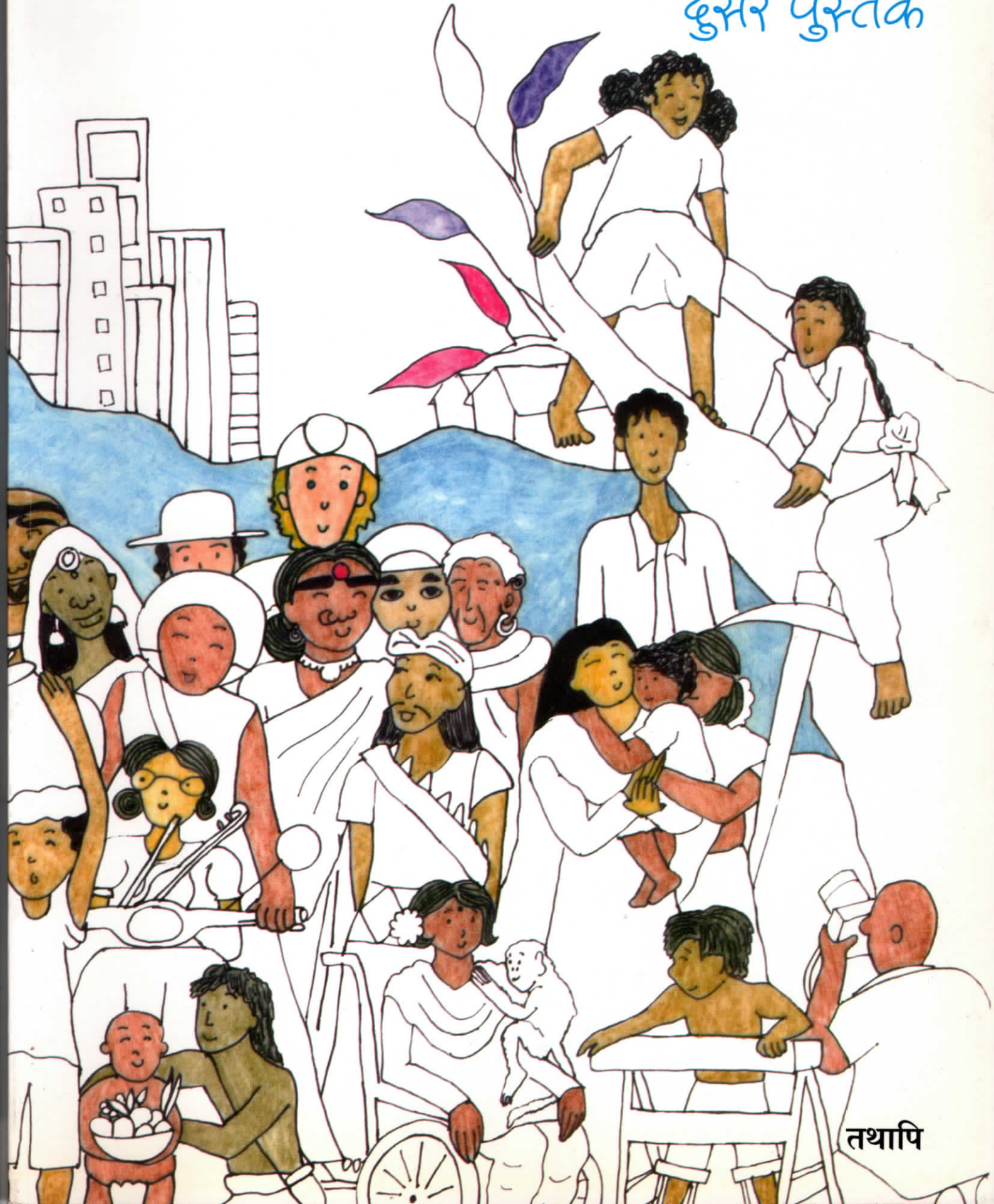


शरीर साक्षरता मुलांसाठी

दुसरं पुस्तक



तथापि

शरीर साक्षरता मुलांसाठी (दुसरं पुस्तक)

लेखन : ऑझी फर्नांडिस आणि मेधा काळे

अनुवाद : विनया मा ह

संपादन : मीनाक्षी अळवणी

प्रकाशक



तथापि ट्रस्ट

रेणूप्रकाश अ, तिसरा मजला, बॅरिस्टर गाडगीळ रस्ता,
८१७, सदाशिव पेठ, नागनाथ पाराजवळ, पुणे - ४११०३०
दूरध्वनी : ०२०-२४४३११०६/२४४३००५७
ई मेल : tathapi@gmail.com / tathapi@tathapi.org
वेबसाईट : www.tathapi.org

या पुस्तकामधील कोणताही भाग माहिती आणि जाणीव जागृतीसाठी कोणीही वापरू शकतं.
तथापि ट्रस्टचा योग्य उल्लेख करावा. व्यावसायिक हेतूसाठी मात्र यातील माहितीचा वापर करता येणार नाही.

चित्रे व मांडणी : वेंडी डिकूझ आणि मधुवंती अनंतराजन

देणगी मूल्य : रु. ६० फक्त

लैंगिकता शिक्षण हा कायमच वादाचा ठरलेला विषय. मुलांना ही माहिती द्यावी का नाही, किती, कोणत्या वयात आणि कशी अशा अनेक प्रश्नांमध्ये आपण सगळेच गोंधळून पडलेले असतो. लैंगिकता, वयात येणं आणि खरं तर संपूर्ण शरीराबद्दलच एक मोकळा निकोप दृष्टीकोन तयार करण्याच्या दृष्टीने आम्ही ही पुस्तकं तयार केली आहोत. पुस्तकं १० वर्ष आणि त्यापुढील मुला-मुलींसाठी आहेत. लैंगिकता शिक्षणासंबंधी अविगत काम केलेल्या आणि त्यातून हा विषय सर्वदूर पोचवणाऱ्या अनेकांच्या मोलाच्या कामातील अजून एक कडी म्हणजे ही पुस्तकं. ती तयार करताना अनेकांचे प्रत्यक्ष आणि अप्रत्यक्ष सहकार्य मिळाले आहे. त्या सर्वांचा उल्लेख करणं शक्य नाही. पण काहींचा नामनिर्देश महत्त्वाचा आहे.

शरीर साक्षरता कार्यक्रमाच्या सुरुवातीपासून तसंच इंग्रजी पुस्तकांच्या प्रकाशनासाठी दिलेल्या पाठिंब्याबद्दल व सहाय्याबद्दल सर जे आर डी टाटा ट्रस्ट, मुंबई यांचे मनापासून आभारी आहोत.

मराठी पुस्तकांच्या परीक्षणासाठी मुख्याध्यापक, खेमराज मेमोरिअल इंग्लिश स्कूल, बांदा आणि मुख्याध्यापिका, ग. रा. पालकर शाळा, पुणे यांचे मोलाचे सहकार्य लाभले. तसंच या दोन्ही शाळांमधल्या मुला-मुलींनी पुस्तकं वापरून त्यावर मोकळेपणाने मतं मांडली आणि प्रतिक्रिया दिल्या. त्याबद्दल या सर्वांचेच आम्ही आभारी आहोत. औद्योगिक वसाहत, गुलटेकडी आणि लक्ष्मीनगर, कर्वेनगर येथील मुला-मुलींसोबत काम करणाऱ्या अनुक्रमे बाल शिक्षण मंच आणि खेळघर या गटांचेही परीक्षणात सहाय्य लाभले. तिथली मुलं मुली आणि ताई-दादांचे आभार. पुस्तकाचा मसुदा वाचून सूचना दिल्याबद्दल परीक्षकांचे आभार. विशेषतः अलका पावनगडकर यांच्या सूचना खूपच मोलाच्या ठरल्या.

मराठी पुस्तकांच्या परीक्षण आणि प्रकाशनासाठी नरोतम सेखसरिया फाऊंडेशन, मुंबई यांचे अर्थसहाय्य लाभले आहे. त्यांच्या सहाय्यामुळे मराठीतील ही पुस्तके आता सर्वांसाठी तयार झाली आहेत.

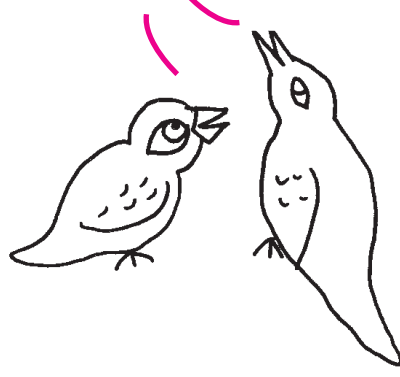
Narotam Sekhsaria Foundation

www.nsfoundation.co.in

मार्च २०११

अरे, हे तर माझं पुस्तक!

आणि आमचंसुद्धा!



ते किती नवीन गोष्टी सांगतं! शरीराच्या, मनाच्या आणि समाजाच्या,
ज्या सगळ्या माझ्याच तर असतात.

मी ते वाचेन,

त्यात लिहीन,

चित्रं बघेन,

चित्रं काढेन,

त्यातली माहिती समजून घेईन

ती माहिती इतरांना सांगेन

माझं पुस्तक आणि मी!

खूप मज्जा करू!

मागच्या वर्षी आपण काय शिकलो?



आपलं शरीर
प्रमाणबद्ध असतं

हो, ते सतत वाढतं आणि
मनाचा विकास होतो



आपण कसं वागायचं हे आपल्याच
हातात असतं; ठरवलं तर आपला
स्वभावसुद्धा आपण बदलू शकतो!

तुला माहितीये का,
शरीर आणि मन एकच आहेत!



आपल्या दोघांच्या शरीरात
फारसा फरक नाहीये;
पण समाजाने किती भेदभाव केलेत



आपल्या शरीरात,
मनात होणारे
सगळे बदल
स्वाभाविकच आहेत

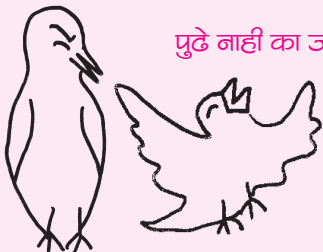


सगळ्या व्यक्ती आवडल्याच पाहिजेत
असं थोडंच आहे? मित्र आपल्याबद्दल
चांगली भावना निर्माण करतात

जर वू कधी गोंधळलास,
दुःखात, अडचणीत असलास
तर कोणाशी तरी बोलत जा,
तुला बरं वाटेल.



किती बोअर करतायत

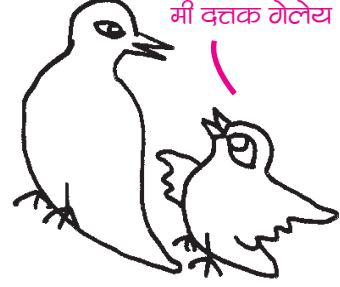


पुढे नाही का जायचं?

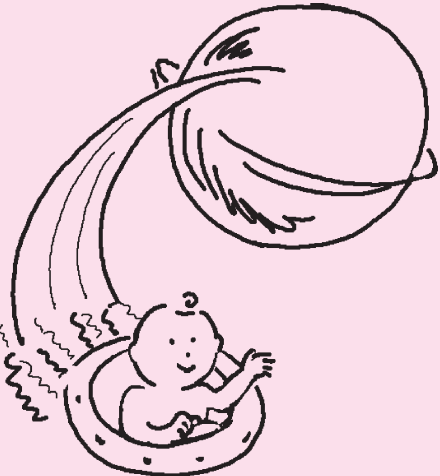
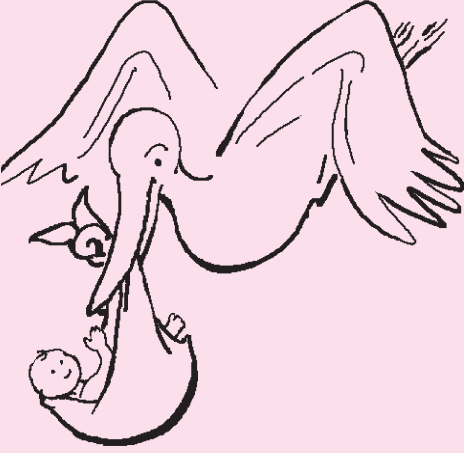
नाहीतर १०९८ ला फोन
कर, ते आपल्यासाठीचं
मदतकेंद्र आहे



मी कुठून आले/आलो?



तुम्हाला काय वाटतं, तुम्ही कुठून आला
असाल? असा प्रश्न विचारल्यावर जी काही
उत्तरं तुम्हाला मिळाली असतील ती खाली
लिहा.



~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

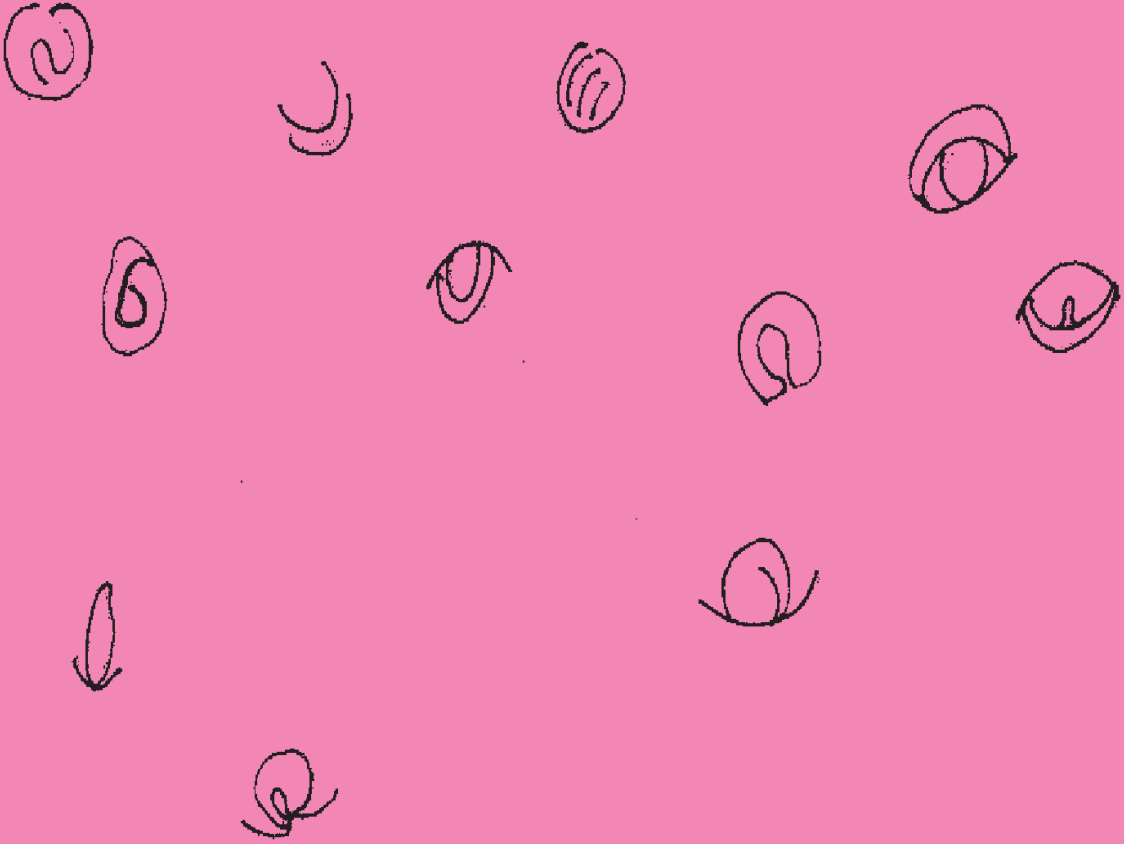
पाहूया आपल्या जन्माचा प्रवास?

खालील चित्रं पहा.
ही बेंबीची चित्रे आहेत.

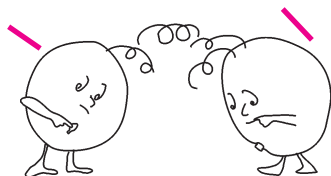
तुमच्या बेंबी सारखं दिसणारं चित्र रंगवा.
यापैकी कोणतंच चित्र तुमच्या बेंबीसारखं
दिसत नसेल तर तुमच्या बेंबीचं चित्र काढा.

खरंच की! चल, पुढे वाचू.
उत्तर मिळतंच का पाहू.

मला कशी नाही बेंबी?



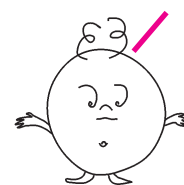
ही बेंबी किती मजेशीर
दिसते.



माझी तर बाहेर
आलीये.



मला माझ्या बेंबीशी
खेळायला आवडतं.



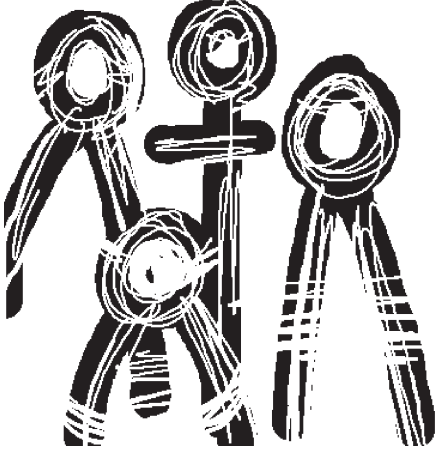
हिचा तर काहीच
उपयोग नाही.

बॅबी म्हणजे काय?

ही गोष्ट वाचा आणि खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा.



आपण आता, कदाचित
आपल्याला दत्तक घेतलेल्या
आई-वडील, मावशी, काका
किंवा इतरांबरोबर रहात असू.



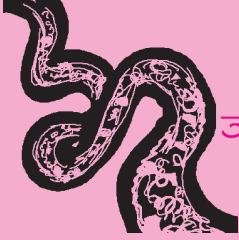
पण आपल्या
जन्माआधीपासून,
आपल्या जन्माच्या
आईशी आपलं कायमचं
नातं असतं.



आपल्या सगळ्यांच्या
आयुष्याचा प्रवास आपल्या
आईच्या गर्भाशयातून सुरू
होतो. पण तुमचा जन्म
होण्याआधी तुमची बॅबी
फार महत्त्वाची असते.



जेव्हा तुम्ही तुमच्या आईच्या पोटात होतात तेव्हा तुमचं शरीर तिच्याशी जोडलेलं होतं.



