

“सूर सप्त दिपिकांचा”

राज्यस्तरीय नवोपक्रम स्पर्धा 23-24 साठी सादर नवोपक्रम

सादरकर्ता

डॉ. वनमाला महारु पवार

अधिव्याख्याता

जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था नंदुरबार

मार्गदर्शक

डॉ. जे. ओ. भटकर

प्राचार्य,

जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था नंदुरबार

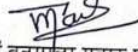
राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद महाराष्ट्र, पुणे यांना सादर करण्यात येणारा
उपक्रम

सादरीकरणाचे शैक्षणिक वर्ष:-2023 24

जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था नंदुरबार

प्रतिज्ञापत्र

मी डॉ. वनमाला महारु पवार प्रतिज्ञापत्र लिहून देते की, या नवोपक्रम स्पर्धेसाठी सादर केलेला "सूर सप्त दिपिकांचा" हा नवोपक्रम माझ्या स्वतःच्या शैक्षणिक उपक्रमांवर, अनुभवावर आधारित आहे. हा नवोपक्रम मला स्वतःला सुचलेला आहे. काल्पनिक नाही तसेच भारतीय अथवा विदेशी लेखकांच्या ग्रंथातील अथवा संशोधनातील माहितीच्या आधारे हा नवोपक्रम लिहिलेला नसून यामध्ये मला जाणवलेल्या समस्यांचा सूक्ष्म अभ्यास करण्याचा मी प्रयत्न केलेला आहे. हा नवोपक्रम यापूर्वीच्या राज्यस्तरीय नवोपक्रम स्पर्धेसाठी सादर केलेला नाही, तसे आढळून आल्यास तो कॉपीराईट ॲक्ट 1957 खाली दाखलपत्र गुन्हा आहे याची मला कल्पना आहे.


डॉ. वनमाला महारु पवार
अधिव्याख्याता,
जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था, नंदुरवार

प्रमाणपत्र

प्रमाणित करण्यात येते की डॉ. वनमाला महारु पवार, अधिव्याख्याता ह्या माझ्या कार्यालयात कार्यरत असून, त्यांनी सादर केलेला "सूर सप्त दिपिकांचा" हा नवोपक्रम शैक्षणिक वर्ष 2023-24 मध्ये त्यांनी स्वतः राववलेला असून, ती त्यांच्या स्वपरिश्रमाची फलश्रुती आहे. हा नवोपक्रम त्यांनी राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद महाराष्ट्र, पुणे मार्फत आयोजित यापूर्वीच्या राज्यस्तरीय नवोपक्रम स्पर्धेसाठी सादर केलेला नाही.

दिनांक:- 05/12/2023

स्थळ :- नंदुरवार



डॉ. जे. ओ. भटकर
प्राचार्य
जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था
नंदुरवार

अनुक्रमणिका

अ.न	तपशील	पृष्ठ क्र.
-	मुखपृष्ठ	1
-	प्रतिज्ञापत्र	2
-	प्रमाणपत्र	3
-	अनुक्रमणिका	4
1	नवोपक्रमाचे शीर्षक	5
2	नवोपक्रमाची प्रस्तावना	5
3	नवोपक्रमाचे गरज व महत्त्व	6
4	नवोपक्रमाचे वेगळेपण	7
5	नवोपक्रमाची उपयुक्तता	7
6	नवोपक्रमाची उद्दिष्टे	8
7	नवोपक्रमाचे नियोजन	8
8	नवोपक्रमाची कार्यपद्धती	11
9	नवोपक्रमाची यशस्वीता (उद्दिष्ट नुसार)	18
10	नवोपक्रमाच्या शिफारसी	21
11	समारोप	22
12	संदर्भ सूची	22
13	परिशिष्टे	22
अ--	पूर्व चाचणी	22
ब--	उत्तर चाचणी	23
क--	भाषांतर बोली भाषा तज्ञ	23
ड--	मराठी भाषा घटकसंच "सूर सप्त दिपीकांचा"	24
इ--	भिलोरी भाषा घटकसंच "सूर सप्त दिपीकांचा"	34
ई--	पावरी भाषा घटकसंच "सूर सप्त दिपीकांचा"	43
उ--	फोटो व व्हिडियो लिंक	49-52

1)नवोपक्रमाचे शीर्षक:- “सूर सप्त दीपिकांचा”

