسرے اعضاء اور خلیات اپنا کام کیسے کرتے ہیں۔

[1]

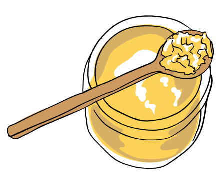


انڈے اور دودھ والی چیزوں (جیسے گائے کا دودھ، دہی اور پنیر) کو شامل کرنے سے دوسری ضروری معدنیات جیسے آئیوڈین اور کیلشیم حاصل کرنے میں مدد مل سکتی ہے جو کہ ماہواری کی صحت برقرار رکھنے میں ضروری معدنیات ہیں۔ اگر آپ وِیگن (سبزی خور) ہیں تو آپ کے لیے آئوڈین اور کیلشیم کی تجویز کردہ ضروریات پوری کرنے کے لیے مضبوط کیے گئے (فورٹیفائیڈ) پودوں پر مبنی متبادل (جیسے فورٹیفائیڈ سوئے کا دودھ) کھانوں کا انتخاب کریں۔

دوسری خوراکوں جیسا کہ سرخ گوشت (جیسے بڑا گوشت یا چھوٹا گوشت) میں آئرن پایا جاتا ہے جو آپ کے جسم کے آئرن کے ذخیرہ کے لیے ضروری ہے، لیکن اسے معتدل (مقدار) میں کھانا چاہیے کیونکہ اس میں ساچوریٹڈ فیٹ کی مقدار بھی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ تیل میں تلے ہوئے کھانوں (جیسے سموسے اور پکوڑے) میں ساچوریٹڈ فیٹ اور نمک بہت زیادہ ہوتا ہے، تو ان کا مزہ تو لیا جا سکتا ہے لیکن غذائیت کے اعتبار سے وہ کچھ خاص فراہم نہیں کرتے۔ مٹھائیوں اور میٹھی ڈِشوں (جیسے کیک اور بسکٹ) کے ساتھ بھی ایسا ہی ہے کیونکہ ان میں چینی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

کھانا پکاتے وقت دھیان رکھیں کہ آپ کتنا تیل / مکھن / گھی استعمال کر رہے ہیں کیونکہ ان اجزاء میں ساچوریٹڈ فیٹ بہت زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے (ایک - دو کھانے کے چمچ کافی ہیں !)۔

اگر کوئی کھانا 'مضبوط' (فورٹیفائیڈ) بنایا گیا ہے، تو اس کا مطلب ہے کہ اس کھانے میں اضافی غذائی اجزاء شامل کیے گئے ہیں۔ عام طور پر فورٹیفائیڈ بنایا گیا کھانا ڈبل روٹی ہوتی ہے جس میں اکثر کیلشیم، آئرن، وٹامن بی۔ ون اور وٹامن بی۔ تھری شامل کر کے اسے طاقتور بنایا جاتا ہے۔ [3]



مفروضوں کو ختم کرنا

کیا گرم کھانا پیریڈ کے درد میں مددگار ہوتا ہے؟ نہیں - اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ ٹھنڈا یا گرم کھانا پیریڈ کے درد میں مدد دیتا ہے- [4]

کیا مصالحہ دار کھانے آپکے پیریڈز کو ہیوی کرتے ہیں؟ نہیں - اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ مصالحہ دار کھانوں سے پیریڈز ہیوی ہو جاتے ہیں- تاہم، اگر آپ کا معدہ مصالحہ دار کھانوں کے لیے حساس ہے تو پیریڈ کے دوران مصالحہ دار کھانوں سے پرہیز مددگار ثابت ہو سکتا ہے اور معدے کی علامات میں کمی ہو سکتی ہے- [5]

کیا کم کھانے سے پیریڈ کا درد کم ہوتا ہے؟ نہیں - کم کھانے سے پیریڈ کی تکلیف کم نہیں ہوتی- دراصل ثبوت موجود ہے کہ کھانا، خاص طور پر ناشتہ چھوڑنے سے پیریڈ کی تکلیف بڑھ جاتی ہے- [6]

