



हितगुज

मतिमंदत्व आणि लैंगिकतेच्या विविध पैलूंचे...

अंक तिसरा
ऑक्टोबर-नोव्हेंबर २०१७

या अंकात काय दडलंय...?

- मतिमंदत्व आणि लैंगिकता
मासिक पाळी - समजून घेऊ...
- मतिमंदत्व
बाळाच्या विकासाचे टप्पे
- प्रश्न मनातले...
- आपले अनुभव
माझी मुलगी विद्या - मंजुश्री श्रीकांत लवाटे
- माहितीच्या जगात
letstalksexuality.com
सेक्स आणि बरंच काही

प्रिय पालक, शिक्षक आणि कार्यकर्ते,
सर्वांना नववर्षाच्या हार्दिक सदिच्छा!!!

हितगुजचा तिसरा अंक प्रकाशित करत आहोत.. तसा हा अंक थोडा उशीराच प्रकाशित होत आहे. पण आनंद आहे की, मधल्या काळात या अंकाचं महत्व अनेकांनी अधोरेखित केलं.

मागील अंकात वयात येताना, मतिमंदत्व आणि आनुवंशिकता या विषयांना अनुसरून मांडणी करण्यात आली होती. हा तिसरा अंक मुख्यत्वेकरून मासिक पाळी प्रक्रिया आणि त्याविषयीच्या संवादाशी गुंफला गेला आहे. मंजुश्री लवाटे यांनी 'आपले अनुभव' या सदरात त्यांचे अनुभव सर्वासमोर ठेवले आहेत. त्यांनी त्यांच्या मुलीशी पाळीविषयी साधलेला संवाद, एकूणच पालक म्हणून तिला लहानाचं मोठं करतानाचा सकारात्मक दृष्टीकोन, हे इतरांना प्रेरणादायी आहे. 'माहितीच्या जगात' तुम्ही तथापिच्या letstalksexuality.com या लैंगिकतेबद्दल शास्त्रीय माहिती व सकारात्मक दृष्टीकोन प्रसारित करणाऱ्या वेबसाईटविषयी जाणून घेणार आहात!

आता तुमच्याकडूनही आम्हाला काहीतरी जाणून घ्यायचं आहे...

मागचे २ अंक तुमच्यापर्यंत पोचले का? काही अंक शाळेतून मुलांमार्फत पालकांपर्यंत पोचवण्याचा प्रयत्न असतो, तर काही अंक पोस्टाने पाठवले जातात. पण खरंच हा अंक तुमच्यापर्यंत पोहचतो आहे का? तुम्ही अंक वाचता का? तो तुम्हाला पालक/शिक्षक/कार्यकर्ते म्हणून मुला-मुलांशी बोलताना, वागताना उपयोगी पडतोय का? असे प्रश्न आमच्या मनात निर्माण झाले आहेत. तेव्हा ९५२७२८५७९६ या क्रमांकावर एक मेसेज करा. त्यात तुमचं नाव, गाव आणि अंक चालू राहायला हवा असेल तर हो टाईप करून अवश्य पाठवा. फोन करावसा वाटला तर छानच! पण अगदी नाहीच जमलं फोन करायला तरी मेसेज करायला विसरू नका. नव्या वर्षाच्या नव्या उत्साहात एवढं जमवाचं!!!

आपले
प्राजक्ता, अच्युत
आणि तथापि टीम



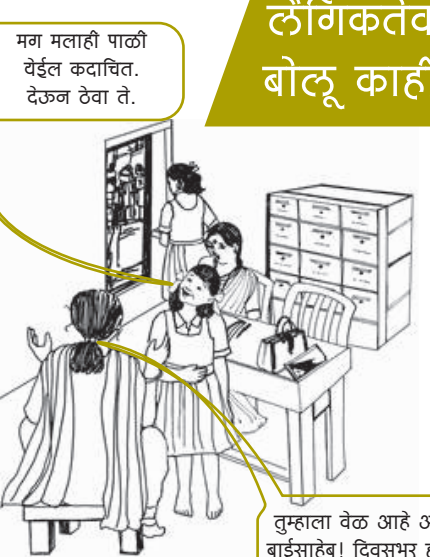
ताई, माझे पाय खूप दुखत आहेत तिच्यासारखेच, आणि पोटही.

ताई, काल तुम्ही गौरीताईला दिलेलं तें पंड मलाही घाना.

का गं राधा, तुला का हवंय तें?



अगं, तिला पाळी आली होती म्हणून दिलं होतं पंड.



मग मलाही पाळी येईल कदाचित. देऊन ठेवा तें.

लैंगिकतेवर
बोलू काही!

तुम्हाला वेळ आहे अजून बाईसाहेब! दिवसभर हुदडून पाय दुखणार नाहीत तर काय होईल!

मुलं-मुली वयात येऊ लागतात आणि आई-वडील अधिक काळजी करू लागतात. असं बहुतांश सगळ्याच पालकांच्या बाबतीत होतं आणि ते साहजिकच आहे. किशोरवयाचा टप्पा त्यांनीही अनुभवलेला असतोच की! मुला-मुलींमध्ये शारीरिक-मानसिक बदल होतायत हे आई-बाबांनाही दिसू लागतं, जाणवू लागतं. मुलं लहानाची मोठी कधी होऊ लागली हे कळालंच नाही असं आई-बाबांना वाटू लागतं. एकीकडं मुलं मोठी होऊ लागल्याचा आनंद तर दुसरीकडं धास्ती अशा दोन्ही अवस्थांमधून पालक जात असतात. कारण मुला-मुलींचे नवे प्रश्न, नव्या भावना, त्यांचे गोंधळ असं सारं सुरु होणार असतं. सामान्य समजली जाणारी मुलं-मुली वयात येताना पालकांना एवढी धास्ती वाटते तर मतिमंद मुलं-मुली वयात येताना पालकांना आणखी वेगळीच धास्ती वाटणं स्वाभाविक आहे.

