

SEVA SAHAYOG FOUNDATION'S



Project - Urmī



(ALL ABOUT MENSTRUATION)



LET'S CELEBRATE PERIODS

**INTERNATIONAL
MENSTRUAL HYGIENE DAY**



CONTENTS

- Introduction- Seva Sahayog & Urmi : Page 02 & 03
- Poem about Menstruation I was happy : Page 04
- How I met my menses & मासिक पाळी कविता : Page 05
- अलक , लाल रंगाचं चित्र आणि मासिक पाळी कविता : Page 06
- मासिक पाळीचा उत्सव : Page 07
- Letter to my niece : Page 08
- आई आणि मुलीचा संवाद : Page 09
- बाईपण काही मनातलं काही पानातलं : Page 10
- कविता- सखी आणि सुनो ना : Page 12
- साजरी करू मासिक पाळी : Page 13
- निबंध (जागतिक मासिक पाळी स्वच्छता दिन) : Page 14
- भारतीय कुटुंब आणि तिचा मासिक धर्म व कविता ती मासिक पाळी : Page 15
- Posters : Page 16
- Impact of Urmi & Volunteers speak : Page 17 & 18
- उर्मीतील माझा प्रवास : Page 19
- Volunteering Opportunities : Page 20
- About Red Dot Bag Activity : Page 21



SEVA SAHAYOG FOUNDATION

Seva Sahayog Foundation (SSF) is a volunteer- driven organisation working in various social areas. Our activities are focused towards the fulfilment of deprived needs of socio-economically ignored strata of the society. To achieve this SSF engages socially conscious corporates, groups and individuals with various programs of SSF and other NGOs in Maharashtra. Our core activities are education, women empowerment, health and environment. These include providing conducive environment at Community Learning Centres (CLC's) to children, personality development of adolescent girls, skill development for youth and self-sustainable empowerment of women from seva-vastis/urban slum communities in Pune & Mumbai.

SSF is registered as a not-for-profit organisation under section 8 (old section 25- B) of The Company Act. We have offices in Pune & Mumbai, with operations & reach across Maharashtra. For more information please visit our website <https://sevasahayog.org/>

PROJECT 'URMI'

In Pune most of the population is living in the slum area. While working in other Seva Sahayog projects like Samutkarsha (Education) , Kishori Vikas Prkalp (Adolescent Girls) & Women Empowerment Programme (WEP) in Vastis , we realized that there is a lack of awareness about Menstrual Health & Hygiene among the ladies & girls and there is a need to create the same.

Most of the adolescent girls are not prepared and aware about menstruation, so they face many difficulties in their day to day lives. Even most of the ladies don't have the knowledge about what exactly happens during menstruation and how to deal with it.

Urmi Project was started in July'18 under the Women Empowerment Programme (WEP) of Seva Sahayog Foundation. Under this project we reached out to **11,000+** girls & women to make them aware about Menstruation & provided Sanitary Napkins - Maitrin Kits (Annual requirement of a menstruating person).

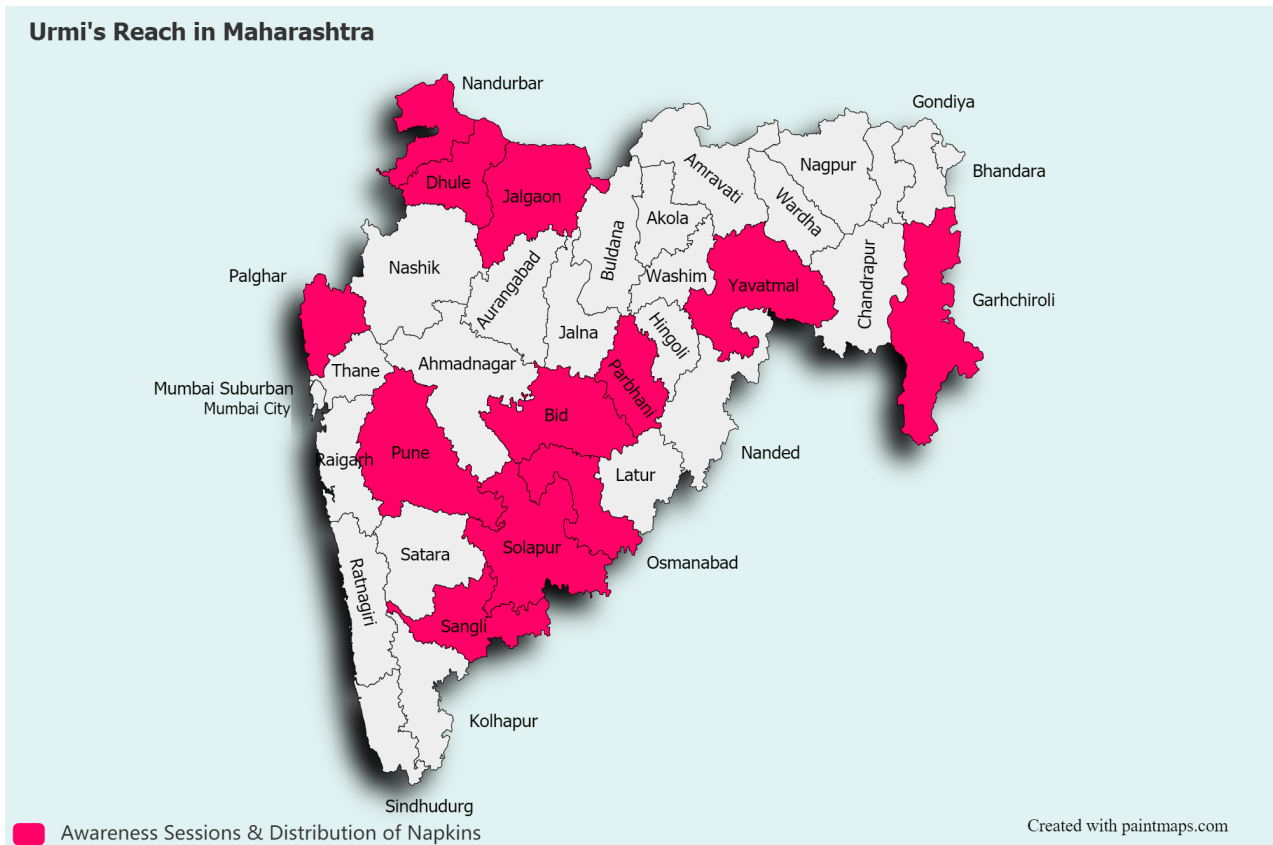
The main Objectives of the Project are:

- To create Awareness about Menstrual Health & Hygiene and discuss the associated myths.
- Making Sanitary Napkins available at affordable prices (both disposable & reusable) & free distribution (with the help of individual & CSR SPONSORSHIPS).
- Awareness about the importance of proper disposal of used napkins and other sanitary waste.

This year we plan to reach out to 3,000 girls & women from the underprivileged section of the society.

SUMMARISED REPORT OF URMI

S.NO.	ACTIVITIES DONE BY URMI	ACHIEVED TILL DATE
1	Distribution of Sanitary Napkins through a sponsored Maitrin Kit & at a subsidised rate	2,60,000 Napkins
2	Distribution of Reusable Cloth Napkins	3,500 Napkins
3	Awareness sessions taken	113
4	Beneficiaries reach through Awareness sessions	3,100+
5	Beneficiaries reach through distribution of napkins at a subsidised rate	8,000+
6	Red Dot Paper Bags received from volunteers	3,00,000+





To celebrate **International Menstrual Hygiene Day-2021**, we launched a small campaign by inviting entries from our beneficiaries & volunteers. We are delighted to share these with you. Aim of this campaign is to initiate & encourage open discussion on Menstruation so that it is no longer a taboo but a natural process in a female body.

I WAS HAPPY

One fine morning, I woke up
Looked at my face,
The glow was like honey syrup
The face I would embrace!!

The body showed something new
Slight pain in lower half,
This was something I had never been
through
One half was crying, other had a laugh!!!

Lowered my pants, coz had to pee
Saw blood was there, all over my pant!!
Shouted for my mom, for her to see
She looked happy, she gave me a hand!!

You are a woman, not a girl now
You are capable now to bear a baby!!
Hearing her, I was all WOW
This is exciting, also scary maybe!!

You have to understand
Not just excite and jump!!
This is responsibility at firsthand
Coz you need to face all blocks and bump!!!

This is journey of exploring
You and Your body!!
Fight of roaring and soaring
Few changes you need to embody!!

Be hygienic, be clean
That's the way of health,
A transition must be seen
For waste picker's wealthy health!!

Use paper bags, put a red dot
This is a way of respect,
This is how you tie a knot
Between you and them, that's PERFECT!!!

#ENDPERIODTABOO
#MENSTRUALHYGIENE
#KNOWMENSTRUALCYCLE

By- Mrunal Shirsikar



How I Met My Menses....

On a hot summer day I was eating ice cream.
The day was beautiful, just like a dream.
To get more ice cream, I got off the bed
But to my horror, the bedsheet was red!

My body froze as I saw the stain
To find its reason, I racked my brain.
I went to the washroom and took off my overalls
And to my surprise I was bleeding like the Niagara Falls!

Was my body fighting?
Was it struck by lightning?
As strange thoughts filled me with dread,
A sensible idea crept up in my head.

I asked my mother the reason for this bloodshed,
To my surprise she laughed and told me that I was misled
She hugged me and said that I was no longer a baby
I had blossomed into a strong and young lady!

By- GAARGI JAMKAR

मासिक पाळी कविता

लाजु नकोस पाप नाही केलं कुठलं
मुलगी म्हणून आलीस तुला खुप जपलं

देवाची च देन आहे ही शक्ती
मग मंदिरात च जाण्यास का सक्ती?

