

२८ मे २०२२

सेवा सहयोग फाऊंडेशन



उर्मी प्रकल्प (मासिक पाळी बदल सर्वकाही)



चला...
साजरी
करूया,
मासिक पाळी



"मासिक पाळी" नाही पाप, नाही शाप, हे तर...
स्त्रीला मिळालेले वरदान

अनुक्रम



- सेवा सहयोग व उर्मी परिचय : पान ०३ व ०४
- मुक्तसंचार व मासिक पाळी म्हणजे (कविता) : पान ०५
- जेव्हा तिला पाळी येते (कविता) : पान ०६



- मासिक पाळी व त्या चार दिवसात (कविता) : पान ०७
- मासिक पाळी कविता व पाळी माझा अनुभव : पान ०८
- सेवा सहयोग#उर्मी#सेलिब्रेट पिरीयड्स : पान ०९
- ती मासिक पाळी : पान १०
- पाळीची सुरुवात : पान ११
- MY JOURNEY WITH URMI : पान १२



- उर्मीबद्दल थोडेसे, महिला का मासिक धर्म व ती (कविता) : पान १३ व १४
- मासिक पाळीस पत्र : पान १५
- पोस्टर्स : पान १६
- स्वयंसेवेच्या संधी : पान १७



जागतिक मासिक पाळी स्वच्छता दिन - 28 मे 2022

उर्मी - सेवा सहयोग फाउंडेशनचा उपक्रम

सेवा सहयोग परिचय

सेवा सहयोग ही संस्था २००६ सालापासून शिक्षण, महिला सक्षमीकरण, आरोग्य व पर्यावरण अशा मुख्य विषयांवर विविध उपक्रम राबविते. शहरी भागातील सेवा वस्त्यांमध्ये शालेय मुलांसाठी अभ्यासिका चालविणे, वस्तीमधील पौगंडावस्थेतील मुलींसाठी किशोरी विकास वर्ग, युवकांसाठी कौशल्य- विकास कार्यक्रम तसेच महिला सक्षमीकरण असे विविध काम संस्थेमार्फत चालते. निमशहरी तसेच ग्रामीण विद्यार्थ्यांसाठी स्कूल कीट उपक्रमातून शालेय साहित्य वाटप तसेच स्मार्ट स्कूल उपक्रमातून अशा शाळांसाठी डिजिटल लॅब, शास्त्र प्रयोग शाळा, खेळाचे साहित्य, पिण्याचे पाणी तसेच शौचालयाची उभारणी अशा माध्यमातून सहाय्य केले जाते.

समाजातील इतर अनेक प्रश्नासाठी २०,००० पेक्षा जास्त स्वयंसेवकांच्या माध्यमातून निर्मल वारी, वृक्ष संवर्धन, वॉक फॉर सेवा, टेक फॉर सेवा असे कार्यक्रम सेवा सहयोग मार्फत आयोजित केले जातात. सेवा सहयोग बदल अजून जाणून घेण्यासाठी किंवा स्वयंसेवक होण्यासाठी सेवा सहयोगच्या वेबसाइटला भेट द्या .

उर्मी प्रकल्प परिचय

पुण्यात बहुतांश लोकसंख्या हि वस्ती भागात राहते. सेवा सहयोगच्या समुत्कर्ष (शिक्षण), किशोरी विकास प्रकल्प (किशोरवयीन मुली) आणि महिला सक्षमीकरण प्रकल्प (WEP) यांसारख्या वेगवेगळ्या प्रकल्पांमध्ये काम करत असताना जाणवलं की, येथील महिला आणि मुलींमध्ये मासिक पाळी, आरोग्य आणि स्वच्छतेबद्दल जागरुकतेचा अभाव आहे आणि तो निर्माण करण्याची खूप गरज आहे.

बहुतेक किशोरवयीन मुली या मासिकपाळी बद्दल जागरूक नसतात, त्यामुळे त्यांना त्यांच्या दैनंदिन जीवनात अनेक अडचणींचा सामना करावा लागतो. अधिकतर महिलांना देखील मासिक पाळीच्या वेळी नेमके काय होते आणि त्याला कसे सामोरे जावे याबद्दल माहिती नसते.

जुलै २०१८ मध्ये सेवा सहयोग फाउंडेशनच्या महिला सक्षमीकरण उपक्रमांतर्गत **उर्मी प्रकल्पाची** सुरुवात करण्यात आली. या प्रकल्पाच्या माध्यमातून आपण **१७,००० मुली आणि महिलांपर्यंत** मासिक पाळीबद्दल जागरुकता तसेच सॅनिटरी नॅपकिन्स - मैत्रीण किट्स वाटप द्वारे पोहोचलो आहोत.

प्रकल्पाची मुख्य उद्दिष्टे :

- मासिक पाळी आरोग्य आणि स्वच्छतेबद्दल जागरूकता निर्माण करणे तसेच निगडीत अंधश्रद्धा दूर करणे .
- माफक दारामध्ये सॅनिटरी नॅपकिन्स तसेच पुन्हा वापरता येण्याजोगे रिउजेबल कापडी नॅपकिन्स उपलब्ध करणे किंवा मोफत वाटप करणे (कंपनी स्पॉन्सरशीप / वैयक्तिक देणगीदारांच्या च्या मदतीने)
- वापरलेले नॅपकिन्स तसेच इतर सॅनिटरी कचऱ्याची योग्य विल्हेवाट लावण्याचे महत्त्व याबद्दल जागरूकता करणे.

उर्मी प्रकल्प अहवाल

अनु क्र.	उर्मी उपक्रम	आत्तापर्यंत साध्य
१	सॅनिटरी नॅपकिन्सचे वितरण (अनुदानित दारामध्ये) तसेच मैत्रीण किटचे वाटप (कंपनी स्पॉन्सरशीप / वैयक्तिक देणगीदारांच्या च्या मदतीने)	५,३०,०००+ सॅनिटरी नॅपकिन्स
२	पुन्हा वापरता येण्याजोगे कापडी नॅपकिन्सचे वितरण	५२००+ कापडी नॅपकिन्स
३	जागरूकता सत्रे	१७५
४	जागरूकता सत्रांद्वारे लाभार्थीपर्यंत पोहोच	६०५० +
५	नॅपकिन्स वितरणामार्फत लाभार्थीपर्यंत पोहोच	१७,००० +

जागतिक मासिक पाळी स्वच्छता दिनाचे (२८ मे २०२२) औचित्य साधून मागील वर्षीप्रमाणे याही वर्षी आपण मासिक पाळी संदर्भातील प्रवेशिका मागवून ही मोहीम चालू ठेवली आहे.

