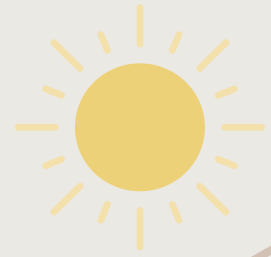


# मेरी पहली माहवारी





यह पत्रिका वर्ष 2024 में मार्था फैरेल फाउंडेशन द्वारा प्रकाशित की गई है,  
42 तुगलकाबाद इंस्टिट्यूशनल एरिया, नई दिल्ली, 110062  
[www.marthafarrellfoundation.org](http://www.marthafarrellfoundation.org)

कॉपीराइट: मार्था फैरेल फाउंडेशन  
प्रकाशक: मार्था फैरेल फाउंडेशन

---

सर्वाधिकार सुरक्षित। इस प्रकाशन का कोई भी भाग, कॉपीराइट धारक की पूर्व अनुमति और सहमति के बिना, पुनरुत्पादित, फोटोकॉपी, या रिकॉर्ड नहीं किया जा सकता है, या किसी अन्य रूप में उपयोग नहीं किया जा सकता।

एक ऐसे देश में जहाँ 69.1 करोड़ लोगों को मासिक धर्म होता है या होगा, भारत में मासिक धर्म अभी भी एक वर्जित विषय बना हुआ है, जिस पर शायद ही कभी खुले तौर पर चर्चा की जाती है। मासिक धर्म और मासिक स्वास्थ्य और स्वच्छता पर चर्चा की कमी केवल इसके बारे में मिथकों को बढ़ावा देती है, और मासिक धर्म करने वालों की गरिमा और शारीरिक स्वतंत्रता पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। इसलिए, लैंगिक समानता की दिशा में पहला कदम यह है कि एक ऐसा सुरक्षित और समावेशी वातावरण बनाया जाए, जहाँ मासिक धर्म पर खुली चर्चा हो सके और इसके बारे में सही जानकारी प्रदान की जा सके।

मार्था फ़ैरल फाउंडेशन (एमएफएफ) स्थापना के बाद से, यौन और लिंग आधारित हिंसा और भेदभाव का मुकाबला करने के लिए नेतृत्व की एक नई पीढ़ी को बढ़ावा देने के लिए युवाओं के साथ काम कर रहा है। युवाओं के साथ हमारे काम का एक महत्वपूर्ण हिस्सा सभी लिंगों के युवाओं के लिए मासिक धर्म सम्बंधित जानकारी को उजागर करना है, ताकि मासिक धर्म वाले युवाओं के लिए एक सुरक्षित और सक्षम वातावरण बनाया जा सके।

विश्व मासिक धर्म स्वच्छता दिवस के अवसर पर, एमएफएफ द्वारा 27-28 मई 2024 को दिल्ली-एनसीआर के चार समुदायों में कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रमों का उद्देश्य मासिक धर्म संबंधी टैबू को चुनौती देना और मासिक धर्म से जुड़े कलंक को तोड़ना था।

इन कार्यक्रमों के दौरान, युवाओं ने ऐसी गतिविधियाँ आयोजित कीं जिन्होंने मासिक धर्म पर खुली बातचीत को प्रोत्साहित किया और समुदाय के सदस्यों को मासिक स्वास्थ्य के बारे में सीखने के लिए प्रेरित किया।

मासिक धर्म वाली किशोरियों ने भी अपनी पहली माहवारी पर विचार किया, अपनी भावनाओं और आशंकाओं और दूसरों से उन्हें मिली सलाह और मदद को दर्शाया। यहाँ उनके पहले माहवारी की कहानियाँ हैं।