त्यातही सगळ्याच पालकांना मुलांपेक्षा मुलींच्या वयात येण्याबद्दल जास्तच काळजी वाटत असते. मतिमंद मुलींच्या बाबतीत तर पालक अधिकच काळजीत असतात. खासकरून पाळी यायला लागली की ही चिंता सुरु होते. कारण मतिमंद मुलींना मासिक पाळीत नीट स्वच्छता ठेवता येत नाही आणि पालकांनाही याबाबत नीट माहिती नसते. या पार्श्वभूमीवर मासिक पाळीची प्रक्रिया, स्वच्छता, पाळीविषयीचे गैरसमज, मतिमंद मुलींशी कसं आणि काय बोलायचं याविषयीचा हा लेख आपल्यासाठी देत आहोत. पालक, शिक्षक, काळजी घेणारे कार्यकर्ते म्हणून आपल्याला उपयुक्त ठरेल अशी आशा आहे. आपणही याविषयी संवाद साधण्याच्या नवीन पध्दती, कल्पना वापरल्या असतील तर तथापिशी नक्की संपर्क साधा..

मतिमंद मुलांचं वयात येणं हा पालकांसाठी अत्यंत वेगळा अनुभव असतो. सामान्य मुलांप्रमाणे मतिमंद मुला-मुलींमध्येही शारीरिक-मानसिक बदल होतात. मुलींना मासिक पाळी येते, स्तनांची वाढ होऊ लागते, स्त्रीबीज निर्मिती होऊ लागते, मुलांना दाढी-मिश्रा येऊ लागतात, अंगावर केस येऊ लागतात, शरीरात बदल घडून येऊ लागतात, पुरुषबीज निर्मिती होऊ लागते, एकूणच मुला-मुलींची प्रजनन संस्था काम करू लागते. मग ठराविक वयात मुला-मुलींच्या वागण्या-बोलण्यात होणारे बदल आपल्या लक्षात येऊ लागतात.

मासिक पाळी या किशोरवयात घडून येणाऱ्या महत्वाच्या प्रक्रियेविषयी समजून घेऊ :

वयात येताना आपल्या शरीरातील ग्रंथी काही संप्रेरके (रस) सोडू लागतात. ज्यांच्या प्रभावामुळे बीजकोषातून दर महिन्याला एक बीज बाहेर पडू लागते. ज्यामुळे नवा जीव जन्माला घालता येण्याच्या दृष्टीनं मुलीचं शरीर तयार होऊ लागतं. प्रत्येक मासिक पाळीत बीजकोषातून हे बीज बाहेर पडण्याचा कालावधी वेगवेगळा असतो. परंतु साधारणपणे पुढच्या पाळीच्या २ आठवडे आधी हे बीज परिपक्व होतं. या काळातच गर्भाशयात रक्ताचे अस्तर गर्भाच्या पोषणासाठी जाड बनते व रक्ताचा पुरवठा वाढण्यासाठी अनेक रक्तवाहिन्यांचे जाळे तयार होते. बीजकोषातून बाहेर पडणारे बीज बीजवाहक नलिका आपल्या पंजाप्रमाणे दिसणाऱ्या टोकाकडून आत ओढून घेतात. यादरम्यान जर पुरुषबीजाचा व स्त्रीबीजाचा संयोग झाला तर गर्भ रुजण्याची शक्यता असते आणि पुरुषबीजाचा स्त्रीबीजाशी संयोग झाला नाही तर बाळ तयार होत नाही. अशा वेळी शरीर

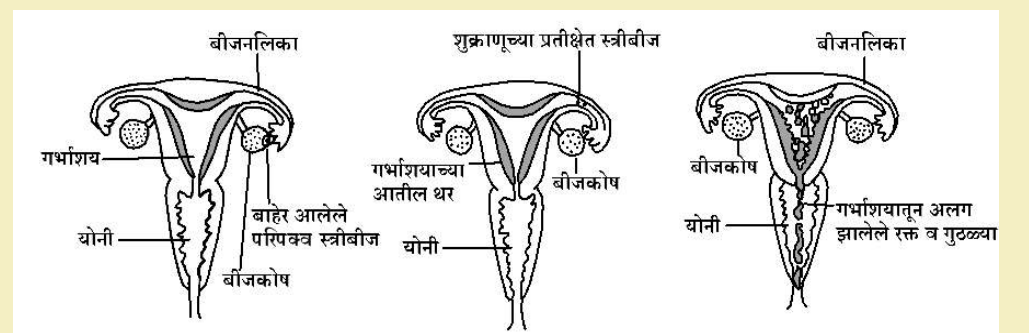
गर्भाशयात जाड झालेले रक्ताचे अस्तर बाहेर टाकते. कारण शरीराला त्याची गरज नसते. यालाच मासिक पाळीं असे म्हणतात.

हे रक्त बाहेर पडायला २ ते ५ दिवस लागतात. मासिक पाळी साधारणपणे २२ ते ३५ दिवसांत येते. काही मुलींची मासिक पाळी जास्त अंतरानेही येऊ शकते. हे अगदी नैसर्गिक आहे. पाळी सुरु झाल्यावर शरीराला त्याची सवय नसल्यामुळे दर महिन्याला पाळी येईलच असे नाही. पण साधारणपणे एक-दोन वर्षात पाळी नियमित होते. वयात येताना साधारणपणे सर्वच मुलींना मासिक पाळी येते ही एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे. काही मुली घाबरून जातात आणि आपल्याच शरीरात काहीतरी विचित्र घडलंय असं समजतात. पण मासिक पाळी येणं यात काहीही वाईट किंवा गैर नाही. उलट याचा अर्थ शरीराची योग्य वाढ होत आहे, शरीराचं काम व्यवस्थित चालू आहे असाच आहे.

पाळीच्या काळात घ्यावयाची स्वच्छता व काळजी :

वयात आल्यावर स्वतःची जननेंद्रिये स्वच्छ ठेवण्याकडे आवर्जून लक्ष देण्यास मुलांना शिकवणे गरजेचे असते. रोज अंगोळीच्या वेळी जननेंद्रिये स्वच्छ धुवायला शिकवावीत. पाळीच्या काळात तर ही स्वच्छता करणे अत्यंत आवश्यक आहे.

* पाळीच्या काळात रक्त टिपून घेणारी कापडाची पट्टी (घडी) किंवा सॅनिटरी नॅपकीन वापरावा लागतो. जर सुती कापड वापरायचं असेल तर ते स्वच्छ असावं आणि त्याचा पुन्हा पुन्हा वापर करायचा असेल तर कापड काळजीपूर्वक गार पाण्यात साबणाने धुवून ते मोकळ्या हवेत,



सूर्यप्रकाशात वाळवायला हवेत. ओलसर कापड वापरू नये. पुन्हा पुन्हा वापरता आले तरी कालांतराने हे कापड बाद करणे आवश्यक आहे. तसचं आपलं कापड इतर कोणाला वापरण्यासाठी देऊ नये.