प्रस्तावना :-आपणास माहीतच आहे की, स्त्री जीवनात मासिक पाळी ही खूप महत्त्वाची बाब आहे. तरीदेखील मासिक पाळी विषयावर बोलण्याचे धाडस समाजामध्ये अजूनही दिसून येत नाही. या मागची अनेक कारणे आहेत. मी माझ्या स्वतःच्या बालपणापासून तर आतापर्यंतच्या कालावधीचा विचार केला तर मासिक पाळी विषयी समाजामध्ये खुलेपणाने बोललेले दिसून आले नाही. मासिक पाळी हा विषय कुजबुजनेचा, इशान्याचा विषय आहे अशीच भावना दिसून येते. खरेतर ही समस्या खूप मोठी आहे. प्रामुख्याने कितीही वयोवृद्ध महिला असू देत त्यादेखील ह्या विषयावर खुलेपणाने बोलत नाही मग आईचे/मातांचे तर सोडून द्या आणि किशोरवयीन मुलींचे तर बोलण्याचा प्रश्नच येत नाही. ‘मासिक पाळी’ हा विषय स्त्री जीवनामध्ये एक प्रश्नचिन्हासारखा अनुत्तरीत आहे का? हा अनुत्तरीत प्रश्न सोडविण्यासाठी राज्य शैक्षणिक संशोधन प्रशिक्षण परिषद महाराष्ट्र पुणे, युनिसेफ मार्फत व विविध शासकीय संस्थांमार्फत देखील या विषयावर जाणीव जागृतीचे काम सुरु आहे. विविध प्रशिक्षण, हस्तपुस्तिका शिक्षिकांना/मुलींना उपलब्ध करून दिलेल्या आहेत. राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद महाराष्ट्र, पुणे मार्फत गेल्या दशकापासून ह्या विषयावर जाणीव जागृतीचे काम सुरु आहे. त्या अनुषंगाने जिल्ह्या स्तरावर जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्थां मार्फत सर्व महिला शिक्षिकांची प्रशिक्षण मासिक पाळी या विषयावर अतिशय सविस्तरपणे घेतली जात आहेत. सर्व महिला शिक्षिका किशोरवयीन मुलींना ह्याबाबत मार्गदर्शन करीत आहे. परंतु तरी देखील हा विषय प्रशिक्षण घेण्यापुरताच मर्यादित आहे? या विषयाबाबत जाणीव जागृती तळागाळातील महिलांपर्यंत होण्याची गरज आहे का? कारण अजूनही आदिवासी ग्रामीण भागामध्ये किशोरवयीन मुलींना मासिक पाळीचे शास्त्रीय धडे जरी शाळांकडून मिळत असले तरी आईकडून, आजकडून /परिसराकडून पिढ्यान पिढ्या मासिक पाळी विषयीच्या गैरसमजुतींचा पाढा वाचला जातो. मुलींना मासिक पाळी आल्यावर काय करावे आणि काय करू नये याची शिकवण दिली जाते. अनेक गैरसमज व अंधश्रद्धा मासिक पाळी दरम्यान पाळल्या जातात. ह्या परंपरा किशोरवयीन मुली सुद्धा पाळत असतात. शाळेतून प्राप्त शास्त्रीय माहिती आणि आईने सांगितलेल्या मासिक पाळी विषयी परंपरागत माहिती याविषयी किशोरवयीन मुलींमध्ये खूप संभ्रमावस्था निर्माण होते. म्हणून हा विषय फक्त महिला शिक्षिकांचे प्रशिक्षण देऊन थांबणारा नाही किंवा किशोरवयीन मुलींचे प्रशिक्षण घेऊन थांबणारा नाही, तर यासाठी ग्रामीण भागातील /आदिवासी दुर्गम भागातील माता/भगिनी/वयोवृद्ध महिला यांचे मासिक पाळी विषयी शास्त्रीय दृष्टी कोनातून प्रबोधन होणं खूप गरजेचे आहे.

हा विषय खूप सोपा नाही,परंतु ज्या महिला ह्या उद्बोधन सत्रात सामील होतील त्या सर्व दीपका आहेत ह्या सातपुड्यातील अग्रणी दूत म्हणून ही ज्ञानाची शिदोरी सर्वांना देणार आहेत. सदर समस्या मला नंदुरबार जिल्ह्यात किशोरवयीन मुलींचे मासिक पाळी विषयी प्रबोधन करतांना जाणवली म्हणून “सूर सप्त दीपिकांचा” हा नवोपक्रम हाती घेतला .