ते एका नळीने जोडलेलं होतं. ही नळी तुमच्या बेंबीपासून आईच्या गर्भाशयातील पिशवीला जोडलेली होती. तिला नाळ म्हणतात. या नळीतूनच आईच्या शरीरातून तुमच्या शरीरात अन्न पोचवलं जाई.

अन् तोंडाने काहीच न खाता तुम्ही मोठे, अजून मोठे होत गेलात. तुमची हळूहळू वाढ झाली.



मग तुमचा जन्म झाला आणि ती नळी कापली गेली. कारण आता नळीचा काहीच उपयोग नव्हता. आता तुम्ही चोखू शकत होतात किंवा बाटलीतून दूध पिऊ शकत होतात.



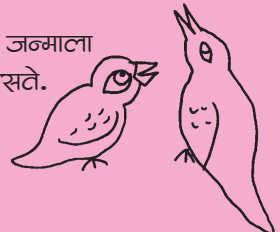
काही दिवसांनी त्या नळीजवळची जखम बरी झाली आणि ती नळी पडून गेली.



आणि तुमच्या जवळ शिल्लक राहिली ती फक्त बेंबी!

मग अंड्यातून जन्माला येणाऱ्यांना काय असते?

आईच्या पोटातून जन्माला आलो तर बेंबी असते.

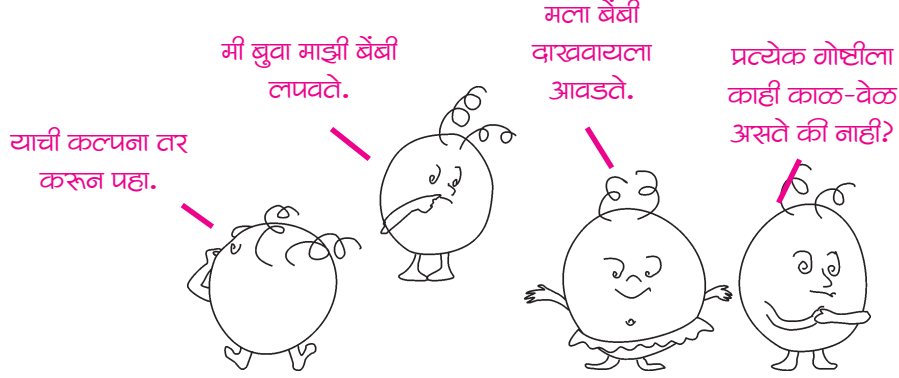


तुमची बेंबी तुमच्या जन्माची महत्त्वाची खूप आहे.

तुमच्या बाबांची बेंबी ते त्यांच्या आईपासून जन्मले
असल्याची महत्त्वाची खूप आहे.

तुमच्या आईची बेंबी ती तिच्या आईपासून जन्मली
असल्याची महत्त्वाची खूप आहे.

बेंबीचा आकार कसाही असला, ती लहान मोठी कशीही असली तरी ते
अगदी **नैसर्गिक** आहे.



बेंबी ही _____ ची खूप असते.

आईच्या पोटात तोंडाने न खाता पिता माझी वाढ झाली कारण

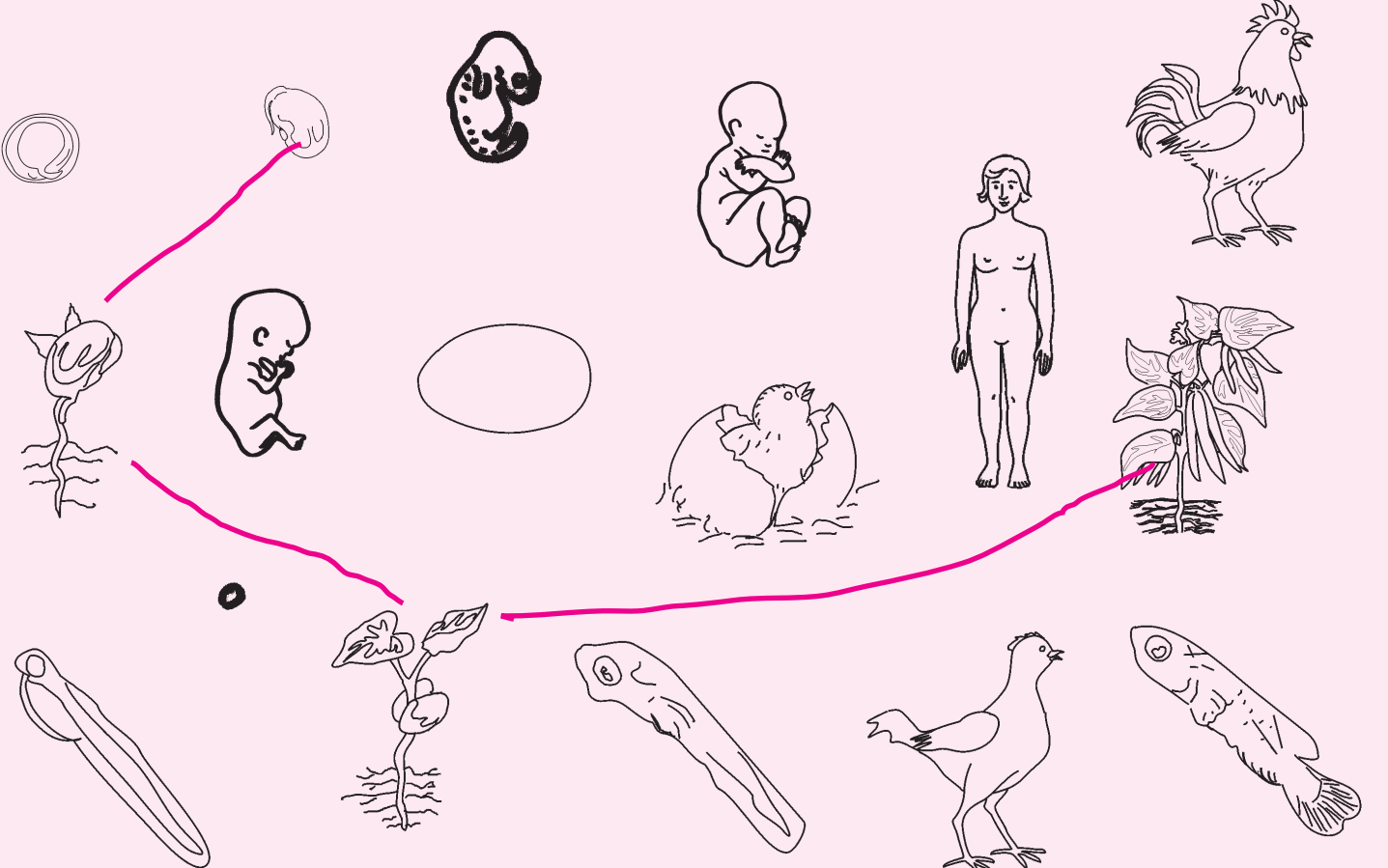
बेंबी स्वच्छ ठेवायला हवी. का बरं?

खालील परिच्छेद वाचूया.

वाघ, हत्ती, मासे, मुंग्या,
कीटक, मगर आणि झाडे-वेली अगदी
मनुष्यप्राण्यासकट बहुतांश सर्व सजीवांच्या
जीवनाची सुरुवात एका छोट्या पेशीपासून होते.
नवीन जीवाच्या निर्मितीसाठी सजीवांमध्ये नर व मादी
असे दोन प्रकार असतात. नरामध्ये पुरुषबीज असतं तर
मादीमध्ये स्त्रीबीज असतं. या दोन बीजांच्या संयोगातून
एक नवी पेशी तयार होते.

तुम्हीसुद्धा तुमच्या आईच्या पोटात होतात तेव्हा
सर्वप्रथम पेन्सिलच्या टोकाएवढी छोटीशी पेशी होतात.
ती एकाचे दोन, दोनाचे चार, चाराचे आठ अशा पद्धतीने
वाढत वाढत सहस्र अब्ज पेशींनी बनलेलं
तुमचे शरीर तयार झाले.

राणी आणि इतर सजीव कुठून आणि कोणत्या क्रमाने आले ते शोधायला मदत करा. बीजापासून राणीपर्यंत जोडणारी एक रेषा काढा. तसंच इतरांसाठीही क्रम शोधून रेषा काढा. एक तुमच्या माहितीसाठी करून दाखवली आहे.



सर्व सजीवांना पुनरुत्पादनाची गरज असते. जर त्यांनी पुनरुत्पादन केलं नाही तर त्या प्रजाती नष्ट होतील.

अमीबा सारख्या एकपेशीय सजीवांमध्ये नर (पुरुष) किंवा मादी (स्त्री) असा भेद नसतो. त्यांचं पुनरुत्पादन विभाजन पद्धतीने होतं.

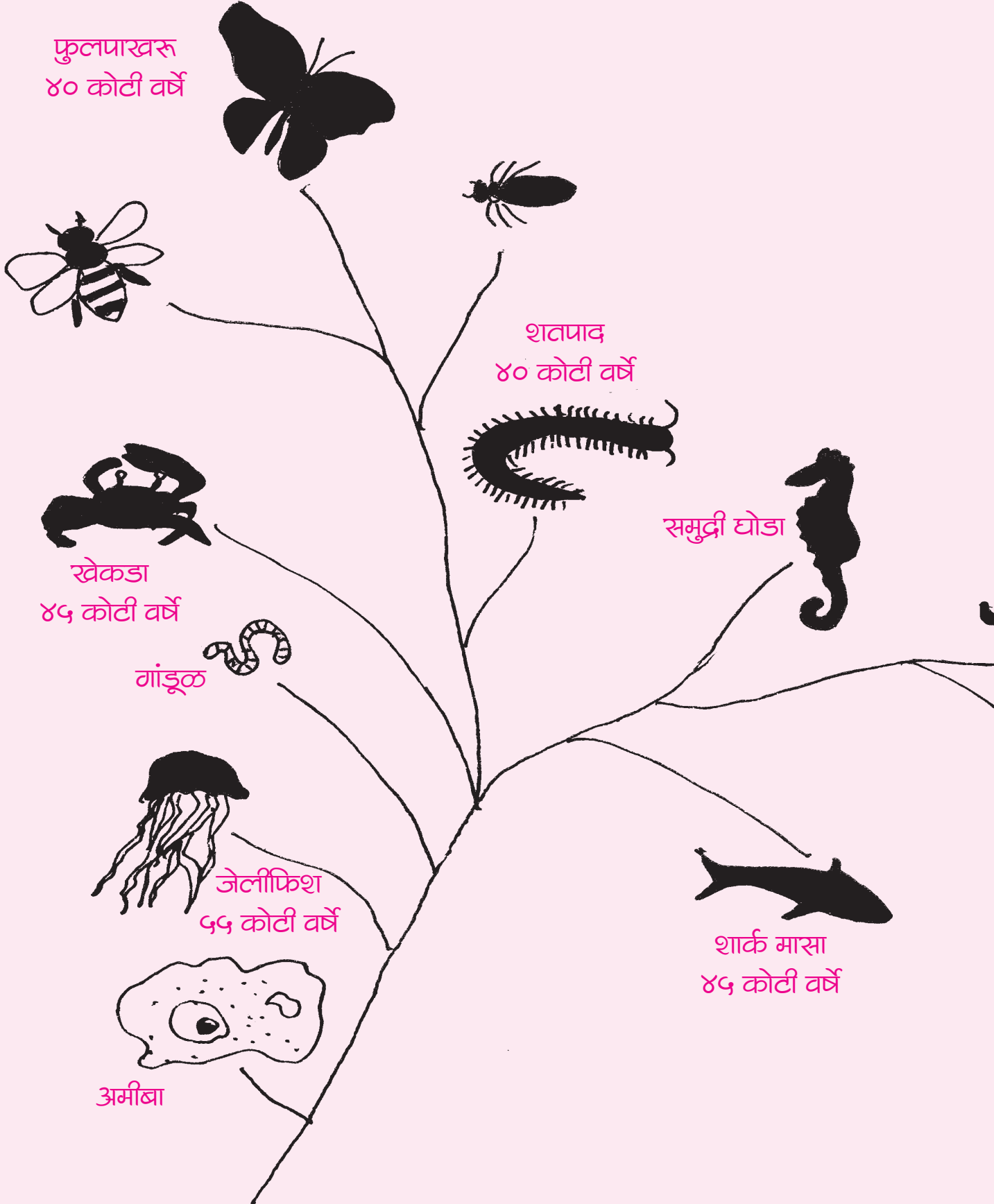
बहुतांश सर्व सजीवांमध्ये नर आणि मादी असा भेद असतो.

पुरुषांमध्ये पुरुषबीजं असतात. तर स्त्रियांमध्ये स्त्री बीजं असतात.

स्त्रीबीज आणि पुरुषबीजांच्या संयोगातून नवा जीव तयार होतो. याला फलन असं म्हणतात. पुनरुत्पादनासाठी फलन आवश्यक असतं.

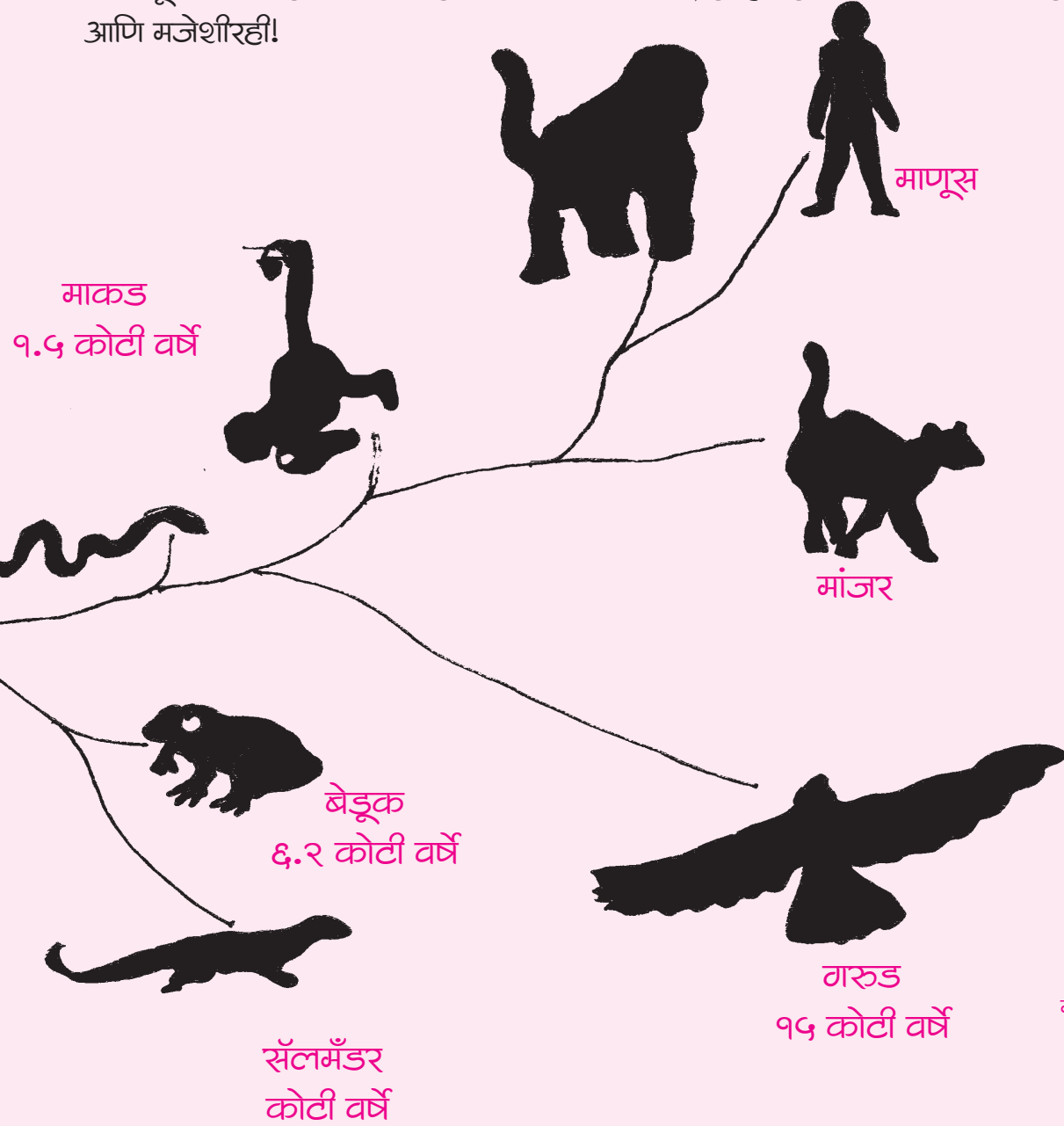
वनस्पतींमध्ये स्त्रीकेसर व पुंकेसर यांच्या संयोगातून पुनरुत्पादन होतं. याला परागीभवन असं म्हणतात. परागीभवनाच्या क्रियेसाठी वनस्पती कीटक, पक्षी व प्राणी यांच्यावर अवलंबून असतात.

तर प्राणी व मनुष्य प्रजातींमध्ये स्त्री व पुरुषांच्या संयोगातून पुनरुत्पादन होतं.

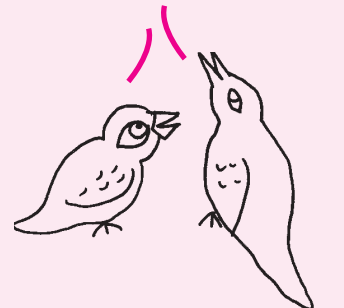


आपल्या उत्पत्तीचा शोध घेऊया - आपण कुठून आलो?

आपल्या आईच्या गर्भाशयात आपल्या वडिलांचं पुरुषबीज आणि आईचे स्त्रीबीज यांच्या संयोगातून फलित बीज तयार झालं आणि आपल्या आयुष्याची सुरुवात झाली. आपले आई-बाबा, आजी-आजोबा आणि प्रणजी-प्रणजोबादेखील सुरुवातीला फलित बीजं होते. सर्व पूर्वजांमध्येही अगदी पहिल्या मानवाच्या निर्मितीपर्यंत, त्याहीपूर्वी ज्यांच्यापासून मानवाची उत्क्रांती झाली त्या सरतन प्राणी, सरपटणारे प्राणी आणि माशांमध्येही याच प्रकारे आयुष्याची सुरुवात झाली. आणि मासे काही पहिले सजीव नव्हते. सजीवाच्या निर्मितीविषयीचे ज्ञान घ्यायचे झाले तर आपल्याला, मासे किंवा कृमींसारखे गुंतागुंतीच्या पेशींचे समूह तयार झाले, त्याच्याही स्वरूप मागच्या काळात जावे लागेल. याही पूर्वी बहुपेशीय जीव अस्तित्वात आले, आणि जिवंत राहण्याचे ज्ञान जीवाणूंसारख्या एकपेशीय जीवांकडून पिढ्यान्पिढ्या पुढे दिलं गेलं. आणि जीवाणूदेखील पहिले जीव नव्हते. सजीव असण्याचा हा इतिहास किती अवघड आहे नाही... आणि मजेशीरही!



