

२८ मे २०२३

अंक ३ रे

सेवा सहयोग फाउंडेशन
संचलित

उर्मी प्रकल्प

मासिक पाळी बदल सर्वकाही



जागतिक मासिक पाळी स्वच्छता दिन

२८ मे २०२३

मासिक पाळी जागरूकता सर्वासाठी



अनुक्रमणिका

- ➔ सेवा सहयोग व उर्मी परिचय |————◇ ०३
- ➔ प्रकल्पाची प्रमुख उद्दिष्ट्ये व उपक्रम |————◇ ०४
- ➔ अहवाल |————◇ ०५
- ➔ Urmi Project Approach |————◇ ०६
- ➔ कविता - मासिक पाळी जागरूकता |————◇ ०७
सर्वांसाठी व मासिक पाळी म्हणजे वरदान
- ➔ कविता - तो पहिला दिवस , आता तरी जाग |————◇ ०८
व परिवर्तन
- ➔ स्त्री जन्मा तुझी कहाणी |————◇ ०९
- ➔ कविता - माहवारी व सखी आली सखी आली |————◇ १० व ११
- ➔ माझी पाळीची कहाणी |————◇ १२
- ➔ Experience Sharing |————◇ १३
- ➔ मासिक पाळी बदलचा माझा अनुभव |————◇ १४
- ➔ मासिक पाळी संबंधी मुलांचे सेशन्स |————◇ १५ व १६
- ➔ Experience of Internship |————◇ १७
- ➔ Let's talk about menstruation |————◇ १८ व १९
- ➔ त्या पाच दिवसात |————◇ १९
- ➔ मासिक पाळी - समाजबंधच्या नजरेतून |————◇ २० व २१
- ➔ सेवा सहयोग मुंबई स्पर्धेतील लेख |————◇ २२ ते २६
- ➔ Success stories |————◇ २७
- ➔ सहभागींनी पाठवलेली पोस्टर्स |————◇ २८

सेवा सहयोग परिचय

सेवा सहयोग फाऊंडेशन विविध सामाजिक क्षेत्रात कार्य करणारी स्वयंसेवी संस्था आहे. सेवा सहयोग 2006 सालापासून विविध कंपन्या आणि गृहस्थी कार्यकर्त्यांना गरजू समाजगटांसोबत जोडण्याचे काम करीत आहे. पुणे आणि मुंबई या दोन ठिकाणी सेवा सहयोगची कार्यालये आहेत.

शिक्षण, आरोग्य, महिला सक्षमीकरण, आणि पर्यावरण या क्षेत्राशी सेवा सहयोग निगडीत आहे. या अंतर्गत अभ्यासिका चालविणे, किशोरवयीन मुलींना मार्गदर्शन करणे, युवकांचा कौशल्यविकास करणे आणि महिलांना स्वयं - सक्षम करणे हे काम संस्था करते. संस्थेची आवश्यक असलेली नोंदणी कंपनी कायदांतर्गत कलम 8 नुसार केली आहे. सामाजिक संस्थांसाठी आवश्यक 80G, 12A, FCRA, CSRI हे विशेष प्रमाणपत्रे संस्थेजवळ आहेत.

सेवा सहयोग बदल अजून जाणून घेण्यासाठी किंवा स्वयंसेवक होण्यासाठी सेवा सहयोगच्या वेबसाइटला जरूर भेट द्या.



उर्मी 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 जागरूकतेचा अभाव आहे आणि तो निमण करण्याची 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.

2018 मध्ये सेवा सहयोग फाऊंडेशनच्या महिला सक्षमीकरण उपक्रमांतर्गत उर्मी प्रकल्पाची सुरुवात करण्यात आली. प्रकल्पाच्या माध्यमातून आपण शाळेतल्या मुली, घरकाम करणाऱ्या महिला, कंपनीमधील महिला हाउस कीपिंग स्टाफ तसेच देशातील विविध भागातून स्थलांतरीत झालेले बांधकाम मजूर महिला यांसारख्या विविध लाभार्थ्यांसाठी विविध ठिकाणी सत्र घेतली आहेत. या प्रकल्पाच्या माध्यमातून आपण 22,000 मुली आणि महिलांपर्यंत मासिक पाळीबद्दल जागरूकता तसेच सॅनिटरी नॅपकिन्स - मैत्रीण हायजीन किट्स वाटप द्वारे पोहोचलो आहोत.

एकच सत्र माहितीपूर्ण असले तरी काही कालावधी नंतर त्याचा प्रभाव कमी होण्याची शक्यता तसेच खऱ्या अर्थाने बदल घडवून आणण्यासाठी लाभार्थ्यांशी वारंवार संवाद साधण्याची गरज लक्षात घेऊन जुलै 2022 पासून उर्मीने 'मैत्री' मासिक पाळीशी हा 2 वर्षांसाठीचा प्रकल्प प्रायोगिक तत्वावर 5 शाळांसोबत सुरु केला.

प्रकल्पाची प्रमुख उद्दिष्ट्ये



- मासिक पाळी संबंधित आरोग्य आणि स्वच्छतेबद्दल जागरूकता निर्माण करणे व त्याबद्दल शास्त्रीय माहिती देणे तसेच त्याचाशी निगडीत अंधश्रद्धा दूर करणे.
- माफक दरामध्ये सॅनिटरी नॅपकिन्स तसेच पुन्हा वापरता येण्याजोगे रियुजेबल कापडी नॅपकिन्स उपलब्ध करून देणे.
- वापरलेले सॅनिटरी नॅपकिन्स तसेच इतर सॅनिटरी कचऱ्याची योग्य विल्हेवाट लावण्याबद्दल जागरूकता निर्माण करणे.

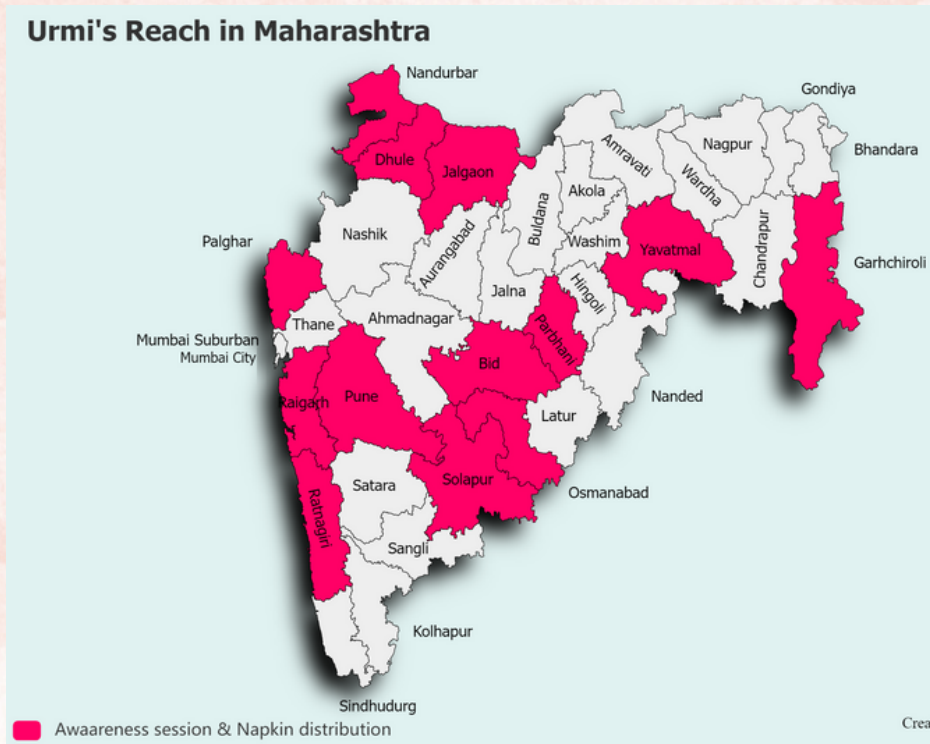
उर्मी अंतर्गत चालणारे उपक्रम

- मासिक पाळी जागरूकता सत्र घेणे.
 - अ) महिला व मुलींसाठी वस्तीविभागात सत्र
 - ब) शाळांमध्ये मुलामुलींसाठी जागरूकता सत्र (मैत्री सत्र)
 - क) विविध ठिकाणी महिला व पुरुष यांच्यासाठी एकत्रित मासिक पाळी विषयी सत्र
- रेड डॉट बॅग्न बनवणे तसेच उपलब्ध करून देणे.



उर्मीचा अहवाल

अनु क्र.	उर्मी उपक्रम	आत्तापर्यंत साध्य
१.	जागरूकता सत्र	२३५
२.	CSR कंपनी / स्वयंसेवक यांच्यासाठी सत्र	३०+
३.	विविध लाभार्थीपर्यंत पोहोच	२२०००+
४.	सॅनिटरी नॅपकिन्सचे वितरण (अनुदानित दरामध्ये) तसेच मैत्रीण किटचे वाटप (कंपनी स्पॉन्सरशीप / वैयक्तिक देणगीदारांच्या च्या मदतीने)	८,५०,२००+ सॅनिटरी नॅपकिन्स
५.	शाळांमधील मैत्री सत्र	३३



२८ मे २०२३ रोजी जागतिक मासिक पाळी दिनाच्या निमित्ताने आपण या वर्षी देखील उर्मी वार्षिक अंकाचे ३ रे वर्ष साजरे करणार आहोत.

खरं तर मासिक पाळीविषयी आपण जितकं बोलू तितकं कमी आहे आणि जेवढं बोलू तेवढीच त्याबद्दलची जागरूकता निर्माण होण्यास मदत होईल.

'उर्मी' या निमित्ताने एक असे व्यासपीठ देते, जेथे तुम्हाला तुमचे विचार, तुमच्या भावना, तुमचे अनुभव मोकळेपणाने व्यक्त करता येतील. मग ते लिंग भेद न करता कोणीही असोत पुरुष असो वा स्त्री, किशोरवयीन मुलगी असेल वा मुलगा.

या वर्षीच्या जागतिक मासिक पाळी दिनाचा विषय (Theme) आहे.

२०३० पर्यंत मासिक पाळी ही आपल्या जीवनातील सर्वसामान्य गोष्ट बनवणे.

चला तर मग, आपण पण कामाला लागूयात आणि जितकी शक्य होईल, तितकी याबद्दलची जागरूकता निर्माण करण्यासाठी आपल्या परीने प्रयत्न करूयात.