रविवार का दिन था, सुबह मेरी नींद जल्दी खुल गई थी। जब मैं वॉशरूम गई, तो मेरी पैंटी गीली थी। मैं रोने लगी और दो घंटे तक वॉशरूम से बाहर नहीं निकली क्योंकि मैं डर गई थी। मम्मी ने दरवाजा खटखटाया, लेकिन मैंने कोई जवाब नहीं दिया। थोड़ी देर बाद, मैं मम्मी के पास अपनी पैंटी लेकर गई। मम्मी का रिएक्शन बिलकुल नॉर्मल था। उन्होंने कुछ नहीं बोला, बस एक पैड देकर कपड़े बदलने को कहा। मुझे कुछ समझ नहीं आया और मुझे पैड लगाना भी नहीं आता था। मैंने जैसे-तैसे खुद ही उसे लगाया।

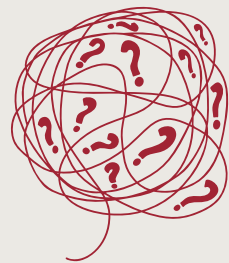
मेरे दिमाग में ख्याल आया कि क्या मैं मरने वाली हूँ। मैं पूरे दिन छत पर बैठी रही। मम्मी ने इस टॉपिक पर कुछ बात नहीं की, और मैंने भी कुछ नहीं पूछा। अगले दिन मैं बीमार हो गई थी और मेरा स्कूल भी था। मैं ठीक से चल भी नहीं पा रही थी और मैं किसी को कुछ बोल भी नहीं पा रही थी क्योंकि मुझे समझ ही नहीं आ रहा था कि हो क्या रहा है। धीरे-धीरे, टीवी और मोबाइल पर जो विज्ञापन आते थे, उनसे मैंने पीरियड्स के बारे में समझा।

मेरे घरवालों ने मुझे कभी किसी चीज के लिए नहीं रोका और न मना किया। अब मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता, लेकिन अभी भी इस बारे में खुलकर बात करने में दिक्कत आती है। मैं इस टॉपिक पर खुलकर बात नहीं कर सकती।

-आरती







मैं अपने पिता से कभी भी  
पीरियड्स के बारे में बात नहीं  
कर सकती

मैं हॉस्टल में थी, जब मुझे पहली बार पीरियड्स हुए, मुझे इसके बारे में पहले से नहीं पता था, मैं बहुत डर गई थी, और मैंने अपनी दोस्त को बताया। वह मुझे हमारी वार्डन के पास ले गई, उन्होंने मुझे पैड लगाना सिखाया और तब मैं 10 साल की थी।

जब मेरी माँ को पता चला तो वे घबरा गईं, उन्होंने मुझे बोला कि पीरियड्स में तुम नमाज़ नहीं पढ़ोगी और न ही कुरआन को छुओगी। मुझे अपने पापा के सामने बहुत शर्म आती थी, मैं सारी बातें अपनी मम्मी को बताती हूँ।

अब मुझे कोई दिक्कत नहीं है, मुझे पता चल गया है कि पैड कैसे इस्तेमाल करना है और मुझे दर्द कभी नहीं होता, जिसकी मुझे बहुत खुशी है।

-अजमीरा



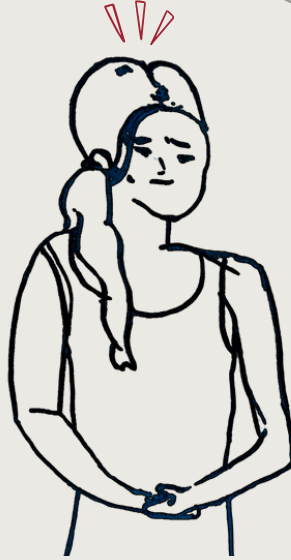
बाल नहीं धोना



स्कूल नहीं जाना



पूजा नहीं करना, क्योंकि मैं अशुद्ध हूँ



सार्वजनिक रूप से मासिक धर्म के बारे में बात न करें

## मुझे बताया गया है कि

वह सोमवार, 15 सितम्बर की सुबह थी। मुझे लगा कि शायद मुझे कहीं चोट लग गई है। मैंने जाँच की, और फिर मुझे लगा कि शायद मैं बीमार हूँ।

