# पुणे जिल्हा परिषद, पुणे.

# महिला व बाल कल्याण विभाग

# किशोर वयीन मुलींना जेंडर, आरोग्य व कायदे विषयक माहिती पुस्तिका

# लिंग भेद

मुला मुलींमध्ये केल्या जाणाऱ्या भेदभावाला लिंग भेद म्हटले जाते. वंशाला दिवाच पाहिजे म्हणून व इतर कारणास्तव गर्भातील मुलगी जातीच्या भृणाच्या हत्या केल्या जातात. बहुतांश मातांचा दुध्दा याला विरोध नसतो, ज्यांचा विरोध असतो तो पुरुष प्रधान संस्कृतीने मोडीत काढला जातो. संपुर्ण जगाची जननी ही एक मुलगी/माताच असते. असच मुलींचे प्रमाण कमी झाल्यास या देशावरच नव्हे तर संपुर्ण जगावर त्याचे काय परिणाम होतलि याची कल्पना सुध्दा करता येणार नाही. आणि हे टाळण्यासाठी आपल्या लोकशाही प्रधान भारत देशाच्या संविधान निर्मात्याने राज्यघटना भाग ३ मधील कलम क्र. १४ व १५ मध्ये तशी तरतुद करुन टाकली आहे. व त्या अनुषंघानेच भ्रुणहत्या प्रतिबंधक कायद्याने मुलगी म्हणुन जन्म नाकारणाऱ्या व्यक्तीसह त्यास मदत करणाऱ्या डॉक्टरला सुध्दा तुरुंगवासाची तरतुद केलेली आहे. एवढं सगळ करुन ही अजुनही काही ठिकाणी अशा भ्रुण हत्या होतच आहेत आणि त्या रोखण्यासाठी आत्ता पासुनच आपण जागृत झाले पाजि व दुसऱ्याला जागृत केले पाहिजे परिणामाची जाणीव करुन दिली पाहिजे. तरच आपली कुटूंब व्यवस्था पुढे भविष्यात चालु राहिल अन्यथा मानव जात नष्ट होवु शकते. मुलगा मुलगी एक समान

## मुलगा-मुलगी भेद नको,

## मुलगी झाली खेद नको.

**माझं नाव :** ---------------------------------------------

जीवन एक आनंददायी प्रवास आहे.

मासिक पाळी शारिरीक वाढीचाच एक भाग आहे.

मासिक पाळी जीवनातील एक महत्त्वाचा भाग आहे.

शरीरात होणाऱ्या बदलांचा स्विकार करणे गरजेचे आहे.

वय वाढणे ही एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे.

# पौंगंडावस्था

- मुख्यत्वे वयाच्या १० ते १४ वर्षा दरम्यान मुली आणि मुलांमध्ये वाढत्या वयासोबत शारिरीक बदल घडून येतात.
- या बदलात भावनिक बदलांचा सुद्धा अंतर्भाव होतो.
- मासिक पाळीच्याबाबतीत घाबरून जाऊ नये.
- मासिक पाळी म्हणजे सर्वसाधारणपणे गर्भाशयातील निरोगी रक्ताचा योनीमार्गातून स्त्राव होणे.
- ही पाळी ३ ते ७ दिवसापर्यंत येत असते.
- बहुतेकवेळा २८ ते ३० दिवसाच्या अंतराने पाळी येते. गरोदरपणाच्या काळात स्त्रियांना पाळी येत नाही. प्रसुती नंतर पाळी पुन्हा सुरू होते.
- बहुतेक मुलींमध्ये वयाच्या ११ ते २५ वर्षादरम्यान मासिक पाळीस सुरूवात होते.

