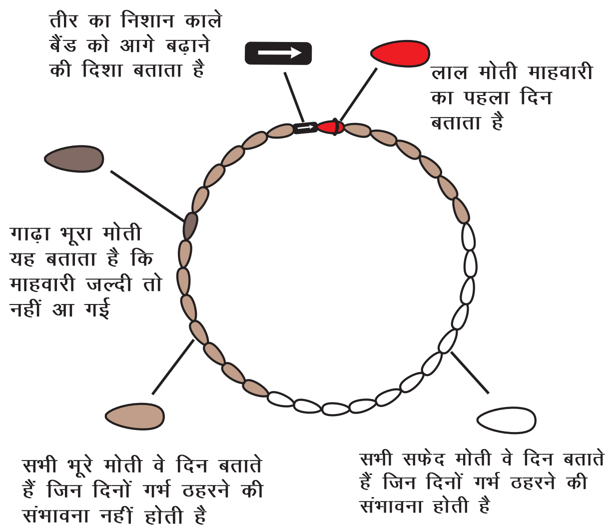
माला चक्र™

परिवार नियोजन की प्राकृतिक एवं असरदार विधि

माला चक्र क्या है ?

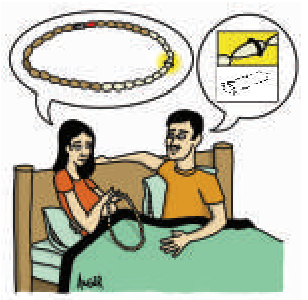
माला चक्र मोतियों की माला है जिसकी मदद से महिला अपने उन दिनों की पहचान कर सकती है जिन दिनों उसे गर्भ ठहरने की संभावना होती है



माला चक्र का प्रयोग कौन कर सकते हैं ?

- महिलाएँ जिनकी दो माहवारी के बीच एक माह का अंतर होता है

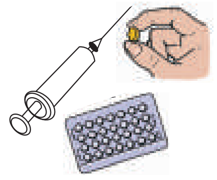
- पति–पत्नी जो महिला के गर्भ ठहरने की संभावना वाले दिनों में संयम रख सकते हैं या कंडोम का प्रयोग कर सकते हैं



कुछ महिलाओं को माला चक्र प्रयोग करने के पहले कुछ इन्तज़ार करना पड़ सकता है

- यदि आपका हाल में प्रसव हुआ है या आप बच्चे को स्तनपान करा रहीं हैं

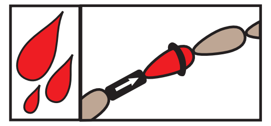
- यदि आपने हाल में कोई अन्य गर्भ निरोधक विधि का प्रयोग किया है



ऐसे परिस्थिति में हो सकता है आपकी माहवारी स्वाभाविक रूप से शुरू नहीं हुई हो। स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता से संपर्क करें।

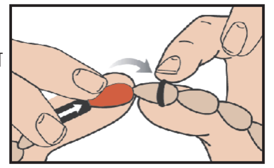
माला चक्र का प्रयोग कैसे करें ?

1. माहवारी के पहले दिन काले बैंड को तीर के निशान की तरफ से लाल मोती पर चढ़ाऐं

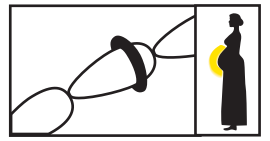


2. साथ ही कैलेण्डर में उस तारीख पर गोला बनायें

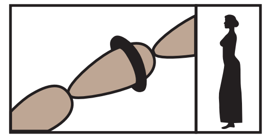
3. हर दिन काले बैंड को अगले मोती पर चढ़ाऐं। उन दिनों भी जब माहवारी चल रही हो



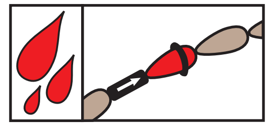
4. जिन दिनों काला बैंड सफेद रंग वाले मोतियों पर रहेगा उन दिनों संयम रखें या संभोग के दौरान कंडोम का प्रयोग करें। उन दिनों गर्भ ठहरने की संभावना होती है



5. जिन दिनों काला बैंड भूरे रंग वाले मोती पर रहेगा उन दिनों बिना कंडोम के संभोग कर सकते हैं। उन दिनों गर्भ ठहरने की संभावना नहीं होती है

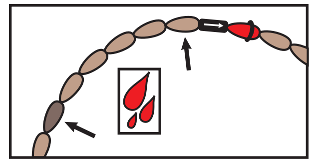


6. जिस दिन अगली माहवारी शुरू हो, बचे हुए भूरे मोतियों को छोड कर काले बैंड को लाल मोती पर चढ़ाऐं। अगर कुछ मोती बच गये हैं तो उन्हें छोड़ दें

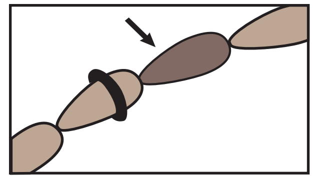


माला चक्र के द्वारा माहवारी का पता कैसे लगायें ?