म्हणजे आपण तसे नुकतेच अस्तित्वात आलोच तर...



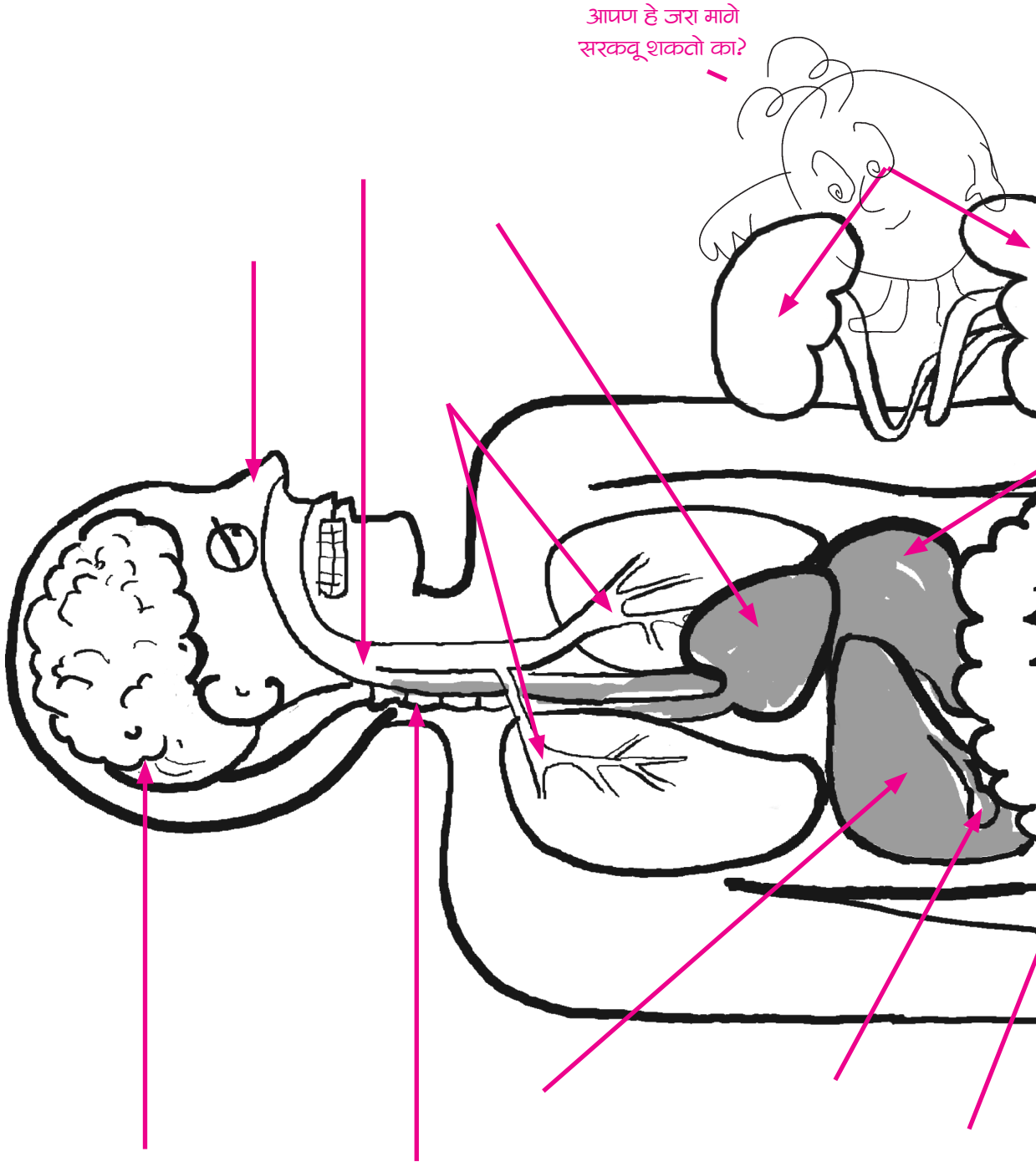
खालील विधानांसमोर बरोबर किंवा चूक खूप करा.

१. फुलपाखरं शार्क माशांच्या आधी अस्तित्वात आली.
२. उत्क्रांतीच्या झाडावर माणूस पहिला आला आणि नंतर माकड.
३. आपल्या सर्वांच्या आयुष्याची सुरुवात आपल्या आईच्या गर्भाशयात एक बीज म्हणून झाली.
४. एकपेशीय अमीबा हे पहिल्या सजीवांपैकी आहेत.
५. गांडुळं मांजरांच्या आधी जन्माला आली.
६. बेडूक ४५ कोटी वर्षांपूर्वी अस्तित्वात आला.
७. परागीभवन ही प्रक्रिया प्राण्यांच्या पुनरुत्पादनाचा एक भाग आहे.
८. पुरुषांमध्ये पुरुषबीजं असतात. स्त्रियांमध्ये स्त्रीबीजं असतात.
९. अमीबा मादी असतात.
१०. सर्व सजीवांना पुनरुत्पादन करावं लागतं.

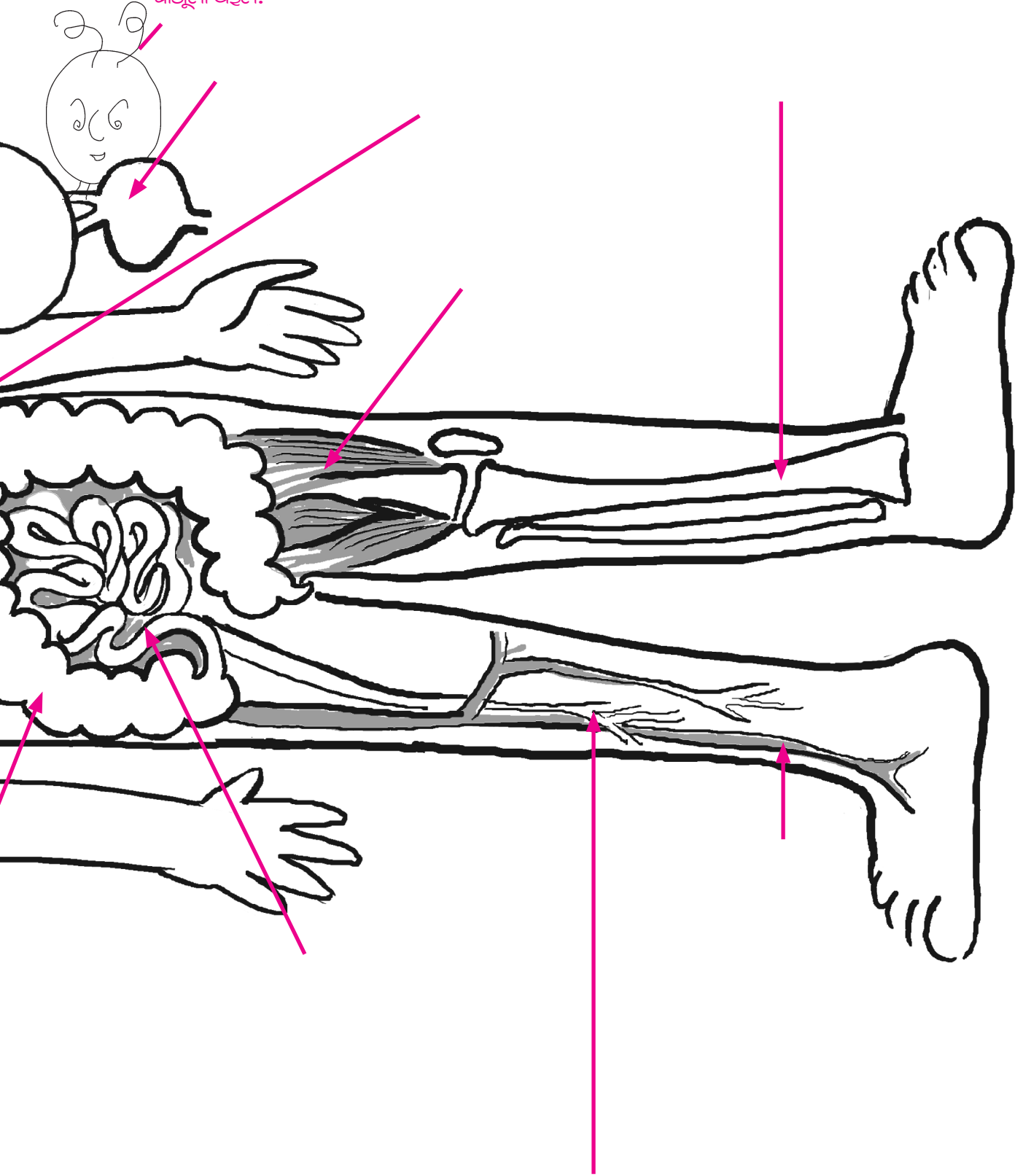
मी आणि माझं शरीर

शरीराच्या आत पाहूया.

चित्रातील अवयवांना नावं द्या.



हे अजून जरा खालच्या
बाजूला येईल!



डोळे मिटा आणि तुमचं शरीर काय काय काम करतं त्याचा विचार करा. शरीराच्या आतील प्रत्येक अवयवाचं एक ठराविक कार्य असतं. कुणाच्याही आज्ञेशिवाय हे अवयव आपलं काम करत असतात. तुम्ही कुठल्याही तीन अवयवांची नावं व त्यांची कामं सांगू शकाल? एक उदाहरण दिलं आहे.

अवयव

मूत्रपिंड

~~~~~

~~~~~

~~~~~

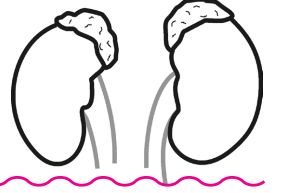
कार्य

रक्तातील विषारी पदार्थ काढून रक्त शुद्ध करतं.

~~~~~

~~~~~

~~~~~



कोणत्या प्रसंगी कोणत्या अवयवाची आठवण होते ते सांगा.

कार्य

मी जोरात पळतो तेव्हा मला छातीत ठोके ऐकू येतात.

~~~~~

~~~~~

~~~~~

अवयव

हृदय

~~~~~

~~~~~

~~~~~



खालील अवयव काम करत नसतील तर काय होईल? (दोन उदाहरणं द्या.)

हृदय

~~~~~

~~~~~

मेंदू

~~~~~

~~~~~

आपण आपल्या शरीराची काळजी का घेतली पाहिजे ते लिहा.

~~~~~

~~~~~

~~~~~

आपण आपल्या मनाची काळजी का घेतली पाहिजे ते लिहा.

~~~~~

~~~~~

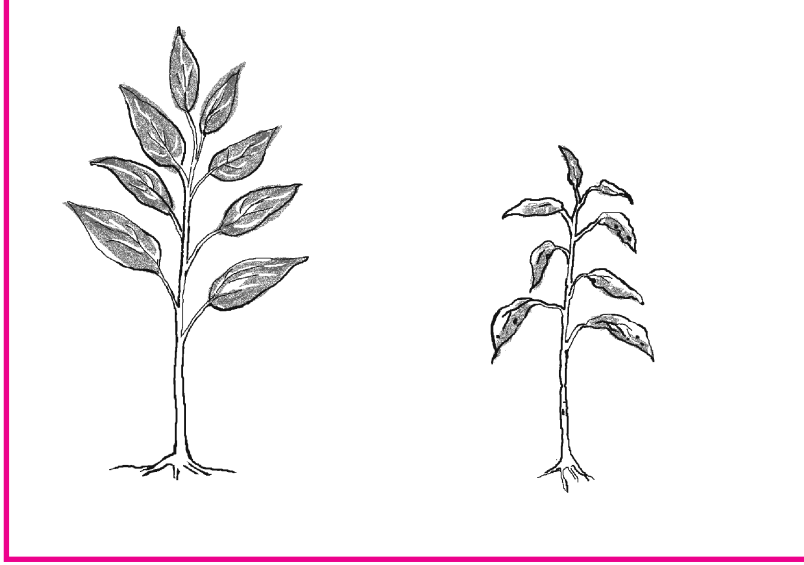
~~~~~

पण मेंदू
पक्ष्याचाच!
माझं हृदय
फार मोठं आहे.



आपण आपल्या शरीराची आणि मनाची काळजी कशी घेतो?

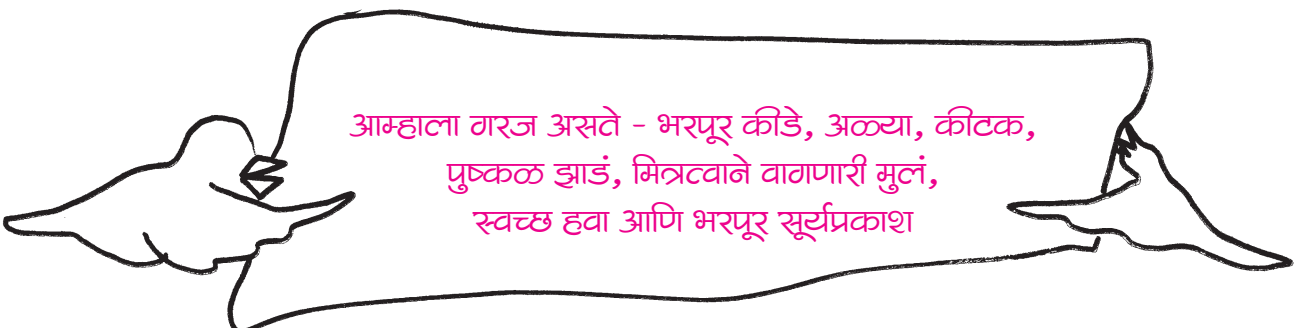
पहिला घटक आहे **अन्न**



या दोन्ही रोपांमध्ये काय फरक आहे?

का?

झाडांच्या वाढीसाठी पाणी, जमिनीतील पोषकद्रव्यं आणि पुरेसा सूर्यप्रकाश यांची गरज असते.



आम्हाला गरज असते - भरपूर कीडे, अळ्या, कीटक,
पुष्कळ झाडं, मित्रत्वाने वागणारी मुलं,
स्वच्छ हवा आणि भरपूर सूर्यप्रकाश

त्याचप्रमाणे माणसांच्या वाढीकरिता आवश्यक असतं

अन्न

तुम्ही आज जे जे खाल्लं असेल ते इथे लिहा.

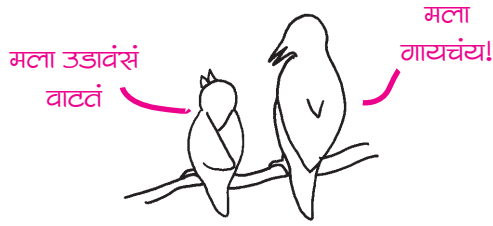
पाणी

तुम्ही आज दिवसभरात किती पाणी प्यायलात? (लक्षात असू द्या, दुधातही काही प्रमाणात पाणी असतं.)

व्यायाम

(शरीराला व्यायाम मिळावा म्हणून तुम्ही काय केलंत? शाळेत चालत आलात?)

आनंदी मन



जर हे सारं पुरेशा प्रमाणात मिळालं तर आपलं शरीर आणि मन सुदृढ आणि आनंदी राहतं.

शरीराच्या वाढीसाठी आणि कार्यासाठी प्रथिनं, कर्बोदकं, स्निग्ध पदार्थ, जीवनसत्वं, खनिजं, तंतुमय पदार्थ आणि पाणी यांची आवश्यकता असते. हे आपल्याला कुठून मिळतात? आपण जे जे काही खातो-पितो त्यातून हे सारं मिळतं.

आपण विविध प्रकारचं अन्न खातो. काही आपल्याला आवडतं आणि काही आवडत नाही.

तुम्हाला आवडणारे २ पदार्थ लिहा. _____, _____

तुम्हाला न आवडणारे २ पदार्थ लिहा. _____, _____

काही गोष्टी आपण रोज खातो तर काही गोष्टी कधीतरीच खातो.

तुम्ही रोज खाता अशा २ गोष्टी लिहा. _____, _____

तुम्ही कधीतरीच खाता अशा २ गोष्टी लिहा. _____, _____

काही गोष्टी आपल्याला वर्षभर उपलब्ध असतात आणि काही गोष्टी फक्त ठराविक हंगामातच मिळतात.

तुम्ही वर्षभर खाता असे २ पदार्थ लिहा. _____, _____

तुम्ही ठराविक हंगामात खाता असे २ पदार्थ लिहा. _____, _____

चला, आता आपण विविध प्रकारच्या अन्नाने काय काय मिळतं ते पाहूया. कोणत्या पदार्थातून काय जास्त प्रमाणात मिळतं यावरून आपण ढोबळपणे त्यांचं वर्गीकरण करू शकतो.



हा! या गोष्टी मला फार आवडतात.
यासक



हे तुमच्या वाढीसाठी मदत करतात.
यात प्रथिनं असतात.

हे पदार्थ आपल्याला ऊर्जा देतात. त्यात कर्बोदकं असतात. स्निग्ध पदार्थ आपल्या शरीरात इंधनाप्रमाणे कार्य करतात.



यात जीवनसत्वं आणि खनिजं असल्यामुळे हे जंतुसंसर्गापासून तुमचा बचाव करतात.



हे तुम्हाला पाणी आणि क्षार देतात.

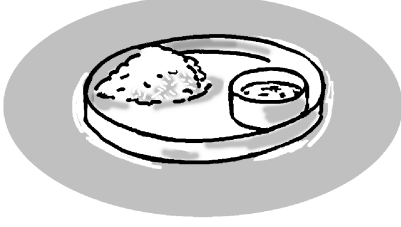
आपल्या जेवणात प्रत्येक गटातील कमीत कमी एक तरी पदार्थ असणं आवश्यक असतं. खरं तर जास्तसुद्धा असू शकतात. पण एक अगदी असायलाच हवा. विविध कारणांमुळे आपण हे सर्व अन्नपदार्थ खाऊ शकत नाही. काही महाग असतात म्हणून तर काही उपलब्ध नसतात म्हणून. आणखी काय कारणं असू शकतील बरं? ती इथे लिहा.