رمضان اور ماہواری کی صحت

رمضان کے مقدس مہینے میں ماہواری سے دوچار (خواتین) روزے سے مستثنیٰ ہیں- اگر روزہ رکھنے سے ان کی صحت کو کوئی خطرہ لاحق ہو تو جن کو کوئی دائمی بیماری جس میں ماہواری یا حیض کی بیماریاں شامل ہیں، ہو، جیسے اینڈومیٹریوسس اور پی ایم ڈی ڈی، تو وہ بھی روزے سے مستثنیٰ ہیں-

اینڈومیٹریوسس - پچاس فیصد خواتین کے مختلف غذاؤں کے ذریعے اپنی علامات کو مینیج کرنے کی کوششوں کے باوجود، بہت محدود ثبوت سامنے آئے ہیں کہ غذائی تبدیلیوں سے اینڈومیٹریوسس کو کوئی فائدہ ہوگا- جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے عام صحت اور ہارمونز کے مطابق خوراک ہی تجویز کی جاتی ہے، جبتک کہ آپ کو آنتوں کی علامات کی وجہ سے کم فائبر والی ڈائیٹ استعمال کرنے کو نہ کہا گیا ہو- [7]

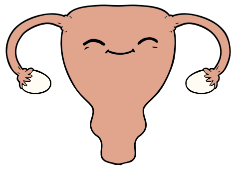
(ان بیماریوں) کے بارے میں---؟

عورت پر سے کچھ زمہ داریاں ہٹا دی جاتی ہیں؛ حیض یا ماہواری کے دوران اسے عبادت کرنے سے منع فرمایا گیا ہے- اس کا یہ" مطلب نہیں ہے کہ وہ مدد کے لیے اللہ سے دعا نہیں کر سکتی جس کی ہمیشہ اجازت ہے- یہاں عبادت کا مطلب رسمی (جسمانی) عبادت ہے جو ایک مخصوص وقت پر شروع اور مخصوص وقت پر ختم ہوتی ہے، جس کی مخصوص حرکات ہوتی ہیں، جس میں مکہ کی طرف منہ کرنا ہوتا ہے- اس رسمی عبادت سے عورت مستثنیٰ ہوتی ہے- پیریڈ کے دوران وہ ماہِ رمضان کے روزوں اور حج سے مستثنیٰ ہے- اسلام میں یہ تین اہم عبادات ہیں" - امام آرِج [8]

پی سی او ایس (پولی سسٹک اووری سنڈروم) --- کھانے کے ایک ریگولر پیٹرن کو مقصد بنائیے اور اپنے کاربوہائیڈریٹس (جیسے بھورے چاول اور جو) کو فائبر کے اچھے ذرائع (جیسے چنے اور شکر قندی)، پروٹین (جیسے مرغی اور ٹوفو) یا صحت بخش چربی (جیسے چکنائی والی مچھلی اور گری دار میوے) کے ساتھ ملا کر کھانے کے بارے میں سوچیے- اس سے کھانوں کو مزید غذائیت سے بھرپور بنانے اور لبلبہ کے ذریعے خون میں گلوکوز کی صحت مند ریگولیشن میں مدد ملتی ہے-

فائبروئڈز - صحت مند متوازن غذا پر قائم رہنا فائبرائڈز کے خطرے کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے- اس میں اوپر بیان کی گئی عمومی صحت اور ہارمون کی غذا کا استعمال کرنا، اور اس بات کو یقینی بنانا شامل ہے کہ آپ بہت ساری سبزیاں، پھل، گری دار میوے اور بیج استعمال کریں- ایک امید افزا تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ کچھ چائے، پھلوں اور سبزیوں میں پولیفینل (ایک قسم کا اینٹی آکسیڈینٹ) پایا جاتا ہے جو فائبرائڈ کے خطرات کو کم کرنے میں فائدہ مند اثر ڈال سکتا ہے، لیکن اس شعبے میں مزید تحقیق کی ضرورت ہے-