- * काही वेळा जास्त रक्तस्त्राव होत नाही, त्यामुळे सॅनिटरी नॅपकीन किंवा कापड पूर्ण ओले होत नाही. अशा वेळी सॅनिटरी नॅपकीन एकदम रात्रीच बदलणं असं करणं योग्य नाही. पाळीच्या काळातही मुलींनी जननेंद्रियांच्या स्वच्छतेकडे खास लक्ष दिलं पाहिजे. जंतूंचा संसर्ग टाळण्यासाठी कापड किंवा सॅनिटरी नॅपकीन दर ४ ते ६ तासांनी बदलावा. रोज अंघोळ करताना जननेंद्रियांची स्वच्छता करावीच. तसेच शी झाल्यावर योनीमार्गापासून गुदद्वाराच्या दिशेने साफ करावे, जंतूंचा संसर्ग होऊ नये म्हणून मुलींना लहानपणापासूनच ही काळजी घेण्यास शिकवावे. जननेंद्रियांची स्वच्छता ठेवली नाही तर वारंवार जंतुसंसर्ग होऊन जननेंद्रियांवर लाली येणे, पुरळ येणे, पांढरा चिकट स्त्राव येणे, खाज सुटणे, लघवीस जळजळणे, ओटीपोटात दुखणे असा विविध प्रकारचा त्रास होऊ शकतो. असा त्रास होत असल्यास स्त्री रोग तज्ञांकडून किंवा

किमान जवळच्या डॉक्टरांकडून सल्ला घ्यावा.

- * एकदा पाळी सुरु झाली की पाळीच्या दोन आठवडे आधी योनीमार्गातून एक पांढरा, चिकट पदार्थ येतो. याला पांढरा स्त्राव असं म्हणतात. त्याला घाण वास येत नसेल किंवा आग/जळजळ होत नसेल किंवा खाज सुटत नसेल तर काळजीचे कारण नाही. मात्र तसे होत असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.
- * पाळीवाटे दर महिन्याला शरीरातून रक्त जात असल्याने मुलींना समतोल आहाराची फार गरज असते. सशक्त आणि तंदुरुस्त राहण्यासाठी आपल्या भागात उपलब्ध असणारी फळं, हिरव्या पालेभाज्या आणि दूध या घटकांचा समावेश आहारात अवश्य करायला पाहिजे.

संवाद साधताना...

या मुलांना शिकवणं हा पालकांसाठी एक वेगळा पण कठीण अनुभव असतो. त्यातही मासिक पाळीविषयी काय आणि कसं सांगायचं? हा प्रश्न असतोच असतो. पाळीत घ्यावयाची काळजी व स्वच्छता या गोष्टी सामान्य मुलीला ऐनवेळी समजावून सांगितल्या तरी ती पटकन आत्मसात करू शकते. पण मतिमंद मुलीच्या बुद्ध्यांकानुसार

तिची शिकण्याची, समजण्याची गती संथ असल्याने तिला ऐनवेळी गोष्टी सांगितल्या तर आकलन होण्याची शक्यता अत्यंत कमी असते. म्हणून मतिमंद मुलींची आधीपासून तयारी करून घेणं आवश्यक असतं. त्यासाठी पाळीच्या दिवसांमध्ये शरीराची स्वच्छता कशी राखावी, बसताना, उठताना, इतरत्र वावरताना काय काळजी घ्यावी याबाबत पालकांनी मुलीला नीट माहिती देणं, सराव करून घेणं या गोष्टी उपयोगी पडतात. ही तयारी बऱ्याच आधीपासून काळजीपूर्वक रीतीने करून घ्यावी लागते. म्हणून काही पायऱ्या अनुसरता येतील.

- १) एखादी नवीन गोष्ट शिकवताना या मुलींची शिकण्याची गती, आकलन-शक्ती इ. क्षमता लक्षात घेऊन अत्यंत शांतपणे, सातत्यानं, पायरी-पायरीनं पुढं जायला हवं.
- २) शरीरात हळूहळू कोणकोणते बदल होणार आहेत, हे सांगायला हवं. प्रथम बाह्य बदलांबाबत सांगावं, त्यानंतर प्रजनन संस्थेच्या कार्याबाबत माहिती द्यावी.
- ३) पाळी आली हे कसं ओळखायचं, पाळी येण्याआधी जाणवणारी लक्षणं मुलींना समजावून सांगावीत. तसेच पाळी आल्यावर लगेचच आईला किंवा त्यावेळी शाळेत असेल तर शाळेतील बाईना सांगावे, हेही सांगून ठेवावं.
- ४) सॅनिटरी पॅड्स किंवा सुती कापड कशा पध्दतीनं चड्डीवर लावायचं, याचं प्रात्यक्षिक करून दाखवावं, त्याचा आधीपासूनच सराव करून घ्यायला हवा. ते ठराविक वेळाने (किमान ४-६ तासांनी) बदलायचं असतं, पॅड्स संपण्यापूर्वीच आणून ठेवावी लागतात याचीही माहिती मुलींना आधीपासूनच द्यावी.
- ५) वैयक्तिक स्वच्छता कशी ठेवायची, पॅड्स नष्ट करताना कोणती काळजी घ्यायची, कागदामध्ये नीट बांधून कचरापेटीतच टाकावे, हे मुलींना वारंवार सांगायला हवं, त्याचाही सराव करून घ्यायला हवा.

(पान नं. ५ वर)



बाळाच्या जन्मापासून ते दीड वर्षांपर्यंतच्या प्रगतीचे महत्वाचे टप्पे शेजारील तक्त्यात दिले आहेत. त्यानुसार किंवा थोड्या-फार फरकाने बाळाची प्रगती निसर्गतः पण निश्चितपणे होत असते. तशी न झाल्यास त्वरित वैद्यकीय सल्ला घेणे उचित ठरतं.