आपण तिरंगी आहार घेतला पाहिजे. म्हणजे बघा, आपल्या रोजच्या आहारात एक पांढरा पदार्थ (चपाती, भात, भाकरी इ.) एक पिवळा पदार्थ (डाळी, भोपळ्यासारख्या भाज्या) आणि एक हिरवा पदार्थ (पालेभाज्या) असेल याकडे लक्ष द्यावं. वाढीच्या वयात असणारी प्रथिनांची गरज भागवण्यासाठी मांसाहार उत्तमच. मात्र त्यासोबत कच्च्या भाज्या, चोथायुक्त फळं भरपूर प्रमाणात खाल्ली पाहिजेत.

आपण खातो त्यातील बहुतेक गोष्टी आपल्या शरीरासाठी उपयुक्त असतात.

तुमच्या मित्र-मैत्रिणींना समतोल आहार घेण्यासाठी मदत करा. मागील पानावरील माहितीची मदत घ्या.

वरण आणि भात



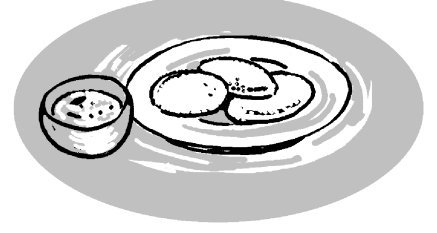
शाहीन रोज हे जेवण घेते. यात काय कमी आहे ओळखा बरं.

~~~~~

~~~~~

~~~~~

### इडली - चटणी



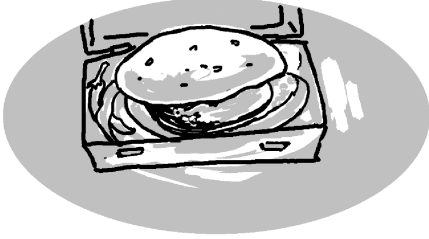
अरविंद रोज हा नाश्ता करतो. हा आहार समतोल व्हावा यासाठी यात आणखी काय घालाल?

~~~~~

~~~~~

~~~~~

वडा पाव



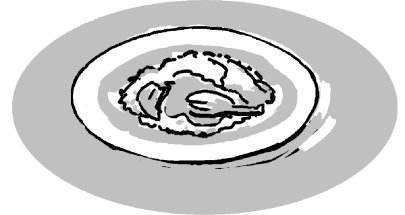
राजू वडा-पाव खातो आणि शाळेत पोळी-भाजी घेऊन जायला नकार देतो. तुम्ही त्याला काय सुचवाल?

~~~~~

~~~~~

~~~~~

### चिकन आणि भात



मीरा एवढंच जेवते. हा आहार पौष्टिक व समतोल होण्यासाठी यात अजून काहीतरी घाला बरं.

~~~~~

~~~~~

~~~~~

खाण्याविषयीच्या या
गप्पांसुळे मला जाम
भूक लागलीय!



तुम्ही काय खाता याइतकंच तुम्ही किती खाता हेदेखील महत्वाचं आहे. वाढणाऱ्या सर्व मुलामुलींनी दिवसातून कमीतकमी तीन वेळा तरी खायला हवं. १०-१५ वयोगटातील मुलं प्रौढांपेक्षाही जास्त खाऊ शकतात. त्यांची वेगाने वाढ होत असल्याने त्यांच्या शरीराला अधिक अन्नाची आणि त्याहूनही महत्वाचं म्हणजे समतोल आहाराची गरज असते.

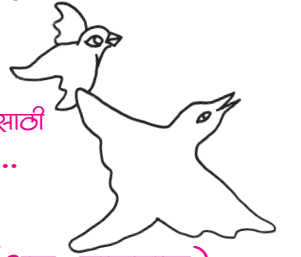
रक्तपांढरी

आपल्या रक्तात लाल आणि पांढऱ्या रक्तपेशी असतात. लाल रक्तपेशी फुफ्फुसातील प्राणवायू शरीरातील प्रत्येक पेशीपर्यंत पोचवतात. हे काम करण्यासाठी त्यांच्यात भरपूर लोह असणं गरजेचं असतं. जर ते कमी असेल तर लाल पेशींचा लालपणा कमी होतो. शरीरातील पेशींकडे प्राणवायू वाहून नेण्याची त्यांची क्षमता कमी होते. याला रक्तपांढरी म्हणतात. रक्तपांढरीमुळे सतत थकवा येतो, अधूनमधून चक्कर किंवा अंधारी येते, अशक्तपणा जाणवतो, भूक लागत नाही. याचा अर्थ असा की आपण आपल्या आहारात बदल केला पाहिजे आणि लोहाचं प्रमाण अधिक असलेले पदार्थ उदा. मोड आलेली कडधान्ये, शेंगदाणे, गूळ, हिरव्या भाज्या, पोहे, चुरमुरे, नाचणी, मासे-मटण इ. खाल्लं पाहिजे. लोखंडी भांड्यात अन्न शिजवलं तर त्यातील लोह अन्नात मिसळतं. त्यामुळे पदार्थांना काळपट रंग आला तरी आरोग्यासाठी ते चांगलं असतं.

लिंबू, आवळा, पेरू, संत्री अशा आंबट फळांमध्ये तसंच कोबी, शेवग्याच्या शेंगा यासारख्या काही भाज्यांमध्येही 'क' जीवनसत्व असतं. जेवणात या पदार्थांचा वापर केला तर लोह शोषून घेण्यास शरीराला मदत होते. मात्र चहामुळे अन्नातील लोह शोषून घेतलं जात नाही. म्हणून नाश्ता किंवा जेवणासोबत चहा घेऊ नये. घ्यायचाच झाला तर जेवणाच्या आधी किंवा नंतर अर्धा तास अंतर ठेवावं.

गाळलेल्या जागा भरा

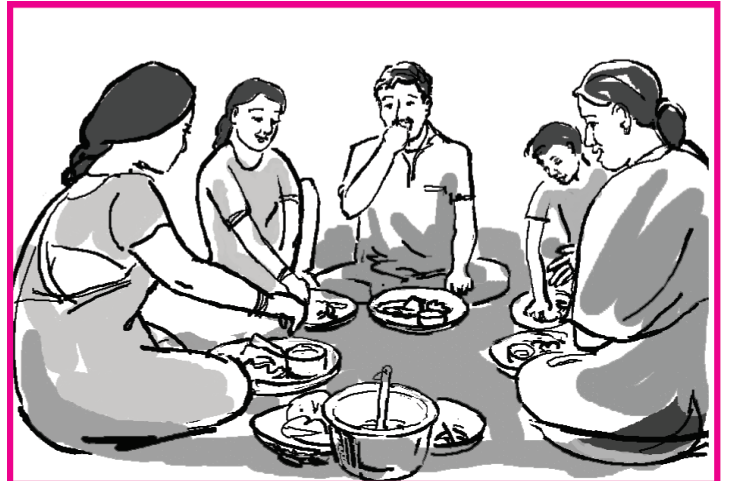
हे आपल्यासाठी
नाहीये.....



१. लाल रक्तपेशी आपल्या शरीरातील प्रत्येक पेशीपर्यंत ----- पोचवतात. (अन्न, प्राणवायू)
२. लिंबू ----- शोषून घेण्यासाठी मदत करतं. (लोह, कॉल्शियम)
३. मेथीमध्ये ----- प्रमाणात लोह असतं. (मध्यम, कमी, भरपूर)
४. रक्तपांढरी रोखण्यासाठी ----- भांडी उपयोगी असतात. (स्टीलची, लोखंडी, काचेची)
५. वेफर्स आणि कुरकुरे यात ----- लोह असतं. (भरपूर, कमी)
६. ----- पदार्थ खाल्ले तर रक्तात लोह शोषून घेण्यास मदत होते. (मोड, कडू, आंबट)
७. लोह मिळण्यासाठी ----- खाणं अधिक चांगलं. (गूळ, साखर)
८. ----- खाऊन आपण रक्तपांढरी रोखू शकतो. (स्निग्ध पदार्थ, लोहयुक्त पदार्थ, तयार अन्न)

घरामध्ये मुली आणि स्त्रियांना जेवायला कमी मिळतं असा सर्वसाधारण अनुभव आहे. शिवाय त्या बऱ्याचदा सर्वात शेवटी जेवत असल्याने पोषक व लोहयुक्त पदार्थही त्यांना कमी मिळतात. परिणामी स्त्रिया व मुलींमध्ये फार मोठ्या प्रमाणावर रक्तपांढरीचा आजार दिसतो. १० पैकी ६ पेक्षा जास्त स्त्रियांमध्ये रक्तपांढरी आढळते आणि मुलींमध्ये देखील हेच प्रमाण दिसतं.

मुली व स्त्रिया मुलठ्यांपेक्षा आणि पुरुषांपेक्षा अधिक काम करतात आणि त्यांना पुरेसा आराम व मनोरंजनाला वेळ मिळत नाही. स्त्रिया व मुली दिवसातून चार वेळा जेवतात ना यावर आपण लक्ष ठेवायला हवं.



या दोन चित्रांमध्ये तुम्हाला काय फरक दिसतो? कोणतं चित्रं योग्य आहे? का?

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~



खालील चित्रं पहा व लोहाचं प्रमाण जास्त असणाऱ्या पदार्थांभोवती वर्तुळ करा. इतर लोहयुक्त पदार्थांची चित्रं काढा.



कोथिंबीर

बिस्किटे



आईस्क्रीम



कांदापात



शेंगदाणे



गूळ



सफरचंद



खारीक



वेफर्स



पालेभाजी



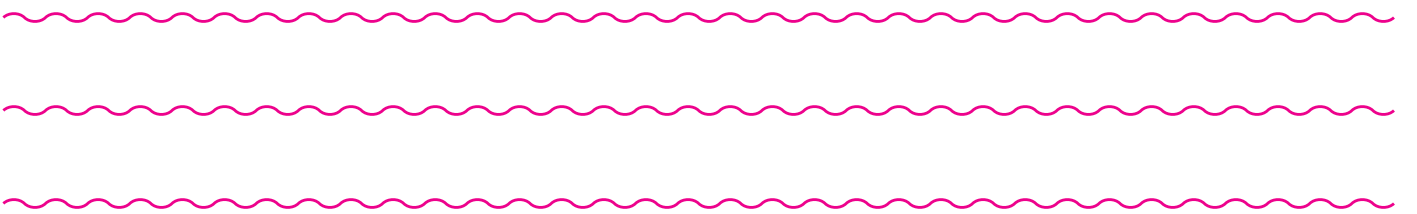
सॅलडची पाने

या काही भाज्या आणि फळं आहेत. यात काय आहे? या सगळ्यांचा आपल्याला काय फायदा होतो ते तुम्ही सांगू शकता का?

नुसत्या भाज्याच?  
किती बोअर...



कारलं, दोडका, चिंच, कैरी, पेरू, लिंबू, बोरं, ढोबळी मिरची, कोबी, फळांवर,  
कोथिंबीर, संत्री, लाल भोपळा





## निरोगी असण्याचा दुसरा घटक आहे व्यायाम.

इथे एक घड्याळ आहे. सकाळी ६ वाजल्यापासून सुरु होणारं. घड्याळाच्या दिलेल्या जागेत त्या वेळात तुम्ही काय काय करता ते सगळं आठवून, विचार करून लिहून काढा.

लवकर उठे  
त्याला  
अळी मिळे!

स ६ - ९ स ९ - १० स १० - १२ दु १२ - २ दु २ - ४ सांय ४ - ६ सांय ६ - ९ रात्री ९ - १०

गाण्याची हीच ती वेळ.. काव..काव...काव

आता हे कामाचं घड्याळ पाहून खालील प्रश्नांची उत्तरं लिहा.

यातील कोणकोणत्या कामाने तुम्हाला व्यायाम होतो?

---



---



---

व्यायामासाठी तुम्ही रोज किती वेळ खर्च करता? (व्यायामामध्ये लंगडी, लपछपी, किंवा फूटबॉल, क्रिकेट, हॉकी, सायकल चालवणे, लगोरी, पोहणे, चालणे अशा सर्व मैदानी खेळांचा समावेश होतो.) योव्य उत्तरावर खूप करा.

मिनिटे रोज/आठवड्यातून एकदा/महिण्यातून एकदा

तास रोज/आठवड्यातून एकदा/महिण्यातून एकदा

१० वर्षांपुढील मुला-मुलींकरिता दररोज १ ते २ तास तरी व्यायाम आवश्यक आहे. या वयात हृदय आणि फुफ्फुसं मजबूत बनत असतात. जोमदार शारीरिक व्यायामामुळे ते बळकट बनतात आणि त्यांची कार्यक्षमता वाढते. शारीरिक व्यायामामुळे हाडांमध्ये कॅल्शियम जमा होतं. यामुळे हाडं तर मजबूत होतातच पण स्नायूंनाही बळकटी येते.

## व्यायामामुळे

तुमचं हृदय आणि फुफ्फुसं निरोगी राहतात.

स्नायू व हाडं मजबूत होतात.

तुमचं शरीर लवचिक बनतं.

शरीराचा समतोल राखला जातो.

तुम्हाला उत्हसित, आनंदी वाटतं.

इथे काही छायाचित्रं दिली आहेत. व्यायाम म्हणजे काय हे तुम्हाला माहिती आहे. त्यावरून आता खालीलपैकी कोणता व्यायाम आहे आणि कोणता नाही ते सांगा.

बाल कामगार



मनुष्य पोहताना



व्यायामशाळेंतील पुरुष



पुरुष रस्ता खोदताना



स्त्रिया योगासनं करताना

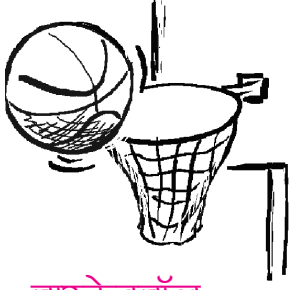


स्त्रिया शेतात काम करताना



शारीरिक काम हा व्यायामाचा एक प्रकार असू शकतो. पण सगळं शारीरिक काम हा व्यायाम नसतो. खासकरून बहुतेक गरीब, श्रमिक लोक जे काम करतात, ते एकसुरी, अत्यंत कष्टदायी आणि तासन्तास चालणारं काम असतं.

हे काही नेहमीचे खेळ आहेत. अशा खेळांभोवती गोल करा जे तुम्हाला माहीत आहेत किंवा तुम्ही नेहमी खेळता. त्याचप्रमाणे यापैकी कोणते खेळ मुलगे खेळतात आणि कोणते मुली खेळतात तेही लिहा.



बास्केटबॉल



हॉकी



सायकल



व्हॉलीबॉल



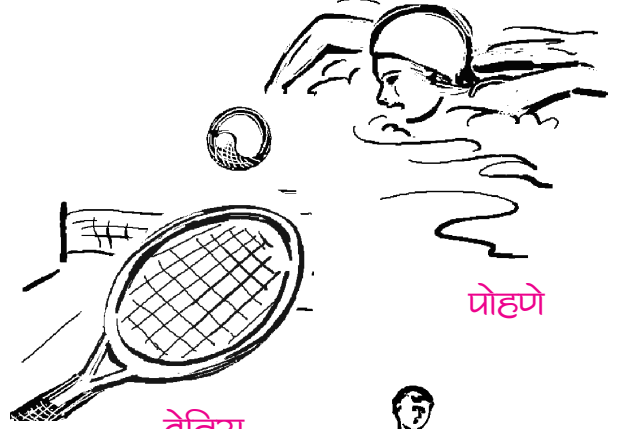
भातुकली



धावणे



फूटबॉल



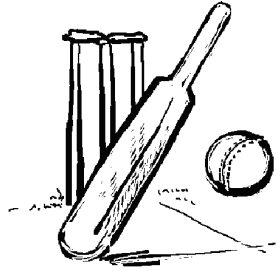
टेनिस



पोहणे



लपाछणी



क्रिकेट



घरघर



लंगडी

मुली



मुलगे

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

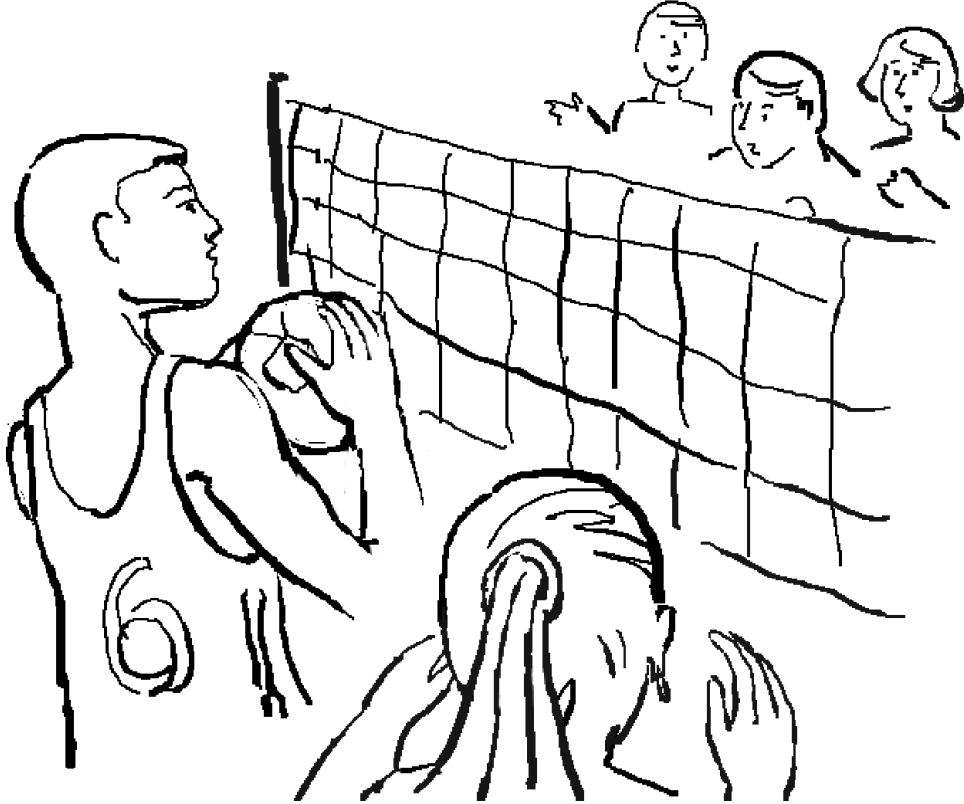
~~~~~

~~~~~

## मुलगांचे खेळ आणि मुलींचे खेळ यात काही फरक आहे का? हो/नाही

असेल तर काय फरक आहे?