Urmi Project Approach



Pallavi Mittal

मासिक पाळी जागरूकता सर्वासाठी

दिवस असे पाच
जीव होई बेजार
सांगावे तरी कोणा
ठेवी नजरा हजार.....//१//

शिवाशिव होईल म्हणुनी
वस्तू सर्वच दूर ठेवती
घरातील वस्तू सारेच
तुला आज परके होती.....//२//

अडचण येता स्त्रीला
सांभाळून तिला घ्यावे
घालमेल तिच्या जीवाची
थोडी समजून जावे.....//३//

मासिक पाळी ही
जागरूकता सर्वाची
काळानुसार बदल
गरज पुढे सरकण्याची.....//४//

सोडून देऊ लाजणे
चारचौघात बोलावे
वयात येई, मोठी झाली
लाज शरम सोडावे.....//५//

मासिक पाळी ही
असे स्त्रीचा हक्क
जन्म देण्या मुलांना
नसे ती गोष्ट शुल्लक.....//६//

अपवित्र असेल गोष्ट
जग पवित्र कसे राहिल?
मासिक पाळी नसती तर
जग निर्मिती कशी होईल?.....//७//

विचार सर्वांनी करुनी
अविचार आता टाळावा
प्रत्येक स्त्रीच्या पाळीचा
चांगलाच विचार मनी रुजवावा.....//८//

विटाळ समजून कोणी
अपमान तिचा नसावा
आधार देऊनी स्त्रीला
पाळीचा सन्मान करावा.....//९//

स्त्री असो की पुरुष
जन्म घेई स्त्रीच्या पोटी
जुनाट विचार सोडूनी
नव्या विचारांची भरा ओटी.....//१०//

सौ.मेघा प्रज्योत शहा
कोल्हापूर.



मासिक पाळी म्हणजे वरदान

स्त्रीला मिळालेलं वरदान म्हणजे मासिक पाळी..
या काळामध्ये स्वतः च्या आरोग्याची काळजी घेणं गरजेचं आहे वेळोवेळी..
सेनिटरी नेपकीन च्या कचऱ्याची रेड डॉट बॅग मध्ये विल्हेवाट लावावी..
सफाई कर्मचाऱ्यांच्या आरोग्याची आपणही थोडी जबाबदारी घ्यावी..
मासिक पाळी मध्ये गरज असते तिला आधाराची..
कुटुंबाने घरकामात हातभार लावून दिलेली साथ तिच्यासाठी असेल लाख मोलाची..
भुजंगासन, धनुरासन करून वेदनारहित मासिक पाळी अनुभवूया..
फळे, भाज्या डाळींचा आहारात समावेश करून मासिक पाळीचा आनंद साजरा करूया..
मासिक पाळी बदल पडणाऱ्या प्रत्येक प्रश्नाचे देण्यासाठी उत्तर..
उर्मी प्रकल्प सदैव असेल तत्पर!

धनश्री संदीप फराटे

तो पहिला दिवस

तो पहिला दिवस पाळीचा
कधीच नव्हता साधा...

पण नक्की झाले काय कळेना
शरीराला तर काहीच त्रास होईना...

तो पहिला दिवस पाळीचा
वाहत्या रक्ताचा...

पण तोच दिवस ज्याने आला
अंगी शहाणपणा...

नवीन आयुष्य जगण्याचा
स्वतःला सावरण्याचा...

It is the time to celebrate
It is the time to Menstruate.

शिवानी देविदास चव्हाण

आता तरी जाग

ऐक ! दीदी आता तरी जाग
जशी गरज तसा पॅड माग...

मासिक पाळी प्राकृतिक क्रिया
का लावतात लोक त्यांच्या प्रतिक्रिया ???

प्रॉब्लेम नाही पीरियड्स येणे
एवढी जागरूकता तरी आणू...

शिकायचंय अभ्यास करायचाय
पॅड मागताना नाही लाजायचंय...

मासिक पाळी नाही परेशानी
हीच तर नारीशक्तीची निशाणी...

मासिक पाळी नाही कुठला भार
हाच प्रकृतीचा उपहार...

शिवानी देविदास चव्हाण

परिवर्तन

खाऊ खेळणी घेऊनी सारी इंद्रधनुचे लेऊनी रंग
खेळत होते निरागसपणे
पयांच्या राज्यात होऊन दंग

दिवसामागूनी दिवस चालले
गेली केव्हाच निघुनी परी कालगतीचे चक्रही फिरले
झाले होते मी किशोरी

नकळत्या वयात होते
होत्या न कळत्या भावना
भाव अनामिक दाटून येती
संगे आणिते स्वप्न नाना

कधी ? कसा ? कुणास ठाऊक ? आयुष्यात तो क्षण आला
तेव्हा मी न माझी उरले
अंतर्बाह्य बदलवून गेला

समजलंच नाही मला
कशी मनाला पडली भूल
हळूच कुणीतरी सांगून गेलं, कळीचं आता झालंय फूल !!!

प्रणिता यत्नाळकर

स्त्री जन्मा तुझी कहाणी

ऑफिसच्या लंच ब्रेकमध्ये संध्याकाळी घरी जाताना काय काय काम करायची आहेत याची यादी तिच्या मनात चालू होती. उद्या गुढीपाडवा होता आणि तिला दरवर्षीप्रमाणे याहीवर्षी नवीन वर्षांचं उत्साहात स्वागत करायचं होतं. गुढीसाठी हार, गाठी, दाराच्या तोरणासाठी लागणारी फुलं, भाजी या सगळ्याची मनात एकदा उजळणी करून झाली आणि तेवढ्यात तिला काहीतरी जाणवलं. झटक्यात उठून ती वॉशरूम मध्ये गेली आणि चेहरा पाडूनच बाहेर आली. आज तिची 'तारीख' झु आहे हे ती विसरूनच गेली होती. सगळ्या प्लॅनवर पाणी फिरणार म्हणून तिची चिडचिड व्हायला लागली आणि त्याच नादात डब्यात झाकण जरा आपटूनच लागलं. कालपासून पाय, कंबर जरा दुखतीय हे तिला आता आठवलं. ऑफिसमधली तिची बेस्ट फ्रेंड सखी तिच्या सगळ्या हालचाली बारकाईने बघत होती, नेहमीप्रमाणे तापलेला तवा थंड करण्यासाठी कोल्ड कॉफीचे मग समोर घेत सखी म्हणाली, "बोला, काय बिनसलयं?" तिनी रडका चेहरा करत सांगितलं, "प्राँब्लेम आलाय, उद्याच्या प्लॅनवर सगळं पाणी फिरलं." कारण समजताच सखी म्हणाली, "वेडीच आहे, अगं तूच म्हणतेस ना पाडवा म्हणजे सृष्टीचा सृजनोत्सव. झाडापानांनी आपला बहर मिरवण्याचा काळ मग तू विसरत आहेस की मासिक पाळी म्हणजे सुद्धा स्त्रीच्या सृजनोत्सवाचा सोहळाच आहे. स्त्री म्हणून परिपूर्ण होण्याच्या मार्गावर टाकलेलं ते पहिलं पाउल आहे. त्यात एवढी वैतागतेस काय?" तरीही तिचा एक नाराजीचा सूर आलाच " अगं पण तुला माहितीय ना दर महिन्याला त्या ठराविक दिवसात थकवा, चिडचिड, वेदना, हळवेपणा या सगळ्याला सामोरं जावं लागतंय, त्यात उद्या वर्षाची सुरवातच अशी पूजाअर्चा न करता व्हावी हे पचत नाहीये ग."



आता मात्र सखी तिला समजावत म्हणाली, " अगं, सगळं मान्य आहे पण म्हणतात ना टाकीचे घाव सोसल्याशिवाय देवपण मिळत नाही तसच आपलं आहे, थोडा त्रास सहन केल्याशिवाय स्त्रीजन्म सार्थकी लागत नाही. आणि खर सांगू नियमित/ व्यवस्थित येणारी पाळी हे स्त्री शारीरिक दृष्ट्या सुदृढ असल्याचं लक्षण आहे. यातूनच तर नवनिर्मितीच चक्र अव्याहत चालू राहतेय ना ? आता इतकी चिडचिड करत आहेस, आठव जरा तूच चिऊच्या जन्माची चाहूल देताना पाळी चुकली म्हणून किती आनंदात होतीस. हे तर निसर्गाचं चक्र आहे किंबहुना मी तर म्हणीनं तू सर्वार्थाने एक परिपूर्ण स्त्री असल्याची ती ओळख आहे."

सखीच बोलणं पटत होतं आणि ती नकळतपणे म्हणाली,

"खरंय तुझं, पाळी हा काही कुठला आजार नाही की, मी कुठला कमीपणा वाटून घ्यावा. माझी रोजची काम, व्यायाम, गाडी चालवणं हे तर मी या दिवसातसुद्धा करतेच की, कधीतरी जास्त त्रास वाटला तर पडून राहते, शेकते आणि हल्ली घरातलेसुद्धा समजून घेतात बर का." मिशिकेल हसत ती उत्तरली. आपल्या मैत्रिणीला खुललेलं पाहून सखी म्हणाली, " खरंच तर आहे मासिक पाळी हा स्त्री जन्माचा अविभाज्य घटक आहे मग उगाच कशाला वैतागायचं? उलट तू जितकी आनंदी, टेन्शन फ्री राहशील तेवढे हे दिवस तुला सुकर जातील. सकारात्मक विचार करून सगळं आपलंसं केलंस ना की, रोजचा दिवस पाडव्याच्या गोडवा घेऊन येईल. तेव्हा आता उठा आणि काम पूर्ण करा."

सीमा सोमण



माहवारी

हर महिने हमें यह
क्या सेहना पडता है
शरीर से 80 मि.ली खून तो
यु ही बहाना पडता है

पेट दर्द ऐसा,
जैसे हड्डीया टूट गई हो
सिर दर्द ऐसा,
जैसे नस फट गयी हो

अपने mood swings को भी, खुद ही झेलना पडता है
क्योंकि किसीको बताना नहीं
यह सबसे छुपाना पडता है

यह तो बताया माँ ने
मैं कुछ और बताना चाहती हूँ
Periods वाला दर्द खुलके सबके सामने जताना
चाहती हूँ

भगवान से दूर रखते हो हमें
यह भगवान की तो देन हैं
तेरे जन्म का आधार भी तो
यह period वाला pain है

गंदगी की निशानी नहीं यह
ईश्वर का वरदान है
जन्म देने की शक्ति देकर
किया गया सम्मान है

अशुद्धि की तो बातही नहीं
यह शरीर शुद्ध कर देता है माहवारी के समय ही तो
सारा अशुद्ध रक्त बह जाता है

Periods वाला pain भी तो
वह खुद के लिए कहां रहती है
वह निर्मल मां अपनी औलाद के लिए
हर महिने खून जलाती है

बस एक दरख्वास्त है तुमसे समझने की कोशिश कर
लेना
यह मर्दों का काम नहीं
यह ककर टाल मत देना

तुम उसके दोस्त हो या भाई
पिता हो या पती फर्क नहीं पडता बस थोडा सपोर्ट कर
देना

Periods के समय उनको थोडा pamper कर देना

कुछ जादा नहीं चाहती वह तुमसे बस उसका दर्द बाँट
लेना

Mood swings होते है बहुत गुस्सा करे तो बुरा मत
मानना

मीठा खाने का मन करता है
उसे चॉकलेट ला कर दे देना
चार दिनों के लिए बस
उसके नखरे उठा लेना

जब पेट दर्द से गुजरे वह तो
साथ होनेका अहसास दिला देना चार दिनों के लिए ही
सिर्फ
उसकी खुशी का ध्यान रख लेना

कब तक छुंपाएगी वह अपना दर्द और sanitary pad
का वह packet
और कब तक समझेंगे लोग
Periods को बडा secret

बदलाव की शुरुवात तुम
खुदसे ही कर लेना
Periods are normal
यह अब तुम उसको कह देना

**श्रावणी सौदागर गित्ते
बीड.**



सखी आली सखी आली

सखी आली सखी आली
बाईपणाचे सोहळे
सखी का न वाटे सखी
अजूनही वय कोवळे

सखी आली सखी आली सृजनाचा
पर्वकाळ
इथे तिथे कुठे जाता
सखी सवे सर्वकाळ

सखी आली सखी आली
ल्याले मातृत्वाचे लेणे
झाले जन्माचे सार्थक
हे तो सखीचेच देणे

वाट चालता चालता
आले कोणी गेले कोण
पण नीट पाहू जाता
सखी सदा सोबतीण

सखी म्हणे येते आता
लागे जीवा हुरहूर
कैक वर्षाची सोबत
उठे मनात काहूर

साथ सखीची संपली
जणू रितेपण आले
धन्यवाद देवराया
मैत्र सखीचे लाभले

लाभेल ही सखी तुम्हा
तेव्हा तिचा हात धरा
तुम्हा आरोग्य लाभेल
सखीशी या मैत्री करा

प्रणिता यत्नाळकर



माझी पाळीची कहाणी

मी शाळेत असताना पाळी विषयी मला खूप माहिती नव्हते. पण माझ्या काही मैत्रिणींची पाळी सुरु झाल्यामुळे मला थोडीफार माहिती झाली होती.