उगाच का स्त्रियांना दुर ठेवतात त्या दिवसात
थोड सा बदल हवा सर्वांच्या डोक्यात

ती स्त्रिची ओळख मानली जाते
पण तरीही का लपवली जाते

हि तर तुझी सामान्य गोष्ट आहे
मोळळे पणाने बोल सगळे तुझ्या बरोबर आहेत

पाच दिवसांचा त्रास फक्त स्त्री ला माहिती असतो

मिठाचा वापर कर कमी गं तु
कच्या भाज्या आणी फळे खा गं तु

थकवा येईल राग पण येईल
पण घाबरून जाऊ नकोस गं तु

योगा व आरामाचा आधार घे
स्वतः साठी वेळ काढत जा गं तु

पाच दिवसाची काळजी घेतल्याने
पाळीचा कालावधी आनंदाई होईल

शिवानी वावळे (इयत्ता ९वी)

अलक (अती लघु कथा)

रखमा कामाला आली तीच एकदम खुशीत, भराभर कामं उरकत होती , विचारलं का गं बाई कसली घाई एवढी तशी म्हणाली ताई आनंदाची बातमी हाय, माझी नेहा शहाणी झाली , तिच्या आवडीची जिलेबी घेऊन जानार हाय जाताना अन नवीन फ्रॉक बी घ्यायचाय. तेवढ्यात फोन वाजला आमच्या दिव्यांग सेंटर मधल्या खुशी च्या आईचा, रडवेल्या आणि धास्तावलेल्या आवाजात सांगत होती ताई खुशी मोठी झाली हो ,आता माझ्या जिवाला अजून घोर या अशा पोरीला ठेवून कसं जाऊ कामाला .दोघींच्याही पन्यांना निसर्गाने स्त्रीत्व बहाल केलं पण एक शहाणी झाली आणि दुसरी बिचारी फक्त मोठी झाली शरीराने....

वैदेही चंद्रचुड

लाल रंगाचं चित्र

दर महिन्यात मीच चित्र रंगवते
लाल रंगाचं...
जरा ओंगळवाणं ;
पण मला वाटतं सुंदर !
आई कुणालाही दाखवू देत नाही ते,
सारखं लपायला सांगते.....
बाबा, काका, मामा, दादा पुढे
त्या चित्राबद्दल चुप्प बसायला सांगते ..
पण त्या लाल रंगातून दिसतो मला
इंद्रधनु जगण्याच्या

म्हणजे, कधी कपाळावरचं लाल कुंकू,
कधी प्रेमाचं प्रतीक लाल बदाम,
कधी लाल ओठांच्या पाकळ्या,
आणि निसर्गातल्या लाल छटा सगळ्या...
तो रंग मला अभिमान वाटतो !!
कधी मातृत्वाचं वाटतो !!
स्वाभिमानाने जगण्याचे भान वाटतो !!
स्त्रीत्वाचा गौरव वाटतो !!
मला हे सगळं वाटतं
पण, आईला का वाटत नाही ?
चित्राची परीभाषा बदलू शकते,
हे तिला का मान्य नाही ?
तरी या चित्राचे मी प्रदर्शन भरवीन म्हणते ;
सांगीन म्हणते, या 'लाल' चे महत्व
आणि
काका, मामा, बाबा, दादा सगळ्यांना
दाखवीन म्हणते यातलं सत्व,
तिलाच 'तिचं मातृत्व'..
आईच्या ओशाळल्या डोळ्यात,
आत्मविश्वास भरेन म्हणते...
पृथ्वीतलावरच्या सगळ्या पुरुषांना
जाणवून द्यावे म्हणते,

त्या चित्रासोबत 'लाल' रंगाचं अस्तित्व...
खरं तर, मला हे सिद्ध करण्याची गरज नाही
अनादी काळापासून सिद्ध केलंय ;
सिद्ध आहेच...
आता फक्त प्रदर्शन खुले करण्याची गरज आहे
इतकच !!!!

**डॉ. प्राजक्ता मं कोळपकर, पुणे
प्रा.फाउंडेशन
(Pra foundation)**

मासिक पाळी

पाळी आहे निसर्गाचे वरदान
करु नका स्त्रीयांचा अवमान
मासिक पाळीला समजून घ्यावे
तीला आपली मैत्रिण समजावे
आरोग्य विषयी सल्ला घेणे
स्वच्छता राखून निरोगी राहणे
आहार विहार आणि करु व्यायाम
आनंदी राहून करुया आराम
मोकळेपणाने चर्चा करायची
भीती मनातून पळवून लावायची
रेड डोट डिस्पोझेबल बॅगचा वापर करुया
पर्यावरण रक्षणास हातभार लावूया
मासिक पाळी हा नाही आजार
स्त्रीच्या मातृत्वाला त्याचा आधार
समाजात जागरूकता निर्माण करुया
पाळी बदलचे गैरसमज मिटवूया.

पूजा भट्ट



“मासिक पाळीचा उत्सव“

“आज पूजेचा घाट घातला आहे खरा, पण मी ऑऊट झाले. माझा काही उपयोग होणार नाही.”असे म्हणत अनघा पटकन बाथरूमकडे गेली.

“बरं बाई, हरकत नाही. तू काही मुद्दामहून करत नाहीस. असू दे.” असे म्हणत मुग्धा स्वयंपाक घरात गेली. तेव्हा तिच्या सासूबाई फुलांच्या माळा बनवत होत्या. सासूबाईना आता हे समजायला नको म्हणून मुग्धा गप्प बसली. पण त्यांना हे नंतर समजणार म्हणून जरा अस्वस्थ झाली. तिला इतिहासाची पुनरावृत्ती होताना दिसत होती. तिचे मन भूतकाळात गेले.

मी लग्न करून घरी आले होते. तेव्हा नव्या घरातील चालीरीती माहित नव्हत्या, माणसे नवीन होती, कोणाची नीट ओळख नव्हती. तेव्हा मी सोळा सतरा वर्षांची असेन. घरात पूजेचा घाट घातला होता. सगळे आनंदात होते. मी जमेल तशी मदत करत होते आणि मला जाणवले माझी मासिक पाळी झाली. मला एकदम रडू कोसळले. कोणत्याच तयारीने मी आले नव्हते. इकडे येताना हि गोष्ट लक्षात आली नव्हती. काहीच आणले नव्हते सोबत. आता काय करू? कुणाला सांगू? नणंद माझ्यापेक्षा लहान, दिर मोठे, हि गोष्ट नवरयाला कशी सांगणार? सासरयाना सांगू शकत नव्हते. माझ्या बावळटपणाचा राग आला होता. आईने ही या गोष्टीची आठवण केली नव्हती. आता डोळ्यातून गंगायमुना वाहू लागल्या त्या पाहून सासूबाई म्हणाल्या “काय झाले मुग्धा ? आईची आठवण येते का?

मी मानेनेच नाही म्हटले मला मोठा हुंदका आला. “बोलल्याशिवाय समजणार का?” तेव्हा सगळा धीर एकवटून म्हणाले “मी बाहेरची झाले. मला

“हिच वेळ सापडली तुला? आजचा दिवस सापडला? आता थांब.”जरा नाराज झाल्या. पाय आपटत गेल्या आणि येताना साडीचा मोठा धडपा आणला. तो माझ्याकडे फेकला.

“हे बघ..... या घरात पाळतात. चार दिवस बाजूला बसावे लागेल. कश्याला हि शिवायचं नाही, स्वयंपाक घरात यायचे नाही. आमच्या देवाला चालत नाही. तिकडे एका कोपरयातच बसायचे, झोपायचं.”

या सूचनेने मी भांबावून गेले. माझ्या घरात असे काही नव्हते. पाळी कधी येते कधी जाते कुणाला ही समजत ही नव्हते. इथं सगळ प्रदर्शन.

मी त्या कोपऱ्यात बसले तेव्हा नणंद म्हणाली “वाहिनी तुला कावळा शिवला. आईला पण शिवतो. तेव्हा ती इथच बसते. मला सांग ना कावळा कसा शिवतो? कुठे शिवतो? आपल्या घरात कसा येतो? मला पण शिवणार? माझ्या पुढे मोठे संकट. काय सांगणार तिला? तेवढ्यात सासू बाईनी तिला हाक मारली आणि माझी सुटका झाली. पूजेला सासूसासरे बसले. पूजा अटपली तसा सासूबाईच्या तोंडाचा पट्टा सुरु झाला. त्रागा करून झाला, माहेरचा उद्धार करून झाला. मी बाहेर ची झाले यात माझा काय दोष ? सगळ्यांनी समजावले पण त्या काही शांत होईनात . मी अजून रडत राहिले. मला तिथे काही सांगता येत नव्हतं. काही बोलता येत नव्हतं. त्या कपड्यांचा कुबट वास नाकात घुसला. किती दिवसात तो धुतला नसावा. त्या नंतर ते कापडे धुताना अधिक त्रास होत होता. तो विचित्र दर्प आज ही नाकात आहे. सगळं असहाय्य होतं. तो प्रसंग आयुष्यात कधीही विसरणार नाही.

बरेच वर्ष मी हे सहन केले. सासूबाईच्या मर्जीने वागत राहिले. त्यांना काम करणे झोपेने तेव्हा मी बाजूला बसणे बंद केले. तेव्हा ही त्या नाराज झाल्या. देवाला चालत नाही म्हणाल्या, वैतागल्या. पण दुसरा पर्याय नव्हता. जेव्हा नणंद मोठी झाली तेव्हा मी तिला बाजूला बसू दिले नाही. तिला कावळा शिऊ दिला नाही. कपड्याची घडी वापरू दिली नाही. तेव्हाच्या स्वच्छतेबद्दल पाळी बद्दल सविस्तर सांगितलं. तिला ते पटले.

आज तशीच परिस्थिती पुन्हा निर्माण झाली. नेमक्या पूजेच्या वेळी अनघाची अडचण आली. यात मला काही गैर वाटत नव्हते. पण सासूबाईना हे समजले.

तर त्या कशा रियाक्ट होतील हे कळात नव्हते. त्यांना कसे सांगावे? या विचारात असताना सासूबाईनी मला हाक मारली. मी लगबगीने बाहेर आले. माझा माझ्या डोळ्यांवर विश्वास बसत नव्हता. सासूबाईनी अनघाला जवळ घेऊन बसून घेतले होते. मी जोरातच म्हणाले

“अनघा.....तुला काही समजते का? तू.....आणि इथं.....अशी.....?”

“मी मोठ्या आईना माझी अडचण सांगितली. तर त्याच म्हणाल्या ये इथं बैस माझ्या जवळ. पूजा आहे म्हणून मी तिकडे दूर बसत होते तर त्या म्हणाल्या.....

