Growth and Changes

جسمانی نشوونما اور تبدیلیاں

© 2018 Grow and Know Inc.

Acknowledgement

Our greatest thanks to the many institutions and individuals who supported the development of this book. We especially want to thank the School Education Departments of Punjab, Balochistan, Sindh and KPK for giving us access to the schools, along with UNICEF and the other MHM working group members for their continuous support, guidance and inputs. We would also like to thank all the Pakistani organizations and people who helped in producing this book.

ہم تہہ دل سے ان تمام اداروں اور افراد کا شکریہ ادا کرتے ہیں جنہوں نے اس کتاب کو بنانے میں ہماری مدد کی- خاص طور پر ہم سکول ایجوکیشن ڈیپارٹمنٹ پنجاب، کے پی کے، بلوچستان اور سندھ کے مشکور ہیں کہ انہوں نے ہمیں سکولوں میں کام کرنے کی اجازت دی- ہم یونیسیف اور ایم ایچ ایم ورکنگ گروپ ممبرز کی مسلسل حمایت، رہنما ئی اور مدد کے بھی مشکور ہیں-علاوہ ازیں ہم ان تمام پاکستانی اداروں، لوگوں اور بلخصوص ان نوجوان لڑکیوں کا بھی دل کی گہرائیوں سے شکر یہ ادا کرتے ہیں جنہوں نے اس کتاب کی تشکیل میں ہماری مدد کی-

All right reserved: no part of this publication may be reproduced, stored in retreaval system, translated in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the author.

Authors:	Marni Sommer Afshan Bhatti Zubia Mumtaz
Stories by:	Girls of Pakistan
Translators:	Irum Noureen Afshan Bhatti
Illustrator:	Nayyab Nadeem
Layout and Design:	Ziaur Rahman Zia Saqlain Haider
Printing funded by:	Grow and Know, Inc.

What is puberty?

Between the ages of 10 and 14, most girls and boys begin to notice changes in their bodies. These physical and emotional changes take place over a number of years. These changes are sometimes called **“puberty”** or **“adolescence,”** and girls and boys at this age are often called “adolescents.”

بلوغت کیا ہے؟

10 سے 14 سال کی عمرکے دوران لڑکے اور لڑکیاں اپنے جسم میں کچھ تبدیلیاں محسوس کرتے ہیں۔ یہ جسمانی اور جزباتی تبدیلیاں کافی سالوں تک ہمارے اندر رونما ہوتی ہیں۔ ان تبدیلیوں کوبلوغت یا جوانی کہا جاتا ہے اور لڑکیوں اور لڑکوں کو اس عمر کے دوران نوجوان کہا جاتا ہے۔

Puberty starts when extra amounts of chemicals called “hormones” begin to be produced in the body. These hormones lead to changes in the body. In addition to causing physical changes, the hormones cause emotional changes. So a growing girl may feel happy one moment, and angry, sad or confused the next moment.

جب ہمارے جسم میں پیدا ہونے والے کیمیائی مادے جن کو ہارمونز کہا جاتا ہے ان کی مقدار بڑھنے لگتی ہے تو اس عمل کو بلوغت کہتے ہیں۔ ان ہارمونز کے باعث ہمارے جسم میں مختلف تبدیلیاں آتی ہیں۔ جسمانی تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ یہ ہارمون جزباتی تبدیلیاں بھی پیدا کرتے ہیں۔ پس بڑھتی ہوئی لڑکیاں کسی ایک لمحے خوشی محسوس کرتی ہیں تو اگلے لمحے غصہ، غم یا الجھن۔

Puberty is the time when girls begin to produce eggs and boys begin to produce sperm. It is the time when we develop into young women and men. It is a special time. It is our bodies' way of maturing so that one day we can have children and start our own families. Even though girls' bodies start having the ability to have children, this does not mean that girls are ready to have children.

بلوغت عمر کا وہ دور ہے جب لڑکیوں میں بیضہ بننا شروع ہوتا ہے۔ یہ وہ دور ہے جب ہم ایک جوان عورت یا مرد بننا شروع کرتے ہیں۔ یہ بہت خاص دور ہے اس عمل کے باعث ہمارا جسم بالغ ہوتا ہے اور ہم آنے والے وقت میں اپنا خاندان شروع یعنی شادی کر سکتے ہیں اور بچے پیدا کر سکتے ہیں۔ مگر اس کا ہر گز یہ مطلب نہیں کہ بلو غت کے شروع ہوتے ہی لڑکیاں شادی کرنے یا بچے پیدا کرنے کے قابل ہوجاتی ہیں۔

When does puberty begin and how long does it take?

Changes take place in girls and boys at different times. Generally, changes start earlier for girls than for boys. Some start before the age of 10, while others start after age 14. For some, changes may take place in one year or less. In others, they can take as long as six years.

بلوغت کس عمر میں شروع ہوتی ہے اور کتنے عرصے میں مکمل ہوتی ہے؟

لڑکیوں اور لڑکوں میں یہ تبدیلیاں عمر کے مختلف حصوں میں رونما ہوتی ہیں۔ عموماً لڑکیوں میں یہ تبدیلیاں لڑکوں کی نسبت جلدی شروع ہو جاتی ہیں۔ کچھ لڑکیوں میں یہ 10 سال کی عمر سے پہلے شروع ہو جاتی ہیں جبکہ کچھ میں 14 سال کے بعد ہوتی ہیں۔ بعض لڑکیوں میں یہ تبدیلیاں 1 سال یا اس سے کچھ کم عرصے میں مکمل ہوجاتی ہیں جبکہ بعض میں 6 سال تک کا عرصہ لگ سکتا ہے۔

What are the physical changes that take place in girls?

A girls' breasts start to grow and her hips get rounder. Hair starts to grow under her arms. Hair grows on and around the private parts. She also starts to menstruate.