2) नवोपक्रमाची गरज व महत्त्व :-

स्त्री जीवनाच्या आयुष्यातील सगळ्यात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे मासिक पाळी. वयात येताना मासिक पाळी सुरू होते, त्यावेळेस किशोरवयीन मुलींमध्ये होणारे शारीरिक बदल, मानसिक बदल व भावनिक बदल या सर्व बाबी समजून घेणे खूप महत्त्वाचे आहे. हे बदल सर्व नैसर्गिक आहेत. निसर्ग नियमाप्रमाणे फक्त किशोरवयीन मुलींमध्येच असे बदल दिसून येतात का तर नाही किशोरवयीन मुलांमध्ये देखील असे विविध बदल दिसून येतात. त्यामुळे किशोरवयीन मुले आणि मुली या दोघांनाही या वयामध्ये समजून घेणे खूप महत्त्वाचे असते. प्रामुख्याने मुलींना तर अधिक समजून घेण्याची खूप गरज असते कारण मासिक पाळी या विषयाला किशोरवयीन मुली जेव्हा सामोरे जातात, तेव्हा त्यांना घर आणि शाळा दोघांकडून मासिक पाळी विषयीची समज विकसित होणे खूप गरजेचे असते. किशोरवयीन मुलींना मासिक पाळी विषयी शास्त्रीय माहिती देणे खूप गरजेचे असते परंतु अजूनही बऱ्याच ठिकाणी आपल्याला सर्रासपणे दिसून येते की मुलींमध्ये मासिक पाळी विषयी अनेक अंधश्रद्धा आणि गैरसमज निर्माण केले जातात जसे की मासिक पाळी आले तर देवघराला स्पर्श करायचा नाही, स्वयंपाक करायचा नाही, पाणी भरायचं नाही, तुळशीला पाणी टाकू नये, एकाच ठिकाणी बसून राहणे, धान्याच्या कोठ्यांना हात न लावणे इ. अनेक गैरसमज अजूनही परंपरेने या किशोरवयीन मुलींपर्यंत परंपरागत पद्धतीने पोहच होत आहेत. खरंतर मासिक पाळी आणि परंपरागतप्रथा व गैरसमज यांचा काडी मात्र संबंध नाही.परंतु मासिक पाळी विषयी वैज्ञानिक दृष्टिकोन समजून न घेतल्यामुळे हे गैरसमज मुलींच्या व किंवा स्त्रियांच्या ठायी खूप दृढ झालेले आहेत. या परंपरेला छेद देण्यासाठी राज्य शैक्षणिक संशोधन प्रशिक्षण परिषद, पुणे तसेच विविध शासकीय व अशासकीय संस्था तसेच जिल्हास्तरावर जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था यांच्याकडून मासिक पाळी व्यवस्थापनाचे धडे जिल्ह्यातील सर्व शिक्षिकांना दिले जात आहेत. सर्व प्रशिक्षित शिक्षिका ह्या किशोरवयीन मुलींचे प्रशिक्षण घेत आहेत. परंतु ह्या सर्व प्रक्रियेत महत्त्वाचा घटक म्हणजे किशोरवयीन मुलींच्या माता, आजी, घरातील वरिष्ठ गृहिणी यांच्याकडे दुर्लक्ष झाले. किशोरवयीन मुलींच्या माता अजूनही घरामध्ये मासिक पाळी विषयीचे गैरसमज खूप पारंपरिक पद्धतीने पाळतात आणि त्यामुळे किशोरवयीन मुलींची जरी शास्त्रीय समज विकसित झालेली असली तरी कुटुंबाकडून फारसा प्रतिसाद न मिळाल्यामुळे ह्या मुली वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून मासिक पाळी या विषयाकडे न पाहता परंपरागत पद्धतीने ज्या प्रथा चालल्या चालत आलेल्या आहेत त्या प्रथा पाळत बसतात. म्हणून हा विषय दुर्लक्षित करण्यासारखा नाही. माता भगिनीचा देखील मासिक पाळी विषयीचा शास्त्रीय दृष्टीकोन विकसित करणे हे खूप गरजेचे वाटते. ही समस्या नंदुरबार जिल्ह्यामध्ये काम करताना अनेक ठिकाणी दिसून आलेली आहे.जिल्हास्तरावर किशोरवयीन मुलींना मासिकपाळी व्यवस्थापनाचे धडे देताना अनेक ठिकाणी किशोरवयीन मुलींनी खुलेपणाने आपल्या कुटुंबात मासिक पाळी विषयी काय गैरसमज बाळगले जातात याबाबत चर्चा केलेली आहे. त्यामुळे मासिक पाळी व्यवस्थापन या विषयावर मातांचे व महिलांचे प्रबोधन“सूर सप्त दिपिकांचा करणे खूप गरजेचे वाटले. आपण ज्या समाजात राहतोय त्या समाज व्यवस्थेतील सर्व महिलांना मासिक पाळी व्यवस्थापनाचे धडे जर मिळाले तर ही समस्या मुळासकट नष्ट होऊ शकते. मासिक पाळी या विषयाकडे शास्त्रीय दृष्टिकोनातून जर पाहिले तर कुठलेही गैरसमज किंवा अंधश्रद्धा या पाळल्या जाणार

नाहीत.हे सर्व साध्य होणेसाठी मातांचे प्रबोधन होणे खूप गरजेचे आहे. म्हणून “सूर सप्त दिपिकांचा” या विषयावर जिल्हास्तरावर मातांचे प्रबोधन घेण्याची खूप गरज वाटली.

नवोपक्रमाचे वेगळेपण :- नंदुरबार आदिवासी भागात मातांचे मासिक पाळी उद्बोधन “सूर सप्त दिपिकांचा मेळावेहेच खरे उपक्रमाचे वेगळेपण आहे. मुख्यतः नंदुरबार सारख्या आदिवासी जिल्ह्यांमध्ये प्रामुख्याने पावरी, भिलोरी, मावची व कोकणी काही भागांमध्ये गुजर अशा भाषा बोलल्या जातात. मातांशी संवाद साधताना भाषेची प्रमुख अडचण जाणवते . जर ही भाषिक अडचण दूर करायची असेल तर मातांचे त्यांच्या स्थानिक बोलीभाषेतून प्रबोधन होणे खूप गरजेचे आहे. त्यासाठी काय करता येईल ह्यावर विचार केला. संदर्भ साहित्य निर्मिती करताना प्रामुख्याने मातांना मासिक पाळी विषयी काय गैरसमज आहे. याबाबत माहिती घेऊन काय करता येऊ शकतेत्या बाबी लक्षात घेऊन निर्मिती केली. प्रभावी अंमलबजावणी साठी घटकसंचाची निर्मिती स्थानिक बोलीभाषेत करून उदा.पावरी व भिलोरी भाषेत घटक संच तयार करून मातांचे मेळावे घेतले त्यामुळे ह्या विषयाबाबत जाणीव व जागृती मातांमध्ये दिसून आली. प्रामुख्याने उपक्रमाचे वेगळेपण म्हणजे मातांना बोलीभाषेतून मार्गदर्शन केल्यामुळे अधिक माहिती मिळाली व चर्चा सहभाग वाढला. ह्या विषयाबाबत मातांचे लक्ष वेधले गेले .फक्त बोलीभाषेत घटकसंच तयार करणे व त्याची उपयोगिता तपासणे हा हेतू नसून सदर साधन परिणाम कारक वापरून मासिक पाळी विषयीचे सर्व गैरसमज दूर करणे व “सूर सप्त दिपिकांचा” ह्या उपक्रमातून मासिक पाळी उद्बोधन करण्यासाठी सातपुड्यात अग्रणी दूत तयार करणे हे वेगळेपण ह्या उपक्रमाचे आहे.