‘पोरी.....मन निर्मळ हवं, निर्मळ मनात देव नांदतो. हे.....तुझ्या.....सासूने.....मला पटवून दिले बघ. मी बदलले. आजवर तिने खूप सोसले. ती माझ्या म्हणण्याप्रमाणे वागली. आज मला कळले आहे. मासिक पाळी म्हणजे निसर्गाने स्त्रीला दिलेली देणगी आहे. आपण ही निसर्गाचे रूप आहोत.यात अमंगळ काही नाही. तू माझ्या लेकीसारखीच. पूजा काय आजची उद्या होईल. मने जपली पाहिजेत. ‘असं म्हणाल्या” मी बघत राहिले तेव्हा त्यांनी मला खुणावले, मी ही त्यांच्यात सामिल झाले. तीन पिढ्या एकत्र पाळीचा उत्सव साजरा होतो. तिथे अमंगळला थारा नव्हता. सारे कसे शुद्ध आणि पवित्र.

सौ.वंदना अशोक हुळबत्ते (सांगली)

LETTER TO MY NIECE

प्रिय तन्वी,

कालच तुझा फोटो बघितला WhatsApp वर आईने पाठविलेला किती मोठी दिसायला लागलीस ग तू आणि छानही. माझा तर क्षणभर विश्वास बसला नाही की की हीच ती माझी चिंगी भाची आहे. बरं ते जाऊ दे. तुला कसं वाटतय ग ! हे मोठं होणं आवडतंय ना? का टेन्शन आलंय? अग हे मोठं होणं, आपल्यातले होणार हे बदल, एकदा समजून घेतलेस ना की मोठं होणे तुलाही आवडायला लागेल. अगदी सोप्या भाषेत सांगायचे तर एक छोट्या मुलीचे रूपांतर एक स्त्री मध्ये होते आहे आणि भविष्यात ती निसर्गाने दिलेल्या जबाबदाऱ्या पार पाडू शकणार आहे. तुला आता वाटेल की काय ही मावशी लागली lecture द्यायला, पण बाळा हे lecture नाही ग. तुझ्याशी याविषयावर मी गप्पा मारणार आहे चालेल ना तुला? तनु हे मोठं होणं खरच खूप सुंदर आहे. पण जर ते आपण समजून घेतले तर आणि तू काही अशी अचानक मोठी नाही झाली बर का! ही प्रक्रिया तुझ्या शरीरात कित्येक महिने चालू आहे आणि चालू रहाणार आहे. तुला आठवतय का? गेल्या वर्षी मी आले होते तुमच्याकडे, तेंव्हा तू मैत्रिणीबरोबर खेळत असताना एकदम रडत घरी आलीस आणि म्हणालीस की मैत्रिणी तुला चिडवतात की तू जाड झालीस. याचे तुला खूप वाईट वाटले होते पण तेंव्हाच मी तुला सांगितले होते की तू जाड नाही झालीस आता तू मोठी होतीयेस आणि काही दिवसांनी तुझ्या या मैत्रिणीपण तश्याच दिसतील. तुला जवळ घेतल्यावर तू मला भीत भीत सांगितले की मावशी मला न आता कुठे कुठे छोटे केस यायला लागलेत, अस का? आणि माझ्या मैत्रिणींना नाही आलेत अजून, तेंव्हा मी तुला सांगितले होते ना की असें सगळ्या मुलींनाच होते. कोणाला लवकर तर कोणाला उशिरा. मी तुझ्याएवढीहोते ना तेंव्हाच मला पण आले होते. नंतर ते केस वाढतातही पण तू घाबरू नकोस याची माहिती मी तुला नंतर नक्की सांगेन. तनु मला वाटतं की ती वेळ आता आलीये. तनु, मुलगी 7/8 वर्षाची झाली ना की तिची उंची हळू हळू वाढायला लागते, छातीचा भाग वाढतो आणि शरीराला एक प्रकारची गोलाई येते. त्या बरोबरच जांघेत, काखेत केस यायला लागतात. हे सगळे बदल आपल्या शरीरातल्या पियुष ग्रंथी (pituitary glands) मुळे होत असतात. या glands काही रसायनं म्हणजे hormones तयार करत असतात आणि यामुळे आपल्यात हे बदल होत असतात. (पुढे science मध्ये 9/10 वित तू हे शिकणार आहेसच) कधी कधी तुझा mood बदलू शकतो, चीड होऊ शकते, खूप वेळ आरशात बघावे असे वाटत असेल छान दिसावे वाटत असेल आणि हो एखादया मुलांविषयी आकर्षण वाटेल. कोणीतरी आवडायला लागेल आणि मुलांशी बोलावसं पण वाटेल, हे सगळं नैसर्गिक आहे. यासाठी स्वतःला दोष देऊ नकोस, मात्र त्यात वाहवत पण जाऊ नकोस. कदाचित कोणा मुलाविषयी, एखाद्या पुरुषा विषयी भीती वाटत असेल तर आईशी याबद्दल मोकळेपणाने बोल. चांगला स्पर्श, वाईट स्पर्श ओळखायला शिक. याबद्दल आपण भेटू तेंव्हा बोलूच पुन्हा. आईने मला सांगितले की नुकतेच तुला periods सुरू झालेत. पहिल्यादा रक्तस्राव झाला तेव्हा घाबरली असशील ना? हे असं काय झालंय आणि मलाच का? असें प्रश्न मनांत आले असतील. खूप स्वाभाविक आहे तरीही घाबरू नकोस, अस सगळ्या मुलींनाच होते.

प्रत्येक मुलीला periods येतात, पाळी येणं हे नैसर्गिक आहे. वयाच्या 10 ते 12/13 वर्षेपर्यंत मुलीला पाळी कधीही सुरू होऊ शकते. तनु, तुला आता पाळी म्हणजे काय आणि ती का येते? याबद्दल थोडक्यात शास्त्रीय माहिती सांगते. म्हणजे तुझ्या काही शंकाचं निरसन होईल. तर बेटा, भविष्यात मुलीला तिच्या बाळाला जन्म देता यावा यासाठी शरीर पूर्व तयारी करत असते. त्यामुळे पाळी येते. मग तुला वाटत असेल की त्यातून रक्त का येतं? पोट का दुखतं? तर मी तुला सांगते, आपल्या कमरेच्या खालच्या भागात ज्याला आपण ओटीपोट म्हणतो तिथे पेरूच्या आकाराचे गर्भाशय असते (यातच मोठेपणी बाळ वाढते आणि बाहेर येते) त्याच्या दोन्ही बाजूला छोट्या ग्रंथी असतात, त्यांना अंडाशय म्हणतात. या दोन्ही अंडाशयात हजारो अंडपेशी असतात त्या आपल्याला दिसू शकत नाही. ह्या अंडपेशी खूप महत्वाच्या असतात, कारण यापासून पुढे बाळ तयार होतं. बाळाच्या जन्मासाठी अंडाशयातून एक अंड पेशी बाहेर येणं आवश्यक असते आणि याची सूचना त्याला द्यावी लागते. ही सूचना देतं आपल्या शरीरातली पियुष ग्रंथी (pituitary gland) ज्यामधून विशिष्ट रसायनं म्हणजे हार्मोन्स सोडली जातात. विशिष्ट वय झाल्यानंतर या ग्रंथीमधून दर महिन्याला एक हॉर्मोन स्रवते आणि त्यामुळे एका अंडाशयातून एक अंडपेशी बाहेर येते. मग नळीसारख्या अवयवातून गर्भाशयात येते आणि तुला तर माहीत झाले आहे की गर्भाशय हे बाळाच्या वाढीसाठी असते. त्यामुळे त्याच्या आतील पृष्ठभागावर रक्त आणि पोषक पेशींनी बनलेले एक मऊ पेशींचे आवरण बनण्यास सुरुवात होते. गर्भाशयात बाळाचे पोषण होण्यासाठी हे आवश्यक असते. पण जेव्हा गर्भाशयात बाळ तयार होणार नसते तेंव्हा या अस्तराची गरज नसते. ते गळून पडते तेव्हा रक्त आणि पेशींच्या रूपात बाहेर येते जे आपल्याला योनिमधून रक्ताच्या रूपात बाहेर येताना दिसतं.

ह्यालाच आपण पाळी म्हणतो. ही प्रक्रिया दर महिन्याला होत असते म्हणून याला मासिक पाळी म्हणतात. तुझी पाळी सुरू झाल्याबद्दल तुला आनंद व्हायला हवा. हे चांगलं चिन्ह आहे की तू निरोगी आहेस आणि तुझी वाढ योग्य प्रकारे होत आहे. तनु, तुला आता लक्षात आलं असेल की मासिक पाळी म्हणजे काय आणि का येते? रक्तस्राव होणं हा देखील त्याचाच एक छोटा भाग आहे, त्यामुळे त्याचा उगाच बाऊ करू नकोस आणि चिंताही करू नकोस.

पुढील पानावर ...

आपली तारीख लक्षात ठेवून सोबत पॅड ठेवत जा. वापरलेले पॅड रेड डॉट च्या कागदी पिशवीतून गुंडाळून मगच कचराकुंडीत टाक आणि हो दर 4 /5 तासांनी पॅड न कंटाळता बदलायचं. आपलं रोजचं routine चालू ठेवायचं. अगदी खेळायचं सुद्धा आणि हो, मी जाड होईल म्हणून हे खाणार नाही, ते खाणार नाही, आसं नाही करायचं, कारण या वाढीच्या वयात सगळी पोषक तत्वे आवश्यक असतात. त्यामुळे ती सगळी मिळतील असा आहार घेतलाच पाहिजे.

तनु, आता शेवटचं, तुम्हा मैत्रिणीमध्ये या विषयावर किंवा त्याच्याशी निगडित काही चर्चा होत असतील. तुम्ही net वरून काही माहिती मिळवत असाल. काही हरकत नाही पण बाळा प्रत्येक वेळेस ही माहिती बरोबरच असेल असे मात्र नाही. तेंव्हा मनात काही शंका आली तर आईशी बोल, मला फोन कर आणि सगळ्या प्रश्नांची उत्तरं आत्ताच मिळतील असे नाही, तसा आग्रहही धरू नकोस. काही उत्तरं आता मिळतील, काही तू जशी मोठी होशील तशी तुला समजतील, तेंव्हा हे मोठं होणं एंजॉय कर. त्याचा आनंद घे, आम्हालाही आमची तन्वी सर्वार्थाने मोठी झालेली पहायची आहे. चल आता थांबते, आपण या विषयावर बोलत राहूच. तुझी परीक्षा जवळ आलीये ना All the best. आता सुटी माझ्याकडे रहायला आलीस की गप्पा मारू या.

