Guide Book

for

Second International Dignified Menstruation Day 2020

Prepared By:

Ministry of Women, Children, and Senior Citizen, Government of Nepal

Global South Coalition for Dignified Menstruation

Radha Paudel Foundation

2020

अनुकुलता हेरेर जे बनाए पनि हुन्छ तर तल उल्लेख गरेको ह्यास्त्याग गर्नुहोला | यदि मर्यादित महिनाबारीको बारेमा थप जानकारी चाहिएमा यो लिंकमा https://dignifiedmenstruation.org/गएर हेर्नु होला | #DignifiedMenstruation, #MenstrualTalkDignityFirst, #8December2020, #2DignifiedMenstruationDay2020

You can develop anything as your convenience. Please do not forget to do # as mentioned below. If you need further information, please visit this link; https://dignifiedmenstruation.org/
#DignifiedMenstruation, #MenstrualTalkDignityFirst, #8December2020, #DMDay2020, #2DignifiedMenstruationDay2020

अन्य संस्था वा निकायहरुले जुनसुकै सामग्रीको दाहिने साईडमा आफ्नो संस्थाको लोगो वा नाम राख्न सक्नुहुन्छ तर राख्दा उत्रै वा सानो अक्षरमा राख्नु होला | ***यहाँ उल्लेख गरेका सामाग्रीहरु हाम्रो रिफरेन्स सहित प्रयोग गर्नुहुन अनुरोध छ |***

Any organizations can use these materials with reference. They can use their logo at the right side of the bottom as small size of the slogans and logo.

डिसेम्बर८, २०२० दोस्रो अन्तराष्ट्रिय मर्यादित महिनाबारी दिबस हो | यो बर्षको नारा महिनाबारीको कुरा मर्यादा केन्द्रित भए मात्र हुन्छ पुरा हो |

December 8, 2020 is a second International Dignified Menstruation Day or DM day.
Slogan: Menstrual Talk, Dignity First is the slogan for 2020.

मर्यादित महिनाबारी भन्नाले कुनै पनि महिनाबारी हुने व्यक्ति महिनाबारीको कारणले कुनै पनि किसिमको दुर्व्यबहार, विभेद, हिंसाबाट मुक्त अबस्था हो | अर्थात् २५ दिन गरिरहेका नियमित क्रियाकलापहरु महिनाबारी भएको पाँच दिनमा पनि गर्न पाउने अवस्था हो |

Dignified Menstruation is the `state of free from any forms of abuse, discrimination, violence associated with menstruation'. There is no difference between 25 days and 5 days in terms of discrimination. In other words, it is state of no difference between 25 days and five days due to menstruation.

बिभिन्न नाम, तरिका, दृश्यावलोकन र गम्भीरतामा फरक रहदै संसारभर जुनसुकै जात, धर्म, बर्ग, क्षेत्रमा महिनाबारी सम्बन्धि केहि न केहि लाज, निषेध र बार्नुपर्ने कुराहरु अभ्यासमा छन् |

Regardless of class, caste, religion, region, education, the stigma, taboos, restrictions are practice across the globe difference with names, forms, visibility and severity.

डिसेम्बर ८ अन्तराष्ट्रिय मर्यादित महिनाबारी दिबश हो।२०२० दोस्रो बर्ष हो।

December 8 is a day for Dignified Menstruation day and year 2020 is the second year.

सन् २०१९ बाट, डिसेम्बर ८, मर्यादित महिनाबारी दिबश, १६ दिने महिला हिंसा बिरुद्दको अभियानको दिनहरु मध्ये एक दिन हो।

December 8, Dignified Menstruation day is a day of 16 days activism since 2019.

मर्यादित महिनाबारी राजनैतिक सवाल हो।

Dignified Menstruation is a concern of politics or
Dignified Menstruation is a political concern.

मर्यादित महिनाबारी मानब अधिकारको बिषय हो।

Dignified Menstruation is a Human Right concern.

मर्यादित महिनाबारी राजनीतिक र मानब अधिकारको सवाल भएकोले यो सबैको साझा सवाल हो।

Menstruation is a concern of politics and human right therefore it is everyone's business instead of women's or private issue.

