



पहेली की सहेली

महीने की पहेली, समझो सहेली



मेरी सखी
मेरी डायरी



यह सिर्फ एक डायरी नहीं है। यह आपकी सखी है। तारीखें दिखाने के लिए कैलेंडर भी है और आपके उत्सुक दिमाग के लिए ज्ञान का भंडार भी। यह आपके दिमाग की कसरत भी करवाएगी और मनोरंजन भी। इसके पन्नों में अपने दिल की बातें लिखकर आप अपने दिल को हलका भी कर सकती हैं। और इसके पन्नों से काफ़ी कुछ सीखकर दिमाग को तेज़ भी कर सकती है।

यह आपकी सबसे करीबी सखी है। इसलिए इसे हमेशा अपने साथ रखें।



मेरी फोटो

नाम.....

उम्र.....

कक्षा.....

विद्यालय.....





मेरी पसंद

मेरी सबसे पसंदीदा

सहेली

अध्यापिका

मिठाई

हिरोइन

फिल्म

मेरा सबसे प्यारा

दिन

रंग

खेल

गाना

विषय

हीरो



मेरे हस्ताक्षर



कैलेंडर 2014

जुलाई 2014

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
	1	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			

अगस्त 2014

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
				1	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

सितम्बर 2014

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
1	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					

अक्टूबर 2014

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
		1	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		

नवम्बर 2014

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
					1	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

दिसम्बर 2014

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
1	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				

कैलेंडर 2015

जनवरी 2015

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
			1	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	

फरवरी 2015

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
						1
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	

मार्च 2015

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
30	31					1
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

अप्रैल 2015

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
		1	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			

मई 2015

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
				1	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

जून 2015

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
1	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					

कैलेंडर 2015

जुलाई 2015

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
		1	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		

अगस्त 2015

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
31					1	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

सितम्बर 2015

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
	1	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				

अक्टूबर 2015

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
			1	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	

नवम्बर 2015

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
30						1
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

दिसम्बर 2015

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
	1	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			

कैलेंडर 2016

जनवरी 2016

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
				1	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

फरवरी 2016

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
1	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						

मार्च 2016

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
	1	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			

अप्रैल 2016

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
				1	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	

मई 2016

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
30	31					1
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

जून 2016

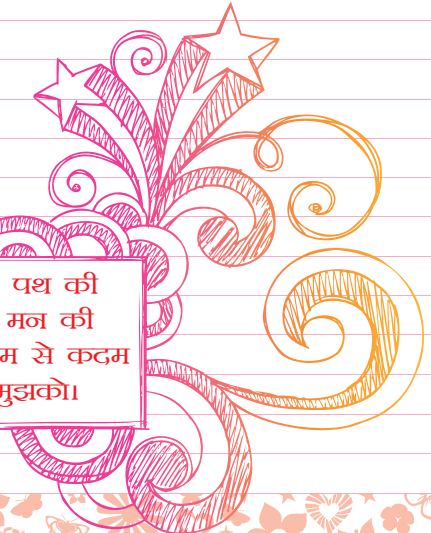
सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



दिनांक:

एक सोच!

हटा दो सब बाधाएं मेरे पथ की
मिटा दो आशंकाएं सब मन की
शक्ति को समझो, कदम से कदम
मिला के चलने तो दो मुझको।



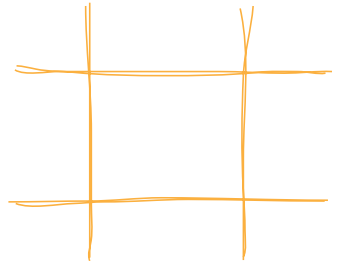


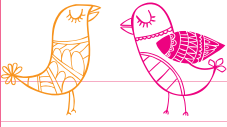
दिनांक:

आओ खेलें



X	O
O	X





दिनांक:

छिपे शब्द खोजें

क	म	ल	त
स	फ	ल	ता
र	ल	व	क
त	र	क	श



मुझे कुछ पूछना है!



क्या महीने के शुरूआत में लड़की को शारीरिक और मानसिक बदलावों का सामना करना पड़ता है?