तुझी ,
सोनाली मावशी

(सोनाली घाटपांडे)

.....

मासिक पाळीवर आई मुलीचा संवाद

अगं अशी कशी तू,
किती बाई वेंधळी आहेस तु
सांगितले ना तुला इथे तिथे लावायचा नाही हात.
कित्येक वेळा सांगुनही कस राहत नाही गं तुझ्या ध्यानात

आई काय गं हे ?
इतके शिकुनही अशिक्षितासारखे बोलते
जग कुठे गेले आहे बघं ?
मला काय तु या जुन्या रितीभातीचे सांगते.

आई तुचं समजुन घे, का असं व्हायचं ?
सुनांना त्रास होऊ नये म्हणुन त्यांना बाहेर ठेवलं जायचं
तिला आराम मिळावा हाच उद्देश होता
पण त्या परिस्थितीचा उगाचचं झालाय मात्र बोभाटा

आता आई , जग खुप पुढे गेल आहे
स्त्री पुरुष समानता झाली आहे
काय सांगते मला तु रीतभात
तूच नीट समजून घे काय चाललय वर्तमानात

मला सांगते देवाजवळ जाऊ नको
इथे तिथे हात लावु नको
आई यामुळे काही फरक पडला का अतापर्यंत
आता बदलला झाली आहे सुरुवात

समज हा आई,
लग्नानंतर आम्ही दोघे असु घरात
सासु सासरे असतील गावात,
तेव्हा सांग मला, कोण करेल सर्वकाही ?
तिथे मदत करतील का मग तुझ्या रितीभाती

खरच गं पोरी तु तर माझे डोळे उघडले
तु झाली आहेस खऱ्या अर्थाने मोठी, हे मला आज जाणवले.

त्या काळात भिती वाटेल तुला पण घाबरून जायचे कारण नाही
संतुलित आहार, साधा योगा कर हीच तुझ्या आरोग्याची चावी

सौ. संस्कृती विशाल देसाई
(डॉंबिवली)



बाईपण....

काही मनांतलं काही पानांतलं

स्वतःतील 'बाईपणा'चा उत्सव अभिमानानी साजरा करता यायला हवा या विचाराने कौमुदीच्या चेहऱ्यावर समाधान तरळत होतं.तिनं आज बाईपणाचं वर्तुळ पूर्ण केलं होतं आणि आभानी, तिच्या १३ वर्षांच्या बाहुलीनी, त्याच वर्तुळात शिरकाव केला होता.

इतरांच्या दृष्टीनी हि काही समारंभपूर्वक साजरी करायची गोष्ट नाही? 'बाई' च "बाईपण" (खरंतर जन्माचे भोगच ते) हि काही चारचौघात सांगायची गोष्ट तरी आहे का? उलट शक्य तितकी लपवायची, मुकाट्यानी करायची गोष्ट. म्हणजे २१व्या शतकात-संगणक युगात वावरणारी आधुनिक स्त्री देखील "आज मी बाहेरची आहे", "कावळा शिवला", "रेड सिग्नल लागला' असं म्हणते. मासिकपाळी सुरु आहे हे आडूनआडूनच सांगते.

आमच्याकडे नाही चालत या दिवसात सण-समारंभ, अजून आम्ही बाजूला बसतो हो, किंवा अरे देवा,गणपतीत हि पाळीची ब्याद आड येणार! डॉक्टरकडून गोळ्या आणल्या पाहिजेत. असे संवाद सर्रास ऐकू येतात (आणि याच काळात गोळ्या उत्पादकांच उखळ या बाईपणामुळे पांढर होतं)बाईपणाचं ओझं घेऊनच जगायचं बाळकडू अनाहूतपणे तिला पाजलं जातं.

खरंतर, एका मुलीचं बाईत होणारं रुपांतर हा किती नाजूक आणि महत्वाचा काळ; गोंधळात पाडणारा, अनामिक ओढ-हुरहूर लावणारा, नाविन्याच्या शोधातल्या 'स्व'ला सापडवू बघणारा मस्तवाल काळ. पण कौमुदीने मात्र त्यावयात भीती दाखवणारे, नकोसे वाटणारे, शरमेचे, संकोचाचे किंवा वास्तवाचे अतिरंजित दाखले देणारे आणि मुख्यत्वे स्वतःकडे कायम कमीपणा घ्यायला लावणारे 'बाईपणाचे' अनेक सुस्कारेच ऐकले होते.

कुजबुजे पाणवठा

झालं विटाळ विटाळ

तू हि सोसलास ना गं

असा कानोस्याचा काळ

तिला आठवंतं होते 'ऋतुचक्र' मधील दुर्गाबाईन्चे शब्द विविध ऋतूतील निसर्गाच्या बदलत्या लावण्यविभ्रमांचे चित्रांकन आणि निसर्ग व मानव यांच्यातला गूढ ऋणानुबंध.

पण साहित्याचा अभ्यास करताना 'बाईपणातील' अनेक बाजू, अनेक विचार आणि वेगळ्या वाटा तिला कळत गेल्या. 'बाईपणात' सामावलेलं दुःख, कष्ट, अवहेलना, तिचं भोगवादी वस्तुपण या वास्तववादी सत्याबरोबरच त्यामागे दडलेलं स्त्रीचं निसर्गतदत्त, आतलं, खरं, तेजस्वी आणि लखलखतं रूपही तिला पहायला मिळालं.

माझं बाईपण बघा ...

पण

मी जोजविते विश्वाला

माझं आईपणही बघा!!!!

साहित्यानी तिला नवीन विश्वरूपदर्शन घडवून, आतून-बाहेरून गदागदा हलवून अधिकतम बघण्याची दृष्टी दिली होती. किती जणींच्या किती कथा,कहाण्या,कविता, विचार आणि प्रगल्भता!

"ऋ किंवा ऋतू म्हणजेच फिरता काळ. समस्त सृष्टीला कवटाळणारा, काळाचा अगदी लहान अंश, काळाची पावलेच म्हणाना. प्राणीसृष्टीतील निर्मितीचे आविष्कार पाहून सूर्याला काल म्हणण्याच प्रथा पडली तर चंद्राच्या आगमनाप्रमाणे प्रचंड महासागरांनाहि भरत्या-ओहोत्या येतात हे पाहून, चंद्राच्या कलांप्रमाणे मानवाने काळाला चंद्राचे सौम्य रूप कल्पिले. गर्भाचा अधिष्ठाता देव चंद्राला मानले.

या काळरूपी चंद्राच्या एकपासून बारा पावलांत प्राणिसृष्टीची गर्भावस्था ध्यानात घेऊन चंद्र गर्भपेशीच्या शिवणी शिवतो अशी कल्पना केली. आपल्या अमृतमय किरणांनी तो गर्भामध्ये जीवनाचा अंकुर रुजवतो. स्त्रीच्या ऋतूस्त्रावाचा आणि चंद्राचा संबंध तर अतोनात जवळचा. मृगाचे किडे आषाढात दिसले कि पृथ्वी ऋतूस्नात झाली असा पूर्वकालीन संकेत. कुणब्यांच्या लोकागीतांत देखील मुलीच्या वयात येण्याच्या प्रसंगाला मृगाच्या पावसाची उपमा दिली आहे. म्हणजे ऋतू शब्दातील तो कालमान मोजणारा अर्थ दोन्ही बाबतींत एकच. फिरून फिरून येणारा.... सृजनाचा काळ.”

निसर्गाच्या आविष्कारावर आधारलेले हे प्राचीन संकेत आणि सिद्धांत. संकेतातला हा निसर्ग जरी तोच असला तरी आता काळ बदलला आहे, विज्ञानानी उचललेल्या प्रगतीच्या पावलांनी जीवनाचं उद्दिष्ट आणि संदर्भ बदलले आहेत.

विज्ञानानी मिळवलेल्या प्रगतीने आपण अधिक यांत्रिक ,संवेदनाहीन,स्वकेंद्री झालो आहोत का? निसर्गातील मुक्त-मोकळा विचार, नवनवीन रूपांनी घेतलेला स्वतःचा शोध आपण विसरून गेलो आहोत का?

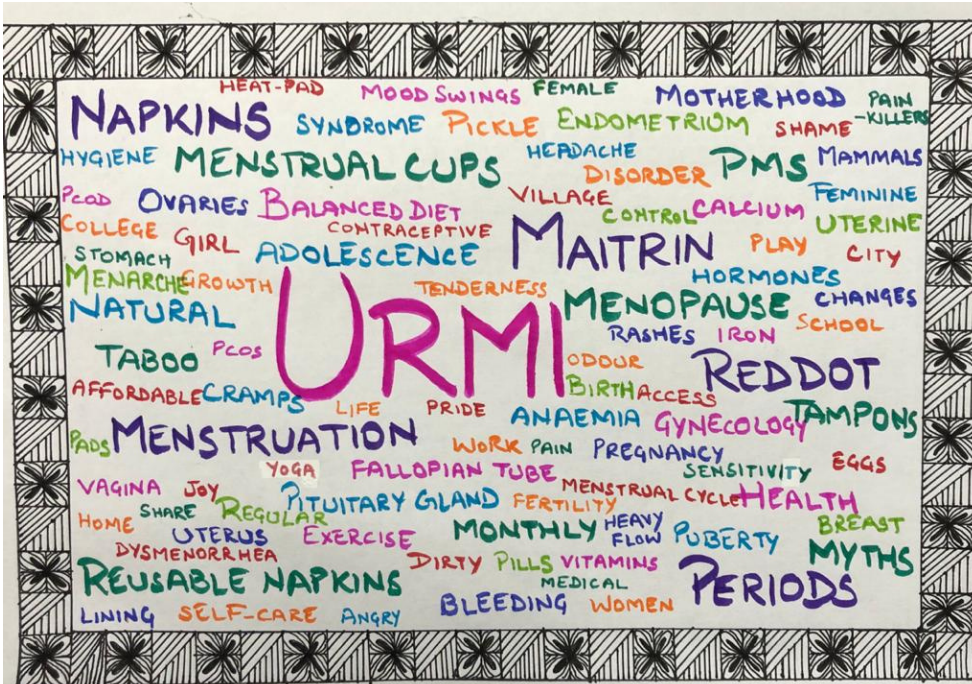
बदल हा जर निसर्ग नियम आहे तर काळाच्या कसोटीवर स्वतःला जोखीत बाईपणाचे नवनवीन पैलू,संदर्भ विचारपूर्वक स्वीकारणं हे हि नैसर्गिक आणि म्हणूनच योग्य आहे.

