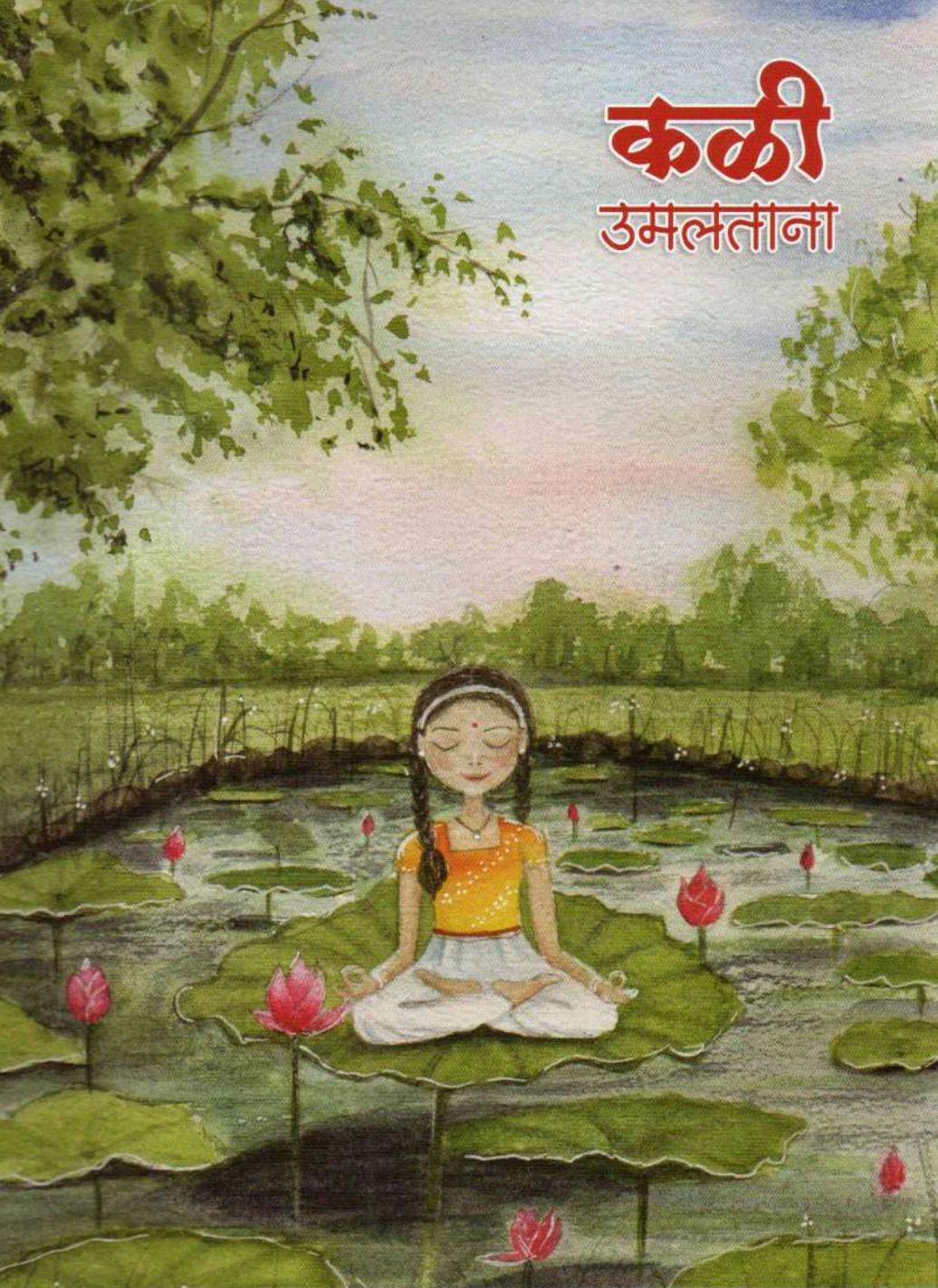


ककी उमलताना



A CSR initiative of



Dow Chemical International Pvt. Ltd.

कळी उमलताना

प्रथम आवृत्ती
फेब्रुवारी २०२३

मुखपृष्ठ
सौ. मुग्धा बापट-जोशी

माहिती संकलन:

एम. इ. एस. ए. एम. परशुराम रुग्णालय आणि संशोधन केंद्र,
घाणेखुंट-लोटे, तालुका- खेड, जिल्हा- रत्नागिरी,
महाराष्ट्र, ४१५७२२.

प्रकाशक

सह्याद्री निसर्ग मित्र
१२२४-जी, स्वामी, मुंबई-गोवा हायवे,
गुहागर बायपास रोड समोर, पाग, चिपळूण,
जिल्हा रत्नागिरी, महाराष्ट्र, ४१५६०५.

वेबसाईट : <http://www.snmcpn.org>

मुद्रण

शिवराज प्रेस अॅण्ड प्रकाशन प्रा.लि.
शिवाजी उद्यमनगर, फडतरे मिसळ जवळ, कोल्हापूर.४१६००८
मोबा. ९८२३३२९८३२

सदर पुस्तक डाऊन केमिकल इंटरनॅशनल प्रायव्हेट लिमिटेड,
प्लॉट क्र. अ-१/ १, लोटे-परशुराम एम.आय.डी.सी.,
खेड, जिल्हा रत्नागिरी, महाराष्ट्र, ४१५७२२ यांच्या सामाजिक दायित्व कार्यक्रमाद्वारे
विनामुल्य वितरणासाठी पुरस्कृत करण्यात आले आहे.

प्रस्तावना

किशोर वय म्हणजे बालपणातून अलगद तारुण्याकडे जाणारे वय. भारतात किशोरावस्थेतील मुला-मुलींचे प्रमाण मोठे आहे. हा गट अत्यंत संवेदनशील असून त्याला आरोग्यदायी जीवनशैली आणि भावी आयुष्याची यशस्वी वाटचाल करण्यासाठी शास्त्रीय दृष्टीने मार्गदर्शन करण्याकरिता कळी उमलताना हा कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला आहे .

