

महिलांनी
स्वतःच्या
मासिक
पाळीविषयी
निर्भीडपणे
लिहिलेलं

समाजबंध सामाजिक संस्था, पुणे संपादित

'ते पाच दिवस' अनुभव कथन



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 सर्वांची आभार. गृहिणी पासून ते विद्यार्थिनी, शिक्षिका, प्राचार्या, डॉक्टर, इंजिनिअर, 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 प्रकर्षणे 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 स्त्रियांकङ्गुन 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 सगव्यात 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 गर्भशयाच्या जंतुसंसर्गातून सचिनच्या आईला खुप लवकर गर्भशयाची 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 ४४% महिला मासिक पाळीमध्ये मेस्टुअल पॅड वापरू शकत नाहीत. मासिक पाळीत योग्य काळजी न घेतल्यामुळे गर्भशयाला जंतुसंसर्ग होण्यापासून ते गर्भशयाच्या कॅन्सरपर्यंत कितीतरी आजार महिलांना होतात. परिणामी महिलांचे गर्भशय 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 एकत्र 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.

६२% ते १०वी मध्यील ३५% म्हणजे २.३ कोटी मुली भारतात दरवर्षी शाळा सोडतात त्यामागील मुख्य कारणापैकी 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 घरच्या 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 तेहा 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 सर्वांत 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 अंतर्वस्ताला 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 बँक्टेरिया 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 पद्धत इत्यादी महत्वपूर्ण बाबी सांगून समोर पॅड बनवून दाखवून लगेच शिलाई मशीनवर तसेच हातशिलाई वर सर्व महिलांकडून तिथेच एक एक पॅड बनवून घेतले जाते.

अशाप्रकरे 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 करण्याच्या 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 मुलीचे 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 इत्यंभूत 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 बन्याच महिला आता स्वतः घरी बनवलेले आशा पॅड वापरत आहेत. परंतु आम्ही त्यांच्यात या माध्यमातून एक सर्वांत महत्वपूर्ण 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. बन्याच 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	अनंदा 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	प्रतीक्षा सूरदास चव्हाण	२४
७. संबंध असलाच तर स्वद्वतेशी आहे	सौ अनंदा 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 मैत्रिण	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 क्यूंकी 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 बबले	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	प्रियंका प्रमोद पुंगावकर	१३५
४८.	अशुद्ध नळी कोण ? रक्त, न्यू कि विचार ?	सोनल अरुण पानमंद	१३९
४९.	मातृत्वाची किल्ली	प्रियंका चंद्रकांत शितोळे	१४४
५०.	शुssss...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

- अनंदा 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 तेव्हा 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 दुखः 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.

एक्हाना 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. डँबीस, स्वतःचच 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. माझाही थोड्या फार प्रमाणात तसच आहे !

माझा तिच्यासोबतचा पहिला अनुभव :

मी शाळेत असताना शाळेतल्या माझ्या वर्गातल्या सर्व मुळींची पाळी सुरू झाली होती. कदाचित मी एकटीच अशी असेन की मागे राहिलेली. त्यामुळे इतर मुळींमध्ये कधीकधी मला एकटेपणा वाटायचा. वाळीत टाकल्याची भावना निर्माण क्वायची. 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. तुझ्यां पण तसच असेल. तरी परंतु मला डॉक्टरांकडे नेले गेले. तेहा डॉक्टर ही तेच म्हणाले. थोडं थांबा. घाबरण्याचं काही कारण नाही.

तर प्रथमत: 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. तेहा 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 कपळ्यांवर 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 नवन्याला 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 - मैत्रींसोबत केली. त्यावेळी बन्याच 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 बर्थडे, प्रॉब्लेम, कटकट, कावळा शिवला, डाऊन आहे अशा वेगवेगऱ्या नावाने संबोधले जाते, अशी कोड लँग्वेज 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 बन्याच 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 ब्रॅडचे पॅड घेतात. बन्याच कामाच्या ठिकाणी बायकांना वेगळे शौचालये उपलब्ध नसते त्यामुळे तिथे पॅड मिळणे अशाक्य आहे. पोलीस, व्यायाम शिक्षिका आणि असे बरेच व्यवसाय ज्याच्यामध्ये फिल्डवर काम असते त्यावेळी बायकांची पाळी आली तर पंचाईत होते आणि त्या वेळी याबाबतीत पुरुषांकळून 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 दृष्टीकोनातून बघून वैज्ञानिक दृष्टीने विचार करून पुरुषप्रधान संस्कृतीमुळे आलेल्या विटाळ सारख्या चालीरिती, अस्वच्छतेमुळे होणारे रोग टाळू शकतो यामुळे बन्याच 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.डब्ल्यू.च शिक्षण कोल्हापुरात पूर्ण केलं. एम.एस.डब्ल्यू.च्या शिक्षणाच्या वेळी घरी जाण्याच्या निमित्ताने मी मुंबई-कोल्हापूर ट्रेन आणि बसने प्रवास बन्याचदा आणि बहुतांशी एकटीने केला आहे. ट्रेनमध्ये शौचालयाची सोय असल्यामुळे तो प्रवास जास्त सोयीचा व्हायचा. पण बसने प्रवास करताना एसटीने प्रवास टाळला जायचा. मग प्रायळेट 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 अंधाच्या कोपन्यांमध्ये, 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 त्याच्यासाठी अंधाऱ्या कोपन्यातील 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 कोपन्यातल्या एकांड्या शौचालयात कधीच कचराकुँडी पाहिलेली नाही. त्यामुळे बचाचदा अशा शौचालयाच्या खिंडक्यांमध्ये, जमिनीवरती, भिंतीच्या कडेला कोपन्यामध्ये 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 खूच्या 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 डोऱ्यात पाणी आले. भारतात असे सर्व सोयींनीयुक्त शौचालय किती महिलांच्या वाट्याला येते. माझ्या माहितीनुसार, पाहण्यात फक्त एअरपोर्ट आणि मोठ्या मलिटिप्लेक्स 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 कष्टाची 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 पावसाव्यात 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 प्रॉलेम सांगितला की ते लगेच तोंड वाकड करून परवानगी घ्यायचे. 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 बच्याच 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 तिसच्या दिवशी डोक्यावरून आंघोळ करायला सांगायची आणि पाळीचे हे तीन दिवस वेगळे बसण्याची पद्धत होती. त्यावेळेची भांडी कपडे वेगळे ठेवले जायचे. शिवाशिवी 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, आजीच सर्वात मोठी, थोरली, कर्ती बाई होती. आजीने त्या काळीही पाळीची शिवाशिविचा रिती मानत नहती. 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 पूर्वकडे तोंड असलेल्या देवघराची प्रतिष्ठापना झाली होती.

देवावरुन 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 पाढी सुरु झालेली होती आणि आई कोणतीही गोळी पाढी थांबवण्यासाठी घेण्याच्या विरोधात होती. त्यामुळे नाही घेतली मी गोळी. अशाप्रकारे बद्रीनाथला संधाकाळी पोचल्यावर, त्या रात्री मला पाढी आली अजून देवदर्शन घेतले नक्हते आणि दोन दिवसांनी परतीचा प्रवास करायचा होता. तिथे खूप थंडी होती आणि त्यामुळे देवदर्शन करायचं असेल तर डोक्यावरुन आंघोळ करायला लागेल, म्हणून गरम पाण्याची कळशी रूमवर मागवली. पण इतकी थंडी होती की ते पाणी रूमवर येईपर्यंत थंड झालेले आणि अशा थंडीत कुडकुडत डोक्यावरुन न्याहाले आणि मग देवदर्शन करून घेतले. थंड प्रदेशातील लोक रोज अंघोळ करत नसावेत आणि क्वचितच न्हात असावे असेच अनुभवावरुन वाटते.

लग्न झाल्यावर लगेच देवदर्शन करतात. त्यावेळी सासुबाई म्हणाल्या गोळी घे. मी त्याआधी स्वच्छेने पाढी थांबण्यासाठी गोळी घेतली होती, त्यावेळी होणारा प्रचंड त्रास आठवत होता. तरी सासूबाईना काही बोलले नाही पण, नवरोबाला आपल्यात सामील करून घेतले. त्याला काहीच फरक पडत नक्हता, प्रॉलेम नक्हता. मग गोळी न घेताच देवदर्शनाला गेले आणि ठरल्याप्रमाणे ती आली. पाढी 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 सगव्यांचा एकत्रित असा खूप मानसिक ताण आला होता. त्यामुळे प्रत्येक देवस्थळी देवाची शंभर दा माफी मागितली ते सासुबाईशी खोटं बोलल्याबद्दल.

देव आणि माझ्यात तसा काही गैरसमज नक्हता. मी आणि देव या बाबतीत एकाच पानावर होतो. (वी वेअर ऑन द सेम पेज) एकाच मताचे होतो. सासूबाईनी हे जे लिहीत आहे ते चुकूनही वाचू नये अशी आताही देवा चरणी प्रार्थना करते. त्यांना दुखवायचे नक्हते 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 पाढी 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 सुरु झाली की तिची अडचण, जबाबदारी वाटते आणि कधी एकदा ती दुसऱ्याच्या पदरात कन्यादान करून घालतो अशी घाई प्रत्येक आई बापाला सुरु 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 क्वावे अशी सर्व नातेवाईकांना घाई लागलेली असते. सर्व काही वेळच्या क्वावे वेळी क्वावे हे कबूल पण, हा निर्णय कधीच नवरा बायकोचा राहत नाही तो सार्वजनिक निर्णय होतो. त्यामुळे लग्नानंतर पाळी येणे म्हणजे गर्भ न राहणे या अर्थाते लग्न झालेल्या बायकांना टोमणे, त्रास असा जाच सहन करावा लागतो. मुलं न होणाऱ्या बायकांना आपल्याकडे वांझ असे कुस्तिपणे, अपमानकारक पणे बोलण्याची पद्धत आहे. त्यांना कुठल्याही आनंदाच्या कार्यक्रमात मानाचे स्थान नसते. यासंदर्भात बरंच सामाजिक मतपरिवर्तन होण्याची गरज आहे असे वाटते.

मुल क्वावे की न क्वावे, कधी क्वावे, किती क्वावीत, एक क्वावे की अधिक मुलं क्वावीत 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, ट्रॅक्हलिंग चे कष्ट याच्या बरोबरीने मूल झाले पाहिजे हा अधिकचा दबाव समाज म्हणजेच घरच्यांनी, नातेवाईक यांनी त्यांच्यावर टाकायला नको. त्यांना हवे तेक्हा 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 तुच्छतेची वागणूक देतात हे प्रचंड अस्वस्थ करणारं आहे. माझं शरीर आहे मलाही ठरवून द्या ना की मूलं 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^१
सह्याद्रि 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 सासुबाईंना 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 नक्ते. कारण माझी आई लहानपणी वारली होती. आम्ही 5 भावंडे, आमचा सांभाळ आमच्या वडिलांनी केला होता. त्यात मी सर्वांत मोठी असल्याने लहान भावंडांना मला सांभाळावे लागले, त्यामुळे 4 थी नंतर मला माझी शाळा बंद करावी लागली. असे करता करता मी 12 वर्षांची 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 वाटलेलं 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 ओऱ्ह होत का की इतक्या लवकर शहाणी झाली. आता त्याने हे घर अन् लेकरं सांभाळावे की तुझ लग्न कराव??? मला काहीच कळत नक्ते 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 जाऊन गल्लीतल्या इतर बायकांना सांगितले व मला गोड पदार्थ खायला आणून दिले. चौथ्या दिवशी मला सगळ्यांनी मिळून न्हाऊ घातले, मी वापरलेले अंथरुण पांघरुण 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 धूतलेला 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 टकायला 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 फोटून 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 धुवुन 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 रायगढ.

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 सारखा सामान्य माणसाच्या पचनी पडेल की नाही माहीत 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 बद्दल 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 प्रॅक्टीकल होता सकाळी उठले न बघते तर काय या पाळी मँडम 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 बांगऱ्या, 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 मँडम 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 नक्हता 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 काकूंनी पॅड कसा वापरायचा हे शिकवलं आणि त्या वेळी त्या पॅड बनवणाऱ्या कंपनी बद्दल खूप अभिमान वाटला.

एक कॉलेज मधली गंमत सांगतो 11 वी ला असताना बायोलॉजी च प्रॅक्टीकल 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 बुक्क्यांचा मार असा असत. काही पुरुष घेतात समजून पण काही असे असतात ज्यांना स्त्री ने त्यांच्या खंद्या 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 अडनिझ्या 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 शिक्षीकांवर होती तर दहा दहा मुलांचे तीन गृप त्या तीन गृप ची जबाबदारी तीन शिक्षकांवर होती माझ्या गृप मधली मीनाक्षी न दिसल्यामुळे मी खूप घाबरले.

"मैं 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?

"मैं माझ्या ड्रेस लाल डाग पडले, म्हणून नववीच्या मुली मला चिडवत होत्या आणि हसत होत्या आणि तिला हात लावूनका म्हणाल्या".

माझ्या लक्षात आलं नेमकं काय घडलं असावं मी तिला शांत केलं जवळच्या बाथरूम मध्ये नेलं आम्ही सोबत पॅड नेले होते. पण ते बसमध्येच बँगमध्ये राहिले असं अचानक काम पडेल असं वाटलं नाही पण माझ्याजवळ कॉटनचा नवीनच स्कार्फ होता तोच अर्धा फाडुन 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.मिनाक्षीच्या आईलाही फोन केला ती सातवीत होती आणि "एवढ्या

"लवकर" आई घाबरून गेली. "मँडम 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 मँडमनी 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 शारीरात घडणारा एक बदल. स्त्रियांच्या बाबतीतली ती एक नैसर्गिक क्रिया आई होण्याच्या वृष्टीने 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.

"मँडम 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 "मँडम ती सॅनिटरी नॅपकिन ची ईंड 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 मँम 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 जिवनात घडलेला एक आनंदाचा प्रसंग आहे हेही त्यांना समजावून दिले. हा उपक्रम आम्ही पुढेही तसाच सुरु 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 बँड 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 बद्दल 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 व्हाट्सअॅप 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 तेहा 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 ऐंड 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 उन्हाव्यातली 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 नक्तं. 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 नक्तंच मुळी pcod होतं ते. ओळर वेट होती मी गबू गबू. त्यामुळे झालं होतं सगळं. मग दोन महिन्याच्या गँप 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 बच्याचदा 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 तेक्हा मला सांग मी येर्ईल तुझ्या सोबत वॉशरूम मध्ये. " त्या इतक्या मोकळे पणाने बोलल्या की मी खूप रिलऱ्स झाली. आणि माझं पॅड लावलेलं wedding reception विथआउट डाग पार पडलं.

पाळी पर्व 5:

लग्नाला आता 6वर्ष उलटून गेली होती. मुलगा पण 5वर्षाचा झालाय. आणि आता त्याची उन्हाव्याची सुट्टी सुरु होती. म्हणून आम्ही कोकण फिरायला गेलो होतो. तिथून येतांना कुलदेवतेचं दर्शन आणि मग घरी असा पळंन 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 लॅंग कुर्ता तू घाल मी तुझ्यां 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 जायचचं काही होतं नाही. आणि मी नाही मानत हे सगळं. झालं त्याचा निर्णय माझ्या सासूबाईना पण पटला. आणि माझ्यां देवदर्शन सुखाने झालं...

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

ते पाच दिवस

- प्रतिक्षा सूरदास चक्हाण 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 च कळू 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 जाणवल. भयानक काहीतरी घडलय अस वाटल. तेव्हा खूप भीती वाटल्यासारख 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 रङ्गुच आलं. पण थोडी हिंमत केली आणि आईला सांगितले. आई माझ्याकडे बघत गोड हसली आणि मला म्हणाली माझं बाळ आता मोठ 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 गेल. आधीच नव्याने समजलेला त्रास आणि त्यात मिळणारी ही अशी विचित्र वागणूक मनाला कुठेतरी दुखवुन 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 कोपच्यात बसायचं, स्वयंपाक घरात प्रवेश नाही, स्वतःच्याच घरात जेवण आणि पाणी हे परक्यासारखं मागून घ्यायचं. हे माझ्यासाठी नवीन आणि दुखावणार होतं. मला तर काही कळतच नक्हतं 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 अनंगा 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 . एक्षेच 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 तेक्हा 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 लिहिण 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 तेव्हढे 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 रद्द येत होतं ,आणि एकीकडे भीती वाटत होती .कोणाला सांगायचे हा प्रश्न . माझी माझ्या सगळ्यात मोठ्या बहिणीशी जरा ज्यास्तच गटी होती . मी हळूच तिला हे सांगितलं .तिने मात्र समजूतदारपणे मला काही न

बोलता कपड्याची घडी आणून दिली आणि कसं लावायचं ते सांगीतलं .आईलाही तिनेच सांगितले .मग आईने मला वेगळं अंथरूण पांधरूण ,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 आंघोळ करूनच सगळी कडे शिवता येईल !!

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

मासिक पाळीला मैत्रीण म्हणून स्वीकारताना.....

- प्रतीक्षा वंदना बाळासाहेब धिवार

MA मराठी, पुणे विद्यापीठ

शारदा विहार अपार्टमेंट, दौँड, जि. पुणे

dpratiksha1995.pd@gmail.com



नमस्कार

मित्र आणि मैत्रिणींनो ,

मी प्रतीक्षा वंदना बाळासाहेब... आज मी तुम्हांला माझ्या अगदी जवळच्या मैत्रिणीशी ओळख करून देणार आहे कदाचित ती तुम्हां आम्हां सर्वच स्थियांची अगदी जवळची मैत्रीण आहे. होय, ठराविक व्यात आल्यानंतर ती आपली जवळची मैत्रीण बनते, ती मैत्रीण एकदा का आपल्याला लाभली की आपलं स्तीत्व 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, एक्हाना आपल्याला समजलेच असेल की मी अशा कोणत्या मैत्रिणीबद्दल बोलत असेल? तर मित्र. मैत्रिणींनो 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 एक्हाना मी विसरले आहे मुळात लक्षातच ठेवली नाही मी कधी कारण मी 'शहाणी नव्हते झाले ना', म्हणजे हुल्लुड 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 घेर्ऊल.

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, माझी, आजी असेल तिला सांगायचं, शाळेत असे वाटले तर बाईंना 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 रक्तस्त्वाव होत आहे तो त्या घडी केलेल्या कपड्यावर गळेल आणि ते रक्त तो कपडा शोषून घेर्ऊल. 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 येर्वर्यत

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 धुतून जाळायचे, आहे असेच कचन्याच्या डब्ब्यात 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 लंब 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 पिढ्या सोडणार नाहीये म्हणजे काय मग घटू 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 धुक्कं, मला चोळून मोळून अंघोळ घालणं, कपड्याची घडी करून देऊन चड्यीमध्ये ठेवून देणं, माझे रक्ताळलेले कपडे उन्हात वाळवून पुन्हा ते सुकले की काढून घडी करून ठेवणं या साच्या 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 अंघोळ घातली तर भूत लागतं हे ही तिने सांगितले होते म्हणून मला फक्त साबणाने चोळून ती अंघोळ घालायची .. त्यात धार्मिक कार्यक्रम असेल तर लंब 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 डेस मिळाले. प्रसाद म्हणून गोड खीर करण्यात आली आणि त्या दिवसापासून अशाप्रकारे माझी आणि पाळीची मैत्री सुरु झाली.. त्यानंतर सुमारे वर्षभर मला पाळी आलीच नाही आई ला काळजी वाटत होती की पुन्हा पाळी का आली नाही, दवाखाच्यात 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 पुन: माझी मैत्रीण मला भेटायला आली ती ही शाळेत असताना आता काय करावं मला समजेना? पाळी आली हे सांगायला तर लाज वाटत होती पाळीबद्दल न्यूनगड होताच म्हणून मी मला बरं वाटत नाहीये असे कारण देऊन घरी आले आणि कपडा लावण, धुण सुरु 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 तपासायच, शारीरिक मानसिक त्रास व्हायचा तो सहन करायचा, पाळी आली हे सगळ्यांपासून लपवून ठेवायचं, कपडा लावल्याने तो सरकायची भीती जास्त होती आणि चुरगळुन घडी मोडायची ही त्यामुळे रोज सायकल वर शाळेला जाणारी मी त्या दिवसात चालत जायचे किंवा दांडी मारायचे असे माझे पाळी आल्यावर शाळेतील दिवस होते. मैत्रिणी सायकल वर यायच्या त्यांना एकदा विचारलं कसं ग जमतं तुम्हांला अशात सायकल चालवणे? त्यांनी सांगितले की त्या पॅड वापरत होत्या तेव्हा थोडं समजलं पॅड बद्दल..

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 सुरु 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 भक्तम पायाच नाही अशा खोट्या प्रथा न पाळण्याचं मी वचन स्वतःला दिलं. धार्मिक कार्यात स्त्रिया पाळी पुढे ढकलायच्या गोळ्या खातात पण त्याचे दुष्परिणाम ही त्यांन 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 पहायची संधी मिळाली त्या नाटकाचं नाव होतं "अच्छे दिन वो चार तीन" ते नाटक पहायला 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 त्याएवजी 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 वृष्ट्या 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 वाईट 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 नक्हतेच म्हणा पण माझ्या आईने तेवढ्या बाबतीत नक्कीच पुढाकार घेत पहिलं पाऊल टाकलं होतं ते म्हणजे प्रतिक्षाला 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 बरयाच 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 नक्हता तो अलीकडे च मला आला. मी हेमलकसा येथे भेट दयायला जात असताना, ठरलेल्या तारखे आधीच म्हणजे जवळपास एक आठवडा आधीच "बिन बुलाये मेहमान" सारखी मला पाळी आली आणि ते ही प्रवास करत असतानाच बहूधा जास्त धावपळ झालेली होती म्हणून. मी काळजीत पडले की आता कसे होणार पेंड तर सोबत असतेच नेहमी माझ्या ते लावलेही, पण होणारा त्रास त्याचं काय करू? कोणाला सांगू? सोबत तर जिक्काव्याचा 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 करूस, 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 पेंड बदलायला स्वच्छतागृह नक्हते, आणि जिथे कुठे होते ते ही अतिशय घाण, अस्वच्छ, तिथे पाण्याची सोय नाही, नी भरलेले पेंड कचरपेटीत 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 खड्यामधून जाताना जशी एस टी आदक्त होती तसे इकडे मी भयंकर रडत आणि कणहत होते पण त्यावळी जशी आई काळजी घेते कदाचित त्यापेक्षा ही जास्त काळजी मित्राने घेतली माझे हाल त्याला पाहवत नक्हते त्याच्याच डोव्यांत 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, माझ्यां 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 संपेर्यंत न लाजता, लोकं काय म्हणतील याचा विचार न करता माझ्यासाठी केलेलं होतं, इतकंच नव्हे तर मला जागेवर बसवून ठेऊन सगव्या बँग 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, तेक्का 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 न्यूनगांड बाळगताना 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 जिह्वाव्याचा विषय क्हावा कारण पाळीमुळेच तर स्त्रीला स्त्रीत्व आहे, तिच्यामुळेच तर स्त्री आणि पुरुष दोघेही आई बाबा होण्याचं सुख अनुभव 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 दुर्घट 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 चेहेच्यावर 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 सगव्यांत 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 देर्इल, वेदना देर्इल पण त्यापेक्षा दुपटीने आनंदच देर्इल.. 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, दुखण, वेदना इतर गोष्टी समजून घेऊन त्या काळात स्त्रियांचे जवळचे सेही 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,

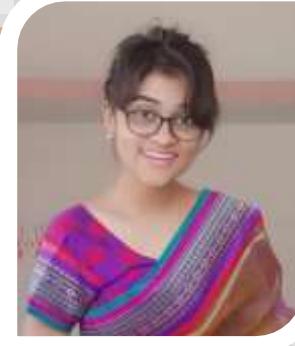
"जगासोबतच दिवस बदलत आहेत,
थोडं आपणही बदलूयात....
मासिक पाळीला तुम्ही-आम्ही सर्वांनीच
समजून घेऊन, तिचं आनंदाने स्वागत करूयात....
पाळीने केलेल्या उपकाराची जाणीव ठेवून,
महिलांची त्या काळातील परिस्थिती बदलूयात...
पाळीविषयी जनमानसांत जनजागृती करून,
तिला सर्वांच्याच आयुष्यात मानाचं स्थान देऊयात...
पाळीला विटाळ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

माझी पहिली पाळी..!

- किरण रघुनाथ गिते

शिवाजी नगर, जिंतुर, 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 ओलंडावा लागणार.....

नेहमी प्रमाणे मार्गशीष 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. लहानपणापासुनच 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 बोलावल, प्रसादही दिला. हळू हळू पोट दुखायचं वाढत होत. जणू पोटातल्या सर्व आतऱ्या कातऱ्यांचा गोळा झाला. मला सरळ उभसुद्धा राहता येत नक्त. आईला सांगितलं तेंव्हा आई मला बाथरूमला जाऊन ये म्हणाली. माहीतच नक्तं काही तर मी ही गेले. बाथरूममध्ये गेल्यावर बघितलं तर काय, माझे दोन्ही पाय चक्क रक्ताने भरलेले. आणि पायांवरून ओघळणार ते रक्त अजूनही थांबत नक्त. 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 डोऱ्यात टचकन मोत्यासारखे मोठे मोठे थेंब दिसले. तिला खूप आनंद झाला होता. आईने माझ्या बँग मध्ये पँड चे एक पॅकेट ठेवलेले होते कारण मला जर शाळेत पाळी आली तर ते वापरण्यासाठी. मी पटकन बेडरूम मध्ये पळाले आणि पँड घेऊन परत बाथरूममध्ये गेले. आता प्रश्न होता तो हा की, पँड 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 नक्त. 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 होतां. आईने मला अलगद जवळ घेऊन हसन्या चेहऱ्याने मला शांत करून झोपी घातल. मला अक्षरशः मी परत तान्हं बाळ झाले की काय वाटल आणि मी परत झोपी गेले. दुसन्यादिवशी माझां पोट, कंबर, पाठ, आणि पाय खूप दुखत होते.

प्रचंड रक्तस्नाव असल्याने मला खूप अशक्तपणा आलेला होता. अंगदुखीसोबत रक्तस्नाव 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 दिल. 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

- चैतना 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 पर्यायिच 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. वाईट अनुभव तसे कमीच, पण चांगले अनुभव जास्त आले. योग्य वेळी योग्य माणसे भेट 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. डोऱ्यासमोर अंधारी येऊ लागली. लेक्वर मधून उटून 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. लेक्वर 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 बसस्टोप वर चक्कर आली ३/४ बसेस सोडून द्याव्या लागल्या तेहा 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 शिस्तरला जाऊन एक ऑफीशिअल पत्र देऊन पुन्हा ऑफीसला ये. शिस्तर 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 तसें 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. मध्येच मला खूप रडायला येत होते. कारण “एक महिलाच दुसर्या 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 मध्येच “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 दुसग्रा दिवशी ऑफीस करून रात्रभर मेस मध्ये राहून तिसर्या 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 दुसर्या मैत्रिणीला मदत करू शकते.

नको त्यावेळी टपकणारी “ती” बरोबर सणासुदीलाच माझ्यामध्ये कडमडायची. गौरी गणपती, नवरात्र, दिवाळी चे 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 क्हायचा. 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 नक्हते.

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 एकमेकीना घरी स्वयपाक 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 नक्हते. आणि इकडची परिस्थिती बाप रे !!! मी गावातील शेजारणीला म्हणाले कि “तुम्हाला आलेली “ती” म्हणजे काही “पब्लिक प्रॉपट्री” नाही संपूर्ण गावाला समजायला. या चुकीच्या गोष्टी समजून सांगायचा मी प्रयत्न करते आहे. पण वर्षानुवर्षाचा हा पगडा लगेच बदलता येणार नाही.

