



माला चक्र

परिवार नियोजन का एक प्राकृतिक, असरदार व सरल तरीका

“माला चक्र” विधि क्या है ?

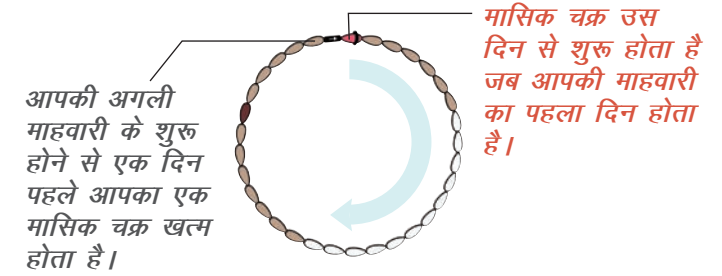
- “माला चक्र” विधि जोकि तीन रंग के मोतियों की माला है।
- “माला चक्र” विधि के रंग बिरंगे मोती उन दिनों की पहचान करवाते हैं जब आपको गर्भ ठहर सकता है । यदि उन दिनों पति पत्नी संभोग से परहेज करें या कण्डोम का प्रयोग करें।
- ये उन दिनों की भी पहचान करवाते हैं जब आपको गर्भ ठहरने का डर नहीं है ।



“माला चक्र” विधि परिवार नियोजन का प्राकृतिक तरीका है और सही तरह से इस्तेमाल किया जाये तो यह 95 प्रतिशत असरदार है । यानि कि सही इस्तेमाल करने से 100 में से लगभग 5 स्त्रियाँ गर्भवती हो सकती हैं।

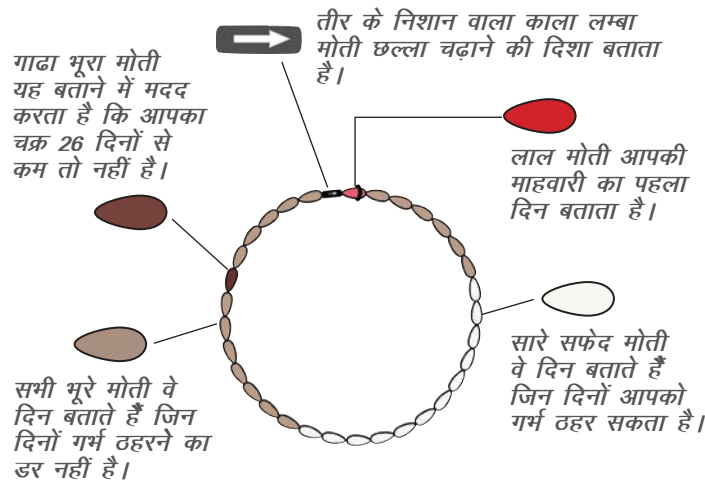
“माला चक्र” विधि और मासिक चक्र

- “माला चक्र” विधि स्त्री के मासिक चक्र को बताता है।
- हर एक मोती स्त्री के मासिक चक्र का एक दिन है।



आपका मासिक चक्र और आपकी माहवारी दोनों अलग चीजें हैं। माहवारी महीने के वह दिन है जिन दिनों स्त्री की योनी से रक्त सत्याव होता है। एक माहवारी से दूसरी माहवारी के बीच के दिनों को मासिक चक्र कहते हैं।

मोतियों के रंगों का क्या अर्थ है ?



“माला चक्र” विधि 32 मोतियों की माला है जिसमें एक रबर का छल्ला है व एक तीर के निशान वाला काला लम्बा मोती है।

“माला चक्र” विधि कौन इस्तेमाल कर सकता है ?

- स्त्रियाँ जिनका मासिक चक्र 26–32 दिनों के भीतर होता है।



- वह पति पत्नी जोकि स्त्री के गर्भ ठहरने वाले दिनों में संभोग से परहेज कर सकते हैं या कण्डोम का प्रयोग कर सकते हैं।

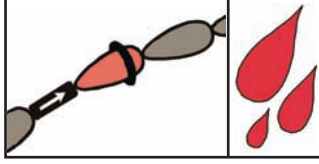
माला चक्र

- माला चक्र एड्स तथा अन्य यौन रोगों से नहीं बचाता।
- यह एक खेलने की वस्तु नहीं है, इसे बच्चों से दूर एक सुरक्षित जगह पर रखें।

Manufactured and distributed under license

“माला चक्र” विधि का प्रयोग कैसे करेंगे ?