मग का नाही निसर्गाची देणगी असलेला हा सृजनाचा काळ आपण आनंदानी वागवू शकत? 'बाईपणा'तलं अवघडलेपण टाकून तिचं वेगळेपण जन्मभर मिरवू शकत? बाईपणाचा प्रवास माणूसपणाचा प्रवास बनवू शकत?

स्वतःतील बाईपणाला स्वतःच कणखर बनवायला हवं. केवळ एक स्त्री या पलीकडे जाऊन स्वतःकडे माणूस म्हणून बघायची आणि बघायला लावायची सुरुवात आपणच करायला हवी. आत्मभानाची शिदोरी आपणच पुढील पिढीला द्यायला हवी.

आणि म्हणूनच कौमुदिनी तिचा संपत आलेला आणि मुलीचा सुरु होणारा ऋतुस्त्राव 'साजरा' करायचं ठरवलं - स्त्रीत्वाचा नवीन अर्थ शोधण्यासाठी,बाईपणाचे मापदंड ओलांडण्यासाठी आणि तरीही तितक्याच उत्कटतेनी स्वतःतील 'बाईपण' जपण्यासाठी- टिकवण्यासाठी !!!

सौ . सुजाता भूषण देशपांडे



By Pallavi Mittal

सखी

तिची आणि सखीची पहिली भेट
आईच्या जीवाला घोर
किती लवकर मोठी झाली
माझी अल्लड , अवखळ पोर !!

पहिल्यावहिल्या भेटीचा
आईने केला सोहळा
एक डोळा हसला
दुसरा मात्र ओला !!

नकोशी नवी आली
तिच्यावर बंधनं
तिच्या स्वप्राळू डोळ्यात
रोज नवी स्वप्नं !!

स्वप्रांना तिच्या देताना
वास्तवतेचं भान
आईनं केलं अगदी
स्वतःच्या जीवाचं रान !!

देवा,कधी येणार
हिच्या सखीला स्थैर्य
कधीतरी गळू पाहणारं
आईचं मनोधैर्य !!

स्थिरावलेल्या सखीने
कमाल केली आगळी
तिला बहाल केली
सुंदर नवी नव्हाळी !!

सखीच्या नियमित भेटींनी
गट्टी त्यांची जमली
शिक्षण, नोकरी, व्यवसाय
क्षितिजे काबीज झाली !!

भरधाव वेगाने वर्षे
पटापट उलटली
अगंबाई, वरसंशोधनाची
इतक्यात वेळ आली !!

नव्या नवलाईचा काळ
पटकन संपून गेला
सखीने मग अचानक
अबोलाच धरला !!

मौनातील सखीचे
रोज नवे प्रताप
हसवणे, रडवणे
कधी नुसता संताप !!

लाडकोड पुरवून घेत
तोही काळ संपला
अन एका छानशा दिवशी...
एक नवा जीव जन्मला !!

नव्या रुपात पुन्हा
भेटली तिला सखी
आता जणू झाली
ती पाऊससखी !!

ओढ देणारी,बरसणारी
नको तेव्हा टपकणारी
कधी नुसती चाहूल
कधी कोसळणारी !!

कधी नकळत येऊन
गुणानं वागणारी
कधी तनामनात
थैमान घालणारी !!

अन आईची सखी ...???

आईची सखी लहरी
झालीये फारच
कधी गायब तर कधी
पाठच नाही सोडत !!

मनाचा,शरीराचा करते
अगदी चोळामोळा
रवानगीसाठी तिच्या
आई करते धीर गोळा !!

दीर्घ सख्य मोडून
सखी जाते सोडून
आईला अगदी एकटं
रितं टाकते करून !!

एक मात्र खात्रीनं
सखे,तुला सांगते

पुण्यवान आईच्याच पोटी
लेक जन्म घेते !!
सृजनाचा वारसा
ती अलगद जपते
मातृऋण असे
अंशतः फेडते !!

दिव्य त्या वारशाला
सखीला सलाम
नवी चालना मिळाली
सखी, लाखलाख प्रणाम !!!

**देवयानी कुलकर्णी
कोथरूड , पुणे.**

.....

सुनो,
तुम जानना
यह जो हर महीने होता है न हमें
बहुत ही प्राकृतिक है
फिर भी
जिसके बारे में
बात करना मना होता है
ढेरों सवालोंने, शंकाओं से लैस होता है।
चुपचाप सब संभालना होता है
जबकि पेट दर्द
कमर दर्द
और मन खराब होने पर
एक थपकी और थोड़ा प्यार चाहना
गुनाह नहीं।

सुनो,
तुम समझना,
दाग लगने में कोई बुराई नहीं
इससे तुम्हारे बेतरतीबी का कोई लेना देना नहीं
इसमे शर्म की कोई बात ही नहीं
यह कुछ गलत, अपवित्र नहीं
डरने की बात नहीं
झिझक की ज़रूरत भी नहीं
मूलभूत सुविधाओं का अधिकार है तुम्हें
उन्हें निर्भिकता से मांगना
लेकिन मदद लेना कभी कोई कमज़ोरी नहीं।
सुनो,
तुम सीखना,
खुद का ख्याल रखना
खुलकर बात करना

मिथकों से आगे जाकर
विज्ञान समझना
निषिद्ध विषय को
उसके सही नाम से पुकारना
माहवारी, पीरियड , menstruation
सुनो,
तुम बताना
अपने दोस्त, भाई, बेटे दादा को
अपनी बहन, सहेली, बेटी और अम्मा को भी -
यह है इसलिए हमारे हिस्से से जीवन भी है
हम सबका और आने वाली नस्लों का भी.
सुन रही हो न?

रेवा नाग बोडस

(Let's Celebrate Periods)

साजरी करू मासिक पाळी

सेवा सहयोग प्रकल्प उर्मीचं “ आपण मासिक पाळी साजरी करुया तिचं स्वागत करुया “ असं आवाहन वाचलं, नी एकदम आठवलं.....की पूर्वी म्हणजे मी १० वर्षांची असेन साल १९५५/५६ असेल. तेव्हा मी आजोळी म्हणजे माझ्या आईच्या माहेरी सुट्टीसाठी गेले होते.माझं आजोळ म्हणजे सातारा जिल्ह्यातलं कलेढोण. त्यावेळी ते असेल साधारण ८००/९०० वर्स्तीच खेडेगाव. पाणी, वीज वगैरे सोयी काहीच नव्हत्या. म्हणजे त्या असतात हे आम्हाला ठावूकही नव्हते. तिथे माझी मामेभावांडे पण आली होती. आजी एकटीच होती. तिचे वयही भरपूर होते, त्यामुळे ओढ्यावरून पाणी आणणे, शेतातून रताळी, आंबे उतरले असतील ते वाटेकरयाकडून आणणे. अशी कामे आम्ही करत असू. माझी मामेबहीण माझ्याहून २/३ वर्षांनी मोठी असेल.

एक दिवस आम्ही ओढ्यातून पाण्याच्या कळश्या घेऊन आलो. परसात आंघोळीची सोय केली होती. तिथं आजीन आंघोळीच पाणी चुलीवरून घंगाळात ओतून माझ्या बहिणीला कुमुदला ‘आंघोळ करून घे’ म्हणून सांगितले. मोरी बंदिस्त नव्हती पण त्या छोट्या परसाला उंच भिंती होत्या, त्यामुळे आम्ही मुली तिथे आंघोळ करत असू. कुमुद आंघोळीला बसायला गेली. परकरावरच आंघोळ करायची असे. ती परकर अंगावर घेत असताना त्यावर तिला मोठा लाल डाग दिसला. तशी ती ओरडली ‘आजी हे बघ काय?’ (तिला पुसटशी कल्पना बरोबरच्या मुलींचे ऐकून असावी). आजी जवळच होती. तिने पहिले नी शांतपणे म्हणाली, अगोबाई चल माळीत (म्हणजे खोलीत). अंग चोरीत आजी नी कुमुद आतल्या अंधारया खोलीत गेल्या. मला काहीच कळायला मार्ग नव्हता.

त्याबाहेर आल्या तेव्हा आजीने कुमुदला एका कोपऱ्यात बसायला सांगितले. ताई थोडी रडवेली,लाल झाली होती. पण ती मुळातच शांत होती, त्यामुळे आजी सांगेल तसे वागत होती. गप्प गप्पच होती, छोटा भाऊ आला. तो असेल ७/८ वर्षांचा, तो फार व्रात्य होता. त्याला आजीने सांगितले ‘ताई जवळ जाऊ नको,तिला शिवू नको’. तसा तो गोंधळला, त्याने आजीला विचारले ‘का नाही शिवायचे?’ आजी म्हणाली, “तिला कावळा शिवलाय”. तो चिडला, म्हणाला ‘ कुठाय तो कावळा ? मी त्याला मारून टाकतो, सांग कुणीकडे गेला?. कावळा मारल्यावर ताईला शिवले तर चालेल नं? आम्हाला खेळता येईल ना?”. तेवढ्यात शेजारी राहणारी काकूआजी आली. तिने भावाला दटावले. “गप्प बैस, ताईला त्रास देऊ नको” वगैरे...

इकडे आजीने स्वयंपाकाला सुरुवात केली. घरची अत्यंत गरिबी होती, तरी तिने काकूआजीला एक-दोन वस्तू आणून दे म्हणून सांगितले. तिने तिच्या घरातून गुळ वगैरे आणून दिले. सगळं अगदी गंभीर पण आनंदाने चालले होते. स्वयंपाक झाल्यावर आजीने कुमुदला जेवायला बसवले. तिला पाटावर बसवून ताटा भोवती हळदीची रांगोळी काढली. आजीने काकू आजीला कुमुदाचे औक्षण करायला लावले. शिवायचे नाही, स्पर्श करायचा नाही म्हणून कुमुदच्या हातावर हळद कुंकू टाकून तिचे तिला लावून घ्यायला लावले, औक्षण दुरूनच केले.

