



दिव्याची गोष्ट...



unicef 
unite for children



राजगड एक निर्गम्य सुंदर गाव. गावात सर्व लोक गुण्यागोंविदाने आनंदाने एकत्र राहतात. याच गावात १२ व र्चिची रुपच समजुतदार व खोडकर स्वभावाची मुलगी दिव्या राहते.





दिव्या १२ व िचीमुलगी असून तिला बुकतीच मासीक पाळी सुरू झाली आहे. ती गोंधळलेली तसेच चिंता करत आहे. मला हे काय झाले आहे? हा काय आजार आहे? या वि ायींभी कोणाशी बोलू? असे तिला प्रश्न पडले आहेत.

2





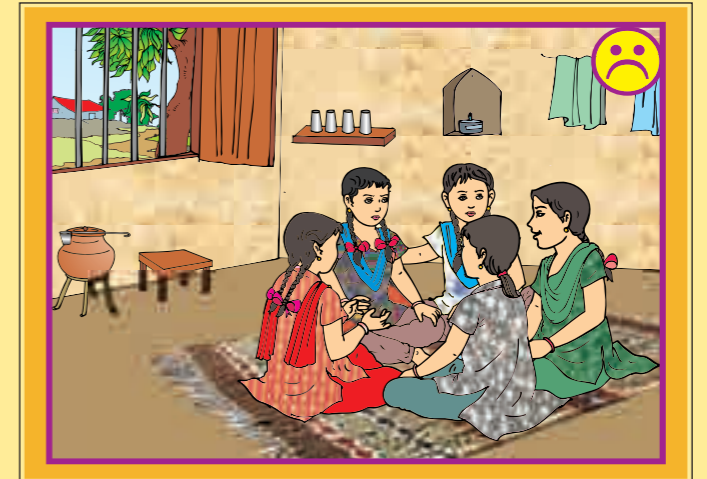
गोंधळलेली घाबरलेली दिव्या आपल्या आईला म्हणाली की, “माझ्या अंगातुन लघवीवाटे लाल पाणी येत आहे.” तेंव्हा आई म्हणाली, अग! जवळपास हया वयामध्ये सर्वच मूलीना असेच होते. तेंव्हा तुझ्याबाबतीतही नविन असे काही घडलेले नाही. आणि हे बघ, आता पाळी सुरू झाली आहे तर हा कपडा घे आणि त्याची घडी कर, तुझ्या निकरमध्ये लाव.

3





दिव्याने जेव्हा ही गो टआपल्या मैगीणीना सांगण्याचा प्रयत्न केला, तेव्हा साऱ्याजणी तिला म्हणाल्या, की, मासिक पाळी जेव्हा येते, त्यावेळेस जास्त रवेळायचं नाही अथवा घराबाहेरसुध्दा जास्त फिरायचं नाही. त्यावर दिव्याने आपल्या मैगीणीना विचारले की, का रवेळू नये? आणि घराच्या बाहेरही जाऊ नये? त्यावर सर्व मैगीणी म्हणाल्या हे बघ आमच्यापैकी प्रत्येकीच्या आईने आम्हाला अशाच प्रकारची ताकीद दिली आहे. तेव्हा तू ही ऐकले पाहिजे.





गोंधळलेल्या व घाबरलेल्या दिव्याने आपल्या प्रश्नांविषयी आईकडे विचारवेची, नाही अशा विचार करितच घरात प्रवेश केला. तेव्हा तिला आई वडीलांना आणि भावाला जेवण वाढतांना दिसली. दिव्याही त्यांच्यासोबत जेवायला बसली. जेवत असताना वडीलांनी आईला लोणचं मागीतलं. त्यावर दिव्या लोणचं आणण्यासाठी उठत असताना, आईने तिला तिथेच थांबविले आणि म्हणाली की “तू काही लोणचं आणू नको.” दिव्याने आईकडे पाहिले, आणि म्हणाली, “अगं आई”! तेव्हा आई परत मोठ्या आवाजात म्हणाली, “तू लोणचे आणायचे नाही म्हणजे नाही, गप्प जेवण कर”. आईच्या अशा बोलण्याने दिव्या जास्तच गोंधळून गेली व द्विधा मनस्थितीतच तिने जेवण उरवून घेतले. तिच्या वडीलांनी व भावाने शुद्धा त्या दोघीकडे विस्मयकारक नजरेने बघतच जेवण आटोपले.





एकंदरीत दिव्याला मासिकपाळीच्या दरम्यान ज्या पध्दतीची वागणूक घरात आईकडून आणि बाहेर मैत्रीणीकडून मिळाली त्यामुळे तिला काय करावे तेच सुचवतासे झाले. त्यानंतर दुसऱ्या दिवशी दिव्याची मावशी घरी आली अस्ता संध्याकाळी जेव्हा दिव्याने मावशीला विचारले की, मावशी मासिक पाळीच्या दरम्यान माझ्या मैत्रीणीनी मला रवेळण्यास व मुलांसोबत बोलण्यास नकार दिला तसेच आईने लोणच्याच्या बरणीला हात लावण्यास मनाई केली असे का? त्यावर मावशीने सांगितले की, तुला ह्या सर्व जणीनी जे काही सांगितले आहे, ते काही चुकीचं नाही. तेव्हा त्यांनी जे सांगितले ते तू ऐकलेच पाहिजे. आणि हे बघ. देवघरात जाऊ नको, मनाप्रमाणे काही एक करू नको. सांगितले तेवढं ऐक.





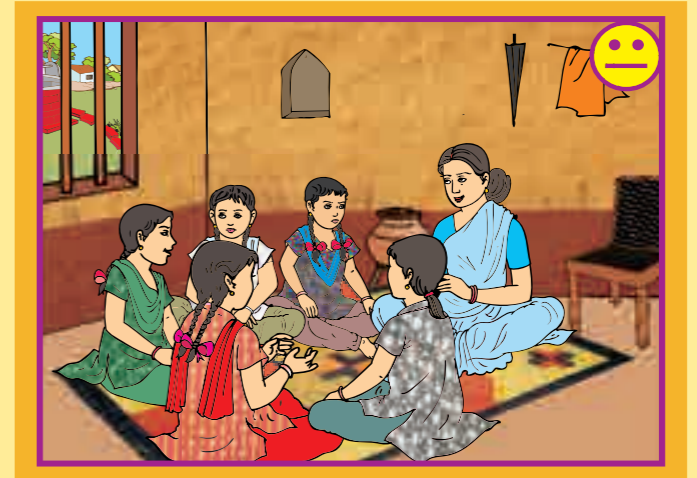
परंतु दिव्याला मासिकपालीबद्दलच्या कोणत्याही प्रश्नाचे समाधानकारक उत्तर न मिळाल्यामुळे तीला काय करावे तेच सुचेली असे झाले. तीला आठवले की आपल्या गावातील सरलाताई ज्या की, गावात आशाताई म्हणून काम करतात त्याच आपल्याला काही मार्ग सुचवतील ती त्यांच्या घराकडे निघाली. तेव्हा काही मैत्रीणीनाही तिने सोबतीला घेतले. चालताना तिच्या डोक्यासमोर अनेक प्रश्न उभे होते. मासिकपाली हा कुठला आजार आहे का? मी आता अशुद्ध झाली आहे का? स्वरचं लोणच्याच्या बरणीला हात लावले तर लोणचं स्वरब होते का? आईनी मला मुलांसोबत बोलायला शुद्धा मनाई केली. माझे वडील, भाऊ यांना काय वाटले असेल? माझ्याबद्दल काय विचार करत असतील? हे सर्वजण असं का वागतात? मला मासिकपालीच्या बाबतीत कोणीही कसं काही सांगितले नाही? आई, माझ्या मैत्रीणी, माझ्या शाळेतल्या बाईनी का बरं माहिती दिली नाही? मुलीच्या जन्माला येणे पाप आहे काय? असा विचार करत करत ती सरलाताईच्या दारात पोहचली.