बऱ्याचदा मुलींना त्या केवळ मुली असल्यामुळे बाहेर जाऊ देत नाहीत आणि क्रिकेट किंवा फूटबॉलसारखे मैदानी खेळ खेळू दिले जात नाहीत. पण हे काही बरोबर नाही. मुलांइतकीच मुलींनाही व्यायामाची गरज असते. मुलींनाही मैदानी खेळ खेळायला शिकवले पाहिजे आणि त्यासाठी त्यांना प्रोत्साहन दिले पाहिजे. मुलींनीही पळायला जायला हवं आणि घराबाहेर व्यायाम करायला हवा. खास करून मैदानात जाऊन खेळ खेळणे हे मुलींसाठी महत्त्वाचं आहे. हाडं मजबूत होण्यासाठी आणि ताकद वाढण्यासाठी याची मदत होते.

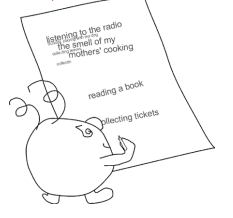


मुलगे आणि मुली खेळू शकतात अशा तीन मैदानी खेळांची नावे सांगा.

फूटबॉल, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

आपलं शरीर आणि मन निरोगी ठेवण्यासाठी तिसरी महत्वाची बाजू म्हणजे आनंदी आणि सृजनशील, क्रियाशील राहणं.

तुम्हाला आनंद देणाऱ्या गोष्टींची यादी करा.



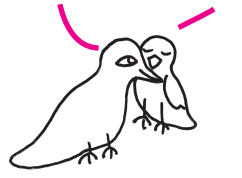
१. \_\_\_\_\_
२. \_\_\_\_\_
३. \_\_\_\_\_
४. \_\_\_\_\_
५. \_\_\_\_\_
६. \_\_\_\_\_
७. \_\_\_\_\_
८. \_\_\_\_\_
९. \_\_\_\_\_
१०. \_\_\_\_\_

### छंद म्हणजे काय?

तुम्हाला जे आवडतं, ज्यात काहीतरी कृतीचा समावेश असतो, जे करताना मजा येते, ज्या गोष्टी मनोरंजक वाटतात, ज्या गोष्टी केल्याने थकवा दूर होतो, ज्या गोष्टी करण्यासाठी आपण वेळात वेळ काढतो त्यांना छंद म्हणतात.

छंद पोस्टाची तिकीटं जमवण्यापासून ते विविध प्रकारची खोकी जमवण्यापर्यंत, भरतकाम, वाचन, खेळाची आवड, कविता रचणे, लघुकथा लिहिणे इथपर्यंत कोणतेही असू शकतात.

मला चकाकणाऱ्या गोष्टी विचित्रच  
जमवायला आवडतं! आहेस!

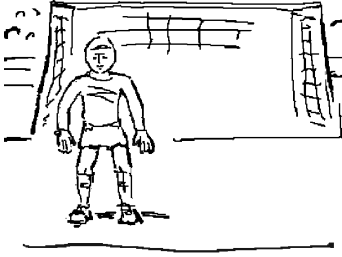


वरील यादीतील छंदांभोवती गोल करा.

छंद जोपासनेमध्ये त्या छंदाशी संबंधित अनेक गोष्टींचा समावेश होतो. आपण विविध प्रकारे विशिष्ट गोष्टीबाबत माहिती मिळवू शकतो, त्याच्याशी जोडलं जाऊ शकतो. वेगवेगळ्या माध्यमातून सतत नवीन शिकणे आणि इतरांना सांगणे यातून आनंद मिळवून आपण आपल्या छंदाची जोपासना करू शकतो.

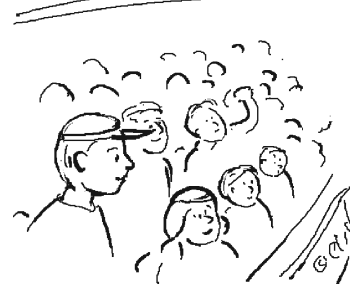


१. खेळणे

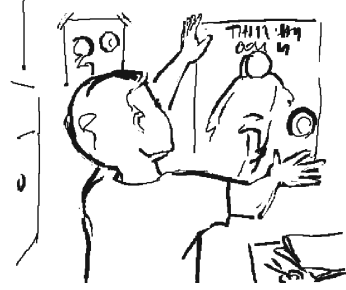


३. गोलरक्षण

## फूटबॉल



२. प्रत्यक्ष सामने पाहणे

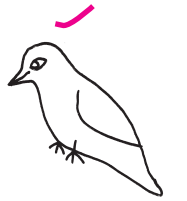


४. प्रसिद्ध फूटबॉल खेळाडूंच्या बातम्यांची कात्रणं, चित्रं जमा करणे

मला फूटबॉल आवडतो कारण मला धावायला, मित्रांना भेटायला आणि गोल करायला खूप आवडतं. खाली काही छंद दिले आहेत. त्यांच्या जोपासनेसाठी आपल्याला काय काय करता येईल? तुम्ही चित्रं काढू शकता किंवा चिकटवू शकता.

## संगीत

मला पण..





# संघट्ट करणे, वस्तू गोळा करणे

मी सुद्धा



चित्र काढणे

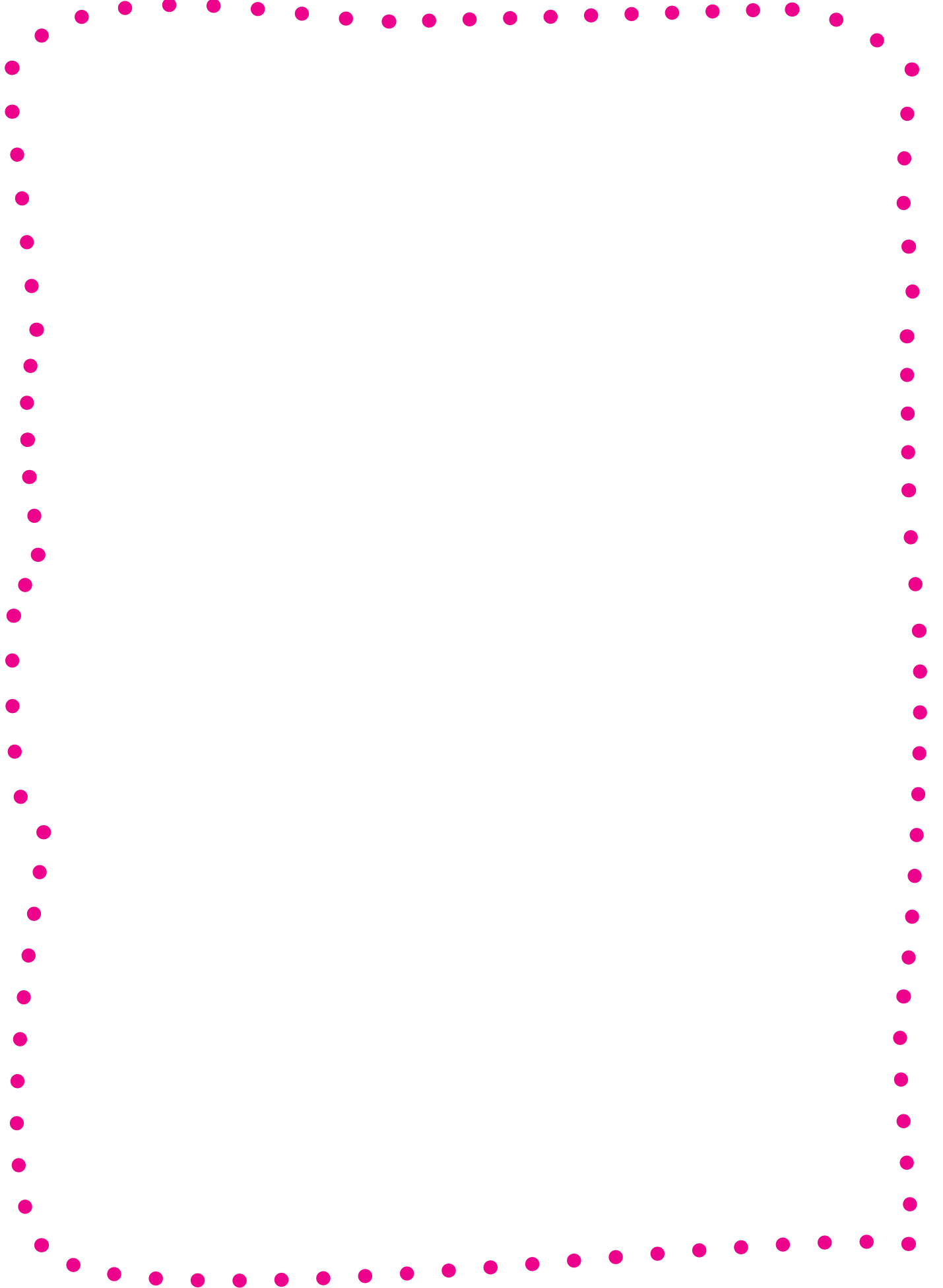
तुम्हाला माहिती असलेल्या छंदांची यादी तयार करा.

Handwriting practice area with 15 horizontal wavy lines.

तुम्हाला कोणता छंद आहे? तो छंद तुम्ही कसा जोपासता, आतापर्यंत तुम्ही त्यासाठी काय काय केलं आहे, तुमच्याकडे विशेष काही माहिती किंवा संग्रह आहे का ते तुमच्या मित्र-मैत्रिणींना सांगा.

Handwriting practice area with 10 horizontal wavy lines.

तुमच्या छंदासाठी तुम्ही काय काय करता त्याचं छानसं चित्र काढा.



लोकांनी जोपासलेल्या छंदांच्या या काही कहाण्या..

## चिंध्यांपासून चांदी..

आशिमा मुखर्जी, वय वर्षे ७०, यांनी केवळ वेळ घालवण्यासाठी सुरु केलेल्या छंदांचं आता एका यशस्वी उद्योगात रूपांतर झालं आहे. त्यांच्या प्रियदर्शनी बाहुल्या हे या क्षेत्रातील एक महत्त्वाचं नाव आहे.



याची सुरुवात तेव्हा झाली जेव्हा त्यांनी वेळ घालवण्यासाठी अंड्याच्या टाकाऊ कवचावर नक्षीकाम करायला आणि उरलेल्या कापडाच्या चिंध्यांचे तुकडे शिवायला सुरुवात केली.

लवकरच तो त्यांचा छंद बनला. ४० वर्षांपूर्वी त्यांनी भरवलेल्या प्रदर्शनाने त्यांच्या आयुष्याला कलाटणी दिली. या चिंध्यांच्या बाहुल्यांना विविध प्रदर्शनात, हस्तकलेच्या दुकानांतून मागणी आली. सध्या दर महिन्याला अशा ७०० हून अधिक बाहुल्या बनवल्या जातात. त्यांची मुलगी देवीप्रिया आता हा उद्योग सांभाळते.

आशिमा मुखर्जींचा छंद त्यांना कसा उपयोगी पडला?

## आगपेट्यांचं वेड आणि आठवणी ...

काही लोकांसाठी त्यांचे छंदच त्यांचं वेड बनतं. असंच शिवरूप तिवारींच्या बाबतीत घडलं. मोफत मिळालेल्या आगपेट्या जमवणं हा त्यांचा छंद! खरं तर नादच म्हणा ना. १९७५ मध्ये व्यवसायासाठी एका दौऱ्यादरम्यान इंडियन एअरलाइन्सच्या विमानप्रवासात मोफत मिळालेल्या एका आगपेट्यांनं त्यांचं लक्ष वेधून घेतलं. आणि त्यांच्या छंदाची सुरुवात झाली. त्यांच्याकडे काळजीपूर्वक जमवलेल्या ३,००० रंगीबेरंगी आगपेट्यांचा संग्रह आहे. ह्या संग्रहात जगातील बहुतेक सर्व देशातील हॉटेल, बँका, उपहारगृहे, विक्रीच्या गोष्टी, क्लब, शासकीय विश्राम-गृहे, आंतरराष्ट्रीय विमानतळे अशा सर्व ठिकाणी मोफत भेट म्हणून मिळालेल्या आगपेट्यांचा समवेश आहे.

या आगपेट्यांचे काय करणार असं विचारल्यावर तिवारी म्हणाले, 'या काड्यापेट्या मला माझ्या मित्रांची आठवण करून देतात आणि माझं मन विविध, सुंदर माणसांच्या आणि ठिकाणच्या सुखद आणवणींनी भरून येतं.'

तुम्ही रिकाम्या आगपेट्यांचं काय करता? आगपेट्यांवर तुम्ही कोणती चित्रं पाहिली आहेत?

## त्यांचा छंद ठेवतो लाकूड चकचकीत ...



पूर्वी लष्करात वैद्यकीय अधिकारी असणारे कर्नल टॉमी वर्गीस यांना गेल्या 38 वर्षांपासून पाण्यातून वाहत आलेली लाकूडं गोळा करण्याचा नाद आहे. सध्या त्यांच्याकडे विविध आकाराची छोटी मोठी ५०० लाकूडं आहेत.

‘अशा प्रकारचं जे लाकूड पाण्याबरोबर वाहत येतं ते नैसर्गिक घटकांची प्रक्रिया होऊन अधिक पक्कं बनलेलं असतं. पाण्याचे झरे, ओढे, नदी पात्रात आणि समुद्रकिनारी अशी लाकूडं सापडतात. अशा वाहत येणाऱ्या लाकूडांचा नैसर्गिक रंग तसाच राहतो. तो माणसांनी बनवलेला नसतो, त्यामुळे तो विलक्षण सुंदर आणि वेगळाच असतो. मुख्य म्हणजे अशी लाकूडं मुद्दाम ठरवून तयार करता येत नाहीत’, ते म्हणाले.

त्यांचा संग्रह मुख्यत्वेकरून आसाम, अंदमान व निकोबार बेटं आणि भारत-तिबेट सीमाप्रांत या भागांतील लाकूडांचा आहे. या लाकूडांचे विविध आकार व रूपं निसर्गाच्या अद्भुत करणीची साक्ष देतात.

(संदर्भ: हिंदू, मे २३, २००८)

## आपण जमवू शकू अशा निसर्गातील तीन गोष्टींची नावं लिहा. त्या कुठे सापडतील?

---



---



---



## पुण्याचा हरित मानव

हे सगळं सुरु करून दोन दशकं उलटून गेली. पण ५३ वर्षांच्या रघुनाथ ढोलेंचा उत्साह जराही कमी झालेला नाही. त्याची सुरुवात झाली त्यांच्या बागकामाच्या छंदातून. ते लहान असताना एक दिवस कुणीतरी त्यांना पाच रूपये दिले. त्यातले ३ रूपये भेटवस्तूंवर खर्च केल्यावर उरलेल्या दोन रूपयात त्यांनी एक रोप खरेदी केलं आणि त्यांच्या घराजवळ लावलं. ‘ते रोप वाढून त्याचं झाड झालेलं पाहताना माझा ऊर आनंदाने भरून आला. तेव्हाच मी ठरवलं की मोठा झाल्यावर मी

असंच काहीतरी करणार.’ ढोलेंकाका सांगतात.

त्यांचा ठाम विश्वास आहे की झाडं लावणं हे कर्जाची परतफेड करण्यासारखं आहे. ‘आपण आपल्या भोवतालच्या झाडांकडून कर्ज घेतलं आहे. त्यांनी पुरवठा केलेल्या प्राणवायूचं मूल्य न मोजण्याइतकं आहे.’

## रघुनाथ ढोलेंचा छंद इतरांच्या उपयोगी पडेल का? कसा?

---

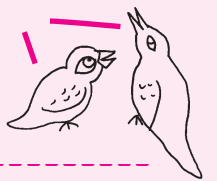


---



---

वा!



छंदही उपयोगी पडू शकतात. काय सांगता...

## चला, आपल्या शरीराकडे पुन्हा एकदा नजर टाकूया.

कोणती गोष्ट तुम्हाला निरोगी ठेवते? मला सांगा, कशामुळे तुम्ही आनंदी राहता ते.



लोहयुक्त अन्न आणि  
क जीवनसत्व  
असलेली फळं



मित्रमैत्रिणींबरोबर  
गप्पा आणि दंगा  
मरुती

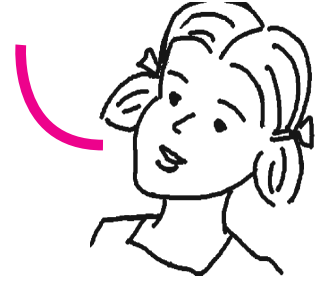


पोळी-भाजी  
असलेला  
समतोल आहार

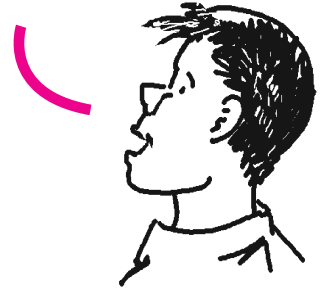


रोज व्यायाम.  
सायकलवर एखादी  
चक्कर किंवा मित्रमैत्रिणीं  
बरोबर लगोरीचा सामना

दुकानातील थंड पेयं  
आणि तळलेल्या  
पदार्थांना रामराम बरं!



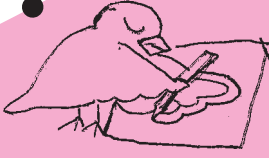
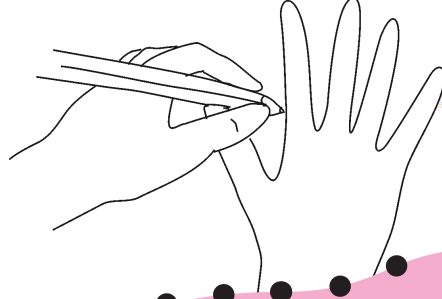
रिकाम्यावेळेत शब्दकोडी  
किंवा सुडोकु सोडवणे



तुम्हाला माहीत असणाऱ्या इतर गोष्टी दिलेल्या जागेत लिहा.