لڑکیوں میں کس قسم کی جسمانی تبدیلیاں آتی ہیں؟

ان کی چھاتی اور کولہے بڑھنے لگتے ہیں۔ بغلوں اور جسم کے دوسرے حصوں پر بال آنے لگتے ہیں اور ماہواری / پیریڈز / مینسز شروع ہوجاتے ہیں۔

What is menstruation?

Menstruation means that a girl's body is growing up and is preparing for the future when she might get pregnant and have a baby. During menstruation, the lining of the uterus comes out along with blood through her vagina. Bleeding usually lasts for 4-7 days and usually happens every month. Monthly bleeding is not something to be scared of because it is perfectly normal.

پیریڈز / ماہواری / مینسز کیا ہوتے ہیں؟

پیریڈز/ ماہواری / مینسز کا مطلب ہے کہ ایک لڑکی کا جسم بڑھ اور تیار ہورہا ہے کہ مستقبل میں وہ ماں بن سکے۔ پیریڈز/ ماہواری / مینسز کے دوران بچہ دانی کی اندرونی تہہ خون کے ساتھ باہر آجاتی ہے۔ یہ خون عام طور پر 4 سے 7 دن تک ہر مہینے آتا ہے۔ اس ہر مہینے آنے والے خون سے ڈرنا نہیں چاہیے کیونکہ ایسا ہونا بالکل نارمل بات ہے۔

Most girls have their first menstrual period between the ages of 11 and 14. Some girls start as early as 8 and some at 17 or older. The time period from the first day of your menstrual period (when the bleeding starts) until the first day of your next menstrual period is usually 28 days (one month) but can range from 21-35 days. For many years after a girl starts having her period, she may not get her period every month. This is perfectly normal.

زیادہ تر لڑکیوں کو پہلی مرتبہ ماہواری / مینسز 11 سے 14 سال کی عمر میں آتے ہیں۔ مگر کچھ لڑکیوں میں یہ 8 سال کی کم عمر میں یا کافی دیر سے یعنی 17سال کی عمر میں بھی آ سکتے ہیں۔ عام طور پر ایک ماہواری / مینسز کے پہلے دن سے لے کر اگلی ماہواری / مینسز کے پہلے دن کے درمیان وقفہ کا دورانیہ 28 دن (1 ماہ) ہوتا ہے۔ مگر یہ وقفہ 21 سے 35 دن کے درمیان کا بھی ہو سکتا ہے۔ ماہواری / مینسز شروع ہونے کے کافی سالوں تک ضروری نہیں کہ ہر لڑکی کو ہر مہینے باقاعدگی سے ماہواری / مینسز آئیں۔ ماہواری / مینسز میں بےقاعدگی ہونا ایک نارمل بات ہے۔

When a girl has her menstrual period, she should wash at least twice a day with soap and water in the area around the private parts. She can use cloths or pads to soak up the blood. These should be changed every few hours. If a girl is going to school, she should take an extra cloth or pad in a plastic bag so that she can change after a few hours. If a girl has a leak on her uniform in school, she can tie a chaddar or dupatta around her waist and ask a friend or the teacher to help.

جب بھی کسی لڑکی کو ماہواری/ مینسز آئیں تو اس کو چاہئے کہ وہ ان دنوں میں روزانہ دو مرتبہ صاف پانی اور صابن سے استنجا کرے اور خون کو جذب کرنے کے لئےصاف کپڑا یا پیڈ استعمال کرے اور اس کپڑے یا پیڈ کو چند گھنٹوں بعد تبدیل کرے۔اگر وہ لڑکی اسکول جاتی ہے تو ان دنوں میں اسکول جاتے وقت اس کو چاہئے کہ وہ ایک صاف ستھرا کپڑا یا پیڈ پلاسٹک کے لفافے میں ڈال کر ساتھ لے جائے تاکہ وہ کچھ گھنٹوں بعد اس کو تبدیل کرسکے۔ اگر کسی وجہ سے خون اس کے کپڑوں پر لگ جائے تو اسے چاہئے کہ وہ اپنی چادر یا دوپٹہ پھیلا کر اوڑھ لے اور اپنی دوست یا استاد سے مدد مانگے۔

Although menstruation means a girl is biologically able to have a baby, girls are not advised to have a child until they are more than 18 years old. This is because other changes in her body are still taking place. Having a baby when your body is not ready can cause many health problems for a girl and her baby. If a girl who has menstrual periods every month misses a period, it may mean that she is pregnant. But girls can also miss periods if they are feeling stress, if they become too thin or if they have been traveling.

حالانکہ کسی بھی لڑکی کو ماہواری/ مینسز آنے کا سائنسی مطلب یہ ہوتا ہے کہ وہ ماں بن سکتی ہے مگر اس کا ہر گز یہ مطلب نہیں کہ وہ ماں بننے کے قابل ہو چکی ہے۔ بلکہ اس کی صحت کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ 18سال کی عمر سے پہلے حاملہ نہ ہو۔ اور وہ اس لئے کیونکہ اس وقت تک بہت سی تبدیلیاں اس کے اندر ہو رہی ہوتی ہیں۔ اور ایسی حالت میں جب آپ کا جسم مکمل طور پر تیار نہ ہو حمل کا ہونا ماں اور بچے دونوں کے لئے انتہائی خطرناک ہو سکتا ہے۔ اگر ایک لڑکی جس کو مینسز ہر مہینے تواتر سے آتے ہوں اور اسے ایک مہینے مینسز نہ آئیں تو اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ وہ حاملہ ہے مگر ضروری نہیں کہ ہر مرتبہ یہ درست ہو۔ بلکہ لڑکیوں کو مینسز مقررہ وقت پر نہ آنے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں جیسےکہ کوئی پریشانی، کمزوری یا سفر وغیرہ۔

Some girls do not feel pain when they have their menstrual period, some have slight pains below their navel and in their lower back and some have a lot of pain and may need to take pain medicine. Usually the pain is not very bad and does not last long. The pains are called “cramps” because they are caused by the muscle of the uterus contracting. It is these contractions that push out the lining of the uterus each month.