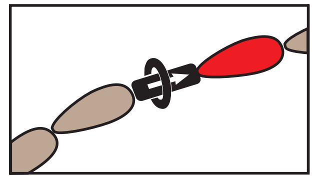
- माला चक्र के लिए आपकी माहवारी गाढ़े भूरे मोती और आखिरी भूरे मोती के बीच में आनी चाहिये



- आपकी माहवारी गाढ़े भूरे मोती के पहले शुरू हो जाये तो इसका मतलब है कि आपकी माहवारी जल्दी आ गई है



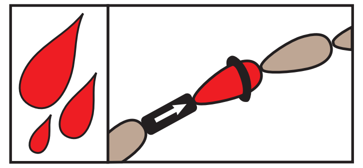
- आपकी माहवारी आखिरी भूरे मोती के बाद भी ना आये जो इसका मतलब है कि आपकी माहवारी देर से आई



साल में एक बार से अधिक आपकी माहवारी जल्दी या देर से आये तो अपने स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता से संपर्क करें

आप माला चक्र का प्रयोग कब से शुरू कर सकती हैं ?

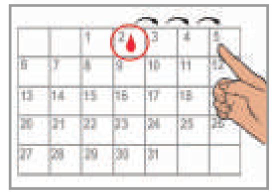
- जिस दिन आपकी माहवारी शुरू हो, उस दिन से ही आप माला चक्र विधि प्रयोग कर सकती हैं



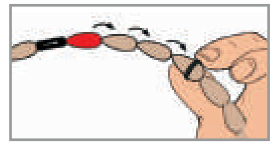
यदि आप काले बैंड को आगे बढ़ाना भूल जायें तो क्या करें ?

अगर काला बैंड आगे बढ़ाना भूल जाएं तो नीचे लिखे निर्देशों का पालन करें :

- कैलेण्डर में देखें कि आपकी पिछली माहवारी किस तारीख को शुरू हुई थी
- उस दिन से शुरू कर के आज तक के दिन गिन लें



- अब लाल मोती से शुरू करके उतने मोती गिनें और काले बैंड को आज वाले मोती पर चढ़ा दें

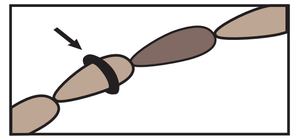


स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता से कब संपर्क करें ?

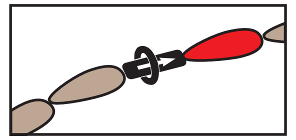
- अगर आपने सफेद मोती वाले दिनों मे असुरक्षित संबध रखा हो

- अगर आपको लगता है कि आप गर्भवती हैं

- अगर आपकी माहवारी जल्दी आ गई है



- अगर आपकी माहवारी देर से आई है



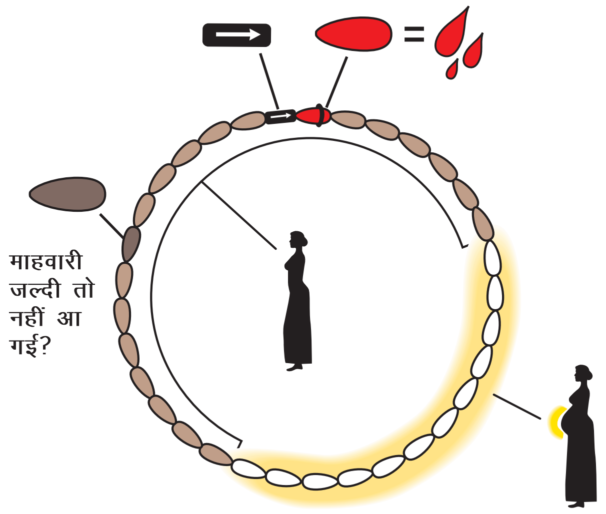
- माला चक्र विधि एच.आई.वी./एड्स या अन्य यौन रोगों से बचाव नहीं करती है
- माला चक्र खेलने की चीज नहीं है, इसे बच्चों से दूर संभाल कर रखें

U.S. Patent No. 6.747.917 B2. India patent No. 219131
CycleBeads are distributed in India under license by HLL Lifecare Limited

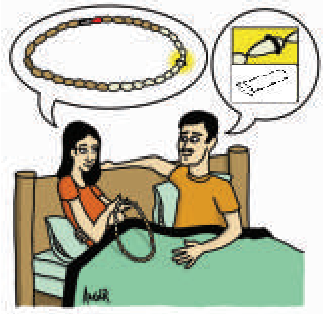
माला चक्र™

परिवार नियोजन की प्राकृतिक एवं असरदार विधि

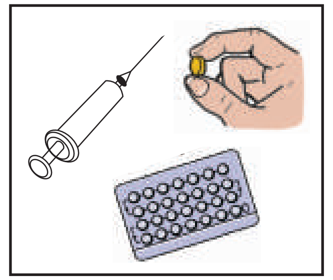
माला चक्र क्या है ?