आजमितीस भारतात किशोरावस्थेत मुला-मुलींचे प्रमाण अंदाजे ३० कोटी असून हे एकूण लोकसंख्येच्या २५% आहे. अशा या किशोरवयीन अवस्थेतील मुला-मुलींचा गट हा समाजामधील एक अत्यंत संवेदनशील घटक असून या गटाला आरोग्यावर परिणाम करणारे विविध घटक, आरोग्यदायी जीवनशैली अवलंब करण्याच्या दृष्टीने करावयाचे वर्तणूकीतील बदल पौगंडावस्थेतील (किशोरवयीन अवस्थेतील) विशेष आरोग्यविषयक व अन्य समस्या, भावी आयुष्याची यशस्वी वाटचाल करण्याच्या दृष्टीने सर्वकष विकासाबाबत शास्त्रीयदृष्ट्या मार्गदर्शन करण्यासाठी 'कळी उमलताना' हा कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला आहे .

आपल्या देशात लैंगिक विषयावर बोलणे निषिद्ध मानले जाते. त्यामुळे मुलांना पडणारे अनेक पश्चम मनातच राहतात तेव्हा ती संकोचून एकटी राहणे पसंत करतात. अर्धवट/चुकीच्या माहितीमुळे मुलांचा गोंधळ वाढतो. त्याचा दुष्परिणाम त्यांच्या आरोग्यावर आणि पर्यायाने करिअरवर होतो. या सगळ्यांचा विचार करता किशोरवयीन मुलामुलींना प्रजनन व लैंगिक शिक्षणाचे ज्ञान शास्त्रीय पद्धतीने देणे आवश्यक आहे.

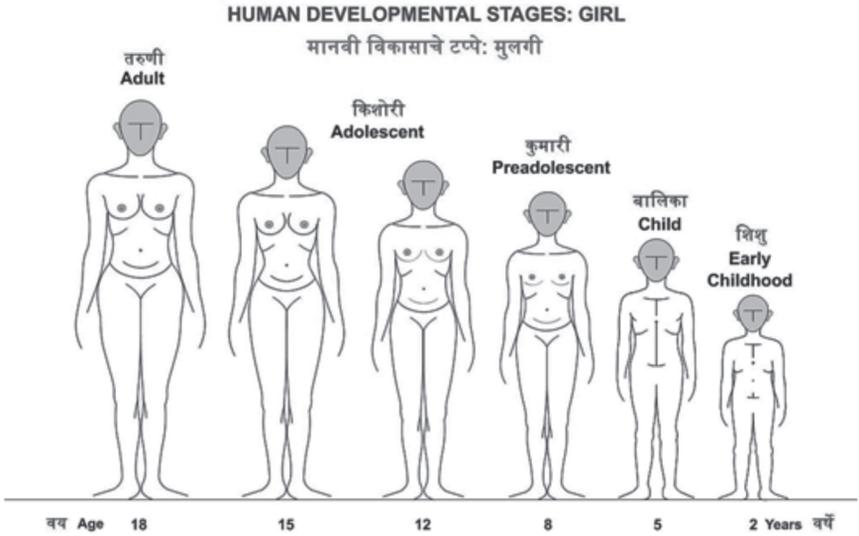
किशोरवयीन मुलींसाठी आवश्यकता :

आपला देश हा संस्कृतीप्रधान देश आहे. अजूनही आपल्या देशात आई-वडील लैंगिक विषयावर आपल्या मुलांशी मनमोकळे बोलताना दिसत नाहीत व तसे बोलताना आढळले तर वाईट मानले जाते व मुलांच्या लैंगिक समस्या तशाच मनात दबत्या स्थितीत राहतात. त्यामुळे या वयोगटातील मुलामुलींना प्रजनन व लैंगिक शिक्षणाचे ज्ञान शास्त्रीय पद्धतीने देणे गरजेचे व आवश्यक आहे.

'Prevention is better than cure' अशी एक म्हण इंग्रजीत प्रचलित आहे. हीच आता आपल्याला कृतीत आणायची आहे. एखाद्या रोगाचे निदान करण्यापेक्षा तो होऊ नये याची काळजी घेणे आपल्या हातात आहे आणि हेच १० ते १९ वयोगटातील मुलांना समजावले पाहिजे. या मुलांना प्रजनन व लैंगिक आरोग्य शिक्षण या बाबतचे ज्ञान असणे आवश्यक आहे.

किशोरवयीन अवस्था :-

चार्ल्स डार्विनच्या जीवनतत्त्वानुसार 'जीवनकलहात परिवर्तन' हा निसर्गाचा नियम आहे आणि त्यानुसार मानवातही परिवर्तन होत असते हे लक्षात घेऊन असे म्हणता येईल की मूल जन्माला आल्यापासून त्याच्यात बदल होत असतो. जसे अर्भकावस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था, प्रौढावस्था व वृद्धावस्था. या सर्व अवस्थांमध्ये अतिशय महत्त्वाची अवस्था म्हणजे किशोरवयीन अवस्था होय. १० ते १९ वर्षे वयोगटातील मुलामुलींना किशोरवयीन समजले जाते. या अवस्थेत जीवनाला एक वेगळे वळण मिळते. ही अवस्था म्हणजे शारीरिक, मानसिक व भावनिक विकासाची अवस्था होय. जर या अवस्थेत योग्य समायोजन करता आले तर त्याचा चांगला परिणाम संपूर्ण आयुष्यभर दिसतो.



मासिक पाळी म्हणजे काय ?

मासिक पाळीला सुरुवात होणे हा प्रत्येक मुलीमधील महत्त्वपूर्ण बदल आहे. मासिक पाळीदरम्यान मुलीच्या गर्भाशयातून रक्तस्राव होत असतो. आपल्या शरीराला आवश्यक नसलेल्या उती (टिश्यु) या काळात बाहेर सोडल्या जातात. आपण शारीरिकदृष्ट्या परिपक्व होण्याचा एक भाग म्हणून या उती आणि काही प्रमाणात रक्त शरीराबाहेर सोडले जाते.

मुलींना मासिक पाळी कधी सुरू होते ?