आधी सुरुवात स्वतःपासूनच करावी लागते. आत्ता लॉकडाऊन च्या काळात आम्ही २ महिने गावाकडे होतो. मी गावाकडे आहे म्हणून “ती” थोडीच माझा पिढ्ठा सोडणार होती? “नाहीच” “ती” तिच्यावेळी बरोबर टपकलीच. पण माझ्या मिस्टरांनी माझी बाजू सावरली आणि आम्ही दोघांनी घरी “तिच्या” बद्दल काहीच सांगितले नाही. कदाचित काही जणांना हे पटेल काही जणांना पटणार नाही. पण आम्हाला असे वाटते चुकीच्या गोष्टीना आपण खतपाणी घालू नये. वादावादी करण्यापेक्षा शांततेत आम्हाला यातून मार्ग काढायचा होता. घरच्यांना दुखवायचे नक्हते आणि त्यांना सांगून पटेल कि नाही याची शाश्वती देखील नक्हती 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 सूर्यभोवती 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 ब्रह्मपुरी 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 बद्दल थोडी माहिती होती कारण माझ्या पेक्षा दोनच वर्षांनी मोठी चुलत आत्या घरात होती. तेव्हा ची सोबतीण पण आई नी स्वतः नक्हते 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 शोतावर जायचे.. आई घरी नसल्याने जे आत्या, आजी ने सांगितले तसे केले आंघोळ कर, कपडा घे, धुऊन वाळव असेच काही. पण खरा त्रास नंतर सुरु झाला पहिल्यांदा थोडे स्पॉटिंग सारखेच होते नंतर सहा एक महिने पाळी आलीच नाही.. त्यानंतर च्या वेळी मग दहा, पंधरा दिवस ब्लिंडिंग सुरु होते आई म्हणाली की होते सुरुवातीला काही दिवस असे पण मग हे नेहमीच व्हायला लागले.. जसे दोन, तीन महिच्यात पाळी येणे आणि पंधरा दिवस तर कधी महिनाभर ब्लिंडिंग 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 नक्हते..

शाळेत तर आणखीनच हाल पूर्ण वेळ बसून राहणे, ते हेवी ब्लिंडिंग, 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 ॲनिमिया होऊन, दरवेळी औषध घ्यावे लागायचे पाळी बंद क्हावी म्हणून. दरवेळी लाल, पिवळे इंजेकशन घेणे, गोळ्या खाणे सुरुच असायचे तात्पुरता आराम मग परत तेच.. कधी हार्मोन्स तर कधी गर्भनिरोधक गोळया ही घेतल्या इलाज म्हणून.. सहा महिने वर्षनि पुन्हा तोच त्रास यात माझे शारिरीक, वैयक्तिक आणि शैक्षणिक असे खूप नुकसान झाले तेव्हा म्हणून पाळी हि माझी वैरीण वाटायची मला.. नाही आली की खुप आंनदी, मोकळे वाटे पाळी आली की सगळी मजा जाऊन नकोसे होऊन जाई सारे काही..

बारावी पर्यंत हे असेच चालले मग मी नर्सिंग ला ॲडमिशन घेतले नागपूर मेडिकल कॉलेजमध्ये तिथेही हिच अवस्था होती पण तिथे वैज्ञानिक आणि सायंटिफिक रित्या बन्याच गोष्टी समजायला लागल्या.. मग तिथे बाकी सर्व तपासण्या झाल्या सोनोग्राफी झाली, ब्लड टेस्ट झाली तेव्हा कळले की हा पाँलीसिस्टिक ओवेरियन डिझीस आहे आणि तेव्हा माझे हिमोग्लोबिन होते 6.5 म्हणजे ऑनिमिया मग परत आर्यन्त चा कोर्स तीन महिने आणि पाळी नियमित यावी म्हणून ओरल पिल्स 6 महिने.. या डिझीस शी रिलेटेड प्रॉब्लेम बन्याच 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 मलशेटी - MSW

रायगड को ऑपेरेटिक सोसायटी, चिंचवड, संभाजीनगर, पुणे.

Anuradhamalshetty85@gmail.com



निसगनि 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 नक्हती. 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 नक्हते. आणि नेहमी माझ्याजवळ एक शिल्लक पॅड पर्स मध्ये असायचे. कारण पाळीची एक fix तारीख नसायची. नेमके यावेळी पॅड नक्हते. 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 नक्हते. 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 पर्यायी ही नक्हता. मग मी गव्यातील ओढणी जरा खाली ओढली, त्यामध्ये पॅड लपवले आणि सरळ बाथरूम गाठले. शेवटी हुश्शश्श 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 आईचे ऐकून त्यांच्या घरी तो शिरा घेऊन गेले, आणि ओरडा पडल्यामुळे हिरमुसलेल्या चेहऱ्याने शिच्याची वाटी तशीच आई जवळ नेऊन ठेवली. "मी पुढी 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 बच्याच मुलींनी केला असेल कदाचित.

पुढे बराच काळ गेला, आताशा मला कावळा शिवण म्हणजे मासिक पाळी येण 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 बद्दलची थोडी भीती आणि ते पाच दिवस अनुभवण्याची उत्सुकता असे संमिश्र भाव मनात येई.

काही काळानंतर आमच्या वार्षिक परीक्षा संपून आम्हाला उन्हाव्याच्या सुद्धा लागल्या या सुद्ध्यांमध्ये मी संपूर्ण दिवस मैत्रिणीसोबत बाहेर असायचे. माझ्या या मैत्रिणीनं मध्ये माझ्या पेक्षा वयाने मोठ्या मुळी सुद्धा होत्या. त्याच्या कडून मला बरीच माहिती मिळाली. Periods म्हणजे महिन्याला येणारा Happy Birthday ते सुद्धा पाच दिवस, हे ही मला त्यांच्याच कडून समजल. (आम्हा मुळींच्या भाषेतला पाळी या शब्दाचा समानार्थी शब्द) तेव्हा मी माझ्या मैत्रिणीला पाळी आली की, मुद्दाम सगऱ्यांसमोर 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 मलाचे periods आले नव्हते, त्यामुळे सगऱ्यांमध्ये 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 होत.

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 राहील. सकाळी मी थोडी लवकर उठले होते, अचानक माझ्या सगळ शरीर जड झाल्यासारख वाटत होतं, विशेष म्हणजे पाय आणि कंबर खूपच दुखत होती. माझी झोप लागत नव्हती, पोटात सुद्धा गोळा आल्या सारखं वाटत होत. आईला काहीही न सांगता मी थेट टॉयलेट मध्ये शिरले, मला पायांमध्ये काही तरी ओलसर असं जाणवत होत, मी हात लावून बघू लागले तसं, माझां 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 नव्हत. पण दुसऱ्याच क्षणी हे सगळ 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 वाटल. उशिरा का होईना आपली मुलगी खऱ्या अर्थात 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 तस काहीही झालं नाही. त्यासाठी मला तब्बल सात महिने वाट बघावी लागली. या मधल्या सात महिन्यात माझी आई पुन्हा चिंतेत होती. पहिल्यांदा अस होत, 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 तोऱ्याने एकला नव्हता, ना माझ्या आई व ताईला असा त्रास सहन करताना मी पाहिलं होत. 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 वाटल की, एवढ्या महिन्यान नंतर periods आले म्हणून एवढा त्रास झाला असेल. माझां दहावीचं वर्ष होत, 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 जेक्हा यायची तेव्ह 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 तब्बल दोन महिन्यांनी मला periods आले होते आणि माझ्याकडे सॅनिटरी नॅपकीन (पॅंड) 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 पढून 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 काढीमात्र आराम मिळेना. मी पाण्यातून काढलेल्या माशया 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 परिमाण 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. माझां 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 वाईट 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 निष्पत्र 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 माझां 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 बन्याचदा 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 बद्दल 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 नक्ता म्हणून मी पेपर लिहिण्यास होकार दिला आणि वेळेत रूईया कॉलेजला पोहचले. परीक्षा सुरु झाली. पहिल्या एकतासात व्यवस्थित पेपर सुरु होता, माझ्या बाजूला बसलेली अश्विनी (अंध विद्यार्थिनी) जीचा पेपर मी लिहीत होते, तिने चांगल्या प्रकारे अभ्यास केल्याचे जाणवत होते, तिला जवळ जवळ सगळ्याचं प्रश्नाची 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 लक्ष्य पेपर पूर्ण करण्याकडे देऊ लागले. पण काही वेळातच माझा लिखाणाचा वेग कमी झाला. माझ्या पोटात पुन्हा दुखणं सुरु 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 वर्गातिल्या शिक्षकांना आवाज दिला. शिक्षक माझ्या जवळ आले आणि त्यांना कल्पना आली की, मला बरं वाटतं नाहीये, माझी शुद्ध हरपत होती त्यामुळे त्यानी माझ्या तोंडावर पाणी मारले आणि मला उठवले, मला त्यानी शेवटच्या बाकळ्यावर आराम करायला लावला पण मला अश्विनीच्या पेपरचे जास्त विचार येत होते. शेवटी खाली माझा मित्र बसला होता, तो ही माझ्याच सोबत अंध विद्यार्थ्यांचे पेपर लीहिण्याकरिता 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 नक्ता झाला तर तो आश्विनिवर देखील झाला होता. मला होत असलेल्या त्रासामुळे तिचे लक्ष्य 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 राहील. त्यानंतर सुद्धा बच्याचदा असे प्रसंग माझ्या सोबत घडले. कधी ट्रॅनमध्ये, तर कधी अगदी ऐन परीक्षेच्या दिवशी, अगदी ग्रेज्युएशन 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 माझ्य नक्ती 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 दिलोले 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 बन्याच 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 मध्ये बरेच अनुभव कायम लक्षात राहतील, आताशा पाळी आणि माझ्यां नातं हे "तुझ माझ्यां 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 तुकऱ्याची 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 दुसर्यांना मागायचे , परावलंबी असल्यासारखे जगायचे, खूप खूप चिडचिड क्हायची , आत कुठेतरी खूप दुखायचं, खूप वाईट वाटायचं, आपली म्हणवणारी माणसे सुद्धा परकी वाटायची , खूप रङ्ग यायचं, वाटायचं कि का देवा! कशाला एवढा त्रास देतोस!!

मग हळूहळू ह्या सखीच्या असण्याची सवय झाली ते अवघडले पण ,गैरसोय, आणि ह्या पाळीमुळे बन्याच गोष्टीवर पाणी सोडावं लागलं. पुढे लग्न होऊन लंडन ला गेले तिथल्या संस्कृती मध्ये पाळीला कोणतेही धार्मिक लेबल लावलेलं नक्हतं 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 सुर्षेचे 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 मेनुस्ट्रूल 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

अर्थर्डी, तालुका कळंब, जिल्हा उसमानाबाद.

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 जाण 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 घ्या न मला काही पैसे ही घ्या 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 वाटत होत. कस बस मी स्टेशन वर पोहांचले. न तिकीट घेतल. थोऱ्याच 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. तसेच 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 माझ्यावर चडायच होत, खूप प्रयत्न केला मला काही चडता येत नवत. ती मला तरेवरची 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 बँग 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. माझ्या नशीब चांगलं तिची खोली स्टेशन जवळ होती आणि ती मला घ्यायला 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 फ्रेशा 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 नाष्ट केला. तिला ही तो पता 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 चागलं नवते तरीही मी गेले. तो असह्य वास पेलत मी बाहेर पडले.

लक्षात आले की मी हॉल्टिकीट 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 पर्वताहन 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.

मैत्रिणीला 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 असणाऱ्ये 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 वर्षांनी माहीत झाले आणि mc चा longform तर १२वीत असताना माहीत झाला. कारण जेव्हा मला पाळी आली तेव्हा माझ्या मम्मीं ने काकू ला माझ्या पोरीला "आलं" अस सांगितलं. कारण माझ्या घरी सगळे तेव्हा असच म्हणायचे.. बस तेक्खांपासून 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 परिस्थीतीत 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 देऊ..... 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 देऊ.. 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 बद्दल चे असलेले गैरसमज दूर झालेत. याचप्रकारे आपण लोकांनी सुध्दा आपली मानसिकता बदलण्याची गरज आहे, तरच आपल्या आईला, बहिणीला, बायकोला आणि मुलीला समाजामध्ये मासिक पाळी बद्दल 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 नववीते 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 मिळा 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 कपड्याच् पॅड खाली पडले मैत्रिणी 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 वाईट 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 मासीक पाळीची खूप अनुभव आले वेगवेगऱ्या 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 क्यूंकी 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 जेक्हा जाणवायला लागतात आणि मनात याबद्दल निर्माण होणारे काहूर फुटतात व अनेक प्रश्न घर करून बसतात . असाच प्रश्न लहान असताना पडला तो महणजे "पिरेड" ज्याला आपण मासिक पाळी म्हणतो.

प्रत्येक मुलीला पाळी ही वयाच्या बारा नंतर येतेच. तशी मलाही पाळीचा ऋतुक्रम चालु झाला . शाळेत होते तेक्हा मैत्रीणीला पाळी आली आहे हे जेक्हा एकायची तेक्हा 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 रहाऱ्याच 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 निसर्गने मुलिंनाच भेटतो , मुलांना नाही .

आईच्या उत्तरावर काय बोलावं ते बालपणी मला कळतच नव्हतं. मग मनात आलं की मैत्रीणींना विचाराव पण तयांनीही 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 जेक्हा विज्ञानाच्या शिक्षीकेने मुलांच शरिर व मुलींच शरीर व वयोमानाने शरिरात व मनात होणारे बदल व मनाची अवस्था याच शिक्षण दिल . तेक्हा 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 शारीरिक शिक्षणाचा तास आहे मला जायचय गं... माझ्या मैत्रीणींनी 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 सवताहूनच शाळेत गेले. रोजप्रमाणे वर्गात प्रथम मैत्रिणीच्या आधी धावत जायची तशी धावू शकले नाही . माझ्या चालण्याच्या पद्धतीवरूनच मैत्रिणी शुभेच्छा घायला माझ्याभोवती गोळा झाल्या होत्या . होय .. "शुभेच्छा " पाळीच्या" थोड ओशाळ्यासारखं 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 सुध्दा तेव्हा कळल. हळूहळू पाळीने हे सातत्याने सुरळीत चालू झाले . तसातसा पाळीचा अनुभव व पाळीची सवय घायला लागली .

महाविद्यालयाचे दिवस चालू झाले . समाजकार्याची आवड निर्माण झाली. आणि चालू झाला तो माझा खर्या पाळीच्या जाणिवांचा . मी सवताः मध्यमवर्गीय घरातली मुलगी असल्याने स्वच्छता व आहाराची काळजी आई घ्यायची व मी पण घ्यायची परंतु एकदा जेव्हा बसमधून प्रवास करत होते तेव्हाच पाळी आली आणि आपली फजीता झालीये हो आता कसं करायचं ? तेव्हा माझ्या मनात कोणाला मदत मागू ?, काय करू? असं झालं होत. कारण माझ्याकडे सॅनिटरी पॅड नक्तं नाही कापड . घरी आल्यावर बाथरूममध्ये सरळ जाऊन बर्याच वेळ सवताच्या फजितीवर रडू आलं. तेव्हा जाणवल की महाविद्यालयात शिकणार्या मुलिंवर किंवा नोकरी किंवा समाजात काम करण्यार्या 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 पैकेट प्रवासात सोबत ठेवायचं आणि न लाजता जी स्त्री किंवा मुलगी जिला हवे असेल तिला घायचे. कोणी कोणी मागतांना लाजतात म्हणून मी प्रवासात विचारण चालू केल . आणि काळजीमध्ये पडलेल्या स्त्रियांचे व मुलिंचे 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 विद्यार्थीनीसोबत 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 मुलिनीही स्वतःकडे द्यावे म्हणून महाविद्यालयाच्या काही प्राध्यापिकांना जागृकतेचे काही कार्यक्रम घेण्यास आम्ही मुलिनी भाग पाडले . " एक स्त्री ही दुसर्या 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 स्त्री 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 पुरुषांना पण सांगावस वाटत की , शक्य असेल तेवहा पाळीसंदर्भात महिलांना मदत करत जा . लहानमुलिंना जेवहा पाळी येते तेव्हा तिच्या मनाची तयारी पाळी स्विकारण्याची करा. पाळीच महत्व तिला पटवून द्या . कारण एक खरा प्रसंग ऐकला मी , की मुंबईमधील दुसर्या वर्गात असलेल्या मुलीला पाळी येते हे बघून तिला तिच्या वर्गातिले मुल चिडवतात. हे असह्य होवून ती स्वतःचा जिव देते . ही किती धास्तीची गोष्ट आहे . महणून मुलींना पाळी ही देवानं दिलेल Gift आहे असं आता समजवायला हवं. मी सुरवातीला हे स्विकारण नाकारलं होतं पण आता पाळीचा स्विकार मी केलाय कारण पाळी आहे म्हणूनच मी स्त्री आहे . म्हणूनच एका नव्या जिवाला मी जन्म देऊ शकते . मी स्त्री असल्याच पूर्णत जगू शकते.

स्त्री जन्माची कहाणी

- श्रीमती सुलभा अनंतराव खुळे - प्राथमिक शिक्षिका
ऋतुगंध निवास, गजानन हैसिंग 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 रक्तस्त्राव होतो त्याला मासिक पाळीम्हणतात .ही २ ते ५ दिवस चालते. माणसाचा वंश चालवण्यासाठी आणि मातृत्व पूर्ण करण्यासाठी निसर्गने 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 बन्याच 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 भिती सतावते .ते होऊ नये म्हणून खूप काळजी घ्यावी लागते .अजून अवघड म्हणजे जर कामाच्या ठिकाणी शौचालय नसेल तर होणारे हाल फारच बेकार .जवळ पॅड 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 वर्षाच्या संक्रांतीच्या सणाला माझ्याकडे एक मैत्रिण आली होती . तेव्हा अामचा हा गोळ्यांचा विषय झाला; आणि तिने मला जे सांगितले ते ऐकून मात्र मला धक्का बसला.

तिने सांगितलं की तिची आतेबहिण सतत अाता 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 मैत्रीने 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 जीवधेण्या उपायांपेक्षा पाळीला जेव्हा यायचे तेव्हा येऊ द्या. बिनधास्त राहावे .कोणताही ताणतणाव घेऊ नये.

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

त्याचबरोबर आपल्या प्रगतीच्या आड मासिक पाळीचे कारण येऊ देऊ नये.पाळी बद्दलचे सगळे गैरसमज दूर करावेत.समाजातल्या दंतकथांवर विश्वास ठेवू नये.मासिक पाळीची योग्य माहिती मिळवून मैत्रीनींना,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 तज्ज 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 दिनो में 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 तेहाच 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 कोपच्यात 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 बसवलं जाते, असे कारण बन्याच 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 गेल्य. 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 व्होवू 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 विचारणाच्या संशयी नजरांनी जीव अगदी नकोसा होवून जायचा. मनावर दडपण यायचं. मासिक पाळीत मिळणाच्या 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 पढू 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 नक्ते. नाहीतर माझे पूर्ण शैक्षणिक वर्ष वाया गेले असते. पण होणारा त्रास इतका जास्त होता कि त्यावेळी मला दुसरे काहीच सुचत नक्ते. मला काय होत आहे हे ही मी कोणाला सांगू शकत नक्ते. 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 घेर्ऊल ? 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 विषया वर 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 दुखण मलाही लागलं. आईला हे दुखण माहीत असल्यामुळे तीला माझ्या बाबतीत सहानुभूती होती. माझे वेळेवेळी उपचार केले गेले तरीही हवा तसा फरक आला नाही. तेहा पासून माझ्या मागे लागलेलं डॉक्टरचं दुखण अजून गेलेलं नाही.

माझा जन्म वाडा तालुक्यातील एका छोट्याशया 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 नक्हती, अशावेळी गाडी येईपर्यंत वाट पाहावी लागायची मग आई मला दवाखान्यात घेऊन जायची. माझी अवस्था पाहून आईलासुद्धा रङ्ग 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 महत्त्वाचं काही असेल, हजर राहणे गरजेचे

असेल (मीटिंग, परीक्षा, इ.) तर मग मी दोन वेळा गोळी घेते. पाळी चालू झाल्या बरोबर आणि काही तासांनी गोळीची पाँवर गेल्याने. पाळी आल्यामुळे खूप वेळा लेक्चर मधून उटून 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 भिंवंडी प्रवास ट्रॅफिक वैगरे पकडून एक तासाचा. या मार्गावर सार्वजनिक शौचालयांची सुविधा नाहिये. मी भिंवंडी येईपर्यंत कसं तरी कंट्रोल केलं. भिंवंडीला पोहोचल्यावर बस स्टॅडलाही 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 कोपन्यात दवाखाना सापडला, तो गाठून तिथल्या नर्सची परवानगी घेऊन मी शौचालयास गेले आणि पॅडसुद्धा लावला. नंतर गोळी पुन्हा घेतली.

दवाखान्यातून बाहेर निघाल्यावर रिक्षाने बस स्टॅड वर आली. गोळी घेतली होती तरी पुन्हा शौचालयाच्या शोधात पुढील प्रवासात उतरावे लागते की काय हा विचार करून मी भिंवंडीत बस स्टॅड जवळील एक दोन दवाखाने धुंडाळले. तसंही भिंवंडी 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 स्टॅड वर येऊन बस मध्ये बसली. गाडीच्याच मार्गावर भिंवंडीपासून जवळपास १० किलोमीटर अंतरावर एक गाव आहे तिथे उतरली. तिथे दवाखाना आहे हे मला माहीत 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. थोळ्या 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 चालु झाली... चार दिवस गोड खायला केले ओवाळले... पण त्या सोबत सुरु 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 आलीष्ट राहायचं, कुठे शिवाशिव करायची नाही...चार दिवसांनी न्हवून घ्यायचे...या चार दिवसा मध्ये चिडचिड होते, पोट दुखी होते पण सहन करायची सवय लागतें... 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 स्वयम सेविका ने मुबलक प्रमाणात पॅड मिळतील का या बद्दल चौकशी केली असता मी बन्याच 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: तेल्हारा, जिल्हा: अकोला

swati.telgote@gmail.com



लहान असताना अस काही असत म्हणून माहितीच नक्हतं, 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 नक्हती, 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 नक्हतं 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 माहीत 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 कपड्याना 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 सॉनिटरी नॅपकिन लागतात ते सुद्धा पप्पांना आणायला लावतेचे आणि पप्पा पण कोणतीही लाज न वाटू देता आणून देतात नेहमी, आणि मी सुद्धा आता कोणत्याही मेडिकल वर सॉनिटरी 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 मैत्रीणी मिळून आम्ही आमचा शिकवणी वर्ग संध्याकलचाच असायचा तो सुटला की आम्ही थेट मंदिरात जायचो आणि मी पाळीची असली तरीही तिथे जायची चे आणि मैत्रीणींना माहितीच नसायचं. आणि सगळं झाल्यानंतर त्यांना सांगायची तर त्या अशया 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 सुरु !

माझ्या मामेबहिनीला जेव्हा पहिल्यांदा मासिक पाळी आली तेव्हा तिच्या आईने म्हणजे मामीने तिला नवे कोरे कपडे घेतले, नवीन हिरव्या बांगडया घेतल्या, स्वतः तिची अंघोळ करून दिली एवढी मोठी असताना, आणि सणाला जस गोडधोड बनवतो न आपण तस काही काही नवीन बनवलं. पुरणाच्या पोऱ्या 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 चे 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 खेऊगागावात केलं होतं. कारण या वेळेत सहसा हिनवले जाते. पण मला खुशी याचीही आहे की मी एका अशया 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 मैत्रीणींना 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 राहील ती तर असणारच समजदार आपल्यापेक्षां 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 बँग 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 its 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 I 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 feel any pain or any cramps. I did not feel 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-spite 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 स्थियांच्या 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 ऋतुसाव ही इवसनाइतकीच 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 सियांना 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 बेळगावहुन आम्ही नाशिक-त्र्यंबकेश्वरला देवदर्शनासाठी गेलो होतो. २-३ दिवसांनी गावी परत येताना प्रवासात अचानक पाळी आली. माझ्याकडे त्यावेळी पॅडपण नक्हते. जवळ असलेल्या साध्या काँटनच्या नॅपकिनचा वापर करावा म्हटलं तर बस रात्री वेळाने सुटल्याने वाटेत कुठे थांबणार नक्हती. बेळगावला आम्ही दुसऱ्या दिवशी सकाळी १०-११ वाजता पोचणार होतो. आम्हां तीन जणांच्या सिटवर सोबत नातेवाईक होते पण त्यांच्याशी मी उघडपणे बोलु शकत नक्हते. मला घरी केव्हा पोहोचतो असे झाले होते. स्वतःवरच चिडचिड होत होती. त्या दिवशी संपुर्ण रात्रभर १२ तासाच्या 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 मुलीपैकी एकीची अचानक पाळी आली. तिच्याजवळ पॅड नक्हते. खरेदी करण्यास जवळपास कुठे दुकान नक्हते.

तेव्हा आमच्या घरी येउन माझ्याकडुन कांटन नॅपकिन घेउन त्या मुळीने वेळ निभावुन नेली. असे बरेच प्रसंग इतर अनेक मुली व स्थियांच्या बाबतीत घडत असतात. आपल्या या अनुभवलेखनाच्या माध्यमातुन स्वतःचे पाळीबद्दलचे वाईट अनुभव शब्दात मांडल्याने ते इतर मुली व महिलांसाठी निश्चितच दिशादर्शक ठरु शकतील.

मी आणि "ती" !

- ऋचा 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 डोऱ्यासमोर 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 सगऱ्याच 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 वेगऱ्या 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 नक्हता, आणि माझ्या काकीकडे, चुलत बहिणींकडे किंवा वाहिनीकडे जाऊन पॅड मागायची हिम्मत माझ्यात नक्हती...

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 अंधाच्या खोलीत पलंगावर जाऊन रडत बसले.. एकतर पोटात खूप दुखत होतं, जवळ आई नक्हती 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 माहीत 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, तेहा 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..

तेहापासून 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 शोकत बसते, त्यातलं पाणी इतकं गरम असतं की 2 दिवस त्याचे लाल चट्टे पोटावर राहतात.. कंबर ते पायापर्यंतचा भाग अक्षरशः कापून शारीरापासून 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... तेहापासून 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, निसर्गने 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 कोपच्यात फेकलेले असतात...

पण करणार काय, नाईलाज असतो.. मग एकीकडे आपला श्वास रोखून धरायचा, शक्यतो नजर इकडेतिकडे फिरवायची नाही (गलिछपणा 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 आत्ता 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 दुसच्या दिवशी मला होणाऱ्या त्रासाची मला कल्पना नव्हती..

दुसच्या दिवशी नेमकं कोणाचंतरी 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.. पावसाब्यात नवीन बूट घातले की मागच्या बाजूला कातडी सोलवटून फोड येतात, तेव्हा जसा त्रास होतो त्याच्या किंतीतरी 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 वर्ष फडकाच वापरावा लागला होता... माझ्या आईला सुरुवातीची 21-22 वर्ष 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 देवींचं 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 लहानपणापासूच मुलांच्या मनावर स्त्रीचा आदर करण्याचे संस्कार बिंबवले जातात.. स्त्रीच्या वेदना आपोआपच समजून घेतल्या जातात..

खरंतर उर्वरित भारतातही ही मूळ्ये रुजवली गेली असती तर आज पाळीबद्दल सगळे मोकळेपणी एकमेकांशी बोलू शकले असते.. कदाचित मी सुद्धा माझ्या नातेवाईकांकडे पाळीची लाज न बाळगता पँड 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 शोअर केले.. म्हंटल 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 तकिडे 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 कळून तिच्या घरी तिचे बाबा आणायचे पॅड मग तिच्या कळून 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.. पोटात आणि कंबर दुखणं म्हणजे मला तर अस फील होत.. 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 त्याना 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 सुसहा 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 तेंक्हा मझ्या बाबांनी माझ्या पोटात चोळल होत.. आजून आठवत मला.. या पाढी | 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 तेंक्हा.. किती छान झालं आसत ना.. मी मुलगा असते तर.. काहीच टेच्चान नाही..