छाती के विकास, नितंबों में उभार, यौनांगों के निकट बालों का बढ़ना, मुहांसे, कद बढ़ना जैसे कई बदलावों का सामना करना बेहद सामान्य है। यह हार्मोन्स के कारण होता है। इन्हीं की वजह से डिप्रेशन, विड़चिड़ापन, उदासी जैसे मानसिक बदलाव भी आते हैं। लड़कियां अपने शरीर को लेकर ज़्यादा सजग हो जाती हैं और विपरीत लिंग की ओर आकर्षण भी बढ़ता है।



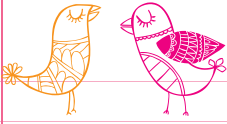


दिनांक:

एक सोच!

जिस व्यक्ति ने कभी गलती नहीं
की उसने कभी कुछ नया करने
की कोशिश नहीं की।



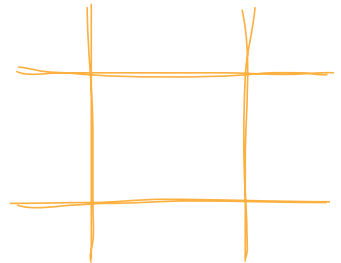


दिनांक:

आओ खेलें



X	O
O	X





दिनांक:



सोचो और मिलाओ

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. साफ़ | क. गरम सिकाई |
| 2. लोहा | ख. सलाह |
| 3. आई०एफ०ए० | ग. सूती कपड़ा |
| 4. हल्की फुल्की | घ. कढ़ाई |
| 5. पेट | ड. टैबलेट |
| 6. डॉक्टर | च. कसरत |



मुझे कुछ पूछना है!



क्या किसी लड़की को देख कर यह पता लगाना आसान है कि उसका महीना चल रहा है?

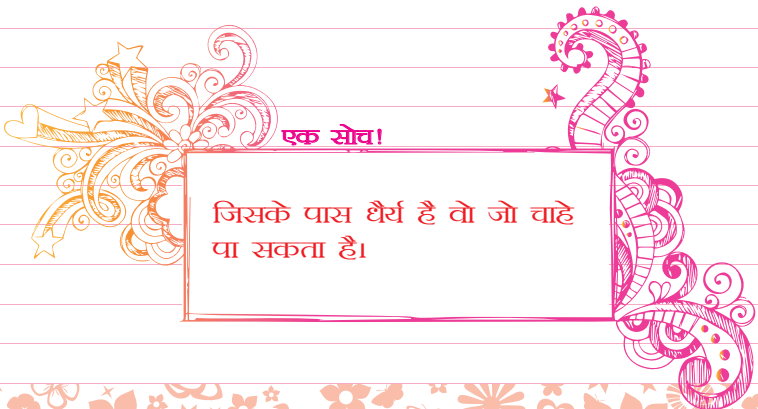


यदि लड़की खुद किसी को न बताए, तो यह पता नहीं चल सकता कि उसका महीना चल रहा है। महीने से संबंधित मन में कोई दुविधा हो तो लड़की को माँ या बड़ी बहन से जरूर पूछना चाहिए।





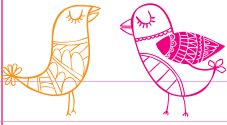
दिनांक:.....



एक सोच!

जिसके पास धैर्य है वो जो चाहे
पा सकता है।



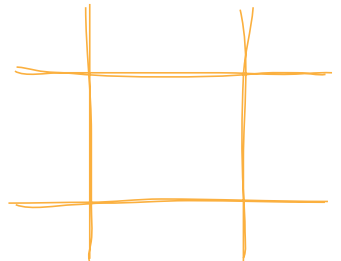


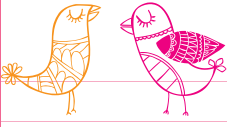
दिनांक:



आओ खेलें

X	O
O	X





दिनांक:.....

छिपे शब्द खोजें

ब	सू	ती	खा
भा	र	त	क
गा	ज	र	प
ब	झ	ग	ड़ा





मुझे कुछ पूछना है!



क्या महीना शरीर की एक ऐसी प्रक्रिया है जो ज़रूर होनी ही चाहिए?