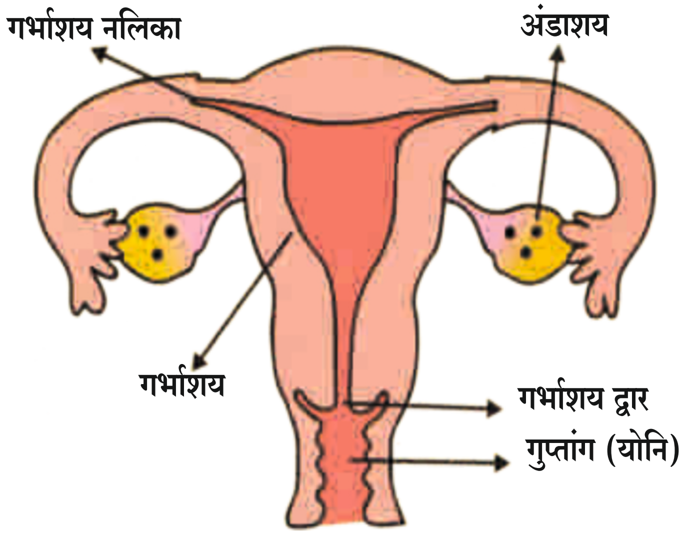
**प्रत्येक महिलेला मासिक पाळी येतेच.**

# मासिक पाळी येण्याची कारणे (प्रक्रिया)

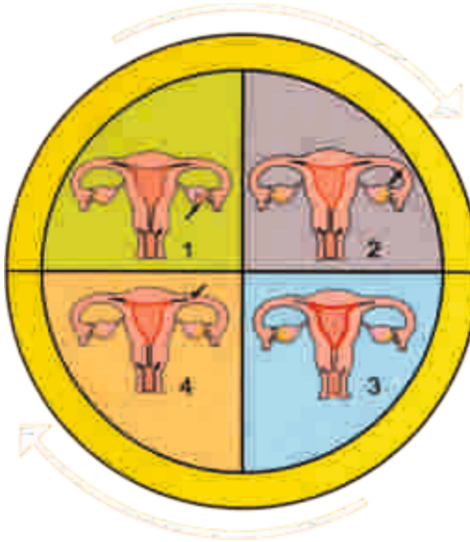
मुलीच्या व स्त्रियांच्या बिजाशयामध्ये हजारो स्त्रीबीजे असतात. प्रत्येकमहिन्यात यापैकी एक स्त्रीबीज दोन पैकी एका बिजाशयातून बाहेर पडते आणि हे बिज गर्भाशयाच्या वरील बाजुस असणाऱ्या बीजबाहक नलिकेतून पुढे सरकते. बिजाशयातून बीज बाहेर येण्याच्या क्रियेला स्त्रीजननपेशी बाहेर येण्याची क्रिया असे म्हणतात. जेव्हा हे स्त्रीबीज नलिकेतुन पुढे सरकत असते तेव्हा गर्भाशयामध्ये लहान रक्तवाहिन्यांचे मऊ अस्तर तयार होते. स्त्रीबीजाचा पुरुष शुक्राणुशी संयोग झाल्यास गर्भ तयार होण्यास सुरुवात होते आणि बाळाच्या पोषणासाठी हे अस्तर उपयुक्त ठरते. अन्यथा हे अस्तर आवश्यकता नसल्यामुळे योनीमार्गातून हळूहळू बाहेर पडते. अशा रक्तस्त्राव होण्याच्या या संपूर्ण प्रक्रियेला मासिक पाळी असे म्हणतात.

**बाळाच्या पोषणासाठीचे अस्तर तुटल्यामुळे होणाऱ्या रक्तस्त्रावास मासिकपाळी आली असे म्हणतात.**

# आपले प्रजनन अवयव




## मासिक पाळीचे चक्र



- तुम्हाला मासिक पाळी सुरू आहे का ?  होय / नाही
- जर उत्तर होय तर केव्हा सुरू झाली ?
- तुमच्या मते मासिक पाळी येणे ही चांगली बाब आहे का ?

मासिक पाळीविषय जाणून घेतल्यास त्या विषयाशी जुळवून घेणे सोपे होते.

तुम्हाला याबद्दल काय वाटतं ?

------------------

------------------

------------------

------------------

------------------

------------------

------------------

मासिक पाळी जरी अस्वस्थ करणारी त्रासदायक आणि आश्चर्यकारक बाब असली तरी तिच्याशी विविध मार्गने सहज जुळवून घेता येते.

# दिनदर्शिका

| सप्टेंबर | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| रवि | सोम | मंगळ | बुध | गुरू | शुक्र | शनि |
| | १ | २ | ३ | ४ | ५ | ६ |
| ७ | ८ | ९ | १० | ११ | १२ | १३ |
| १४ | १५ | १६ | १७ | १८ | १९ | २० |
| २१ | २२ | २३ | २४ | २५ | २६ | २७ |
| २८ | २९ | ३० | | | | |

तुमच्या नेहमी लक्षात राहते का की, मागील महिन्यात मासिक पाळी कोणत्या तारखेला आली होती ?