بعض لڑکیوں کو ماہواری/ مینسز کے دوران بالکل کوئی تکلیف نہیں ہوتی لیکن بعض کو ناف یا کمر کے نچلے حصے میں تھوڑا بہت درد ہوتا ہے اور بعض کو بہت زیادہ تکلیف ہوتی ہے حتیٰ کہ ان کو درد کی دوائی لینے کی ضرورت پیش آتی ہے۔ عمومی طور پر یہ درد زیادہ شدید نہیں ہوتا اور زیادہ دیر تک بھی نہیں رہتا۔ اس درد کو مروڑ پڑنا یا بل پڑنا کہتے ہیں کیونکہ یہ بچے دانی کے عضلات میں پیدا ہونے والے کھنچاؤ کے باعث ہوتا ہے۔ یہی کھنچاؤ ہر مہینے بچے دانی یا رحم کی اندرونی سطح کوماہواری کے ساتھ باہر نکالتا ہے۔

What is PMS?

PMS is short for pre-menstrual syndrome. Not all girls get this, but many do for a few days before they start their menstrual period. This is because changes in the level of hormones in a girl's body can affect their moods. Some girls may feel sad. Others may feel irritable and get angry for no real reason. Some girls' breasts may feel swollen and sore. This is all natural and should not worry you.

پی ایم ایس کیا ہے؟

پی ایم ایس ماہواری کے آنے سے پہلے کی کیفیت کو کہتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ یہ کیفیت تمام لڑکیوں میں پائی جائے مگر بہت سی لڑکیوں میں یہ کیفیت مینسز کے کچھ دن پہلے سے شروع ہو جاتی ہے۔ ایسا اس لئے ہے کہ اس دوران ہمارے جسم میں ہارمونز کی مقدار تبدیل ہو رہی ہوتی ہے جو کہ ہمارے مزاج میں تبدیلیاں پیدا کرسکتی ہے۔ کچھ لڑکیاں اس دوران اداسی محسوس کرتی ہیں، کچھ چڑچڑاپن محسوس کرتی ہیں تو کچھ کو بلاوجہ غصہ آتا ہے۔ کچھ کو اپنی چھاتی میں سوجن یا دردبھی محسوس ہوسکتا ہے۔ یہ تمام علامات قدرتی ہیں اور ہمیں انکی وجہ سے پریشان نہیں ہونا چاہئے۔

Talk to your sisters, aunts, mothers, grandmothers and female teachers . When you have your period, some discomfort is normal, but if you have too much pain, you may need medication so talk to an older women to ask her advice. Normally when you have your period, you may need to change your cloth or pad 3 or 4 times a day. If you need to change it more times, you may be bleeding too much so ask your mother or older sister, a nurse or a doctor for advice.

ہمیشہ اپنی بہن ، خالہ، پھپھو، ماں، نانی، دادی اور اپنی استانی سے بات کریں۔ پیریڈز / مینسز کے دوران تھوڑی بہت تکلیف نارمل بات ہے لیکن اگر تکلیف زیادہ ہو تو درد کی دوا لی جا سکتی ہے۔ اگر دوائی کی ضرورت پڑے تو کسی بڑی عورت سے اس معاملے میں مدد لیں۔ عام طور پر جب آپ کو مینسز آتے ہیں تو اس دوران آپ کو اپنا کپڑا یا پیڈ دن میں تین سے چارمرتبہ تبدیل کرنا پڑ سکتا ہے۔ اگر اس سے زیادہ مرتبہ تبدیل کرنا پڑےتو اسکا مطلب یہ ہوسکتا ہےکہ آپکو زیادہ خون پڑ رہا ہے۔ ایسی صورت میں آپ کو اپنی ماں ، بڑی بہن ، نرس یا ڈاکٹر سے مدد لینی چاہئے۔

Story 1

I was 13 years old and was in 6th class. During the break I felt some irritation so I went to the washroom and found that my white uniform was stained with blood. I told my friend and she suggested that I share this with my teacher. So hesitantly I told my teacher. She was very nice to me. She gave me underpants and a pad. I didn't know anything at all about menstrual periods but my friends in school told me about it little by little in their own way, which made me feel more calm. I would advise younger girls to get the knowledge beforehand from their elder friends, cousins, sisters or mothers.

کہانی 1

میں 13 سال کی تھی اور چھٹی جماعت میں پڑھتی تھی۔ تفریح کے دوران مجھے کچھ الجھن محسوس ہوئی تو میں واش روم گئی اور میں نے اپنے سفید یونیفارم پر خون کے دھبے دیکھے۔ میں نے اپنی دوست کو بتایا تو اس نے مجھے استانی کو بتانے کا کہا۔ میں نے ڈرتے ڈرتے اپنی استانی کو بتایا وہ میرے ساتھ بہت اچھی طرح پیش آئیں ۔ اور انہوں نے مجھے پیڈ اور انڈروئیر/نیکر/کچھّا دیا۔ مجھے ماہواری کے بارے میں کچھ علم نہیں تھا مگر میری دوستوں نےاپنے اپنے طریقےسے مجھے تھوڑا تھوڑا اس کے بارے میں بتایا تومیں کافی بہتر ہوگئی۔ میں اپنے سے چھوٹی لڑکیوں کو نصیحت کروں گی کہ وہ پہلے ہی ماہواری کے متعلق معلومات اپنی بڑی دوستوں، کزنوں، بہنوں یا ماں سے ضرور حاصل کریں۔

Story 2

I was sitting on the bed when my sister asked me to bring my Mom's clothes for ironing. I got up and she saw the stains on my shirt. My sister asked about it and I told her that the bleeding started because I scratched some allergy pimples on my thighs. She told me to have a shower. When I turned on the shower, I saw that there was blood on the floor. I checked my legs and arms for any kind of wounds but there were not any. I was so confused that I did not know what to do. I was bleeding whenever I went to wash myself. I remember that I told

my sister after midnight. She asked me to go inside the washroom and went to bring underpants and pads. She adjusted those things for me and told me how to wear it. I became more relaxed after this. In the morning, my sister asked me to change the pad and I did everything exactly the way she told me to. I would like to advise young girls that they shouldn’t be worried or afraid about this matter and they should discuss it with their mothers, elder sisters and aunts.