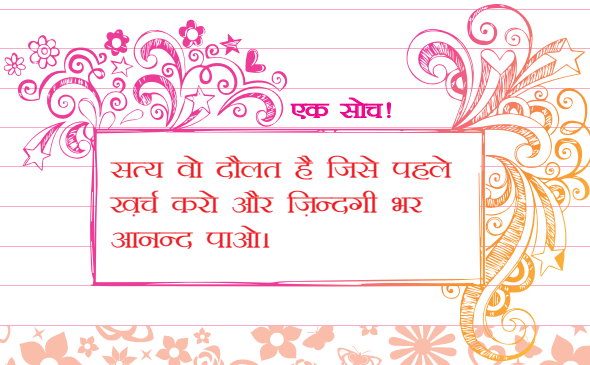


महीना हर लड़की के जीवन का एक अभिन्न अंग है। यह इस बात की निशानी है कि लड़की का शरीर सही तरीके से विकास कर रहा है। महीने के दौरान लड़की अन्य दिनों की तरह ही सामान्य रूप से हर काम कर सकती है।





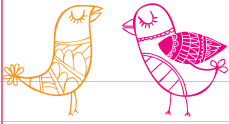
दिनांक:.....



एक सोव!

सत्य वो दौलत है जिसे पहले
खुर्व करे और ज़िन्दगी भर
आनन्द पाओ।



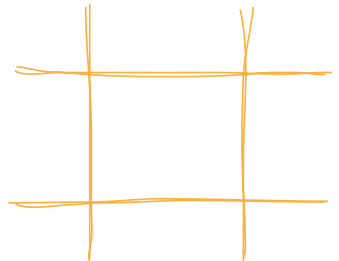


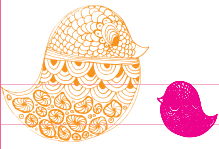
दिनांक:



आओ खेलें

X/O
O/X





दिनांक:

क्रमानुसार लिखें!

- 1 महीने का आना
- 2 महीने का खत्म होना
- 3 महीना चक्र की जानकारी
- 4 इस्तेमाल हो चुके कपड़े का निपटाव
- 5 समय से सूती कपड़ा बदलना
- 6 सूती कपड़ा लगाना
- 7 सूती कपड़ा लेकर रखना

3, 7, 1, 6, 5, 2, 4

एक दिन

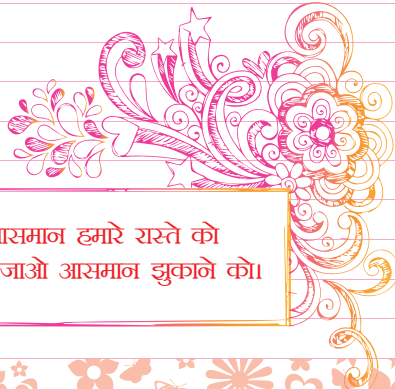


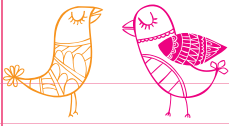


दिनांक:

एक सोच!

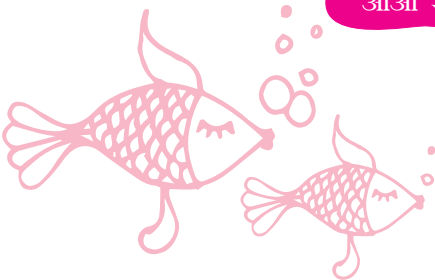
रेके अगर आसमान हमारे रास्ते को
तो तैयार हो जाओ आसमान झुकाने को।



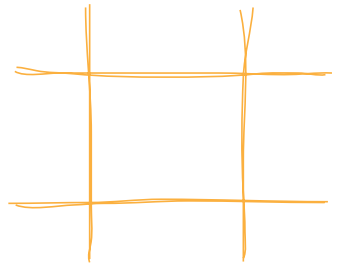


दिनांक:

आओ खेलें



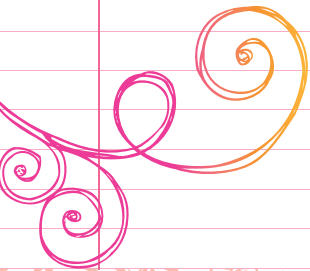
X/O
O/X



दिनांक:.....



दिमाग़ की कसरत
क्या महीना हर लड़की की
ज़िन्दगी का हिस्सा है?