---------------------

---------------------

---------------------

---------------------

**एखाद्या मुलीची मासिक पाळी ठराविक तारखेला आली नसेल तर ती साधारण बाब आहे.**

# मासिक पाळी दरम्यान होणारा शारिरीक त्रास

- डोके दुखणे
- पायात गोळे येणे
- चक्कर येणे
- वेदना होणे
- **स्तनांमध्ये सुज येणे, वेदना होणे.**
- वजन वाढणे
- अंगावर सुज येणे
- खाण्याची इच्छा कमी-जास्त होणे
- हातापायावर सुज येणे

**याला घाबरायचे नाही बरं का !**

# आवश्यकता असेल तरच काळजी घ्या.

- आराम करा.
- ओटीपोटात दुखत असेल तर बाटलीत गरम पाणी घेऊन कापड गुंडाळुन ओटीपोटावर ठेवा.
- मिठाचा वापर कमी करा, पालेभाज्या, कच्च्या भाज्या केळी उपलब्ध फळे आणि पदार्थांचे सेवन करा.
- पालकाची भाजी, अळुची पाने रक्तवाढीसाठी उत्तम आहेत. ती खा. सोबतच भरपूर पाणी प्या.
- वरील उपायामुळे काही फरक पडला नाही तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

# मासिकपाळी दरम्यान होणारा भावनिक त्रास

- अस्वस्थ होणे
- चिडचिड होण
- भिती वाटणे
- अचानक राग येणे
- गोंधळल्या सारखे होणे
- निराशा येणे
- संताप येणे
- तणाव येणे
- थकवा वाटणे
- लक्ष केंद्रित न होणे

# मासिक पाळी दरम्यान करावयाचे व्यायाम

दिर्घ श्वास घ्या.... आपण जगण्यासाठी श्वास घेतो पण ते छोटे असतात. व्यायाम करताना मात्र दीर्घ श्वास घ्यावा. त्यामुळे आपल्याला आरामदायी वाटते. श्वसन करताना एकाग्रतेने केले पाहिजे. शांत जागी आरामत डोळे मिटून बसा. आजुबाजुला काय चालले आहे ते ऐका. छाती भरुन दीर्घ श्वास आत बाहेर घ्या. एका मिनिटापर्यंत असे १२ वेळा करा. आता हळुहळु दीर्घ श्वास घ्या. श्वास आतमध्ये १० सेकंद ठेवा आणि मग बाहेर सोडा. असे १० वेळा करा. तुम्हाला आरामदायी वाटेल.

**मासिक पाळी दरम्यान सैल आणि आरामदायी कपडे वापरावेत.**

मौज करा.
विश्वासू व्यक्तीसोबत
मनातील गोष्टी सांगा
जेणेकरून योग्य
सल्ला देतील.

एकटे वाटून न
घेता मनाला
आनंद
देणारे छंद
जोपासा.

आनंदी रहा
हसतमुख रहा
मित्र-मैत्रिणींना भेटा.

# स्वच्छतेच्या सवयी....

- मासिक पाळी ठराविक कालवधीनंतर पुन्हा पुन्हा येते. तेव्हा आरोग्यासाठी स्वच्छता पाळणे आवश्यक आहे.
- दिवसातुन किमान एकदा अंघोळ करावी.
- अंतर्वस्त्रे आणि घामाने भिजलेले कपडे नियमीत बदलावे.
- सुती कपड्याचा वापर करावा.
- शौचालयाचा वापर करणे आवश्यक आहे.
- लघवी झाल्यानंतर तसेच शौचालयाचा वापर केल्यानंतर स्वच्छ पाण्याने जननांगे धुवावीत.
- दोन्ही मांड्यामधील जागा नेहमी कोरडी ठेवावी अन्यथा व्रन उठण्याची तसेच दुर्गंधी येण्याची शक्यता असते.
- सॅनेटरी पॅड किंवा कापडाच्या घड्या दर दिवशी किमान ३ ते ४ वेळा बदलाव्यात, तसेच प्रत्येकवेळी हात स्वच्छ धुवावेत.
- अंतर्वस्त्र खराब झाले असतील तर ते त्वरीत बदलावे.

  स्वतः वापरलेल्या सूती कापडाच्या घड्या जरी धुतल्या असतील तरीसुध्दा इतरांना वापरण्यास देऊ नयेत किंवा वापरु नये.