दिव्याला पाहता क्षणी ताईने विचारले की “दिव्या आज इथं कशी काय? घरी कोणी आजारी तर नाही ना?” तेव्हा ती म्हणाली की घरी सर्व ठिक आहे. पण आज आम्ही तुम्हाला काही माहिती विचारण्यासाठी आलो आहोत.

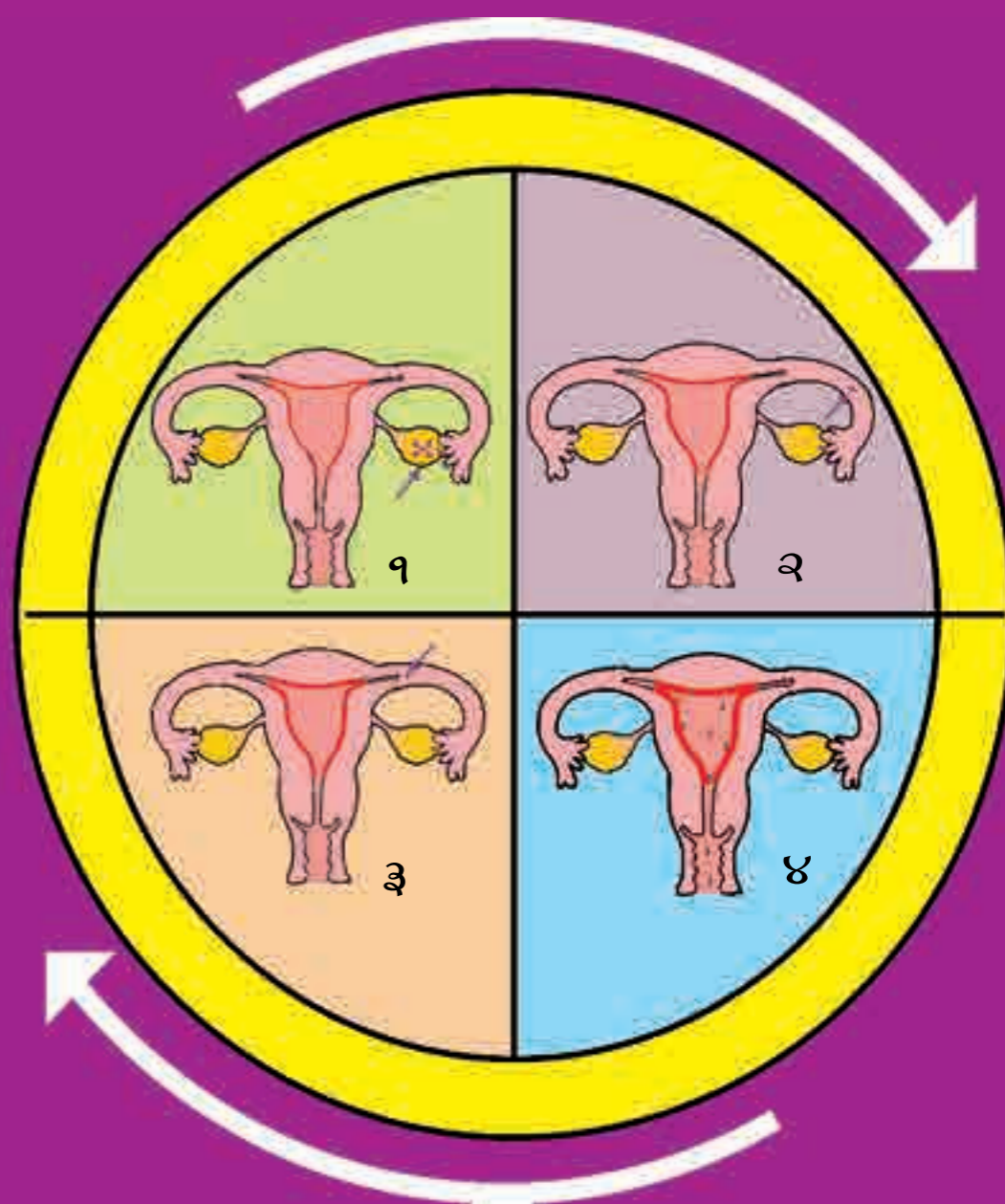
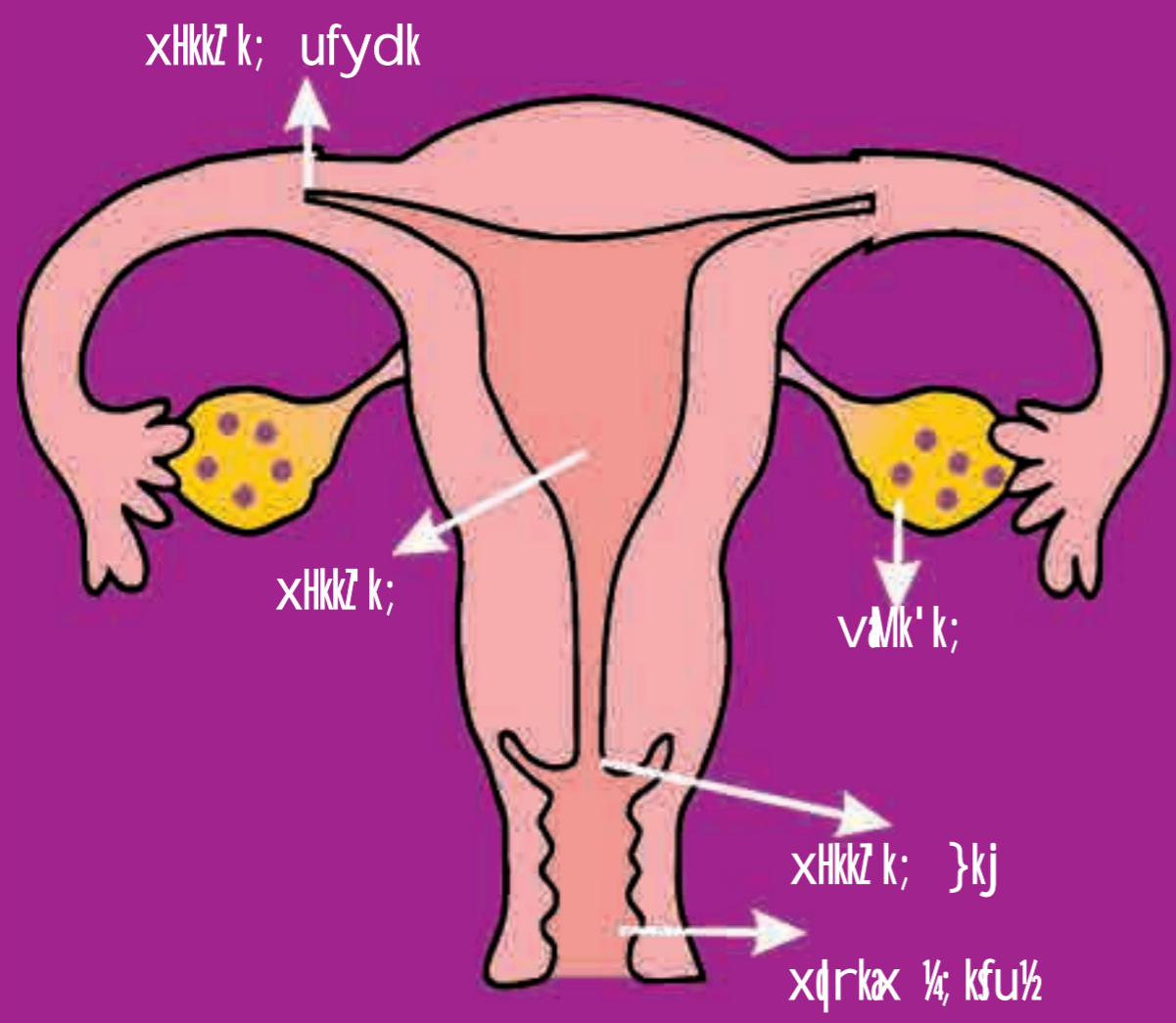
मला आणि माझ्या मैत्रीणींना रिना, मिना, शीला, यांनाही तुम्हाला काही विचारायचं आहे. सरलाताई म्हणाल्या ठिक आहे या इकडे बसो आणि दिव्या तू आता बोल तुला काय विचारायचं आहे? दिव्या म्हणाली “मला मासिक पाळी सुरू झाली असून त्याबाबत मला कोणीही समाधानकारक उत्तर देत नाही”. मासिक पाळी फक्त आम्हा मुलींनाच का येते? आणि पाळीच्या दरम्यान घरचे नातेवाईक बाहेर जाण्यास, स्वेळण्यास, मुलांसोबत बोलण्यास, लीणच्याच्या बरणीला हात लावण्यास का मनाई करतात? मासिक पाळी येणे हे स्वरंच घाण आणि अशुद्ध आहे का? दिव्याच्या यां प्रश्नांना मुलींनी शुद्धा दुजोरा दिला. त्यांच्या प्रश्नांचा भडीमार ऐकून सरलाताईंनी त्यांना मध्येच थांबविले आणि म्हणाल्या, “दिव्या, हो हो तु स्वरुप हुशार मुलगी आहेस. अग पण इतके प्रश्न एकाच वेळेस? जरा श्वास घे. हे बघ, मी तुझ्या सगळ्या प्रश्नांची उत्तरे देईन मग एक एक करून. आणि सरलाताई त्यांना समजावून सांगू लागल्या.