مینوپوز۔ تیل والی مچھلی اور ڈیری جیسے کھانوں کے ذریعے اپنے کیلشیم اور وٹامن ڈی کو برقرار رکھیں۔ اس سے ہڈیوں کی معدنی کثافت کو برقرار رکھنے میں مدد ملے گی، جو اکثر مینوپوز کے دوران کم ہو جاتی ہے۔ مینوپوز کے دوران جوں جوں ہم پٹھوں (مسلز) کو کھونے لگتے ہیں، ہماری توانائی کی ضروریات کم ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ دھیان رکھیں کہ کب آپ کو بھوک لگتی ہے اور کب آپ کا پیٹ بھرا ہوا محسوس ہوتا ہے۔



فرٹیلیٹی۔ روزانہ کم از کم دس ایم سی جی وٹامن ڈی اور کم از کم چار سو ایم سی جی فولک ایسڈ (یہ آپ مِڈ وائف سے پوچھ کر این ایچ ایس ہیلتھی سٹارٹ سکیم پر مفت حاصل کر سکتی ہیں) کے سپلیمنٹس لینے کے بارے میں غور کریں۔ اوپر دی گئی عمومی صحت اور ہارمون کی خوراک کو جاری رکھتے ہوئے، خاص طور پر ثابت اناج کا انتخاب، قدرتی فولیٹ فراہم کرنے میں مدد کر سکتا ہے جو بچہ دانی میں فرٹیلائزڈ انڈے کی امپلانٹیشن میں مدد کر سکتا ہے۔

کچھ اہم الفاظ

پی ایم ڈی ڈی: پی ایم ڈی ڈی ہارمونز کے متعلق مزاج کی بیماری ہے۔ جسمانی اور مزاج کی علامات ماہانہ سائیکل کے ایک مخصوص وقت پر ماہواری سے پہلے کے مرحلے میں اثر انداز ہوتی ہیں اور پیریڈ شروع ہونے کے بعد کم ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ علامات میں سر کا درد، جوڑوں اور پٹھوں میں درد، زیادہ کھانا، نیند میں دشواری، اور بہت بے چینی، غصہ، افسردگی یا خودکشی (جیسے جذبات) محسوس کرنا شامل ہیں۔

اینڈومیٹریوسس: اینڈومیٹریوسس ایسی بیماری ہے جس میں رحم کی پرت (بچہ دانی) سے ملتے جلتے خلیات جسم کے دوسرے حصوں میں بڑھنے لگتے ہیں۔ کچھ علامات میں ماہواری کا شدید درد جو آپ کو معمول کی سرگرمیوں سے روکتا ہے، ہیوی پیریڈ، اور چھوٹا یا بڑا پیشاب کرتے وقت درد محسوس ہونا شامل ہیں۔

فائبرونڈز:
رسولیاں جو بچہ دانی کے اندر اور اس کے آس پاس بنتی ہیں۔ یہ کینسر نہیں ہیں۔ یہ پٹھوں اور ٹشو سے بنی ہوتی ہیں اور مختلف سائز کی ہوتی ہیں۔

بلڈ گلوکوز: بلڈ گلوکوز، یا خون کی شوگر، خون میں پائی جانے والی اہم شوگر ہے۔ یہ آپ کے جسم کی توانائی کا بنیادی ذریعہ ہے۔