उर्मी मासिक (२ रे वर्ष) प्रकाशित करताना आम्हाला अत्यंत आनंद होत आहे.

या मोहिमेचा मुख्य उद्देश मासिक पाळी या विषयवार मुक्तपणे चर्चा करणे आणि त्यासाठी प्रोत्साहित करणे हे आहे.





मुक्त संचार

फुलता बीज गर्भात, लागे चाहूल मातृत्वाची
अस्तित्व सांगण्या स्त्रीचं, अनमोल भेट निसर्गाची

येती वयात ललना, फुलता कळी यौवनाची
संपवुनी टाक मनामधूनी, व्यथा मासिक पाळीची

लाभला जरी तुला, जन्म युगी विज्ञानाच्या
आहेस बंधनात अजुनी, तू रूढी परंपरेच्या

नको मानूस शापीत तिजला, नाही होत विटाळ
बोचऱ्या असह्य काट्यांची, किती सौसशील झळ

येता धार्मिक विधी घरा, नको ढकलूस पुढे तिजला
अतिवापर औषधांचा, बनती अडथळा प्रजनना

स्वच्छतेचे ठेवुनी भान, कापडाचा टाळूनी वापर
बाळग जवळी सॅनिटरी पॅड, करावया मुक्त संचार

पसरुनी पंख कल्पनेचे, करुनी विहार स्वछंद
व्हायचे तुला निर्भय, साधावया मुक्त संवाद

बुरसटल्या विचारा आता, नाही द्यावयाचा थारा
संपवुनी वनवास प्रथांचा, शोधायचा निवारा

मंगेश मुरलीधर दौंडकर
मु.पो.कनेरसर, ता.खेड, जि.पुणे



मासिक पाळी म्हणजे

मासिक पाळी म्हणजे एक शब्द
स्त्रीचा स्त्रीला कळलेला
अचानक आलेला पाहुणा
जणू स्त्रियांनाच असतो का कळलेला!

मासिक पाळी म्हणजे एक प्रवास
स्त्रियांच्या आयुष्य भराचा
जास्त मोठा नसून सुध्दा
जणू स्त्रियांसाठी असतो धडपडीचा !

मासिक पाळी म्हणजे एक त्रास
स्त्रियांना सोसावा लागणारा
परत परत येऊन देखील
स्त्रियांनाच प्रश्न करणारा!

मासिक पाळी म्हणजे एक चाहूल
स्त्रियांच्या आयुष्यात भीन भिंनारी
अचानक येऊन कधी
स्त्रियांनाच गाऱ्हाणं सांगणारी!

मासिक पाळी म्हणजे एक लहर
आयुष्यात येऊन सुध्दा
स्वतः चेच महत्त्व असणारी
ती एक मासिक पाळी असते!
स्त्रीला पालवी बहरवणारी !

मीनाक्षी तनपुरे
जीवनज्योत महिला सक्षमीकरण केंद्र

जेव्हा तिला पाळी येते

जसे सुरवंटाचे फुलपाखरू होते
तशीच मुलगी सुंदर दिसते
विश्व तिचे बदलून जाते
जेव्हा मुलीला पाळी येते

जसे कळीचे फुल होते
तसेच मन उमलत जाते
भाव भावना फुलू लागते
जेव्हा मुलीला पाळी येते

जसा बिजाला अंकुर येतो
वेल जशी हळूच वाढते
तसेच स्त्रीत्व बहरून येते
जेव्हा मुलीला पाळी येते

अस्तित्वाचा शोध लागतो
हा देहाचा उत्सव असतो
निर्मितीची चाहूल लागते
जेव्हा मुलीला पाळी येते

पाऊस पडतो, धरती भिजते
रुजण्यासाठी तयार होते
तशीच सुंदर घटना असते
जेव्हा मुलीला पाळी येते

जसा वसंत वनात येतो
निसर्ग नव्याने फुलू लागतो
तसाच, मासिक ऋतू बदलतो
जेव्हा मुलीला पाळी येते

जशी मुलगी वयात येते
घर गर्भाचे तयार होते
जन्मचक्र हे पुढे चालते
जेव्हा मुलीला पाळी येते

मनीषा नाईक
जीवनज्योत महिला सक्षमीकरण केंद्र

मासिक पाळी- स्वरचना काव्य

या मासिक पाळीला
अपवित्र म्हणू नका
जुन्या परंपरेला इथे
खत पाणी घालू नका.....॥१॥

मान सन्मान करुनी
तिने जग उद्धारले
तिच्याच पोटी जन्मून
इथे महापुरुष जन्मले..॥४॥

वेड डोक्यातले काढून
असला धर्म जाळून पहा
आहे देणगी निसर्गाचीच
तिच्याकडे सन्मानाने पहा.....॥७॥

तुझा माझा जन्म
इथेच तर झाला
जगण्याला अर्थ
स्त्रीमुळेच मिळाला.....॥२॥

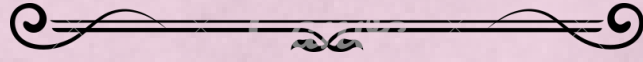
द्वार नसूनी नरकाचा
तिच्या चरणी स्वर्ग आहे
हिन वागणूक देऊन ही
ती सुंदरतेचा खजिना आहे.....॥५॥

पाळीच्या समयी वेदनेचे
काहूर फक्त स्त्रीचं जाणते
स्त्रीच्या या कर्यातूनच
नवी पिढी जन्म घेत राहते॥८॥

शिवाशिव करू नका
काम करू देऊ नका
धीर तिला देऊन
भुरसट विचार मोडून टाका.....॥३॥

धर्म कोणता सांगतो
पाळीच्यावेळी वेगळं ठेवा
असंख्य वेदना सोसून ही
कोणाला वाटत नाही हेवा.....॥६॥

**सौ. मेघा प्रज्योत शहा.
कोल्हापूर**



त्या चार दिवसात

स्त्री म्हणजे प्रेम,
स्त्री म्हणजे माया
स्त्री म्हणजे देवाने बनवलेली
सुंदर अशी काया!

तिच्या त्या चार दिवसात
घरात शिवताशिवत पाळतात
जणूकाही घरातल्या घरात
तिला वाळीतच टाकतात!