दिनांक:

एक सोच!

जीत आपको परेशान करती है।
हार आपको समझदार बनाती है।



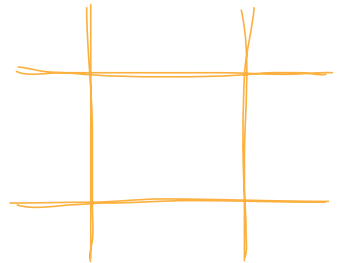


दिनांक:

आओ खेलें



X	O
O	X





दिनांक:.....

छिपे शब्द खोजें

म	न	म	क
ही	मो	र	प
ना	म	ग	र
क	स	र	त



मुझे कुछ पूछना है!



क्या महीने के दौरान खाने की किसी चीज़ को छूने से वह ख़राब हो जाएगी?



महीना न ही कोई बीमारी है, और न ही यह अपवित्र है। अतः इसे लेकर छुआछूत की भ्रान्तियां गलत और निराधार हैं। महीने के दौरान लड़कियां हर वह चीज़ छू सकती हैं जो वे आम दिनों में छूती हैं।



दिनांक:



एक शीव!

सत्याग्रह बल से नही, हिंसा के
त्याग से होता है।

महात्मा गांधी



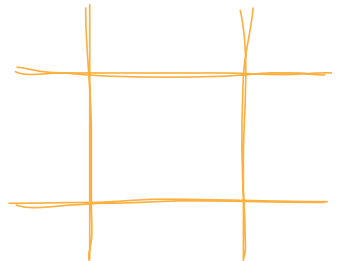


दिनांक:

आओ खेलें



X	O
O	X





दिनांक:

रिक्त स्थान भरें

कैसा यह

जो हर आता

इसके पहले ही स्वागत में

..... बदल जाता



मुझे कुछ पूछना है!



क्या महीना होने का मतलब है कि लड़की उस दौरान अशुद्ध है?



महीने का खून अशुद्ध खून नहीं होता। यह वास्तव में एंडोमेट्रियम नाम पोषण परत के बहने से होता है, जो कि अंडाणु के निषेचित न होने से शरीर के लिए किसी काम की नहीं रहती। अतः महीने का मतलब ये बिल्कुल नहीं होता कि लड़की उस दौरान अशुद्ध है।





दिनांक:



एक सोच!

अच्छे शब्दों के प्रयोग से बुरे
लोगों का भी दिल जीता जा
सकता है।

भगवान बुद्ध



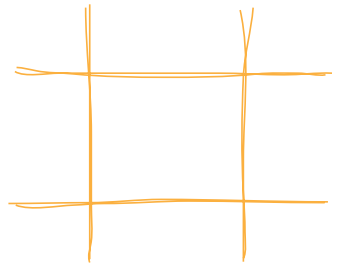


दिनांक:



आओ खेलें

X	O
O	X





दिनांक:

महीना कंगन की रंग प्रणाली
के अनुसार रंग भरो





मुझे कुछ पूछना है!



क्या महीने का बहाव गंदा और अपवित्र होता है?

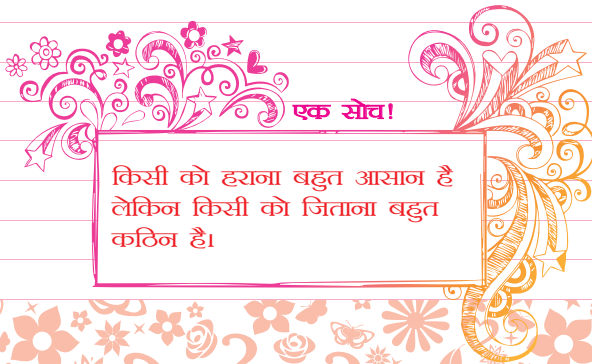


महीने के बहाव में हमारे शरीर की ही रक्त कोशिकाएं होती हैं। इसीलिए यह स्वच्छ और उतना ही पवित्र है जितना हमारे शरीर का बाकी रूण।





दिनांक:



एक सच!