साधारणपणे वयाच्या १२ ते १५ वर्षांच्या दरम्यान सुरू होते. बहुतेक वेळा मुलींना स्तनांचा विकास सुरू झाल्यानंतर सुमारे दोन वर्षांनी मासिक पाळी येणे सुरू होते. तसेच मासिक पाळी सुरू होण्याचे आणखी एक चिन्ह म्हणजे अंतर्वस्त्रांवर आपण पाहू शकू किंवा जाणवू शकू असा द्रव पदार्थाचा स्राव. हा स्राव पहिली पाळी येण्यापूर्वी सुमारे सहा महिने ते एक वर्ष आधी सुरू होतो. काखेत आणि जांघेत केस येण्यास सुरुवात होणे हे मासिक पाळी सुरू होण्याचे संकेत असतात.

प्रत्येक मुलीचे शरीर वेगळे असते. त्यामुळे प्रत्येक मुलीला वेगवेगळ्या वयात मासिक पाळी येऊ शकते. पाळी उशीरा सुरू होण्यामागे चिंतेचे कारण नसते. साधारणपणे वयाच्या १६ व्या वर्षापर्यंत मुलीची पाळी सुरू न झाल्यास स्त्रीरोग तज्ज्ञांचा सल्ला घेणे आवश्यक असते. तसेच वयाच्या १४ व्या वर्षापर्यंत शरीराचा विकास होत नसेल तर स्त्रीरोग तज्ज्ञांना भेटण्याचा सल्ला दिला जातो.

मासिक पाळीची वारंवारता आणि कालावधी

मासिक पाळीचे सामान्य चक्र २८ दिवसांचे असते. त्यामुळे साधारणपणे चार ते पाच आठवड्यांनंतर म्हणजेच २८ ते ३२ दिवसांनंतर मासिक पाळी येते. मासिक पाळीचा कालावधी पाच ते सात दिवसांचा असतो.

वयाच्या ४५ ते ५५ या वयोगटात आल्यानंतर तुम्ही रजोनिवृत्तीच्या अवस्थेत म्हणजेच पाळी बंद होण्याच्या अवस्थेत पोहोचता. या काळात तुमची मासिक पाळी येणे बंद होते. रजोनिवृत्तीदेखील बऱ्याच कारणांवर अवलंबून असते. त्यामुळे रजोनिवृत्तीचे वयदेखील बदलू शकते. गर्भवती असताना आणि बाळाच्या जन्मानंतर काही महिने तुम्हाला मासिक पाळी येत नाही. तसेच काही गर्भनिरोधक पद्धतींचा वापर केल्याने मासिक पाळी येण्याचे प्रमाण सुमारे २० ते ७० टक्क्यांनी कमी होऊ शकते.

नियमित आणि अनियमित मासिक पाळी

मासिक पाळी साधारणपणे दर २८ दिवसांनी येते. त्यानंतर सलग ५ ते ७ दिवस रक्तस्राव होऊ शकतो. शेवटच्या एक-दोन दिवसांत हा रक्तस्राव कमी

होऊ लागतो. एखाद्या मुलीची मासिक पाळी सुरु झाल्यानंतर सुरुवातीची काही वर्षे ती नियमितपणे येत नाही. पाळीतील ही अनियमितता सुरुवातीचे काही दिवस मान्य करण्याजोगी असते. साधारण दोन ते तीन वर्षांनी मासिक पाळी सामान्य होऊन साधारण २८ दिवसांच्या अंतराने येते.

औषधोपचाराची गरज -

- मासिक पाळी चक्राचा कालावधी २९ दिवसांपेक्षा कमी किंवा ३५ दिवसांपेक्षा जास्त असणे.
- सलग तीन महिने किंवा त्याहून अधिक काळ मासिक पाळी न येणे.
- मासिक पाळीचा रक्तस्राव खूप जास्त किंवा अगदीच कमी प्रमाणात होणे.
- सात दिवसांपेक्षा अधिक असणारा मासिक पाळीचा कालावधी.
- मासिक पाळी कालावधीत उलट्या, मळमळ, पोटात कळ, वेदना यांचा त्रास होणे.
- मासिक पाळी कालावधी संपल्यानंतरही रक्तस्राव किंवा हलका स्राव होणे.
- मासिक पाळी अनियमित असण्यामागे अनेक कारणे आहेत. यामध्ये सतत काही औषधांचे सेवन, प्रमाणापेक्षा अधिक व्यायाम करणे, शरीराचे वजन खूप कमी किंवा खूप जास्त असणे, शरीरात रक्ताचे प्रमाण कमी असणे (अॅनिमिया), पुरेशा प्रमाणात कॅलरीज न खाणे ही कारणे असू शकतात. संप्रेरकांचे असंतुलनदेखील अनियमित पाळीसाठी कारणीभूत ठरू शकतात. उदाहरणार्थ, थायरॉईड ग्रंथीचा स्राव खूप कमी किंवा जास्त असल्यास त्याचा परिणाम मासिक पाळीवर होऊ शकतो. काही मुलींमध्ये अतिरिक्त एंड्रोजन संप्रेरक असतात. ज्यामुळे चेहरा, हनुवटी, छाती आणि ओटीपोटावर केसांची वाढ होऊ शकते. तसेच शरीरात जास्त प्रमाणात एंड्रोजन असल्यास मुलींचे वजन वाढू शकते आणि पाळी अनियमित होऊ शकते.

मासिक पाळीच्या काळात मी काय करावे ?

- मासिक पाळी येण्यास नुकतीच सुरुवात झालेली असते तेव्हाचे ५ ते ७ दिवस त्रासदायक वाटू शकतात. या दिवसांत स्वतःची काळजी घेऊन हा कालावधी आरामदायी केला जाऊ शकतो. खालील काही गोष्टी यामध्ये करता येतात.