बाळाच्या अपेक्षित प्रगतीचा तक्ता	
वय	प्रगती
१ ते दीड महिना	स्मित हास्य करणं
३ महिने	मान धरणं
४ महिने	नेहमीच्या व्यक्ती ओळखणं
५ महिने	पालथं पडणं
६ महिने	सरकणं, रांगणं
७ महिने	आधाराशिवाय बसणं
११ महिने	उभं राहणं, आई-बाबा यांसारखे काही सोपे शब्द उच्चारणं किंवा दोन शब्दांची छोटी-छोटी वाक्ये बोलणं
१ वर्ष	पाऊल टाकणं, पायच्या चढणं, उतरणं
१ ते दीड वर्ष	शू-शी आल्याचं समजणं, व्यक्त करणं

हे सर्व सामान्य मुलाच्या विकासाचे काही मुख्य टप्पे आहेत. जन्मानंतर पहिल्या ६ महिन्यांच्या काळात मेंदूची वाढ होते व २ ते ३ वर्षांपर्यंत मेंदूचा विकास होत असतो. या टप्प्यातील बौद्धिक विकास हा पाच ज्ञानेंद्रियांचा वापर, शारीरिक हालचाल, संवाद साधण्याचा प्रयत्न आणि आजूबाजूचं वातावरण या सर्व गोष्टींशी निगडित असतो. तीन महिन्यांच्या मूलाला मान धरता येते, मात्र ५-६ महिन्यांनंतरही मूल मान धरत नसेल तर वाट पाहणं धोक्याचं ठरू शकतं. काही अडचण असल्यास वेळीच निदान होऊन उपचार सुरु होणं अत्यंत आवश्यक असतं.

या विकासाच्या त्या त्या टप्प्यापर्यंत पोचण्यात मूलाला उशीर झाला तर त्या मागची कारणं शोधून काढणं महत्वाचं ठरतं. काही वेळा ऐकू न येणं, दृष्टीदोष, स्नायूतील अधूपणा यामुळेही हे टप्पे गाठण्यात अडचणी येतात.

म्हणूनच नेमकी काय कमतरता आहे हे शोधून काढणं गरजेचं ठरतं. योग्य निदान होणं गरजेचं असतं, जेणेकरून योग्य दिशेनं उपचार सुरु करता येतात.

घरात लहान मूल इतर व्यक्तींच्या हालचाली पाहून तशा करण्याचा प्रयत्न करत असतं. या अनुकरण करण्यात जेव्हा त्याला किंवा तिला अडचणी येतात तेव्हा त्यामागचं कारण शोधलं पाहिजे. हाता-पायांत, स्नायूंमध्ये किंवा हाडांच्या मजबूतीमध्ये कमतरता असल्यामुळे एखादी कृती येत नाही की ती कृती कशी करायची हे समजत नसल्यामुळे करू शकत नाही, यावरून मुलाच्या बुद्धीची चाचपणी घरातच सुरु होत असते. टाळ्या वाजवणं, वस्तू उचलणं, ठेवणं, खाऊ मागणं, अनोळखी व्यक्तीकडे जाण्यास नकार देणं अशा साध्या-साध्या प्रसंगांच्या निरीक्षणांतूनही मुलाची क्षमता लक्षात येऊ शकते. मात्र याबाबतचे अनुमान त्या मुलाला किंवा मुलीला ती कृती किती वेळा करायला मिळाली, त्याचे किंवा तिचे वय काय आहे हे लक्षात घेऊन काढणं गरजेचं आहे.

हुंकार न देणं, आपल्या नजरेला नजर न मिळवणं, बोट न पकडणं, मान धरायला उशीर होणं ही काळजीची बाब असते. तसंच आवंढा गिळता न येणं, लाळ सतत गळत राहणं याबाबीही पालकांनी लक्षात घेणं आवश्यक असतं. तसंच मूलाच्या आजूबाजूचं वातावरण त्याच्या किंवा तिच्या बुद्धीला चालना देणारं किंवा पोषक नसेल



आपण सारे एक समान

काही असे काही तसे, सगळे नाहीत जसेच्या तसे
 कुणाचा आहे गोड गळा, कुणी गोरा, कुणी काळा
 कुणी बोलतात खुणांनी, कुणी वाचतात स्पर्शांनी
 कुणाला चालायला काठीची मदत,
 कुणाला लाभते खुर्चीची सोबत.
 कुणी गतिमंद, कुणी मतिमंद, तरी जपतो विविध छंद
 तरी आम्ही सारे हुशार, येतात आम्हाला गोष्टी चिक्कार
 समजून घ्याल आम्हाला, कळेल सगळं तुम्हाला
 चला देऊ या घोषणा छान, आपण सारे एक समान

संदर्भ - ही कविता तथापिच्या 'गोष्ट शरीराची... मनाची...' (प्रकाशन २०१४) या अंध किशोरवयीन मुला-मुलींसाठी प्रकाशित पुस्तकातून घेण्यात आली आहे.

तरीसुद्धा मेंदूचा काही भाग निष्क्रिय राहू शकतो. महत्वाचं म्हणजे अपुऱ्या दिवसांत जन्मलेल्या मुलांच्या बाबतीत मात्र विकासाचे टप्पे गाठण्याचे नियम थोडे शिथिल ठेवावे लागतात.

कुटुंबात जन्माला येणारं मूल मुलगा आहे की मुलगी याला महत्व देण्यापेक्षा ते सुदृढ, निरोगी असण्याला महत्व द्यावं. मुलगा असो किंवा मुलगी बाळाची हालचाल, वाढ, प्रतिसाद यात थोडा जरी वेगळेपणा जाणवला तरी त्याला आई-वडिलांनी लवकरच तज्ञ डॉक्टरांना दाखवून पाहिजे.

सुदृढ मूल आणि मतिमंद मूल यांच्यात चटकन जाणवेल, ओळखता येईल असा वेगळेपणा प्रत्येक वेळी असतोच असं नाही. तरीही जितक्या लवकर मूलातील मतिमंदत्व ओळखू येते, तितक्या लवकर मूल सुधारणेच्या दृष्टीने उपचार करता येतात. बाळाची हालचाल, वाढ, प्रतिसाद यात थोडा जरी वेगळेपणा आढळला तरी आई-वडिलांनी त्वरित तज्ञ डॉक्टरांची मदत घेतली पाहिजे. मध्यम प्रतीचे मतिमंदत्व लवकर लक्षात आल्यास त्या मुलाच्या किंवा मुलीच्या प्रगतीसाठी लवकर प्रयत्न करता येतात आणि त्याचा निश्चितच उपयोग होतो.