उठल्यापासून - झोपेपर्यंत
चाललेला असतो जिचा हात
नक्की काय होत तिला
त्या चार दिवसांत ?

रक्तस्राव, पोटदुखी
तिला होत असे दरमाही
पण तिचं हे दुखण
कोणी दुसरं समजूच शकत नाही !

मासिक पाळी म्हणजे
देवाने स्त्रीला दिलेल वरदान
प्रत्येक स्त्रीचा
सर्वात मोठा मान!

अशी ही मासिक पाळी
स्त्रीचं दर महिन्याचं दुखणं
या मासिक पाळी शिवाय
अपुर्ण आहे स्त्रीचं असणं.....!

श्रावणी सरपाले



मासिक पाळी

ती पावित्र्याची खाण,
अन् मांगल्याचं धन असते.

मग का होते अपवित्र ?
जेव्हा तिला मासिक पाळी येते.

जेवण बनवण्यात ती सुगरण असते,
तरीही तिला स्वयंपाकघर परके होते.
अन् दारातली तुळसही पाठ फिरवते.

मोकळे हे पंख माझे,
असे आभासी स्वप्न तिचे.
अडकून या विटाळात,
बसते आभासी जीवन माझे.

जगण्याचे ते दिवस माझे,
मानतात उगाच अपवित्र.
मग कसे असते पवित्र ?
जेव्हा बाळ जन्म घेते.

घरात स्वतःच्याच ,
हुंदडणे, बागडण्याला सक्त मनाई असते.
अन् जीव मुठीत घेऊन ती,
घराचा उंबरठा ओलांडते.

ती *स्त्री* ची ओळख आहे,
तरीही ती अनोळखी असते.
बाईचं ती आईपण आहे,
तरीही ती लोकांच्या नजरेत
कायम *अडचण* च आहे.

तीस वर्षापूर्वीची गोष्ट. घरासमोरच्या
वाड्याच्या मध्यभागी फुलापानांनी
सजवलेला एक छोटासा मांडव होता.

आमच्यापेक्षा २-३ वर्षांनी मोठी
असलेली, बऱ्याचदा आमच्यात
खेळणारी, पण गेले ४-५ दिवस
खेळायला न आलेली एक ताई नटून
थटून मंडपात बसली होती. तिथे
जमलेल्या मोठ्या बायकांनी तिथे
मंडपातच त्या ताईला डोक्यावरून
आंघोळ घातली.

“अगं, तिला न्हाणं आलंय.”, एक
अनुभवी मैत्रीण कुजबुजली.

न्हाण येणं, मासिक पाळी,
Menstrual Cycle, Periods हे सर्व
शब्द जितके रुक्ष आहेत, तितकीच ती
प्रक्रिया पण नकोशी आहे.
मासिकपाळीला आपली मैत्रीण म्हणा
अशी एक कविता वाचली. तीस वर्षे
झाले दर महिन्याला भेटायला येणारी ती
मला अजूनही मैत्रीण वाटत नाही.
पोटदुखी, कंबरदुखी, डाग पडायचं
टेन्शन नकोस वाटत.

जिथे बसलोय तिथून हलावंस पण
वाटत नाही. मनासारखे कपडे घालता
येत नाही की मोकळेपणाने वागता येत
नाही. म्हणूनच या दिवसात “बाजूला
बसायची” पद्धत सुरु झाली म्हणतात.
जेणेकरून स्त्रीला शारीरिक श्रम
करायला लागू नयेत. कालांतराने मात्र
देवधर्माशी याचा संबंध जोडला गेला.
पण तो आता डोक्यात असा बसलाय
की, या सगळ्यामागचं विज्ञान
कळूनदेखील या दिवसांमध्ये देवाजवळ
जाणंसुद्धा चुकीच वाटत.

मध्यंतरी भाषांतराच्या निमित्ताने पुन्हा
Menstruation च्या मागचं विज्ञान
समजून घेता आलं. हि प्रक्रिया म्हणजे
निसर्गाची एक मोठी किमया आहे. अगदी
जन्मतःच मुलीच्याअंडाशयात असलेल्या
लाखो अंडपेशीपैकी, वयात आल्यावर दर
महिन्याला फक्त एकच अंडपेशी परिपक्व
होऊन अंडनलिकेत सोडली जाते. तिचं
फलन झालं तर तयार होणाऱ्या गर्भाचं
पालनपोषण करण्यासाठी एक मऊ गादी
गर्भाशयात तयार होते. फलन नाही झालं
तर मात्र सगळी तयारी वाया जाते. गादी व
अंडपेशी रक्ताच्या स्वरूपात शरीराबाहेर
टाकले जातात. या दरम्यान विविध
संप्रेरकांच प्रमाण कमी- जास्त होऊन
योग्य तो परिणाम साधला जातो. हे सगळं
अगदी न चुकता दर महिन्याला आपोआप
घडत राहत .

तर कितीही नकोशी असली तरी हि
प्रक्रियाच तर सगळ्या मनुष्यजातीच्या
निर्मातीच मूळ आहे. त्यामुळे तिला
टाळणं केवळ अशक्यच .

मिनाक्षी आंबेकर





#Sevasahayog #Urmi #Celebrate Periods

Menstruation is stigmatized in all over the world Even today.

We have to talk on this subject with our children to shed off the shyness in them, and let them be aware of the pros and cons. We talk about many things (modern India, science, technology and many such matters.) Then why we never talk about such an important topic to our children and educate them before they face the problems.

Proceeding further what I would like to focus in a different way that why can't we educate our boys more about the process of periods that "it is a natural biological, monthly process which takes only in the females and during this time mood swings, cramps are some of the common problems seen", and at that hard times they simply need love, support and cooperation of the family members to deal with it. To create this awareness in the society we can take up small skits in schools, flash mobs in public places and more activities to remove the taboo of shame in the society.

At the same time we should try to adopt new technologies like using "MENSTRUATION CUPS" instead of pads/clothes. And how by using cups is more hygiene, and we can save our Mother Earth from harming the environment.

Meeting the hygiene needs of all adolescent girls is a fundamental issue of human rights, dignity and public health. Many Dr. and NGO are already distributing cups for free and trying to create hygiene and awareness in the society. In Fact we have to make them understand that getting monthly periods on time /correctly ,means it's a rejoice that our body is functioning correctly.

I would summarise with a quote:
"Periods are not TOO GROSS
TOO WEIRD (OR)
TOO INAPPROPRIATE
TO TALK ABOUT ".