आपले प्रजनन अवयव

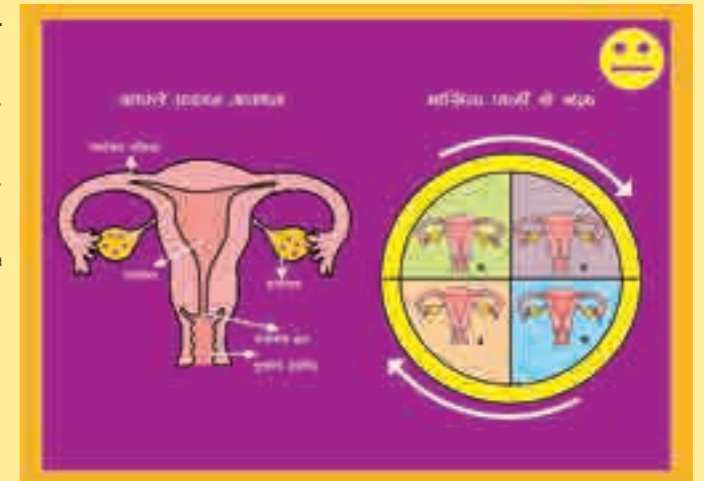
मासिक पाळी चे चक्र



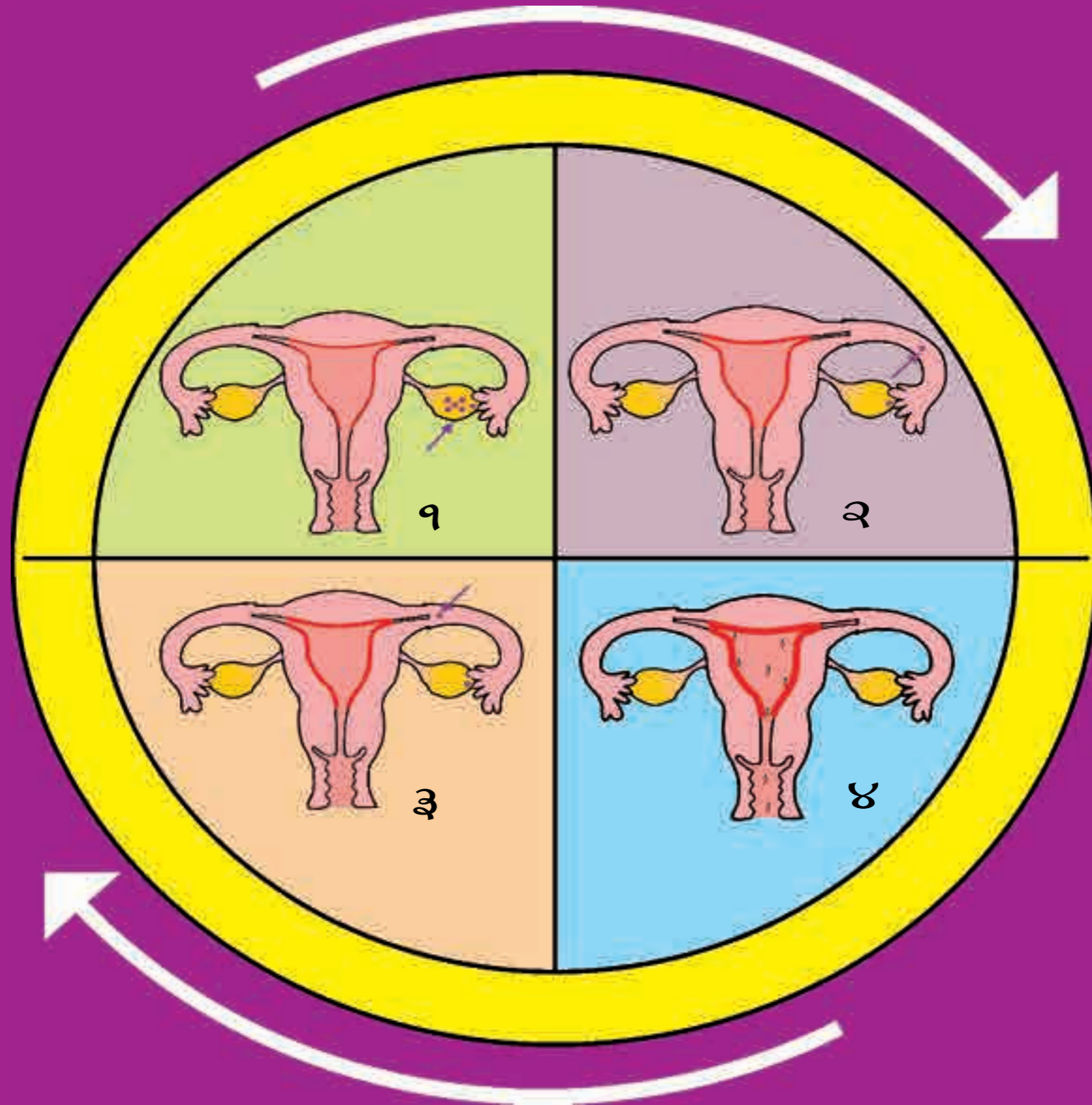
अंगं मुलीनी, निरुगिने आम्हा महिलांमध्येच मासिक पाळीचे चक्र सुरू करून आई होण्याची शक्ती दिलेली आहे. तेव्हा ही सर्व प्रक्रिया समजून घेण्यासाठी आपल्याला आधी हे जाणून घेणे आवश्यक आहे की, आपल्या शरीरामध्ये प्रजनन अंग कुठे आहेत आणि ते कोणते कार्य करतात?

