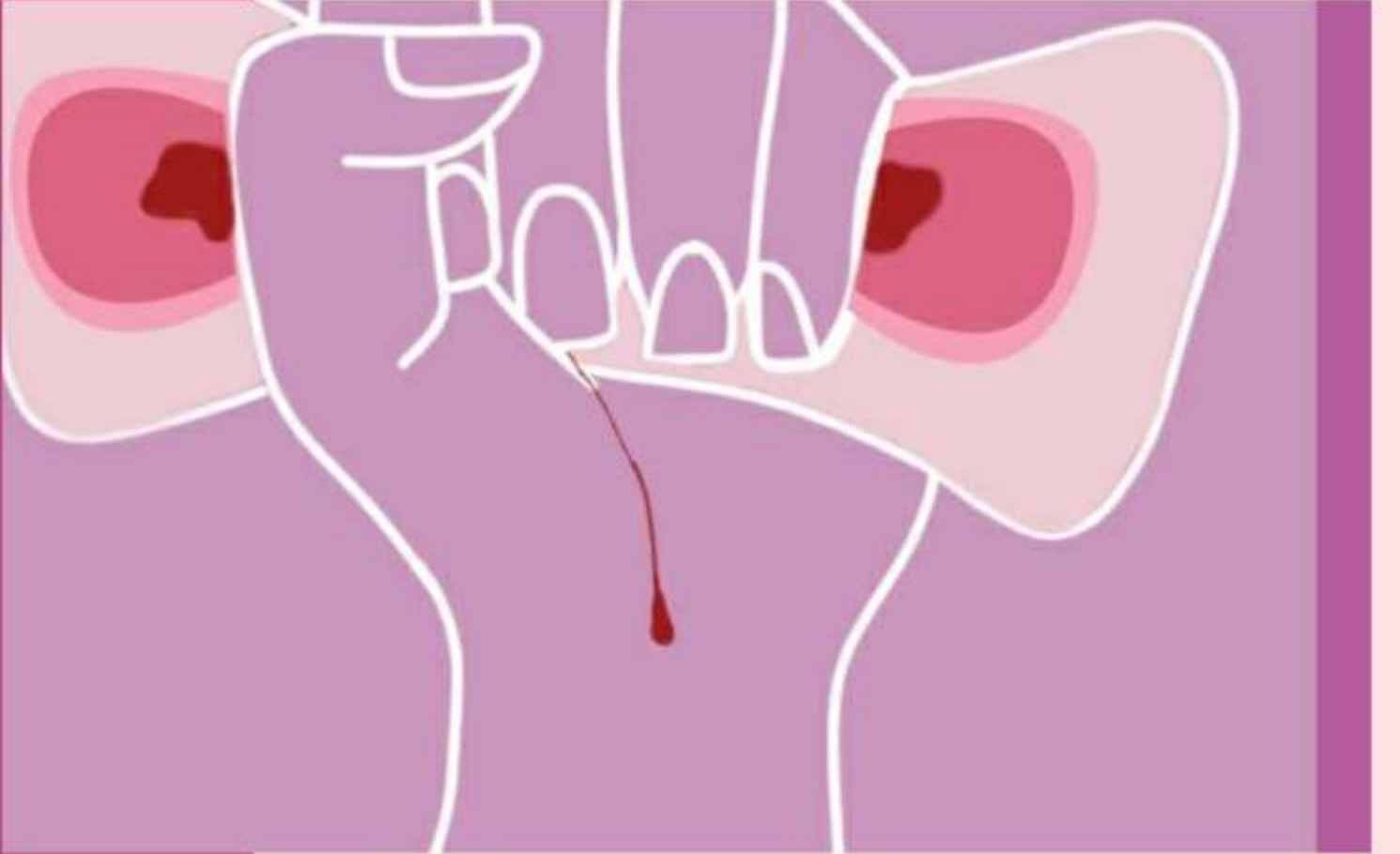


समाजबंध सामाजिक संस्था, पुणे संपादित

महिलांनी
स्वतःच्या
मासिक
पाळीविषयी
निर्भीडपणे
लिहिलेलं

'ते पाच दिवस' अनुभव कथन



समाजबंध
बंध जाणिवाने रीतेपण उगिवावे

संपादिका

शर्वरी सुरेखा अरुण

संपादकाचे मनोगत

शर्वरी सुरेखा अरुण

M.A. English, D.Ed, PGDCMH

समुपदेशक - समाजबंध.

sharvarisachin1@gmail.com



'ते पाच दिवस' अनुभव कथन हे आगळेवेगळे पुस्तक वाचकांच्या हाती देताना अंतरी अनेक संमिश्र भावना आहेत. या अनुभव कथन मोहिमेत विविध वयोगटातील, विविध क्षेत्रातील महिलांनी सहभाग घेतला त्याबद्दल सर्वांचेच आभार. गृहिणी पासून ते विद्यार्थिनी, शिक्षिका, प्राचार्या, डॉक्टर, इंजिनियर, वकील, पत्रकारिता, राजकीय ते पोलीस अधिकारी अशा अनेक क्षेत्रातील महिलांनी यामध्ये आपले अनुभव लिहिल्यामुळे पुस्तक अधिक वाचनीय बनले आहे. अशा प्रकारचं पुस्तक कदाचित पहिल्यांदाच तयार होत आहे त्यामुळे याचा आनंद तर आहेच! पण आज २१ व्या शतकात 'तिची' मासिक पाळी हा प्रत्येकाच्या घरातला, कुटुंबातला आणि सर्वांना माहिती असलेला विषय असला तरीही अशा पुस्तकाच्या माध्यमातून अजूनही 'मासिक पाळी' एक समस्या बनून कशी राहिली आहे? हे त्याच समाजासमोर आणण्याची प्रकृतीने गरज आहे, याची खंत ही तितकीच वाटते. मासिक पाळी ही स्त्रीच्या आयुष्यातील नैसर्गिक आणि वैयक्तिक बाब आहे पण तिचा नैसर्गिक बाब म्हणून स्वीकार न केल्यामुळे ती आज एक सामाजिक समस्या बनली आहे.

ज्या देशात स्त्रियांना योग्य सन्मान मिळतो आणि त्यांच्या सर्वांगीण विकासास अनुकूल असे वातावरण निर्माण करण्यात येते तोच देश उन्नतावस्थेस पोहोचत असतो. आज देश स्वतंत्र होऊन ७३ वर्ष पूर्ण झाली असली तरीही देशाची अवस्था आपण सगळे जाणतोच- यावर अनेक भिन्न मतं मतांतरे असतील, पण भारतीय स्त्री च्या व्यथा, तिच्या समस्यांवर जोपर्यंत उघडपणे स्वतः स्त्रियांकडून बोललं जाणार नाही आणि समाज या नात्याने ते प्रश्न सोडवण्यासाठी आपण जबाबदारीपूर्वक प्रयत्न करणार नाही तोपर्यंत तिच्या सर्वांगीण विकासाच्या गोष्टी करणं म्हणजे बोलाचाच भात आणि बोलाचीच कढी.

स्त्रियांचं जगणं सर्व दृष्टीने उन्नत बनवण्यासाठी सगळ्यात आधी चुकीच्या पद्धतीने अवडंबर माजवल्या गेलेल्या तिच्या नैसर्गिक मासिक धर्मावर बोलणं आणि तिला बोलतं करणं ही अनेक समस्यांची सोडवणूक असू शकते याची जाणीव या विषयाचा अभ्यास करताना, या विषयावर काम करताना झाली.

'ते पाच दिवस' काल आणि आज ही स्त्रियांसाठी वेदनादायी, क्लेशदायी, अपमानजनक आणि तिच्या विकासाला प्रतिकूल का आहेत ? आपली एक सुजाण, संवेदनशील, जबाबदार माणूस या नात्याने काय भूमिका असायला हवी, काय सहकार्य असायला हवं? आणि तिच्या शारीरिक, मानसिक, भावनिक स्वास्थ्याच्या दृष्टीने अनुकूलता निर्माण करण्यासाठी वैयक्तिक आणि सामाजिक पातळीवर कुठले प्रयत्न करायला हवेत या आणि अशा अनेक मुद्द्यांवर विचार करायला हे पुस्तक प्रवृत्त करेल.

बाईच्या या पाळीकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलायला हे पुस्तक मदत करेल, हा आमचा विश्वास आहे.

समाजबंध विषयी थोडक्यात

समाजबंध काय आहे -

समाजबंध ही मासिक पाळी व महिला आरोग्य या विषयावर २०१६ पासून काम करणारी युवकांची सामाजिक चळवळ असून संस्था महाराष्ट्रातील ग्रामीण व आदिवासी भागात काम करते.

- मासिक पाळीचे आरोग्य व्यवस्थापन आणि स्वच्छता
- महिला आरोग्य
- लैंगिक शिक्षण आणि
- लिंगभाव समानता

या विषयांवर समाजबंध काम करते.

प्रामुख्याने किशोरवयीन मुली व महिला यांना मासिक पाळी व्यवस्थापन समुपदेशन, पाळी विषयक अंधश्रद्धा निर्मूलन, कापडी आशा पॅड निर्मिती, पॅड निर्मिती प्रशिक्षण हे काम चालते. समाजबंधचा 'कापडी आशा पॅड' निर्मिती प्रकल्प पुण्यात कात्रज येथे आहे.

संस्थापक आणि कामामागील प्रेरणा -

संस्थापक - सचिन आशा सुभाष. सचिन राज्यशास्त्र, पत्रकारिता आणि कायद्याचा पदवीधर आहे. या कामा मागील प्रेरणा त्याची आई आहे. तिचे वयाच्या १३ व्या वर्षी लग्न झाले आणि तिला पहिली पाळी लग्नानंतर २ वर्षांनी म्हणजे १५ व्या वर्षी आली. मासिक पाळीविषयी शास्त्रशुद्ध माहिती नसल्याने तसेच त्या काळात योग्य काळजी न घेतल्यामुळे सतत होणाऱ्या गर्भाशयाच्या जंतुसंसर्गातून सचिनच्या आईला खुप लवकर गर्भाशयाची पिशवी काढण्याची शस्त्रक्रिया करावी लागली. मासिक पाळी बाबत जागरूकता नसल्याने महिलेच्या आयुष्यात वेगवेगळ्या पातळीवर होणारे दुष्परिणाम सचिनने घरी पाहिले होते. इतर महिला व मुलींना या परिस्थितीत जाण्यापासून वाचवण्यासाठी सचिनने या विषयावर विचार करण्यास सुरुवात केली आणि समाजबंधचं काम उभं राहिलं.

समस्या -

भारतात आजही ८८% महिला मासिक पाळीमध्ये मेन्स्ट्रुअल पॅड वापरू शकत नाहीत. मासिक पाळीत योग्य काळजी न घेतल्यामुळे गर्भाशयाला जंतुसंसर्ग होण्यापासून ते गर्भाशयाच्या कॅन्सरपर्यंत कितीतरी आजार महिलांना होतात. परिणामी महिलांचे गर्भाशय काढावे लागते ज्यामुळे सांधेदुखी, भावनिक असंतुलन असे अनेक दुष्परिणाम महिलांच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर होतात.

पण मुख्य प्रश्न हा होता की महिला पाळीत योग्य काळजी का घेत नाहीत ? याचा अभ्यास करताना समाजबंध टीमला हे जाणवलं की एकतर ग्रामीण आदिवासी महिलांना मासिक पाळीविषयी शास्त्रशुद्ध माहिती नसते, पाळीत वापरण्यासाठी महागडे पॅड विकत घेणे त्यांना परवडत नाही आणि जरी ते गावात दुकानात उपलब्ध असले तरी सामाजिक लज्जेमुळे ते घ्यायला त्या दुकानात जात नाहीत. घरातील पुरुष ही ते आणून देत नाहीत.

६वी ते १०वी मधील ३५% म्हणजे २.३ कोटी मुली भारतात दरवर्षी शाळा सोडतात त्यामागील मुख्य कारणांपैकी एक कारण मासिक पाळी हे आहे. वरील तीन समस्या याचं मूळ आहेत.

उपाय -

या मूलभूत प्रश्नाचा सामना करण्यासाठी, समाजबंधने 'प- पाळीचा: जागर स्त्री अस्तित्वाचा' हे मासिक पाळी आरोग्य व्यवस्थापन जागरूकता सत्र आणि 'कापडी आशा पॅड' तयार केले आहे. 'आशा पॅड' हे कोणतीही सामान्य स्त्री केवळ जुन्या कपड्यांचा वापर करून घरेच्या घरी देखील बनवू शकते. आम्ही आमच्या पुणे येथील प्रकल्पात दुर्गम आदिवासी व ग्रामीण भागात मोफत वाटण्यासाठी असे पॅड तयार करतो. यातून काही स्थानिक गरजू महिलांना रोजगार ही मिळत आहे.

कापडी आशा पॅड :

समाजबंधने या प्रश्नावर काम करायचं ठरवलं तेव्हा देशभरातील उपलब्ध पॅडचा अभ्यास करून, चाचण्या घेऊन अखेर कापडी 'आशा पॅड' चा आविष्कार झाला. घरातील जुन्या कपड्यांपासून साध्या शिलाई मशीनवर स्वतःच्या

घरात बनवता येतील असे पर्यावरणपूरक, पुनर्वापर करण्यायोग्य, जमिनीत विघटित होऊ शकतील असे आणि सर्वात महत्वाचं कोणतेही केमिकल, जेल किंवा प्लास्टिक घटक विरहित कापडी पॅड म्हणजे समाजबंधचे आशा पॅड ! हे पॅड बाजारात मिळणाऱ्या बाकी प्लास्टिक पॅड पेक्षा जास्त रक्त शोषून घेतात आणि जास्त वेळ वापरले गेले तरी शरीरास कोणताही अपाय करत नाहीत याचं कारण म्हणजे यामध्ये असलेला केमिकल जेलचा अभाव. या पॅडला अंतर्वस्त्राला पकडून ठेवता येईल असे लॉक तर आहेच पण शिवाय हे पॅड बाहेरून जणू रुमालच आहे असेच दिसतात म्हणून हे न लाजता बिनधास्त बाहेर सूर्यप्रकाशात वाळत टाकता येतात. त्यामुळे त्यातील जंतू, बॅक्टेरिया मरून जातात आणि योनीला कोणताही संसर्ग होत नाही. हे पॅड घरीच बनवता येतात आणि 4 ते 6 मासिक पाळीत वापरले जाऊ शकतात.

आशा पॅड निर्मिती प्रशिक्षण :

आम्ही ग्रामीण व दुर्गम आदिवासी भागातील महिलांना आशा पॅडचे विनामूल्य नमुने वापरायला देतो आणि ते स्वतःहून कसे तयार करावे याचं प्रशिक्षण ही देतो. महिलांना पॅड बनवण्यासाठी लागणाऱ्या कापडाची निवड, मोजमाप, design, शिलाईची पध्दत इत्यादी महत्वपूर्ण बाबी सांगून समोर पॅड बनवून दाखवून लगेच शिलाई मशीनवर तसेच हातशिलाई वर सर्व महिलांकडून तिथेच एक एक पॅड बनवून घेतले जाते. अशाप्रकारे केवळ पॅड न देता पॅड बनवण्याचे तंत्रच महिलांच्या हातात देऊन त्यांना पॅडच्या बाबतीत स्वयंसिद्ध बनवले जाते जेणेकरून त्या कायमस्वरूपी पॅड वापरायला लागतील. यातून शिलाई काम करणाऱ्या स्थानिक महिलांना रोजगाराच्या संधी ही उपलब्ध होत आहेत.

'प - पाळीचा; जागर स्त्री अस्तित्वाचा' - जनजागृती समुपदेशन सत्र :

पण केवळ पॅडने मासिक पाळीच्या सर्व समस्या सुटणार नाहीत; म्हणून समाजबंध हे पॅड निर्मिती बरोबरच मासिक पाळी विषयी महिला व किशोरवयीन मुलींचे समुपदेशन ही करते. मासिक पाळी विषयी संपूर्ण शास्त्रशुद्ध माहिती देऊन पाळीकडे पाहण्याचा शास्त्रीय दृष्टिकोन विकसित करण्यावर सत्राचा भर असतो. पाळीविषयक अंधश्रद्धा व गैरसमजुती खोडून मुलींना मासिक पाळी कशी व का येते इथपासून ते मासिक पाळीच्या काळात काय काळजी घ्यावी, कशी निगा राखावी, काय आहार घ्यावा, व्यायाम कोणता करावा, स्वच्छता कशी राखावी इत्यादी सर्व विषयांची इत्थंभूत माहिती दिली जाते. प्रामुख्याने

- स्त्रियांचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य
- मासिक पाळीतील समस्या व उपाय
- पाळीविषयीचे गैरसमज व अंधश्रद्धा
- पाळीविषयक शास्त्रशुद्ध माहिती
- स्वच्छता, आहार आणि व्यायाम
- पॅडचा वापर, स्वच्छता व विल्हेवाट
- मासिक पाळीशी निगडित आजार आणि घ्यावयाची काळजी.

या विषयांवर मुक्त संवाद साधला जातो. संवाद साधताना गरजेनुसार व शक्य असेल तर apron/ चित्रं/ short film चा वापर केला जातो.

समाजबंधच्या कामाचा प्रभाव -

आतापर्यंत पुणे, गडचिरोली, वर्धा, रत्नागिरी जिल्ह्यातील विविध गावांमधील साधारणपणे ४००० महिला व मुलींना समुपदेशन व प्रशिक्षण देण्यात आले आहे. त्यापैकी बऱ्याच महिला आता स्वतः घरी बनवलेले आशा पॅड वापरत आहेत. परंतु आम्ही त्यांच्यात या माध्यमातून एक सर्वात महत्त्वपूर्ण बदल आणू शकतो तो म्हणजे मासिक पाळीकडे बघण्याच्या दृष्टिकोनातील बदल. या बाबींना धार्मिकतेशी जोडणाऱ्या महिला आता पाळीला नैसर्गिक चक्र म्हणून पाहतात. ज्या महिलांनी आयुष्यभर शिवाशिव पाळली त्या आता आपल्या मुली-सुना यांना हे पाळायला सांगत नाहीत आणि स्वतःही पाळत नाहीत !

महिला व मुलींना निश्चितच या सत्रामधून योग्य ज्ञान मिळते जे प्रथेनुसार चालत आलेल्या अंधश्रद्धा, गैरसमज, विटाळ तोडण्यात त्यांना मदत करते. बऱ्याच महिला गलिच्छ आणि अस्वच्छ कपड्यांचा वापर करणे थांबवून आशा पॅड वापरण्यास सुरवात करत आहेत.

पत्ता - समाजबंध (Samajbandh) सर्वे नं- 40/2, अटल 11, कात्रज आगम जैन मंदिराच्या पुढे, साई मंदिराजवळ, आंबेगाव खुर्द, पुणे 411046.
संपर्क क्रमांक - सचिन आशासुभाष 7709488286 (समन्वयक - समाजबंध)
E mail- samajbandhindia@gmail.com
Facebook - <https://www.facebook.com/samajbandh/>

समाजबंधच्या कामावरील बातम्यांच्या Links -

दूरदर्शन- <https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=VOPyx5UzZww>

लोकसत्ता- <https://epaper.loksatta.com/m5/2541746/loksatta-pune/06-02-2020#page/16/1>

ABP Maza- <https://marathi.abplive.com/videos/eco-friendly-sanitary-pads-made-by-padman-from-pune-aarogya-ghe-bharari-abp-majha-616272>

NDTV- <https://swachhindia.ndtv.com/menstrual-hygiene-waste-warrior-teaches-tribal-women-to-make-sanitary-napkins-from-clothes-28922/>

ANI News- <https://www.youtube.com/watch?v=TUUBWIALznU>

Magazine- <https://imedscholar.com/interviews/panorama/interview-with-pad-man/>

• Photo gallery -



अनुक्रमणिका

१. माझ्या आयुष्यातली महत्वाची ती	अनघा अदिती अनिल	६
२. अंधारातील प्रकाश	सौ. रसिका काशिनाथ भुजबळ	१४
३. पुरुषार्थ स्त्रीच्या कुशीतूनच जन्म घेतो !	सरिता चंद्रकांत लाटवडेकर	१६
४. घालमेल अडनिड्या वयातील !	सौ हर्षा अविनाश पसारकर	१८
५. पाळी आणि बरंच काही	सौ. वर्षा महेश जोशी	२१
६. ते पाच दिवस	प्रतिक्षा सूरदास चव्हाण	२४
७. संबंध असलाच तर स्वच्छतेशी आहे	सौ अनघा आंधोरीकर	२५
८. मासिक पाळीला मैत्रीण म्हणून स्वीकारताना.....	प्रतीक्षा वंदना बाळासाहेब धिवार	२७
९. माझी पहिली पाळी..!	किरण रघुनाथ गिते	३२
१०. "ती" - माझी सखी	चेतना हाके	३४
११. पाळी वैरीण की मैत्रीण	कल्पना सुर्यवंशी गेडाम	३७
१२. तुझं -माझं जमेना आणि तू आल्याशिवाय मला करमेना	अनुराधा आशिष मलशेट्टी	३९
१३. ते पाच दिवस	कोमल मनोहर सीमा शिंदे	४१
१४. सखी	सोनाली कुलकर्णी	४६
१५. त्या पाच दिवसातल्या बारा भानगडी	स्वप्नाली झटल	४८
१६. माझ्या पहिल्या मासिक पाळीचे दिवस..	अंकिता घुडजी	५०
१७. ऋतुचक्र मासिक पाळीचे	नयना राकेश महाजन	५२
१८. हम तो भाग्यवान है क्यूकी हम स्त्री है !	प्रांजली धनंजय दंडे	५४
१९. स्त्री जन्माची कहाणी	सुलभा अनंतराव खुळे	५७
२०. मासिक पाळीच्या दिवसातील अनुभव	शीतल सदाशिव गायकवाड	६०
२१. नकोशी पाळी	तनुजा हरड	६४
२२. मासिक पाळीचे विलगीकरण कक्ष...	शितल आलोकनाथ जोशी	६६
२३. काही अनुभव मासिक पाळीतील	स्वाती सुरेश तेलगोटे	६७
२४. Those 5 Days	Shravani Deshpande	७०
२५. 'त्या' दिवसातील प्रवास--	रंजना पोतदार धर्माधिकारी	७३
२६. मी आणि "ती" !	ऋचा दिनकर	७५
२७. मी आणि माझी मासिक पाळी	कल्याणी नंदा मधुकर सावंत	८०
२८. सखी तू का दुःखी	डॉ दिपा पिंपळे	८२
२९. माझे अनुभव	सुमेधा	८४
३०. ते पाच दिवस	नेहा बवले	८५
३१. ते पाच दिवस	निकिता सुनिल पाटील	८६
३२. पहिली वेळ आणि जीवनाची कसरत.....	अक्षता रविंद्र चव्हाण	८९
३३. रजोपुष्प	तेजस्विनी नेने	९२
३४. पाळी एके पाळी	अंजुम ईनामदार	९५
३५. प पाळीचा - उमळणाऱ्या कळीचा	सौ. वैशाली महेश जगदाळे	९८
३६. Those Five Days	Isha Mahendra Bora	१०१
३७. त्या पाच दिवसाबद्दल	सोनल महेंद्र बोरा	१०३

३८.	ते पाच दिवस	प्रा.नंदा भूपाल जगतात	१०५
३९.	रंग कोणता पिवळा की नीळा	सौ. रूपाली नवनाथ सातव	१०६
४०.	माझ्या आयुष्यातली महत्वाची ती	विशाखा श्रीमंत रनदिवे	११०
४१.	ते पाच दिवस आणि काही आठवणी	सृजना मृणालिनी अनिल	११४
४२.	अडचणीची अडचण	अश्विनी पाटील शिंदे	११७
४३.	मी अनुभवलेली पाळी	अनुराधा संजय पांडुळे	१२१
४४.	ते लालभडक रक्त आणि अनभिज्ञ मी	स्वप्नाली शंकर जगताप	१२३
४५.	ते पाच दिवस	हर्षा	१२५
४६.	Happy Birthday !	प्रियंका तानाजी नकाते	१२९
४७.	Periods and Acceptance	प्रियांका प्रमोद पुंगावकर	१३५
४८.	अशुद्ध नक्की कोण ? रक्त, स्त्री कि विचार ?	सोनल अरुण पानमंद	१३९
४९.	मातृत्वाची किल्ली	प्रियांका चंद्रकांत शितोळे	१४४
५०.	शुsss...का ?, बिंदास बोला !	सोनी शकुंतला दिपक स्वामी	१४७
५१.	श्राप की वरदान	नेहा भरत कासार	१५२
५२.	मी आणि माझ्या मासिक पाळीचे प्रसंग	जयश्री नामदेव अडसूळ	१५६
५३.	मी, मासिक पाळी आणि समाजाची मानसिकता	दिक्षा गौतम इंगोले	१६३
५४.	A case study : Menstruation: Experiences of women's from different generations	Tejaswini Shankar Thele	१७०

माझ्या आयुष्यातली महत्वाची ती

- अनघा अदिती अनिल

संचालिका, शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा

गुरुकुल कॉलेज ऑफ कॉमर्स, मुंबई

anaghak86@gmail.com



प्रत्येक बाईच्या आयुष्याचा अविभाज्य भाग असते 'ती'. ती आली नाही की करमत नाही आणि आलीच तर परवडत नाही. ती नाही आली तर सोबत प्रश्नचिन्ह निर्माण करते. तीच ठरवते वयात येणे, मोठं होणं आणि बाईच स्त्रीत्व. लग्नानंतर नाही आली तर आनंदवार्ता घेऊन येते. मुळात जेव्हा जेव्हा ' ती ' येते तेव्हा तेंव्हा काही ना काही देऊन च जाते. कधी चिडचिड, अस्वस्थता, तर कधी मनस्ताप, कधी संताप तर कधी तक्रार, आजारपण-दुखणी, कधी नकारात्मक विचार आणि भावनांचा विस्फोट तर कधी निरव शांतता आणि निखळ आनंद, आत्मिक समाधान ! कधी क्षणात आनंद तर क्षणात दुःख: देते ती. सारा हार्मोनचा खेळ ! खर तर कमी-अधिक प्रमाणात हाच अनुभव सर्वांना येत असतो.

प्रत्येकाच्या घरातल्या वातावरणावरून ठरत असते की तिचं येणे हे आनंददायी आहे की वेदनादायी आहे.

एव्हाना तुम्हाला समजल असेल की मी मासिक पाळी विषयीच बोलतीये. मासिक पाळी ही एक अचानक मिळालेली गोड भेट आहे की टाळाविशी वाटणारी ब्याद आहे हे त्यावरूनच ठरतं. तिचं येणं धर्म, जात, पोटजात, आर्थिक स्तर, सामाजिक परिस्थिती, संस्कार, चाली-रिती, परंपरा, नियम, देवधर्माच्या संकल्पना आणि संस्कृती यांवर बरंच अवलंबून असतं. प्रत्येकाला साधारण माहित असते की मासिक पाळीचे चक्र कमी-अधिक २८ दिवसाचे असतं. तरी दर वेळा ती अचानकच टपकते. कधी आपल्या आगमनाच्या वार्ता वा वर्दी पाठवते पण त्याने फारसा फरक पडत नाही. तिची नेमकी तिथी, मुहूर्त, वेळ, दिवस निश्चित कधीच नसतो. कधी कधी ती मला कर्जवसुलीसाठी पाठपुरावा करणाऱ्या सावकारासारखी वाटते. याबाबतीत ती कोणाचंही काहीही चालू देत नाही. डॅबीस, स्वतःच खरं करणारी अन् स्वतःचीच मर्जी राखणारी ती, तिला जेव्हा वाटतं तेव्हा येते; जेव्हा वाटेल तेव्हा परत जाते. त्यामुळे आम्हा सर्वांना नेहमीच जागरूक आणि पूर्व तयारीनिशी सतर्क राहावं लागतं. खर तर प्रत्येक बाईचा पाळीचा पहिला अनुभव हा तिला आयुष्यभर स्मरतो. माझही थोड्या फार प्रमाणात तसच आहे !

माझा तिच्यासोबतचा पहिला अनुभव :

मी शाळेत असताना शाळेतल्या माझ्या वर्गातल्या सर्व मुलींची पाळी सुरू झाली होती. कदाचित मी एकटीच अशी असेन की मागे राहिलेली. त्यामुळे इतर मुलींमध्ये कधीकधी मला एकटेपणा वाटायचा. वाळीत टाकल्याची भावना निर्माण व्हायची. त्यांचे नुसते बघणेसुद्धा मनात नकारात्मक विचार निर्माण करायला पुरेसे होते. त्या माझ्याबद्दल काय बोलत असतील. हा विचार भंडावून सोडायचा. मनात विचार यायचा की या माझ्याबद्दल नक्कीच म्हणत असणार की "हिची पाळी कशी नाही आली अजून ?" पण यावेळी माझी आई माझ्यासोबत होती. ती सांगायची घाबरू नकोस, योग्य वेळी येईल ती. माझी आणि तुझ्या आजीची पाळी ही उशिरा सुरू झाली. तुझं पण तसच असेल. तरी परंतु मला डॉक्टरांकडे नेले गेले. तेव्हा डॉक्टर ही तेच म्हणाले. थोडं थांबा. घाबरण्याचं काही कारण नाही.

तर प्रथमतः मी आठवीत असताना उशिरा का होईना ती आली. माझी पहिली मासिक पाळी नशिबाने मी घरी असतानाच आली. त्यामुळे कसलाही लाजिरवाणा पेच प्रसंग किंवा घोळ घडला नाही. तेव्हा आईने, शाळेमध्ये सर्व माहिती दिली असूनही मी मोठ्याने भोकाड पसरल होत. आज ते आठवून हसू येते. तर झालं अस की मी अंघोळीला गेल्यावर मला कळले अन् कपड्यांवर रक्त बघून माझी घाबरगुंडी उडाली. मी रडत होते. आई दाराबाहेर उभे राहून समजावत होती. ना मी तिला आत घेत होते, ना दरवाजा उघडत होते, नाही मी बाहेर येत होते. त्यानंतर रडून-रडून स्वतःला सावरले. शेवटी माणूस एकटाच येतो, एकटाच असतो. आपले सर्व भोग आपणच भोगायचे असतात (अर्थात पाळी येणं म्हणजे भोग नाही) ते कोणीही कितीही म्हटलं तरी वाटून घेऊ शकत नाही, पाळीच ही तसच आहे. ती वाटून घेता येत नाही. (ती नवरा बायकोने वाटून घेता आली असती तर किती बर झालं असत नाही ? म्हणजे एका महिन्याला नवऱ्याला पाळी अन् दुसऱ्या महिन्याला बाईला) असो, तर माझ्या आईने चाली-रीतीप्रमाणे महिला नातेवाईकांमध्ये कळवले. माझी पाटावर बसून ओटी भरली गेली. निरांजनाने ओवाळले गेले. बर्फी पेढा असे काहीतरी गोड मुखात भरवले गेले. याचा उद्देश कसाही असला तरी या प्रथेमुळे पाळीविषयी सकारात्मक विचार किंवा दृष्टी माझ्या मनात निर्माण झाला. काहीतरी चांगले झाले आहे अशी पोचपावती इतरांना होणाऱ्या आनंदावरून, खुशीवरून वाटली. पूर्वीच्या काळी बालविवाह होत असत आणि लग्न झालं तरी मुलगी माहेरी रहात असे पण पाळी आली की तिची पाठवणी सासरी केली जायची.

मासिक पाळी या विषयावर बोलण्यासारखे, लिहिण्यासारखे बरेच आहे. जागतिक मासिक पाळी आरोग्य व्यवस्थापन दिनाच्या निमित्ताने या विषयावर बरीच चर्चा मित्र - मैत्रिणींसोबत केली. त्यावेळी बऱ्याच गोष्टी माझ्या आढळून आल्या ते म्हणजे मासिक पाळी हा शब्दच बरेच जण अजूनही वापरत

नाहीत. त्याच्यामध्ये लाज असते तेवढा मोकळेपणा अजूनही आपल्या समाजात नाही. पाळीला मंथली बर्धडे, प्रॉब्लेम, कटकट, कावळा शिवला, डाऊन आहे अशा वेगवेगळ्या नावाने संबोधले जाते, अशी कोड लॅंग्वेज महिलांमध्ये प्रचलित असते. जेणेकरून आजूबाजूच्या पुरुषांना याविषयी कळू नये. ऑफिस वा घरी त्यांना नॅपकिन उघडपणे हातातून नेता येत नाही, ते लपवून न्यावे लागते. त्याच्यामध्ये खूप चोरटेपणा, काहीतरी चुकीचं करत असल्यासारखी, कमीपणाची भावना असते. मेडिकल स्टोअरमधून पण अजूनही सॅनेटरी नॅपकिन तर कागदात गुंडाळून देतात आणि ते मागणे ही बऱ्याच बायकांना अजूनही जमत नाही कारण मेडिकल स्टोर मध्ये मुख्यता पुरुषच काम करतात. मोठ्या डिपार्टमेंटल स्टोअर मध्ये, सुपरमार्केटमध्ये सॅनेटरी नॅपकिन यांचा एक वेगळा विभाग असतो, तिथेही बायका गुपचुप आपल्याला हवं ते ब्रँडचे पॅड घेतात. बऱ्याच कामाच्या ठिकाणी बायकांना वेगळे शौचालये उपलब्ध नसते त्यामुळे तिथे पॅड मिळणे अशक्य आहे. पोलीस, व्यायाम शिक्षिका आणि असे बरेच व्यवसाय ज्याच्यामध्ये फिल्डवर काम असते त्यावेळी बायकांची पाळी आली तर पंचाईत होते आणि त्या वेळी याबाबतीत पुरुषांकडून सहानुभूती किंवा मदतीची अपेक्षा करूच शकत नाहीत. कारण पुरुषांना याविषयी कोणी काही सांगतच नाही. त्यामुळे मला असे वाटते मासिक पाळी या विषयावरती घरामध्ये, शाळेमध्ये, ऑफिसमध्ये प्रत्येक ठिकाणी मोकळे वातावरण असावे. मुलं-मुली, महिला-पुरुष यांनी न लाजता मोकळेपणाने चर्चा केली पाहिजे, तरच येणाऱ्या पुढील पिढीच्या मनात याविषयी आपण सकारात्मक विचार, दृष्टीकोन आणू शकतो. आणि मासिक पाळीकडे एक 'निसर्गक्रिया' या दृष्टिकोनातून बघून वैज्ञानिक दृष्टीने विचार करून पुरुषप्रधान संस्कृतीमुळे आलेल्या विटाळ सारख्या चालीरिती, अस्वच्छतेमुळे होणारे रोग टाळू शकतो यामुळे बऱ्याच मुली, महिला, वृद्धा यांचे जीवन काही अंशाने तरी सुकर करू शकतो.

पाळी, प्रवास, शौचालय आणि मी :

मी आज शारीरिक शिक्षणाची संचालक जरी असले तरी मी एम.एस.डब्ल्यू (MSW) च देखील शिक्षण पूर्ण केले आहे. मी राहायला मुंबईत पण एम.एस.डब्ल्यूच शिक्षण कोल्हापुरात पूर्ण केलं. एम.एस.डब्ल्यूच्या शिक्षणाच्या वेळी घरी जाण्याच्या निमित्ताने मी मुंबई-कोल्हापूर ट्रेन आणि बसने प्रवास बऱ्याचदा आणि बहुतांशी एकटीने केला आहे. ट्रेनमध्ये शौचालयाची सोय असल्यामुळे तो प्रवास जास्त सोयीचा व्हायचा. पण बसने प्रवास करताना एसटीने प्रवास टाळला जायचा. मग प्रायव्हेट सेमी एशियाड किंवा खूप महागडी वाटणारी एसी बस या सर्वांमध्ये एक गोष्ट समान असायची ते म्हणजे प्रवासादरम्यान मिळणारी शौचालयाची सुविधा. कारण शौचालय हे नेहमी एका दूर अंधान्या कोपऱ्यांमध्ये, अडगळीच्याजागी आणि गैरसोयीच्या ठिकाणी असायचे. त्यात पण त्यांची संख्या पुरेशी नसायची. जर २ शौचालये महिलांसाठी राखीव असतील तर त्यातले एक हमखास तुंबलेले असायचं किंवा त्याला कुलूप

तरी असायचे. आणि असे ते एक शौचालय एकांड्या शिलेदाराप्रमाणे दुरावस्थेत असूनही का होईना बाजीप्रभू देशपांडेच्याप्रमाणे प्राणपणाने महिलांच्या सन्मानाची, शीलाची खिंड लढवायचे आणि त्याच्यापुढे असायची ती लांबच लांब न संपणारी महिलांची रांग. बसचालक आणि बसकंडक्टर हे पुरुष असायचे त्यामुळे त्यांच्यासाठी शौचालय जाण्याची क्रिया ही लवकर व्हायची, सुलभ असायची आणि जरी ते उपलब्ध नसले तरी त्यांना निसर्गाचा आधार होता त्यामुळे १० मिनिटे थांबणे खूप झालेत असे त्यांना वाटणे साहजिकच आहे. पण महिलांना तीही सोय नसते, त्यामुळे त्यांच्यासाठी अंधाऱ्या कोपऱ्यातील घाणेरडे शौचालय हाच एकमेव आधार असतो. वेळ नेहमीच कमी असायचा कारण फक्त दहा मिनिटं थांबा असायचा आणि अशावेळी घाईघाईत लघवीला जाणे म्हणजे, 'गोमूत्र शिंपडून शुद्ध करून घेण्यासारखे असायचे' आणि त्यात जर पाळी आलेली असेल तर ती एक खूप मोठी अशक्यप्राय आणि अवघड गोष्ट होऊन बसायची. त्यात एवढ्या प्रवासामध्ये मी अशा कोपऱ्यातल्या एकांड्या शौचालयात कधीच कचराकुंडी पाहिलेली नाही. त्यामुळे बऱ्याचदा अशा शौचालयाच्या खिडक्यांमध्ये, जमिनीवरती, भिंतीच्या कडेला कोपऱ्यामध्ये कुठेतरी वापरलेले, भरलेले, घाणेरडे वास मारणारे पॅड पडलेले असायचे आणि अंधारामुळे ते न कळल्यामुळे पाणी ओतत असताना त्यातले काही पॅड संडासात जाऊन त्याचा तुंबण्याच्या दृष्टीने प्रवास सुरू व्हायचा. अशा उपलब्ध शौचालयात वीज आणि पाणी असणे ही मोठी दुर्मिळ गोष्ट असते हा अनुभव सर्व महिलांना असेलच पण त्यामुळेच अशा ठिकाणी इमर्जन्सीसाठी लागणारा नवीन, स्वच्छ पॅड उपलब्ध असेल असा विचार, आशा, अपेक्षा कुठल्याच महिला कधीही करत नाहीत त्यामुळेच की काय त्यांच्यासोबत त्यांचं पॅड हे नेहमी पर्समध्ये त्या जिथे जातील तिथे सोबत प्रवास करत असते. पॅड हा खऱ्या अर्थाने त्यांच्या प्रत्येक क्षणाचा साक्षीदार असतो आणि त्याची ही सोबत पाळी सुरू झाल्यापासून ते मेनोपॉज पर्यंत अखंड असते.

माझ्या नशिबाने २०१३ मध्ये युरोप सफर करण्याचा योग आला. त्यावेळी तेथील शौचालय पाहिले. त्यामध्ये महिलांसाठी किती विचारपूर्वक सुविधा उपलब्ध करून दिल्या होत्या. स्वच्छता होती. पाण्याची सोय होती. साबण, टिशू पेपर, अश्या इतर सोयी होत्या. प्रत्येक स्वतंत्र शौचालयात एक कचरापेटी होती. शिवाय शौचालयाच्या दरवाजावर पर्स टांगण्यास कुडी होती. गरज पडल्यास सॅनेटरी नॅपकिन/ पॅडचे मशीन अथवा मोफत पुरवठा सफाई कर्मचारीतर्फे होता. हे सर्व पाहून डोळ्यात पाणी आले. भारतात असे सर्व सोयींनीयुक्त शौचालय किती महिलांच्या वाट्याला येते. माझ्या माहितीनुसार, पाहण्यात फक्त एअरपोर्ट आणि मोठ्या मल्टिप्लेक्स थिएटर, मॉल येथेच अश्या सर्व सुविधा उपलब्ध आहेत बाकी ठिकाणी या बाबतीत अजूनही बोंबच आहे. 'पॅडमॅन' किंवा 'टॉयलेट : एक प्रेम कथा' सारखे चांगले चित्रपट दुर्दैवाने फक्त सिनेमागृहात पाहून टाळ्या वाजवण्यापुरतेच मर्यादित राहिलेत.

मासिक पाळी आणि खेळ :

मी एक क्रीडा संचालिका असल्याने त्या संदर्भातील मासिक पाळीची आठवण आवर्जून लिहावीशी वाटते. मी बी. पी. एड. करत असताना खेळाडू नसल्याने सुरवातीला शारीरिक श्रम यांचा त्रास होऊन त्यामुळे पाळीचा त्रास अधिक व्हायचा. पण हळूहळू शरीराला ह्या शारीरिक कष्टांची सवय झाल्याने असे लक्षात आले की, 'नियमित व्यायाम हा पाळी वेळच्या वेळी आणि नियमित पाळी आणण्यास मदत करतो आणि त्याच बरोबर पाळी मुळे होणारा त्रास कमी वेदनादायक करतो'. पाळी आलेली असेल तर पावसाळ्यात पाऊस पडत असताना फुटबॉल चिखलात खेळणे कधी कधी अशक्य व्हायचे. मग अशा वेळी सरांना विचारून बाजूला बसायचो. काही मुली या सवलतीचा गैरफायदा घ्यायच्या कारण सर पोटदुखी, बर वाटत नाही किंवा गर्ल्स प्रॉब्लेम सांगितला की ते लगेच तोंड वाकड करून परवानगी घायचे. हे महिला शिक्षकांनी पाहिले व आम्ही पण पाळी असताना सर्व खेळ खेळायचो, कधीच अशी बाजूला बसायची सवलत घेतली नाही. यापुढे कोणीही अशी परवानगी मागायची नाही अशी सक्त ताकीद सर्वांना मिळाली. पण पुढे असेही कळले की बऱ्याच वेळा ऑलिम्पिकमध्ये पाळीमुळे महिला खेळाडूंची कामगिरी उंचावून त्यांना ऑलिम्पिकपदक मिळाले आहे. याशिवाय त्यांनी वर्ल्ड रेकॉर्ड केले आहेत. पाळी आणि खेळातील कामगिरी यावर बरेच संशोधन ही झालेले आहे.

मासिक पाळी आणि देव :

आमच्या घरी मी, आई, बाबा व लहान भाऊ असल्याने तसेच आईने आमच्या या घरी पाळण्याची पद्धत राबवली नसल्याने तो अनुभव कधीच आला नाही. पण बाबांच्या घरी ही पद्धत होती असे आईने सांगितले. बाबांची आई पाळीच्या तिसऱ्या दिवशी डोक्यावरून आंगोळ करायला सांगायची आणि पाळीचे हे तीन दिवस वेगळे बसण्याची पद्धत होती. त्यावेळेची भांडी कपडे वेगळे ठेवले जायचे. शिवाशिवा चालायची नाही. लग्नानंतरचे सुरवातीचे दिवस आई सासरी होती तसेच, आईच्या माहेरी पाळण्याची पद्धत नसल्यामुळे, आई पाळी आली की माहेरी जायची. माझ्या आईच्या माहेरी म्हणजे माझ्या आजोळी, आजूच सर्वात मोठी, थोरली, कर्ती बाई होती. आजूने त्या काळीही पाळीची शिवाशिविचा रिती मानत नव्हती. फक्त पाळी आली की देवाच्या जवळ म्हणजे देवघराजवळ जायचं नाही, एवढाच काय तो निषेध असायचा. आता मुंबईत वन बीएचके मध्ये देवघर ही संकल्पना मनात असूनही पाळता येत नाही, राबवता येत नाही. आमच्याकडे देवघर किंवा देवाचा कोनाडा-कोपरा किचनमध्ये आहे. आता देवघर किचनमध्ये का यावरून अनेकांच्या भुवया उंचावतील. पण किचनमध्ये वास्तुशास्त्रानुसार पूर्वेकडे तोंड असलेल्या देवघराची प्रतिष्ठापना झाली होती.

देवावरून आठवले मी ८वी-९वीत असताना आम्ही फॅमिली टूर म्हणून चक्क चारधाम केलं. यामागचं कारण म्हणजे आईचं म्हणणं होतं जर चारधाम पायी चालत करायचे तर आपण धडधाकट असताना करून टाकू. म्हातारपणी जमेल की नाही ते काय माहित. असे आम्ही आमच्या बालपणीच चारधाम यात्रा करून पावलो. त्यावेळी माझी पाळी सुरू झालेली होती आणि आई कोणतीही गोळी पाळी थांबवण्यासाठी घेण्याच्या विरोधात होती. त्यामुळे नाही घेतली मी गोळी. अशाप्रकारे बद्दीनाथला संध्याकाळी पोचल्यावर, त्या रात्री मला पाळी आली अजून देवदर्शन घेतले नव्हते आणि दोन दिवसांनी परतीचा प्रवास करायचा होता. तिथे खूप थंडी होती आणि त्यामुळे देवदर्शन करायचं असेल तर डोक्यावरून आंघोळ करायला लागेल, म्हणून गरम पाण्याची कळशी रूमवर मागवली. पण इतकी थंडी होती की ते पाणी रूमवर येईपर्यंत थंड झालेले आणि अशा थंडीत कुडकुडत डोक्यावरून न्याहाले आणि मग देवदर्शन करून घेतले. थंड प्रदेशातील लोक रोज अंघोळ करत नसावेत आणि क्वचितच न्हात असावे असेच अनुभवावरून वाटते.

लग्न झाल्यावर लगेच देवदर्शन करतात. त्यावेळी सासुबाई म्हणाल्या गोळी घे. मी त्याआधी स्वच्छेने पाळी थांबण्यासाठी गोळी घेतली होती, त्यावेळी होणारा प्रचंड त्रास आठवत होता. तरी सासुबाईंना काही बोलले नाही पण, नवरोबाला आपल्यात सामील करून घेतले. त्याला काहीच फरक पडत नव्हता, प्रॉब्लेम नव्हता. मग गोळी न घेताच देवदर्शनाला गेले आणि ठरल्याप्रमाणे ती आली. पाळी आलेली लपवून ठेवून सर्व देवदर्शन पूर्ण केले. मनात सारखे येत होते की देव असे काही सांगत नाही पण खोटे बोलणे हे वाईट आणि खोटेपणाचा खूप अपराधीपणा आला होता. सासुबाई, भटजी, इतर देवभक्त, देव या सगळ्यांचा एकत्रित असा खूप मानसिक ताण आला होता. त्यामुळे प्रत्येक देवस्थळी देवाची शंभर दा माफी मागितली ते सासुबाईंशी खोटं बोलल्याबद्दल.

देव आणि माझ्यात तसा काही गैरसमज नव्हता. मी आणि देव या बाबतीत एकाच पानावर होतो. (वी वेअर ऑन द सेम पेज) एकाच मताचे होतो. सासुबाईंनी हे जे लिहीत आहे ते चुकूनही वाचू नये अशी आताही देवा चरणी प्रार्थना करते. त्यांना दुखवायचे नव्हते पण माझे चुकत नाही हे ही तितकच खरं आणि देवाच्या मनातही असं काही नाही अशी माझी ठाम समजूत आहे. देवाने आपल्या सर्वांना जसं आहे तसं आणि महिलांना पाळी सकट स्वीकारलेलं आहे. 'सोयराबाई' आपल्या अभंगात असे म्हणतात - "देहासी विटाळ म्हणती सकळ। आत्मा तो निर्मळ शुद्ध बुद्ध ॥" पण महाराष्ट्राला एवढी संतांची परंपरा असूनही आपण अजून ही जुन्या रिती भाती आणि जुनाट, मनुवादी विचारांमध्ये गुरफटलेले आहोत ही खंत वाटतं राहते.

मासिक पाळी आणि गर्भधारणा :

पाळी आणि गर्भधारणा या संदर्भात असे वाटते की मुलगी म्हणून जन्माला आल्यापासून पाळी येई पर्यंत ती मुलगी कोडकौतुक अनुभवते. एकदा का पाळी सुरू झाली की तिची अडचण, जबाबदारी वाटते आणि कधी एकदा ती दुसऱ्याच्या पदरात कन्यादान करून घालतो अशी घाई प्रत्येक आई बापाला सुरू होते. लग्न झाले तरी ते पुरेसे नसते एकदा का १-२ बाळंतपणाची जबाबदारी पार पाडली की मुलीचे सर्व कर्तव्य पार पाडले असा विजयी पताका लावला जातो. याच विचाराने लग्नानंतर लगेच मूल व्हावे अशी सर्व नातेवाईकांना घाई लागलेली असते. सर्व काही वेळच्या व्हावे वेळी व्हावे हे कबूल पण, हा निर्णय कधीच नवरा बायकोचा राहत नाही तो सार्वजनिक निर्णय होतो. त्यामुळे लग्नानंतर पाळी येणे म्हणजे गर्भ न राहणे या अर्थाने लग्न झालेल्या बायकांना टोमणे, त्रास असा जाच सहन करावा लागतो. मुलं न होणाऱ्या बायकांना आपल्याकडे वांझ असे कुत्सितपणे, अपमानकारक पणे बोलण्याची पद्धत आहे. त्यांना कुठल्याही आनंदाच्या कार्यक्रमात मानाचे स्थान नसते. यासंदर्भात बरंच सामाजिक मतपरिवर्तन होण्याची गरज आहे असे वाटते.

मुल व्हावे की न व्हावे, कधी व्हावे, किती व्हावीत, एक व्हावे की अधिक मुलं व्हावीत किंवा मूल नकोच किंवा मूल दत्तक घेणे हे सर्व निर्णय बायको - होणारी आई आणि तिचा नवरा - होणारा बाबा यांनी घ्यायला हवा ना. आज-काल नवरा-बायको दोघेही काम करत असतात. त्यामुळे कामाच्या ठिकाणी आधीच खूप ताण-तणाव, ट्रॅव्हलिंग चे कष्ट याच्या बरोबरीने मूल झाले पाहिजे हा अधिकचा दबाव समाज म्हणजेच घरच्यांनी, नातेवाईक यांनी त्यांच्यावर टाकायला नको. त्यांना हवे तेव्हा मूल होऊ द्यावे. तो निर्णय फक्त त्या नवरा बायको यांचा असावा. आणि जर एखाद्या मुलीला पाळी आलीच नाही तर तिने काय करावे. कुढण जगावे, टोमणे खात दिवस काढावे. आणि एखाद्या बिजवर किंवा मुलं असलेल्या विधुराशी लग्न करून आई बापाचं सार्थक करावे. आणि पाळी येत असूनही काही कारणाने मूल नाही झाले तर वांझ म्हणून झुरत जगावे. की नवराच्या दुसऱ्या बायकोचा स्वीकार करून घराचे मोलकरणी पद स्वेच्छेने स्वीकारावे.

आपल्याकडे पाळी आणि मूल नसलेल्या स्त्री ला समाज नेहमी, अगदी आजच्या २१ व्या आधुनिक शतकात जिथे विज्ञान एवढं पुढं गेलं असताना तुच्चतेची वागणूक देतात हे प्रचंड अस्वस्थ करणारं आहे. माझं शरीर आहे मलाही ठरवून द्या ना की मुलं जन्मला घालायची की नाही ते? या बाबतीत वैज्ञानिक दृष्टीकोन हाच खरा आपल्या विचारांना दिशा दर्शक ठरला पाहिजे आणि मानवता हाच धर्म असायला हवा. पाळी नाही म्हणून त्या मुलीला आणि मूल नाही म्हणून त्या स्त्रीला सन्मानाने माणूस म्हणून

जगायचा अधिकार सुद्धा नाही का ? पाळी आली म्हणून विटाळ होतो आणि पाळी नाही आली तरी आयुष्य माती मोलाचं ? !

धन्यवाद.

अंधारातील प्रकाश

- सौ. रसिका काशिनाथ भुजबळ

सह्याद्री आगम, आंबेगाव खुर्द, पुणे.

sakshi.raut0409@gmail.com



वयाच्या 13 व्या वर्षी लग्न होऊन मी शहरापासून 15 किमी अंतरावर असलेल्या एका लहानशा खेड्यात नांदायला आले. वयाने लहान असल्याने सर्वांच्या मर्जीत रहायचे ही शिस्त वडिलांनी सांगितली होती.

सासरी मला पहिल्यांदा पाळी आली तेव्हा ते मी माझ्या सासुबाईना कपडा मागितला. त्या माझ्यावर खेकसून म्हणाल्या तू दर महिन्याला फुटून बसणार अन् मी तुला दरच महिन्याला कुठला कपडा देऊ, त्यामुळे तू तुझ्या माहेराहून कपडे आण. नाहीतर मला काही सांगू नको....

मला खूप वाईट वाटले, खूप रडायला आले. मी याविषयी कोणाकडेच काहीच बोलू शकत नव्हते. कारण माझी आई लहानपणी वारली होती. आम्ही 5 भावंडे, आमचा सांभाळ आमच्या वडिलांनी केला होता. त्यात मी सर्वात मोठी असल्याने लहान भावंडांना मला सांभाळावे लागले, त्यामुळे 4 थी नंतर मला माझी शाळा बंद करावी लागली. असे करता करता मी 12 वर्षाची झाली, मला पहिल्यांदा पाळी आली तेव्हा मला लघवी आल्यासारखे वाटले त्यामुळे मी न्हाणीघरात गेली आणि पहिले तर समजले की लालसर करड्या रंगाचे पाणी येत आहे. मी पटकन बाहेर आले आणि रडायला लागली. मला वाटले की माझे वडील मला सकाळी काम पटापटा व्हावी म्हणून जेवणाऐवजी चहा द्यायचे, तो चहा आता असा बाहेर पडत आहे. मी खूप रडायला लागली, माझा आवाज ऐकून आमच्या शेजारच्या काकु आमच्या घरात आल्या व काय झालं विचारल्यावर मी त्यांना सांगितले की माझा जास्त पिलेला चहा बाहेर येतोय....

त्यांना सर्व परिस्थिती समजल्यावर त्या हसायला लागल्या व म्हणाल्या अग वेडा बाई हा चहा नाही, तू शहाणी झाली आहे आता, तुझे लग्न करावे लागणार... तुझ्या बापाच्या डोक्यावर कमी ओझ होत का की इतक्या लवकर शहाणी झाली. आता त्याने हे घर अन् लेकरं सांभाळावे की तुझ लग्न कराव??? मला काहीच कळत नव्हते की काय करायचे, मी तशीच उभी होती. त्या पळतच त्यांच्या घरी गेल्या आणि त्यांनी एक कपडा व दोरी आणली, कपडा घेण्याची पद्धत त्यांनी मला सांगितली व म्हणाल्या आता 4 दिवस हे असच होणार... तू इथेच बसून रहा एका बाजूला. त्यांनी जाउन गल्लीतल्या इतर बायकांना सांगितले व मला गोड पदार्थ खायला आणून दिले. चौथ्या दिवशी मला सगळ्यांनी मिळून न्हाऊ घातले, मी वापरलेले अंधरुण पांघरूण आणि सर्व साहित्य धुवून टाकायला सांगितले. आणि मगच मला घरात प्रवेश दिला. त्यानंतर मला पाळी आली तेव्हा माझ्या वडिलांनी स्वतः मला कापडाची घडी घालून तयार

दिली, कापड कसे धुवायचे, कसे वाळवायचे शरीर कसे स्वच्छ करायचे हे समजून सांगितले. ते म्हणायचे की हे सर्व मी तुला नाही सांगायला हवे, तुझी आई असती तर तिने तुला सांगितलं असतं पण काय करणार.....

अशी सुरुवात झाली पाळीची माझ्या माहेरी.

माझ्या सासरी, सासुबाईना वाटायचे की माझा धुतलेला कपडा कोणाला दिसू नये, मला बाहेर वाळत घालायला नको म्हणायच्या, न्हाणीघरात सगळ्यांना जावे लागते त्यामुळे तिथेही नको... मग मी तो कपडा पलंगाच्या खाली असलेल्या सळई वर टाकायला लागले. एके दिवशी माझे मोठे दीर माझे वडील काही निमित्ताने माझ्या घरी आले होते, सर्वजण गप्पा मारत बसले होते, तेवढ्यात माझ्या सासुबाईनी माझे आत वाळत घातलेले कपडे आणले अन् दिराच्या व वडिलांच्या तोंडावर फेकत म्हणाल्या, बघा असले कपडे घरात वाळत टाकते ही. त्यावर माझे दीर म्हणाले कसं वागाव याची अक्कल नाही असल्याचे नाक फोडून ठेवायला पाहीजे. माझे सासरे माझ्या वडिलांना म्हणाले बघा तुमच्या लेकीची करणी, तुम्हाला खोट वाटत आम्ही सांगितलेल, माझे वडील खाली मान घालून बसले होते, त्यांनी एकही शब्द उच्चारला नाही. कारण उलट उत्तर दिल्यास घेऊन जा तुमची मुलगी नको आम्हाला हे वाक्य तयारच असायचे. मला त्या प्रसंगाची अजुनही खूप लाज वाटते.. त्या दिवशी मी खूप रडली होती. त्यामुळे माझा कपडा कधीच वाळलेला नसायचा, नेहमी ओला व त्यावर बुरशी असायची, कित्येकदा तर त्यावर लहान लहान पांढरे किटक दिसायचे, मी तशीच त्याला हाताने चोळून वापरायची. मात्र आता माझे सासू सासरे या जगात नाहीत, व माझ्या मुलीकडून व इतर ठिकाणाहून मला योग्य माहिती मिळाली असल्याने आता मी माझा कपडा स्वच्छ धुवून कडक उन्हात वाळवून घडी घालून पिशवीत ठेवते व तेच कपडे वापरते.

मला असे वाटते की अजुनही खेड्यात आपले हे कपडे कोणाला दिसू नये म्हणून सावलीत वाळत घालतात व तसेच वापरतात. यामुळे होणाऱ्या रोगांची माहिती महिलांना मिळणे गरजेचे आहे.

धन्यवाद !

पुरुषार्थ स्त्रीच्या कुशीतूनच जन्म घेतो !

- सरिता चंद्रकांत लाटवडेकर - MSW

सहाय्यक पोलीस निरीक्षक, पनवेल, जिल्हा रायगड.

sarita010186@gmail.com



28 ही फक्त एक तारीख आहे जी प्रत्येक महिन्यात येते.पण 28 मे हा एक दिनविशेष आहे कारण 28 मे हा जागतिक मासिक पाळी आरोग्य व्यवस्थापन दिन आहे.मासिक पाळी दीन काही तरीच काय असं वाटतं ना ऐकुन,पण तो आहे.आणि असा काही असेल हे आपल्या सारख्या सामान्य माणसाच्या पचनी पडेल की नाही माहित नाही.तर मासिक पाळी आपल्या मुलींच्या शब्दात सांगायचे तर प्रोब्लेम (a big problem) कारण का माहिती आहे ही कधीही, कुठेही येऊ शकते आणि तिच्या स्वागत साठी आपण आधी पासून तयार राहणं अनिवार्य आहे कारण ती मान ना मान मै तेरा मेहमान आहे ना.आणि तिच्या बदल चार लोकांन समोर बोलणं म्हणजे ती स्त्री खूपच धाडसी असावी लागेल.हे मी का बोलते माहितीये कारण आपण स्त्रिया मुली च तिला मासिक पाळी आली असा न बोलता मला प्रोब्लेम आला असं बोलतो.तर अशी ही मासिक पाळी म्हणजेच माझा प्रोब्लेम मला मी 15 व्या वर्षी आला मी तेंव्हा नववी ची परीक्षा देत होते आणि शनिवारी सकाळी माझा टेक्निकल च प्रॅक्टिकल होता सकाळी उठले न बघते तर काय या पाळी मॅडम आल्या होत्या जाम घाबरले होते मी ते रक्त बघून ,लगेच मम्मी ल सांगितलं तर मम्मी ने कोणाला सांगू नको असं बोलून एक कापड दिलं वापरायला,आणि बोलली आज शाळेत नको जाऊ.त्या नंतर मला आठवते माझी आत्या माझा साठी हिरवी साडी, हिरव्या बांगड्या, गजरा,गोड खाऊ घेऊन आली तिने माझी ओटी भरली का तर मी त्या निसर्गानं दिलेल्या मातृत्वाच्या वरदान साठी सज्ज झाले होते.तेंव्हा ते 5 दिवस खूप भारी वाटल मला कसलं काम नाही, मस्त आराम.पण नंतर दर महिन्याला या मॅडम येतच राहिल्या कधी वेळे अगोदर तर कधी नंतर आणि त्या आल्या की माझी बॅटरी पूर्ण डाऊन व्हयाची.ते अंगावरून जान,पोट कंबर दुखणे,पायात गोळे येणे असा बराच त्रास व्हयाचा.आणि हे चक्र असाच चालू राहिलं आहे आज पर्यंत. शाळे मध्ये असताना जर का पाळी आली तर घर गाठण्या शिवाय पर्याय नव्हता कारण त्या वेळी आम्हाला पॅड हा प्रकार काही माहित नवत.आपण आपल कापड वापरायचं आणि त्या दिवसांमध्ये ते वापरून कोणाला ही दिसणार नाही असं सुकिण्यासाठी टाकायचं,किती टेन्शन यायचं बापरे. कॉलेज मध्ये गेल्या नंतर एका काकूनी पॅड कसा वापरायचा हे शिकवलं आणि त्या वेळी त्या पॅड बनवणाऱ्या कंपनी बदल खूप अभिमान वाटला.