आता दुसरा अनुभव तो म्हणजे शिवाशिविचा..

आईला पाढी 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.. तेंक्हा कळायचं नाही.. आता कळतं तिला बिचारीला किती त्रास क्हायचा 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 नक्हता 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 मैत्रींना 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 वर्षाहून हि अधिक जूऱ्या गोष्टी अगदी काल घडल्या सारख्या डोऱ्या 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 मैत्री बरोबर हुंदडणे हे सगळे शाळेनंतरच्या दिनक्रम होतं. चौकस स्वभावामुळे आणि सगऱ्याच बाबतीत रस असल्यामुळे मी नेहमी सगळ्यामध्ये पूढे असायची. आमचे त्या वेळी फक्त दोन छोट्या खोल्याचे घर असल्याने, जवळच 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 मैत्रींचा 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 नक्हतं. त्या वेळी मला खूप वाईट वाटले.

मग पाच दिवसा नंतर गोड धोड खायला करून, सगऱ्यांनी 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 नक्हते 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 मैत्रींना 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 कदून काही तरी मोठी चूक झाली असे सारखे वाटत होते आणि ती रात्र मी जागूनच घालवली, दुसरया दिवशी परिक्षेला जाण्याची हिम्मत होत नक्ती. सगळे जण माझ्या बद्दल काय विचार करत असतील, कसे वागतील या विचाराने मला रळू 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 मैत्रींनी 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 वैद्यकिय शिक्षण घेत असताना त्या पाच दिवसांचे महत्व कळत गेले, आणि काय व कशी काळजी घ्यावी ते पण समजले. इथूनच स्त्री त्वाची सुरुवात 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 उन्हाव्याच्या सुद्दीत 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 थोऱ्याच 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 legs, shorts असले प्रकार खूप कमी वापरले जात.

पांढरा ब्लाऊज व निळा परकर असा आमचा गणवेष होता. माझी पाळी अनियमित होती त्यामुळे मी तणावाखाली असायचे. आपली फजिती होऊ नये म्हणुन मी रोज कापड बांधुन जात असे. खूप त्रास क्हायचा, 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 सुरु 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 विद्यार्थींसाठी 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 वागण बदलतच एकदम. ती सतत चिडचिड करायची. मला सतत रोकटोक सुरु झाली. इकडं तिकडं हात लावू नको, तिथं जाऊ नको, असंच 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 द्यायचे, समुपदेशन वर्ग घ्यायचे, सॅनिटरी नॅपकिन पण तेव्हा मिळत - यातुन अनेक प्रश्नांची उत्तरं मला मिळत गेली. माझं गौंधळलेपण 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 नसंत, शिवता-शिवत केवळ समज आहे आपला. वैगरे-वैगरे बोलायचे'.

एक वेगळाच प्रसंग आठवतो - एकदा गावी गेले असताना मला अचानक पाळी आली. नेमके 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 सांगितल.. (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 गोष्टीची वाच्यता आईने कोणाकडे केली नव्हती; कारण त्यानंतर सर्वांकडून मिळणाऱ्या दुख्यम, वाईट वागणुकीचा अनुभव पोरीला येईल याची तिला कल्पना असावी अनुभीती सुधा...

त्या प्रसंगानंतर आई हळु-हळु शांत होत गेली. तीच माझ्याशी वागण 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 मिळवलतच. म्हणुन सतत आपलं मत मांडत राहिलं पाहिजे. त्याचा परिणाम हळु-हळु होतो- मात्र होतो नक्की.

इथे कोणाच्या श्रधेला, धार्मिक भावनेला ठेव पोहचविण्याचा हेतु नाही परंतु वैयक्तिक जीवनात कोणत्या गोष्टीचे आचरण करावे, करु नये हा ज्याचा त्याचा प्रश्न. मुळात स्त्रीच्या शरीरात होणाऱ्या नैसर्गिक बदलता स्विकारून तिला सामान्य वागणुक देण्याएवजी धार्मिक रुढी, समज यात त्या गोष्टीची 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

२०२१ हा दोन भाजी बाढू किंती लहानस्या आवे ना हा बाढू, पण अर्थांद विश्वास्य रस्य नपल्या अगे यान. आता आपण म्हणू हे कस ग्राम्य जागी का ग्राम्य आम, ग्राम, जग विचार करून पाहिले ना तर नक्कीच उलझेल हा सूखी रस्याच येक जिच्या असेह्याने शुरू आल आणि झाजीही मुरु आहे व पुढे ही असेह्य काळापर्यंत यातन शाहिल ने फक्त हा निसर्गात्र साप स्फी जाणीमुजेच ना.... आता तुम्ही म्हणाल आजे या सर्वांवर बोल्याची गरज तरी काय? पण मी म्हणोल गरज आहे, हो गरज आहे.

फारुन आज ज्ञानिक मानिक पाळी स्वच्छता दिवस. आता आपल्यानीलच काढी अऱ्कारोने तर काढी उत्थाकेने हा प्रश्न तर नक्कीच करतील की, हा दिवसाची गरज तरी काय? किंवा का करना हा दिवस साजरा?

तर गानागील उद्देश तो पुतऱ्याच की तान विज्ञानाच्या अहव्याने पुढे चालवेल्या समाजाला आणि समित्व व त्यात्मक उत्पन्न होणारी मासिक पाली म्हणजे पुढे तिन डावहेतना असे सामजिक्या गटिला व मुलीमध्ये मानिक पाळी संवर्गात्र ज्ञानसंकलन। निर्माण हावी म्हणून, '२१ मे २०१५' हा दिवशी जल स्वच्छता आणि आगेग्या भेऱ्यान द्यारे मासिक पाली स्वच्छता दिवस भाजरा कुरव्यान आला. आता यामागे पण २४ तारीख योजन्यामागील रस्य गठांजे मानिक पाळीचे यक्क हे भासने २४ दिवसाचे व ५ दिवस मानिक पाळीचे ग्ठणून २४/५ हा दिवस पाळी स्वच्छता दिवस ग्ठणून साजरा करतान.

कुटी विचार केलास का आपण त्या पाच दिवसांबद्दल, नाही... मुकु गाहिलेच वीक आहे कारण त्याता तोड देन असने मत्तेक मासान, पण मुकु पुरुषाने किंवा समाजानील उनर लोकांनी केला का कुटी विचार... नाही.

पण विचार कुरा, सापल्याभारखाच मुक जीव निर्माण कुरव्याची निर्माणदल देणगी भमलेली "मानिक पाळी" कृदिक्षी नकोर्ती का वाटने? चारचोर्द्यान निर्याबद्दल बोलणे आम्हाला लंब्यास्मद का वाटने हे

Date _____
Page _____

प्रत्येक प्रसंगान अङ्गयनीवर मात कुरून, अङ्गयन्यांच्या शर्धतीन
“पाळी” माझ कायम लक्षान असते आणि कुटीतरी तीच
अङ्गला वनून उझी असते. म्हणून बज्याच वेळा ही नेसर्गिक
प्रक्रिया नकोरी वाट लाभते. प्रत्येकीच्या आयुष्यान पुक्तरी
अनुभव प्रत्येकीवा कुटी ना कुटी आवेलाच असते. पण
‘तोक काय म्हणतील’ या शीतीले आपण त्यावददल कुटी
मोक्तेपणाने बोलनाच नाही असे का? बोलायला हवय...
नाहीतर या जृगतमानेची त्याया समजून तरी कोण घेणार.

आपण भर्व डालेद्य जीवनान पाठ्यपुस्तकान विज्ञानाच्या
सट्ट्याने बिक्तो तरीदेखील आपण त्याका ज्ञाणून घेन नाही. ती पुक्त
नेसर्गिक प्रक्रिया आहे. सांचारणत: मुलगी 12-13 त्या व्याप
प्रवेश केल्यानंतर पाळी घेने त्यावेळी ती त्या गोढीबाबत
अनशोलखी असते. तीका त्यात काय कुशव, कस रहाव हे नाही
कुलन मग त्यात तीची सोवती असते आई. काढी ठिकाणी
तर तीका तशा अवस्थेन कापजचा वापर कुशवा लागतो आणि
आई किंवा दृश्यतील सुगिळीन असले तर सॅनिटरी पड वेगेचा
उपयोग होतो. त्यानंतर झेनेक वर्षान कुटीतरी जास्त 2/2
इकनस्ताव होतो तर कुटीतरी 2-3 माहाने झनियमीत सुखा
असते. बज्याच वेळेला हारमोनल वृद्धामुळे ती वेळेवर घेन देखील
नाही कटी रक्त कुमी असल्याचा परिणाम देखील त्यावर होतो.
आणि मग दूरस्थीची खासकरून माहिता वर्गाची तळमळ सूख, छेने
कारण त्याच म्हणान असत की रेवाणीक जीवनान त्याचा पुढीभाऊन
जास होतो. गर्भाचारणे स विलंब होता इन्हादी यासर्व गोढी
मी माझ्या स्वतःच्या अनुभवातुन यांगतेय मी हे अनुभवलय कारण
18-22 व्याच्या दरम्यान मुवींना याचा युप्रमाणान जाय
सूख कुशवा लागतो.

मासिक पाळीच्या दिवसान बज्याच माईता कापडाचा वापर
करतान ते अङ्गलीच्या जागेन सुकवतात व त्याने त्यावर
जीवंतीची वाढ होते जे आरोग्यासाठी हानिकारक असते. तर
त्याप्रवर्षी सॅनिटरी पड, टॉम्पोन्य (Tompson) , मेन्युस्टरन उप इत्यादी
चा वापर करावा. कारण याकाळान बज्याचवेळा गेरजबाबदारीने
वागव्यावर अनेक आजार उद्भवतात जसे की गर्भाशयाचा कुर्कोग इ-

त्यासाठी महिला वर्गाने भाषणी घेतली पाणीजे. स्वच्छता राखणी पाणीजे.

‘बघस्थवळ’ अनपद्धेनियोगे प्रवासात पाळी घेने, कुटी झगदी परीबंधयावेळी, झाँकीमूळनव्ये झस्ताना तर कुटी घरी छिका वाटेर काम कुरताना, मुनवेळी कुटी सोबत पॅड नस्ताना. आणि मग त्यांची तारीखल होते. कुटी दाग लपवऱ्याची न्यडपड तर कुटी झाराम मिळवऱ्याची. मुनवेळी बायरम शोचूटाची चावपळ. कठी पॅड जवळ नसते तर कुटी ते वदलवऱ्यासाठी जागा नसते. कुटी नईलाजाने झार्खिनिक स्वच्छतामृहांचा दापर फुरावा लागतो. आणि तरीटेचील या सर्व कुसरतीत ती मास्त झापव्या कर्तव्यांना कुटी विसरत नाही मग पुरुषांनी घोड तरी समजून द्यायात्रा हृव्य ना... या दिवसानु तिच्या अरोरात होगारे बदल हे तीवा झागवत झसता डारीर शकत झसते मग मायेचा झाशार मृळून तीच्या या पाच दिवसाच्या युद्धात तुम्ही निचे झाई तर होक्तु डाकता ना ही माझी आणि समस्त स्त्री वर्गांकडून अंपुरा झमाजावा विनंती आहे, तीवा घमभून द्या....

आज पुकविसाच्या ढातकाने झापण विजान तंजज्ञानाच्या महाद्याने प्रगत झाकोटा झापत्याता सर्व गोट्टी कवताय, समजताय तरी झाणण निचे “अच्छे दाग” म्हणजे जस्ये काय तीने केलेले पाप आहे जसे का झाशवते झापण झाटिणीवा पुष्टो दुर्गेची वर्धीनुवर्दे झाराचना कुरतो ती दुर्गा देखील स्त्रीच आहे मग या स्त्रीला काही द्यामिक विची कार्याच्या वेळेसु पाळी आवी तर हाच समाजवृद्ध अच्छादेच्या परपराच्या नावाखाली तीवा अशुभ मानतो आणि त्या स्त्रीला त्यापासुन दुर ठेवतो काटू ती तर पुक नेसर्गिक मस्तिष्या झ्यानुन दुसरा जीव निर्माण होव्याची अमना असते. हे का नाही घमभून घेत.

कुशण “मासिक पाळी” हा झाप नव्हे तर निसर्गाने दिलेले देवताच्या रूप आहे. पुकुच सांगेण...
“मासिक पाळी” असितत्वाला पुर्णिव देने ती म्हणजे,,

— निकीता पाटील

पहिली वेळ आणि जीवनाची कसरत.....

- अक्षता रविंद्र चक्हाण - BAMS student
, गणेशनगर, इचलकरंजी, कोल्हापूर
Akshatachavan5799@gmail.com



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

जखी नाही कि पाच च किल अलोवे ते कधी दोन,
तीन तर कधी सहा, सात ही अदु शकतात.
प्रत्येक स्त्रीच्या आयुष्यातील प्रुक महत्वाची पाखरी
अल म्हटल तरी काढी वावग ठरणार नाही.

वयाच्या भेक्का-वारा वर्षांपर्यंतच ने काढी स्वातंत्र्य
मिळत ते त्या मुलीच्या स्वतःच्या स्वातंत्र्य व्यानंतर चाळू होतात
ते प्रायवांतेच चार-पाच विवर. अगाडी नकोनकोले---

प्रत्येक स्त्रीच्या आयुष्यातील प्रुक टप्पा असतो ते
आला तर सुफक्क संपुणी--- पण तेच नर नाही आला तर
मग चाळू होतास न्हास्हौषातक्या गोळी, मग धानगी
किचारणार, "अनुन मोठी झाली नाही मुलगी तुमची" नकोनको
ती घोमणी ... नंतर मग दवाज्ञान्याच्या प्रुक-प्रुक मटिन्याच्या
वोचा---

प्रुक डॉक्टरी पेशाची विद्यार्थीनी म्हणून मला यावदद्दल
पूर्णी कल्पना आहे. स्वतःचा अनुभव सांगताना त्रुम्ही किंतु ही
डॉक्टर मुला किंवा प्रुक सामान्य रुग्णी ... शोडी हिचकिच
हि होतेच ...

पण समाजबंधाच्या माध्यमातृन आषब्द्या मनातील भावन
किंवा आपला प्रुक मनुष्यव प्रत्येक मुली-महिलांपर्यंत
पोल्चेल. व त्यातुनच त्याना काहीतरी दिणा मिळेल
म्हणून लेळ लिहूलाचा प्रक छोटाला पुराल ...

प्रकल्प ७४-७५ वर्षाची अवेल मी... त्यावेळी शाढेत. विविहा स्थार्यापरिस्थिता. भवाणाच्या व जे लोक झऱ्या परिज्ञानांना बलत ल्याऊना झऱ्यासामार्ठी वर्गापालुन वेगळीकडे बसलब नायच. त्यावेळी मी विज्ञान पुऱ्या शोध परिज्ञाला बसेवे होते. त्यावेळी झऱ्युन मला मात्रिक पाढी झवे काहीच माहित नव्हते. सकाळ पालुन ३-८ पर्यंत दिवल मगदी नीट गेला. पर्यंत त्यानंतर जेवनाऱ्या दुखीच्या अगोदर मला खुफ्य कसतशी लाखला भागले. काय कराव समजत नव्हत. सर्व पोरात पावीत उणेके बसत होते. मला कळायला भागव्यापासुन्हे सर्वांत जाल तीव्रितीन कळ मी अनुभवत होते.

त्यादिवशी मी बाहेर योळायला फेकील गेले नाहि. तणीच बळुन राहिले खिडकीनवळ... घोड्याच्य रेक्कात शाळा सुखली व घरी गेले. घरी गेल्या गेल्या पहिल्या दमात बाधरूम गाढल. पाहतेतर काय नेहमी पुमाने बाधरूम न होता. लघवीवाटे रक्त पडत लोत. तेत्सा मात्र मी खुप गळून गेले होते.

बाहेर आले तर हारी ममी नव्हती. खुप वाट बघितव्यी मग कुठे भाली. तोपर्यंत माझ रडण चालुच... अस वात होत काय झाल हे मला.

ममी ला बघितव्या बघितव्या घटिला. जाऊन मिठीच मारली मी. मग झाला प्रकार सांगितला. तर तिथ काही वेगळ्य घडल. तिने मला नवक ने होता शोंतर करता. दुर दक्खल थोडले. परत मला काही केळेना. मग महाली. काही झाल नाही. मोठी भालीयेल उ... याआही मी काही छुकल फेखील नव्हत. माणि महाली आता ८-९ दिवल अलंच होईल. माणि कुणाठवळ जाऊ नको. हे प्रेक्षुन मला ममीचा खुप राग भाला होता. ती योडी गुऱ्या विचारांची होती. पण मध्या वेळी पुका मुखीला तिला माईने समझून होतल पाढी.

त्यांतर तिने मला कापडाची छडी घाबून ठिली व
वापरायला सांगितल . त्यादिवशी मी घुक्कून नसीतिच्या
जवळ गेले तरी ... बांब बल ... फिरुनको ... पुका
दिकाणी शांत बल ... अल झोडायची ...

खुप नकोनकोल वाटायचा ... त्या दिवशी मी माझ्या
जागी नेवायला बसले नाही ... कि रोजच्या सारच्या
पण्यांच्या कुडीत झोपले नाही ...

नीविनातील अगऱ्यात वाईट feeling वारत होतीमला
त्या रात्री मला झोपले नाही लाभली.

मी मोठी झाले ख्यात माजी काय चुक होती ... डबट
हि तर मुक चंगानी गोष्ठ होती.

प्रत्येक आईने तिच्या मुलिना विश्वासामुळे घेऊन त्यांतरात
था सगऱ्या बदवल नीट खमन्युन सांगितले पाणीने मुवच्च
मला वारत .

डॉकरर हेत मसल्यामुळे माज किलेक शियांता, पाढी,
गाडीनी, शीरेग अजा किलेक केलेल वघत अलतो
किंती परीच्या वेदना अलतात ह्या त्यांनाच माहिती
अलतात.

पुढी हे जर घडल नाही तर महिनाभरिता 30-30 दिवसांच्या
गोळ्या खा. पुढे मुल ताही झाली तर माहेर - सांखराच्या
बोलव्या . नकोतकोल करतात हेलोक, तमाज.

अजा वेळी फक्त मुक अमनुतीचा झालार झीला
दया only few lovable words can heal her pain .

द्यावाद समाजांद्य शियांता त्याचे मन मोक्ष करूयात्या
मुक इल्ला करून दिल्याबद्दलो!

* नाव - अक्षता रविंद्र चहाण

Medical student

Add - 1, शांतिनगर ड्यूलकरंजी कोल्हापुर

email - akshatdchavans199@gmail.com Mane Group of Institution

रजोपृष्ठ

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

tejunene@gmail.com



CLASSMATE
Date _____
Page _____

५ ऑगस्ट - ११७॥

श्रीबाबाका की ५०० रुपया सुभारास्य, "आमची श्रीबाबाका आज मोठी आली हूं।" असे काहिसे काळजीने आनंदाने, श्रीबाबा मध्यम स्वरात, सोमवार विहिनी, बोल्या होत्या, आणि बोल्या श्री बोल्या, आमच्या नेहेमीच्या जमजेत्या महिला-मुळकात सोमवारांना सारवर वाटल होत्या.

रवुप कौलुक वाटलं मल्या त्यांनं. कारा आलाच्या या विकान युगान, सन २०२० चालू... अशा काळामध्ये Menstrual Cycle मुळ श्रीबाबानंतर, 'सारवर' वाटलेली उच्चन माझं मन काहिसं हलेलं, बावरांमं आणि आनंदांमं देखिला.

"तेजु, सारवर घे नं!" असे महाल सोमवा विहिनींनी मल्या प्रानावर आणाऱ्ये. मी, त्यांना त्यांच्या 'श्रीबाबाका' ला रवुप साच्या शुभेच्छा देन, सारवर घोलली, आणि उगादी, मनापासून नवाली.

मल्या वाटलं, शुन्या काळाल, घरात मुख्यगी जन्माच्या आली, कि ती "त्यक्षमी", "धनाची पेटी" असे महाल तिचे च्वागाल केले जायचे. आणि 'जिल्या', 'पाळी' सुकू श्रीबाबी, की आनंदोत्पव साजाके लाभाचा. सारवर वाटली जायची. करी त्या मुख्यीच्या, अजून ८०० जीव जन्माच्या धावव्याची क्षमता आली. (८०० अद्भुत शक्ती.)

या साज-चा करव्यात थेणा-चा आनंदोत्पव-मुळे त्या 'नाजुक जीवाच्या' मुख्यीच्या ८०० बळ, आणि विश्वास्य दिल्या जायचा, की दर महिन्याचा तिने ने 'पाच' दिवस सुरवरुप पर पाठावे. त्या 'पाच दिवसांची' जिल्या आळे वाढ नये.

2/-

५ ऑगस्ट ११.२१

नवीच, किंतु अनोख्या आणि सुंदर-परिम
पद्धतीने, पाकीचे, विवाह कर्त्त्वे नाहीयो!

मत्ता अनुनही माझा परिष्या पाकीचा दिवस
अगदी जसाच्या तसा आठवतो आहे. त्या दिवशी
मी वैशक्षमत्या जागून आले. काहीतरी वेळां
वाढत्यं, पूर्वी ७२ वर्षाच्या वयाची मी, मत्ता काही
ने समजव-उभयाले नाही. पूर्वी मी आडीने
त्या प्रकाराची ओळख "हे होते घांगरड" अशी
००२९ न दिली.

(००२९ मी जेवा ४ वर्षांची होते, तेव्हा पारवाडी-
मधील २०६७०-चा आगुबाजु-चा घरातील भुवी,
गृहीती 'आगुला' घमत आणि आकाश्या संवितंत्यं
जाईचं, की "ती घांगरडी" आहे, तिला शिशु नका.)

आडीने जेवा मत्ता 'घांगरड' अशी ओळख
करून दिली, तेव्हा भी तिला लेंडदेवत्यं होते,
असे मृदृष्ट्य, आणि खाहेर रकेकायला पकाले होते.
आडीने मत्ता यागलीच घरान परत आणाये,
सैनिकरी पेढ खातुन दिला, तेव्हा कुरुतरी मत्ता
त्याच 'वेळांगुला' आणावले.

त्यांनंकार अगदी दोन महिन्यातच आमचे
शाळेचे भौदानो सामने सुक माले. त्या
दिवशी सामने सुक माले, छोल्वर अगदी तेलाच
माझ्या Menstrual cycle चा कुसरा दिवस होता.
रिल्यू ऐगडी, १०० मिट्टी आवर्णे ३.५ केळंगमध्ये
मी नेहेमी प्रभाग भाग घेलत्या होता. (आमची
हिम आणो रैयाक्तिळ भी, आमी नेहेमी जिंगायचो.)

3/-

५४८, ११.३.११

मी आमच्या Sports Teachers ना, माझ्या तंया, दिवसाबद्दल काहीही कथेना न देणा सावधे, म्हणजे घावाच्या अवलंग केला, परी त्या अवृत्तीत मत्या ओरांन घावलाच येईना. मी शोडे अंतरही पार करू शकाये नाही. लक्षीच माझे फिरव्ये.

Sports Teachers ना नवीन वाटव्ये, परी व्याप्तीनी नागरिकीच माझे नाव 'रिले' मधून काढव्ये, आठी कुस-च्या मुखीला सहभागी ठरून घेऊन रुप म्हणजे रुपच वाईट वाटव्ये. कारोन नेहेमा जिळ्ठीरा मी, आज... आज हरव्ये होते, रवेकात्तुनी आणी आवृत्तीलही. कारोन बहुतेक मी भोठी आवृत्ती होते.

त्या क्षणाच्या मत्या त्या Menstrual cycle चा रुप म्हणजे रुप रुप नाही आवृत्ती होता. हे 'घाठोरडे' आपल्याचा का आहे? असा 'मोठा' प्रश्न माझ्या 'छोट्याशा' मेंदुत्या पक्त्या होतो, कारोन त्यामुळे तर माझ्या रवेकात 'अडचणी' आवृत्ती होती.

त्या वेळेस, अर का अशा विषयातर निबंध विहा "पाळी"- शाप की करदान?" असे आवृत्ती असले, तर काय असेही असते मी? माहिन नाही मत्या. परी मोमणी वहिनींची 'शाभाळा' कृदाचित 'करदान' असे विहेले.

लेजस्पिनी नेने
नगरसेना००
ला० फ०० - जि० राधेश
१५०.०६.२०२० रविवार



पाळी एके पाळी

- अंजुम ईनामदार - SY BSc

नीदा अपार्टमेंट, रास्ता पेठ, पुणे

anjuminamdar589@gmail.com



Date _____
Page ①

पाळी एके पाळी !

मी माझ्या वर्षी माझ्या कॉलेज ने जागेज
- लेत्या एत एस एस रिहिवाशी शिक्षीशाला गेले होते.
जे कूऱा शिक्षीशाला जाऊशासाठी नोंदवी सुरु होती तेही
काढी मुली शिक्षीशचे व्यवस्थापक असलेल्या आमदवा
एका शिक्षिकेला सांगत होत्या की शिक्षीशाचा पहिल्या
सत्राच्या कालावधीत होत्या पाळीची ताशीच आठ,
तर हा नाही येऊ बाकीत किंवा काहीजणी 2-3
दिवस उशिरा शिक्षीशाच्या सहभागी होतील यावड
या वर्ष 3 ला देत असताना नेमकी मी होत्या
खाली वर्ष 2 उमी होते, हा वर्ष मुलीना सांगत
होत्या की. “हे शिक्षिक कॅलेक्ट तुकड्याला मार्क मिळावू
आहेत आणि तुमच्या खानवाहीसाठी ही हे शिक्षिक
गारजे आहे, आणि दूर तुमची पाळी असेल तर काही
कागद घडून या, तुमचे पॅड, कागदात गुडावून आणि
- आमानासावत तुमच्या बैगात्ये ठेवा. तिचे आजिवात
टाकु नका, आणि लाई हे नसेल करायचे तर शिक्षीशाले
येत, नका.” आमचं कॉलेज, तिश्ले शिक्षक आणि विद्यार्थी
हे so called मैट्रिपुर Modern आहेत, हे इथे मी येस
नेमुद करत आहे, आणि हे बोक्त मुलीचे कॉलेज आहे
आमुऱ्या या ‘प्रगत’, ‘शिक्षित’ आणि पुरोगामी विचारण्यक
असलेल्या शिक्षिकेचा मुलीचा प्रश्नावड दिलेला ‘उपाय’
या so called मुलीनी विनियोग मान्य केला शितकृष्ण
मुलमुत हक्काचे लोकांने ठनले आणि तिच्या प्रगतीच्या
मार्गात अडचणी उमी करणा-या या 3 लाईमुळे मी
पुरती हवदल. जूऱे तुम्ही मुलीना मुलमुत गरजाली
पुरवू बोक्त नसेल तर कॅलेज या शिक्षीशाचे सोगा?
आठव्हारामध्ये वापरलेले पॅड स्क्रिप्ट या वैगत हवांचाची
कल्पना सुदृढी किंती किळसवाणी वाटत. किंती दुगंधी,
किटाणु. पाळी नकोदी क्षाल्याची तिवा झावना आणि

ही असठ्याचा अपराधीपणा ही भावना, ही कुंचबना नको असेल तर घरी बेसण हा प्रकार उपाय ! यात कुणे आहे स्त्री श्वात्र्य, स्त्री मुक्ती, समानता, प्रगती ? या ठांवावर आमचे हे महिला विद्यापीठ आणि प्रकृती समाजावर 2वा 3 व्यापार कला गोला आहे ! मी जेण्हा या प्रकरणाबद्दल आमच्या विद्याची प्रति निष्ठीला सांगितले, आणि या शिक्षिकेच्या विशद्य त्रिमात्र नोंदवण्याची इच्छा दर्शवली, तेणु तिने, "तुला पुढे स्पैशल-लायलेशन देलाना या अडवरील" म्हणुन गप्प बसवले. आणि तो विषय तिचे तसाच सपला, त्यात काढीही सुद्धा - २०॥ क्षाली बाणी, पण शिवीशाला जाणा-या मुलीची संख्या मात्र प्रक चलाविंदा कमी आली.