माझी पाळी दहावी पर्यंत आली नव्हती त्यामुळे सगळ्यांनाच खूप टेन्शन आले होते, मग डॉक्टरकडे जायचे का असा विचार पण चालू झाला, पण तेवढ्यात दहावीच्या सुट्टीमध्ये माझी पाळी सुरु झाली आणि सगळ्यांना हायसे वाटले. त्यादिवशी पहिल्यांदा सकाळी मला काहीतरी लालसर स्राव झाल्यासारखा दिसला. माझी आई शाळेत जायची तयारी करत होती ती टीचर होती पण मी तिला काही सांगितलेच नाही. पण ती जेव्हा शाळेत जायला निघाली तेव्हा माझ्या लक्षात आले की अरे ही बहुतेक माझी मासिक पाळी सुरु झालेली दिसतेय. मग मी रडत रडत आईला सगळे सांगितले मग तिने मला समजावून सांगितले की घाबरू नकोस ही तुझी पाळी सुरु झाली आहे. हे असेच आता होणार आणि तिने मला पॅड कसे घ्यायचे, कशी काळजी घ्यायची, हे सगळे शिकवले. जराशी भीती वाटली पण एक दोन दिवस गेल्यानंतर हळूहळू भीती गेली. आणि आता आजतागायत माझी पाळी व्यवस्थित चालू आहे.

रसिका सामंत



A Friday Fact -by Team Urmi



सगळ्यात पहिल्यांदा सॅनिटरी पॅड हे फ्रान्समधील परिचारिकांनी लाकडाच्या लगद्यापासून बनवले होते. ते खूप चांगले शोषक होते. पुढे काही व्यावसायिकांनी ही कल्पना उचलली आणि १८८८ मध्ये पहिल्यांदा डिस्पोसेबल पॅड बाजारात उपलब्ध झाले.



तुम्हाला माहित
आहे का ?

Web: www.sevasahayog.org

Email: urmi@sevasahayog.org



Experience Sharing

The Periods or scientific term menstruation, was first introduced to me when I was in college with limited information, and even my science teacher was hesitant to speak about it. Even adults also skipped this topic to discuss more as not everyone felt comfortable talking about it. However, it was strange to observe that when it came to rituals and superstitions, everyone had their own beliefs, and people, mainly mothers, forced their own daughters to follow them, even if they were wrong.

In some homes, I have seen so-called educated individuals who still follow these rituals when it comes to periods. It is unfortunate that even in the 21st century, we are struggling to have open and honest conversations about menstruation.

I really appreciate that Project Urmi (a Seva Sahayog Foundation initiative) took on the challenge of creating awareness in society about menstruation. The real challenge is to make everyone aware that it should be called Period not the Problem. I have taken on the challenge to ensure that at least ten males I know from my friends and family are aware of periods.

In conclusion, it is crucial to create awareness and break down the stigmas and taboos associated with menstruation. We must create a safe and comfortable environment for girls and women to talk openly about periods without feeling ashamed or embarrassed.

Indrajit Deshmukh

SEVA SAHAYOG
Celebrating Humanity

A Friday Fact
-by Team Urmi

तुम्हाला माहित आहे का ?

दर ४-५ तासांनी सॅनिटरी पॅड बदलणे आवश्यक आहे. खूप जास्त वेळ एकच पॅड वापरल्यास जंतूसंसर्ग होण्याची, पुरळ येण्याची शक्यता असते.

Email : urmi@sevasahayog.org
Web: www.sevasahayog.org

SEVA SAHAYOG
Celebrating Humanity

A Friday Fact
-by Team Urmi

दोन मासिक पाळीमधील अंतर किंवा कालावधी प्रत्येक स्त्रीचा वेगळा असतो; सर्वसाधारणपणे २३ ते ३५ दिवस आणि सरासरी २८ दिवस असतो.

तुम्हाला माहित आहे का ?

Email : urmi@sevasahayog.org
Web: www.sevasahayog.org



मासिक पाळी बदलचा माझा अनुभव

मला जेव्हा पहिल्या वेळेस मासिक पाळी आली होती. तेव्हा तर मला माहिती पण नव्हतं की, आपल्या शरीरात असे काही बदल पण होता. ज्यामुळे स्त्री किंवा किशोरवयीन मुली शहाणे होतात. मी बऱ्याचदा ऐकून होते की ती मुलगी मोठी झालीये. पण मोठी झाली म्हणजे काय हे तर माहीतच नव्हते....

मला मी सहावीत असताना मासिक पाळी आली होती. तेव्हा अचानक मला वेगळे काहीतरी जाणवले. मला असे वाटले की, मला कुठलातरी आजार झाला आहे.

मी तीन दिवस माझ्या आईला याबद्दल काहीही न सांगता माझे कपडे स्वतः धुवून टाकायचे. कारण आईला जास्त काळजी वाटायला नको म्हणून, आणि तेव्हा मला पहिल्यांदा पाळी आल्याने ब्लिडिंग कमी प्रमाणात होत होते.

तिसऱ्या दिवशी मी माझ्या आईला न राहवून विचारलं असं का होतं. तेव्हा तिने सांगितलं की बारा ते तेरा वर्षांच्या मुलींना मासिक पाळी येण्यास सुरु होते. हे नॉर्मल आहे. ती तेव्हा सेवा सहयोग फाउंडेशन उर्मी प्रोजेक्टमध्ये एक एम्प्लॉयी म्हणून काम करत होती. तरीसुद्धा तिला याबाबतीत फारसं बोलायला जमत नसे. तेव्हा तिने माझी भेट उर्मी प्रकल्प मधील पल्लवीताई मित्रल यांच्याशी करून दिली.

त्या माझ्याशी अगदी मनमोकळेपणाने बोलल्या.माझ्या आईने तर मला वरवर माहिती दिलीच होती. पण पल्लवी ताई मुळे मला खूप खोलात माहिती मिळाली.

त्यानंतर मला सुरुवातीला कधी कधी पंधरा दिवसांनी कधी कधी दोन महिन्यांनी मासिक पाळी येत असे. पण एका वर्षानंतर मला 25 ते 28 दिवसांनी मासिक पाळी येण्यास सुरुवात झाली.

माझी आई सेवा सहयोग फाउंडेशनच्या उर्मी प्रकल्पामध्ये एम्प्लॉयी असल्याने तिने व इतर महिलांनी स्वतः मशीनच्या सहाय्याने बनवलेले disposable सॅनिटरी नॅपकिन्स मी खूप विश्वासाने वापरते. जसे मेडिकल मध्ये उपलब्ध असलेल्या सॅनिटरी नॅपकिन्सला नाव असते त्याप्रमाणे उर्मी प्रकल्पाच्या नॅपकिन्सचे नाव मैत्रीण असे ठेवण्यात आले होते. मैत्रीणच्या पॅकेटमध्ये रेड डॉट बॅगची उपलब्धता असल्याने वापर केलेले नॅपकिन्स रेड डॉट बॅगमध्ये टाकून ते कचऱ्यामध्ये टाकण्यास सोपे होते.

मैत्रीण चे पॅकेट कमी किमतीत आणि पेपर बॅग सहित असल्याने महिलांना ते जास्त पसंत पडू लागले. माझी आई हे नॅपकिन्स आमच्या घरामध्ये इतर महिलांसाठी देखील विकत उपलब्ध करून देते.

शिवानी देविदास चव्हाण

मासिक पाळी संबंधी मुलांचे सेशनस

मासिक पाळी संबंधी मुलांमध्ये जागरूकता करण्याच्या कामात सहभागी होण्याची संधी मिळाल्यावर मी लगेचच होकार दिला.

काय बोलायचे आहे अशी विचारणा केल्यावर मलाच ठरवायला सांगून पूर्ण मोकळीक ही दिली गेली. विविध मुद्दे, त्यांचा क्रम, विशिष्ट शब्दप्रयोग या सर्वांचे एक प्रारूप लिहून ऊर्मी प्रकल्पाच्या कोअर टीम ला सादर केले. सर्वांच्या सूचना विचारांत घेऊन योग्य ते बदल केले.

अशा तऱ्हेने पहिल्या वहिल्या सेशन ची तयारी पूर्ण झाली.

या 'नैसर्गिक अनिवार्य क्रियेची बनवली गेलेली समस्या' इथपासून त्या संबंधी फोफावलेल्या अंधश्रद्धा, पुरुषांमुळे होणारी स्त्रियांची कुचंबणा, त्यामुळे होणारे मानसिक परिणाम, योग्य प्रकारे सॅनिटरी पॅड्सची विल्हेवाट न लावल्याने निर्माण होणारे समाजासाठीचे अनारोग्य, रेड डॉट बॅग्स च्या माध्यमातून उपलब्ध होऊ शकणारी मदतीची संधी अशा अनेक विषयांना 40 मिनिटांमध्ये स्पर्श करून ते कंटाळवाणे किंवा बोजड होणार नाही आणि मुलांचे कुतूहलही कायम राहिल हे बघायचे होते.

विषय नेहमीच्या पठडीतील नसल्याने मुलांमध्ये औत्सुक्य होतेच पण विषयाच्या नावाचा बॅनर लागल्यावर, आमचा काय संबंध, लज्जा, संकोच, चेष्टा असे सर्व भाव बघायला मिळाले.