ہڈیوں کی معدنی کثافت: آپ کی ہڈیاں زندہ بافتوں (ٹشوز) سے بنی ہوتی ہیں۔ انھیں مضبوط رکھنے کے لیے آپ کا جسم پرانی ہڈی توڑ کر نئی ہڈی سے بدل دیتا ہے۔ لیکن جب بدلنے سے زیادہ ہڈی ٹوٹتی رہتی ہے تو آپ ہڈیوں کی کثافت، جسے بون ماس بھی کہا جاتا ہے، کھو دیتے ہیں۔ ہڈیوں کی کثافت ہڈی میں کیلشیم اور دیگر معدنیات کی مقدار کا پیمانہ ہے۔ زیادہ معدنیات پر مشتمل ہڈیاں گھنی ہوتی ہیں۔ وہ مضبوط ہوتی ہیں اور ان کے ٹوٹنے کا امکان کم ہوتا ہے۔

فولک ایسڈ/فولیٹ: فولک ایسڈ وٹامن فولیٹ کا مصنوعی ورژن ہے، جسے وٹامن بی نائن کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔ فولیٹ جسم کو صحت مند خون کے سرخ خلیات بنانے میں مدد کرتا ہے اور بعض کھانوں میں پایا جاتا ہے۔

سپلیمنٹس: کوئی بھی پروڈکٹ جس کا مقصد غذا کو غذائی اجزاء کے ساتھ 'اضافی' (مضبوط) کرنا ہے جن کی (اس میں) ممکنہ طور پر کمی پائی جاتی ہے۔

اینٹی آکسیڈنٹ: ایسی چیز جو ہمارے خلیات کو نقصان سے بچا کر ہمارے جسم کو صحت مند رکھنے میں مدد کرتی ہے۔

[1] Adapted from: https://kidshealth.org/en/teens/hormones.html
[2] South Asian Eatwell guide available on https://mynutriweb.com/the-south-asian-eatwell-guide/
[3] https://www.ukflourmillers.org/bread-and-flour-regulations
[4] https://www.wellbeingofwomen.org.uk/health-information/15-period-mythbusters/
[5]Abu Helwa HA, Mitaeb AA, Al-Hamshri S, Sweileh WM. Prevalence of dysmenorrhea and predictors of its pain intensity among Palestinian female university students. *BMC Womens Health*.
[6] https://flo.health/menstrual-cycle/lifestyle/diet-and-nutrition/foods-to-eat-on-period
[7] Ricebox Studio: *From Your Big Sister: A Guide on Periods.* Available for free at https://ricebox.studio/red-cloud-project.html)
[8] https://www.verity-pcos.org.uk/booklets.html

اہم الفاظ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، براہِ کرم این ایچ ایس کی ویب سائٹ سے رجوع کیجیے۔ یہاں بھی دیکھیے:
:https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-types/different-fats-nutrition/

مینسٹریول ہیلتھ پراجیکٹ کی طرف سے (بنائے گئے) وسائل تک رسائی کے لیے کیو آر کوڈ اسکین کریں۔

یہ وسیلہ (معلومات) جنوبی یورکشائر میں مسلم کمیونٹیز کے ساتھ مشاورت سے بنایا گیا تھا۔
یہ معلومات ان نتائج پر بھی مبنی ہیں: Tomlinson, Maria (2025) The Menstrual Movement in the Media: Reducing Stigma and Tackling Social Inequalities. Palgrave (free to read online).
اس کتاب کی فنڈنگ لیورھوم ٹرسٹ نے کی تھی۔
اس ریسورس میں 'مینٹل ہیلتھ پراجیکٹ' کی طرف سے تخلیق کردہ ذرائع سے لی گئی معلومات شامل ہیں۔
https://menstrualhealthproject.org.uk/ - www.akindietitian.com
اس ریسورس کا کچھ حصہ یہاں سے اپنایا گیا ہے: https://menstrualhealthproject.org.uk/toolkits/menstrual-health-guide/
www.uzmarani.com: اس کی فنڈنگ یونیورسٹی آف شیفیلڈ نے کی ہے۔
یہ وسیلہ 2025 میں بنایا گیا ہے اور ماہواری صحت پروجیکٹ کی طرف سے اس کا سالانہ جائزہ لے کر اپ ڈیٹ کیا جائے گا۔