महिलांमधील प्रजनन अंगाचे मुख्य भाग म्हणजे अंडाशय, गर्भाशयनलिका आणि गर्भाशयाचे तोंड. अंडाशयात रज्जीबीज तयार होते. गर्भाशय नलीकेवाटे रज्जीबीज गर्भाशयात जावून तिथे बाळ तयार होते आणि गर्भाशयाच्या तोंडातून बाळ बाहेर येते त्याला आपण योनी असे म्हणतो.

सरलाताई पुढे म्हणाल्या की, “आपल्या शरीरामध्ये दोन अंडाशय असतात. उजवे आणि डावे अंडाशय. दर महिन्याला प्रत्येक वेळी अठठावीस दिवसांनी एक रज्जीबीज तयार होऊन अंडाशयातून बाहेर पडते आणि गर्भाशयाच्या नलिकेमध्ये गर्भाशयात येते, या दरम्यान गर्भाशयात जाड थरांचे अस्तार तयार होते. हे अस्तार गर्भ राहण्यासाठी व बाळाला पोषण देण्याचे कार्य करते. जर का, रज्जी बीज व पुरुषा बीज यांचे मिलन झाले नसेल तर गर्भधारणा होत नाही, तेव्हा गर्भाशयाला त्या अस्ताराची गरज नसते त्यामुळे नंतर ते सुटू लागते व हळूहळू योनीद्वारे बाहेर येण्यास सुरुवात होते. यालाच आपण मासिक पाळी आली असे म्हणतो. याच प्रक्रियेला मासिक पाळीचे चक्र शुद्धा म्हणतो. आपल्या शरीरातील रक्त व या रक्तामध्ये कोणत्याही प्रकारचा फरक नाही आणि ह्या रक्तसर्गावामुळे आपण महिला काही घाण किंवा अशुद्ध होत नाही.



