महिनवारी कवनो बेमारी नइखे,

बाकि साफ़-सफाई के समान ना मिलला से इ बेमारी हो सकेला।

SANDESH

SANJIVINI

एकरा के लाल रंग से रंगीं

#ReadyForRed

भारत के

अगिला पीढ़ी के सशक्त बनावे के बा

आपन पहिला महिनवारी के अनुभव हमनीं के बताईं!

SANDESH
INTAS

SANJIVINI
An educational program by:
INTAS

शर्म के छोड़ीं

बोनाटेकार्ट द्वारा
चलावल गइल
द टाइम्स ऑफ
इंडिया के एगो पहल

महिनवारी के बारे में चुप्पी तोड़े के समय

महिनवारी स्वास्थ्य के बारे में
जागरूकता बढ़ावे खातिर पहल

SANDESH INTAS

SANJIVINI
An educational program by: INTAS

चुप्पी तुड़ल

महिनवारी से जुड़ल शरम आउर रहस्य के चुनौती दिहीं!
आईं हमनी के आवाज़ उठाईं जा आउर दोसरा लोग के बोले में मदद करीं

समझ-बूझ के चुनल गइल विकल्प

अउरत लोग के अलग-अलग तरह के उत्पाद आउर ओह सब के सुरक्षित रूप से उपयोग आउर ओकर निपटान के बारे में जानकारी दे के समझ-बूझ के विकल्प चुनें में सक्षम बनाईं।

वर्जना से दूर जाईं

आईं हमनी के महिनवारी से जुड़ल वर्जना आउर मिथक के तुड़ीं आउर एकरा से जुड़ल कलंक आउर भेदभाव के खतम करीं।

महिनवारी स्वास्थ्य के बारे में जानकारी

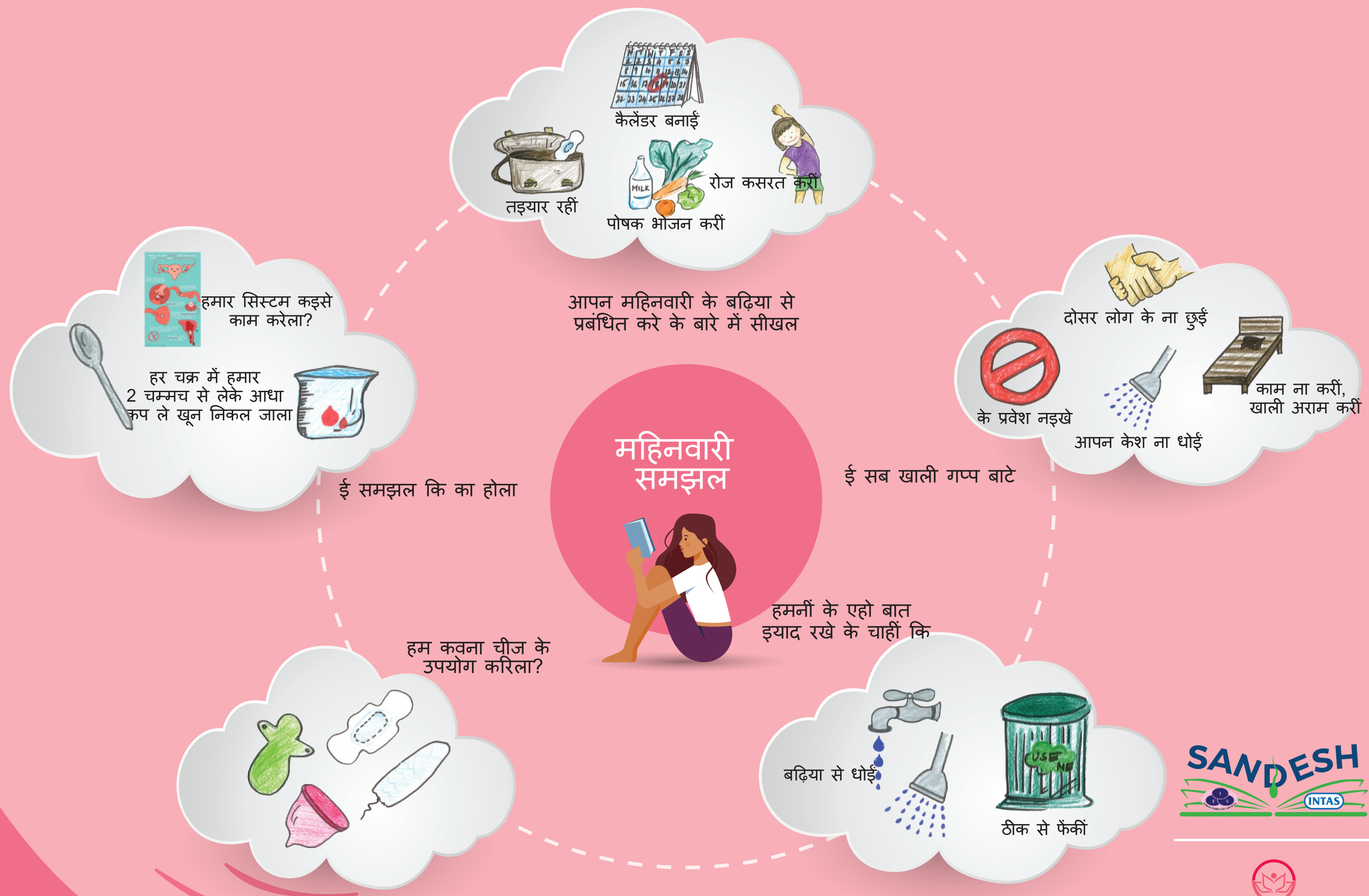
अउरत आउर लड़की कुल के महिनवारी के जीवन चक्र से जुड़ल जानकारी दिहीं, एकरा यौन आउर प्रजनन बीम से जोड़ीं देह खातिर फायदेमंद महिनवारी से जुड़ल जानकारी दिहल सुनिश्चित करीं।