वैद्यकीय पेशांतील नसल्यामुळे जुजबी शास्त्रीय माहिती, ऊर्मी कडून मिळालेले व इतर माध्यमांवर उपलब्ध असलेले काही साहित्य एवढेच भांडवल होते. परंतु श्रोत्रुवर्ग इयत्ता 8 वी व 9 वी तील मुलगे असा असल्याने तेवढे पुरेसे वाटले.

कोणत्या प्रकारच्या शंकांना किती खोलांत जाऊन उत्तरे द्यायची व कोणत्या प्रश्नांसंबंधी असमर्थता दर्शवायची या मर्यादा अगोदरच आखून घेतल्या. कारण या विषयाची बऱ्याचदा लैंगिक शिक्षणाशी सांगड घातली जाऊन फाटे फुटायची शक्यता असते.

लहान मुलांसाठी सेशन घेण्याची पहिलीच वेळ असल्याने प्रतिसाद कसा असेल याबाबत थोडी धाकधुक होती किंबहुना प्रत्येक वेळी असतेच कारण प्रत्येक शाळेचे सांस्कृतिक वातावरण वेगवेगळे असते.

परंतु सर्वच अनुभव सुखद होते. काही मुले धीटपणे प्रश्न विचारायची. बऱ्यांतशी मुले लाजायची. 9 वी च्या मुलांचा थोडाफार गोंधळ ही चालायचा. तरीही आपले प्रयत्न वाया जाणार नाहीत याची मात्र खात्री पटली.

साधारणपणे निम्मा सेशन झाल्यावर मुलांना चार्टवर शारिरीक संरचना दाखवली जाते व अंतर्गत प्रक्रियेची ओळख करून दिली जाते. अगोदर पासून डिस्प्ले लावला तर वातावरण निर्मीती होते परंतु मुलांचे लक्ष फक्त त्यावरच खिळून राहून ऐकण्याकडे दुर्लक्ष होण्याचा धोका असतो.

या सर्व कामांत ऊर्मी प्रकल्पाच्या दिप्ती बोगम व गौरी पेंडसे यांची अतिशय मोलाची साथ लाभली व त्यांचा अनेक सेशनस घेण्याचा अनुभव ही खूपच कामी आला.

खालील गोष्टी मुलांच्या मनावर ठसविण्याचा प्रयत्न करण्यात आला:

- 1) मुलींनी वयात येताना व त्यानंतर येणारी मासिक पाळी हा त्यांच्य जीवनाचा अविभाज्य भाग आहे.
 - 2) त्यामध्ये लज्जास्पद अथवा घृणास्पद ही काहीही नाही.
 - 3) जर कोणी त्याबद्दल उघड बोलत असेल तर त्या विषयाची चेष्टा करणे वा ते विषय टाळणे यापेक्षा अतिशय सर्वसाधारणपणे संवाद चालू ठेवा. त्यांच्या काही अडचणी असतील तर त्या समजून घेऊन सोडवण्यास मदत करा.
 - 4) आपण स्वतः रेड डॉट बॅग्स बनवायला शिका. त्यांचे महत्व शक्य तितक्या लोकांपर्यंत पोहोचवून त्यांनाही त्या वापरण्यास प्रोत्साहन द्या.
 - 5) या वयांत मुला मुलींमधील जवळीक फक्त मैत्री पुरतीच मर्यादीत ठेवा.
 - 6) आपल्या बहिणींना किंवा ओळखीच्या मुलींना आपल्याशी या ठराविक काळांत बोलायला संकोच वाटणार नाही, असेच आपले वर्तन ठेवा.
 - 7) आपले असे वागणे हे भविष्यात एक सुजाण व जबाबदार नागरीक बनण्यासाठी टाकलेले पाऊल असेल.
- हा एक पायलट प्रोजेक्ट असल्याने पुरेसा डेटा जमवणे आवश्यक होते.

कारण कोणतेही सामाजिक बदल घडावयास काही काळ जावा लागतो. आणि नंतर रिझल्ट्स चे विश्लेषण करण्यासाठी हा डेटा उपयुक्त ठरतो.

ऊर्मीने एक छोटाशी प्रश्नावली बनवली आहे. ती प्रत्येक मुलांकडून सेशन च्या सुरुवातीलाच भरून घेतली जाते. त्यात मुलांची नावे असल्याने ट्रेसिबिलिटी सुद्धा राहते.

सेशन च्या शेवटी काही मुलांना त्यांना काय काय समजले यांचा फिडबॅक विचारण्यात येतो व त्याचेही रेकॉर्ड ठेवले जाते.

बव्हतांश मुलांनी मासिक पाळी, बाजूला बसणे, सॅनिटरी नॅपकिन्स हे शब्द ऐकलेले असतातच. परंतु इथे पुरेशी माहिती नसणे ही समस्या नसून चुकीची व विपर्यस्त माहिती असणे ही खरी समस्या आहे. शास्त्रीय माहितीचे पुरेसे स्त्रोत आताशा उपलब्ध असूनही ऐकीव गोष्टींकडे जास्त कल असतो. म्हणूनच येथे प्रबोधन व वारंवार निरनिराळ्या माध्यमांतून एकाच वेळी स्त्री व पुरुषांचे केलेले प्रबोधन/ जागरूकता हीच जास्त उपयोगी पडू शकते.

संस्कार योग्य वेळी झाले तर त्याचा अधिक दूरगामी फायदा होऊ शकतो.

भविष्यातही जास्तीत जास्त मुलांपर्यंत पोहोचण्याचे व त्यामार्फत जनजागृती करण्याचे कार्य ऊर्मी मार्फत चालूच राहिल याची आशा आहे. येणाऱ्या पिढीत सकारात्मक बदल दिसेलच याबद्दल खात्रीही आहे.

वीरेंद्र केळकर



Experience of Internship in Urmi

It was my immense pleasure to work with Seva Sahayog foundation (SSF), the foundation which has been working relentlessly since 2006 towards the development and welfare of the underprivileged sections of the society.

When I visited the office of Seva Sahayog Foundation, Akash sir who has been working for foundation, gave us all the information about the foundation. He spoke about all the projects that Seva Sahayog foundation is carrying out for the children, women and people. The projects like Urmi project, School kit project, Chetna project, Samutkarsh project etc. We chose to work with Urmi project. Basically Urmi project aims at spreading awareness of menstrual hygiene, need to use sanitary napkins/ reusable napkins as well as disposal of the same. They also get reusable cloth napkins stitched and give training for the same. Urmi distributes disposable sanitary napkins along with red dot bags among the women.

Some girls and women feel embarrassed or ashamed when they have to address their periods. It can even cause some people to avoid certain activities and miss out on important experiences. That's why menstruation awareness is important.

So Urmi project is doing a great work by spreading the awareness about menstrual cycle. Team Urmi takes sessions in schools, in societies, in rural areas etc. Through these sessions they share knowledge about the things that are related to periods like the healthy food that needs to be consumed, the biological process behind periods, is the blood pure or impure, about sanitary pad disposal, about the changes that occur before

starting periods and after the periods etc. So I would like to say that many girls and women are not aware of exact or right information about menstrual cycle. Team Urmi is making a genuine effort to spread awareness about this topics. I attended some of the sessions by Urmi. I learned lots of things and got new experience after joining this project ! I would like to say thank you for giving us this opportunity and to accept us to be a part of the Urmi project !

Siddhi Kondekar



A Friday Fact
-by Team Urmi

तुम्हाला माहित आहे का ?

स्त्रीला सलग १२ महिने पाळी न आल्यास त्याला 'रजोनिवृत्ती' म्हणतात. हे साधारणपणे ४५ते५५ वर्षे या वयात घडते.

Email : urmi@sevasahayog.org
Follow us on insta.: [urmi_2018](https://www.instagram.com/urmi_2018)
Web: www.sevasahayog.org



LET'S TALK ABOUT MENSTRUATION

We as a society avoid talking openly about certain day to day natural things and create problems for ourselves. Menstruation is one such thing. For generations, we have not talked openly about menstruation. And today we are surrounded with various problems related to it.

There is no open communication about menstruation in most of the families. Women of the family secretly use the means of menstruation management which can lead to problems. If a woman is using cotton cloth then she needs to wash it well and dry it in the sun to avoid any kind of infections. Instead she tries to dry this cloth in a dark corner of the house, further covering it with some other clothes because she wants to hide it from her family. This can lead to fungus growth on the cloth which could be harmful to the woman's health. If the woman is using sanitary pad, she may not change it often and may not dispose it off properly just to maintain secrecy.

In many families, there are a lot of superstitions about menstruation.

Due to lack of scientific knowledge about menstruation, many people think that menstrual blood is impure.

So women are not allowed to worship god, cook food or even touch anyone / anything during these five days. Because of this women often take medicine to postpone the menstrual cycle during festivities or religious occasions. Frequent consumption of such medicines can affect women's health.

As families do not talk openly about menstruation, our society also lacks open communication about the same. As a result we do not get good public utilities that help women manage menstruation when they are outside their homes. School girls tend to miss school during menstruation as they may not have the right kind of facilities in their school to change or dispose sanitary pads / clothes.

Menstrual waste management is another big problem for our society. Due to ignorance some women flush sanitary pads into toilets which can lead to blockage of toilets and sewage pipes. If the sanitary pads are disposed in the garbage without proper wrapping then that can lead to health issues for others, especially the garbage pickers. Spreading awareness about the same can help us solve this problem.

We at Urmi work towards increasing awareness about menstruation in the society.

Continue on next page...

Urmi is a project by Sevasahayog Foundation. Since June 2018, Urmi started with menstruation awareness sessions for girls and women, distribution of sanitary pads (along with red dot bags for disposal) and reusable cotton pads at affordable prices for underprivileged women.

In the last five years Urmi has reached more than 22000 beneficiaries through awareness sessions. Since last year Urmi has started conducting menstruation awareness sessions for boys and men.

If you are interested in spreading awareness about menstruation, please join us. Let's talk about menstruation

Gouri Pendse

त्या पाच दिवसात

तुझ्या त्या पाच दिवसात
स्त्रीत्व उफाळून येतं...
तुला परिपूर्ण बनवून
रक्त वाहतं होतं...

मासिकपाळीच्या त्या पाच दिवसांतील "ती"ची अवस्था मी मुलगा, भाऊ, पुतण्या, पती आणि बाप म्हणून पहात आलोय... ती ओटीपोटातील कळ, कबंरेचं दुखणं, पायाची झुज, शारीरिक आणि मानसिक थकवा ती सोसत असते अन तिच्यासोबत मी ही अनुभवत असतो. मी शाळेत ही जात नव्हतो तेंव्हा मातीच्या भिंतीमधील दिवळीत ठेवलेली, चुंबळीसारखी वेटोळी केलेली कपडे कधीतरी नजरेस पडायची... तरी तुला लाजल्यासारखं व्हायचं. जसा काय तू खूप मोठा गुन्हा केलाय... अन ते शस्त्र तू तिथे लपवून ठेवलंय असं. पोट दुखतंय म्हणून तू जमीनीवर अक्षरशः लोळायचीस... परत उठून कामाला लागायचीस कारण देवधर्म, कर्मकांड कधीच ओढ्याला नेऊन फेकलं होतं आणि तुला पाच दिवस विटाळ म्हणून बाहेर बसवलं जात नव्हतं... तेवढा पुरोगामीपणा त्यावेळच्या आपल्या खानदानातील पुरुषांच्यात होता.