INDIRA TALASILA



ती मासिक पाळी

‘ती येते अनं कोणालाही काही कळू न देताच निघून हि जाते’

‘ती येते तेव्हा शहाणपण येते पण बालपण मात्र निघून जाते’

सेक्स सारख्या गोष्टीवर खुलेआम बोललं जाते, पण तिच्याबद्दल मात्र कायम मौनच धरल जाते, पण तिच्या येण्याने ४-५ दिवसांसाठी तिला वाळीतच टाकल जाते. ‘ती’ स्त्रीत्वाची ओळख मानली जाते, पण तरी ती का लपवली जाते? तिच्या शिवाय स्त्रीला स्त्रीपण नाही, वा बाईला आईपण नाही, तरीदेखील तिला नेहमी अडचणचं म्हणले जाते. मासिक पाळी म्हणजे स्त्रीच्या आयुष्यातील महत्वाचा दिवस. दर महिन्याला येणारी पाळी हि काही स्त्रियांसाठी वेदनारहित असते तर काहींसाठी अती वेदनादायी असते. सामान्यतः मासिक पाळीच्या दरम्यान मुलींचे पोट, पाय आणि कंबर अतिशय दुखत असतात, तर काही जणींना चक्कर किंवा भोवळ सुद्धा येते. तर अनेक स्त्रियांना लुस मोशन ची समस्या देखील सतावते. हे सगळे बदल मासिक पाळीमुळेच शरीरात होत असतात. या काळात प्रत्येक मुलीने स्वतःची काळजी घेणे क्रमप्राप्त असते, पण बऱ्याचदा असे होते कि, मासिक पाळीबद्दल योग्य ज्ञान नसल्यामुळे मुली या काळात चुकीच्या समजातून अनेक गोष्टी करतात आणि स्थिती अधिक खालावते. बऱ्याच जणी यावर उपचार असूनही उपचार घेत नाहीत कारण त्यांना भीती असते कि, याचा भविष्यात वाईट परिणाम व्हायला नको आणि त्या तश्याच वेदना सहन करत राहतात.

सामान्यतः मासिक पाळी दरम्यान मुलींच्या शरीरातील मेटाबॉलीसम संथ होतो. यामुळे पोटात गॅस निर्माण होऊ शकतो किंवा अपचनालाही सामोरे जावे लागू शकते. मासिक पाळी दरम्यान हा त्रास टाळायचा असेल तर मुलींना आपल्या आहारातील काही विशेष गोष्टींकडे लक्ष द्यायला हवे. आहार अगदी साधा आणि सात्विक असावा. गरम पदार्थ, चमचमीत पदार्थ टाळावेत. अशा काळात आपल्या शरीराला शक्ती प्रदान करणारे पदार्थ खावेत.

‘मासिक पाळी असताना कोणत्या प्रकारच्या वेदना सहन कराव्या लागतात हे फक्त एक स्त्रीच समजू शकते. मासिक पाळी असताना खारट पदार्थ खावू नयेत व खारट फळांपासून तर पूर्ण लांब राहावे. संत्री, मोसंबी, अननस आणि टोमॅटो या फळांचे सेवन करू नये, कारण यांच्यात सायट्रिक आम्ल असते. मासिक पाळी दरम्यान वेदना वाढवण्यास कारणीभूत ठरू शकते, मासिक पाळी दरम्यान न खाण्यासारखे पदार्थ खूप आहेत पण त्यातला त्यात असे दोन पदार्थ आहेत ज्यांपासून मुलींनी आवर्जून दूर राहावे. ते दोन पदार्थ म्हणजे केळी आणि दही, मासिक पाळी दरम्यान केळी आणि दही अजिबातच खावू नये, यांचे सेवन केल्याने काही मिनिटातच वेदना सुरु होऊ शकतात, आणि क्रॅम्पची समस्या सुद्धा उद्भवू शकते. त्यामुळे मासिक पाळी दरम्यान केळी आणि दही खायचे नाहीत. मासिक पाळी..... समज कमी, गैरसमज जास्त !

‘मासिक पाळी म्हणजे चार चौघात न बोलण्याचा विषय. त्यामुळे पाळी विषयी खुलेआम चर्चा होत नाही. केमिस्ट कडे सॅनिटरी नॅपकिन्स दबक्या आवाजात मागितला जातो. केमिस्ट हि अगदी सॅनिटरी नॅपकिन्स कागदात गुंडाळून देणार. कशाला हवी एवढी लपवा छपवी? आपण सर्वजण जन्माला आलो आहोत ते या अस्तराच्या कूपेमुळेच, आणि त्यालाच आपण अपवित्र, अशुद्ध आणि विटाळ मानतो. या नैसर्गिक क्रियेचा एवढा बाऊ का करावा?

पाळी आली आहे ना ? मग मंदिरात जाऊ नको, प्रसाद नको खाऊ, कोणाला शिवायचं नाही, स्वयंपाक घरात शिरायचं नाही, चार पाच दिवस वेगळे राहायचं.... आणि खूप महत्वाचं म्हणजे लोणच्याच्या बरणीला हात लावायचा नाही. कारण ते नासेल (बाकी काही नाही पण लोकांचे विचार नासेलत). पाचव्या दिवशी पाळी थांबली कि अंघोळ करायची आणि शुद्ध व्हायचं.

स्त्री जातीच्या दागिन्याची वेगळीच कथा,

गुंतागुंतीचे शरीर तिचे त्याची वेगळीच एक कथा,

आईत्वाची देन तिला जन्म देई ती बाळाला,

मुल वाढवण्या दिली देवाने गर्भात पोषक तत्वे तिला

रक्तलाळेचा गर्भाशय म्हणजे जणू बाळाची गादि मखमली

बीज न जाता गादी होई जुनी

पुन्हा नव्याने तयार होण्या, येई तिला मासिक पाळी

अपवित्र म्हणती लोक तेव्हा, स्त्रवते रक्तलाळ तिच्या शरीरातून,

शुभकार्य असता ठेवती तिला लांब जणू ती उकीरड्याची घाण

स्पर्श नसतो तिने करायचा ना तिला कुणी करायचा

अशुद्ध अन अपवित्र नसूनही तिने खोटा आव मात्र आणायचा

मूर्ख सारे लोक दूर सारून... विटाळ आल म्हणे तिला

मखमली गादीत ठेवून, ९ महिन्यांनी तिने जन्म दिला याच मूर्खाना

मासिक पाळी येत अपवित्र आणि अशुद्ध म्हणून खूप छळले तिला

संपवूया या आता चुकीच्या प्रथा, सलाम करून स्त्रीच्या या मखमली

पावित्र्याला.....