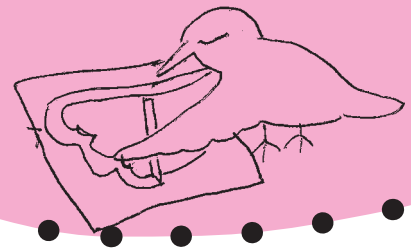
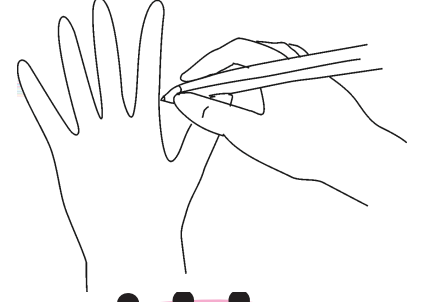
# मुली आणि मुलगे

खालील चौकटीत तुमच्या एका हाताचं रेखाटन काढा. आता त्या रेखाटनाच्या आत, तुमच्या घरातल्या व आजूबाजूच्या मुली/स्त्रिया जी जी कामं करतात, ती लिहून काढा.





खालील चौकटीत तुमच्या दुसऱ्या हाताचं रेखाटन काढा. आता त्या रेखाटनाच्या आत, तुमच्या घरातले व आजूबाजूचे मुलगे/पुरुष जी जी कामं करतात, ती लिहून काढा.



## मुलगे आणि मुली यांच्या कामातील तीन फरक लिहा.

१. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
२. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
३. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

खालील प्रश्न वाचा. तुम्हाला योग्य वाटणाऱ्या उत्तरावर खूप करा.

मुली क्रिकेट खेळू शकतात का? हो/नाही  
क्रिकेट खेळणाऱ्या मुली अधिक दिसतात की मुलगे? मुली/मुलगे

मुलगे घरकामात मदत करू शकतात का? हो/नाही  
घरकाम करताना मुली अधिक दिसतात की मुलगे? मुली/मुलगे

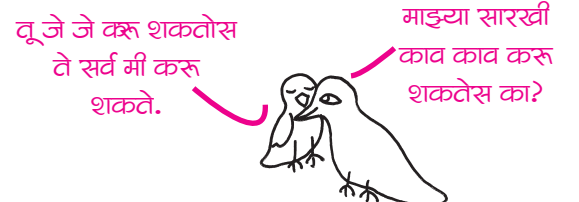
पुरुष स्वयंपाक करू शकतात का? हो/नाही  
स्वयंपाक करताना स्त्रिया अधिक दिसतात की पुरुष? स्त्रिया / पुरुष

मुली बाहेरची कामं करू शकतात का? हो/नाही  
दुकानात मुली अधिक जातात की मुलगे? मुली/मुलगे

मुलींना घरात जास्त कामं करायला लावली जातात का? हो/नाही  
कपडे धुताना, साफसफाई करताना आणि घरात मदत करताना  
मुली अधिक दिसतात की मुलगे? मुली/मुलगे

मुली सायकल चालवू शकतात का? हो/नाही  
सायकलवर शाळेत जाताना मुली अधिक दिसतात की मुलगे? मुली/मुलगे

मुलगे मुलीपेक्षा जास्त खेळतात का? हो/नाही  
शाळेच्या वेळेत किंवा शाळेनंतर, मैदानावर खेळताना मुली अधिक दिसतात की मुलगे?  
मुली/मुलगे



मुलगे त्यांचे कपडे स्वतः धुवू शकतात का?  
स्वतःचे कपडे धुताना मुली अधिक दिसतात की मुलगे?

हो/नाही  
मुली/मुलगे

मुलींना रात्री घराबाहेर जायची परवानगी असते का?  
घरी ठराविक वेळेच्या आत येण्याचं बंधन कुणावर असतं?

हो/नाही  
मुली/मुलगे

मुलींना मुलांपेक्षा कमी अन्न पुरतं का?  
कोणाला जास्त खायला मिळतं?

हो/नाही  
मुलांना/मुलींना

मुलींना कोणत्याही प्रकारचे कपडे घालायची परवानगी असते का?  
कोणते कपडे घालावेत याबाबत कोणाला अधिक बंधने सहन करावी लागतात?  
मुली/मुलगे

अजूनही समाजात मुलींना मुलग्यांपेक्षा कितीतरी जास्त बंधनं सहन करावी लागतात. का?

मुलींनी घरामध्ये मुलांपेक्षा जास्त काम करणं योग्य आहे का? तुम्हाला काय वाटतं?  
का ते सांगा.

या चित्राकडे पहा.

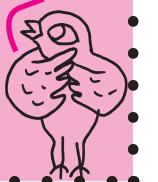
काही जण काम करत आहेत आणि काही जण खेळत आहेत किंवा आराम करताहेत.



हेच चित्र आता नव्याने काढा.

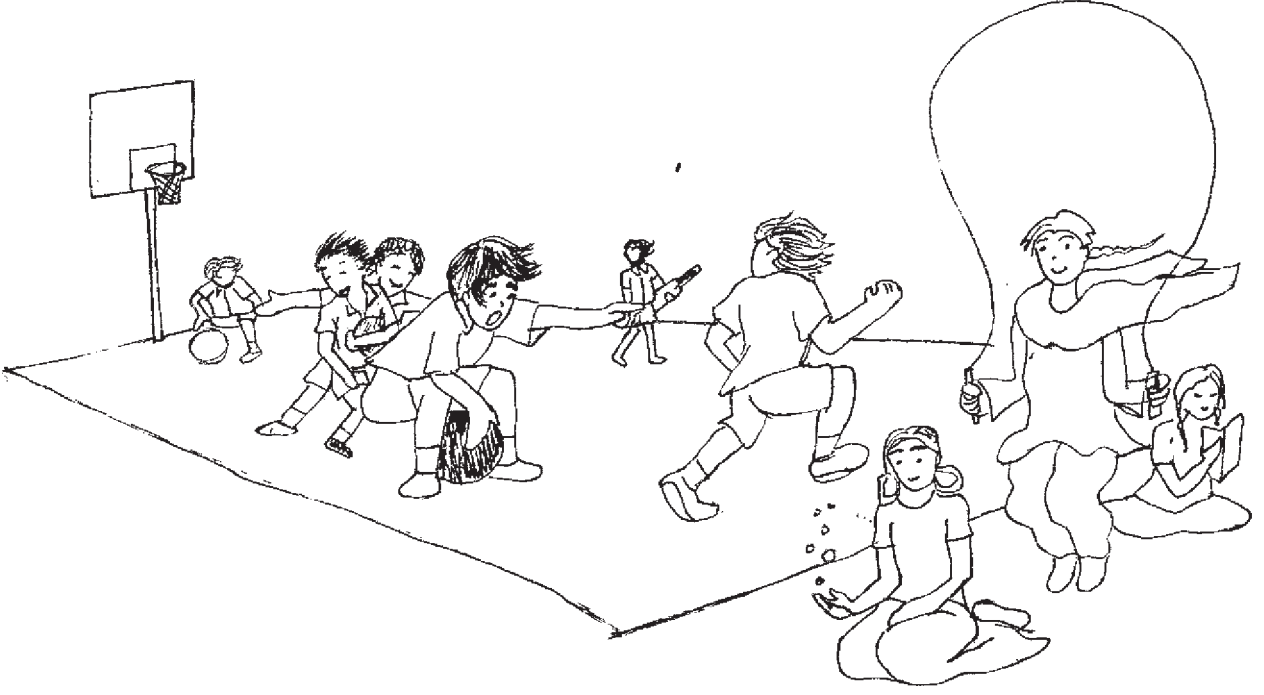
पण त्यात कुटुंबातील सर्वजण मिळून काम करताहेत असं दाखवा.

किती छान!



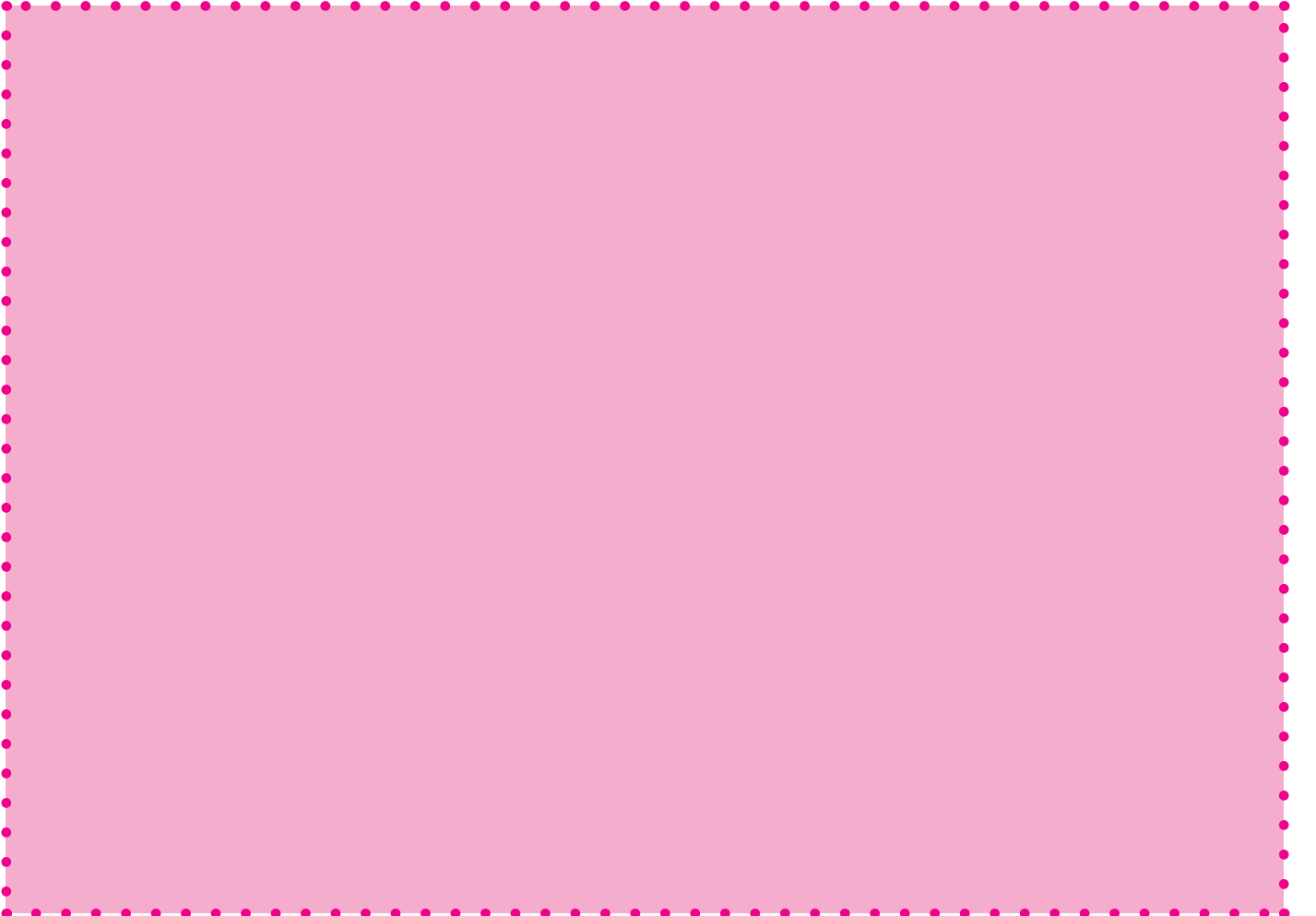
आता हे चित्र पहा.

या चित्रात मुलगे मैदानात खेळत आहेत आणि मुली मात्र बाजूला वेगळे खेळ खेळताहेत.



हे चित्र पुन्हा काढा.

मुलं-मुली मैदानात एकत्र खेळताना दाखवा.



काही गोष्टी मुलींना त्या केवळ मुली आहेत म्हणून नाकारल्या जातात. अशाच इतर गोष्टी खाली लिहा.

१. मुलींना समान विश्रांती, खेळण्यासाठी समान वेळ आणि पुरेसा पौष्टिक आहार दिला जात नाही.

२. \_\_\_\_\_
३. \_\_\_\_\_
४. \_\_\_\_\_
५. \_\_\_\_\_

मुला-मुलींमधील भेदाचे जास्त फायदे मुलगांना मिळतात. पण त्यांना काही बंधनही सहन करावी लागतात. ते केवळ मुलगे असल्यामुळे त्यांना काही गोष्टी नाकारल्या जातात. अशा गोष्टी इथे लिहा.

१. मुलांची इच्छा असली तरी ते घरकाम करू शकत नाहीत.

२. \_\_\_\_\_
३. \_\_\_\_\_
४. \_\_\_\_\_
५. \_\_\_\_\_

## मुला-मुलींना हवे समान हक्क नको कमी नको जास्त

अन् पक्ष्यांनाही!



मुलगी म्हणून, मुलींवरची बंधनं कमी करण्यासाठी तुम्ही करू शकाल अशा तीन गोष्टी लिहा.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

मुलगा म्हणून, मुलींवरची बंधनं नष्ट करण्यासाठी तुम्ही करू शकाल अशा तीन गोष्टी लिहा.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



उद्यापासून आपण उठल्याबरोबर केर काढायचा असं काल रात्री झोपताना राजूने पछं ठरवलं होतं. पण आज राजू उठला तेव्हा संपूर्ण घराचा केर काढून झाला होता.

राजूने काय करायला हवं?

---



---



---



---

मीना आणि सतीश ही चुलत भावंडं एकाच वर्गात शिकतात. त्यांच्या एकत्र कुटुंबात रात्री जेवून झाल्यावर मीना आवरण्यासाठी आईला मदत करते. आज सगळ्यांचं जेवून झाल्यावर सतीशाने ताटं वाट्या गोळा करायला सुरुवात केली. मीनाला मोठ्या माणसांसमोर जरा अवघडल्यासारखं वाटलं. ती सतीशला म्हणाली, अरे तू कशाला करतोस? मी करतेय ना!

सतीशाने शाळेतच निर्धार केला होता. तो म्हणाला,

---



---



---



गेले काही दिवस जाॅनी आपले कपडे, आपलं ताट वाटीसुद्धा आपली आपणच धुतो. त्याच्या वर्गातली मुलं त्याला मुलींची कामं करतो म्हणून चिडवतायत.

जाॅनी काय करेल?

---



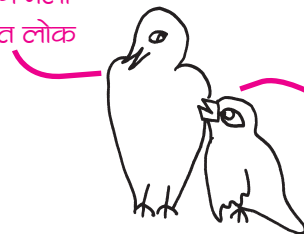
---



---



मी ठरवल्याप्रमाणे मला वागूच वेत नाहीयेत लोक



लोकांना सवय व्हायला थोडा वेळ लागेलच की!

## आल्थिया गिब्सन

अलिकडच्या काही वर्षात आपण अनेक कृष्णवर्णीय खेळाडू टेनिस आणि इतरही खेळ खेळताना पाहतो. पण १९५०पर्यंत, कृष्णवर्णीय खेळाडूंना टेनिसच्या सामन्यांमध्ये भाग घ्यायची परवानगी नव्हती. केवळ त्यांचा वर्ण काळा असल्यामुळे. अनेक कृष्णवर्णीय स्त्री आणि पुरुष टेनिसच्या मानाच्या स्पर्धांमध्ये खेळू शकत नसत. पण एका अमेरिकन कृष्णवर्णीय स्त्रीने हे बदलून दाखवले आणि १९५७ आणि ५८ अशी लागोपाठ दोन वर्षे तिने विम्बल्डनचं पदक जिंकलं. यामुळे आर्थर अँश आणि अलिकडच्या काळात व्हिनस व सेरेना विल्यम्स सारख्या कृष्णवर्णीय खेळाडूंनाही विम्बल्डन आणि इतर टेनिस स्पर्धांचे दरवाजे खुले झाले. पण हे वाटतं तितकं सोपं नव्हतं.

आल्थियाचा जन्म न्यूयॉर्कमधील हार्लेम या कृष्णवर्णीय वसाहतीत झाला. तिथेच ती लहानाची मोठी झाली. पाच भावंडांमध्ये ती सर्वात मोठी होती. जन्मापासूनच ती खेळांमध्ये तरबेज होती. ती एका अत्यंत गरीब व वंचित कुटुंबात वाढली. तिच्या टेनिसच्या वेडामुळे ती घरातच रबरी चेंडूने सराव करीत असे. आधी फ्रेड जॉन्सन व नंतर डॉ. इ. टी. ईटन यांच्याकडे तिने टेनिसचं प्रशिक्षण घेतलं. वयाच्या १५ वर्षी ती कृष्णवर्णीयांकरिता असलेल्या स्पर्धांमध्ये एकेरी सामान्यांत विजेती ठरली. आफ्रिकन महिलांची टेनिस स्पर्धा (एटीए) तिने एकदा-दोनदा नव्हे तर सलगपणे तब्बल दहा वेळा जिंकली. तिच्या कृष्णवर्णीयतेमुळे (काळ्या रंगामुळे) ज्यांनी तिला खुल्या स्पर्धांमध्ये खेळायला नकार दिला, त्यांना शेवटी नियम बदलावे लागले. व तिला स्पर्धेस निमंत्रित करावे लागले. बाकी सगळा इतिहास आहे. आल्थिया गिब्सन ही विम्बल्डन जिंकणारी पहिली कृष्णवर्णीय महिला ठरली.

## लोह स्त्री

यमुना पवार, तीन मुलं असणारी ही एक विधवा. पुणे महानगरपालिकेतील खडीदाबयंत्र चालवणारी एकमेव महिला चालक आहे. सर्व प्रकारच्या विरोधांना तोंड देऊन आणि प्रस्थापित चाकोरी मोडून यमुनाताईंनी साधारण वीस वर्षापूर्वी रोडरोलरचं चाक हातात घेतलं. गेल्या १८ वर्षांपासून कंत्राटी कामगार म्हणून काम करणाऱ्या यमुनाताई गेली तीन वर्षे हे अवाढव्य वाहन चालवित आहेत. गवत साफ करणे, प्रभागीय कार्यालयात सफाई, डांबरी रस्ता बनवणे अशा प्रकारच्या कामातून त्यांनी महानगरपालिकेमध्ये कामाला सुरुवात केली. त्या रोडरोलरची सफाई आणि वंगण करणे अशी कामे करीत.