सुरक्षित निपटान

महिनवारी के साफ-सफाई के सब समान के सुरक्षित निपटान सुनिश्चित करीं। आधारभूत ढांचा आउर प्रणाली स्थापित करे के जरुरत बाटे।

SANDESH
INTAS
SANJIVINI
An educational program by:
INTAS

समझीं कि सुखद महिनवारी कइसे होई



SANDESH INTAS

SANJIVINI
An educational program by: INTAS

महिनवारी लड़की के जिनगी के सब पहलु के प्रभावित क सकेला।

पढ़ाई
महिनवारीं में लड़की स सुविधा चाहे जरुरी समान के कमी के चलते स्कूल ना जा पालीं।

अर्थशास्त्र
जरुरी समान चाहे सुविधा ना रहला प अउरत स के काम छूट सकेला।

भागीदारी
दरद, असुविधा आउर रिसाव के डर सें लड़की स स्कूल, काम अउरी दोसर गतिविधि से विचलित हो सकेलीं चाहे काम कम उत्पादक हो सकेला।

इज्जत
लड़की स के असुविधा हो सकेला, उनका चिढ़ावल जा सकेला आउर उनका लजावल जा सकेला, अउरी हर दिन के गतिविधि में शामिल होवे से उनका रोकल जा सकेला।

स्वास्थ्य
महिनवारी में साफ़-सफाई के कामचलाऊ सामान के उपयोग से संक्रमण हो सकेला।

SANDESH INTAS

SANJIVINI
An educational program by: INTAS

महिनवारी में साफ-सफाई ना रखला से लंबा समय ले परेशानी हो सकेला

- पेशाब के रस्ता में संक्रमण
- यीस्ट संक्रमण
- प्रजनन मार्ग में संक्रमण
- हेपेटाइटिस 11 संक्रमण
- गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर

महिनवारी में साफ-सफाई ना रखला से गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के खतरा बढ़ जाला

इ दुन्नों के बीच संबंध

महिनवारी तंदुरुस्ती   मानसिक तंदुरुस्ती

SANDESH

INTAS

SANJIVINI

An educational program by:

INTAS

महिनवारी स्वच्छता

आदर्श स्थिति

अउरत के जरूरत, पसंद अउरी किसिम के सस्ता सैनिटरी नैपकिन

साफ अउरी निजी शौचालय जवना में पानी आउर अपशिष्ट के निपटावे के उचित सुविधा हो

कठोर स्थिति

जादेतर गवईं स्कूल आउर कम बसल बस्ती कुल्ह में पैखाना के उचित सुविधा नइखे

सैनिटरी नैपकिन प 60% से जादे कर लगावल जाला

महिनवारी तंदुरुस्ती आउर स्वच्छता

एह में महिनवारी के स्वच्छता के साथ प्रबंधित करे वाला 3 गो एक-दोसरा से जुड़ल आयाम शामिल बाटे