तपाई महिनाबारी सम्बन्धी जे सुकै काम गर्नुहोस तर पहिले मर्यादाको बारेमा कुरा गर्नुहोस।

If you are working around any element of menstruation, the dignity should first start or entry. Menstrual Talk, Dignity First.

सफा प्याड, सफा बस्ने ठाउँ मर्यादित महिनाबारीका अंग त हुन् तर यसले मात्र संबिधानमा उल्लेख भए अनुसार महिनाबारीका समयमा मर्यादित भएर बाच्न पाउने हकको ग्यारेन्टी गर्दैन वा उनीहरुको मानब अधिकार हनन भैरहेको हुन्छ।

The free or clean pad, shelter are elements of the dignified menstruation but these do not guarantee the rights as designated rights by constitution or continuously violated the human rights.

नेपालको संविधानले दशवटा मौलिक अधिकार मार्फत हरेक छोरी वा महिला वा महिनाबारी भएको ब्यक्त्तिले, महिनाबारी भएको बेला मर्यादापूर्बक बाँच्न पाउने अधिकार सुनिश्चित गरेको छ ।

Nepal's constitution guarantees the right to dignity during menstruation through ten different fundamental rights.

नेपालमा महिनाबारीका कारण कुनै पनि खालको हेलाहोचो, छुवाछुत, हिंसा गरेमा ३ महिना जेल वा तिन हजार रुपियाँ जरिबाना वा दुवै हुनसक्छ ।

In Nepal, if anyone commit any abuse, discrimination, violence associated with menstruation, punished with three months jail, $30 bail or both

मर्यादित महिनाबारी प्रबद्धन नगरी महिला हिंसा रोकथाम गर्न असम्भब छ, त्यसैले घर घरमा मर्यादित महिनाबारीको बारेमा छलफल गरौ ।

The dialogue on dignified menstruation at household level is the key strategy for preventing sexual and gender-based violence from home.

कोरोना भाइरस वा कुनै प्रकोपले महिनाबारी रोक्दैन ।अग्रपंक्तिमा सेबाप्रबाहमा खटिने महिला स्वास्थ्यकर्मीलाई वा महिनाबारी हुने व्यक्तिलाई मर्यादित महिनाबारी ब्यबस्थापनको लागि आबश्यक सामग्रीको प्रर्याप्त ब्यबस्थापन भएन भने उनीहरुमा मानसिक तनाब हुन्छ |

Novel Corona Virus or any disaster does not stop the menstruation. Might have menstruation among the frontline menstruators or girls/women hospital, isolation or tents or anywhere and they experienced mental stress.

तपाईले बाड्ने राहत प्याकेजमा मर्यादित महिनाबारी ब्यबस्थापनको लागि कम्तिमा साबन, कट्टू, कपडाको प्याड राख्नु भएको छ ?

Do you include the menstrual products (at least soap, panty, pad) while distributing the relief package of emergencies or COVID-19 responses?

घामलाई हेरेर आफैलाई सोध, तिमी जन्मियौ कसरी
घामलाई फेर्न नमिल्ने, नमिल्ने फेर्न तिमीलाई पनि ।
फेर्न मिल्छ, सकिन्छ, समाजले बनाएका सबै कुसस्कार, कुरुती, ।

Look at the sun, ask yourself on how did you born.
Can't change the sun, can't change your sex at birth.

Can change all harmful practices, because it is societal birth (constructed by society).

कोहि पुरुष जन्मदै हिंस्रक हुदैन, कोहि महिला पिडित ।

None of the boys/men violent at birth, none of women as victim (survivor).

व्यक्तिलाई सानो देख्नु नै हो अपराधिक मनस्थिति जुन महिनाबारी बार्ने चलनले बनाएको हुनसक्छ |

If you undermine or consider lower to someone, this is criminal mindset that could construct by negative menstrual practice.

परिश्रम, पढाई, जागिर, पदले, पाउने हुन्, फरक फरक सम्मान,
मर्यादापुर्बक जिउने हक, हरेक मानिसको उस्तै, एकै हो संबिधान ।

The labour, study and position etc. acquired the respect,
Regardless of labour, study, position etc, everyone deserve dignity as virtue of human being as well as due to constitutional rights.

