

द ग्लोबल गर्ल्स बिल ऑफ राइट्स

लड़कियों द्वारा लिखा गया, लड़कियों के लिए

सभी लड़कियों के पास अधिकार हैं कि.....

- 1 मुफ्त और गुणवत्तापूर्ण शिक्षा
- 2 समानता
- 3 निर्णय लेने में भागेदारी तथा नेतृत्व तक पहुंच
- 4 प्रलेखन
- 5 व्यापक यौन यौनिकता शिक्षा और मुफ्त, प्रजनन संबंधित गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच
- 6 हानिकारक परंपराओं से संरक्षण सुरक्षा और सकारात्मक सांस्कृतिक अभ्यास का आनंद
- 7 सभी प्रकार की हिंसा से सुरक्षा
- 8 उनके शरीर और यौनिकता अपने शरीर और यौनिकता संबंधित फैसले लेने की आजादी
- 9 कानून के तहत संरक्षण बिना भय या असमान व्यवहार के डर और भेदभावपूर्ण व्यवहार रहित कानून के तहत सुरक्षा का अधिकार
- 10 शोषण से आजादी

क्या आप जानती हैं कि आपके पास व्यापक यौनिकता शिक्षा और मुफ्त गुणवत्तापूर्ण प्रजनन स्वास्थ्य सेवाएं लेने का अधिकार है। यौन शिक्षा और मुफ्त, प्रजनन संबंधित गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच का अधिकार है?

खैर, आपके पास ऐसे अन्य बहुत से अधिकार हैं, जो लड़कियों के अधिकारों के बिल (Girl's Bill of Rights) में लिखा हुआ लिखे हुए हैं। स्थानीय पार्टनर्स और अलग अलग देशों की लड़कियों के साथ मिलकर She's the first ने अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर Girl's Bill of Rights को तैयार किया है। 'लड़कियों के लिए-लड़कियों द्वारा' बनाए गए अधिकारों की के घोषणा पत्र को अक्टूबर 2019 में अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस के मौके पर संयुक्त राष्ट्र (UN) में प्रस्तुत किया गया। की गयी। अपने समुदाय या किसी भी जगह की लड़कियों के अधिकारों के लिए आवाज उठाने के लिए आप इसका उपयोग बतौर गाइड कर सकती हैं। आप इसका उपयोग बतौर गाइड अपने समुदाय या किसी भी जगह की लड़कियों के अधिकारों के लिए कार्यवाही कार्रवाई

She's the **first**

मेरी पीरियड डायरी

पीरियड डायरी को हम पीरियड कैलेंडर या पीरियड ट्रैकर भी कह सकते हैं। यह एक ऐसा साधन है जिससे आप अपने पीरियड साइकिल को ट्रैक कर सकते हैं यानी ये पता कर सकते हैं कि अगली बार हमें पीरियड कब आएंगे। यह आपको आपके पीरियड का समय, कोई तकलीफ़ - परेशानी, कोई गंभीर लक्षण आदि का रिकॉर्ड रखने में मदद करेगा। इसके जरिए आप पीरियड कब शुरू हुए, कितने दिनों तक पीरियड्स हुए, इस दौरान कोई परेशानी या लक्षण सामने आए - इन सभी बातों का रिकॉर्ड रख सकते हैं। कुछ समय बाद पीरियड डायरी के जरिए आपको पीरियड साइकिल में पैटर्न दिखने लगेगा जिसकी मदद से आप पता कर पाएंगे कि आपको अगली बार पीरियड कब होंगे।

पीरियड डायरी का उपयोग कैसे करें?

- एक पेन या पेंसिल से जब से पीरियड शुरू हो रहे हैं उस तारीख पर पीरियड इमोजी या अपनी मर्जी से कोई निशान लगाएं।
- जब तक पीरियड्स हो रहे हैं तब तक तारीख पर निशान लगाते रहें।
- ऐसा अपने आने वाले पीरियड्स में भी करें।

महत्वपूर्ण जानकारी जिसे आप अपनी पीरियड डायरी में रख सकते हैं। अपनी पीरियड डायरी में नीचे दी गई अहम जानकारी को जरूर लिखें -

पीरियड साइकिल	पीरियड बहाव
<ul style="list-style-type: none">• पीरियड साइकिल की गिनती एक पीरियड के अंतिम दिन से अगले पीरियड के पहले दिन तक की जाती है। आमतौर पर पीरियड साइकिल 21 से 35 दिनों के बीच में हो सकता है।	<ul style="list-style-type: none">• पीरियड बहाव आपके पीरियड के पहले दिन से अंतिम दिन का समय है। यह समय 2 से 7 दिनों का हो सकता है।

टिप: आप इन दोनों के लिए दो अलग-अलग पेन का उपयोग कर सकते हैं।

कृपया ध्यान दें

- पीरियड साइकिल एवं पीरियड खून का बहाव व्यक्ति विशेष पर निर्भर करता है।
- अगर आपका पीरियड साइकिल 35 दिनों से ज्यादा है या पीरियड बहाव 10 दिन से ज्यादा हो रहा है तो आपको डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

जब भी डॉक्टर को दिखाने जाएं तो अपनी पीरियड डायरी अपने पास जरूर रखें।

द्वारा गर्व से समर्थित **Kotex** 
Period or not, she can.