मैंने अपनी माँ को बताया, और उन्होंने कहा कि यह कोई बीमारी नहीं है; यह हर लड़की को होती है। मेरी माँ ने मुझे पैड का इस्तेमाल करना सिखाया।

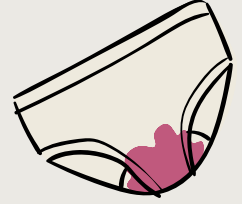
मुझे अक्सर कहा जाता है कि पूजा न करूँ, अचार न खाऊँ, और पीरियड्स के दौरान दूध न पीऊँ। मैंने इसे आजमाया है, लेकिन इससे कभी कोई फ़र्क नहीं पड़ा, और मैं इन बातों पर विश्वास नहीं करती।

-टीना





मुझे पहली बार पीरियड्स मेरे स्कूल में हुए थे। मैं बहुत डर गई थी कि मुझे क्या करना चाहिए। मैंने अपनी एक फ्रेंड को बताया पर उसने मुझे कुछ कहा नहीं, बस मेरी बातें सुनती गई। मुझे ऐसा लगा कि उसको इस बारे में कुछ पता नहीं है तो मैंने अपनी दूसरी फ्रेंड को बताया कि मैं घर जाना चाहती हूँ, मुझे पीरियड्स हुए हैं। उसने उस वक्त मैम को बताया और मैम ने मुझे बोला कि तुम अपना स्वेटर खोलकर पीछे बांधलो, और फिर मुझे घर जाने दिया। रास्ते में जब मैं चल रही थी तब मुझे बार-बार ऐसा लग रहा था कि कोई देख तो नहीं रहा है कि मुझे पीरियड्स हो रहे हैं। डरते-डरते मैं घर पहुँची और अपनी फ्रेंड सबंती को कहा कि यार मुझे पीरियड्स हुए हैं और मेरे पास कोई पैड भी नहीं है और मुझे तो लगाना भी नहीं आता है, अब मैं क्या करूँ। फिर उसने मेरी सारी बातें सुनी और मुझे एक पैड दिया और कैसे लगाते हैं बताया।



मेरे पापा ने मुझे बोला 'आज इतनी जल्दी छुट्टी हो गई?' मैंने कहा 'नहीं पापा, मेरे सिर में दर्द हो रहा था इसलिए मैं जल्दी आ गई,' क्योंकि मैं क्या ही कहती अपने पापा को, इसलिए मैंने ये कह दिया।

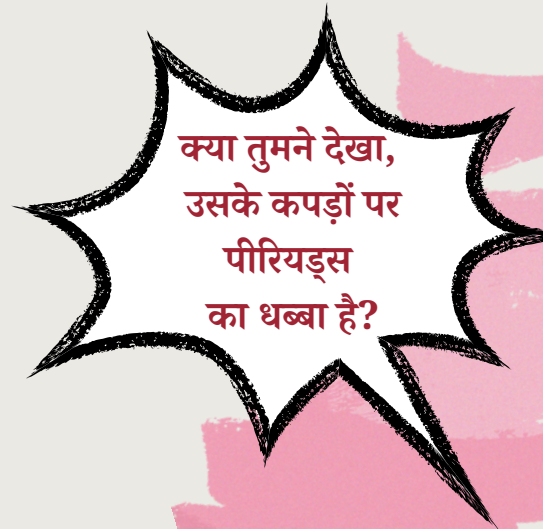
जब मुझे पीरियड्स हुए तब मैं 12 साल की थी और जब मेरे पेट में दर्द होता है तो मैं चॉकलेट खाती हूँ।

-रीता

अरे नहीं! सब लोग  
मुझे देख रहे हैं

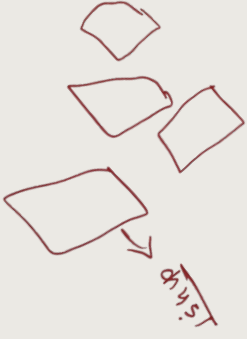


क्या तुमने देखा,  
उसके कपड़ों पर  
पीरियड्स  
का धब्बा है?