पूजा नामदेव करंजकर



पाळीची सुरुवात



मी इयत्ता आठवी मध्ये असताना मला पहिल्यांदा पाळी आली होती ... मी तेव्हा होस्टेललाच होते. आय थिंक आमचा मॉर्निंग ब्रेक झाला होता तेव्हा मला त्या भावना खूप वेगळ्या आणि विचित्र वाटत होत्या. मला काय करावं आणि काय करू नये काहीच कळत नव्हतं. ते ब्लिडिंग होताना बघून मला तर फार रडायला येत होतं.

तेव्हा आठवी म्हणलं तर जूनियर हाऊसमध्ये आम्हीच सीनियर होतो. त्यामुळे कोणाला सांगता येत नव्हतं आणि विचारता ही येत नव्हत.

मग मला रडताना बघून माझ्या फ्रेंड्स नी मला समजावलं. ते काय असतं हे समजावलं व पॅड दिला.

व मी रडत होते म्हणून आईशी बोलण्यासाठी मला मॅम कडे घेऊन गेल्या. मी आईला कॉल केला तिला सगळं सांगितल आणि रडायला लागले. आणि मला आत्ताच्या आत्ता घ्यायला ये असं म्हटलं. तिने मग मला समजावलं आणि म्हणाली पप्पा कामावरून आले की मी शाळेमध्ये पाठवेन. तेव्हा कुठे मला जरा बरं वाटलं आणि मग मी दुपारची शाळा बुडवून होस्टेललाच थांबले.

माझी बॅग पॅक केली आणि पप्पांची वाट पाहत होते .पण पप्पा मला न्यायला येईपर्यंत चा काळ तो माझ्यासाठी खूपच अवघड होता म्हणजे हे असं का होत असावं? कशासाठी होत असाव ? हे गरजेचं असतं का ? हे मुलींनाच का बरं असतं ते ? असंख्य प्रश्न माझ्या डोक्यात येत होते.

खूप वेगळं विचित्र आणि घाण वाटत होतं ते सगळं आणि मला खूप रडायला येत होत आणि कधी एकदा पप्पा येत आहेत आणि मला आईकडे घेऊन जातात असे झाले होते .

तसं माझे गाव एक तासाच्या अंतरावर होतं. पण त्या कंडिशन मध्ये तो माझा पहिलाच प्रवास होता . त्यात पोटात होणाऱ्या त्या वेदना आणि त्यातला तो वेदना देणारा प्रवास .

पण त्या सगळ्या वेदनेमध्ये एकच खुशी होती ती आईकडे जाण्याची मग पप्पा आल्यावर आणि घरीगेल्या वरती कुठे जीवात जीव आल्यासारखे वाटले.

पण काय फायदा त्याचा घरी गेले की आपले विधी सुरु झाले गोमूत्र अंगावर टाका . बॅग बाजूला ठेवा .इकडे तिकडे कुठे लागू देऊ नका आणि मला एका रूममध्ये एका बाजूला बसायचं सांगितले. मी घरी गेल्यावर साधं आईच्या गळ्यात पडून भेटू शकले नाही किंवा शरीरात होणाऱ्या त्या विचित्र फिलिंग बदल सांगून मी तिच्या कुशीत रडूही शकले नाही .ज्या वेळेला मला तिची जास्त गरज होती मला ती माझ्या जवळ हवी होती . तेव्हा ती माझ्या जवळ थांबू शकत नव्हती. मला जवळ करू शकत नव्हती .तेव्हा त्या गोष्टींच मला अजूनच वाईट वाटत होते आणि मी देवावरती माझ्याशीच असं का ? आणि हे इतकं वाईट असेल तर मला नको प्लीज! असे म्हणून चिडत होते, रागवत होते आणि रडत होते पण त्याचा काहीच फायदा नव्हता.

मग सगळे रात्री झोपायला गेल्यावर आई माझ्या जवळ आली आणि माझ्या पोटावर हात फिरवून पोटात खूप दुखत असेल ना पिल्लू असे म्हणून पोटावर हात फिरवत राहिली . आणि तो हात म्हणजे माझे औषधच झालं.आईच्या स्पर्शा मध्ये जादू असते असे म्हणतात ना तेच खर . आणि मला बरं वाटत होतं .

जेव्हा जेव्हा मला पीरियड्स येतात तेव्हा तेव्हा मी तो हात आणि तिचा स्पर्श खूप मिस करते.

**ऐश्वर्या विजय अडमुळे
किकवी , भोर .**

MY JOURNEY WITH URMI AND WHAT I HAVE GAINED FROM IT

I have been associated with Urmi since its inception in 2018. Talking freely about Menstruation and female health problems is something that I never thought I would do in my life. Starting as a volunteer for Seva Sahayog, I got the opportunity to work on this project. Right from brainstorming the name to its execution, I have seen it all. This experience has been an eye-opener for me as I realised so many new things not only about Menstruation but also about myself. I'm sharing a few aspects in which I think Urmi has contributed to my growth as a person.

1. Changed Personality:

Being an introvert, I always found it very difficult to convey my ideas or thoughts to other people, especially if it requires details. Being in Urmi I learned to explain to people in detail about the project and its need. Over the years, this project changed my personality and now I can talk to anyone with ease that too on a topic that is not discussed so freely i.e. Menstruation. This has increased my confidence manifold, making me more assertive and proactive.

2. Entrepreneurial Skills:

Before Urmi, I was working as a trainer for entrepreneurial skills and management. Urmi gave me a chance to try all that theory into practice. Not only I learnt a lot but it made me realise the challenges and mindset of entrepreneurs.