- पुरेशा सॅनिटरी पॅडचा साठा असू द्या. तसेच प्रवास करणार असल्यास किंवा बाहेर जात असल्यास काही सॅनिटरी पॅड पिशवीत असू द्या.
- एखादी कॅरीबॅग किंवा कागदी बॅग सोबत असू द्या. जेणेकरून वापरलेल्या सॅनिटरी पॅडची विल्हेवाट लावणे सोपे होईल.
- सकस आहाराचे सेवन करा. फळे, भाज्या यांचा आहारात समावेश करा आणि प्रक्रिया केलेले अन्न खाणे टाळा. मासे, चिकन, अंडी यांसारख्या प्रोटीनयुक्त आहाराचे सेवन करा.
- कॅफिनचे सेवन करणे टाळा. कॅफिनमुळे पोटात त्रास जाणवू शकतो. या ऐवजी एक कप आल्याच्या चहाचे सेवन करावे.
- मासिक पाळी काळात भरपूर विश्रांती घ्या. या काळात थकवा अधिक प्रमाणात जाणवू शकतो. चांगली विश्रांती घेतल्यास शरीर आणि मनाला तजेला मिळतो. रात्रीची झोप कमीत कमी आठ तासांची असू द्या. विशेषतः मासिक पाळी काळात झोप आणि आराम याकडे लक्ष द्या.
- कधीकधी अंथरुणावरून बाहेर पडण्याची इच्छा होत नाही. परंतु, अशा वेळी घराबाहेर पडा आणि ताज्या हवेत फिरा. यामुळे मनाला तजेला मिळण्यासाठी आणि ताणतणाव कमी होण्यासाठी मदत होईल.
- सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे जवळच्या व्यक्तीसोबत मोकळा संवाद साधा. मासिक पाळीदरम्यान होणारा त्रास, या काळात येणारे अनुभव सामान्य असून यात लपवण्यासारखे काहीच नसते. प्रत्येक मुलीला वेगवेगळा त्रास जाणवतो इतकेच. त्याबद्दल आपल्या आईला सांगा किंवा एखाद्या जवळच्या मैत्रिणीशी याविषयी बोला. आपल्या जवळच्या व्यक्तीसमोर भावना व्यक्त केल्याने आपल्याला फायदा होतो. मनावरील ताण कमी होण्यास मदत होते. मासिक पाळीबद्दल कोणतीही शंका किंवा अडचण असल्यास स्त्रीरोग तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या.

पीएमएस म्हणजे काय आणि त्याचा सामना कसा करावा ?

- 'प्रीमेन्स्ट्रुअल सिंड्रोम' हे मासिक पाळीच्या आधी किंवा मासिक पाळीच्या कालावधीत होणारे भावनिक आणि शारीरिक बदल आहेत.
- छाती जड वाटणे, पोट साफ न होणे, पोटात कळ येणे, डोकेदुखी, पाठदुखी, जास्त आवाज किंवा प्रकाश सहन न होणे हा त्रास जाणवू शकतो. तसेच चिडचिड होणे, थकवा जाणवणे, झोप खूप जास्त / कमी येणे, भूक न

लागणे, एकाग्रता न होणे, नैराश्य जाणवणे किंवा दुःखी वाटणे, मूड स्विंगज होणे या गोष्टी जाणवतात. सुमारे ९० टक्के मुलींना हा त्रास जाणवतो. काही मुलींना अत्यंत सौम्य लक्षणे जाणवतात. काहींसाठी लक्षणे इतकी तीव्र असतात की, दैनंदिन जीवनावर त्याचा परिणाम जाणवू लागतो.

- मासिक पाळी येण्यापूर्वी जास्त प्रमाणात त्रास होत असल्यास स्त्रीरोग तज्ज्ञांची भेट घ्या. डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय औषधोपचार घेऊ नका.
- हलक्या स्वरूपाचा व्यायाम करा.
- योगासने, प्राणायाम, ध्यान यांसारख्या गोष्टी करा.
- भरपूर विश्रांती घ्या आणि कमीतकमी आठ तासांची झोप घ्या.
- जीवनसत्त्वे, कॅल्शियमयुक्त आहाराचे सेवन करा. फळे, भाज्या भरपूर प्रमाणात खा. चरबी, मीठ, साखर आणि कॅफिन यांसारख्या घटकांचे प्रमाण कमी करा.
- मासिक पाळी संदर्भात प्रत्येक मुलीला खूप प्रश्न असतात. तुम्हालादेखील असेच काही प्रश्न असतील तर, स्त्रीरोग तज्ज्ञांशी निःसंकोचपणे संपर्क साधा.

क्रिशोर्वयीन मुलींना पडणारे प्रश्न

प्रश्न : मासिक पाळी दरम्यान होणाऱ्या रक्तस्रावाचा वास येतो का ?

होय, मासिक पाळीदरम्यान होणाऱ्या रक्तस्रावाचा वास येऊ शकतो. मासिक पाळीमध्ये गर्भाशयाच्या अस्तरामध्ये उतींचा समावेश असतो. या उती आणि रक्त मिसळल्याने त्या स्रावातून थोड्या प्रमाणात वास येऊ शकतो. जर तुम्ही निरोगी असाल तर रक्ताचा फार वास येत नाही. मात्र, त्यात लोह आणि बॅक्टेरिया असल्याने त्याला धातूचा वास असू शकतो. मासिक पाळीतील रक्तस्रावाचा वास इतरांच्या लक्षात येत नाही आणि तुम्हाला स्वच्छतेची सवय असेल तर या समस्येचा सामना तुम्ही योग्य पद्धतीने करू शकता. परंतु, मासिक पाळीदरम्यान होणाऱ्या स्रावाचा तीव्र वास येत असेल तर हे संसर्गाचे लक्षण असू शकते. अशा वेळी आपल्या स्त्रीरोग तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या.

प्रश्न : मासिक पाळी दरम्यान वेदना होतात का ?

मासिक पाळीदरम्यान येणारे पेटके आणि इतर दुखण्यांमुळे मुलींना त्रास होऊ शकतो. वेदनादायी मासिक पाळी म्हणजे 'डिस्मेनोरिया' नावाची स्थिती आहे. मासिक पाळीच्या काळात शरीरातून विविध हार्मोन्स सोडले जातात. ज्यामुळे गर्भाशयाचे अस्तर आकुंचन पावते. यामुळे ही वेदना मासिक पाळीच्या काळात एक किंवा दोन दिवस रहाते.

प्रश्न : माझी मासिक पाळी सुरू झाली आहे, त्याविषयी मी कुणाशी बोलायला हवे का ?