एक कॉलेज मधली गंमत सांगतो 11 वी ला असताना बायोलॉजी च प्रॅक्टिकल दुपारी होत न माझी पाळी अचानक आल्याने माझा ड्रेस खराब झाला होता तर मी माझा एका मैत्रिणी ला सांगून घरी गेले व सराना मी घरी जावून लगेच येते असं सांगायला सांगितला.तर तिने सराना माझा ड्रेस खराब झालाय तो बदलण्या साठी ती घरी गेली आहे असा सांगितलं. असा राग आला होता ना तिचा खूप ओरडले होते तिच्या वर.कारण तेंव्हा त्या गोष्टीची खूप लाज वाटली होती. पाळी आल्या नंतर होणाऱ्या त्रासा मुळे कधी कधी असा वाटत की मी मुलगा असतो तर किती बर झालं असत,त्यांना कसा काही त्रास नाही मिसरूड फुटल की काहीही करायला मोकळे, आपलं मुलींचं तसं नाही,हे करू नको,ते करू नको,नीट बसं,या पाळी मुळे मैदानी खेळ खेळणं पण सोडून देतात ना मुली. पाळी झाली की कॉलेज मध्ये अर्ध लक्ष त्या ड्रेस कडे चुकून डाग तर पडला नाही ना हे बघण्यात असायचं.आता शाळा झाली,कॉलेज झालं नोकरी मिळाली पण पाळी मध्ये होणारी कुचंबणा काही कमी नाही.हे या साठी बोलते कारण मी एक महाराष्ट्र पोलीस अधिकारी आहे. ऑन ड्युटी चोवीस तास.कधी अचानक बंदोबस्त लागला तर जिथे बाथरूम ची सोय नसते तिकडे पॅड मिळणं आणि तो बदलण्यासाठी जागा शोधणं हे खूप त्रासदायक ठरते आणि पाळी आली की युनिफॉर्म खराब होऊ नये यासाठी धडपड करावी लागते.सहकारी पुरुष अधिकारी यांना सांगणं म्हणजे तोंड दाबून बुक्यांचा मार असा असत.काही पुरुष घेतात समजून पण काही असे असतात ज्यांना स्त्री ने त्यांच्या खंड्या ल खांदा लावून काम करणारी स्त्री बागितली की तिच्या या पाळीच्या समस्या वर निरर्थक जोक करणं हाच मोठा पुरुषार्थ वाटतो अशा लोकांची त्या वेळी खूप चीड येते.तुम्हाला आया बहिणी आहेत की नाही असा विचारावं असा वाटते.असो हे काही लगेच बदलणार नाही कारण,या साठी सुरुवात आपल्या मुलींच्या पासून होण गरजेचं आहे.

शेवटी ही पाळी कशी ही असो,कधी ही येवो,या मध्ये किती ही त्रास होवो,मला ती प्रिय आहे कारण तिच्या येण्याने माझे अस्तित्व, स्त्रीत्व पूर्ण झाले आहे. तीच्या मुळे मला मातृत्वाच वरदान माझा मुलाच्या रूपानं मिळालं आहे.आणि या मासिक पाळी बदल उघड पणे बोल जावं यासाठी मी सुरुवात माझा पासून करणार आहे. आणि हा विचारांचा वारसा मी माझ्या मुलाकडे पण सोपवणार आहे.शेवटी एक वाक्य आठवल कुठे तरी वाचलेलं "पुरुषार्थ कितीही मोठा असला तरी तो जन्म घेतो एका स्त्रीच्या कुशीतूनच"

घालमेल अडनिड्या वयातील !

- सौ हर्षा अविनाश पसारकर

प्राचार्य:- विठाबाई पसारकर विद्यामंदिर केकत उमरा

ता. जिल्हा वाशिम

harshapasarkar88@gmail.com



"अग सुषमा मीनाक्षी कुठे आहे? तुमच्या सोबतच होती ना ती?"

लेण्या पाहण्यात गुंग असणाऱ्या मुलींच्या घोळक्यातील मीनाक्षी ला मी विचारले. अजिंठा, वेरूळ, औरंगाबाद, दौलताबाद अशी आमच्या शाळेची सहल गेली होती दहा दहा मुलींचे दोन गृप त्या दोन गृप ची जबाबदारी आम्हा दोन शिक्षिकांवर होती तर दहा दहा मुलांचे तीन गृप त्या तीन गृप ची जबाबदारी तीन शिक्षिकांवर होती माझ्या गृप मधली मीनाक्षी न दिसल्यामुळे मी खूप घाबरले.

"मॅम ती मागेच रडत बसली आहे असे म्हणून त्या तिघी चौघी एकमेकींकडे पाहून हसायला लागल्या"

मी तशीच मागे परत गेली. मीनाक्षी ला शोधले ती एका लेणी जवळ खरच रडत बसली होती. मी तिच्याजवळ गेली"अग मीना काय झालं? का रडतेस अशी?"मी तिच्या पाठीवरून हात फिरवला तशी ती एकदम माझ्या गळ्यात पडली आणि पुन्हा रडायला लागली.

"मीना काय झाले मला सांग तुला कोणी रागवलं का?"

"मॅम माझ्या ड्रेस लाल डाग पडले, म्हणून नववीच्या मुली मला चिडवत होत्या आणि हसत होत्या आणि तिला हात लावू नका म्हणाल्या".

माझ्या लक्षात आलं नेमकं काय घडलं असावं मी तिला शांत केलं जवळच्या बाथरूम मध्ये नेलं आम्ही सोबत पॅड नेले होते. पण ते बसमध्येच बॅगमध्ये राहिले असं अचानक काम पडेल असं वाटलं नाही पण माझ्याजवळ कॉटनचा नवीनच स्कार्फ होता तोच अर्धा फाडून तिला कसा ठेवायचा सांगितले कारण आमच्यापासून बस बरेच दूर अंतरावर उभी होती. तिची पहिलीच वेळ असल्यामुळे ती घाबरली होती. तिला समजावून सांगितले पुन्हा चालत बस कडे गेलो तिने ड्रेस बदलला. पण तिच्या पोटात दुखायला लागल्यामुळे ती लेण्या पाहण्यासाठी यायला तयार नव्हती. आम्ही बसमध्येच बसून राहिलो.अजिंठ्या वरून जेवण करून आम्ही वेरूळला जाणार होतो सर्व विद्यार्थी लेण्या पाहून परत येईपर्यंत मी तिला मासिक पाळी बद्दल सर्व माहिती दिली .मीनाक्षीच्या आईलाही फोन केला ती सातवीत होती आणि "एवढ्या

लवकर" आई घाबरून गेली. "मॅडम आता कसं करणार" पण मी तिच्या आईला धीर दिला. मी आहे तुम्ही काळजी करू नका.

जवळपास दीड ते दोन तासानंतर सर्व विद्यार्थी लेण्या पाहून परत आले सर्वांनी एकत्र जेवण केले आणि आमची बस वेरूळला जाण्यासाठी निघाली बस मध्ये मी आणि माझ्यासोबतच्या मॅडमनी एका कार्यक्रमाचे आयोजन केले.

वेरूळला पोहोचल्यानंतर सर्व विद्यार्थी फ्रेश झाले घृष्णेश्वराचे दर्शन सर्वांनी घेतले. नंतर लेण्या पाहण्यासाठी गेलो तिथे सर्वांना आम्ही एकत्र बसवले. सर्वांना आम्ही मासिक पाळी या विषयाची सखोल माहिती दिली. स्त्रियांच्या बाबतीतली ती एक नैसर्गिक क्रिया आहे. ज्याप्रमाणे आपल्याला भूक लागते ,झोप येते त्याप्रमाणे हा ही शरीरात घडणारा एक बदल. स्त्रियांच्या बाबतीतली ती एक नैसर्गिक क्रिया आई होण्याच्या दृष्टीने ती एक महत्त्वाची गोष्ट आहे. मुलांना हा विषय नवीन होता खाली माना घालून सर्व ऐकत होते. आपसात कुजबुजत होते. मुली आपसात हसत होत्या पण हळूहळू त्यांना या विषयाचे महत्त्व पटलं. मोठ्या वर्गातल्या मुलींनी छोट्या मुलींना कसं समजावून घ्यावं मदत करावी याची माहिती दिली. किशोरवयीन मुलांमध्ये होणारे शारीरिक बदल. मुलींमध्ये आणि मुलांमध्ये कसे बदल होतात याविषयीही त्यांना माहिती दिली नंतर मुलं थोडी मोकळी झाली आणि बोलायला लागली.

"मॅडम आमच्या घरी कधीकधी आई कावळा शिवला म्हणते मग आम्हाला तिला हात लावू देत नाही. स्वयंपाक बनवत नाही मला कळायचं नाही की ती अशी का करते" एक मुलगा म्हणाला.

लगेच दुसरा म्हणाला "मॅडम ती सॅनिटरी नॅपकिन ची ऍड पाहतो मी आईला एकदा विचारलं आई हे काय असते तर आई मला खूप रागावली चूप बस फालतू प्रश्न विचारू नको म्हणाली. पण आता मला कळलं मॅम तुम्ही किती छान समजावून सांगितलं"

"हो बेटा माझ्या मुलाने एकदा पॅड पाहून त्याच्या मोठ्या दीदीला हे काय आहे म्हणून विचारले तेव्हा तिने अगदी मोकळ्या मनाने त्याला सर्व माहिती दिली कारण ती डॉक्टर होती आणि मग माझ्या लक्षात आलं की मुलांच्या शंकांचे निरसन हे ताबडतोब व्हायला हवं."

मी मंदिरातुन येतानाच एक गुलाबाचं फूल सोबत आणलं होतं. ज्या मुली मीनाक्षी ला हसल्या होत्या त्यातीलच एकीला बोलावून फुल देऊन मीनाक्षी चे स्वागत करायला सांगितले आणि हा तिच्या जिजनात घडलेला एक आनंदाचा प्रसंग आहे हेही त्यांना समजावून दिले. हा उपक्रम आम्ही पुढेही तसाच सुरू ठेवला

आहे .ज्या मुलीची मासिक पाळी सुरू झाली तिला मुलींच्या गृप आणि शिक्षिका फुल देऊन तिचं स्वागत करतो तिला शुभेच्छा देतो.

लैंगिक शिक्षणाबद्दल आपण खूप चर्चा करतो पण साधे साधे विषय विद्यार्थ्यांना कधी समजावून देत नाही. आई वडिलही मुलांशी मोकळे पणाने बोलत नाहीत.त्यामुळे ही किशोरवयीन मुले अनेक प्रश्न डोक्यात घेऊन फिरत असतात. त्याची उत्तरे त्यांना ना घरी मिळतात, ना शाळेत पण आता आमच्या लक्षात आले विद्यार्थ्यांशी मोकळेपणाने बोलले तर अनेक प्रश्न सुटतात आणि ते चुकीच्या मार्गाचा अवलंब करत नाहीत. आता आम्ही दरवर्षी सातवी ते बारावीच्या मुलींना एकत्र घेऊन शरीरात होणारे बदल मासिक पाळी, गुड टच बॅड टच या विषयावर माहिती देतो त्यासाठी वेगवेगळ्या डॉक्टरांना निमंत्रित करतो.

मुलांना अशा प्रकारची माहिती शिक्षक देतात. विद्यार्थी त्यांना आलेल्या अडचणी मोकळेपणाने आमच्याशी शेअर करतात.

मासिक पाळी बदल मुलींच्या मनात अनेक अंधश्रद्धा आहेत त्या अंधश्रद्धा दूर करण्यासाठी आम्ही प्रयत्न करतो. पोषण आहाराचे महत्व ही त्यांना पटवून देतो. त्यामुळे पाळीत त्रास होणार नाही यासाठी त्या काळजी घेतात त्यांच्या आईच्या खूप चांगल्या प्रतिक्रिया आम्हाला मिळतात.

ज्या सहलीच्या वेळी ही उत्कृष्ट कामगिरी आमच्या हातून घडली ती सहल आमच्या अजूनही स्मरणात आहे.

पाळी आणि बरंच काही

- सौ. वर्षा महेश जोशी. BMS, MBA

अमृत - मधू रेसिडेन्सी, गाडगे नगर, नागपूर.

varshajoshiadra@gmail.com



मी वर्षा, तस मी कधी लिहीत नाही पण, हा विषय असा आहे की टाळू नाही शकले. आणि आई नेच व्हाट्सअँप वर हे पाठवलं मला.. तर लिहिण भाग होत. कारण ह्या सगळ्यामध्ये ती (आई) कुठे ना कुठे होतीच... असो.

आज मी तुम्हाला पाच किस्से सांगणार आहे. अगदी थोडक्यात, पण ते जसे घडले अगदी तसेच्या तसे.. आणि त्यामुळे माझा आणि माझ्या आजूबाजूच्या लोकांचा "पाळी" ला बघण्याचा दृष्टिकोन कसा बदलत गेला.

पाळी पर्व 1:

माझी पहिली पाळी आली तीही अशी की एकदम लक्षात राहिली मी सातवीत होती शाळेतून आली युनिफॉर्म बदलला आणि आई कडे गेली... आणि तो दिवस होता नेमका मार्गशीर्ष चा गुरुवार आईने छान पूजा मांडली होती. आई आमची कामवाली मावशी ची ओटी भरत होती. मी गेली आणि नारळाला आईने जे डोळे लावले होते ते नीट केले. मग कामवाली मावशी गेल्यावर आईला सांगते, "मला काही तरी लागलंय वाटत तिथून रक्त येतंय...." बसं आईला समजलं नेमकं काय झालंय ते. ती मला सरळ बाथरूम मध्ये घेऊन गेली आणि सांगितलं असं झाल्यावर देवाला हात नसतो लावायचा. आता दर महिन्याला असं होईल.... वगैरे वगैरे.

तर, ही माझी पहिली पाळी.. मार्गशीर्ष चा गुरुवार आणि देवीला हात लावलेली सातवीतली मी.

पाळी पर्व 2:

पहिली पाळी येऊन गेली त्यानंतर सहा महिने आलीच नाही. असा गॅप होतो असं मला माझ्या आज्जीने सांगितलं होत. त्यामुळे मी थोडी रिलॅक्स होती. आणि छान उन्हाळ्याच्या सुट्टी एन्जॉय करत होती. आणि तेव्हा मी माझ्या गावाला नागपूर ला आली होती. पण एक संध्याकाळी अशी आली की मी जिला पूर्णपणे विसरली होती... ती हो... तीच माझी पाळी आली. झालं... माझा मूडच गेला. आम्ही नागपूर ला गेल्यावर रोज सकाळी पार्क मध्ये जायचो. पप्पा मी आणि माझी बहीण. काकांच्या स्कूटरने पार्क पर्यंत मग तिथे वॉल्क, खेळणं मग घरी. दुसऱ्या दिवशीही पप्पा म्हणाले चला जाऊया. माझं नको, नाही हेच होत. मग आई म्हणाली

जा बरं वाटेल. मग स्कूटर ने पार्क मध्ये गेलो. लहानच मी मस्त बहिणी सोबत खेळली. पॅड लावलाय आपण हे विसरून ऍड मध्ये दाखवतात तस अगदी बिनधास्त. मग घरी येतांना झाली न गडबड. स्कूटर च्या सीट ला लागला न अच्छा वाला डाग. जाम घाबरली मी पप्पा ओरडतील म्हणून. पण झालं वेगळंच. त्यांना दिसल्यावर त्यांनी बॉटल मधल्या पाण्याने धुवूनही टाकला.

तर, अशी माझी ही नागपूर च्या उन्हाळ्यातली पाळी ; बाप लेकीचं मायेचं नातं सांगणारी.

पाळी पर्व 3:

तर मी आणि माझी पाळी मोठे होत होतो. आता कॉलेज लाईफ सुरु झाली होती. नवीन जग खुणावत होतं. आणि असंच एकदा माझी डेट उलटून गेली.... हं .. हं... एक मिनिट तसलं काहीच नव्हतं. पण डॉक्टर च्या चकरा झाल्या मेडिसिन घेतले. पण ही काही आलीच नाही. मग खाल्ला आईचा ओरडा. माझा एक मित्र होता. त्याच्या नावाचा उद्धार करूनही झाला. पण तसलं काही नव्हतंच मुळी pcod होतं ते. ओव्हर वेट होती मी गब्बू गब्बू. त्यामुळे झालं होतं सगळं. मग दोन महिन्याच्या गॅप ने आली न हो ही माझी पाळी. मग झालं सगळं पूर्ववत. तर अशी ही लक्षात राहिलेली कॉलेज लाईफ मधली पाळी.

पाळी पर्व 4:

असं म्हणतात की जास्त दगदग झाली, एक्सरशन झालं की पाळी लवकर येते. म्हणजे before date. असं माझ्या सोबत बऱ्याचदा झालं पण हा किस्सा लक्षात राहण्यासारखा आहे.

माझ्या लग्ना नंतर wedding reception ची date ठरली होती आणि पिरियड पण यायला वेळ होता. पण झालं असं की reception च्या आधल्या रात्रीचं आली न हो... हीच "जी दर महिन्याला येते आणि लाल करून जाते" (एक आवडलेला डायलॉग.) म्हणजे आता मला रिसेपशन ला पॅड लावून उभ राहावं लागणार होतं. प्रत्येक वेळेस पाया पडणं, यामुळे जाम हालत होणार होती, हे लक्षात आलं होतं माझ्या. लग्नाचं घर आल्यामुळे माझ्या इंदोर च्या मावस सासू पण होत्या घरी. त्यांनी मला अगदी धीर देऊन सांगितलं, "नको टेन्शन घेऊस मी माझ्या पर्स मध्ये एक्सट्रा पॅड ठेवेल आणि तुला हवं तेव्हा मला सांग मी येईल तुझ्या सोबत वॉशरूम मध्ये. " त्या इतक्या मोकळे पणाने बोलल्या की मी खूप रिलॅक्स झाली. आणि माझं पॅड लावलेलं wedding reception विथआऊट डाग पार पडलं.

पाळी पर्व 5:

लग्नाला आता 6वर्ष उलटून गेली होती. मुलगा पण 5वर्षाचा झालाय. आणि आता त्याची उन्हाळ्याची सुट्टी सुरु होती. म्हणून आम्ही कोकण फिरायला गेलो होतो. तिथून येतांना कुलदेवतेचं दर्शन आणि मग घरी असा प्लॅन होता. प्रवासाच्या दरम्यानचं माझी पाळी आली. रोड जर्नी होती, आणि मी जीन्स घातली होती. बसून

बसून डाग लागला. माझी बहीण पण सोबत होती आमच्या. मग तिनेच आयडिया दिली, दीदी माझा लॉन्ग कुर्ता तू घाल मी तुझं टॉप घालते. मग डाग दिसणार नाही". मग एक हॉटेलच्या टॉयलेट मध्ये दोघीही घुसलो सोबत. ड्रेस ची अदलाबदल केली आणि बाहेर आलो. आत जातांना ती येल्लो कुर्ता मी ब्लू टॉप आणि बाहेर येतांना ती ब्लू टॉप मी येल्लो कुर्ता. जाम लाजिरवाण झालं होतं त्या क्षणी. मग रिटर्न जर्नी मध्ये देवदर्शन पण करायचं होतं. माझा चौथा दिवस असेल तो जायचं की नाही जायचं हाच प्रश्न होता पण माझा नवरा लगेच म्हणाला जायचं काही होतं नाही. आणि मी नाही मानत हे सगळं. झालं त्याचा निर्णय माझ्या सासूबाईना पण पटला. आणि माझं देवदर्शन सुखाने झालं...

तर असं माझं हे पाळी आणि बरंच काही.किस्से पहिल्या पाळी पासून ते आता पर्यंतचे.

ते पाच दिवस

- प्रतिक्षा सूरदास चव्हाण B. Sc.

करचुंडे, ता. सुधागड, जिल्हा रायगड

pratikshac@gmail.com



असं म्हणतात की, स्त्री ही पुरुषापेक्षा कमजोर असते. पण त्या स्त्रीला कमजोर म्हणणाऱ्या पुरुषांना हे कस समजत नाही की त्यांना जन्म हा देखील एका स्त्रीनेच दिला आहे. आई होणं म्हणजे स्त्रीचा दुसरा जन्म म्हणतात. आई होण्याच्या यातना फक्त एका स्त्रीला चकळू शकतात. आणि अशाच प्रकारच्या यातना स्त्री आयुष्यभर भोगते मासिक पाळी च्या रूपात "ते पाच दिवस" हे बोलायला जेवढं सोपं वाटत तेवढं ते अनुभवायला सोपं नसत.

एक दिवस खेळता खेळता अचानक काहीस वेगळं जाणवलं. भयानक काहीतरी घडलय अस वाटलं. तेव्हा खूप भीती वाटल्यासारखे झालं. कोणाला सांगू आणि नक्की काय सांगू हेच कळण बंद झालं कारण कधीही न बघितलेले दृश्य होते ते. आणि ते स्वतः सोबतच झालं. सुरुवातीला तर रडूच आलं. पण थोडी हिंमत केली आणि आईला सांगितले. आई माझ्याकडे बघत गोड हसली आणि मला म्हणाली माझं बाळ आता मोठे झालं, वयात आलं तिचे ते हसणे बघून काही कळेनाच झालं. पण नंतर तिने समजावलं, तेव्हा लक्षात आलं की एक प्रकारे नवीन आयुष्याची सुरुवात झाली. कारण आईने मला खूप सजवलं, माझी एका देवी प्रमाणे पूजा केली. माझ्यासाठी गोड गोड जेवण केलं. एकाप्रकारे छान समारंभ होता. मज्जा वाटली, पण ती मज्जा फार काळ टिकली नाही. कारण थोड्यावेळापूर्वी देवी प्रमाणे मिळालेली वागणूक नंतर अचानक अपिवत्र म्हणून मिळत गेली. आधीच नव्याने समजलेला त्रास आणि त्यात मिळणारी ही अशी विचित्र वागणूक मनाला कुठेतरी दुखवून गेली. नवीन आयुष्याची जी मज्जा वाटत होती ती पूर्णपणे हरवून गेली. इथे नाही बसायचं, याला हात नाही लावायचा, कोणाच्या जवळ जायचं नाही, घरात सुद्धा एका कोपऱ्यात बसायचं, स्वयंपाक घरात प्रवेश नाही, स्वतःच्याच घरात जेवण आणि पाणी हे परक्यासारखं मागून घ्यायचं. हे माझ्यासाठी नवीन आणि दुखावणार होतं. मला तर काही कळतच नव्हतं की मी तर होती तशीच होते, मग तरीही मला एवढी वाईट वागणूक का? मी मोठी झाले यात माझी काय चूक होती? आणि अशी वागणूक का? का तर जुन्या परंपरा जपण्यासाठी स्वतःच्याच घरात मुलीला कैद्या सारखी वागणूक दिली जात होती. सुरुवातीची ती पहिली रात्र झोप काही येईना. त्यात कधीही न भोगलेल्या वेदनांचा अनुभव. माझी ती रात्र कशी गेली ते फक्त मला आणि देवालाच ठाऊक. पुढे चार दिवस अशीच वागणूक मिळाली मग परत पाचव्या दिवशी मला घरात होत ते स्थान परत मिळालं आणि माझं आधीच आयुष्य पण. परंतु मी अनुभवलेले ते पाच दिवस मला आयुष्यभर लक्षात राहतील असे माझे पाच दिवस दिसायला सोपे पण अनुभवायला अगदी अवघडच.

संबंध असलाच तर स्वच्छतेशी आहे

- सौ अनघा आंधोरीकर - गृहिणी

"अयोध्या " रामनगर ,

कानडे हॉस्पिटल समोर ,औसा रोड ,लातूर

angha65@gmail.com



"अग दुरून दे , वरून वाढ नाहीतर ताटाला शिवशील !"जरा बाजूने चाल ,हात लावशील बघ आणि विटाळ कालवशील !"

"बघ नेमकी त्या वेळी माझी पाळी आहे ,तुलाच सगळं करावं लागेल !"हे दृश्य आणि असे संवाद आमच्या घरी अधूनमधून चालायचे . मला कळतच नसे की माझ्या दोन मोठ्या बहिणी आणि आई असं अधून मधून बाजूला का बसतात ? मग मला काम लागत असे म्हणून कंटाळा यायचा .

मी हैदराबाद ची .तिथलं एकूणच वातावरण थोडं "परदानशीन " ! शाळा ,महाविद्यालय ,मुला मुलींसाठी स्वतंत्र असायची . मी स्वतः "womens कॉलेज " मध्ये शिकले . एवढेच नव्हे तर बस मध्ये सुद्धा महिलांना पुढून चढण्याची सोय आणि पुढचा अर्धा भाग हा महिला साठी राखीव असायचा ! बाहेरचे वातावरण असे आणि घरात सुद्धा कडक सोवळे ओवळे ,त्या मुळे पाळी विषयी मोकळेपणाने बोलणार कोण ? आणि ते, वयात येतांना समजावून सांगणार कोण ? याच्याही पुढं जाऊन "त्याची गरज काय ?आणि आम्हाला नाही कोणी असलं "फाजील" सांगितलं !"

मी तेव्हा नऊवीत होते . माझ्या सहामाही परीक्षा सुरू होत्या . तिसरी परीक्षा हिंदीची होती .त्या दिवशी सकाळ पासूनच थोडंस मळमळत होतं आणि पोटाच्या थोडं खाली दुखत होतं . पेपर लिहिणं संपतच आलं होतं ,इतक्यात पोटात अचानकच कळ आली आणि शु च्या तिथे ओलं ओलं झाल्या सारखं वाटलं !मला वाटलं आपल्याला शु तर झाली नाही ! मी कसाबसा पेपर संपवला आणि स्वच्छतागृह कडे पळाले .आत जाऊन पहाते तर तिथे रक्ताचे डाग दिसले ,मी एकदम घाबरून गेले . काही सुचेनासे झाले . त्या दिवशीची परीक्षा संपल्या मुळे टोल पडताच ,मी गडबडीने घरी निघाले . घर शाळे जवळच होतं पण अश्या वेळेस तेव्हा चालणे सुद्धा नकोसे वाटत होते .सतत असे वाटत होते की तो डाग बाहेरून सुद्धा स्कर्ट ला लागला आहे ,आणि सगळे माझ्या कडेच बघताहेत .

घरी आले ते तडक न्हाणीघरात गेले पहाते तो आता तो डाग बराच मोठा झाला होता!एकी कडे रडू येत होतं ,आणि एकीकडे भीती वाटत होती .कोणाला सांगायचे हा प्रश्न . माझी माझ्या सगळ्यात मोठ्या बहिणीशी जरा ज्यास्तच गट्टी होती . मी हळूच तिला हे सांगितलं .तिने मात्र समजूतदारपणे मला काही न

बोलता कपड्याची घडी आणून दिली आणि कसं लावायचं ते सांगितलं .आईलाही तिनेच सांगितले .मग आईने मला वेगळं अंथरूण पांघरूण ,पाणी पिण्याचं वेगळं भांड असं सगळं बाजूला दिलं आणि सांगितलं की आता घरात इकडे तिकडे फिरू नकोस .3 दिवस असं वेगळं राहायचं आणि चौथ्या दिवशी पहाटे 4 वाजता उठून ती मला डोक्या वरून पाणी घालेल मग मी अंघोळ करायची .चौथ्या दिवशी घरात फिरता येईल पण पाण्याच्या भांड्यांना ,जेवणाला ,देवा पाशी जाता येणार नाही पाचव्या दिवशी पुन्हा डोक्या वरून अंघोळ करूनच सगळी कडे शिवता येईल !!

आता पाळीचा आणि या सगळ्याचा काय संबंध होता देवजाणे !असलाच तर स्वछतेशी होता !!

मासिक पाळीला मैत्रीण म्हणून स्वीकारताना.....

- प्रतीक्षा वंदना बाळासाहेब धिवार

MA मराठी, पुणे विद्यापीठ

शारदा विहार अपार्टमेंट. दौंड, जि. पुणे

dpratiksha1995.pd@gmail.com



नमस्कार

मित्र आणि मैत्रीणींनो ,

मी प्रतीक्षा वंदना बाळासाहेब... आज मी तुम्हांला माझ्या अगदी जवळच्या मैत्रीणीशी ओळख करून देणार आहे कदाचित ती तुम्हां आम्हां सर्वच स्त्रियांची अगदी जवळची मैत्रीण आहे. होय, ठराविक वयात आल्यानंतर ती आपली जवळची मैत्रीण बनते, ती मैत्रीण एकदा का आपल्याला लाभली की आपलं स्त्रीत्व सफल होतं असं म्हणतात आणि ते अगदी खरंही आहेच. ती एक अशी मैत्रीण आहे की , जिच्याशी एकदा का आपली मैत्री झाली की, साधारण ५० व्या वर्षापर्यंत ती आपल्या सोबत राहते. अशी ही आपली ती मैत्रीण कधी वेदना देते, कधी खूप आनंद देते, कधी रुसते, इतकंच नाही तर अगदी टोकाची भूमिका म्हणजे ती आपल्याला रडवते सुद्धा. होय ना, एव्हाना आपल्याला समजलेच असेल की मी अशा कोणत्या मैत्रीणीबद्दल बोलत असेल? तर मित्र- मैत्रीणींनो माझी अशी एकमेव जवळची मैत्रीण म्हणजे प्रत्येकच महिन्याला कोणाला २५ दिवसांनी, कोणाला २८ तर कोणाला महिनाभराने न विसरता भेट द्यायला येणारी अशी 'मासिक पाळी' होय. चला तर तुमच्या लक्षात आलंच असेल की मी तिला जवळची मैत्रीण का म्हणाले असेल हे? तर आता मी तुम्हांला आमच्या मैत्रीची भन्नाट अशी गोष्ट सांगणार आहे आणि तिच्याबद्दलचे काही अनुभव कथन करणार आहे की नक्की आमची सुरुवात कशी झाली?

ते वर्ष असेल २००८ चे , मे महिना असावा बहुधा तेवढं आठवत नाही आणि तारीख तर एव्हाना मी विसरले आहे मुळात लक्षातच ठेवली नाही मी कधी कारण मी 'शहाणी नव्हते झाले ना', म्हणजे हुल्लड च बुद्धी होती म्हणा ना.... मी १४ व्या वर्षात पदार्पण केले होतं. तोवर मासिक पाळी म्हणजे काय? शहाणी होणं म्हणजे काय ?हे मला अजिबातच माहिती नव्हतं. घरात तर 'कावळा शिवला, अडचण आली, असे शब्द वापरले जायचे त्यामुळे माहिती तरी कसं होणार ना? असो पण वयाच्या १४ व्या वर्षी पाळी येते असे समजून आई ने एक वर्ष आधी शहाण्या झालेल्या मावस बहिणीला पाळी काय आहे? ती कशी येते? याबाबत मला माहिती द्यायला सांगितले. कारण आई ला वाटत होतं की सारख्या वयाच्या मुलीने जर या गोष्टी समजावल्या तर मला जास्त समजेल आणि मी ते ऐकूनही घेईल.

माझ्या मावस बहिणीने मला पाळीबद्दल सांगायला सुरुवात केली, (सु च्या जागेच्या इथून) म्हणजे योनी मार्गातून थेंब थेंब करत दूषित रक्त बाहेर येत आपण कपडा लावला नाही तर मग चड्डी आणि आपण घातलेले कपडे ही रक्ताने लाल होतात आणि विशेष म्हणजे त्या रक्ताचे डाग जर सुकले तर धुतले जात नाहीत. ओटीपोटात खूप दुखत, अंग जड पडतं, चिडचिड होते , संबंध शरीर दुखतं आणि ते रक्त ५ ते ७ दिवस आपल्या शरीरातून जातं राहतं आणि म्हणून जर का थेंब थेंब करत काही गळत आहे असे वाटले तर बाथरूम मध्ये जाऊन तपासायचे आणि मग घरात कोणी आई, मामी, आजी असेल तिला सांगायचं, शाळेत असे वाटले तर बाईना सांगायचं .. तिने आणखी थोडं विस्तृत करून सांगितले की सुती कपडा घ्यायचा त्याची आयताकृती एकावर एक घडी करायची, मग तो कपडा चड्डीमध्ये अशा प्रकारे ठेवायचा की जो रक्तस्त्राव होत आहे तो त्या घडी केलेल्या कपड्यावर गळेल आणि ते रक्त तो कपडा शोषून घेईल. तिने हे ही सांगितले की, रात्री कपड्याची घडी करताना थोडी लांब करायची कारण रात्री झोपताना आपल्याला समजत नाही आणि रक्त मागच्या बाजूस जास्त वाहते आणि मग डाग लागतो. असे साधारण २ वेळा किंवा कपडा भरेल त्या अंदाजे तो कपडा बदलत राहायचं असे पाच दिवस करायचे मग पाचवा दिवस येईपर्यंत

रक्त गळायचं प्रमाण कमी कमी होत राहतं.. तिने हे ही सांगितलं की पॅड ही वापरू शकतेस तू , पण पहिल्या पाळीत कपडाच वापरायचा नंतर हवं तर पॅड वापरायचं पण वापरून झाल्यावर ते धुवून जाळायचे, आहे असेच कचऱ्याच्या डब्यात फेकायचे नाही.. हे सगळं सांगून झालं की काही सूचना ही तिने दिल्या ते म्हणजे झोपताना शक्यतो एका कुशीवर झोपायचं उताण झोपायचं नाही, जीन्स घालायची नाही कारण त्यातून(कपडा लावला हे स्पष्ट दिसतं), देवाला स्पर्श करायचा नाही , मुलांपासून लांब राहायचं, वगैरे. आता बहिणीचं सांगून तर झालं होतं, पण माझ्या बालमनाने मात्र वेगळेच विचार करायला सुरुवात केली की दिदीने हे घाण काय सांगितले, आणि रक्त कसं काय येत असेल असे म्हणून मी आरसा घेऊन ती जागा तपासण्याचा प्रयत्न करायचे, कोठून ही काहीही घाण कसं येऊ शकतं असे बरेच प्रश्न मला पडले , त्यात आवडीचे कपडे घालता येणार नाही यामुळे मन दुखावलं.

पाळीबद्दल एक न्यूनगंड माझ्या मनात तयार झालेला होता आणि मग काय म्हणतात ना ज्या गोष्टीचा आपण जास्त विचार करतो ती गोष्ट घडतेच म्हणे. या सगळ्या गोष्टींचा विचार करून करून अगदी आठवड्याभरातच माझी मैत्रीण 'मासिक पाळी' येऊन ठेपली.. होय, 'मी शहाणी झाले होते'. म्हणजे एकदा कधीतरी थोड्या कळत्या वयात एका मुलीच्या पाळीच्या समारंभासाठी आजीसोबत गेले असता आमची रेखा शहाणी झाली, हा शब्द ऐकताच मी म्हणाले होते ती दिदी तर आधीच शहाणी आहे की, मी पण शहाणीच आहे यावर सगळ्या बायका जे हसल्या होत्या त्याचं गुपित मी स्वतः शहाणी झाले तेव्हा समजलं. मग काय स्वतःच स्वतःशी हसले आणि आजीने सांगितले की आता पाळी साधारण वयाच्या ५०व्या वर्षापर्यंत येणार मी म्हणाले बाप रे म्हणजे ५० व्या वर्षापर्यंत ही पाळी पिच्छा सोडणार नाहीये म्हणजे काय मग घट्ट मैत्रीच की हो आमची .

मी शहाणी झाले हे आई ला कळवण्यात आलं, कारण मी शहाणी झाले ते माझ्या आजोळी. आई चा स्वभाव प्रेमळ तितकाच मस्तीखोर ही, माझी आई हसायला लागली म्हणजे मुलगी शहाणी झाली म्हणून काही आया रडताना मी पाहिल्या होत्या पण माझी आई पोट धरून हसत होती याचं आश्चर्य वाटत होतं. तसे थोडे मला लाजल्यासारखं ही झालं होतं की काय विचित्र आहे हे सगळं पाळीवगैरे. मग आई दुसऱ्या दिवशी मामाकडे आली आणि पुन्हा पाहून हसायला लागली आणि त्यामुळे मावशी , मामी, आजी, आणि बहिणी सगळेच एकत्र हसायला लागले आणि वातावरण बदलून गेलं. पाळीच्या दिवसात माझी काळजी माझ्या मावशीने घेतली. पहिल्या दिवसापासूनच माझे रक्ताळलेले कपडे धुवणं, मला चोळून मोळून अंधोळ घालणं, कपड्याची घडी करून देऊन चड्डीमध्ये ठेवून देणं, माझे रक्ताळलेले कपडे उन्हात वाळवून पुन्हा ते सुकले की काढून घडी करून ठेवणं या सऱ्या गोष्टी तिने केल्या.. पाळीच्या कपड्यांचा, मुळात रक्ताचा किती उग्र वास येतो आहे हे मला जाणवत होत आणि मलाच खूप घाण वाटत होतं ते पण अशातच तिने हे सगळं करणं माझ्यासाठी खूप काही होतं.. आज हा पाळीचा अनुभव लिहून मी मावशीबद्दल ऋणही व्यक्त करत आहे.

मावशीने पुढे सांगितले की पाळी हा 'विटाळ' असतो, अशा वेळी मंदिरात जायचं नाही, देवाला स्पर्श करायचा नाही, वगैरे गोष्टी तिने सांगितल्या. पण माझ्या चिकित्सक मनाला प्रश्न पडला की, देवाचा आणि पाळीचा काय संबंध? मावशीला तसे विचारले ही परंतु असे प्रश्न विचारणे म्हणजे घोर पापच की हो.. मावशी रागावली सांगितले तेवढे गप कर म्हणाली. मी तेव्हा शांत बसले पण प्रश्नाचे उत्तर मात्र निरुत्तरीतच राहिले, बस पाळीत खूप पोटात दुखायचं, मी रडायचे, लोळायचे, पण सगळे म्हणायचे होईल त्रास पहिली पाळी आहे म्हणून जास्त होत असेल त्रास . सहन कर बाळा या दिवसात होतोच त्रास, सगळ्या बाया सहन करतात तू ही सहन कर असे ऐकून मी रडत रडत झोपी जायचे.. पहिल्या पाळीमध्ये घराच्या बाहेर जायचं नाही असे बाजावले होते, हळद लावून अंधोळ घातली तर भूत लागतं हे ही तिने सांगितले होते म्हणून मला फक्त साबणाने चोळून ती अंधोळ घालायची .. त्यात धार्मिक कार्यक्रम असेल तर लांब बसायचं, (बाहेर बसायचं) इतर कोणाला स्पर्श करायचा नाही असे सांगितले.. मग काय कधी कधी बाहेर ही बसवण्यात आले त्यातच आज मी आहे म्हणून सगळं नीट ठेवत आहे तुला शिकवत आहे पण नंतर जेव्हा पाळी येईल तेव्हा स्वतःचे कपडे स्वतः धुवायचे, व्यवस्थित उन्हात वाळवायचे म्हणजे जंतू मरतात, असे सांगितले तसेच ते कपडे इतर कोठेही ते फेकायचे नाहीत, कपडा वापरून झाला आणि तो कुजला तर तो थेट जाळून टाकायचा कारण "पाळीचा कपडा तसाच फेकला आणि तो जर सापाने चाटला तर बाळ होत नाही बाई वांझोटी होते" अशी

वितर्क गोष्ट ही मावशीने सांगितली. अर्थात तिलाही ते कोणीतरी सांगितले असावेच.. परंतु या विषयावर वाचन केल्यानंतर मला हे जाणवलं की, जी स्त्री पाळीच्या रक्ताला पवित्र मानत नसेल तिला नक्कीच असे वाटत असेल की कुठल्याही जनावराने त्याला तोंड लावू नये.

पाळीचे सात दिवस झाल्यानंतर माझी हळद कुंकू लावून घरगुती ओटी भरण्यात आली आणि माझी पूजा करण्यात आली, मला मामाकडून, आजीकडून, मावशीकडून नवीन ड्रेस मिळाले. प्रसाद म्हणून गोड खीर करण्यात आली आणि त्या दिवसापासून अशाप्रकारे माझी आणि पाळीची मैत्री सुरू झाली.. त्यानंतर सुमारे वर्षभर मला पाळी आलीच नाही आई ला काळजी वाटत होती की पुन्हा पाळी का आली नाही, दवाखान्यात नेलं तेव्हा डॉक्टरांनी सांगितले की असे होते की एकदा पाळी येऊन गेली तर वर्षभर किंवा २-२ महिने येतेच असे नाही शारीरिक प्रक्रिया पूर्ण झाली की मग नियमित पाळी येईलच..

वर्षभराने पुनः माझी मैत्रीण मला भेटायला आली ती ही शाळेत असताना आता काय करावं मला समजेना? पाळी आली हे सांगायला तर लाज वाटत होती पाळीबद्दल न्यूनगंड होताच म्हणून मी मला बरं वाटत नाहीये असे कारण देऊन घरी आले आणि कपडा लावणं, धुणं सुरू झालं. पण शाळेत जायचं कसं याची चिंता होती पोटात प्रचंड वेदना व्हायच्या, कपडा वापरत असल्याने डाग लागायची भीती, डाग लागू नये म्हणून कपड्याची जाड मोठी घडी करून लावायचे पण मग चालताना अवघडायला व्हायचं, शाळेत खेळता ही यायचं नाही बाजूला बसून रहायचं, सतत डाग लागला का हे तपासायचं, शारीरिक मानसिक त्रास व्हायचा तो सहन करायचा, पाळी आली हे सगळ्यांपासून लपवून ठेवायचं, कपडा लावल्याने तो सरकायची भीती जास्त होती आणि चुरगळून घडी मोडायची ही त्यामुळे रोज सायकल वर शाळेला जाणारी मी त्या दिवसात चालत जायचे किंवा दांडी मारायचे असे माझे पाळी आल्यावर शाळेतील दिवस होते. मैत्रीणी सायकल वर यायच्या त्यांना एकदा विचारलं कसं ग जमतं तुम्हांला अशात सायकल चालवणे? त्यांनी सांगितले की त्या पॅड वापरत होत्या तेव्हा थोडं समजलं पॅड बदलं..

असाच आणि एकदा पाळीचा अनुभव मला आला तो नृत्य स्पर्धेच्या वेळी, अचानकच माझी पाळी आली मला प्रश्न पडला आता कसे होणार? मला नाचता येईल का? त्रास होईल कपडा कधी भरेल हे निश्चित कळणार नाही म्हणून मी पॅड वापरण्याचा निर्णय घेतला आणि नृत्य स्पर्धा ही पूर्ण केली. पण तिथे मात्र मी एक नियम मोडला आणि तो म्हणजे हा की नृत्य स्पर्धा गणपती उत्सवात होणार होती आणि त्या दिवशी गणपतीची आरती माझ्या हस्ते होणार होती. मग काय मलाही पाहायचं होतं की पाळीत देवपूजा केल्यावर काय होतं? निरुत्तरीत प्रश्नाचं उत्तर ही मिळवायचं होतं म्हणून मी पाळी सुरू असतानाच गणपतीची आरती ही केली प्रसाद ही खाल्ला आणि वाट पाहू लागले की पाप केलंय याची शिक्षा काय मिळणार? परंतु मला कोणते पाप लागले नाही, कोणती शिक्षा मिळाली नाही, माझी पाळी देखील बंद पडली नाही किंवा दुसरं काहीच झालं नाही. तेव्हा विश्वास बसला की असे काहीही नसते जेव्हा आपण स्वतः करून बघतो तेव्हा आपल्याला खरं काय ते समजतं. तेव्हापासून वाचन वाढवायचं ठरवलं, आणि ज्याला भक्कम पायाच नाही अशा खोट्या प्रथा न पाळण्याचं मी वचन स्वतःला दिलं. धार्मिक कार्यात स्त्रिया पाळी पुढे ढकलायच्या गोळ्या खातात पण त्याचे दुष्परिणाम ही त्यानं भोगावे लागतात यामुळे मी आजही तशी कोणतीही गोळी खात नाही. शिवाय पाळीत सगळे धार्मिक कार्य ही करते. असा हा माझी मैत्रीण पाळी हिचा धार्मिक कार्यातील अनुभव मला आला.

यानंतर मला पुण्यात एके ठिकाणी नाटक पाहायची संधी मिळाली त्या नाटकाचं नाव होतं "अच्छे दिन वो चार तीन" ते नाटक पाहायला मी मित्रासोबत गेले त्या नाटकात त्यांनी खूप गोष्टी मांडल्या होत्या ज्या मला पटल्या ही आहेत . त्यातील एक धार्मिक गोष्ट आवर्जून सांगावी वाटते की, नवरात्रात देवीचे उपवास करतात पण पाळी आलेल्या महिलांना मात्र विटाळ समजून बाहेर बसवलं जातं त्याऐवजी पाळीला विटाळ न मानता आदर देऊन ज्यांना पाळी आली अशा स्त्रिया शोधून त्यांच्या हातून ९ दिवस देवीची पूजा करण्यात यावी" असे त्यांनी सुचवले आहे आणि ते तार्किक दृष्ट्या योग्यच आहे अशा अनेक पाळीबद्दलच्या गोष्टी समजून घेण्याच भाग्य मिळतं आहे आणि या विषयावर उघड बोलताही येत आहे याचा आनंद नक्कीच आहे.

पाळीचे तसे अनेक बरे वार्ड अनुभव मला आले त्यात मला पाळी आली हे मुलींना बिनधास्त सांगू शकतो पण मुलांचं काय त्यांना कसं सांगायचं? याची हिंमत माझ्यात नव्हती कारण लहानपणापासूनच

पाळी गुपित ठेवायची, मुलींचे आंतरिक वस्त्र देखील लपवून ठेवावी हे मुलींना शिकवलं जातं त्याला मी देखील अपवाद नव्हतेच म्हणा पण माझ्या आईने तेवढ्या बाबतीत नक्कीच पुढाकार घेत पहिलं पाऊल टाकलं होतं ते म्हणजे प्रतिकाला पाळी आलेली आहे ती आज कॉलेज मध्ये येऊ शकली नाही हे ती स्वतःच माझ्या पुरुष मित्रांना अगदी बिनधास्तपणे सांगायची त्यामुळे माझ्यात ही थोडे धैर्य निर्माण झाले या विषयावर उघडपणे बोलण्याचे. असेच एकदा सोमनाथ श्रमसंस्कार शिबिरात जाण्याची संधी मला मिळाली आणि तिथे पल्लवी आमटे यांनी मासिक पाळी या विषयावर एक सत्र घेतलं त्यात बऱ्याच प्रश्नांची उकल त्यांनी केली त्यात प्रश्न विचारणारे पुरुष ही होतेच मला ते पाहून आत्मविश्वास आला की असे समजदार पुरुष असतील तर नक्कीच आपण त्यांच्याशी या विषयावर उघडपणे बोलू शकतो.

पाळीचा पहिला अनुभव, पाळीचा शाळेचा अनुभव, पाळीचा धार्मिक अनुभव, पाळीचा उघडपणे बोलण्या बद्दलचा अनुभव, हे तर अनुभव आले होतेच. परंतु 'पाळीचा प्रवासातील अनुभव' मला या आधी कधी आला नव्हता तो अलीकडेच मला आला. मी हेमलकसा येथे भेट दयायला जात असताना, ठरलेल्या तारखेआधीच म्हणजे जवळपास एक आठवडा आधीच "बिन बुलाये मेहमान" सारखी मला पाळी आली आणि ते ही प्रवास करत असतानाच बहुधा जास्त धावपळ झालेली होती म्हणून. मी काळजीत पडले की आता कसे होणार पॅड तर सोबत असतेच नेहमी माझ्या ते लावलेही, पण होणारा त्रास त्याचं काय करू? कोणाला सांगू? सोबत तर जिव्हाव्याचा मित्र होता त्याला कसं सांगू वगैरे वगैरे विचार सुरू होते डोक्यात. पण त्याला बहिणी जास्त आहेत, आणि त्यातच त्याने सॅनिटरी इन्स्पेक्टर चा कोर्स केलेला आहे हे मला माहिती होते म्हणून मी त्याला सांगायचं ठरवलं त्याला सांगितले की अरे मला पाळी आली आहे त्यानेही अगदी व्यवस्थित समजून घेऊन प्रतिक्रिया दिली ठीक आहे म्हणाला तू काळजी नको करुस, आराम कर जमेल तसा.. पण प्रवासात अंगावरून जास्त जातं, शारीरिक आणि मानसिक त्रासही भयंकर होतो हे माहिती होतं पण अनुभव तर पहिलाच होता माझा प्रवासातला अगदी झालंही तसेच पॅड बदलायला स्वच्छतागृह नव्हते, आणि जिथे कुठे होते ते ही अतिशय घाण, अस्वच्छ, तिथे पाण्याची सोय नाही, नी भरलेले पॅड कचरपेटित टाकण्याची ही सोय नाही, हे सगळं अनुभवून प्रशासनाचा आणि घाण राहणाऱ्या लोकांबद्दल भयंकर चीड चीड झाली की साधं सार्वजनिक स्वच्छतागृह ही प्रवासात स्वच्छ मिळालं नाही यामुळं प्रसंगी लघवी देखील अडवून राहावं लागलं आहे कारण अस्वच्छतेमुळे शारीरिक आजार व्हायला नको या भीतीने.. अशातच मला भयानक वेदना होऊ लागल्या, प्रचंड उलट्या, ओटीपोटात दुखणं, संबंध शरीर सुन्न पडलं, असे वाटले की माझ्या शरीराला अवयवच नाहीत, अंगातील ताकत गळून पडली होती तरीही प्रवास सुरू होताच, जास्त हाल तर एस.टी च्या प्रवासात झाले कारण तिकडे रस्ते व्यवस्थित नाहीत खड्ड्यामधून जाताना जशी एस टी आदळत होती तसे इकडे मी भयंकर रडत आणि कणहत होते पण त्यावेळी जशी आई काळजी घेते कदाचित त्यापेक्षा ही जास्त काळजी मित्राने घेतली माझे हाल त्याला पाहवत नव्हते त्याच्याच डोक्यांत पाणी येत होतं, काळजी दिसत होती, माझे दुखणारे पाय त्याने स्वतःच्या मांडीवर घेऊन प्रवासात दाबून देत राहिला, एस टी मधील लोक त्याच्याबद्दल काय विचार करतील याचा थोडासा ही विचार त्याने केला नाही, मला मानसिक आधार देत होता, माझं लक्ष त्रासाकडे जाऊ नये म्हणून काही मजेशीर किस्से सांगत होता, मोबाईल वर गाणी ऐकवत होता, मला झोपवत होता, मला त्रास होऊ नये म्हणून फळ स्वतः सोलून स्वतः मला भरवत होता, पाणी पाजत होता, डोकं दाबून देत होता असं सगळं त्याने पूर्ण प्रवास संपेपर्यंत न लाजता, लोकं काय म्हणतील याचा विचार न करता माझ्यासाठी केलेलं होतं, इतकंच नव्हे तर मला जागेवर बसवून ठेऊन सगळ्या बॅग उचलणं हे ही त्याने केलं, हेमलकसा येथे गेल्यानंतर ही माझे काही कपडे धुळीमुळे मळलेले होते जे मी हेमलकसा येथे पोचल्यानंतर धुवणार होते ते ही त्याने धुतले. यात काहीही अतिशयोक्ती नाहीये किंवा एकही शब्द मी खोटा लिहिलेला नाहीये. हे सगळं विस्तृत सांगण्याच कारण इतकंच की तो एक मुलगा (पुरुष) असून त्याने हे एका मुलीसाठी केलेलं होत, पाळीचा विषय म्हंटल की पोरीचा महिन्याचा वाढदिवस आहे, ब्रेड जॅम, किंवा ठिबकसिंचन असे काहीसे शब्द देऊन खिल्ली उडवणाऱ्या मुलांमधील तो नक्कीच नाहीये हे जाणवलं, माझ्या नजरेतील मुलांबद्दलची ही प्रतिमा त्याने बदलून टाकली होती, तेव्हा हे जाणवलं की असेही समजदार पुरुष या समाजात आहेत की जे महिलांची ही स्थिती समजून घेऊन पुरुषी अहंकार न ठेवता स्वतःमधील खरा पुरुषार्थ असा चांगला दृष्टिकोन ठेऊन सिद्ध करतात खरंच त्या मित्राचे ऋण विसरणे अशक्य आहे.

अशी ही माझी मैत्रीण पाळी पहिल्यांदा, शाळेत, धार्मिक कार्यात, आणि प्रवासातही येऊन धक्का देऊन जात असते या प्रसंगी मला याची ही खंत वाटते की, काही ठिकाणी आजही पुरुष आणि महिला पाळीबद्दल न्यूनगंड बाळगतांना दिसतात, स्त्रियांच्या गोष्टी, पॅड इत्यादी हे स्त्रियांनीच खरेदी करावं अशी पुरुषांची धारणा असते, ती कुठेतरी बदलावी असे वाटते, किंवा पुरुष मंडळी घरात असतील आणि बाथरूम मात्र समोरच असेल तर पाळी आली की ते पॅड मात्र आजही लपवून न्यावं लागत, अगदी पावसाळा असेल, कुठे बाहेर प्रवासाला गेलं आणि तिथे भिजायची मनसोक्त ईच्छा असेल तर पॅड लावलेले असते त्यामुळे ते भिजू नये म्हणून पावसात भिजता ही येत नाही तो आनंदाचा क्षण सहज हातातून निसटून जातो.. याचं दुःख वाटतं. ही परिस्थिती बदलावी असे मनापासून वाटते.

मासिक पाळी हा विषय चेष्टेचा न होता प्रत्येक स्त्री आणि पुरुषाच्या जिवाच्या विषय व्हावा कारण पाळीमुळेच तर स्त्रीला स्त्रीत्व आहे, तिच्यामुळेच तर स्त्री आणि पुरुष दोघेही आई बाबा होण्याचं सुख अनुभवू शकतात. स्त्री ला आईपण हे फक्त पाळीमुळेच तर प्राप्त होतं ना.. आणि तरीही पाळी हा 'विटाळ' आहे असं कसं काय म्हणतात स्त्रिया? याचं उत्तर मला पाळी विषयीच्या अंधश्रद्धेत सापडलं, विटाळात सापडलं, याचं उत्तर मला पितृसत्ताक व्यवस्थेच्या शोषण शासनाच्या राजकारणात मिळालं, याचं उत्तर मला, समाजातील स्त्रियांच्या दुय्यम वागणूक देण्याच्या मानसिकतेत मिळालं, स्त्रीला एकाच वेळी देवी आणि दासी म्हणणाऱ्या दांभिक वृत्तीत मिळालं, पाळी विषयीच्या गैरसमज आणि अज्ञानात मिळालं.

मासिक पाळीला मैत्रीण म्हणून स्वीकारताना... पाळीचे डाग हे घाण न मानता "दाग अच्छे है " या सर्फ एक्सेल च्या जाहिरातीमधील वाक्याप्रमाणे समजावं.. कारण स्त्री च्या चेहऱ्यावर तेज हे फक्त पाळी मुळेच येतं, पाळी येऊन गेल्यानंतर स्त्री पुन्हा नव्या उमेदीने जगायला लागते, याची जाणीव मला झाली आणि म्हणून माझी मासिक पाळी ही सगळ्यांत जवळची मैत्रीण मी समजते आणि तुम्ही सर्वांनी ही तिला विटाळ न मानता मैत्रीण म्हणून स्वीकारावं , आपलंसं करून जवळ ठेवावं आणि तिचा तिटकारा न करता आदर करावा, तिचं स्वागत करावं, जसं नाती जपतो आयुष्यात तसंच पाळीलाही जपावं.. कारण ती भले कितीही दुःख देईल, वेदना देईल पण त्यापेक्षा दुपटीने आनंदच देईल.. आणि केवळ स्त्रियांनी च तिला मैत्रीण न मानता माझ्या मित्रासारखंच इतर पुरुषांनीही पाळी समजून घेऊन त्या काळात होणारे स्त्रियांचे मानसिक स्थितीतील बदल, शारीरिक स्थितीतील बदल, चिडचिडेपणा, थकवा, ताण, दुखणं, वेदना इतर गोष्टी समजून घेऊन त्या काळात स्त्रियांचे जवळचे स्नेही बनून प्रेम आणि सहानुभूती दाखवून मदत करावी... या विषयावर त्यांच्याशी मनमोकळेपणाने बोलावं अशी विनंती करते तुम्ही सर्वांनी माझा आणि माझ्या मासिक पाळीचा मैत्रीचा प्रवास समजून घेतला त्याबद्दल आभार मानते.

शेवटी मला सुचलेल्या काही ओळी,

"जगासोबतच दिवस बदलत आहेत,
थोडं आपणही बदलूयात....
मासिक पाळीला तुम्ही-आम्ही सर्वांनीच
समजून घेऊन, तिचं आनंदाने स्वागत करूयात....
पाळीने केलेल्या उपकाराची जाणीव ठेवून,
महिलांची त्या काळातील परिस्थिती बदलूयात...
पाळीविषयी जनमानसांत जनजागृती करून,
तिला सर्वांच्याच आयुष्यात मानाचं स्थान देऊयात...
पाळीला विटाळ आणि दुषित न मानता,
मैत्रीण म्हणून आपलंसं करूयात...
पाळीला अंधश्रद्धेचे लेबल न लावता,
तिची नैसर्गिकता समजून घेऊयात...
पाळी हा जिवाच्या विषय बनवून घेऊन,
खरे सुशिक्षित आणि सुसंस्कृत होऊन दाखवूयात...!!

माझी पहिली पाळी..!

- किरण रघुनाथ गिते

शिवाजी नगर, जितुर, परभणी

kirangite888@gmail.com



माझी पहिली पाळी..!

हो थोडस घाबरत घाबरतच.....

कारण समाजासाठी आजही हा विषय म्हणजे स्त्रियांनी एकमेकींच्या कानात बोलण्याचा आहे.....

पण आता उंबरा ओलांडावा लागणार.....

नेहमी प्रमाणे मार्गाशीष महिन्याच्या प्रत्येक गुरुवारी होते तशीच या गुरुवारीही आमच्या घरी पूजा होती.हा गुरुवार शेवटचा होता. आईने खूप थाटात पूजा मांडलेली होती. मी इयत्ता 10वी मध्ये शिकत होते. लहानपणापासूनच मला मैदानी खेळाची फार आवड. शाळा सुटल्यानंतर एक तास आवर्जून मी मैदानात खेळायला जात असत. त्याही दिवशी गेले होते पण का कुणास ठाऊक माझं पोट दुःखायला सुरू झालं आणि मी घरी आले. आल्या बरोबरच आईने मला देवाच दर्शन घेण्यासाठी बोलावलं, प्रसादही दिला. हळू हळू पोट दुखायचं वाढत होत. जणू पोटातल्या सर्व आतड्या कातड्यांचा गोळा झाला. मला सरळ उभसुद्धा राहता येत नव्हत. आईला सांगितलं तेंव्हा आई मला बाथरूमला जाऊन ये म्हणाली. माहीतच नव्हतं काही तर मी ही गेले. बाथरूममध्ये गेल्यावर बघितलं तर काय,माझे दोन्ही पाय चक्क रक्ताने भरलेले. आणि पायांवरून ओघळणार ते रक्त अजूनही थांबत नव्हत. मला कळलं.... की मला पाळी आलीये. माझ्या आईने मला याबद्दल बरच काही सांगून ठेवलं होतं असं असतं तसं असतं वगैरे वगैरे. मी बाहेर येऊन जोरात ओरडून आईला आवाज देऊन बोलावलं आणि फक्त नजरेतून तिला खुणावल की..... हो मला पाळी आली. आईच्या डोळ्यात टचकन मोत्यासारखे मोठे मोठे थेंब दिसले. तिला खूप आनंद झाला होता. आईने माझ्या बॅग मध्ये पॅड चे एक पॅकेट ठेवलेले होते कारण मला जर शाळेत पाळी आली तर ते वापरण्यासाठी. मी पटकन बेडरूम मध्ये पळाले आणि पॅड घेऊन परत बाथरूममध्ये गेले. आता प्रश्न होता तो हा की, पॅड नेमका वापरायचा तरी कसा? तरीही थोडं थोडं प्रयत्न करत करत तो कसाबसा लावला. येऊन चुपचाप बेडरूम मध्ये एक जागेवर आखडून बसले. मला ना चालायचं कसं, बसायचं कसं, झोपायचं कसं? यातील काहीच माहिती नव्हत. झोपायची वेळ झाली,आम्ही सर्व झोपी गेलो. मीही आईला धरून झोपले. मध्यरात्री मला अचानक ओलं ओलं जाणवलं मी उठले आणि लाईट लावला.... बघते तर काय माझ्या कंबरेच्या

खालचा गादीचा पूर्ण भाग रक्ताने चिंब भिजलेला होता. मी आईला झोपेतून उठवलं आणि रडायला लागले. आईने मला समजावून शांत करून बाथरूम मध्ये पाठवले. बाथरूममध्ये स्वतःला शांतपणे दोन मिनिटे बघितल मी पूर्णपणे रक्ताने भरलेली होते माझे पाय, कम्बर आणि हात. हळू हळू त्यांना स्वच्छ करून मी आईकडे गेले तोपर्यंत आईने संपूर्ण अंथरूण बदलून ठेवला होतं. आईने मला अलगद जवळ घेऊन हसऱ्या चेहऱ्याने मला शांत करून झोपी घातल. मला अक्षरशः मी परत तान्हं बाळ झाले की काय वाटल आणि मी परत झोपी गेले. दुसऱ्यादिवशी माझं पोट, कंबर, पाठ, आणि पाय खूप दुखत होते.

