पर्सनल मेन्स्ट्रुअल कैलेंडर

एक्सपायरी डेट के लेक्चर (कक्षा) में आप को एक कैलेंडर दिया गया था । उसी का इस्तेमाल करके आपको खुद का मेन्स्ट्रुअल कैलेंडर बनाना है ।

मुद्दे:

मेन्स्ट्रुअल कैलेंडर करने के लिए याद रहे कि, इस महिने में जिस दिन मेन्स्ट्रुएशन शुरू हुआ उसे पहला दिन मानना है और तब तक गिनना है जब तक दूसरे महिने का मेन्स्ट्रुएशन शुरू नहीं होता ।

जैसे कि अगर मीना को जनवरी की 5 तारीख को महिना आया था और वह छठे दिन बंद हो गया और फरवरी में उसे 2 तारीख को महिना आया । तो 5 जनवरी से 2 फरवरी तक कितने दिन होते हैं । 2017 साल में वह हमें गिनना होगा । उसका मेन्स्ट्रुएशन सायकल 27 दिनों का है ।

अगर ऐसे है तो मीना का अगला महिना आने की तारीख 29 फरवरी होनी चाहिए । अब आप बताइये कि अप्रैल में उसका महिना कब आएगा ?

प्रश्न:

राधा का मेन्स्ट्रुअल सायकल 25 दिन का है । इस महिने में उसका महिना 17 तारीख को आया है । अब उसके अगले 3 महीनों का कैलेंडर बनाइये ।

मानसी को दिसंबर 30 को महिना आया था । उसकी सायकल करीबन 35 दिन की है । तो पिछले दो महिने में उसे कब–कब मेन्स्ट्रुएशन शुरू हुआ होगा ?

गतिविधि:

आप खुद के लिए ऐसा एक कैलेंडर तैयार कर सकते हैं । हम इस प्रोग्राम में आप को कैलेंडर का एक पन्ना देंगे । इस पन्ने पर आप लगातार मेन्स्ट्रुएशन की तारीखों पर गोल करें और पता करें कि आपकी मेन्स्ट्रुएशन सायकल कितने दिनों की है ।

मेन्स्ट्रुएशन ओव्यूलेशन और गर्भ ठहरना:

इस चित्र को देखेंगे तो लाल रंग मेन्स्ट्रुएशन यानि रक्त स्राव के दिन बताता है. मेन्स्ट्रुएशन शुरू होने के बाद 10 से 15 दिनों में (औसतन 14 वे दिन) अगला बीज अंडाशय से बाहर फालोपियन ट्यूब में आगे गर्भाशय की तरफ आता है । जिसे अण्डोत्सर्ग यानि ओव्यूलेशन कहते है । चित्र में ये दिन पीले रंगों के चौकोर के बीच दिखाया है । इस अवधि में अगर अंडाणु शुक्राणु से मिलता है तो गर्भ/ भ्रूण तैयार होता है । यह भ्रूण तैयार हो गया तो वह अस्तर जैसे नरम उतक पर स्थित हो जाता है । जहाँ से उसे आवश्यक पोषक तत्व मिलते हैं और गर्भ बढ़ने लगता है ।