उपक्रमाचे महत्त्व:- सद्यस्थितीमध्ये या विषयाचे महत्त्व खूप आगळे वेगळे वाटते. आता पर्यंत मासिक पाळी या विषयावर ऑनलाईन सेमिनार, संदर्भ, व्याखाने उपलब्ध आहेत. राज्य शैक्षणिक संशोधन प्रशिक्षण परिषद तसेच जिल्हा शिक्षण प्रशिक्षण संस्थेकडून सुद्धा मासिक पाळी या विषयावर अनेक संदर्भ पुस्तके, वेबिनार, व्हिडिओ उपलब्ध आहेत, परंतु मासिक पाळी या विषयावर पावरी व भिलोरी भाषेमध्ये मातांच्या प्रबोधनासाठी घटक संच अजूनही उपलब्ध झालेले दिसत नाही. म्हणून ह्या विषयाचे महत्त्व खूप वेगळे आहे. घटक संच बोलीभाषेमध्ये विकसित करणे हे ह्या विषयाचे महत्त्व नसून खरंतर या बोली भाषेतील घटक संचाचा उपयोग मातांच्या प्रबोधनासाठी किती परिणामकारक करता येईल यासाठी हा विषय खूप महत्त्वाचा आहे आणि म्हणून ह्या उपक्रमाचे खास वैशिष्ट्य म्हणजे मासिक पाळी उद्बोधन “सूर सप्त दिपिकांचा”या विषयावर बोली भाषेत विकसित केलेला घटक संच व त्याचा परिणामकारक वापर हे ह्या उपक्रमाचे वेगळेपण आहे.

नवोपक्रमाची उपयुक्तता :-सदर नवोपक्रमातून खूप साऱ्या बाबी निष्पन्न होणार आहे.

अ)किशोरवयीन मुलींसाठी :- किशोरवयीन मुलींना मासिक पाळी याविषयी शाळांमध्ये शास्त्रीय स्वरूपात जरी माहिती प्राप्त असले तरी घरी मातांचे प्रबोधन झाले नसल्याकारणाने मासिक पाळी दरम्यान बऱ्याचशा रूढी व परंपरा पाळल्या जातात व किशोरवयीन मुलींना सुद्धा ह्या प्रथा पाळण्यासाठी बंधन करतात. ह्या मासिक पाळी उद्बोधन मेळाव्यातून मातांचे मासिक पाळी विषयावर प्रबोधन झाले असल्याकारणाने किशोरवयीन मुलींना माता ह्या प्रथा पाळण्यासाठी बंधन करणार नाहीत.ह्या बाबीचा निश्चितच फायदा होऊ शकतो.

ब)मातांसाठी :-मासिक पाळी संदर्भात जुन्या रूढी व परंपरा अंधश्रद्धा याच्या निर्मूलनासाठी किशोरवयीन मुलींच्या मातांचे मासिक पाळी विषयावर उद्बोधन केल्यास ह्या प्रथांना छेद जाऊन काही अंशी का असेना माता या विषयाबाबत शास्त्रीय दृष्टिकोनातून विचार करायला लागतील व परंपरागत चालत आलेल्या रूढी परंपरांना छेद देता येईल.हा बदल मातांनी उद्बोधन मेळव्यातून स्वीकारला हे महत्वाचे आहे.

क)शाळांसाठी:- शाळांसाठी मासिक पाळी दरम्यान बऱ्याचशा मुली ह्या अनुपस्थित असतात. मातांचे मासिक पाळीच्या अनुषंगाने शास्त्रीय प्रबोधन त्यांच्या बोलीभाषेतून केल्यास निश्चितच किशोरवयीन मुलींची मासिक पाळी काळात शाळेतील अनुपस्थितीचे परिणाम बऱ्यापैकी कमी होऊ शकते.

ड)कुटुंब :- कुटुंबात स्त्रियांचे महत्व अनन्यसाधारण आहे. घरातील स्त्री हा कुटुंब व्यवस्थेचा कणा असतो. कुटुंब व्यवस्थेतील प्रमुख घटक माता ह्या मासिक पाळी संदर्भात शास्त्रीय दृष्टिकोनाने विचार करायला लागल्या तर ते कुटुंब देखील अनावश्यक रूढी परंपरा च्या गाड्यात न गुरफडता शास्त्रीय दृष्टिकोनातून विचार करायला लागेल.

3)नवोपक्रमाची उद्दिष्टे:-

- 1) आदिवासी भागात मातांचे मासिक पाळी विषयी उद्बोधन करण्यासाठी स्थानिक बोलीभाषेत घटकसंच गरज निश्चिती करणे.
- 2) आदिवासी भागात मातांचे मासिक पाळी विषयी उद्बोधन करण्या साठी स्थानिक बोलीभाषेत घटकसंच विकसन करणे.
- 3) आदिवासी भागात मातांचे मासिक पाळी विषयी उद्बोधन करण्या साठी स्थानिक बोलीभाषेतून तयार केलेल्या घटक संचाची परिणामकारकता तपासणे.