त्यावेळी बहुतेक हे सॅनिटरी पॅड्स वगैरे गोष्टी नव्हत्या... किंवा असल्या तरी ग्रामीण भागात मिळत नसाव्यात किंवा महागड्या असाव्यात. त्या ठराविक दिवसांतील त्या कपड्याची स्वच्छता नीट व्हायची की नाही हे कधी दिसलं नाही पण ती कपडे ठेवायची मातीच्या भिंतीतील दिवळी आजही आठवतेय आणि किती त्रास तू सोसला असशील याची जाणीव नेहमी होत राहते... आज हे फक्त लिखाणात आलंय.. पण मनात कायमस्वरूपी होतंच.

आजही बऱ्याच गावखेड्यातील स्त्रियांना सॅनिटरी पैड वापरता येत नाहीत, ज्या शिकल्यासवरलेल्या आहेत त्या आवर्जून वापरतात पण शेतमजूर, बांधकामावरील महिला, वीटभट्टी मजूर महिला, हातावर पोट असणाऱ्या कित्येक श्रमिक महिलांना हे असलं काही वापरून काम करता येतं हेच लक्षात येत नाही. त्या सर्रास जुनी कपडे वापरतात.

आपण शिकलोय पण हे शिक्षण आपल्या लोकांच्या आरोग्याच्या भल्यासाठी अजूनही उपयोगी पडत नाही ही खरी खंत आहे.

नाही म्हणायला सध्या प्राथमिक माध्यमिक शाळेतील मुलींना काही प्रमाणात हे सॅनिटरी पैड दिले जातात. त्यातून या मुलींना तरी थोडीफार आरोग्यदायी काळजी घेण्याची सवय लागतीय हे चांगलं आहे. जग झपाट्याने बदलत आहे आणि बदलत्या जगात स्त्रियांचे आरोग्य तेवढ्याच तत्परतेने जपणे गरजेचे आहे.

जागतिक आरोग्य संघटनेने आजचा दिवस हा मासिकपाळी स्वच्छता दिन म्हणून जाहीर केलेला आहे. 28 दिवसांतून एकदा पाच दिवस ही मासिकपाळी असते म्हणून आजचा दिवस 28/05.

आपल्या शरीराची स्वच्छता ही गरजेची आहे मग ती या मासिकधर्मातील असो वा इतर वेळची... आजच्या या दिवशी तमाम स्त्रीवर्गाला दिलसे सलाम.

सचिन जयश्री श्रावस्ती

मासिक पाळी - समाजबंधच्या नजरेतून

बारा वर्षीय बहिणीच्या कपड्यांवर रक्ताचे डाग दिसल्यानंतर तिने कुणासोबत तरी शारीरिक संबंध प्रस्थापित केले आहेत अशा संशयातून भावाने तिला विचारणा केली, मुलीची पहिलीच पाळी असल्याने हे रक्त कशाचे आहे हे तिलाही माहित नव्हते. तिच्याकडून समाधानकारक उत्तर न आल्याने संशय वाढत जाऊन भावाने लोखंडी सळईने जिभेवर, अंगावर चटके देत सळईने मारहाण केली. सलग चार दिवस विना अन्नपाणी जबर मारहाणीमुळे मुलगी बेशुद्ध पडली. जेव्हा रुग्णालयात नेले तेव्हा डॉक्टरांनी तिला मृत घोषित केले. सेक्युरिटी गार्डचे काम करणाऱ्या या भावाला अटक करून उल्हासनगर पोलीस ठाण्यामध्ये कलम 302 अंतर्गत खुनाचा गुन्हा दाखल केला गेला आहे.

घडलेला हा प्रसंग फार हृदयदावक असून घटनेचा सारासार विचार केल्यास पाळीविषयी समाजात असणाऱ्या अज्ञानातून या मुलीचा नाहक जीव गेला असे समाजबंधला वाटते. वास्तविक पाहता कुठल्याही मुलीला वयात येण्याच्या आधीच तिच्या वयात होणारे बदल आणि मासिक पाळी याविषयी माहिती देणे गरजेचे आहे. ही माहिती देण्याची जबाबदारी नक्की कोणाची आहे? ती तिच्या कुटुंबीयांची, तिच्या शाळेची आणि समाज म्हणून तिच्या आसपास असणाऱ्या आपली देखील आहे. पण बहुतांश मुलींना आता बोलणे अपरिहार्यच आहे म्हणून पाळी आल्यानंतरच केवळ याविषयी माहिती दिली जाते, ती ही बऱ्याचदा अर्धवट आणि अशास्त्रीय असते. त्या बहुतांश मुलींप्रमाणेच या मुलीच्या केस मध्येही असे लक्षात येते की ना तिला शाळेमधून माहिती मिळाली, ना तिच्या कुटुंबातून याविषयी माहिती दिली गेली असेल. खरंतर तिच्या शाळेत याविषयीचे प्रबोधन सत्र व्हायला हवे होते. तिची पहिली पाळी आलेली असताना हा होणारा रक्तस्राव म्हणजे नक्की काय आहे हे तिलाच माहित नसल्याने ती ते भावाला सांगू शकली नाही आणि त्याचा संशय वाढत गेला. पाळीत होणारा रक्तस्राव पाहून घाबरून अनेक मुलींनी याआधी आत्महत्या देखील केलेल्या आहेत.

आपल्या घरात, आपल्या आजूबाजूला पाळी येणाऱ्या कितीतरी महिला असताना देखील मासिक पाळी म्हणजे काय हे पुरुषाला वयाच्या तीथीत देखील माहित नसणे यावरून पाळीविषयी समाजात किती संकोच आहे हे पुन्हा स्पष्ट होते. पाळीविषयी महिलांना खुलेपणाने बोलता यावे, पुरुषांसोबत संवाद साधता यावा असे वातावरण बनणे फार गरजेचे आहे. यासाठी केवळ मुलींना आणि महिलांना पाळी विषयी माहिती देणे पुरेसे नाही. पुरुषांसोबत देखील मासिक पाळी, त्यावेळी होणारे बदल, त्रास आणि कुटुंबातील सदस्य म्हणून एक पुरुष म्हणून असणारी त्यांची जबाबदारी या सर्व गोष्टींवर त्यांच्या सोबतही खुली चर्चा करणे गरजेचे आहे. बऱ्याचदा पुरुषांचा आणि महिलांचा देखील असा दृष्टीकोन असतो की हे सर्व पुरुषांना माहित असण्याची काय गरज आहे? त्यामुळे अनेकदा ह्या गोष्टी पुरुषांपर्यंत पोहोचू दिल्या जात नाहीत, पुरुष ही या गोष्टींकडे दुर्लक्ष करतात. मासिक पाळी ही महिलांना येत असली तरी माणूस कुटुंबात रहात असल्याने हा केवळ महिलांचा विषय बनून न राहता मानवी विषय बनावे असे समाजबंधला वाटते.

Menstruation is NOT only Women issue; but it's a Human issue. यामुळेच पाळी विषयी सर्वासोबत जास्तीत जास्त प्रबोधन आणि चर्चा करण्याचा समाजबंधचा प्रयत्न असतो. पण बरेचदा असे बोलले जाते की आता परिस्थिती बदलत आहे, आता शहरात सर्वजण सुशिक्षित झालेले आहेत त्यामुळे शहरात काही अडचण नाही, याची गरज फक्त ग्रामीण भागात आहे. पण अशा घटना घडतात तेव्हा आपल्या लक्षात येते की याविषयी कामाची सगळीकडेच अजूनही किती प्रमाणात गरज आहे. शहरांमध्ये पाळीत शोषक साहित्याची उपलब्धता आणि वापर वाढला असला तरी पाळीकडे पाहण्याचा शास्त्रीय दृष्टिकोन मात्र आजही विकसित झालेला नाही. पाळी विषयी मुली-महिलांना शास्त्रशुद्ध माहिती देणे या इतकेच पाळीकडे पाहण्याचा समाजाचा शास्त्रीय दृष्टिकोन विकसित करणे हे देखील गरजेचे आहे.

आजवर समाजबंधने 1000 हून अधिक 'प-पाळीचा' सत्र घेतली आहेत, पण जेव्हा अशा घटना घडतात तेव्हा कामाचे समाधान उरत नाही. घडलेल्या घटनेचा निषेधच आहे पण त्या मुलीच्या जाण्याने आपल्याला खरंच वाईट वाटले असेल तर एक विनंती आहे; आपल्या कुटुंबातील, जवळच्या महिलांसोबत आजच पाळीविषयी बोला. अशा घटना पुन्हा होऊ नयेत यासाठी 'मासिक पाळीस पूरक समाज निर्मिती' करण्यात सहभागी व्हा. हीच त्या मुलीला खरी श्रद्धांजली असेल.

सचिन आशा सुभाष
समाजबंध संस्था

A Friday Fact
-by Team Urmi

तुम्हाला माहित आहे का ?

मानव जाती व्यतिरिक्त वानर, माकड, वटवाघळांच्या काही जाती, स्पाईनी माऊस (spiny mouse) आणि एलिफंट श्रू (elephant shrew) या प्राण्यांनाही पाळी येते.

Email : urmi@sevasahayog.org
Follow us on insta.: [urmi_2018](https://www.instagram.com/urmi_2018)
Web: www.sevasahayog.org



SEVA SAHAYOG
Celebrating Humanity

A Friday Fact
-by Team Urmi

तुम्हाला माहित आहे का ?

१९४६ साली वॉल्ट डिस्नेने मासिक पाळी विषयी १० मिनीटांचा चित्रपट बनविला.
<https://tinyurl.com/2bea7e2u>

Email : urmi@sevasahayog.org
Follow us on insta.: [urmi_2018](https://www.instagram.com/urmi_2018)
Web: www.sevasahayog.org



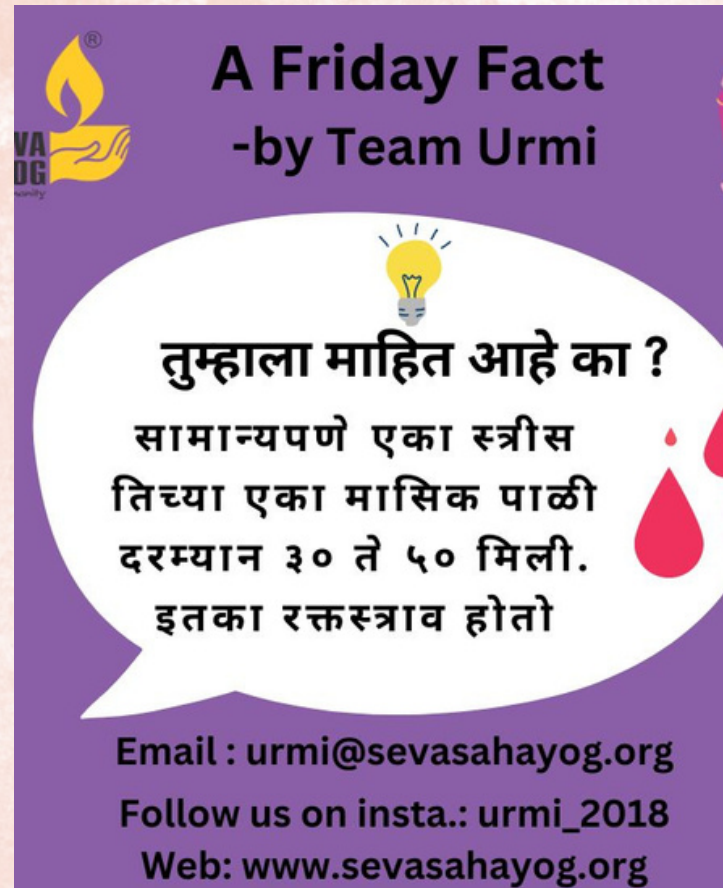
SEVA SAHAYOG
Celebrating Humanity

A Friday Fact
-by Team Urmi

तुम्हाला माहित आहे का ?