मासिक पाळी दरम्यान
रक्तस्त्राव शोषण्यासाठी
सॅनेटरी पॅड किंवा
सुती कापडाच्या
घड्यांचा वापर करावा.

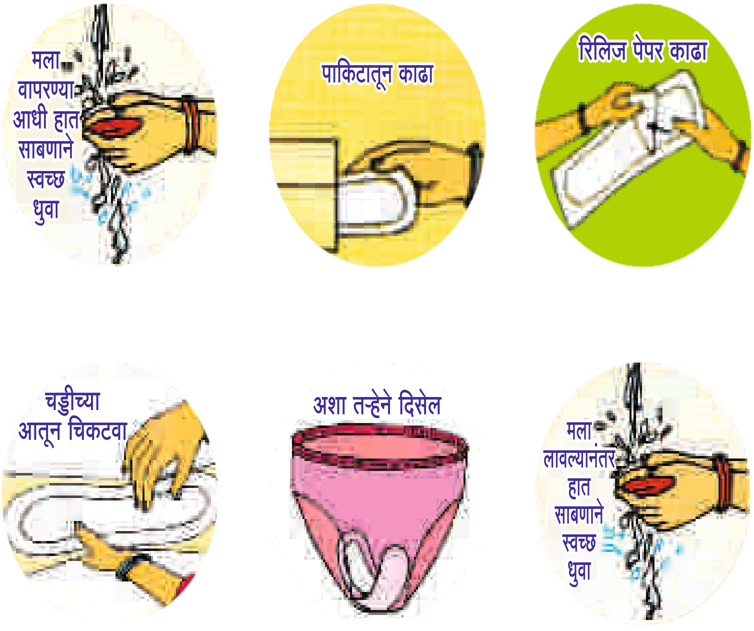
# सॅनेटरी पॅड किंवा नॅपकीन हे काय आहे ?

- मासिक पाळीमध्ये एकदा पारल्यानंतर फेकून देण्यासारखे असतात आणि त्यांची विल्हेवाट लावता येते.
- सॅनेटरी पॅड किंवा नॅपकिन आपल्या गावतील बचतगट तसेच औषधी दुकान, किराणा दुकान येथुन मिळवू शकता.

## वापरण्याची पद्धत

- पाकिटातून काढल्यानंतर चिकटपट्टीचे आवरण काढून पॅड तुमच्या अंतर्वस्त्राला चिकटवता येते.

वापरण्याची पद्धत



- मासिक पाळीच्या दरम्यान काही मुली कपड्याचा सुध्दा वापर करातात. तेव्हा केवळ सुती कापडाचा वापर करावा.
- कापड दुमडून अंतर्वस्त्रात ठेवणे किंवा कमरेला दोऱ्याने बांदून गुप्तांगावर पसरुन ठेवणे हे कापड धुवून पुन्हा वापरता येते. मासिक पाळी दरम्यान दोन पेक्षा जास्त सुती कपड्यांच्या घड्यांचा वापर करावा. तसेच प्रत्येक कापड केवळ दोन ते तीन मासिक पाळीच्या चक्रापर्यंत वापरावे.
- एकदा वापरलेल्या कपड्याच्या घड्या साबण लावून स्वच्छ धुवाव्यात आणि कडक उन्हात वाळत घालाव्यात.

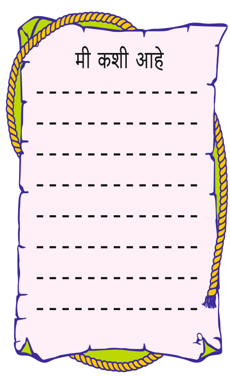
सॅनिटरी पॅड किंवा कापडाच्या घड्या करुन स्वच्छ सुरक्षित आणि कोरड्या जागी ठेवाव्यात.

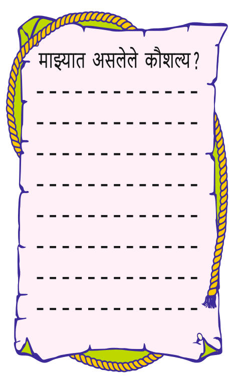
# विल्हेवाट

मासिक पाळी दरम्यान एकदा वापरलेले सॅनिटरी पॅड किंवा नॅपकिन तसेच सुती कपड्याच्या घड्यासुद्धा जुन्या वर्तमानपत्रात गुंडाळी करून मातीत गाडाव्यात, अथवा कचरापेटीत किंवा हलकेसे पाण्याने धुवून पिळून जाळून टाकावे, नंतर स्वच्छ पाण्याने व साबणाने हात धुवावेत.