संदर्भ - हा लेख तथापिच्या 'शरीर साक्षरता सर्वांसाठी' या पुस्तकातून संपादित करण्यात आला आहे.

(पान नं. ३ वरून)

६) महत्वाचं म्हणजे पाळी येणं ही काही घाण गोष्ट नाही किंवा तो काही आजार नाही. मोठं होण्याचाच तो एक भाग आहे हे समजावून सांगावं.

पाळीबद्दलचे समज-गैरसमज :

मासिक पाळी ही एक शास्त्रीय, नैसर्गिक प्रक्रिया आहे. तरीही पाळीबद्दलचे अनेक वेगवेगळे समज-गैरसमज देशाच्या विविध भागांत आढळून येतात. उदा.

- * पाळी सुरु असताना शिवता-शिवत म्हणजेच विटाळ होऊ नये म्हणून बाजूला बसवतात.
- * कॉटवर किंवा गादीवर बसूही देत नाही. कावळा शिवला असं म्हणतात.
- * मंदिरात जाऊ देत नाहीत. घरात देवपूजा करत नाहीत किंवा देवघराच्या बाजूला जाऊ दिले जात नाही आणि चार दिवस जेवणाची ताट-वाटीही वेगळी ठेवली जाते.

- * तुळशीला पाणी घालू देत नाहीत, तसं केल्यास तुळशीचं रोप जळून जातं असं म्हणतात.
- * लोणच्याच्या बरणीला हात लावू देत नाहीत. नाहीतर लोणचं खराब होतं असं म्हणतात.

मासिक पाळीविषयीचा किंवा एकूणच किशोरवयातील बदलांविषयीचा समाजाचा दृष्टीकोन संकुचित असल्याने कावळा शिवला असं म्हटलं जातं असं दिसतं. आता बहुतेक वेळा आपल्या घरात कावळा कधीच येत नाही आणि कावळा कुणाला शिवतानाही शक्यतो आपण पाहिलेलं नसतं. त्यामुळे कावळा शिवला म्हणजे काय हा प्रश्न अगदी लहान मुलांनाही पडतो. पण मासिकपाळी हा काही आजार नाही किंवा काहीतरी घाणेरडं, विटाळ, अपवित्र असंही नाही.

तुळशीला पाणी घालू नये, मंदिरात जाऊ नये, लोणच्याच्या बरणीला हात लावू नये, अशा समजांना शास्त्रीय आधार नाही. एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीकडे हे समज जात

राहिले आहेत, इतकचं. भारतीय पुरुषप्रधान संस्कृतीत स्त्रीचं स्थान दुय्यम मानलं गेलं आहे. स्त्रियांवरील बंधने, नियंत्रण अधिक जाचक करण्यासाठी मासिक पाळीचा धर्मांशी संबंध लावला गेला आहे असेही लक्षात येते. प्रत्येक व्यक्तीच्या जन्माची सुरुवात ही स्त्रीच्या गर्भाशयातूनच झालेली असते. जन्माच्या प्रक्रियेत मासिक पाळी ही प्रक्रिया महत्वाची भूमिका पार पाडते. जन्मामुळेच आपण जीवन जगण्याचा सुंदर अनुभव घेऊ शकत असतो. पाळीत बाहेर पडणारं रक्त हे गर्भाच्या वाढीसाठी तयार झालेलं असतं. मग ते घाण किंवा अपवित्र असण्याचा प्रश्नच येत नाही, म्हणूनच कोणत्याही गोष्टीवर विश्वास ठेवण्याआधी त्या गोष्टीला विज्ञानाचा काय आधार आहे हे तपासून पाहिलं पाहिजे..

संदर्भ - हा लेख तथापिच्या 'शरीर साक्षरता सर्वांसाठी' या मतिमंद मुला-मुलींच्या पालक व शिक्षकांसाठी प्रकाशित करण्यात आलेल्या पुस्तकातून संपादित करण्यात आला आहे.



पूर्वीच्या काळी व अजूनही कित्येक घरांमध्ये मासिक पाळी म्हणजे काहीतरी घाणेरडं किंवा विटाळ असं मानलं जातं. खरं तर शास्त्रीयदृष्ट्या मासिक पाळीला किंवा पाळीतील रक्ताला अशुद्ध, अपवित्र, विटाळ समजण्याचं काहीच कारण नाही, हे या अंकातून आपण शिकलो आहोतच. पण लहानपणापासून घराघरांत पाळीविषयी जे बोललं जातं, ज्या पध्दतीने मुलींना वागवलं जातं, त्यातून पाळीविषयीचा संकुचित दृष्टिकोनच मुली, स्त्रिया, मुलं किंवा एकूण समाजातच वाढीस लागलेला दिसतो. त्यामुळे मुलींना किंवा मुलांनाही पाळीविषयी अगदी मुलभूत प्रश्न पडले तरी मोकळेपणाने विचारता येत नाहीत. विचारले तरी योग्य उत्तरं मिळतीलच किंवा उत्तर मिळेलच याचीही शाश्वती नसते. कारण घरातील मोठ्यांनाही याची योग्य, शास्त्रीय उत्तरं माहिती असण्याची शक्यता कमी असते. आणि उत्तर असेलच तर संकोच आड येत असतो. म्हणून या 'मासिक पाळी' विशेष अंकात पाळीविषयीच्या काही मुलभूत प्रश्नांची नेमकी उत्तरं..

१) पाळीच्या काळात एक-दोन दिवस पोटात खूप दुखतं. असं का होतं?

उत्तर: पाळीच्या काळात गर्भाशय आकुंचन व प्रसरण पावत असतं. ज्यामुळे गर्भाशयातील अस्तर बाहेर पडतं. त्यामुळे पोटात थोडसं दुखणं स्वाभाविक आहे.

काही जणींना कमरेच्या खालच्या भागात, पाय किंवा बेंबीच्या खाली ओटीपोटात जरासे दुखेल किंवा जड वाटेल. थोडं चालल्यामुळे किंवा हलका व्यायाम केल्यामुळे आराम वाटेल. पोट गरम पाण्याने शेकल्यामुळेही फरक पडू शकतो. पण जर खूप दुखत असेल, सहन होत नसेल आणि रोजच्या कामावर त्याचा परिणाम होत असेल तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. महत्वाचं म्हणजे नियमितपणे समतोल आणि पुरेसा आहार घेणंही आवश्यक आहे.