प्रचंड रक्तस्त्राव असल्याने मला खूप अशक्तपणा आलेला होता. अंगदुखीसोबत रक्तस्त्राव होतांना जो ओलावा जाणवत असे तो खूपच वेगळा होता जणू मी संपूर्ण भिजलेली आहे आणि तो ओलावा मला चीड आणत असे. प्रत्येक बाहेर येणारा रक्ताचा थेंब मला मी मुलगी आहे याची जाणीव करून देत होता, त्याचबरोबर माझ्या सहनशक्तीची सुद्धा परीक्षा घेत होता.

यासर्वामध्ये माझ्या आईची भूमिका मोठी होती. मला जगात कुठेच ते सुख मिळालं नसत जे माझ्या आईने माझ्या त्या पहिल्या पाळीच्या दिवसांमध्ये दिले. खरंच आईची बरोबरी कोणीच करू शकत नाही. आणि मला आनंद आहे की मी माझ्या आईसमोर मोठी झाले. त्या दिवशी दोन शब्दांचे अर्थ कळले, एक आई आणि दुसरा

बाई.....!

“ती” - माझी सखी

- चेतना हाके - MSW

दत्तप्रसाद अपा. गुरुगणेशनगर कोथरूड, पुणे-३८

ckadu1987@gmail.com



तशी “तिची” आणि माझी ओळख जुनीच. मी इ.८वी मध्ये असताना “ती” माझ्या आयुष्यात आली. सुरुवातीला मला “तिचा” भयंकर राग यायचा “ती” नको नको वाटायची. “ती” भेटणार म्हणल्यावर आधीच मनात धडकी आणि पोटात गोळा यायचा, पण नाईलाजास्तव “तिला” स्वीकारण्यावाचून पर्यायच नव्हता. “तिला” सोडून मी कुठे जाणार होते? “ती” मात्र न चुकता मला भेटायला यायची आणि त्रास देऊन जायची. कॉलेज ला गेल्यावर मात्र “तिचे” महत्व समजले आणि मग नको वाटणारी “ती” माझी “सखी” बनली कारण “तिचे” माझ्या आयुष्यातील स्थान उमगले. “तिच्यामुळे” आयुष्यात अनेक प्रसंगांना तोंड द्यावे लागले. वॉईट अनुभव तसे कमीच, पण चांगले अनुभव जास्त आले. योग्य वेळी योग्य माणसे भेटत गेली. दर महिन्याला “तिची” आठवण माझ्या मनात ठेऊन जायची.... पुन्हा पुढील महिन्यात हजर होण्यासाठी.

सर्वात आधी “तिने” मला खूप त्रास दिला तो मी F.Y. मध्ये असताना... lecture चालू असतानाच अचानक पोटात खूप दुखू लागले. डोळ्यासमोर अंधारी येऊ लागली. लेक्चर मधून उठून मी Washroom मध्ये गेले. भिंतीचा आधार घेत होते कारण पाय जड झाले होते. Washroom च्या जवळ जाऊन भिंतीला टेकून डायरेक्ट खालीच बसले. समोरचे काहीच दिसत नव्हते. लेक्चर संपल्यावर सर्व मुली आल्या मला पाणी दिले मला धरून हवेशीर ठिकाणी बसवले आणि माझ्या घरी फोन करून बहिणीला बोलावले ती गाडी घेऊन आली, पण गाडीवर न येता मी रिक्षाने घरी पोहचले.

कॉलेज मध्ये असताना अनेक अनुभव येत गेले. कधी बसस्टॉप वर चक्कर आली ३/४ बसेस सोडून द्याव्या लागल्या तेव्हा आमच्या ओळखीचे काका भेटले आणि त्यांच्या मदतीने मी सुखरूप घरी पोहचले.

मी जॉबला लागल्यावर सकाळी ७.०० वा घराबाहेर पडून २/३ बस बदलून ऑफीसला जावे लागायचे. मला एक दिवस अचानकच madam म्हणाल्या कि “तू ऑफीसला न येता शिस्वरला जाऊन एक ऑफीशिअल पत्र देऊन पुन्हा ऑफीसला ये. शिस्वर तर माझ्या ऑफीसपासून खूपच दूर होते. S.T. चा प्रवास होता. माझी इच्छा नव्हती पण ऑफीसचे काम म्हणून मी गेले. जातानाच माझ्या पोटात दुखत होते पण तरी तशीच ऑफीसला गेले जे काम होते १/२ तासात पूर्ण झाले आणि तिथेच “तिने” मला गाठले. “तिच्यासाठी” मी लगेच मेडीकल मधून pad घेतले पण ते बदलण्यासाठी जागाच दिसत नव्हती, उन्हातान्हात त्रास होत असताना मला परत चालत ऑफीस मध्ये जाणे शक्य नव्हते. तिथेच आजूबाजूला नजर टाकली तर एक

पडकी बिल्डींग दिसली त्या बिल्डींग मध्ये कोणी नाही हे पाहून मी पटकन pad घेतले व निर्धास्त झाले. माझे पोट आणि कंबर खूप दुखत असल्यामुळे पुन्हा ऑफीसला जाणे शक्यच नव्हते तसे madam ला सांगण्यासाठी मी फोन केला तेव्हा त्यांनी मला समजून घ्यायचे सोडून “तुझे हे नेहमीचेच आहे, तुला काय करायचे ते कर, मी सरांकडे तुझी कम्प्लेंट करणार आहे.” असे सांगितले. S.T. मधेच मला खूप रडायला येत होते. कारण “एक महिलाच दुसऱ्या महिलेला समजून घेत नाही” यासारखे दुसरे दुर्दैव कोणते?...

“ती” मला इतकी नको नको वाटते कारण “ती” मला प्रचंड त्रास देते. पोट आणि कंबरदुखीने ती तिच्या येण्याची चाहूल देते आणि ते दुखत असतानाच मला उलट्या, जुलाब आणि चक्कर यायची ती आल्यापासून ३ दिवस तर मी माझी स्वतःचीच राहत नव्हते. चहा, पाणी देखील ती मला पचून देत नव्हती. मी आणि माझी खोली इतकेच माझे विश्व असायचे. fan लावला तर थंडी वाजायची आणि fan बंद केला तर दरदरून घाम फुटायचा. असाच एक दिवस आयुष्यात न विसरता येणारा आला.

१ जानेवारी २०१७ चा तो दिवस होता. “ती” खरेतर उशिरा येणार होती. “तिचा” काही विचार पण माझ्या डोक्यात नव्हता. तेव्हा आम्ही ऑफीसच्या जवळच राहत होतो. पण मला तेव्हा आईकडे जाणे गरजेचे होते. कारण माझे मिस्टर गावी गेले होते आणि आमच्या घराची चावी माझ्याकडे नव्हती. त्याच दिवशी कोरेगाव भीमा प्रकरणी दंगल झाली होती. नगर रोड, आळंदी मार्ग पूर्णपणे बंद होते. संध्याकाळी ५ वाजल्यापासून ७.४५ वाजेपर्यंत मी रस्तावरच उभी राहून गाड्या थांबवायचा प्रयत्न करत होते पण एकही गाडी थांबली नाही. मला आता खूप भीती वाटायला लागली होती. रडायला पण येत होते आणि यासर्व टेन्शन मधेच “ती” नेमकी कडमडली. आता तर काहीच सुचत नव्हते. मी पुन्हा संस्थेच्या हॉस्टेल मध्ये गेले. तेथील ताईनी मला pad दिले. मी हॉस्टेलच्या मेस मधेच झोपले. पुन्हा दुसऱ्या दिवशी ऑफीस करून रात्रभर मेस मध्ये राहून तिसऱ्या दिवसाचे ऑफीस करून घरी गेले कारण रस्ते बसेस गाड्या सर्व काही बंदच होते. एकाच ड्रेसवर ३ दिवस काढले तेव्हा त्या ताईनी pad देऊन खूप सहकार्य केले ते ऋण मी आयुष्यभर विसरू शकत नाही. यावेळी मी “अनिरुद्ध उपासना फौंडेशन” तर्फे चालविला जाणार “आत्मबल क्लास” करत होते. तिथे डॉ. नंदा अनिरुद्ध जोशी यांनी “लेडीज च्या पर्समध्ये २ तरी pad असणे कंपलसरी असावे” हे सांगितले होते तेव्हापासून मी माझ्या पर्स मध्ये २ तरी pad ठेवतेच कारण मला नाही लागले तरी मी माझ्या दुसऱ्या मैत्रिणीला मदत करू शकते.

नको त्यावेळी टपकणारी “ती” बरोबर सणासुदीलाच माझ्यामध्ये कडमडायची. गौरी गणपती, नवरात्र, दिवाळीचे प्लानिंग केलेले असले कि “ती” येऊन सर्व आनंदावर पाणी फिरवायची आणि सगळा मूड ऑफ करायची, नवीन ड्रेस घालून मिरवायला पण नकोच वाटायचे. तिच्यामुळे अनेक सण-समारंभ, उत्सवात रंगाचा बेरंग व्हायचा. आम्ही पुण्यात जन्म घेऊन पुण्यातच लहानाच्या मोठ्या झालेलो. आमच्या घरचे

वातावर एकदम खेळीमेळीचे. जरी देवाधर्माचे करणारे असलो तरी कधीच “विटाळ, बाजूला बसणे, कावळा शिवणे, शिवता-शिवत” असले प्रकार आमच्या घरात कधीच नव्हते.

पण माझे सासर मात्र गावाकडचे.... तेथील रिती परंपरा बोलीभाषा माहित होत्या. लग्नानंतर मी आणि मिस्टर पुण्यातच राहतो त्यामुळे कधी गावाकडच्या रिती पाळण्याचा प्रसंगच आला नाही. पण, गावाकडे गेल्यावर मी पहायचे बायका एकमेकींना घरी स्वयंपाक करायला बोलवायच्या आणि अगदी मोठ्याने ओरडून संपूर्ण आळीला ऐकायला जाईल इतक्या मोठ्या आवाजात... सुरवातीला मला धक्काच बसला होता, कारण माझ्या माहेरी आमचे चौकोनी कुटुंब त्यात माझ्या बहिणीला “ती” आली तरी मला समजत नव्हते. आणि इकडची परिस्थिती बाप रे !!! मी गावातील शेजारणीला म्हणाले कि “तुम्हाला आलेली “ती” म्हणजे काही “पब्लिक प्रॉपर्टी” नाही संपूर्ण गावाला समजायला. या चुकीच्या गोष्टी समजून सांगायचा मी प्रयत्न करते आहे. पण वर्षानुवर्षांचा हा पगडा लगेच बदलता येणार नाही.

आधी सुरुवात स्वतःपासूनच करावी लागते. आता लॉकडाऊन च्या काळात आम्ही २ महिने गावाकडे होतो. मी गावाकडे आहे म्हणून “ती” थोडीच माझा पिच्छा सोडणार होती? “नाहीच” “ती” तिच्यावेळी बरोबर टपकलीच. पण माझ्या मिस्टरांनी माझी बाजू सावरली आणि आम्ही दोघांनी घरी “तिच्या” बदल काहीच सांगितले नाही. कदाचित काही जणांना हे पटेल काही जणांना पटणार नाही. पण आम्हाला असे वाटते चुकीच्या गोष्टींना आपण खतपाणी घालू नये. वादावादी करण्यापेक्षा शांततेत आम्हाला यातून मार्ग काढायचा होता. घरच्यांना दुखवायचे नव्हते आणि त्यांना सांगून पटेल कि नाही याची शाश्वती देखील नव्हती त्यामुळेच आम्ही “मौनाचा मार्ग” स्वीकारला. कारण डॉ. अनिरुद्ध जोशी यांनी सांगितल्याप्रमाणे “सत्य आणि वास्तव यात खूप फरक असतो” म्हणजेच माणसाला आकाशात सूर्य फिरताना दिसतो हे वास्तव पण, ह्या वास्तवाचा नीट अभ्यास केल्यास, पृथ्वी सूर्याभोवती फिरते हे जेव्हा समजते तेच सत्य. हे त्रिकालबाधित सत्य अभ्यासातून येणाऱ्या अनुभवानेच प्रकटते. दारू कितीही स्वच्छ असली तरी ती बुद्धीला अशुद्ध करते म्हणून ती शुद्ध नाहीच. असो.....

कॉलेजमध्ये असताना “ती” “सखी” होती. लग्नानंतर आता “गुड न्यूज” देऊन “ती” न येण्याची सर्वजण वाट पाहत असतात.

पाळी वैरीण की मैत्रिण

- कल्पना सुर्यवंशी गेडाम - Hospital Admin

मु पो ब्रम्हपुरी जिल्हा चंद्रपूर.

gedam.k@gmail.com



मी आणि माझी पाळी...

मला पहिल्यांदा पाळी आली तेव्हा मी सहावीत होती आणि नेमकी आई बाहेरगावी गेलेली.. तसे आमचे एकत्र कुटुंब असल्याने त्या बदल थोडी माहिती होती कारण माझ्या पेक्षा दोनच वर्षांनी मोठी चुलत आल्या घरात होती.तेव्हा ची सोबतीण पण आई नी स्वतः नव्हते सांगितले कधी याबद्दल कदाचित तिला वाटले असेल की अजून वेळ यायची आहे किंवा समजून जाईल कारण ती बिचारी दिवसभर कामात असायची आधी घरचे करायचे आणि मग शेतावर जायचे.. आई घरी नसल्याने जे आल्या, आजी ने सांगितले तसे केले आंघोळ कर, कपडा घे, धुऊन वाळव असेच काही. पण खरा त्रास नंतर सुरू झाला पहिल्यांदा थोडे स्पॉटिंग सारखेच होते नंतर सहा एक महिने पाळी आलीच नाही.. त्यानंतर च्या वेळी मग दहा, पंधरा दिवस ब्लिडिंग सुरू होते आई म्हणाली की होते सुरुवातीला काही दिवस असे पण मग हे नेहमीच व्हायला लागले.. जसे दोन, तीन महिन्यात पाळी येणे आणि पंधरा दिवस तर कधी महिनाभर ब्लिडिंग होत राहणे.. त्या अजानत्या लहान वयात खूप हाल व्हायचे माझे.. कधी कधी मोठे गोळेच पडायचे रक्ताचे झोपेत तर चादर नेहमी भरायची पण मी लपून न्यायची या गोष्टी कारण कोणी उघडपणे बोलतच नव्हते..

शाळेत तर आणखीनच हाल पूर्ण वेळ बसून राहणे, ते हेवी ब्लिडिंग, कपडे खराब होणे आणि मग ते झाकून किंवा सेफ्टी पिन ने टोचून घरी येणे.. कपडा वापरून त्रास तो वेगळा जास्त रक्तस्त्राव मग कपड्याची मोठी घडी त्यामुळे मांड्यांचे सोलून निघणे.. त्यात शाळा घरापासून दोनतीन किलोमीटरवर होती गावाच्या बाहेर त्यामुळे चालणे हे आलेच त्या ही परिस्थिती मधे , जीवाचे नुसते हाल राहायचे.. त्यामुळे तेव्हा माझी पाळी माझी वैरीणच वाटायची मला.. कित्येक वेळा चक्कर येऊन पडलीय तेव्हा अॅनिमिया होऊन, दरवेळी औषध घ्यावे लागायचे पाळी बंद व्हावी म्हणून. दरवेळी लाल, पिवळे इंजेक्शन घेणे, गोळ्या खाणे सुरूच असायचे तात्पुरता आराम मग परत तेच.. कधी हार्मोन्स तर कधी गर्भनिरोधक गोळ्या ही घेतल्या इलाज म्हणून.. सहा महिने वर्षाने पुन्हा तोच त्रास यात माझे शारिरीक, वैयक्तिक आणि शैक्षणिक असे खूप नुकसान झाले तेव्हा म्हणून पाळी हि माझी वैरीण वाटायची मला.. नाही आली की खूप आनंदी, मोकळे वाटे पाळी आली की सगळी मजा जाऊन नकोसे होऊन जाई सारे काही..

बारावी पर्यंत हे असेच चालले मग मी नर्सिंग ला अॅडमिशन घेतले नागपूर मेडिकल कॉलेजमध्ये तिथेही हिच अवस्था होती पण तिथे वैज्ञानिक आणि सायंटिफिक रित्या बऱ्याच गोष्टी समजायला लागल्या.. मग तिथे बाकी सर्व तपासण्या झाल्या सोनोग्राफी झाली, ब्लड टेस्ट झाली तेव्हा कळले की हा पॉलीसिस्टिक ओवेरियन डिझीस आहे आणि तेव्हा माझे हिमोग्लोबिन होते 6.5 म्हणजे अॅनिमिया मग परत आयर्न चा कोर्स तीन महिने आणि पाळी नियमित यावी म्हणून ओरल पिल्स 6 महिने.. या डिझीस शी रिलेटेड प्रॉब्लेम बऱ्याच मुलींना असतात त्यावयात आणि त्यावर उपाय ही आहेत फक्त त्याबद्दल माहिती असायला हवी शेवटी काय तर वयात येतानाचा हार्मोन्स चा खेळ सगळा!!

नंतर नर्सिंग ला अभ्यास करताना समजायला लागले की ही पाळी तर अस्तित्व आहे माझे स्त्री म्हणून!! मग तिच्याशी मैत्री करायचे ठरवले कितीही त्रास झाला तरी कारण आता रोग ही माहित आणि त्याचा इलाज ही माहित होता... तरीही प्रॉब्लेम होताच कारण अनियमित पाळी!

सुदैवाने जोडीदार खूप समजदार आणि जबाबदार भेटला ज्याने सर्व समजून भक्कम आधार दिला.. आता सहजीवनाला अठरा वर्षे झाली आणि मला पंधरा वर्षे वयाची एक मुलगी आहे! आई होण्यासाठी उपचार घ्यावे लागले होते हेही सांगणे इथे महत्त्वाचे वाटते. पण आता मात्र माझी पाळी एकदम नियमित आहे आई झाल्यानंतर त्यामुळे मला एक स्त्री आणि आई म्हणून मान देणारी पाळी आता माझी मैत्रीण आहे !!!

तुझं -माझं जमेना आणि तू आल्याशिवाय मला करमेना

- अनुराधा आशिष मलशेट्टी - MSW

रायगड को ऑपरेटिव्ह सोसायटी, चिंचवड, संभाजीनगर, पुणे.

Anuradhamalshetty85@gmail.com



निसर्गाने स्त्रीला दिलेला सर्वात मोठा आशिर्वाद म्हणजे मासिक पाळी. ही खूप मोठी गोष्ट आहे. जीच्या शिवाय स्त्रीच्या स्त्रीत्वाला आदर नाही, महत्व नाही. अशी आहे ही मासिक पाळी. इथे मला मराठीतील एक छान म्हण आठवते. "तुझं -माझं जमेना आणि तूझ्याविना करमेना" या म्हणीमध्ये थोडासा बदल केला तर

"तुझं -माझं जमेना आणि तू आल्याशिवाय मला काही करमेना" बरोबर ना.

माझ्याबाबतीत असंच काही झालं होतं. सुरुवातीपासूनच पाळी वेळेवर येत नव्हती. कधी दीड महिना तर कधी दोन महिन्यातून एकदा असे चक्र चालू होते आणि अजूनही तीच परिस्थिती आहे. लग्नानंतर पाळी वेळेवर येईल असे डॉक्टरांनी सांगितले होते, पण काही फरक पडला नाही.

पाळी आली नाही तर जीवाची नुसती घालमेल व्हायची. बापरे! केवढे ते टेन्शन... जोपर्यंत यायची नाही तोपर्यंत शंभर एक वेळेला तरी विचार यायचे की का नाही येत? बाकीच्या सगळ्यांना महिन्या-महिन्याला अगदी वेळेवर येते मग माझ्याबाबतीतचं असे का?

असेच एकदा ऑफिसमध्ये अचानक पाळी आली. काय करावे सुचत नव्हते. आणि नेहमी माझ्याजवळ एक शिल्क पॅड पर्स मध्ये असायचे. कारण पाळीची एक fix तारीख नसायची. नेमके यावेळी पॅड नव्हते. ऑफिसमधील मावशींना मी ही गोष्ट कानावर घातली. मग त्यांनी मला एक पॅड तयार करून दिले. म्हणजे कापसाच्या 5 ते 6 पातळ पट्ट्या आणि त्यावर नेट लावून तयार करून दिले. हॉस्पिटल मध्ये मी काम करते ना त्यामुळे हे शक्य झाले. पण हे तात्पुरते तयार केलेले पॅड मला comfortable नव्हते. पण त्यावेळी याची फार मदत झाली मला.

पॅड घेऊन बदलायला बाथरूम कडे जायचे म्हणजे ती वेगळीच कसरत. कारण ऑफिसमध्ये पुरुष स्टाफ ही आहेत. त्यांच्यासमोर हातात पॅड घेऊन जायचे, खूपच अवघडल्यासारखे झाले होते. पण पर्यायही नव्हता. मग मी गळ्यातील ओढणी जरा खाली ओढली, त्यामध्ये पॅड लपवले आणि सरळ बाथरूम गाठले. शेवटी हुशशश असेच शब्द निघाले माझ्या तोंडून. त्या दिवशी मी मावशीचे मनापासून आभार मानले.

हे सर्व घडले,ही एक कसोटी पूर्ण.पण 4 दिवस पूर्ण करायचे ही वेगळी कसोटी असते स्त्रीची.एक तर इतक्या महिन्यांनी पाळी आल्यानंतर खूप त्रास होत असतो.सारखे पॅड बदला, ड्रेस बदला, जाता येता जपून पावले टाकणे,जपून चालणे, गर्दीच्या ठिकाणी जाणे टाळणे,कार्यक्रम टाळणे,पावसात भिजायचं नाही,झोपताना पण जागरूक पणे झोपणे, बसताना उठताना व्यवस्थित लक्ष्य देणे, घरांत देवापाशी जायचे नाही,आपली अंथरुणे अंघोळ करायच्या आधी काढणे, हे सर्व करावे लागते.अंगावरून भरपूर जात असते,पायाला गोळे येणे,ओटी पोटात दुखणे,कंबर दुखणे,चिडचिड होते, हे सर्व सहन करत घरातील कामे ,जबाबदाऱ्या पार पाडावे लागते.ऑफिसमध्ये जावे लागते.कधी कधी गावी जायला लागते.मुलांच्या जबाबदाऱ्या बघाव्या लागतात.हे त्रासदायक असते 5 ते 6 दिवस.

कधी कधी पाळी नकोशी वाटते,आणि कधी ती हवीशी वाटते.कारण लग्नानंतर ती आली नाही तरंच आई होण्याचं सुख आपल्याला मिळतं, आणि म्हणून ही पाळी स्त्रीला हवी असते.म्हणूनच मी सुरुवातीला म्हंटल आहे, "तुझं -माझं जमेना आणि तू आल्याशिवाय मला काही करमेना".कारण ही आलीही पाहिजे आणि आल्याशिवाय आपल्याला समजणार नाही की ती पुढच्या महिन्यांत चुकली तरंच आपण आई होणार आहोत.निसर्गाने स्त्रीला दिलेल्या या देणगीला माझा प्रणाम आणि निसर्गाला खूप धन्यवाद.

ते पाच दिवस

- कोमल मनोहर सीमा शिंदे

BA मराठी साहित्य

आनंद स्थूल, सावित्रीबाई फुले चौक, उल्हासनगर, मुंबई

Shindekomal251@gmail.com



"ये चल दूर हो, दूर हो आधी... कळत नाही का तुला किती वेळा सांगायचं कावळा शिवला आहे मला..! हात नको लावुस माझ्या अंगाला चल पळ इथून..!" माझ्यावर मोठ्याने ओरडतच आमच्या शेजारच्या आजीने मला तिच्या खोलीतून बाहेर काढले तसं, मी दचकून तिथून पळ काढला. खरतर या आजी म्हणजे माझ्या आईची लांबची मावशी. तसं त्यांचं वय जास्त नव्हत तरी ही माझी आई त्यांना आजी म्हणायला लावे. धर्मकर्म संयोगाने आम्ही त्यांच्या शेजारी राहायला आलो मग काय, माझ्या आईला माहेर जवळ असल्या सारख वाटू लागलं आणि कदाचित म्हणूनच आमच्या घरी काहीही खास केलं की, आधी आजीच्या घरी जात असे. त्यादिवशी सुद्धा आईने मला गोडाचा शिरा घेऊन पाठवल आणि मी आईच ऐकून त्यांच्या घरी तो शिरा घेऊन गेले, आणि ओरडा पडल्यामुळे हिरमुसलेल्या चेहऱ्याने शिऱ्याची वाटी तशीच आई जवळ नेऊन ठेवली. "मी पुन्हा जाणार नाही आजीकडे नुस्ती ओरडत असते मला...! आता तिला कावळा शिवला तर मला का ओरडली..? मी रडतच बोलू लागले.

माझ अस रडणं बघून आई हसली आणि म्हंटली "तुला आता नाही कळणार ते, मोठी झालीस की समजेल...!"

चौथीत होते मी, जेमतेम नऊ वर्षीची असेन. 'कावळा आपल्याला कसा शिवतो'..? हा प्रश्न तेव्हा माझ्यासाठी खुप गहन होता. कितीतरी वेळा तर मी मुद्दाम कावळा दिसला की त्याच्या मागे लागे, त्याला मी हात लावण्याचा प्रयत्न करत असे पण कावळा काही माझ्या हाती लागत नसे. मला अजुन आठवतंय मी एकदा आईला खोटं खोटच बोलले होते की, "आई मला हात नको लावुस मला कावळा शिवला आहे..". त्यावर आई डोक्यावर हात मारून घेत बोलली, "अग बाई मोठी झालीस की शिवतो कावळा आता नाही..!" आणि आजूबाजूच्या तिच्या मैत्रिणींना सांगून मनभरून हसली होती. आता हे सगळं आठवलं की, फार हसू येत. माझ्यसारखा बालिशपणा बऱ्याच मुलींनी केला असेल कदाचित.

पुढे बराच काळ गेला, आताशा मला कावळा शिवण म्हणजे मासिक पाळी येणं हे समजू लागल, पण याबद्दल बरीच अपुरी माहिती होती कारण, आमच्या आईने आम्हाला असं कधी मैत्रिणी सारख खुलून काहीही सांगितलं नाही. पण माझी शाळा मुलींची असल्याने मुलींच्या आरोग्याच्या दृष्टीने शाळेत बरेच उपक्रम व्हायचे त्यातलाच एक उपक्रम म्हणजे, मासिक पाळीवरील माहिती पट. आम्हा मुलींना हा माहिती पट दाखवला जात असे, त्यामुळे मला मासिक पाळीचे समज - गैरसमज जाणून घेण्यास फार मदत झाली. त्याचबरोबर "या पृथ्वीवर फक्त स्त्रियांनाच निसर्गाने एका नवीन जीवाला जन्म देण्याची शक्ती प्रदान केली आहे आणि त्याची पूर्वतयारी स्त्रीच्या शरीरात दर महिन्याला होत असते त्यालाच मासिक पाळी असे म्हणतात." यासगळ्या गोष्टी मला तेव्हा समजू लागल्या. आठवीत होते मी, माझ्या जवळ जवळ सगळ्या मैत्रिणींना मासिक पाळी सुरू झाली होती, त्या त्यांना आलेले चांगले - वाईट अनुभव सांगायच्या पण हा

अनुभव अजुन ही मला आला नव्हता, म्हणून मी त्यांचे अनुभव फक्त ऐकत असे, त्यामुळे मासिक पाळी बदलची थोडी भीती आणि ते पाच दिवस अनुभवण्याची उत्सुकता असे संमिश्र भाव मनात येई.

काही काळानंतर आमच्या वार्षिक परीक्षा संपून आम्हाला उन्हाळ्याच्या सुट्या लागल्या या सुट्यांमध्ये मी संपूर्ण दिवस मैत्रिणीसोबत बाहेर असायचे. माझ्या या मैत्रिणींमध्ये माझ्या पेक्षा वयाने मोठ्या मुली सुद्धा होत्या. त्याच्या कडून मला बरीच माहिती मिळाली. Periods म्हणजे महिन्याला येणारा Happy Birthday ते सुद्धा पाच दिवस, हे ही मला त्यांच्याच कडून समजलं. (आम्हा मुलींच्या भाषेतला पाळी या शब्दाचा समानार्थी शब्द) तेव्हा मी माझ्या मैत्रिणीला पाळी आली की, मुद्दाम सगळ्यांसमोर तिला Happy Birthday करायचे, तेव्हा ते सगळं फार भारी वाटायचं. आज हे सारं आठवलं की वाटतं किती बालिश होतो आपण आणि तेवढेच बेफिकीर सुद्धा ..! माझ्या या मैत्रिणीकडे बघून मला ही periods यायला हवेत असे वाटायचे कारण माझ्या मैत्रिणींमध्ये मलाच periods आले नव्हते, त्यामुळे सगळ्यांमध्ये मला वेगळी आणि एकटी पडल्या सारखे वाटे. माझ्या periods बाबत माझी आई सुद्धा चिंतित असायची कारण मी दिसायला जरी सुट्ट असले तरी सुद्धा शरीरात रक्ताची कमी कायम होती आणि याच मुळे बहुतेक पाळी लवकर येत नसावी असं तिचं म्हणणं होतं.

पुढे बराच काळ गेला आणि माझी नववीची वार्षिक परीक्षा जवळ आली. मला अजुन ही आठवत 2010, फेब्रुवारी महिन्याचा शेवटचा आठवडा होता, तारीख पक्की लक्षात नाही माझ्या, पण तो दिवस मात्र आयुष्यभरासाठी लक्षात राहिल. सकाळी मी थोडी लवकर उठले होते, अचानक माझ सगळं शरीर जड झाल्यासारखे वाटत होतं, विशेष म्हणजे पाय आणि कंबर खूपच दुखत होती. माझी झोप लागत नव्हती, पोटात सुद्धा गोळा आल्या सारखं वाटत होतं. आईला काहीही न सांगता मी थेट टॉयलेट मध्ये शिरले, मला पायांमध्ये काही तरी ओलसर असं जाणवत होतं, मी हात लावून बघू लागले तसं, माझं लक्ष पायावरून ओघळणाऱ्या रक्ताच्या धारेकडे गेले एक क्षण मला धक्का बसला, पोटात भीतीचा गोळा येऊ लागला, अंग आधीच दुखत होत आता पाय सुद्धा कापू लागले, मी अगदी थंड पडले होते, शरीरातून घामाच्या धारा वाहत होत्या. मला नक्की काय होतय हेच कळत नव्हतं. पण दुसऱ्याच क्षणी हे सगळं काय आहे हे उमजलं, मी आनंदून गेले. इतके दिवस मी ज्या गोष्टीची वाट बघत होते, शेवटी आज तो क्षण माझ्या आयुष्यात आला होता. मी मोठी झाले होते अर्थात, एक मुलगी व स्त्री म्हणून परिपूर्ण झाले होते. मला पाळी आली होती ते ही पहिल्यांदा...! मी हे आईला सांगितले, आईला सुद्धा फार समाधान वाटलं. उशिरा का होईना आपली मुलगी खऱ्या अर्थाने आज मोठी झाली ही बाब तिच्यासाठी आनंदाची होती. तिने या काळात जे शिक्षण एक आई आपल्या लेकीला देते ते सगळं मला दिलं. सगळं नीट समजवून सांगितलं. मला periods आले खरे पण ते पाच दिवस नाही तर अवघे दोनच दिवस. त्यानंतर पुढची पाळी लगेच दुसऱ्या महिन्यात यायला हवी होती पण तसं काहीही झालं नाही. त्यासाठी मला तब्बल सात महिने वाट बघावी लागली. या मधल्या सात महिन्यात माझी आई पुन्हा चिंतित होती. पहिल्यांदा असं होतं, पाळी नियमित होण्यापूर्वी पाळीचा दिवस, आठवडा, फार फार तर दोन तीन महिने पाळी नियमित नसते परंतु, मला सात महिने पाळीच आली नाही. आठव्या महिन्यात जेव्हा मला पुन्हा पाळी आली तेव्हा पहिल्यांदा झाला त्यापेक्षा ही जास्त आनंद माझ्या आईला झाला होता. मी मात्र माझा तो दिवस प्रचंड वेदनेत घालविला.

मला हे फारच नवीन होतं आता पर्यंत माझ्या मैत्रिणींनी जे अनुभव सांगितले त्यात इतक्या प्रचंड त्रासाचा अनुभव मी तरी कधी त्याच्या तोंडून ऐकला नव्हता, ना माझ्या आई व ताईला असा त्रास सहन करताना मी पाहिलं होतं. पहिल्याच दिवशी इतक्या प्रचंड वेदना मला असह्य होत्या, आईने केलेल्या गरम पाण्याचा शेक घेऊन आणि पेन किलर खाऊ मी तो दिवस काढला. त्या एका दिवसात मी महिनाभर आजारी असल्या सारखी दिसू लागले. पुढचे तीन दिवस बरे गेले. आईला आणि मला वाटलं की, एवढ्या महिन्यानंतर periods आले म्हणून एवढा त्रास झाला असेल. माझं दहावीचं वर्ष होतं, अभ्यासाचा ताण

होता त्यात दुखणं घेऊन बसले असते तर अभ्यासावर परिणाम झाला असता, म्हणून मी झालेल्या त्रासा कडे दुर्लक्ष केलं. हा त्रास आता मला दर महिन्याला कमी जास्त प्रमाणात जाणवू लागला. यावर मी ही पेन किलर किंवा मग आईचे घरगुती उपाय करून दुखणं कमी करण्याचा प्रयत्न करायचे. मला या दुखण्याची भीती वाटू लागली, महिन्यातले ते पाच दिवस आता नकोसे वाटू लागले होते.

काही महिन्यांतच मी दहावीचा महत्वाचा टप्पा चांगल्या गुणांसह पार केला आणि कॉलेजात गेले. आताशा पाळी व्यवस्थित यायला हवी होती पण, तसं काही झालं नाही या उलट पाळी पुन्हा अनियमित येऊ लागली आणि जेव्हा यायची तेव्हा भयंकर त्रासाला सामोरं जावं लागतं असे. यामुळे आता पर्यंत बरेच भयंकर अनुभव माझ्या गाठीशी आले आहेत. त्यातले काही अनुभव मला इथे आवर्जून सांगावेसे वाटतात. बारावीत होते मी, नुकतेच कॉलेज सुरू झाले होते, कॉलेजच्या दुसऱ्याच दिवशी लेक्चर्स संपण्याच्या आधीच कॉलेज मधून घरी निघून आले कारण तबबल दोन महिन्यांनी मला periods आले होते आणि माझ्याकडे सॅनिटरी नॅपकीन (पॅड) सुद्धा नव्हते. पोट दुखी व कंबर दुखीचा त्रास सहन करत कशीबशी मी घरी पोहोचले. माझ्या पायांमध्ये किंचितही जीव राहिला नव्हता म्हणून फ्रेश होऊन मी बेडवर पडून राहिले. पण पूर्वी पेक्षा दुप्पटीने त्रास वाढला होता, यात भर म्हणून अतिसार (जुलाब) सुद्धा होऊ लागले. मी प्रचंड रडत होते. आईने पेन किलर दिली ती खाऊन मी आराम करण्याचा प्रयत्न केला पण काडीमात्र आराम मिळेना. मी पाण्यातून काढलेल्या माश्या प्रमाणे तडफडत होते, ओटी पोटात व कांबरेतून प्रचंड वेदना होत होत्या, आणि सततच्या अतीसारामुळे शरीर अशक्त झाले होते. माझे संपूर्ण शरीर थंड पडले होते, मला धड बसता ही येईना वा उठताही येईना. रडून रडून माझे हाल झाले होते, गळा पूर्ण सुकला होता तरी ही, " मला नको आहे हे periods तू काही तरी कर .. माझ्या सोबतच का अस..." असे काही बाई आईजवळ मी बोलत होते. माझी आई सुद्धा प्रचंड घाबरली होती. घरी मोठा भाऊ होता तिने त्याला डॉक्टरांना फोन करायला सांगितले . त्याने आईने सांगितल्या प्रमाणे केले पण काही कारणास्तव फोन लागला नाही. काही वेळ मला दादा कडे सोपवून ती गरम पाण्याची पिशवी घेऊन आली, परंतु कोणत्याच उपचाराचा माझ्यावर परिणाम होत नव्हता. माझा रडण इतकं वाढल होत की, मला श्वास घेण्यास त्रास होऊ लागला... मी कळवळत होते, आई हताश होऊ रडू लागली. आईच्या मांडीवर डोकं ठेवून आणि पोटावर हात ठेवून मी रडता रडता पूर्ण डोळे पांढरे केले . माझं रडण आणि हालचाल दोनी थांबले. त्यानंतर मी उठले ते थेट आमच्या कॉलनीतल्या डॉक्टरच्या दवाखान्यात. हातामध्ये इंजेक्शन आणि सलाईन लावलेल्या अवस्थेत. एवढच आठवत पण आईचे आणि दादाचे हाल खुप वार्ड झाले होते आईने रडून रडून गोंधळ घातला होता हे फार नंतर मला दादाकडून समजल. इतक्या त्रास नंतर लगेच दुसऱ्या दिवशी माझ्या पोटाची सोनोग्राफी केली गेली, त्या सोनोग्राफिच्या आधारे माझ्या गर्भाशयाच्या पिशवीला सूज आल्याचे निष्पन्न झाले. ही थोडी चिंतेची बाब होती, याचा त्रास फार नंतर मोठ्या प्रमाणावर जाणवला असता. म्हणून लगेच माझ्या आई - वडिलांनी डॉक्टरांच्या सल्ल्याने उपचार सुरू केले. मी तीन महिने यावर उपचार घेतले आणि गर्भाशयाची सूज कमी झाली. पण माझं दुखण मात्र कमी झालं नाही. हा पहिला अनुभव माझ्यासाठी फार भयानक आणि नवीन होता त्यामुळे पूर्वी हवीहवीशी वाटणारी मासिक पाळी आता नकोशी झाली होती.

यानंतर सुद्धा बऱ्याचदा अशा भयंकर त्रासाला सामोरे जावं लागलं, त्याकाळात कधी कॉलेजचे मित्र - मैत्रीणी घरी आणून सोडत तर कधी स्टेशनवर दादा, आई, किंवा ताई घ्यायला यायचे, यामुळे डॉक्टरांचा सल्ला न घेता दुखणं कमी करण्यासाठी मी गोळ्या घेऊ लागले. माझ्या अशा त्रास बदल माझ्या सगळ्या मित्रांना सुद्धा माहीत झाल होत. ते सुद्धा माझी या दिवसात काळजी घेऊ लागले. मी डिग्री कॉलेजात होते, तेव्हाची एक गोष्ट मला आठवते, माझं कॉलेज महर्षी दयानंद कॉलेज. अर्थात M.D. College. डिग्रीच्या दुसऱ्या वर्षाला होते मी, शैक्षणिक अभ्यासा बरोबरच मी आणि माझे मित्र मैत्रीणी कॉलेजच्या एनएसएस (राष्ट्रीय सेवा योजना) युनिट मध्ये होतो. त्यामुळे आम्ही सामाजिक बांधिलकी जपणे हे आमचे कर्तव्यच मानायचो. सामाजिक बांधिलकी आणि आमच्या आवडीचा एक उपक्रम म्हणून आम्ही काही एनएसएसचे

स्वयंसेवक अंध मुलांचे पेपर लिहिण्या करिता रूईया कॉलेज येथे जायचो. मला दिवस नीटसा आठवत नाही, पण उन्हाळा होता, माझी चिडचिड वाढली होती कारण त्याच वेळी मला periods आले होते आणि चौथा दिवस होता. पहिले दोन दिवस सोडले तर तिसऱ्या चौथ्या दिवशी मला कधी त्रास झाला नव्हता म्हणून मी पेपर लिहिण्यास होकार दिला आणि वेळेत रूईया कॉलेजला पोहचले. परीक्षा सुरू झाली. पहिल्या एकतासात व्यवस्थित पेपर सुरू होता, माझ्या बाजूला बसलेली अश्विनी (अंध विद्यार्थिनी) जीचा पेपर मी लिहित होते, तिने चांगल्या प्रकारे अभ्यास केल्याचे जाणवत होते, तिला जवळ जवळ सगळ्याच प्रश्नांची उत्तरे येत होती आणि पेपर पूर्ण करण्याच्या हेतूने ती थोडी घाईतच उत्तरे सांगत होती आणि ते मी जलद गतीने लिहिण्याचा प्रयत्न करीत होते. पेपर लिहत असताना मध्येच माझ्या पोटात जोरात एक कळ आली, मी थोडी घाबरले पण आज चौथा दिवस आहे आज दुखुच शकत नाही असं स्वतः लाच समजावलं आणि पुन्हा सगळं लक्ष पेपर पूर्ण करण्याकडे देऊ लागले. पण काही वेळातच माझा लिखाणाचा वेग कमी झाला. माझ्या पोटात पुन्हा दुखणं सुरू झालं, मला श्वास घेण्यास त्रास होऊ लागला आणि दरदरून घाम सुटला, पाय शरीरापासून विलग झाल्यासारखं वाटू लागलं, मी तोंडाने श्वास घेण्याचा प्रयत्न करत होते त्यामुळे माझ्या बाजूला बसलेल्या अश्विनीला हे जाणवले तिने मला, " काय होतय तुला, बरी आहेस ना तू..?" असे विचारले मला तिला नीट उत्तर ही देता येईना. मी तोंडाने नुसतेच "हमम" करत होते. तिने माझ्या अंगाला हात लावून बघितला आणि वेळ न घालवता लगेच वर्गातल्या शिक्षकांना आवाज दिला. शिक्षक माझ्या जवळ आले आणि त्यांना कल्पना आली की, मला बरं वाटतं नाहीये, माझी शुद्ध हरपत होती त्यामुळे त्यांनी माझ्या तोंडावर पाणी मारले आणि मला उठवले, मला त्यांनी शेवटच्या बाकड्यावर आराम करायला लावला पण मला अश्विनीच्या पेपरचे जास्त विचार येत होते. शेवटी खाली माझा मित्र बसला होता, तो ही माझ्याच सोबत अंध विद्यार्थ्यांचे पेपर लिहिण्याकरिता आला होता, त्याचा पेपर सकाळीच झाला होता तो माझ्यासाठी थांबला होता. मी शिक्षकांना त्याच्या बद्दल सांगितल आणि त्याला वर्गात बोलवून घेतलं. अश्विनीचा पेपर त्याने पूर्ण केला आणि मला घरी सुद्धा त्यानेच सोडले.

पण जर माझा मित्र त्यादिवशी तिथे नसता तर...? हा प्रश्न नंतर मला बरेच दिवस सतावत होता. यावेळी माझ्या या त्रासाचा परिणाम फक्त माझ्यावर नव्हता झाला तर तो आश्विनिवर देखील झाला होता. मला होत असलेल्या त्रासामुळे तिचे लक्ष विचलित झाले होते, त्यामुळे त्याचा परिणाम तिच्या पेपरवर झाला, हे मला नंतर माझ्या मित्राकडून समजलं. मला फार अपराधी वाटत होत, पण पुढे परीक्षेचा निकाल आल्यावर ती उत्तमरित्या यशस्वी झाली होती. त्यामुळे इतके दिवस मनात असलेली अपराधीपणाची भावना कमी झाली. माझ्या मासिक पाळीचा परिणाम कोणा दुसऱ्या व्यक्तीवर होणं हे माझ्यासाठी नवीन होत त्यामुळे हा प्रसंग माझ्या कायम लक्षात राहिल. त्यानंतर सुद्धा बऱ्याचदा असे प्रसंग माझ्या सोबत घडले. कधी ट्रेनमध्ये, तर कधी अगदी ऐन परीक्षेच्या दिवशी, अगदी ग्रॅज्युएशन झाल्यानंतर नोकरीच्या ठिकाणी सुद्धा असे प्रसंग आले, तेव्हा मला ऑफिस मधून थेट हॉस्पिटलमध्ये घेऊन जाण्यापर्यंत वेळ येऊन गेली, अशावेळी माझ्या मनांत नको नको ते विचार यायचे, पाळी कायमची बंद झाली तर किती बर होईल असं वाटायचं, कधी कधी तर ऑपरेशन करून याचा समूळ नायनाट करावा, नको ती पाळी, नको ते मातृत्व असे देखील मनात येऊन गेले पण ते कायम मनातच राहिले.

या मासिक पाळी विषयी एक गोष्ट जी मला कधीच मान्य नव्हती ती म्हणजे, या काळात होणार मानसिक छळ. होय मी याला छळच म्हणेन. देवाला हात लावू नकोस, घरातल्या लोणच्याच्या बरणीला हात लावू नकोस, अंगणातल्या तुळशीच्या रोपलाला हात लावू नकोस, हे करू नकोस, ते करू नकोस, इथे जाऊ नकोस, तिथे जाऊ नकोस. पाळीच्या दिवसात तिची घरातली जागा म्हणजे एक छोटा कोपरा त्याच्या बाहेर तिने हात लावायचा नाही., तिची भांडी वेगळी, तिचे कपडे, तिच्या सगळ्या वस्तू वेगळ्या, तिचा बिछाना सुद्धा वेगळा. अस का..? हा एक प्रकारे मानसिक छळ नाही का..? एकीकडे सार जग म्हणत, मासिक

पाळी हे स्त्रियांना मिळालेलं वरदान आहे, यामुळे ती एका नवीन जीवाला जन्म देऊ शकते, पण निसर्गाने दिलेले हे वरदान माझ्या सारख्या मुलींना एखाद्या श्रापापेक्षा कमी वाटत नाही...!

जेव्हा पासून मासिक पाळी या शब्दाचा अर्थ समजला आहे तेव्हा पासून काही प्रश्न माझ्या मनात आहेत. तेच इथे आज सांगावेसे वाटतात.

"आपण भारतीय देवी पूजन करतो त्या देखील स्त्रियांच नाही का..?? मग त्यांना नसेल का येत मासिक पाळी...? या देवींची रोज न चुकता का बरे पूजा करतात लोक...? त्याच्यासाठी का नसतात ते पाच दिवस..?"

" स्त्रियांच्या शरीरातील होणारा रक्त स्त्राव म्हणजे शरीरातले अशुद्ध रक्त मग नऊ महिने एक लहानसा जीव या रक्तामुळे सुरक्षित राहतो तेव्हा ते मुल सुद्धा अशुद्ध होत का हो...??"

" ही सृष्टी, स्त्री - पुरुष देवाने निर्माण केले, स्त्रियांची मासिक पाळी सुद्धा त्यानेच निर्माण केली .. आणि आपल्या संस्कृतीत देव पवित्र मानले जातात मग त्याने निर्माण केलेली स्त्रियांची मासिक पाळी कशी काय हो अपवित्र..?"

या आणि अशा बऱ्याच प्रश्नांची उत्तरे मला तरी कोणीच दिले नाही. त्यामुळे मी या कोणत्याच गोष्टीं पाळत नाही. मी पाळी आली असेल तरी सुद्धा देवळात प्रवेश करते, तुळशीला पाणी घालते, आणि घर भर फिरते. हे सगळं मी मला स्वतः ला मोकळं वाटा व म्हणून करते. कोणत्याही करणाविना बंधनात स्वतःला अडकवून घेणं म्हणजे माझ्या मते एवढ्या वर्ष आई वडिलांनी दिलेल्या शिक्षणाचा सत्यानाश कारण होय.

या मासिक पाळी मध्ये मला होणारा त्रास मी कमी करू शकत नाही पण अशा कर्मठ विचारांपासून स्वतः ला आणि माझ्या जवळच्या स्त्रियांना दूर नक्कीच ठेवू शकते.

दहा वर्ष झाली मला मासिक पाळी येऊन. या दहा वर्ष मधले बरेच अनुभव कायम लक्षात राहतील , आताशा पाळी आणि माझं नातं हे "तुझ माझं जमेना आणि तुझ्या वाचून करमेना..!" अस काहीस झालं आहे. एखाद महिना पाळी आली नाही किंवा उशिरा आली तर मी काळजीत असते. आणि पाळी आली की, ते दिवस नकोसे वाटतात, अशा या दुर्तर्फी मनस्थितीत माझे ते पाच दिवस कसे निघून जातात कळतच नाही. सगळ्याचं स्त्रियांचं असं होत असेल कदाचित... म्हणूनच मला अस नेहमी वाटत की, या विश्वात फक्त स्त्रियांचं बदल घडवू शकतात आणि बदल घडविण्यास कारणीभूत ठरू शकतात.... !

सखी

- सोनाली कुलकर्णी MA Journalism

सुकासा कॅस्टल, पंचवटी कॉलनी, मनिकोंडा, हैदराबाद

sonalik801@gmail.com



मला आठवत मी तेरा वर्षाची असेन तेव्हा मी पाहिलं कि आत्या आणि आई कुठल्यातरी विषयावर दोघी बोलत होत्या , आई आत्याला तुम्ही बोला असं काहीतरी काही तरी म्हणत होती त्यावरून मला वाटलं कि गोष्ट जरा सिरीयस आहे .मग पुढे आत्याने माझ्याजवळ विषय काढला आणि मला पाळी संबन्धी सगळी शास्त्रोक्त माहिती दिली. त्यावेळेस मला त्याच्या अंदाज आला नाही. पुढे ते सगळे विसरून मी नेमीप्रमाणे शाळा अभ्यास हयात गुंतले.आमच्याकडे हादगा/भोंडला खूप मोठ्या प्रमाणावर साजरा होतो. आम्ही मुली हादग्याची सोळा दिवस रोज गाणी म्हणणे , खिरापत खाणे अशी धमाल चालू होती . आणि हादग्याच्या सोळावा दिवस आला , मला त्या दिवशी माझा आईने शिवलेला नवीन लाल फ्रॉक घालायचा होता, मग मी तयार होऊन मैत्रिणी कडे गेले .पण मला का कोण जाणे त्या दिवशी एकदम च मला अस्वस्थ वाटाय लागला,थोडं ओटीपोटात दुखायला लागलं. पण मी उत्साहाच्या भारत दुर्लक्ष करून तशी गेले. आणि अचानक थोडं विचित्र आणि ओलं ओलं वाटलं तशी मी एकदम घाबरून गेले आणि पळतच घरी आले. आणि आई ला सांगितलं मग तिने आजीच्या कॉटन साडीच्या तुकड्याची घडी करून दिली आणि माझ्या आयुष्यातील 'ते पाच दिवस' सुरु झाले.

मग काय कधी ऐन परीक्षेच्या दरम्यान तर कधी सणाच्या वेळी ! हि सखी आवर्जून सोबत करायला यायची. लक्ष्मी पूजन , गौरी गणपती च्या दरम्यान पाळावं लागायचं. कुठे शिवायचा नाही , पाणी सुद्धा दुसऱ्यांना मागायचे , परावलंबी असल्यासारखे जगायचे, खूप खूप चिडचिड व्हायची , आत कुठेतरी खूप दुखायचं, खूप वाईट वाटायचं, आपली म्हणवणारी माणसे सुद्धा परकी वाटायची ,खूप रडू यायचं, वाटायचं कि का देवा! कशाला एवढा त्रास देतोस!!

मग हळूहळू ह्या सखीच्या असण्याची सवय झाली ते अवघडले पण ,गैरसोय, आणि ह्या पाळीमुळे बऱ्याच गोष्टीवर पाणी सोडावं लागलं. पुढे लग्न होऊन लंडन ला गेले तिथल्या संस्कृती मध्ये पाळीला कोणतेही धार्मिक लेबल लावलेलं नव्हतं ते पाहून खूप छान वाटलं. तिथे माझ्या लक्षात आलं कि खूप सहज नैसर्गिक होतं तिथे पाळी येणं!मग मीही विचार केला हि पूर्णतः गोष्ट निसर्गाने सुष्टीचे चक्र चालवण्याकरता दिलेली देणगी आहे तर तिला आपण काही वेगळे विचार करून आत्मसात करू. मग मी केला अगदी जाऊन

देवाला शिवलं पाहिजे असं नाही पण स्तोत्र म्हणणे , मंदिरात जायला काही हरकत नाही. हळदी कुंकू किंवा सवाष्ण म्हणून जाणे ह्या सारख्या गोष्टी करायला काय हरकत आहे. मग ह्या सखी चा मला जाच वाटेनासा झाला मग पुढे मेनुस्ट्रल कप ह्या अजून एका सोयीमुळे गोष्टी बरीच सोप्या झाल्या .

पुढे मला मुलगी झाली . खूप आनंद झाला पण त्या आनंदसोबत कुठेतरी तिला हि ह्या अनुभवातून जावं लागणार ह्या विचाराने थोडा वाईट हि वाटलं . पण मी मनात निश्चय केला होतं तिला ह्या सखीच ओझं न वाटता तिनं हे सगळं सहज स्वीकारण्या साठी मी तिला नक्की मदत करेन. कुठलीही अनावश्यक बंधन मी तिच्या वर घालणार नाही.

पुढे ती वयात आली तेव्हा मी तिच्या शी मोकळेपणाने सविस्तर माहिती दिली पण हि आजकाल ची माहिती आणि तंत्रन्यान युगातील नवीन पिढी! खूप सहज तिने ह्या आमच्या सखीला आत्मसात केलं. मी हि माझ्या पुरतं ठरवलं कि तिला कोणतेही निर्बंध घालायचें नाहीत, बाजूला बसवणे,असे प्रकार करायचे नाहीत. तिला पाळी हा आपला पराभव नसून देणगी आहे असे वातावरण तिला द्यायचे.

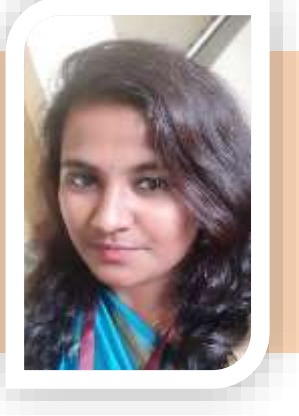
त्यामुळे आता ते पाच दिवस आमचे आनंदाचे, आरामाचे असून हि सखी आता आमच्या दोघींची झाली .

त्या पाच दिवसातल्या बारा भानगडी

- स्वप्नाली झटाळ - BE, MSC

अथर्डी, तालुका कळंब, जिल्हा उस्मानाबाद.

zatalswapnali@gmail.com



आज मला समजल की माझा उद्या पेपर आहे. आणि तो ही पुणेला, माझ्यासाठी तो पेपर खूप महत्वाचा होता न त्याच सोबत माज जाणं खूप मुश्किल होत. लातूर ते पुणे अंतर हे माझ्यासाठी असलेल्या मैला पेक्षा जास्त वाटत होत.

माझा शिकवणीचा वर्ग सुटला न मी धावत शिक्षकाला विचारले की मला पुणे ल जायचं आहे, फक्त उद्या ची सुट्टी द्या न मला काही पैसे ही द्या माझ्या पागरितले. आणि सर ने होकार दिला त्याच सोबत पैसे ही दिले. अडचण येथेच संपलेली नवती.

माझ्यासोबत माझी बहिण रहायची तर तिची राहण्याची आणि तिच्या सुरक्षितता महत्वाची होती. त्याची वायवस्ता माझ्या मैत्रीणी कडे केली न पिशवी घेऊन मी बस स्टॉप वर आले . पैसे कमी असल्यामुळे मी रेल्वे ने जाण्याचा निर्णय घेतला.

मी पहिल्यांदा त्या दिवशी रेल्वे मध्ये जाणार होते. जेवढी उत्सुकता होती त्याच सोबत भीती ही वाटतं होत. कस बस मी स्टेशन वर पोहंचले. न तिकीट घेतल. थोड्याच वेळात ट्रेन आली. अडचण अशी होती की ट्रेन मध्ये कुठल्या डब्यात चाडायच अस्त हे मला माहित नवत. न ती भर गच लोकांची वर्दळ. मी माझी पिशवी घेऊन उभा होते. हिंमत करून शेजारी असलेल्या माणसाला मी विचारले, ' दादा मला माहित नाही की कोणत्या डब्यात जायचं तर माज तिकीट बघून सांगता का कुठे जायचं ते' ? त्यांनी उत्तर दिले, काळजी नका करु ताई माझ्या मागे या फक्त. ताई मनला थोडा जीवात जीव आला ना विश्वास ठेऊन मी मागेमागे जाऊ लागले. न एका डब्यात आम्ही घुसलो. डब्यात घुसण्यासाठी जागा नवती. भरगच्च भरलेला तो डबा होता. उभारण्यासाठी ही जागा नवती. तसच मी एका पायावर उभा होते. नी गाडी चालू झाली.

गोष्ट येथेच संपली नवती. पुणे ल ही मी पहिल्यांदाच जात होते. त्यात एकटी पण पहिल्यांदाच जात होते. कास तरी करून पेशवी मधला माझा मोबाईल कडला. माझी एक मैत्रीण पुणे ला होती, तिला मी फोन लावला. तीन मी आहे ये मन्हाली. थोडे मला बरे वाटले.

पाळी च दुसरा दिवस असल्यामुळे ही धावपळ मला खूप वेदना देऊन जात होती. त्यात रात्र भर उभाराव लागणार. आजू बाजूला फक्त माणसं होती. ते तर आणखीन त्रासदाई होत. यात एक तास उलटला. की काय कोणी जाणे, एक जाणला माझ्यावर दया आली न त्याने मला बसायची विनंती केली.

मला आनंद झाला. पण अडचण ही होती की वरच्या माळ्यावर चडायच होत, खूप प्रयत्न केला मला काही चडता येत नवत. ती मला तारेवरची कसरत वाटू लागली न मी कसं तरी त्यावर चाडले आणि बसले. त्यात माझा रक्तस्त्राव वाडत होता. मला बाथरूम ल ही जायचं होत. पॅड बदलण्यासाठी, पण लोक ही बाथरूम

परियांत बसलेले असल्याने मला काही जाण्यासाठी जमत नवत.मी गेले तर बॅग कोण बघणार आणि जागा गेली तर.अशी अनेक प्रश्न माझ्या मनात येत होते.

मी याच विचारात पूर्ण रात्र घातली. आणि पुणे आल. मैत्रीण ल फोन करावं का नको हा खूप मोठा प्रश्न होता.तरीही मी फोन केला, कारण मला हे सगळ आता असह्य वाटत होत . माझ नशीब चांगलं तिची खोली स्टेशन जवळ होती आणि ती मला घायला आली.

जवळ जवळ १५ मिनिट आम्ही चालत होतो पण तिची खोली काय येत नवती. कसं बसं तिच्या खोली वर पोहचलो. तिथं गेल्यास समजल की पाणी नाहीये. म्हणजे माझे फ्रेश व्हायचा काही चांस नवता. मला आरामाची अत्यंत गरज होती न मी खाली बसले की तोवर दरवाजा वाजला.दरात तिच्या घरमालकीण होत्या. आणि त्या तिला कुजबुज करत होत्या.माझ्या लक्षात आले. आणि मी तिला निघायची विनंती केली.आम्ही घरा बाहेर पडलो.

आम्ही नाष्टा केला. तिला ही तो पत्ता माहित नवत. आम्ही विचारात विचारात जाऊ लागलो. आम्ही चुकीच्या गाडीत गेलेलो होतो हे आम्हाला खूप उशिरा समजले. आम्ही तिथेच उतरून दुसरी गाडी घेतली. एक तास गेला तरी ते ठिकाण काही येत नव्हत. एका ठिकाणी आम्ही उतरलो.