मेरा नाम है:		मेरा मासिक धर्म शुरू होने का दिन है।		मेरा मासिक धर्म प्रभावित होने का दिन है।	
1	जनवरी	फरवरी	मार्च	अप्रैल	मई
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

साल:

मेरा नाम है:

नीचे एक उदाहरण के तौर पर इमानी की पीरियड ट्रायली दी गई है। उसने दिसंबर में इसे शुरू किया था। अपनी अपने पीरियड को ट्रैक करने के लिए उसने इमोजी इमोजीका उपयोग किया। नीचे प्रस्तुत दिए गए उदाहरण से आपका पता चलेंगा कि इमानी का माहवारी चक्र 29 दिनों का है (6 जनवरी - 3 फरवरी) जबकि उसका पीरियड बहाव 5 दिनों का (6 जनवरी - 10 जनवरी) है।

इमानी की पीरियड ट्रायली

पीरियड शुरू होने से पहले से निम्न संकेतों लक्षणों को देखें

- निरर्द्ध
- स्नानों में दर्द
- थकान
- पीठ दर्द
- वृत्तकमिज्जाल (moody)
- मातृरसि (acne)
- सृजन और वजन बढ़ना

प्रत्येक लड़की/बालिका के लिए पीरियड का अनुभव अलग-अलग हो सकता है। अगर आप अन्य लक्षण भी महसूस करते हैं जो ऊपर लिस्ट में नहीं हैं, तो कोई बात नहीं। आप उनको नोट कर लें।

पीरियड का अनुमान नहीं लगा पा रहे हैं तो आपके पीरियड

अपने माहवारी चक्र में बदलने की देखें। क्या आपकी माहवारी निश्चित समय के बाद आ रही है। महीने के किसी विशेष दिन या महीने के निश्चित हफ्ते पर माहवारी शुरू हो रही है। यदि आप जानें वाली पीरियड का अनुमान लगा पा रहे हैं तो आपके पीरियड शुरू नहीं हो रहे हैं। और यदि आप जानें वाली पीरियड का अनुमान नहीं लगा पा रहे हैं तो आपके पीरियड शुरू नहीं हो रहे हैं।

पीरियड का ट्रैक करने के बाद आप ट्रायली का नया नई ट्रैक करवा सकते हैं या निम्नलिखित निर्देशों की सहायता से स्वयं इसे बना सकते हैं।

- आपका एक पैन और एक नोटबुक चाहिए। फिर आप दी गई साहिष्णिके अनुसार दिन, महीने और साल लिखेंगे। इस पैन पर दिए गए टेबल की तरह साल में महीने बनाएं और फिर उसमें दिन।
- आप इस ट्रायली को अपनी पसंद के अनुसार बनाने के लिए स्वतंत्र हैं। अपनी नई पीरियड ट्रायली की मदद से आप अपने पीरियड को एक साल के लिए ट्रैक कर सकते हैं। और अपने दोस्तों को भी पीरियड ट्रायली के बारे में ट्रैक कर सकते हैं। लिखा सकते हैं कि पीरियड ट्रायली को कैसे बनाते हैं।

अपनी पीरियड ट्रायली बनाएं

1	27				
2	28				
3	29				
4					
5					
6	1				
7	2				
8	3				
9	4				
10	5				
11	6				
12	7				
13	8				
14	9				
15	10				
16	11				
17	12				
18	13				
19	14				
20	15				
21	16				
22	17				
23	18				
24	19				
25	20				
26	21				
27	22				
28	23				
29	24				
30	25				
31	26				

जनवरी	फरवरी	मार्च	अप्रैल	मई	जून
1	27				
2	28				
3	29				
4					
5					
6	1				
7	2				
8	3				
9	4				
10	5				
11	6				
12	7				
13	8				
14	9				
15	10				
16	11				
17	12				
18	13				
19	14				
20	15				
21	16				
22	17				
23	18				
24	19				
25	20				
26	21				
27	22				
28	23				
29	24				
30	25				
31	26				

यहाँ मोड