तीन दिवस आजी कुमुदला हळदीची रांगोळी घालूनच गोडधोड जेवायला वाढत असे. हि गोष्ट माझ्या खूप लक्षात राहिली आहे. त्या काळात “पाळी”अशी साजरी व्हायची. कुणीतरी सांगितलेले आठवते कि, श्रीमंतांच्या घरात केळीच्या मखरात मुलीला बसवून औक्षण करीत.तिला साडीचोळी करीत. तिला ‘मुका मुलगा’ झाला म्हणून आहेरही करीत.

पुढे मी शिक्षणासाठी पुण्यात कर्वे आश्रमात हिंगण्याला गेले. मुलींना गृहशास्त्राच्या पुस्तकात ‘लैंगिक आरोग्य’ नावाचा धडा होता. तो वाचला पण शिक्षकांनी शिकवले नाही, त्यामुळे फारसे समजले नाही. ‘तुमचे तुम्ही वाचा’ असेच सांगितले होते. मी १४/१५ वर्षांची झाल्यावर माझी पाळी आली. तोवर बरोबरच्या मुलींमुळे कुणी काही न सांगता पाळी आल्यावर काय करायचे, ‘कपड्याची घडी’ कशी घ्यायची, हे आपोआपच समजले होते. आश्रमात असल्याने शिवणे, न शिवणे प्रकार नव्हता. घरी सुट्टीत गेल्यावर आईच्या एका मैत्रीणीने माझ्या देखत आईला विचारले, ‘हिला न्हाण आले का? ही न्हाती धुती झाली का?’आईने मला कधी विचारले नव्हते, त्यामुळे ती म्हणाली, ‘ मला माहित नाही, मी विचारले नाही ’. (आमचे घरात थोडे सुशिक्षितांचे संस्कार होते. सगळं नैसर्गिक समजत, फार महत्व नसे). आईच्या त्या मैत्रीणीने माझ्याकडे हसून बघितले.

आश्रमात वर्षाच्या सुरुवातीला एक दिवस रात्री ९ वाजता पाळी सुरु झालेल्या मुलींना एकत्र बोलावून काही माहिती देतं, बहुदा फक्त स्वच्छतेची. माझी पाळी उशिरा आल्याने मला त्या काय सांगत ते कधी कळले नाही. मात्र शाळेत एखादीच्या स्कर्ट वर लाल डाग दिसला की, घेरून रूमवर न्यायला सगळ्या मुली जागरूक असत. तेव्हा चेष्टा, मस्करी, भांडण काहीच आठवत नसे. मात्र एक निश्चित कुठलाही आनंद त्यात नसे.

त्यामुळे सेवा सहयोगच्या ‘उर्मी’ने आयोजित केलेला हा ‘सृजनाचा उस्तव’ आज आनंददायक वाटतोय

सौ.नीला देशपांडे

विश्वस्त,

माता बालक उत्कर्ष प्रतिष्ठान

ग्रामीण स्त्री शक्ती, गोमेवाडी , जि. सांगली

निबंध - जागतिक मासिक पाळी स्वच्छता दिन

जागतिक मासिक पाळी स्वच्छता दिन 28 मे 2014 पासून साजरा केला जातो. महिलांचा पाळीचा कालावधी 28 ते 30 दिवसांचा असतो, म्हणून 28 तारखेला मासिक पाळी दिन साजरा करतात. महिलांना पाळी दरम्यान काही गैरसमज असतात, स्त्रियांची मासिक पाळी हा एक असा विषय आहे, ज्यावर अजुनही महिला उघडपणे बोलायला लाजतात, शास्त्रोक्त माहिती करून घेणं टाळतात.

मासिक पाळी दरम्यान महिलांना अनेक त्रास सहन करावे लागतात, अजुनही गावांत असे मानतात की, पाळी आल्यावर स्त्रियांनी कोणालाही स्पर्श करायचा नाही, मंदिरात जायचे नाही, घरामध्ये वावरायचं नाही, एका कोपऱ्यात बसून राहायचं.

मासिक पाळी दरम्यान 80 मि.ली रक्तस्राव होतो. स्त्रियांना जेव्हा मासिक पाळी येते तेव्हा त्यांच्या शरिरात हार्मोन्स मध्ये होणाऱ्या बदलामुळे सारखे मुड ऑफ होणे, रडू येणे, पिंपल्स येणे, पोट दुखणे, या सारखे बदल जाणवतात. तसेच मासिक पाळी दरम्यान खुप तक्रारी पण असतात. पाळी दरम्यान खुप जास्त रक्तस्राव होणे, मासिक पाळी आजिबात न येणे, अनियमीत मासिक पाळी.

असे मानले जाते की, मासिक पाळी दरम्यान व्यायाम करणे चुकिते आहे .परंतु पाळी दरम्यान योगा केल्याने पोट दुखी होत नाही. पाळी दरम्यान आपल्याला योग्य काळजी घेणेही आवश्यक आहे जसे, संतुलित आहार घेणे ,योगा करणे , स्वच्छता राखणे. अशा प्रकारची काळजी घेतल्याने स्त्रियांना कुठल्याही बिमारीला सामोर जावं लागत नाही .

तसेच खुप अशा खेडे गावात अनेक महिला मासिक पाळी दरम्यान सॅनिटरी नॅपकिन चा वापर करत नाहीत व कापडाचा वापर करतात. अन ते ही कापडाची स्वच्छता राखत नाहीत, ते कापड साडीच्या खाली सुकायला टाकतात कारण त्यांना लोकांची लाज वाटते. मग त्या कापडातले जंतू मरत नाही व तसेच राहतात. कापड जर सूर्याच्या किरणांनी सुकलेलं असेल तर ते स्वच्छ होतं आणि त्यातले जंतू ही नष्ट होतात, पण महिला असं करत नाहीत व तेच अस्वच्छ कापड पुन्हा वापरतात आणि म्हणूनच त्यांना इन्फेक्शन होऊन इनफटिलिटी संबंधी परेशानी होते.

अरुणाचलम मुरुगनाथम एक भारतीय सामाजिक परिश्रमी आहेत जे तामिळनाडू च्या कोईम्बतूर मध्ये राहतात. मुरुगनाथम यांनी सॅनिटरी नॅपकिन्स बनवणारी मशिन व ग्रामीण भारतामध्ये मासिक पाळी बदल जोडलेले पारंपारिक स्वच्छता , प्रथा यांच्या बदल जागरूकता आणायची असं प्रोस्ताहन दिले. मार्च २०१६ पर्यंत मुरुगनाथम यांची सॅनिटरी नॅपकिन्स बनवणारी मशिन २९ राज्यांपैकी २७ राज्यात स्थापित झाली होती आणि काम करत होती. ८ फेब्रुवारी २०१८ मध्ये प्रदर्शित झालेला पॅडमॅन पिक्चर अरुणाचलम मुरुगनाथम यांच्या वास्तविक जीवना पासून प्रेरित आहे.

आताच्या काळात पॅड चे नवनवीन प्रकार बनवण्यात येतायेत जसे सॅनिटरी नॅपकिन्स, रिउजेबल पॅड, मेन्सट्रुअल कप वगैरे. सॅनिटरी नॅपकिन्स ३० रुपयाला मेडिकल मध्ये मिळतात. तसेच सेवा सहयोग उर्मी प्रकल्प हि संस्था पॅडमॅन पिक्चर च्या आधारे सॅनिटरी नॅपकिन्स बनवत होती. सध्या उर्मी प्रकल्पामध्ये कापडापासून रिउजेबल पॅड बनवतात ज्यामुळे महिला कापडी पॅड सहज वापरू शकतात व त्याचा परत वापर हि करू शकतात.

सेवा सहयोग उर्मी प्रकल्पाचा नेहमी हाच प्रयत्न राहिला आहे कि, त्या पाच दिवसात महिलांनी सुरक्षित राहावं .

**शिवानी वावळे
इयत्ता ९ वी.**

भारतीय कुटुंब आणि तिचा मासिक धर्म

मुल जन्माला येत 'पाळी' मुळे मुलगी वयात येते 'पाळी' मुळे, तिला नव्या भावनांची देण मिळते 'पाळी' मुळे, बाई ते आई हा प्रवास शक्य होतो 'पाळी' मुळे, वयाच्या प्रत्येक टप्प्यात तिच्या स्त्रीपणाचं संतुलन अबाधित राहतं 'पाळी' मुळे

अश्या कितीतरी चांगल्या गोष्टी तिच्या 'पाळी'वर अवलंबून असतांना भारतातील अनेक कुटुंबांमध्ये पाळी चालू असणाऱ्या स्त्रीची अवहेलना का होते? असा प्रश्न विचारल्यानंतर काही घरांमधील जेष्ठ व्यक्ती उत्तर देतात, "अगं! आता तर तशी काहीच बंधनं नाहीयेत. पूर्वी आम्हाला खोलीच्या बाहेर निघू देत नव्हते, आमची सावली जरी पडली तरी घरातले लोक दूर पळायचे, लहानग्यांना आम्हाला कावळा शिवला असं सांगून लांब ठेवावं लागायचं. पण आता तर आम्ही फक्त तुम्हाला देवघर आणि स्वयंपाकघर यातच येऊ नको असं सांगतो" इत्यादी

अश्या स्वरूपात तिच्या येणाऱ्या पाळी विषयी आपल्याकडून नेमकी किती अवहेलना केली जावी यावर घरातील जेष्ठ स्त्रिया वाटाघाटी सुरु करतात.