नंतर समजल की त्या ठिकाणच्या आम्ही बरेच पुढे आलेली होतो . परत आम्ही मागच्या दिशेने चालत होतो. आणि अर्धा तास चालल्यावर त्या ठिकाणी पोहचलो.सगळे लोक अभ्यास करत होते आणि मी बाथरूम च्या शोधत होते. खूप चौकशा केल्या नंतर मला भेटली.पण त्याचे हाल चांगलं नवते तरीही मी गेले. तो असह्य वास पेलत मी बाहेर पडले.

लक्षात आले की मी हॉलतिकीट आणले नवते. परत समजले की ज्या ठिकाणी आम्ही उतरलो होतो त्याच ठिकाणी ते दुकान आहे. आस वाटत होत की वापस घरी जावे. तो रोड मला मोठ्या पर्वताहून जास्त मोठा वाटू लागला. त्या दुकानी गेल्यानंतर ती भरगच्च लाईन होती आणि पेपर ची वेळ होत असलेली पाहून माझ्या पोटात आणखीनच वेदना होत होत्या.

मी ते घेऊन स्वतःची पर्वा ना करता धावत होते.आणि त्या ठिकाणी मी जाऊन पोहंचले आणि हॉल च्या आत गेले.ते एक तास मला पेपर पेक्षा शांत बसल्याने आरामाचे वाटू लागले. आणि मी बाहेर आले . आणि परतीच्या मार्ग धरला.

मैत्रीणीला राहण्याचा नकार देत मी गाडीत बसून लातूरला निघाले.यावेळेस मी बस ने येत होते . पण कोणत्या ही मार्गाने गेल तरी स्त्रीला सगळ सहन करावं लागत हे तितकंच खरं. बस मध्ये माझ्या जोडीला फक्त एक स्त्री होती. बाकी सगळे पुरुष होते. आणि त्या स्त्रीला दिसत नवते, आजारी आणि म्हातारी होती तरीही एक सोबत मानून मी त्यांच्या शेजारी बसले. त्या लांडग्याच्या नजरा माझ्यावर होत्या. आणि बस चालकाच विमान सारखी त्याच वेग. मला आणखीन त्रास दाई होती. कसं बसं मी येऊन पोहचले. ह प्रवास येथेच संपलेला नव्हता. आणि मी कॉलेजला जायच्या तैयारीला निघाले.

हा प्रवास फक्त माझ्या एकटीचा नसून जगातल्या माझ्या सगळ्या महिला, आई, बहिणी चा आहे. यात येणाऱ्या अडचणी पेक्षा. त्यावेळेस महत्त्वाचे असणारे असणाऱ्या बाकीच्या अडचणी दूर करणं महत्त्वाचं आहे. त्या साठी आपण होता होईल तेवढं. त्यांच्या साठी बाथरूम आणि पॅड ची व्यवस्था जगो जागी केली पाहिजे. म्हणजे आपल्याला माता, बहिणीला त्यांच्या यश मिळवायला वेळ लागणार नाही .

माझ्या पहिल्या मासिक पाळीचे दिवस..

- अंकिता घुडजी

मोझरी, अमरावती.

ankitaghudji@gmail.com



मासिक पाळी आणि mc हे दोन शब्द मला पाळी आल्यानंतर एक वर्षानी माहीत झाले आणि mc चा longform तर १२वीत असताना माहीत झाला.कारण जेव्हा मला पाळी आली तेव्हा माझ्या मम्मीने काकू ला माझ्या पोरीला "आलं" अस सांगितलं. कारण माझ्या घरी सगळे तेव्हा असच म्हणायचे.. बस तेव्हांपासून एक वर्ष तरी "माझं आलं , तिचं आलं" हेच नाव मला माहीत होते.

मला पहिल्यांदा पाळी आली तेव्हा मी फक्त सातवीत शिकत होती.आणि दुसऱ्याच दिवशी माझा शाळेच्या स्नेहसंमेलनात डान्स होता , म्हणून या परिस्थितीत मी उद्या डान्स करायचा की नाही हा मम्मी समोर मोठा प्रश्न होता. कारण पाळी आल्यानंतर "नाचायचं नाही , उड्या मारायच्या नाहीत " हा माझ्या मम्मी चा अन् आजीचा मोठा गैरसमज, अन् तयारी करताना जर कोणी विचारलं तर काय सांगायचं..हा पण त्यांना प्रश्न पडला,म्हणून दोघींनीही मला सांगितलं की, "उद्या डान्स करायचा नाही अन् शाळेत पण जायचं नाही,घरातच वेगळं बसून राहायचं, घरात कोणत्याच वस्तूला हात लावायचा नाही, अन् देवावर तर तुझी सावली पण पडू द्यायची नाही..आम्ही तुला सगळं वेगळं देऊं..... अशा सगळ्या सूचना . अन् एवढंच नव्हे तर घरातल्या पुरुषांना पण हात लावायचा नाही....इतक्या सगळ्या सूचना ऐकून तर मला आपल्याला वेगळंच राहावं लागणार की काय या भीतीनं रडायलाच आलं. आणि तो अख्खा दिवस त्या सूचनेतच गेला.

दुसरा दिवस उजाडला, डान्स ला जायचं की नाही हा माझ्यासमोर प्रश्न होता,कारण मला याच्यापेक्षा डान्स महत्वाचा होता.अन मुख्य म्हणजे मी लीड रोलमध्ये असल्यामुळे मला डान्स करणं महत्वाचं होत नाहीतर एवढ्या दिवसाच्या मेहनतीवर पाणी पडल असत. मग मी मला डान्स करायचा म्हणून खूप रडले, जेवले पण नाही, तरीपण माझ्या मम्मी चा नकारच होता.माझे पप्पा हो म्हणायचे अन् मम्मी नाही. शेवटी पप्पांनी मम्मीला तिच्या नकारा चे कारण विचारले तर तिने सांगितले की तिचं "आलंय" ,म्हणून ती डान्स नाही करणार. मग पप्पा मला म्हणाले," काही नाही होत, तू त्याकडे अजिबात लक्ष नको देऊं..तू फक्त तुझ्या डान्स कडे लक्ष दे.... तेव्हा मला खूप आनंद झाला. मग मम्मी ने मला विचारलं, तू खरच डान्स करू शकशील नं ?? मी लगेच "हो" म्हटलं, पण त्या कापडाने थोडस अवघडल्यासारखं होत आहे ,तरी करेन

मी चांगला dance..अस मी म्हटल्यावर ती थोडीशी हसली. मग तिनेच शेजारच्या ताईला बोलावले आणि घरीच सगळी तयारी करून दिली.. अन् मला शाळेत घेऊन गेली .आणि मी पण चांगला डान्स करून पहिल्या क्रमांकाचे बक्षीस मिळवलं..

अशाप्रकारे त्या दिवशी माझ्या मम्मी पप्पांनी मला मदत केली आणि मी या पाळीचा बाऊ न करता चांगल्या प्रकारे डान्स करू शकली. आणि तेव्हांपासून माझ्या घरच्या स्त्रियांच्या मनातले पाळी बदलूचे असलेले गैरसमज दूर झाले. याचप्रकारे आपण लोकांनी सुध्दा आपली मानसिकता बदलण्याची गरज आहे, तरच आपल्या आईला, बहिणीला, बायकोला आणि मुलीला समाजामध्ये मासिक पाळी बदलून मनमोळेपणाने बोलता येईल आणि समाजात वावरता सुध्दा येईल. असा हा माझ्या मासिक पाळीचा अविस्मरणीय प्रसंग होता.

धन्यवाद !!!

ऋतुचक्र मासिक पाळीचे

- नयना राकेश महाजन MA BEd

सुरज बिल्डिंग कैलास नगर, चाळीसगाव, जळगाव .

mahajannayana08@gmail.com



अखंडित चालू असणारा निसर्गचक्र हे निसर्गनियमानुसार चालतं आणि निसर्गचक्राचे बदल आपण अनुभवत असतो जसे की पावसाळा त्यानंतर हिवाळा हिवाळा नंतर उन्हाळा या ऋतुचक्रातील बदल सर्वांना सारखे जाणवतात पण निसर्गनियमानुसार ऋतुचक्र पाळीचे स्त्रियांमध्ये होणारे शारीरिक बदल याविषयी प्रत्येक स्त्री ला वेगवेगळे अनुभव येतात काही मुली लवकर वयात येतात म्हणजेच काही मुलींना सातवीत पाळी येते तर काहींना नववीत किंवा दहावीत गेल्यावर येते . मानसशस्त्रीय दृष्टीकोनातून कौमार्य अवस्थेतील शारीरिक झालेला बदल होय. मुलींच्या मासिक पाळीला सुरुवात या अवस्थेत होते नवीन जीव निर्माण करण्याची क्षमता निसर्गाने दिलेली असते.

पण मासिक पाळी विषयी मन मोकळे चर्चा होत नसल्यामुळे मुली मासिक पाळी या विषयापासून अनभिज्ञ असतात . त्यापैकी मी एक होय मासिक पाळीचा माझा अनुभव खूप खूपच वेगळा आहे तो मी शब्दातून तुमच्यासमोर मांडत आहे.

पहिली मासिक पाळी:-

जेव्हा मला पहिली मासिक पाळी आली तेव्हा मी नववीचे पेपर देत होती चित्रकला हा शेवटचा वार्षिक पेपर देत असताना मला मासिक पाळी आली जेव्हा मी मी चित्रात रंग भरत होती तेव्हा हा मासिक पाळी माझ्या कपड्यांवर रंग भरती मला कपडे ओले लागू लागले मी कपड्यांना मागे हात लावला तर लाल रक्त हाताला लागले मग मी गोंधळात पडली आता काय करायचं मग मी मी पटकन पेपर दिला आणि घरी आली या विषयावर कोणाजवळ बोलण्याची हिम्मत झाली नाही पण मी एकदा आईला पाहिले होते मासिक पाळीचे कपड्याची घडी करताना त्याचप्रमाणे कापडाची घडी बनवणे पॅड म्हणून वापर केला मला आईला सांगण्याची खूप भीती वाटत होती पण मला पोटात खूप दुखत असल्यामुळे मी रडायला लागलो मासिक पाळी मला नकोनकोशी वाटायला लागली मग आईने विचारले का रडतेस मी सांगितले माझ्या पोटात खूप दुखत आहे कारण मला मासिक पाळी आली आहे मग आईने विचारले तू कापड घेतलीस का मिला हो सांगितले मग ती मला म्हटली पाळी पोट दुखणे असा त्रास होतो पण मी तुला सांगितले मला काही नको आहे ती म्हटली ते आपल्या हातात नसतं नैसर्गिक बदल आहे तो

स्त्रियांमधील मग मला असं वाटू लागले स्त्रीचा जन्म नको. आता दर महिन्याला असा त्रास मला सहन करावा लागला आणि मासिक पाळीची कापड धुऊन वाळत टाकायला सोय नव्हती मला खूप लाज वाटायची आणि रेडिमेट हे मला माहीत नव्हते कसेबसे पाच दिवस काढायचे प्रत्येक महिन्यात कधी आईला सांगायची तर कधी लावायची.

मासिक पाळी आणि शाळा:- मासिक पाळी आणि शाळा खूपच तारेवरची कसरत वाटायचे कारण मासिक पाळीत शाळेत जावे अशी इच्छा नसायची पण कोणाला सांगणार म्हणून त्या दिवसात गुपचूप शाळेत जायची प्रत्येक क्षणी मनात हीच भीती राहायची डाग तर नाही पडला ना कपड्यांना वळून वळून मागे बघत रहायची एक दिवस माझी मैत्रीण आणि मी पायी चालत शाळेत जात होतो . तेव्हा मला मासिक पाळी चालू होती रस्त्याने जात असताना मी घेतलेलं कपड्याच पॅड खाली पडले मैत्रीणी विचारलं काय आहे मी तिला काहीही न सांगता ते कापड स्कर्ट खिशात घातले. आणि तिला सांगते काही नाही ग फळा पुसायचा कापड आहे. आणि तो विषय तिथेच बंद केला.

लग्नानंतरची मासिक पाळी:-

माझं लग्न अकरावीत असताना झाला लग्नानंतर पाळी आल्यावर देवाजवळ जाणार स्वयंपाक घरात जाणारा तिथे प्रवेश बंदी करण्यात आली एका खोलीत बसण्यास सांगितले. मग मला वार्ट वाटू लागेल एकदा सासुबाई माझ्याशी गप्पा मारत होते. त्या म्हणत होत्या बाजूच्या मावशीची सुनेची पाळी चुकली. मी विचारात पडले म्हणजे सासूबाई सांगू लागले की त्यांच्या सुनेला हा महिन्यात पाळी आली नाही मग मी म्हणते चांगलं झालं पाळी आली नाही तर सासुबाई च्या लक्षात आलं की मी जे सांगण्याचा प्रयत्न करते ते कळलेलं नाही त्या म्हणाल्या तुला समजलं नाही का? मी म्हटली का आहे पाळी चुकल्यावर गर्भधारणा होते अच्छा असं होय, आणि ही गोष्ट मला खरच माहीत नव्हती . अशाप्रकारे मासिक पाळीची खूप अनुभव आले वेगवेगळ्या प्रकारचे पण काही अनुभव हे कायमस्वरूपी आठवणीत राहणारे असे आहेत आणि मी ते तुमच्यासमोर वरील प्रमाणे अनुभव मांडले धन्यवाद मला मासिक पाळीतील अनुभव सांगण्याची संधी दिल्याबद्दल.

हम तो भाग्यवान है क्यूकी हम स्त्री है !

- प्रांजली धनंजय दंडे

आनंद नगर रोड , पाटील हॉस्पिटल समोर , टिळकवाडी , यवतमाळ

pranjaliddande@gmail.com



"लहानपण देगा देवा मुंगी सारखेवा रवा" ही म्हण आपण लहानपणापासून एकतोय . पण खर सांगू लहानपण अनुभवण आणि जगण यात खुप मजा असते . आणि अचानकपणे शरिरात होणारे बदल हे हळूहळू जेव्हा जाणवायला लागतात आणि मनात याबद्दल निर्माण होणारे काहूर फुटतात व अनेक प्रश्न घर करून बसतात . असाच प्रश्न लहान असताना पडला तो म्हणजे "पिरेड" ज्याला आपण मासिक पाळी म्हणतो.

प्रत्येक मुलीला पाळी ही वयाच्या बारा नंतर येतेच. तशी मलाही पाळीचा ऋतुक्रम चालू झाला . शाळेत होते तेव्हा मैत्रिणीला पाळी आली आहे हे जेव्हा एकायची तेव्हा कुतुहल वाटायच की पाळी आलीच कशी काय ? का येते पाळी ? पाळी येण्याआधी तर चक्क आईला मी प्रश्न केला होता की " आई तु मला सारखी पाळीविषयी सतर्क रहाण्याच बोलते पण जशी मुलींना पाळी येते तशी मुलांनापण येते का गं? काही वेळ आई गप्पच होती . की हा एक गॉड गिफ्ट आहे वरदान आहे तो फक्त निसर्गाने मुलींनाच भेटतो , मुलांना नाही .

आईच्या उत्तरावर काय बोलावं ते बालपणी मला कळतच नव्हतं. मग मनात आलं की मैत्रिणींना विचाराव पण त्यांनीही हेच सांगितले की मुलींनाच पाळी येते ,मुलांना नाही . का नाही येत पाळी मुलांना ? हा प्रश्न मनात घर करून कित्येक दिवस राहिला . अखेर तो दिवस उजाडला जेव्हा विज्ञानाच्या शिक्षिकेने मुलांच शरिर व मुलींच शरीर व वयोमानाने शरिरात व मनात होणारे बदल व मनाची अवस्था याच शिक्षण दिले . तेव्हा माझ्या ऋतुचक्राला नुकतीच सुरवात झाली होती .दोन दिवस पाळीच्या सुरवातीला शाळेतच नाही गेली . घरी खुप रडली . " पोट दुखतय गं .. आई पाय पण खुप दुखताय .. परवाला शाळेत शारिरीक शिक्षणाचा तास आहे मला जायचय गं... माझ्या मैत्रिणींनी धावण्याच्या स्पर्धेत भाग घेतलाय गं.. मला पण जायचं.. ' पण मला हे काय होतय ?.. मला रक्त बघून कसतरी होतय गं .' अस म्हणण्यात पाळीचा दिवस कसातरी गेला . घरात सगळ्यांना मी मोठी झाल्याच कळल . पण " आता माझ लहानपण संपल . मला आता मोठ्यासारख वागाव लागणार . असा विचारात मला पोट दुखत असलेल्या अवस्थेत ' बसाव कसं? , चालाव कसं?, धावाव कसं? , झोपाव कसं? ,हेच समजेनास झालं होत . पाळी फक्त मुलींनाच येते म्हणून

मी मुलगी असल्याच बावळट दुःख मला झाल होत . एकदा तर पाळीच पोट दुखत म्हणून आत्महत्येचा विचार मनात आला होता . एवढच काय मी पापी आहे , पोट दुखुन दुखुन माझा जिव जाईल अस सुद्धा मनात आलं होत.

दुःख करून उपयोग काय होणार म्हणून दोन दिवसानंतर सवता:हूनच शाळेत गेले. रोजप्रमाणे वर्गात प्रथम मैत्रिणीच्या आधी धावत जायची तशी धावू शकले नाही . माझ्या चालण्याच्या पद्धतीवरूनच मैत्रिणी शुभेच्छा द्यायला माझ्याभोवती गोळा झाल्या होत्या . होय .. "शुभेच्छा " पाळीच्या" थोड ओशाळल्यासारखं वाटल पण मन थोड शांत झाल. का चिडचिड होते ? , का राग लवकर येतो ? हे खरचं तेव्हा जाणवू लागल . त्यानंतर माझं आईसोबतच वागण मैत्रिणीसारख होऊ लागल . 'चालायच नाही ' त्या दिवसात का आई पाय चेपून मागायची ,? ४ दिवस का काम न करता आराम करायची , जड वस्तू नाही उचलायची हे सुद्धा तेव्हा कळल. हळूहळू पाळीने हे सातत्याने सुरळीत चालू झाले . तसातसा पाळीचा अनुभव व पाळीची सवय व्हायला लागली .

महाविद्यालयाचे दिवस चालू झाले . समाजकार्याची आवड निर्माण झाली. आणि चालू झाला तो माझा खर्या पाळीच्या जाणिवांचा . मी स्वता: मध्यमवर्गीय घरातली मुलगी असल्याने स्वच्छता व आहाराची काळजी आई घ्यायची व मी पण घ्यायची परंतू एकदा जेव्हा बसमधून प्रवास करत होते तेव्हाच पाळी आली आणि आपली फजीता झालीये हो आता कसं करायचं ? तेव्हा माझ्या मनात कोणाला मदत मागू ?, काय करु? असं झालं होत. कारण माझ्याकडे सॅनिटरी पॅड नव्हतं नाही कापड . घरी आल्यावर बाथरूममध्ये सरळ जाऊन बर्याच वेळ स्वता:च्या फजितीवर रडू आलं. तेव्हा जाणवल की महाविद्यालयात शिकणार्या मुलिवर किंवा नोकरी किंवा समाजात काम करणार्या महिलेवर असा प्रसंग ओढावला तर काय त्यांना पण असेच निराश व्हावे लागत असेल का ?, काय करत असणार तेव्हा त्या ? म्हणून मी संकल्प केला की पॅडच पॅकेट प्रवासात सोबत ठेवायचं आणि न लाजता जी स्त्रि किंवा मुलगी जिला हवे असेल तिला द्यायचे. कोणी कोणी मागतांना लाजतात म्हणून मी प्रवासात विचारण चालू केल . आणि काळजीमध्ये पडलेल्या स्त्रियांचे व मुल्लिंचे चेहरे वाचण सुरू केल . जसे 'आईला हाक दिली की ती लेकराजवळ येते ' तसेच काही अनुभव मला आले . प्रयत्न चालू झाले माझे अजूनही चालू आहेत . बर्याच गरजू प्रवासातल्या मुलींना पॅड दिले आहेत मी.

महाविद्यालयीन जिवनातसुद्धा पॅडमशिन महाविद्यालयात लावावे याचे निवेदन प्राचार्यांना समुहाने दिले . निवेदनाला प्राचार्यांनी प्रतिसाद सकारात्मकतेने दिला यात आमच्या महाविद्यालयाच्या महिला प्राध्यापिका आम्हा विद्यार्थिनीसोबत खुश होत्या. हळूहळू प्रत्येक महाविद्यालयात पॅडमशिनच्या निवेदनाला सकारात्मक प्रतिसाद मिळाला.

नंतर मनात प्रश्न पडला की आपल्या महाविद्यालयात बाहेरगावाहून ये - जा करणार्या मुली शिक्षण घेतात . जसे आपण शारिरीक स्वच्छता , आहार , व्यायाम न सुरक्षा याकडे लक्ष देतो तसेच लक्ष या मुलींनीही स्वता:कडे द्यावे म्हणून महाविद्यालयाच्या काही प्राध्यापिकांना जागृकतेचे काही कार्यक्रम घेण्यास आम्ही मुलींनी भाग पाडले . " एक स्त्रि ही दुसऱ्या स्त्रिच दुःख समजू शकते असं ऐकलं होत पण हे जाणवल डॉक्टरांच्या मुलाखतीचा कार्यक्रम ठेवला त्या दिवशी.

अनेक वैद्यांच्या मुलाखती ऐकल्या .पण पाळीच्या सुरवातीच्या दिवसापासून ते पाळीचा संपूर्ण प्रवास चालू असतांना महिलांना कोणकोणत्या संकटांना सामोरे जावे लागतं हे सुद्धा ऐकण , वाचण सुरू झाल . यातून चांगल -वाईट समजायला लागल . आणि यातून " हम तो भाग्यवान है क्यू की हम स्त्रि है . " हे पटायला लागलं. आणि महिलांनाच पाळी येत याच दुःख माझ दुर झाल. नैसर्गिक गोष्टींचा स्विकार आपण करावा कारण निसर्ग हा आपल्याला बरच काही देतो. मी मुलगी आहे म्हणून काय झालं. .पाळीचं स्वागत मी करणार .

मला महिलांना व मुलींनाच नव्हे तर पुरूषांना पण सांगावस वाटत की , शक्य असेल तेवहा पाळीसंदर्भात महिलांना मदत करत जा . लहानमुलींना जेवहा पाळी येते तेव्हा तिच्या मनाची तयारी पाळी स्विकारण्याची करा. पाळीच महत्व तिला पटवून द्या . कारण एक खरा प्रसंग ऐकला मी ., की मुंबईमधील दुसऱ्या वर्गात असलेल्या मुलीला पाळी येते हे बघून तिला तिच्या वर्गातले मुल चिडवतात. हे असह्य होवून ती स्वता:चा जिव देते . ही किती धास्तीची गोष्ट आहे . म्हणून मुलींना पाळी ही देवानं दिलेल Gif आहे असं आता समजवायला हवं. मी सुरवातीला हे स्विकारण नाकारलं होतं पण आता पाळीचा स्विकार मी केलाय कारण पाळी आहे म्हणूनच मी स्त्रि आहे . म्हणूनच एका नव्या जिवाला मी जन्म देऊ शकते . मी स्त्रि असल्याच पूर्णत्व जगू शकते.

स्त्री जन्माची कहाणी

- श्रीमती सुलभा अनंतराव खुळे - प्राथमिक शिक्षिका
ऋतुगंध निवास, गजानन हौसिंग सोसायटी, करमाळा जि.सोलापूर.
sulbhakhuledeshmukh@gmail.com.



"स्त्री जन्मा ही
तुझी कहाणी
हृदयी अमृत
नयनी पाणी " ॥

हे गाणं तसं मला नेहमीच आठवतं.कारण आजही एकविसाव्या शतकात वावरत असताना "स्त्री" हा विषय विविध कारणांनी सतत चर्चेत असतो. स्त्रीची दुःखे अजूनही कमी झालेली नाहीत. त्यांपैकीच एक म्हणजे "मासिक पाळी" हा विषय. अलीकडे २८ मे हा "जागतिक मासिक पाळी स्वच्छता दिन" म्हणून पाळला जातो.तसं पाहिलं तर मासिक पाळी हा एक खासगी आणि अतिशय नाजूक विषय.;पणआजकाल या विषयावर थोडी खुली चर्चा होते,लेख, कविता अस थोडं फार लिखाण ही केलं जातयं आणि तशीच संधी "समाजबंध" संस्थेने आज मला दिली.या माध्यमातून पाळीविषयी जागरूकता निर्माण केली जात आहे. खूप चांगली आणि कौतुकास्पद बाब आहे .

साधारणपणे ११ ते १४ वर्ष वयाच्या दरम्यान मुलगी वयात येताना योनी मार्गातून जो रक्तस्राव होतो त्याला मासिक पाळीम्हणतात .ही २ ते ५ दिवस चालते. माणसाचा वंश चालवण्यासाठी आणि मातृत्व पूर्ण करण्यासाठी निसर्गाने स्त्रियांना दिलेले हे वरदानच आहे.प्रत्येक स्त्रीच्या जीवनातील ती एक महत्त्वाची व अविभाज्य घटना असते .पाळीचं चक्र हे प्रत्येक महिलेच्या प्रकृतीवर अवलंबून असतं.२१ दिवसांपासून ते ३५ दिवसां दरम्यान कधीही मासिक पाळी येऊ शकते .प्रत्येक स्त्रीसाठी ही सामान्य गोष्ट असली तरीही तिला होणारा त्रास हा मात्र बरेचदा असामान्य असतो.अशी एकही स्त्री सापडणार नाही की तिला पाळीचा त्रास झाला नाही किंवा होत नाही. प्रत्येकीला कधी ना कधी होतोच.

पाळीमध्ये पोटदुखी, कंबरदुखी' पाठदुखी, अंगदुखी ,झोप न लागणे असा त्रास होतो.कधी कधी चिडचिड होते . कशातच रस वाटत नाही.थकवा येतो.बरेच वेळा अबोल राहिले जाते.रडू येते.

आपला विषय आहे पाळीमध्ये आलेला एखादा अनुभव लेखन करणे.तसं पाहता आम्हाला दरमहा वेगवेगळ्या अनुभवांना, प्रसंगांना तोंड द्यावे लागते .

"काळ बदलला " ! "जमाना बदल गया" असे आपण नेहमी ऐकतो,बोलतो. पण काही रुढीत आपण एवढे अडकून पडतो की त्यातून बाहेरची वाट दिसेनाशी झालीय." जुने जाऊ द्या मरणालागुनी" म्हणणारे कवी ही आपणास सांगून गेले पण व्यर्थ !

आम्ही लहान असताना " कावळा शिवला" ही संकल्पना होती. आमच्याकडे बऱ्याच घरात शिवाशिव पाळली जायची. नकोसे वाटायचे ते चार दिवस. का असली प्रथा आली.?असे वाटायचे. उगीच स्त्रीच्या जन्मला आलो.! किती हा शारीरिक आणि मानसिक त्रास ? नाविलाजाने खूप सोसले तेव्हा . खरं तर पूर्वीच्या स्त्रियांना निवांतपणा आणि विश्रांती मिळवा म्हणून बाजूला बसण्याची प्रथा होती .ती अगदी तंतोतंत पाळावी लागली.

पण लग्नानंतर नोकरी आणि काम धंद्या निमित्त शिवाशिव पाळायचे बंद झाले.पण पाळी म्हटले की त्रास हा आलाच. जसे की तारीख जवळ आली की अंगदुखी वारंवार लघवी लागणे ,चेहऱ्यांवर मुरूम येणे, विनाकारण मनावर ताण येणे, या गोष्टी तर होतच राहतात .पण त्यात अजून कहर म्हणजे कधी कधी प्रवासात असताना किंवा ऑफिसमध्ये अचानक पाळी येते.मग होणारी जीवाची घालमेल विचारूच नका. चुकून कुठे डाग पडेल अशी भीती सतावते .ते होऊ नये म्हणून खूप काळजी घ्यावी लागते .अजून अवघड म्हणजे जर कामाच्या ठिकाणी शौचालय नसेल तर होणारे हाल फारच बेकार .जवळ पँड असुनही उपयोग होत नाही. कुठेतरी आडोसा शोधायचा म्हणजे दिव्यच .!

माझा एक अनुभव सांगायचा म्हटले तर गेली चार पाच वर्षे झाली माझी पाळी एकवीस दिवसानंतर कधीही अचानकच येते.सणावारांचे दिवस असतील तर मात्र खूप तणाव यायचा.कारण पहिल्यापासूनच थोडेसे धार्मिक संस्कार असल्यामुळे सणवार व्यवस्थित व्हावेत अशी मनाची इच्छा असते .मग कोणताही सण किंवा धार्मिक कार्यक्रम चुकू नये असे वाटायचे.त्यामुळे सणवार उत्सव किंवा धार्मिक कार्यक्रम असल्यानंतर माझी मानसिकता फारच बिघडायची.नेमके तेच दिवस सणाचे अन् पाळीचे म्हणून मी पाळी लांबवण्यासाठी दर सणाला गोळ्या खात होते. माझ्या शरीरासह मला त्याची सवयच झाली होती .कधीकधी मी ५ ते ६ दिवस(महालक्ष्मी सणासाठी) आशा गोळ्या खाऊन पाळी लांबवलेली मला आठवते. मला कधीच गोळ्यांचा त्रास झाला नाही .सण पार पडला याचं समाधान वाटायचं. पण या वर्षीच्या संक्रांतीच्या सणाला माझ्याकडे एक मैत्रिण आली होती .तेव्हा आमचा हा गोळ्यांचा विषय झाला;आणि तिने मला जे सांगितले ते ऐकून मात्र मला धक्का बसला.

तिने सांगितलं की तिची आतेबहिण सतत अता काय दसरा ,मग काय दिवाळी, मग गणपती , मग आणखी काही असं म्हणत नेहमी गोळ्या खात होती . या गोळ्यांच्या दुष्परिणाम म्हणून चक्क "गर्भाशयाचा कॅन्सर"झालाय. तिला कळलं नाही आपण जीवाशी खेळतोय. हे जेव्हा मी ऐकलं तेव्हा मात्र माझ्या

पायाखालची जमीनच सरकली.कारण मी पण तिच्या सारखीच गेली कित्येक वर्षे प्रत्येक सणाला गोळ्या खात आहे मग माझं काय होणार ? मी मनातून खूप घाबरले.यावेळी मला मैत्रिणीने खूप समजावून सांगितले. "यापुढे अजिबात गोळ्या घेऊ नको. सोवळं ओवळं शिवाशिव पाळू नको.जे झाले ते झाले.जे होईल ते होईल सणाचं! पण तुझं तर काही होणार नाही.मासिक पाळीचं एक चक्र असतं त्यात अनावश्यक ढवळाढवळ या गोळ्या घेऊन करू नये .या गोळ्या म्हणजे हार्मोन्स .त्या घेऊन पाळीचं चक्र बदलतं ते बदलून पुन्हा पूर्वपदावर नेणं शरीराला त्रासदायक असतं.त्याचे आरोग्यावर दुष्परिणाम होऊ शकतात". तिचं ते म्हणणं मला खूप पटलं; मला कॅन्सरची खूप भीती बसली ;आणि तेव्हापासून मी ठरवल्याप्रमाणे या तीन चार महिन्यांत एकदाही गोळी खाल्ली नाही .खाणार पण नाही.

मी आता थोडा विचार बदलला आहे.पाळी ही गोष्ट निसर्गाची, देवाची देणगी असल्याने अशावेळी घाबरायचे काय काम ? मला वाटते अशा जीवघेण्या उपायांपेक्षा पाळीला जेव्हा यायचे तेव्हा येऊ द्या. बिनधास्त राहावे .कोणताही ताणतणाव घेऊ नये.

मासिक पाळीचे प्रचलित कडक नियम न पाळता आपली सगळी कामे नेहमीप्रमाणे सुरळीत चालू ठेवावीत.

त्याचबरोबर आपल्या प्रगतीच्या आड मासिक पाळीचे कारण येऊ देऊ नये .पाळी बदलचे सगळे गैरसमज दूर करावेत.समाजातल्या दंतकथांवर विश्वास ठेवू नये .मासिक पाळीची योग्य माहिती मिळवून मैत्रिणींना,परिवाराला मार्गदर्शन करावे.बाजारात पाळीच्या वेळी वापरण्याची अनेक उत्पादनांची रेलचेल आहे; परंतु दर्जा पाहून आपण वापरले पाहिजे.अन्यथा रोगांना आमंत्रण मिळते.पाळीच्या दिवसात शरीराची स्वच्छता राखणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. त्याचबरोबर पाळी वेळी चौरस आहार ,हॉटेल - बाहेर खाणे बंद ,फास्ट फूड बंद, तेलकट अति कोरडे खाणे बंद.रोज नियमित व्यायाम चालणे फिरणे हे ही तितकेच महत्त्वाचे आहे .

शेवटी सांगावेसे वाटते , भरपूर खा भरपूर प्या.चार दिवसांत होणारी झीज भरून काढा .मन प्रसन्न ठेवा.स्त्री जन्माचा आनंदाने स्वीकार करा.अवघड जागेवरचं दुखणं म्हणून गप्प राहू नका.आपल्या प्रश्नांना, शंकांना वाचा फोडा तज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. सक्षम आणि रोगी स्त्री जन्मासाठी .

मासिक पाळीच्या दिवसातील अनुभव

- शीतल सदाशिव गायकवाड

हिवरे, तालुका-पुरंदर, जिल्हा पुणे .

gshital19@gmail.com



स्त्रीला येणारी मासिक पाळी म्हणजे स्त्रियांच्या आयुष्यातील तिला निसर्गाकडून मिळालेली सृजनात्मक, नव निर्मितीची क्षमता होय. पण पितृसत्तात्मक समाजाच्या रूढी परंपरा, नियम, चालीरीती यांच्या दृष्टीकोनातून मासिक पाळी स्त्री व पुरुष या दोघांसाठी एक अपवित्र, वाईट गोष्ट बनली आहे. मला अगदी खात्रीने वाटते कि, सृष्टीने स्वतःतील मानवी अस्तित्वाला टिकवण्यासाठी, नव मानवजात निर्मितीसाठी स्त्रियांना हे सृजनात्मक वरदान दिले असावे. पण तीच मासिक पाळी आज स्त्रियांसाठी एक शाप बनलेली दिसून येते. अगदी तिच्या बद्दल बोलणे तर सोडाच पण मासिक पाळी असा शब्द ही स्पष्ट पणे उच्चारलेला खूपच कमी दिसून येईल. अगदी आज ही आधुनिक जगात मासिक पाळीच्या दिवसात वापरण्यात येणारे पॅड अथवा शक्तीसाठी आवश्यक टॉनिक यांच्या जाहिराती मध्ये स्त्रियांच्या मासिक पाळी चा स्पष्ट उल्लेख नसून उन खास दिवसात अथवा त्या खास दिवसात असाच उल्लेख असतो. म्हणजेच एका बाजूला ते ५ दिवस खास ही असतात. आणि दुसऱ्या बाजूला त्या दिवसांचा स्पष्ट उल्लेख ही टाळला जातो. कदाचित त्यांचा संबंध लाज आणि शरम यांच्याशी ही जोडला गेल्यामुळे असेल. मासिक पाळीचा स्पष्ट उल्लेख न करण्याने, मासिक पाळी संबंधी फारशी चर्चा न करण्याने मासिक पाळी ही स्त्री व पुरुष या दोघांसाठी एक रहस्यात्मक गूढ बनून जाते. एकाच वेळी पाळी पवित्र आणि अपवित्र ठरते. त्यामुळे स्त्रियांना मासिक पाळीत त्रास सोसावा लागत असला, तिचा कंटाळा येत असला तरीही मासिक पाळी स्वतःच्या अस्तित्वासाठी आवश्यक वाटते. कारण पाळी न येणारी स्त्री निरुपयोगी ठरते. मासिक पाळी न येणे हे स्त्रीच्या अपूर्ण स्त्रीत्वाचे लक्षण मानले जाते. मासिक पाळी का येते ? याचे शास्त्रीय कारण काय ? हे समजून घेण्याचा आणि ते समजून सांगण्याचा फारसा प्रयत्न समाजात होताना दिसून येत नाही. त्यामुळे तिच्या भोवती एक चुकीच्या माहितीचे वलय निर्माण झाले आहे.

मासिक पाळीतील ५ दिवस म्हणजे अनुभवाला येतो तो शारीरिक आणि मानसिक त्रास. कधी अंगदुखी तर कधी पोटदुखी आणि शरीरात होणाऱ्या बदलांमुळे होणारे मूड स्विंग, मानसिक ताण-तणाव. पाळीच्या तारखांनुसार पाळी नाही आली तर त्यामुळे येणारे दडपण. ज्या ठिकाणी (विशेषता सगळ्याच गावांमध्ये, वस्त्यांवर आणि शहरातील काही घरात) मासिक पाळी म्हणजे विटाळ मानला जातो तेथे तर स्त्रियांसाठी या पाळीचे ५ दिवस म्हणजे वाट्याला येणारी अस्पृश्यतेची वागणूकच असते.

मासिक पाळी म्हणजे काय असते ? हे मला ती प्रथम आली तेव्हाच पाळीच्या दुसऱ्या दिवशी कळाले. त्याची माहिती अगोदर नसल्याने अथवा ती का येते ? हे माहित नसल्याने सुरवातीला ती नकोशीच वाटली. योनी मार्गाद्वारे येणारे रक्त म्हणजे प्रथम असे वाटले कि योनीला जखम झाली असावी. पण तसे काही नाही असे समजल्यावर मी आईला सांगितले. त्यावर तिने मला मासिक पाळीचे अतिशय त्रोटक ज्ञान दिले. कदाचित तिला ही तितकेच माहिती असावे. ती म्हणाली, कि प्रत्येक स्त्रीला अशी मासिक पाळी दर महिन्याला येते. पाळी येते कारण आपण स्त्री आहोत. आपल्या मुलाच्या लग्नानंतर त्याला मुलगा/मुलगी झाली कि आपली मासिक पाळी जाते. तो पर्यंत ही अशीच दर महिन्याला येणार. मासिक पाळी ही स्त्रीच्या स्त्रीत्वाची खूण आहे. ती येणार हे आपल्याला आपोआप कळते. कारण ती येण्या अगोदर आपले पोट, पाठ, कंबर यापैकी काही तरी दुखते. पाळी आल्यावर कपडे खराब होवू नयेत म्हणून आपल्याला कापड वापरावे लागते.

माझी पाळी आली ती मी नववीत असताना वयाच्या १४ व्या वर्षी. त्यावेळी या सगळ्या घटनेने मनात अनेक प्रश्न निर्माण झाले. थोडी भीती ही दाटून आली. आता कुठे ही जाताना पाळी तर येणार नाही ना ? ही भीती, त्यात ५ दिवस कापड सांभाळण्याची भीती, कपड्यावर डाग तर पडणार नाहीत ना ? याची भीती, पाळीची तारीख लक्षात ठेवण्याचे दडपण. स्त्रियांच्याच वाट्यालाच का हा दर महिन्याचा ताप, हे शारीरिक दुखण येत ? असे अनेक प्रश्न मनात निर्माण होत होते. आणि या भीती आणि प्रश्नांमुळे खूप चिडचिड ही होत होती. वाढत्या वयाबरोबर आणि मासिक पाळी विषयी योग्य ज्ञान मिळाल्यावर खूपशा प्रश्नांची उत्तरे मिळाली. होणारी चिडचिड ही कमी झाली. पण या दिवसात आपल्याला इतरांनी समजून न घेतल्याने ही चिडचिड पूर्णपणे थांबली मात्र नाही.

मी गावात राहते. ते पुण्याच्या फारच जवळ असले आणि आर्थिक, शैक्षणिक दृष्ट्या काही प्रमाणात विकसित असले तरी सामाजिक प्रथा आणि परंपरांच्या प्रभावापासून ते अजून तरी सुटू शकलेले नाही. गावातील या मागास रूढी-परंपरांवर आधारित विचारांनी स्त्रियांच्या मासिक पाळीचा त्रास अजून तीनपट वाढतो. भारतीय घटनेने कलम १७ द्वारे अस्पृश्यता नष्ट केली असली तरी स्त्रियांच्या वाट्याला येणारी ही ५ दिवसातील अस्पृश्यता मात्र अजून ही नष्ट झालेली नाही. तिथे स्त्रियांच्या मासिक पाळी संबंधी असणाऱ्या मागास आणि रूढी, परंपरेवर आधारित कल्पना मुळे स्त्रियांचे जीवन हे अधिकच अवघड बनून जाते. या ५ दिवसात स्त्रियांना घराबाहेर अथवा घरातील एखाद्या कोपऱ्यात राहावे लागते. आपली प्रत्येक गोष्ट इतरांकडे मागावी लागते. उदा :- अन्न, पाणी, कपडे इतर सर्वच गरजेच्या गोष्टी. या काळात कोणत्याही वस्तूला स्त्रीचा स्पर्श हा वर्ज्य समजला जातो. धर्मशास्त्रानुसार स्त्रियांना आराम मिळावा म्हणून त्यांना बाजूला बसवले जाते, असे कारण बऱ्याच वेळा दिले जाते. पण असे असले तरी त्यात फारसे तथ्य आढळून येत नाही. कारण या ५ दिवसात स्त्रिया रोजच्या पेक्षा दुप्पट कामे करतात. (भांडी घासणे, कपडे धुणे, शेतातील कामे, धान्य साफ करणे इ.) या दिवसात कराव्या लागणाऱ्या खूप सान्या श्रमाचा अनुभव मला प्रत्यक्षात खूप जास्त आला नसला तरी या दिवसात जगाव लागणार बहिष्काराच आणि अस्पृश्यतेच जीवन

मी ही अनुभवलं आहे. ज्यामुळे मासिक पाळी म्हणजे एक कटकट आहे अस अनेकदा वाटून गेलय. मासिक पाळीच्या दिवसात ही अस्पृश्यता स्वतःहून पाळण्यासाठी तुमच्या वर तुमचे कुटुंबच नाही तर संपूर्ण गावकी समाज नियंत्रण ठेवून असतो. समाजात एका बाजूला मासिक पाळी ही स्त्रीच्या पावित्र्याची खूण मानली जाते. पण त्याच पावित्र्याला जपण्यासाठी, स्त्रियांवर बंधने टाकण्यासाठी आणि स्त्रीच्या लैंगिकतेवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी माध्यम म्हणून या मासिक पाळीचा समाजाकडून वापर केला जातो, असे मला वाटते. गावात असणारे देव व विशेषता देवता यांना स्त्रियांच्या मासिक पाळीच्या काळात स्त्रियांचा स्पर्श चालत नाही. पण या देवतांनी सृष्टी निर्माण केली तर मासिक पाळी सुद्धा त्यांनीच निर्माण केली असेल. तर मग आपणच निर्माण केलेल्या या मासिक पाळीला त्या विटाळ का बरे मानतात? विशेषता स्त्री देवता त्यांना ही येत नसेल का अशी मासिक पाळी ? असे प्रश्न मनात येवून जातात.

मासिक पाळी का येते ? याची शास्त्रीय माहिती सुरवातीला मला ही नसल्याने मला ही सुरवातीला ती घाणेरडी आणि नकोशी वाटत होती. या दिवसात होणारा शारीरिक आणि मानसिक त्रास, मासिक पाळीच्या दिवसात शाळेत, महाविद्यालयात जाताना कपडे खराब व्हावू नयेत म्हणून द्याव लागणार लक्ष, कधी अचानकच अनियमित वेळी मासिक पाळी आली तर त्यामुळे घरी लवकर जाण्यासाठी होणारी धडपड आणि चिडचिड, या ५ दिवसात आपल्या व इतरांच्या घरात न मिळणारा प्रवेश, आपल्या प्रत्येक कृत्यावर नजर ठेवणारे लोक, कपड्यावर डाग पडले अन कोणी पहिले तर काय ? त्यामुळे वाटणारी शरम अशा विविध अनुभवांमुळे का येते ही मासिक पाळी ? अशी नकारात्मक भावना पण मनात येवून जात. कधी कधी तर मासिक पाळी एक दोन महिने लांबली कि, ती का आली नाही ? असे प्रश्न विचारणाऱ्या संशयी नजरांनी जीव अगदी नकोसा होवून जायचा. मनावर दडपण यायचं. मासिक पाळीत मिळणाऱ्या या अस्पृश्यतेच्या वागणुकीमुळे स्वतःची झालेली चिडचिड, त्यामुळे येणारा राग आणि त्यातून होणारी भांडणे मी अनुभवली आहे. तहानलेल्या व्यक्तीला मासिक पाळीच्या दिवसात कोणी पाणी दिले तर तहानेने व्याकूळ होणाऱ्या पण त्याच्या हातून पाणी न पिणाऱ्या व्यक्ती मी पहिल्या आहेत. घरातील कार्यक्रमात (यात्रा, लग्न, देवाचे कार्यक्रम) यात मासिक पाळी असणाऱ्या स्त्रियांना दिली जाणारी दुय्यमत्व, बहिष्कार, अस्पृश्यतेची वागणूक मी पहिली आहे आणि अनुभवलेली ही आहे. मासिक पाळी या शब्दाचा स्पष्ट उल्लेख न करणे, त्यासाठी विविध असभ्य शब्द वापरणे यांचाही अनुभव मी घेतला आहे. मासिक पाळीच्या काळात स्त्रियांनी वापरलेले कापड धुतलेले असताना ही इतरांच्या नजरेस पडू नये म्हणून करावी लागणारी धडपड, आपल्या पाळीच्या दिवसात इतरांनी अजाणते पणे, माहिती नसल्याने स्पर्श करू नये म्हणून स्त्रियांना आपल्या मासिक पाळीचे करावे लागणारे जाहीर / सार्वजनिक प्रदर्शन ही मी अनुभवले आहे. एकदा माझ्या भावाला माझ्या मासिक पाळीच्या दिवसात मला काहीतरी देण्यासाठी त्याच्या कामातून उठावे लागले होते. त्यावेळी तो चिडून म्हणाला मुलांना पण तुमच्या सारख अस बाहेर बसायला मिळायला हव होत. म्हणजे आम्हाला पण आराम मिळाला असता. जागच्या जागी सगळ्या गोष्टी मिळाल्या असत्या. माझ्या मनात सहज विचार

आला किती बरे झाले असते जर मुलांना ही आमच्या सारखाच त्रास झाला असता मासिक पाळीचा. तर त्यांना ही कळाल असत, कि किती त्रास होतो. आणि अशा दिवसात इतरांकडून मिळणाऱ्या वागणुकीमुळे या त्रासात कशी भर पडते ते. एक शेवटचा अनुभव सांगून मी थांबते. मी १२ वीत होते. १२ वी बोर्ड परीक्षेचा काळ होता. माझा इंग्रजीचा पेपर होता. अन त्या दिवशी अचानक एक दोन दिवस अगोदर (दर महिन्याच्या नेहमीच्या तारखेच्या अगोदर) माझी मासिक पाळी आली. मी नेहमी माझ्या जवळ पॅड (कापड) ठेवत असल्याने माझी धावपळ झाली नाही. पण माझे पोट इतके प्रचंड प्रमाणात दुखत होते, मला इतके अशक्त वाटत होते कि याच वेळी पेपर सोडून निघून जावे आणि शांत झोपावे असे वाटत होते. पण ते मी करू शकत नव्हते. नाहीतर माझे पूर्ण शैक्षणिक वर्ष वाया गेले असते. पण होणारा त्रास इतका जास्त होता कि त्यावेळी मला दुसरे काहीच सुचत नव्हते. मला काय होत आहे हे ही मी कोणाला सांगू शकत नव्हते. कारण कदाचित मला दुसरा काही त्रास होत असता तर मी तो सांगू शकले असते. कोणी तरी मला काही तरी मदत केली असती. पण पाळी मुळे माझे पोट दुखत आहे, हे मी कोणाला नाही सांगू शकले. पाळी या विषयावर त्या वयात मनमोकळे पणाने बोलण्याची माझी हिम्मत झाली नाही. अथवा मी त्रासामुळे जरी बोललेच तरी मला कोण समजून घेईल ? या प्रश्नाने मी गप्प बसून त्रास सहन केला. आपण पाळी मुळे होणाऱ्या त्रासा विषयी सगळ्यांसमोर सांगितले तर सगळे हसतील, चिडवतील अथवा वेगळ्याच नजरेने माझ्याकडे पाहतील अशी भीती ही मनात दाटून आली. त्यामुळे मी त्याच अवस्थेत लवकरात लवकर पेपर लिहून देण्याचा प्रयत्न केला आणि परीक्षेचा कालावधी संपण्यापूर्वीच वर्गा बाहेर पडले. झालेल्या शारीरिक त्रासामुळे मी पेपर व्यवस्थित लिहू शकले नाही. पेपर लिहण्यास पुरेसा वेळ असतानाही फक्त झालेल्या त्रासामुळे मला तो लिहता आला नाही. यामुळे बराच वेळ मी मानसिक दृष्ट्या ही अस्वस्थ झाले होते. पेपर मध्ये नापास झाले तर काय ? या प्रश्नाने मी घाबरून गेले. बाहेर आल्यावर मनात विचार आला , किती बरे झाले असते जर अशी मासिक पाळीच आली नसती तर. किंवा आलीच असती पण शारीरिक त्रास झाला नसता तर. त्यावेळी खरच मासिक पाळीच्या काळात स्त्रियांना, त्यांच्या शारीरिक आणि मानसिक त्रासाला समजून घेणे किती गरजेचे आहे याची जाणीव मला झाली. ही समजवून घेण्याची भूमिका स्त्री, पुरुष आणि समाज या सर्वांनी निभावणं गरजेचे आहे असे वाटू लागले. त्या नंतरच कदाचित मी या विषयावर स्वतःला आणि इतर स्त्रियांना समजून घेण्याचा प्रयत्न करू लागले. झालेल्या त्रासामुळे, तो कोणापाशी व्यक्त न करू शकल्या मुळे अथवा तो व्यक्त करण्यास पोषक परिस्थिती नसल्यामुळे हा एक सकारात्मक बदल माझ्यात झाला असावा असे मला वाटते.

नकोशी पाळी

- तनुजा हरड - MA

बुधावली, ता. वाडा, जि. पालघर

tanuja.harad@gmail.com



पाळी सुरू झाल्यापासूनचा माझा अनुभव तसा वेदनादायकच आहे. दुसऱ्या तिसऱ्या वेळेपासूनच पोटात दुखायला सुरुवात झाली. तसा घरात आधी अनुभव होताच. माझ्या आईला पाळीच्या वेळी खूप दुखायचे. असह्य होऊन ती गडबडा लोळायची. कमी वयातच तीची गर्भपिशवी काढावी लागली. तिचं दुखणं मलाही लागलं. आईला हे दुखणं माहीत असल्यामुळे तीला माझ्या बाबतीत सहानुभूती होती. माझे वेळोवेळी उपचार केले गेले तरीही हवा तसा फरक आला नाही. तेव्हा पासून माझ्या मागे लागलेलं डॉक्टरचं दुखणं अजून गेलेलं नाही.

माझा जन्म वाडा तालुक्यातील एका छोट्याश्या गावी झाला. शाळेत जात असताना घरची परिस्थिती बेताची होती, शालेय शिक्षण ग्रामीण भागातच झाले. गावात दवाखाना नाही, पाच किलोमीटर अंतरावर बाजाराच्या ठिकाणी दवाखाना आहे. घरची गाडी नव्हती, अशावेळी गाडी येईपर्यंत वाट पाहावी लागायची मग आई मला दवाखान्यात घेऊन जायची. माझी अवस्था पाहून आईलासुद्धा रडू यायचं. एक दोन वर्षांनी गावात खाजगी दवाखाना चालू झाला त्या डॉक्टरांना तात्काळ घरी बोलावलं जायचं, प्रत्येक वेळी ते काय येणार, नंतर ते यायला कंटाळा करू लागले. मग दवाखान्यातच जावे लागायचे. काही वर्षांनी तो दवाखाना बंद झाला. आता गावात दवाखाना नाही.

माझा त्रास असा की पाळीच्या वेळी मला जुलाब चालू होतात, काही वेळा एक दोन उलट्या सुद्धा होतात. असं वाटते की शरीरातील अन्न, पाणी सगळं बाहेर निघते. शरीरात काही शिल्लकच राहत नाही. जुलाब आणि उलटी झाल्यामुळे अंगात त्राण उरत नाही. मीसुद्धा आईसारखी असह्य होऊन गडबडा लोळते. पाळीच्या वेळी मी एक दोन दिवस अजिबात जेवत नाही, काही खात नाही. कारण खाल्लं तर ते बाहेर येतं. पाहिल्या दिवशी तर मी दिवसभर बिछान्यात पडून असते. या सगळ्यामुळे अशक्तपणा येतो. पाळीच्या काळात खूप वेळा वाटते उगीचच मी मुलगी झाली. पाळी उगीचच माझ्यावर लादली गेलीये असे विचार मनात येतात. पाळी यायच्या काही दिवस आधीच मी चिंतेत असते. कधी पाळी येण्यास उशीर झाला तर मला खूप बरे वाटते, तेवढेच एक दोन दिवस माझा त्रास पुढे ढकलला जातो. आता मी २६ वर्षांची आहे आणि पाळी सुरू होऊन १० वर्ष उलटून गेले. या काळात खूप उपचार केले, स्त्रीरोगतज्ज्ञ आयुर्वेदिक डॉक्टरांचा सल्ला सुद्धा घेतला परंतु अजूनसुद्धा हा त्रास आहेच. माझ्याकडे कायमच मेफटल स्पॅस (meftal-spas) ही वेदनाशामक गोळी असते. खुपच महत्वाचं काही असेल, हजर राहणे गरजेचे

असेल (मीटिंग, परीक्षा, इ.) तर मग मी दोन वेळा गोळी घेते. पाळी चालू झाल्या बरोबर आणि काही तासांनी गोळीची पॉवर गेल्याने. पाळी आल्यामुळे खूप वेळा लेक्चर मधून उठून गेले, ऑफिसला गेली नाही असे झाले आहे. बहुतांशी प्रत्येक पाळीच्या वेळी असे करावे लागते. मी उच्च डोसच्या गोळ्या सुद्धा घेतल्या आहेत की जेणेकरून लवकर आराम मिळेल. असो.

असाच एक प्रवासातील अनुभव शेअर करावासा वाटतो, तसं पाहिलं तर असे अनुभव भरपूर आहेत. बारावी नंतर मी मुंबईला शिकायला गेली. असेच एकदा मुंबईहून गावी परतत असताना प्रवासात मला पाळी आली. दुपारची वेळ होती. ठाण्याहून बस निघाल्यावर मी वेदनाशामक गोळी (painkiller) घेतली. खूप वर्ष एकच गोळी घेत असल्याने तीचा माझ्या शरीरावर परिणाम होणे बंद झाले होते. माझ्याकडे तीच एक वेदनाशामक गोळी होती. गोळी घेऊन सुद्धा मला त्रास चालू झाला. पोटात दुखायला लागले आणि शौचालयास जायला वाटू लागले. ठाणे ते भिवंडी प्रवास ट्रेफिक वैगरे पकडून एक तासाचा. या मार्गावर सार्वजनिक शौचालयांची सुविधा नाहिये. मी भिवंडी येईपर्यंत कसं तरी कंट्रोल केलं. भिवंडीला पोहोचल्यावर बस स्टँडलाही न उतरता खूप अलीकडेच बस थांबवली आणि तिथे उतरली. दवाखान्यात शौचालये असतात असा विचार करून दवाखाना शोधू लागली. आपल्याकडे सार्वजनिक शौचालयांची तशी कमतरताच आहे म्हणुन मी दवाखाना शोधू लागली. जरा कोपऱ्यात दवाखाना सापडला, तो गाठून तिथल्या नर्सची परवानगी घेऊन मी शौचालयास गेले आणि पॅडसुद्धा लावला. नंतर गोळी पुन्हा घेतली.

दवाखान्यातून बाहेर निघाल्यावर रिक्षाने बस स्टँड वर आली. गोळी घेतली होती तरी पुन्हा शौचालयाच्या शोधात पुढील प्रवासात उतरावे लागते की काय हा विचार करून मी भिवंडीत बस स्टँड जवळील एक दोन दवाखाने धुंडाळले. तसंही भिवंडी ते वाडा रस्त्याच्या आजुबाजुला एकही सार्वजनिक शौचालय नाहीये. बाजारांच्या ठिकाणीसुद्धा शौचालयांची व्यवस्था नाहिये. त्यामुळे कुठे जायचे हा पुन्हा प्रश्नच निर्माण झाला असता. घरी पोहोचायला अजून जवळ जवळ दोन तास होते. परंतु, दुपारची वेळ असल्यामुळे दवाखान्यात डॉक्टर उपलब्ध नव्हते. तशीच स्टँड वर येऊन बस मध्ये बसली. गाडीच्याच मार्गावर भिवंडीपासून जवळपास १० किलोमीटर अंतरावर एक गाव आहे तिथे उतरली. तिथे दवाखाना आहे हे मला माहित होतं. दवाखाना लहानच होता. दवाखान्यात जाऊन वेदनाशामक इन्जेक्शन घेतलं आणि पुन्हा येऊन बसची वाट पाहत थांबली. तोपर्यंत संध्याकाळ झाली होती. वाट बघत असताना जी बस आली त्यामधे चढली, परंतु बस पूर्ण भरलेली होती, बसायला जागा नव्हती. मला अजून एकदम बरे वाटत नव्हते. मी बसमधे उभीच होती. थोड्या वेळाने एका महिलेने माझी अवस्था पाहून थोडी बसायला जागा करून दिली.

मासिक पाळीचे विलगीकरण कक्ष...

- शितल आलोकनाथ जोशी

साई कॉम्प्लेक्स, मंगळवार पेठ, कोल्हापूर.

sheetal.joshi@ymail.com



माझी पहिली पाळी आली आणि आईला सुखद धक्का बसला... आणि हूर हूर चालू झाली... चार दिवस गोड खायला केले ओवाळले... पण त्या सोबत सुरू झाले आदेश आणि उपदेश... असं करू नकोस तसं करू नको.. इकडे जाऊ नको... लवकर घरी ये... एक नाही शंभर सुचना... एकदा आजी कडे गेले असता पाळी बाजूला बसून पाळायची वेळ आली... तशी नंतर सणा वारात सध्या देखील येते... पाळी झाली की लगेच आपलं मोजकं सामान घेऊन एका चटई वर आपला निवारा करायचा.., सर्वापासून आलीप्त राहायचं, कुठे शिवाशिव करायची नाही... चार दिवसांनी न्हवून घ्यायचे... या चार दिवसा मध्ये चिडचिड होते, पोट दुखी होते पण सहन करायची सवय लागते... आता तर त्या दिवसांत नोकरी.. संसार या राम रगाड्यात पोट दुखी कडे दुर्लक्ष करता येते व सगळी कामं ही उरकायची शक्ती येते... पाळी पाळावी याच्या मागे महिलेला विश्रांती मिळावी असा उद्देश असावा.. आणि अर्थातच शास्त्रीय कारण देखील... थोडक्यात काय तर स्वतःला quarantine करून घ्यायचे.. म्हणजेच विलगीकरण कक्ष...

एकदा गणपती पुळे ला गेले असता पिरेड्स आले... मग काय... बाप्पाचे दर्शन कसे घेणार!!! आणि पवित्र समुद्रात सुद्धा जायला संकोच.... गणेश उत्सव मध्ये जर पिरियड आले तर नवरात्र, दिवाळी सगळे सण विलगी करण कक्षात.... पण मला वाटत की आपल्या धावपळीच्या जीवनात आपण या चार दिवसासाठी स्वतःला quarantine करून घेतले तर आपल्याला विश्रांती मिळेल नाही का? एक वेगळा अनुभव असा की 2019 मध्ये कोल्हापूर मध्ये महापूर आला त्यावेळी अनेक महिला आपल्या कुटुंबा बरोबर घर सोडून धर्म शाळेत किंवा जिथे सोय केली असेल तिथे राहायला आल्या.. त्यांची अडचण समजून तिथल्या एका स्वयंसेविका ने मुबलक प्रमाणात पॅड मिळतील का या बद्दल चौकशी केली असता मी बऱ्याच ठिकाणी पाठ पुरावा केला तर एक सेवा भावी संस्था या महिलाना मुबलक प्रमाणात पॅड उपलब्ध करून देऊ शकतील याची माहिती करून दिली. प्रलय आला पण अशा संस्था नी महिलांची या प्रकारे काळजी घेतली हि किती अभिमानाची गोष्ट आहे ना!

