



JAN SHIKSHAN SANSTHAN, ADRI, PATNA

Ministry of Skill Development & Entrepreneurship
Government of India, New Delhi

(Registration No.-1374, Dated-December 26, 2007)



प्रकाशनार्थ

पटना, 16 दिसम्बर। जन शिक्षण संस्थान आद्री निर्माण संस्थान के तत्वावधान में एवं प्रोक्टर एण्ड गैम्बल के तकनीकी सहयोग से माहवारी में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता विषय पर एक उन्मुखीकरण कार्यशाला का आयोजन आज आद्री सेमिनार हॉल में किया गया। कार्यक्रम के प्रारंभ में जन शिक्षण संस्थान आद्री के निदेशक श्री संदीप कुमार ने लोगों का स्वागत करते हुए बताया कि अधिक मात्रा में फास्ट फूड एवं मांसाहारी भोजन खाने से महिलाओं में कई तरह की परेशानियां हो सकती हैं।

इस अवसर पर प्रोक्टर एवं गैम्बल के चैनल मैनेजर श्री इशु कुमार निराला ने कहा कि माहवारी के दौरान होने वाले दर्द को कम करने के लिए स्वस्थ आहार लेना एवं ज्यादा पानी पीना चाहिए। उन्होंने हरि पत्तियों वाली सब्जियां, फल, अनाज तथा सूखा मेवा खाने पर जोर दिया।

प्रोक्टर एण्ड गैम्बल की काउंसिलर श्रीमती जागृति सिन्हा ने बताया कि माहवारी/ पीरियड बढ़ती उम्र का एक सामान्य स्वस्थ और सकारात्मक हिस्सा है। नियमित माहवारी का मतलब है कि शरीर के महत्वपूर्ण हिस्से सही तरीके से कार्य कर रहे हैं। यह 9 वर्ष से 16 वर्ष की उम्र में किसी भी समय शुरू हो सकता है और तीन से सात दिनों तक चलता है। शुरुआत में यह अनियमित हो सकता है, लेकिन बाद में नियमित हो जाता है।

इस उन्मुखीकरण कार्यशाला में जन शिक्षण संस्थान आद्री की 42 प्रशिक्षणार्थियों ने भाग लिया। सभा के अंत में निर्माण संस्थान के सचिव श्री अंजनी कुमार ने धन्यवाद ज्ञापन किया।

(अंजनी कुमार वर्मा)