मैं अपने पीरियड्स को संभाल नहीं पाती थी। मेरे कपड़ों पर बार-बार दाग लग जाते थे, और मुझे हर बार उन्हें बदलना पड़ता था। इससे मैं बहुत परेशान हो जाती थी।



जब मेरे पीरियड्स शुरू हुए, तो मेरी माँ ने मेरे साथ अलग व्यवहार करना शुरू कर दिया। उन्होंने कहा, “अब तुम बड़ी हो गई हो, बाहर मत जाओ और छोटे कपड़े मत पहनो।”

मेरे पीरियड्स के दौरान, मुझे किसी का सामना करने या कुछ भी करने में बहुत शर्मिंदगी महसूस होती थी। मुझे पीरियड्स शुरू हुए चार साल हो गए हैं। अब मैं उन्हें मैनेज कर सकती हूँ और मैं पीरियड्स के बारे में खुलकर बात कर सकती हूँ। मैं घर से बाहर जाती हूँ और अपने पसंद के कपड़े पहनती हूँ।

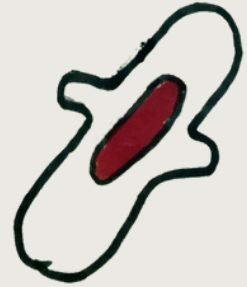
-दीपिका

अरे नहीं!!  
अब मुझे सात दिन तक घर  
पर ही रहना होगा





मम्मी ने कहा ये सामान्य है



जब मुझे पहली बार पीरियड्स हुए तो मैं 10 साल की थी। मैं नहाने गई तो मुझे बहुत डर लगा कि ये क्या हो गया है। मैंने अपनी मम्मी को बताया तो मेरी मम्मी ने कहा इसमें डरने की बात नहीं है, ये सामान्य है। मम्मी ने बताया कि पैड कैसे इस्तेमाल करते हैं।

-सोनिआ



माफ़ करना भगवान, मैंने  
अपनी माँ की बात नहीं मानी  
और अचार खा लिया,  
कृपया मुझे माफ़ कर दो!



जब मुझे पहली बार पीरियड्स हुए थे, मैंने अपनी दादी को बताया था, मेरी दादी ने मुझे समझाया कि आपकी उम्र हो गई है, इसलिए आपको पीरियड्स हो रहे हैं।

मेरी दादी ने मुझे कहा कि भगवान के पास मत जाना और न ही छूना और खट्टा तो बिल्कुल मत खाना और ज़्यादा डरने की ज़रूरत नहीं, पेट में दर्द होगा तुम्हें पर डरना मत। ज़्यादा गरम चीज़ें खाना और अपना ध्यान रखना।

-श्राबंती



East Healthy

श्राबंती







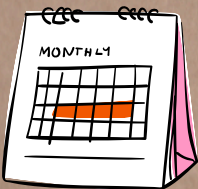
माँ ने कहा,  
मैं बड़ी हो गयी हूँ,  
लेकिन यह दर्दनाक है



जब मुझे पहली बार पीरियड्स हुए, तो मुझे समझ नहीं आया कि मेरे पैरों के बीच से खून क्यों आ रहा है। मुझे लगा कि मेरे पैरों के बीच में चोट लगी है, लेकिन खून बहना बंद नहीं हुआ। मैंने अपनी माँ को बताया, और उन्होंने कहा, "अब तुम बड़ी हो गई हो, और तुम्हें पीरियड्स आ रहे हैं। हर लड़की को ऐसा होता है।" फिर उन्होंने मुझे एक पैड दिया और मुझे इसका इस्तेमाल करना सिखाया।