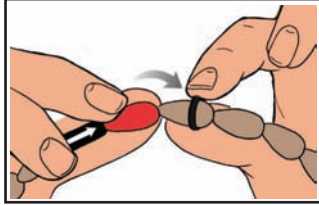
1. जिस दिन आपको माहवारी आये उस दिन छल्ला लाल रंग के मोती पर चढ़ायें।



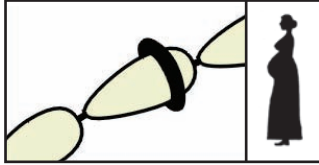
2. इस के साथ ही कैलेंडर में इस दिन पर भी निशान लगायें।



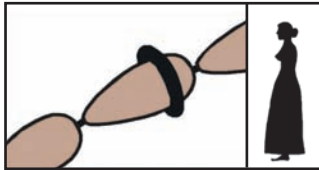
3. हर रोज छल्ले को अगले मोती पर चढ़ायें, उन दिना भी जब आपको माहवारी आ रही हो। हर रोज छल्ले को तीर दिशा में।



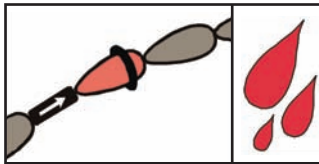
4. जिन दिनों छल्ला सफेद मोती पर हो उन दिनों संभोग से परहेज कर या कण्डोम का प्रयोग करें। यह आपके गर्भ ठहरने वाले दिन है और आप गर्भवती हो सकती हैं।



5. जिन दिनों छल्ला भूरे मोती पर हो उन दिनों आप संभोग कर सकती हैं। इन दिनों आप को गर्भ ठहरने का डर नहीं है।



6. जिस दिन आपकी माहवारी फिर शुरू हो तो छल्ला फिर से लाल मोती पर चढ़ायें। यदि बीच के मोती रहते हैं तो उन्हें छोड़ दें।



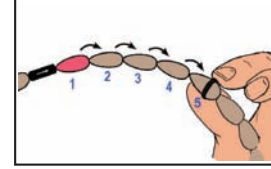
यदि आप मोती पर छल्ला चढ़ाना भूल जायें तो क्या करें ?

1. कैलेंडर पर अपने मासिक चक्र के पहले दिन की तारीख देखें।



2. उस दिन से शुरू कर के आज तक के दिनों को गिनें और जान लें कि आपके मासिक चक्र के कितने दिन बीत गये हैं।

3. फिर लाल मोती से शुरू करके उतने ही मोती गिनें और छल्ले को उस मोती पर चढ़ायें।



कुछ परिस्थितियों में आप को “माला चक्र” विधि इस्तेमाल करने के लिए इन्तज़ार करना पड़ सकता है।

- यदि आप का हाल ही में बच्चा हुआ है या आप स्तनपान करा रही हैं, तो “माला चक्र” विधि का इस्तेमाल करने से पहले अपने स्वास्थ्यकर्ता से अवश्य बात करें।



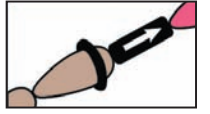
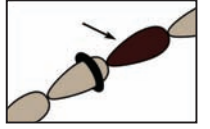
- यदि आप कोई अन्य परिवार नियोजन का तरीका इस्तेमाल कर रही हैं तो “माला चक्र” विधि का इस्तेमाल करने से पहले अपने स्वास्थ्यकर्ता से अवश्य बात करें।

इन परिस्थितियों में आपको अपने मासिक चक्र के बारे में अधिक जानकारी होनी चाहिये इसीलिए अपने स्वास्थ्यकर्ता से अवश्य बात करें।

आपको स्वास्थ्यकर्ता से कब सम्पर्क करना चाहिये ?



- यदि आपने सफेद मोती वाले दिनों में संभोग से परहेज नहीं किया है।
- यदि आप को लगता है कि शायद आप गर्भवती हैं, क्योंकि अभी तक आपकी माहवारी शुरू नहीं हुई है।
- यदि गाढे भूरे मोती पर पहुँचने से पहले आपकी माहवारी शुरू हो जाती है तो इसका मतलब है कि आपका मासिक चक्र 26 दिनों से छोटा है।
- यदि आखरी भूरे मोती पर छल्ला चढ़ाने के बाद तक आपकी माहवारी शुरू नहीं होती है तो इसका मतलब है कि आपका मासिक चक्र 32 दिनों से बड़ा है।



याद रहे

“माला चक्र” विधि का सही इस्तेमाल करने के लिये:

- ✓ आपका मासिक चक्र हमेशा 26–32 दिनों के भीतर होना चाहिये। यदि साल में एक से अधिक बार आपका मासिक चक्र 26 दिनों से छोटा या 32 दिनों से लम्बा है तो “माला चक्र” विधि आपके लिए सही नहीं है।
- ✓ “माला चक्र” विधि का प्रयोग अपनी माहवारी के पहले दिन से शुरू करें।
- ✓ छल्ले को अगले मोती पर हर रोज चढ़ायें।
- ✓ सफेद मोती वाले दिनों में संभोग से परहेज करें या कण्डोम का प्रयोग करें।