पहिल्यांदा मासिक पाळी आल्यानंतरची परिस्थिती थोडी आव्हानात्मक असते. ही काहीतरी विचित्र किंवा वेगळी गोष्ट आणि याविषयी कुणाशी बोलावे अथवा नाही असा प्रश्नदेखील पडू शकतो. इतरांसोबत बोलताना अस्वस्थ किंवा असुरक्षित वाटू शकते. या काळात आपली आई आपल्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे देऊ शकते. ती या काळात तुमची सर्वात जवळची आणि विश्वासू मैत्रीण असते. कारण या प्रसंगातून ती आधीच गेलेली असते. त्यामुळे या विषयावर तिच्याशी बोलायला सुरुवात करा. तुमचा त्रास, तुमची मनःस्थिती आईपेक्षा अधिक कुणीच जाणून घेऊ शकणार नाही. त्यामुळे ती या काळात हवी ती मदत तुम्हाला करू शकते. याचबरोबर तुमची मावशी, मैत्रीणीची आई, मोठी बहीण अशा मोजक्याच व्यक्तींसोबत याविषयी बोलण्यासाठी तुम्ही तयार असता. त्यामुळे आईनंतर या व्यक्तींसोबतही मनमोकळे बोला. तसेच आपल्या स्त्रीरोग तज्ज्ञांकडून तुम्हाला या विषयाचे वैद्यकीय ज्ञानदेखील मिळू शकते. त्यामुळे तुमच्या आसपासच्या परिसरातील चांगल्या स्त्रीरोग तज्ज्ञांची भेट घ्या आणि आपल्या मनातील प्रश्नांना मोकळी वाट करून द्या.

प्रश्न : मासिक पाळीदरम्यान स्वच्छतेची काय काळजी घ्यायला हवी ?

शारीरिक स्वच्छता ही आवश्यक गोष्ट आहे. परंतु, मासिक पाळीदरम्यान याकडे अधिक लक्ष द्यायला हवे. आपल्या शरीरातून रक्तस्राव होत असतो आणि अशा वेळी शरीर स्वच्छ असणे अधिक गरजेचे असते. त्यामुळे या काळात गरम पाण्याने अंघोळ करावी. तसेच रक्तस्राव होणारी जागा वारंवार स्वच्छ करायला हवी. चांगल्या दर्जाचे सॅनिटरी पॅड वापरा व तेदेखील दिवसातून दोन ते तीन वेळा बदलायला हवे. कोणतेही घरगुती पॅड किंवा कपडे वापरणे टाळा.



- घरातील स्त्रियांनी एकमेकींचे पाळीचे कपडे वापरू नये .
- मासिक पाळीचे कपडे साबणाने स्वच्छ धुवून उन्हात वाळत टाकावेत.
- मासिक पाळीच्या वेळी रोज अंधोळ करावी.
- अंग स्वच्छ कपड्याने व्यवस्थित कोरडे करावे.
- पाळीचे घ्यायचे कपडे दिवसातून २-३ वेळा तरी बदलावेत.
- संडासला जाऊन आल्यानंतर जागा पुढून मागे धुवावी.
- शक्य असल्यास पाळी पूर्ण बंद झाल्यानंतर सर्व कपडे स्वच्छ धुवून डेटॉलच्या पाण्यात भिजत ठेवून स्वच्छ कडक उन्हात वाळवून पुढच्या वेळी वापरण्याकरिता घड्या करून ठेवाव्यात.

प्रश्न : मासिक पाळीदरम्यान माझ्या दैनंदिन जीवनावर काही परिणाम होईल का ?

मासिक पाळी ही पूर्णपणे सामान्य गोष्ट आहे. त्यामुळे तुमच्या दैनंदिन जीवनावर त्याचा परिणाम होऊ देऊ नका. मासिक पाळी सुरु असल्यावरदेखील तुम्ही शाळेत जाऊ शकता तसेच आपल्या मित्र-मैत्रिणींसोबत खेळू शकता. तुम्ही सहसा जे काही दैनंदिन जीवन जगता आहात तसेच या काळातही जगा. मासिक पाळी दरम्यान पेटके येतात किंवा थकवा जाणवतो अशा वेळी तुम्हाला काही गोष्टी सोयीस्कर वाटत नसल्यास त्यापासून ब्रेक घ्या. शरीराला आरामाची गरज असल्यास त्याला आराम द्या. जास्त दगदग करू नका.

प्रश्न : मला मासिक पाळी येते हे कुणाच्या लक्षात येईल का ?

नाही. तुम्हाला मासिक पाळी येते हे कुणाच्याही लक्षात येणार नाही. जोपर्यंत तुम्ही याविषयी कुणासोबत बोलत नाही तोपर्यंत त्यांना याविषयी कळणार नाही. मात्र, माझ्या मते तुम्ही तुमच्या आईला याबाबत माहिती द्या. जेव्हा केव्हा तुमची मासिक पाळी येत असेल तेव्हा आईला त्याविषयी सांगा. म्हणजे तुम्हाला काही मदत लागल्यास ती तुमच्यासाठी उपलब्ध राहील.

आपल्याला कधी ना कधी पाळी सुरु होणार आहे आणि हा आपल्या जीवनाचा नियमित भाग आहे यासाठी तयार व्हा. मासिक पाळी म्हणजे आपले शरीर 'आई' या जगातील सर्वोत्तम देणगीसाठी तयार होते म्हणून ती सकारात्मकपणे घ्या. याविषयी आपली आई, मोठी बहीण, जवळची मैत्रीण यांच्याशी मोकळा संवाद साधा. तसेच काही त्रास होत असल्यास स्त्रीरोग तज्ज्ञांकडून वैद्यकीय मदत व मार्गदर्शन घेण्याचा प्रयत्न करा. खंबीर आणि निरोगी जीवन जगा.

हे वय संस्कारक्षम असल्यामुळे या वेळी आदर्श व्यक्तींची चरित्रे, देशभक्तीसारखी भावना प्रज्वलित करणारे व सदगुणांचा संस्कार घडविणारे वाङ्मय किशोरांना सहज उपलब्ध करून दिले पाहिजे. याच वयात वॉर्ड संगत लागल्यास वॉर्ड सवयी आणि व्यसने लागण्याचा संभव असतो, म्हणून त्यासंबंधीही लक्ष देऊन योग्य सवयी लावणे हे शिक्षक-पालकांचे कर्तव्य ठरते.

१. मासिकपाळी साठी योग्य स्वच्छता साधनांची निवड करा.