کہانی 2

میں اپنے بیڈ پر بیٹھی تھی جب میری بہن نے مجھے امی کے کپڑے استری کے لیے لانے کو کہا۔ میں اٹھی تو اس نے میری قمیض پر خون کے دھبے دیکھ لیے۔ جب میری بہن نے ان دھبوں کے بارے میں پوچھا تو میں نے کہا کہ ٹانگ پر الرجی کے دانوں پر خار ش کی تھی تو یہ خون نکلنا شروع ہو گیا۔ اس نے مجھے نہانے کو کہا۔ جب میں نے نہانا شروع کیا تو میں نے دیکھا کہ فر ش پر خون تھا لہذا میں نے اپنی ٹانگیں اور بازؤں کو چیک کیا مگر وہاں پرتو کوئی زخم تھا ہی نہیں۔ میں بہت پریشان ہوئی اور مجھے سمجھ نہ آئی کہ کیا کروں۔جب بھی میں خود کو دھوتی تو خون آتا۔ مجھے یاد ہے کہ میں نے تقریباً آدھی رات کو اپنی بہن کو بتایا۔ اس نے مجھے وا ش روم میں جانے کا کہا اور میرے لیے پیڈ اور انڈ ر وئیر لینےچلی گی۔ اس نے وہ سب چیزیں مجھے دیں اور بتایاکہ انہیں کیسے پہننا ہے یوں میں تھوڑی پرسکون ہو گئی۔ صبح میری بہن نے مجھے پیڈ تبدیل کرنے کو کہا تو میں نے ویسا ہی کیا جیسا اس نے پہلے بتایا تھا۔ میں نوجوان لڑکیوں کو یہ نصیحت کروں گی کہ ان کو اس بارے میں ڈرنا یا پریشان نہیں ہونا چاہیے اور اس حوالے سے اپنی امی، بڑی بہن یا خالہ سے بات کرنی چاہیے۔

Story 3

I was visiting my aunt's place during the summer vacation. I was playing with my cousins when I felt the need to go to the washroom. I saw the bloodstains when I went there. I did not tell anyone about it and continued playing. That day, I found bloodstains on my shalwar every time I went to the washroom. I thought that it was a wound of some kind and I did not pay any attention to it. I spent that day like this. When I got back home the next day, my mother found stains on my Shalwar. She hurriedly brought some pads and underpants for me and gave me information about periods. I would like to advise young girls that they should inform their mothers as soon as any such thing happens to avoid any difficulties.

کہانی 3

گرمیوں کی چھٹیوں کے دوران میں اپنی آنٹی کے گھر گئی ہوئی تھی۔ میں اپنے کزنز کے ساتھ کھیل رہی تھی کہ مجھے باتھ روم جانے کی ضرورت محسوس ہوئی۔ جب میں اندر گئی تو میں نے خون کے دھبے د یکھے۔ میں نے کسی کو نہ بتایا اور میں کھیلتی رہی۔ اس دن جب بھی میں باتھ روم جاتی تو میری شلوار پر خون کے داغ ہوتے۔ میں سمجھی شاید کوئی زخم ہوا ہے اور میں نے اس پر کوئی توجہ نہ دی۔ وہ دن میں نےاسی طرح گزار دیا۔ اگلے دن جب میں اپنے گھر آئی تو میری امی نے میری شلوار پر خون لگا دیکھ لیا۔ انھوں نے جلدی سے مجھے پیڈ اور انڈروئیردیا اور مجھے مینسز کے بارے میں بتایا۔ میں چھوٹی لڑکیوں کو یہ نصیحت کروں گی کہ جب بھی انہیں ایسا ہو تو وہ جلد از جلد اپنی امی کو بتائیں تاکہ انہیں کم سے کم پریشانی ہو۔

Story 4

I experienced my first menstruation during my sister's engagement party. It was a stressful time for me as I kept washing myself, and the spots on my clothes, kept appearing again and again during the party. I tried to remain in the washroom until someone knocked at the door. I discussed with my sister in the morning but all night long I used my pants to absorb the blood spots and lay on one side so it may not stain my bed sheet. Girls should be informed by their family members before the first time they get their menstruation. It will reduce their worries, and will keep them from being frightened of this natural process.

کہانی 4

جس دن پہلی مرتبہ مجھے مینسز آئے اس دن میری بہن کی منگنی تھی۔ وہ میرے لیے انتہائی پریشان کن دن تھا کیونکہ میں بار بار خود کو اور اپنے کپڑوں کو خون کے دھبوں سے بچانے کے لیےدھورہی تھی مگر وہ بار بار میرے کپڑوں پر لگ رہے تھے ۔ میں اس وقت تک باتھ روم میں رہتی جب تک کہ کوئی دروازے پر دستک نہ دے۔ صبح میں نے یہ سب اپنی بہن کو بتایا مگر رات بھر میں اپنی شلوار میں خون کو جذب کرتی رہی اور بستر کے ایک طرف لیٹی رہی تاکہ میرے بستر کی چادر پر داغ نہ لگے۔ لڑکیوں کے گھر والوں کو چاہیے کہ وہ ان کو مینسز آنے سےپہلے ہی اس کے بارے میں بتا د یں۔ اس طرح وہ زیادہ پریشان نہیں ہونگی اور نہ ہی اس قدرتی عمل سے ڈریں گی۔

Story 5

It was during the summer vacation. Everything was going perfectly well until one day I felt very uncomfortable and had severe belly pain. My elder sister observed blood stains on my dress and asked me about it. I didn't know anything at all about the period thing. My sister taught me in detail about periods and gave me the items to use. I felt like my body was going to break into pieces. Soon I learnt how to handle such situations. I would tell the younger girls who will soon reach the puberty age to learn to handle the situation with courage and boldness. Take this period thing as a routine and never let your life be disturbed by it. Be confident and brave.