चुप्पी तोड़ल

महिनवारी के सफाई से अउरी सुरक्षित तरीका से प्रबंधित कइल

सुरक्षित रूप से फेर उपयोग कइल आउर ओकर निपटान खातिर समाधान

SANDESH INTAS

SANJIVINI
An educational program by: INTAS

महिनवारी में साफ-सफाई से जुड़ल 10 बढ़िया उपाय जवना के बारे में हर अउरत के मालूम होखे के चाहीं

SANDESH INTAS

SANJIVINI

1. स्वच्छता के सही तरीका चुनल
2. नियमित समय पर आपन पैड बदलल
3. आपन पेरिनियल स्थान के ठीक से धोईं
4. साबुन आउर इंटिमेट वॉश के उपयोग से बचीं
5. आपण गुप्त अंग के धोवे के सही तरीका अपनाईं
6. बढ़िया अंडरगारमेंट पहनीं
7. ओह पर स्प्रे ना करीं
8. रोज नहाईं
9. महिनारी सामान के सुरक्षित तरीका से फेंकीं
10. संक्रमण चाहे दाना के कवनो लच्छन प ध्यान दिहीं

महिनवारी स्वच्छता बनवले रखे खातिर सुझाव

- हर 4-6 घंटा में आपन सैनिटरी पैड बदलीं
- अगर रउआ टैम्पोन के उपयोग करेलीं, त एकरा हर बेर बदलीं
- आराम देवेवाला आउर साफ अंडरवियर पहिनीं
- कबहुओं एक साथे 2गो सैनिटरी पैड के उपयोग ना करीं
- महिनवारी में साबुन अउरी योनि साफ करे के समान के उपयोग ना करीं

#EndPeriodPoverty

SANDESH INTAS | SANJIVINI

1 रउआ के पैड के पीछे ईगो प्रिंट कइल गइल पेपर मिली

2 उपयोग क लिहल गइल पेपर के रोल क लिहीं

3 रोल कइल गइल पैड प पेपर के साट दिहीं

4 एकरा डस्टबिन में फेंक दिहीं

SANDESH INTAS

SANJIVINI
An educational program by: INTAS

आईं जागरूकता बढ़ावल जाव आउर महिनवारी
अउरी महिनवारी स्वच्छता दिवस

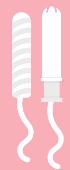
के बारे में बात कइल जाव!

स्वास्थ्य आउर इज्जत खातिर स्वच्छ महिनवारी

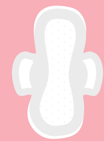
महिनवारी में कवना समान के उपयोग कइल जा सकेला

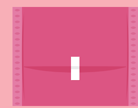
सैनिटरी नैपकिन

बायोडिग्रेडेबल पैड


टैम्पोन

महिनवारी कप

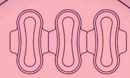

फेरो उपयोग में लावल जा सकेवाला कपड़ा के पैड


साफ आउर स्वच्छ कपड़ा

लइकी स/अउरत लोग महिनवारी में स्वच्छता कइसे बनवले रह सकेली?

महिनवारी में रोज कइसे नहाईं

पैड/कपड़ा/कप बदलला से पहिले आउर बाद में साबुन से हाथ धोईं


महिनवारी में आउर ओह से पहिले एगो आउर पैड साथे रखीं

योनि आउर ओकरा भीरी साबुन, क्रीम चाहे सेंट के उपयोग ना करीं। एकरा धोवे खातिर सादा पानी के उपयोग करीं

दाग अउरी दुर्गंध से बचे खातिर हर 5 से 6 घंटा में सैनिटरी पैड/कपड़ा/कप बदल दिहीं

महिनवारी के बारे में बात करे खातिर आपन परिवार आउर दोस्त-यार कुल के सहज वातावरण बनावे खातिर प्रोत्साहित करीं!

SANDESH INTAS | SANJIVINI