काही अनुभव मासिक पाळीतील

- स्वाती सुरेश तेलगोटे - BSc

साई नगर, तालुका: तेलहारा, जिल्हा: अकोला

swati.telgote@gmail.com



लहान असताना अस काही असत म्हणून माहितीच नव्हतं, आईला येत असेल पण आईने कधी जाणवू नाही दिल, आणि ताई ला जेव्हा आलेत तेव्हा आईला, ताईला विचारलं की सांगायच्याच नाही, म्हणायच्या तू अजून छोटी आहेस तुला कळणार नाही. मग तसच गप्प बसून राहायचं. पण मनात प्रश्न यायचे की ह्या दोघी अश्या का वागत आहेत? आणि अचानक एखाद्या वेळेला गादीवर किंवा बेडशीट वर रक्ताचा डाग पडलेला असायचा, तेव्हा आईला सांगितलं की आई परत म्हणायची तुला नाही कळत ते असच आहे. मग मी पण मोठे झाले, माझा तो अनुभव अजूनही तो पहिल्या पाळीचा दिवस आठवला की खूप हसायला येत. रात्रीची ची वेळ होती, आमच्या इथे आधी गाय होती, त्या रात्री तिच्या बाजूला शेण पडलेलं होत, ते मी तेवढ्याच रात्री म्हणजे वाजले असतील रात्रीचे 10 वाजता ते उचलून शेणखतावर टाकले, घरी आई नव्हती, मी माझे २ भाऊ आणि आमची गाय, आई गावाला गेलेली होती. रात्रीच काही वेळाने मी बाथरूम ला गेले तर रक्त पडले लघवी बरोबर, आधी वाटले असेल असच काही, पण नंतर मनात विचार आला की अरे आपण तर शेण उचलले होते, म्हणून तर नसेल झाले हे, असा विचार यासाठी आला कारण आधी म्हणायचे न की रात्रीच शेण उचलायच नाही म्हणून... दुसऱ्या दिवशी आई घरी आली तेव्हा आईला सांगितलं तर आई हसली आणि म्हणाली काही नाही होत, होतच असत अस, आणि नंतर तिने मला तो लाल कापड दिला, प्रोसेस सांगितली की कसा ठेवायचा म्हणून आणि नंतर मी तो घेतला, आणि ठेवला माझ्या कडे. तरीही मला कळलं नव्हतं की हे काय असत म्हणून आणि आई किंवा ताईने पण स्पष्ट पणे नाही सांगितलं. आणि मी पण खुलून कधीच कोणती गोष्ट विचारत नाही तर तेही विचारलं नाही. मग हळू हळू शाळेत मैत्रिणींकडून माहिती व्हायला लागलं की याला मासिक पाळी म्हणतात जी प्रत्येक महिन्याला ५ दिवस येत असते.

हळू हळू तर आणखी काही नवीन नवीन गोष्टी माहित पडायला लागल्यात, काही मैत्रिणी होत्या त्यांच्या घरी तर भारीच रीत होती.... त्या पाच दिवसात एकाच ठिकाणी राहायचं, घरात जास्त फिरायचं नाही, देवघरात तर अजीबतही जायचं नाही, आणि स्वतःहून प्यायला पाणी ते सुद्धा घायचं नाही, जे काही त्या काळात कपडे वापरतो आपण ते कोणालाही दिसू द्यायचे नाहीत. म्हणजे त्यांच्या त्या कपड्यांना ऊन हे मिळायचच नाही, मग त्यात असलेले किटाणू कसे जातील ना, जर त्याला ऊन नाही मिळालं तर. पण ते पाच दिवसात ह्या अश्या गोष्टी केल्या की किती वाईट वाटत असणार, मला तसा त्याप्रकारचा अनुभव नाही

कारण आमच्या घरी त्याला आता लपवून ठेवत नाही आम्ही. कारण सगळे जण शिकलेले आहेत त्यामुळे सगळ्यांना माहिती आहे की मासिक पाळी म्हणजे काय असते. लहान असताना पासून च मासिक पाळीच्या दरम्यान जे सॅनिटरी नॅपकिन लागतात ते सुद्धा पप्पांना आणायला लावते आणि पप्पा पण कोणतीही लाज न वाटू देता आणून देतात नेहमी, आणि मी सुद्धा आता कोणत्याही मेडिकल वर सॅनिटरी नॅपकिन आणायला गेले तर कोणीही असलं तरीही त्याच्या समोर मागते. ते मागण्यासाठी कसली लाज. नैसर्गिक आहे ती गोष्ट त्या साठी लाज कशाला बाळगायची.

मी नवविला होती तेव्हाची गोष्ट आहे, शाळा संपली की आमचा शिकवणी वर्ग असायचा. जिकडे आमचा तो शिकवणी वर्ग होता त्याच रस्त्याने साईबाबांचे मंदिर होते. प्रत्येक गुरुवारी त्या मंदिरात संध्याकाळी ७ वाजता आरती व्हायची. तिथे प्रसाद म्हणून लाडू भेटायचे. म्हणून सगळ्या मैत्रिणी मिळून आम्ही आमचा शिकवणी वर्ग संध्याकालचाच असायचा तो सुटला की आम्ही थेट मंदिरात जायचो आणि मी पाळीची असली तरीही तिथे जायची आणि मैत्रिणींना माहितीच नसायचं. आणि सगळं झाल्यानंतर त्यांना सांगायची तर त्या अश्या बघायच्या मला जस की मी खूप मोठं पाप केलं आहे. पण मी त्याला ignore करायची. कारण काहीच नाही होत त्यामुळे हे महित होत. आणि परत आपली life जशी आहे तशी सुरू !

माझ्या मामेबहिनीला जेव्हा पहिल्यांदा मासिक पाळी आली तेव्हा तिच्या आईने म्हणजे मामीने तिला नवे कोरे कपडे घेतले, नवीन हिरव्या बांगड्या घेतल्या, स्वतः तिची अंघोळ करून दिली एवढी मोठी असताना, आणि सणाला जस गोडधोड बनवतो न आपण तस काही काही नवीन बनवलं. पुरणाच्या पोळ्या बनवल्या जेवणासाठी. आणि नंतर तिला ते नवीन कपडे घालून बांगड्या घालून जस नव्या नवरीला करतात तस सगळं करून मामीने तिला स्वतःच्या हाताने जेवण भरवले मला हे ऐकून नवल च वाटत होते शेजारच्या काही बायांनी पण तिला तसच केलं. एकीकडे हसायला पण येत होतं पण या गोष्टीसाठी एवढं सगळं करतात म्हणून छान पण वाटत होते. नवल याच वाटत होतं की हे सगळं एका खेड्यागावात केलं होतं. कारण या वेळेत सहसा हिनवले जाते. पण मला खुशी याचीही आहे की मी एका अश्या कुटूंबात राहते जिथे प्रत्येक गोष्टीच स्वातंत्र्य आहे. मी आधी सांगितलं की आई मोकळं बोलायची नाही या विषयावर बरोबर कारण तिलाही पुरेपूर माहिती नव्हती त्याबद्दल अस मला वाटत.

पण माझ्या त्या मैत्रिणींना एक नक्की सांगायला आवडेल, जे जुने लोक आहेत ते सुधारण्याच नाव नाही घेत मग आपणच सुधारायच, म्हणजे त्या ५ दिवसात जर घरात काही नाही करू देत तर ते ५ दिवस मनसोक्त जगायचं, पाहिजे तिकडे जायचं फिरायचं जागून घ्यायचे ते पाच दिवस कशाला टेन्शन मध्ये घालवायचे .

आणि जी आपली पुढची पिढी राहिल ती तर असणारच समजदार आपल्यापेक्षा☺ म्हणून टेन्शन घेऊन जगण्यापेक्षा मस्त मोकळं जगायचं. आपल्याला त्रास होतो त्या काळात पण फक्त पहिल्याच दिवशी होतो. बाकीचे दिवस आपल्याला घरचे ही तस तर काहीही नाही करू देत मग लो आपना बॅग और घुम आओ जहाँ चाहे वहा !

एक धन्यवाद तुम्हालाही म्हणते की अशी संधी देऊन खूप मोठं काम केलं आहे. फक्त स्त्रियांनी यावर मोकळे पणाने बोलायला हवं.

Those 5 Days

- Shravani Deshpande

Rasta Peth, Uma Building, Pune.

shravanideshpande168@gmail.com



EARLY DAYS: -

In the early days of my menstruation during schooling I used to not feel happy. I used to ask funny questions that why do we have periods. During that time, I used to have many mood swings, stomach cramps, tiredness, unhappy, fear, etc.

I used to play badminton from early years of 5th standard. But during menstruation I always used to miss my practise. Because during those days I was not able to stand and playing badminton for me was far enough. I used to not able to do skipping and other workouts just because of menstruation. I used to cry because the pains were just unbearable, because of one thing in life I was not able to do my regular practise. This problem was not for any particular month it was for every month. During those days I used to get angry very quickly due to mood swings. Due to stomach cramps I used to cry like anything because those cramps were unbearable. As time passed I realised this cycle is going to happen every month. So I decided to face it with all my courage and patience; because every time I cannot go and sleep on the bed to find the relief. As years passed I was becoming stronger than before & was trying to face my periods with all the patience and courage.

BADMINTON CAMP: -

It was during my 8th standard that I had attended a badminton summer camp at Aurangabad. The summer camp training used to start at 06:00 am and ends up by 01:00 pm and also in the evening 5:00 pm to 9:00 pm. That was actually the rigorous training for me. The camp was for 45 days. These 45 days were going to test me during my menstruation also. I was worried that how will I manage my periods, my changing mood swings, most important was that my stomach cramps how will I do that during training but it is all said that "when the going gets tough, the tough gets going". It was the day when I started with my periods. In the morning training I used get stomach cramps but later on I started to ignore those cramps because if you ignore something which is hurting you; you will forget your pain that is what I did I started to ignore my menstruation pain during those summer camp days. During my menstruation I used to do all the training told by the coach I used never feel that I am in my periods and I never thought that I should get relief by sleeping on the bed or finding a relax-able place. The one who used to never go to regular practise because of periods was now attending badminton summer camp with all rigorous training even in menstruation. The summer camp moulded me, twisted me to be much stronger even in the periods. There were times during camp that I used to not feel like doing workout or have training, sometimes I was not able to get up from my bed due to periods. But I just said to myself that I can do it even in periods. The mindset changed me and my approach towards periods. There were other seniors around me who used to manage their periods during summer camp. Then it was just a thought to my mind if seniors can manage their periods then even I can also manage it. That summer camp brought a drastic change in me and my attitude towards periods.

REGULAR PRACTISE DAYS AFTER SUMMER CAMP: -

After returning from summer camp I started attending my practise on regular basis where I was going for coaching. Earlier I was not able to go and practise but later; on rare basis I used to miss the practise; practise was missed by me when I used to get severe stomach cramps which were unbearable I used to lie on the floor sometimes because of stomach cramps my tears used to not stop. I usually get cramps mostly on second day of menstruation even today.

WORST TIME: -

The worst time during menstruation was to manage stomach cramps, anger, changing mood swings, tiredness, self-control and being patience by handling whole day schedule. Stomach cramps are the worst thing which I go through during my menstruation but that is how life that menstruation is a part of every girl's life. Then it was just a thought to my mind that I have to overcome my stomach cramps which are actually unbearable.

CONSISTENT PRACTISE TO ACHIEVE THE WISH-LIST: -

This is another experience which I am sharing; It was my wish which was made very long back almost 2 to 3 years ago that I wanted to play DHOL in Ganapati Miravunk. Last year 2019 I had played dhol in Ganapati miravunk. But it is said that god always test you at every level in life. I was attending my dhol practise session with everyday consistency. After preparing everything with all the efforts time played it role. It was just one day before the Ganapati festival that I started with my menstruation. That made me upset because I thought that I won't be able to play dhol in Miravunk because of periods. When I spoke with my seniors they said that it is nothing like that you won't be able to play dhol it is you who have to manage yourself during periods that was sign of hope for me because after 2 months' continuous efforts if was not able to play dhol then my efforts and wish would not have been completed. Firstly, I thought that I won't be able to play dhol because it was my second day and on second day I usually get stomach cramps and I was like how will I be able to manage my periods and stomach cramps. The day when I started my periods I was crying but it was my mother who motivated me and said that you can do it just be positive and your wish-list will surely be completed. After my mother's motivation I made my mindset and I finally made it. I played the dhol in Ganapati festival seriously; that time I did not felt any pain or any cramps. I did not felt that I am in menstruation my determination was strong to achieve my wish-list that my periods did not hold me back because; periods are normal.

MOTIVATION DURING PERIODS: -

There was a video on YouTube of the Badminton World Champion; the Rio Olympic Silver Medal player P.V. Sindhu when she had visited her school and that statement goes like "PERIODS ARE NORMAL". You should not hold back anything just because of periods because if the great Champion P.V. Sindhu can face her periods during matches and training then why can't we all do that. There was a pledge taken by P.V. Sindhu and it goes like

"I PLEDGE, TO NEVER STOP DREAMING, TO ALWAYS GIVE THAT LITTLE EXTRA EVERYDAY, TO BE THE WINGS THAT MAKE ME FLY, TO NEVER LET ANYTHING COME IN BETWEEN ME AND MY DREAMS OF PROGRESS". Let nothing stop you from

pursuing your dreams not even your periods. This was the pledge taken by P.V. Sindhu in her school will all other girl's.

POSITIVE EFFECT OF PLEDGE ON ME: -

When I watched that video of P.V. Sindhu. I strongly got motivated with that one statement "PERIODS ARE NORMAL". After watching that video, I decided that I will never ever miss my workout. In spite of being in periods; now I can do almost 5,000 skipping which I have actually done in my menstruation, and other workouts. During my menstruation I have also done 100 Suryanamskar because with just one thought in my mind which I have fixed it permanently that is "periods are normal". When I will do my practise session of badminton I will make sure that I will not miss my session because of periods. I have developed an attitude that "WHAT MAY COME I AM NOT GOING TO MISS ANYTHING (WORKOUT, STUDIES, PRACTISE) EVEN IN PERIODS" that is the mindset I have developed by watching the video because periods are normal.

MENSTRUATION CYCLE: -

Menstruation cycle begins to every girl at her schooling. In the beginning it feels uneasy the pains are just unbearable, many of them get stomach cramps, mood swing changes, just feels like to sleep, anger increases, & don't feel like to eat anything etc. There are many phases that teenage and also adult goes through during their menstruation days. The gap between the menstruation cycle is usually 21 days. Bleeding lasts for 3 to 7 days depending on the health.

PRECAUTIONS: -

During periods you need to take precautions that you should keep yourself engaged in any particular activity which will not make you realise that you are in pain & you are getting any cramps. Drink plenty of water and stay hydrated during your menstruation, avoid eating sweets or sugar because that increases your bleeding, try to be just normal in-spice of getting pains, eat healthy food and fruits, do exercises which will make you feel happy and strong, don't hold back anything because of periods because periods are normal.

MY OPINION: -

Those 5 Days are nothing but periods which every girl starts at her schooling days. Problems start when we do not speak on it. People always think that what will society say. We never talk about periods nor we express our views & opinion on that. In metro cities everyone knows the menstruation cycle and its working but there are many villages around us where people are not aware of it. They don't know the importance of using sanitary napkin they don't use sanitary napkin which can cause a major problem. The purpose of writing this article is to spread the awareness about mensuration and how I have gone through it. Menstrual hygiene day is an annual awareness day on 28th May to highlight the importance of good menstrual hygiene management (MHM). In the beginning it is always tough but when you keep going it becomes easy. In the same way; In the beginning facing periods was tough but now it feels like it is just normal. Every incident teaches you something in life to face the challenge and develop yourself. In this article I have tried to mention those incidents which were challenging during periods. It is we who have to make yourself strong in those 3 to 7 days by challenging yourself. If we don't change our mindset and attitude towards periods we will always be back with fear.

'त्या' दिवसातील प्रवास--

- रंजना पोतदार धर्माधिकारी

8, विद्यागिरी, बागलकोट, कर्नाटक.

potadarranjana@gmail.com



आज विज्ञान कितीही प्रगत झाले असले तरी सध्या आपण वावरतो त्या समाजात स्त्रियांच्या मासिक पाळीविषयी उघडपणे फारसं बोलले जात नाही. पण आपल्या 'समाजबंध' या सामाजिक प्रशिक्षण संस्थेतर्फे 'ते पाच दिवस' या विषयावर मुक्तपणे आपले विचार मांडण्याची ही संकल्पना खुपच चांगली आहे.

मासिक पाळीबाबत अनेक गैरसमजुती असतात. त्याबद्दल घरात किंवा शाळेत सविस्तर चर्चा केली जात नाही, सतत कुजबुज ऐकावयास मिळते. पण यावर मनमोकळेपणाने बोलणे गरजेचे आहे. मासिक पाळी किंवा ऋतुस्राव ही श्वसनाइतकीच नैसर्गिक प्रक्रिया आहे हे अगदी लवकरच म्हणजे १२-१३व्या वर्षातच वयात येणाऱ्या मुलींसाठी सोप्या भाषेत समजवण्याची आवश्यकता आहे. त्या पाच दिवसात होणारा त्रास किंवा येणाऱ्या अडचणींना सर्वच मुली व स्त्रियांना सामोरे जावे लागते.

मलाही तसा खुप वेळा अनुभव आला आहे. आमच्या घरच्या आनुवंशिकतेप्रमाणे १५व्या वर्षी पिरियड सुरु झाले. त्यामुळे शाळेमध्ये जरी समस्या उद्भवली नसली तरी लग्नानंतर सणावारी किंवा लग्नसमारंभासारख्या इतर कार्यक्रमाचेवेळी अधेमधे पाळी आली की त्रासदायक वाटे व ते पाच दिवस अगदी नकोसे होत.

एकदा बेळगावहून आम्ही नाशिक-त्र्यंबकेश्वरला देवदर्शनासाठी गेलो होतो. २-३ दिवसांनी गावी परत येताना प्रवासात अचानक पाळी आली. माझ्याकडे त्यावेळी पॅडपण नव्हते. जवळ असलेल्या साध्या काँटनच्या नॅपकिनचा वापर करावा म्हटलं तर बस रात्री वेळाने सुटल्याने वाटेत कुठे थांबणार नव्हती. बेळगावला आम्ही दुसऱ्या दिवशी सकाळी १०-११ वाजता पोचणार होतो. आम्हां तीन जणांच्या सिटवर सोबत नातेवाईक होते पण त्यांच्याशी मी उघडपणे बोलु शकत नव्हते. मला घरी केव्हा पोहोचतो असे झाले होते. स्वतःवरच चिडचिड होत होती. त्या दिवशी संपुर्ण रात्रभर १२ तासांच्या प्रवासात मला अतिशय अवघडल्यासारखे झाले होते. त्या दिवशीच्या प्रवासातला त्रास माझ्या कायमचा लक्षात राहिला.

आणखी एकदा आमच्या घराजवळच मुलींचे T.C.H.काँलेज होते. तिथे रोज येणाऱ्या मुलींपैकी एकीची अचानक पाळी आली. तिच्याजवळ पॅड नव्हते. खरेदी करण्यास जवळपास कुठे दुकान नव्हते.

तेव्हा आमच्या घरी येउन माझ्याकडून काँटन नॅपकिन घेउन त्या मुलीने वेळ निभावून नेली. असे बरेच प्रसंग इतर अनेक मुली व स्त्रियांच्या बाबतीत घडत असतात. आपल्या या अनुभवलेखनाच्या माध्यमातून स्वतःचे पाळीबद्दलचे वाईट अनुभव शब्दात मांडल्याने ते इतर मुली व महिलांसाठी निश्चितच दिशादर्शक ठरू शकतील.

मी आणि "ती" !

- रुचा दिनकर B.Sc IT

नेवा हाइट्स, ऐरोली, नवी मुंबई.

rucha3397@gmail.com



खरंतर फेसबुकवर "तुमचे पाळीचे अनुभव लिहा" ही ओळ वाचली आणि गेल्या 10 वर्षात प्रत्येक महिन्यातले 2 दिवस सहन केलेला त्रास आठवला, अडचणीचे कित्येक प्रसंग डोळ्यासमोर तरळून गेले. त्यातले काही ठराविक ह्या लेखात मांडणार आहे..

जसजशी मुलगी वयात येते तसं तिची आई किंवा मोठी बहीण तिला हळूहळू मासिक पाळीची ओळख करून देत असते. माझ्या घरी मोकळं वातावरण असल्याने आणि बाबा माझ्या जास्त जवळचे असल्याने पाळीची प्राथमिक ओळख मला बाबांनीच करून दिली..त्यानंतर शाळेतही काही पाळीविषयी माहिती सांगणारे कार्यक्रम व्हायचे त्यातून थोडं थोडं समजत गेलं.. आई-बाबांनी "वयात येताना" सारखी काही पुस्तकं आणून दिली ज्यात मला पडलेल्या जवळपास सगळ्याच प्रश्नांची उत्तरं मला सापडली..

पण theoretical knowledge आणि practical knowledge ह्यात खूप फरक असतो हेच खरं.

मला पहिली पाळी आली ती माझ्या आठवीच्या मे महिन्याच्या सुट्टीत.. मी माझ्या गावाला गेले होते.. मला सुट्टीत गावाला सोडून आई बाबा परत मुंबईला निघून आले होते.. एक दिवस अंगणात खेळत असताना अचानक कंबर आणि पोट दुखायला लागलं, अगदी वेगळ्या प्रकारचं दुखणं होतं ते.. मी त्याच्याकडे फारसं लक्ष नाही दिलं आणि परत खेळायला लागले. 1..2 तासांनी मी लघुशंकेसाठी टॉयलेट मध्ये गेले.. जे काही दिसलं ते खूप भयानक होतं.. रक्त रक्त आणि रक्त... आधी तर काही सुचेचना की काय करू. मग तशीच बाहेर आले, माझ्याकडे पॅड असायचा प्रश्नच नव्हता, आणि माझ्या काकीकडे, चुलत बहिणीकडे किंवा वाहिनीकडे जाऊन पॅड मागायची हिम्मत माझ्यात नव्हती...

मुळात त्या वयात मासिक पाळीची इतकी लाज वाटत असते ना की त्याविषयी काही बोलणं किंवा ऐकणं म्हणजे पाप वाटायचं मला...

मग काय, माझाच एक रुमाल घेतला मी, त्याची नीट घडी केली आणि दिला ठेवून..

त्यानंतर अंधान्या खोलीत पलंगावर जाऊन रडत बसले.. एकतर पोटात खूप दुखत होतं, जवळ आई नव्हती आणि तिसरं म्हणजे "मासिक पाळी आली की उंचीत वाढ होत नाही" हे कुठेतरी वाचलेलं आठवलं.. आणि त्यावेळी माझी उंची फारच कमी होती, म्हटलं झालं आता.. संपलच आता सगळं.. माझी

उंची आता काही वाढणार नाही, मी आयुष्यभर अशीच राहणार आणि लोक मला बुटकी म्हणून चिडवणार... त्या रात्री मी पलंगावर झोपून खूप रडले (मला काय माहित होतं हे रडणं दर महिन्याला 2 दिवस माझ्या वाट्याला येणार आहे ते.

त्यानंतर सुट्टी संपल्यावर मी मुंबईला माझ्या घरी परतले, एक महिन्याने परत "ती" आली... रात्री झोपेत पोट दुखायला लागलं, तेव्हा सगळी रात्र तळमळत काढली.. सकाळ झाल्यावर "ती" आल्याचं समजलं, बाबांकडे गेले, त्यांना सांगितलं "बाबा, मला पाळी आली"

बाबा आईला उद्देशून म्हणाले "अगं ऐकलंस का, ऋचूजवळ ये जरा, ती काय सांगतेय ते बघ"

मग माझी रवानगी आईकडे करण्यात आली.. आईने पॅड हातात दिलं, ते कसं वापरायचं ते शिकवलं..

तेव्हापासून दर महिन्याला ती येत गेली, आणि मी मोठी होत गेले

प्रत्येक मुलीला पाळीचा होणारा त्रास वेगवेगळा असतो.. माझं बोलायचं झालं तर मला 6-7 दिवस पाळी येते, त्यातले पाहिले 2 दिवस म्हणजे अक्षरशः रडत रडत काढते मी.. पाळी यायच्या आधीच कंबर आणि पाठ दुखायला लागते, पाळी आली की पोटात दुखायला लागतं, काही वेळाने त्या वेदना इतक्या तीव्र होतात की पोटावर बुक्के मारावेसे वाटतात जोरजोरात (जे मी मारते कधीतरी).. गरम पाण्याच्या पिशवीने पोट शेकत बसते, त्यातलं पाणी इतकं गरम असतं की 2 दिवस त्याचे लाल चट्टे पोटावर राहतात.. कंबर ते पायापर्यंतचा भाग अक्षरशः कापून शरीरापासून वेगळा काढून ठेवावा असं वाटतं.. प्रचंड घाम येतो, तहान लागते, अपचन होतं त्यामुळे अजून त्रास वाढतो..

पाळीचे पहिले 2 दिवस मी घराबाहेर जाणं टाळते, कारण बाहेर गेले की मी चक्कर येऊन पडणार हे ठरलेलं आहे... पाळीच्या पहिल्या दिवशी कॉलेजमध्ये जायचा अयशस्वी प्रयत्न दोनदा करून झालाय (75% attendance च्या पायी), lecture चालू असतानाच चक्कर येऊन पडले आणि डोकं धाडकन बेंचवर आपटलं होतं... तेव्हापासून पाळीच्या पहिल्या दिवशी जर खूपच महत्वाची गोष्ट असेल तरच घराबाहेर जाते, ते सुद्धा गोळी घेऊन.. त्या गोळीने आराम वाटतो, जाणवतही नाही की पाळी आली आहे.. पण त्या गोळ्यांचा यकृत आणि मूत्रपिंडावर विपरीत परिणाम होतो, त्यामुळे डॉक्टरने सांगितल्याप्रमाणे फक्त परीक्षा किंवा interview असतानाच त्या गोळ्या मी घेते

पाळीमुळे शारीरिक त्रास तर होतोच पण घराबाहेर असताना स्वच्छतागृह उपलब्ध नसल्यानेही खूप त्रास होतो, निसर्गाने ह्या बाबतीत पुरुषांना सूट दिली आहे.. स्वच्छतागृह नसेल तरी त्यांची कधी घुसमट होत नाही... आमच्या बाबतीत मात्र कधी कधी स्वच्छतागृह नावापुरती असतात पण आत गेलो की बापरे बाप.. एक क्षणही तिथे थांबू शकत नाही.. दरवाजे तुटलेले, संडासच्या नावाखाली फक्त फरशीवर पाडलेलं एक

भोक.. कुठे पाणी नाही, कुठे पाणी आहे पण बादली नाही, कुठे नळाला इतकं पाणी असतं की तो काही बंद होत नाही, मग जमिनीवर पडणाऱ्या धो धो पाण्याच्या शिंतोडयांपासून स्वतःला वाचवायचं.. कुठे झुरळं फिरताना दिसतात, कुठे उंदीर.. वापरलेले पॅड फेकायला कचराकुंडी नसल्याने कधी कधी पॅडही तिथेच कोपऱ्यात फेकलेले असतात...

पण करणार काय, नाईलाज असतो.. मग एकीकडे आपला श्वास रोखून धरायचा, शक्यतो नजर इकडेतिकडे फिरवायची नाही (गलिच्छपणा बघून तिकडून पळून जावंसं वाटतं) आणि पटापट मोकळं व्हायचं.. खरंतर स्वच्छतागृहात जायची वेळ ही 3..4 मिनिटांची.. पण त्यातही इतक्या गोष्टी त्रास देऊन जातात

पाळीविषयी भयानक अनुभव तर खूप आहेत, कधी परीक्षा चालू असताना आलेली पाळी, मुंबई ते म्हैसूर बस प्रवासात अचानक आलेली पाळी (मध्ये थांबता ही येत नाही अशावेळी), गावाला आलेली पाळी, आपल्या कपड्यांवर डाग पडेल की काय आणि लोक विचित्र नजरेने बघतील आपल्याकडे ह्याची भीती.. मला आठवतंय शाळेत असताना बुधवार आणि शनिवार आम्हाला पांढराशुभ्र गणवेश असायचा.. कधी बुधवारी किंवा शनिवारी पाळी आली तर मी डाग पडेल आणि सगळे हसतील ह्या भीतीने शाळेतच जायचे नाही.. कधी परीक्षा असताना जावं लागलंच तर पेपरमध्ये लक्ष कमी आणि स्कर्टकडे जास्त असायचं.. कधी एखाद्या खास प्रसंगाची आपण सगळी तयारी करून ठेवावी, अगदी कोणते कपडे घालणार ह्या पासून ते कोणत्या pose मध्ये फोटो काढणार इथपर्यंत, त्या दिवसाची आतुरतेने वाट बघावी, आणि तो दिवस उजाडताच "ह्या" बाईंनीही हजेरी लावावी...

अशा वेळी खूप खूप राग येतो, सगळ्याचाच.. निसर्गाचा, माझ्या मुलगी असण्याचा, पाळीमुळे मला होणाऱ्या त्रासाचा.. अशा वेळी डोक्यात भलतेसलते विचारही येऊन जातात.. अगदी मानवाच्या निर्मितीच्या काळात निसर्गाने ही जबाबदारी पुरुषांवर का नाही सोपवली इथपासून ते आता विज्ञान खूप पुढे गेलंय मग मी गर्भाशय काढून टाकू का... म्हणजे पाळीची कटकटच नको, की मी लिंगबदलाचं operation करून घेऊ, एकदाची सुटेन ह्यातून (हो, हा विचार जरा हास्यास्पद आहे पण तो ही येऊन जातो मनात) ह्या सर्वांपेक्षा एक अनुभव वेगळा आहे..

मी नववी-दहावीत असताना आईसोबत मामाकडे गेले होते.. तिथे तारीख नसतानाही अचानक मला पाळी आली.. मी जाऊन आईला सांगितलं, आई बोलली "फडका ठेव", मी म्हणाले "नाही, मी नाही फडका ठेवणार, तू कोणाकडे पॅड आहे का जाऊन विचार"

आई म्हणाली "अगं, गावच्या मुली नाही वापरत पॅड वगैरे, इथे सगळ्याजणी कापडच वापरतात, आता नाईलाज आहे आपला म्हणून आजचा दिवस वापर"

मी अगदी नाईलाजाने तयार झाले.. आईने दिलेला फडका ठेवला, सुरुवातीला काही वाटलं नाही, काही वेळाने तो भिजत गेला, मग रात्र झाली मी झोपून गेले... पण रात्रभर त्या फडक्याच्या ओलसरपणामुळे दुसऱ्या दिवशी मला होणाऱ्या त्रासाची मला कल्पना नव्हती..

दुसऱ्या दिवशी नेमकं कोणाचं तरी लग्न होतं.. मे महिना होता त्यामुळे ऊन खूप होतं.. घामाने भिजले होते, पोटात दुखत होतं, कंबर दुखत होती, गरगरत होतं..पोटही नीट साफ झालं नव्हतं.. हे सगळं कमी की काय म्हणून कालच्या फडक्यामुळे प्रचंड त्रास होत होता, ओलसरपणामुळे जांघा आणि मांड्या अक्षरशः सोलवटून निघाल्या होत्या, सुजल्या होत्या... आगआग होत होती.. तशा स्थितीत चालायचं म्हणजे खूप कठीण काम होतं.. एक एक पाऊल मी हळूहळू टाकत होते.. पावसाळ्यात नवीन बूट घातले की मागच्या बाजूला कातडी सोलवटून फोड येतात, तेव्हा जसा त्रास होतो त्याच्या कितीतरी पट मला होत होता...एक पाऊल पुढे टाकलं की मांड्यांवर ब्लेड फिरवल्यासारखं वाटत होतं.. सगळं एका फडक्यामुळे..

आजही हा प्रसंग आठवला की नकोसा होतो जीव..कधी कधी वाटतं का लाज वाटत होती मला पॅड मागायची, एकदातरी माझ्या मामेबहिणीकडे किंवा मामीकडे पॅड मागायला हवा होता, त्यांच्याकडे असता तर माझा त्रास वाचला असता..

पण का कुणास ठाऊक तेव्हा ह्या विषयाची खूप लाज वाटायची.. आई सोडून कोणाकडे हा विषयही कधी काढला नव्हता.

माझ्यावर तर ही वेळ फक्त 2 दिवस आली.. पण माझ्या मोठ्या बहिणीला सुरुवातीची 4..5 वर्षे फडकाच वापरावा लागला होता... माझ्या आईला सुरुवातीची 21-22 वर्षे वापरावा लागला, आज्जीच्या पिढीला आयुष्यभर..! आजही अनेक मुली, स्त्रिया असतील ज्यांना नाईलाजाने फडका वापरावा लागतोय... कधी त्यांच्या भागात पॅड उपलब्ध नाही म्हणून, तर कधी पॅड उपलब्ध असूनही परवडत नाही म्हणून.. दर महिन्याला 4..5 दिवस हा त्रास काढायचा.. पाळीचा त्रास होत असताना खरंतर आरामाची खूप गरज असते पण तशातही तो फडका स्वच्छ धुवून सुकवायचा..बाकी कामंही असतातच म्हणा..

आसाममध्ये कामाख्या देवीचं मंदिर आहे, जे 51 शक्तिपीठांपैकी एक मानलं जातं.. तिथे योनिपुजा केली जाते...दरवर्षी जून महिन्यात 3 दिवस देवीला पाळी येते असं समजतात.. तिथे पाळीला अशुभ मानलं जात नाही, विटाळ बोललं जात नाही.. तिच्याबद्दल चारचौघात बोलणं निषिद्ध नाही..त्यामुळे लहानपणापासून मुलांच्या मनावर स्त्रीचा आदर करण्याचे संस्कार बिंबवले जातात.. स्त्रीच्या वेदना आपोआपच समजून घेतल्या जातात..

खरंतर उर्वरित भारतातही ही मूल्ये रुजवली गेली असती तर आज पाळीबद्दल सगळे मोकळेपणी एकमेकांशी बोलू शकले असते.. कदाचित मी सुद्धा माझ्या नातेवाईकांकडे पाळीची लाज न बाळगता पॅड मागू शकले असते..

पण आता मुली ह्या विषयावर मोकळेपणी बोलू लागल्या आहेत, पाळी हा लाजण्याचा विषय न मानता त्यावर आपली मतं मांडत आहेत, त्यामुळे समाजात होणाऱ्या ह्या सकारात्मक बदलाकडे बघून पाळीच्या 2 दिवसांत आपल्या भोवतालच्या सर्वांच्या सहकार्याची मी अपेक्षा करते !

मी आणि माझी मासिक पाळी

- कल्याणी नंदा मधुकर सावंत

आंबवडे खुर्द, ता / जिल्हा सातारा

kalyanisawant8@gmail.com



आज ग्रुप वर सगळ्यांनीच आप आपले अनुभव मासिक पाळी विषयी शेअर केले.. म्हांटल चला आपण पण करूया..

मला आली ती म्हणजे ९ वी च्या दिवाळीच्या सुट्टीत..माहित होतं तेंव्हा काय आहे मासिक पाळी आई शी नाही कधी झालं बोलणं पण मैत्रिणी ना यायची त्यामुळं कळत गेल्या गोष्टी.. जेंव्हा आली तेंव्हा रक्त प्रवाह खूपच कमी होता कळत ही नाही.. किंवा मला पॅड घेण्याची ही गरज नाही पडली.. पण त्यावेळी काही दुखलं वैगरे पण नाही.. सो आईला काही सांगितलंच नाही.. पण जेव्हा हळूहळू नियमित सुरू झाली.. तेंव्हा सुरू झाले नखरे.. आमच्या घरी कधी कुणी या अगोदार पॅड वापरलेत न्हवते.. त्यामुळे मला तरी कसे मिळणार.. पण ते सुती कापड घेणं.. मला न्हवतं जमत.. नवीन नवीन मी.. कळायचं नाही , कधी इकडे कधी तकडे ते फिरत राहायचं.. कधी कधी तर चालताना खाली पडायचं देखील.. आणि त्यातून ते चिकट चिकट रक्त.. क्लाट्स आणि त्याचा वास.. सहन नाही व्हायचा.. मग कस तरी मैत्रिणी कडून तिच्या घरी तिचे बाबा आणायचे पॅड मग तिच्या कडून घेऊ लागली.. पण uncomfortable नेस होताच.. मला तेंव्हा अस व्हायचं.. का हे का होतंय मला.. नको आहे मला.. किती त्रास देतेय हे.. कशाला देवाने दिल आहे.. पुरुष किंवा मुलांना का दिल नाही.. त्या दिवसांमध्ये वॉशरूम ला पण नाही जाऊ वाटत.. ते काढा..घाला.. डाग लागला आहे का बघा.. चेंज करा.. नको आहे मला हे सगळं.. किती त्रास आहे बाबा.. हा.. नको मला हे.. आणि आज हे तेच वाटतं नको..

त्यात भर म्हणजे.. पोटाने आणि कंबर दुखणं म्हणजे मला तर अस फील होतं.. कमरेखाली जीवच नाहीये.. आणि अश्या वेळो आपल्या आजूबाजूचे लोक जेंव्हा आपल्याला समजून घेत नाही especially स्त्रिया ज्यांना पण हे होतच की.. पण का समजत नाहीये त्यांना की त्रास होतोय ते. अस कस नाही समजत कोणाला.. मला खूपच त्रास व्हायचं अगदी.. तडफड कशी होते तसा अगदी.. खूपच वेला.. मला डॉक्टर नकडे जाण्याची वेळ आली आहे..त्यामुळे pain killers ची न माझी छान दोस्ती आहे.. माझ्या purse मध्ये बाकी काही नसलं तरी ती मात्र आसते.. कारण ती माझं दुखणं सुसह्य करते.. नको खाऊ गोळी हे बाहेरून मला सगळेजण सांगतात.. पण ज्यांनी खरेचं माझा त्रास बघितला आहे.. ते नक्कीच मला म्हणतात बाई गोळी खा.. पण तुझं दुखणं नाही बघवत..आई पण.. ती येणाची लक्षणे - चेहरा सुजतो, बॉडी पण थोडी फार सुजल्या सारख होत..ओटीपोट तर पूर्ण टम्म फुगत.. काही करू नाही

वाटत.. म्हणजे त्या दिवसात depression ची फेज आसते.. एवढं लो मला कधीच वाटत नाही.. उठून काहीही करन.. मग ते जेवण असेना की पाणी.. नको मला काहीच..फक्त मला झोपुद्या अस होत.. चालणं मुश्कील होऊन जातं.. कोरड पडते तोंडाला.. मग washroom जा आणि पॅड change करा या पण नको वाटतात गोष्टी.. आजकाल नवीन सुरु झालं आहे.. ब्रेस्ट पेन..

मला pampering हवं आसत या दिवसांमध्ये कोणी तरी जवळ बसायला हवं आसत.. जवळ घेणार हवं असत.. लाड करणार हवं आसत.. कोणीतरी बोलणार हवं आसत.. मला खूप त्रास होतोय समजून घ्या मला... अस बोलायला कोणी तरी हवं आसत.. मला आवडीचं खायला देणार कोणी तरी हवं आसत..पोटावरून हात फिरवणार कोणी हवं आसत, अस एक ना अनेक मागण्या आसतात हिच्या.. कधी चौकलेट्स खाऊ वाटतात... कधी कधी रडू येत.. खूप सार..कळतं नाही काय होतंय.. कोण साद बोललं तरी रडायला येत.. याविषयी चा सुरुवातिचा अनुभव.. म्हणजे माझ्या खूप पोटात दुखत तेंव्हा मझ्या बाबांनी माझ्या पोटात चोळल होत.. आजून आठवत मला.. या पाळी।मुळे।खूपदा.. मी शाळा, कॉलेज मिस केले आहेत.. कधी कधी जाऊन परत आली आहे कारण.. सहन होत नाही.. हिच्यामुळे किती तरी गोष्टींमध्ये compromise करावं लागतं.. अशी ही नको नको वाटणारी आहे...i hate you म्हणाव वाटतं.. मला ते येते तेंव्हा.. किती छान झालं आसत ना.. मी मुलगा असते तर.. काहीच टेन्शन नाही..

आता दुसरा अनुभव तो म्हणजे शिवाशिविचा..

आईला पाळी आली की काम करावं लागणार..मला न माझ्या मोठ्या बहिणीला त्याच पडलेलं असायचं.. दिवस मोजावे लागायचे ना.. मी तर आईला म्हणायचे तुला दिवसाच बर येत..रात्रीच बर येत.. कावळा तुलाच का शिवतो. आम्हाला का नाही.. गोमूत्र टाकायचं. न कधी कधी पाणी टाकून पवित्र करायचं.. मला लहानपणी आईच्या कुशीत झोपायची सवय.. काही झालं तर तिच्या शिवाय मला झोप लागायची नाही.. मग कावळा असो न कोणी असो.. तेंव्हा कळायचं नाही.. आता कळतं तिला बिचारीला किती त्रास व्हायचा पण.. तिला समजून घेणार कोणी न्हवतं... आणि तिला सांगता पण येत न्हवतं..

सखी तू का दुःखी

- डॉ दिपा पिंपळे

सुविधा ज्ञानगंगा सोसायटी, वडगाव, पुणे.

dapimpale@gmail.com



मी कधी विचार ही केला नव्हता की मला माझ्या त्या पाच दिवसांचे काही अनुभव लिहावं लागेल. सहसा अश्या विषयावर खूप मोकळे पणाने लिहीले जात नाही.

पण आपल्या अनुभवाचे बोल जर काही मैत्रिणींना उपयोगी पडत असतील तर काय हरकत आहे लिहायला ? असा विचार करून लिहायला सुरुवात केली. मनात शंका आली कि एवढ्या पूर्वीच आठवेल का मला ? पण सुरुवात केली आणि 30 वर्षांहून हि अधिक जून्या गोष्टी अगदी काल घडल्या सारख्या डोळ्या समोर स्पष्ट उभ्या राहिल्या.

मी साधारण आकरा वर्षाची होते त्या वेळी मला पहिली मासिक पाळी आली. लहान वय, आणि तीन भावंडांन मध्ये मी लहान, त्या मुळे लाड, खेळ आणि मैत्रिणी बरोबर हुंदडणे हे सगळे शाळेनंतरच्या दिनक्रम होतं. चौकस स्वभावामुळे आणि सगळ्याच बाबतीत रस असल्यामुळे मी नेहमी सगळ्यामधे पूढे असायची. आमचे त्या वेळी फक्त दोन छोट्या खोल्याचे घर असल्याने, जवळचं मामाचे मोठं घर होते तर मला तिथे 5 दिवस बाजूला बसून राहायला सांगितलं. पण मला खूप कंटाळा यायचा, मी सारखे बाहेर डोकावून बघत असे. कोणत्याही मैत्रिणीचा आवाज आला की लगेच बाहेर पळून जायचे. माझे असे वागणे बघून माझ्या मामा एकदा ओरडला. मी घाबरले आणि रडायला लागले. अचानक सगळे असे का वागतात माझ्याशी कळत नव्हतं. त्या वेळी मला खूप वाईट वाटले.

मग पाच दिवसा नंतर गोड धोड खायला करून, सगळ्यांनी मला घास भरवले आणि मामा व आणखीन काही नातेवाईकांनी मला नवीन ड्रेस दिले. आईने पण मला एक छानसा नवीन ड्रेस घेतला. इतकं सगळं कौतुक आणि नवीन कपडे बघून मी खूप खुश झाले, आणि मग मी सगळं विसरले.

त्यानंतर साधारण 2-3 महिन्याने मला दुसरी पाळी आली, त्या वेळेस माझ्या शाळेत वार्षिक परीक्षा सुरू झाली होती. तिसरा पेपर होता तेव्हां मला 5वा दिवस होता. आईने व मावशीने सांगितलं होतं की जितके दिवस अंगावर जाते तितके दिवस कापड धरायचे. पाचव्या दिवशी सकाळी माझ्या अंगावर काही जात नव्हते म्हणून मी कापड धरले नाही आणि तशीच परिक्षेला गेले. परिक्षा संपता संपता माझ्या लक्षात आलं की माझा ड्रेस मागच्या बाजूनी ओला झाला आहे, मी कसा बसा पेपर संपवला आणि ड्रेसचा मागचा भाग

लपवतच पेपर परत दिला. लगेच घराकडे पळ काढली मात्र तोपर्यंत शाळेतल्या काही मैत्रिणींना व शिक्षकांना समजले आणि घरी जाईपर्यंत किती लोकांच्या नजरेत आले असेल कोणास ठावूक या सगळ्या प्रसंगाने मी खूप अस्वस्थ झाले आणि माझी मलाच खूप लाज वाटली. आपल्या कडून काही तरी मोठी चूक झाली असे सारखे वाटत होते आणि ती रात्र मी जागूनच घालवली, दुसरया दिवशी परिक्षेला जाण्याची हिम्मत होत नव्हती.सगळे जण माझ्या बद्दल काय विचार करत असतील, कसे वागतील या विचाराने मला रडू येत होते.

या घटनेनंतर मी अचानक मोठी झाले आणि नकळत जबाबदारीची जाणीव झाली.मोठी या अर्थाने कि मला कळले की मामा व इतर लोक मला का ओरडले आणि या जबाबदारीची जाणीव झाली की आता त्या पाच दिवसात खूप काळजी घेणे गरजेचे आहे. उगाच मैत्रिणी बरोबर उड्या मारणे योग्य नाही. सणा वाराच्या दिवशी जर आपली अडचण असेल तर पुढे पूढे करायचे नाही. हळूहळू या सगळ्या गोष्टी अंगवळणी पडत गेल्या. पुढे मग कॉलेज व वैद्यकीय शिक्षण घेत असताना त्या पाच दिवसांचे महत्व कळत गेले,आणि काय व कशी काळजी घ्यावी ते पण समजले. इथूनच स्री त्वाची सुरूवात होते असे समजल्यावर स्वतःच्या स्त्री होण्याचा अभिमान वाटला. आपण किती भाग्यवान आहोत कि आपल्या कडे एक नवीन जिवाला जन्म देण्याची अलौकिक शक्ती आहे. ही शक्ती या सखी मुळेच आहे असे लक्षात आले.आणि जितके दिवस ही सखी आपल्या आयुष्यात आहे तितके दिवस आपण हीची खूप काळजी घ्यायची असे पण कळले.

माझे अनुभव

- सौ. सुमेधा, औरंगाबाद.

साधारण आठवीच्या उन्हाळ्याच्या सुट्टीत मला पाळी आली. त्या काळी sanitary napkins ची सुविधा नव्हती. त्यामुळे दोन पातळ चौकोनी कापडे एकत्र करून लंगोटा सारखे बांधण्यासाठी, कमरेला एक दोरी किंवा नाडी बांधावी लागत असे, मागून पुढून हा तयार केलेला लंगोट बांधावा लागे मग त्यावर बाकी कपडे घालावे लागत. खूपच नकोस वाटणारा खटाटोप असायचा हा. पाळीचे ते दिवस नको नको वाटायचे.

त्यातून थोड्याच महिन्यात लक्षात आले आपली पाळी अनियमित आहे. कधी पंधरा दिवस पुढे तर कधी महिना महिना. पण एकदा सकाळी घरातून निघाले की संध्याकाळीच घरी जाता येत असे. या दरम्यान पाळी आली तर काय करायचे ही इवल्याशा मानत व सशा सारख्या काळजात धास्ती असायची. त्यावेळी legins, shorts असले प्रकार खूप कमी वापरले जात.

पांढरा ब्लाऊज व निळा परकर असा आमचा गणवेश होता. माझी पाळी अनियमित होती त्यामुळे मी तणावाखाली असायचे. आपली फजिती होऊ नये म्हणून मी रोज कापड बांधून जात असे. खूप त्रास व्हायचा, जांघेत खूप काचायचे. रोज रडारड, बर घरात वडील व दोन भाऊ त्यामुळे काही बोलायाचे नाही. तरी वेणी घालताना आई सांगायची काही बाही त्यात हे पण म्हणायची, अग दप्तरात ठेव ना. पण मला काही ते पटायचे नाही. कारण शाळेत सतत तुझी ही वही दे, कंपास दे हे चालू असायचे.

नववी व दहावी अशी दोन वर्ष काढली मी. पाळी नियमित येण्यासाठी औषध उपचार चालू होतेच. पुढील शिक्षणासाठी नंतर आम्ही पुण्यात आलो. घर व महाविद्यालय जवळ होते. नंतर बहुदा 1990 साली sanitary napkins चा वापर सुरू झाला व मला करायला लागणारा खटाटोप पूर्ण पणे थांबला.

Sanitary napkins चा शोध महिलांसाठी खूपच क्रांतिकारी ठरला. तसेच तितकाच सुखकारक, आनंददायी ही ठरला.

मी आता 53 वर्षाची आहे. मी शिक्षिका म्हणून कार्यरत होते. माझ्या विद्यार्थिनींसाठी मी कायम एक sanitary napkins चे एक पाकीट पर्स मध्ये ठेवत असे.

ते पाच दिवस

- नेहा बवले

पाषाण, पुणे.

nehabawale@gmail.com



ते पाच दिवस...

जेव्हा मासिक पाळी येण्यास मला सुरुवात झाली, तेव्हाचे ते दिवस.. याबाबत काही तेव्हा समजत नव्हत. काय? का, वेगळीच फिलिंग..शाळेत तसेही अल्लड असतो ना.. आपण. मला मासिक पाळी आली हे माझ्या आईला समजल तेव्हा तीच वागणूक बदलतच एकदम. ती सतत चिडचिड करायची. मला सतत रोकटोक सुरु झाली. इकडं तिकडं हात लावू नको, तिथं जाऊ नको, असचं बसुन रहा. मला जेवणच ताट वेगळं येयचं, वेगळं बसवलं जायचं- आपल्याला त्या ५ दिवसांपूर्त घरचे वाळीत टाकतात जणु असं वाटायचं- असं का वागतात आपल्याशी ? कशाचा, कशालाच अर्थ लागत नव्हता.

आमच्या शाळेत काही एन. जी. ओ चे लोक आले होते. ते 'मासिक पाळी' या विषयसंदर्भात कार्यक्रमातून माहिती घ्यायचे, समुपदेशन वर्ग घ्यायचे, सॅनिटरी नॅपकिन पण तेव्हा मिळत — यातुन अनेक प्रश्नांची उत्तरं मला मिळत गेली. माझं गोंधळलेपण कमी झालं, समज गैरसमज यांची उकल यातुन होत गेली. तसं माझा घरात वर्तन बदललं — त्या पाच दिवसांत आई रागावलीच तर मी तिला सारखं- सारखं शाळेत जे सांगितलं जायचं. त्या गोष्टी बोलुन दाखवायचे - ' आगं आई पाप वैगरे काही नसतं, शिवता-शिवत केवळ समज आहे आपला. वैगरे-वैगरे बोलायचे'.

एक वेगळाच प्रसंग आठवतो — एकदा गावी गेले असताना मला अचानक पाळी आली. नेमकं त्याच दिवशी पुजा होती कसली तरी, मला खुप मोठं दडपण आल्यागत झालं, काय ? होणार माझं, वैगरे. आईला सांगितलं - त्यावर आई काहीच न बोलता निघुन गेली व मला एक स्वच्छ सुती कापड आणुन दिलं, हे घे आणि त्रास होत असल तर आराम कर असं सांगितलं.. (गावात पॅड मिळण्याची जवळ व्यवस्था नव्हती.)

त्या दिवशी घरात सगळ्यांसोबत मस्त गप्पा, मज्जा केली. सर्वांसोबत घरच्या अंगणात जेवणाच्या पंगतीला बसुन जेवले देखील — खुप मस्त वाटलं. हे सगळं घडलं याचं मला आश्चर्य वाटलं, कदाचित मी सांगितलेल्या गोष्टींची वाच्यता आईने कोणाकडे केली नव्हती; कारण त्यानंतर सर्वांकडून मिळणाऱ्या दुय्यम, वाईट वागणुकीचा अनुभव पोरीला येईल याची तिला कल्पना असावी अन् भीती सुध्दा...

त्या प्रसंगानंतर आई हळु-हळु शांत होत गेली. तीच माझ्याशी वागणूक त्या पाच दिवसांत सामान्य होत गेल. यातुन एक गोष्ट लक्षात आली. सतत बोलुन माझ्या प्रयत्नांना यश आलं कुठे तरी. समाजाचं परिवर्तन या बाबतीत कधी होईल? माहिती नाही पण मी माझ्या आईचं मत, वर्तन बदलण्यात यश मिळवलं. म्हणुन सतत आपलं मत मांडत राहिलं पाहिजे. त्याचा परिणाम हळु-हळु होतो- मात्र होतो नक्की.

इथे कोणाच्या श्रध्देल्या, धार्मिक भावनेला ठेच पोहचविण्याचा हेतु नाही परंतु वैयक्तिक जीवनात कोणत्या गोष्टीचे आचरण करावे, करू नये हा ज्याचा त्याचा प्रश्न. मुळात स्त्रीच्या शरीरात होणाऱ्या नैसर्गिक बदलला स्विकारुन तिला सामान्य वागणुक देण्याऐवजी धार्मिक रूढी, समज यात त्या गोष्टींची सरमिसळ करतो समाज.

देव म्हणजेच निसर्ग असं आपण म्हणतो. आणि दूसरी गोष्ट स्त्री शरीरात होणारा बदल देखिल नैसर्गिक आहे मग देव म्हणुन श्रद्धा ज्यावर ठेवतो माणूस त्या देवाला — ही गोष्ट वर्ज, हिन वाटत असावी का ? — या साध्या प्रश्नाचे उत्तर माणसाने स्वतःच्या मनाला द्यावे.

ते पाच दिवस

- निकिता सुनिल पाटील

M.Sc Chemistry, टेलिफोन कॉलनी, धुळे.

Nikitamangedkar1997@gmail.com



ते पाच दिवस

28 मे 2020

२-ती हा दोन अक्षरी शब्द किती लहानसा आहे ना हा शब्द, पण अखंड विश्वास रहस्य लपलप आहे यात. आता आपण म्हणू हे कस काय आणि का काय असु शकते, जरा विचार करून पाहिले ना तर नक्कीच डलभडेल या सुट्टी रथाच चक्र जिच्या असव्याने सुरु आल आणि आजही सुरु आहे व पुढे ही अनंत कालापर्यंत चालत राहिल ने फक्त या निश्चिंत माणू रूची जातीमुळेच ना.... आता तुम्ही म्हणाल आजे या सर्वांवर बोलण्याची गरज तरी काय ? पण मी म्हणेल गरज आहे, हो गरज आहे.

कारण आज जागतिक मासिक पाळी स्वच्छता दिवस. आता आपल्यातील काही अंधकाराने तर काही उत्सुकतेने हा प्रश्न तर नक्कीच करतील की, या दिवसाची गरज तरी काय ? किवा का करता हा दिवस साजरा ?

तर सामाजिक उद्वेग तो पुढचाच की ज्ञान विज्ञानाच्या स्वरुधाने पुढे चाललेल्या समाजाला आणि स्त्रीत्व व त्यातून उत्पन्न होणारी मासिक पाळी म्हणजे एक गिन अवहेलना असे समजणाऱ्या महिला व मुलींमध्ये मासिक पाळी संदर्भात जागरूकता निर्माण व्हावी म्हणून, '२८ मे २०१५' या दिवशी जल स्वच्छता आणि आरोग्य संरक्षण द्वारे मासिक पाळी स्वच्छता दिवस साजरा करण्यात आला. आता यामागे पण २८ तारीख शोषण्यामागील रहस्य म्हणजे मासिक पाळीचे चक्र हे असते २८ दिवसांचे व ५ दिवस मासिक पाळीचे म्हणून २८/५ हा दिवस पाळी स्वच्छता दिवस म्हणून साजरा करतात.

कुछी विचार केलाय का आपण त्या पाच दिवसांबद्दल नाही... मुका महिलांचे ठीक आहे कारण त्याला तोंड देत असते प्रत्येक मासान, पण मुका पुरुषाने किवा समाजातील उतर लोकांनी केला का कुशी विचार ... नाही.

पण विचार करा, आपल्याभारखाच एक जीव निर्माण करण्याची निर्मगदत्त देणगी असलेली "मासिक पाळी" कुठिकी नकोशी का वाटते? चार-चौघात तिच्याबद्दल बोलणे आम्हाला लज्जास्पद का वाटते ?

प्रत्येक प्रसंगात अडपणीवर मात करून, अडयळ्यांच्या शर्घतीन "पाली" मात्र कायम लक्षान असते आणि कुडीतरी तेच अडयळा वनून उभी असते. म्हणून बऱ्याच वेळा ही नैसर्गिक प्रक्रिया नकोरी वाटू लागते. प्रत्येकीच्या आयुष्यात पुकतरी अनुभव प्रत्येकीला कुडी ना कुडी आलेलाच असतो. पण 'लोक काय म्हणतील' या भीतीने आपण त्याबद्दल कुडी मोकळेपणाने बोलूनच नाही असे का? बोलायला हवय... नाहीतर या जगतमानेची त्याचा समजून तरी कुण येणार.

आपण सर्व जालेय जीवनात पाठ्यपुस्तकात विज्ञानाच्या सध्याने विकतो तरीदेखील आपण त्याला जाणून घेऊ नाही. ती पुक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे. साधारणतः मुलगी 12-13 व्या वयान प्रवेश केल्यानंतर पाली घेते त्यावेळी ती त्या गोठडीबाबत अनभोळखी असते. तीला त्यात काय कुराव, कस रहाव हे नाही कुळत मग त्यात तीची सोवती असते आई. काही ठिकाणी तर तीला तशा अवस्थेत कापडाचा वापर कुरावा लागतो आणि आई किंवा घरगतील सुशिक्षीत असले तर सॅनिटरी पॅड वॅगरे-चा उपयोग होतो. त्यानंतर अनेक वर्षात कुडीतरी जास्त प्रमाणात रक्तस्राव होतो तर कुडीतरी 2-3 महिने अनियमीत सुट्टा असते. बऱ्याच वेळेला हार्मोनल बदलामुळे ती वेळेवर येत देखील नाही कधी रक्त कमी असण्याचा परिणाम देखील त्यावर होतो. आणि मग घरच्यांची खासकरून महिला वर्गाची तळमळ सुरू होते कारण त्यांचे म्हणण असत की वैवाहिक जीवनात त्यांचा पुढे जाऊन त्रास होतो. गर्भधारणेस विलंब होतो इत्यादी. यासर्व गोष्टी मी माझ्या स्वतःच्या अनुभवातून सांगतेय मी हे अनुभवलय कारण 18-22 वयाच्या दरम्यान मुलींना याचा खूप प्रमाणात त्रास सहन करावा लागतो.

मासिक पालीच्या दिवसात बऱ्याच महिला कापडाचा वापर करतात ते अडगळीच्या जागेत सुकवतात व त्याने त्यावर जीवजुंची वाढ होते जे आरोग्यासाठी हानिकारक असते. तर त्यापेवजी सॅनिटरी पॅड, टॅम्पोन्स (Tampons), मेन्युस्ट्रल कुप इत्यादी-चा वापर करावा. कारण याकळान बऱ्याचवेळा गर्भजाबाबदारीने वागल्यावर अनेक आजार उद्भवतात जसे की गर्भाशयाचा कर्करोग इ.

त्यासाठी महिला वर्गाने कुळजी घेतली पाहिजे. स्वच्छता राखली पाहिजे.

दिव्याचेला अनपधेतिपणे प्रवासान पाळी घेते, कुधी अगदी परीक्षेच्यावेळी, ऑफीसमध्ये असताना तर कुधी घरी किंवा बाहेर काम करताना, सेनेवेळी कुधी सोबत पॅड नसताना आणि मग त्याची तारीखल होते. कुधी दाग लपवण्याची चडपड तर कुधी आराम मिळवण्याची. सेनेवेळी बायलूम जोयण्याची चावपळ. कुधी पॅड जवळ नसते तर कुधी ते बदलण्यासाठी जागा नसते. कुधी नईलाजाने सार्वजनिक स्वच्छतागृहांचा वापर करावा लागतो आणि तरीदेखील या सर्व कसरतीत ती मात्र आपल्या कर्तव्यांना कुधी विसरत नाही मग पुरुषांनी थोड तरी समजून द्यायला हवय ना... या दिवसान तिच्या अरोसान होणारे बदल हे तीला जाणवत असता बारीर शकत असते मग मायेचा आचार म्हणून तिच्या या पाच दिवसाच्या सुद्धान तुम्ही तिचे सारथी तर होऊच शकता ना ही माझी आणि समस्त स्त्री वर्गाकडून अपूर्ण समाजाला विनंती आहे, तीला समजून द्या....

आज मुकविज्ञाच्या द्वारकात आपण विज्ञान तंत्रज्ञानाच्या सहयोगाने प्रगत झालेला आपल्याला सर्व गोष्टी कळताय, समजताय तरी आपण तिचे "अच्छे दाग" म्हणजे जसे काय नीने केलेले पाप आहे असे का भासवतो. आपण आदिशक्तीला पुजतो दुर्गेची वर्षानुवर्षे आराधना करतो ती दुर्गा देखील स्त्रीच आहे मग या स्त्रीला काही सामिक विधी कार्याच्या वेळेस पाळी आली तर हाच समाजवृद्ध अचभ्रष्टेच्या परंपरांच्या नावाखाली तीला अशुभ मानतो आणि त्या स्त्रीला त्यापासून दुर ठेवतो का? ती तर मुक नैसर्गिक प्रक्रिया ज्यातून दुसरा जीव निर्माण होण्याची क्षमता असते. हे का नाही समजून घेत.