सामान्यपणे एका स्त्रीस तिच्या एका मासिक पाळी दरम्यान ३० ते ५० मिली. इतका रक्तस्राव होतो

Email : urmi@sevasahayog.org
Follow us on insta.: [urmi_2018](https://www.instagram.com/urmi_2018)
Web: www.sevasahayog.org



सेवा सहयोग मुंबई वकृत्व स्पर्धेतील काही निवडक भाषणे

"ती" चे पाच दिवस

बोरिवलीत अडगळीत टाकलेल्या सॅनिटरी पॅड मध्ये पालीचे पिल्लू येते. मुलगी ते न बघताच वापरते आणि अवघ्या काही दिवसांतच तिचा इन्फेक्शन ने मृत्यू होतो. तर उल्हासनगर मध्ये तीस वर्षांचा भाऊ आपल्या लहान बहिणीच्या कपड्यांवर तिच्या पहिल्या पाळीचे डाग बघतो आणि तिच्या चारित्र्यावर संशय घेत तिला मारून टाकतो. या दोन्हीही दुर्दैवी घटनांमागचे कारण काय? तर मासिक पाळीला संकुचित विचारसरणीच्या भल्या मोठ्या भित्त्यांमध्ये डांबून ठेवण्याचा अट्टाहास ज्यामुळे समाजात मासिक पाळीबद्दल अज्ञान निर्माण होते आणि वेळ येते ती तिच्यावर बोलण्याची!

सन्माननीय परीक्षक, व्यवस्थापक आणि इतर सर्वांना मी सिद्धी नागेश मयेकर नमस्कार करते आणि तिचे पाच दिवस या विषयावरचे माझे विचार व्यक्त करते.

"ती पाचवी- सहावीत असेल तेव्हा ,जेव्हा तिने पाळी हा शब्द पहिल्यांदा ऐकला ;

'एरवी कावळा शिवायचा आईला ,मग पाळी म्हणजे नक्की काय? ', असा प्रश्न तिला पडला ;

'थोडं पोटात दुखेल तुझ्या, पण ते सहन करायचं;

अपवित्र तू असशील तेव्हा, त्यामुळे थोडं लांबच राहायचं;

कितीही त्रास झाला तरी मलाच येऊन सांगायचं ;

बाबा - दादाच्या कानावर याबद्दल काहीच पडू नाही घायचं!'

आईच्या सूचनांनी पाळी येण्यापूर्वीच तिला भीती वाटू लागली ;

बिचाऱ्या तिला पाळीची दुसरी बाजू कळूच नाही शकली!"

मित्रांनो, मासिक पाळीचे चक्र 28 दिवसांचे असते. प्रत्येक चक्रात तिच्या गर्भाशयात गर्भाला आधार देणारे जाडे अस्तर (एंडोमेट्रियम)बनते . दर चक्रात तिच्या

लाखो बीजांडांमधून एक बीजांड पूर्णपणे विकसित होते आणि ते शुक्राणू (sperm) ची वाट बघते. जर शुक्राणू आले तर गर्भधारणा होते पण जर गर्भधारणा झालीच नाही तर निकामी असलेले एंडोमेट्रियम,रक्त श्लेष्मा,

उत्तक ; हे सारे तिच्या योनीद्वारे बाहेर पडते. हीच ती पाच दिवसांची तिची मासिक पाळी जिच्यात :

• 30 - 40 ml चा रक्तस्राव होतो.

• तिच्या गर्भाशयात स्नायूंचे आकुंचन झाल्यामुळे तिची कंबर -पोट दुखते ; पायात गोळे येतात .

• दरम्यान सुरु असलेल्या हार्मोन्सच्या असंतुलनामुळे तिच्यात स्वभावाच्या लहरी (mood swings) दिसून येतात.

मित्रांनो तारुण्यात सुरु झालेली तिची मासिक पाळी तिच्या मेनोपॉस पर्यंत अंदाजे 450 वेळा येते.

तुम्हाला एक गंमत सांगू का ?स्त्रियांमध्ये त्यांच्या बीजांडांची निर्मिती त्या जेव्हा त्यांच्या आईच्या गर्भात असतात तेव्हाच झालेली असते. म्हणजेच काय ...?तर तिच्या जन्माच्या आधीच तिच्यात नवा जीव जन्माला घालण्याची क्षमता येते . किती अद्भुत आहे हे , नाही का?

पुढे तिचे काय झाले ते ऐकूयात!

"तिला पहिल्यांदा पाळी आली , तेव्हा आईने त्याचा सोहळा केला होता;

तिला मात्र बाई झाल्याचा मुळीच आनंद नव्हता ;

कारण दिवसभर फक्त स्कर्टकडे लक्ष ठेवायचं;

रात्रभर बाथरूममध्ये कंबर मोडे पर्यंत कापड धुवायचं;

एक सॅनिटरी पॅड दिवसाला , तो ही कागदात चापून-चोपून गुंडाळलेला ;

कितीही वाटलं तरी मऊ गादी नाही, थंड लादीवर लागायचं झोपायला;

पाळीच्या नंतर रॅशेस आणि इन्फेक्शन व्हायचं ;

ते बरं होईपर्यंत पुढल्या पाळीने आठवड्याभरावर येऊन पोहोचायचं ;

कहर तर तेव्हा झाला जेव्हा नीटच्या परीक्षेच्या दिवशी तिला पाळी आली ,

सातशे मार्क आणू शकणारी ती जेमतेम पाचशे मार्कच चालू शकली...!"

मित्रांनो वास्तवात स्त्रिया कितीही भरारी घेत असल्या , तरी अनेकदा त्या त्यांच्या पाळीच्या दिवसात त्यांचे सर्वोत्तम नाही देऊ शकत ; पण त्याची तक्रार त्या कधीच नाही करत . शिवाय भारतात आजही मासिक पाळीच्या

निगडित स्वच्छतेचा अभाव दिसून येतो .

भारतात आजही निम्म्याहून अधिक महिला कापड वापरतात. शिवाय ज्या काही सॅनिटरी पॅड किंवा टॅम्पोन वापरतात, त्यातल्या कितीतरी जणी त्याची नीट विल्हेवाट सुद्धा नाही लावू शकत; ज्यामुळे स्वच्छता कामगारांचा जीव धोक्यात येतो. त्यामुळे सरकारने ठिकठिकाणी सॅनिटरी पॅड डिस्पोजल मशीन सारख्या मशीनींची स्थापना तर करायला हवीच ; पण स्वच्छतेची जबाबदारी स्त्री-पुरुष अशा प्रत्येकाने घ्यायला हवी.

अजून एक खटकणारी गोष्ट म्हणजे मासिक पाळीच्या निगडित स्त्रियांवर लादलेल्या बंदी ; ज्या हुंडा घेणे , बालविवाहाप्रमाणे नक्कीच गुन्हा म्हणून घोषित कराव्यात. अहो आयुर्वेदात सुद्धा लिहून ठेवले आहे -

"रजः प्रवर्तते यस्मान्मासि मासि विशोधयत् ।

सर्वान् शरीर दोषांश्च न प्रमेहोस्त्यतस्त्रियाः ॥"

म्हणजेच मासिक पाळीमुळे स्त्रियांच्या शरीरातून त्यांच्या दोषांची शुद्धी होते. मग अशी ही ती तिच्या पाच दिवसात अपवित्र कशी असू शकते? खंत हीच वाटते की भारताच्या स्वातंत्र्याच्या अमृतमहोत्सवानंतरही आजही लोकांमध्ये वैचारिक स्वातंत्र्य दिसून येत नाही ज्याचा खूपच वाईट पद्धतीने प्रभाव पडतो तो तिच्यावर...!

"हळूहळू तिची पाळी अनियमित होते ;

' गेला डोक्याचा ताप ' म्हणत ,ती मुद्दामूनच दुर्लक्ष करते.

नंतर लक्षात येतं - तिला तर पीसीओडी झालाय"

आई होण्यासाठी तिला करावाच लागणार काहीतरी उपाय! "

अनियमित पाळी , जोरदार रक्तस्रावा सारख्या अनेक समस्यांकडे स्त्रिया दुर्लक्ष करतात ज्यामुळे भविष्यात त्यांना पीसीओडी , पीएमएस, मेनोरेजिया सारखे आजार होतात. सकस आहार , संतुलित वजन, व्यायाम , इत्यादी घटकांमुळे स्त्रियांची पाळी नियमित राहते . नियमित मासिक पाळी म्हणजे उत्तम आरोग्य आणि उत्तम गर्भाची क्षमता . पण तिला तिच्या पाळीचे महत्त्व ठाऊकच नाही आहे. म्हणूनच तिच्या पाच दिवसांवर इथे सर्वासिमोर बोलण्याची वेळ आली आहे. कारण ती एकटी नाही आहे ; तिच्यासारख्या अशा लाखो महिला आहेत ज्या त्यांच्या महत्त्वाच्या पाच दिवसांना कमी लेखतात आणि स्वतःकडे दुर्लक्ष करतात. त्यामुळे तिच्यासोबत त्याला सुद्धा तिच्या पाच दिवसांबद्दल कळाले पाहिजे. शेवटी तिचे काय झाले ते ऐकूयात -

"मेनोपॉज आल्यावर आनंद नाही तर खंत राहिली तिच्या मनात ;

कारण तेव्हाच तर आलं ना तिच्या लक्षात;

की पाळी तिची सजा नाही ती तर होती तिची सखी ;

चूक विचारांची होती , पाळीची नाही!"

आता आपण काय करायचं ...?

"आपण आता तिच्या पाच दिवसांसाठी, तिला भेटायला जाऊ दिशा दहाही;

न थकता तिलाच आपण ,तिच्यावर बोलू काही;

तिच्यासाठी करू काही !!!"

धन्यवाद.