PALLAVI MITTAL

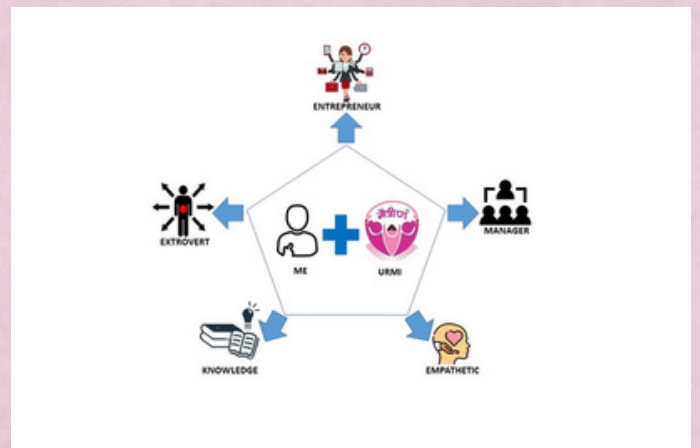
3. Project Management:

While handling the huge responsibility of setting up the production center for sanitary napkins, hiring & managing human & materialistic resources, networking, setting up the SOPs, writing reports, proposals, budgeting, this project has taught me all the aspects of managing a project in a very effective way. I never learned all these things even during my MBA.

4. Empathy: Urmi has truly helped me understand empathy in the true sense. Listening to all the real-life stories, and meeting people who are passionately working towards making menstruation a normal, made me realise the meaning of empathy and helped me evolve as a better person.

5. Knowledge: While being actively involved in Urmi I acquired so many new skills. It helped me improve my communication & presentation skills. Urmi encouraged me to learn things like Impact management, Proposal Writing, Creative Writing, Report Writing, Leadership Skills, Time management, etc. which otherwise I wouldn't have made an effort to learn. Being exposed to other volunteers from different professional backgrounds also expanded my horizons in many areas.

I hope that this lovely journey of learning and sharing will continue for a long time and I will continue to evolve as a better human being. Thank You, Urmi.





उर्मीबद्दल थोडेसे

सेवा सहयोग्याच्या अनेक प्रकल्पांपैकी “उर्मी “ (मासिक पाळीबद्दल सर्वकाही) हा प्रकल्प जून २०१८ मध्ये सुरु केला गेला. या प्रकल्पाच्या माध्यमातून आपण मासिक पाळी,आरोग्य आणि स्वच्छता याविषयी जागरूकता सत्रे घेतो. माफक दरामध्ये डिस्पोजेबल नॅपकिन्स तसेच रिऊजेबल नॅपकिन्स उपलब्ध करून देतो आणि डिस्पोजलसाठीच्या रेड डॉट बॅगबाबत देखील जागरूकता निर्माण करतो.

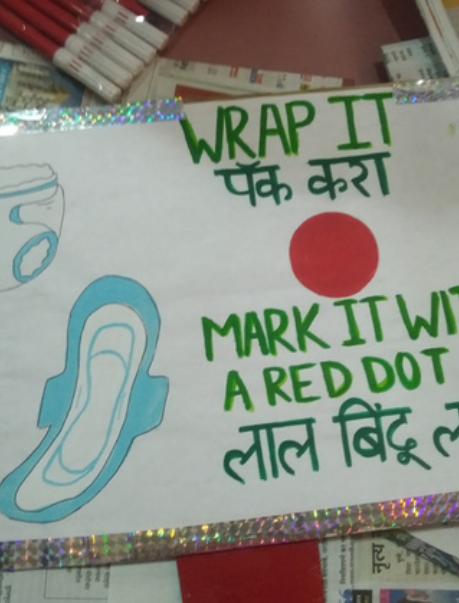
‘मासिक पाळी’ हा एक असा विषय आहे ज्याच्यावर फारसं उघडपणे बोललं जात नाही आणि बऱ्याच समस्या आणि गैरसमजुती ह्या न बोलण्यामुळेच निर्माण होतात. ‘उर्मी’ प्रकल्पाच्या माध्यमातून आपण वेगवेगळ्या स्तरातील महिला आणि मुलींशी संवाद साधतो त्यांना बोलत करण्याचा प्रयत्न करतो.

आतापर्यंत आपण पुण्यातील वेगवेगळ्या वस्त्यांमध्ये, वेगवेगळ्या शाळांमध्ये सत्रे घेतली आहेत. त्यामध्ये घरकाम करणाऱ्या महिला, बांधकाम मजूर महिला, भंगार गोळा करणारया मुली व महिला, शाळेत जाणाऱ्या मुली त्याचबरोबरीने आदिवासी भागातील महिला व मुली यांच्यासाठी देखील सत्रे घेतली आहेत. पुण्यामध्ये तसेच पुण्याबाहेर बीड, सांगली, यवतमाळ, नंदुरबार या जिल्ह्यामध्ये देखील विविध संस्थांच्या मदतीने आपण ही जागरूकता निर्माण केली आहे आणि करत आहोत.

हे काम करत असताना प्रकर्षाने जाणवतं की, मुलींना आणि महिलांना खरोखरच मासिक पाळी बदल म्हणा किंवा आरोग्य, स्वच्छता याबद्दलची शास्त्रीय माहिती खूप कमी माहिती असते आणि याउलट गैरसमजच जास्त असतात. शाळेतील मुलींना विचारलं तर त्यादेखील म्हणतात की,आम्हाला मासिक पाळीबद्दल इतकी माहिती या अगोदर नव्हती. खरं तर शाळेत या विषयावर सखोल माहिती देणं शाळेच्या अभ्यासक्रमाचा एक भाग आहे. पण कधी कधी शिक्षक स्वतः या विषयावर खुलेपणाने बोलत नाही त्यामुळे मुलींपर्यंत माहिती नीट पोहोचत नाही. या जागरूकता सत्रांमुळे महिला आणि मुलींनी निदान या विषयावर बोलायला तरी सुरुवात केली आहे. आणि ही सगळी नैसर्गिक क्रिया आहे हे त्यांना कळलं आहे. आपल्या शरीरात नेमकं काय घडतं याची कल्पना त्यांना आली आहे. असं फिडबॅक घेताना आम्हाला जाणवत आहे.

जागरूकता सत्र घेताना खरं तर सुरुवातीला कुणीच मोकळेपणाने बोलत नाहीत पण जसजसा वेळ जातो, तसतसे शेवटी मुली/महिला त्यांना असलेल्या अडचणी किंवा गैरसमजुती याबद्दल बोलू लागतात. आम्ही पण आमच्या परीने त्या शंकांचे निरसन करतो. जे अगदी माहिती नसेल त्याबाबत माहिती घेऊन त्यांना सांगण्याचा प्रयत्न करतो. आणि गरज असेल तर डॉक्टरांचा सल्ला देखील घेतो.