कारण "मासिक पाळी" हा हाप नव्हे तर निसर्गाने दिलेले देवत्वच रूप आहे. मुकच सांगेण....
स्त्रीच्या अस्तित्वाला पुणत्व देते ती म्हणजे..
"मासिक पाळी"...

- निकीता पाटील

पहिली वेळ आणि जीवनाची कसरत.....

- अक्षता रविंद्र चव्हाण - BAMS student

, गणेशनगर, इचलकरंजी, कोल्हापूर

Akshatachavan5799@gmail.com



[पहिली वेळ आणि जीवनाची कसरत ---]
ते पाच दिवस -----

नसूरी नाही कि पाचच किवल अलोवे ते कधी दोन,
तीन तर कधी सहा सात ही अडु शकतात.
प्रत्येक स्त्रीच्या आयुष्यातील एक महत्त्वाची पायरी
असू म्हणून तरी काही वाकण ठरणार नाही.

वयाच्या अकरा-बारा वर्षांपर्यंतच ते काही स्वातंत्र्य
मिळत ते त्या मुलीच स्वतःच स्वातंत्र्य व्यानंतर चाळू होतात
ते पन्नासवे चार-पाच दिवस. अगदी नकोनकोवे....

प्रत्येक स्त्रीच्या आयुष्यातील एक टप्पा असतो तो
आला तर सुफळ संपूर्ण --- पण तेच नर नाही आला तर
मग चाळू होताना चासोघातल्या गोष्टी; मग दहाजणी
विचारणार, "अजून मोठी झाली नाही मुलगी तुम्ही" नकोनको
ती बोळणी ... नंतर मग दवाखान्याच्या एक-एक महिन्याच्या
वाखा....

एक डॉक्टर पेशाची विद्यार्थिनी म्हणून मला याबद्दल
पूर्णकल्पना आहे. स्वतःचा अनुभव सांगताना तुम्ही कितीही
डॉक्टर असो किंवा एक सामान्य स्त्री ... थोडी हिचकिच
हि होतेच....

पण समाजबंधाच्या माध्यमातून आपल्या मनातील भावन
किंवा आपला एक अनुभव प्रत्येक मुली-महिलांपर्यंत
पोहचेल. व त्यातूनच त्यांना काहीतरी दिशा मिळेल.
म्हणून लेख लिहण्याचा एक छोटासा प्रयत्न ----

पुढेर ३४-३५ वर्षांची झवेळ मी... त्यावेळी शाळेत विविध स्पर्धापरिष्ठा झाल्याच्या व जे लोक अग्या परिष्ठांना बसत त्यांना झग्यालासाठी वर्गापासून वेगळीकडे बसवल जायच. त्यावेळी मी विज्ञान पुत्रा शोध परिष्ठांना बसेले होते. त्यावेळी अनुन मला मासिक पाळी झाले काहीच माहित नव्हते. सकाळ पावून ३-४ पर्यंत दिवस मगदी नीट गेला. पण त्यानंतर जेवनाच्या सुट्टीच्या मगोदर मला खुपच कसरी लागला लागले. काय कराव समजत नव्हत. सर्व पोशत पाशत ठणके बसत होते.

मला कळायला लागल्यापासुनचे शर्वात जाल्त तीवतेची कळ मी अनुभवत होते.

त्यादिवशी मी बाहेर खेळायला देखील गेले नाही. तशीच बसून राहिले खिडकीनवळ... थोड्याच वेळात शाळा सुटली व घरी गेले. घरी गेल्या गेल्या पहिल्या दमात बाथरूम गाळल. पाहते तर काय नेहमी प्रमणे बाथरूम न होता. लछवीवाटे रक्त पडत होत. तेला मात्र मी खुप शकून गेले होते.

बाहेर आले तर घरी मम्मी नव्हती. खुप वाट बघितली मग कुठे माली. तोपर्यंत मास रडणं चालुच... अस वाप्त होत काय झाल हे मला.

मम्मी ला बघितल्या बघितल्या पहिला जाऊत मिठीच मारली मी... मग झाला प्रकार सांगितला. तर तिय काही वेगळच घडल. तिने मला नवळ ने होता शांत न करता. पुर ढकवल थोडलं. परत मला काही कळेना मग म्हणाली. काही झाल नाही... मोठी झालीयेत दु ... याआही मी काही छेकल देखील नव्हत. आणि म्हणाली आता ५-५ दिवस झलच होईल.. आणि कुणानवळ जाऊ नको. हे पुढे मला मम्मीचा खुप राग झाला होता. ती थोडी नुन्या विचारांची होती. पण अग्या वेळी पुका मुलीला तिच्या आईने समजून होतल पाळि.

त्यानंतर तिने मला कापडाची घडी घालून दिली व
वापरायला सांगितले. त्या दिवशी मी चुकून नगी तिच्या
नवक गेले तरी -- लांब घल -- फिरू नको -- पुका
विकणी जात वल... अल भोडायची...

खूप नकोतकोल वाटायचं.... त्या दिवशी मी माझ्या
जागी नेवायला बसले नाही -- कि रोजच्या सारखे
पण्यांच्या कुशीत झोपले नाही --

नेवनातील अगळ्यात वाईट स्थितीत वास्त होती मला
त्या रात्री मला झोपच नाही लागली.

मी मोठी झाले त्यात माझी काय चुक होती... ठळक
रि तर मुक चांगली गोष्ट होती.

प्रत्येक आईने तिच्या मुलीला विश्वात्म हेऊन व्यवस्थित
वा अगळ्या बद्दल नीट समजून सांगितले पारिजे मुवढच
मला वास्त.

डॉक्टर होत असल्यामुळे मान कित्येक शिष्यांना पाळी.
शर्मिणी, शरीरोग अशा कित्येक केलेल बघत असते
किती पटीच्या वेदना असतात ह्या त्यांनाच माहिती
असतात.

पुन्ही हे तर घडल नाही तर महिनाभरिना 30-30 दिवसांचे
गोळ्या खा. पुढे मुल नाही झाली तर माहेर - सासुरांच्या
बोलव्या. नकोतकोल करतात हे लोक, समान.

अशा वेळी फक्त मुक समजुतीचा साधार शीला
दया only few lovable words can heal bee pain:...

दयावाद समजाबंध शिष्यांना त्यांचे मन मोकळे करवण्याचा
मुक शक्ता करून दिल्याबद्दल!

* नाव - अक्षता रविंद्र चव्हाण

Medical student

Add - 15, गणेशनगर इवतकरंजी कोल्हापूर

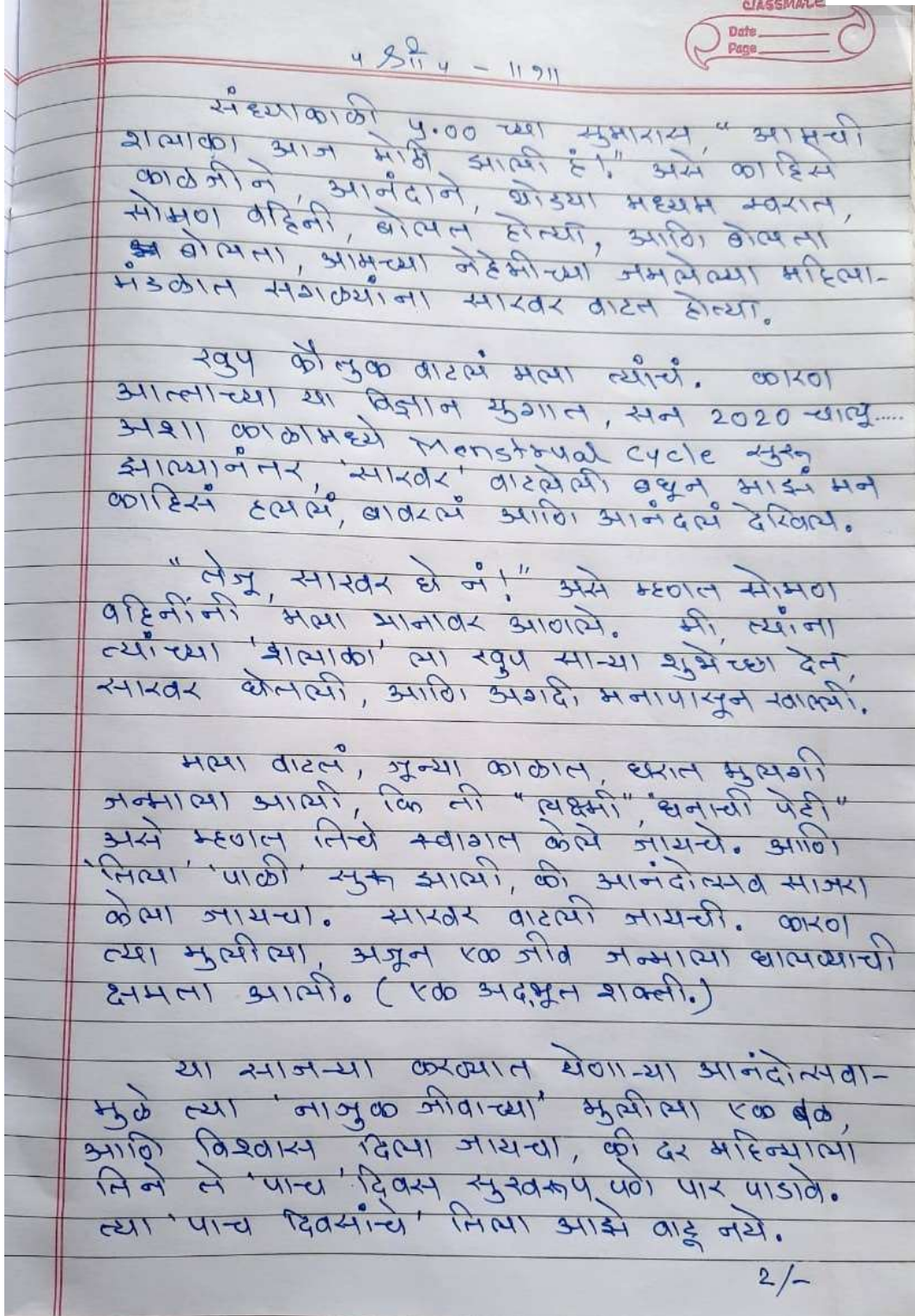
संपाद - aashvatthachavan5799@gmail.com

ASHOKRAO MANE GROUP OF INSTITUTION

रजोपुष्प

- तेजस्विनी नेने - बी. कॉम, DTL.
नगरसेविका, पेन, जिल्हा रायगड.

tejunene@gmail.com



५ ऑक्टोबर ११ २११

जवरेच, किली, अनोरव्या आणि सुंदर-पवित्र पध्दतीने 'पाकीचे' स्वागत केल्ये जायचे!

मला अजुनही माझा पहिल्या पाकीचा दिवस अगदी जसाच्या तसा आठवतो आहे. त्या दिवशी मी वंशरुमला जाऊन आले. काहीतरी वेगळे वाटलं, पण १२ वर्षांच्या वयाची मी, मला काही ते समजले - समजले नाही. पण मग आईने त्या प्रकारची ओळख "हेच हो ते घाणेरेडं" अशी करून दिली.

(कारण मी जेव्हा ४ वर्षाची होते, तेव्हा पारवाडी-मधील राहणाऱ्या आगुबागुच्या घरालील मुली, गृहीणी 'बागुला' बसत आणि आम्हाला सांगितलं जायचं, की "ती घाणेरेडी" आहे, तिच्या शिवुनेका.)

आईने जेव्हा मला 'घाणेरेडं' अशी ओळख करून दिली, तेव्हा मी तिच्या लोंडदेरातलं हो हो, असे म्हटलं, आणि बाहेर खेळायला पळाले होतं. आईने मला त्यागव्याच घराल परत आणलं, सॅनिटरी पॅड लावून दिली, तेव्हा कुठे तरी मला त्याच 'वेगळेपण' जाणवले.

त्यानंतर अगदी दोन महिन्यातच आमचे शाळेचे मैदानी सामने सुरु आले. ज्या दिवशी सामने सुरु आले, बरोबर अगदी तेव्हाच माझ्या Menstrual cycle चा दुसरा दिवस होता. रिवे, पंगडी, १०० मिटर धावणे इ. खेळांमध्ये मी नेहेमी प्रमाणे भाग घेतल्या होतं. (आमची हिम आणि वैयक्तिक मी, आम्ही नेहेमी जिंकायचे.)

५३१५

११३११

मी आमच्या Sports Teachers ना, माझ्या त्या दिवसाबद्दल काहीही कथना न देना द्यावले, म्हणजे द्यावायचा प्रयत्न केला, पण त्या अवस्थेत मला जोराने द्यावलाच येईना. मी थोडे अंतरही पार करू शकले नाही. लशीच मागे फिरले. Sports Teachers ना जवळ वाटले, पण त्यांनी लागलीच माझे नांव 'रिले' मधून काढले, आणि दुसऱ्या मुलीला सहभागी करून घेतले. रूपा म्हणजे रूपाच वाईट वाटले. कारण नेहमी जिंकणारी मी, आज... आज हरले होते, रेवकातही आणि बावपणालही. कारण बहुतेक मी मोठी आले होते.

त्या क्षणाचा मला त्या Menstrual Cycle चा रूपा म्हणजे रूपा रूपा राग आला होता. हे 'घाणेरडे' आपल्याला का आहे? असा 'मोठ्ठा' प्रश्न माझ्या 'छोट्याशा' मेंदूला पडला होता, कारण त्यामुळेच तर माझ्या रेवकात 'अडचण' आली होती.

त्या वेळेस, जर का अशा विषयावर निबंध लिहा "पाकी" - शाप की वरदान?" असे आले असले, तर काय बरे लिहीले असते मी? माहित नाही मला. पण सोमण वहिनींची 'शमाळा' फुडाचिन 'वरदान' असे लिहिले.

लेजस्विनी नेने

नगरसेवक

ता. जेठा - जि. रायगड

१५.०६.२०२० रविवार

पाळी एके पाळी

- अंजुम ईनामदार - SY BSc

नीदा अपार्टमेंट. रास्ता पेठ, पुणे

anjuminamdar589@gmail.com



5/2020

पाळी एके पाळी !

मी मागच्या वर्षी माझ्या कॉलेज ते आयोज
-लेल्या एन एस एस रहिवाशी शिबीराला गेले होते
जेव्हा शिबीराला जाण्यासाठी नेदणी सुरू होती तेव्हा
काही मुली शिबीराचे व्यवस्थापक असलेल्या आमच्या
एका शिक्षकेला सांगत होत्या की शिबीराच्या पहिल्या
सत्राच्या कामावधीत त्यांच्या पाळीची तारीख आहे,
तर त्या नाही येऊ शकत किंवा काहीजणी 2-3
दिवस उशिरा शिबीरातून सहभागी होतील यावर
त्या वरिष्ठ उत्तर देत असताना नेमकी मी त्यांच्या
खाली बसून उभी होते, त्या वरिष्ठ मुलींना सांगत
होत्या की "हे शिबीर केल्यावर तुम्हाला मार्क मिळणार
आहेत आणि तुमच्या ज्ञानवादीसाठी ही हे शिबीर
गारजेचे आहे, आणि जर तुमची पाळी असेल तर काही
कागद घेऊन या, तुमचे पॅड, कागदात गुंडाळून आठव
-डाम्बानंतर घरी घेऊन जा. ता पर्यंत ते तुमच्या
सामानासावत तुमच्या वेंगेतच ठेवा. तिथे अजिबात
टाकु नका, आणि जर हे नसल करायचे तर शिबीराला
येऊ नका." आमचे कॉलेज, तिथले शिक्षक आणि विद्यार्थी
हे so called ग्रिपुड modern आहेत, हे इथे मी खूप
नेमुद करत आहे, आणि हे फक्त मुलींचे कॉलेज आहे
आमच्या या 'प्रगत', 'शिक्षित' आणि 'पुरोगामी' विचारसरणी
असलेल्या शिक्षकेच्या मुलींचा प्रश्नावर दिलेला 'उपाय'
त्या so called मुलींनी विनविरोध मान्य केला शिबिराच्या
मुलभूत ठक्काचे ठेवारे ठेवत आणि तिच्या प्रगतीच्या
मार्गात अडचणी उभी करणा-या या उत्तरातुळ मी
पुरती लक्षिल. जर तुम्ही मुलींना मुलभूत गरजाही
पुरवू शकत नसाल तर करावा या शिबीराचे सांगणे
आठवडाभर वापरलेले पॅड स्वतःच्या वेंगेत ठेवण्याची
कल्पना सुद्धा किती किळसवणी वाटते. किती दुर्गुडी
किटाणु. पाळी नकोबाई झाल्याची तिव भावना आणि

स्त्री असोचच्या अपराधीपणा ही भावना, ही कुचंबना नेके
 असले तर घरी बसण हा एकच उपाय ! यात कुठ आहे
 स्त्री स्वातंत्र्य, स्त्री मुक्ती, समानता, प्रगती ? ज्या
 तत्वावर आमचे हे महिला विद्यापीठ आणि एकूणच
 भारतीय समाजव्यवस्था उभी करण्याचा प्रयत्न केला गेला
 आहे ! मी जेव्हा या प्रकरणाबद्दल आमच्या विद्यार्थी प्रति
 -निधीला, सांगितले, आणि त्या शिक्षिकेच्या विरुद्ध तक्रार
 नोंदवण्याची इच्छा दर्शविली, तेव्हा तिने, "तुला पुढे स्पेश
 -लायजेशन देताना त्या अडवतील" म्हणून गप्प बसवले.
 आणि तो विषय तिचे तसाच सपला, त्यात काहीही सुधा
 -शा साली नाही, पण शिबीराला जाणा-या मुलींची संख्या
 मात्र एक चतुर्थांश कमी साली.

आता जर आपण विचार केला की त्या वर्ष
 असे का बोलल्या, तर माझ्या मत, यात त्यांचा वैयक्तिक
 असा दोष नाही. एकूणच खूप सग-या भारतीय स्त्रियांसा
 -शची त्यांची ही जडवाडण अशीच साली आहे, कि
 पाकी घाण आहे, आणि ती घाण समाजाला दिशु नये
 ती कोणाच्या नजरेत येता कामा नये, पण का बाबा,
 समाजाला काय पाकीबद्दल काहीच माहिती नाही का ?
 काही आशाच स्वरूपाची माझ्या आजूची न ही मला शिकवण
 दिली. होती की पाकीचे धुलले कपडे अगदी काप-यात
 लपवून वाकत घालावे, घरातील कुणाच्याही विशेषतः पुरुष
 मंडळीच्या नजरेत ते कपडे येता कामा नये. म्हणजेच
 स्त्रियांनी स्वतःच अजून पाकीची नैसर्गिकता मान्य
 करून तिच्या बद्दलचे कलुशीत मन स्वच्छ केलेले नाही.
 मग समाजाकडून तरी अशा मान्यतेची अपेक्षा द्यावी?
 आजच्या या नव्या जमान्यात ही किती स्त्रिया पुरुषांशी
 पाकीबद्दल बोलू शकतात ? आणि स्त्रियांच्या याच संका
 -चित मनावृत्तीमुळे, या आमच्या सारख्या मुलींना
 आमच्या शिक्षक शिक्षिकांसारखे आराव्याला घातक पण
 सहीजात लपवाछपवाच्या प्रकारांना पुरक सपले देतात.

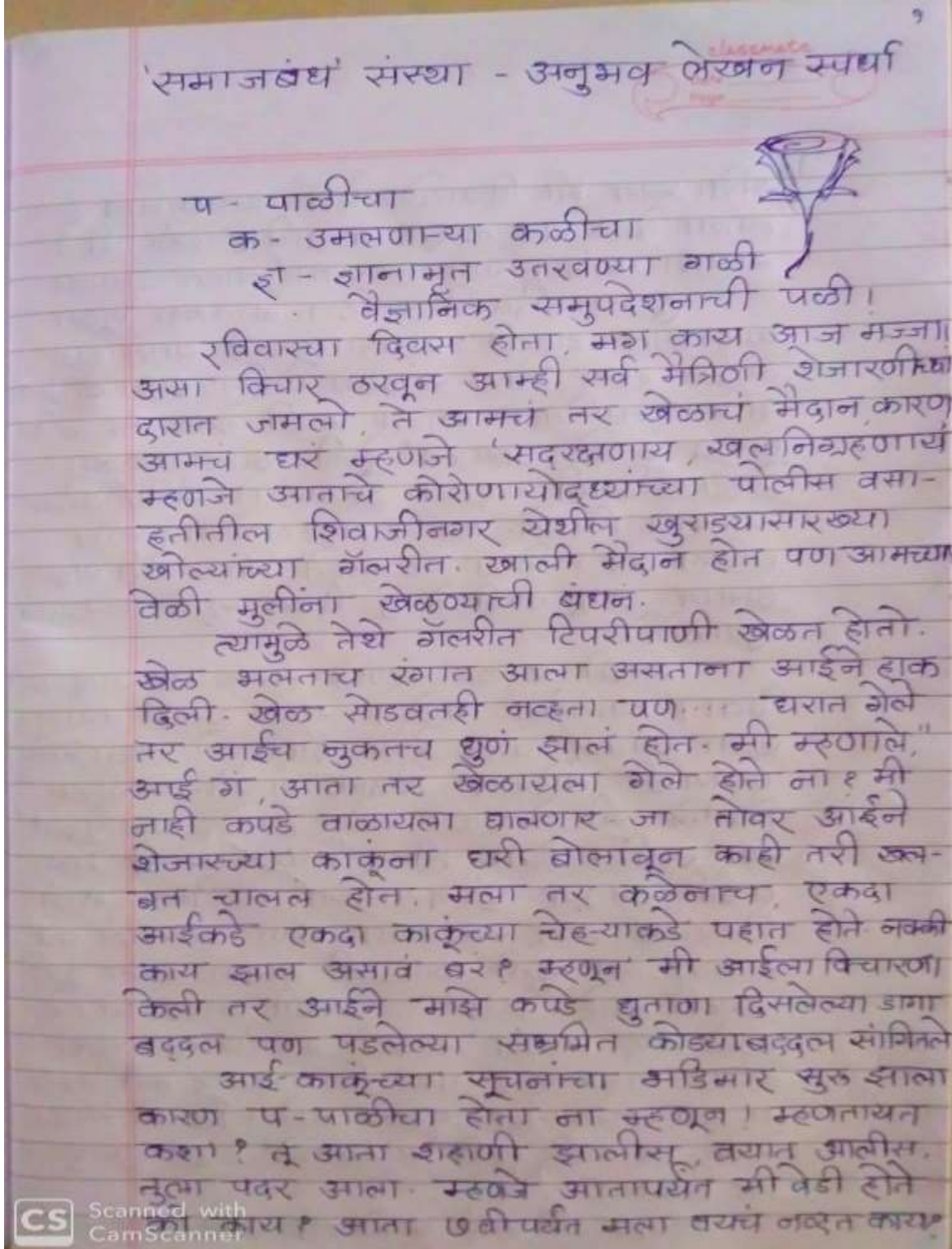
जो पुर्यंत स्थित्या स्वतः मधील आणि पुढच्या पिढीतिल सर्व पुर्वग्रह, शका, लज्जा आणि संकुचितपणा दुर करत नाही, तो पुर्यंत समाजात ठळक असे काही परिवर्तन घडवायला नाही. आणि या परिवर्तना - साठी हीच वेळ उपयुक्त आणि गरजेची आहे. यानंतरच्या काळात भारतीय स्त्री आणि पुरुष विनाशकाचे, विना ह्युनगड देशाच्या भार खादयावर पलत देशाला आणि देशवासिनांना एका नव्या पर्वकड घडून जातील यात तीकमात्र शका नाही.

प पाळीचा - उमळणाऱ्या कळीचा

- सौ. वैशाली महेश जगदाळे

औदुंबर सोसायटी, आंबेगाव पठार, पुणे.

Vaishali_Wagh_261978@gmail.com



असे प्रश्न मी विचारले. पण समाधानच उत्तर
 त्यांना देता येत नव्हतं, कदाचित त्यांनाही ते
 सांगणं कठिण समज्यासारखा वाटत असावा.
 दुसऱ्या दिवशी शाळेत जाताना मला
 कालजात घडकी भरल्यासारखं झालं होतं.
 आईनं मला तिला सांगता येईल अशा तुटपुन्या
 भाषेत सांगितलं. शाळा माझी डेक्कनचा लक्ष्मण
 पाराव आपटे प्रशाला होती. आता सारख्या
 तेव्हा रिक्षाही नव्हत्या. रोजाच्या मैत्रिणीबरोबर
 चालतच निघाले. कशात लक्ष लागेनां ? कस
 लागेल बरं ? तेव्हा पॅड नव्हते किंवा तेही अज्ञानच
 असावं. जणू काही ते पु दिवस सुती कापडातचं
 गुंडाळलेले.

माझी शाळा म्हणजे संस्काराचा जणू काही
 ठेवा। त्यावेळेस शाळेत साने गुरूजी कथामाता
 असा उपक्रम चालू होता. हॉलमध्ये कथा सांगत
 त्यासाठी बाहेरून शिक्षक राखचे. पाळीच्या
 भितीने मी शेवटच्या रांगेत बसले. पण पुढची
 रांग अर्धीच होती. ती पूर्ण करव्यासाठी मला
 घाईनी उठवून पुढं बसायला सांगितलं. माझं
 विचारचक्र चालू असताना मला जाणवलं की
 माझ्या त्या सुती कापडाची क्षमता आता पूर्ण
 झाली आहे. आता ---- कशी जाऊ मी जर
 उठले तर मागून माझ्या गणवेशाचा सारा
 बेत्या वाजणार ? पण मी करणार तरी काय
 माझ्या जागेपासून पुढील जागेपर्यंत मी सरकत
 गेले. तर सर्व मुली माझ्याकडे पाहून कुजबुजाय
 ला लागल्या.

म्हणून मी मागे बघते तर काय ? तर माझी

मलम्य किळस वाटली. सपूर्ण तो पट्टा (जोकेग) लालिलाल झाला होना. पण मी काहीच झालं नाही अस दाखवायच ठरवल पण गोष्टीत काय चाललयं हेही कळेना. मागील ते चित्र पाहून कदाचित आईच्या लक्षात आले असेल त्यांनी मला स्वच्छतेसाठी बाहेर पाठवल, सेविकांना ती जागाही स्वच्छ करण्याची सूचना दिली. स्त्रियांच्या जीवनात अशीही वळण असतात हे मला त्या प्रसंगातून कळलं. गणवेश दुपारान आकत झालत घरी गेले.

आतापर्यंत शेळ्यांत साठवून ठेवण्यात आले ल्या पाण्याला आईला पाहतच वाट करून दिली आईला इत्यंभूत सर्व प्रसंग सांगितला आणी शाळेतच जाणार नाही असे निष्पण सांगितलं पण ती आई अनुभवतच महामेरु. तिनं माझी समजूत घालून मन वळवल.

त्यानंतर आमच्या शैक्षणिक 2-या मत्रात शाळेने आम्हा विद्यार्थिनींना जवळील दीनू दयाळ हॉस्पिटलची भेट घडवून परिचारिकांनी ह्या ५ दिवसांची व वैज्ञानिक संबंधाची जाणीव करून दिली. त्यामुळे मनसिकता बदलण्यास खूप मदत झाली कारण स्त्रीय मातृत्व, स्त्रीत्व अशा अनेक गुणांचे नैसर्गिक दान आपल्याला मिळाले.

म्हणूनच या दिवसातील आपले पेंड घुडून ते कागदात गुंडाळून त्यावर लाल रंगाचा ठिपका काढून मगच कचरापेटीत टाकावा. कारण कचरा वेचक हे आपलेच बंधू अगिनी, मानवतेची पूजारी म्हणून त्यांच्या आरोग्याची काळजी आपणच घेतली पाहिजे. शाळाळात देवधर्म पाळणे म्हणजे प-

CS Scanned with CamScanner

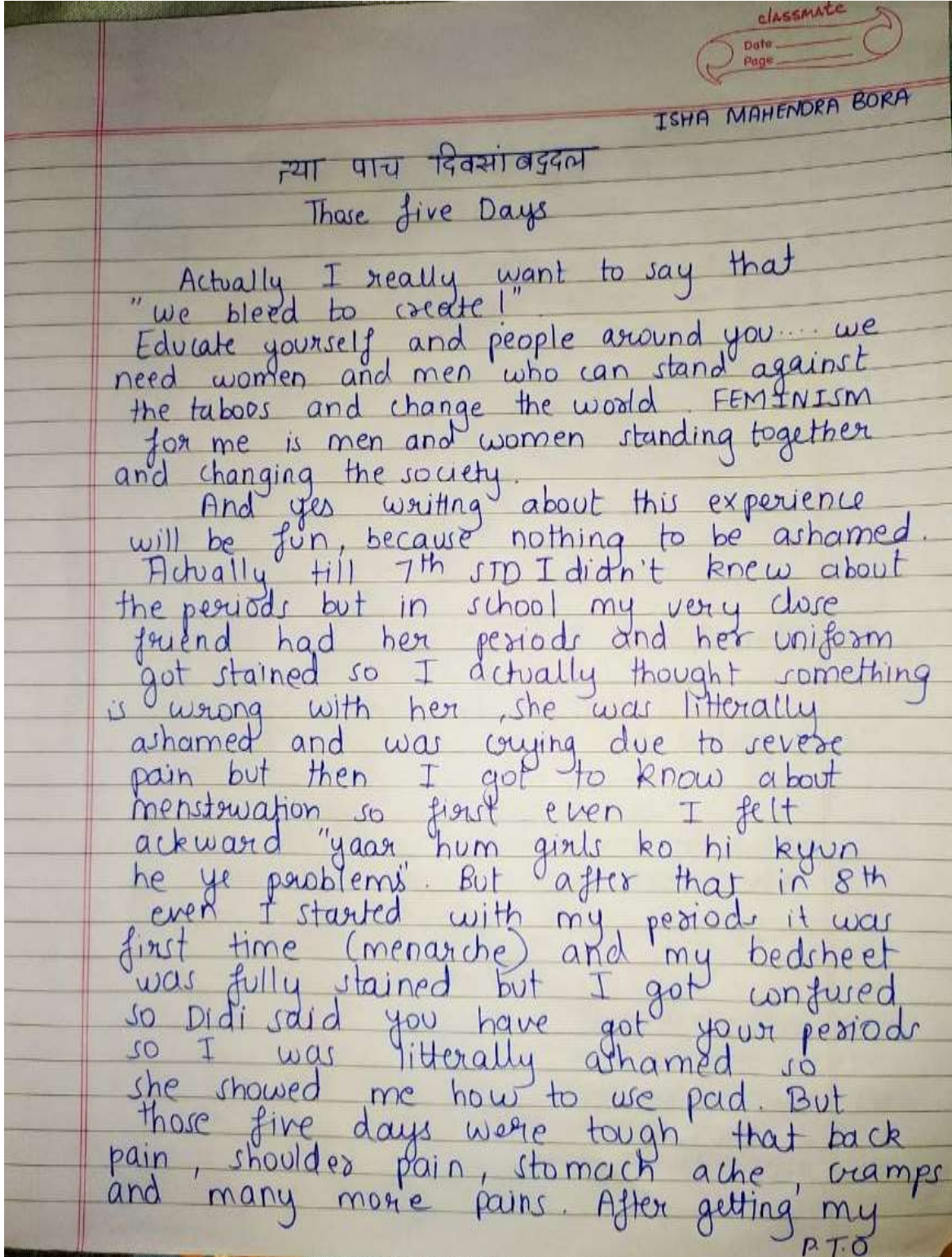
पाळीचा ही अंधश्रद्धा मोडीस जाणून. आपण ही आपल्या मुलींना सांगित्या मिहा, कविता राकत यांचा आदर्श ठेवावा.

Those Five Days

- Isha Mahendra Bora

Raturaj Society, Satara road, Pune.

mahenbora2311@gmail.com



first periods I got a new dress was so amazed. After that I got to know periods are nothing its just normal.

PERIODS - We live in a society where we can see a rape in front of us but we can't say this word "PERIOD" loudly in front of everyone.

I never use to think that when you get your periods you have to sit alone, not to go in the kitchen but this is all wrong things so please change yourself and be educated.

I am important

I am strong

I am fearless

I am a warrior and I bleed with pride.

I am not ashamed of it

Because menstruation matters!

The usual code of "I am not feeling well" needs to end.

"A WOMAN WHO HEALS HERSELF,
HEALS HER MOTHER, HEALS HER DAUGHTER,
AND HEALS EVERY WOMAN AROUND HER."

I proudly say I am a GIRL.

त्या पाच दिवसाबद्दल

- सोनल महेंद्र बोरा

ऋतुराज सोसायटी, सातारा रोड, पुणे..

sonalbora2311@gmail.com



9403403143
SONAL MAHENDRA BORA

त्या पाच दिवसाबद्दल
मनातल्या मनात हसूच आले 'ते पाच दिवस' समाजाने
वाढीत टाकलेले हे समाजाने फक्त त्या दिवसांना वाढीत टाकले
'स्त्री' ला नाही. त्याने मान्य केले नसले तरी मुख दुःखाच्या
प्रत्येक वाटेवर त्याला स्त्री ची साथ हवी असते ... असो -
'बच्चे भगवान की देन हैं।' खर तर आई वनण्याची चाडूळ
लाहल्यावरच स्त्री खऱ्या अर्थाने पुर्ण होते। ही चाडूळ धरतीला
सर्वोत्तम चैतन्य देवून जाते. 'लहान मुलं देवाघरची फुल' देवाघरची
फुल पवित्र असतात. मग 'मासिक पाळी' अपवित्र ?
अपवित्र ओढ्यातून आलेले पाणी पवित्र करे ?
पूर्वजांनी, समाजांनी बांधून दिलेले हे पीढीजात बांध अहित निर्मा
नियम ओढे आणि हा नियम ओढे म्हणूनच पृथ्वी जननी ओढे
मासिक पाळी नसती तर स्त्री नाही ही पृथ्वी वांग्र राहिली असती
अनुभव ... अनुभवाबद्दल बोलायचे झाले तर खुप लांब
चा टप्पा गाढवा लागेल. एकदा नाही खुपदा जीवाची घालमेत
झाली. अच्चे दाग लपवण्यासाठी खुप कसरत करावी लागली
स्कुल वंग चे वेल्ड लूस करून वंग खाली ओढावी लागली तर
कधी स्टेटर कंबरेला गुंडाळावे लागले. मग समारंभासाठी पाळी
चक्क आठ-दहा दिवस पुढे टकलवावी लागली. असह्य वेदना,
डोळ्यात पाणी तर कुणी म्हणे कावळा शिवला.
जाऊ द्या एक मजेशीर अनुभव सांगते. मी एकत्र
कुटुंबात राहते. माझा मुलगा दाराचा मुलगा वरोवरीची काही
तीन-चार वर्षांचे असतात, खुप खट्याळ. एकदा असच मला
मासिक पाळी आली होती. मुल खेळत होते त्यांची नजर
चुकवून मी चेंज करायला गेले. त्यांच्यावरोबर माझी मुलगी-
हि खेळत होती त्यांच्यापेक्षा दोन वर्षांनी मोठी असत मला
स्वयंपाक घरातून कोणी आवाज दिला आणि ... आगे ह्या
तीघांनी सांगितले कि मला लागले ओढे आणि मी ड्रेसिंग
करायला वाशासुम मध्ये गेले ओढे. मी जेव्हा बाहेर आले
तेव्हा सगळे समोर, मला काही कळायच्या आत जावने विचारले

काय लागल? कुठे ड्रेसिंग केले? जखम जास्त आहे का? माझा चेहरा प्रश्नार्थक, मला काहीच कळेना. जावेने सांगितल्यावर सगळा उल्लास झाला. आम्ही पोट पकडून पकडून हसलो आज ही हसतो. आता मूल मोठी झाली. पण पॅड वाधरुम मध्ये घेवून जाताना रूपा खबरदारी पावते.

म्हान मुलांच्या अंगी निघाप पण असतो. ती निरागस असतात. पण आपल्या अवतीभोवती आज ही निरागसता नाही. खर तर आज परिस्थिती बदलली आहे. सॅनिटरी पॅड, साबण, सॅनिटाइझर अशी साधने आहेत. मग आज मासिक पाळी अशुद्ध करी? चांगल्या वॉश्ट अनुभवानंतर मी एक शिकले कधीही कुठेही जाताना मनातल्या एक कप्यासारखाच पर्स मधील एक कप्या आजतागायत 'पॅड' ला दिला आहे.

अच्छे दाग, असह्य वेदना या सगळ्यांशी मी सलगगी केली आहे। वो पाँच दिन भी 'बड़े अच्छे लगते हैं।' हे त्यांच्याशी जवळीक केल्यावर लक्षात आले. या दिवसांनंतर मला फ्रेश वाटते. भरगळ गळून पडते. केशंपासून कपड्यांपर्यंत सगळं टॉपटीप लागत आणि विशेष म्हणजे कार्यक्षमता वाढव्याबरोबर बौद्धिक पातळी ही वाढते. पुढील वीस दिवसांसाठी काय काम करायची याचा आराखडा उक्तात तयार असतो.

आजच्या पीढीसाठी सांगते विनयास्त रहा. मासिक पाळीमुळे खचून न जाता तिच्या सलगगी करा म्हणजे मानसिक संतुलन बिघडणार नाही. तुम्ही डिप्रेशन मध्ये जाणार नाही. "बेडी बंदिश मध्ये जखडली गेली सदा नारी साखळदंड नाही पण रुढी परंपरा भारी."

SONAL MAHENDRA BORA.

ते पाच दिवस

- प्रा.नंदा भूपाल जगताप MSc, M.Phil, B Ed, SET

दापोली अर्बन बँक, सिनिअर सायन्स कॉलेज, दापोली जिल्हा रत्नागिरी

jnsshinde80@gmail.com



Page No. _____
Date: _____

ते पाच दिवस

एका स्त्रीला तिच्या आयुष्यातील 'मासिक पाळी' हा शिष्य व्यूष निव्वळक्याचा असतो. आज त्या बंदूदल छिद्रिण्याची संधी मिळाली. मासा जन्म घेऊनाने झाला. मासाला आई सातवी पासुने फक्त वडील शिक्षक जाणुन आली तार जावंड आसा तिसरा नंबर. कडितांना जेणेकरुन पणार त्यान बायली कशीपरी प्राणवायुवन होत होती. मासे मासिक प्रसंग जावातच झाले. त्यावेळी आमसा यरी इतके असं मासिक पाळीबंदूदल करीत बोलवं गेलं नाही. मासाला तार पळ्यात मोठी तिची दहावी झाली आली बाहेरगावी शिक्षणालाही गेली. मी सातवीला अमेरुधीन मासा मैत्रिणीच्या यरी कुणाची जर पाळी आली असेच तार तिचा वेगळं नमतवं जायतं, तिचा कुणी शिवून येत नमतं. तिची अंजी सगळी वेगळी देखी जायती हे अरुं अगदी मी 2003 पर्यंत पाहीन आडे. आसा काय-परिस्थिती आडे माहीन नाही. आणि मी जयतं जामताचा बाबंदूदल विचारल की जेतायने "मिला कावळा शिवलाय" त्यावेळी जालसतार प्रश्न अमळेने जसायने जसा कावळा परतत कसा देखी शिवायला ? आणि मला का नाही शिवला अज्ञपरी कावळ्याने ? पण सगळे आपला वेळ मालवं जसायने.

मी आलीला जेने आणि अंतोकर यरीना होला सडामाही परीसा जालू होती. मला रकास्त्राच जालू जाला. मला काही कळता हे काय होत आडे मासास सावत. मी ना जडिला सांगू शकत होणे ना अजून कुणता. तार बाहेरगावी गेली. काय आणि कस करत करीत समजेना करीतरी तशीतल रात्र लाडली. नतीक यरी असताना रकास्त्राच जालू जाला. दुसऱ्या दिवशी शाळेला जाताना आमसा वेष्णा आरुपि जालयनी. शरिया सगोर कवने होत अताना शाळेच्या ड्रेसकर डंग पळ्येने अर्पने बाहीले. आडे काहीन बोलली नाही. मी उडली आली जून्या कापडज्या देत/ तीन वेळा जेवून आली आणि मला कस कापडायने हे तिने सांगितल. मज दिवस जालू असतो रकास्त्राच असे ही सांगितलं. पण का जालू होत आणि कधीपर्यंत हे त्या माशुलीला सांगता नाही आतं कारण तिच शिक्षण छट नवतं. ते पाच दिवस कसे काळले हे मलाच माहीत. कारण आपल्या शरियात काहीतरी बदल होत आरेत हे कळत असतं.

असमसावे घेऊनाने रतात असल्यामुळे 'सॅनिटरी नॅपकिन' हा प्रकार काय असतो हे अजिणत माहीत नवतं. त्यामुळे फक्त "त्या" विव्हासाठी कापड वापरणे देलू माहीत होतं. आमली शाळा 5 PM लाक सायकल वळत जायला जागायने.

विचार करा त्या लहान वयात 'मि' कापडाली वडी 'त्या' ठिकाणी
वेचून सायकल जालविणे आणि दिवसभर त्याच परिस्थितीत राहणे
ए काय त्रास असतो ते फक्त एका शिल्लान्त माहीत.
आणि सगळ्यात गावात टेबलान्त मसायलान्त ते, 'मि' ड्रेसवर मागे
उभे तरी पळ्या नाही ना ? कारण शेवटी कापड तपत येते
मी. प्रण पळ्या तर सगळे टाकतील मग काय करायल ? मग
सारखं मैत्रिणीना किनासायल, 'जरा मागे काय लागलय काय काय' ?
हे व्हडलेच सगळ्यांत मुली करतात.

मग त्यातून मी एक लक्षकळ काढली मी त्या कापडाला यडी
मध्ये प्लॅस्टिक पेपर देवू लागले. जेणे करून डाग लागू नये.
हे सगळं श्रम करत करत माझे सगळे शिक्षण M.Phil पर्यंत
पुर्ण केले. तोपर्यंत मला सॅनिटरी वॅपकिंग वापरता आले नाहीत
कारण मी तेवढे 'चैने' त्यासाठी देवू शकत नव्हते. वॉशेल एर
असताना काही मैत्रिणी पॅड वापरायच्या त्या गंगल्या ठारतल्या
येत्या. पण काकीच्या आम्ही क्मापेकी मुली कापडान्त. मग ही
कपडे 'त्या विसातील' जशी वरती वाळत घसता वेत नसात मग
त्यासाठी पलंगाच्या माती दोन्हा कायून वाळत घालायले.

मी M.Sc.(Zoology) ला असताना मासिक पाळी येथान्त
कारण कळलं आणि त्याच महिन्यात कळालं. मग मला एका कॉलेज
मध्ये प्राध्यापिकेच्य काम मिळालं मग त्यावेळी पाळून सॅनिटरी पॅड
वापरू लागले आणि मग मला किती सजजेने वापर आपण
करू शकतो हे कळलं. आणि शेवटी आरोग्य पण जोगल राहतं.
पण मला त्यावेळी लवण असताना या सगळ्या गोष्टीबद्दल
कळलं असत तर मासा संध्या दूर आला असता.

मी आज एका विज्ञान महाविद्यालयामध्ये प्राध्यापिका म्हणून
काम करते आणि प्राणीशास्त्र लिखिते. त्यामुळे सध्यामिच हे
विषय आमच्या अभ्यासक्रामामध्ये आले. आमच्या विभागामध्ये
एन्टी लिमिचल मी एफडीय त्यामुळे आमचे पुरुष सहकारी असे विषय
शिक्ष्यायले म्हट्यावर वाचता येतात आणि आपल्याक तो विषय
आप्याकडे येतो. पण मला आजून खूप जावंर सावेला असतो.

मला आलेने अनुभव माझ्या कोठाच्यान किनासाच्या 'येऊ नये
जसे मला नेहमी वाटते आणि या व्हडेलामे मी माझ्या शिक्ष्यांना
'मासिक पाळी, जायली शरीर रज्जा, पाळी वेण्यानी कारणे,
न वेण्यानी कारणे, या दिवसांमध्ये खातमाळी काळजी' हे
सगळे श्रम करून लिखिते आणि त्यानंतर विद्यार्थ्यांना श्रेयावरला
जावंर त्याची पावती मला देवून जाते.

प्रा. नंदा जगनाथ
दापोली अर्बन बँक सिनिअर मायन्स कॉलेज दापोली
जि. रत्नागिरी

रंग कोणता पिवळा की नीळा

- सौ. रूपाली नवनाथ सातव - B.Com

वाघोली, पुणे.

satavrupali88@gmail.com



पाली या विद्यार्थी होताने तर दुर्घटने
शहिते. म्हणजे त्याने चालू आहे हे सांगणे
सुदृष्टता त्याज वाटते. या विद्यार्थी होण्यासाठी
खूप आहे. पण होणे शक्य नाही. मग
हे सांगणे मिळाली साक्षात अनुभव क्षेत्र
पुरायता मिळता म्हणून मी समाजबंध व
अचिन वाचने आभार मानते.
त्या पाहिल्या होण्यावर प्रत्येक स्त्रीच्या
आयुष्यात असे खूप अनुभव असतात. तेच
माझे सुदृष्टता आहे. पण त्यातल्या त्या मुक
अनुभव असा आहे तो मी कुणीही विसरू
शकत नाही. मी दहावीला होते. ९ वीची परिक्षा
आल्यानंतर अहाल्यात मला पाहिल्यादा पाली
आली होती. त्यानंतर दोन महिन्यांनी सांगी
ऑक्टोबर महिन्याच्या शेवटच्या आठवड्यात मला
७ वेळेस पाली आली होती. माझे पाहिले
७ दिवस संपते होते. शक्तसाव सुदृष्टता संपता
होता. म्हणून मी कुही युज केव नव्हते
४ दिवस होता. ३ NOV तरीख लक्षात आहे
पुरण दुसऱ्यादिवशी म्हणजे ५ नोव्हेंबर ला साक्षात
वाढादिवस होता. मी खूप खूश होते. मला
शाळेत नविन रेश धालून जायचे होते म्हणून
आम्ही शाळा ११ ते ९ असायची ३० मिनिटे
त्यानचे बरी सायला त्यानंतर ६ ते ८ वाजेपर्यंत
वहावीच्या कपासला जायचे. उशीर होतिस म्हणून

मी शाळेच्या स्कर तर माझा पिढ्यां रंग स्कर
 व रंग हातला आणी बेने. मी आयकल वर
 आ जायचे लांब होते ना. 15 मिनिटे लागायचे.
 व पहिला तास इंग्लीचा असायचा. मी इतिहास
 वाक्यावर बसते. आमचे वाक्य फिक्कट गुत्वाही रंगाचे
 होते. तास सुरु आला. 20 मिनिटांनंतर मला
 खिंपींग सुरु आले. माझी व हातचाल सुरु
 आली. मी रकडे तिकडे पाहत होते कोणाने
 माझ्याकडे बघ आहे का? केणी मला बघत
 आहे का? तेवढ्यात अशा मला ओरडले. बघ कुठे
 आहे पुढ मी शांत बसते पुन्हा मी रकडे
 तिकडे पाहू लागले. हळू स्कर सरकुवला माझ्या
 वाक्याचा रंग ताल आला होता पहिला सास
 संपला 6.50 मिनिटांनी 5 मिनिट ब्रेक सानंतर
 दुसरा तास होता. सर्व बाहेर गेले होते.
 मी वाक्यावर बसून होते. हळूच स्करची मागील
 वाक्य पुढे केला समावने. वाक्य पुसरला व
 परवाच्या वाक्यानी असेल्या. वाक्यावर बसते सगळे
 आप आले मी हळूच बाहेर गेले थोडा उंधार
 होतो वर स्कर काढला आणी शाळ्या स्कर वर
 आप आले तास सुरु होणार सुरु तेच तोच
 मी सरांना सांगितले की, माझी तबेत ठिक नाही
 मला घरी जायचे आहे. सर नाही म्हणाले पर
 मला बसवतच नव्हते नंतर सरांनी परवागाणी
 दिली मी बाहेर आले तो स्कर समावने लगेत

राक्या. आयकन त्या टांग मारली आणि वरी
आले. त्यानंतर आरिने दवाखान्यात गेल
आणि तिने सांगितले २ दिवस कुठेही नाथच
नाही. माझ्या लोढदिवस नारातच होता. पण
आजही अस वारत की, कोणाचा कुळत
असेल का. प्रश्न पडला असेल का पितळा
होगा स्कर निळा कसा झाला

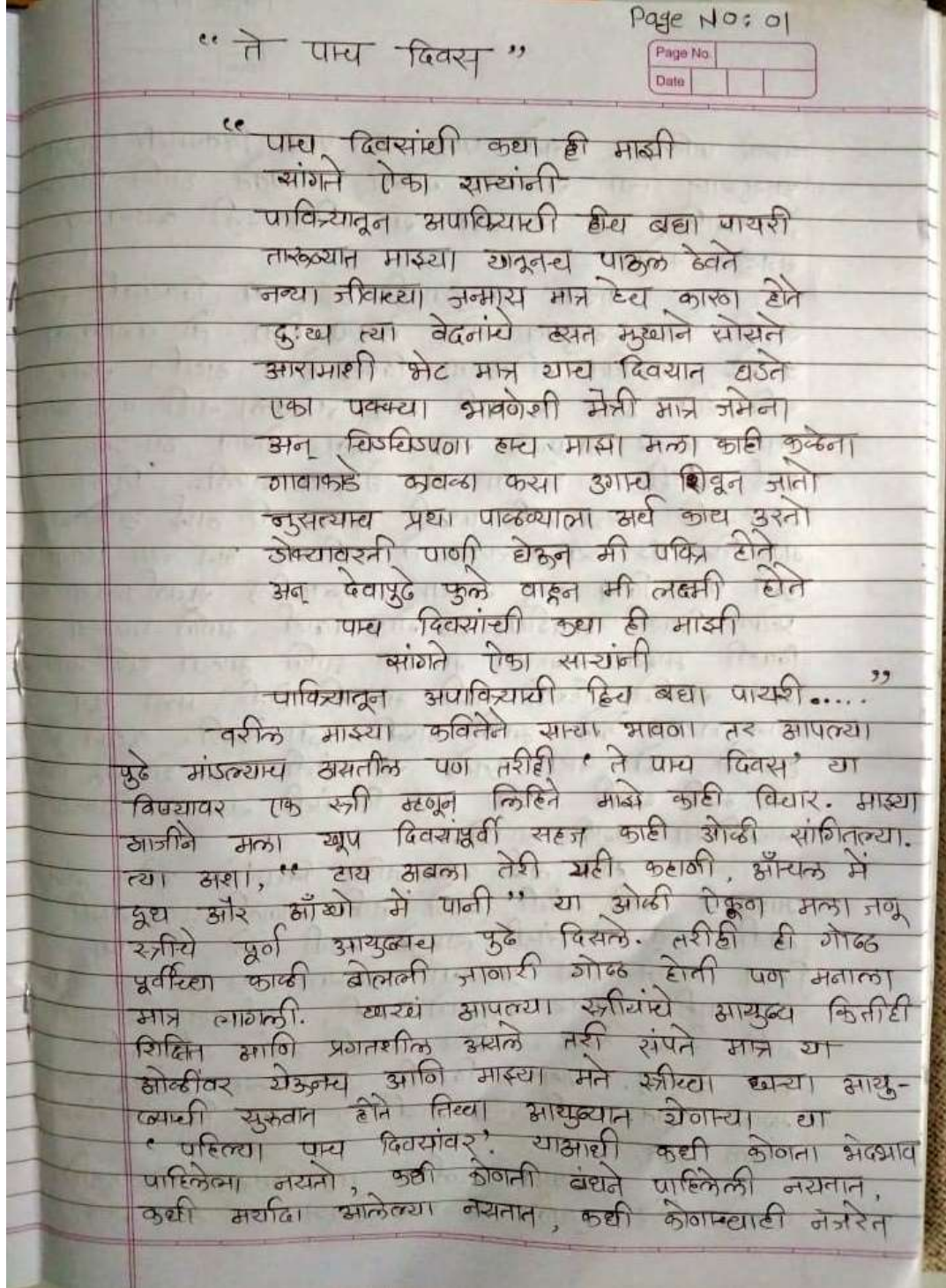
श्री. कृपाती नवनाथ सातव
पत्ता: लोढेगाव ब्रेड. धंत
तुकशम अंदिरा जवळ
वाळोली - ५१२२०७

माझ्या आयुष्यातली महत्वाची ती

- विशाखा श्रीमंत रनदिवे -बी. कॉम

राजुरी, ता. फलटण, जि. सातारा

randivevish@gmail.com



फरक पाहिलेला नसतो पण या पाच दिवसांची सुरुवात आयुष्यात त्या सगळ्या गोष्टी दाखवते आणि शिकवते जे कदाचित् या समाजात सांस्कारिक स्त्री बघण्यास मजबूर करते.

माझ्या आयुष्यातही या पाच दिवसांची सुरुवात झाली. फक्त अनुभव छोटा वेळच होता. तो सांगावासा वाटतो. कदाचित् रविवाराचा दिवस होता अर्थात सगळेजण घरी होते. मला कोणताही त्रास जाणवला नाही पण ब्याचकमला गेल्यावर अद्यापक रक्त पाहून जोरात झोरले. आई काहीही न बोलता पॅड घेऊनच झाली.. तिला सांगण्याची गरज नाही पडली कारण ती आई आहे ना. मग तिने पॅड कस वगैरयांचे ते सांगितले अन् त्या दिवसापासून पुढचे पाच दिवस जणु माझ्या आयुष्यातील सुवर्णकाळच होता. प्रत्येक दिवशी मावळिया एक गोड पदार्थ आणि पाचव्या दिवशी माझ्या सगळ्या मावळिया आणि मात्वा घरी आल्या. मामा- मामीने हिरवी साडी आणली होती. मला व्यूष छान तयार केले आणि माझी पूजा केली. दुधाने आणि हळदीने माझे पाच धुतले. सगळ्यांनी मला अत्पसून दिला तर अशी झाली माझ्या पाच दिवसांची सुरुवात कोणत्याही प्रायशिकाय अगदी आनंदी.....

माझे आई-बाबा नविन विचारांचे आहेत त्यामुळे माझ्यावर कधी त्यांनी बंधने नाही आणली परंतु माझी काजी जुन्या. विचारांची. त्यामुळे गावी गेले की पाच दिवस म्हणजे एका प्रकारचा वनवासच. कुणाला हान लावा-यचा नाही, बेडवर बसायचे नाही, सर्वांसह्ये मिसळायचे नाही, जेवण वेगळं, अंधोळ वेगळी आणि सर्व काही फक्त वेगळं. पाचव्या दिवशी डोक्यावरून अंधोळ करून मगच घरात. गावी मात्र माझी या पाच दिवसांत सांगलीय चांदल उडते.

बऱ्याच मुलींना या दिवसात जेटे दुखणे, पाचवे गीळे दुखणे व. त्रास होताना पण मला मात्र

मया त्रास कधी झाला नाही. कुवाचिन रामुळे की मी लहाणपणापासूनच खेळाडू राहिले. पण हा कंबरदुळीचा त्रास मात्र कधी कधी होतो आणि हो माझी नक्की काय करण्याची इच्छा आहे हे मात्र कळत नाही कारण सारख्या इच्छा बदलतात आणि रामुळेच चिडचिडपणा होते. याला माणण साधकाला 'मोठव ज्वांम्वुड' म्हणतो.

बऱ्याचदा मापल्याला पावती अत्यानक आणि नकते त्या ठिकाणी येते आणि मशा वेळी चांगलीच घादलत उडते. मी माझ्या सोबत धुललेला अयाच एक प्रयोग सांगते. मी १२ वीस होते. आणि डबवच ची परिक्षा चालू होती. गणित विषयाचा पेपर होता. पाळीची तारिखदेखील त्यांच्या होती. माम्या युनिफॉर्म पांढरा रंग आणि लाइट ब्ल्यू जिल्स असा होता. पेपरला गेले आणिच माझ्या बाजूला सगळी टोपरी मुल अली होती. माझ्या वर्गात जवळ माझी एकच मैत्रीण होती ती पण, जर वर्ग भारत देण म्हणावा तर ती काशीर आणि मी कल्याकुमारी. रामुळे बोलाव्याचा तर प्रश्नच नाही. पेपर सुरु होऊन अर्धा तास झाला असेल आणि मला जाणवत की मला पावती मालीय मग काय पळत। झुई थोडी अली मळी. मी खूपच गडबडले आणि या सगळ्या गोष्टींवात मला ज्या प्रश्नांची उत्तरे माहिती होती तीदेखील विसरून गेली. तरीही थोडय थोडस दावावत आणि कुसाबसा विचार करत तो गणिताचा पेपर पूर्ण केला. सगळा वर्ग बाहेर जाईपर्यंत मी काही बाकावरून हाकले नाही कारण डोग पडलाय की काय याची भिती होती. पण नशीब तस काही झाल नव्हत. मग तिथून लगेचच होस्टेलवर गेले मला स्वतःला आवरत.

पण या अनुभवातून एक तर शिकायत। मिळाल की अशावेळी न गडबडना थोडस थोडस होऊन परिस्थिती हलकातना माली पाहिले. एक चांगली पूर्वतयारी म्हणून पेंड नेहमी सोबतच ठेवाय, इतक नक्की समजत होत.

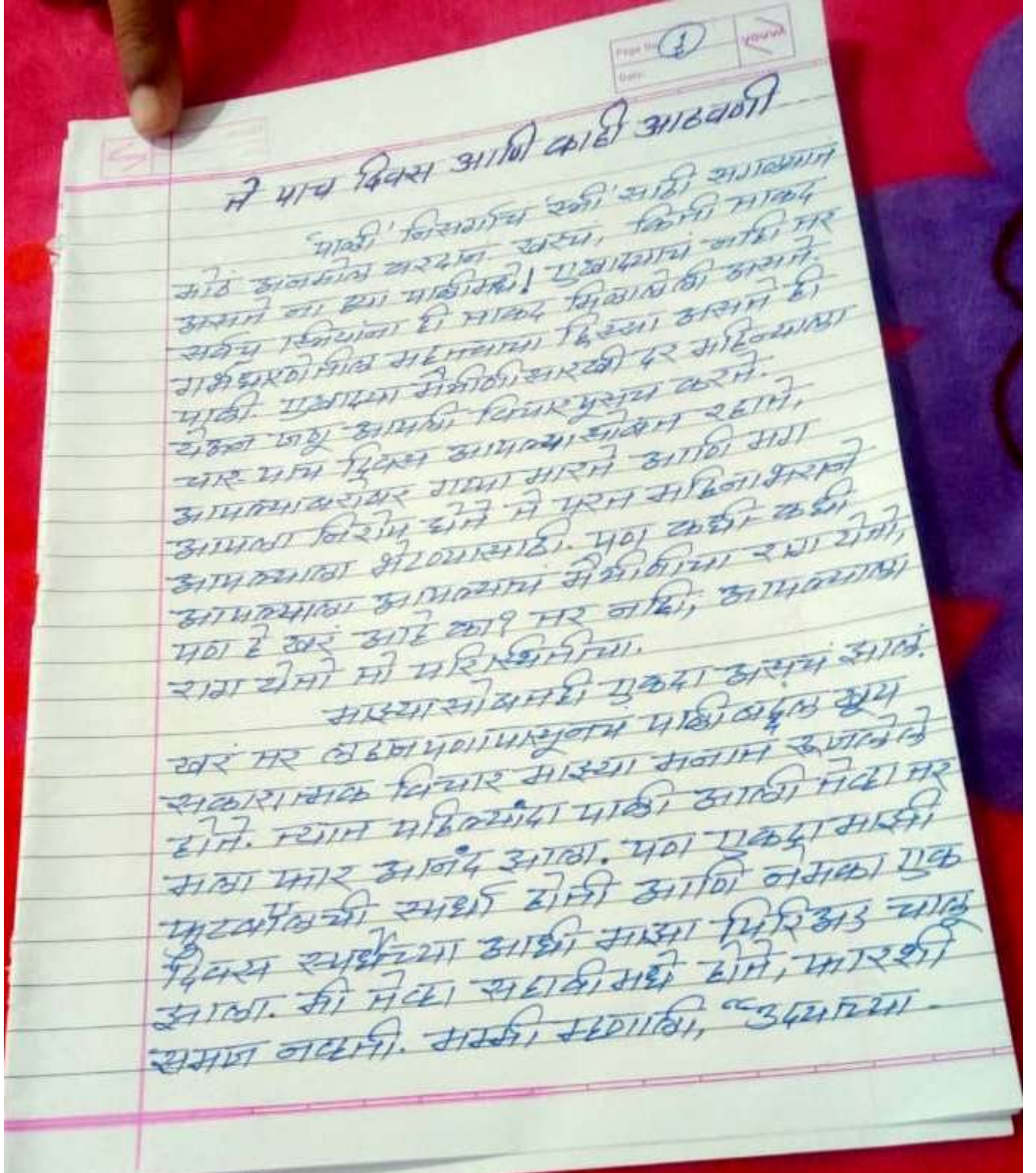
जेवटी इतकय सांगेन की हे पाच दिवस आयुष्यात गेण
 थूप महत्वाचे मसने. रूतिवाची जाणिव चामुक्षेय घडेने
 माणि आज मी रूति मसल्याचा अभिमान बाळगते. या
 गोष्टीची कुधी जाज बाळगू नका ही नियर्गाची एक
 थूप सुंदर मूर्ती देण आहे. इलट या पाच दिवसांना
 लुम्या कमजोरी कुधी बनु देऊ नका थारोबतच लवंगळा
 शिका. माझ्या आयुष्यात तरी हे पाच दिवस नेहमीच
 चांगले माणि वेगळे अनुभव देणारे मसतात. आज
 लुम्या सर्वांची वेळून लुम्या सांगून मन थूप मेळूंक
 आल्यासारखं जा वाटतय. मला या विषयावर लिहिवाची
 लिहिवाची संधी दिली त्याबद्दल सर्वांचे धन्यवाद.