आता ऊ आपण विचार केला की या वर्ष असे का बोलण्या, तर माझ्यामते, यात यांचा वेगवतीक असा दोष नाही. प्रकृतीचे खुप सु-या भारतीय स्त्रियांचा - २२वी तांची ही जडांदांदां अशाच इतरी आहे, कि पुढी घाणा आहे, आणि ती घाणा समाजाला दिशु नये ती कोणाच्या नजरेत येता कामा नये, पण का बोवा, समाजाला काय पाणीबद्दल काहीच माहिती नाही का ? वर्णी अशाच शक्क्याची माझ्या आज्जी न हो मला शिकवण दिली. होती की पाणीचे घुतेलें कपडे अगदी कोप-यात लपवत वाकत घालाव, घरातील कुणाच्याही विशेषत : पुरुष मडकीया नजरेत ते कपडे येता कामा नये म्हणजेच रित्यानी श्वतःच अजुन पाणीची नेसांगिकता मात्र करून तिच्या बद्दलचे कलशीत मन व्युच्छ केलेल नाही मग समाजाकडुन तरी अशा मान्यतेचा अपेक्षा घशवी ? आजच्या या नव्या जमान्यात ही किती शिक्ष्या पुरुषांशी पाणीबद्दल बोलू वाकतात ? आणि शित्याच्या याच सकांचित मनोवृत्तीमुळे, त्या आमच्या व्यस्तव्या मुलींना आमच्या शिक्षीक शिक्षिकांसाठेव उभाराव्याला घातक पण कृष्णात लपवाऱ्याचा प्रकाराना पुरुष काले देतात.

जो पर्यंत स्थिता रवतः मधील आणि पुढीला
 पिंडीले सर्व पुरुषाणु, शका, लड्डा आणि संकृचितपणा
 दुर कृश्चत नाही, तो पर्यंत समाजात हक्क क असे
 काळी परिवर्तन घडणार नाही. आणि या परिवर्तना
 - साठी हीच वेळ उपयुक्त आणि ग्राजक्य आहे.
 यानेतरच्या काळात मार्शीय स्त्री आणि पुस्तप
 विनाशकाच, विना द्युगंड देशाच्या माझ खादयाचा
 पलत देशाला आणि देशवासियांना एका नव्या
 पर्वकड घडवून जातील येत तीकमात्र शका नाही.

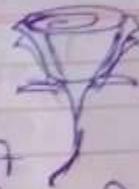
प पाळीचा - उमळणाऱ्या कळीचा

- सौ. वैशाली महेश जगदाळे
औदुंबर सोसायटी, आंबेगाव पठार, पुणे.

Vaishali_Wagh_261978@gmail.com



'समाजबंध' संस्था - अनुभव भेदभान स्पष्टी'



प- पाळीचा

क- उमळणाऱ्या कळीचा

ह- हानामुत उतरवण्या गळी
वैज्ञानिक समुपदेशनाची पळी!

रविवाराचा दिवस होता, मगा काय आज मज्जा
असा किंचार ठरवून आम्ही सर्व भैत्रिणी शेजारणीका
दारान जमलो, ते आमचे तर खेळाचं मेदान कारण
आमचे घर म्हणजे 'सदरक्षणाच्य, खब्लनिव्हहणाच्य'
म्हणजे आतचे कोरोणाचोदृष्याच्या पोलीस वसा-
हतीतील शिवाजीनगर येथील खुराड्यासारख्या
खोल्यांच्या गॉलरीत. आली मेदान होत पण आमच्या
वेळी मुलींना खेळाची धैर्यन.

त्यामुळे तेशे गॉलरीत टिपरीपाणी खेळत होतो.
खेळ भलताच रंगात आला असताना आईने हाक
दिली. खेळ सोडवतही नव्हता पण... "घरात गेले
तर आईचे छुकतच थुणं झालं होत. मी म्हणावे,"
आई ग, आता तर खेळाच्याला गेले होते ना ! मी
नाही कपडे वाळाच्याला घाबणार जा तोवर आईने
शेजारच्या काकूना घरी बोलावून काही तरी खल-
बत चालले होने. मला तर कूळेनाच्य, एकदा
आईकडे एकदा काकूच्या चेहर्याकडे पहात होते नक्की
काय झाल असाव घर ? म्हणून मी आईला विचारणा
केली तर आईने माझे कपडे थुताणा दिसलेल्या डागा
बद्दल पण पडलेल्या सांग्रहित कोड्याबद्दल सांगितले
आई काकूच्या सूचनांचा भाडिभार सुरु झाला
कारण प-पाळीचा होता ना म्हणून ! म्हणतायन
करा ? तू आता शाहाणी इच्छीसू, त्यात आलीस,
नुस्खा पदर आला. म्हणजे आतापर्यंत मीवेडी होते

असे प्रश्न मी किचारले, पण समाधानाच्य उल्लं
त्यांना देता येत नव्हतं, कदाचित त्यांनाही ने
सांगाठ कठिण समधासारखा' वाटत असावा
दुसऱ्या दिवशी शाळेत जाताना मूळा
काळजात घडकी भरव्यासारखं झालं होत.
आईनं मला तिला सांगता येईल जशा तुटपुऱ्या
भाषेत सांगीतल. शाळा माझी डेककल्बा लक्ख
णराव आपटे प्रशाला' होती. आतासारख्या
तेव्हा रिक्षाही नव्हत्या. ऐजास्या भेसिणीबोबर
चालतच निघाले. कशात लक्ष लागेनां १ कसे
लागेल बर? तेव्हा पॅड नव्हते किंवा तेही अझानच
असाव जणू काही ने ५ दिवस सुती कापडातच
रुंडाळलेले.

माझी शाळा रुणजे संसकारणा जणू करी
ठेवा! त्यावेळेस शाळेत साने गुरुजी कशामात
असा उपक्रम चालू होता. हॉलमध्ये कशा सांग
व्यासाठी बोहेर, न शिक्षक यायचे. पाळीच्या
मितीने मी शेवटच्या रांगोत बसले. पण पुढी
रांग अर्थीचि होती. ती पूर्ण करव्यासाठी मला
चाईनी उरवून पुढं बसायला सांगीतल. माझं
विचास्पत्र चालू असताना मला जाणवलं की
माझ्या त्या सुती कापडाची कृमता आता पूर्ण
शाळी आहे. आता ---- कशी जाड मी जर
उठले तर मागूळ माझ्या गणवेशाचा सारा
बोच्या वजणार? पण मी करणार तरी काय
माझ्या जागेपासून पुढील जागेपर्यंत मी मरकत
गेले. तर सर्व मुली माझ्याकडे पाहून कुजबुजाय
ला लागल्या.

म्हणून नी मागे बघते तर काय? तर माझी

मलाच्य किळस वाटली. संपूर्फे तो पट्टा (क्रोकिंग) लालेलाल झाला होना. पण मी काहीप झालं नाही अस दाखवाच्यच ठरवला पण. गोष्टीनु काय चाललयं हेही कळेना. माडीला ते घिन पाहून काढाचिन बाईच्या लक्षात अले असेल त्यांनी मला स्कृच्येसाठी थारे पाठवल, जेविकाळा ती जागाही स्कृच्य करण्याची सूचना दिली. त्यांच्या जीवनात अशीही वकळ असतात हे मलात्या प्रसंगातून कळलं. शणवेश दफरान आकर झाकत घरी गेले.

आतापर्यंत डोक्यांत साठवून ठेवण्याल अले ल्या पाण्याला आईला पाहताच वार्ट करण दिली आईला इत्यंभूत सर्व प्रसंग सांगितला आणि शाळेतच जाणार नाही असे निकूण सांगितलं पण ती आई अनुभवाचा महामेर. तीन माझी समजूत घावून मन वळवल.

त्यानंतर आमच्या शैक्षणिक 2-या सत्रात झाळेने आम्हा विद्यार्थिनींना जवळील दीनु दयाळु हॉस्पिटलची भेट घडवून परिचारिकांनी ह्यापुढे दिवसाची वैशानिक संबंधास्थी जाणीव करण दिली. त्यामुळे मनसिकता बदलण्यास अस मदत झाली कारण रशीप मातृत्व, रशीत्व अशा अनेक गुणांच्या नैसर्गिक दान आपल्याला मिळाले. मरणूनक्य या दिवसातील आपले पॅड घुरून ते कागदात घुंडावून त्यावर लाल रगाच्या ठिपका काढून मगच कचरापेटीत टाकावा. कारण कचरा केचक हे आपलेच बाष्ट अगीनी, मानवतेची पुजारी मरणून त्यांच्या आरोग्यासी काळजी आपणाचे बेतली



Scanned with CamScanner

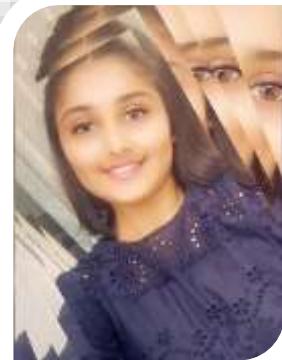
पाळीपा ही ऊंचाऱ्यांद्धा मोडीस आणून. ज्ञान ही आपल्या मुलींना सानिया मिळाई, जेविकाळ राक्त खांचा आदर्श ठेवावा.

Those Five Days

- Isha Mahendra Bora

Ruturaj Society, Satara road, Pune.

mahanbora2311@gmail.com



classmate
Date _____
Page _____

ISHA MAHENDRA BORA

न्या पाच दिवसांबद्दल
Those five Days

Actually I really want to say that "we bleed to create!" Educate yourself and people around you... we need women and men who can stand against the taboos and change the world. FEMINISM for me is men and women standing together and changing the society.

And yes writing about this experience will be fun, because nothing to be ashamed.

Actually till 7th STD I didn't knew about the periods but in school my very close friend had her periods and her uniform got stained so I actually thought something is wrong with her, she was literally ashamed and was crying due to severe pain but then I got to know about menstruation so first even I felt awkward "yaar hum girls ko hi kyun he ye problems". But after that in 8th even I started with my periods it was first time (menarche) and my bedsheet was fully stained but I got confused so Didi said you have got your periods so I was literally ashamed so she showed me how to use pad. But those five days were tough that back pain, shoulder pain, stomach ache, cramps and many more pains. After getting my P.T.O

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 MAHENENDRA BORA

त्या पाच दिवसाबद्दल

मनात दम्च आले 'ते पाच दिवस' समाजाने गाडीत टाकलेले हो समाजाने फक्त त्या खिभाना वाढीत टाकले 'झी' ला नाही. याले माझ केले नसले तरी मुख इ. खाच्या प्रत्येक वोटवर त्याला झी ची माझ हरी असते... असो-

'वर्चे भगवान की देव है।' खर तर आई ठनऱ्याची चाढून लाल्यावर च झी खाच्या अशीने पुणे होते। ही चाढून घरानील सर्वीजाच नेतृत्व देवून जाते. 'लहान मुलं देवाधरची फुलं' देवाधरची फुलं पवित्र असतान मग 'मासिक पाढी' अपवित्र? अपवित्र ओऱ्यानुन आलेले पाणी पवित्र करें?

पुर्वजानो, समाजानी गांधीन दिलेले हे पीढीजात बाय आदेत निसर्ग वियम आहे. आणि हा नियम मात्र मृण मृण जननी आहे मासिक पाढी नसती तर झी नाही ही पृथ्वी वांग राहिली असता

अनुभव... अनुभगवद्दब्द वॉलाश्ये इशाले तर खुप लोंब चा टपा गोडावा लागेल. एकदा नाही खुपदा जीवाची घालेमेल झाली. अच्ये दाग लघवण्यासाठी खुप कृसरत करावी लागली स्कूल ठिंग ये हेल्त लूळ करनन वैश खाली ओढावी लागली तर कधी स्थेटर कंबरेला गुडाळावे लागले. मग समारभासाठी पाढी चक्क आठ. दहा दिवस पुढे दुकलवावी लागली. असह्य वेदना, डोक्यान पाणी तर कुणी मुळे कावळा शिवाळा.

जाऊ दया रक माजेशीर अनुभव सोंगते. मी एकत्र कुटुंबान राहते. माझा मुलगा दिराचा मुलगा वरोवरीची काही तीन-चार रुधीचे असताल, खुप खट्याळ. एकदा असच मला मासिक पाढी आली होती. मुल खेळत थोटी त्याची नजर चुकवून मी येऊ करायला गेले. त्याच्यावरोवर माझी मुलगी-हि खेळत होती त्याच्यापेक्षा दोन वर्षांनी मोठी असेल मला स्वयंपाक घरातून कोणी आवाज दिला. आणि... आणी हया तीघानी शांगितले कि मला लागेले आहे आणि मी डेसिंग करायला वाशारदम महाये गेले आहे. मी जेव्हा छोर माले तेळा सगळे समोर, मला काढी कळायच्या आत जोवेने विचारले

काय लागल ? कुठे ड्रेसिंग केले ? जखम जास्त आहे का ? माझा चेहरा प्रश्नार्थक, मला काहीच कळेना. जोवेने सांगित - व्यावर सगळा उलगडा झाला. आम्ही पोट पकडून पकडून हसतो आज ही हसतो. आता मूळ मोठी झाली. पण एड बायरसम मध्ये हेवुन जाताना रवूप खवरदारी पाक्ते.

झैन मुल्याच्या टंगी निघाप पणा असतो. ती निरागस असतान. पण आपल्या अवतीओवती आज ही निरागसता नाही. खर तर आज परिस्थिती बदलली आहे. सॅनिटरी पॅड, भाबण, सॅनिटाइझर अशी साधने आहे. मग आज मासिक पाकी अशुद्द्य कशी ? चांगल्या वाईट अनुभवानंतर मी एक शिकवे कढी ही कुठेही जाताना भनातल्या एक कप्यासारखाच पर्स मधील एक कप्या आजताशायत 'पॅड' भा दिला मोह.

अच्छे दाग, असह्य वेदना या सगळ्यांशी मी सबगी केली आहे। तो पांच दिन मी 'हे अच्छे लगते हैं' हे त्यांच्या - री जवळीक केळ्यावर लक्षात ठावेले. या दिवसांनंतर मला फ्रेश वाटेले. भरगळ गळून पउते. केसांपासून कपड्यांपर्यंत सगळ टापटीप लागत आणि विशेष म्हणजे कार्यक्षमता वाढव्याबोवर वौद्धिक पातळी ही वाटेले पुढील वीस दिवसां साठी काय काम करायची याचा आराखडा डोक्यात तयार असतो.

आजच्या पीढीसाठी संगते गिनधास रदा. मासिक पाकी मुळे खचून न जाता निच्या सबगी करा म्हणजे मानासिक संतूलन विद्युतार नाही. तुम्ही डिप्रेशन मध्ये जाणार नाही. "हेडी बंदिश मध्ये जखड़ली गेली सदा नाशी साखळें 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



‘ते पाच दिवस

एक श्रीला तिथा जामुख्यातीव ‘माविक पाळी’ हा विषय च्या
जिल्हाल्यात्पांच असाले. बाज तेहा बडदव इतिहासाची खंडी भिठाली.
मासा जेव्हा घेणाऱ्यात झाला. माळी आव राजनी पाल द्येनी फक्त
दवीव शिरारु डाळी आणी घार झाकंड मासा तिसरे नवर. तेव्हा
कृष्णांना जेगेत्र्य पांच तिथा आमची कशीतरी प्रावापभज्य ठेवा
देणी. जासो प्राचीनिक शिरारु जावातच झाले. योवेळी आमचा यारी
झाकंड असे मालिक पालेष्ट्रुल करील बोलालू गेलं लाही. मासा तारु
घाक्यान ओढी तिली दृष्टी डाळी आणी बाहेगावी शिरारुलाई
देणी. यी राजनीला आमेपर्यंत मास्या मैत्रियांची वरी तुणाची
जर पाळी आणी असेव तर तिथा वेगळे नमवरं जायच, तिथा
कुणी शिरारु मेन जमान. तिची भांडी सगळी वेगळी ठेवली जायची
हे अर्यं अगदी मी 2003 पर्यंत पाहीव आहे. आता काय परिवर्तित
आहे माहीन जाही. आणि मी लदावं डालाना बालांले तिथारु
की ओसाप्ये “मिलां कावळा शिवाय” यातेकी बालभावर प्रस्तु
असलेले डालाएले असा कातवा परान कसा ठेवले शिवायला।
आणी नवा का नाही शिवाय जापवत नावत्याने।

मी आविलो गेने आणी घोंसलेचू यशिन डोला खलाही परीक्षा
लालू देणी. मला रकात्याप नालू झाला. मलो काढी कलेना के काय
हेहा आहे मास्या येतन. यी ना बादिला सांगू शक्ती देते ना अनुन
कुणावा. तारी बोहेगावी देणी. काय आणि कर्स करून करील सनजेना
करीनदी तशील रुप लागेली. नवीक यादी बासाना रकात्याप
नालू झाला. दुसऱ्या दिवशी झालेलु जाताना आमचा वेष्या आपेक्षा
बालूपनी. बादिला मर्याद वसवे डोन उत्ताना लाळेला इमानव डाग
पक्कोने अपेक्षी काढीले. ओहि करीन बोलली जावी. मी उल्ली आणी
कुण्या कापडाच्या देन। तीन वजा देवून आणी आणि मला कस
वापरायलं हे तिने सांगीनल. मल दिवळे नालू असाना रकात्याप
असं दी संगीनं. या का नालू डेते आणी करीनदी देवून हे त्या
माझलीला संगता नाही आवं कारण तिथा लिहान एवढ नव्हते.
ते यात्र दिवळे कसे काढले हे गलाप नाहीत. कारण आपल्या शरिरान
करीनदी बदले डेते जावेल हे कसा जासात.

‘आममांग’ अड्यावान रुपां असल्यामुळे “दोनिटरी नेपकिन” डा
स्कार काय असालो हे असिल गावीन नव्हते. यामुळे फवन
“त्या” विवाहासाठी कापड लापरवी डेन नाहिन डेवं. आमची
रात्रा ५ km लांक सायकल करून जाणना लागायचे.

विलास करा सा लहान कथां ती कापडाची वडी 'न्या' हिकाऊ
वेळून सायकल आलविठे आणि दिवसभर त्याच वरिष्ठतीत राहणे
या कथं त्याच ममतो से प्रज्ञा एका अस्तित्व माणीत.
आणि सगळ्यात जाळा टेब्बाळ असायचं ते, ती डॉकर माझे
उप तरी पक्षा लाई ना ? काऱ्या शेवटी कापड कपडा घेते
नी. पण पक्षा नर साठे ठसातील मग काय करायचं ? मग
सारखं मौत्रिनीना किलारायच, नरा नागे काय लागलयं कथं त्या ?
हे उक्तुक महाव्याप्त मुली करातात.

मग त्यागून मी एक इन्वेस्टिगेशनी शी त्या कापडाचा यडी
मध्ये प्लॉटिंग पेपर ठेवू लागले. नेवे करन्ह डांग वागू नये.
हे मुगळं जमं करत करत मासे सहां विसांग M.Phil यांते
पूरी केलं, तोपडी मला सॅनिटरी बैपकिंग वापरता जोळे नाहीत
काऱ्या मी तेहे घेंव त्यासाठी देवू शक्त नव्हते. हीस्तेल १२
असताना काढी मौत्रिनी येड वापरायच्या त्या खंगल्या घरातल्या
ठोळ्या. पण लाकीच्या आग्नी कमापैकी मुली कापडचं. मग ही
कपडे "त्याविलासील" जहां वरती वाढत यालगा तेवा नसांग मुळ
त्यासाठी पकंगाच्या याती दोन्हा कांद्यां याच्या यालायल.

मी M.Sc.(200107) ला असताना मालिक पाळी येबालं
काऱ्य करतां आणि त्याच महान्व क्रकाळ. मग मला एका कॉनेन
मध्ये प्राकृतिकम् काम मिळालं मग त्यावेळी चाढून सॅनिटरी पैड
वापरू लागले आणि मग पिला किंवा सूजतेने वापर आपां
करत शक्तो हे क्रकाळ. आणि हेकडी आरोग्य पण खंगल राहतं,
पण मला त्यावेळी लषेण असताना या सगळ्या गोळीष्ठदल
कॉनेन असत नर नाही संशय फूर जाला असता.

मी आजु रुचा विलाने महाराष्ट्रालयामध्ये प्राप्यापिका मळून
कम करते आणि त्यावीशास्त्र शिकायी. त्यामुळे संवादिकम् हे
किंवद्य आमचा डॉक्टरांस्क्रिप्टमध्ये जाहेत, आमच्या तिभागामध्ये
एसी लिमिट जी एकीच त्यामुळे आमचे पुरुष सहकारी असे विचार
विकायात्रे महरचारू याच्या तेजान आणि आपल्याके तो विचार
आप्याकडे येतो. पण मला त्यागून यूप जावेह मालेला असतो.

मला आलेने अनुमत मास्त्य कोळाच्याल विलासीला येक नये
नम्हे मला नेव्ही काठो आणि या उद्देश्याने मी मास्त्य त्याकाच्याना
"मालिक पाळी, आपली शरीर रला, पाळी येण्यानी काऱ्या,
न वेण्यानी काऱ्या, या विलासामध्ये आतमानी काढनी" हे
सगळं ग्राहकान शिकविते आणि त्यानंतर विलासीला फ्रॅक्चरला
आंदू त्याची पावती मला देपून जातो.

प्रा. नंदा जगताप
दापेली अविन केक सिलिंगर मापन्ही कूलेन दपोली
ती रुनाजीरी

रंग कोणता पिवळा की नीळा

- सौ. रूपाली नवनाथ सातव - B.Com

वाघोली, पुणे.

satavrupali88@gmail.com



पाळी या विषयावर बोलणे तरु दुर्दृश्य शहिते. अम्हारा त्याते चालू आहे हे व्याङ्गण अुद्धा त्याज वाढते. या विषयावर ग्रेटियासाठी खूप आहे. पण बोलू काळजी नाही मता ही वंदी मिळाली साझा अनुभव कोटार कुरायचा लिळता महणून मी समाजबंध व व्याचिन जाणाऱ्ये आभार मानते.

तसे पाहीला गेत्यावर प्रत्येक वर्तीचा उपायुक्त्यात असे खूप अनुभव असतात तसेच माझे अुद्धा आहे ज्ञा त्यातच्या त्या मुक अनुभव अस्या आहे ते मी कुहीही विसरु काळजी नाही. मी ददावीला हेते १ वीची परिशा आल्यानंतर अन्तर्व्यापात मता पाहिल्यांदा पावी आती होती. त्यानंतर दोन मीदिन्यांनी यांच्या ऑफोर्ट अदिन्याच्या शेवटच्या आठवड्यात मता ३ वेळेस पाली आती होती माझे घार ५ दिवस अंष्टते हेते इकलसाव अुद्धा मंपत्या होता. महणून मी कुही खुक्क युज केल नोक्ते ७ दिवस होता ३ Nov तरीख प्रक्षात आहे तुरण दुसऱ्यादिवशी महणाजे ५ नोव्हेंबर ला माझा वाढादिवस होता. मी खूप खुश होते. मता शाळेत नाहिन ईस धालून जायदे हेते महणून आभारी क्षाळा ११ ते ५ असायची ३० मिनट प्रागते वर्षी याचला त्यानंतर ६ ते ८ वाजे पर्यंत वहावीच्या क्लासला जायदे, उरी २ हाईल मॅज्जू.

मी शाळेच्या सकर वर माझा पिहळ्या रंग वर
 त दॉय घातला आणी कें. मी बायकलवर
 आ जायचे ठोक होते ना. १५ मिनिटे लागायचे.
 आ वाईला तास ईमालीचा आसाचा) मी ३ तिथ्या
 बांधावर बसते. आमचे लाल पिक्की रुन्नाळी ठेवाचे
 होते. तास युक्त भाषा. २० मिनिटांचंतर मला
 क्लिंपिंग युक्त आले. माझी ८ दायचाल युक्त
 झाली. मी एकदे तिळु पाहात होते कोणाऱ्या
 माझाकूे वेळा आहे का? कोणी मला बघात
 आहे का? तेवढ्यात यश मला ओऱडते. वेळ कुठे
 आहे युझ मी छांत बसते पुळा मी एकदे
 तिळु पाढू लागाते. इलू एकर सरकवता आज्या
 बांधाचा रंग तात भाषा होता. पाहिला क्रीस
 अंपला ६.५० मिनिटांनी ५, मिनिट ब्रेक अंचात
 दुसरा तास होता. अर्व बाहेर गोले होते.
 मी बांधावरचे वस्तून होते. इलूचा एकटा मारीच
 वाढू पुढे केली कमालने. • लाल पुसरला व
 परवाच्या आणुनी असेह्या बांधावर बसते सरांख
 आत अले मी इफ्कूच कंक वाहेर ठेवे योजा उंदार
 होते वर एक फाढ्या आणी शाळ्या एकरवर
 आत आते तास युक्त होणार केले तोची तोची
 मी सरांना सांगितले की. माझी ठेवे ठिळ नाही
 मला घरी जायच्या आहे. सर नाही म्हणाते पृष्ठ
 मला बसवताच नोंदी नेतर सरांनी परवाच्याणी
 विली आ वाहेर. आते तो सकर आमों लेवात

दाखला. भाष्यकाल ला हो मार्गी आणि वरी
आले. क्रमांक सांख्यात आईने दिवाख्यात्यात मेल
आणि तिने सांगीतले २ दिवस कुटैशी नायाचा
नाही. माझ्या लोहीदिवस जायातच होता. पठा
आजही उस वारत की. कोणाला कुळले
असेहा का. प्रश्न पडता असेहा का पितळा
होता शक्ति जीका कुसा बाला

जी. कपाटी नवनाथ शातव
पता. लोहेगाव शोह. घंत
तुकुराम मंदिरा जाता
वालोती - ५१२२०७

माझ्या आयुष्यातली महत्वाची ती

- विशाखा श्रीमंत रनदिवे -बी. कॉम

राजुरी, ता. फलटण, जि. सातारा

randivevish@gmail.com



Page No: 01

Page No.	
Date	

“ ते पाच दिवस ”

“ पाच दिवसांची कथा ही माझी
आंगते रेका सार्यांनी
पावित्र्यातून अपावित्र्यांची हीव बद्दा पायरी
तारख्यात माझ्या खात्रीत्य पाळळ घेते
नव्या जीवित्या जन्माय माजे देय कारा होते
दुःख त्या वेदनांचे खत मुख्याने सोसाने
अमारामाझी भेट माजे याय दिव्यान घडते
एका पक्क्या भावगेळी मेत्री माजे जमेना
अनु यिडिइपाणा हृष्य माझा मला काढी कुडेना
गावाकडे भवला कसा उगाय शिवून जातो
बुजसत्याच प्रथा पाळव्याला थर्य काय उरतो
ठेस्यावरसी पाणी घेऊन मी पक्की होते
अनु देवापुढे फुले वाहन मी लक्ष्मी होते
पाच दिवसांची कथा ही माझी
आंगते रेका सार्यांनी
पावित्र्यातून अपावित्र्यांची हीव बद्दा पायरी....”