किसी को हराना बहुत आसान है
लेकिन किसी को जिताना बहुत
कठिन है।

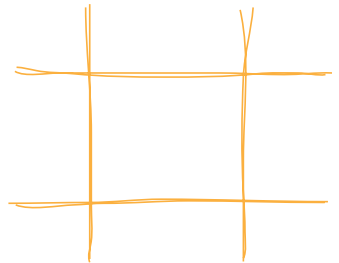


दिनांक:



आओ खेलें

X/O
O/X





दिनांक:

सोचो और मिलाओ

मुहसे

महीना

बाल

परत

अंडे

बगल

बीजदानी

चेहरा

योनि

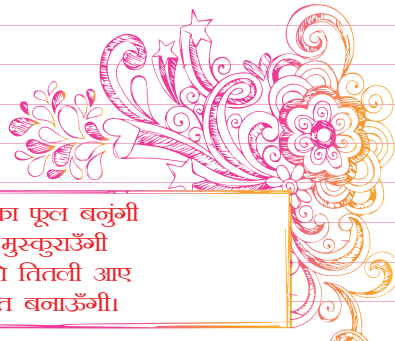
बच्चेदानी



दिनांक:

एक सौव!

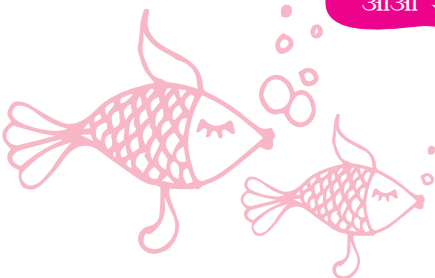
मैं गुलाब का फूल बनूंगी
मधुर-मधुर मुस्कुराऊँगी
पास मेरे जो तितली आए
उसको दोस्त बनाऊँगी।



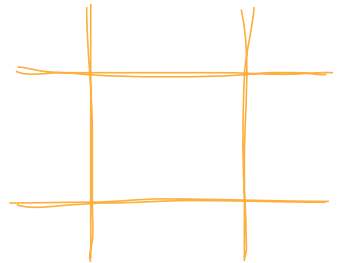


दिनांक:

आओ खेलें



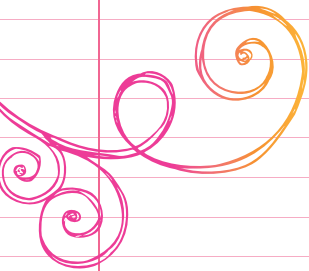
X	O
O	X



दिनांक:



दिमाग़ की कसरत
क्या महीने के वक़्त आप समान्य
ज़िंदगी जी सकती हैं?

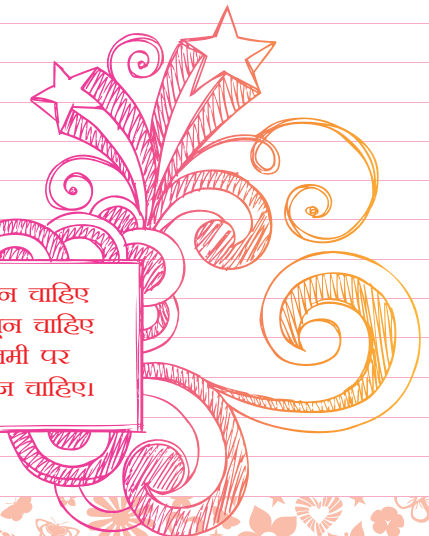




दिनांक:

एक सोच!

जीत की खातिर बस जुतून चाहिए
जिसमें उबाल हो ऐसा जुतून चाहिए
यह आसमान भी आएगा जमी पर
बस इशदों में जीत की गूंज चाहिए।



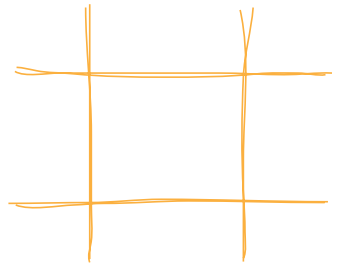


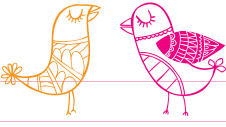
दिनांक:

आओ खेलें



X	O
O	X





दिनांक:

रिक्त स्थान भरे

जब लड़की 9 से.....साल की हो जाती है तो हर महीने एक अंडा..... से निकलता है। यह एक नलिका से होकरतक पहुंच जाता है, जो नाशपाती के आकार का होता है। इस दौरान बच्चेदानी के अंदर एक मोटी गुदगुदी बनती है!