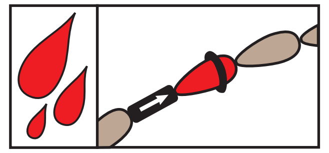
माला चक्र का प्रयोग कौन कर सकते हैं ?



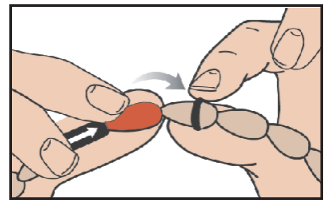
कुछ महिलाओं को माला चक्र प्रयोग करने के पहले कुछ इन्तज़ार करना पड़ सकता है

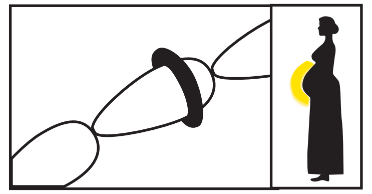


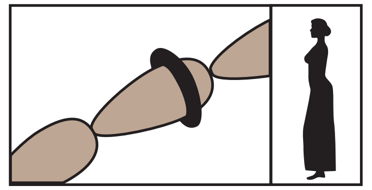
माला चक्र का प्रयोग कैसे करें ?

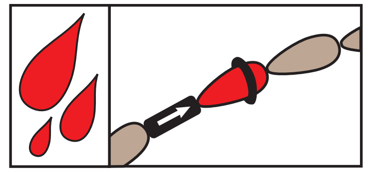
1. 

2.

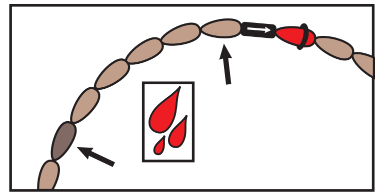
3. 

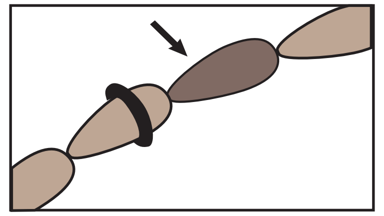
4. 

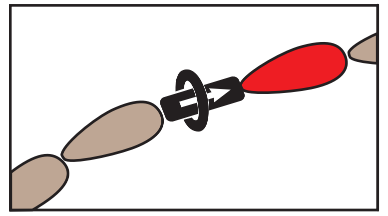
5. 

6. 

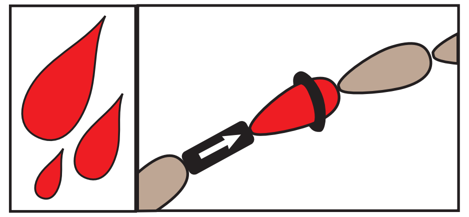
माला चक्र के द्वारा माहवारी का पता कैसे लगायें ?



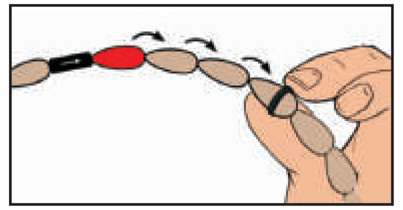




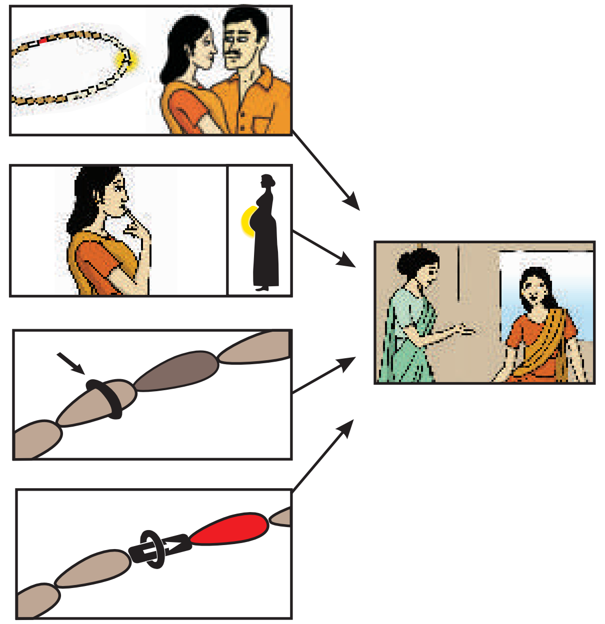
आप माला चक्र का प्रयोग कब से शुरू कर सकती हैं ?



यदि आप काले बैंड को आगे बढ़ाना भूल जायें तो क्या करें ?



स्वास्थ्य कार्यकर्ता से कब संपर्क करें ?



- माला चक्र विधि एच.आई.वी./एड्स या अन्य यौन रोगों से बचाव नहीं करती है
- माला चक्र खेलने की चीज नहीं है, इसे बच्चों से दूर संभाल कर रखें

U.S. Patent No. 6.747.917 B2. India patent No. 219131
CycleBeads are distributed in India under license by HLL Lifecare Limited