वरील माझ्या कविनेने सार्या भावना तर आपल्या
कुणे मांडऱ्याचे ठसतील पण तरीही ‘ ते पाच दिवस ’ या
विषयावर एक रुपी रुपांतून लिहिले माझे काढी विचार. माझ्या
आजीने मला अूप दिवसांमधीरी सहज काढी ओढी सांगितल्या.
त्या अशा, “ टाय भवला तेशी अही कहाळी, छाँचल में
दूध आ॒र छाँच्यो में पानी ” या ओढी रेहून मला जव़ू
स्त्रीये दूरी उग्युल्याचे पुढे दिसले. तरीही ही गोळ
पूर्वीला काढी बोलली जागारी गोळ होती पण मनाला
माजे वागाळी. असरां आपल्या स्त्रींच्ये मायुरव कितीटी
शिक्कीन हाणी प्रगतीला उसाले तरी संपते माजे या
छोकडीवर येऊन्य आणि माझ्या मते स्त्रीला अस्या आयु-
ज्याची सुरुवात होने तिच्या आयुष्यात घेऊन्या या
‘ पहिल्या पाच दिवसांवर ? याआधी कुदी कोणता भेदभाव
पाहिलेना नयतो, कठी कोणती बंदने पाहिलेली नयतान,
कुदी मरीला आलेल्या नयतान, कठी कोगम्याली नजरेत

फरक पाहिलेना नसतो पण या पाच दिवसांची सुखवात आयुष्यात त्या संगोळ्या गोळी दावावाते आणि शिकवते जे काढित या समाजात सांरकारिक झी बनवावास्य माझ्यालूक करते.

माझ्या आयुष्याती ही या पाच दिवसांची सुखवात झाली. फक्त अनुभव घोडा केवळ होता. तो संगोळावासा वाटतो. कपायित रविवार्या दिवस होता आणि संगोळेजण घरी होते. मला कोणताही नाय जागवला नाही पण लाईकम भा ठेक्यावर आदानक रक्कम पाहवा जोरात झोरडले. टाई काहिही न लोलता पेंड घेऊन्यां झाली.. तिला सांगवाची घरज नाही पडली कारण ती टाई आहे ना. मग तिने पेंड कध्या वापरावर ते सांगितल आन त्या दिवसापासून फुल्यो पाच दिवस जाग माझ्या आयुष्यातील सूर्वांकन्या होता. प्रत्येक दिवशी झावडीचा एक गोड पदार्थ आणि पाचव्या दिवशी माझ्या संगोळ्या मावऱ्या झाणि आत्या घरी आल्या. माझा - माझीने दिरकी साडी माणली होनी. मला छूप छान नायार केले आणि माझी छुजा केली. दुघाने आणि हुक्कीने माझे पाच दिवस संगोळ्यांती मला ओप्पसरू ठिल्या. तर झाली माझी माझ्या पाच दिवसांची सुखवात कोणत्याही नायाशिवाय मागणी मानणी...

माझे झाई-बाबा नविन विहारांचे झाहेत त्यामुळे माझ्यावर कधी त्यांनी बंदीने नाही माणली परंतु माझी माझी जुळ्या. विहारांची. त्यामुळे गावी गेले की पाच दिवस म्हणजे एका प्रकारचा वनवायचा. क्षाणा हात नावायचा नाही, बेडवर बसायचे नाही, सर्वमाहिये मिराठायचे नाही, जेवण वेगळ, अंदोळ वेगळी झाणि सर्व काही पक्का वेगळ्या. पाचव्या दिवशी ठेक्यावरक्क अंदोळ कुलीन माझ्या हिरात. गावी माझे माझी या पाच दिवसांत दांगलीचे घांदल उडत.

पाचव्याचे गोळे बचाय मुळीना या दिवसात जे दुखां, पाचव्याचे गोळे दुखां व नाय होतात पण मला मात्र

मर्या त्राय कृष्णी ज्ञाना नाही. कृदावित रामेश्वरे की मी भहानपणापास्फूलाई छोकाडू राहिले. प०१ हा. कंबरदुख्याचा जास माजे कृष्णी कृष्णी होते आणि हो माझी नवऱ्याकी काय करूणार्थी झूळा मोहे हे माजे कृष्ण नाही कारण सारख्या झूळा बदलतात आणि रामेश्वरे विषयितपणा होते. याना मापण ठारकाळ 'mood swing', महानो ब्रह्मायां गापल्याळा पाणी ठार्यानकु माणि नकु त्या छिकाळी होते आणि मर्या वेळी यांगलीच्या घांडल उडते. मी माझ्या सोबत घडलेला ठार्याचा एक प्रदेश मांगते. मी गृह किंवा होते. माणि उभाळत ची परिदा राळू होती. गणित विषयाचा पेपर होता. पाणीची तारिखेव्याप्तील तांबव्या होती. मास्या युनिफॉर्म पांढरा वार्ट आणि जाडू कल्यू जिन्स मर्या होता. पेपरला गेले हाणिंच्या माझ्या बांडुला जाणी टोरी मुल आणी होती. ठार्याचा कर्गत फक्त माझी एकच मेंदी होती ती पण, जर वर्ग भारत देश कृष्णाचा तर ती कारणीर माणि मी कृष्णाकुमारी. रामेश्वरे बोलव्याचा तर प्रश्नना नाही. पेपर सुरु ठार्कन आणी तार्य साळा भयोलु माणि मला जागवत्त की मला पाणी मालीच्य मग कृय पक्कता भुजी योडी आणी माली. मी खूपस्य गडबडले माणि या सगऱ्या गोंधळत मला न्या प्रश्नांची उत्तरे माहिती होती तीखेव्याप्तील विसरळन गेली. तरीटी घोड्य घारस दाखवल माणि कुसाब्या वियार कृकन तो गणिताचा पेपर ढुकी केला. सगऱ्या वर्ग बोहेर जाईपर्यंत मी काढी बाकावळून ठाळत नाही कारण डोऱ उडलाय की काय याची भिन्नी होती. पण नशीब लस काढी ज्ञान नाहत. मग तिथून लागेलाच ठेस्टेलवर गेले मन स्वतःला ठावरल.

पण या ठानुशावात्तून एक तर शिकायला मिळाल की आशविनी न गउबळता घोड्य घाडवी दीकून परिस्थिती हृत्ताळता ठाणी पाहिले. एक घांगली घुर्वतयारी उत्तमून फेंड नेंद्रमी घोबत्य डेवाव, इतक नवऱ्यी समजत दीत.

त्रिवेदी इतक्य सांगेल की है पाच दिवस मायुरवान हेठा
 छूप महावाचे ठासेते रुद्रिवाची जागीव यामुक्तेव घडने
 मागि माज मी सी मशाल्याचा डगिमाल बाल्हगोते या
 गोष्ठीची कधी वाज बाल्हगू नका ही नियर्गीची एक
 अूप सुंकर ठारी देण ठारे उक्ट या पाच दिवसांना
 तुम्ही कमजोरी कधी क्नु रक्कु नफा याचोबतय लगारला
 शिका. माझ्या मायुरवान तरी है पाच दिवस नेहमीचा
 सांगेल मागि वेगळे मनुभव देवारे असतात. आज
 तुमच्या सर्वांची बोलून तुम्हाला सांछून मन छूप मोठ्ठा
 आल्यासारखे या वालतय. मला या विषयावर निहित्वाची
 लिहिव्याची यांची विली त्याबद्दल सर्वांचे घन्यवाद.

ते पाच दिवस आणि काही आठवणी

- सृजना मुणालिनी अनिल

विद्यानगर, कराड, जिल्हा सातारा.

mrunaliniahher7166@gmail.com



ते पाच दिवस आणि काही आठवणी

माझी विश्वासी झोटी, आणि सांगवाणी
काढ कूलकांपे करून उत्तम, किंवा आवाज
असाऱ्या ता हा प्रश्नीकरून! एकामध्ये आवाज HR
संघर्ष प्रश्नावाले दी नाही, मिळावेतील कासार.
ग्राहकांची विविध मानवावापासून, त्वांना करून तो
पुढील ग्राहकांमधील विविध उत्तमावापासून
याची जागृती कैसाठी विविध उत्तमावापासून
पार पार विविध उत्तमावापासून राखी, आवाज
आवाजावर ग्राहकांना तांची मारा
आवाजावर विविध उत्तमावापासून घेऊन विविध उत्तमावापासून
आवाजावर विविध उत्तमावापासून घेऊन विविध उत्तमावापासून
आवाजावर विविध उत्तमावापासून घेऊन विविध उत्तमावापासून
दोने इंद्र आवृत्ती त्वांना तर नाही, कामावापासून
राग घेतो सी विविध उत्तमावापासून.

मात्र्यासोबती गुरुकरांकासंस्करण.

तर HR येथेचापासून दावीवळत आवाज
सांगवाणीक विविध विविध ग्राहकांना तुफालीते
होते. यांना विविध विविध विविध, कांगी विविध HR
साला तांव तांव आवाज. पण एकदा मात्री
प्रवासी आवाज घेती कांगी नामाका एक
दिवस स्पष्टीकरणात घेती कांगी विविध चालू
क्काळा. की तेव्हा संदर्भी मध्ये तोते, घारकी
समाज नव्हती. कांगी विविध, ३५२१८२१

સ્પર્શ હેઠું જાણોમ." ત્યાં રહ્યાં હોય કે
કાદાબિંદ ડૉઝન પ્રોફેસર સાથે પ્રોફેસર
દૂધા મી સે જાણી હોઈ પ્રોફેસરની માનુષીયતિનીની
અભ્યાસ, કાળજીયાળી હેઠળ ચોરા જાણી મુજબ
સાંચે લાડું જાણું હોય. જ્યાલેણી કાળજીયાન
દરેક વિષટાની જાણીની કારણી. દૂધા સાથે
ચુક વૃદ્ધાબિંદ નથોયી, જા પ્રાક્તિયી, જા-
દરિયાબિંદાનીયી. ચુક તેવી કી સાધયાચ
ઉત્ત્માન્યુરૂપીની. કારણ ક્યાં જેણા કિનાર
કરસે જીવા જ્ઞાન પ્રેરણી જર સેવામણન
પ્રોક્ષણ જસ્તા સર જાસ્તી જાણા જાઓ.

दुसरे चालने पुक्करा जानकी अधिकारी
पुक्करा कामा लिए बिहारी आगरी बोल्डहाउस
बिहारी विद्यालय, बिहारी बोल्डहाउस गोलो छोटो,
बिहारी कामा दुसरा बिहारी बोल्डहाउस बिहारी
काटे, आगरी-चुम्बिया कामा लिए बिहारी बिहारी
राज्यालय, या भूमि बिहारी बिहारी बिहारी बिहारी
गोलो FR में बिहारी बिहारी बिहारी बिहारी
बोल्डहाउस बिहारी, बिहारी बिहारी बिहारी बिहारी
बिहारी बिहारी, बिहारी बिहारी, बिहारी-
बिहारी बिहारी बिहारी. बिहारी बिहारी बिहारी
में बिहारी बिहारी बिहारी बिहारी बिहारी
उत्तराखण्ड बिहारी, बिहारी बिहारी में बिहारी बिहारी
उत्तराखण्ड बिहारी.

ବିଭାଗିତ କେନ୍ଦ୍ରରେ ମହିଳାଙ୍କ ପରି

पुक्का ही भारतीय रसायन इंजिनियर प्र॒
अभियांत्रिका चाहाता है। वहाँ सुनिश्चित रसायन प्र॒
व्यापारी पुक्की होते हैं जो विशेषज्ञ नहीं,
ही अस्थानी प्र॒ सुनिश्चित रसायन प्र॒
ही व्यापारी आदि मध्यम व्यापारी होते हैं, जो की
प्र॒ व्यापारी आदि मध्यम व्यापारी होते हैं।



नाम—मृणली अर्हे
वय—13 वर्ष

पता—A-33, बिंबर इलाल,
पर्यावरण एवं विकास, निगम,
गोवा

E-mail—mrunaliniather@gmail.com

अडचणीची अडचण

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

साई श्रद्धा अपा. शिवणे, पुणे.

ashwinibpatil16@gmail.com



अडचणीची अडचण

PAGE NO. ①
DATE / /

दहावीची परिष्कार दिली रोती अन...
सुहृदीसाठी मावळीच्या बाबाला गेली
ठोती.

मुखाना मासिक पावी चाचला
मुक वर्क झाले टोते. खेडेगावात रहात
असल्यामुळे नेहा सॅन्नीटरी पेड उपलब्ध
नसनेहा, हस्तेच तुने मध राडीचे किंवा
कॉर्टनच्या बाबुनचे कापड स्वरूप
छुवून वाचवून, घाडी घालून वापरावे
(नाही) मुलींना....

मावळीच्या बाबाबुरुन तसेच
मावळबाबूनीच्या बाबाला बाबूनीची गेले
रिचे बांब पेठेचे, प्रसिद्ध देवदर्शन.
गेले चाचदिवशी देवदर्शन पालव्या
सगळे छान झाले... पण मलानियो
करमतच नव्हते.. छावून जोनत भाव-
-त्या मावळ आबाला मी मावारी
जावूच दिले नाही.

चंद्र्याकाळी देवदर्शन झाल्यावर
घाण पुरणापोव्हीचे जेवण झाले,
आपा-उपा मारत झोपी गेलो.

सकाळी उढून बैलत तर काच
मासिक पावी झालेली.... खरे
तर नारीच नव्हती नरी कशी काच
तेंदू नवकर भाली कुणाळ बाबूक...
जवळ काढी कापड पण जोनत नेले
नव्हते.... मग काच नाईला सांगितले
झाले झालाय छावून... तर अजून
यंचाइत ती मुखडवस्तन च्याच दिक्षा

आली छोती मार्गी यात च मरीव्यांची
वारोदर..... न्हामुळे तिच्यांनवूच सुदृशा
कापड नव्हते.

ओड्या वेवाने तिने कुळुनतरी
क्षोधुन कापड दिले. मात्रा पुढी
टेण्शान बदलायला तिचे वाढासम
घरावाहेर मंगानात तेही पैक नाही
मिंती पण कमरेइतक्याच उंच.....

कसंवसं आवर्ण... घावाता
म्हणाले चल वावा माझारी आता
वास झाली ताचडीची यात्रा....
तर तो म्हणून घांग आजलच्या दिवस
तिच्या जास्तच नाव ठेवतील आप-
-ज्याता.... या खडी घेऊनावूचा....
खडी पण माझा जीव नुस्ता घावरू
-ला... यांचे कारण तर अंजुन वेगांच्ये
योत.... ते म्हणाऱ्ये तिची कुलदेवी
शृप कडक आहे. तिच्या गोवात,
पाळी आज्यावर मुलींनी सुझूचा
वाहेर वसावे लागते. नाहीत देवीचा
कोप योनी. हे नपशुन ठेवले तर
कुणाच्यातरी मंगात योत आणी ती
व्यवनी झांगते की घरात शिवतांची-
वत आलीच.... मग न्हा नपशुन
ठेवलेल्या (म्हणाऱ्ये पाळी आलेली गोष)
व्यवनीला झांगत ओरडलात आणी
घरावाहेर ठेवतात.... असा साझ्या
दुरुष्या मुका मावस वडीनीन
संगितलेला अनुभव सनत मला

आठवत ठोता... यामुळे चेहरा नुभाला
घावऱ्युन घावऱ्युन काळी पडला ठोता...
यामुळे अंगठारातच मावळीला बऱ्यात
कुठ लसून लोसून दे, कुठ तिच्या मुखाला
चेवळे असा उडुयोग करत ठोती.

आणि दाढी सारखे मृणालयचे
मेळणीबाईनी का वाहेर कोपरा हळलाचे
आता चोरंजा काय संगालाचे....

दिवस जाता जात नव्हता....
चात तेक्का या विषयावर घोलाचयची
लाज वाटाचयची. जातन वाटाचयचं आला
कुणाल्यातरी अंगात घेऊल आणि वा-
-लेल पाण्यातीच्या मुळे घरात खिवताविळ
झालीच... परा तजे काढी आले जाणीहे
माझ नशीलीच.... असे मृणाले मी...
ताण्या... कसेतरी ताचडीच्या घाऱ्युन यामा
आवऱ्युन मावळीच्या घारी पोहचले तर
मावळी मृणालीच.... ते परा भगवां
-च्या समोर कशानवर मुवढी काळी पड-
-लीस, सुकळाय चेहरा मुवढां. जाणी काढी
तिला भाग्यितलं... वर माळून नेली, या
ओळीवर गोलाचला लाज वाटाचयची
चारवेळी.... परा किंती वेळ लाजणा;
गोलावे तर लाजालेचं परत कापडले
ठोते बदलाचला... मग मावळी
मृणालीचं तुड्या चेहरावरन मी मग
शीच ओळचलेचं.... मी तर लाजेन
नुसन्त्री मेलीच.... कमतरीचं वाटाचय
चावेळी या विषयावर मोळ्या व्याप्ती

PAGE NO. / /
DATE / /

वरोबर व्होलायला...
 झालं तरी परत मावकीची
 शोळा मोरीम कापड शोळायला
 माडीवरश्या झुन्या कपड्यांचा गवा-
 -व्यात.... आणि तिच व्होलांचा सुरु-
 छोतच आव आता मला पाठीचे
 नाही आणि ताईतीच लेण्या झाल्या-
 -पासून कपड्यांची काढी वारंवा प०।
 पडली नाही.... कमतरी तिन घुक.
 नववारी साडीचं कडक शोळून देल
 मरा ते वदलावदली छुलां सुरु...
 यात मावकीचे देव प०।
 भास्यं कडकचं हे प० मी लेण्या
 -पासून पुरुण छोते. मरा असून
 घावरवुडी व्हायची.. प० तसे काढी
 झाले नाही माझ्याबाबतीत तेंच्यातरी
 पण मन मात ४-५ दिवस झुसूते
 भस्याच्या काळजासारखे झालेले....
 अशी त्या...त्या अउची...ठीकी
 अउचां झाली छोती तेंचा.

वर तर ती अउचां नसतेप
 नाईप० असतं पण भापल्या सामा-
 -जीक खडीपरंपरेन निला अउचां नोव-
 देक्कन चा मास्तिक पावीचीच अउचां
 केलीचे वरतर....

आश्विनी पाटील-विंदे (ABP=AKS)
 ashwininipati16@gmail.com



मी अनुभवलेली पाळी

- अनुराधा संजय पांडुळे - वय १५ वर्ष

मू पो पळसमंडळ, ता माळशिरस, जिल्हा सोलापूर.

ckadu1987@gmail.com



मी अनुभवलेली "पाळी"!

मी ३ इवी सधे खिळते भाला पहिली शातिक पाळी २०७८ येतो २ ठिकी न आसताडा आली स्थान घोनेची गाईया पोटान ढुऱ्याते होग पाय उखातास, उदास वाटणे, अनुसार शिरी वाटणे असवस्थ वाटणे, ते चाले से वाटे, निडनिड होणे हे तीव्र सेताग भाला पाळी नेंकोशी वाटणे पण आपण "क्षी" उसलगाना तो एक झुरावा आहे मला असावाळ पाळी कृषी-आली गाई पण रातेस आसाला मी गायम गाईस लेणानंदे एक पेंड तेवे भाला गृषी गवत पडली नाही पण माहिना नेंडिडीला बालेस आवाशक पाळी जाली तेव्हा मी मिळा ते पेंड डेवढ गेला केली

पाळी मा नेवी आपली स्वित-ची रुक्कता महावाची आहे. मा. पाळीमध्ये नारम पाव्यावे आंघोळ करावी. त्योवेळेस न्यागिरी पैंड्स -या नापर करावा. ५ ६ सासावे पेंड वदलावे कपडा वापरला आ असता नट तो दर उचितिगांधे जांडून टाकावा. भाला पाळी आली असताना घरात बांगला वसाव लागा. हे एका बेड्यासील तृप्ती महिलाच्य पाकतास त्राहरात असे काही कोळी पाव्यत नाही.

ज्या महिलांच्या अंगांज देव येतो, त्या महिलांना पाळी येणाऱ्या मुर्खीची/महिलांची युग सेच येते निड येते. त्या घरात पाळी आलेल्या गहिलेना नरा कुठे हात लाभाला, तरी लग्नाच पाठ्य-गाईला शिवूब येते असे कोंडिनेले जागे किंवा गोमुक विंपूण येते असे सांगनले जागे. गावाकडील तृप्ती महिला या बावतीत गोमुकाला युग पवित्र नसातास.

पाळी भाऊ गहिलांनाच येते मरी महिलाच्य महिलेपासून दूर वाटो. गहिलाने महिलेची शिवू होते अशा महिलांचा भाला युग दग येतो. एका मरुन नाही नर बेद्यामध्ये सर्वच्य मुलीना अशी वागाद्युक दिली जागे पाळीवरुदल युगच ऊदांडाद्यु। आहे पाळी आगेला कुली किंवा गहिला अंबी जर कुठे शिवता-शिवत केली आणि काही वाईटी घटवा घडली तर नागका दोध त्या नमहिलेला/मुलीलांच दिला जातो.

पहिल्यादा पाळी जाल्यावर त्या मुरी-

2020-6-15 20:52

"ओटी भरणा" क्रमान्. ती जाई-वडिलांसाठी घृष्ण
आनंदाची गोप्त आहे. पण नंतर महिलांच महिलेपासून
लोंब वारो मला असे वाटो की, कोणत्यान्य महिलेला
किंवा गुलिंगा अशी वाशावृक देऊ नाहे. जात्या वावतील
देखील हे सर्व घडते जाहे त्याकुळ हे कुठे तरी थांबावे
असे मला वाटो.

- जनुराधा संजय पांडु
- इ. ए. वी
- मु. जो. पक्षसमेत
- ता. माझशिरस
- राज. सोलापुर
- 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...

मुका साधारण गरील शेतकी कुटुंबातून झोलेना प्रवास, समाजाचा अविकसितपणा, देवमीलेणा, यशी कडे संकुप्तिपण विषयातील समाजाची गुली, समाजाचा अपूर्ण पुरवणा, भावपात्रकीवर स्त्रीयांच्या आसोज्यावावत जनजागृती, आळनीज लौगिक शिक्षणाचा अभाव या सजाळ्या शेव्यांपांचा परिणाम म्हणून कि काय मी आसा क्षण अनुभवला असावा.

मला आठवतं 2005 साली माझी आठवीय वर्ष यालू देन, अधिनिय शाळ्यात दांडी माळूनच मला शेतान पिठाळठ्यात आण दोत, शेतान कांदा काढणीला काम भरण्याव वेगान यालू देन, सुर्याने जगूकाही सगळी किरणे आमच्यावस्था टाकली असावीत, उन्हाचा घटका सोसान नव्हता, जो तो इवतः या कामामध्ये मर्जन द्यावे...

उसानकु भावणा पोदावून तीव्र वेदना याचका युक्त्यात झाली, पायाचे गोळे वर-चागला लागले. कुंवर गळाळी, असहय वेदना योदु लागल्या. कृन्यामुळे नास देन असेहा असं समझून मी शेतानच्या श्राद्धाभेद्या छुप्पराकडे गेले, नव्हय असलेल्या पातऱ्याचा नक्कावर टान-पाठ धुतल्यावर, घेंडावर, पाणी पित्त्यावर खरं वाटले उसा विचार करून मी नळांजवळ्या असलेल्या मुळा दगडावर वसले, स्वरूप पाढ्याने तोळावर हुवका मारला, दृष्टप्राय धुतले तरी जीवाची हाजमेल माज यालून द्यावी...

या जागेवरसुन मी उठणार तोय पुक "आळभडक रक्ताचा" ओढाल स्वरूप पाढ्यात येऊन मिसळला, जव़ु मी त्या पाढ्यात भोइया शाळेनील र्धिन रंगविहगाच्या रंगपेटीतील लाल रंगय पाढ्यात टाकला दोता, पुनर्ला तेय तेल लालभडक रक्त आणि असहय वेदना यालून राहिल्या. तेशाच अवरस्थेत द्यावत-पलत आईनव्हल गेले, भाईसा ती भविकाही यालू असलेली परिस्थीती सांगितली ने सर्व संगताना माज योदातील वेदना, आणि डोळयांमधी धालूद्याल अस्फेंड-यालू द्यावी. मला नव्ही काय झाले आहे याची कल्पना मुलानं आडला आली असावी, शेतान शब्दाच्या वापाला अन इतर द्यशतील झोकांना काढी न संगता ती मला छुप्पराकडे घडुन गेली, छुप्परात असलेली युक्त जुनी साडी तिनं द्वादश फडली आणि त्याचा पुक घडपा मला काढुन दिला.

आत्मपर्याग समय यालू ठोंते माझ्यासोबत कोणार्हाही काढी न सोंवता आपल्याला इकडे वुफ्फ्याप का ओरजन असाव, ती चुनी साडी काश्जु आपल्याला ने 'फडक' का दिल असाव, काणीय कलाखला मार्ब नव्हाला, तेक्कात प्रस्तावी सखवती यालू ररिनी, न यादू आरजा, मी प्रेषन केळा -- कालू साव्याम आई मला । आणि उम्में कुर्ही नेच्यम न द्येता रेळ का घेतर्व माझ्या उशीरात्मन । आइन रुक्या डोऱ्यावरला ठार फिरवला व सांगितिले की आंग वाळा नुसा काढी नाही ज्ञानाच... नु आत, मोठी झालीस, तुलू त्रस्त फुटला आहे, हे त्रस्त फुटां मोठं दोग, हे असावी भांकोरीक शब्द निने का इच्छारेत्रू असावले है पवा काढी उम्भात नव्हते

माझी आजी आरजा वाचूस्या द्यारात ने पस्य दिवस 'देवाशयी' हे मी विहित ने येत, तेवढाच नाट्युद्धा शांखाच्या द्याघमी पाहायाशही आईद्दा हेडा वजला असाय्या, दत्तायुगील दिवाळी पुनर्वाचन लाव्य पण आम्हाला पण, आम्हाला देवील आईवजल जाऊ द्याघमी नाही. म्हणून तर काय, कावळा शितवा आहे, 'आउयां' काहे व्याहे नव्हाणी काय प्रकार आहे थाची. कृष्णना नव्हती, पण हिंग वेळ मास्यातर पण थेंन अम्मे मला नेव्हा दुरुदुखर कृष्ण वाढी नव्हते, असा गोष्टीवर कोणी गऱ्यापासून सांगितिल नव्हत. त्याविले आपल्यासोराय्या युक नीव निमाणि करूयाची निसर्गदत्त देवाशी असवेणी ही 'मासिक पाळी' (नकोनकोसी वाटायन) लागावी देती.. काहीदी कृष्णना, माहिती नसताता असावले इडिजना हा प्रसंग नेव्हा 'पाळी' रुठाने नेमकुं काय असत. हेच मुठात माहित नव्हते.

'मासिक पाळी' हा शब्द आवृत्तिकरित्या उद्यारण्याची किंवा त्यावददृश काढी प्रकृत्या अनुनादी आपल्या समाजावा, सवय नाही अशादी महिलायुद्धा पुकमेकीरी बोलताना योगावत अउयां', 'प्राळेम' 'आभारव' सांकेतिक शब्द वापरताना दिसतात. आश्तीय समाजात ही पाळी आनेक रुढी पंशपणी वांधलेली आवि पाळी असवेल्या नीला सर्व धार्मिक समारंभापासून दुस्या ठेवणाशी असते.

'नेमाणिक लाल' रुतीला मिळालेले वरदाने, 'तंगसात-भ्यासाई' आवश्यक असलेली 'गोष्ट' असे मोनकेच शंक जर सोउन तरी पाठीप्पा वावतीन 'नास', 'चित्पिड', 'अपवित्र' विषाळ, लोनुमा वर्मिने, पुकट वाटवा या गव्हाचीय अर जास्त आहे, पाळी हा काढी 'संसागिन्य आजार' नाही. निसर्गानि दिवेलं मुक चुंदू वरदान आहे.

