

# पीरियड्स कोई बीमारी नहीं होंदी

पर स्वच्छता के उत्पादों की उपलब्धता की कमी कब्रें इक पैदा होई सकदा ऐ।



**SANDESH**  
An educational program by  
INTAS

**SANJIVINI**  
An educational program by  
INTAS

इसे लाल रंग दे

**#ReadyForRed**

भारत की अगली पीढ़ी की  
**सशक्त बनाना**

अपना पहला पीरियड का अनुभव साढ़े कन्ने शेयर करो!



**SANDESH**  
AN EDUCATIONAL PROGRAM BY  
INTAS

**SANJIVINI**  
AN EDUCATIONAL PROGRAM BY  
INTAS

# शर्म ना करें

बोनाटेकार्ट  
द्वारा संचालित  
द टाइम्स ऑफ़ इण्डिया  
द्वारा एक पहल  
पीरियड्स दे  
आसपास चुप्पी तोड़ने  
दा वक्त

मासिक धर्म दे सेहत दे आसपास जागरूकता  
पैदा करने दी इक पहल



## चुप्पी तोड़ते हुए

मासिक धर्म दे आसपास शर्म ते गोपनीयता गी चुनौती देओ!  
आओ बोलिए दुए गी बोलने दा समर्थन करचे



## सूचित चयन

बक्ख-बक्ख उत्पादें ते उंदे सुरक्षत उपयोग ते निपटान दे बारे च जानकारी तगर पजाने गी सुनिश्चित करियै महिलाएं गी सूचित चयन करने च सक्षम बनाना।



## वर्जनाओं से परे आगे बढ़ना

आओ अस मासिक धर्म कत्रै जुड़े दे वर्जनाएं ते मिथकें गी तोड़ी लैचे ते इस कत्रै जुड़े दे कलंक ते भेदभाव गी खत्म करचै।



## मासिक धर्म दे सेहत दा ज्ञान

मासिक धर्म दे बारे च जीवन चक्र दा ज्ञान देना, इसगी यौन ते प्रजनन बीम कत्रै जोड़ना शारीरिक सकारात्मक मासिक धर्म साक्षरता सुनिश्चित करना।



## सुरक्षित निपटान करना

हर किस्म दे मासिक धर्म स्वच्छता उत्पादें दा सुरक्षित निपटान सुनिश्चित करो।  
बुनियादी ढांचे ते प्रणाली गी अपनी जगह पर रक्खने दी लोड़ ऐ।





# समझना कि किस तरह खुशहाल पीरियड होवे



**SANDESH**  
INTAS

**SANJIVINI**  
An educational program by  
INTAS

# मासिक धर्म कुड़ी दे जीवन दे सारे पैहलुएं गी प्रभावित करी सकदा ऐ।



## शिक्षा

सुविधाएं जां जरूरी आपूर्ति  
दी कमी दे कारण कुड़ियां  
अपने पीरियडस दौरान  
स्कूल छूट सकदियां न।

## सेहत

मासिक धर्म दे स्वच्छता  
सामग्री दे इस्तेमाल कत्रै  
संक्रमण होई सकदा ऐ।

## अर्थशास्त्र

जेकर उनेगी लोडचदी  
सप्लायर जां सुविधाएं तगर  
पुज्ज नेई ऐ तां महिलाएं गी  
गलत कम्म करी सकदा ऐ।

## मरजादा

कुड़ियां गी बैचैनी, छेड़छाड़  
ते शर्मसार करने दा  
सामना करना पौदा ऐ, ते  
रोजमर्रा दे कम्म थमां  
बहष्कार दा सामना  
करना पौदा ऐ।

## भागीदारी करना।

कुड़ियां दरद, बैचैनी ते लीक होने  
दे डर दे कारण स्कूल, कम्म ते होर  
गतविधियां दे दौरान उत्पादकता च  
वचिलति होई सकदियां न।



# मासिक धर्म दी खराब स्वच्छता कन्नै लम्मी अवधि आह्लियां समस्यां पैदा होंदियां न



मूत्र मार्ग  
दा संक्रमण



खमीर  
संक्रमण



प्रजनन मार्ग  
दे संक्रमण



हेपेटाइटिस  
द्वितीय संक्रमण



गर्भाशय ग्रीवा  
दा कर्क रोग



मासिक  
धर्म दी खराब  
स्वच्छता कन्नै  
गर्भाशय  
ग्रीवा दे कर्क  
रोग दा खतरा  
बधदा ऐ

## बीच दा कनेक्शन



मासिक धर्म सेहत



मानसिक सेहत

## मासिक धर्म दी स्वच्छता

### आदर्श परिदृश्य

सस्ती सैनिटरी  
नैपकिन, महिला दी  
जरूरतें दे अनुरूप  
पसंद ते किस्म दे

साफ ते निजी  
शौचालय पानी ते  
कचरे दे निपटान दी  
उचित सुविधा कत्रै

### कठोर परिदृश्य

ज्यादातर ग्रामीण  
स्कूलें ते घट्ट सिले  
बस्तियें च शौचालय  
दी उचित सुविधा दी  
कमी ऐ