मासिक पाळी चें चक्र

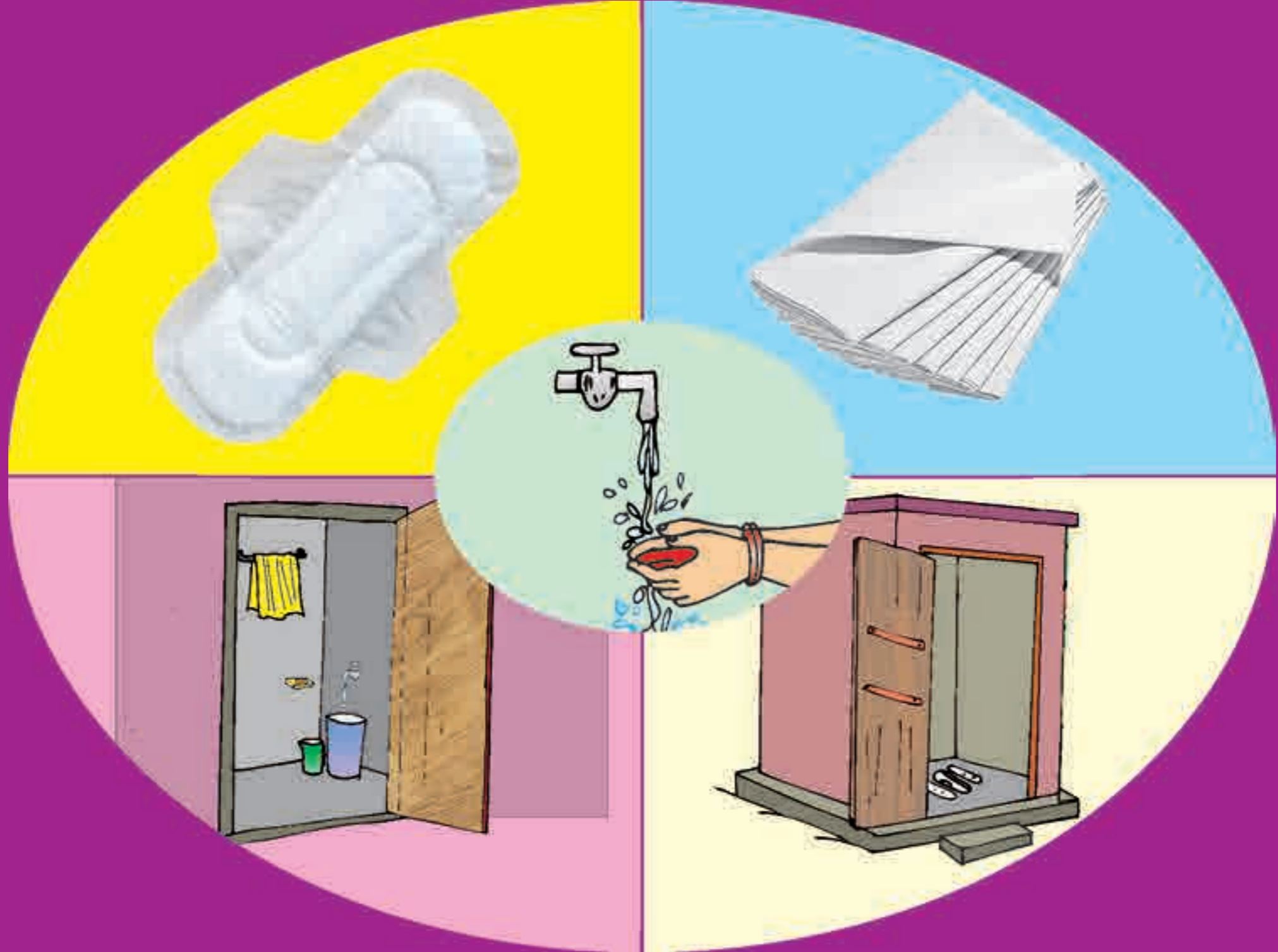


हो, बहुतांश महिलांमध्ये मासिक पाळी दरम्यान रक्तस्राव होऊन ज्या रक्ताची घट होते ती साधारणतः ४ ते १२ चमचे किंवा १ कप या प्रमाणात असते. काही वेळा हे रक्त लाल रंगाचे, भुऱ्या रंगाचे, राखाडी रंगाचे असते. या सोबतच कधी कधी गडद लाल रंगाच्या गाठी सुद्धा असतात. ही सर्व विविधता साधारण असते. कारण, प्रत्येक मुलगी ही वेगळी आहे. महिलांमध्ये मासिक पाळीच्या चक्राच्या बाबतीतील विविधता ही देखील साधारण बाब आहे. बहुतेक मासिक पाळीचे चक्र हे ३, ५, किंवा ७ दिवसांचे असते. ७ दिवसांचे मासिक चक्र हे सुद्धा साधारणच आहे. आणि हो, जर का मासिक पाळीचा कालावधी सात दिवसापेक्षा जास्त तसेच जास्त प्रमाणात रक्तस्राव होत असेल तर माज डॉक्टरचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे.

काही मुलींमध्ये मासिक पाळीची सुरुवात कधी लवकर किंवा उशिरा होऊ शकते. माज मुलीने जर वयाच्या सोळाव्या व तिसपदार्पण केले आहे आणि तरीसुद्धा तीला पहिली मासिक पाळी आली नसेल तर तिने डॉक्टर किंवा आरोग्यसेविकेचा सल्ला घेणेच योग्य. मुली नेहमी रक्तः व आपल्या मैत्रीणीच्या मासिक चक्रामध्ये होणाऱ्या बदलांना घेऊन काळजी करतात. जसे की, पहिल्या चक्रानंतर त्यांना दोन किंवा तीन महिन्यांनंतर रक्तस्राव झाला नाही तर जास होती. परंतु ह्या सर्व गो टीसाधारण कमी जास्त प्रमाणात आढळून येतात आणि मासिक पाळीला नियमितता येण्यासाठी महिने किंवा व लागते. जर पांढऱ्या रंगाच्या रजावास पिचकसर रंग किंवा उग्र वास येत असेल तर माज ही साधारण बाब नसुन डॉक्टरी सल्ला घेणे गरजेचे ठरते.



मासिक पाळीच्या काळातील स्वच्छतेसंदर्भातील सवयी



दिव्या आणि मुलीनो, मासिकपाळीच्या दरम्यान वैयक्तिक साफसफाई व स्वच्छता या गो टी स्वतःसाठीच्या कमीजास्त प्रमाणव्यवस्थेशी संबंधित आहेत. चांगल्या आरोग्याच्या सवयी म्हणजे मासिकपाळी दरम्यान दररोज दिवसातून किमान एकदा आंघोळ करणे, आंतरस्वच्छते आणि घामाने भिजलेले कपडे नियमितपणे बदलणे, कृत्रिम कपड्यांपेक्षा सुती कपडे वापरणे, शौचालयाचा वापर करणे तसेच गुप्तांगाची स्वच्छता करणे. ठराविक वेळेनुसार दरदिवशी ३ ते ४ वेळा(शक्यतो दर ६ तासांने) पॅड किंवा कपडा बदलण्याची सवय ही स्वच्छता देते व दुर्गंधी पासून लांब ठेवते. आणि हो, स्वतः वापरलेल्या सुती कापडाच्या घड्या जरी धुतल्या असतील तरीसुद्धा इतरांना वापरण्यास देऊ नयेत अथवा त्यांचे कपडे वापरू नयेत. दरवेळी पॅड किंवा कापडाच्या घड्या बदलल्यानंतर स्वतःचे हात साबणाने व पाण्याने स्वच्छ धुवावेत.

रिना आणि मिनाने प्रश्न केला की ताई तुम्ही आम्हाला मासिक पाळी आणि त्या कालावधी दरम्यानच्या स्वच्छते वि याची बरीच माहिती सांगितली तेव्हा आहाराच्या बाबतीतही काळजी घ्यावी लागते का?त्यावर ताईंनी त्यांना मध्येच थांबवून अल्पोपहार घेण्यावि याआग्रह केला आणि चर्ची पुढे नेत त्यांना . म्हणाल्या की, अंग आहारावि याआपण नंतर बोलु.



सॅनिटरी नॅपकीन वापरण्याची पध्दत



मला
असे
वापरा

१



मला वापरण्या
आधी हात
साबणाने
स्वच्छ धुवा

२



पाकीटातून काढा

३



रिलिज पेपर काढा

६



नॅपकीने
लावल्यानंतर
हात साबणाने
आवश्यक
धुवा

५



अशा तऱ्हेने दिसेल

४



आतील चड्डीच्या
आतुन चिकटवा

आहाशवि ायी सांगण्या आधी तुम्हाला मासीक पाळीच्या दरम्यान होणारा रक्तस्राव शो ण्यासाठी निरनिराळ्या पर्याया बदल सांगते. सध्या महिला आणि मुली सॅनिटरी पॅडचा वापर सहजरीत्या करतात, तेव्हा सॅनिटरी पॅड किंवा सुती कपडयावि ायीमी तुम्हाला सांगते. दिव्या आणि मुलींना सरलाताई म्हणाल्या, मुलीनो, हे बघा हे सॅनिटरी नॅपकिन किंवा पॅड आहे. हे बघा तुम्ही पहिल्यांदा जेव्हा पॅडला पाकिटातून बाहेर काढाल तेव्हा त्यावरची गुंडाळलेली कागद काढावी, पॅड आपल्या निकरच्या मधोमध चिटकवावी आणि त्याची वापर करावी. तुमच्या माहितीसाठी हे पॅड गावात माइयाकडे अथवा बचतगटाच्या ताईकडे किंवा बाजारात औषधी/ किराणा दुकानातून उपलब्ध होवू शकते.



सुती कापडाच्या घड्यांचा सुरक्षित वापर कसा करावा?



तसेच यासाठी शुती कापडाच्या घडयासुध्दा वापरता येतात. मध्येच रिनीने विचारले ते कसे काय? तेव्हा तीई म्हणाल्या कापडाच्या घडया करण्यासाठी फक्त स्वच्छ शुती कापडाचीच वापर करावी, कपडयाली दुमडुन अंतरवर्गात ठेवावे किंवा कमरेला दोऱ्याने बांधुन गुप्तांगावर पसरून ठेवावे. हे कापड धुऊन पुन्हा वापरता येते. एकदा वापरलेल्या शुती कापडाच्या घडया साबण लावुन पाण्याने स्वच्छ धुवून लख्ख सुर्यप्रकाशात वाळत ठेवाव्यात. दोनपेक्षा जास्त वेगळया कापडाच्या घडया वापराव्यात कारण एकच कापड वापरल्यामुळे ती पूर्णतः वाळलेली नसण्याची शक्यता असते तसेच काहीवेळेस तीच ती कापड जास्त वापरल्यामुळे त्वची विकार होण्याचीही शक्यता असते.