काही घरांमधून "पाळी आली तर हवं ते करा ,फक्त आम्हाला सांगू नका" असे उत्तर ऐकायला मिळते. याठिकाणी 'पाळी' च्या अवहेलनेची वाटाघाटी होत नाही तर सरळ तिला बहिष्कृतच केलं जातं. फार मोजक्याच घरांमध्ये मात्र स्त्रीला येणाऱ्या पाळीचा कुठलाच बाऊ न करता तिचं हसून स्वागत केलं जातं. पाळी आलेल्या स्त्रीचं दुखणं खुपणं तिच्या पाठीवरून मायेचा हात फिरवत विचारलं जातं. घरात-बाहेर वावरण्याचं कुठलंच स्वातंत्र्य तिच्याकडून हिरावून घेतलं जात नाही. स्त्रीचा मासिक धर्म म्हणजे एक साधी नैसर्गिक गोष्ट असल्यामुळे ती तेवढ्याच सामान्यपणे आणि सामंजस्याने तिथे हाताळली जाते.

या मोजक्या घरांमधील माणसांची वागणूक हि नक्कीच आपल्यापैकी बहुतांश मुलींना जास्त समाधानकारक वाटली असेल. पण खरंच त्या मोजक्या लोकांमध्ये आपल्या प्रत्येकाची गणना करणं इतकं कठीण काम आहे का ? खरं तर नाही. आपण फक्त इतकं लक्षात घ्यायला हवं कि तिचा मासिक धर्म सुरु असतांना ती अस्वच्छ नसते तर आपली तिच्याकडे बघण्याची दृष्टी अस्वच्छ असते. ती एकदा निघून गेली कि लक्षात येईल, मुलीची पहिली पाळी ४ बायका बोलावून साजरी करण्यापेक्षाही ती स्वच्छ मनाने स्विकारणं जास्त महत्वाचं आहे.

काही वैद्यकीय क्षेत्रातील लोक स्त्रीच्या मासिक धर्माला ' Weeping ovaries ' म्हणतात म्हणजे 'रडणारे अंडाशय'. अंडाशय रडण्याचा हाच काळ आपला प्रत्येकाच्या जन्माचे कारण आहे म्हणूनच या कालावधीत त्या स्त्रीच्या मनातला आनंद अबाधित ठेवण्याची जबाबदारी आपल्या प्रत्येकाची आहे.

'निसर्गातल्या प्रत्येक स्त्रीला आणि प्रत्येक स्त्री मधल्या निसर्गाला त्रिवार वंदन!' आज आणि कायम.....

ती मासिक पाळी

समजती जिला श्राप सारे ती तर खरी वरदान आहे

मानव निर्मितीचं कारण ती तीच स्त्री होण्याची खुण आहे

अशुभ अशुभ म्हणुनी सर्वांनी जिला नाकारलं शेवटी विज्ञाना ने सिद्ध

केलं खूप महत्वाचं आहे तीच स्त्रियांच्या आयुष्यात असणं

सारे टाळीती बोलणे विषय निघतो तिचा

बघती तुच्छ नजरेने स्त्री कडे जेव्हा येते ती तिच्या दारा

स्त्रियांच्या आयुष्यातील महत्वाची ती कडी आहे

विसरून कसं चालेल ती आहे तर हे सारे विश्व आहे

भार्गवी विकास देशमुख
(कथक नृत्यांगना) नांदेड

कु.संध्या ढगे
इयत्ता १०वी

Posters Drawn by Participants



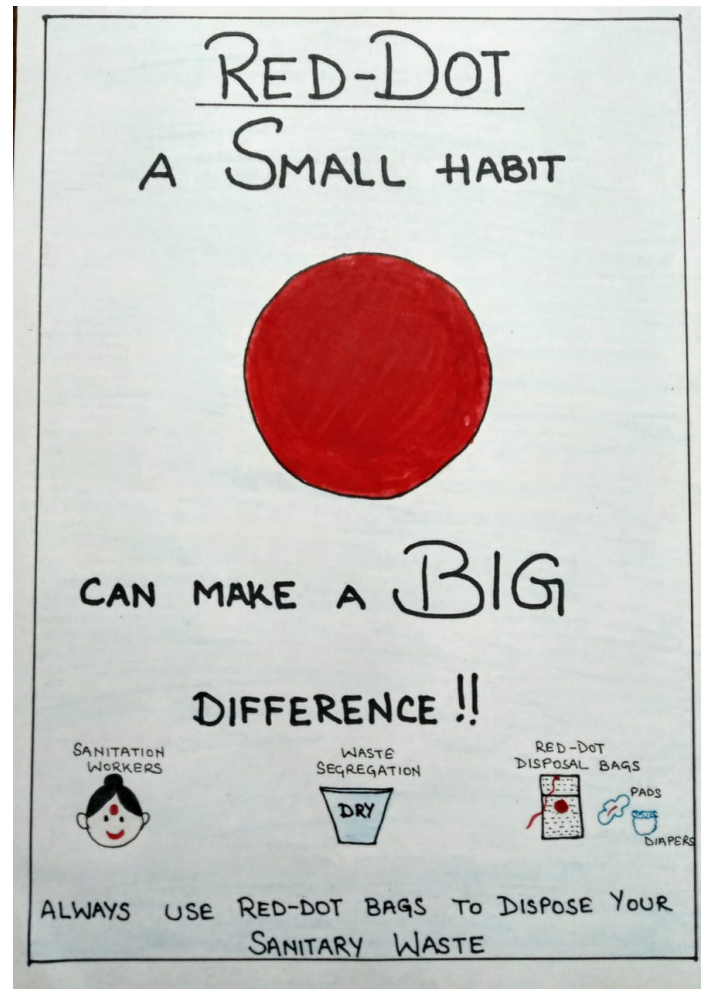
Neha Jindal



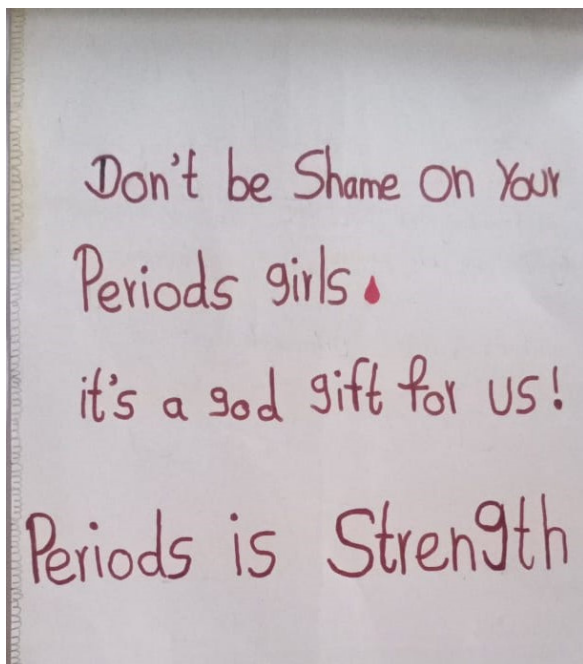
Deepti Bogam



Shivani Wavle



Pallavi Mittal



Impact of Project Urmi

- Most of the ladies & girls have started conversation with their friends & family members regarding menstruation and associated myths with it.
- Use of Red Dot Paper Bags for disposal of napkins has increased. After getting free sample beneficiaries are making and using their own Red Dot Bags. This is helping in waste segregation.
- We also got feedback from some Villages, that there is reduction in blockages of toilets because of use of Red Dot Bags.
- Waste pickers are happy to see that sanitary waste is being wrapped in Red Dot Bags. One of waste picker Mr. Tanaji (SWaCH) from Khilarewadi , near Karve Road, told our teammate Archana, who resides in this vasti that "this is a very good initiative taken by you and your Sanstha, now it's easy and is safe for us to segregate such waste".

Volunteers Speak

सौ.स्वप्नाताई ताम्हाणे :

"मी स्वप्ना ताम्हाणे... मी कोथरूड मध्ये राहते. गेली 10 वर्ष आम्ही मी व माझे पती सुधीर ताम्हाणे सेवा सहयोग या संस्थेशी निगडीत आहोत. जसे जमेल तसे संस्थेच्या विविध उपक्रमांत सहभाग घेतो. या वर्षी साधारण मे महिन्याच्या शेवटच्या आठवड्यात s s work या ग्रुप वर रेड डॉट मेकिंग चा व्हिडिओ व त्या बनवण्यासाठी आव्हान करण्यात आले बॅग करून बघितल्यावर ती करायला खूपच सोपी आहे आणि भरभर होतात हे लक्षात आले मी आम्ही असलेल्या बऱ्याच ग्रुप वर बॅग करण्यासाठी चे पोस्टर व व्हिडिओ पाठवला कोथरूड मध्ये चां का प्रभू कोथरूड नावाच आमचा एक ग्रुप आहे तिथून आम्हाला सकारात्मक प्रतिसाद मिळाला खूप जणांनी तर हे काम कायम स्वरूपी करण्याची तयारी दर्शवली. मग आम्ही या साठी एक वेगळा ग्रुप बनवून या काम संबंधित सूचना किंवा follow-ups घ्यायला सुरुवात केली आता पर्यंत तीन टप्प्यात 25,000 बॅगस संस्थेला सुपूर्द केल्या व सध्या 4 था टप्पा पूर्ण करण्याचा वाटेवर आहोत. हे सर्व करताना खर्च खूप मजा येते. आमचा ग्रुप 250 जणांचा आहे. अर्थात यात साधारण 15 ते 20 कुटुंबातील सदस्यांनी सहभाग घेतला आहे. अजून लोकांनी यात सहभागी व्हावे म्हणून आमचे प्रयत्न चालू आहेत. हे काम घरातील 3 पिढ्या एकत्र येऊन करतात 4 वर्षांच्या नाती पासून 75 वर्षांच्या आजी पर्यंत सर्वजण उत्साहाने भाग घेतात. हा एक सहकार्याने काम करण्याचा अनुभव दिल्या बदल सेवा सहयोग चे खूप खूप धन्यवाद".

श्रीमती.वृंदाताई भालेराव :

वृंदाताई भालेराव वय ७५ वर्षे, यांनी त्यांच्या रेडिओ वरच्या कार्यक्रमात सांगितले कि, सध्याच्या लॉकडाऊन च्या काळात त्या घरात बसून रेड डॉट पिशव्या बनवण्याचे काम करत आहेत. त्यांनी त्यांच्या आजूबाजूच्या लोकांना तसेच त्यांच्या मैत्रिणींना देखील या पिशव्या बनवायला शिकविले आहे. घरी राहून समाजासाठी उपयुक्त असं काम त्यांना करता येत आहे. याचा त्यांना अतिशय आनंद आहे. वृंदाताईंनी आतापर्यंत १०,००० पेक्षा जास्त पिशव्या बनवल्या आणि सेवा सहयोगच्या उर्मी प्रकल्पाला डोनेट केल्या आहेत.