درد کا انتظام اور اپنی دیکھ بھال

ماہواری میں درد کیوں ہوتا ہے؟

جب لوگوں کو پیریڈ کے دوران درد محسوس ہوتا ہے، ایسا اکثر بچہ دانی کی دیوار کے پٹھوں کے نچڑنے سے ہوتا ہے۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کیونکہ بچہ دانی شرمگاہ کے راستے ماہواری کے خون کو باہر نکالنے کی کوشش کر رہی ہوتی ہے۔ اس درد کو "کرامپ" کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔

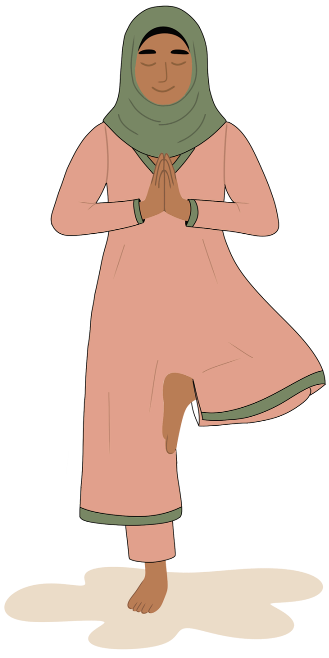
"نبی کریم صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمْ کا کہنا ہے کہ ماہواري آدم کی بیٹیوں کے لیے اللہ کی طرف سے تخلیق کردہ (چیز) ہے۔ یہ عورت ہونے کا حصہ ہے، نہ کہ کچھ ایسا کہ جس پر شرمسار کیا جائے۔ قرآن میں اس کا ذکر اذا کے نام سے آیا ھے جس کے معنی ہیں تکلیف دہ چیز۔" ۔ امام آرِج

کتنا درد بہت زیادہ درد ہوتا ہے؟

ماہواری میں تھوڑا بہت درد نارمل ہے

اگر آپ کو اتنا درد ہو رہا ہے کہ اس کی وجہ سے آپ روزمرہ کے کام کاج نہیں کر پا رہیں، مثلاً کام پر/ سکول جانا اور ورزش کرنا، پھر یہ بہت زیادہ درد ہے اور آپ کو اس بارے میں بات کرنے کے لیے اپنے جی پی/ ڈاکٹر سے ملنا چاہیے، کیونکہ یہ ماہواری کی صحت کی کسی ایسی بیماری کی علامت ہو سکتی ہے جس کے لیے طبی امداد کی ضرورت ہوتی ہے۔

ماہواری کی وجہ سے ہونے والے درد کی شدت کم کرنے کے لیے میں کیا کر سکتی ہوں؟



درد کش ادویات:

(مثلاً پیراسیٹامول اور آئی بیوپروفن) سپر مارکٹ اور فارمیسی سے خریدی جا سکتی ہیں

حرارت:

گرم پانی کی بوتل، پیٹ پر گرم ٹکور یا گرم پانی سے نہانے سے درد سے آرام مل سکتا ہے

ہلکی پھلکی ورزش:

چہل قدمی یا یوگا درد کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

تناؤ کو کم کریں:

تناؤ ماہواری کے درد کو بڑھا سکتا ہے۔ تناؤ کو کم کرنے کے لیے آپ آرام کے لیے وقت نکالنے کو ترجیح دے سکتی ہیں۔

اپنی دیکھ بھال

ماہواری دونوں جسمانی اور جذباتی طور پر ایک مشکل تجربہ ہو سکتی ہے

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی صحت کو ترجیح دیں اور وہ چیزیں کریں جن سے آپ کو خوشی ملتی ہے

مثلاً:

- عبادت، نماز اور ذہنی یکسوئی
- قیلولہ (جھپکی)
- مزیدار سنیکس (تھوڑی مقدار والے میٹھے یا نمکین کھانے) کھانا
- اپنے آس پاس کے لوگوں سے مدد کی درخواست کرنا