महिनाबारी बार्नु, सामाजिक अपराध, मानब अधिकारको हनन ।
राजनीति सवाल हो महिनाबारी, बोल्न ढिलो नगरम ।

Following the menstrual restrictions are social crimes and violation of human rights,
Let's not delay to speak on menstruation, its political concern.

मन पनि नदुखाउने, शरीर पनि अनुमतिबिना नछुने भन्छ हाम्रो संबिधान
हेला होचो, छुवाछुत, हातपात, भयो भने लान्छ जेल हाम्रो संबिधान ।

Our constitution says that no one can hurt or touch without permission,
If anything, happen regards to discrimination including beating, it is punishable as social crime as our constitution.

भोट माग्ने सबै पाटी हात जोड्छन,घोषणा लेख्छन, हाम्रा अधिकार ।
ब्यबहारमा जसले बोल्छ, गर्छ, उसलाई दिनुपर्छ हाम्रो मताधिकार ।

Every political party committed to protect human rights by mentioning in their manifesto,
Cast the vote who stand against violence of human rights instead of party.

छोरीहरुलाई प्रश्न गर्न, होइन, छैन, हुन्न, भन्न सिकाऊ,
सस्कारका सांगलाहरु चिर्न सक्ने, तोड्न सक्ने बनाऊ |

Let Teach girls to say NO, and Questioning
Let cultured them to question against any harmful practices

मर्यादित महिनाबारी यौन तथा प्रजनन अधिकारको प्रवेशको पहिलो पाइला हो |

Dignified Menstruation is an Entry point of SRHR (Sexual and Reproductive Rights).

महिनाबारी बार्ने अभ्यासले गर्दा चाडो वा छिटो बिबाह हुने बाताबरण सिर्जना हुन्छ |

Menstrual taboos, stigma and restrictions, fuelled for child marriage.

दिगो बिकासको लक्ष्य हासिल गर्न मर्यादित महिनाबारी पूर्वशर्त हो किनभने लक्ष्य १,२,३,४,५,६,८ प्रत्यक्ष्य, अप्रत्यक्षरुपमा महिनाबारीसंग सम्बन्धित छ |

In order to achieve the SDGs dignified menstruation is pre-condition because the goal no 1,2,3,4,5,6, and 8 directly and indirectly related with menstruation.

मर्यादित महिनावारी हामी सबैको जिम्मेवारी

Dignified Menstruation as Everyone responsibility and accountability.

महिनाबारी बार्न गरिने अभ्यासहरू महिला माथि गरिएका हिंसा हुन्,जसले बलात्कार जस्तो हिंसा निम्त्याउछ |

Restriction during menstruation leads the various forms of Violence among girls and women including rape.

महिनाबारी बार्ने अभ्यासले गलत शक्तिको निर्माण र कुरुतीको सामाजिकीकरण गर्दछ |

Menstrual Restriction constructs and shapes the Power including harmful practices.

हरेक महिनाबारी हुने व्यक्तिको महिनाबारी सामग्री छनोट गर्ने अधिकार छ |

Each Menstruator has right to choose the menstrual products.

तल देब्रेतिर दिएको शब्दको सट्टामा दाहिने तिरको शब्द प्रयोग गर्नुहोला

Please use the words from right side instead of left

स्यानिटरी सामग्री Sanitary Products	महिनाबारीको लागि प्रयोग हुने सामग्री Menstruation Products
पिरियड Period	महिनाबारी Menstruation
फेमिनिन सामग्री Feminine Products	महिनाबारी सामग्री Menstruation Products
सरसफाई Hygiene	मर्यादा/ मर्यादित Dignity/Dignified
केटि/महिला Girl/Women	महिनाबारी हुने व्यक्ति Menstruator (Girl, Women, Transmen, Queer)

यसैमा गीत, टिकटक, कविता लगायतका सृजना पनि गर्न सकिन्छ | तल फोटोमा देखाए झैँ फेसबुक फ्रेम पनि बनाउन सकिन्छ |

You can use these slogans for play cards, rally, tiktok, YouTube, poem, songs etc. as your wish or context. As shown in below picture, you can develop Facebook frame.