

बाला प्रोजेक्ट संस्था • ओम हॉस्पिटलच्या डॉ. वंदना धाकतोडे यांनी केले मार्गदर्शन मासिक पाळीच्या आरोग्याबाबत प्रशिक्षण

डोंबिवली, (वा.) बाला प्रोजेक्ट या संस्थेतर्फे ओम हॉस्पिटलच्या डॉ. वंदना धाकतोडे यांच्या अध्यक्षतेखाली भारतीय जनता पार्टी पूर्व मंडळ महिला मोर्चा अध्यक्ष पूनम पाटील व भाजपा डोंबिवली पूर्व मंडळ महिला मोर्चा यांच्या सहकार्याने नुसतेच महिलांच्या आरोग्यासाठी चांगल्या परिणामासाठी मासिक पाळीच्या आरोग्य आणि स्वच्छता या विषयावर प्रशिक्षण आणि जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला होता.

प्रोजेक्ट बालाच्या सहकारी आराधना मौर्या आणि रिया मिश्रा यांनी मासिक पाळीमध्ये घेण्यात येणारी काळजी व त्यात करण्यात येणारे व्यायाम या विषयावर मार्गदर्शन केले. तसेच या कार्यक्रमात पुनर्वापर करण्यायोग्य सॅनेटरी पॅडचे महिलांना मोफत वाटप करण्यात आले. या कार्यक्रमास भाजपा कल्याण महिला मोर्चा अध्यक्ष रेखाताई चौधरी, भाजपा डोंबिवली पूर्व मंडळ शहर अध्यक्ष मीतेराजी पेणकर, डोंबिवली पश्चिम मंडळ अध्यक्ष प्रियाताई जोशी, डोंबिवली ग्रामीण मंडळ महिला मोर्चा अध्यक्ष



गीताताई केणे, केडीएमसी डॉक्टर पीणिमा डाके कल्याण जिल्हा महिला मोर्चा सरचिटणीस प्रीतीताई दीक्षित, राजश्रीताई राजपुरोहित, साठथ सेल अध्यक्ष मोहनजी नायर, महाराष्ट्र प्रदेश जैन प्रकोष्ठ उपाध्यक्ष जतिनजी गडा, प्रकाश पवार पूर्व मंडळ सचिव भादुरी, तसेच रोटरी क्लबच्या मॅबर यांची विशेष उपस्थिती लाभली. तसेच महिला मोठ्या संख्येने उपस्थित होत्या.

पाळीमध्ये स्वच्छता राखणे महत्वाचे

मासिक पाळीत घ्यावयाची काळजी विषयी त्यांनी दिलेल्या माहितीनुसार मासिक पाळीच्या काळात स्वच्छता राखणे अत्यंत महत्वाचे आहे. सॅनिटरी नॅपकिनस किंवा टॅम्पून नियमितपणे बदलून, शरीराला पुरेसा आराम द्या, जास्त शारीरिक कष्ट किंवा धावपळ करणे टाळा. शरीराला हयड्रेटेड ठेवण्यासाठी पुरेसे पाणी प्या. संतुलित आणि पौष्टिक आहार घ्या. जंक फूड आणि प्रक्रिया केलेले पदार्थ टाळा. तणाव कमी करण्यासाठी ध्यान, योगा किंवा श्वासोच्छ्वासाचे व्यायाम करा. चांगली झोप घ्या असे मार्गदर्शन केले.

मासिक पाळीच्या काळात शारीरिक आणि मानसिक बदलांमुळे स्त्रियांमध्ये अस्वस्थता

महिलांच्या आरोग्यासाठी चांगल्या परिणामासाठी मासिक पाळीच्या आरोग्य आणि स्वच्छता या विषयावर डॉ. वंदना धाकतोडे यांनी सांगितले की, मासिक पाळीच्या काळात,

काही स्त्रिया शारीरिक आणि मानसिक बदलांमुळे अस्वस्थ किंवा त्रासलेल्या असू शकतात. या काळात, आरामदायी आणि सुरक्षित व्यायाम करणे फायदेशीर ठरू शकते.