सॅनेटरी पॅड किंवा कापडाच्या घडया स्वच्छ, सुरक्षित आणि कोरडया जागेत ठेवा.



सॅनिटरी नॅपकीनची विल्हेवाट लावण्याची पध्दती



eyk vl s
xMkGk



I WUVjh uW dhuyk dkxnk Bdk



dkxnkph xMkGh djk



, d i ; k;
fuOMk



dkxnkP; k
xMkGhyk
dpjki sh
Vkdk-



dkxnkP; k
xMkGhyk
tkGiu Vkdk-



dkxnkph
xMkGhyk
tfeuhr xkMk



gs
vo'; d
djK



ek>h foYgnkV ykoY; koj
gkr I kc.kkus LoPN /kpk-

शिलाने मध्येच थांबवून ताईना विचारलं की,ताई तुम्ही पॅड किंवा कपड्यांच्या वापराविषयी सांगितलं परंतु एकदा वापरलेले पॅड किंवा कापड त्याची विल्हेवाट कशी लावायची तेही सांगा. तेव्हा ताई म्हणाल्या, हो, अगदी बरोबर एकदा वापरलेल्या पॅडची विल्हेवाट लावता येते. पॅडला जुन्या वर्तमानपत्राच्या कागदामध्ये ठेवावे आणि नंतर त्या कागदात नॅपकीनची गोल गुंडाळी करून कचरापेटित, किंवा मातीत गाडावे किंवा त्याला हलकेशे धुऊन पिळून, जाळून टाकावे. जर शाळेत मशीन बसविली असेल तर त्या मशीनमध्ये टाकून त्याची विल्हेवाट लावली पाहिजे.

एक महत्वाची गोष्ट म्हणजे वापरलेले पॅड किंवा कापडाच्या घड्या कधीही संडासात टाकू नयेत. ही वाईट संवय आहे, ज्यामुळे शौचालय तुंबले जाईल, तसेच वापरलेले पॅड किंवा कपडा उघड्यावर असलेल्या कचरात देखील टाकू नये.

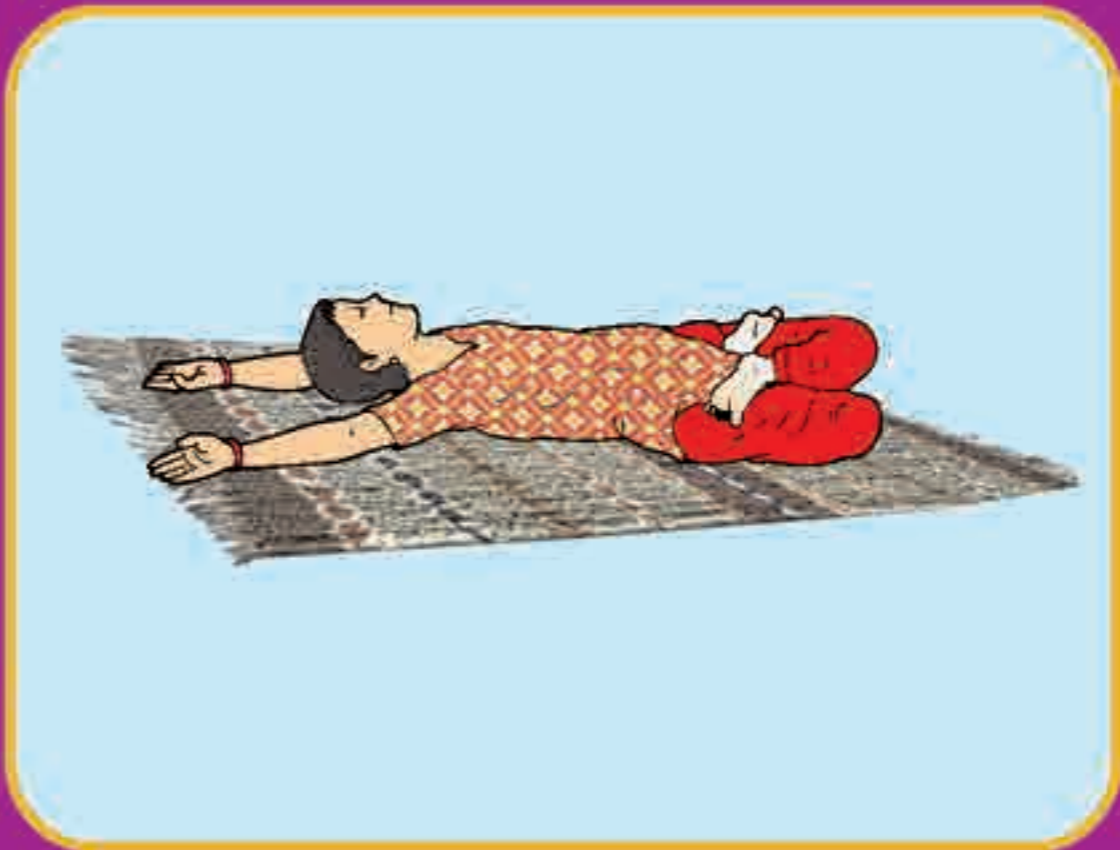




बराच वेळ शांत बसलेली मिना, दिव्यासोबत कानीत कुजबुज करू लागली तेव्हा तीई दिव्याला म्हणाल्या की, तुमची कुजबुज आपल्या गटामध्ये ऐकु येवू द्या. तेव्हा त्यावर दिव्या पटकन बोलली तीई, मिना म्हणते की, मासिकपालीच्या दरम्यान बऱ्याच गो टीचाग्रास होती जसं की,ओटीपोटात दुखणे, डोके दुखणे. मध्येच सरलातीईने तिला थांबविले आणि म्हणाल्या, हो पालीच्या दरम्यान पायांना गोळे येणे, वेदना होणे, सुज येणे, वजन वाढणे(पाली येण्याआधी तात्पुरती), रतनांमध्ये वेदना होणे किंवा सुज येणे, हातापायावर सुज येणे, त्वचेचे विकार होणे, अशक्तपणा वाटणे, चक्कर येणे, अश्या प्रकारचे शारिरीक ग्रास होतात. आणि हे साधारण आहे.