लेकिन मुझे बहुत दर्द हो रहा था। मैं 13 साल की थी, और मुझे याद है कि यह 30 मई, 2020 की बात थी।

जब मुझे पीरियड्स हुए, तो मेरी माँ ने मुझे मंदिर न जाने, मंदिर में कुछ भी न छूने, अचार के जार को न छूने और मुझे बाहर न जाने देने के लिए कहा। लेकिन मुझे यह सब पसंद नहीं आया, और इससे मुझे बहुत गुस्सा आया। हालाँकि, समय के साथ, मुझे एहसास हुआ कि ये मान्यताएँ गलत हैं।



-खुशबू

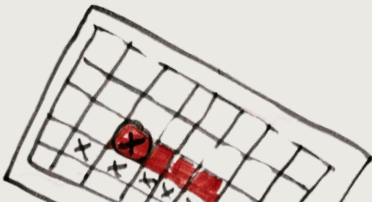


मैं अपने चिपचिपे बालों के साथ बाहर कैसे जाऊँगी, क्योंकि पीरियड्स के कारण मैंने उन्हें सात दिनों से धोया नहीं है

25 मार्च, 2019 मेरा सबसे बुरा दिन था जब मुझे पीरियड्स शुरू हुए थे। मुझे कब हुआ, कैसे हुआ, कुछ पता ही नहीं चला। मुझे ये चीज़ कैसे हुई, कुछ समझ ही नहीं आ रहा था। मैं जब सुबह सोकर उठी और वॉशरूम गई तो कुछ लाल-लाल सा दिखा। मुझे लगा कुछ होगा, फिर बाद में जब मैं नहाने गई तो फिर वही लाल-लाल दिखा। मैं बहुत घबरा गई थी।

मुझे वैसे पहले से ही पीरियड्स के बारे में पता था फिर भी मैं घबरा गई थी और नहाने के बाद मैंने मम्मी को बताया, "देखो मम्मी, कुछ लाल-लाल सा निकल रहा है"। मम्मी हैरान हो गई थीं, पता नहीं क्यों। फिर उन्होंने मुझे पैड लगाना सिखाया और मुझसे कहा कि बाल मत धोना जब तक पीरियड्स खत्म न हो और मंदिर मत जाना।

-कल्यानी





मुझे पहली बार पीरियड्स गर्मी की छुट्टियों में हुए थे। मैं अपनी बुआ के घर पर थी और नहाने के लिए बाथरूम गई थी। तभी मुझे अजीब सा महसूस होने लगा और थोड़ा दर्द भी शुरू हो गया। मैं सोचने लगी कि अचानक ऐसा क्यों महसूस हो रहा है। मुझे लगा शायद बुखार हो गया है, इसलिए ऐसा लग रहा है। लेकिन कुछ समय बाद मुझे बहुत कमजोरी महसूस होने लगी।

नहाने के बाद जब मैं कपड़े बदलने गई, तो मैंने देखा कि मुझे खून आ रहा है। मैं थोड़ी देर के लिए सोच में पड़ गई, फिर मैंने अपनी छोटी बुआ के पास जाने का फैसला किया क्योंकि वह मेरे लिए एक दोस्त जैसी हैं।

उन्होंने मुझे पैड का इस्तेमाल करना सिखाया और समझाया कि मुझे लड़कों से दूर रहना चाहिए और अचार न खाना और न ही छूना चाहिए। मैंने पूछा क्यों, तो उन्होंने बस इतना कहा, "बस ये सब मत करो।" इसके बाद से मैंने घर से बाहर जाना बंद कर दिया, लेकिन मुझे बुरा लगता था क्योंकि मैं किसी से मिल नहीं पाती थी। शुरू में मुझे बहुत शर्मिंदगी महसूस होती थी और काफी दर्द भी होता था, लेकिन अब मुझे कोई दिक्कत नहीं होती।