'मासिक पाळी' सारख्या उशीरात्माची जर गार्भिक चिकित्सा करून जर पाळी आजेच लाईपी जर आपण हेठाळी करत असू तर, समाज म्हणून आपण काचम्मीय भागाभ्येले रावू.'

तुम्हीय तारी, मीनिंग..
कु. रवजाली डॉकर जिताप.
@swankie.

ते पाच दिवस

- हर्षा, पुणे.

- : 'ते' पाच दिवस : -

Lockdown मुळे काही का असेना पण
ओडाफार तरी निवांन वेळ मला गिळालाच्या वृक्षात
मी फ्रिंगों सोखत, मनसाका गप्पा मास शक्ति
what app वर वैगरे अन मीहन्यातले ८ दिवस
माझा नवरा माणे भरपुर आशाम देता.

lucky Touch wood या बाबनीनि मी खुप
आहे कि गाढ्या नवश्यात्मा भाषीव आहे
मीहन्यात बायकानी किंवारी काम कुठे तरी atleast
८ दिवस मीहन्याच्या व्यांनी साकेने आशाम
कुरावा. व्यांनी Menstruation cycle &
Women's condition या विषयीचे बोरेच ठेव्या
वस्त्राले घेता. ठेवा आधीच ज्योषणी, भाड्या
नंंणदला, तास व्याख्या, निची विडायें, pain
आणी नफ्या त्या pain killer थोळे असावुक्क हे
असे को घेते ह ज्याणुन घेऊसाठी म्हणुन ने
व्यांनी knowledge घेमवाऱ्या त्याच्या मिळा पुरपुर
उपयोगी झाला.

Every month तर job ला कुची
रजा देणार नाही परंतु धरी आत्मवर तरा आशाम
तर आपूण देऊच शक्ती द्या त्याची आवना,
म्हणुन शाळ्या ५ वर्षांत व्यांना घेमतान लेण्हू
सव काम ते करतान.

परवा असाच मी TP करत वस्त्राले घेता
आणि सचिन्तन सरांचा message व आला. त्या
पाच दिवसांच अनुभव वैलिंबद्द करा. शोऱ
वाक्यवाच्य वोयठा आपला अनुभव share
करावा कि नाही पण चेवढे, कॉक्यान share
म्हणुन.

आपल्या 18 वर्षी आधीची गोड. मी
 Table - Tennis 2007चे माझी University - चे
 Camp घेणा, states level 2007 यात
 कि University ठांगला students साठी 15
 days द्या असा Camp म्हणून student
 player मार्गी organise कुठने यांना coach
 आणी sports atmosphere provide करते.
 2008 sports camp द्या माझी 1st
 experience घेणा. मी गावाकडून आलिंदा,
 कुणाशी आकड्या नाही आणि अंगादी fresher.
 या environment शी totally unknown.

पण दोब खुप भीन मिळाले. पण अंगादी personal attention, युवा
 खुप घेऊन समजून सांगाऱारे पण तपेहंच strict
 आणी disciplined. आणी क्या कोणी खुप नसेत.
 hardly 23-24. नुकतीचे NIS कडून coach
 म्हणून appoint झाले होते.

या camp मध्ये आलेल्या मुखी, कंग -
 वेगळ्या district या वै well as क्रीमिंट
 द्याशतांच्या ठेव्या 50 ट्योचे coaches येणा
 private practice द्यावते यामुळे बाबा
 players सोबत व्यवस्थित intro झाली नीही.
 only Hi & bye.

10 दिवसे घोन training ठाले.
 11 दिवसी अविनंकु खुप body pain
 द्यायले. परं सांगाऱार कुणाली, without
 permission कोणी medicine दणी allowed
 नव्हते. वारी अ heavy practice & exercise
 आणि माराने कुणा तर वर वीकी.

आम दुसऱ्या दिशी स्टार्टींग practice session
start होने ४.३० - ५ वाजपेले असरील मल्ल
कोठीतरी, विकिर खागवले म्हणुन मी wear -
200m के पुलार.

त्योकडी माझे वय तुळ वर्ष. माझा
st experience धोना. आईने सांगितलेले
होते भर कुदी अचानक bleeding झाल तुर
धोबरनन खाच्य नाही मला सांगिताचे आणि
असाशील नियम धोरा याच्य.

पण मी डासा काच करणार? धुरापासुन
250 km दुर त्यासु जावणे mobile नाहेते.
phone वर बोलायच्या permission घेणे एतो
उ वाजता. कुणी जवळची friend नाही. तज
नियम्या ladies staff शी ओळख नाही
कस सागणार.

रडल्या केह्याने बळाच वेळाने बोर
आणि आणि coach ला सांगितले मी 200m
वर भाते (permission ने धोना practice
session मोड ठाकते नाही) पण मला सुचलेचे
नव्हाते त्यात माझ्या track suit ला डग पक
पडला म्हणुन लशीचे पुलार.

पुलार्या अच्या लाभात च hostel
security चा phone आणी coach, waiting
room मध्ये भेयमला, आलेत लगाच ये.

शी कशीबशी धोबरतू waiting 200m मध्ये
आल आणि सरो सभोर याली भान धारुन
उझी शाहिती त्यांनी १ carry bag आणि
त्याचा mobile लाई माझ्या होताने हिला
आणि म्हणोले धावण नकोस, माझ्या कोणक्फळ

(2)

दृश्यमानी घरी कुणाळी बोलायचे असेही हर वौलुन
दृ आणि वळवरु Lunch ला चे. आणि निघुन
शह. मी समस्या गेली आणि carry bag
open करून पाणी तर त्याने छोटे packet
packet. आईला फोन केला आणि निवान
बोलले आणि ज्याकर झोले.

Lunch नो गेल्यावर सर्थका त्याचा
phone आधी नेव्हजा करा आणि Thank you
म्हणानार त्या आधीच ते म्हाळे lunch आवडे
पर्यंग Lady Doctor येताऱ्य अस्या लासान.
म्हा काय माझा problem ये solve शोली.

त्या Doctor नी सुदृढा च्युप घोन
treat कुल आणि आयुष्यभराची अेता मजानुन
धालवली. sports woman नी उच्चाचाची सर्व
का precautions समजून सांगितली. Medicine
वर अर्ने हृता diet के इश्वर वर कुसा, भर
द्यायचा हे सांगितल. आणि यो पाच 'दिवसांची विषयी
चे भहल्य द्ये घेण समाप्तावुन सांगितल.

माझा द्ये जगावेगाळा experience च्युप
समाधान देऊ खाली. माझ्या coach नो भाऊनी
परिस्थिती न सांगता कठणे आणि ते त्यांनी
किंती सहभातेन handle करू मला an embarrassing
feel न करू. Thanks to my coach.

आणि "सोचीन - शविरा" ने द्ये समाज-बंध
चा धोत्रेला उघास. तुमच्यासाठी No words.
"Hats off to you both"

Happy Birthday !

- प्रियंका तानाजी नकाते - BHMS Student
- दत्त नगर , ता. मोहोळ , जिल्हा सोलापूर
priyanakate52@gmail.com



(अनुभव पटिला)
Happy Birthday

प्रिय, मासिक पांची तु आलीस की मला
खूप चिडचिड होते, मास्या पोटात दुखते, फँबर
दुखते, तु अजिवात मला आवडतनाईस. साढी
झर्क लागलेली सुदिला मला समजत नाही. व
दृ महिन्याला कशाला येतेस? नाही आलीस
की वाटते कृष्णी येशील? आलीस की वाटते कृष्णी
जाशील? तु वर्षावूल प्रकदाच फा येत नाही?
मला माहित आहे की तु आमच्या सांगल्यासाठीय
येतेस. तु जर नाही आलीस तर आम्हाला मुले
कर्शी होणार?

आता तुम्ही मृणाल लिखय आहे
काच? आणि शिर्षक दिलय काच? अहो! आमच्या
मैत्रीनीनमध्ये विनोदी बाबू आहे हा. पांची आली
की हूंपी बर्फडे मृणालन घुमेत्तु फायरल्या थोडसे
विनोदीन्ह आहे.

आम्ही लहान असताना माझी आई,
आत्मा व मावऱी सर्वपाशून पाच दिवाक बेगळ
षष्याच्या. ब्रत्सेष महिन्याला या पाच दिवस
सर्वपाशून बेगळ फा बसतात? आणि खूप विविन्न
बायम्ह जेव्हा त्या सांगाम्हच्या छी, कावळा शिवला
मृणालन. मग आम्ही लहान मुले खेळता-खेळता
जर नृकूल स्पर्शी ल्याना साला, तर घस्ते
लगेह मृणाम्हे अंधोळ कर कर फिंवा द्वारात
गाच आली असेल तर तिला पाचा पळल ये
हे काच असत नेमक अस फा बोलताती
मलामध्ये अनेक प्रदन आवये. कावळा शिवायला
तो थोडी धरी शेज येतो? आला नशी मग
शिवताना आम्हाला फा दिसत नाही?

प्रत्येक मुलिन्या आश्रुव्यात पाढी दी
 येतेच आणि येण गरजेच ही ओहे तसाच तो
 मास्या आश्रुव्यातला मासिफ पाढीचा पहिला
 दिवस. सुरुवातीला आठ दिवस खूप त्राशे साला
 आणि ऐके दिवशी मता पाढीच आली. आईनाही
 समजत नव्हते का पोटामद्ये दुखतग माह्या.
 मलाच रागवाचला लागली, शाळेत असताना
 बोहिस्य प्याल्लश दु लंकफी. मग आम्ही
 डॉकररांकडे गेलो. यांनी औषध्ये वैग्रे दिली.
 घोडासा आशम वाटला. लेंतर दुसऱ्या दिवशी
 वर्गमिह्येच मला अस्वस्य आलं घोडस घोडी
 नक्करही आली. सरांना तरी कस क्षोंगार भला
 शाश्वतमला जाभव्य ते तरी पण धाडस केले
 आणि गेले, नाऊन बघेते तर फाय रफ्त येत
 होत. खूप धाषरले होते सरांना सांगून घरी
 आले आईना क्षोंगितले, आज्जी तिचेच बसली
 होती ती पण हसली. आईने लगेच मला
 कापड दिल आणि समजून क्षोंगितले हे कुला
 महिल्यातून पन्य दिवस येणार आता. स्वरूप्ते
 बाबतीही काही गोट्या क्षोंगितल्या. मग तर
 काय असला राग आला ना की बास का
 देवाने अस केल असेल हे पोशीच्या बाबतीत
 आणि ते पण नर महिल्याला येणार तेही
 पाच दिवस सृष्ट फरभत्य? म्हणजे येण्यात्या
 आही पण त्रास आणि आन्यानंतरही त्रास?
 माझी आज्जी क्षोंगायला लागली
 देवा नवक जाभव नाही, किंचनमद्ये जाभव
 नाही काय तर म्हणे पुढ्या जेन्म फुतीचा
 घेईल, कोणता सन साजरा करायचा नाही,

धरात कोणत्याच वस्त्रला ठात लावाच्या नाही
खेळाचला ही जास्त नाही शुप चित्रिंड व्हाऱ्ही
हे सगळे रेकून.

आठवी - नववीत गोल्यानंतर तर

Human Reproductive system मध्यून
एक टॉपिक देता. हे शिकवताना सर्वजण वगति-
ले मुल-मुली माल्यातल्या गालात द्वारा असाऱ्ये
आणि सराबाही शिकवताना विचित्र वायाऱ्ये.
पूर्ण आश्र अभिने मासिक पाळी हा विषय मला
तेष्या समजला. मैत्रिंगिनमह्ये पठा या विषयावर
चेष्टा मस्तकी सुरु असाऱ्या, तेष्टापासून तर
सॅनिटरी पॅडस आम्ही बँग महेच्य ठेवायला
लागालो.

एकदा माझ्या भैत्रिणिने एक मनेदार
गोष्ट केळी. मी तिळा माझ्या पाळी विषयी
सांगितले. वेळा तिळे तिच्या बहिणीचे सॅनिटरी
पॅड घेतले आणि व्याख्यावर पाणी ओढून
बघितले काय तर म्हणे यी. व्ही. वर याची
जाहीरात येते. तिळा तेष्टा मासिक पाळीची
सुरुवातच साली नव्हती. आमुळे तिळा
स्वावृद्ध झान्य नव्हत. या अशा शुप फाही
गमतीदार गोष्टी व्याख्या.

(अनुभव दृश्य)

Good Luck | Page No. _____
Date _____

(4)

पिशीयदृश्य आहे पिशीयदृश्य आहे तरी
पण कोणी सिशीयस नाही, विचारकूल टा घेत
नाही आणि त्रास दिल्याशिवाय जाग नाही.
बेगळ ताट, बेगळ अंगळून, बेगळ सगळ्या -
पासून बसवलय आईने आज मला, सेगळ्यांना
मी आजारी मृष्टून सांगितलय, पूरी दिवश
मी एकटीने काढलाय, मंदिशत पण जोणे फाई
दिवस निषेद्ध केलय एका-एका आज परत
महिना आलाय आज परत महिना आलाय!

मेडीकलमह्ये गोल्यानंतरही फेसे चेड
मागायचे? इता कियार सारख्य मनात याच्या,
मागितल्याशिवाय तर ते मिळणाऱ्य नाही आणि
ते घेतानाही यांवा सारख्ये मृष्टायचे कागदामह्ये
बांधून द्या, कुरीबोंग मह्येद्या आणि वस्तव अजूनी
साला बँग मह्ये बंद फरून ठेवायचे.

आजही खेडे गावामह्ये पहिली पाळी
आली की बोळवणा मृष्टून कार्यक्रम फेला
जाऊ. तसाच माझ्या मेनिंगिहादी आला प्र०
गावाना जेवण फिले तिची ओटी अशली निला न
साडी नेसवली आणि कार्यक्रम आल्यानंतर
ती साडी जाल्युनही टाळली ही खस्त्या शूप मीठी
अंद्याश्रद्धा आहे.

एकदा मी मास्या मेनिंगिहा
धरी गेले होते, मला पाळी येऊन लुफ्तेच
देन दिवस झाले होते. यांव्याधरी पाळी आली
सर्वांपास्तुन बेगळ बसाव नागत असे. मग
सोफ्यावर बसले जाऊन आणि तिथेच बांधूला
पडी होती. तिच्या आईने सद्य कियारले,
मला त्रुला पाळी आहे फा मृष्टून. मी

मृणाले हे तर नगेच मला तिश्वरु उगऱ्याला सांगितले. तिची आजी नगेच मृणाली, नर परडीला हाळ लागला असता घुरून तर तिच्या आईच्या ओवऱ्यामध्ये अळ्या झाल्या असत्या मृणे. आणि ति वेड्यासारखी इक्ते - तिक्ते पिरत बसली असली. फरीचा छोप आला असता, निला चक्रकर याचला लागल्या असत्या, एका धाईला अस आल दीत मृणे. माझ्या ओवऱ्यात विचार आला आता हे फाय लवीन अजून ने? पका नोकडाऱ्या वरखूला हात लुगाल्याने या सगऱ्या गोह्ये होतात? डांकरांनाही आजार ओळखण सोर्यं होईल नंदी की की परडीलाहात लावल्याने बेशुद्ध यडला रुग्ण। फाईझेण नर मृणतात, पाळी आळ्यावंतर दही लावायच नाही योमध्ये अळ्या होतात, लोणाच्यांची खाचय नाही किंवा साच्या बरीला हात सुद्धा लावायलचे नाही, अरे देवा ही फसली आहे अंदाश्रकृष्णा!

आणखी एक अनुभव सोगू उन्हिंच्यते, माझ्या चूलत भावोचे लरन होते तेही मंदिरात अणि माझ्या आत्याच्या सुनेला पाळी आली होती नसा तिचा चौथाच दिवश घालू होता. लरन घशअवळ्ये होते. मी तिला नवनाला चल मृणून आघ्रह फरत होते. पण ती नाहीच मृणायची मग की मृणाले, आपण लोंब कुठेतरी आळ्या मंदिरात नकोच जापला तेष्टा ती तथार आली. पण वेळ अशी आली की नेवण कशभला मंदिरातच बसाव लागाल. ती शारऱ्यच मृणायची काढीतरी वाईट होईल

नोंको रेड्यून पाठ नवरदस्तीने मी तिळा
होऊन्यां गेले. नवनाळा चार वर्ष होऊन गेली
नाही कोणता अपशकुल तिळ्यासोषत आला
आणि नाही कोणता तास तिळा आला.

मी माझ्या मेहिणीना सांग्रु उच्छिते
फी श्रीजातीला वा नेसरिफिरिया बदल व
शारिशीक बदल होत असतात. सामेह्ये घाबरण्या
सारख्य काढीच काठा नाही खवाणी लक्ष्मान
थावे फी, मासिक पाळी संदर्भति अंदाज्यद्योऱ्या
आघाशी जाऊ नोये.

लाव - प्रियंका तानाजी नकाते
पत्ता - कृ कलेलगर मोहोळ,
सोलापूर

धोनमवाद

Periods and Acceptance

- प्रियांका प्रमोद पुंगावकर
- व्यंकटेश निसर्ग, वडगाव बुद्धुक, पुणे.

Priyanka.pungaonkar95@gmail.com



नमस्कार,
माझा नव चिंगारा प्रमोद पुंगावकर. मी आज
तुम्हारा समोर माझ्या निम्न महिलें घडवली घटणा
share करत आहे.
व्यातेनेस मला first time काळीले की
high level embarrassment काढ असेवे. आणि
1000 पेक्षा पूरा लाई questions पुकाच ठेणी
माझ्या मनात येत होते. की ठेण सगळ्यात
भ्रातातक Droom सारखी ठारल होते. राग येत
होता माझ्या मुलगी असेहीचा, राग येत होता
जेणी कोणी ही system तापार केली व्याचा!
आबो मला कलत नव्हेले काढ होत आहे! आणि का
मी जेण्या ग्रा standard महिले होते
तेळा माझी Period आजम जाणी लक्षण नदृता
असताचा Period विशेषी gummy कदून आणि
school महिले मिळत्या मुळे Periods या
accept करणे easy झाले.

College झाल्या नंतर मी Job या शोधात
वाहेर जाणल सुन आणे. मला उके दिवशी ५००
mail आजा व्यात Syntel company ये Job
opening ये details होते. आणि माझ्या सारख्या
average मुलगी अस्था NNC Company या
critics पैकी दाखिले होणे हेच युप मोहे आवे
मी त्या Job ला apply करू आणि मला interview
process आणि ~~interview~~ time e-mail ने कठवला
आवे.

पुढी मोऱ्या company मध्ये डाणार कृष्णन
मी त्यानुसार study केला होता. उदया नायक/
कृष्णन मी आणिच सर्व त्यारी केली होवी.

Syntel लस माझ्या घरापासून खुप दुर होते. मध्यून मी सकाळी ८ वाजवा घरातून निघोले. ७ वाजताची reporting time होती मध्यून आवेदनाच्या आणि पोचल्याच्या प्रयत्नमुळे ३० नाम आण्याची पोचले.

सकाळ पासून माझ्या जोट्या दुखत होते. आणि ग्रीटी पठा होती. आत मध्ये गेल्यावर आमधारा batch wise divide केते. आमधारा batch ला सभी तेतो की attitude + eat lunch break नंतर आहे. मध्यून मी आणि माझी friend जी ची ओळख लिहेच झाले होते. असे ओळचे दोघी cafeteria मध्ये जेव्हातो गों कारा cafeteria मध्ये अधिक जास्त गटी हे अडूब जास्त गटी होते, नंतर मध्यून आम्ही नव्हार cafeteria मध्ये गेले.

जेव्हाने गेल्यावर मी पाणी मारायला झेते आणि water filter कडे जात होते. तर आम्ही वाटत होते की सगळे जण माझ्याकडे बघल आवडी friend किंवा गडबडीने माझ्याकडे आवडी आणि माझ्या back side ना cores करल मला बोलली थार Washroom ना डाऊयात.

जाताना सर्वतो लोक या नंदारेने माझ्या कडे बघत होते ती नंदार मला माझ्यापासून दुर ठेऊन जात होती. Washroom मध्ये गेल्यावर मी पाणी गाझ्या white formal dress कर लाई color के यो डग आवडे होते. company MNC होती मध्यून मला Pod मिळा मिळाले पांढी हे पडलेले डग त्याच काय? White color असल्यामुळे पांढांने छूतून पांढी डग जात नाहीत.

मी totally blank आले होते पुका side
ला माझ career, मी पाहिनेले Dream आणि
दुसर्या side ला nature ने कर्त्तव्ये Punishment.
हा व्याख्या ती punishment चा काटत होती.
राग, चीता, विराजा आणि लाचारी पुकाच्येले
येत होती वाहेक्या लोकांच्या नजरा सहज
होत नाहेल्या.

माझी aptitude test 540+ होण्यासाठी
10 min remaining होते. माझ्या friend ने
मला माझ्या ओपनी ने माझी back side
cover करायला सापेक्ष. माझ्या मताल आवे
की घरी डाव. But पुक side ना hope होती.
फृष्णुन मी खुप डाळत मन strong करून बोहर
आले आणि कोणाकडे ने बघता direct
examination hall मध्ये गेले.

exam देताना खुप जातक विचार मुळ होते.
मन खुप जास्त sad होत होत. परीणामी मी
exam मध्ये fail आले. छाई आणि घरी आले
उआणि खुप रडते. Mummy ने खुप Support केला
उआणि समजवाले पण. मी त्या लोकांच्या नजरा
विसर कराकर नाहेल. आणि #खुप रोग पण
याच्या.

काही दिवस मी विचार केला आणि
माझ्या अस तथात अले की. मी जर मला
कंपनी handle केले असेल तर मी Pass
इले असते. खरतर युक्त माझी होती.

Period ही पुर्ण natural process आहे आणि
जर मी ही गोपनी accept नाही केली तर जला
आस्ती difficulties face करायला लागतील.
जर मी Period ना accept केले तरच भी
अशा कठाविट ठेकी ~~व्यापक~~ दिशांक शकेल.

मध्युन मी Periods ना enjoy करू शकाय
आणि माझ्या नजरेत बदल हड्डी शकाय.
त्यातुन माझ्या personality मध्ये छळ positive
change येऊन काषम fresh आणि happy
रहायला छ सुन केले.

लोकांच्या नजरेहा मता फरल पटल
होता कारण माझी पण नजर तवीचे होती.
पण आता माझ्यामध्ये acceptance आला आहे.
आणि ए bad experience मी माझ्या life
मद्यात्मा ~~en~~ Good experience मध्ये convert
करू शकाय.

bad experience येणे ~~कॅम्पिसेस्ट्री~~ आहे.
आणि त्यातुन learn करून त्यातु change
होणे हे जरत important आहे.

Thank you so much.
Be strong, Be health and love yourself.

अशुद्ध नवकी कोण ? रक्त, स्त्री कि विचार ?

- सोनल अरुण पानमंद

म्हस्केवाडी ता. पारनेर जि. अहमदनगर.

panmandsonal1630@gmail.com



Date: / / 20 Page No. 79

अशुद्ध नवकी कोण...?

रक्त... स्त्री कि विचार...!!!

मुलीचा जन्म झाला म्हणून जरा अंदरिने रुहावं अशी
अवधिची इच्छा आसतो... लहानपणी एक वाळय सतत काढावर
भडायच... बाईचा भन्म भापला जरा सांमान्याने रुहा... त्यांचे है
विचार आणि बोलाणे मला किल्येकदा त्यांनी निर्माण केलेल्या
कुंपनात रुहाहला परशुरुत करायचे... मार्फत तर कामारून वेळ
भटला तर मला उत्तरास्थित अंदोळे घालावो... केम विचार...
उपरुदी आवडतो... ते चालायचं. तिचा कठाका मला नायुक ठेवण्यात
झाणी शारीरिक वाढ उत्तरास्थित रुहावी ना असायचा.. आणि तीचा
मला खास्त नापण्याचा विचार मला परत नसायचा...

एकदा कुटुंब सांगी बोतकरी व्यवसाय असल्यामुळे
लहानांपासून मोठ्यापांचत सर्वांना शारीरिक काढाची व अवज्ञा
कांस असायची पण मार्फत माझी मला एकदृष्ट रुख्यायची
काही खास्त शारीरिक कूर देणारी, अवज्ञ कुम कृत्यात.
मला परत हे तिचे विचार मध्यगत वाढायचे काढां माझा
आनु माझ्यापेक्षा छोपा असूनही जास्त कूर देणारी कांस
कृत ग्रस... त्याला ती कृदी रुख्यायची नाही म्हणून मला
वाढायचे ही मी मुलगी झांके म्हणून मला कमजोर असमजते.
क्रीवटी मार्फत मार्फत तिचे देकाव भागायचे... पण तिने मला
कृदी शांतिलाल नाही की मी कृदी झांके या हृषीने खतःची
काळजी वृद्ध का गडलेल उरुत...

आणि हाच म्हण आणी समस्या माने सर्वांचिक उकाळी
काळा 'मासिक पाणी' नी काप मानाऱ्याक मार्फत मला
मानविला गेल्यावर कळल... त्याबद्दला बोलाहण्यात लोकांना
कृमांडवणी आणे माहित नाही... इथे पुढीर्णी सुटा एक स्त्री
दुसऱ्या 'स्त्री' वरी मासिक पाणीविषयी खुलासेपण बोलू काकत
ताही तेच जरा मरवड मार्फत...

जस मी शांतिलाल माझा इको कुटुंबात खाला
झाणी वाढले... जेव्हापासून कठतय तेहायासून माझी मार्फत मार्फत

चुलती रांगना महिन्यातून पृकदातरी ५-५ दिवासाठी काढवणे
शिवायचा... हात लाडू नको हेला काढवणे शिवायचा ही नाही
नाहानानी बालमनाला पृक्कन खाईची. मेहेक छाच दिवस
तिचे माझी वेगळे, नाही कोणाला स्पर्श, करायचा आणी
देवघरात डोकवायचनी नाही ने जरा वेगळे वाटायचा...

मी चुलत वाणीपैदा २ वर्षांनी छोटी होत. मग तिला
उत्सुकता खरा जास्त असायची... पृक्कदा असंच वेगळा चालले
होता भरभर तिने प्रश्न केला तु कधी पाहिलाच को वारूला
झाँची नाहीला (चुलती आणि माझी) काढवणे शिवायता... माझी
तो त्या दोघीनाच को शिवाय... म्हणून, पावा, आपल्याला को
नाही शिवत... असे को? ती मुहाली ही वेगळे सोरातात
आपल्याला खरे काही वेगळे आहे?

मग तिने तिच्या आईला मी माझ्या आईला विचारण
माहीती काघायची भास ठवले... पावा आमदो सगाळे भरणे
घेप झाले त्या दोघीनी काहीच सोराताला टाचार नाहेला...
मुहायच्या तुक्क वध नाही कवळे आयोजाप.
आयोजाप करेला ८०, मग झोडला आही...
आही ५०० दरव्हाही छोट्या नाहालो मी सहावी माझी वहीला
आठवीला असावी तेव्हा... तरी यांता माझी या गोप्तीसाठी
छोट्याच वाटायचे...

माझी झावेतही मेणिनी कधी बोलायचा नाही काढी
Period's छद्देला. एकदा आठवीला मुमलाना माझी Bench
Partners हेला झोडली माझ्या सोबत ठेठार कु मला
PAD change करायचंय... माझा मेंदू कलका अविकासील होला
की working Board ला। PAD झोडायचो, याच्या पलिकडे
sanitary pad ही संकल्पना बगात आठ माझी याच्या
उपर्याक काप ही त्या दिवशी कलाले...
माझीक पाळी, या संकल्पनेशी माझी म्हथम तोडफोडून काली
होती...

मी तीला प्रश्न केला कधीपासून start झालो Period...
अंतीम आहे को? कधी बोलली नाही याविषयी...

