

# Morni



By Roma  
Olds



The Peacock is always talked about; his bright multi-colored feathers often attract attention.

यह है मोर, मोर नाचता है। उसके पंख रंग-बिरंगे होते हैं। उसके पंख बहुत सुंदर और चमकीले होते हैं। सबको मोर अच्छा लगता है।



People tend to overlook the Peahen. She protects and nurtures quietly. Like the Peahen, you may not always be seen, but your resilience shines through.

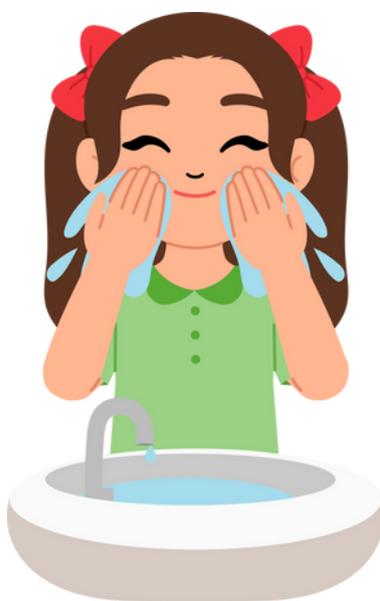
लोग अक्सर मोरनी को अनदेखा कर देते हैं। वह चुपचाप सुरक्षा और परवरिश करती है। मोरनी की तरह, आप भले ही हमेशा नज़र न आएँ, लेकिन आपकी मज़बूती और हौसला हमेशा झलकती है |



## Hygienic Self-Care

It is important to wash your face with soap daily to avoid pimples due to grime.

मुंह को रोज़ साबुन से धोना ज़रूरी है, ताकि गंदगी की वजह से होने वाले पिम्पल्स से बचा जा सके।



Washing your body properly and targeting sweat spots with a rag will help your bodies' health and ensure you smell good all day.

शरीर को ठीक से साबुन से धोकर साफ करना चाहिए और जहाँ पसीना आता है, वहाँ भी साबुन से धोना चाहिए। ऐसा करने से शरीर साफ रहता है और दिनभर ताजगी और खुशबू बनी रहती है।

Brushing your teeth twice a day will ensure healthy gums and lower plaque buildup.

दिन में दो बार अच्छे से दाँत साफ करने से दाँत मजबूत रहते हैं और उनमें कीड़े या सड़न नहीं होती।



During your menstrual cycle, make sure that you are changing your sanitary products every 3-4 hours, or even more often based on varied flows.

मासिक धर्म के दौरान यह ज़रूरी है कि आप अपने सेनेटरी प्रोडक्ट्स को हर 3-4 घंटे में बदलें। यदि रक्तस्राव अधिक हो तो और भी जल्दी-जल्दी बदलें।

Building a safe space in your mind is important when growing up.

बड़े होते समय अपने मन में एक सुरक्षित और सुंदर जगह बनाना बहुत ज़रूरी है—  
जहाँ आप हमेशा हिम्मत, शांति और खुशी पा सकें।



This will help set a foundation for facing life's challenges.

यह आपको जीवन की मुश्किलों का सामना करने के लिए  
एक मजबूत सहारा देता है।



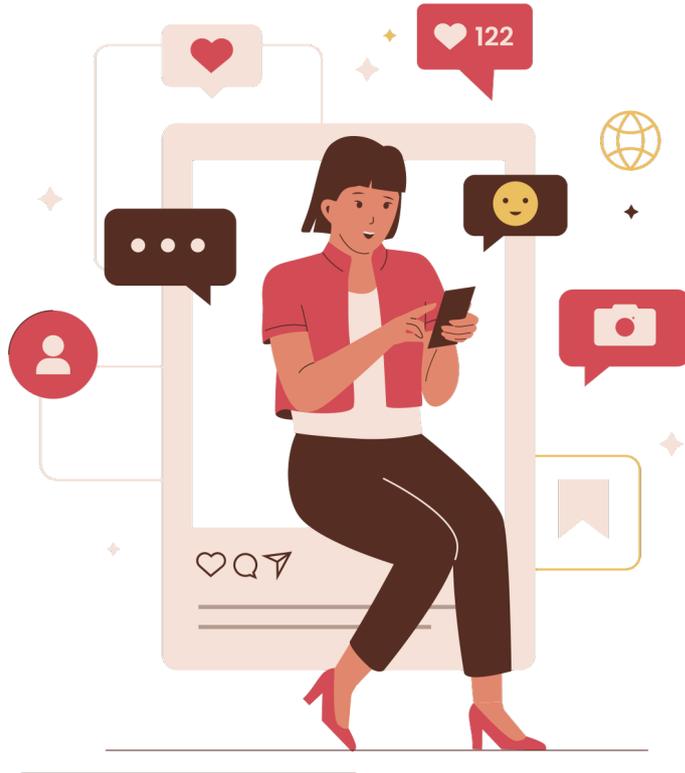
Accept your emotions; this is essential for self-care.