सैनिटरी  
नैपकिन पर  
60% शा मते  
टैक्स लाया  
जंदा ऐ

## मासिक धर्म दी सेहत ते स्वच्छता

मासिक धर्म गी स्वच्छता कत्रै प्रबंधत  
करने दे 3 परस्पर जुड़े दे आयाम शामिल न

  
चुप्पी  
तौड़ना

  
मासिक धर्म दा  
प्रबंधन स्वच्छता ते  
सुरक्षित तरीके कत्रै  
करना

  
सुरक्षित पुनः उपयोग  
ते निपटान दा  
समाधान

**SANDESH**  
  
NTAS

  
**SANJIVINI**  
An educational program by  
  
NTAS

# उपपर 10 मासिक धर्म स्वच्छता टिप्स हर महिला गी जानना चाहिदा



**SANDESH**  
By **INTAS**

**SANJIVINI**  
An educational program by  
**INTAS**

1. स्वच्छता दा सही तरीका चुनना
2. नियमित अंतराल पर अपने पैड बदलो
3. अपने पेरिनेल इलाके गी ठीक ढंगै कन्नै धोओ
4. साबुन ते अंतरंग धोने दा इस्तेमाल करने थमां बचो
5. अपने अंतरंग इलाके गी धोने दा सही तरीका अपनाओ
6. उचित अंडरगारमेंट पहिने
7. डौचिंग च लिप्त नेई होओ
8. नियमित स्नान करना
9. मासिक धर्म दे उत्पादें दा सुरक्षित निपटान
10. संक्रमण जां दाने दे कुसै बी लक्षण गी नजरअंदाज नेई करो



मासिक धर्म दी स्वच्छता बनाई रखने दे टिप्स

- हर 4-6 घंटे च अपना सैनिटरी पैड बदलो इसदे आधार उप्पर
- अगर तुस टैम्पोन दा इस्तेमाल करदे ओ तां हर...
- आरामदायक ते साफ अंडरवियर पाओ
- कबी बी एक साथ 2 सैनिटरी पैड का इस्तभरा न करो
- अवधि दौरान साबुन ते योनि स्वच्छता उत्पादें दा इस्तेमाल नेई करो

#अंतअवधिगिरीबी #EndPeriodPoverty





**SANDESH**  
INTAS

**SANJIVINI**  
An educational program by  
INTAS

आओ मासिक धर्म ते मासिक  
धर्म स्वच्छता दिवस दे आसपास  
जागरूकता पैदा करचे ते इक बज़ पैदा करचे!



**SANDESH**  
A National Program by  
INTAS

**SANJIVINI**  
A National Program by  
INTAS



# स्वच्छ मासिक धर्म - सेहत ते इज्जत आस्ते

मासिक धर्म दे दौरान कुन उत्पादें दा इस्तेमाल कीता जाई सकदा ऐ



सोखने  
वाला पैड



बायोडिग्रेडेबल  
पैड



टैम्पोन



मासिक धर्म  
दे कप



पुनः उपयोग करने  
योग्य कपड़े पैड

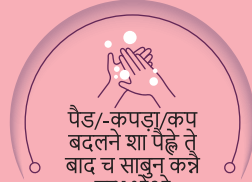


साफ ते  
स्वच्छ कपड़ा

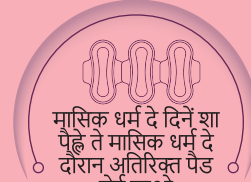
कुड़ियां/महिला मासिक धर्म दी स्वच्छता कि'यां बनाई सकदियां न ?



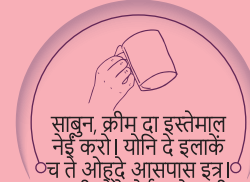
पीरियड्स दे दौरान  
हर रोज स्नान करना



पैड/-कपड़ा/कप  
बदलने शा पहुँचे ते  
बाद च साबुन करत्रे  
हथ्य धाओ



मासिक धर्म दे दिनें शा  
पहुँचे ते मासिक धर्म दे  
दौरान अतिरिक्त पैड  
लेई जाओ



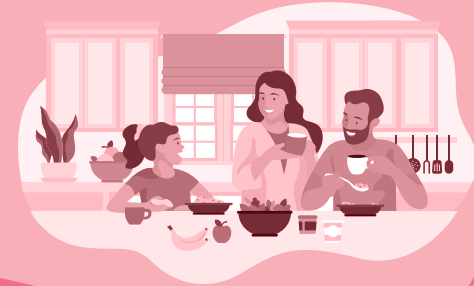
साबुन, क्रीम दा इस्तेमाल  
नेई करी। योनि दे इलाके  
च ते ओहदे आसपास इत्र  
इसगी धोने लेई सादे पानी  
दा इस्तेमाल करी



हर 5 शा 6 घंटे च  
सेनेटरी  
पैड/कपड़ा/कप बदलो  
तां जे दाग ते गंध नेई  
होए



अपने परिवार ते साथियें गी मासिक धर्म दे बारे च  
चीजें गी साझा करने लेई आरामदायक माहौल  
बनाने लेई प्रोत्साहित करी!



मनुक्खी अस्तित्व आस्ते मासिक धर्म जरूरी ऐ। आओ इसगी पूरब, स्वच्छ ते गरिमामय बनाचै!