Volunteers Speak

श्री.शशिकांत शिवराम नामजोशी :

शशिकांत शिवराम नामजोशी व त्यांच्या पत्नी शुभांगी शशिकांत नामजोशी वय अनुक्रमे ८० व ७८ वर्षे. त्यांनी सांगितलं की, कोविड आणि लॉकडाऊन मुळे त्यांना भयंकर त्रास व्हायचा, एकटेपणा वाटायचा, कंटाळा यायचा किंवा काहीच करू नये असं वाटायचं. पण एक दिवस त्यांच्या मुलीने म्हणजेच रसिकाताईने त्यांना सेवा सहयोगच्या रेड डॉट पिशव्यांबद्दल सांगितलं. पिशव्या बनवण्याचा व्हिडिओ बघून त्यांच्या लक्षात आलं कि, ह्या पिशव्या बनवायला तर अगदीच सोप्या आहेत. मग पिशव्या बनवायला त्यांनी सुरुवात केली आणि आता या पिशव्या बनवायला लागल्यापासून त्यांचा वेळ अगदी आनंदात जातोय, सत्कारणी लागतोय आणि त्यांच्याहातून सेवा घडतीये याचा त्यांना अतिशय आनंद होतोय आणि समाधान मिळत आहे.

Aditi Hatwalne

Volunteer of Seva Sahayog Mrs. Aditi Hatwalne ...purchased packets of Sanitary napkins on regular basis for her maid from Urmi Project. The inspiration behind this thought to make the efforts to buy napkins for her maid regularly, as she told us... I wanted her (maid) to use good and affordable product and she can become reseller of it so that she will get whatever small amount and product will reach out to many ladies like her.

Vidya Ranade

"Hello, I am a 82 yr old senior citizen with hearing disability. I used to go to the club for deaf persons to meet my friends, attend family functions or visit relatives.but the Covid situation has changed all of this. I watch TV, read the newspaper and do some housework but still there is some time remaining after dinner before going to bed. I decided to make red dot bags in this period. This activity is not only good for me but also supports a good cause."



उर्मीतील माझा प्रवास

मे २०१९मध्ये बालशिक्षण मंदिर शाळा, कोथरुड पुणे इथे सेवासहयोग संस्थेच्या स्कूल किट प्रोग्रॅम मध्ये एक दिवस स्वयंसेवक म्हणून गेले होते. कार्यक्रमाच्या मधल्या सुट्टीत पल्लवीताई मित्तल यांच्याकडून उर्मी प्रकल्पाची माहिती मिळाली. उर्मी प्रकल्पाची सुरवात होऊन तेव्हा जेमतेम एक वर्ष झालं होतं. मासिक पाळी विषयी जागरूकता निर्माण करण्याचे काम उर्मीअंतर्गत कसे चालते, त्यात काय अडचणी येतात ते पल्लवीताईंनी खूप चांगल्यापद्धतीने सांगितलं होते. कार्यक्रमानंतर मी उर्मीच्या स्टॉलला भेट दिली. पल्लवीताई, सोनालीताई, दिप्तीताई यांच्याकडून काम समजून घेतलं. आणि तेव्हापासूनच उर्मीची स्वयंसेवक झाले.

तेव्हा उर्मीमार्फत प्रमुख दोन कामे चालायची. एक म्हणजे वंचित वर्गातील महिलांना कमी दराने किंवा विनामूल्य सॅनिटरी पॅड्स उपलब्ध करून देणे आणि दुसरे अत्यंत महत्त्वाचे काम म्हणजे मासिकपाळीविषयी जागरूकता सत्र आयोजित करणे. मी जागरूकता सत्र घेण्यामध्ये सहभागी व्हायचं ठरवलं. मी अनेक वर्षे अनेक वेगवेगळे विषय लहान-मोठ्या समुहांपुढे मांडले होते तरी मासिक पाळी विषयी पहिले सत्र घेताना मनात धाकधुक होतीच. सोनालीताई घाटपांडे यांनी अतिशय कष्टाने अगदी सोप्या भाषेत मासिकपाळी विषयीची शास्त्रीय माहिती लिहून तयार केली होती. तीच मला सत्रांमध्ये सहभागी महिलांसमोर मांडायची होती. पण तरीही सहसा मोकळेपणाने बोलला न जाणारा विषय पूर्णतः अनोळखी महिलांसमोर मांडायचा हे सुरूवातीला आव्हानात्मक होते. सत्रात सहभागी महिलांनी फक्त श्रोता न राहता मनमोकळेपणाने त्यांचे अनुभव सांगणे, मनातल्या शंका विचारणे हे झाले तरच ते सत्र यशस्वी म्हणता येते. मी पहिले सत्र आण्णाभाऊ साठे वसाहतीत घेतले, दुसरे हनुमान नगर भागात, तिसरे शिवाजीनगर पोलिसलाईन मध्ये. आणि मग एकापुढे एक सत्र घेणे चालू राहिले. महिलांशी गप्पा होऊ लागल्या, त्यांच्या अडचणी समजू लागल्या. मासिक पाळी विषयी जागरूकता सत्र घेता घेता मीच माझ्या सभोवतालच्या समाजजीवनाविषयी अधिक जागरूक बनत गेले.

२०१९-२० या वर्षात आम्ही उर्मीच्या माध्यमातून वेगवेगळ्या वर्गीमधील महिला / मुली, शाळेतील मुली, बांधकाम कामगार महिला यांच्यासाठी जागरूकता सत्र आयोजित केली. त्यांना सॅनिटरी नॅपकिनसचा पुरवठा केला. सॅनिटरी नॅपकिनस कचऱ्यात टाकताना वापरण्याच्या रेड डॉट बॅगज त्यांना दिल्या, करायला शिकवल्या. पण मार्च २०२०अखेर कोविड१९ मुळे लॉकडाऊन सुरू झाला. महिलांना एकत्र जमणे अशक्य, सत्र घेणे अशक्य अशी परिस्थिती झाली. पण या मुळेच की काय आम्ही ऑनलाईन सत्र कसे घेता येईल याचा विचार केला. सोनालीताई-दिप्तीताई यांनी एक पॉवर पॉईंट प्रेझेंटेशन बनवले. आम्ही गुगलमीट वापरून सेशनस घ्यायला लागलो. ऑनलाईन सेशनमुळे फक्त पुणे परिसरापुरते उर्मीचे काम मर्यादित राहिले नाही. आम्ही महाराष्ट्रातल्या वेगवेगळ्या जिल्हांतल्या महिलांशी जोडले गेलो.

जागरूकता सत्र घेण्यासाठी अधिक स्वयंसेविकांची / सादरकर्त्यांची गरज जाणवली. म्हणून Train the Trainer उपक्रमही चालू केला. मागच्या International Menstruation hygiene day ला आम्ही घरातल्या रद्दीपेपरपासून रेड डॉट बॅगज बनवून आम्हाला डोनेट करण्याचे आवाहन केले. त्याला उत्तम प्रतिसाद मिळाला. तेव्हापासून आमच्याकडे रेड डॉट बॅगजचा ओघ सतत चालूच आहे. लॉकडाऊन मध्ये घरात बसून रहावे लागणाऱ्या अनेक ज्येष्ठांनी आणि शाळकरी मुलांनीही शेकड्यांनी रेड डॉट बॅगज बनवून पाठवल्या. अशारितीने कोविड आणि लॉकडाऊनच्या काळात आमच्या कामाचा आणि व्हालेंटियर्सचा परिघ वाढतच गेला.

गेल्या दोन वर्षात उर्मीची वाटचाल जवळून पाहतांना त्यात सहभागी होताना मी समृद्ध होत गेले हे नक्की. आणि मला हे अनुभवता आलं याचं मला समाधान आहे.



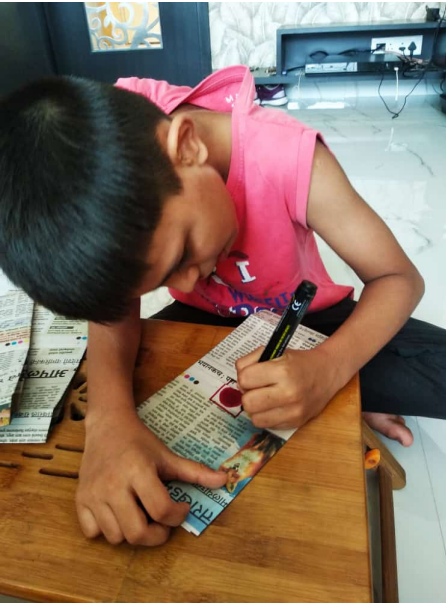
गौरी पेंडसे
२६ मे २०२१.

We'll be glad to have you as a Volunteer. You can help many people through volunteering opportunities with Urmi. You can help us by-

- **Arranging awareness sessions about menstruation**
- **Getting trained to take the sessions (Train the Trainer)**
- **Identifying groups for awareness sessions via surveys**
- **Connecting Urmi with other like minded NGOs**
- **Donation drives**
- **Making & donating Red Dot disposal bags (<https://sevasahayog.org/urmibag/>)**
- **Spreading awareness about Red Dot bags**
- **Content Developer for Urmi (Social Media)**
- **Sponsoring underprivileged females for 'Maitrin Kit' (<https://sevasahayog.org/donate>)**



Red Dot Paper Bag made by some volunteers especially for this campaign.



Mrs. Deepti Joshi & her son made more than 1000 Red Dot Bags for this campaign



Mrs. Pooja Bhatt made 500 Bags for Urmi



Aabha & Eesha Dikshit made 500 Bags for Urmi

**Thank you.....!
Happy Volunteering.....!**

For More Information, Contact us:

**'Urmi Project', Seva Sahayog Foundation,
Near Shri Shri Ravishankar School , Mhatre Bridge , Pune - 30.
Phone No: 020-24537655 Mobile No: +91-9373971172 / +91-8237190193
w: www.sevasahayog.org / sevasahayog.org/donate**