اگر آپ کو اپنی ماہواری کی علامات میں مشکل پیش آرہی ہے تو اپنے ارد گرد کے لوگوں یعنی آپکے شریک حیات، گھر والوں اور دوستوں سے مدد مانگنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ ان کو بتائیں کہ آپکی علامات آپکی زندگی کی کو الٹی پر اثر انداز ہو رہی ہیں اور ان کا آپ کی زمہ داریوں میں ہاتھ بٹانا مددگار ہو سکتا ہے۔ شائد گھر کا کوئی کام (کر سکتے ہیں)تا کہ آپ اپنے آرام اور سکون کو ترجیح دے سکیں۔

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی اہلیہ حضرت عائشہؓ، جنھیں ام المؤمنین کا خطاب دیا گیا ہے، کی ایک مثال موجود ہے۔"بہت خوبصورت بیانات موجود ہیں کہ کیسے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم ان کی گود میں (سر رکھ کر) لیٹے ہوئے ہیں جبکہ وہ ماہواری/حیض کی حالت میں ہیں اور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم قرآن کی تلاوت کر رہے ہیں۔ انھوں نے اپنے شاگردوں کو بتایا کہ "میں اور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم اپنے رشتے میں بہت قریب اور پیار کرنے والے تھے۔۔۔"۔
نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم ان کے ساتھ ماہواری کے دنوں میں بھی اتنے ہی محبت کرنے والے اور رومانوی تھے؛ کیونکہ جب ایک عورت حیض کی حالت میں ہوتی ہے تو اس کا یہ مطلب نہیں ہوتا کہ اب وہ (حیثیت میں) کم ہے۔" امام آرِج

رائس باکس سٹوڈیو: فرام یور بگ سسٹر: اے گائیڈ آن پیریڈز(یہاں سے مفت دستیاب ہے:
https://ricebox.studio/red-cloud-project.html)
دی سلیپ چیریٹی تجویز کرتی ہے کہ آپ بیس - تیس منٹ کی نیند لیں تا کہ آپ تروتازہ محسوس کر سکیں اور چڑچڑا پن محسوس نہ کریں۔

Irise International
University of Sheffield
LEVERHULME TRUST

یونیورسٹی آف شیفیلڈ کی طرف سے فنڈڈ پراجیکٹ
اس ذریعہ کی معلومات یہاں سے بھی ملی ہیں:
Tomlinson, M. (2024) The Menstrual Movement in the Media: Reducing Stigma and Tackling Social Inequalities
Palgrave(آن لائن مفت دستیاب ہے)
اس کتاب کی تحقیق کے لیے لیورہوم ٹرسٹ نے کیا تھا۔

DiverseCity Development Trust

یہ وسیلہ (معلومات) جنوبی یورکشائر میں مسلم کمیونٹیز کے ساتھ مشاورت سے بنایا گیا تھا۔

عظمیٰ رانی کی طرف سے آرٹ ورک شامل ہے
www.uzmarani.com

مدد مانگنا

اگر آپ کو درج ذیل علامات کا سامنا ہو تو آپ کو اپنے جی پی/ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے

بے قائدہ پیریڈ/ماہواری (پیریڈز کے دوران اکیس سے کم یا پینتیس سے زیادہ دن کا عرصہ)

بہت زیادہ خون بہنا (مثال کے طور پر ڈبے یا پیکٹ پر لکھی گئی تعداد سے زیادہ بار پیڈ تبدیل کرنے کی ضرورت، مثلاً ہر ایک یا دو گھنٹے بعد پیڈ تبدیل کرنا)