کہانی 5

یہ گرمیوں کی چھٹیوں کے دن تھے سب کچھ بہت اچھا تھا۔ حتٰی کہ ایک دن مجھے بہت بےچینی محسوس ہوئی اور ساتھ ساتھ پیٹ میں سخت درد بھی شروع ہو گیا۔ میری بڑی بہن نے میرے کپڑوں پر خون کے دھبے دیکھ لیے اور مجھ سے اس بارے میں پوچھا۔ مجھے پیریڈز یا ماہواری کا کچھ پتا نہیں تھا۔ میری بہن نے مجھے ماہواری کے بارے میں تفصیل سے بتایا اور مجھے استعمال کی چیزیں دیں۔ مجھے ایسا محسوس ہو رہا تھا جیسے میرا جسم ابھی ٹکڑے ٹکڑے ہو جائے گا۔ لیکن جلد ہی مجھے پتہ چل گیا کہ اس سب کو کیسے سنبھالنا ہے۔ میں چھوٹی لڑکیوں کو یہ بتانا چاہوں گی کہ وہ تمام لڑکیاں جو جلد ہی بلوغت کو پہنچنے والی ہیں وہ یہ سیکھ لیں کہ اس صورتحا ل کا کیسے حوصلہ اور ہمت سے سامنا کرنا ہے۔ پیریڈز کو روٹین کی چیز سمجھنا چاہیے اور اپنی زندگی کو اس سے متاثر نہیں ہونے دینا چاہیے۔ پُر اعتماد اور بہادر بنو۔

Story 6

The first time I had my periods I was in class 6th. When I came back from school, I felt like going to the washroom. When I went to the washroom I got scared about what it is. I thought I am not ill, so from where is this blood coming from. I washed myself and went out. I didn't talk to anyone about it. I didn't eat anything that day and till the evening I didn't even talk with anyone. When my father came back in the evening, he brought pani puri as it was usual for him to bring something for the kids. My father knew that I liked it the most so he asked my elder sister to call me. When I came to take it from my father my elder sister saw blood stains on my clothes. My elder sister informed my mother about it. When my mother came to talk to me I started crying. I told my mother that I have done nothing and I have no idea what it is. Then my mother said there is nothing to worry about. It happens with every girl at this age. Then my mother gave me pads and told me that everything is written on the packet, so I used them. I would like to advise the younger girls not to worry about menstruation and don't feel shy. But keep yourself clean during this time and take care of your health.

کہانی 6

جب مجھے پہلی بار مینسز آئے تو میں چھٹی جماعت میں پڑھتی تھی۔ جب میں سکول سے گھر واپس آئی تو مجھے باتھ روم جانے کی ضرورت محسوس ہوئی۔ میں باتھ روم گئی تو بے حد گھبرا گئی۔ میں نے سوچا کہ مجھے تو کچھ نہیں ہوا تو پھر یہ خون کہاں سے آرہا ہے۔ میں نے خود کو دھویا اور میں باہر آگئی۔ میں نے اس بارے میں کسی سے بات نہ کی۔ شام تک نہ میں نے کچھ کھایا نہ کسی سے بات کی۔ جب شام کو میرے ابو آئے تو وہ پانی پوری لائے کیونکہ یہ ان کا معمول تھا کہ وہ بچوں کے لیے روزانہ کچھ نہ کچھ لاتے تھے۔ میرے ابو کو پتہ تھا کہ یہ مجھے بہت پسند ہے تو انھوں نے میری بڑی بہن سے مجھے بلانے کا کہا۔ جب میں وہ لینے اپنے ابو کے پاس آئی تو میری بڑی بہن نے میرے کپڑوں پر خون کے داغ دیکھ لیے اور اس نے میری امی کو بتایا۔ جب میری امی مجھ سے بات کرنے آئیں تو میں نے رونا شروع کر دیا۔ میں نے امی کو بتایا کہ میں نے کچھ نہیں کیا اور مجھے کچھ نہیں پتہ کہ یہ سب کیا ہے۔ تب امی نے مجھے بتایا کہ اس میں گھبرانے کی کوئی بات نہیں۔ یہ اس عمر میں ہر لڑکی کے ساتھ ہوتا ہے۔ پھر امی نے مجھے پیڈ دیئے اور بتایا کہ سب کچھ پیکٹ پر لکھا ہوا ہے۔ یوں میں نے ان کو استعمال کیا۔ میں چھوٹی لڑکیوں کو یہ نصیحت کروں گی کہ وہ مینسز سے نہ تو گھبرائیں اور نہ ہی شرم محسوس کریں بلکہ اس دوران خود کو صاف ستھرا رکھیں اور اپنی صحت کا خیال رکھیں۔

How do I manage my first period?

- Talk to your elders: your mother, sister, aunt, grandmother, or female friends in your community. They will give you good advice!
- Do not feel afraid! It can be scary to see the blood on your underwear, but it is very normal and natural.
- If you are at school, tell a female teacher or a fellow female student. They will help you.
- Feel proud! Your body is developing into a young woman.

How do I capture the blood?

- Place a cloth or a pad on your underwear
- Change the cloth or a pad every 3-2 hours or if you think that the blood is getting heavy.