२) एखाद्या मुलीची किंवा बाईची पाळी चुकते म्हणजे काय होतं?

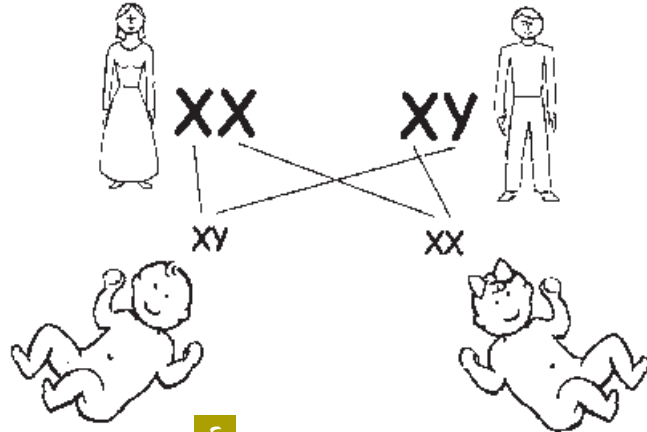
उत्तर: जेव्हा स्त्री गरोदर असते तेव्हा तिला पाळी येत नाही कारण तेव्हा हे रक्त गर्भाशयात वाढणाऱ्या गर्भाच्या पोषणासाठी वापरलं जातं.

३) काही मुली मोठ्या (१६ वर्षांच्या) झाल्या तरी पाळी का येत नाही?

उत्तर: कधी कधी काही मुलींच्या शरीरात प्रजनन संस्थेच्या अवयवांची वाढ जन्मतःच पूर्ण झालेली नसते. तर काही वेळेस प्रजनन संस्थेशी निगडीत ग्रंथींचे काम चालू नसते वा योग्य रीतीने चालू नसते. त्यामुळे पाळी येण्यास अडथळा येऊ शकतो. यातील प्रजनन संस्थेच्या रचनेतील जन्मजात कारणांवर उपाय होणे कठीण आहे. परंतु ग्रंथीमधील कारणांवर अनेकदा वैद्यकीय उपचारांनी मदत होऊ शकते. १६ वर्षांपर्यंत पाळी आली नाही तर वैद्यकीय सल्ला घ्यावा.

४) जन्मणारं बाळ मुलगा की मुलगी हे कसं ठरतं?

उत्तर: बहुतेक प्राण्यांमध्ये गुणसूत्रांच्या जोड्या असतात. त्यातील एक गुणसूत्र स्त्रीकडून आणि एक पुरुषाकडून येतं. मानवाच्या शरीरात गुणसूत्रांच्या २३ जोड्या असतात. त्यातील एक जोडी आपलं लिंग निश्चित करते. स्त्रीमध्ये ही गुणसूत्रांची जोडी XX अशी असते तर पुरुषामध्ये ती XY अशी असते. जन्मणाऱ्या प्रत्येक बाळात एक गुणसूत्र आईकडून व एक वडिलांकडून येते. आईकडे दोन्ही गुणसूत्रे X असतात, त्यामुळे पुरुषबीजाकडून जेव्हा Y गुणसूत्र येतं तेव्हा आईकडील X व वडिलांकडील Y एकत्र येऊन XY जोडी बनते व मुलगा जन्माला येतो आणि पुरुषबीजाकडून X गुणसूत्र येतं तेव्हा आईकडील X व वडिलांकडीलही X एकत्र येऊन जोडी XX बनते व मुलगी जन्माला येते. म्हणजेच मुलगा किंवा मुलगी होणं हे स्त्रीबीजावर अवलंबून नसतं. तर नैसर्गिकरित्याच ते ठरतं.



माझी मुलगी विद्या..

- मंजुश्री श्रीकांत लवाटे

9970969996 / smlavate@rediffmail.com

तथापिच्या स्वीकार आधार गटातील सक्रीय सदस्य श्रीकांत लवाटे आणि त्यांच्या पत्नी मंजुश्री लवाटे यांनी त्यांची मुलगी विद्याला वाढवतानाचा प्रवास त्यांची मुलाखत घेताना उलगडत गेला. मतिमंदत्वाचा स्वीकार ते मुलांचं किशोरवय, तरुणपण अशा महत्वाच्या टप्प्यांसोबत पालकदेखील स्वतःला जुळवून घेण्याचा प्रयत्न करत असतात. हे जुळवून घेणं, त्यातून काही गोष्टी शिकणं, शिकवणं, हे सारं 'पालक' या भूमिकेला समृद्ध करत राहतं. त्यात मतिमंद मुलीचे पालक म्हणून 'पालक' या भूमिकेला आणावा लागणारा कणखरपणा, समंजसपणा; त्यासाठीची मानसिक तयारी यातून 'हटके' अनुभवांची शिदोरीच तयार होते. मंजुश्री लवाटे यांच्या शिदोरीतील काही समृद्ध अनुभव आपल्या सर्वांसाठी...

माझी मुलगी विद्या. तिच्या वेळेस माझी तशी नॉर्मलच डिलिव्हरी झाली. ती साधारण १०-११ महिन्यांची झाल्यानंतर तिची वाढ थोडी हळूहळू होत असल्याचे आम्हाला जाणवले. आम्ही दोघेही त्या वेळेस नोकरी करत होतो. एकदा ती जिन्यावरून पडली आणि कदाचित तिला तेव्हा डोक्याला मार लागला असावा. तेव्हापासून तर तिची शारीरिक/मानसिक प्रगती खूपच स्लो व्हायला लागली. जवळपास दोन-अडीच वर्षांनंतर ती चालायला लागली. डॉक्टरांचे म्हणणे होते, की ती हळूहळू बरी होईल. सामान्य मुलांप्रमाणे ती बोलत नव्हती, मग स्पीच थेरपी घेतली. जवळपास ७ व्या वर्षी ती बोलू लागली.