सिद्धी नागेश मयेकर



मासिक पाळी शाप की वरदान

कायदयाने सर्वांना सक्तीच शिक्षण केलं आहे. पण आपल्या भारतीय समाजात स्त्रियांची मासिक पाळी हा एक असा विषय आहे ज्या विषयी कोणीच बोलत नाही. आपली प्राथमिक गरज म्हणजे मासिक पाळी या विषयी बोललचं जात नाही. पुरुष तर सोडा स्त्रिया देखील या विषयावर जागरूकतेने बोलणे, शास्त्रोक्त माहिती करून घेणे टाळतात. कर्तृत्व जरी पुरुषाकडे असले ना, तरी मातृत्वाचा पराक्रम करण्याचे दायित्व आणि जी दानत आहे ती या निसर्गाने स्त्रियांना दिली आहे. मासिक पाळी म्हणजे निसर्गाने आपल्यावर केलेला अत्याचार नव्हे, कोणत्याही देवाचा कोप नव्हे, कोणत्याही देवीचा कोप नव्हे, तर नवीन जीव निर्माण करण्याची शक्ती तुम्हाला, मला, व प्रत्येक स्त्रीला या विधात्याने दिली आहे. ज्याचं एक भाग्य असतं त्याच्या घरात मुलगा जन्माला येतो. आणि जो सौभाग्य घेऊन जन्माला येतो त्याच्या घरात मुलगी जन्माला येते.

मुलींच्या मनात कुठेतरी डाग पडेल का? ही भिती असतेच. म्हणतात ना "कुछ डाग अच्छे होते हे तर मासिक पाळीचे पडणारे हे डाग सुद्धा खूप चांगले आहेत.. कारण ही स्त्रियांना दिलेली देणगी आहे. या विषयावर पुढे बोलताना मी सांगेन की नक्की मासिक पाळी म्हणजे काय? स्त्रियांच्या गर्भाशयात एक स्त्रीबीज एक नलिकेतून प्रवेश करते, त्या बीजासोबत पुरुष बीजाचा संयोग झाला तर बालनिर्मिती करण्याची प्रक्रिया पोटात सुरु होते पण जर पुरुष बीजाचा संयोग झाला नाही तर रक्त भितीपासून एक अस्तर तयार होत. त्या अस्तराचा तुकडा फाटतो व ते स्त्रीबीज मृत पावत त्यातून रक्त वाहू लागतं आणि तेच रक्त शरीरातून योनिमार्गाद्वारे बाहेर जात असतं. यालाच मासिक पाळी म्हणतात. मासिक पाळी ठरावीक स्त्रियांना येत नाही तर, प्रत्येक माहिन्यात येते, प्रत्येक वर्षी येते, प्रत्येक स्त्री ला येते. साधारणपणे 9 ते 17 या वयोगटातल्या मुलींना पाळी सुरु होते व 40 ते 45 या वयोगटात प्रवेश केल्यावर मासिक पाळी हळूहळू कमी होते, म्हणजे विचार केला तर 30 वर्षांचा कालावधी. 30 वर्षांचा कालावधी धरलात तर प्रत्येक स्त्री आपल्या आयुष्यातील 6 वर्षे या मासिक पाळी मध्ये व्यतीत करते. तिला होणारा नैसर्गिक त्रास आपण थांबवू शकत नाही पण तिला जो मानसिक त्रास होतोय तो आपण नक्कीच थांबवू शकतो.

तुम्हाला अजूनही वाटत असेल की, मासिक पाळी हा आपल्यावर केलेला अन्याय आहे तर ज्या घरातल्या मुलीला पाळी येत नाही ना तिच्या आईशी एकदा बोलून बघा. समजेल तुम्हाला अन्याय नक्की कोणावर होतोय. जिला पाळी येते तिच्यावर अन्याय झालाय की, जिला पाळी येत नाही तिच्यावर अन्याय झालाय. त्यामुळे या गोष्टीचा आनंदाने स्वीकार करा. स्वतःला एक शाब्बासकी दया की मी एका नवनिर्मिती- साठी तयार झाली आहे. मी तुम्हाला एक गोष्ट सांगू इच्छिते. एका शहरात एक मंदीर असतं. ते मंदिर देवीच असत, तिच्या दर्शनासाठी खूप मोठी रांग उभी असते. तिथे एका कोपऱ्यात एक नोटिस बोर्ड असतो, त्यावर लिहिलेलं असत, 'ज्या स्त्रियांना मासिक पाळी आली आहे त्यांनी देवीचं दर्शन घेऊ नये.' ज्या स्त्रियांना मासिक पाळी आलेली असते ते त्या रांगेतून बाहेर येतात. जेव्हा बाकीचे भक्त देवीचं दर्शन घ्यायला जातात तेव्हा ते दृश्य पाहून चकीत होतात. देवळातली देवीचं गायब होते. अस का झालं असेल बरं ? देवी स्त्रियांचा अपमान कसा सहन करेल. ती सुद्धा एक स्त्रीच आहे ना. मी एका वर्तमान पत्रात वाचले होते की ओडिसा मध्ये एक पर्व साजरे केले होते.

ज्या स्त्रियांना पहिल्यांदा पाळी आली आहे त्यांच्यासाठी ते पर्व होते. हे, झालं सुशिक्षित लोकांचं. एका आदिवासी पाड्यात सुद्धा जेव्हा मुलींना पाळी येते तेव्हा त्याचा दुसरा तिसरा दिवस ते साजरे करतात. आपल्या इथे होत का ही असं? पाळीमध्ये स्त्रियांना कैद्यासारखं वागवलं जात इथे जाऊ नको, तिथे जाऊ नको, बाबांशी बोलू नको, भावाला हात लावू नको, स्वयंपाक घरात जाऊ नको, देवळात जाऊ नको, पापडाला हात लावला तर ते खराब होतात, फुलांना हात लावल्यावर फुले सुकतात. किती अंधश्रद्धा आहे या समाजात. तुमच्या घरात छोटा भाऊ किंवा मोठा भाऊ असेल तर त्याला पाठीत दुखत आहे, पाय दुखत आहेत असं सांगू नका त्याला ठामपणे सांगा की मी मासिक पाळी मध्ये आहे. खरंतर कसं असायच माहितेय का, पूर्वीच्या काळी पॅड, टॅम्पोन असा गोष्टी नसायच्या त्यामुळे महिलांना काही आजार होऊ नये म्हणून घराच्या बाहेर बसवले जायचे. पण आता सगळं बदलते आहे फक्त आपणचं बदललो नाही. आपले विचारच बदलले नाही एवढे शिकलेले असून सुद्धा. काय फायदा एवढ्या शिक्षणाचा.

पुढील पानावर ...

ज्या गोष्टीचा आपण अभिमान बाळगला पाहिजे त्या गोष्टीची आपण मस्करी करून ठेवली आहे. आजपण जेव्हा आपण मेडिकल स्टोअर मध्ये पॅड विकत खरेदी करायला जातो तेव्हा आपल्याला काळ्या पिशवीत दिले जाते. का? कोणी पाहू नये ना आपण काय घेऊन जातोय ते. आपणच ही गोष्ट लपवली तर लोकांना तरी कसं समजेल. आधीच लोकांना याबद्दल कमी माहितेय आणि आपण हे अस वागतो. अश्या छोट्या छोट्या गोष्टींमुळे जर आपला आत्मविश्वास कमी होत असेल तर कसं तेवायचं ते स्वप्न, कशी घ्यायची आकाशात भरारी. ते स्वप्न जे डॉ. ए. पी. जे अब्दुल कलामांनी भारत महासत्ता होण्याच स्वप्न आपल्या खांदयावर टाकलय ते पेलण्यासाठी आपल्या आत्मविश्वासाला जागृत ठेवून आपल्या खांद्यांना मजबूत करा उद्याची नवीन पिढी आपल्याला निर्माण करायची आहे.

जिथे जन्म घेती हजारी पिढ्या ह्या
वेदनांची कुणास जाण आहे,
जसा मास सरतो तिची पाळी येते
या विधात्याचे तिला वरदान आहे.

सस्मिता कोरडे

मासिक पाळी शाप की वरदान

मासिक पाळी: शाप की वरदान.....
घरात मुलगी जन्माला आली
घरात आनंदाचा सोहळा होतो
लेक आता न्हाती धुती होते
घरात ती आली म्हणून आनंद होतो.
तिची वाट बघत होतो
ती वेळेत आल्याचा आनंद होतो.
मग लेकीच्या लग्नाची तयारी
वेध लागतात सासरी जाण्याचे
लग्न होते धूमधडाक्यात लेकीचे
मग वाट बघतात तिच्या चुकण्याची
चुकली का? चुकली का? विचारपूस
एकदाची ती चुकते आणि
घरात पुन्हा आनंदाचा सोहळा
हळूच कानात good news
आणि मग घरात सृजनाचा सोहळा
मग आईपणाचे नाविन्य सरते
प्रौढत्वाकडे आई झुकू लागते
मग प्रतीक्षा तिच्या जाण्याची
गेली का? गेली का? विचारणा होते

एकदाची सुखासुखी ती जाते पुन्हा घरात आनंदी आनंद....

जिच्या येण्याने, चुकण्याने व जाण्यानेही कुटुंब सुखावते त्या आमच्या जिवाभावाच्या मैत्रीणीबद्दल मी बोलत आहे. ती मैत्रीण म्हणजे मासिक पाळी. ती शाप आहे की वरदान.....

माझ्या 75 वर्षांच्या आईला आजही प्रश्न विचारला तर ती म्हणते 'शापच ग बाई. ते 4 दिवस एकत्र कुटुंबात शारीरिक, मानसिक, भावनिक त्रासाला तोंड द्यावे लागते. बाईला माजघरातून बाहेर यायची परवानगी नाही, दारातून ताट सरकवले जाते. आम्हाला 'आईला कावळा शिवला आहे' या सबबीवरून 4 दिवस आईचे तोंडही दिसत नसे. आजही ग्रामीण भागात या 4 दिवसात स्वयंपाक सोडला तर अनेक कष्टाची कामे तिच्याकडून करून घेतली जातात.

माझी मुलगी 22 वर्षांची. तिला PCOD च्या त्रासाला सामोरे जावे लागते. ती काय किंवा माझी शेजारीण 11 मध्ये 12 तास नोकरी करताना ते 3 दिवस दर महिन्याला रजा घ्यावी लागते म्हणून तर माझ्या 50 च्या मैत्रीणी रजोनिवृत्तीच्या त्रासाला पार कंटाळून गेल्या आहेत. या सर्वांच्या मते मासिक पाळी शापच आहे. ही प्रातिनिधिक उदाहरणे असली तरी त्यात तथ्य आहेच.

नाण्याला दोन बाजू आहेत. खरे तर मासिक पाळी म्हणजे स्त्रीला मिळालेली दैवी देणगी आहे. मासिक पाळी आहे म्हणूनच सृजनाचा सोहळा म्हणजेच नवीन मानव निर्मिती प्रक्रियेचं ते पहिलं पाऊल आहे. मलमूत्र विसर्जन या जशा मानवी शरीरातील सामान्य प्रक्रिया आहे तशी ती क्रिया आहे. पण समाजाने आपल्या सोयीने त्याचा अर्थ लावला व त्यातून अनेक अंधश्रद्धा उदयाला आल्या व मासिक पाळी शाप वाटू लागले. त्यावर आपण काहीतरी उपाय योजना करायला हव्यात ना!

