

मासिक पाळीच्या दरम्यान पुरुषांची भूमिका आणि कर्तव्ये

- ◆ महिलांच्या मासिक पाळीदरम्यान गैरसमजूतीतून अस्पृश्यता पाळू नये.
- ◆ मासिक पाळी दरम्यान मुली व महिला स्वयंपाक करू शकतात, जेवायला वाढू शकतात. रोज अंघोळ करू शकतात, लोणचे किंवा आंबट पदार्थ बनवू शकतात तसेच खावूही शकतात, पुजा अर्चा करू शकतात. यासाठी पुरुषांनी त्यांना या सर्व बाबतीत मुभा देणे गरजेचे आहे. आपण हे विसरून चालणार नाही की मासिक पाळी ही केवळ नैसर्गिक प्रक्रिया आहे त्याचा संबंध केवळ प्रजनन प्रक्रियेशी आहे.
- ◆ मासिक पाळीच्या दरम्यान सॅनीटरी नॅपकीन,पॅड, सुती कपडयाचा वापर करणे, ते वेळच्या वेळी बदलणे आरोग्याच्या दृष्टीने आवश्यक असते. मात्र बहुतांशी महिला त्याचा वापर करीत नाहीत किंवा त्यांना या वस्तू वेळेत उपलब्ध होत नाहीत परिणामी त्यांना विविध संसर्गजन्य रोगांना बळी पडावे लागते. यासाठी पुरुषांनी महत्वाची भूमिका बजावण्याची नितांत गरजेचे असते. महिलांना पॅड, सॅनीटरी नॅपकीन वेळच्या वेळी खरेदी करून देणे आणि त्याचा वापर करण्यास महिलांना प्रवृत्त करणे यामध्ये पुरुषांनीच पुढाकार घेणे आवश्यक आहे.
- ◆ मासिक पाळी आल्यानंतर महिला व मुलींना एकटेपणा वाटू देवू नये त्यांच्या आवडीच्या गोष्टी कराव्यात, त्यांना प्रसन्न

ठेवून महिलांना/मुलींना होणारा त्रास परिणामी स्वतःला होणारा त्रास कमी करता येवू शकतो.

- ◆ मासिक पाळीच्या काळात जर महिलेच्या ओटी पोटात दुखत असेल, शारिरीक त्रास होत असेल, अस्वस्थ वाटत असेल तर तीला कामात मदत करावी जेणेकरून तीला होणारा त्रास किंवा वेदना कमी जाणवतील तीची देखभाल करावी, खूप ठेवण्यासाठी प्रयत्न करावे, तीच्या आवडीच्या गोष्टी जसे सीनेमा दाखवावा, जोक्स सांगावे इतरत्र चर्चा करून तीचे मन गुंतवून ठेवावे. जास्त त्रास होत असेल तर डॉक्टरी उपचार करणे गरजेचे आहे.
- ◆ महिला व मुलींची सुरक्षितता व त्यांनी आरोग्य संपन्न जीवन जगावे यासाठी घरात शौचालय बांधणे आणि त्याचा नियमित वापर करणे हे तितकेच महत्वाचे आहे. यासाठी पुरुष मंडळींनी घराजवळ शौचालयाचे बांधकाम करून त्याच्या वापरास प्रवृत्त केल्यास आरोग्याशी निगडीत बहुतांशी प्रश्न मिटू शकतील.
- ◆ शाळेच्या, नोकरीच्या किंवा कामाच्या ठिकाणी असलेल्या निर्णयक्षम अधिका-यांनी महिलांना व मुलींना सर्व सुविधायुक्त शौचालय आणि मुतारीची व्यवस्था करून देणेसाठी आग्रही असावे तसेच मासिक पाळी दरम्यान वापरलेले पॅड, सॅनीटरी नॅपकीनच्या व्यवस्थापनासाठीची योग्य व्यवस्था उपलब्ध असावी.

.....
.....
.....
.....

मासिक पाळीतील आरोग्य म्हणजे काय?