आजकाल बाजारात मासिकपाळीच्या स्वच्छतेसाठी सॅनिटरी नॅपकीन्स, टॅम्पुन्स, मॅस्ट्रुअल कप ही साधने सहज उपलब्ध असतात. साधारणपणे भारतामध्ये तरुण अविवाहित मुली सॅनिटरी नॅपकीनचा वापर करतात. ज्यांचा मासिक रक्तस्राव कमी प्रमाणात असतो त्या टॅम्पुन्स वापरू शकतात. त्याच प्रमाणे काही महिला त्यांच्या मासिक पाळीच्या दिवस व फ्लोनुसार वेगवेगळ्या प्रकारचे सॅनिटरी नॅपकीन अथवा इतर साधने वापरतात. काही जणी त्यांच्या मासिक पाळीत वापरणाऱ्या साधनांच्या प्रकार व ब्रॅन्डबाबत अधिकच जागरूक असतात. तुमच्या गरजेनुसार एकाच प्रकारची व ब्रॅन्डची ही सुरक्षेची साधने निवडणे हा उत्तम पर्याय असू शकतो. कारण यासाठी सतत निरनिराळे ब्रॅन्ड वापरल्यामुळे गैरसोय होऊ शकते.

२. स्वच्छता साधने वारंवार बदला.

आजकाल स्त्रियांना अथवा मुलींना दिवसभर शिक्षण अथवा कामामुळे घराबाहेर रहावे लागते. त्यामुळे मासिकपाळी दरम्यान काही जणी दिवसभर एकच सॅनिटरी पॅड वापरतात. तर गावाकडील स्त्रिया आजही मासिकपाळीसाठी घरगुती कपड्यांचा वापर करतात. या कपड्यांची नीट स्वच्छता देखील राखली जात नाही. असे करणे अयोग्य आहे. यामुळे स्त्रियांमध्ये अनेक आरोग्यसमस्या निर्माण होऊ शकतात.

मासिक पाळी दरम्यान वापरण्यात येणारी स्वच्छता साधने वारंवार बदलणे आवश्यक आहे. जरी तुम्हाला कमी रक्तस्राव होत असेल किंवा तुमचे सॅनिटरी पॅड खराब झाले नसेल तरी तुम्ही स्वच्छता साधने वेळेवर बदलणे गरजेचे आहे. कारण असे न केल्यास तुम्हाला मूत्रमार्गातील इन्फेक्शन, व्हजायनल इन्फेक्शन आणि त्वचेवर रॅशेस येण्याची शक्यता असते. त्यामुळे दर सहा तासांनी सॅनिटरी पॅड व दर दोन तासांनी टॅम्पुन्स बदलणे योग्य असू शकते. तुम्ही तुमच्या गरजेनुसार तुमची साधने बदलण्याची वेळ ठरवा. थोडक्यात ज्यांना अति रक्तस्राव होतो त्यांची ही साधने बदलण्याची वेळ ही अजून कमी असू शकते. तर ज्यांना कमी रक्तस्राव होतो त्यांनी ही वेळ वाढवण्यास हरकत नाही. पण वेळ ठरवल्यानंतर एखाद्या दिवशी जरी तुम्हाला कमी रक्तस्राव झाला तरी तुम्ही तुमचे साधन बदलणे आवश्यक आहे.

टॅम्पुन्स वापरताना याची विशेष दक्षता घ्या कारण ते योनीमार्गात आत बसवावे लागतात. त्यामुळे जर ते वरचेवर बदलले नाही तर जंतुसंसर्ग होऊन 'टॉक्सिक शॉक सिन्ड्रोम' (टीएसएस) सारखे गंभीर विकार होऊ शकतात. या विकारावर लवकर उपचार न झाल्यास ही समस्या प्राणघातक असू शकते.

३. शारीरिक स्वच्छता राखा-

मासिकपाळीमध्ये होणारा रक्तस्राव तुमच्या अंतर्गत अवयवांमध्ये देखील लागण्याची शक्यता असते. यासाठी तुमच्या गुप्तांगाची वेळच्यावेळी स्वच्छता राखा. असे न केल्यास योनीमार्गातून दुर्गंध येऊ शकतो. त्यामुळे सॅनिटरी पॅड बदलण्यापूर्वी तुमचे गुप्तांग स्वच्छ पाण्याने धुवा. जर तसे करणे शक्य नसेल तर टिशू पेपर अथवा टॉयलेट पेपरने ते स्वच्छ पुसून घ्या.

४. योनीमार्गाच्या स्वच्छतेसाठी साबण वापरू नका.

योनीमार्गातील सुरक्षा यंत्रणा चांगल्या व वाईट जिवाणूंचे संतुलन राखत स्वतःच स्वच्छता राखत असते. मात्र योनीमार्ग स्वच्छ करण्यासाठी साबण वापरल्यामुळे तिथले चांगले जिवाणू मरण पावतात. यासाठी स्वच्छता करताना नेहमी फक्त कोमट पाण्याचा वापर करा. बाहेरील भागासाठी तुम्ही साबण वापरू शकता पण साबण योनीमार्गात जाणार नाही याची काळजी घ्या.

५. स्वच्छता करताना योग्य पद्धत वापरा-

गुप्तांग स्वच्छ करताना प्रथम योनीमार्ग स्वच्छ करा व त्यानंतर गुदद्वार धुवा. कधीही उलटया पद्धतीने धुवू नका. गुदद्वार प्रथम धुतल्यास त्यामधील जंतुंचा संपर्क योनीमार्गाला होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे इन्फेक्शन होऊ शकते.

६. वापरलेल्या सॅनिटरी साधनांची योग्य पद्धतीने विल्हेवाट लावा-

वापरलेली सॅनिटरी साधने योग्य पद्धतीने टाकून न दिल्यास त्यामुळे दुर्गंध व इन्फेक्शन पसरू शकते. यासाठी प्रथम ते योग्य पद्धतीने कागदात गुंडाळा. त्याचप्रमाणे सॅनिटरी पॅड कधीही टॉयलेटमध्ये टाकू नका कारण त्यामुळे टॉयलेट ब्लॉक होऊ शकते. सॅनिटरी साधने टाकून दिल्यानंतर सर्वात आधी तुमचे हात स्वच्छ करा.