कक्षा 5 विज्ञान : 18, कक्षा 5 विज्ञान, पृष्ठ 14, मस्तिष्क, जीवशास्त्र



मुझे कुछ पूछना है!



क्या ग़लत महीना इंतज़ाम से यौनांगों में संक्रमण हो सकता है।

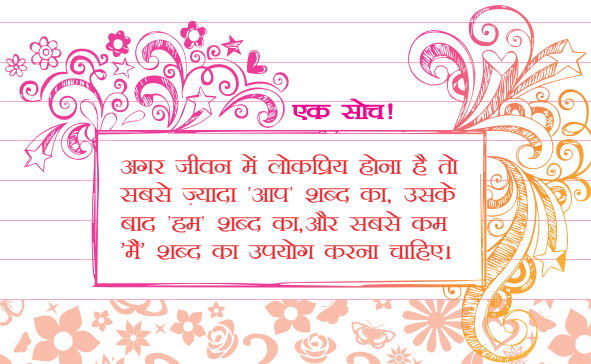


महीना एक नियमित प्रक्रिया है जिसमें साफ़-सफ़ाई रखना ज़रूरी होता है। गंदा कपड़ा इस्तेमाल करना या शरीर व आसपास स्वच्छता न रखने से बीमारी और प्रजनन तंत्र को प्रभावित करने वाले संक्रमण हो सकते हैं।





दिनांक:



एक सोच!

अगर जीवन में लोकप्रिय होना है तो सबसे ज़्यादा 'आप' शब्द का, उसके बाद 'हम' शब्द का, और सबसे कम 'मैं' शब्द का उपयोग करना चाहिए।

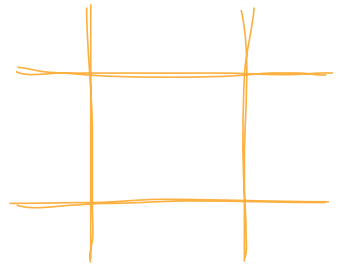


दिनांक:



आओ खेलें

X/O
O/X





दिनांक:

सोचो और मिलाओ

पेट दर्द

भोजन

सलाह

गरम सिकाई

दवा

ए.एन.एम. दीदी

आयरनयुक्त

डॉक्टर





दिनांक:

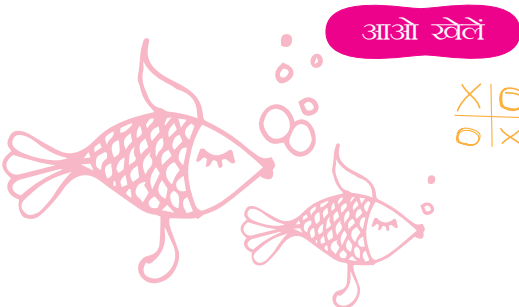
एक सोच!

हर दर्द की एक पहचान होती है
खुशी वंद लम्हो की मेहमान होती है
वही बदलते है रुख हवावों का
जिनके ईशदों में जान होती है।

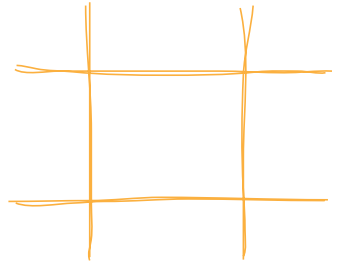




दिनांक:



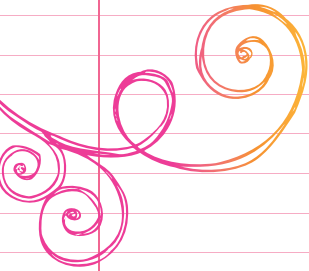
X/O
O/X



दिनांक:.....



दिमाग़ की कसरत
महीने के वक़्त क्या-क्या
खाना नहीं खाना चाहिए?