प्रस्तावना

मातृत्व स्त्रीयांना मिळालेलं एक वरदान. निसर्गानं स्त्रीयांना दिलेली एक अदभूत शक्ती. याच मातृत्वाच्या प्रक्रियेत सर्वात महत्वाचा घटक म्हणजे स्त्रीयांची मासिक पाळी. या स्त्री सुलभ निसर्ग चक्राची प्रक्रिया मात्र महिलांना नकोशी वाटणारीच. मासिक पाळीच्या बाबतीत समाजात जेवढे गैरसमज असतील तेवढे इतर कोणत्याही बाबतीत आढळणार नाहीत हेच या मागचं वास्तविक कारण.

मासिक पाळीच्या मागची नैसर्गिक प्रक्रिया त्या चार दिवसात होणारे शारिरीक बदल आणि समाजातील गैरसमजूती याच्या कचाट्यात सापडलेल्या स्त्रीयांना त्या काळातलं व्यवस्थापन सोपं राहत नाही. मग जमेल तसं फाटक्या चिंधीच्या सहाय्यानं दिवस ढकलणं नित्याचं होवून जातं.

याच काळात असुरक्षित कपड्याचा महिलांना सामना करावा

लागतो तो जीव घेण्या जिवाणूचा, मग यामुळं जंतू संसर्ग होणे, अंगावरचे जाणे या समस्या आल्याच. या सर्व प्रकारातून महिलांची सुटका होवून मासिक पाळी आरोग्यदायी व सुखकर होण्यासाठी, गरज आहे ती वैयक्तिक स्वच्छतेच्या माध्यमातून योग्य व्यवस्थापनाची.

मासिक पाळी म्हणजे काय

मुलगी वयात आली किंवा शहाणी झाली असे आपण म्हणतो ते मुलीला पहिली मासिक पाळी आल्यानंतर साधारणपणे वयाच्या बाराव्या वर्षापासून ती सुरू होत. ही पाली वयाच्या चाळीस वर्षापर्यंत सुरू राहते.

मासिक पाळी म्हणजे स्त्रीयांचा मासिक धर्म, दर महिन्याला स्त्री बीज ग्रंथीतून हजारो स्त्री बीज निर्माण होतात. या स्त्री बीज ग्रंथीतून दर महिन्याला एक स्त्री बीज तयार होतो. साधारण

चौदाव्या दिवसानंतर स्त्री बीज पक्व होते. या स्त्री बीजाशी शुक्र पेशीशी जर फलन झाले नाही तर स्त्री बीज नष्ट होतात. स्त्री बीजाच्या स्वागतासाठी असणारे अस्तर अनावश्यक ठरते. स्त्रावाची पातळी कमी झाल्यामुळे अस्तर सुटू लागते व रक्तासकट योनी मार्गातून हळूहळू बाहेर पडते या नैसर्गिक प्रक्रियेलाच आपण मासिक पाळी असे म्हणतो. मासिक पाळी प्रत्येक महिन्याच्या तीन ते सात दिवसापर्यंत असते. मासिक पाळी ही त्या त्या महिला व मुलीच्या शरीर धर्मावर अवलंबून असते. पाळी नियमित होण्यासाठी काही महिने किंवा वर्ष उलटून जातात. मासिक पाळी ही साधारण नैसर्गिक प्रक्रिया आहे यामध्ये पुरुषांनी आश्चर्य चकीत होण्याचे किंवा त्याबद्दल गैरसमज करून घेण्याचे काही कारण नाही. मासिक पाळी जरी महिलांशी संबंधीत बाब असली तरी या कालावधीत आपण पुरुष मंडळी विविध पातळीवर सुध्दा महत्वाची भूमिका बजावू शकतात.

अहो, किराणा संपलाय,
यादी करून घेवून या बरं.



चला, आता यादी झाली
सामान घेवून येतो.



अहो बाबा, आमच्या दोर्घीसाठी
सॅनिटरी पॅड लिहीलेत ना यादीत?
विसरू नका हं!