७. पॅड रॅशेसपासून सावध रहा-

मासिक पाळीत अतिस्राव झाल्यास तुम्हाला पॅड रॅशेस येतात. बराच वेळ खराब झालेले पॅड न बदलल्यामुळे मांड्यांमधील भागात हे रॅशेस येतात. पॅड रॅशेस टाळण्यासाठी पॅड वरचेवर बदला ज्यामुळे तुम्ही कोरडे रहाल. तसेच रॅशेस आल्यास अंघोळीनंतर आणि रात्री झोपताना अँटीसेप्टिक ऑईटमेन्ट लावा. त्यामुळे तुम्हाला लवकर आराम मिळेल. रॅशेसमुळे खूप त्रास होत असेल तर तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. ते तुम्हाला यासाठी एखादी मेडिकेटेड पावडर देऊ शकतात, ज्यामुळे तुम्हाला लवकर बरे वाटेल.

८. एका वेळी एकच पद्धतीचे स्वच्छता साधन वापरा-

काही महिला अधिक रक्तस्राव असल्यास दोन सॅनिटरी पॅड, सॅनिटरी पॅड व टॅम्पुन्स, सॅनिटरी पॅड व कापड अशी साधने एकत्र वापरतात. तुम्हाला त्यावेळी गरजेनुसार असे करणे योग्य वाटत असले तरी हे अजिबात योग्य नाही. कारण त्यामुळे तुम्हाला स्वच्छता साधने बदलण्यासाठी अधिक वेळ लागू शकतो. साहजिकच अधिक अस्वच्छतेमुळे तुम्हाला इन्फेक्शन, रॅशेस येतात जर तुम्ही टॅम्पुन्स वापरले तर टीएसएस हा गंभीर विकारदेखील होऊ शकतो. तसेच असे अधिक स्वच्छता साधने वापरल्यामुळे तुम्हाला अस्वस्थ वाटू शकते.

९. दररोज अंधोळ करा-

मासिक पाळी दरम्यान दररोज अंधोळ करा. अंधोळ करताना संपूर्ण शरीरासोबत तुमच्या प्रायव्हेट भागांचीदेखील स्वच्छता राखा. यामुळे तुम्हाला मासिक पाळी दरम्यान होणाऱ्या वेदना, क्रॅम्प, पाठदुखी, गोळा येणे, मूड बदलणे यामध्ये आराम मिळेल. अधिक आरामासाठी अंधोळ करताना पाठ व ओटीपोट कोमट पाण्याने शेका.

१०. मासिक पाळीसाठी तयार रहा-

बाहेर जाताना मासिक पाळीसाठी लागणारी स्वच्छता साधने, स्वच्छ पिशव्या, पेपर बॅग्स, मऊ टॉवेल, टिशू पेपर, हॅन्ड सॅनिटायझर, हेल्दी स्नॅक्स, पाण्याची बाटली, तुम्हाला लागणारी औषधे सोबत घ्या.

मासिक पाळीच्या काळात नेहमी जास्त सॅनिटरी पॅड जवळ ठेवा, ज्यामुळे तुम्ही ते वरचेवर बदलू शकता. तसेच पॅड्स व टॅम्पुन्स स्वच्छ पिशवीतून घेऊन जा, ज्यामुळे जंतुसंसर्ग होणार नाही. अशा वेळी पॅड बदलल्यानंतर हात स्वच्छ करण्यासाठी एखादा छोटा व मऊ टॉवेल तुम्हाला उपयोगी पडू शकतो. योनीमार्ग स्वच्छ करण्यासाठी टिशू पेपर किंवा टॉयलेट पेपरचा वापर करा. सार्वजनिक ठिकाणी टॉयलेटमधील नळांना हात लावल्यास हॅन्ड सॅनिटायझरने हात स्वच्छ करा. त्याचप्रमाणे मासिक पाळी दरम्यान जाणवणाऱ्या थकव्यामुळे अशक्त वाटल्यास तुमच्याकडील खाऊ व पाण्याने तुम्हाला त्वरित बरे वाटेल. अशा प्रकारे तुम्ही मासिक पाळीत स्वच्छता पाळून निरोगी राहू शकता.

११. पी सी ओ डी (PCOD)

'पॉलिसिस्टीक ओव्हेरियन डिसीज' ही महिलांमधील अंतःस्रावी समस्या आहे. आजकाल ३० % तरुण स्त्रिया या समस्यांनी त्रस्त आहेत. PCOD ग्रस्त महिलांना अनियमित मासिक पाळी, केसांची असामान्य वाढ, मुरुम तसेच 'ओव्हेरियन सिस्ट' म्हणजे गर्भाशयात गाठ येणे यां सारखी लक्षणे दिसून येतात.

मासिक पाळी नियमित असेपर्यंत शरीराला आवश्यक असलेली हार्मोन्स सुरळीत निर्माण होत असतात. पित्त - वात - कफ संतुलित राहून सौंदर्य छान राहते. पीसीओडीमुळे हे शारीरिक संतुलन बिघडून स्त्रीच्या आरोग्यावर दुष्परिणाम होतात. चुकीची जीवनशैली, आहार आणि व्यायामाचा अभाव यांमुळे आधुनिक काळात दर दहा मुलींपैकी चार मुलींना पीसीओडी ही समस्या भेडसावते आहे.

१२. पीसीओडीची प्रमुख लक्षणे -

- मासिक पाळी अनियमित होते.
- त्वचा काळवंडते, पिंपल्स, मुरुमे येतात.
- वजन वाढते.
- डोक्यावरचे केस गळतात, पांढरे होतात.
- अनावश्यक केसांची लव वाढते.
- चिडचिड, कंटाळा, नैराश्य वाढते.

यापैकी कोणतीही लक्षणे आढळल्यास स्त्री-रोग तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

नित्यं हिताहारविहार सेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वासक्तः ।

दाता समः सत्यपरः क्षमावान आप्तोपसेवी च भवत्यरोगः ॥

(नित्य हितकारक आहारविहार सेवन करणारा, विषयवासनेपासून अलिप्त असलेला, दानशूर, सत्यवचनी, क्षमाशील, आईवडिलांची सेवा करणारा नेहमी निरोगी असतो.)