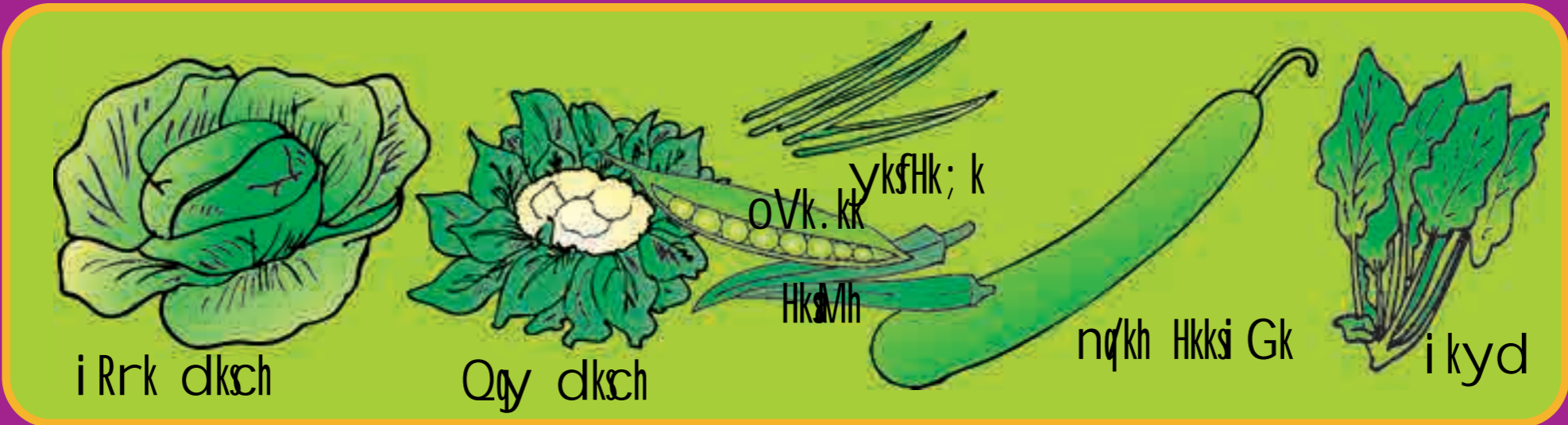
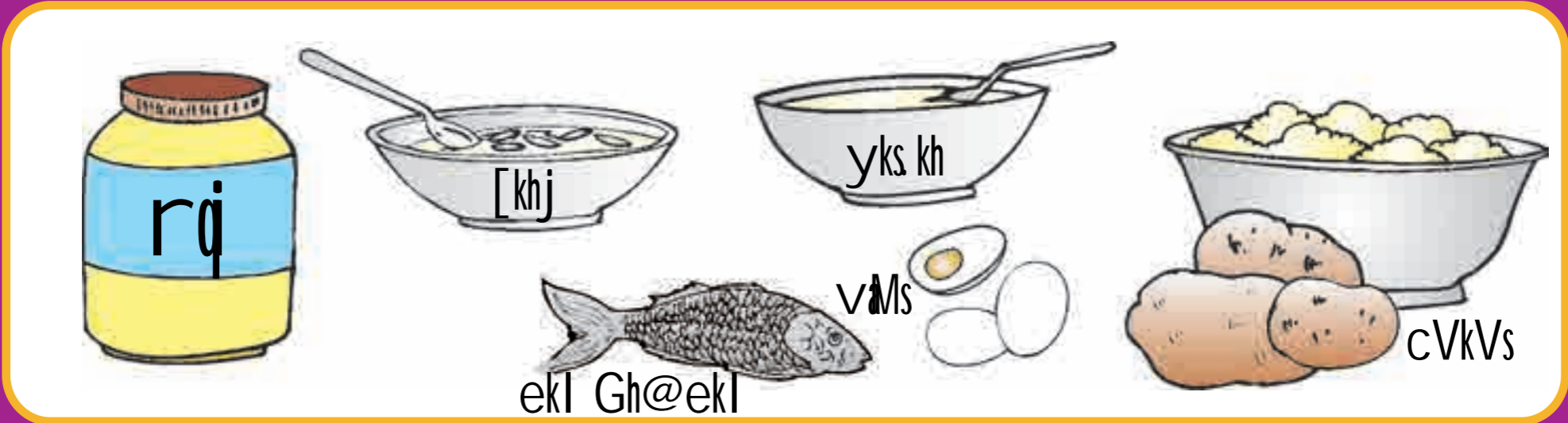
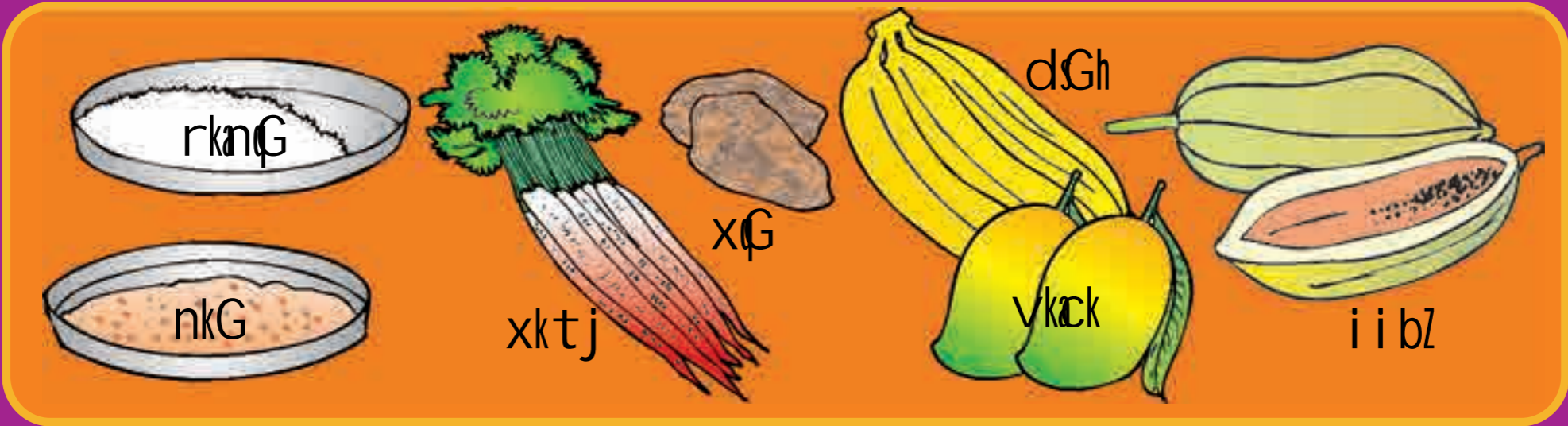
तसेच मासिक पालीच्या कालावधीमध्ये अचानक राग येणे, चिडचिड होणे, अस्वस्थ होणे, अकारण भीती वाटणे, मनात गोंधळल्यासारखे होणे, लक्ष केंद्रीत करण्यास अडथळा,संताप येणे, चिंतेमुळे तणाव येणे, थकवा वाटणे, उदास वाटणे असे भावनिक बदल सुध्दा जाणवतात. प्रत्येक मुलीला अशा शारिरीक आणि मानसिक बदलांची जाणीव होईलच असे नाही.