‘एकदा रस्त्याचं डांबरीकरण चालू असताना, मी स्वतःलाच आव्हान दिलं आणि हे यंत्र चालवायचं ठरवलं. त्याचा चालकही कंत्राटी कामगार होता आणि त्यानं मला ते चालवायला शिकवलं. त्या दिवसापासून मी हा रोलर चालवायचा असं ठरवून टाकलं.’ यमुनाताई म्हणतात.

पण हे सोपं नव्हतं. त्यांच्या काही वरिष्ठांना हे मान्य नव्हतं आणि यमुनाताईंनी पूर्वीचं कार्यालय सफाईचं काम करावं असं त्यांचं म्हणणं होतं. पण यमुनाताई मागे सरल्या नाहीत आणि त्यांनी आपलं गाऱ्हाणं महापौर आणि आयुक्तांपुढे मांडलं. त्या यंत्राला वंगण करत राहिल्याच पण रोलरचा पूर्ण ताबा मिळावा अशी मागणी केली. यमुनाताई आता पुणे महानगरपालिकेतील एकमेव महिला रोडरोलर चालक आहेत. आता हे पद औपचारिकरित्या मिळावं याची त्या आतुरतेने वाट पाहत आहेत.



# माझी निवड...

माझी निवड मी  
स्वतःच करते



या काही कथा आहेत. या कथांमधील घटनांमध्ये मुलांनी काही ना काहीतरी भूमिका बजावली आहे. आणि त्यांच्या त्या कृतीचा किंवा भूमिकेचा काही ना काही परिणाम देखील झाला आहे. अशा कृतींची नोंद घ्या. त्याचप्रमाणे ती कृती किंवा निर्णय अशा प्रकारे बदला की ज्यामुळे घटनेतून वेगळा परिणाम साधेल, असा परिणाम की ज्यामुळे मुलांना समान वागणूक मिळेल.

## १. आईबाबांनी बहिणीला सहलीला पाठवायला नकार दिला.

शमा दिवसभर रडतेय. तिला शाळेच्या सहलीला जायचंय. तिचे सगळे मित्रमैत्रिणी सहलीला निघालेत. पण तिचे बाबा तिला जाऊ देत नाहीयेत. अमर शमाचा मोठा भाऊ आहे. तो जे मागेल ते त्याला मिळतं. गेल्या वर्षी तो शाळेच्या गिर्यारोहण सहलीला गेला तेव्हा आईने त्याच्यासाठी खास पराठे बनवले होते. जेव्हा शमाने त्याला सांगितलं की बाबा तिला जाऊ देत नाहीयेत तेव्हा त्याने फारसं लक्ष दिलं नाही. त्याला वाटलं शमानं जाण्याची काहीच गरज नाही. बाबांचा निर्णय बरोबरच असणार असंही त्याला वाटलं. शमाने सतत विनवण्या करूनदेखील त्याने तिची बाजू घेतली नाही.

शमा चुणचुणीत आणि हुशार मुलगी आहे, पण घराबाहेर ती लाजाळू आणि अलिप्त बनते. तिला काही कामासाठी बाहेर जायला सांगितलं की तिला अतिशय असुरक्षित वाटतं, भीती वाटते. नवीन जागी जाण्याचं किंवा नवीन लोकांना भेटावं लागेल असे कार्यक्रम ती शक्यतो टाळते. ती घरगुती कामं करण्यात वेळ घालवते आणि क्वचितच बाहेर पडते. अभ्यासदौऱ्यासाठी सर्व मुलांना बाहेर जायला सांगितलं तेव्हाही ती सर्वांबरोबर गेली नाही.

अमर नेहमीच आपल्या मित्रमंडळींमध्ये मग्न असतो आणि तिच्याबरोबर कुठेही जायला नकार देतो. शमाने माझ्याबरोबर येणार का असं विचारलं तर, भित्री भागूबाई म्हणून तिला चिडवतो. 'बाहेरचं तुला काहीच माहीत नसतं आणि तू किती घाबरट आहेस' असं तो तिला सतत म्हणत असतो.

आपल्या बहिणीला सहलीला जाण्यासाठी मदत न करण्याचा छोटासा निर्णय, तिच्या आयुष्याची दिशा बदलू शकतो. एखाद्या छोट्या कृतीचा फार दूरगामी परिणाम होऊ शकतो.

ही गोष्ट वाचा आणि अमर शमाला कशाप्रकारे आणि कुठेकुठे मदत करू शकला असता ते शोधा. नंतर अमर शमाला मदत होईल असं काय वेगळं वागू शकला असता ते लिहा.

१. ~~~~~
२. ~~~~~
३. ~~~~~
४. ~~~~~
५. ~~~~~

## २. माड्या वर्गातला एक मुलगा अतिशय हळवा होतो आणि रडू लागतो.

मी सहाव्या इयत्तेत शिकतो. एक दिवस माड्या शेजारी बसणारा सुशील रडायला लागला. त्याला तसं रडताना बघून मला हसू आवरलं नाही. तो तसा उंच आणि तगडा आहे आणि काही झालं तरी तो वर्गाचा मॉनिटर आहे. तो रडतो असं कसं होऊ शकतं?

आम्ही सगळ्यांनी म्हणजे आमचा कंपू ज्यात बहुतेक मुलगे आणि अगदी थोड्या मुली आहेत, एकमेकांकडे पाहिलं आणि काहीबाही बोललो. खरंतर त्याच्याकडे जावं आणि त्याला काय होतंय असं विचारावं असं मला वाटत होतं. पण मला माझं हसू मात्र आवरलं नाही. मला असंही वाटलं की माझे मित्रमैत्रिणी मला चिडवतील. नंतर आमच्या वर्गशिक्षकांनी आम्हाला सांगितलं की त्याच्या घरातील कुणीतरी खूप आजारी आहे. त्यामुळे सुशील खूप अस्वस्थ होता.

दुसऱ्या दिवशी मी त्याच्याशी बोलण्याचा प्रयत्न केला परंतु तो थोडा काळजीत पडलेला दिसला. त्याने कदाचित आमचं बोलणं ऐकलं असेल. अनेक दिवस गेले... सुशील आमच्याशी वर्गात कधीच बोलला नाही. तो एकटा बसून राहायचा आणि वाचायचा. त्याच्या घरात काहीतरी घडलं होतं. तो खूप अस्वस्थ दिसायचा पण त्यानंतर तो वर्गात पुन्हा कधीच रडला नाही.

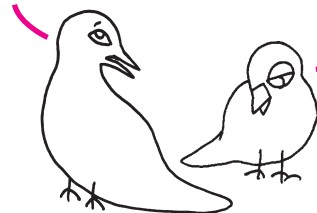
त्याने इतर मुलांशी बोलणं बंद केलं. एखाद्यानं त्याला दुखावलं तर तो त्याला जोरात मारायचा. किंवा कधी कधी पूर्ण दुर्लक्ष करून निघून जायचा.

सुशीलला मदतीची गरज आहे असं तुम्हाला वाटतं का? मी त्याला कशाप्रकारे मदत करू?  
सुशीलशी मी कसं वागू ज्यामुळे त्याचा माड्यावर विश्वास बसेल?

१. ~~~~~
२. ~~~~~
३. ~~~~~
४. ~~~~~
५. ~~~~~

मी त्याला  
हसणार नाही.

माझं लक्ष आहे  
हं तुझ्यावर!



### ३. शाळेत मोठी मुलं एका लहान मुलाला त्रास देत आहेत.

एक दिवस सना आणि जतिन शाळेतून घरी परतत होते. ते दोघेही सातव्या इयत्तेत शिकतात आणि स्कूलबसने शाळेत जातात. चौथीत शिकणाऱ्या मिहीरने अलिकडेच या शाळेत प्रवेश घेतला आहे आणि तोही त्यांच्याबरोबरच येतो. बसमधली मोठी मुलं त्याला चिडवतात. त्यांच्या शेजारी बसू देत नाहीत आणि तो उभा असताना त्याच्या डोक्यावर टप्पल मार, दप्तर खेच किंवा त्याच्या बुटाच्या लेस बांधून त्याला हैराण करतात.

सनाने एकदा त्यांना थांबवण्याचा प्रयत्न केला परंतु जतिनने तिला 'तू मध्ये पडू नको' असं सांगितलं. तसं केलं तर मोठी मुलं त्यालासुद्धा त्रास देतील असं त्याला वाटलं. तो तिला म्हणाला, की मुलगे अशाच प्रकारे मोठे आणि 'रफ-टफ' बनतात.

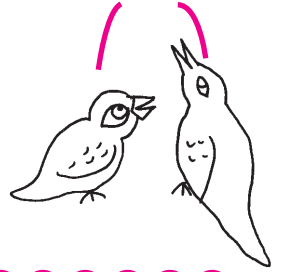
काही दिवसांनी मिहीरने स्कूलबसने येणं बंद केलं. त्याची आई त्याला शाळेत सोडायला लागली. तेव्हा सनाला कळलं की मोठी मुलं मिहीरला अजूनही त्रास देताहेत. तेव्हा तिने काहीतरी करायचं ठरवलं. एक दिवस शाळा सुटल्यावर ती मिहीरला भेटली व काही मदत हवी आहे का असं विचारलं. मिहीर रडू लागला आणि त्याने तिला काही तरी मदत करायला सांगितलं. ती त्याच्या आईशी बोलली आणि नंतर तिच्याबरोबर शाळेच्या मुख्याध्यापकांकडे गेली. त्या मोठ्या मुलांना शिक्षा झाली आणि त्यांना मिहीरपासून दूर रहा असं बजावण्यात आलं.

आता मिहीर खुश असतो आणि बसने शाळेत येतो जातो.

चल लवकर चल.  
ती आगाऊ धार आली बघ.

सनाने मिहीरला मदत करण्यासाठी काय केलं?

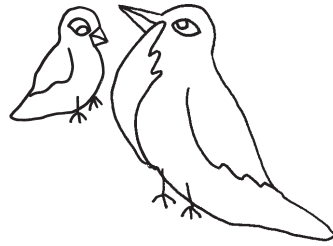
१. ~~~~~
२. ~~~~~
३. ~~~~~
४. ~~~~~
५. ~~~~~



आपल्या वागण्याचा किंवा आपण काय ठरवतो याचा  
आपल्या आजूबाजूच्या लोकांवर परिणाम होत असतो.

तुमच्या एखाद्या मित्राला किंवा मैत्रिणीला तुमच्या मदतीची गरज आहे का?  
जर असेल, तर तुम्ही कशा प्रकारे मदत करू शकता?

१. \_\_\_\_\_
२. \_\_\_\_\_
३. \_\_\_\_\_
४. \_\_\_\_\_
५. \_\_\_\_\_



## स्वतःला जपा. 'नाही' म्हणायला शिका.

आपल्याला खूपदा असं वाटत की नाही म्हणावं. इथे काही उदाहरणं दिली आहेत.

१. जर माझ्या मित्राने मला मारलं तर मी म्हणेन “ मला मारू नकोस. मला मारलेलं आवडत नाही” .
२. माझ्या मैत्रीणीने मला तिची बॅग उचलायला सांगितलं आणि मला ती उचलायची नसली तर मी म्हणेन “-----” .
३. माझ्या वर्गातील मित्रमैत्रीणींचा एक कंपू सिनेमाला जात असेल. मला जायचं नसेल. मी आईबाबांशी बोललो नसेन किंवा त्यांना विचारलं नसेल तर मी म्हणेन “-----” .
४. शाळेमध्ये अमनला पाण्याच्या नळापाशी मुलं चिडवत असतील. आणि मला ते म्हणाले, “ उडव त्याच्या अंगावर पाणी.” तर मी म्हणेन “-----” .
५. एक माणूस माझ्याकडे जसा बघतो आणि माझ्याशी बोलतो ते मला बिलकुल आवडत नाही. तर मी त्याला म्हणेन, “-----” .
६. माझ्या वर्गाजवळ मुलं एका कुत्र्याला नेहमी मारत असतात. मला त्यांना थांबवायचं आहे. तर मी म्हणू शकेन “-----” .

नाही म्हणता येणं फार महत्त्वाचं आहे. जेव्हा आपल्याला एखादी गोष्टी करावीशी वाटत नसेल, कसं तरीच वाटत असेल, आपण काहीतरी चुकीचं करतोय असं वाटत असेल तेव्हा नाही म्हणायला पाहिजे.

दरवेळेस नाही म्हणणं तितकंसं सोपं नसतं. आपल्याला नाही म्हणताना काय काय अडचणी येतात? काही वेळा ती व्यक्ती वयाने मोठी असते किंवा आपले शिक्षक किंवा कोणीतरी अशी की ज्याला आपण फारसं ओळखत नाही. अशावेळी युक्तीने नाही म्हणावं लागतं.

इथे नाही म्हणण्यासाठी काही युक्त्या दिल्या आहेत. तुम्ही ज्या वापरू शकता त्यावर खूप करा.

स्पष्ट शब्दात सांगा - नाही म्हणजे नाही.

लिहून काढा आणि संबंधित व्यक्तीला द्या.

नाही, ना-ही, नाही

शांतपणे, नम्रपणे सांगा, “ नाही, मला नाही वाटत मला ते जमेल.”

सांगा “मला त्याबाबत विचार करावा लागेल.”

अगदी ठाम रहा. उद्धटपणे बोलू नका.

स्पष्ट सांगा “नाही, मला वेळ नाही”



नाही म्हणायची वेळ येण्याआधीच घरी थोडा सराव करून घ्या. अजूनही तुम्हाला अवघड वाटत असेल तर मित्रमैत्रीणींची, आईवडिलांची किंवा शिक्षकांची मदत घ्या.

# व्यात येताना



## वाढत असताना

तुम्ही वाढत असताना, तुमच्या शरीरात अनेक बदल होत असतात. हे बदल साधारणपणे वयाच्या १० व्या वर्षापासून सुरु होतात. ते लवकर किंवा उशिराही होऊ शकतात. तुमचेच कपडे आणि चपला तुम्हाला एकाएकी लहान होऊ लागल्याची जाणीव होते. याच काळात तुम्ही तुमच्या शरीरविषयी आणि दिसण्याविषयी जास्तच जागरुक होऊ लागता.

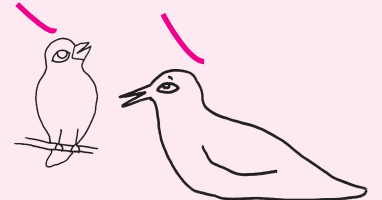
तुमची त्वचा कदाचित जास्त तेलकट व्हायला लागते आणि चेहऱ्यावर मुरुमं यायला लागतात. तुमची वाढ आता खूप वेगाने होते आणि तुम्हाला भूकही जास्त लागते. घामाचं प्रमाण वाढतं. काखेत आणि दोन मांड्यांच्या मध्ये लघवीच्या जागेजवळ केस वाढू लागतात. जननेंद्रियांचा विकास होतो.

चेहरा सतत गार पाण्याने स्वच्छ धुणे (पण खूप साबण लावून नव्हे), भजी, फरसाण, वडे, वेफर्स व बर्गरसारखे पदार्थ टाळण्याने आणि कच्चे खाण्याने मुरुमांना प्रतिबंध करता येतो. तुम्हाला आता जास्त आहाराची गरज आहे. फळं, भाज्या आणि दूधयुक्त संतुलित आहार तंदुरुस्त राहण्यासाठी आणि तरतरीत दिसण्यासाठी उपयोगी ठरतो.

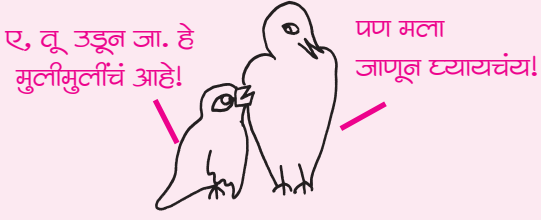
हे बदल होतात कारण वयात येताना शरीरातील अंतःस्त्रावी ग्रंथी आणि पुनरुत्पादन संस्थेचे अवयव कामाला लागतात. अंतःस्त्रावी ग्रंथीसंस्थेचे अवयव शरीरात वेगवेगळी रसायने तयार करतात. त्यांना संप्रेरके किंवा हार्मोन्स म्हणतात. वयात येतानाच्या काळात काही संप्रेरके नव्याने तयार व्हायला लागतात. मुलगे आणि मुली दोघांमध्येही ही संप्रेरके असतात पण दोघांमध्ये ती वेगवेगळ्या प्रकारची आणि विविध प्रमाणात असतात. आणि म्हणूनच मुलींमध्ये आणि मुलांमध्ये वेगळ्याप्रकारचे बदल दिसतात. चला आपण असे काही बदल पाहू या.....

रेड बुक (तार्शी, नवी दिल्ली) या पुस्तकावर आधारित

माणसं  
अगदीच  
मंद!  
किती वेळ लावतात  
मोठं व्हायला...