१३. आहार व आरोग्य : -

किशोरवयीन मुलामुलींनी चौरस आहार घेण्याची गरज आहे. यामध्ये शरीराची वाढ



होण्यासाठी उपयोगी असे तेल, तूप, साखर, मोड आलेली कडधान्ये असे घटक असलेला आहार घ्यावा. तसेच शरीरामध्ये ताकद व ऊर्जा मिळवण्यासाठी दूध, अंडी, मासे, चिकन, मटण अशा घटकांचा आहारात समावेश असावा. त्याचप्रमाणे शरीराला संरक्षक व वाढीस उपयुक्त असणाऱ्या हिरव्या पालेभाज्या, फळे, फळांचा रस यांचा आहारात वापर असावा. भरपूर पाणी प्यावे, आयोडिनयुक्त मिठाचा वापर जेवणात असावा. चांगला व पौष्टिक आहार घेतल्याने कुपोषण होणार नाही तसेच भविष्यात मुलींच्या प्रसुतीवर व होणाऱ्या अर्भकावर होणारे विपरित परिणाम टाळण्यास मदत होईल.

वाढत्या वयात शरीराला जास्त अन्नाची गरज असते. योग्य पोषण मिळाले तर मुलामुलींची योग्य वाढ होऊन अपेक्षित उंची, वजन आणि स्नायूंची शक्ती प्राप्त होते. अनुकूलता मिळाली तर एका पिढीत हा फरक दिसून येतो. दर महिन्याला पाळीच्या रक्तस्रावामुळे त्यांना रक्तपांढरी (अॅनिमिया) होण्याची शक्यता असते. (तसेच मुलांनादेखील रक्तपांढरी होऊ शकते.) वजन, उंची आणि आरोग्याचे तेज ही चांगल्या आरोग्याची लक्षणे आहेत. या वयात सकस अन्न मिळणे, जरूर पडल्यास लोहाच्या पूरक गोळ्या देणे महत्त्वाचे आहे. खाण्यापिण्याच्या लाडांमुळे या वयात बऱ्याचदा बाजारातील निकृष्ट जिन्नस खाण्याची सवय काही मुलांना लागते. पण लहान मुलांइतकेच या वयातही सकस अन्नाला महत्त्व आहे.

१४. खेळ आणि व्यायाम : - किशोरवयीन मुलांचा रोजचा खेळ आणि व्यायाम असला पाहिजे. त्यामुळे त्यांची वाढ व्यवस्थित होते आणि आरोग्य सुधारते.



योगासनांचादेखील पुढच्या आयुष्यावर चांगलाच परिणाम होतो.

या वयातल्या मुलांचा रोजचा खेळ आणि व्यायाम असला पाहिजे. यामुळे त्यांची वाढ व्यवस्थित होते आणि आरोग्य सुधारते. मैदानी खेळ आणि मुख्य म्हणजे गटाने खेळण्याचे खेळ महत्त्वाचे आहेत. मुले खेळ लवकर शिकतात आणि त्यामध्ये प्राविण्यही मिळवतात. योगासनांचादेखील पुढच्या आयुष्यावर चांगलाच परिणाम होतो. खेळ आणि व्यायामामुळे त्यांना पुढील आयुष्यातले ताणतणाव सहन करण्याची ताकद येते.

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चित् दुःखमाप्नुयात् ॥

(सर्वजण सुखी होवोत, सर्वजण रोगमुक्त राहोत. सर्व मंगलमय घटनांचे साक्षीदार बनोत आणि कोणीही दुःखी न होवो.)

एम. इ. एस. ए. एम. परशुराम रुग्णालय आणि संशोधन केंद्र, घाणेखुंट, लोटे



एम. इ. एस. परशुराम रुग्णालय, लोटे हे महाराष्ट्र एज्युकेशन सोसायटी, पुणे संचालित असून २००७ साली सुरु करण्यात आले आहे. रुग्णालय समाजाचे आरोग्य, रोगाचे निदान आणि उत्तम उपचार यासाठी काम करत आहे. रुग्णालयामार्फत ठीक ठिकाणी वैद्यकीय शिबिरांचे आयोजन, गरजूंना सवलतीच्या दरात उपचार त्याच बरोबर विविध प्रकारची वैद्यकीय मार्गदर्शनाची शिबिरे घेण्यात येतात.

डाऊ केमिकल इंटरनॅशनल प्रायव्हेट लिमिटेड, लोटे

डाऊ केमिकल इंटरनॅशनल प्रायव्हेट लिमिटेड कंपनी जगातील सर्वात नाविन्यपूर्ण, टिकाऊ, सर्वसमावेशक आणि ग्राहक-केंद्रित साहित्य विज्ञान कंपनी बनण्याचे उद्दिष्ट ठेवते आहे. कंपनीची धोरणात्मक दृष्टी समाजाच्या सक्षमीकरणासाठी आणि निसर्गाच्या शाश्वततेसाठी सार्वजनिक स्वयंसेवी संस्था भागीदारांसोबतच्या कामात दिसून येते. कंपनी आपल्या सामाजिक दायित्व कार्यक्रमाद्वारे, अपंग व्यक्ती, महिला आणि मुलांसाठी, प्लास्टिक कचरा दूर करण्यासाठी, गरजू विद्यार्थ्यांच्या मदतीसाठी, दुर्गम भागातील शाळांच्या पायाभूत सुविधांसाठी विविध उपक्रम राबविते.



DOW

सह्याद्री निसर्ग मित्र



सह्याद्री निसर्ग मित्र हि एक सार्वजनिक स्वयंसेवी संस्था आहे. संस्थेची स्थापना १९९२ साली चिपळूण येथे झाली. 'ठेवू दूर दृष्टी, रक्षु निसर्ग सृष्टी' हे ब्रीदवाक्य घेऊन संस्था आजवर कार्यरत आहे. निसर्ग संवर्धन, रोजगार निर्मिती, महिला सक्षमीकरण, सामाजिक विकास, वैद्यकीय सुविधा, शैक्षणिक प्रगती आणि तंत्रज्ञानाद्वारे जनजागृती आणि निसर्ग शिक्षण अशा विविध क्षेत्रात संस्थेचे मोलाचे योगदान आहे.