4) नवोपक्रमाचे नियोजन :- नवोपक्रमाचे नियोजन करतांना खालील बाबींचा विचार केला.

i)नवोपक्रम पूर्वस्थितीचे निरीक्षण:-

जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था नंदुरबार मार्फत गेल्या तीन वर्षांपासून जिल्ह्यातील सर्व महिला शिक्षकांचे मासिक पाळी विषयावर प्रशिक्षण झाले आहे. तसेच या प्रशिक्षित महिला शिक्षिका किशोरवयीन मुलींना मार्गदर्शन करत आहे. परंतु किशोरवयीन मुलींना मासिक पाळी संदर्भात शास्त्रीय ज्ञान असले तरी कुटुंबातून ज्या मातांना मासिक पाळी विशेष शास्त्रीय माहिती नाही अशा माता किशोरवयीन मुलींना मासिक पाळी काळात विविध प्रथा, अंधश्रद्धा पाळण्यास सांगतात. अशा वेळेस सातत्याने किशोरवयीन मुली संभ्रमावस्थेत असतात नेमके काय करावे.आईला अथवा आजीला किंवा घरातील ज्येष्ठ महिला यांना कसे संजावून सांगावेहे वा अनेक प्रश्न निर्माण होतात.,तसेच मासिक पाळी काळात विविध प्रथा ह्या वर्षानुवर्षे परंपरेने चालत आल्यामुळे माता त्याचे पालन करतात व मुलींना देखील त्या काळात तसे वागवतात. मुलींना मासिक पाळी विषयी मार्गदर्शन करतांना हा विषय अनेक मुली पुढाकार मांडतात.उपक्रम पूर्वस्थिती समजून घेतांना खालील बाबी लक्षात आल्या.

- 1)आदिवासी ग्रामीण भागात किशोरवयीन मुलींचे मेळावे घेतांना माता मासिक पाळी काळात अनेक प्रथा

पाळण्यास सांगतात.

2) मासिकपाळी काळातील अनेक प्रथा पाळल्या जातात त्याची माहिती घेतली.

3)मातांचे मासिक पाळी काळात प्रबोधन करण्यासाठी बोलीभाषेत घटकसंच प्रामुख्याने मातांच्या प्रबोधनासाठी या विषयाच्या अनुषंगाने काय करता येईल, हा विचार सतत मनात घर करून होता. ह्या प्रश्नाची उकल करण्यासाठी आदिवासी भागांमध्ये जाऊन अंगणवाडी ताई, आशाताई, शिक्षिका, किशोरवयीन मुली यांच्याशी चर्चा करून मातांच्या प्रबोधनासाठी नेमक्या कोणत्या घटकांवर काम करणे गरजेचे आहे, याबाबत मुद्दे संकलन करून घटक संच निर्मिती पूर्व तयारी मुद्दे एकत्रित केले. 4)मराठीतून जर मातांना मार्गदर्शन केले तर आदिवासी भागामध्ये बोली भाषेची खूप मोठी अडचण जाणवते. नंदुरबार सारख्या आदिवासी भागामध्ये प्रामुख्याने पावरी व भिलोरी भाषा बोलली जाते. अशा वेळेस मातांचे प्रबोधन करण्यासाठी आपण तयार केलेला घटक संच जर पावरी व भिलोरी भाषेमध्ये तयार केला व घटकसंचातील माहिती मातांना देण्यासाठी खास करून ज्या शिक्षिका बोली भाषेमध्ये बोलू शकतात अशा शिक्षकांची मदत घेऊन मातांचे प्रबोधन करण्यासाठी उपक्रम नियोजित केला

ii)संबंधित व्यक्तींशी व तज्ञांशी चर्चा:- “सूर सप्त दिपिकांचा” उपक्रमाबाबत जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था नंदुरबारचे प्राचार्य मा. डॉ. भटकर साहेब यांच्याशी चर्चा केली असता त्यांनी देखील या विषयाबाबत नाविन्यपूर्ण अशा बाबीतून मार्गदर्शन केले व सदर नवोपक्रम अतिशय स्तुत्य असल्याचे सांगितले. त्यामुळे निश्चितच मनोबल वाढविण्यास मदत झाली.

जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्थेतील वरिष्ठ अधिव्याख्याता मा. श्री प्रवीण चव्हाण साहेब यांनी देखील या विषयाबाबत प्रामुख्याने महिलांमध्ये खूप सारे गैरसमज दृढ झालेले आहेत ते दूर करणे खूप गरजेचे आहे त्या अनुषंगाने जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था योग्य पाऊल उचलत आहेत याबाबत मनोबल वाढवून या विषयाच्या अनुषंगाने विविध बाबींवर मार्गदर्शन केले.

जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्थेतील अधिव्याख्याता श्री.सुभाष वसावे साहेब, डॉ.राजेंद्र महाजन साहेब, डॉ.बाबसाहेब बडे, श्री.विनोद पाटील, श्री. प्रदीप पाटील यांनी देखील मोलाचे सहकार्य केले. तसेच प्रशासनातील विविध अधिकारी यांनी देखील सदर उपक्रम हा अतिशय चांगला असून याबाबत आदिवासी ग्रामीण भागामध्ये आपला नेमके काय करता येऊ शकते ह्याबाबत वेगवेगळ्या कल्पकतेने मार्ग दाखविले. नाविन्यपूर्ण बाबी शेअर केल्या त्यामुळे सदर उपक्रम आखणी करताना उपरोक्त सर्व अधिकाऱ्यांची मदत झाली.