ते पाच दिवस आणि काही आठवणी

- सृजना मृणालिनी अनिल

विद्यानगर, कराड, जिल्हा सातारा.

mrunaliniaher7166@gmail.com



स्पर्धामें खेद नकोस." मित्र म्हणजे होम की
 कदाचित् जाऊन विविडी विद्या भास होऊ शकते
 पण ती मी काहीही पुस्तकाच्या अर्जाच्या निमित्त
 नव्हते, आपल्याला खेवना येणार नाही म्हणून
 फक्त टाईट कारन होत. त्यावेळी आयुष्यात
 महत्त्वादा माकी नकोशी टाळी. पण मीका
 चुक कोणाचीच नव्हती, ना माकीची, ना
 परिस्थितीची. चुक होनी मी माझ्याच
 उभ्याच्युरिची. कारण आज जेव्हा विचार
 करत मीका लक्षान यमं की जर मीका मधील
 पुस्तक नसत तर माझी साक्षा उभयता.

दुसरे म्हणजे पुस्तक समजायला
 पुस्तक काय निमित्ताने आपली कोकामरला
 विषय शिकानी, विद्यापीठान गेलो होतो,
 त्यावेळी माझा दुसरा दिवस होना. विद्यापीठ
 आहे, सोठी-सुविधा असतील म्हणून निमित्त
 राहिले, पण मी उ अदलायला जेव्हा योशमस
 गेलो तर मी उ अदलायला कसा? हा प्रश्न पडला.
 कोरडा मी उ ठेवण्याला, कागद ठेवण्याला कोरडा
 जागाच नव्हती, सगळीकडे पाणी, काही-
 थमायाम अस्वच्छता. त्यामुळे कसा कसा
 मी उ अदलायला पण त्या स्वच्छतायान पुस्तकी
 उरविन नव्हते, अदलायला मी उ विद्यात होऊन
 उरविन शोधान लागलं.

विद्यापीठान टाळले तरी होत पण

गुल्बर्गा मर प्रवाशान रसराकर आडाकणी पुडे
 कपलाका लागला. जेरा सुनखानय रसमा हामा
 म्यामुव पुक ही होटल वा वेरिअरम नव्हतं,
 ना प्रवाशान मर सुरवे मरुया रसराशान राशिधुं
 मर कशा आहम मरुया काणी मरुकी, सली
 मरुकीका आठवणी.



नाव— सुजना सुनीलिनी आनिम
 वय— 13 वर्ष.

पत्ता— A-33, सिव्हर मरुस,
 विसावोर कराड, मा. कराड,
 जि. सातर.

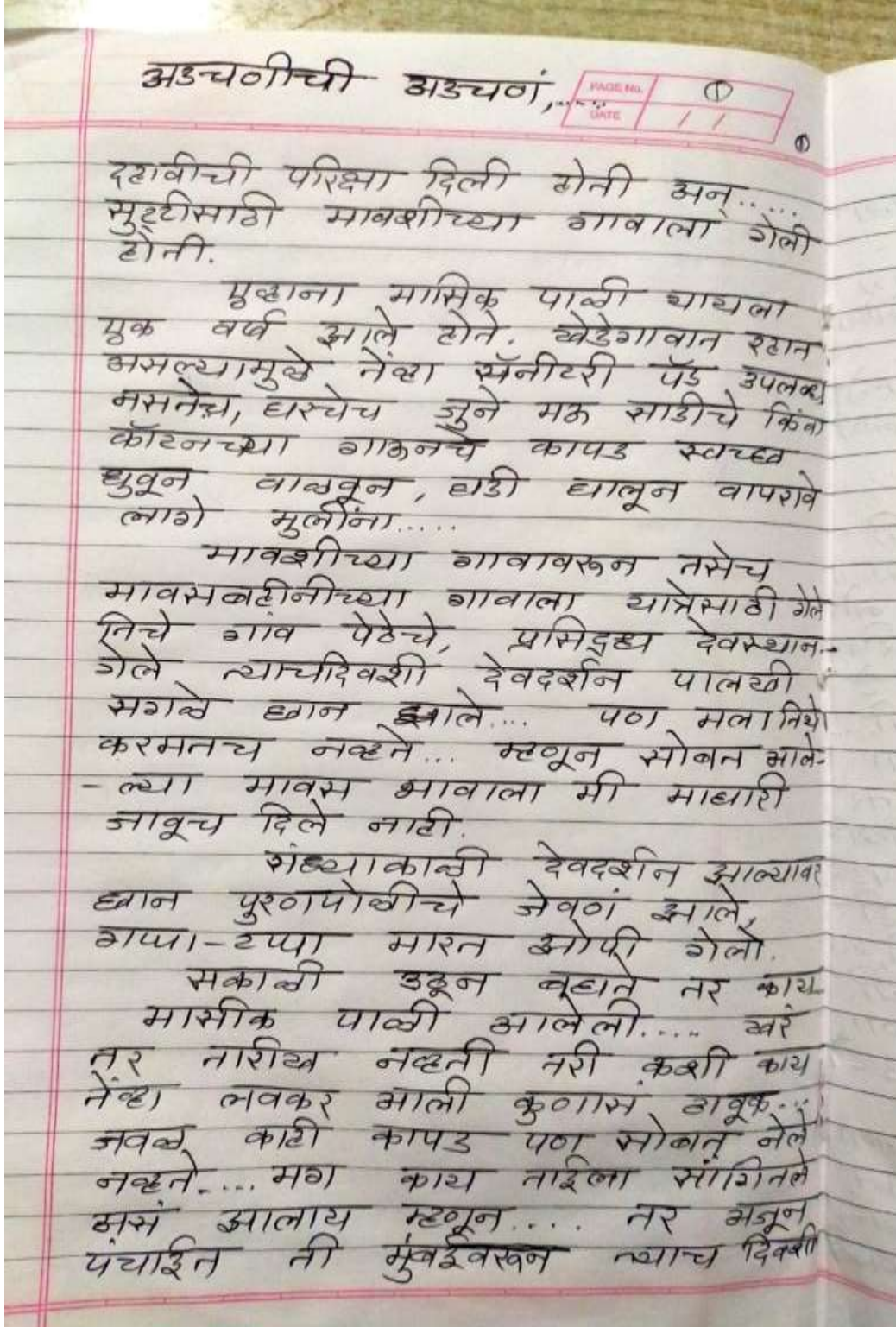
E-mail— mrsumaliniaker@gmail.com

अडचणीची अडचण

- अश्विनी पाटील शिंदे - BSc, PGDMLT, MSW, M.Phil, NET

साई श्रद्धा अपा. शिवणे, पुणे.

ashwinibpatil16@gmail.com



DATE / /
आली होती आणि त्यात ८ महीन्यांची
बरोबर.... त्यामुळे तिच्याजवळ सुद्धा
कापड नव्हते.

ओड्या वेळाने तिने कुडुनतरी
ओडून कापड दिले. आता पुढेच
देव्हान् वदलायला तिचे बायलूम
धराबाहेर अंगनात तेही पक नाही
मिंती पण कमरेइतक्याच उंच.....

कसंबस आवरले.... भावाला
म्हणले चल बाबा माधारी आता
वास झाली तायडीची यात्रा....
तर तो म्हणे, आंन आजच्या दिवस
तिच्या सासऱ्या नावं देवतील आप-
-ल्याला..... या खेडी खेडेगावच्या....
खेडी पण माझा जीव, नुसता घाबरेल
-ला.... त्यांचे कारण तर अजून वेगळंय
होत..... ते म्हणजे, तिची कुलदेवी
अप कडक आहे. तिच्या गावात,
पाळी आल्यावर मुलींनी सुद्धा
वाटेर वसावे लागते. नाहीतर देवीचा
कोप होतो. हे लपवून देवले तर
कुणाच्यातरी अंगनात येते आणि ती
व्यक्ती सांगते की धरात शिवताशि-
वतं आलीय.... मग त्या लपवून
देवलेल्या (म्हणजे पाळी आलेली गोष्टे)
व्यक्तीला मगच ओरडतात आणि
धराबाहेर देवतात.... असा साऱ्या
दुसऱ्या मुका भावस वडीनीने
सांगितलेला अनुभव सतत मला

5
DATE / /

भाठवत रोना.... त्यामुळे चेहरा नुसता
 धावरून धावरून कावी पडला होता...
 त्यामुळे अंगातच सावलीला वरुण
 कुठं लसून लोसून दे, कुठं तिच्या मुलाला
 खेळवं असा उद्योग करत होती.
 आणि दाजी सारके म्हणायचे
 मेढणीबद्दनी का वाटेर कोपरा धरलाय
 आता त्यांना काय सांगायचे.....
 दिवस जाता जात नव्हता....
 त्यात तेव्हा या विषयावर बोलायची
 लाज वाटायची. सतत वाटायचं आला
 कुणाच्यातरी अंगात येईल आणि बो-
 लेल पाहुणीच्या मुळे धरत शिवताशिवत
 झालीय... पण तसे काही झाले नाही हे
 माझे नशीबच..... असे म्हणाले मी...
 तेव्हा... कसेतरी तायडीच्या धरून यात्रा
 आवरून मावशीच्या धरी पोहचले तर
 मावशी म्हणलीच..... ते पण अगव्यं
 -च्या समोर कव्हांनगं मुवढी कावी पड-
 -लीस, सुकलाय चेहरा मुवढां.. नाही काही
 तिला सांगितलं... वेळ मारून नेली, या
 गोष्टीवर बोलायला लाज वाटायची
 त्यावेळी..... पण किती वेळ लाजगार
 बोलावे तर लागलेचं परत कापड खे
 होते बदलायला... मग मावशी
 म्हणलीचं तुझ्या चेहऱ्यावरून मी मग
 शीच ओळखलेचं..... मी तर लाजेन
 नुसती मेलीचं... कसेतरीचं वाटायचं
 त्यावेळी या विषयावर मोक्या व्यक्ती

बरोबर बोलायला....
आले... तरी परत मावशीची
शोधा मोहीम कापड बोधायला
माडीवरच्या जुन्या कपड्यांच्या गडू-
-व्यात..... आणि तिच बोलणं सुरू
होतचं अग आता मला पाळायेंत
नाही आणि ताड्डियं लव्ज आल्या-
-पामून कपड्याची काही गरज पण
पडली नाही.... कसतरी तिणं हुक
नववारी साडीचं फडक शोधून दिलं
मग ते बदलाबदली छुणं सुरू.....
व्यात मावशीचे देव पण
आमचे कडकचं दे पण मी लहान
-पणापामून हुकूण होते. मग अजून
धावरगुंडी व्हायची... पण तसे काही
आले नाही माझ्याबाबतीत नेह्यातय
पण मनं मात्र ४-५ दिवस नुसते
सस्याच्या काळजाभारचे आलेले....
अशी त्या...त्या अडचणीची
अडचण आली होती नेह्या.
वरं तर ती अडचण नसतयं
काडपण असतं पण आपल्या सामा-
-जीक रुढीपरंपरेन तिला अडचण नांव
देऊन या मासिक पावशीचीच अडचण
केलीये वरतरं.....

आश्विनी पाटील-विंदे (ABP-AXS)
ashwainipatil16@gmail.com



मी अनुभवलेली पाळी

- अनुराधा संजय पांडुळे - वय १५ वर्ष

मू पो पळसमंडळ, ता माळशिरस, जिल्हा सोलापूर.

ckadu1987@gmail.com



मी अनुभवलेली "पाळी":
२०१७ मध्ये ३ एनी मध्ये शिकते. मला पहिली प्राथमिक पाळी घरात दुधते, हात पाय दुधतात, उदास वाटणे, अकृमण शिती वाटणे अस्वस्था वाटणे, जे खावेसे वाटणे, निडचिड होणे. हे असं होताना मला पाळी जेकोशी वाटते पण आपण "इत्री" असल्याच्या तसे एक सुरावा आटे. मला अन्नातून पाळी कुडिना आली नाही पण शाकेत जाताना मी कामयम माझ्या वंगामध्ये एक पेंड घेतले मला लुधी जवज पडली नाही पण माझ्या मैत्रिणीला शाकेत अन्नातून पाळी आली तेव्हा मी मिला ते पेंड डेव्हळ मदात केली.
पाळी ज्या वेळी आपली स्वतःची स्वच्छता महत्वाची आहे. मा. पाळीमध्ये गरम पाण्याने आंघोळ करावी. त्यावेळेस सांभिरी पेंडस चा वापर करावा. ५-६ तासांचे पेंड बदलावे. कपडा वापरला नसताना तर तो दर उमटिव्याने जाडूव टाकावा. मला पाळी आली असताना घरात बायूला वसावि लागिते. हे फक्त येथ्यातील वृद्ध महिलांच पाळताना शठनात असे काही कोळी पाळत नाही.
ज्या महिलांच्या अंगान देव येतो त्या महिलांवा पाळी येणाऱ्या मुलींची/महिलांची रुप सम येते. निड येते. त्या घरात पाळी आलेल्या महिलेला जरा कुठे हात लाडाला तरी लग्नाच पाठच्या गाईला शिवूण ये असे सांगितले जाते किंवा गोभुत्र विंपडूण ये असे सांगितले जाते. गावाकडील वृद्ध महिला या वावतीत गोभुजाला रुप पवित्र मानतात.
पाळी जवज महिलांवाच येते तरी महिलांच महिलेपासून दूर वाटते. महिलांच महिलेची शत्रू होते अशा महिलांचा मला रुप राग येतो. फक्त मलाच नाही तर येथ्यामध्ये सर्वच मुलींना अशी वागडूक दिली जाते. पाळीबदल रुपच अंदाशुद्धा आहे. पाळी आलेल्या मुली किंवा महिला यांनी जर कुठे शिवता शिवत केली आणि काही वाईट घटना घडली तर वागका दोष त्या महिलेला/मुलीलाच दिला जातो.
पहिल्यांदा पाळी आल्यावर त्या मुलीचे

2020-6-15 20:52

"ओटी भरण" कस्तान. ती आई-वडिलांसाठी खुप
आनंदानी गोष्ट आहे. पण नंतर महिलान्व महिलेपासून
लोन राहणे मला असे वाटते की, कोणत्यान्य महिलेला
किंवा मुलींना अशी वागणूक देऊ नये. माझ्या बावलीत
देखील हे सर्व घडते आहे त्यामुळे हे कुठे तरी थांबावे
असे मला वाटते.

- जगुराद्या संजय पांडुरे
- इ. ए. वी
- मु. जो. परसभंडक
- ता. माळशिरस
- ज. सोलापूर
- ckadu1987@gmail.com

ते लालभडक रक्त आणि अनभिज्ञ मी

- स्वप्नाली शंकर जगताप

वहागाव, तालुका वाई, जिल्हा सातारा

Swapnalijagtap9393@gmail.com



ते लालभडक रक्त आणि अनभिज्ञ मी...

एका साधारण गरीब शेतकरी कुटुंबातून झालेला प्रवास, समाजाचा अविकसितपणा, दैवमेलिका, स्त्री कडे संकुचितपणे लक्ष्याची समाजाची वृत्ती, ज्ञानाचा अपूर पुरवठा, बावपातकीवर स्त्रीयांच्या आरोग्याबाबत जनजागृती, शाब्दिक लेखिक शिक्षणाचा अभाव या सगळ्या गोष्टींचा परिणाम म्हणून कि काय मी असा झण अनुभवला असावा.

मला आठवतं 2005 साली माझं आठवीय वर्ष चालू होतं, अर्धनिय शाळेला दांडी मारूनच मला शेतात पिटाळण्यात आण होतं, शेतात कांदा काढणीस काम भरहाय वेगान चालू होतं, सुयाने जणुकाही सगळी किरणे आमच्यावरच टाकली असावीत, उन्हाचा चारका सोसत नव्हता, जो-तो श्वेतःच्या कामांमध्ये मग्न होते...

अचानक माझ्या पोटातून तीव्र वेदना जायला सुरुवात झाली, पायाचे गीठे वर-चढायला लागले. कुंवर गळाली, असह्य वेदना होऊ लागल्या. कुन्तामुळे त्रास होत असेल असं समजून मी शेतातच आहालेल्या छप्परकडे गेले. ज्वळय असलेल्या पाठ्याचा नळवर टात-पाय धुतल्यावर, पंडंगार पाणी पिण्यावर बरं वाटेल असा विचार करून मी नळजवळच असलेल्या एका दगडावर बसले, स्वच्छ पाण्याने नोंडावर पुढका मारला. हातपाय धुतसे तरी जीवाची धाजमेल मात्र चालूच होती...

त्या जागेवरून मी उठणार तोच एक "लालभडक रक्ताचा" ओढल स्वच्छ पाण्यात येवून मिसळला, जणु मी त्या पाण्यात माझ्या शाळेतील चिन्ह रंगवेध्याच्या रंगपेटीतील लाल रंगय पाण्यात टाकला होता, पुन्हा तेच ते लालभडक रक्त आणि असह्य वेदना चालूच रहिल्या. तशाच अवस्थेत धावत-पळत आरिजवळ गेले, आरिजा ती स्वकाही चालू असलेली परिस्थिती सांगितली ते सर्व सांगताना मात्र पोटातील वेदना आणि डोक्याची धडधड अखंड चालू होती. मला नव्वे काय झाले आहे याची कल्पना मुळातच आरिजा आली असावी. शेतात बावणाचा बापाला अन् इतर धरातील लोकांना काही न सांगता ती मला छप्परकडे हाडून गेली, छप्परत असलेली एक जुनी साडी तिन टराडर फाडली आणि त्याचा एक टोपण मला काढून दिला.

आत्मापर्यंत कम चालू होतं माझ्यासोबत कोणालाही कवि न सांगता आपल्याला इकडे गुफ्यास
 का आघात असावा, ती चुनी साठी फारस आपल्याला ते 'फडक' का दिल असावा, काहीय कळविल्या
 मान नव्हता, ओळ्यात प्रश्नाची सखती चालू शरिणी, न राबत आरला, मी प्रश्न केला --
 काय साध्य आहे मला ? आणि असं कुठली नखम न होता स्वतः का घेतसं माझ्या अशिरानून ?
 आरन रव्यु, ओळ्यातलून हात फिरवला व सांगितले की आग वाळा नुसता काही नाही आणम
 तु आता मोठी साबोस, तुला जेवू फुलता आहे. हे जेवू फुरण मोठं होतं, हे असले सांकेतिक
 शब्द निने का उच्चारणे असावेत हे मला काही प्रमाण नव्हतं
 माझी आज्ञा आरजा वाचण्या धारण ते पस्य दिवस देवाच्या हे मी बघितलं होत, तेवनाय
 नाट्यसुद्धा लांबूनस्य द्यायची पाळ्यासाठी आरला हंडा वेगळा असाय्या, देवाभुलील देवाशी
 पुत्रा करायला लांब्य पण आम्हाला पण, आम्हाला देखीन आरजवळ जातु द्यायची नाही.
 म्हणं तर काय 'कावळा शिवा आर' अउयण 'आहे' नवकी काय प्रकार आहे थारी
 कळुना नवती. पण हिय वेळ माझ्यावर पण थोरल असं मला तेवळ दुर दुखर कधी वाटलं
 नवते, असा गोष्टीवर कोणी आउपणे सांगितलं नव्हतं. थारिणी आपल्यासारख्याय एक मीव
 निर्माण करव्याची निसर्गदत्त देवाची असलेली ही भासिक पाळी, नकोनकोशी बहायला
 लागली होती .. काहीही कळुना, माहिती नसताना अचानक हाउलेला हा प्रसंग तेवळ
 ज्युप विचित्र वाटत होता आणि थामाग्यं काळा होत त्याबददखची अंगभंगता ...
 पाळी म्हणजे नेमकं काय असत - हेय मुळात माहित नव्हतं.
 'भासिक पाळी' हा शब्द सार्वजनिकरित्या उच्चारल्याची किंवा त्याबददख कवि मुकल्या
 अनुनही आपल्या समाजात सवय नाही, अगदी महिलाशुद्धा मुकमेकीरी बोजताना
 थाबाबत अउयण 'प्रॉब्लेम' आंसारखे सांकेतिक शब्द वापरताना दिसतात. भाशतीम
 समाजात ही पाळी अनेक रुढी पुरंपरांनी बांधलेली आणि पाळी असलेल्या स्त्रीला
 स्वर्ग धार्मिक समासमापासून दुरस्य ठेवतारी असते
 'नेसर्गिक बाब' स्त्रीला मिळालेलं वरदान, 'वंगसातत्यासाठी आवरयक असलेली
 गोष्ट' असे मोनकेय शब्द जर सोडले तरी पाळीच्या बाबतीत 'त्रास', 'चिडपिड', 'अपवित्र'
 विद्याळ, 'बाबुला बसविणे', 'मुकटे वाटणे' या शब्दांचीय भर जास्त आहे. पाळी हा काही
 'संसागनिय आजार' नाही. निसर्गाने दिलेलं मुक सुंदर वरदान आहे.

'भासिक पाळी सारख्या अशिरघातीची जर धार्मिक चिकित्सा करून जर पाळी आलेल्या
 वाईची जर आपण दहाळणी करत असु तर, समाज म्हणून आपण कायमियेय
 भागासलेले रावु.'

तुमचीय तारी, मीनेण ..
 फु. श्वेताली शंकर जगतापु.
 @shantik
 ☺

ते पाच दिवस

- हर्षा, पुणे.

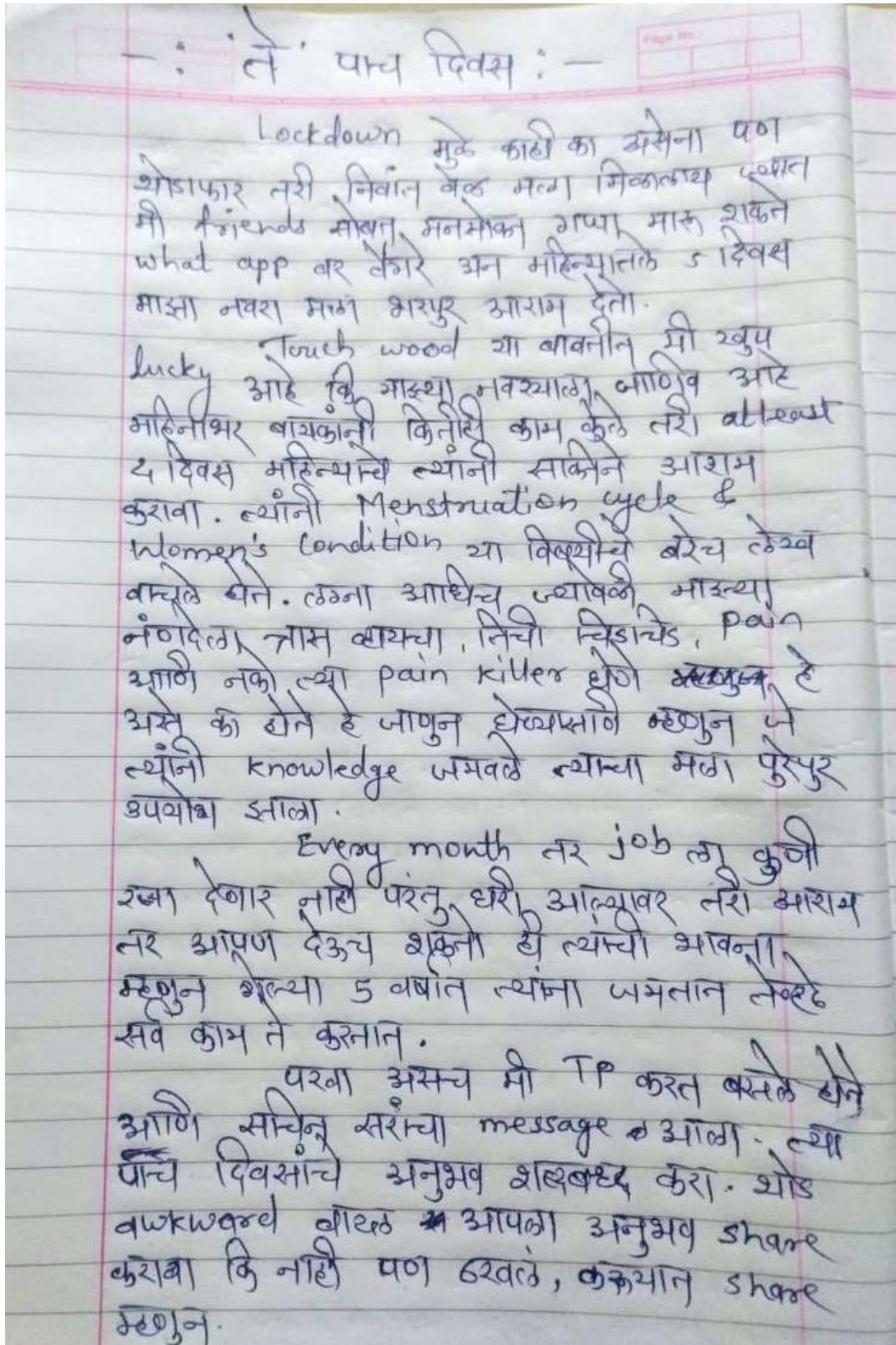


Table - आजच्या 18 वर्ष आधीची गोष्ट. मी
Tennis खेळण्याचे माझी University चा
Camp होता. states level खेळणुन आणु
कि University चांगल्या students साठी 15
days चा असा Camp प्रत्येक student
player साठी organise करुन त्यांना coach
आणि sports atmosphere provide करते.

या sports camp चा माझा 1st
experience होता. मी गावाकडुन आलेलो.
कुणारी सोबत नाही आणि अगदी fresher
त्या environment सा totally unknown.

पण देव कुपेने मला coach खुप छान
मिलले. अगदी personal attention, चुकी
खुप छान समजुन सांगणार पण लिव्हच स्ट्रिक्ट
आणि disciplined. आणि क्य काही खुप नव्हत.
hardly 23-24. नुकतेच NIS कुन coach
म्हणुन appoint झाले होते.

त्या camp मध्ये आलेल्या मुली, वेग-
वेगळ्या distinct त्या as well as अभिनत
दशतल्या होत्या. 50 त्यांचे coaches त्यांना
private practice देण्याचे त्यामुळे बाकी
players सोबत व्यवस्थित intero शाल्य नाही.
only Hi & bye.

10 दिवस छान झाले training झाले.
11 व्या दिवशी अचानक खुप body pain
व्हायला लागले. पण सांगणार कुणाला, without
permission हा कुठले medicine द्या allowed
नव्हते. वारले ज heavy practice & exercise
आणि आराम केला तर बर वीक.

(3)

आ दुसऱ्या दिशी सकाळी practice session
संकाट होत 8.30-9 वाजते असतील मला
कोहीतरी विचित्र जाणवते म्हणून मी wash-
room वर पुढले.

त्यावेळी माझे वय 15 वर्षे. माझा
st experimence होतो. आईने सांगितले
होते जर कुद्या अचानक bleeding सारं तूर
घाबरून जायच नाही मला सांगायच आणि
असाशिल तिथून धरी जायच.

पण मी आता काय करणार? धरणासुन
250 km दूर त्यातु जवळ mobile नव्हते.
phone वर बॉलायची permission फक्त रात्री
च बाजता. कुणी जवळची मित्राच नाही. वर
निश्चया बदलित इव्हॉर शी ओळखच नाही
कस सांगणार.

रडक्या चेहऱ्याने बऱ्याच वेळाने बाहेर
आली आणि coach ला सांगितल मी room
वर जाते (permission ने घेता practice
session सोडु शकत नाही) पण मला सुचलेच
नव्हते त्यात माझ्या त्रक स्टॉप ला डाग पळ
पडला म्हणुन लशीच पुढले.

पुढच्या अर्ध्या तासात च hostel
security ची phone आली. coach waiting
room मध्ये येथयला आलेत लगेच ये.
मी कशीबशी घाबरून waiting room मध्ये
आले आणि सरा सुमार खाली मीन घालुन
उभी राहिली. त्यांनी 1 coach बसु आणि
त्यांचा mobile ~~कळ~~ माझ्या घेतात दिली
आणि म्हणाले घाबरु नकोस. माझ्या कोनकन

(4)

कुछमसे धरी कुठाशी बोलायच असेल तुर बोळुने
दा आणि वेळवर Lunch ला ये. आणि निधुने
गेल. मी रुममध्ये गेली आणि lorry bag
मे open करुन पाहिली तर त्यान हने पाव
चे packet. आईला फोन केला आणि निवांन
बोळले आणि गेवक शाले.

Lunch ला गेल्यावर सरुना त्यांची
phone आधी मेल्यक केली आणि Thank you
म्हणार त्या आधीच ते म्हणाले lunch आयेप
पेळून Lady Doctor येताय अह्या लासान.
मग काय भासा problem ची solve शाली.

त्या Doctor नी सुद्धा खुप हान
creat केल आणि आयुष्यभरची किती मनातुन
धालवली. Sports woman नी ह्यायची सर्व
का precautions समजुन सांगितली. Medicine
वर भर न देता diet क म्शत वर कुसा भर
ह्यायचा हे सांगितल. आणि या पांच दिवसां विषयी
चे महत्त्व ही हान समजावुन सांगितल.

भासा ही जगावेगळी experiancer खुप
समाधान देऊन जालो. भास्या coach ला भासा
परिस्थिती न सांगता कळणं आणि ते त्यांनी
किती सहजतेन handle केले मला एम्बरगवेंग
feel ना करता. Thanks to my coach.

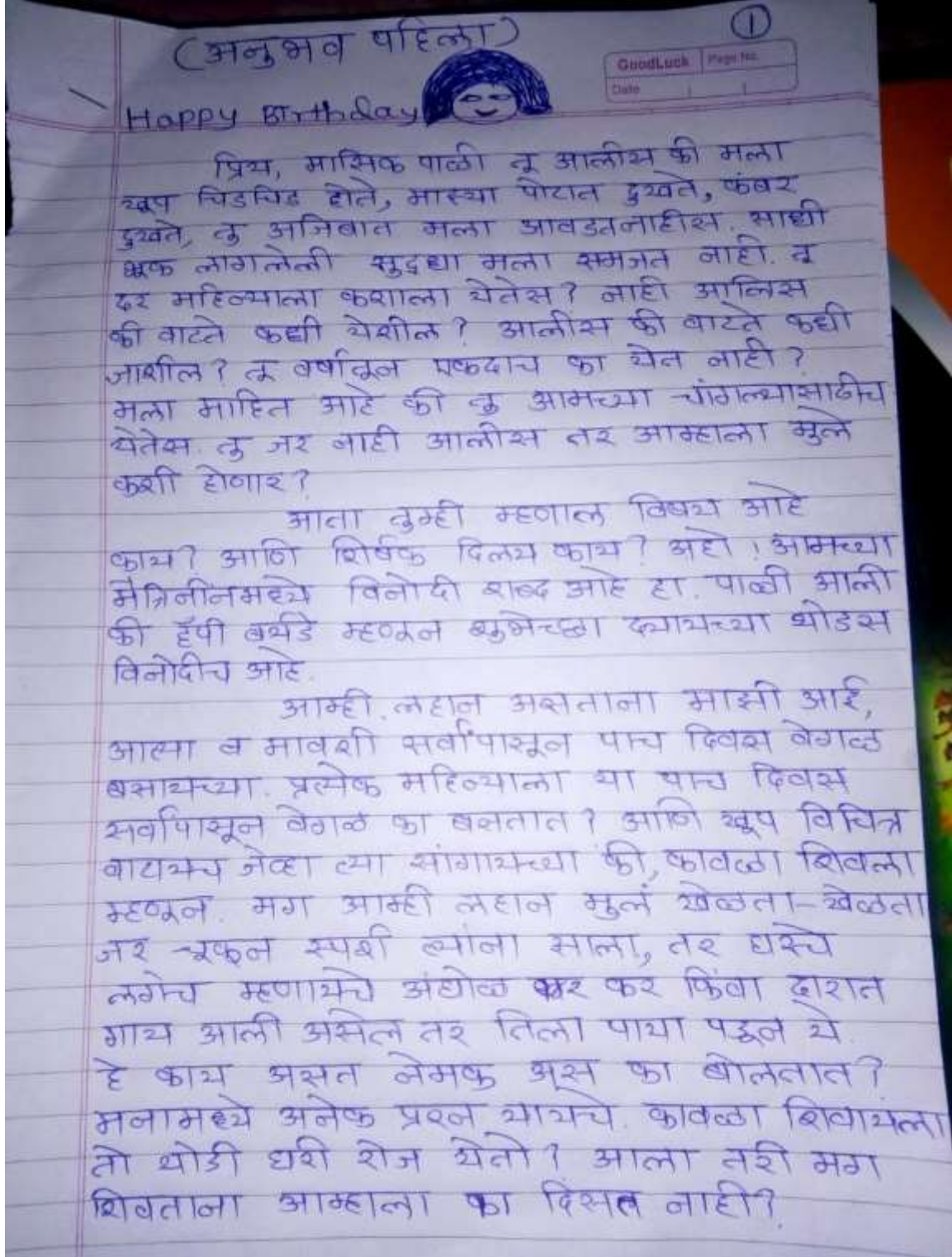
आणि सचिन - शबरी न ही समाज-बंध
चा धेतलेला ह्यास. तुमच्यासाठी No words.
"Hats off to you both"

Happy Birthday !

- प्रियंका तानाजी नकाते - BHMS Student

- दत्त नगर , ता. मोहोळ , जिल्हा सोलापूर

priyanakate52@gmail.com



प्रत्येक मुक्तिच्या आयुष्यात पाळी ही येतेच आणि येण गरजेचही आहे. तसाच तो माझ्या आयुष्यातला मासिक पाळीचा पहिला दिवस. सुरुवातीला आठ दिवस खूप त्रास साला आणि पेढे दिवशी मात्र पाळीच आली. आईलाही समजत नव्हते का पोशमध्ये दुखतय माझ्या. मलाच रागवायला लागली, शाळेत असताना बाहेरच खाल्लस नू लक्की. मग आई डॉक्टरांकडे गेली. त्यांनी औषधे वेगळे दिली. थोडासा आराम वाटला. नंतर दुसऱ्या दिवशी वर्गामध्येच मला अस्वस्थ झालं थोडस, थोडी चक्करही आली. सरांना तरी कास सांगणार मला बायलूमला जायचय ते तरी पण हाडस केले आणि गेले, जाऊन बघते तर काय शक्त येत होत. खूप घाबरले होते सरांना सांगून घरी आले आईला सांगितले, आज्जी तिचेच बसली होती ती पण हसली. आईने लगेच मला कापड दिले आणि समजून सांगितले हे वूला महिन्यातून पाच दिवस येणार आता. स्वच्छते बाबतीही काही गोष्टी सांगितल्या. मग तर काय असला राग आला ना की बस का देवाने अस केले असेल हे पोरींच्या बाबतीत आणि ते पण जर महिन्याला येणार तेही पाच दिवस सहन करायचं? म्हणजे येण्याच्या आधी पण त्रास आणि आल्यानंतरही त्रास? माझी आज्जी सांगायला लागली देवा जवळ जायच नाही, किचनमध्ये जायच नाही काय तर म्हणे पुढ्या जन्म कुतीच्या येईल, फोणता सन साजरा करायचा नाही,

घरात फोणत्याच वस्तूला हात लावायचा नाही खेळायलाही जायच नाही खूप चिडचिड व्हायची हे सगळं ऐकून.

आठवी - नववीत गेल्यानंतर तर

Human Reproductive system म्हणून एक topic होता. हे शिकवताना सर्वजण बर्गतिने मुल-मुली गाल्यातल्या गाल्यात हसायचे आणि सरांजाही शिकवताना विचित्रच वाटायचे. पूर्ण अश्रु अर्बाने मासिक पाळी हा विषय मला तेव्हा समजला. मैट्रिगिनमध्ये पण या विषयावर चेष्टा मस्करी सुरू असायच्या, तेव्हापासून तर सॅनिटरी पॅड्स आम्ही बॅग मध्येच ठेवायला लागलो.

एकदा माझ्या मैट्रिगिने एक मजेदार गोष्ट केली. मी तिला माझ्या पाळी विषयी सांगितले. तेव्हा तिने तिच्या बहिणीचे सॅनिटरी पॅड घेतले आणि त्याच्यावर पाणी ओतून बघितले काय तर म्हणे टी.व्ही. वर याची जाहीरात येते. तिला तेव्हा मासिक पाळीची सुरुवातच आली नव्हती नव्हती, त्यामुळे तिला त्याबद्दल ज्ञानच नव्हतं, या अशा खूप फाही मामतीदार गोष्टी व्हायच्या.

पिरीयड्स आहे पिरीयड्स आहे तरी पण कोणी मिरीयस नाही, विचारून हा घेत नाही आणि त्रास दिल्याशिवाय जात नाही. वेगळ तार, वेगळ अंशरून, वेगळ संगळ्या-पासून बसवलय आईने आज मला, संगळ्यांना मी आजारी म्हणून सांगितलय, पूर्ण दिवस मी एकटीने काढलाय, मंदिरात पण जाणे फाटी दिवस निषेध केलय पेफा-पेफा आज परत महिना आलाय आज परत महिना आलाय !

मेडीकलमध्ये गेल्यानंतरही फेस पेड मागायचे? हा विचार सारखच मनात यायचा, मागितल्याशिवाय तर ते मिळणाश्च नाही आणि ते देत नाही त्यांना सारखे म्हणायचे कामदामध्ये बांधून द्या, फॅरीबॅगमध्ये द्या आणि वरून अजूनही त्याला बॅग मध्ये बंद करून देवायचे.

आजही खेडे गावामध्ये पहिली पाळी आली की बोळवण म्हणून कार्यक्रम केला जातो. तसाच माझ्या मैत्रिणीचाही आला पूर्ण गावाला जेवण दिले. तिची ओटी भरली तिला त साडी नसवली आणि कार्यक्रम आल्यानंतर ती साडी जाळूनही टाकली ही खरच खूप मोठी अद्यश्चर्या आहे.

एकदा मी माझ्या मैत्रिणीच्या घरी गेले होते, मला पाळी घेऊन लुकतेच दोन दिवस आले होते. त्यांच्याघरी पाळी आली सर्वांपासून वेगळ बसाव लागत असे. मग सोफ्यावर बसले जाऊन आणि तिचेच बानूला पडती होती. तिच्या आईने सद्ज विचारले, मला तूला पाळी आहे का म्हणून मी

म्हणाले ही तर लगेच मला तिथून उठायला सांगितले. तिची आजी लगेच म्हणाली, जर परडीला दान लागला असता चूपून तर तिच्या आईच्या डोक्यामध्ये अळ्या आल्या असल्या म्हणे. आणि ति वेड्यासारखी इफते - तिठडे फिरत बसली असली. देवीचा फोप झाला असता, तिला चल्फर थायला लागल्या असल्या, ऐका बाईला अस झालं होत म्हणे. माझ्या डोक्यात विचार आला आता हे फाय नवीन अजून? एका नोकड्या वस्त्रा हात लागल्याने या सगळ्या गोष्टी होतात? डॉक्टरांनाही आजार ओळखण सोपं होईल नई का? की परडीला हात लावल्याने बेशुद्ध पडला रूग्ण। फीज्जण तर म्हणतात, पाळी आल्यानंतर दही लावायच नाही त्यामध्ये अळ्या होतात, लोणचही थायचं नाही किंवा त्याच्या बनीला हात सुद्धा लावायल्ये नाही, अरे देवा ही फसली आहे अंधश्रद्धा।

आणखी एक अनुभव सांगू इच्छिते, माझ्या चूलत भावाचे लग्न होते तेही मंदिरात आणि माझ्या आत्याच्या सुनेला पाळी आली होती तसा तिचा जेवाच दिवस चालू होता. लग्न घराजवळच होते. मी तिला लग्नाला चल म्हणून आग्रह करत होते पण ती नाहीच म्हणायची मग मी म्हणाले, आपण लांब कुठेतरी थांबूया मंदिरात नकोच जायला तेव्हा ती तयार आली. पण वेळ अशी आली की जेवण करायला मंदिरातच बसाव लागलं. ती सारखच म्हणायची काहीतरी वाईट होईल

बर्फो म्हणून पण जवळदस्तीने मी तिला
होऊनच गेले. लग्नाला चार वर्षे होऊन गेली
नाही फोगता अपशकून किव्यासोषत आला
आणि नाही फोगता त्रास तिला आला.

मी माझ्या मैत्रीणींना सांगू शिद्धते
की श्रीजातीला या नैसर्गिकरित्या बदल व
शारिरीक बदल होत असतात. सामेह्ये घाबरण्या
सारखे काहीच कारण नाही सर्वांनी लक्षात
र्यावे की, मासिक पाळी संदर्भात अंधश्रद्धेच्या
आधारी जाऊ नये.

नाव - प्रियंका तानाजी नकते
पत्ता - ~~दख~~ देवतनगर मोहोळ,
सोलापूर

धन्यवाद

Periods and Acceptance

- प्रियांका प्रमोद पुंगावकर

व्यंकटेश निसर्ग, वडगाव बुद्रुक, पुणे.

Priyanka.pungaonkar95@gmail.com



नमस्कार,
माझ नाव प्रियांका प्रमोद पुंगावकर. मी आज तुमच्या समोर माझ्या यावेळेस घडवलेली घटना share करत आहे.
व्हाटसेस मला first+time कन्वॉसि की high level embarrassment काय असते. आणि 1000 पेक्षा जास्त प्रश्नांस पुकार वेळी माझ्या मनात येत होते. ती वेळ सगळ्यात भयानक Dream सारखी वाटत होती. राग येत होता माझ्या मुलांशी असण्याचा, राग येत होता जेव्हा कोणी ही situation तयार केली व्हाय! माझे मला कळत नव्हते काय होत आहे! आणि काय मी जेव्हा 7th standard मध्ये होते तेव्हा माझी Period ~~अजून~~ आली. म्हणून नव्हत असतानाच Period विशयी Mummy कडून आणि school मध्ये माझी मित्रांच्या मुले Periods ला accept करणे easy झाले.
College आल्या नंतर मी Job च्या शोधात बाहेर जायला सुरु झाले. मला उळे दिवशी एक maid आला त्यात Syntel company चे Job opening चे details होते. आणि माझ्या सारख्या average मुलांना अशा MNC company च्या Criteria मध्ये eligible होते हेच खुप मोठे आ मी त्या Job ला apply केले आणि मला interview process आणि ~~time~~ time e-mail ने कळवण्या आले.
तुका मोठ्या company मध्ये जाणार म्हणून मी त्यानुसार study केला होला. उदया जायचे म्हणून मी आधीच सर्व तयारी केली होती.

Synnel तस माझ्या घरापासून खुप दूर होते म्हणून मी सकळी 5 ताजता घरातून निघाले. 3 ताजताची reporting time होते म्हणून मी वेळेच्या आधी जेवण्याच्या प्रयत्नांमुळे 30 मिन आधी पोचले.

सकाळ पासून माझ्या पोटल दुखत होते आणि मीती पण होती. आल मध्ये गेल्यावर आम्हाला batch wise divide केले. आम्हाच्या batch ला संगीतले की appropriate + eat lunch break नंतर आहे म्हणून मी आणि माझी friend जीची ओळख लिथेच झाली होती. असे आम्ही दोघी cafeteria मध्ये जेवण्या गेले कारण cafeteria मध्ये अर्धीच जास्त गर्दी हे उडून जास्त गर्दी होउ, नये म्हणून आम्ही नक्कर cafeteria मध्ये गेले.

जेवून झाल्यावर मी पानी मारायला उठले आणि water filter कडे जाल होते तर असा वाटत होते की सगळे जण माझ्याकडे बघत आले आणि friend मुकवम गडबडीने माझ्याकडे आले आणि माझ्या back side ला cover करत मला बोलली चला washroom ला जाक्याल.

जाताना खगळे लोक ज्या नजारेने माझ्या कडे बघत होते ती नजर मला माझ्यापासून दूर घेऊन जाल होती. washroom मध्ये गेल्यावर मी पाहीले माझ्या white formal dress वर लाल color हे चे डाग आले होते. company MNC होती म्हणून मला Pod मीका मीकाले पण हे पडलेले डाग त्याच काय ? white color असल्यामुळे पाण्याने धुवून पण जाल नोळते.

मी totally blank आते होते एक side ला माझ career, मी पहिले Dream आणि दुसऱ्या side ला nature ने केलेली Punishment. हो त्यावेळी ती punishment च वाटत होती. राग, चीता, निराशा आणि लचारी प्रकारचे दोष होते. बाहेरच्या लोकांच्या नजरा सहण होत नव्हत्या.

माझे aptitude test stop होण्यासाठी 10 min remaining होते. माझ्या friend ने मला माझ्या ओळी ने माझे back side cover करायला सांगिले. माझ्या मनात आते की छरी जाव. But एक side ला hope होती. म्हणून मी खुप जास्त मन अजंग करून बाहेर आले आणि कोणाकडे न बघता direct examination hall मध्ये गेले.

exam देताना खुप जास्त विचार सुरु होते. मन खुप जास्त sad होत होते. परीक्षे मी exam मध्ये fail आले. छरी आणि छरी आले आणि खुप रडले. Mummy ने खुप Support केला आणि समजवले पण. मी त्या लोकांच्या नजरा विसरू शकत नव्हते. आणि खु खुप राग पण थायला.

कहि छि दिवस मी विचार केला आणि माझ्या अस लक्षात आले की. मी जर मला क निट handle केले असले तर मी Pass झाले असते. खरतर चुक माझी होती.

Period ही एक natural process आहे आणि
जर मी ही गोष्ट accept नाही केले तर मला
जास्त difficulties face कराव्या लागतील.
जर मी Period ला accept केले तरच मी
अशा क्वॉर्ट वेळी ~~बचाव~~ निभावू शकेन.

म्हणून मी Periods ला enjoy करू लागले
आणि माझ्या नजरेत बदल घडू शकले.
त्यामुळे माझ्या personality मध्ये एक positive
change येऊन कायम fresh आणि happy
रहायना सुरु केले.

लोक्यांच्या नजरेचा मला फरक पडत
होता कारण माझी पण नजर लक्षीय होती.
पण आता माझ्यामध्ये acceptance आला आहे.
आणि हा bad experience मी माझ्या life
मधल्या एक Good experience मध्ये convert
करू शकले.

bad experience येणे हे ~~बदल~~ आहे.
आणि त्यातून learn करून त्यातून change
होणे हे जास्त important आहे.

Thank you so much.

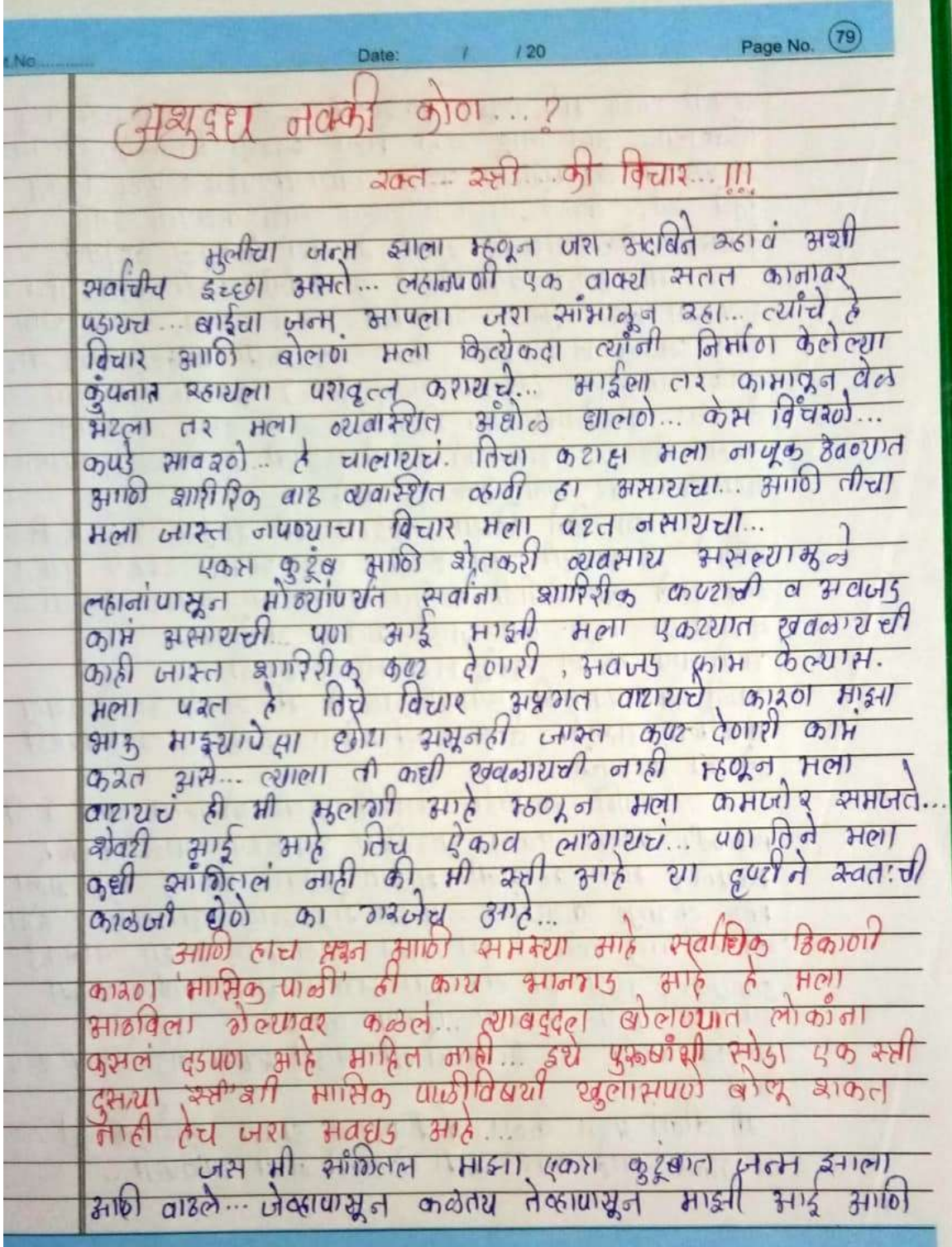
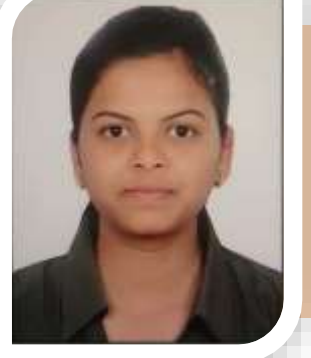
Be strong, Be health and love yourself.

अशुद्ध नक्की कोण ? रक्त, स्त्री कि विचार ?

- सोनल अरुण पानमंद

म्हस्केवाडी ता. पारनेर जि. अहमदनगर.

panmandsonal1630@gmail.com



चुलती थांता महील्याकून एकदातरी 4-5 दि व सांसाठी कावळा शिवरायचा... हात लावू नको मला कावळा शिवराय ही गोष्ट ज्ञानपणी बलमनाला पडून जायची. मग ३ पाच दिवस तिचे मांडी वेगळे, नाही कोणाला स्पर्श करायचा आणि देवघरात डोकवायचही नाही हे जरा वेगळंच वाटायचं... मी चुलत बहिणीपेक्षा 2 वर्षांनी छोटी होत. मग तिला उत्सुकता जरा जास्त असायची... एकदा असच बोलण चालल होत सहज तिने प्रश्न केला तु कधी पाहिलय का बाईला आणि नाणिला (चुलती आणि मांडी) कावळा शिवरायांना... आणि तो त्या दोघीनाच का शिवतो... मण्णा, दादा, आपल्याला का नाही शिवत... अस का ? ती म्हणाली हे वेगळंच सोगलात आपल्याला खरं काही वेगळंच आहे... ?

मग तिने तिच्या बाईला मी माझ्या बाईला विचारून माहिती काढायची अस ठरलं... पण आमचे सगळे प्रयत्न जवळ झाले त्या दोघीही काहीच सांगायला तयार नव्हत्या... म्हणायच्या तुझ वय नाही केलल आपोभाप. आपोभाप केलल म्हणे, मग सोडलं माही... आम्ही एकर एवढ्याही छोट्या नव्हतो मी सहावी आणि बहीण आठवीला आमावी तेव्हा... तरी त्यांना आम्ही या गोष्टीसाठी छोटाच वाटायचे...

आणि झालेतही मैत्रीणी कधी बोलल्या नाही काही Period'z बदल. एकदा आठवीला असलाना माझी Benek Partner मला म्हणाली माझ्या सोबत येणार का मला PRD change करायचं... माझा मॅट्रु इलका अविकसित होता की Womening Board ला पद म्हणायचो याच्या पलिकडे Sanitary pad ही संकल्पना जगात आहे आणि त्याचा उपयोग काय हे त्या दिवशी कळालं... 'मासिक पाळी' या संकल्पनेशी माझी प्रथम तोंडसोळख झाली होती...

मी तीला प्रश्न केला कधीपासून Start झाले Period... At time आहे का? कधी बोलली नाही याविषयी...

ती म्हणजे वाळूत आहेस का... हे काय सांगायची गोष्ट आहे, का? मागील आपल्या टाऊन मध्ये सर्वांना (मुलींना) Period's येत असतील... पण कुणी दाखवत नाही. म्हणजे कि Period's सर्वांना महत्वाची गोष्ट आहे तेव्हा मला द्यायचा बसला कारण तेव्हा कुठे मला कळेल होतं... मला तर Period's आले तळते कुठे... मी सधनात पडले... म्हणजे माझ्यात काही कमी असेल का...? मला मला हळूहळू उमगलायला लागल आहे काळजी का घ्यायची माझी... जप बदलला सांगायची... थोडा दिवस विचार केला मागील सोडून दिवस विचार करा...

व्हाविला गेले पण चा लास होता... Play game ला खेळायला पाहिजे पण मुली बाहेर जाऊन बसायच्या फक्त... football, kho-kho, कबड्डी, द्यावले असे खेळ खेळणी बराच मुली खेळायच्या... अशाच मुली गोल करून ग्या चालल्या होत्या... खेळता खेळता विषय निघाला, Period's चा सगळ्यांचे मायापुले अनुभव सुरू झाले... सगळे काहीतरी सांगायचे म्हणजे त्यातील सगळेच अनुभवी होते Period's बदलला मला मी जरा डबायड झाले... पुढा मुलीला म्हणत मला नाही येत असून Period's... तिने हसून बोलले... खीट का बोललेस लावण्यासारखे काय आहे... मी तीला डबायड सांगितला होत तिने माझा मुजाबम घेत घेतला... तेव्हा मी खर्या मुझाने विचारत पडले होते... झाला सुटली घरी आले... आईला विचारले... माझी तिच्याकडे तक्रार होती की अशा काही गोष्टी असतात हे मला सांगितले का नाही...? पण तिच्या बोलण्यावरून साफ कळत होतं की ती मायाभाप कळत...? मला हे मायाभाप कळण्याच तंत्र तिने कुठून आणले होत कुठारास ठाऊक?

एक दिवस योग मला... Period's आले... 15th game होता... आईला सांगितले... तिने परत काय काय सांगायला सुझावत केली मला नियम अशी सांगितल्या... मला तर मला दडपणाच थायच... पाच दिवस देवपूजा करायची नाही एवढेच काय देवधारात प्रवेश नाही... धार्मिक कार्यक्रम असले तिथे बंदी... पूजा असले तिथे जाण्यास बंदी...

म्हणजे जेथे देवाच अस्तित्व असेल तिथे जाण्यास बंदी...
दूर रहायचं स्पर्श नको... ह्या गोष्टी बोलायला सोळा पण
भामलात भाणायला मोठ्या अवघड... मला ते पाळणं
जमायचं नाही... मग मोठा ठरलेला... आई डोक मोठे करून
रावाजे. पहायची... मला हे सगळे खरकायचं... मी का? असं
प्रश्न विचारला तर तिच्याकडे उत्तर नसायचं...

स्त्रीयांना काही नैसर्गिक मर्यादा आहेत... त्या मी
मान्य करते... कुठेही समतोल राखण्यासाठी निमळ्याने
स्त्रीकाविर बघते कशाहाने शकली आहेत हे खरं, परंतु यावर
वादविवाद करण्यापेक्षा त्याचा स्वीकार करणे हेच उभेतं... याच
स्त्रीला मासिक पाळीच्या काळात शारीरिक तसेच मानसिक
आद्वार द्यावा की एका कोप्याला मुठेगारासारखं बसवावं...
एका स्त्रीमध्ये नवा भंकर जन्माला घालण्याची लाकटं ज्या
गोष्टीमुळे असते त्यालाच तुम्ही हलक्यात घ्यावं... मासिक
पाळीच्या काळात स्त्री अशुद्ध असते असं म्हणणाऱ्यांची
किंव करवी वाटते मला...

कारण या पाच दिवसात शारीरिक वेदना लांबच
परंतु पर्व change करा. डाम पडू देऊ नको, पेशांनं
माले तरी expansion नाही माले तरी tension. हे बाजूला
माठी थांच असत देवाला स्पर्श नको... मरे वा परमेश्वरांच्या
भागीतमध्ये कित्येक स्त्रीया आहेत... सरस्वती, लक्ष्मी, दुर्गा
अजून कित्येक या सार्या स्त्रीयाच ना मग या स्त्रीयांना
दुसऱ्या स्त्रीयांचा पेशांनं च्या काळातला स्पर्श जमनार
नाही असं का?

मलाही आई रोखायची पेशांनं च्या काळात देवपूजा
करण्यापासून पण मी न पडताही तीच एकायचे... कारण
आईच म्हणणं शक्याची हिममत नव्हती
परंतु नंतर नंतर विचार केला ही परमेश्वराची मूर्ती तीनतर
मला कधीच स शोधन नाही तिला वंदन केल्यानंतरही ती तरीच
तेजस्वीरित्या हसत मसायची तीन तर कधी राग व्यक्त
केला नाही... की का मला स्पर्श केला... ?

मग मी विचार केला हे लोकांनी लयाकथित निर्माण केल्यां मी या गोष्टींना का बळी पडावे...

माणि तेव्हापासून आत्तापर्यंत मी निसंकोच खालवून असो नसो देवाला वंदत करतो, दिवाही लावतो, देवपूजाही करतो परंतु आजपर्यंत ती पवित्र मूर्ती मला कधी म्हटली नाही की मश्रुद्ध असताना तु मला का स्पर्श केला...?

मी बऱ्याच लोकांच (तत्वज्ञानी) याविषयीचे मनोगत ऐकले होते... मासिक पाळीच्या काळात एवढे नियम का...? तर जुन्या काळात औद्योगिकीकरण कमी उपकरणां कमी असल्यामुळे जास्तीत जास्त काम कारागरीक कण्ठची असायची. सस स्त्रीयांना तर जास्तच कामे...

परत पहिल्यांदा लोक जास्तच भावनिक धार्मिक असायची... देवपूजा 2-3 तास चालायची असून... मग धरी किंवा मंदीरात जावं लागायचं... माणि झाडांची गट्टी मसायची आजूबाजूला जंगली श्रावण अडकयची... माणसही विश्व... माणि प्राण्यांना वस्त्या वास लवकर कळतो... म्हणजे लसपाळी आलेल्या स्त्रीला बाहेर निघून जिवीत हानी होण्याचा धोका असू शकयचा... मासिक पाळीच्या काळात शरीराला आराम मिळावा म्हणून पाच दिवस तिला श्रावण कामांवरून सूटका असायची मग देवपूजाही त्यात नसायची...