ती हड्डी बांधकर मारूऱ का... ने काढ़ सांगायची गोपन आहे, का? मात्रि आपल्या टोक्का मेहर अवॉना (मुदीना) Period's द्वित मासिनीला... पूर्वी कुटी दाखवता नाही. हड्डी कि Period's अवॉन मठवायची गोपन मारूऱ तेंदा मेला घारांक वसला कारवा तेंदा, कुध मेला कूबले होता... मेला तर Period's आणे टाळते कृष्णी... मी प्रश्नकात पडले... हड्डीजे माझ्यांना काढी कमी असेल का...? म्हा मेला हळुदीलू उभालायला लाभाल मारूऱ काळजी का घायची माझी... जपै रवतःला सांगायची... शोडा दिवस विचार केला आणि सोकुन दिले विचार करून...

हड्डीविला गोले P.T. चा लास होता Play time या खेळायला पाहिजे पूर्वी मुली बांधकर खांडीन वसाहूद्या कूबले Football, Kho-Kho, कुट्टी, घारांक मासे खेळ खेळती घराच मुली शात्रायच्या... अवाच मुली गोले कविने गया घालाया होता... बोलता बोलता विषय निघाला, Period's चा सांगव्याप्ती माधारपूर्वक मनुभव सुकू झाले... सामाजिक काहीतरी सांगायच हड्डीजे घालिला सांगव्याप्ती मनुभवी होते Period's छद्देले म्हा मी खरा seriously झाले... पुका मुदीला हड्डीजे मेला नाही हीत अंधून Period's... तिने हड्डीन बोलला. शोड का बोलते म्हा लापवण्यासाठी काय, मारूऱ... मी तीला seriously लीटात होत तिने माझ मुझाकूमद्याच घोटां... तेंदा मी तरण मारॉन विचारात पडले होते... शाळा सुखली घरी आणे... मारूऱा विचारात... माझी लिंगाकडे तेंदा होती की माझा काढी गोपन सामतात हे मेला सांगितालं का नाही? पूर्वी तिघ्या बोलांचावक्कन शाळ कविता होतुं की ते आपै सापै कविता? म्हा हे सापैसापै कविताच तेंदा तिने कुठ्यांना आणावू होता कुणास ठाणुकी?

कुठ्या दिवस योग माला... Period's आणे... Play time होता... आळिला. सांगिताल... तिने पवत काय काय सांगायला सुखवात कूली म्हा. तिघम मारी सांगिताल्या... म्हा तर मेला दक्षिणाच घायच... पाच दिवस देवपूजा करायची नाही दक्षिण काय देवघरात पूजेश नाही... घारामुळे कायकिम झाले विशेष बंदी... पूजा असेला विशेष बाण्यास बंदी...

मुंगे जेणे, देण्या मास्तिल असेल तिथे जाणगास वर्दी...
दूर बहारचं झर्श नको... ह्या गोपनी बोलायला आव्या पो
आमलाटा आणायला मोठ्या अवैध... मला ते पापा
जमायाच नाही... मग मोडा कडलोला... माई को? होके केळ
रागाजे पठायची... मला हे सोनं खडकाराच... मी को? कामा
ब्रॅब्ल विवाहला पर तिच्याकु उत्तर नसायाच...

कृतीलोंना काही तेसरीक मर्यादा आहेत... त्या मी
माझ्या करेते... कुठेतरी समातोला शखऱ्यासाठी निमित्याने
झटीकातीर लंघाने कशाहाने शाकली आहेत हे अरु परंतु यावर
वाढविलाद कृष्णापेक्षा त्याचा निविकार करणे हेच त्रुटी... याच
झटीला मासेफ पाळीच्या आवाजांचा आरीशीक लासेच माझसेफ
माघार दयावा की एका कोपराता कुन्हेगारासारखे बसवाप...
एका झटीमध्ये तुवा मंकुर नंजाला घालाप्पाची लाकडे रुग्या
गोवडीमुळे असले त्यालाच तुही हलात्याल द्याप... मासेफ
पाळीच्या काळोता, कृती मञ्जुरूद्य असले अस मुठोपायांची
क्रिव करावी वाचते मला...

काढा या पाच दिवसात आरीशीक वेदता लांबव्य
परंतु Pad change करा, ताचे पडू देणु नको, Period's
माला तरी Tension नाही आले तरी, Tension. हे बाबूला,
माझी यांचे भसत दवाला झपशी नको... मरे या परमेश्वराचा
आपातीमध्ये किंवित लीया आहेत... सरस्वती, लक्ष्मी, दुर्गा
सुभजून किंवित का सार्या इतिहास ना मग या स्त्रीयांना
हुसाया कृतीयोचा Period's द्या काळातला झपशी जमनार
नाही अस का?

मलाही माई रोखायची Period द्या काळात देवळुना
कृष्णापाल्याने पण मी न पडताही तीव दुकायचे... काढा
माईच मुहांत शाळायची हिमत नव्हती
परंतु नंतर नंतर विचार केला ही परमेश्वराची मूर्ती तिनेतर
मला कृदीच सरोखन नाही तिला वंदन केव्यानंतरही ती तशीच
तेजस्वीरित्या हसत असायची तिने तर कृदी राग व्यवत
केला नाही... की का मला झपशी केला...?

मग मी विचार केला हे लोकांती तथाकाहित निमिंग केलायं
मी या गोष्ठींना का असी पडाव...

माणि तेळापासून मालापर्यंत मी निसंकोच *Abroad's* असो नसो
देवाला परंपरा कडते, दिवाही लावते, देवपुजाही करते परंपरा
भाजपर्यंत ती पवित्र मूर्ती महा कर्दी झटकली नाही की
मध्यदृश असताना दु मला का शपकी केला...?

मी विचार लोकांच (तत्त्वज्ञानी) याविषयीची मनोगत
ऐकले होते... मासिक वाचीच्या काळात एवढे निपम का...?
तर खूऱ्या काळात औद्योगिकीकरण कमी उपकरण कमी
असल्यामुळे जास्तीत जास्त काम कारिरीक करावाची असायची
सक्षम झालीयांना तर जास्तीच काम...

परत परिवर्णादा लोक भासताच माविक दाखिल
असायची... देवपुजा २-३ तास चालायची असून मग घरी
किंवा संंदीर्श जाव शागायच... माणि कांडाची गावी मसायची
माखुषाखूदा जोगली शवावद भटकायची... मांसही विषळ
माणि मांग्याना रक्ताचा वास लावकर करतो... महाबो समाप्त
आवेद्याशीला बाहेर निधून जिवीत हाणी होण्याचा घोका संस
शकायचा... मासिक वाचीच्या काळात शारीराला माराम सिंवाला
महानुन पाच दिवस रिला भवेच्या कामांवून शूका असायची
मग देवपुजाही व्यात नसायची...

हल्कु हल्कु गोष्ठी घरलता रोव्या... परंपुरा मासिक वाचीच्या
काळातील देवाला स्पृश्य नये ही संकल्पना तशीच बाहीली...

आपणा महानाता झूऱ्या, गोष्ठी कठी-परंपरा झापून
ठेवाव्याटा मान्य माहे... परंपरा सत्येक गोप्य परिवुळी नसते
काहीतरी उलिव व्यात अमताच... झूऱ्या काळातील सगांवच
जिवंत ठेवायच जलेला तर खूबा काळीही झापणा तसाच ठेवला
तर शान्त माहे... यामुळे जमा बदल घडताच द्यानुसार
व्यासोवतच्या गोष्ठींनाही वर्डो देवो गडजेचे माहे...

महानुन, मासिक वाचीच्या काळात मी काढीच झवाला
मध्यदृश माहे मस मानत माणि...

-Sonal

मातृत्वाची किल्ली

- प्रियांका चंद्रकांत शितोळे

दक्षिण शिवाजी नगर, सांगली.

shitolepriyanka09@gmail.com



टिप्पणियां / Notes

- मातृत्वाची किल्ली -

वरिन शिर्षकातलन थोडाफार आंदोज आलाच असेल ना। होय अजडीचे वरोवर मी मासिक पाढी विषयीचे बोवत आहे. या विषयावर लिलावे तेवढे कमीच आहे कारण अशूनही या विषयी खुप जंगमाचा खोडलेल्या जाहेल अशूनही या विषयावर उल्लऱ्यांनी लोलते खान नाही.

तर आता मी या विषयीचा माझा अनुभव सांगते मी ज्या शाळेत होते तेचे आम्हाला या विषयी पुक चित्तफित दाखवली होते आणि पुक-पुक गॅलिटरी पैडगुदा देव्यात आले होते त्यामुळे या वाष्टव्याती पूर्वकल्पना मला आली होती आणि पुरी गाहिती मुहूरा गिळाली होती.

आणि त्यानंतर पुक देन माहिन्यांतरा मला मासिक पाढी सुरु झाली. ते पाच दिवस बागदी जगेन नकोमे करारे असायचे मला खुप तास दोत होता त्यामुळे मला ते पाच दिवस कठीच नको असारहे. मला खुप शर्ग थायचा पण पुक होते कि त्या दिवसांत शाळेला सुरुती मिळाशनी. जेस लश मला उमगले कि आपले पुक मूळी मध्यन पुका रसी महारे कर्पंतर आलेले आहे. त्यामुळे मी थोडीफार आनंदी असायचे पण ते पाच दिवस आले की मला खुप टेव्हण यायचे.

माझ्या लहानपणी आई अशे पाच दिवस तेगडी वेळाची रसायची आम्हाला सांगायची की कावळा शिवलाय माझ्या जेवक येबू नको बाहा अर्ध त्यागेदी काळायचा पण आता कळाला. तरी माझी पाढी ठरलेल्या तारखेलाई यायची पण तरिही मी कुठे वाहेरगावी

टिप्पणीयां / Notes

जागार असले तर शनिवारी पैड माझ्या बँगेत कायम असाऱ्याचे पुकड जिवनातील उविभाज्य घटकचे जत्तू आसे. आता सुदृढा झोप्रिसाच्या बँगेत असतेच. पुकंदा ही माझी नको असलेली खाची असानंद, आली आणि त्यात भर म्हणजे माझ्या घरी कार्यक्रम घेता आता काय करायाचे मूला काही भूत्यात नव्हते मग आई ला कडाले मग तीने शोजारच्या कांकुना सांभन बोनिवारी पैड आणले आणि मला दिले व मग खाला घरि पूढविले आणि पुकाच्योलीन शोबायला संगितते कारण कार्यक्रमात विघ्न नको शिवता शिवत होवू नये म्हणून पण खरच अस करायलाच हवं का! हा माझ्या मनात सतत थोडगारा प्रश्न असायचा.

पण खरच मासिक पाढी म्हणजे मातृत्वाची पुक किल्लीच आहे मग आपण तिला पुकव्या डिनतेने का नागवती हेच नाही कठत. पुकंदा झोप्रिसमध्यल्या माझ्या शहकारी मेंडमना पण अशी नक्कल व असानंद पाढीआली त्यांच्याकडे पैड नव्हते मग मी त्यांना माझ्या जवळील पैड दिले. इतीच्या जिवनातील मूलभूत गरजांपैकी पैड ही पुक गरजेहीच वस्त्र आहे.

पूर्वी स्त्रिया शारिरीक कष्ट फार करत त्यामुळे त्यांना आराम मिळावा म्हणून या पाच दिवसांत त्यांना आराम भेटायचा म्हणून मासिक दूर्म पाठव्याची प्रथा आली परंतु याला द्यामिळ कार्यक्रमांत न सहजागी हेब्याची शिक्षा झोपणी दिल्याभारखे वाटते. मासिक पाढीआणि अंदूच्याद्या ही सांगाड कुठेलरी संपादला हवी. लग्नानंतर मासिक पाढी थांबली म्हणजे आई होव्याची थाईल हे आपण आनंदाने श्विकारतो आणि ज्या वेळी लाळ जन्माला येते त्यावेळी हीच पाढी विटाळ मानली जाते असे का!

टिप्पणियाँ / Notes

मासिक पाळी म्हणजे किंतु ला मिठालेली दैवी देणारीच जणू पण आपणाच तिना हामिकितेची जोड केवळ जखंडून ठेवले आहे. पण आता स्थी झवतः कडे जाणीव पूर्वक लक्ष देत आहे अशा छांदीभावादेना झुगारुन देत आहे. मुक असावला शकारात्मकारित्या ती या मासिक पाळी कडे पहान आहे. पण तिथी मनात कुठेतरी अजूनही ती धावरत असाते पाळी आली की पेंड चे टेन्ड्रान औप्पिस मध्ये पुरुष सहकारी असतात मग अशात पेंड ब्यायचे कसे मग काय पुण्यादी फार्डल किंवा वही असे घैवून व्यात पेंड घेवून मग जायचे कॉशफ्सम मध्ये अजूनही उघडपणी या विषयावर बोलले जात नाही. अजूनही काही शिकलेल्या स्त्रिया सुध्या हामिक काणीजाणी मासिक पाठीचा अडथका नको म्हणून गोळ्या घेतात कंदाचित कौटुंबिक दवाऱ्यात असू शकतो पण जर खर्च मासीकु घारी हामिक काणीत अडथका ठरत असेल तर का?

या विषयावर खरच खुप लिहावे असे वाटते पण इथेच थोऱते.

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

शुssss...का?, बिंदास बोला !

- सोनी शकुंतला दिपक स्वामी

साई अपार्टमेंट, पिंपळे गुरव, पुणे.

Sonoswami55@gmail.com



"प पाळोचा"

मरवित आधी मी सांगृ डप्पिने किंवा सवाना प्रश्नाच विचारण आहे. असे समजोवे आणि जमलच तर, या प्रश्नाचे उत्तर वेळीच घावे. "आपल्याला मासिक पाळी ही देवाची देव आहे. आणि देवाने दिली गोळ ही (ही प्रक्रिया) असून्या किंवा घाण कसे समुद्राक्षेत्र का?" या प्रक्रियेत आपणास सर्वांसून दूर ठेवलं जातं? देवाने दिले आहे, याच्यापासूनही आपल्याला दूर केलं जात, असं का? श्वाडांना पाणी देव नव्ये कारण ते गळतील. देवाला शिवू नव्ये, किचनमध्ये काम करु नव्ये कारण, आपण देवपूजे भाडी किंभापदील तेल वापरतो. पुणेमाणि गोड कृतो, त्वांकपासून लांब रहावे, याची जात अडयावा बायकांनांच असले. त्याच बोलून दाखवतात. ते का बरं विसरतात त्याही या काळातून कधीतरी गेत्या आहेत. अनुभव असून वेळीच त्या असं का वाचतात?

घरानील कोवात्याच घायति त्याना आग घेता घेत नाही. त्यांना सतत ठिविलं जात, ही गोळ पुणिनी अशुभ आहे. आणि यात युक्त त्याचीच ज्ञाना सविळी ही प्रक्रिया असे सुल होत. त्यांना सर्वमध्ये भिक्ख निसर्जून राहता येत नाही. आणि ही गोळ उघड सांगव्यास सक्त भनाई ही केळी जात. आणि तीच सुल सांप्याकर आपल्याला वेळाळी जागा दिली जाते. तेळा आपल्यापांच सविना कृष्ण, तेळा ती सक्ती जाते. चुळीत, तेळा कोवाला सांगव्याअगोदरच भर्वा काढी उठो. मुळीच्या मनावर घोवारे आधात कोणत जाणून घेत नाही. यावेळम तर आई सूदधा नाही. मुळीच्या मनोत रुचेत नेत्रमी राहते. की आपल्यावरीवर जसं का? ठोभेय?

इकडे ना समजूत धोलणार कोणी असते, नाही समजून घारार कोणी असतं. या मनस्थितीने ही प्रक्रिया

अंगून द्रासचाक ठरते. इतिहासिक त्रासाविष्वर भानसिक त्रास देखील मळा करावा लागतो. कठी मुऱ्यानातर अप लकडा वयातव ठा त्रास सुरु होतो. व्याची तर अवस्थाव किंचकू होते. याडलट प्याजा मासिक पाठी येत नाही. यांना तर वाढीतव ठाकले लाने, हे जर्व प्रश्न कधी सूटणार देव जाणे.

माझ्या धरातील हे प्रश्न मी तेळाचा सोडविलेले जेळा मला हा त्रास / ही प्रश्निया सुरु झाली. मी अपस निघम मोडून कालेत. तेळाचा मासा अनुभव नवीन ही होता. अनोख्या होतो. आणि हेच प्रश्न जे मी वरनी नमुद किलेले आहेत तेळा मला पडले होते. माझ्या आईने माझ्या प्रश्नापेक्षा जास्त महाल्ल देव पूजिला विना होता. थामुळे ती माझे प्रश्न कधीच सोडवू शकली नाही. हा मी जे बळक चामळ्ये केले क्लिंज तिच्या नियमांमध्ये केले, ते मात्र तिळा नाहलाजाने को होइता स्थितारात्या लागल्या. आणि हे नियम पक्क घरच्या जागीच नाही तर मी हे बोहेर्ल योगाचा ल्लोकंभागी ही मोडून कालेले होते. आणि याचा जानेद मला नेहमीच होतो. कारण माझ्या मेनिणी मत्ता चांगतात. "छोबच आहे, तुझ्या धरात मासिक प्रॉफेसर नियम व अटी नाहीत." तेळा मला अप बरी वाटते, को चला जगात माझं पर हे असं ठिकाण आहे. जेथे मुऱ्या मासिक प्रॉफेसरमध्ये ही नोंमिल वावरु शकतात.

त्तराणगापासुन मुऱ्यांमध्ये राहिलेली मी, जेळा या त्रासातून वावरत होते. तेळा मला मध्या धरातील ठाक चित्र अप त्रासवायक झाली लागिरवाण होते. आम्या वरान आम्ही चोधी बढीणी, मी जर्वात ल्लराण त्यामुळेच जर्वात शेवटी रा त्रास मत्ता मिळाला. जेळा घोड-पुर कळु ल्लागलं. तेळा पीव्यावद ५ दिवस माझ्या बढीणी धरातील ठाका कीपव्यात बसलाया जेळा मी बघताच्या होळा आईता

पृथक विचारना "हे असं पोत्यावर का बसून रहनान आठवड्याभर?"

जेवण जेवण मिळील तेवण घाघरचं कोणार्ही बीलाघरचं नाही. फक्त ७ व्याप्त. फक्त त्यांना बिल्गणा पण नीट नाही. फक्त ७ व्याप्त. आणि ह्या पोत्यावर ७ दिवस शाश्वत आशुष्य वाल्वाघरचं. आणि ह्या पोत्यावर ७ दिवस शाश्वत आशुष्य वाल्वाघरचं. मात्र कोणालाच काढीच पुर्क पडत नसूना. अवृत्ति आमच्या घरच्यांना. बाहेरून येणाऱ्ये लोक तर नाकू मुरडत असे. लोक बसत असे. आणि हे फक्त बायकाच करत असे. पाणी पिण्या टाळत असे. हे मात्र अतीच रुपते. पण भमाजाचे नियम. पाळविच आगतान, समाजान रहायचे असेल तर, पण आपल्या घरात भुद्धा? ते पण अद्विषेस जेळा तुमच्या मुख्याना तुमचा आधार रुपा असतो. अबू भमाजाचे नियम आपल्या अव्यासाठी असतान. असं आपल लोजरिवां अद्विन कोरव्यासाठी नसतान. पण हे मात्र आपल्या घरातील वृद्ध महिला विसरतान. आणि याचीच घरेन आहे. याविषेस मल्ही असो किंवा सुनं सवानीं सांविच वागणुक किंवा जागीच यामध्ये कोणालाही कोणात्याही प्रकारची झूट किंवा जात नाही. अपेक्षा भंग होतान, त्यामुळे करूद्य नविन.

मला १३ वर्षांची असताना य घस्त साळा. मी न्यूहाण प००४ सनूनच शिंदेत मोरानी अणिंमध्ये आग घेत देवी. त्यामुळे मासिक पाळी भुक्त ज्ञात्यापासून मन्त्र अंशवासून आ दिवसांमध्ये लोक रुद्याव लागत देवी. आमच्याविषेस कृपाच वापरावा लागाव देवी, माझी आई मिलीदी टोस्पिटल मध्ये आवाचं काम करत देवी. त्यामुळे ती आम्हाला घरातून पैड वनवून देव देवी, बरेह जाताना मध्य जाढी ते वापरत देवी. पण त्याने दाग मात्र पडत देवी. घा अभिलिङ्ग जाणून देखील तेच वापराव आगत. मला देखील भुक्तवातीला टाळा पोत्यावर बसवल गिळ. नेवा मी अपूर्ण रुडले. अंडले घरं सांवू तर तमाशाच केला. नेवापासून आमच्या घरात पीत्याचा प्रकार बंक्य झालो जाऊ, माझ्या वडीणी देखील आनंदी झाल्या.

किंचन सोडल्च तर आम्ही घरात निपचितपणे वावल लागलो होतो.
 आणि ओताचं चिन तरु असं आहे पूऱ्या देवाळा शिष्य
 नम बाकी सर्व नेहमी प्रमाणे आम्ही करतो बारे क्षमा आवश्या
 मुळी / बाबाच्या नावरनाम . विषाम दोषून , मला आनंद
 आहे . दी क्रांती मी घडवून झागली

माझा अनुभव सांगितला तर तो जास्त नवचा / विश्व
 नक्ता मला , मला टाकदा मासिक पाणी द्युक झाली मी
 परी फोणाळाच सांगितलेल नक्ता . कारण सांगितलं तर आईचा
 डोळा नवत आपल्यावर . नेहे शाळी बांधिचा डोळा त्यामुळे
 येऊन ही शाबायचं त्यामुळे मी ही गोष्ट लपवून ठेवली होती.
 आणि त्याच पिषशी नेमंक परी देवीची पुजा होती . आई
 म्हणाली येताना नुस्खा १-३० भेतीणीना जीवायला घेवून
 ये देवीचं १६ आठवड्यांचं व्रताचं उद्यापण करायचय . पन्हा
 तर प्रश्नव पडला ? काय करू ? मी शाना शिवांत तरी आई
 यांना पुजेच वस्तु देणार नाही . थाळलट मला ही सर्वसिभाई
 आपमानित केलं जाईल . नेहा मध्यव्याप्ती नुस्खीत मी न जेवता
 विचारात चुकून पडले . तेहा माझ्या कविशिक्षिका रस्ता . पुण्याकडे
 यांनी मला विचारलं काय झालं ? तेहा मी यांना सर्व काढी
 भांगितलं , त्यांनी मला पुक्का टाकच सांगितलं

"पुजा देवीची आहे , आणि देवीही झीच आहे . तर तिला
 दुसऱ्या अशीचा त्रास कसा वाईट वाटणार , आणि ही प्रक्रिया
 आपल्याला तिनचं दिलेली आहे , मग ही असूण का ?
 देवी नुक्का नमगुन घेईन तु जा आपल्या भेतीणीना घेवून "

किती हा समग्रुदारपणा असावा . शिष्यी त्या शिक्षिका लेद्या . आणि
 शिक्षिक का झानाचा भागव , त्यापून यांनी काढी मोती आज मला
 दिले होते . या वाक्याने माझं आचुज्याच बरळून टाकलं .
 आणि यां भांगितलं तुऱ त्यामुळेच मी माझ्या धरातील नियम
 बदलू शकले , मोडून काळे . त्यादिवशी परी गोप्यावर २१ मुळी
 जमा झाल्या आणि मी २२ होते . तेहा माझ्या भाष्यालू आईने

मत्रा "नवर जेवज्याचे" जपिश किले असे मुळीची पूजा करण्यात आईने सबनी जेषून दिले. सगळ्या गेत्या जोगि मी आईला असं भांगितलं. ती अपु ओरडली. परं पूजा करावी लागतार. म्हाळीली

हा अनुभव अपु खाशब देता. परंतु वाईची ओळ आठवडी आणि तिचे आईच्या समोर बोलून काणवताच हाडी उत्तम नसल्यामुळे नेहून आवागला निघून गेली. नेहापासून मी रस्व कठी रुक्कुदृष्ट वडलून ठाकलं. आणि आज माझ्या घरान मासिक १ प्रॉलेटर्या काढीच प्रेक्षणे नाही. घाचा अपु आनंद आहे भला.

घरसं आपल्याला चा गोषी नपवायला नफीयेत विदास बोला. नेहमी १ पेंड जवळ ठेवा. स्वतंसाठी दी आणि दुसऱ्यांसाठी ही असं भांगितलं तर कंपल्सरी ठेवा. मी अपु लोकांना माझ्याकडे ठेवल्याल दिल्य. कोणाला फाग पडतात. तर मुळी घावरुन जातात. बाघल्या शोधतात. भडकिल शोधतात. डोक्यां तिसत असं हे सगळ पण सापण तसा विचार करते मरणून.

करु नका. काढीच गळून नाही. हे देवाच ते ऐंग झोहे. ज्यामुळे आपण "अडी" ठेबु शकता. ज्यामुळे त्यात नपवण, लाजण, घाण वाढू घेण. चा गोषी नसल्या बत्या.

आमी मासिक पाणीला कोडमध्ये "B'day" (बर्थडे) बोल्यां. मुळी भसा वा मुळैर्ह मी सबनी विकासांप॒ विंदूसंप॒ सोडी, "बर्थडे इलाला होतो. मरणून नाही हाल." आणि मासे मित नाही. लाजले कुधी. तर तुम्ही रस्व मुळीना ही घसं विंदूसं नवळ्याचं आव्हानच मी करू आहे. असंप समजा.

उमलच, तर आपल्या सरकारने पेंडमेन चिनपटामुळे जेसे स्वास्थ नस्तु पेंड अलब्य केली. तिसंक रुच्यानागृह दी उपलब्ध करून घावत. यामुळे अपु मदू घेईल. ही किंवती.

आणि माना ते विष नाही. तर त्या दिवसांवर विंदूसंप॒ बोलणी शिका. सर्वबिरीवर सुरुवात नेहमी रुक्तपासून करा. शरू नाही. नेहाच वळून हैल्यास सुरुवात घेईल. कांती घेऊ. आमी घडवू!

श्राप की वरदान

- नेहा भरत कासार BA

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

Nehakasar261260@gmail.com



नाव :- नेहा भरत कासार

वय :- 21

पता :- बालाजी नगर हॉस्टेल समोर,
शिंगावे, शिरपूर, जि. धुळे

मो.नं. :- -

email :- nehakasar261260@gmail.com

* श्राप की वरदान *

रिक्षेयां साठी ते पाच दिवस मध्यजे टाक
युद्ध असते आंघ-स्थदेविरुद्ध तरेच
द्याण अशा मानसिकतेशी मुलगी
वयात आस्ती की तिला मासैक पारी
येत व ती निराशा लोने तर का?
नीने बालपण पासुन पाहिलेले घरातले
वातावरण आई तोई वर टाकलेला
५ दिवसाचा लटिकार. त्या र्खेशी
नजरा, तो अन्याय हे सर्व त्या
मुलीने पाहिले असते तेही टाका
झाडी नंच दुखेचा रस्तीला दिलेली
वागापूळ. मग त्या मुलीने हा
श्राप सूमजावा की निसर्गानि दिलेला
आशीर्वाद?