आदिवासी बोली भागामध्ये सदर उपक्रम राबवायचा असल्या कारणाने स्थानिक स्तरावर आशाताई, अंगणवाडीताई, डॉक्टर, नर्स, महिला शिक्षिका, पुरुष मंडळी इत्यादी द्वारे सुद्धा दूरध्वनी अथवा प्रत्यक्ष भेटून या उपक्रमाबाबत सर्व शंका निरसन करून सदर उपक्रम हा अचुकतेकडे कसा जाईल यासाठी उपरोक्त सर्वांची खूप मदत झाली.

iii)करावयाचा कृतीचा क्रम:-

-मातांच्या मासिक पाळी या विषयावर प्रबोधन करण्यासाठी बोलीभाषेतून "सूर सप्त दिपिकांचा" घटक संच गरज निश्चिती केली.

-आदिवासी भागामध्ये मातांचे प्रबोधन करण्यासाठी विविध स्तरावरील भगिनींशी

चर्चा करून "सूर सप्त दिपिकांचा"घटक संच विकसनासाठी आवश्यक मुद्दे तपशील तयार केला.

-आदिवासी भागामध्ये मासिक पाळी या विषयावर पावरी व भिलोरी भाषेतून

मार्गदर्शन करण्यासाठी "सूर सप्त दिपिकांचा"घटक संचाची निर्मिती केली.

- आदिवासी भागामध्ये मासिक पाळी या विषयावर पावरी व भिलोरी भाषेमध्ये तयार केलेल्या "सूर सप्त दिपिकांचा" घटक संचाची परिणामकारकता तपासण्यासाठी प्रत्यक्ष अंमलबजावणी केली व परिणामकारकता तपासली .

v)कार्यवाहीचे टप्पे:- "सूर सप्त दिपिकांचा" उपक्रमाच्या कार्यवाहीचे टप्पे पुढीलप्रमाणे आहेत.

तक्ता क्र. 1 "सूर सप्त दिपिकांचा" उपक्रम कार्यवाही वेळापत्रक

अ.क्र.	कार्य तपशील	कालावधी
1	डायट तज्ञ व्यक्तींशी चर्चा	15 जुलै ते 20 जुलै
2	मासिक पाळी विषयी प्रबोधन करण्यासाठी बोलीभाषेतून घटक संच गरज निश्चिती करणे	15 जुलै ते 25 जुलै
2)	मासिक पाळी विषयी स्थानिक बोलीभाषेतून प्रबोधन करण्यासाठीचे मुद्दे संकलन {प्रत्यक्ष चर्चा व दूरध्वनी}	15जुलै ते 30 जुलै.
3	मासिक पाळी विषयी स्थानिक बोलीभाषेतून प्रबोधन करण्यासाठी मराठीतून घटकसंच तयार करून त्याचे पावरी व भिलोरी भाषेत भाषांतर करून घेणे.	01 ऑगस्ट ते 30 ऑगस्ट
4	तयार केलेला घटकसंच तपासून पाहणे.	01 सप्टेंबर ते 10 सप्टेंबर
5	आदिवासी भागात मासिक पाळी विषयी स्थानिक बोलीभाषेतून प्रबोधन करण्यासाठी तयार केलेल्या घटक संचाची परिणाम कारकता तपासणे तज्ञ सुलभन करण्यासाठी तज्ञ सुलभन करण्यासाठी online झूम द्वारे मार्गदर्शन करणे.	15 सप्टेंबर ते 25 सप्टेंबर
6	आदिवासी भागात मासिक पाळी विषयी स्थानिक बोलीभाषेतून प्रबोधन करण्यासाठी तयार केलेल्या घटक संचाची परिणाम कारकता तपासणी नियोजन	01 ऑक्टोबर ते 10 ऑक्टोबर
7	कार्यक्रमाची प्रत्यक्ष अंमलबजावणी	01 ऑक्टोबर ते 10 ऑक्टोबर
8	माहिती संकलन	01 ऑक्टोबर ते 10 ऑक्टोबर
9)	अहवाल लेखन	01 ऑक्टोबर ते 10 ऑक्टोबर
10	अहवाल सादरीकरण	माहे ऑक्टोबर

तक्ता क्र. 1 "सूर सप्त दिपिकांचा" उपक्रम कार्यवाही वेळापत्रक

vi) उपक्रमोत्तर स्थितीचे निरीक्षण :- आदिवासी ग्रामीण भागामध्ये मातांचे मासिक पाळी विषयावर प्रबोधन करण्यासाठी बोली भाषेतील घटक संच निर्मिती करून मातांना एकत्र बोलावून त्यांना मार्गदर्शन केले. त्यांच्याशी चर्चा करून त्यांना या विषयाचे महत्त्व समजावून देऊन मासिक पाळी काळात कोणकोणत्या चुकीच्या प्रथा पाळतो. इत्यादी सर्व बाबींवर बोलीभाषेतून सुलभन केल्यानंतर मातांची मासिक पाळी संदर्भात किती समज विकसित झाली, ही बाब समजून घेण्यासाठी प्रश्नावली तयार करून पाच पाच च्या गटाने मातांशी चर्चा करून सुलभन केल्यानंतर ची उत्तर स्थिती जाणून घेतली.