हे काम करताना अनेक अनुभव आले. त्यापैकी सांगावे असे काही अनुभव म्हणजे, सत्र घेतल्यानंतर आम्ही फीडबॅक साठी फोन करतो. हे सत्र घेतल्याचा काही उपयोग झाला का ? मिळालेली माहिती त्यांनी इतरांना सांगितली का ? याबाबत.... सौ. छायाताई कांबळे यांनी सांगितलेले उत्तर एकून आम्ही खूपच आवाक झालो. त्या म्हणाल्या इतरांच काय घेऊन बसलाय ताई,... बदलाची सुरुवात मी माझ्या घरूनच केली आहे. माझ्या अंगात देवी यायची म्हणून मी त्या दिवसात एका कोपरयात बसून असायचे, विटाळ होईल म्हणून कशालाच हात लावायचे नाही.पण हे सत्र आणि त्यातली शास्त्रीय माहिती कळल्यावर मला लक्षात आलं की हे सगळं नवीन पिढी घडवण्यासाठीची निसर्गाचीच एक प्रक्रिया आहे आणि यात विटाळ असे काही नाही. तेव्हापासून मी बाजूला बसणं बंद केलं आणि रोजची दैनंदिन कामे इतर दिवसांप्रमाणेच करू लागले.



अजून एक अनुभव म्हणजे, आम्ही ताडीवाला रोड येथील एका वस्तीमध्ये महिलांसाठी जागरूकता सत्र घेतले, तेव्हा तेथील स्थानिक रहिवासी असलेल्या वर्षाताई अडागळे यांनी विनंती केली कि , ज्याप्रमाणे तुम्ही आमच्यासाठी हे सत्र घेतले आणि आमचे गैरसमज दूर केले. त्याचप्रमाणे आमच्या वस्तीतील किशोरवयीन मुलींसाठी देखील अशा प्रकारचे सत्र घ्या, कारण या विषयावर मुली मोकळेपणाने बोलत नाहीत. आणि या भागात मुलींमध्ये पळून जाणे, गर्भधारणा होणे गर्भपात होणे, वेगवेगळ्या आमिषाला भूलणे असे बरेच प्रकार होत असतात. त्यांना अशा प्रकारच्या सत्राद्वारे मार्गदर्शन मिळेल आणि हे प्रकार कमी होण्यास मदत होईल. त्याप्रमाणे आपण त्या वस्तीतील मुलींसाठी सत्र घेतले मुलींच्या समस्या जाणून घेतल्या, त्यांच्याशी संवाद साधून त्यांना जागरूक करण्याचा प्रयत्न केला.

या आणि अशा प्रकारचे कित्येक अनुभव सत्र घेताना, सत्रानंतर आलेत. खरंच ज्या कारणासाठी 'उर्मी' चा प्रवास सुरु झाला तो प्रत्यक्षात पोहोचतोय, या पेक्षा अजून आनंदाची बाब कोणती असू शकेल. जिथे जिथे आपण सत्रे घेतली तेथे रेड डॉट बॅग वापरण्याचे प्रमाण वाढले आहे, या विषयावर मोकळेपणाने बोलणं थोडं फार सुरु झालं आहे.

केवळ मासिक पाळीबद्दल शास्त्रीय माहिती देणे एवढ्यापुरतेच काम करून चालणार नाही. त्यापलीकडे जाऊन या बदलत्या गैरसमजुती आणि अंधश्रद्धा दूर करणे देखील खूप गरजेचे आहे. आणि त्यासाठी सगळ्यांनीच याकडे सकारात्मकतेने बघणे आवश्यक आहे आणि योग्य पाऊल उचलणे गरजेचे आहे. हे सगळे बदल काही लगेच होणार नाहीत, पण हळू हळू नक्की बदल होईल आणि त्यासाठी सगळ्यांनीच सातत्याने प्रयत्न करणे खूप गरजेचे आहे.

महिला का मासिक धर्म

ती

ये लाल रक्त पीढीयों की सीढ़ी है,
मासिक धर्म कोई पाप नहीं |
ये तो देन है प्रकृती की,
अगर ये नहीं तो प्राणियों में प्राण नहीं |
ये तो स्त्रियों की पीड़ा है,
मिला है प्रकृती से वरदान यहीं |
मंदिर मज्जिद जाने को रोकते हो,
ये लाल रक्त कोई अभिशाप नहीं |
ये तो उनका सन्मान है,
स्त्रियों में स्त्री होने का है अभिमान यहीं |
इसी से किलकारियों का संसार है ,
इसके बिना सृष्टी का होना निर्माण नहीं |

बालपणात ती झुलते ,
किशोर वयात ती खुलते .
त्या दिवसात दुखते कंबर-पाठ
तिच्या राहणीमानात दिसतो थाट !

घरात वेगळे बसावे लागते
मंदिरात जाऊ नको असे सांगते
मनात असते निराशेचा खार
डाग पडायची भीती फार !

शाळेत चालते मजा-मस्ती ,
मनात भरते आकर्षणाची धास्ती .
तिच्यात होतात बदल नवे ,
सारख आरशात पाहायला हवे !

जान्हवी विठ्ठल अदबल्ले

जीवनाला येते वेगळे वळण थेट ,
मासिक पाळीची मग घडते भेट .
उर्मी सांगते शास्त्रीय माहिती छान,
मैत्रीण बनते वर्षभराच्या नॅपकीनची खाण !

काजल सोनावणे

मासिक पाळीस पत्र

आदरणीय मासिक पाळी,

आश्चर्य वाटलं असेल ना की, तुला आदरणीय हा शब्द वापरला मी...कारण तुझ्याबद्दल कोणी मनमोकळं पणाने बोलतपण नाही आणि ही मुलगी मला आदरणीय म्हणतीये...

मी पण सगळ्यांमधली च आहे. तुला अनेक नावांनी ओळखलं जातं, बड्डे झाला, कावळा शिवला, शहाणी झाली, चालत नाही असे अनेक टोपणनावे आहेत. जेव्हा मला पहिल्यांदा तू भेटायला आलीस म्हणजे पहिली मासिक पाळी जेव्हा आली तेव्हा मी खूप घाबरले होते कारण त्याभागातून रक्तस्राव होणं म्हणजे ते माझ्यासाठी भीतीदायक होतं कारण लहान असताना काही कापलं,लागलं की रक्त येत अस वाटायचं. मग अचानक या भागात काही झालंच नाही आणि रक्त... पण त्या दिवसापासून पुढचे ५ दिवस आईने माझी खूप काळजी घेतली, गोडगोड पदार्थ खायला दिले. ते पाच दिवस 'सूर्य काय पश्चिमेला उगवला का?' असा प्रश्न सारखा पडायचा.. पण तिथून पुढे दर महिन्याला ५ दिवस तू भेटायला येतीये.मुलगी वयात येताना जो काही शरीरात बदल होतो त्या बदलांपैकी एक बदल म्हणजे तू ' मासिक पाळी... तू आली की त्रास होतो. चिडचिड होते. सुरुवातीला खुप राग यायचा तुझा पण नंतर नंतर तुझ्याबद्दल माहिती जाणून घेतली, तू कशी येते ?का येते? हे समजायला लागल्यावर तू किती महत्वाची आहेस हे पटायला लागलं.

