

مینوپاز: سمجھداری، آگاہی، اور ہمت کے ساتھ

SABR کے ساتھ اس تبدیلی کو سمجھیں اور اپنائیں۔

Address: Office # 21, Rabeeka Center,
Street # 487, G-13, Islamabad, Pakistan

Contact: +92-307-786-SABR (7227)

Website: www.sabr.org.pk

Email: contact@sabr.org.pk



Society for Advocacy, Betterment & Research

مینوپاز کیا ہے؟

مینوپاز خواتین کی زندگی کا ایک قدرتی مرحلہ ہے، جو عام طور پر 45 سے 55 سال کی عمر میں آتا ہے۔ یہ وہ وقت ہوتا ہے جب ماہواری کا سلسلہ ختم ہو جاتا ہے اور جسمانی، جذباتی، اور ذہنی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ اس کتا بچے کا مقصد مینوپاز کے دوران پیش آنے والی علامات اور ان سے نمٹنے کے عملی طریقے فراہم کرنا ہے تاکہ خواتین اس تبدیلی کو مثبت انداز میں اپنا سکیں۔

مینو پاز کی علامات

جسمانی علامات:

- اچانک جسم میں تپش کا احساس (ہاٹ فلیشنز)
- رات کو زیادہ پسینہ آنا
- وزن میں اضافہ
- جلد کا خشک ہونا
- ہڈیوں کی کمزوری (اوسٹیوپوروسس)
- نیند کا خراب ہونا

مینو پاز کی علامات

ذہنی علامات:

- مزاج میں تبدیلی (چڑچڑاپن یا غصہ)
- افسردگی یا اداسی
- بے چینی اور گھبراہٹ
- یادداشت میں کمی یا الجھن
- توجہ مرکوز کرنے میں مشکل

تجاویز (عملی اقدامات)

- زیادہ سبزیاں اور پھل کھائیں۔ کیلشیم اور وٹامن ڈی سے بھرپور غذا کھائیں جیسے دودھ، دہی اور پنیر۔
- روزانہ 30 منٹ چہل قدمی یا ہلکی پھلکی ورزش کریں۔
- ایک وقت پر سونے اور جاگنے کی عادت اپنائیں۔
- سونے سے پہلے موبائل یا اسکرین کا استعمال کم کریں۔
- شام کو چائے یا کافی سے پرہیز کریں۔
- اپنے پسندیدہ موضوعات پر کتابیں پڑھیں۔
- دماغ کو چیلنج دینے والے کھیل یا سرگرمیاں آزمائیں۔

گھریلو ترکیبیں

● نیم گرم پانی پینا جسم کے سکون کے لیے مفید ہے۔

● ہڈیوں کے درد کے لیے سرسوں کے تیل کی مالش کریں۔

● ہر بل چائے جیسے ادراک یا پودینے کا استعمال سکون پہنچا سکتا ہے۔

● روزمرہ کے چھوٹے مشاغل جیسے سلائی، کڑھائی، یا باغبانی میں وقت گزاریں۔ اپنے پسندیدہ موضوعات پر کتابیں پڑھیں۔

خاندان اور معاشرتی تعاون

- مینو پاز کے بارے میں اپنے خاندان کو آگاہ کریں تاکہ وہ آپ کی بہتر مدد کر سکیں۔

- دوستوں اور قریبی لوگوں کے ساتھ وقت گزاریں اور اپنی کیفیت پر کھل کر بات کریں۔

- دوسرے لوگوں سے مدد لینے سے نہ ہچکچائیں۔

- اپنی صحت کو ترجیح دیں اور کسی ماہر ڈاکٹر یا کونسلر سے مشورہ کریں۔

- مثبت رویہ اپنانا آپ کی ذہنی سکون میں مددگار

ثابت ہوگا۔



Society for Advocacy, Betterment & Research

Address: Office # 21, Rabeeka Center, Street # 487, G-13, Islamabad, Pakistan

Contact: +92-307-786-SABR (7227)

Website: www.sabr.org.pk

Email: contact@sabr.org.pk