मी मानसशास्त्र विषय घेऊन शिकले आहे. त्यामुळे जेव्हा विद्याच्या अपंगत्वाच्या बाबतीत आम्हाला लक्षात आले, तेव्हा ते स्वीकारणे आम्हाला खूप अवघड गेले नाही. तिच्या बाबांनी, कुटुंबीयांनीही ते यथावकाश सहजपणे घेतले. तिला लहानपणापासून आम्ही सगळीकडे घेऊन जायचो. तिला कुठेच नेले नाही किंवा मतिमंद आहे म्हणून एखाद्या कार्यक्रमाला न्यायचे टाळले असे झाले नाही. मी खूप सकारात्मक विचार करणारी आहे आणि माझ्या कुटुंबातही ते समंजसपण आहे, म्हणून तसे असेल. अनेकदा पालकांना समाज फार मदत करत नाही, आधार मिळत नाही. आम्हाला मात्र तसा अनुभव नाही आला. आमचे सर्व शेजारी-पाजारी खूप सपोर्टिव्ह होते. मला वाटतं या सर्वात पालकांचा खूप मोठा रोल आहे. तुम्ही स्वतः किती खंबीर आहात पालक म्हणून, तुमच्या मुलांच्या पाठी तुम्ही किती ठामपणे उभे राहता हे फार महत्वाचे आहे. ते पाहून इतर लोकांनाही मेसेज मिळतो आणि ते तुमच्या मुलाशी नीट वागतात.

मग विद्यासाठी आम्ही शाळा शोधू लागलो. जयवकील (मुंबई) शाळेशी संपर्क साधला आणि तिथे ती जाऊ लागली आणि रमलीही. जवळपास १२ वर्षे ती त्या शाळेत होती. याच काळात मी स्वतः या मुलांसाठी कार्यशाळा चालू केली होती. मीरा विद्यालयाच्या वरंड्यात. मुख्यतः परिसरातील गरीब घरातील मुलं येत. त्यांना लहान-मोठी कौशल्ये मी शिकवत होते.

विद्या १८ वर्षांची झाल्यानंतर मग अनेक अडचणी येऊ लागल्या. मुख्य म्हणजे तिला कुठेतरी सेटल करणे गरजेचे होते. आम्ही मुंबई सोडले कारण अंतर, वाहतूक इ. पाहता मुंबईत

गोष्टी अवघड आहेत याची जाणीव होत होती. आम्ही पुण्याला आलो. माझी एक बहीणही होती इकडे. आम्ही होस्टेलचा शोध घेतला. आमच्या वृद्धापकाळाचा विचार करता तिची योग्य सोय लावणे महत्वाचे होते. आम्ही खूप शोधाशोध केली. जीवनज्योत, जयवकील अशा सर्व जागी जाऊन आलो. मग नवक्षितिज इथे आलो. तेव्हा विद्या २५ वर्षांची होती.

विद्या खूप लवकर वयात आली. ११ व्या वर्षीच तिला पाळी चालू झाली. परंतु मी अगोदरच तिची तयारी करायला सुरुवात केली होती. साधारण १० व्या वर्षापासूनच मी तिच्याशी याविषयी बोलायला सुरुवात केली होती. त्यावेळेस आमच्या घरात बाजूला बसायची रीत होती. मला, तिच्या काकूला ती पाहत होती. मी तिच्याशी बोलायचे की हे असे चार दिवस असतात, अशी स्वच्छता पाळायची इ. मात्र आम्ही कुणीही विद्याकडून बाजूला बसण्याची अपेक्षा केली नव्हती. तिला हे समजलंच नसतं नीटपणे.

शिवाय मी तिला सुरक्षेविषयीही सांगितले होते. फार कोणाच्या अंगचटीला जायचं नाही, दूर राहायचं, कोणी काही केलं तर जोरात ओरडायचं हे सर्व तिला मी सांगितलं होतं. तू जवळ गेली नाहीस तर तुझा गैरफायदा कोणी घेणार नाही. कुणी तुला त्रास दिला तर सरळ चावा घ्यायचा, तुला कुणी रागावणार नाही इ. गोष्टी मी तिला नेहमी सांगायचे.

तिला जेव्हा प्रथम पाळी आली, तेव्हा तिलाही ते लक्षात आले नव्हते. पण पाळीतील काळजी, स्वच्छता, पॅडचा वापर याबद्दलचे ट्रेनिंगच मी तिला दिले होते. जयवकील शाळेतही शिक्षिका याविषयी मुलींचे ग्रुप करून त्यांना समजावून सांगायच्या. मी स्वतः प्रात्यक्षिक करून दाखवले. अंधोळ करताना स्वच्छता कशी करावी, हे शिकवलं. त्याचं महत्त्व काय, हे सांगितलं. पाच-सहा महिने लागले पण ती शिकली. पण ती स्वतः इतकी स्वच्छता प्रिय आहे की तिलाच कपड्यावर एखादाही डाग चालत नाही!

आता नवक्षितिज संस्थेमध्ये विद्या छान रमली आहे. तिला तिच्या वयाच्या मैत्रिणींचा ग्रुप मिळाला आहे. तिथे सर्व मुला-मुलींना जास्तीत जास्त आनंदी आणि बिझी ठेवतात. महिन्यातल्या एका शनिवारी एखाद्या जवळच्या ठिकाणी ट्रेकींगला नेतात. वर्षातून एकदा लांबच्या ८-१० दिवसांच्या ट्रेकींगला नेतात. त्यामुळे मुला-मुलींचा उत्साह आणि आत्मविश्वास वाढतो. पुण्यात येण्याचा आमचा निर्णय बरोबर होता, असे आजच्या घडीला वाटते आहे.

शब्दांकन : अच्युत बोरगांवकर

मोबाइलच्या आणि सोशल मीडियाच्या वापरानून एकीकडे मुलं-मुली आपली मतं खुलेपणाने मांडताना दिसतात तर दुसरीकडे त्याच तंत्रज्ञानाचा वापर हिंसेसाठी होतोय, असं दिसतं. असं सगळं घडत असताना तरुण मुला-मुलींच्या मतांचा आणि विचारांचा मागोवा घेण्याची आणि त्यांच्याशी लैंगिकतेबद्दल बोलण्याची गरज अधिकच जाणवायला लागली. याच विचारांतून तथापि ट्रस्टने २०१४ मध्ये पुणे आणि आसपासच्या २०-२५ कॉलेजेसमधील मुला-मुलींसोबत 'आय सोच' हा प्रकल्प राबवायला सुरुवात केली. मोबाइल फोन, सोशल मीडिया आणि वेबसाइट ही संवादाची माध्यमं निवडली आणि लैंगिकता, समानता, हिंसा, निवड, नियंत्रण, नातेसंबंध अशा सर्व गोष्टींवर संवाद सुरू झाला...