स्त्री म्हणून जी ओळख असते ती तुझ्यामुळेच आम्हांला मिळते, आई होण्यासाठी तुझं असणं महत्वाचं आहे. तू जर नसती तर कोणाचा जन्मच झाला नसता हे विश्वच नसतं. पण तरीही तुला घाण समजलं जातं. पण तू म्हणजे 'रक्त आणि मऊ पेशींनी बनलेलं अस्तर' आहे जर तिथे गर्भधारणा झाली नाही की तू बाहेर येतेस. तरी तू घाण आहेस अशी समजूत आहे.

तुला माहिती , सॅनिटरी पॅड मागायला जाताना पण आम्ही मुली खुप लाजतो, तो दुकानवाला पण लाजत लाजत पेपर मध्ये गुंडाळून देतो. त्यावेळेस अस वाटत की काहीतरी अपराधच करतोय. घरात पण याविषयी चर्चा होत नाही. ग्रामीण भागात तर नुसता छळ होतो. माणसांमध्ये यायचं नाही, कोणत्या गोष्टीला शिवायच नाही आणि म्हणे देवाजवळ जायचं नाही... असं म्हणून वाळीत टाकतात अजून पण..या काळात शरीराला आराम मिळावा म्हणून ही पद्धत होती पण हे चुकीच्या मार्गाने वापरतात याची खंत वाटते असो..

पण" तुझ्या येण्याने सुरू होतो, आई होण्याच्या तयारीचा प्रवास".... विसाव्या शतकात काही अंशाने तुझ्याबद्दलची सकारात्मकता जाणवते.... म्हणून तुझा आदर करण्याची सुरुवात माझ्याकडून करतीये. धन्यवाद तुझ्यामुळे स्त्रीत्वाची जाणीव होते.

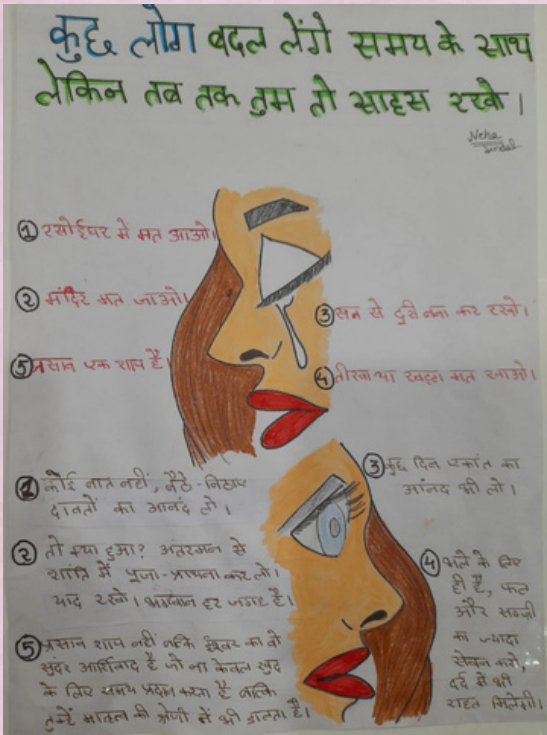
अजून खूप काही बोलायला आहे पण नंतर निवांत कधीतरी बोलू..भेटूयात दरमाहिण्याला ५ दिवस..

तुझी सखी...

ऋतुजा नराल



सहभागींनी काढलेली पोस्टर्स



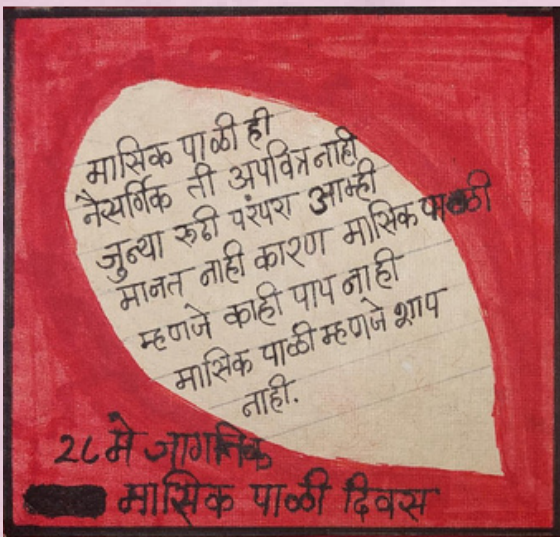
नेहा जिदाल



जान्हवी अदबल्ले



शिवानी वावळे



दर्शल सोनार



मनीषा कांबळे



वैदेही लेले



उर्मीमध्ये स्वयंसेवेची संधी

- गरज असेल तेथे मासिक पाळीबद्दल जागरूकता सत्र आयोजित करण्यासाठी मदत करू शकता.
- प्रशिक्षकांसाठी प्रशिक्षण सत्रांमध्ये सहभागी होऊ शकता.
- रेड डॉट बॅग्स बनवून डोनेट करू शकता.
- उर्मीची ओळख इतर संस्थांबरोबर करून देऊ शकता .
- रेड डॉट बॅग्स बाबतची जागरूकता वेगवेगळ्या ठिकाणी करू शकता.
- डोनेशन ड्राइव आयोजित करण्यासाठी मदत करू शकता.
- स्लोगन्स / पोस्टर्स / किंवा छोटे छोटे स्कीट बनवू शकता.
- मैत्रीण हायजीन कीट तयार करण्यासाठी मदत करू शकता

अधिक माहितीसाठी संपर्क :

सेवा सहयोग - उर्मी प्रकल्प
पथिक १८, वृंदावन सोसायटी , श्री श्री रविशंकर शाळेजवळ , म्हात्रे पूल ,
नवी पेठ, पुणे- ४११०३०.

ई-मेल : urmi@sevasahayog.org.

वेबसाईट: www.sevasahayog.org.