# तुमच्या व्यक्तिमत्वाच्या विकासासाठी स्वतःला ओळखा आणि आत्मविश्वास वाढवा....

- तुम्हाला तुमची स्वप्रतिमा माहित आहे का ?
- तुम्ही जसे आहात तसा स्वतःचा स्वीकार करा.
- तुमच्या सारखे दुसरे कोणीच नाही.
- स्वतःची इतरांशी तुलना करु नका.
- अभिमानाने चाला
- तुमच्यातील चांगले गुण आणि विशेषतः चांगल्या गुणांच्या वाढीकडे लक्ष द्या.
- तुमची हुशारी आणि कौशल्य याचा उपयोग करा.
- इतरांना मदत करा.



# लक्षात घ्या......

- मासिक पाळी येणे ही सर्वसाधारण बाब आहे.
- मासिक पाळीच्या काळात काही मुलींचा स्वभाव लहरी होतो.
- काही मुलींना पाळीमध्ये रक्ताच्या गाठी पडतात.
- काही मुलींच्या चेहऱ्यावर पुरळ येते.
- काही मुलींना अंगावर पांढरे जाते.
- काही मुलींच्या ओटीपोटामध्ये दुखते.
- बहुतेक मुलींना मासिक पाळीच्या काळात दोन ते तीन दिवस रक्तस्त्राव होतो, तर काही मुलींना पाच ते सहा दिवस होतो.
- काही मुलींना दर महिन्याला नियमीत पाळी येत नाही.
- मासिक पाळीत जर का सात दिवसापेक्षा जास्त सक्तस्त्राव होत असेल तसेच पांढऱ्या स्त्रावाला दुर्गंधी किंवा पिवळसरपणा असेल तर डॉक्टरांचा सल्ला घेणे.
- साधारणतः मुली आणि महिलांना मासिक पाळीच्या कालावधी दरम्यान एक कप या प्रमाणात रक्तस्त्राव होतो.

**बाहेर जाताना सॅनिटरी पॅड सोबत ठेवा.**

# या गोष्टी समजून करु शकतो....

- महिला आणि मुलींच्या आयुष्यात मासिक पाळी येणे ही एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे.

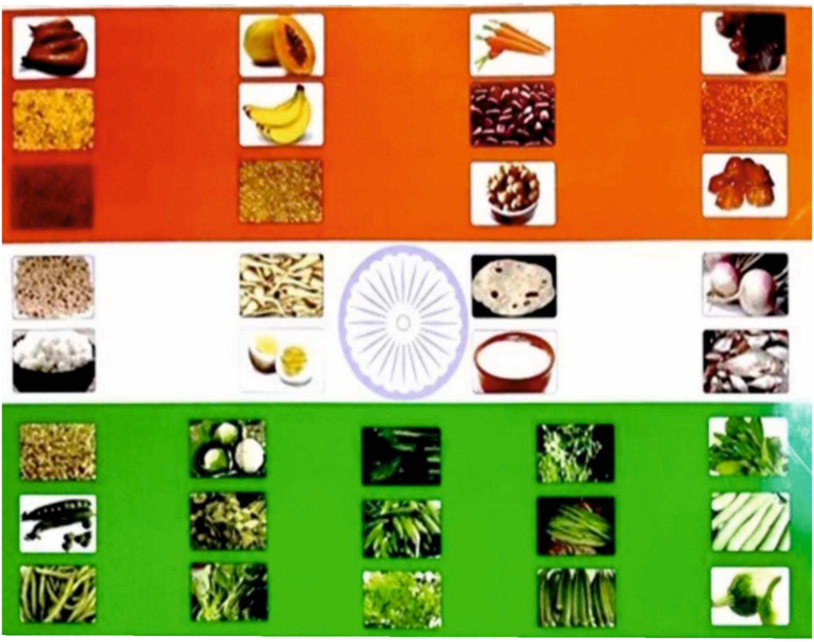
- मासिक पाळी हा कोणत्याही प्रकारचा आजार नसुन आपल्या प्रजनन प्रक्रियेशी संबधीत प्रक्रिया आहे.