پہلی مرتبہ اپنے مینسز کو کیسے سنبھالنا چاہیے؟

- اپنے بڑوں سے بات کریں: اپنی ماں ، بہن، خالہ، پھپھو، نانی، دادی یا اپنی سہیلی سے بات کر یں۔ وہ آپکو اچھا مشورہ دیں گی۔
- ڈرئیے مت: اپنی شلوار یا انڈرویئر پر لگے خون کودیکھ کر آپ ڈر سکتے ہیں مگر یہ قدرتی اور نارمل ہے۔
- اگر آپ سکول میں ہیں تو اپنی استانی یا ہم جماعت لڑکی کو بتائیں۔ وہ آپ کی مدد کریں گی۔
- فخر محسوس کریں کے آپ ایک جوان عورت بننے جا رہی ہیں۔

میں خون کو کیسے سنبھا لوں؟

- اپنے انڈرویئر میں کپڑا یا پیڈ رکھیں۔
- کپڑے یا پیڈ کو ہر دو سے تین گھنٹے میں یا جب آپکو لگے کہ کپڑے میں خون زیادہ ہوگیا ہے تو اسے تبدیل کریں۔

How do I dispose of a cloth or a pad?

- If you are using a pad, wrap it in paper so it is a clean package and put it into the dustbin so it can be burned later.
- If you are using a cloth, put it into a plastic bag until you can wash it with hot water and soap, dry it in the sunshine and iron it.

How do I keep myself clean during my period?

- Every day (morning and evening), wash your private parts with soap and water.
- Keep unused cloths and pads clean (wrapped in tissue or a plastic bag) until you need them.
- Pat the area dry with a towel or cloth and put a fresh cloth or pad on your underwear.

How do I manage the stomach pain from my period ?

- You can put a hot water bottle on your stomach area when you are resting
- You can exercise and keep your body active.
- You can take pain medicines every 4 to 6 hours on the most painful days.
- You can have a hot cup of tea or water.

میں اپنے استعمال شدہ کپڑے یا پیڈ کو کیسے ضائع/ تلف کروں؟

- اگر آپ پیڈ استعمال کر رہی ہیں تو اس کو کاغذ میں لپیٹ کر ایک صاف ستھرا پیک بنا لیں اور اس کو کوڑے دان میں ڈال دیں تاکہ اسے بعد میں جلایا جا سکے۔
- اگر آپ کپڑا استعمال کرتی ہیں تو اس کو پلاسٹک کے تھیلے میں ڈال کر رکھیں جب تک کہ آپ اِسے صاف پانی اور صابن سے دھو نہ لیں۔ دھونے کے بعد اس کپڑے کو سورج کی روشنی میں سُکھائیں اور استری کریں۔

میں خود کو ماہواری / پیریڈز کے د نوں میں صاف کیسے رکھ سکتی ہوں؟

- ہر روز صبح شام اپنے مخصوص حصّوں کو صاف پانی اور صابن سے دھوئیں۔
- غیر استعمال شدہ پیڈز یا کپڑوں کو صاف رکھیں (کسی کاغذ یا پلاسٹک کے تھیلے میں لپیٹ کر)۔
- انڈرویئر میں نیا کپڑا یا پیڈ لگانے سے پہلے خود کو کپڑے سے خشک کر لیں۔

مینسز کے دوران ہونے والے پیٹ درد کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟

- آپ گرم پانی کی بوتل سے اپنے پیٹ پر ٹکور کرسکتی ہیں۔
- آپ ورزش کرکے اپنے آپ کو چُست رکھ سکتی ہیں۔
- زیادہ درد کی صورت میں آپ ہر چار سے چھ گھنٹے کے دوران ایک درد کی گولی لے سکتی ہیں۔
- آپ گرم چائے یا گرم پانی بھی لے سکتی ہیں۔

"Is it normal if…?"

Is it normal if I do not get my period every month?
Yes, when girls' bodies are developing, periods are often not regular and can skip months.

Is it normal if my period only lasts for 2 days?
Yes, every girl's period is different and will last different numbers of days as she is growing up.

Is it normal if I get my period for 3 days and my friend gets hers for 5 days?
Yes, the average length of a period is 5 days but it can range from 2 to 7 days.

Is it normal if you get your period on a different day each month?
Yes, a typical menstrual cycle is 28 days but it can range between 21 and 35 days depending on the girl.

Is it normal if a girl gets her period when she is young, such as ages 9 ,10 or 11?
Yes, there are a wide range of ages when girls can get their first period, from 8 or 9 up until 17 or 18 years of age.

Is it normal to get breast pains and back or leg pains when you are growing up?
Yes, as a girl's body is developing, many inside changes are happening and small pains are natural.

Is it normal to get stomach pain during your period?
Yes, "cramps" are pains in the lower abdomen that may happen during or just before your period. Small or medium pain is normal but if the pain is very bad, you might want to see a doctor for medicine.

کیا یہ نارمل ہے اگر۔۔۔؟

کیا یہ نارمل ہے اگر مجھے ہر مہینے ماہواری / مینسز نہ آئیں؟

جی ہاں۔ یہ نارمل ہے کیونکہ جب لڑکیوں کا جسم نشوونما پا رہا ہوتا ہے تو انکی ماہواری باقاعدگی سے نہیں ہوتی بلکہ کبھی کبھار تو کئی مہینے نہیں آتی۔

کیا یہ نارمل ہے اگر مجھے ماہواری صرف دو دن تک آئے؟

جی ہاں۔ ہرلڑکی کی ماہواری کا دورانیہ مختلف ہوتا ہے اور خاص طور پر جب اُس کا جسم نشوونما / بڑھ رہا ہوتا ہے۔

کیا یہ نارمل ہے کہ اگر مجھے پیریڈز / ماہواری تین دن آئیں اور میری سہیلی کو پانچ دن؟