vii) उपक्रमासाठी इतरांची मदत :- उपक्रम राबवण्यासाठी जिल्हा शिक्षण प्रशिक्षण संस्थेचे प्राचार्य मा.डॉ.भटकर साहेब तसेच गुगल लिंक माहिती विश्लेषण करून देण्यासाठी संस्थेतील वरिष्ठ अधिव्याख्याता श्री. प्रवीण चव्हाण साहेब तसेच प्रामुख्याने आदिवासी भौगोलिक परिस्थितीचे जाणकार अधिव्याख्याता श्री सुभाष वसावे साहेब यांनी तज्ञांची निवड व चर्चेसाठी मोलाची मदत केली. श्री. विनोद लवांडे अधिव्याख्याता यांनी गुगल लिंक द्वारे झूम घेण्यासाठी सहकार्य केले. श्री केशव पावरा सर जिल्हा परिषद शिक्षक धडगाव यांनी देखील घटक संच भाषांतरित करून देण्यासाठी अमूल्य सहकार्य केले. मातांच्या प्रबोधन मेळाव्यासाठी ठकार हायस्कूल, पराडके हायस्कूल, अश्वत्थामा हायस्कूल येथील मुख्याध्यापकांनी एकत्रित मेळावा ठेवण्यासाठी ठिकाण व मातांना निमंत्रित करून सहकार्य केले. राज्य शैक्षणिक संशोधन प्रशिक्षण परिषद महाराष्ट्र पुणे तसेच युनिसेफ यांनी मासिक पाळी विषयी प्रसिद्ध केलेले संदर्भ साहित्य याची देखील घटकसंच निर्मिती कमी मदत झाली. नंदुरबार जिल्ह्यातील निवडक अंगणवाडी ताई, शिक्षिका इ देखील मदत झाली.

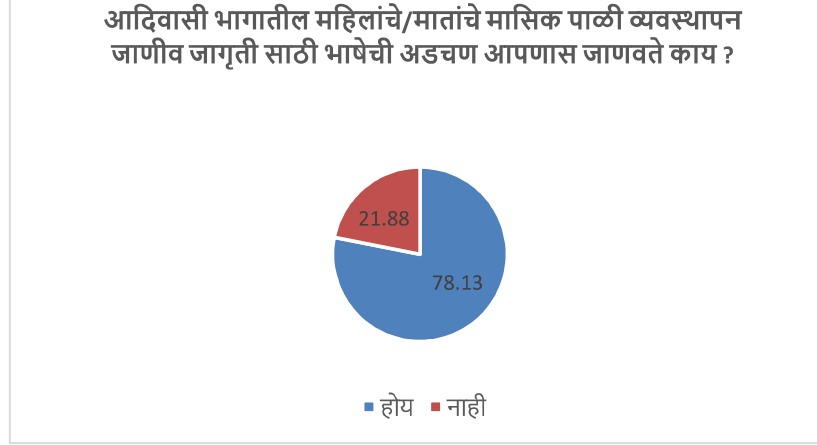
viii) उपक्रमासाठी सादर करावयाचे पुरावे :- उपक्रम गरज निश्चिती पासून ते अंमलबजावणी पर्यंतचे सर्व फोटो, व्हिडिओ, आलेख प्रश्नावली इ सर्व पुरावे परिशिष्ट मध्ये जोडले आहेत.

5) नवोक्रमाची कार्यपद्धती :- जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था नंदुरबार यांच्यामार्फत नंदुरबार जिल्ह्यामध्ये सर्व शिक्षिकांचे मासिक पाळी व्यवस्थापनाचे प्रशिक्षण ऑनलाईन व काही स्वरूपात ऑफलाईन स्वरूपात संपन्न झालेले आहे. या सर्व महिला शिक्षिका किशोरवयीन मुलींना प्रशिक्षित करित आहेत. परंतु किशोरवयीन मुलींचे मासिक पाळी व्यवस्थापनाचे मिळावे घेताना प्रामुख्याने त्यांच्या घरातूनच मातां, वरिष्ठ महिलां व आजी इ. अजूनही मासिक पाळी काळातील रूढी व परंपरा यांचे पालन करतात. व त्यांना देखील या बाबत माहिती देऊन मासिक पाळी काळात असलेली बंधने पाळण्यास सांगतात. त्यामुळे किशोरवयीन मुलींच्या घरात मासिक पाळी संदर्भात विविध प्रथा व अंधश्रद्धा पाळाव्या लागतात. ही समस्या प्रामुख्याने दिसून आली. ही समस्या सोडवण्यासाठी तिसऱ्या टप्प्यावर मासिक पाळी संदर्भात मातांचे प्रबोधन होणे खूप गरजेचे वाटू लागले म्हणून सातपुडा परिसरातील माताह्या विषय घेऊन पुढे जातील म्हणून "सूर सप्त दिपिकांचा" हा नवोपक्रम सुचला .

i) मासिक पाळी विषयी मातांचे प्रबोधन घटक संच विकसन गरज निश्चिती करणे:- मासिक पाळी विषयी मातांचे प्रबोधन करण्यास प्रामुख्याने भाषा मुख्य अडसर जाणवत होती. बोलीभाषेत घटक संच तयार करून तसेच बोली भाषेत या घटक संचाची गरज आहे का ? याची चाचपणी करणे प्रथम गरजेचे वाटू लागले. कोणत्या भाषेत साहित्य विकसन करावे इ. सर्व

जाणून घेण्यासाठी सर्वप्रथम गुगल लिंक तयार करून धडगाव तालुक्यातून अभिप्राय मागवून विश्लेषण केले.ते खालील प्रमाणे पाहूया.