अपनी भावनाओं को समझना और मानना ज़रूरी है, इससे भरोसा

बढ़ता है।

Knowing your self worth is crucial for protecting yourself.

अपने आत्म-मूल्य को जानना बहुत ज़रूरी है, क्योंकि यही आपको सुरक्षित रखने की सबसे बड़ी ताक़त है। अपनी रक्षा के लिए यह जानना ज़रूरी है कि हमें क्या अच्छा लगता है और क्या नहीं।



Remember your self worth is not through external validation such as people online, or exposing your life on social media.

याद रखें, आपका आत्म-मूल्य दूसरों की तारीफ़ या सोशल मीडिया पर अपनी ज़िंदगी दिखाने से नहीं तय होता। मतलब यह कि अगर कोई कुछ ऐसा करे जो आपको अना न लगे, तो उसे मना करना चाहिए। चाहे वो मीडिया पर कुछ दिखा ना हो — जो ठीक लगे वही कर, जबरदस्ती कुछ भी न कर। ये बात हमेशा याद रख।

## Confidence

Building confidence is a gradual process and takes time, especially when faced with challenges or criticism.

आत्मविश्वास बढ़ाना एक धीरे-धीरे होने वाली प्रक्रिया है, इसमें समय लगता है। खासकर जब आप किसी परेशानी का सामना करते हैं।



Trying new things—like speaking up in class, even when you feel shy—helps you find your voice and to grow.

नई चीज़ें आजमाना—जैसे कक्षा में बोलना, भले ही आप शर्मीले हों—आपकी आवाज़ ढूँढ़ने और आगे बढ़ने में मदद करता है।



Embrace your mistakes; they are essential for learning.

अपनी गलतियों को अपनाइए; वे सीखने की असली सीढ़ियाँ हैं।

## Relationships

Relationships are complex and it may be hard to understand why people do certain things.

रिश्ते कभी-कभी मुश्किल हो सकते हैं, और यह समझना आसान नहीं होता कि लोग कुछ चीजें क्यों करते हैं।



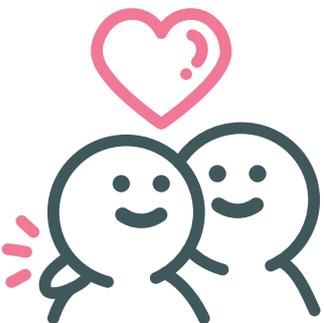
When people are mean to you, it can have impacts on your self-worth and mood causing you to feel isolated.

जब लोग आपके साथ बुरा व्यवहार करते हैं, तो इससे आपका भरोसा और मन पर असर पड़ सकता है, और आप अकेलेपन जैसा महसूस कर सकते हैं।



It is normal to feel this way, but it is important to remember that you cannot control others actions but only how you react to it.

ऐसा महसूस करना बिल्कुल सामान्य है। , लेकिन आपको यह भरोसा रखना चाहिए कि चाहे आप दूसरों के व्यवहार को नहीं रोक सकते, पर आप अपनी प्रतिक्रिया को जरूर संभाल सकते हैं।



You are not invisible or weak.  
आप ना तो अदृश्य हैं और ना ही कमजोर।  
Like the peahen, you possess grace, strength, and courage.  
मोरनी की तरह, आपमें भी गरिमा, शक्ति और साहस है।



Even if the world overlooks you, your inner light continues to shine.

दुनिया चाहे आपको नजरअंदाज कर दे, लेकिन आपके अंदर की रौशनी हमेशा चमकती रहती है।



Let your voice be heard!

Click on QR code  
and submit your  
input