आओ बनाएं पहेली की सहेली महीना कंगन



ज़रूरी सामान: एक सुई, एक लम्बा धागा,
10 नीले मोती, 13 सफ़ेद मोती, 5 लाल मोती,
बालों में लगाने वाला रबर।

1. धागे को सुई में डालो।



2. धागे के दोनों छोरों पर गांठ बनाओ।



3. सुई के सहारे बारी-बारी से सारे
नीले मोती धागे में पिरोओ।

4. फिर सफ़ेद मोती पिरोओ।



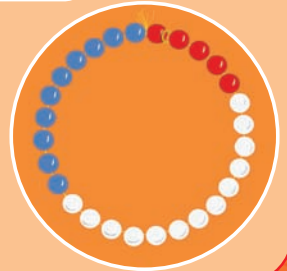
5. इसके बाद लाल मोती पिरोओ।

6. सब 28 मोती पिरोने के
बाद रबर को पिरोओ।

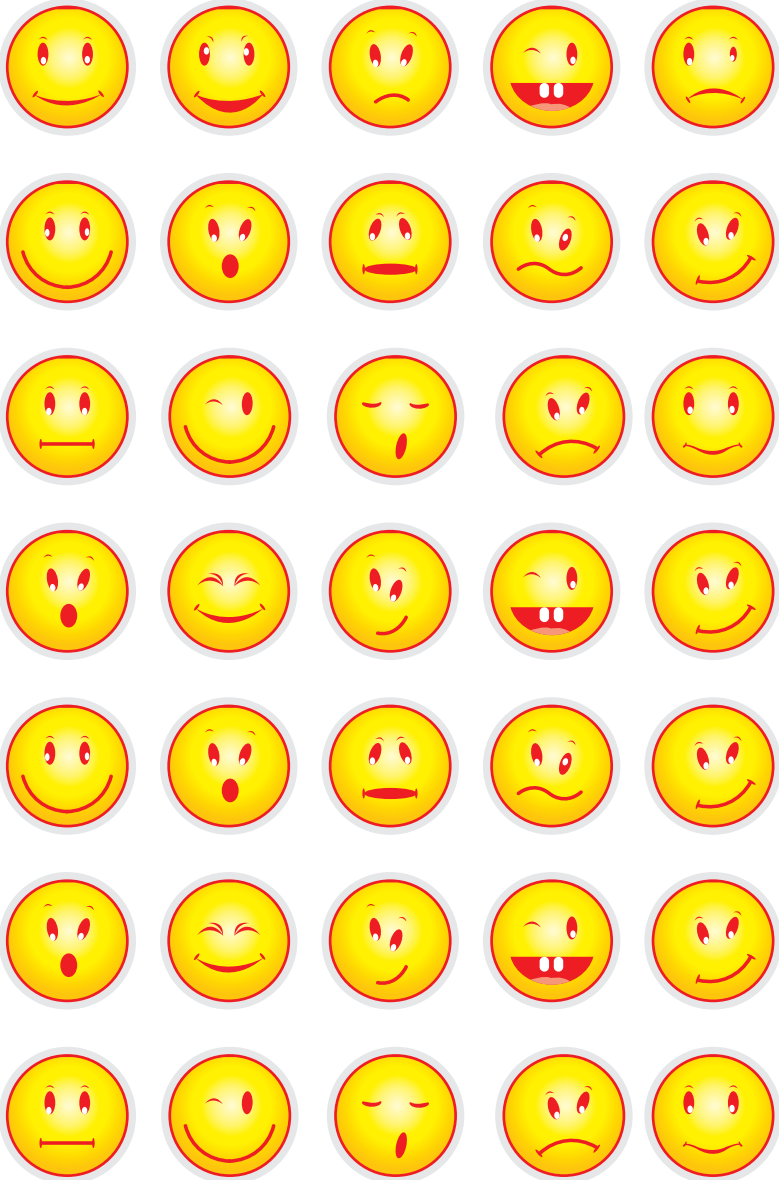


7. अंत में सुई को निकाल कर
दोनों छोरों को आपस में बांध दो।

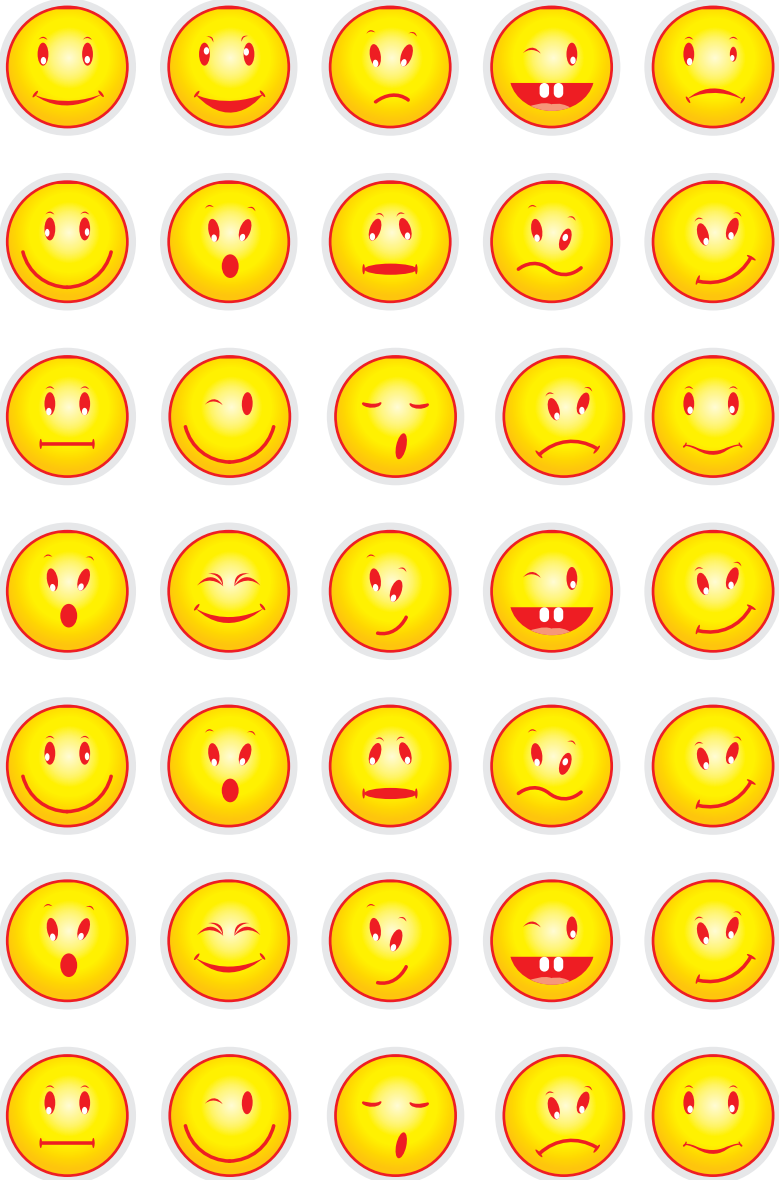
और हो गया आपका अपना पहेली की सहेली
महीना कंगन तैयार!



आज का हाल-वाल



आज का हाल-वाल