मुलींनी मासिक पाळी दरम्यान काही हलके फुलके व्यायाम केल्याने सुद्धा आराम मिळतो. शारिरीक जास्त होतो तेव्हा गरम पाण्याची शोक घ्यावी. ओटीपोट दुखत असेल तर प्लास्टिकच्या बाटलीत गरम पाणी घेऊन कापड गुंडाळून ओटीपोटावर ठेवावे. (ओटीपोटावर मालिशा करावी.), जलद गतीने चालावे. जर काही फरक पडत नसेल तर वैद्यकीय सल्ला घ्यावी. मासिक पाळी दरम्यान सैल कपड्यांची वापर करावी.





जेवणामध्ये मिठाची वापर कमी करावी. हिश्या पालेभाज्या तसेच अधिक तंतुमय पदार्थांचे सेवन करावे. मासिक पाळीच्या दरम्यान भरपूर पाणी प्यावे. जेणेकरून मासिक पाळी दरम्यान बंधको ठताळता येईल.

जसे आपल्या देशाच्या झेंड्यामध्ये तीन रंग असतात तसेच आपल्या जेवणात सुद्धा तीन रंग असायला पाहिजे. बघा या तक्त्याच्या मदतीने मी तुम्हाला तीन रंगाच्या बाबतीत सांगते. नोट- जेवणाच्या संबंधी सांगितल्या प्रमाणे.

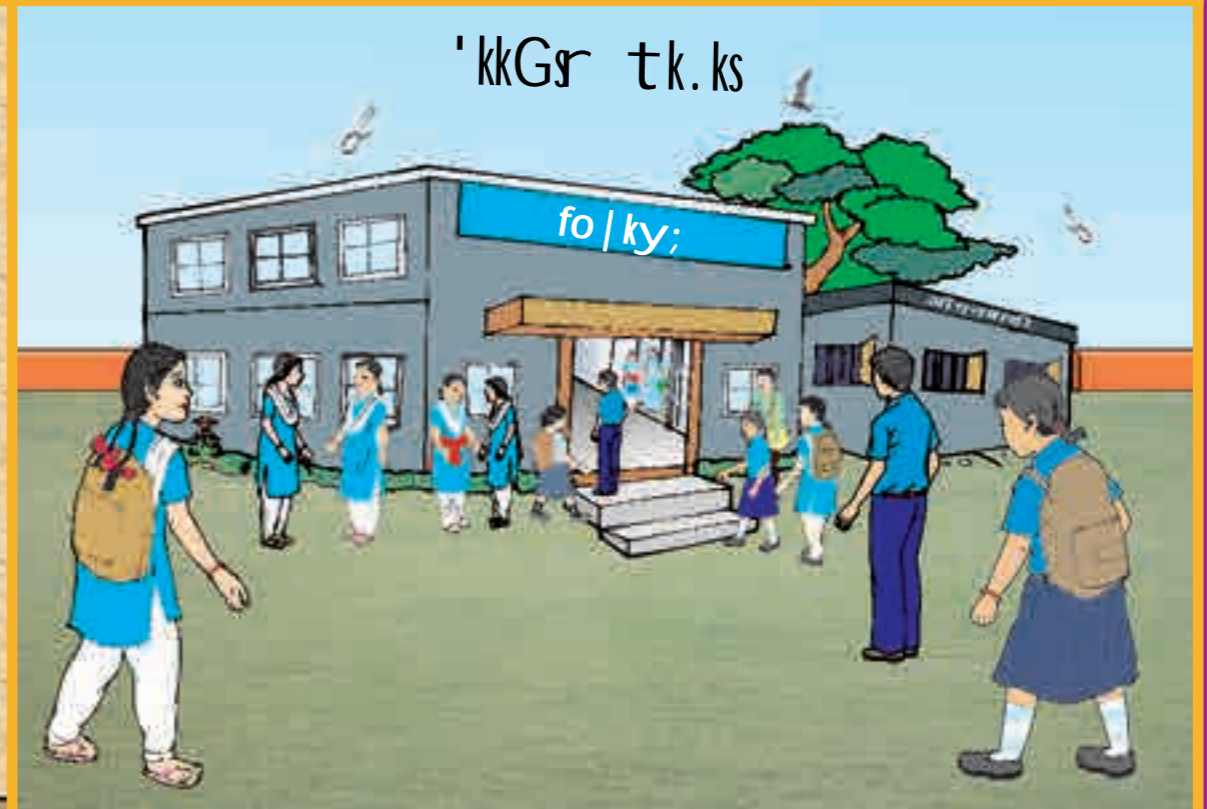




eʃ = .kha kɔr [kɔrku]



Lo; a kd ?kkr
yks kp; kyk
Li 'kz dj .ks



'kkGr tk.ks

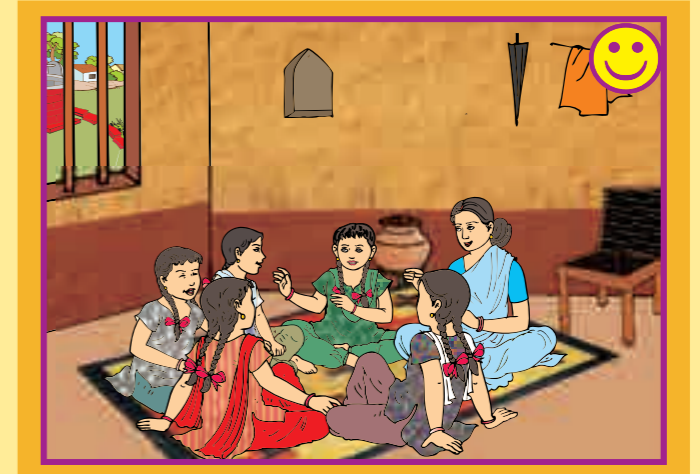
fo / ky;

मुलीनी, तुम्हाला सांगते माशीकपाळीच्या दरम्यान आपण आपली सर्व कामे व्यवस्थित करू शकतो. शाळेत जाऊ शकतो. बाहेर फिरू शकतो. लोणच्याच्या बरणीला हात लावू शकतो. देवघरात जाऊ शकतो. माशीक पाळीच्या दरम्यान स्वतःसाठी होऊन थकवा येतो त्यावेळेस स्वतः काळजी घेऊन आराम करण्याची आवश्यकता असते. जेणेकरून पाळीच्या दरम्यान कमी वेदना जाणवतील.





दिव्या आता तुझ्या चेहऱ्यावर हसू दिसतेय? आता तुझ्या मनातील शंकांचे समाधान झाले असेलच. तेव्हा दिव्याने उत्तर दिले कि, हो ताई माझ्या बहुतेक प्रश्नांची उत्तरे मला मिळाली आणि मला वाटते माझ्या मैत्रीणींना शुद्धा ही सर्व माहिती आवडली असेल. काय गं मिना, रिना, शिला तुम्हाला कशी काय वाटली ही माहिती, आणि चर्चा! त्यावर तिघीही म्हणाल्या की, हो ताई आम्हाला दिव्यामुळे आज इतकी चांगली माहिती मिळाली आणि तुमच्यासोबत स्वरूप छान चर्चा झाली, तेव्हा आमचे आणखी काही प्रश्न असतील तर आम्ही पुन्हा परत तुम्हाला लवकरच भेटायला येऊ.



जलकुम्भ



धन्यवाद!! आभारी आहोत..