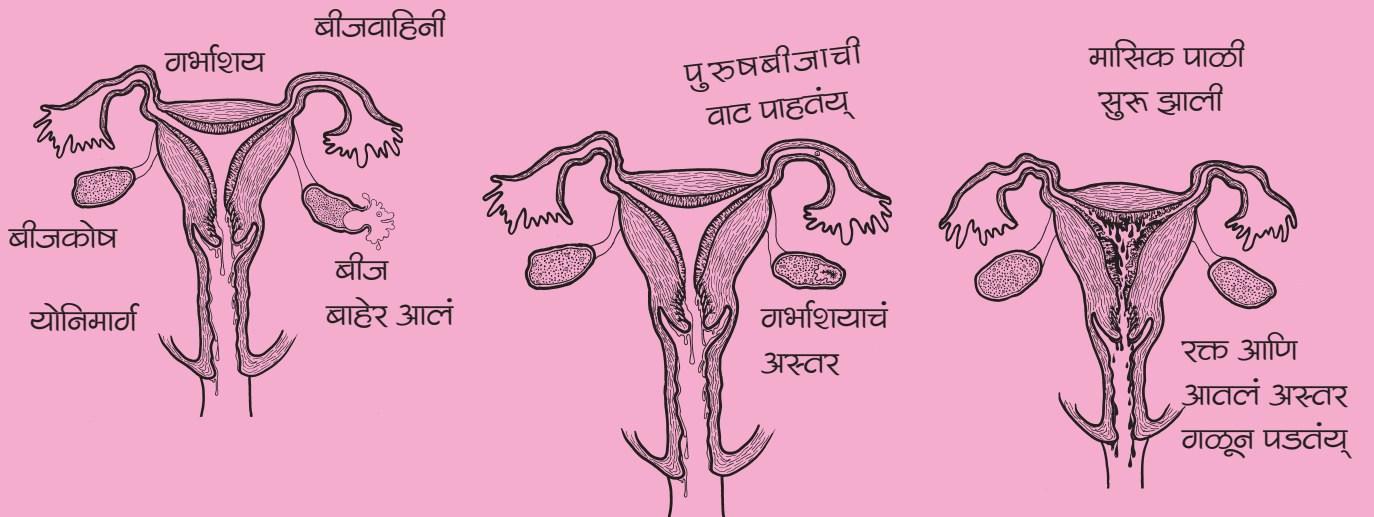
# मुली

मुलगी वयात यायला लागली की तिच्या शरीरात अनेक बदल घडू लागतात. तिचे स्तन वाढू लागतात. स्तन वाढताना क्वचित दुखतात किंवा हळवे होतात. पण काही काळात हे थांबतं. स्तनांचा आकार गोलाकार, निमुळता, बसका, लांबुळका असतो. तसेच वय व प्रकृतीनुसार स्तन मऊ किंवा कडक असतात. दोन्ही स्तन एकसारख्या आकाराचे असतात असं नाही. स्तनांच्या टोकांना स्तनाग्रे किंवा बोंडे म्हणतात. ती रंगाने गडद आणि स्पर्श वा तापमानाला अतिशय संवेदनशील असतात. स्त्री गरोदर असताना स्तनांमध्ये दूध तयार होते आणि बाळाची दुधाची गरज संपली की दूध बनण्याची प्रक्रिया थांबते. इतर वेळेला जर स्तनावून स्त्राव येत असेल तर डॉक्टरला दाखवणे गरजेचे आहे.

धावताना आपले स्तन हिंदकळतात. ब्रेसिअर्समुळे स्तनांना आधार मिळतो त्यामुळे धावताना, खेळताना त्रास होत नाही. प्रत्येकाच्या वाढीचा वेग वेगवेगळा असतो, त्यामुळे काही मुलींना आपल्या मैत्रिणींपेक्षा खूप लवकर ब्रेसिअर्स घालाव्या लागतात तर काहींना उशिरा. पण यात वावगं असं काही नाही. जेव्हा तुम्ही ब्रेसिअर वापरायची असं ठरवाल तेव्हा त्या खूप घट्ट किंवा खूप सैल घेऊ नका. आपल्या स्तनांवर व्यवस्थित बसणारी योग्य मापाची ब्रेसिअर निवडावी. तसंच ब्रेसिअर्स शक्यतो सुती असाव्यात आणि रंगीत नसाव्यात. रंगांमधील रसायनांचा आपल्या दुग्धग्रंथींवर वाईट परिणाम होतो. झोपताना ब्रेसिअर काढून ठेवली तर रक्ताभिसरण आणि श्वासोच्छ्वास सुलभपणे होतो.

## मासिक पाळी

या वयात स्तन वाढण्याबरोबरच इतरही महत्त्वाचे बदल होतात. साधारणपणे वयाच्या ९ ते १३ वर्षांच्या मध्ये कधीतरी, बीजकोषातून (आकृती पहा) दर महिन्याला एक बीज बाहेर पडू लागतं. दरमहा हे बीज बाहेर पडण्याच्या थोडंसं आधी, गर्भाच्या रक्षणासाठी गर्भाशयाचं अस्तर जाड होतं आणि त्यात रक्त साठवलं जाऊ लागतं. जर स्त्रीबीजाचा पुरुषबीजाशी संयोग झाला नाही तर गर्भ तयार होऊ शकत नाही. मग या रक्ताची आणि आवरणाची गरज नसते. त्यामुळे ते थोडे थोडे योनी मार्गातून बाहेर येऊ लागतं. असं काही दिवस होतं. यालाच मासिक पाळी म्हणतात. बोलीभाषेत याला 'पाळी येणे', 'बाजूला बसणे', 'कावळा शिवला' किंवा 'विटाळ झाला' असे म्हणतात.



## पाळीच्या काळात काय करावं?

मासिक पाळीच्या काळात तुम्हाला रक्त टिपून घेणारे स्वच्छ रुमाल (सॅनिटरी पॅड) किंवा कापडाची घडी वापरावी लागते. सॅनिटरी पॅड हे कापसाचे मऊ पॅड असते. काही पॅडना इलेस्टिकचा पट्टा असतो, ज्यामुळे ते जागेवर नीट बसते. हा पट्टा कमरेवर बसवा आणि पॅड तुमच्या योनीजवळ दोन्ही पायांमध्ये ठेवा. काही पॅडना चिकटपट्टी असते, जी तुमच्या चड्डीवर पॅड चिकटून बसायला मदत करते. काहीजणी टॅपोन्स वापरतात जे रक्त टिपून घेतात. हे एक विशेष लंबगोलाकार आणि साधारणपणे २ इंच लांब पॅड आहेत जे योनीमार्गाच्या आत ठेवता येतात.

पाळीवाटे दरमहा तुमच्या शरीरातून रक्त जात असल्याने समतोल आहाराची फार गरज असते. सशक्त आणि तंदुरुस्त राहण्यासाठी फळं, हिरव्या पालेभाज्या आणि दूध अवश्य घ्या. काहीजणींना कमरेच्या खालच्या भागात, पाय किंवा बेंबीच्या खाली ओटीपोटात जरासे दुखेल किंवा जड वाटेल. चालण्याने किंवा हलका व्यायाम केल्यामुळे तुम्हाला आराम वाटेल. आराम पडण्यासाठी तुम्ही गरम पाण्याच्या बाटलीने शेक देखील घेऊ शकता. जर खूपच दुखत असेल, अगदी तुम्हाला सहन न होण्याइतकं तर एखाद्या मोठ्या व्यक्तीला विचारा. नुसतंच पोट दुखतंय असा बहाणा करू नका कारण पोटदुखीवरच्या किंवा साध्या वेदनाशामक गोळ्यांचा कदाचित उपयोग होणार नाही.

वयात येताना सर्वच मुलींना मासिक पाळी येते. ती दर महिन्याला येते व ही अगदी नैसर्गिक गोष्ट आहे. काही मुली यामुळे घाबरून जातात आणि आपल्या शरीरात काही तरी विचित्र घडलंय असं समजतात. यात काहीच विचित्र किंवा वाईट नाही. उलट शरीराचं काम व्यवस्थित चालू असल्याचं आणि वाढ नीट होत असल्याचं ते लक्षण आहे. जेव्हा पाळी सुरु होते, तेव्हा शरीराला त्याची सवय नसते त्यामुळे दर महिन्याला नियमित पाळी येईलच असे नाही. साधारणपणे एक -दीड वर्षात पाळी नियमित होते. एक गोष्ट तुमच्या लक्षात आली आहे का? एकदा तुमची पाळी सुरु झाली की साधारणपणे पाळीच्या दोन आठवडे आधी पांढरा चिकट द्राव तुमच्या योनीवाटे बाहेर पडतो. जर योनीमध्ये जळजळ किंवा खाजत नसेल, या स्त्रावाला घाण वास येत नसेल तर हा स्त्रावही अगदी नैसर्गिकच आहे.

स्त्री च्या वयाच्या ४५-५५ वर्षांदरम्यान मासिक पाळी पूर्णपणे थांबते. मासिक पाळी हा काही आजार नाही. शरीराने साठवलेल्या रक्तावर बाळाचं पोषण होतं. मग ते घाण कसं असेल? हे रक्त बाहेर पडतं कारण ते शरीराला उपयोगी नसतं, घाण असतं म्हणून नव्हे! पाळी चालू असताना आंगठोळ न करणे, लोणचं किंवा आईस्क्रीम न खाणे, खेळ न खेळणे, केस न धुणे किंवा इतर काहीही न करणे अशा चाली/प्रथा आहेत. पण तसं ते का करायचं याला ठोस आधार नाही. मागच्या पिढीने त्या पुढच्या पिढीला करायला सांगितल्या म्हणून अजूनही चालू आहेत. उलट या सान्या गोष्टी आणि आपण एरवीही जे करतो ते सर्व पाळी चालू असतानाही नियमित करावं.

श्वास घेणे, पचन, रक्ताभिसरण यासारखीच मासिक पाळी  
एक नैसर्गिक क्रिया आहे. मुली वयात येतानाची ती एक महत्त्वाची  
शारीरिक प्रक्रिया आहे.

## पाळीबद्दलची सामाजिक बंधनं

मुली जशा वयात येतात आणि त्यांची मासिक पाळी सुरु होते, तशी त्यांना बऱ्याच गोष्टी करायला परवानगी नाकारली जाते. मासिक पाळी ही अपवित्र गोष्ट आहे आणि त्यामुळे आपल्या आसपासच्या गोष्टी खराब किंवा प्रदूषित होतात असा समज आहे. पण तो गैरसमज आहे.



लोणच्याला हात लावू नकोस



झाडाला प्राणी घालू नकोस



स्वयंपाक करू नकोस

पाळी सुरु असताना घातल्या जाणाऱ्या तुम्हाला माहिती असलेल्या अशा आणखी बंधनांबाबत लिहा.

अशा बंधनांचे मुलींवर, स्त्रियांवर काय परिणाम होतात?

या प्रथा किंवा बंधनांमुळे स्त्रियांना स्वतःच्या शरीराबद्दल वाईट, घाण अशा भावना निर्माण होतात. त्यामुळे अशा प्रथा बंद करायला हव्यात. त्यासाठी आपण काय करू शकू ते लिहा.

पाळीमध्ये काय करावं आणि काय करू नये किंवा काय चूक आणि काय बरोबर हे ठरवण्याची सर्वात चांगली पद्धत म्हणजे स्वतः करून पहा आणि काय घडतंय ते अनुभवा.

## स्वच्छतेच्या दृष्टीने महत्वाचं

जननेंद्रिये रोज स्वच्छ धुवा.

शी झाल्यानंतर योनिमार्गापासून गुदद्वाराच्या दिशेने साफ करा.

जननेंद्रियांवरील त्वचा खूप नाजूक असते. त्यामुळे त्यावरील केस काढण्यासाठी कोणत्याही प्रकारचं ब्लेड वा रसायनं वापरू नयेत. अगदीच आवश्यकता असेल तर कात्रीने काळजीपूर्वक ते केस कापा.

पाळीच्या काळात रक्त टिपून घेण्यासाठी कायम स्वच्छ आणि सुती कापड किंवा सॅनिटरी पॅड वापरा. जंतुंचा संसर्ग किंवा घाण वास टाळण्यासाठी सॅनिटरी पॅड किंवा कापड दर ४ ते ६ तासांनी बदला.

जर तुम्ही साधं कापड वापरत असाल, आणि त्याचा पुन्हा पुन्हा उपयोग करणार असाल तर काळजीपूर्वक गार पाण्यात (गरम पाण्याने रक्ताचे डाग जात नाहीत) साबणाने धुवून ते मोकळ्या हवेत वाळवायला हवेत.

ओलसर कापड वापरू नये तसंच आपलं कापड इतर कोणाला वापरण्यासाठी देऊ नये.

# मुलगा

ओहो! हे माझ्यासाठी  
आहे. वूजा आता



मुलगे वयात यायला लागले की त्यांचं शरीर जास्त पीळदार होतं. खांदे रुंद होतात. आवाज फाटतो किंवा चिरकतो, कधीकधी तो जाडाभरडा किंवा घोगरा होतो. दाढीमिशा यायला लागतात. शिश्नाचा आणि वृषणांचा आकार मोठा होतो. त्याच्या आजूबाजूला केस येतात. मुलगांना शिश्न, वृषण आणि त्याच्या आत बीजकोष असे लैंगिक अवयव असतात. शिश्न शरीराच्या थोडंसं डावीकडे किंवा उजवीकडे झुकलेलं असतं. शिश्नाला त्वचेचं आवरण असतं. शिश्नाचा पुढचा भाग थोडा गोलाकार असतो. त्याला शिश्नमुंड म्हणतात. त्यावरील त्वचा मागे-पुढे सरकू शकते. दोन्ही वृषण सारख्याच आकाराचे असतात असं नाही. त्यात लांबुळक्या व छोटी शेपटी असलेल्या पेशी म्हणजेच पुरुषबीजं हजारोंच्या संख्येने तयार व्हायला लागतात. या पेशी नुसत्या डोळ्यांनी दिसत नाहीत. त्या बीजकोषातून बाहेर पडतात व बीजवाहिनीतून वीर्यकोषात जातात.

वीर्यकोष आणि त्याच्या शेजारच्या दोन ग्रंथींमधून वेगवेगळे रक्ताव रक्तावतात आणि ते वीर्यकोषात साठवले जातात. त्यालाच वीर्य म्हणतात. वीर्य हा चिकट, पांढरा द्राव असतो. वीर्यकोष भरले की पुरुषबीजं असलेले वीर्य बाहेर टाकले जाते. वीर्य बाहेर टाकण्यासाठी शिश्नाचाच मार्ग वापरला जाते. कधी कधी झोपेत, रात्रीच्या वेळी वीर्य बाहेर येतं. फक्त लैंगिक स्वप्न किंवा लैंगिक भावनेमुळे असं होतं असं काही नाही. वयात येताना असं व्हायला लागतं. वीर्य बाहेर येणं ही अगदी नैसर्गिक क्रिया आहे.

तुमचं शिश्न मधून मधून विशेषतः भावना उद्दिपित झालेल्या असताना ताठ होऊ लागतं. एखाद्या कामात आसताना शिश्न ताठ झालं (उदा. वर्गात असताना किंवा मैदानावर खेळत असताना) तर वेगळा विचार करा, मन दुसरीकडे वळवा आणि ते आपोआप पूर्ववत होईल. आपलं वीर्य बाहेर येऊन चड्डी ओली होते याची काहीजणांना लाज वाटते. तसं काही वाटायला नको. पण आपले कपडे आपणच धुवायची सवय आता लावायची. आपल्या शरीराची विशेषतः जननेंद्रियांची स्वच्छता ठेवणं महत्त्वाचं आहे.

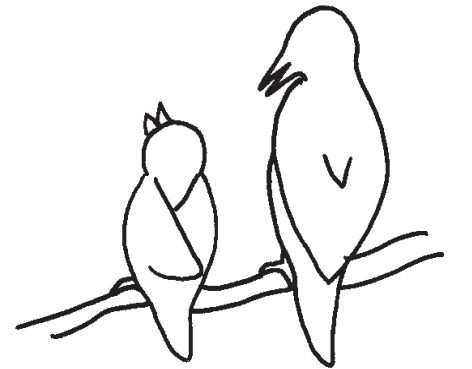
मुलगांच्या शरीरात होणारे बदल सांगता येतील का? रिकाम्या जागा भरा.

१. वयात आल्यावर ओठाच्या वर ----- दिसू लागतात. (केस/स्नायू)
२. मुलगे वयात यायला लागल्यावर, मुलांचं शरीर ----- निर्माण करतं. (लघवी/वीर्य)
३. वीर्यामध्ये ----- असतात. (पुरुषबीजं /जीवनसत्त्वं)
४. रात्रीची स्वप्नं आणि नंतर वीर्य बाहेर येणं ----- आहे. (स्वाभाविक /वाईट)
५. पुरुषबीजं ----- तयार होतात. (बीजकोषात/लिंगात)
६. वीर्य आणि ----- एकाच नलिकेतून बाहेर येते. (घाम/लघवी )
७. मुलगे वयात यायला लागल्यावर त्यांचा आवाज ----- होतो. (मंजुळ/जाडाभरडा)
८. तुम्ही ----- असता तेव्हा तुमचे लिंग ताठर होते. (उत्तेजित/आजारी)
९. मुलं वयात आल्यावर त्यांचं शरीर ----- होतं. (पीळदार / स्थूल)

## आपण काय शिकलो?

खालील विधानांपुढे चूक किंवा बरोबरची खूप करा.

१. बैबीचा काही उपयोग नसतो.
२. स्त्रीबीज आणि पुरुषबीजाच्या संयोगातून नवा जीव निर्माण होतो.
३. मूत्रपिंडं रक्त शुद्ध ठेवण्याचं काम करतात.
४. यकृत हा शरीरातील सर्वात मोठा अवयव आहे.
५. आपल्या निकोप वाढीसाठी आनंदी मनाची गरज असते.
६. लोहाच्या कमतरतेमुळे जुलाब होतात.
७. वाढत्या वयात मुलांना जास्त सकस व समतोल आहाराची गरज असते.
८. छंद म्हणजे वेळ वाया घालवणे. त्यापेक्षा अभ्यास करावा.
९. आपल्या शरीराबरोबरच आपल्या मनाचाही विकास होत असतो.
१०. मुली फूटबॉल खेळू शकतात आणि मुलं घरकाम करू शकतात.
११. मुलींना मुलांपेक्षा कमी जेवण पुरतं.
१२. माड्या वागण्याचा इतरांवरही परिणाम होतो.
१३. नाही म्हणणं कमकुवतपणाचं लक्षण आहे.
१४. मासिक पाळी विटाळ आहे.
१५. वार्ट विचारांमुळे झोपेत वीर्य बाहेर येतं.



कॉड '५६ कॉड '४६ कॉड '६६ सध्या '२६ कॉड '६६

सध्या '०६ सध्या '४ कॉड '७ सध्या '१ कॉड '३ सध्या '५ सध्या '४ सध्या '६ सध्या '८ कॉड '६ सध्या '०३ सध्या  
सध्या '४ सध्या '७ सध्या '१ सध्या '३ सध्या '५ सध्या '४ सध्या '६ सध्या '८ कॉड '६ सध्या '०३ सध्या  
सध्या '४ सध्या '७ सध्या '१ सध्या '३ सध्या '५ सध्या '४ सध्या '६ सध्या '८ कॉड '६ सध्या '०३ सध्या  
सध्या '४ सध्या '७ सध्या '१ सध्या '३ सध्या '५ सध्या '४ सध्या '६ सध्या '८ कॉड '६ सध्या '०३ सध्या  
सध्या '४ सध्या '७ सध्या '१ सध्या '३ सध्या '५ सध्या '४ सध्या '६ सध्या '८ कॉड '६ सध्या '०३ सध्या