इस पुस्तिका का उपयोग, प्रकाशक से अनुमति के बिना, शिक्षात्मक या गैर-लाभान्वित उद्देश्य के लिए किया जा सकता है। ऐसा करते समय इस पुस्तिका को श्रेय दिया जाना चाहिए। कृपया उस प्रकाशन की एक प्रति युनिसेफ को भेज दें।

इस पुस्तिका का व्यवसायिक उपयोग करने के लिए लिखित अनुमति जरूरी है। अनुमति के लिए युनिसेफ के कम्यूनिकेशन फॉर डेवेलपमेन्ट सेक्शन से सम्पर्क करें।

ईमेल: amalhotra@unicef.org

संयुक्त राष्ट्र बाल कोष (युनिसेफ)
73 लोधी एस्टेट,
नई दिल्ली – 110003
भारत

वेबसाइट: www.unicef.in

अधिक जानकारी के लिए कृपया amalhotra@unicef.org पर सम्पर्क करें।



73, लोधी एस्टेट, नई दिल्ली – 110003

वेबसाइट – www.unicef.in | www.unicefec.org

जून 2014 में प्रकाशित

ई-मेल – bshelly@unicef.org, skmarwa@unicef.org, ashukla@unicef.org,
smukherjee@unicef.org, amalhotra@unicef.org