हळूहळू गोष्टी बदलत गेल्या... परंतु मासिक पाळीच्या काळात देवाला स्पर्श नये ही संकल्पना तशीच बाहेली...

मापण म्हणतो जुन्या गोष्टी रूढी-परंपरा जपून ठेवाव्यात मान्य आहे... परंतु प्रत्येक गोष्ट परिपूर्ण नसते काहीतरी उठिव त्यात असतेच... जुन्या काळातील सगळेच जिवंत ठेवायचं असले तर जुना काळही मापण तसाच ठेवला तर शक्य आहे... त्यामुळे जसा बदल घडतोय त्यानुसार त्यासोबतच्या गोष्टींनाही वळण देणे गरजेचे आहे...

म्हणून, मासिक पाळीच्या काळात मी कधीच स्वतःला मश्रुद्ध आहे अस मानत नाही...

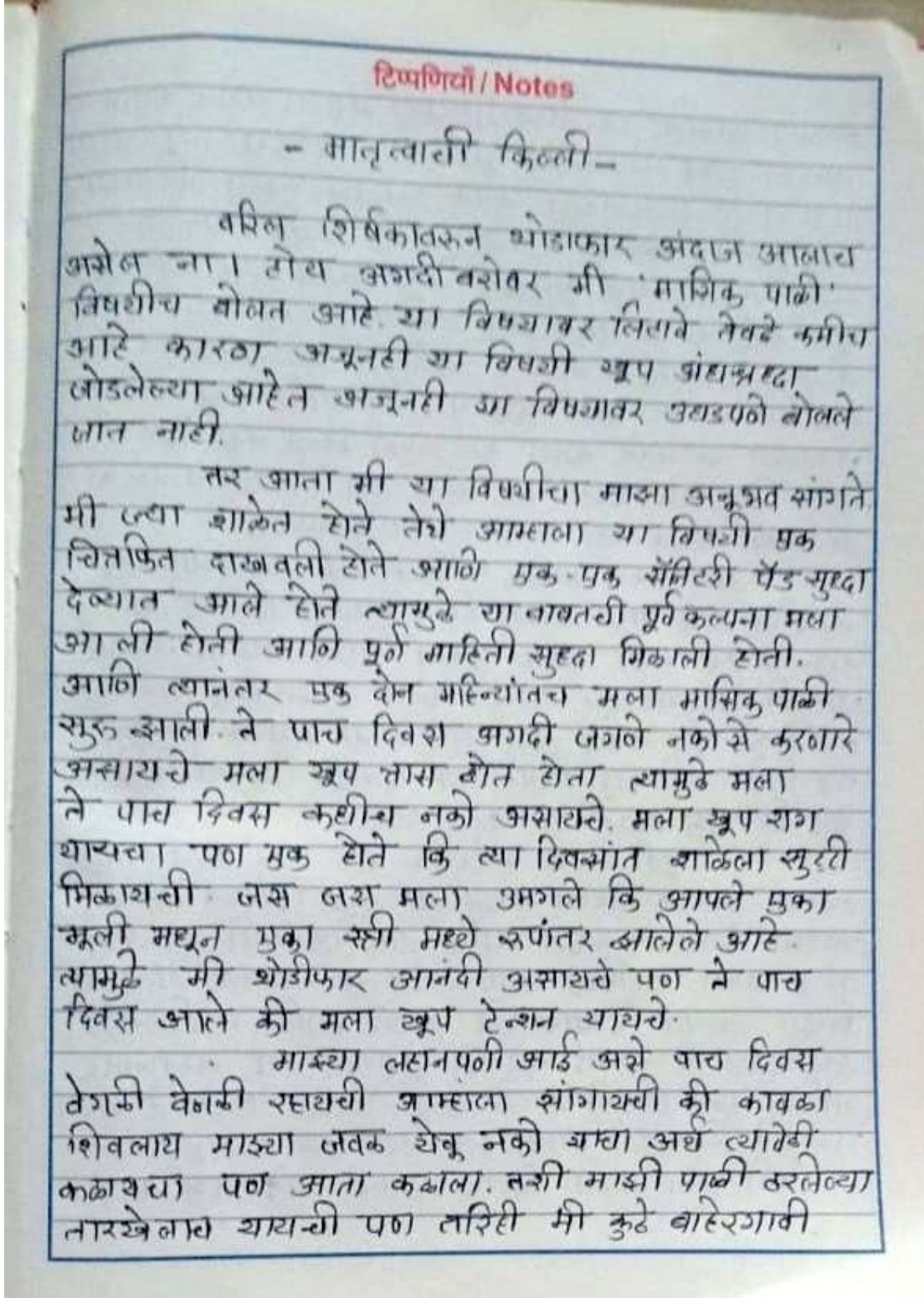
Anand

मातृत्वाची किल्ली

- प्रियांका चंद्रकांत शितोळे

दक्षिण शिवाजी नगर, सांगली.

shitolepriyanka09@gmail.com



दिप्पणियाँ / Notes

जागार असले तर सॅनिटरी पॅड माझ्या बॅगेत कायम असणेचे पुढील जिवनातील अविभाज्य घटकच जणू असे. आता सुद्धा ऑफिसच्या बॅगेत असतेच. पुढा ही माझी नको असलेली सखी अचानक आली आणि त्यात भर म्हणजे माझ्या घरी कार्यक्रम होना आता काय करायचे मला काही सूचत नव्हते मग आई ला कडाले मग तीने दोनारच्या काकूंना सांगून सॅनिटरी पॅड आणले आणि मला दिले व मग खाला घरी पाठविले आणि पुढा खोलीत थांबायला सांगितले कारण कार्यक्रमात विद्यन नको शिवता शिवत होवू नये म्हणून पण खर्च अस्य करायलाच टवं का ? हा माझ्या मनात सतत घोडगारा प्रश्न असायचा.

पण खर्च मासिक पाठी म्हणजे मातृत्वाची पुढा किल्लीच आहे मग आपण तिला पुढाच्या दिनतेने का वागवतो टेंच नाही कळत. पुढा ऑफिसमधल्या माझ्या सहकारी मॅडमना पण अशी नकळत व अचानक पाठीआली त्यांच्याकडे पॅड नव्हते मग मी त्यांना माझ्या जवळील पॅड दिले. श्तीच्या जिवनातील मूलभूत गरजांपैकी पॅड ही पुढा गरजेचीच वस्तू आहे.

पूर्वी स्त्रिया शारिरीक कष्ट फार करत त्यामुळे त्यांना आराम मिळावा म्हणून या पाच दिवसांत त्यांना आराम घेयचा म्हणून मासिक हर्म पाढव्याची प्रथा आली परंतु याला धार्मिक कार्याक्रमांत न सहभागी होण्याची शिक्षा आपण दिल्यासारखे वाटते. मासिक पाढी आणि अंधश्रद्धा ही सांगाड कुठेलरी संपायला हवी. लग्नानंतर मासिक पाढी थांबली म्हणजे आई होण्याची चाडूळ हे आपण आनंदाने स्विकारतो आणि ज्या वेळी बाळ जन्माला येते त्यावेळी हीच पाढी विटाळ मानली जाते असे का ?

टिप्पणियाँ / Notes

मासिक पाळी म्हणजे स्त्रिया मिळालेली दैवी देणगीच जणू पण आपणच तिचा धार्मिकतेची जोड देऊन जखडून ठेवले आहे. पण आता स्त्री स्वतः कडे जाणीवपूर्वक लक्ष देत आहे अशा अंधश्रद्धेला अुगारून देत आहे. पुढे ~~अकारात्मक~~ अकारात्मकरित्या ती या मासिक पाळी कडे पाहत आहे. पण तशी मनात कुठेली अजूनही ती हावरत असते पाळी आली की पॅड चे टेन्शन ऑफिस मध्ये पुरुष सहकारी असतात मग अशात पॅड ब्याचचे कसे मग काय मुखादी फाईल किंग वही असे घेवून त्यात पॅड ठेवून मग जायचे वॉशरूम मध्ये अजूनही उघडपणे या विषयावर बोलले जात नाही. अजूनही काही शिकलेल्या स्त्रिया सुद्धा धार्मिक काय्यासाठी मासिक पाळीचा अडथळा नको म्हणून गोख्या घेतात कदाचित कौटुंबिक दबाव असू शकतो पण जर ~~असे~~ मासिक पाळी धार्मिक काय्यात अडथळा ठरत असेल तर का ?

या विषयावर खरच खूप लिहावे असे वाटते पण उथर थांबते.

पुढे आई होव्याचा मार्ग,
पुढे स्त्रीत्वाची जाणीव,
म्हणजे मासिक पाळी.

शुस्स...का?, बिंदास बोला !

- सोनी शकुंतला दिपक स्वामी

साई अपार्टमेंट, पिंपळे गुरव, पुणे.

Sonoswami55@gmail.com



"प पाळीचा"

सर्वात आधी मी सांगू इच्छिते किंवा सर्वांना प्रश्नच विचारत आहे. असे समजावे आणि जमेल्या तर, या प्रश्नाचे उत्तर वेळीच द्यावे. "आपल्याला मासिक पाळी ही देवाची देण आहे. आणि देवाने दिलेली गोष्ट ही (ही प्रक्रिया) अस्पृश्य किंवा घाब कसे ससु शकते? का?" त्या प्रश्नाचे आपणास सर्वापासून दूर ठेवले जातं? देवाने दिले आहे, त्याच्यापासूनही आपल्याला दूर केले जातं, असं का? झाडांना पाणी देणे नये कारण ते जळतील. देवाना शिवू नये, किचनमध्ये काम करू नये कारण, आपण देवपुजेसाठी किचनमधील तेल वापरतो. पुजेसाठी गोड करतो, लोकांपासून लांब राहिले, घाची जास्त अडचण बायकांनाच असते. त्याच बोलून दाखवतात. ते का बरं विसरतात त्याही या काळातून कधीतरी गेल्या आहेत. अनुभव असून देखिल त्या असं का वागतात? घरातील कोणत्याच कार्यात त्यांना भाग घेता येत नाही. त्यांना सतत टिपले जातं. ही गोष्ट पूर्णपणे अशुभ आहे. आणि यात चुक त्याचीच त्याला शिवेली ही प्रक्रिया घेत सुरु होते. त्यांना सर्वांमध्ये मिळून विसरून राहता येत नाही. आणि ही गोष्ट उघड सांगण्यास सक्त मनाई ही केली जाते. आणि तिच सुरु स्याच्यावर आपल्याला वेगळी जागा दिली जाते. तेव्हा आपआपोच सर्वांना कळते. तेव्हा ती संक्ती जाते. चुकते. तेव्हा कोणाला सांगण्याअगोवराच सर्व काही फुलते. मुलींच्या मनावर होणारे आघात कोणच जाणून घेत नाही. यावेळी तर आई सुद्धा नाही. मुलींच्या मनात ही घेत नेहमी राहते. की आपल्याबरोबर असं का? होयय? इकडे ना समजून घालणार कोणी असते, नाही समजून घणार कोणी असतं. या मनःस्थितीत ही प्रक्रिया

अपून दासयाक ठरते. शारिक त्रासाबोबर मानसिक त्रास केशीक
सळन करावा लागतो. काही मुलींनातर थूप लवचक वधातच हा
त्रास सुरु होतो. त्यांची तर अवस्थाच किचकट होते. याऊलट
त्यांना मासिक पाळी येत नाही. त्यांना तर वाळीतच टाकले
जाते. हे सर्व प्रश्न कधी सुटणार देव जाणे.

माझ्या घरातील हे प्रश्न मी तेव्हाच सोडविलेत जेव्हा
मला हा त्रास / ही प्रकिया सुरु झाली. मी थूपसे
नियम मोडून काढलेत. तेव्हाचा माझा अनुभव नवीन ही होता.
अनोळखी ही होता. आणि हेच प्रश्न जे मी वरती नमूद किलेले
आहेत तेव्हा मला पडले होते. माझ्या आईने माझ्या प्रश्नापेक्षा
जास्त महत्त्व देव पुजेला दिला होता. त्यामुळे ती माझे प्रश्न
कधीच सोडवू शकली नाही. हा मी जे बदल यामध्ये केले
म्हणजे तिच्या नियमांमध्ये केले. ते मात्र तिला नाइलाजाने
को होईना स्विकाराव्या लागल्या. आणि हे नियम फक्त
घरच्या साठीच नाही तर मी हे बाहेरून येणाऱ्या लोकांसाठी
ही मोडून काढले होते. आणि याचा आनंद मला नेहमीच
होतो. कारण माझ्या मैत्रिणी मला सांगतात, "छानच आहे,
तुझ्या घरात मासिक प्रॉब्लेमचे नियम व अशी नाहीत."
तेव्हा मला थूप बरे वाटते, की यला जगात माझं घर
हे असं ठिकाण आहे. जेथे मुली मासिक प्रॉब्लेममध्येही
नॉर्मल वावरू शकतात.

लहानपणापासून मुलांमध्ये राहिलेली मी, जेव्हा या
त्रासातून वावरत होते. तेव्हा मला माझ्या घरातील एक
नियम थूप त्रासदायक आणि लाजिरवाणं होते. आमच्या घरात
आम्ही चोर्ची बढीगी, मी सर्वात लहान त्यामुळेच सर्वात
शेवटी हा त्रास मला मिळाला. जेव्हा घाडं-पार केले
लागले. तेव्हा पोल्यावर ७ दिवस माझ्या बरीगी घरातील एका
कोपण्यात बसलेल्या जेव्हा मी बघतय्या तेव्हा आईला

प्रश्न विचारला "हे असं पोत्यावर का बसून रहनात काठवळभर?"
त्यांना बिलगणा पण नीट नाही. फक्त १ चालू.
जिवण जेवढे मिळेल तेवढे व्यायचं. कोणाशी बोलायचं नाही.
फक्त त्या पोत्यावर ७ दिवस आपलं आयुष्य बालवायचं.
आणि हे चित्र बसत येणारा प्रत्येक माणूस बघत होतो. तेव्हा
मात्र कोणाच्या काढीच फुके पडत नव्हता. अर्थात आमच्या
घराच्यांना. बाहेरून येणारे लोक तर नाक मुरडत असे. लॉब
बसत असे. आणि हे फक्त बायकाच करत असे. पाणी पिऊं
टाळत असे. हे मात्र अतीच होते. पण समाजाचे नियम.
पाळीवेच लागतात. समाजात रहायचे असले तर, पण आपल्या
घरात सुद्धा ? ते पण अशोचिकेस जेव्हा तुमच्या मुलींना
तुमचा आधार हवा असतो. अर्थात समाजाचे नियम आपल्या
श्रद्धासाठी असतात. असं आपलं लोखंडां खिचिन
कोरण्यासाठी नसतात. पण हे मात्र आपल्या घरातील वृद्ध
महिला विसरतात. आणि याचीच खंत आहे. शोचिकेस मुली
असो किंवा सुनं सर्वांना सारख्याच वागवूक विली जित
यामध्ये कोणासाठी कोणासाठी प्रकारची सूट दिली जात नाही.
अपेक्षा भंग होतात. त्यामुळे करूच नसत.

मला १३ वर्षांची असताना य त्रस झाला. मी
लहानपणापासूनच शक्ति मंदीने खेळांमध्ये भाग घेत होते.
त्यामुळे मासिक पाळी सुरु झाल्यापासून मला खेळपासून या
दिवसांमध्ये लॉब राहवें लागत होते. आमच्याविकेस कपडाच
वापरावा लागत होता, माझी आई मिलीट्री हॉस्पिटल मध्ये
आवाचं काम करत होती. त्यामुळे ती आम्हाला घरातून
पेड बनवून देत होती. बाहेर जाताना मात्र आम्ही ते वापरत होतो.
पण त्याने दाग मात्र पडत होते. या भितीला जाणून
देखील तेच वापरावे लागत. मला देखील सुरुवातीला
टाका पोत्यावर बसवलं गेलं. तेव्हा मी खूप रडले. आईने
खरं सांगु तर तमाशाच केवळ. तेव्हापासून आमच्या घरात
पोत्याचा प्रकार बंदच झाला जणू, माझ्या बहीणी देखील आनंदी झाल्या.

किचन सोडलं तर आम्ही बरात निपचितपणे वावरू लागलो होतो. आणि आत्ताचं चित्र तर असं आहे फक्त देवाला विषू नमस् बाकी सर्व जेव्हीप्रमाणे आम्ही करतो. बरेचून अल्लिखी मुली। वायकसुध्या वावरतात. विवाह होवून, मला आनंद आहे. ही क्रांती मी घडवून आणली.

माझा अनुभव सांगितला तर तो जास्त मक्ख्या विवळ नव्हता मला. मला एकदा मासिक पळी सुरु झाली मी घरी कोणाच्या सांगितलेलं नव्हतं. कारण सांगितलं तर आईचा डोळा सतत आपल्यावर. तेथे शक्ति वईचा डोळा त्यामुळे खेळणं ही बांबायचं. त्यामुळे मी ही गोष्ट लपवून ठेवली होती. आणि त्याच दिवशी नमक घरी देवीची पुजा होती. आई म्हणाली येतमा तुझ्या ९-१० भेतिणीना जवायला घेवून ये देवीचं १६ आठवड्यांचं व्रताचं उद्घाटण करायचय. मला तर प्रश्नच पडला ? काय करू ? मी यांना शिवलं तरी आई यांना पुजेच वस्तू देवार नाही. थोडकट मला ही सर्वांसमोर अपमानित केले जाईल. तेथे मद्यव्या स्तुहीत मी न जेवना विचारात घेवून पडले. तेथे माझ्या क्वेशिकिका से. पुढ्या वई यांनी मला विचारलं काय झालं ? तेथे मी त्यांना सर्वकारी सांगितलं. त्यांनी मला फक्त एकच सांगितलं.

"पुजा देवीची आहे, आणि देवी ही स्त्रीच आहे. तर तिच्या दुसऱ्या स्थितीचा त्रास कसा वईट वाटणार, आणि ही प्रक्रिया आपल्याला गिनच दिलेली आहे. मग ही असृष्ट का ? देवी तुला समजून घेईन तु जा आपल्या भेतिणीना घेवून "

किती हा समजूनदारपणा असावा. शेवटी त्या शिक्षिका होत्या. आणि शिक्षक का ज्ञानाचा सागर, त्यातून त्यांनी काही मोती आज मला दिले होते. या वाक्याने माझे आधुष्यच वरवून टाकलं. आणि खरं सांगितलं तर यामुळेच मी माझ्या धरातील नियम बदलू शकले, मोडून काढले. त्यादिवशी घरी कोठ्यावर २१ मुली जमा झाल्या आणि मी २२ होते. तेथे माझ्या राध्याळु आईने

मला "नेतर जेवळ्याचे" अक्षिरे दिले. सर्व मुलींची पुजा करून आईने स्वर्गिणी जेवून दिले. सगळ्या नेत्या आणि मी आईने खरं सांगितलं. ती व्युप अरिडली. परत पुजा करावी लागणारं म्हणाली व अनुभव व्युप खराब होता. परंतु बाईची ओळ आठवली आणि तिचं आईच्या समोर वोलून वाच्यताचं झई इतर नसल्यामुळे तेथून आवरायला मिळून गेली. तेव्हापासून मी सर्व काही लक्ष्मण वदलून टाकलं. आणि आज माझ्या घरात मासिक व प्रॉब्लेमचा काहीच प्रॉब्लेम नाही. याचा व्युप आनंद आहे मला.

खरंच आपल्याला या गोष्टी लपवण्याला नकोयत विदास बोला. नेहमी १ पेंड जवळ ठेवा. स्वतःसाठी ही आणि दुसऱ्यांसाठी ही. खरं सांगितलं तर कंप्लेसरी ठेवा. मी व्युप लोकांना माझ्याकडे टवटवाळ दिलेय. कोणता पग पडताना, तर मुली घाबरून जातात, वायल्ले शोधतात, मेडिकल शोधतात. डॉक्टरांसोबत खरं हे सगळं पण आपण तसा विचार करतो म्हणून.

कळू नका. काहीच वास्तू नाही. हे देवाचं ते देणं झई. ज्यामुळे आपण "अई" होवू शकतो. यामुळे त्यात लपवण, लाजणं, घाण वाडून घेणं. या गोष्टी नसल्या बघ्या.

आम्ही मासिक पाळीला कोडमध्ये "B'day" (बर्थडे) बोलतो. मुली असो वा मुलींही मी स्वर्गिणी विदासपणे सांगते, "बर्थडे झाला होतो, म्हणून नाही झाले." आणि मासे मित्र नाही. लाजले कुधी. तर तुम्ही सर्व मुलींना ही असचं विदास जगळ्याचं आळानचं मी करत आहे. असंय समजा.

जमलचं तर आपल्या सरकारने पेंडमेंट पिनपटामुळे जसे स्वस्त स्वस्त पेंड अलव्य केलेत. तसेच स्वच्छतागृह ही उपलब्ध करून घेत. यामुळे व्युप मदत होईल. ही विनंती.

आणि आता ते दिस नाही, तर त्या विवसावर विदासपणे वोलणे शिक. सर्वांबरोबर सुरुवात नेहमी स्वतःपासून करा. शक्य नाही. तेव्हाच वदलून वेवसास सुरुवात होईल. कांती व्हेल. आम्ही घडवु!

श्राप की वरदान

- नेहा भरत कासार BA

बालाजी नगर, शिंगावे, ता- शिरपूर, जिल्हा धुळे.

Nehakasar261260@gmail.com



नाव :- नेहा भरत कासार
वय :- 21
पत्ता :- बालाजी नगर, हॉस्टेल समोर,
शिंगावे, शिरपूर, जि. धुळे
मो.नं. :-
Email :- nehakasar261260@gmail.com

* श्राप की वरदान *

स्त्रियां साठी, ते पाच दिवस म्हणजे एक युद्ध असते अंध-द्वेषेविरुद्ध तसेच धाग अशा मानसिकतेशी मूलगी वधान आत्मी की तिला, मांसिक पाडी येते व ती निराश होणे तर का ? तीने बालपणापासून पाहिलेले घरातले वातावरण आई तीई वर टाकलेला 5 दिवसाचा लष्कार त्या शैशवी मजरा, तो अन्याय हे सर्व त्या मुलीने पाहिले असते तेही एका शैवी नेच दुसऱ्या शैवीला दिलेली वागणूक मग त्या मुलीने हा श्राप समजावा की निराशाने दिलेला आशीर्वाद ?

* माझा अनुभव :- 'सहलीचे ते चार दिवस'

दहावीला असताना प्रथमच मला सहलीला

जायला मिळाले महाबळेश्वर, रायगड,
पुतापगड, महांड, अलिबाग इ.
असं निसंगरम्य वातावरण मित्रांचा
सहवास, शिक्षकांचे मार्गदर्शन इ
लाभले. तीन डिसेंबरला रात्री
निघालां अकाबी अलिबागला
मिडलो चार डिसेंबर माझा जन्म-
दिवस सधलीला साजरा केला मी
अतिआनंदी होती.

मी सधलीला आवर्जून सॅनेटरी पॅड
घेवून गेली ते नेमके पाचच रात्री
मुक्कामाच्या ठिकाणी मला पांढी आली
शोबत ब्रह्म ला पण तिची पांढी
अचानक आली होती. तिलाही पॅड दिले.
पुतापगडच्या भवानी मातेच्या मंदिरात
आम्ही दोघी दर्शनाला गेलो नाही.
शिक्षक, मित्र - मैत्रीणी विचारत
दर्शन घेतले का; आम्ही हो म्हणत
शुभ निराश होतो पण ग्रान्थांच्या भंड्या,
फोटोग्राफी, शॉपिंग मजाच मजा मात्र
मिती ती वॉशरूम ची. वसच्या
सहक्याने लगेच त्रास देवदर्शन नाही
प्रश्नांनी भरलेल्या शंशयी नजरा. माझ्या
डोळ्यातले पाणी, मंडमांनी दिलेला आधार
व शुचना ब्रह्मच्या कुपड्यांवरचे डाग
तिच्या मैत्रीणीने दिलेले श्वेटर. सगळे
वाणपती मंदिरात गेले आम्ही जाणे तसे
वसमध्येच बसलो.

माझ्यावर वीतलेला क्षण पॅड पूर्ण
भरले पॅड बदलवण्यासाठी जागा नाही.

जागा मिळाली तर मैत्रिणींचे मुला एकटे शोडून बस मध्ये चढणे. शरांचे रागवणे उशीर झाल्याने जीवलगं मैत्रिणीवर आलेला संताप. भारत वेळ टाका पॅड मध्ये रहायची चीड. मुक्कामाची ती वाट पाहणे- जेवण न जाणे सर्व अनुभवले. पॅड फुकतांना मंडमांची अंधश्रद्धा. अनुभवलेले द्यागेरडे वॉशरूम पाण्याची कुमी, एकटेपण, चीड, नैराश्य इ.

मॅचेसचा अनुभव :- 'दुःखी परतणांना आलेली पाळी'

रेल्वेस्टेशन वर वाथरूम शोधत मिळाला तर महिला स्फुर्ड कामगार ने मागीतले वीस रु. घाईत द्यावे लागले वाथरूम का बंद विचारल्यावर तिचे उत्तर 'पाणी नाही' मध्ये जावून पाहिले तर पाणी होत. स्त्रीने स्त्री ला न समजून घेणे अनुभवले.

असे अनेक अनुभव. मला मासीक पाळीचे अनुभव थुवा कुम्प खेळांच्या- स्पर्धा N.S.S. शिबीर 'चा दरम्यान अनुभवले. तसेच मी स्वतःचा विचार न करता N.S.S शिबीरात त्या मुलीला दिलेले होत पॅड कारण तिने आंगले नव्हते तिची तारीख दुर होती पण अचानक आल्यामुळे मी तिला पॅड दिले.

जेव्हा मला पॅड कमी पडले तर एका मैट्रिगीन लावलेले चार रु. मुख्य अनुभवले.

म्हणून मी या शंकातून खूप शिकले व एक्स्ट्रा पॅड शोबत घेवून जात कुणालाही कुव्हाही लागेल म्हणून मी चौकलेट नाही देणार कुठ्या मैट्रिगीना परा पॅड नक्कीच देईल.

* शुचना तसेच विनंती :-

- 1] बस स्टॅण्ड रेल्वेस्टेशन वरचे महिला बाथरूम श्वच्छ व चौवीस तास उघडे ठेवावे तसेच बाथरूम उघडे कुठ्यासाठी पैसे मागू नाही. प्रत्येकाकडेच वेळेवर पैसे शोबत असतीलच असे नाही.
- 2] रस्त्यांवर महिला बाथरूम बांधावे.
- 3] पाण्याची सोय व्हावी.
- 4] मुलींना झाले तर एक्स्ट्रा सॅनेटरी पॅड शोबत ठेवा पॅडची महत करा एकामेकांना.
- 5] पॅड एखादे पॅड विशात किंवा कुंबरेत ओचून ठेवा वेळ उडचणीला बग जवळ असेलच असे नाही.
- 6] न धाबरता शंवाद सांघा, लजणे शोडा कुणथर व्हा.

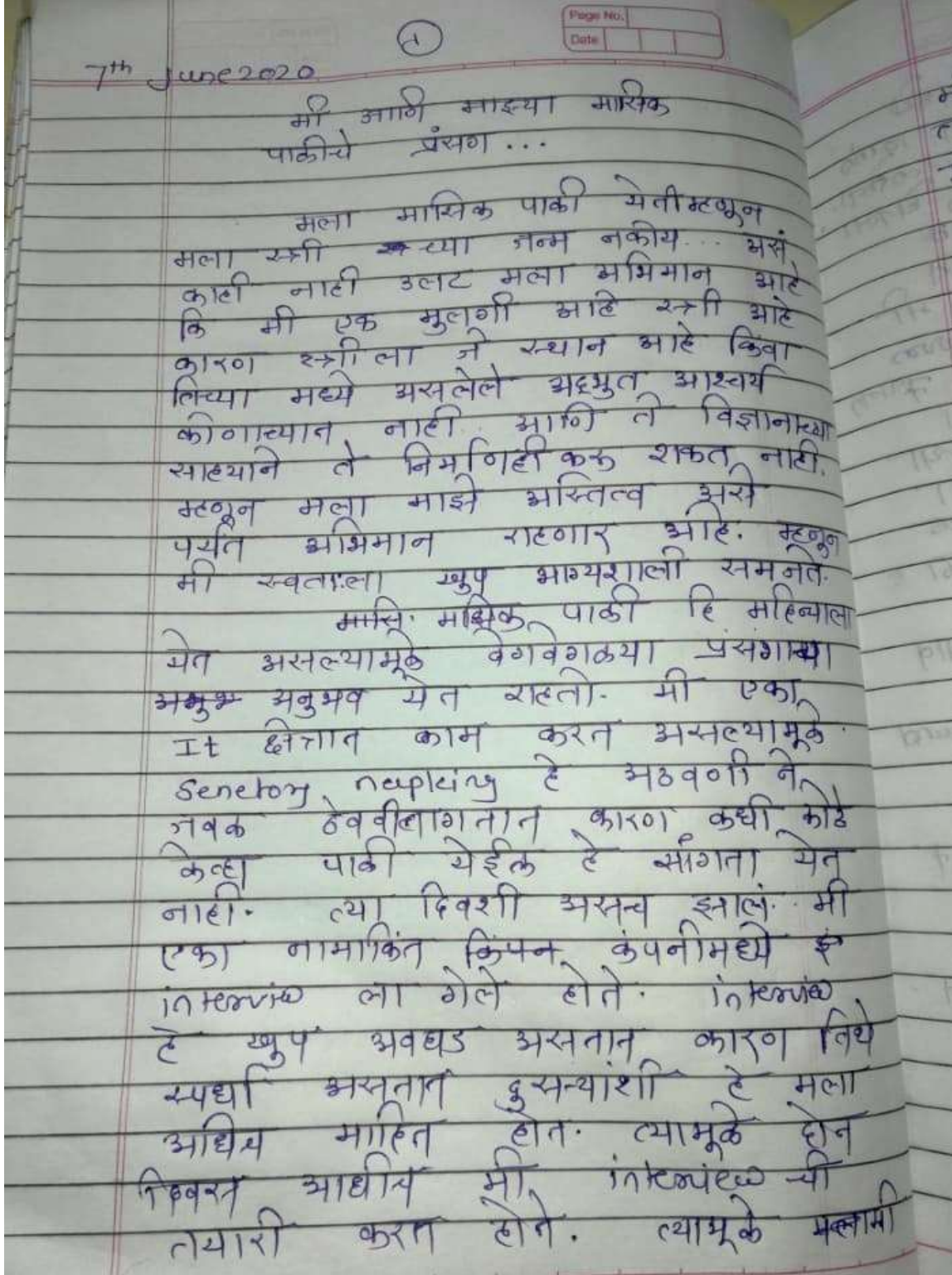
आता आपणच आपला दुष्टिउेन बदलू शकता. हे तुमच्याच हातात मासीकु पाळी श्राप की वरदान' - दान्यवाद

मी आणि माझ्या मासिक पाळीचे प्रसंग

- जयश्री नामदेव अडसूळ

नवीन म्हाडा कॉलनी, हडपसर, पुणे.

Jayashriadsul91@gmail.com



मी विसरूनच गेली, नापाक जवळ ठेवायची
 तरच इंटरपंच ला गेली मज्ज दिवसभर
 गालनादा इंटरपंच होता त्यामुळे
 डोक्यात फक्त एकच होत कि इंटरपंच
 लावत करायचा आणि select लायचे
 सकाळ - सकाळ लावकर उठून परत
 इंटरपंचची तयारी केली आणि
 सर्व आवक 10 min आधी त्या
 कंपनीत पोहोचले त्यांना मज्ज दाखवला
 नंतर 3 वाजता इंटरपंच सक्ते झाला.
 6 Round होते, एक एक से select होत
 मी चार Round coach केली आणि
 भाग 3 सोड्या Round ची बरेचकरला
 मला थोडा स्थिर झाला तर मला
 पाकी आली होती बापरे त्या
 व बरेचकामे मध्ये माझी काम अवस्था
 आली काम सांगुं... 2. स्वयं प्रुप
 धाबरले आता काम करणार.
 इंटरपंच संपायला न वाजणा होत्या
 आणि धरी जायला 3 मग आणि
 एवढ्या वेळ मी कसा काडू पावी.
 काम आपल्या हातात नसत. ते
 एकदा आली म्हणजे आली 5 दिवस
 आपण आपल्यातच locked down...
 ज्या एका मैत्रिण ने मला performance
 दिले ता तिला call करुन बोलवल
 तिला सर्व सिक्युरिटी सांगितली पण
 तिने पण पाहिजे ती महत केली नाही
 कारण तिच्या कडे पण नव्हते. पव

मग तर मी मुख्य टेबल मध्ये
 आहे. आणि ती हबबल फोन ठेवून
 च्या होता... काय करू काय करू
 मग व्यवस्था ठरवून जाऊन दिशु घेतला
 पण... कुप बस आल्यामुळे, छ
 bladding ~~काय~~ खुप लोत लोत
 5th Round झाला. त्यातही मी
 Select झाले. परत व्यवस्था
 मध्ये जाऊन दिशु पेपर घेतला.. न्याय
 भाले 6th Round होला
 त्यांनी बांबवल, interview घेता
 मंडप च्या call होता त्यामुळे पुण
 माझ्या असहाय वदना आणि वेळ
 काय जात नव्हता मी 4 वे 5 वेळा
 change करून आले. त्यांनी सं
 तरी तिथे अजून ओडा वेळ आंबाव
 लागणानु लोत मग काय आता
 माझा सयम खुटला व छ
 न होता मला interview सोडून
 धरी याव लागले. त्या कंपनी पासून
 धरी येण्यासाठी 8th ची थडथड लान
 7th च्या दिवशी 10 वाजता
 मी धरी आले. तेव्हा छ 7 धरी
 घेऊन मी नव्वत झाले पव घेतल
 गेव्हा माझा जीव भांडयात पडला!!!

पंधरा दिवस अधिप ठरलेलं कि देवीच्या वरनिस्ताठी जायत्यं मला खुशी हि मला आईच्या वेळी मिळत नसे होन अवघडे आधी लकायला लागत आहे. त्यामुळे असय एका चांगल्या मुंडतावर देवीची वरनि करामला निघाले आ निघणार आणि ल्हा वेळस आई वडीलांन सोबत न जाता मी आईच्या भाभूती आणि आणि ह ताई सोबत निघणार लेते तसे ते राहतात मुंबईला फोन वरून अधिप plavhing सर्व सात्वत जुन मदीनात लेता पाडुस करि कशिह मेत लेता.

देवीच्या नामच्या मास्ती मायिक पाकीची वेळस स लेपुन जाणार होती पाकी आली चारु दिवस साले सर्व स ठिक साल. त्यामुळे मी ह खुश लेते निवत लेत मात्ता काय problem नाही. मध्य आम्ही ल्ख तमारी करु

निघालो.
संद्याकाळी 12ची ड्रेन लेती पुण्यातून आणि मासे पार शाल्याच्या साल्यामुळे मी काय सोबत घेतल स नष्ट आम्ही मास्ती ज्या भागान जाणार लेतो तो खुप ग्रापीत माग लेता. आता र्शायामध्ये खुप मास्ती जाल्या आहे वन्यापेकी दुकानामध्ये shop मध्ये तवपरेण मिळत लग ~~का~~ 5 ते 6 वर्षा पूर्वी परिस्थिती खुप अवघड लेती.

12 रात्री हेन असल्यामुळे आम्ही
धरातुन नव लाय निघाली सर्व
तयारी करुन ६ रात्रीचा प्रवास
आम्हाला आवडतो कारण सत्तिय
मास्त नाण टोन नाही ० प्रवास
कसा खेने वेळ निघुन जातो ते
पण फक्त नाही.

बरोबर 12 ला हेन आली आम्ही
वेकलियन गाडीन बसुन बोलत बसलो
अचानत मला थोड जागवल आणि
बस हलकल ला गेली काय ते
बस हलकल 10 मिन तर मुबल तर

तिथल्या वासाने जीव जाईल काणाच्या
तरी एक जाऊन येक केळ तर मास

Bladenty शुभ्र लुकु झाल बापरे
आला काय आडोतुन उतरता मते

मळत व तारीला काय व लांगु
काय ककेना मला वारल धावपकी

मुळे झाल असेल म्हणुन मी
विषम राकला व स्थि होधुन

जाग्यावरु व जाडुन बसले परत
15 मिन ने मला जागु लागल मग

मी तारीला संगितक ति पण
Tension मध्ये आके माता इच्छे

याळ गाडीत के पव भेरणार
तिने मला धीर दिला व म्हणली

सकाळी उठ उतरली की आपण
Medical मध्ये नाथ आणि पव घेऊ

रात्री १ वाजता मला काय करावे केवना
 तिने माड्या अंगावर माला फिली व
 म्हणती शोप पण त्या दिवशी
 Blooding खुप स होत होत पूर्ण
 इस पाठीमागून भरला मस मला
 पुण काय केवना तिला पण काय
 केवना काय करावे मग तिने शाल
 मला लिपटून फिली. सकाळ ५ वाजवले
 कसे तरी मग माही उतरलो
 व स्टेशन ला कोण दियेना तर
 Medical व्या गरिब विचारला तर म्हणली
 ४० वाजता उध्वडतात मग तिथे प्रवास
 आवगादा नव्हता तास बस
 एही व्या प्रवास आगि २० मिन
 व बसिटर प्रवास अस होत
 अशे तिथे थांबण्यात काही अर्थ
 नव्हता म्हणून माही पुढ्या
 प्रवासाला निघाली व एसे ही सकाळ
 सकाळ रिक्ामी लेती त्यामुळे नरा
 वर वारल कारण गावाकडे प्रमाणापेक्षा
 जास्त लोक व एसे ही मध्ये बसलेली
 असतता. बस मध्ये बसले आणि
 आमच्या Stop माला तर फ्री सीट
 भरले लेते ते बघून तर मला
 चव्चरु. व माली २० मिन मी लावणून
 अगावरुष्या शाल नी पुढून वेवले
 किडून रिहान मध्ये पण तसाच
 प्रकार सर्व व प्रवास लेरी पर्यंत .

(7)

साडे लान साठ वागून आले तर
 आम्ही होधी बहीनी. एक स्याभय
 चा समोर माकुन मांडलो. ~~सि~~
 एक माणूस पाणी मारत होत
 हे स्याभय समोरिल अंगणान ल्याला
 विचारले तो तो म्हणाका काय
 काय लवयं तर लगेच वारीने
 सांगितरु क पव तर बडलक
 ल्यानी ओळखल असंगारु. ~~सि~~ तो
 म्हणाका माझे दुकान आहे थांबा
 दुकान उथडून देतो. मग निय
 आम्ही एक मणम घेऊन अंगास
 केला मस्त तव्हक साल तेथे
 मी मोकळा स्वप्न शवास सोडला !!!

पाकी आली म्हणजे ल्या स्त्री ला बांब
 करणे स घरात जर काय कार्यक्रम मसेक
 तर तिक हुड ठेवणे अशा विचार उडवणे
 आले.

~~साह्या स~~

Thank you

श्री जयश्री नामदेव अडसुर्क

हडपसर नविन म्हाडा कॉलनी विडींग
 नं. 37 फ्लॉट नं. 407
 सरकारने नगर रोड.

मी, मासिक पाळी आणि समाजाची मानसिकता

- दिक्षा गौतम इंगोले

आंबेडकर वॉर्ड, निघवा बाजार, ता हदगाव, जि नांदेड.

dikshasawate1995@gmail.com



आज मी खूप आनंदी होते.
मातांनच्या शाळेतून सानवी पास होवून
ताळुक्याला आवडी वगति मिळायला जाणार
होते. आज शाळेचा पहिला दिवस. नविन
वह्या / पुस्तके / दफतर आणि शाळेचा गणवेश
यांचा सुगंध मनाला मंत्रभुजन करत होत.
माझी शाळेत जाण्याची पुढी तयारी झाली
होती. पांढराखुम्बू शाळेचा गणवेश परिधान
करून. दोन वेळा डेसांच्या आणि त्यांना
रिविनचे फुल लाल रंगाने. वरती वेळा
टांगळेच्या अस वाटत होत जळुकाही, वेळीवरचे
बुलाबाचे फुल. दोन्ही भावयांच्या मध्ये कच्या
रंगाची टीकली, जेव्यात काळज आणि
झोठांना लाल कुंकू लावले होते.
खूप हार्ड झाली होती मला
नवीन शाळा, मैत्रीणी, वर्ग, शिक्षक बसण्याचे
पण मला हे शाळेचा पहिला दिवस बसायला
मिळाला नाही. आज आम्ही जेवत असताना
अचानक मला पहिली मासिकपाळी, आली.
आणि हे मला माहीत पण नव्हते. सहज
पाणी पीवून उठले आणि बाहेर जायला
गिहाले बाबांचे लक्ष माझ्याकडे गेले आणि
मला पाहून बाबा आईवर खूप ओरडायला
लागले. तुला समजत नाही का लेडिला
शिक्षक व्यासची, तागणे मिळवायचे जा
लवकर कपडे बदलायलावे तीला. बाबांचे
असे बोलणे ऐकून मला प्रखलने पडला
काय झाले झाले? माझा देस फाटला तर
नाही ना? आणि बाबा कधीच माझ्यावर व
माझ्याबद्दल देवढे जोरात कधीच बोलले नव्हते

मी लगेच आत गेली आणि देस बघायला
 लागली. बघते तर काय माझ्या पांढऱ्या बुद्ध
 शालेच्या गवावेशाला काळवडक अग पडला
 त्यावेळेला मला खुप वेगळ वाटत होत.
 कारण ही गोष्ट बाबाच्या लक्षात आली
 होती. मी खरोखर बाबांसमोर जायला
 बंद केळ होत. जरी अन्धानळ बाबा समोर
 आले तर मी मातखाळी धाबुन तिथुन
 विद्वलजायची. मासिकपाळी बर्फळ आर्किडकुन
 आगोदरच खुप काही माठीती मीळाळेळी
 होती. त्यामुळे तेवढकाही धावरायच काम
 नव्हत पण एक गोष्ट मनात पळून उभा
 करत होती. मामाच्या मुळीला पाठिली
 मासिकपाळी झाली तेव्हा आईने तीण
 हिरवी साडी/चोळी बांगड्या धातळ्य होत्या
 आणि तिळा पूरणपोळीच जेवण सुद्धा
 केळ होत. तसच मळाळी मामाने साडी /
 चोळी जेवण सर्व काही माझ सोबमोग
 केळ पण माझ्या मामाच्या मुळीच खवळरच
 लळव केळ तसच माझ तर खवळर
 लळव करणार नाहीना ही भीती वाटत होरी
 मला पांच दिवस शालेत जाबू दिळ नाही
 कारण अग पडव्याची भिती होती. शालेत
 मुळी हवतीळ, गोळी करतीळ असा धरव्यांच
 समज होता. मी त्यांना म्हणाल कि त्या पण
 मुळीच आहेत ना त्यांना पण येत असेळ कि
 पाळी.

माझे ने पांच दिवस असे जात हो
 नव्हतकाही मी खुप मोडवा गळ्ळा केळ आहे
 आज्जीला गेवत्यातरी बाबाची नेत होती
 ती त्यांना खुप मालत होती. तीळा तर ह
 (आज्जी आईनी आई)

3)

काहीच जमत नव्हत. पाळी आलेल्या बाळ्यांपस
न ती लांबच राहायची धारी खेवालाच
येवढेच नसे. मी तीच्या जवळ जाणारच
होते तर तीच मला थांबवते आणि
म्हणाळी तीचच थांब येऊ नको वळई
मुला पाळी आली म्हण.--- पाच दिवस
आमच्या धारी येऊ नको मग ये न्हावून,
मला त्यावेळेचा पण अपमान आल्यासारखा
वाटले. मी तीचून माझ्या धारी परत गेली.
मनात विचार आला क्वाळी आली असेल
हि पाळी न गेली काळमुच. या पाळीच्या
काळाने माझा खूप अपमान होत होता. प्रत्येक
दिकाणी काहीतरी मग दुखाळ् अस लोकांचे
माझ्या मंत्रिणीच्या धारी
सवासणी होत्या (देवीच जेवण) त्यासाठी
पाच / नऊ / द्दिवा अकरा मुली हव्या
असतात. त्यात सगळ्या मुली माझ्या
मंत्रिणी होत्या. ते सगळ्याजणी सवासणीचा
गेल्या पण आज्जीने मला जावू दिले नाही
आज्जी म्हणाळी त्को जावूस देवीला पाळी
आलेली जमत नसाते. हे एकुल तर माण
खूपच आश्चर्य वाटले. देवी तर एक स्त्री
आहे मग तीच पाळी आलेली का जमत
नाही. देवीला सुद्धा कधी ना कधी मन्दिपार्वी
इतलीच असेलना. यावरून मला अस वाटत
होत. हि या समाजाचे ही रीत लावली
असेल. ते प्रकृत नसुन अंधवृत्त आहेत
अस वाटत होत. खरून मी मुली एकजी
मुला असणुन पाहीजेत होत. मला कोणत्याही
मंदीरात जाण्याची संधीमिळत होती. महिलांचाच
काही मंदीरात जाण्याची परवानगी नाही. जस
की शनि देव / लक्ष्मण / तसच मग उरुषांगी

4)

देवीच्या मंदीरानु यायला बंदी असायला हवी
 होनी. कारण ती देवी महीला आहेत. मग
 पुढांती या मंदीरानु का याव असे अवेक
 विचार होण्यात चालत होते. माझा स्वभाव
 पूर्ण चीड-चीड आला होना. हत्येक गोष्टीत
 माझ रोक-टोक करत होते. इय मध्ये जावू
 मिथ नको जावू, माता नको, हात लावू
 त्याला नको हात लावू, शाळेत नको जावू,
 तुळशी पावती नको जावू, दिवा नको लावू,
 स्वयंपाल नको करू शरें काय चालणुग अम
 हे मला पाळी आली म्हणजे, काय मी खुप
 कुठे मार आली का? आली हे पाळी काय मी
 माझ्या हाताले आली का? अहो ही
 विसर्गची महिलेला मीकालेकी मारमोळ
 देवगी आहे. महिलेला रक्तदान करायची
 करज पडत नाही. मासिक पाळी मुळे. पुढांती
 तरी रक्त दान कराव लागत. आणि महिलेला
 जर मासिकपाळी आली नाही तर मुळबाळ कमी
 होनील. समजा एखाकी स्त्री गरोदर इ राहील
 तर तिची खुप चांगली काळजी होतान.
 हे सा, ते सा, चांगले विचार
 हेव शेर नेत्यांची पुस्तके वाच, जास्त काम
 नसे करू वगैरे वगैरे मग तेच मासिकपाळी
 आल्यावर तिला अस का म्हणत गहीत. का
 तिची काळजी होतली जात नाही? हे पाच
 दिवस तिला फिजिकली किती तास सहन
 करावा लागतो हे फक्त तीलाच माहीत असता
 आली वरु हे तुमचा मासिक तास कुठे
 सहन करते. महत्वाच म्हणजे स्त्री हीच
 दुसऱ्या स्त्री ला समजुव घेत नाही. तीच्या
 वेदनांवा समजुव घेत नाही. परंपरा लावण्या
 मुसारना ते वागतान. ही परंपरा कोठेच बदलामना

5)

तयार जाही. तेच विचार करत मी खरू उगी
 होती. तेव्हा आजुन एका गोरू आठवती आतनी
 न असतांना भावमा मॅप्रिणीका मासिकपाकी आली
 होती तेव्हा तिच्या जवळ काहीच नव्हतं पण
 मुंबईला प्रत्येक मुलीक विचारत होती पण
 वेगाने जवळ नव्हते. तिच्या घर आले पाणुन
 रुप कांय होत आणी तिच्या उपज्यावर आग
 पण पडले होते. म्हणून ति घरी जावू शकत
 नव्हती. आणी आलेतही राहु आणत नव्हती. आम्ही
 सगळ्या मॅप्रिणी मीळुन सटपट करित होतो.
 काहीच मार्ग सुचत नव्हती ती रुप रजत होती.
 मीला वाटत होत कि आमा सगळ्यांना मासिक
 होऊन. मग आम्ही मुलींनी मिळुन तिच्या
 घरी नेव्याचा विचार केला. पण न्यामन्य कस
 हे समजत नव्हतं. नंतर एका मुली सापडली
 दोन मुली तिच्या समोर दोन माझे आणी
 दोन जवळ बागुने तर दोन उजव्या बाजूने
 आम्ही जाण्यास जिहाली तिचे आग नव्हिसले
 आम्ही ही मुली वापरली होती आणी तिचे
 तिचे दोन्ही हात पाठीमागे बाँड केले होते.
 बरोबर त्या आंगावर हात बाँड करवत आले
 होती. न्यामुळे तिचे हात पण भरले होते
 तिच्या हाताला रक्त लागले होते.

तिच्या कसतरी वाटत होत
 विचारी दाबणी होती. तिच्या बाज वाटलावले
 आम्ही कसतरी तिच्या घरी पोहचले ती
 दावतान्य बाथरूम पुढे गेली. तिच्या आईला
 कपडे मागीतले आणी ती कपडे बदळत गेली
 पण ती आल्या बरोबर तिच्या आईने तिच्या
 न जोरात एका चापट मारली आणी म्हणाली
 खुपच बाळा शिकवी वाटत आहे न तुला

6)

मी जावू तका म्हणाली आळेत. तरी पण तू
 त्रेणी बकलाम करायच ठरवळ का आम्हांला
 मियला हा प्रकार बसून मळानर वेगळच
 वारळ. आई असुन मुलीला अशाप्रकारे
 मारते. तिने तर नीची मदन करायला
 ठरवी होती. पंडे आसुन व्यायला हवे होते
 पण सीतु मारळ तिने आण घरात जावून
 एक काँटची साठी फडून तिला व्यायला
 कपड दिळा. आण म्हणाली. घे हे आण
 उद्या याला घेवून घरात वाळू घालू खेवाण
 दिखुदेवू नको चांडाळ वारत नाही आण
 कोप-सान कुठ हे कापड वडूदेवू नको जर
 सापाले साचा वास घेतला तर मुळबाळ
 होत नाही.

अरे हे काम हे तर मी नविण्य
 ऐकळ अस कुठ होते का ? आण कधी
 कुणासोबत झाल्ये का अस काही पण नर्क
 लवून अडचणीत पाडायच का मुलीला.
 मुलीची पाळकांना सांगण्याचा प्रयत्न करतात
 पण त्यांना सांगण्याआधीच जर अशी वागवूळ
 घेतली तर कसे बरे पाळकांना सांगवे ? पाळी
 आली माहीत होनाच मुलीला बाहेर जाणे
 मुलीबरोबर मंत्री ठेवणे. हे सगळ काही
 स्वतंत्रपे तिनच विरकावून होनात. मीयागोंधळात
 च पडून गेते. मेळा आवीन आवान दिळ
 आवी मी घरी परतले. आवी आवीजवळ
 असुन आवी विवारळ आवी तू माझे आत
 लवत तर कसून वेगार नाही ना आवी
 माझ्याकड वगत म्हणाली नाही - नाही करत
 एवद्यालवळ तू अ लवत अिकुदेवू, तुला मुझ्या
 इच्छेनुसार काही काळजी कसूनको मी आवी

आणी खरोखरच आईची मास शिक्षण
 पुर्ण होवू दिल. त्यानंतर खुप काही प्रगती
 झाली एकेकाळी वास्तू होत की मुळगा असते
 तर बर झाल असत पण आता वास्तू
 बर झाल मी मुळगी आहे. दोन घरांना
 शाळाळव्याच माझ्यात लळ आहे. मासिकवाळीचा
 मी आदर करते ती आख्यावर मि नाराज
 न होता. आनंदाले स्वताची काम पुर्ण करते
 प्रत्येक मुळीच्या आयुष्यात पाळी येत
 असते. आणी पहिली पाळी आलेली
 मुळीचा अविस्मरणीय असते. ते नव्हिण
 कधीच विसरू शकत नाही प्रत्येक
 समरयांना होड देत त्या शगळ्या स्त्रिया
 पाळीचा खिंकार करतात.

दिक्षा गौतम वंगोळे.

(आंबेडकर वार्ड). श. गिवघा बाजार

तः हदगाव जि. नांदेड

पी-431712

वय - 24 वर्ष

Eid:- diksha.sawate¹⁹⁹⁵@gmail.com

A case study: Menstruation: Experiences of women's from three generations

- Tejaswini Shankar Thele

Tuljapur, Dist- Osmanabad

tejaswinithiele01@gmail.com



Menstruation: Experiences of women's from different generations

Menstruation? We can imagine the reaction on the faces of people after hearing this word. In our society there are so many taboos on menstruation. People hesitate to talk about menstruation openly. Even mothers also hesitate to discuss it with their daughters. The paper is focusing on the menstruation practices, awareness, taboos and the changes happening generation to generation.

To understand these changes I did the interview with the family with three generation womens. Which includes grandmother, mother and the daughter.

First is the school going girl. She is studying in 9th class.

Second is her mother who is the housewife and

third is her grandmother and she is retired from the post of cleaners (who is sweeping and mopping) from the civil hospital.

According to the rule, I gave 30 minutes to each according to their time preference. Firstly, I interviewed the girls because it is very easy to make friendly relationships with them who are from our generation.

1. Level of awareness about periods at the time of puberty and sources of that information.

Girl: I got my first period at the age of 12 years and at that time I am in the 6th class. My

mother didn't tell me anything about the periods, because she is very religious and she thought that there is no need of giving information about the menstruation periods to the girls. I got information about the menstruation from the school itself. In the school there are small workshops twice or thrice in a year for the girls to give information about the menstruation and female body structure. My favorite subject is science and that's why I like to attend these workshops.

Mother: I was 13 years old when I menstruated for the first time. That day I was at home due to a holiday. When I saw a red spot on my inner garment then told my mother about it. At that stage I did not know anything about the menstruation periods. No one told me about it. I have an older sister but she also didn't tell me anything before it. I was totally unaware about it. There was no source of information at that time. Today there is awareness about the periods in the society through the schools and other sources, but at my time there was nothing.

Grandmother: There was no any source of information about the periods. Women also felt sheam to talk about the periods. And that time at the age of 12 years I was not that much mature to ask the questions about it. The yelder sisters follow the myths of periods but whenever I asked them why they were living separately from us they told me I am not well that's why living separately.

2. The key feeling expressed during the periods

Girl: At the first time I felt very bad because I know that I need to follow all the rules which my mother follows. Whenever I touch anywhere by mistake then my mother shouts at me and starts scolding me. Because of this thing I feel very angry. I hate the time of menstruation. My mood swings a lot at that time. I feel very restricted because everyone in the home put their eyes on me and always tells me don't touch here and don't touch there. Sometimes I feel that, why I am a girl or why my family members are too old minded. I just want to spend my time out of the house in those four days.

Mother: In the starting days I was feeling very dirty. I cried a lot on those days. I didn't like to wash the cloth because it felt dirty. That's why my mother cleans my clothes. My elder sister told me how to use the cloth and how to maintain hygiene. At that time I felt irritated. But as time went I understood all the things and prepared myself mentally to accept these things. I am religious from childhood and I accepted all the myths and taboos of periods. I don't think that the taboos and myths are unnecessary. We should follow it to maintain purity of home. I accepted all the things and started following my elder sister and mother.

Grandmother: Now, I am able to remember this thing in detail, but I was not sad nor happy about it at that time. But my family members were happy about me.

3. Myths and taboos around periods they have experienced and where they came from.

Girl: My experience of my first period was very bad, I mean worst. At the time of my first period I was at home and I told my mother about it but she didn't accept it. She was saying you are too young, girls don't menstruate at this young age. I told my mother 'I am bleeding, what can I do' (Maja raktashtrav hot ahe me kai karu) at that time she started crying. She told me to seet in the corner and called 4-5 ladies from my neighbourhood and gave me a bath.

After that, my mother told me to sit in the corner of the room without touching anywhere. I was feeling that I committed a crime and all of them were giving me punishment to me. This practice was carried out for 5 days. After a few days my mother did a programme for telling the news of my menstruation to all my relatives. In that programme all my relatives and neighbours gave me a lot of gifts with blessings. There are no other taboos which I follow.

After the first period, every month I need to sit in the corner of the room for four days. On the fourth day I need to wash my hair and on the fifth day after a proper bath I am able to touch everyone and everywhere in the home.

I don't know where these myths and taboos came from. I always ask my mother and grandmother but they also don't have proper explanations for my questions. I think that there is no background of these myths and taboos that came from generation to generation. To stop these things, the current generation and upcoming generation should stop following the myths which are followed by our forefathers' generation.

Mother: Everyone should follow all the myths and rules in the periods. In that four five days women and girls are not pure. And in periods if the menstruate girl or women touch everywhere in the home then the home becomes un pure and it causes a lot of problems regarding health or economic in the family. I follow all those things which my mother and mother-in-law used to follow. And I told my daughter to follow these rules.

When any girl menstruated for the first time, at that time we went to the Brahmin to know about her periods. Is it good or bad for her? If it is bad then the Brahmin tells to worship the God or Goddesses or tell to do fast. We ask Brahmin a good day to do a programme for the girl who had her periods for the first time. Upto the celebration of this programme that girl is not allowed to go outside the home.

In the periods I used to sit away from all and sleep on the floor. On the fifth day, I wash my hair and take a proper bath and then come home. I don't touch anyone in the home. They put everything separately for me like water, food, clothes etc.

My mother-in-law is paralyzed patient. That's why I used to follow all the rules very strictly. In the periods I never go too close to my mother-in-law because if the shadow of the menstruating women put on the paralysis patients then that person will face other health issues.

Grandmother: At my generation there were a lot of rules which we followed in the periods. But today's generation don't believe in these myths and they think that this is the restriction for them.

At that time I used to follow all those things which my mother and yelder sisters followed without asking any question about it. I was not allowed to go outside the home enough from the room while on the periods. I was supposed to hide myself from the male members of the family. Four days I ate alone, sleep alone. I need to wash all the clothes and vessels which I used in those four days. On the fifth day, I used to take baths and wash my hair. Gomutra was used for the purification of the body and home on the fifth day of the period. In those periods, I didn't eat onions or pickles.

If the menstruate women touch God or anywhere in the home then it causes very serious health problems to anyone in the family, even that girl also. Those women or girls who don't follow the myths of the periods then she will suffer it in her next birth.

4. The product they use during periods

Girl: In starting a few months of periods I used the cloth. This cloth is available in the markets

and it is used only for periods. But I was not feeling comfortable using it while going to school. There was always a fear of stain in my mind and I was not able to concentrate in school. So I am starting to use sanitary pads.

Mother: I was using the cotton cloth and the soft cloth which is available in the market, because at that time I am not that much aware about the sanitary pads and don't think so it was available at that time. But now I am using the sanitary pads.

Grandmother: At that there was no other option rather than using the cloth. The cloth was a cut part of the cotton saree ya any other old cloth which was not used for wearing.

5. Top three hygienic practice followed by them.

Girl: 1. Using a pad is one of the hygienic practices.

2. Taking daily bath
3. Disposing the used pads
4. Washing hands regularly and again and again in the periods.
5. Washing the private parts by soaps.

Mother: 1. Washing the cloth by hot water and detergent.

2. Drying it is sunny.
3. After drying, fold in paper or other clean cloths.
4. Maintaining personal hygiene by washing the private parts by soap and hot water.

Grandmother: 1. Washing the cloth by hot water and detergent.

2. Maintaining personal hygiene by washing the private parts by soap and hot water.
3. Disposing the cloth by digging in soil or burning.

My observations and insights about how the experience of puberty and first periods was similar and different across generations.

According to my observation in this family there is no difference in the thought of the grandmother and mother generation. The experience of both of them were the same. They were not aware about menstruation at the first periods. Both of them were afraid of this. While in the case of the girl, she thinks totally different from her mother and grandmother. At the time of the first period, she was aware about it but she got the information from school not from her mother.

In this interview I found that this family is following the myths of their forefathers' generation. The grandmother and mother both of them are very religious and they think that we should follow all these myths. They don't think that this is the restriction for them. In both the case of the grandmother and mother there was a lack of awareness within them. And they don't think to create awareness about the periods in their coming generation within their daughter. The mentality of them can cause the effect on the coming generation and they will also follow all those things without knowing any background. In the case of the girl, she is from our generation and she knows the scientific facts about the periods. Because of that her thinking about the menstruation periods is totally different from her mother and grandmother. But she needs to follow all the myths and rules because of her mother. It shows the generation gap within them.

To change the mentality of the society about the menstrual taboos, the thing which we can do is create awareness in the coming generation. The workshops, sessions with the school going girls and their mothers may help to create the awareness. For this we have to start talking openly about the menstruation and make others talk about this.