جی ہاں۔ پیریڈز کا اوسطاً دورانیہ پانچ دن ہوتا ہے مگریہ دورانیہ دو سے سات دن تک ہو سکتا ہے۔

کیا یہ نارمل ہے کہ آپ کو ہر مہینے ماہواری مختلف تاریخ کو آئے؟

جی ہاں۔ عام طور پر ماہواری کی درمیانی مدت 28 دن ہوتی ہے۔ لیکن مختلف لڑکیوں کے لئے یہ 21 سے 35 دن تک ہو سکتی ہے۔

کیا یہ نارمل ہے اگر ایک لڑکی کو ماہواری / مینسز بہت چھوٹی عمر میں آ جائیں جیسے 9، 10یا 11 سال کی عمر میں؟

جی ہاں۔ مختلف لڑکیوں کو عمر کے مختلف حصوں میں پہلی بار ماہواری / مینسز آسکتے ہیں۔ مثلاً 8 یا 9 سال سے لے کر 17 سے 18 سال کے درمیان۔

کیا یہ نارمل ہے کہ جب آپ بڑے ہو رہے ہوتے ہیں تو کبھی کبھار آپکو چھاتی، کمر یا ٹانگوں میں درد ہوتا ہے؟

جی ہاں۔ جب ایک لڑکی کا جسم بڑھ رہا ہوتا ہے تو اسکے اندر بہت سی تبدیلیاں ہو رہی ہوتی ہیں اور معمولی درد قدرتی ہوتے ہے۔

کیا مینسز کے دوران پیٹ درد نارمل بات ہے؟

جی ہاں۔ یہ درد پیٹ کے نچلے حِصے میں ہوتا ہے۔ اور یہ مینسز کے دوران یا اس سے کچھ عرصہ پہلے ہوسکتا ہے۔ تھوڑا بہت درد بلکل نارمل ہے۔ لیکن اگر تکلیف زیادہ ہو تو ڈا کڑ سے رجوع کرنا چاہیے۔

“Is it normal if…?”

Is it normal to feel shy when you have your period?
Yes, many girls feel shy because they are not used to managing their period. This is normal and as you get older, you will feel less shy.

Is it normal that some girls become angry or sad when they have their period?
Yes, the hormones that are moving in a girl’s body when she has her period can cause mood swings.

Is it normal to get pimples during your period?
Yes, many girls and women will get pimples just before or during their period.

Is it normal that sometimes a girl will get clots coming out with her period?
Yes, thick clumps of blood in your period are normal and are called “clots.” They are more frequent when you have been lying down, so you may see more when you wake up in the morning.

Is it normal to get water-like or white discharge right before or after your period?
Yes, once a girl’s body starts to develop, having some clear or milky-white discharge is normal. During her period, the menstrual blood can be of different colors, including bright red, light pink or even more brown in color.

کیا یہ نارمل ہےاگر۔۔۔؟

کیا ماہواری / مینسز کے دوران شرم محسوس کرنا نارمل ہے؟

جی ہاں۔ بہت سی لڑکیوں کو شرم محسوس ہوتی ہے کیونکہ اُنھیں ماہواری کی عاد ت نہیں ہوتی۔ یہ بالکل نارمل ہے اور جیسے جیسے آپ بڑی ہوتی جاتی ہیں تو آپ کم سے کم شرم محسوس کرتی ہیں۔

کیا یہ نارمل ہےکہ ماہواری / پیریڈز کے دوران کچھ لڑکیوں کو غصَہ آتا ہے یا اداسی محسوس کرتی ہیں؟

جی ہاں۔ ماہواری کے دوران پیدا ہونے والے ہارمونز کے باعث لڑکیاں اپنی طبیعت میں مختلف طرح کی تبدیلیاں محسوس کرتی ہیں۔

کیا ماہواری / مینسز کے دوران چہرے پر دانے نکلنا معمول کی بات ہے؟

جی ہاں۔ بہت سی لڑکیوں اور خواتین کو ماہواری سے قبل یا اسکے دوران چہرے پر دانے نکل آتے ہیں۔

کیا ماہواری / پیریڈز کے دوران جمے ہوئے خون کا آنا نارمل ہے؟

جی ہاں۔ ماہواری کے دوران جمے ہوئے خون/ لوتھڑوں کا آنا نارمل ہے اور ان کی تعداد اس وقت بڑھ جاتی ہے جب ہم زیادہ دیر تک لیٹے رہتے ہیں۔ لہٰذا عام طور پر صبح جب ہم سو کر اُٹھتے ہیں تو یہ جما ہوا خون کافی زیادہ مقدار میں آتا ہے۔

کیا پانی جیسا یا سفید رنگ کا مواد ماہواری / مینسز سے پہلے یا بعد میں آنا نارمل ہے؟

جی ہاں۔ جب ایک لڑکی کا جسم بڑھنا شروع ہوتا ہے تو تھوڑا بہت سفید یا دودھیا رنگ کا پانی آنا نارمل ہے۔ ماہواری کے دوران خون کا رنگ بھی مختلف ہو سکتا ہے جیسا کہ انتہائی سرخ، ہلکا گلابی یا زیادہ براون رنگ۔

Menstrual Myths…Is it True or false?