हिलगुज

मतिमंदत्व आणि लैंगिकतेच्या विविध पैलूंचे...
अंक निसर्ग
ऑक्टोबर-डिसेंबर २०१०

• संपादक मंडळ •

कलिका मुजूमदार, मेधा टेंगसे, मेघना जोशी,
मेधा काळे, अच्युत बोरगांवकर
नयना डोळस, प्राजक्ता धुमाळ

सहाय्य : श्रीमती विमलाबाई (जीजी) नीलकंठ नटार ट्रस्ट

मांडणी व मुद्रण : संस्कृती डिझायनर्स



तथापि

रिक्त्या आणि आरोग्य
संसाधन संवर्धन

तथापि ट्रस्ट, फ्लॉट क्र. १, ७३,
संगम सोसायटी, बिबवेवाडी, सातारा रोड, पुणे ४११०३७
फोन : ०२० ६५२२४८४९ / ९५२७२८५७९६
ईमेल : tathapi@gmail.com
वेबसाईट : www.tathapi.org
letstalksexuality.com

letstalksexuality.com सेक्स आणि बरंच काही



तरुणाईला त्यांच्या मनात डोकावणारी हिंसा ओळखायला आणि रोखायला शिकवणं, हिंसेच्या विरोधात आवाज करणं, स्वतःच्या शरीराची, लैंगिकतेची ओळख करून घेणं आणि त्याबद्दल सकारात्मक दृष्टीकोन तयार करणं तसंच कॉलेजचा परिसर मुला-मुलींसाठी सुरक्षित व्हावा, विशेषतः मुलींवर होणारी हिंसा, छेडछाड थांबावी ही उद्दिष्टं समोर ठेवून 'आय सोच' प्रकल्पाची प्रक्रिया सुरू राहिली.

letstalksexuality.com या वेबसाइटची निर्मिती हा या प्रक्रियेचाच एक महत्त्वपूर्ण भाग. लैंगिकतेविषयी शास्त्रीय माहिती आणि सकारात्मक दृष्टिकोन पोचवणारी, जास्तीत जास्त आशय मराठीत असणारी वेबसाइट ११ जुलै २०१५ मध्ये तयार करण्यात आली. लैंगिकता म्हणजे?, सेक्स बोले तो, प्रेम फ्रेम, आपली शरीरे, सगळं नॉर्मल आहे, लैंगिकतेसंबंधी कायदे, लिंगभावाची व्यवस्था असे अनेक विभाग वेबसाइटवर आहेत. सातत्याने अपडेट केली जाणारी ही वेबसाइट आहे. दर आठवड्याला किमान २ लेख किंवा पॉडकास्ट या वेबसाइटवर पोस्ट केले जातात. Frequently unanswered questions, वेबसाइटशी संबंधित विषयावरील कविता, हिंदी-मराठी सिनेमांचे आढावे, संसाधनांची ओळख, सद्य स्थितीवर भाष्य अशी या वेबसाइटची वैशिष्ट्ये आहेतच. आणखी एक खासीयत म्हणजे लैंगिकतेसंबंधीचे प्रश्न वेबसाइटवर विचारता येतात. यामध्ये महत्त्वाचं म्हणजे प्रश्न विचारणाऱ्या व्यक्तीचं नाव कुठेही उघड होत नाही. ३-४ दिवसांत वेबसाइटवर त्यांची उत्तरेही प्रकाशित केली जातात. आतापर्यंत प्रश्नोत्तरे विभागाला उदंड प्रतिसाद मिळालेला आहे. तसेच सद्य स्थितीला अनुसरून एक ओपिनियन पोलही वेबसाइटवर आहे, ज्याद्वारे वाचक संबंधित विधानावर किंवा प्रश्नावर आपलं मत व्यक्त करू शकतात. साधारणपणे एक प्रश्न किंवा विधान एक महिनाभर ठेवून त्यावर भाष्य करणारा लेख प्रकाशित केला जातो.

काही महिन्यांपूर्वी letstalksexuality.com या वेबसाइटमध्ये काही बदल करण्यात आले. 'अपंगत्व आणि लैंगिकता' या विषयावर मागील काही वर्षांपासून तथापि सातत्याने काम करत आहे. तेव्हा 'अपंगत्व आणि लैंगिकता' हा नवीन विभागही वेबसाइटवर समाविष्ट करण्यात आला आहे. अंध व मतिमंद मुला-मुलींच्या पालक व शिक्षकांसाठी, कार्यकर्त्यांसाठी उपयुक्त ठरतील असे लेख या विभागाच्या माध्यमातून प्रकाशित केले जात आहेत. अंध, मतिमंद मुला-मुलींना शरीर साक्षरता, लैंगिकता शिक्षण देताना याचा उपयोग होईल असा विश्वास वाटतो. आपणही आपले याविषयीचे अनुभव तथापिला पाठवू शकता. सर्व वयाच्या व्यक्तींसाठी ही वेबसाइट उपलब्ध आहे. लैंगिकतेबद्दल नीटसं आणि अधिक जाणून घेण्यासाठी ही साइट नक्की वापरा. मागील अडीच वर्षांत १० लाखाहून अधिक व्हिडीओ वेबसाइटला मिळाल्या आहेत, वेबसाइटच्या या यशाचा आवर्जून उल्लेख करावासा वाटला. गुगलवर letstalksexuality.com किंवा सेक्स आणि बरंच काही असं सर्च केलंत तर ही वेबसाइट तुम्हाला नक्की दिसेल.

वेबसाइटला नक्की भेट द्या. त्यावर प्रश्न विचारा, मतं नोंदवा आणि तुमच्या प्रतिक्रियाही जरूर लिहा.

PRINTED MATTER

बुक पोस्ट

अंकातील प्रत्येक मताशी तथापि संस्था सहमत असेलच असे नाही.
अंकाचा व संस्थेचा उल्लेख करून कोणालाही या अंकातील माहितीचा वापर करता येईल.

खाजगी वितरणासाठी