ग्रामीण भागात मासिक पाळी बद्दल जे गैरसमज आहेत त्याला अध्यात्माची जोड दिली आहे. ते दूर करायला हवे. त्यासंबंधी जनजागृती व्हायला हवी. वारीला जाणाऱ्या कितीतरी स्त्रिया मासिक पाळीच्या काळात वारीत सामील होत आहेत आणि वर्षानुवर्षे हल्ली तरुणांमध्ये PCOD चा त्रास फार प्रमाणात आहे.

त्याला सध्याची जीवनशैली कारणीभूत आहे. दैनंदिन जीवनात आहार व व्यायाम याचा सुयोग्य वापर केला तर नक्कीच यावर मात करू शकतो. IT क्षेत्रात किंवा नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांना जशी प्रसुतीची रजा मिळते तशी मासिक पाळीच्या वेळी त्रास होत असेल तर मिळावी. तशी याचिका राज्य सरकारकडे दाखल झाली आहे. सर्वात आधी स्पेन देशाने ही रजा द्यायला सुरुवात केली आहे. केरळ राज्यानेही ती रजा मंजूर केली आहे.

सोशल मीडियावर खुलेपणाने या विषयाचा प्रचार आणि प्रसार व्हायला हवा. " पॅडमॅन" सारख्या चित्रपटांची निर्मिती व्हायला हवी. हल्ली शॉर्ट फिल्मची क्रेझ आहे. त्याद्वारे या विषयाची जनजागृती व्हायला हवी. सॅनिटरी पॅड मुळे होणाऱ्या कचऱ्याचे प्रदुषण कमी व्हावे म्हणून आलेल्या नवनवीन साधनांची जाहिरात व्हायला हवी.

यात वेगळा प्रश्न उद्भवतो तो त्यांना पाळीच्या येत नाही त्यांचा! त्यांना आपण म्हणजेच समाज तृतीयपंथी हा शिक्का मारतो. त्यांनाही मासिक पाळी शापच वाटेल कारण की ती आली नाही म्हणून समाजाने त्यांना अनेक सुविधांपासून लांब ठेवले.

तर सरकार दरबारी या तृतीय पंथीयाला योग्य ते हक्क मिळाले व समाजाने त्यांना योग्य तो मानसन्मान दिला तर त्यांचाही मासिक पाळीकडे बघण्याचा दृष्टीकोन बदलेल.

घरात मासिक पाळीबद्दल संवाद झाला तर पुरुषांनाही स्त्रीला या काळात होणाऱ्या त्रासाची कल्पना येईल. या अस्पर्श विषयाला विविध सामाजिक संस्थांनी विविध उपक्रमांतून स्पर्श केला तर समाजाच्या दृष्टीने शाप असलेली पण निसर्गतः स्त्रीला वरदान मिळालेली ही देणगी वरदानच राहील.

डॉ. प्रतीक्षा प्रसाद बोर्डे

Vinredra ji Kelkar :

Honorary Trustee of the Indian Council for Mental Health (ICMH)

1. In our School for Special Children at Nerul, Navi Mumbai, Ms. Gouri Pendse conducted a session on menstrual awareness under the Urmi project. Session was attended by our ladies' staff & for the first time two males participated in the audience.

The subject was described in a very convincing way through various angles such as hygiene, health, environment, disbelief, disposal, do's & don'ts, self-earning opportunities through making of red dot bags and spreading of social awareness.

2. As an outcome, our special children started a red dot bags project as part of their vocational activity & by this date hundred of such bags have been delivered by us to Urmi.

3. As a result, almost all the lady staff is now regularly taking red dot bags from our vocational section. Few of them booked orders for more quantity as well (this clearly means they are successful in spreading a word around).

4. One of our senior lady staff for the first time described in writing to the management her mental & physical suffering due to menopause. This showed the good signs of removal of taboo about the topic. This could enable the management to take an empathetic view when we were all pressed for the goals to be achieved.



Success stories

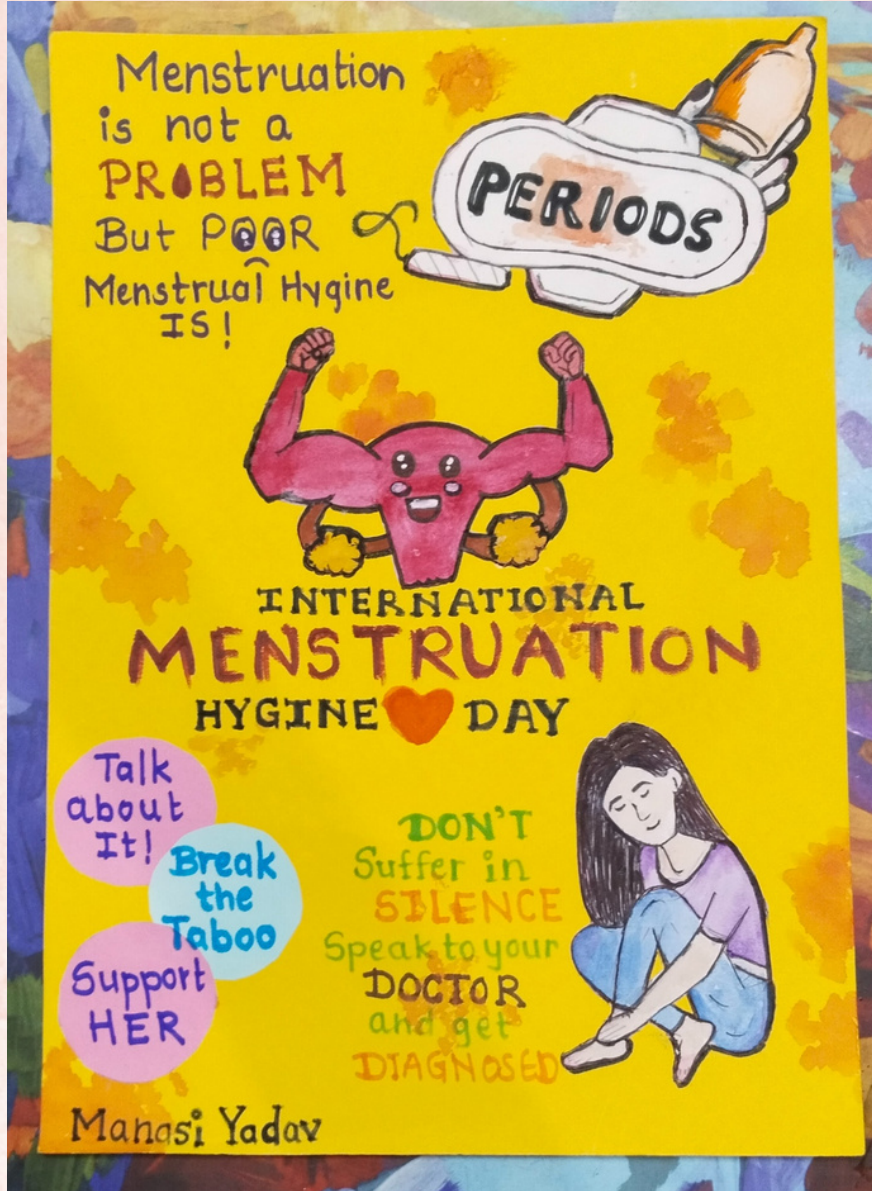
Manasi Dandawate :

Our Urmi volunteer Mansitai is making Red Dot bags at home and donating these bags to Urmi on a regular basis. On the occasion of Haldi Kumkum she made Red dot bags at home and purchased these bags on behalf of Urmi and gave them as a Waan (Gift in Haldi Kumkum) to ladies. Also she sold some bags made by her to her friends and all the money was donated to Urmi. In this unique way she helped Urmi by volunteering in making Red dot bags, Selling Red Dot Bags & Promoting Red Dot Bags.

Vidya Chavhan :

Vidya Chvhan joined Urmi team in 2018 as part of the sanitary napkin production team. In 2019 when production of sanitary napkins was discontinued, she joined WEP production team. Since then, she has grown a lot in terms of confidence and skills. Currently, she is part of Urmi by being a contact point for sale of napkins in her community and also stitches reusable cloth napkins. This year (2023) on the auspicious occasion of Makar Sankranti she distributed packets of sanitary napkins to her friends. This was a proud moment for Urmi to see Vidya evolve from a shy person into a very confident person who doesn't consider Menstruation a taboo now. This is the start of the impact Urmi is having in our communities.

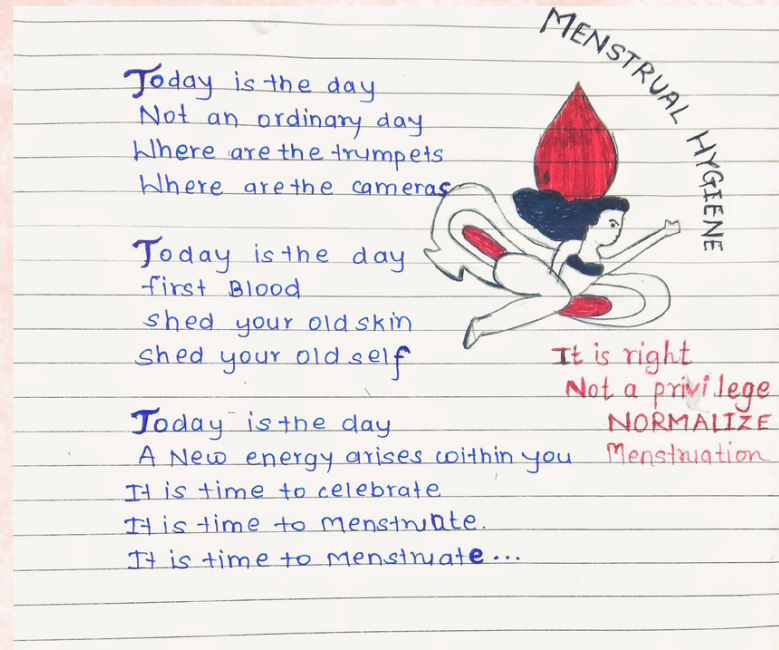
सहभागीनी पाठवलेली पोस्टर्स



मानसी यादव



शिवानी देविदास चव्हाण



साक्षी नितीन निंबाळकर

अधिक माहितीसाठी संपर्क

'उर्मी' प्रकल्प , सेवा सहयोग फाऊंडेशन
'पथिक' १८, वृंदावन सोसायटी,
म्हात्रे पूल , नवी पेठ, पुणे-३०.
फोन नं: +९१ - ७८२३०३१५१३

ई मेल : urmi@sevasahayog.org
वेबसाईट : www.sevasahayog.org

आम्हाला इंस्टाग्राम वर फॉलो करू शकता :



urmi_2018