• During a girl's menstruation, working with cold water is bad for her health.	**FALSE**
• We can eat warm or cold things during our menstrual period.	**TRUE**
• If a girl carries heavy things during her menstruation, her period will stop immediately or will become irregular.	**FALSE**
• Eating spicy foods during a girl's menstruation can stop her menstruation.	**FALSE**
• Stress or travel can cause you to miss a period. Sometimes, you may miss a period for no reason.	**TRUE**
• We can drink milk during our menstruation.	**TRUE**

ماہواری/ پیریڈز / مینسز کے متعلق معلومات ۔۔۔۔۔۔ کیا غلط ہے اور کیا صحیح؟

- مینسز کے دوران لڑکیوں کا ٹھنڈے پانی سے کام کرنا اُنکی صحت کے لیے اچھا نہیں ہوتا۔ **غلط**

- مینسز کے دوران گرم یا سرد کسی بھی قسم کی چیزیں کھا سکتے ہیں۔ **صحیح**

- اگر ایک لڑکی مینسز کے دوران وزنی چیزیں اُٹھائے یا بھاری کام کرے تو اسکے مینسز فوراً بند ہوجاتے ہیں۔ یا ان میں بےقاعدگی پیدا ہو جاتی ہے۔ **غلط**

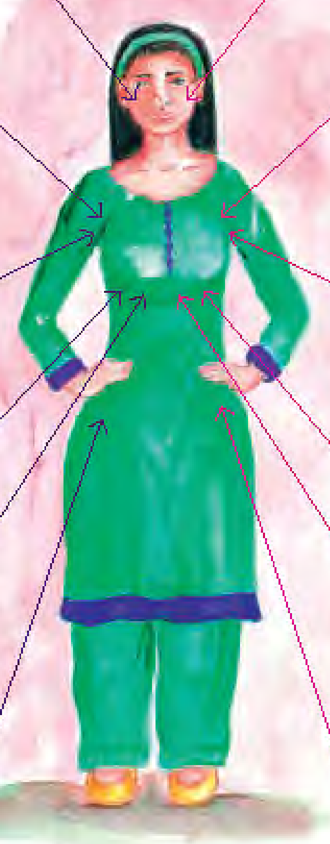
- مینسز کے دوران مرچ مصالحے دار غذائیں کھانے سے ماہواری رک جاتی ہے۔ **غلط**

- پریشانی یا سفرکے باعث مینسز آنے کی تاریخ تبدیل ہوسکتی ہے۔ مگرکبھی کبھار مینسز وقت پر نہ آنے کی کوئی وجہ نہیں ہوتی۔ **صحیح**

- مینسز کے دوران دودھ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ **صحیح**

Puberty Body Changes

بلوغت کے دوران ہونے والی جسمانی تبدیلیاں۔



Your skin makes more oils, so you may get pimples.

جِلد زیادہ چکنائی بنانا شروع کر دیتی ہے اس لئے آپ کو چہرے پر دانے نکل آتے ہیں۔

Hair will grow under your arms and in your private area.

آپ کے بغلوں اور جسم کے مخصُوص حصوں پر بال نکل آتے ہیں۔

Sweat glands under your arms will be more active so you will smell more like an adult.

بغلوں میں زیادہ پسینہ آنے لگتا ہے جس کے باعث آپ کے پاس سے بڑوں جیسی بو آنے لگتی ہے۔

Your nipples will get darker in color.

آپ کی چھاتی کا رنگ تبدیل ہوجاتا ہے۔

Your breasts will grow larger and be more sensitive.

آپ کی چھاتی بڑی اور زیادہ حساس ہو جاتی ہے۔

Your hips will become wider.

آپ کے کولہے بڑے اور چوڑے ہونے لگتے ہیں۔

You will grow taller more quickly than you grew before.

آپ پہلے سے زیادہ تیزی سے لمبی ہونے لگتی ہیں۔

Keeping a menstrual calendar

To help you keep track of your period, here is an example of a calendar you can draw and use.

When you get your period:

Each time you get your period, circle the date it starts for that month and draw an X through each day that the bleeding continues.

Remember, during puberty girls can have irregular periods!

ماہواری / مینسز کیلنڈر بنانا۔

اپنی ماہواری / مینسز کے دنوں کو یاد رکھنے کے لیے ہم آپ کو ایک کیلنڈر بنانے اور اسکو استعمال کرنے کا طریقہ بتا رہے ہیں۔

جب آپکو مینسز آئیں۔

ہر مہینے جب آپ کو مینسز آئیں تو جس تاریخ پر شروع ہو اُس پرگول دائرہ (O) لگا دیں۔ اور باقی تمام دن جن میں‌خون آ تا رہے اُن پر کراس (X) لگائیں۔

یاد رہے کہ بلوغت کے دوران لڑکیوں کی مینسز بے قاعدہ ہو سکتے ہیں۔

Menstrual Myth…Is it True or false?

- Eating cold foods during your menstrual period will stop the bleeding and lead your body to swell. **FALSE**
- Girls may get pimples around the time of their periods. **TRUE**
- Taking a bath during your menstrual period is bad for your health. **FALSE**
- Girls who have their periods are at risk for some diseases. **FALSE**

ماہواری / مینسز کے متعلق معلومات ۔۔۔۔۔۔ کیا غلط ہے اور کیا صحیح؟

- ماہواری / مینسز کے دوران ٹھنڈی چیزیں کھانے سےماہواری رک جاتی ہے جس کی وجہ سے جسم پھول جاتا ہے۔ **غلط**
- لڑکیوں کو کبھی کبھار پیریڈز کے دوران چہرے پر دانے نکل آتے ہیں۔ **صحیح**
- ماہواری / مینسز کے دوران نہانا آپ کی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ **غلط**
- ماہواری / مینسز کے دوران لڑکیوں کو کچھ اور بیماریوں کا بھی خطرہ ہوتا ہے۔ **غلط**

Congratulations!

You have now learned about growing from a girl into a young woman.

We hope you feel beautiful, strong, and proud of your body.

مبارک باد!

آپ نے لڑکیوں کی جسمانی نشوونما اور تبدیلیوں کے بارے میں اہم معلومات حاصل کر لی ہیں۔

ہمیں امید ہے کہ اب آپ خود کو خوبصورت اور مضبوط محسوس کرتے ہوئے اپنی ذات پر فخر کر سکیں گی۔

Note

This book tells the stories of young Pakistani girls

یہ کتابچہ نوعمر پاکستانی بچیوں کی کہانیاں بیان کرتا ہے