-यास्मिन



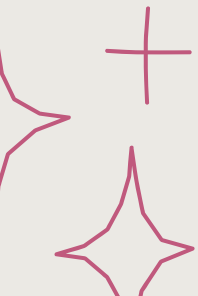
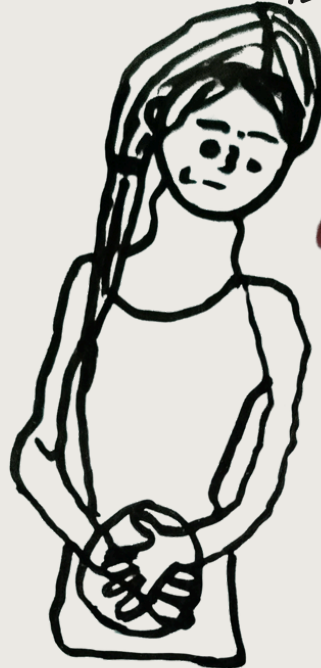
जब मुझे पहली बार पीरियड्स हुए, तो मैं घर पर अकेली थी और मुझे नहीं पता था कि क्या हो रहा है। मैंने अपनी माँ को फोन किया, और जब वह घर आई, तो मैंने उन्हें दिखाया, लेकिन उस दिन मुझे कोई दर्द नहीं हुआ।

अगले दिन मुझे बहुत दर्द हुआ और मैं एक महीने तक ठीक महसूस नहीं कर रही थी। मेरी माँ ने मुझे अचार न खाने, मंदिर न जाने और बाल न धोने के लिए कहा। मैं बहुत बीमार महसूस कर रही थी और उल्टियाँ हो रही थीं, इसलिए मुझे स्कूल भी छोड़ना पड़ा। माँ ने जोर दिया कि मैं माहवारी के दौरान घर पर ही रहूँ।



-मोहिनी

आज मैं स्कूल नहीं गई



## मार्था फैरल फाउंडेशन

2016 में स्थापित, मार्था फैरल फाउंडेशन (MFF) जेंडर और लिंग आधारित हिंसा को खत्म करने और एक जेंडर-न्यायपूर्ण समाज बनाने के उद्देश्य से काम करती है।

MFF अपने काम के ज़रिये एक ऐसी दुनिया की कल्पना करती है जिसमें सभी जिसमें सभी औपचारिक और अनौपचारिक शिक्षा और कार्यस्थल सुरक्षित और लैंगिक रूप से समान हों।

MFF का उद्देश्य है कि सभी व्यक्ति अपने कार्यस्थलों में सुरक्षित और गरिमापूर्ण महसूस करें। इसी उद्देश्य तक पहुँचने के लिए हम तीन क्षेत्रों में काम करते हैं:

**ट्रेनिंग:** सुरक्षा और लिंग समानता पर व्यक्तियों और संस्थानों को सूचित करना, जागरूक करना, और सशक्त बनाना।

**अनुसंधान:** शैक्षणिक स्थान और कार्यस्थलों में लैंगिक समानता और लैंगिक हिंसा की रोकथाम पर नए ज्ञान का विकास

**वकालत:** समाज के विविध लोगों, संस्थानों और सरकारों को लैंगिक समानता के लिए प्रभावशाली नीतियाँ, संस्थागत प्रथाएँ और कानून बनाने और कार्यान्वित करने के लिए प्रभावित करना।

हमारे काम का एक महत्वपूर्ण पहलू किशोरों के साथ रहा है, जिसमें उनकी आंतरिक क्षमता को उभारना, कौशल व ज्ञान बढ़ाना, और उनकी व्यक्तिगत और सामूहिक आवाज़ और एजेंसी को विकसित करना शामिल है, ताकि वे अपने जीवन में यौन और लिंग-आधारित हिंसा का मुकाबला करने के लिए सामूहिक रूप से कार्रवाई कर सकें और परिवर्तन के नेता बन सकें।





कलंक ख़त्म करें  
शर्मिंदगी बंद करें