پیریڈز جو **سات سے زیادہ دن جاری رہیں**

دو پیریڈز / ماہواریوں کے **درمیان** خون آنا

پیریڈ کے دوران اتنا درد کہ **آپ کی زندگی کی کوالٹی پر اثر انداز ہو**

خون کے لوتھڑے جو 10p کے سکے سے بڑے ہوں

شرمگاہ سے خارج ہونے والے مادے کا بدبودار ہونا

اگر آپ کو ان میں سے کچھ علامات کا سامنا ہے تو یہ ماہواری کی صحت کے متعلق کسی ایسی بیماری کی طرف اشارہ ہو سکتا ہے جس کے لیے (طبی) امداد کی ضرورت ہوتی ہے۔

ماہواری کی صحت کے متعلق بیماریاں:

اینڈومیٹریوسس:

اینڈومیٹریوسس ایک سوزش پذیر (سوزشی) بیماری ہے جس میں رحم/بچہ دانی کی اندرونی پرت کے خلیات سے ملتے جلتے خلیے جسم کے دوسرے حصوں میں پائے جاتے ہیں جو شدید تکلیف کا باعث بن سکتے ہیں۔

پی سی او ایس:

یہ ایک ایسی بیماری ہے جس میں ہارمون کی پیداوار میں تبدیلی واقع ہوتی ہے جس کی وجہ سے آپ کے پیریڈز معمول سے کم بار ہوتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ کسی ایک قسم کے ہارمون (اینڈروجنز) کی پیداوار زیادہ ہو اور آپ کی اووریز میں چھوٹی چھوٹی تھیلیاں پائی جا سکتی ہیں جنہیں بڑھنے اور انڈہ پیدا کرنے میں دقت پیش آسکتی ہے۔

ایڈینومائی اوسس:

یہ ایک ایسی بیماری ہے جس میں بچہ دانی کی اندرونی پرت (لائننگ) بچہ دانی کی اندرونی دیوار میں پیدا ہو کر بڑھنا شروع کر دیتی ہے۔

پی ایم ڈی ڈی:

پی ایم ڈی ڈی ہارمون سے متعلقہ، موڈ کی خرابی ہے۔پیریڈ والے لوگوں پر جسمانی اور مزاج کی علامات ان کے ماہانہ سائیکل میں ماہواری سے پہلے کے مرحلے میں ایک مخصوص وقت پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ اور جب ان کی ماہواری شروع ہو جاتی ہے تو کم ہو جاتی ہیں۔

فائبروئیڈز:

فائبروئیڈز غیر سرطانی (نان کینسرس) رسولیاں ہوتی ہیں جو بچہ دانی کے گرد اور اندر بن جاتی ہیں۔ یہ پٹھوں اور ریشے دار ٹشو سے بنی ہوتی ہیں جن کا سائز مختلف ہوتا ہے۔

اگر آپ مدد کے لیے اپنے جی۔پی/ ڈاکٹر کے پاس جائیں، تو ہو سکتا ہے وہ آپ سے آپکے جسم، نجی صحت اور تعلقات کے بارے میں ذاتی سوال پوچھے۔ اس معلومات کو احتیاط اور عزت کے ساتھ برتا جائے گا اور اس سے آپ کے جی پی/ ڈاکٹر کو یہ معلوم کرنے میں کہ آپ کے ساتھ کیا مسئلہ ہے اور اس بات کو یقینی بنانے میں کہ آپکا صحیح علاج ہو سکے، مدد ملے گی۔

ماہواری کی صحت کے متعلق اپنی اپوائنٹمنٹ کی تیاری کیسے کی جائے

اپنی اپوائنٹمنٹ پر درج ذیل معلومات کے بارے میں تیاری کر کے آئیں۔۔۔

۔ **آپکی ماہواری کا** (ماہانہ) سائیکل (آپکو پیریڈ کب اور کتنے دنوں کے لیے ہوتے ہیں؟)

۔ **آپکی علامات** (کب کب اور کتنی شدید ہوتی ہیں)

۔ اپنی علامات اور علاج کے آپشنز، جو آپ نے این ایچ ایس کی ویب سائٹ پر دیکھے ہوئے ہیں، کے بارے میں وضاحت کی مدد کے لیے نائس (این آئی سی ای) سے رہنمائی لینا مددگار ہو سکتا ہے۔