* माझा अनुभव :- 'सहलीचे ते चार दिवस'

दृष्टीला असतांना पृथमच मला सहलीला

जायाला मिळाले महाबेलेश्वर, शयगड,
पूतापगड मंडण अलिबाग इ.
अस निसंगरिष्य वातावरण मिसांचा
सहवास, शिक्षकुंच मार्गदर्शन इ.
लाभले तीन डिसेंबरला रात्री
निघालों शकाळी अलिबागला
भिडलो -पार डिसेंबर माझ्या जन्म-
दिवस सहलीला साजरा केला मी
आनिआर्ददी लोती-

मी सहलीला आवर्जुन येनेत्री पेड
घेऊन गेली ते नेमकु पाचच. रात्री
मुकुमाच्या ठिकाणी मला पाळी आली
सोबत शह्वा ला पण तिची पाळी
अचांकु आली लोती तिलाही पेड दिले.
पूतापगडच्या भवाणी मातेच्या मंदिरात
आम्ही दोषी दर्शनाला गेलो नाही.
शिक्षकु, मित्र - मैत्री विचारत
दर्शन घेतले का; आम्ही हो मृणत.
खुप निराश होतो पण गाव्याच्या भंड्या,
पुढीग्राफी, शॉपिंग मजाच मजा मात्र
भिनी ती वॉशरूम ची वस च्या
शक्क्याने ठोगारा तास देवदर्शन नाही,
पूर्णांनी भारलेल्या रुंशर्यी नजरा. माझ्या
डोळ्यातले पाणी, मेडमाणी- दिलेला याघार
व शुचना शह्वाच्या कुपड्यावरचे डाग
तिच्या मैत्रिनीने दिलेले रेवेट. शगळे
गांपती मंदिरात गेले आम्ही जागे ताळे
वसमध्येच वासला.
माझ्यावर बींतलेला क्षण पेड पूर्फ
भारले पेड वदलवृत्तासाठी जागा नाही.

जागा मिळाली तर मैत्रीनीचे मला टक्के
शोहून बस मध्ये चढो. कारंचे रागवण
उशीर आल्याने. जीवलग मैत्रीवर
आलेला संताप. जारऱ वेळ टक्का पड
मध्ये रघायची चीड. मुकळामाची ती
वाट पाहणे जेवण न जाणे सर्व अनुभवेने.
पड फुकतांबो मडमांची अंद्याशहा.
अनुभवलेले घागरडे वॉशरुम पांथाची
उमी, टक्केपण, चीड, नैशशय इ.

मैचसचा अनुभव :- 'घरी परतांना आलेली
पाढी'

ऐल्वेरेशन वर बाबरुम शोधन मिळाला तर
माहिला सफुई कामगार ने मागीलेले वीझ
कृ. घाईन द्यावे लागले बाबरुम का
हंद विचारल्यावर लिचे उत्तर. 'पाणी
नाही' मध्ये जाखून पाहिले तर पाणी
होने. रसीला न समजून घेने
अनुभवले.

असे अनेक अनुभव: मला मासीछ
पावीचे अनुभव थुवा कुम्ह थेंबाच्या-
रपद्या N.S.S. शिवीर 'चा दरम्यान
अनुभवले. तरचे मी स्वतःचा विचार
न करता N.S.S. शिवीरात त्या मुलीला
दिलेले होन पड कारण तिने आगाले
नव्हते तिची तारीख दुर होनी पण
अचानक आल्यामुके मी तिला पेड दिले.

जैव्या मला पॅड कमी पड़ने तर एक
मैत्रिनी लावलेले चार २०. मुख्य
अनुभवले.

शिक्कुन मी या संकलनानुन खुप
शिक्कुन व इक्स्ट्रा पॅड शोबत घेवून
जाते कुणालाई कृष्णाई लागेल मैत्रिनी
मी चौक्केह नाही देवार कुण्या मैत्रिनीला
परी पॅड नक्कीच देईल.

* सुचना तसेच विनंती :-

- 1] बस रैन्ड ऐल्वेरेशन वर्ष्ये मदिला
बायरुम रूपरच्छ व चोवीस तास
उघडे ठवावे तसेच बायरुम उघडे
कुण्यासाठी पर्ये मागू नाही. प्रत्येकाकडे
वेळवर पर्ये शोबत असतीलय असे नाही.
- 2] रस्त्यावर मदिला बायरुम बांधावे.
- 3] पाठ्याची सोय व्हावी.
- 4] मुलीनी झाले तर इक्स्ट्रा सैनेटी पॅड
शोबत ठवा पॅडनी महत ठरा इक्स्ट्रा.
- 5] पॅड इच्छाद पॅड थिशान किंवा उंबरेत
स्थोनुन ठवा वेळ अडचणीला बगा
जवळ असेलय असे नाही.
- 6] न घावरना रस्त्यावर सांघा, लाजगे
झोडा कुण्यार दै.

जाता आपाच आपला इक्स्ट्रा बदलू
राकुता. हे तुमच्याच हातात मासीकु
पाळी ध्याप की वरदान, धन्यवाद....

मी आणि माझ्या मासिक पाळीचे प्रसंग

- जयश्री नामदेव अडसूळ

नवीन म्हाडा कॉलनी, हडपसर, पुणे.

Jayashriadsul91@gmail.com



7th June 2020

Page No.
Date

मी आणि माझ्या मासिक
पाळीचे प्रसंग ...

मला मासिक पाळी येती म्हणून
मला याची जन्म नकीय... भर्ते
काढी नाही उलट मला अभिमान आहे
कि मी एक मुलाची आहे रुग्णी आहे
काऱ्याची ला जे स्थान आहे किंवा
लिंगाची मध्ये असलेले अद्भुत आश्वास
कोणार्यान नाही आणि ते विज्ञानाच्या
स्थायाने ते निर्मिणिली करू शक्त नाही.
कठूळून मला माझे अस्तित्व आरे
पर्यंत अभिमान राहणार आहे. कठूळून
मी स्वतःला खुप भाष्यराखाली समजत.
मासिक मासिक पाळी हि महिन्याला
येत असल्यामुळे वगवगाक्या प्रसंगाच्या
अनुभव येत राहतो. मी एका
इतिहास काम करत असल्यामुळे
Senetor, गवाईं हे भडवांनी ने
जेवक ठेवविलागतात काऱ्याकृदी कोड
केल्या पाळी येहील हे सांगता येत
नाही. त्यांची दिवशी असल्य झाली. मी
एका नामांकित किपन कंपनीमध्ये इं
इंटर्व्ह्यू ला गेले होते. इंटर्व्ह्यू
हे खुप अवघड असलताने काऱ्याची विधि
अपूर्वी असलतार्थे दुसऱ्यांशी हे मला
अधिक मार्गित होत. त्यामुळे होन
दिवशी आषीव मी इंटर्व्ह्यूची
तयारी करत होते. त्यामुळे मल्लामी

मी विस्तृत गोली, गोलाकार जवक डेवामनी
 तस्य interview ला गोली मर्यादित दिवसभर
 चालनारा interview होता आमुळे
 डोक्यान पास एकदू दोन कि interview
 track करायचा आणि select ठायचे
 संकाक संकाक लवकरु उडीन परत
 interview दी तयारी केली आणि
 अब आवक्षण 10 min आधी त्या
 कैमनीत घोटायले त्यांना Mail दाखवला
 नव्य वाजना interview start झाला.
 6 Round होते, एक एक से select होते
 मी चार Round crack केला आणि
 आणि तु बोध्या Round च्या breakला
 मला थाट तिथ्ये झाल तर मला
 मपाळी आली होती बापरे त्या
 त्या व्यवहाराम मध्ये माझी काय अवश्या
 साली काय सांगु... २. त्या तु पुणे
 त्या दायरेले आला काय करणार,
 interview संपादला न वाजाऱ्या टोथा
 आणि धरी जायला तु मर्ग आणि
 एवढ्या वेळ मी कसा काढ पावी.
 काय आपल्या बातावर नसत, ते
 एकदा आली मर्णजे आली ५ दिनां.
 आपण आपल्यातच lockdown ...
 त्या एका मेत्रिंग ने मला preference
 दिल ता तिला call करून बोलवल
 तिला यर्ह Sichuan food सांगितली पण
 तिने पण पाहिंगी ती महत केली नाही
 काढणी तिच्या कडे वण उत्तम: paed

(3)

Page No.
Date

मार्ग तर मी युपव टेक्सन मध्ये
आहे. मानि ती breeze फक्त इतका
या होता... काम करा काय करावा
मग घवासांमध्ये आठवं दिश घतला
पी... कॅप ट्रॅड झाल्यामुळे, कॅ
bladding कॅप येत दीन दीन
5th round झाला. यातेही मी
select आले. परत घवासांमध्ये
मध्ये आठवं दिश येत घतला.. तपाचा
माले 6th round ले ला
त्यांनी घाववल, interview घवात्या
मुऱ्या cell होता यामुळे पुणे
माझ्या असलाऱ्या वैदना मानि वेळ
काय जात नम्हता मी. ५ ले ८ वेळा
change करून आले. त्यांनी मं
त्री तिथे अनुन ओडा वेळ घावाव
झागाणारु लोन मग काय आता
मासा स्थाप स्कूटला व मुऱ्यांमध्ये
न देवा मला interview स्तोळा
वारी याव लागल. त्या कंपनी पासून
घरी पेब्यासाठी ८७ ची घडक्यु वारे
traffik या दिवसी १० वाजता
मी घरी आले तेहा कॅ उषरी
घेऊन मी निच झाले Pad घेतल
गेड्य मासा नीव भांडयात पडला!!!

वंशरा दिवस अधिकारी ठरलोले कि 'देवी-प्या
दरनितालाई भाष्यन्यं जला' चुट्टी, रे
मला आईल्या वक्ती मिळत नसे शेज
अठवडे आणी लाकायला. लागत माहे.
त्यामुळे असल्य उका चागलभा चुट्टावी
देवीय दरनि करायला निखाले आ
निधनार आणि हथा पेक्ष साई वडीलोन
सोबत न जाता, मी आइच्या भाष्टी आणि
आणि ८ तासी सोबत निधनार लाते तसेही
ते राहतात मुव्वरिला फोन वळत माधृत
Planning अस भाष्टन झुन महिनात लोता.
पांडुस कठी कविते पत लोता:

देवी-प्या जायच्या मार्णी माधिक
पाकीसी तरक्की छ वेडुन जाणार देती
पावी आली यारु दिवस आले अस
ख टिक झाल. त्यामुळे मी हे चुक्का
लेते निवात ठोत मात्ता काय Problem
नाही. मध्ये आमी हे तमारी कठी
निधालो.

स्वीकृती कावी १२ ची - देत लेती
घुव्यालू आणि मार्णी Date इतालभाष्य
झालभाष्यक मी काय सोबत घेलल आ
न१६७ आणि मार्णी या भागात नाणार
होतो. तो चुप यापविल माण लोना.
आना चाचामध्ये चुप मागृती झाल्या
मात्र व्यापकी हुकानामध्ये अप्पुष्ट पृष्ठे
तपक्केन मिळत वग ~~वग~~ ५ ते
६ वृश्चि चुवी परिस्थिती, चुप अवधृत
होतो.

१२ रात्री देन मसल्यामुके आही
 घासात्तर १० ला ५ निघालो लव
 तपासी काळजी द्वारा तपास
 आम्हाका आवडतो काळजी साताची
 जास्त तोण ठोन नाही • पुढारा
 कसा लेणे वेळ निघन जातो त
 पर्यं कठत नाही.

बरोबर १२ ला देन माली आही
 वेवल्यिन गाडीन बसून बोलत बसलो
 अचानक मला बथाड जागवल आणि
 डॉक्टरांना लो गेली. काय ले
 डॉक्टरांना १० Min नर माझल तर
 तिथल्या वासानो नीव जारील कायात्ता
 तरी • नाई येक केल तर मास
 Blading मुळे लुकू झाल बापरे
 आला काय गाडीतुन उतरता येते
 नाई न तारिला काय न सोग्या
 कूप केना. मला वाढल घावपकी
 मुळ झाल असेल. म्हणून मी
 विष्पु ठाकळा कृत्यां दोषुन
 जागीवा, माझा बसली. तर वरत
 १५ Min ने मला जागू लागलं. मग
 मी तारिला संगितुक, ति. पण

Tension मध्ये आक आता इस्ते
 वाढ गाडीत ओर पर्यं भेटारा
 तिने मला थीर दिला व म्हणली
 सकाकी उक्के-उतरला की आपलू
 Medical मध्ये नाही आणि पर्यं घेऊ

मासी वाजता मज्जा काय कराव केना
 निने नाड्या अंगावरु शॉल लिलि व
 मठाळी झोय पैदा त्था दिवडी
 Bladding रुप च लोत लोत झो
 इस पाठीमाझुन भरला माल मला
 पैदा काय करेना तिला पग काय
 करेना ताय करावे मग निने शाल
 माल लिपडुन लिलि. सकाक इवानवले
 कसेतरी = मग मासी उतरलो
 उक्तेशन ला कोन दिलेना तर
 Medical Time विवारला लर मठाळा
 8. वारीना उच्छवात मग तिथे प्रवास
 आवणीरा नाहता। तास बस्तु
 उधी च्या प्रवास माणि 20 min
 ए चिटर प्रवास अस लोता
 अस्फुटी तिथे थांब्यापात काही अर्ध
 नवता नहानु मासी पुढ्या
 प्रवासाला निघाली ए उसु दी सकाक
 सकाक दिकामी लोती त्यामुळे नरा
 वर वारल कारो मावाकु धूमागापला
 जाळन लोफ उसु दी मध्ये वसेलेली
 अखनता. वस मध्ये असेले चाणी
 आम्या STOP माला लर झो दीट
 भरले लोते ते बधुन तर मला
 अव्याहु कृष्ण माली 2 min मीलावानु
 अगा वस्त्या शॉल नी उल्लुन घेवले
 किम्बु दिलान मध्ये पग तसात्य
 पुकारु सर्व उप्रवास लोर पर्यंत

(7)

लाई लून आठ वार्षि ग्राले नार
 माझी शोधी बाबीनी एक स्थान
 त्या समोर नाहिन यांव्यालो. की
 एक माझी पांवी मारुन तेव
 ह ल्योम्याली लभोरील अंगाठान ल्यात
 विवाहाले तो तो ५८०० का काय
 काय १९७४. तर लगोच वूरीने
 साफीलुर क. Paud तर बहुत कु
 ल्यांनी ओळखल असलाई, यु. तो
 मृणाला का माझे इकाई भाई यांवा
 उकान उच्चान देणो. मग निय
 माझी एक नाम स्थेकून, अंगाठ
 किंवा मस्त नामाख भाल तेव्हा
 मी मोकळा एवा इवास सोडला !!!

पाकी आली मठगाजी त्या रुफी ला वाच
 करून ए घरात जरु. काय काप्याला मस्तक
 तरु तिक कुर ठेवणे अशा अन्याची अडचणी
 आहेत

Thank you.
 म्हण जयन्मी नामद्वय अडसुक.

हृषीकेश नविन म्हाडा कालनी विडीग
 नं. ३८, बॉलरुन. ५०७
 सरावन नगर रोड.

मी, मासिक पाळी आणि समाजाची मानसिकता

- दिक्षा गौतम इंगोले

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

dikshasawate1995@gmail.com



आन मी खुप आणंदी होते. मावातल्या शाळेतुन सातवी पाच होवुन तसेही क्षिक्षाचा आढळवी वगाजि क्षिक्षाचा जागार होते. आज शाळेचा पहिला दिवस, नविन वर्षा / पुस्तक / दफार आणि शाळेचा गोणवेश यांचा सुंगंध मजाल्या मंत्रमुच्छ लेन होता. माझी शाळेत जाण्याची पुढी तथारी ज्ञानी होती. परिश्राद्ध शाळेचा गोणवेश परिद्यान असत. दोन वेळ्या केसांच्या आणी त्यांला रिबिवन्ये फुल लाल रंगान्यो. वरती वेळ्या टींगाले या अस वाऱ्य ठोत आणुकाणी, वेळीवरच बुलावाच छुला. दोन्ही भाववाच्या मध्ये कृच्या रंगानी दीकली, जेव्यात लाजू आणी द्वीपांजा लाल कुळु लावले होते.

खुप द्यावी ज्ञानी होती मग्या नवीन शाळा, मैत्रीनी, वर्ग, विद्यालय बहिर्भाष्याद्य पांग मला होते शाळेचा पहिला दिवस बसावला मिळाला जाही. आज आम्ही जेवत आसतला उश्चालक मला पहिली मासिलपाळी, डाळी, आणी हे मला माहीत वण नोक्हा. सहज पाणी, पीछा ३८ ते आणी बाहेर जायाचा निधाले बाबाचा लक्ष माझ्यालडे गेल आणी मला, पाश्चात बाबा आविर खुप औरडावला आगाल. चुला समजत, नाही का ते किंवा विकल्पी द्यायचनी, वागांची क्षितिवायन्ये जा लवकर कपडे बहिर्भाष्याचाव तीला. बाबाची जाच बोलण घेऊन मला, त्यक्तव्य पडला काय शाळ झासेल? माझा देस खाटला तर नाही ना? आणी बाबा कृषी-व माझ्यावर त माझ्यावरून केवढे नोरात कॉस्टीन बोल्ली नक्ते

मी लगेच आत गेली आणि केच वाहायाण
 लागली वसते तर काम माझ्या पांढऱ्या शुभ्र
 शाळ्या गोपवेशाला लालभाडक डग पडला
 लावेकला मला खुप वेगळे वाटल होता.
 कारण ही गोद बाबाय्या लक्षात आली
 होती. मी खरोखर बाबांसामोर जायाणा
 वंदे केल होत. नरी अन्यान्य लाला समोर
 दाले तर मी मागखाली धालुन तिसुन
 विश्वलजायन्ची. मासिकपाळी बद्रील आकडकन
 आगोदरच खुप लाही माठीली मिळाळेली
 होती. ल्यामुळे तेवढाही घावरायच फाम
 नव्हेग, पण एक गोद मलात तपेन उमा
 उरत होती. मागाच्या मुळीला पाहिली
 मासिकपाळी झाली तिळा आळिली तिळा
 हिरवी साडी/वोटी, रांगड्या, वाताच्या होत्या.
 आणि तिळा पुरापोकीच जेवण सुहश
 केल होत. तसेच मलाली मागाले साडी/
 नोकी. जेवण सर्व काही माझा सोळभोग
 केळ पण माझ्या मामाच्या मुळीच्य घवठण्ये
 लरेन केळ नसन्य माझा तर छवकर
 लरेन करणार नाहीना, ही भीती वाटल होती
 मला पाच दिवस शाळेत जावू दिल नाही
 कारण डग पडव्याची भीती होती. बाळत
 मुळी उत्तीर्ण, गोटी करतील डम्भा घरन्यांच
 समज होता. मी यांना झोलु तिंया पांड
 मुळीला आहेत ता यांना पण येत डामेल कि
 पाळी.

माझे ने पाच दिवस असे जात हो
 नांदुकाळी मी खुप मोडला रुठ्णा केला आहे
 आजीला गोलत्यातरी बाबाती नेत होती
 ती यांना खुप मावत होती. नीला तर हे
 (आजी आहे नी आहे)

3)

काही-न जमा नहोत. पाळी आवेल्या वात्यापास
 न ती लांसूच शाळाचनी घरी कोणालाच
 रेहुदेता नसे. ती तीर्या जवळ जाऊन्या
 होते पर मील मला शांतवाचे आणि
 महाली सीधन थांब घेऊ नको इफ्टे
 खुला पाळी आवी महा --- पाच दिवस
 आमच्या घरी घेऊ नको मते वे नहीचा,
 मला न्यावेळेचा पाच अपमान आल्यासारखी
 वारल. मी तीक्ष्ण माझ्या घरी परत गेवी.
 मतान विचार आला क्वाळी आवी इसेला
 हे पाळी न गीकी काळमुऱ्या. या पावीच्या
 काळान गाड्या खुप अपमान होता. प्रत्येक
 ठिकाणी काही तरी मग दुखाऱ्या असे लोलायचे
 माझ्या मंजिलीचा घरी
 सवासाची होत्या (देवीन जेवण) नाहाई
 पाच / एक / छिंवा अला मुळी हव्या
 असतान. त्यान सर्गाऱ्या खुली माझ्या
 मंजिलीची होत्या. ने सर्गाऱ्याजाणी सवासाली आ
 गेल्या पाच उत्तरीन मला जाबू दिल नाही
 हात्या क्वाळी तको जावुस देवीला पाळी
 उत्तरी जमत नसते. हे एक नर माणा
 खुपच आकृती वारल. देवी १२ एक सी
 आहे मग तीला पाळी आलेली का जमत
 नाही. देवीला चुहां कठी ता कठी गसिलावी
 इत्यालीन असेला. यावरवती मला आस वारल
 गेत. कि या अमाजाणीची ही रीत लावली
 असेल. ते घरले नसुण अंदांतुंवाळा आहेत
 असे वारल होत. खरन्या मी मुळी एवजी
 मुला असायाचा पाही जेत होत. मला कोणत्याही
 भविरात जाल्याली संदीभीकृत होती. महिलांवाचे
 काही मंदीरात जाव्याची यरवालगी नाही. गळ
 की शांतिदेव / हळमान / नसत मडा उखांणी

4)

देवी-ज्ञा मंडीराला जाना का बाबा वांछी असाधारण ही होती जाती है। देवी महिला डाढ़ेता। मगे पुरुषोंनी, या मंडीरात् का साव असे डाढ़ेक विचार ठोकयात् -बालत होते। माझा दूष्मात्री युवा चीड़ - चीड़ आला होता। पत्तेक गोद्धीत माझे रोक-टोक करता होते। इय नाके जावु लिश नको जाकू, आला नको, हात लावु त्तराला नको हात लावु, शाळन नुलो जावु, तुळकरी पाशी नको जावु दिवा नको लवु, रखयेपाल नको कर डारे काय नालांग वाग है मगला वाकी आली महानी, काग मी खुप रुक्ने वारे आली का? आणी है पाकी काय मी माझ्या हाताले आणली का? अहो ही चिसवाची महिलेला मीकाळेली आठमोळ देहाची आरे। महिलांना रफ्ताराने कुरायची उरज पडत नाही। मासिक घडकी मुठे। पुरुषोंमध्ये तरी रक्त दाद कराव लागत। आणी महिलेला नर मासिकपाळी आली नाही नर मुलबाट घडी होतील। कमजो एखादी स्त्री वारोकू इचालीला तर निची खुप चांगली भाऊजी होतात.

हे खा, ते खा, नांगली विचार देव और नेत्रांनी षुष्मके वाच, जास्त जाग नमे कर्क वर्षारे वर्षारे मग नेच मासिकपाळी आल्यावर तिळा असे का म्हणत नाहीत. आ नीन्ही भाऊजी दोतली जात नाही? हे वाच दिवस तिळा घिजिकली किंती रास्य सहस्र करावा लागती है जेवा तीलाच माहीत असांगी आणी वर्कु है नुमना मालासिक तास लुक्का बाहु उरते। महात्याचे महवजे स्त्री हीच दुसऱ्या स्त्री ला समजूब घेन नाही. नीच्या वेदलांबा समजूब घेन नाही. परंयग घावल्या कुसार्ला ने वागतात. नी परंपरा कोऽग्नि बदलावला

तमार नोही. हेच विचार करन मी स्वरूप उमी
लेनी. नेळा बाजुल एक गोष्ठ आठवली नातवी
न शशतांगा भाष्या मंप्रिनीला मासिक्षणी की आली
गेती नेळा निच्या जवळ ताहीच नक्की पंड
वृपकीर प्राप्ते मुलीक विचारत होती पण
कोणाच जवळ नाही. तीन्हा कर वावे वाहुल
स्तुप लांब होत. आवी निच्या उपत्यावर डाव
पण परंपरे होते. महाल ति धरी जावुशका
नाही. आवी वाळेती रात्र व्याका नक्की आमी
सागव्या संघीती मिळुण सरपट करीत होते.
काहीच मार्गी झुतान नक्की ती स्तुप रजत वेती.
तीला वाटा होत कि आमा सागव्यांना माली
होठल. मग आमी मुलीती मिळुण तिला
धरी नेवाचा विचार केला. पण न्यामत्य अस
हे समजन नाहीत. नंतर एक गुफी सापडली
दोन मुली निच्या बासीर होन मावे आवी
लेन जव्या बाजुले भर दोन उत्त्वा बाजुले
आमी जाव्यास जिवाली निची डाव न दियावे
व्यासाची ही गुफी वापरली होती आवी निचे
तीन्हे दोनी बाज पाचीमार्गी लांब केले होते.
वरोबर त्या डावांवर, नात लांब कर्कश चालता
होती. न्यामुक निची हात पण भरले होते
निच्या हानाचा वक्त लागल लेत.

निला कसारी वाटा होत
विचारी घावरी होती. नीला लाज वारुलावरी
आमी कसारी निच्या धरी पोहचाले ती
द्वावताच बाथरुम मुढी गेली. नीच्या आइला
कपडे माणिलाले आणी ती कपडे लकडूत आली
पण ती काळ्या वरोबर निल्या आळी निला
न जोरात एक न्यावर मारली आणी म्हिंगाली
खुपच व्यावे क्षिकावी वाटा आहे न तुली

मी नाही लोके क्षणाती आलेन. तरी पण मी
 तोंडी वाचवाम करायचे नरवत का आम्हांका
 सियला ही सकार नवून मालानर वेगळेच
 वारल. आई आवुन कृतीका असायकार
 भारते. निवे तर नीची मिठा करायला
 हटी लोती. पॅड झाटुन घाचला हवे होते.
 पण तीनी सारल तीने आणि वारान जावा
 एक आँडकी याडी फाडुन निला घ्यायला
 उपडे दिला. आणि मृत्युनामी. घे हे आणि
 उद्धा यात्रा धरून घरान वाढू घाल घोणा
 दिसुदेश नको नांवाल वाले नाही आणि
 कोफ-मात कुठे हे कापडे वडुदेश नको जरू
 सापाळ यात्रा वास घेतला तर मुल्यवाच
 होन नाही.

आरे हे काय हे तर मी नाविन्य
 हेकल आस कुठे होते का? आणि कधी
 कुणाचोजन क्षालय का आवड काली पण नकी
 लक्षण आउन्यातील पातायच का मुल्यांना.
 कुणीची पालकांना संगोष्यात्या लक्षण छरतान
 पण त्यांना संगोष्या आहीन जरू आवी वागधुक
 भोडली तर कसे वरे पालकांना संगोष्ये? पावी
 आली माहीन होताच मुल्यांना बोहेर जाणे
 मुलांबरोबर मर्ती देवारी हे चागल अहं
 कवातंत्र्या निच हिरकावुन होतान. मीयाचोहवान
 न पडून होते. नेव्हा आविन आवाज दिल
 आणि मी घरी परतले, आवी आविनवक
 घरुन आविण विवातल आवी हे माझे आत
 लरन तर उभन देवार नाही ता आवी
 मारुपाकड वित मृत्युनामी नाही - नाही करत
 उव्यालवकर उश लरन रुक्मिकुर्देशी, उन्ही उक्का
 इरक्केन सार आले काळजी कलाका मी आई.

7)

प्रश्न
प्राप्ति

उराणी खरोखरन आहिं मासिकिला
पुनी होवू दिल. व्यांतर सुप काही प्रगती
झाणी एकेकाळी वारा नोंत की झुलगा असता
तर वर काळ असता पण आता वारे
धर काळ मी मुलगी आहे. नोंत धरांना
सोमाळव्याच माझ्यात लळ आहे. मासिकपाळीचा
मी आदर करते ती आव्यावर मी नाराज
न होता. आवंदाव नवगांवी काम पुनी करते
प्रत्येक मुलीच्या आयुष्यात पाळी येते
असते. उराणी पहिली पाळी आलेली
मुलीना अविसारणी म असते. ते नवीना
कड्डीन विभक्त काळ नाही म्हलेत
समर्पणाना लोट देत या जगव्या स्त्रिया
पाळीना एवढार करतात.

दिक्षा गोप्तम शंगोळे.

(आंडेडकर वाड). श. निवासा बाजार

ता. हुदगाव अ. नांदेड
पी→ 431712

तय - 24 वर्ष

Eid:- dliksha.sawale.1995@gmail.com

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

- Tejaswini Shankar Thele

Tuljapur, Dist- Osmanabad

tejaswinithele01@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 shame 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.