- खरे पाहता मासिक पाळी दरम्यान महिला आणि मुली अशुध्द नसतात, त्या खेळात भाग घेऊ शकतात. पुजा करु शकतात, लोणचं बनवू शकतात, एकमेकांना स्पर्श करु शकतात, एकत्र जेवण करु शकतात, मुली शाळेत जाऊ शकतात.

- एकंदरीत मासिक पाळीबाबत कोणत्याही शंका असल्यास मुलींना आपल्या पालकांबरोबर आपल्यापेक्षा वयाने मोठ्या असलेल्या भावडांबरोबर तसेच नातेवाईक आणि शाळेतील शिक्षिकांसोबत चर्चा करुण समजुन घ्यावे.

# तिरंगा आहार

**वाढत्या वयात तिन रंगाचे**
**आहार रोजच्या जेवणात गरजेचे आहे.**



# आंतर राष्ट्रीक
# तृण धान्य वर्ष २०२३

महाराष्ट्र शासनाने मकर संक्रांती, भोग हा दिवस पौष्टीक तृण धान्य दिवस म्हणुन घोषीत केला आहे. तृण धान्याला मानवी आहारात अत्यंत महत्वाचे स्थान आहे. बदलत्या जीवन शैलीत आहारा कडे होत असलेले दुर्लक्ष आणि त्यामुळे उद्‌भवणाऱ्या आजारांवर मात करण्यासठी तृण धाण्याचा आहारात समावेश करणे हि काळाची गरज आहे. ज्वारी, बाजरी, नाचणी, वरई, राळा, राजगिरा या सारखे पौष्टीक तृण धान्य कर्बोदके, प्रथिने, जीवन सत्वे आणि खनीजांनी समृध्द आहेत.

## तृण धान्यातील पौष्टिकता

**ज्वारी** – रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रीत करते.
वजन कमी करण्यास मदत करते.
हृदयाचे आरोग्य ज्वारी मुळे सुधारते

**बाजरी** – रक्तातील मेदाचे प्रमाण नियंत्रीत करते. हिमोग्लोबीन वाढवण्यासाठी व अनिमिया आजारावर मात करणे साठी बाजरी उपयुक्त आहे.

**नाचणी** – शक्तीवर्धक व पित्त नाशक असल्याने नाचणी रक्त शुध्द करण्यास उपयुक्त आहे. कॅल्शियम आणि लोह मुबलक असल्याने गरोदर माता व वृध्द व्यक्तीना हाडांसाठी उपयुक्त

**राळा** – लोहाचे प्रमाण जास्त असल्याने मेंदूची कार्यक्षमता वाढवते. त्यातील अँन्टी ऑक्सीडंट हा गुणधर्म रोग प्रतिकारक शक्ती वाढवितो. मोड आलेले राळे खाल्ल्यास हाडांचा ठिसुळ पणा बळकट होवुन हाडे बळकट होतात.तसेच अर्धशिशी, निद्रा नाश, कॉलरा, ताप यांचे उपचार पध्दती मध्ये राळ्याचा प्रामुख्याने वापर केला जातो.

**वरई** – नवजत शिशु, बालक आणि माता याचे साठी उत्तम पोषक धान्य आहे. सुदृढ आरोग्य व रोग प्रकिार शक्ती वाढविण्यास वरई उपयुक्त आहे. मधुमे हृदय रोग या सारख्या आजारांचा धोका कमी केरते.