۔ جملے جیسے "میری ماہواری مجھے روزمرہ کی سرگرمیوں سے روک رہی ہے" یا "میری ماہواری مجھے کام / سکول جانے سے روک رہی ہے"، آپ کے ڈاکٹروں کو سمجھنے میں مدد کر سکتے ہیں کہ آپ کی تکلیف (درد) کس طرح آپ پر اثر انداز ہو رہی ہے۔

اگر آپ ڈاکٹر کی طرف سے خود کو نظر انداز ہوتا ہوا محسوس کریں تو کیا کرنا چاہیے

اپنے ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ نظر انداز محسوس کر رہے ہیں۔

اپنے خدشات ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ کو محسوس ہو رہا ہے کہ آپ کے خدشات سنے نہیں جا رہے۔

اپنی اپوائنٹمنٹ کے دوران نوٹس بنائیں:

اپنے جی پی / ڈاکٹر کا نام، آپ کی صورتحال کے بارے میں ان کی رائے اور انھوں نے علاج کے کون کون سے آپشنز تجویز کیے ہیں، لکھ لیں۔

اپنی مدد کے لیے کسی کو ساتھ لے کر جائیں:

خاندان کے کسی مددگار فرد یا دوست کو ساتھ لے جانے کے بارے میں سوچیں جو شائد وضاحت کر سکے کہ یہ علامات آپ کی زندگی کی کوالٹی پر کس طرح اثر انداز ہو رہی ہیں۔

دوسری رائے کے لیے پوچھیں

ایک اچھا ڈاکٹر آپکے اپنی صورتحال کے بارے میں دوسری رائے لینے کے فیصلے کی تائید کرے گا

ہو سکتا ہے کہ اپوائنٹمنٹ کے دوران آپ کو جسمانی معائنے کی ضرورت ہو۔ اپوائنٹمنٹ بناتے وقت آپ خاتون جی پی / (لیڈی) ڈاکٹر کے لیے درخواست کر سکتے ہیں، اور جسمانی معائنے کے دوران آپ ایک محافظ کے لیے کہہ سکتے ہیں۔

یاد رکھیں۔ اگر انگریزی آپ کی پہلی زبان نہیں ہے تو آپ اپنی جی پی سرجری سے، اپوائنٹمنٹ کے دوران مترجم کے لیے درخواست کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو کوئی ایسی علامات محسوس ہوں جیسے درد جو آپ کو اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں سے روکتا ہے، بہت زیادہ خون بہنا، یا بے قاعدہ خون بہنا، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنے جی پی/ڈاکٹر سے بات کرنے کی ضرورت پڑے۔ اپنی اپوائنٹمنٹ کی تیاری یہ لکھ کر کریں کہ آپ کی علامات (کتنی دفعہ اور کتنی شدت) کے ساتھ ہوتی ہیں اور آپ کے پیریڈ کب / کتنی دیر تک رہتے ہیں۔

LEVERHULME TRUST

University of Sheffield

یونیورسٹی آف شیفیلڈ کی طرف سے فنڈڈ پراجیکٹ
اس ذریعہ کی معلومات یہاں سے بھی ملی ہیں
Tomlinson, M. (2024) The Menstrual Movement in the Media: Reducing Stigma and Tackling Social Inequalities
Palgrave(آن لائن مفت دستیاب ہے)
اس کتاب کی تحقیق کے لیے لیورہوم ٹرسٹ نے فنڈ کیا تھا۔

Irise International

DiverseCity Development Trust

یہ وسیلہ (معلومات) جنوبی یورکشائر میں مسلم کمیونٹیز کے ساتھ مشاورت سے بنایا گیا تھا۔

عظمی رانی کی طرف سے آرٹ ورک شامل ہے
www.uzmarani.com