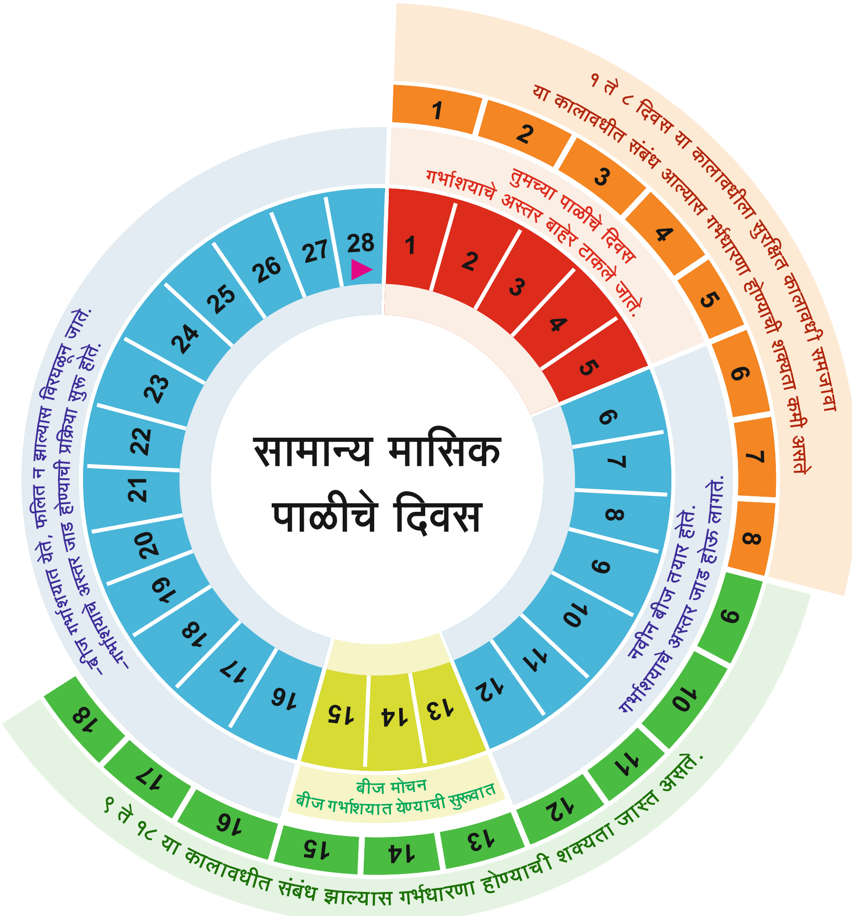
**राजगिरा**– यामध्ये मॅग्नेशियम चे प्रमाण लक्षणीय असते. स्नायुंच्या हालचालीस मदत करते, रक्तातील कोलेस्ट्रॉल चे प्रमाण कमी करते, या मध्ये प्रथिनांचं प्रमान ही लक्षणीय असते. हृदयरोग, कर्करोग या सारख्या आजारात सुध्दा अँटी ऑक्सीडंटचे महत्वाचे कार्य करते.

# कायद्याचं बोला

आनादि काला पासुन स्त्री ला अबला म्हणुनच वागवलं जात होतं. परंतु आता मात्र परिस्थिती बदललेली आहे. भारतातील स्त्रियांना व लहान मुला मुलींवर होणाऱ्या अत्याचारपासुन, अन्यायापासुन, छळापासुन संरक्षणा करिता अनेक कायदे केलेले आहेत. त्यापैकीं प्रमुख असलेले कायदे पुढिल प्रमाणे

- हुंडा प्रतिबंधक कायदा १९६१ (२६ नोव्हेंबर हा हुंडा बंदी दिन म्हणुन पाळला जातो.)
- हुंडा देणे आणि घेणे हे कायद्याने गुन्हा आहे.
- कौटूंबीक हिंसाचार प्रतिबंधक कायदा २००५
- विशाखा गाईड लाईन्स १९९७
- गर्भ धारणा पुर्व व प्रसव पुर्व निदान तंत्र लिंग निवडीस प्रतिबंध कायदा १९९४
- बाल विवाह प्रतिबंधक कायदा १९८६
- स्त्रीयांचे संविधानिक अधिकार
- वडिलांचे संपत्तीत स्त्रीयांचा/मुलींचा हक्क (हिंदु वारसा कायदा १९५६) २००५
- प्रसुती रजा विषयक अधिनियम १९६१
- गर्भ पाताचा अधिकार कायदा १९७६
- सक्तीचे शिक्षणाचा कायदा २००९
- बालकांचे लैंगिक शोषणास प्रतिबंधक कायदा २०१२ (पॉस्को)
- विनय भंग / लैंगिक अत्याचार - भा.दं.वि. कलम ३५४, ३५४ए, ३५४बी, ३५४सी, ३५४डी, ३७६, ३७६ए, ३७६बी, ३७६सी, ३७६डी, ३७६ई, ४९८अ इत्यादी.
- कामाच्या ठिकाणी महिलांवर होणाऱ्या लैंगिक छळास प्रतिबंधक कायदा २०१३

## किशोरांच्या कल्याणासाठी विश्व स्वास्थ संघटनेने सुचविलेली जिवन कौशल्य




श्री समर्थ ॲडव्हर्टायझिंग, इंद्रायणीनगर, भोसरी, पुणे : 9689917031 / 8007159090