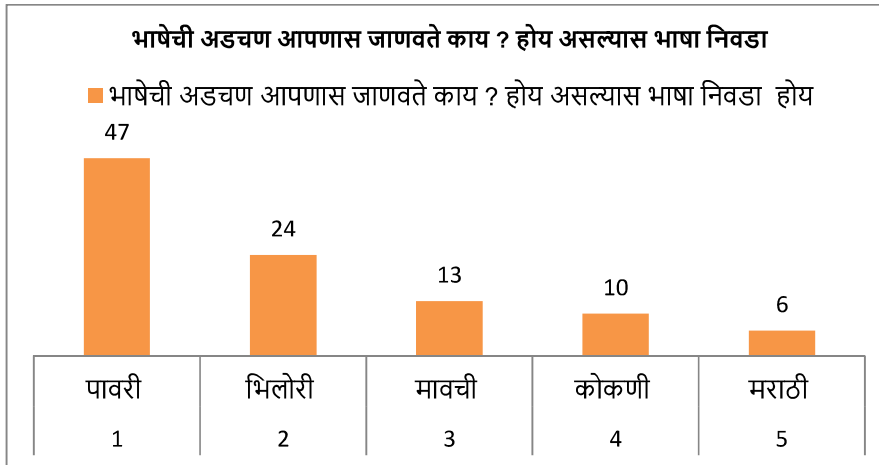
प्रश्न 1):-आदिवासी भागातील महिलांचे/मातांचे मासिक पाळी व्यवस्थापन जाणीव जागृती साठी भाषेची अडचण आपणास जाणवते काय ?



आलेख क्र.1 आदिवासी भागातील महिलांचे/मातांचे मासिक पाळी व्यवस्थापन जाणीव जागृती साठी भाषेची अडचण

निरीक्षण :- आदिवासी भागातील महिलांचे/मातांचे मासिक पाळी व्यवस्थापन जाणीव जागृती साठी 78%महिला शिक्षिका यांना अडचण जाणवते.

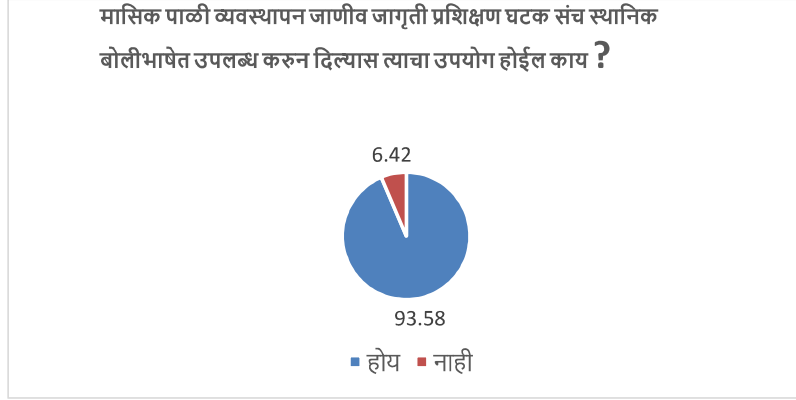
प्रश्न:-2) आदिवासी भागातील महिलांचे/मातांचे मासिक पाळी व्यवस्थापन जाणीव जागृती साठी भाषेची अडचण आपणास जाणवते काय ?



आलेख क्र.2 आदिवासी भागातील मातांचे मासिक पाळी व्यवस्थापन जाणीव जागृती साठी भाषेची निवड टक्केवारी

निरीक्षण :- - आदिवासी भागातील महिलांचे/मातांचे मासिक पाळी व्यवस्थापन जाणीव जागृती साठी 78%महिला शिक्षिका यांना अडचण बोलीभाषा अडचण जाणवते.त्यातही प्रामुख्याने पावरी व भिलोरी भाषेत अडचण जाणविते.

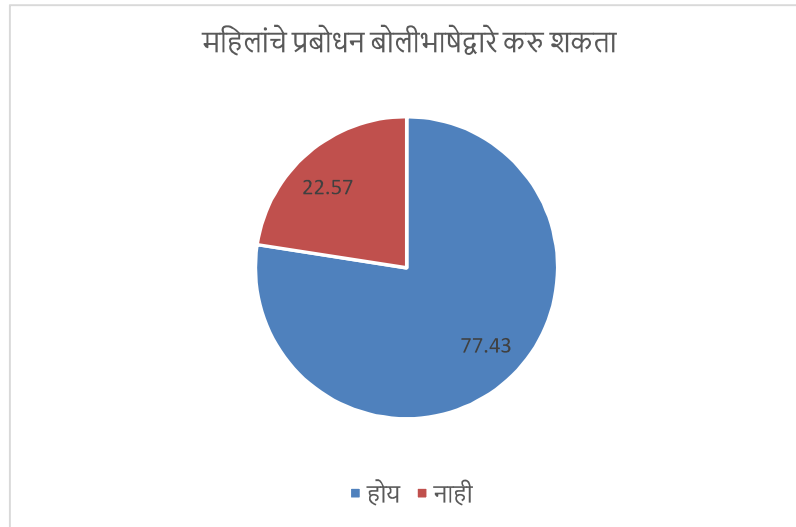
प्रश्न क्र.3 :-मासिक पाळी व्यवस्थापन जाणीव जागृती प्रशिक्षण घटक संच स्थानिक बोलीभाषेत उपलब्ध करून दिल्यास त्याचा उपयोग होईल काय ?



आलेख क्र. 3 मासिक पाळी व्यवस्थापन जाणीव जागृती प्रशिक्षण घटक संच स्थानिक बोलीभाषेत उपलब्ध टक्केवारी

निरीक्षण:- मासिक पाळी व्यवस्थापन जाणीव जागृती प्रशिक्षण घटक संच स्थानिक बोलीभाषेत उपलब्ध करून दिल्यास त्याचा उपयोग होईल याबाबत 93.58%होय मते आली आहेत.

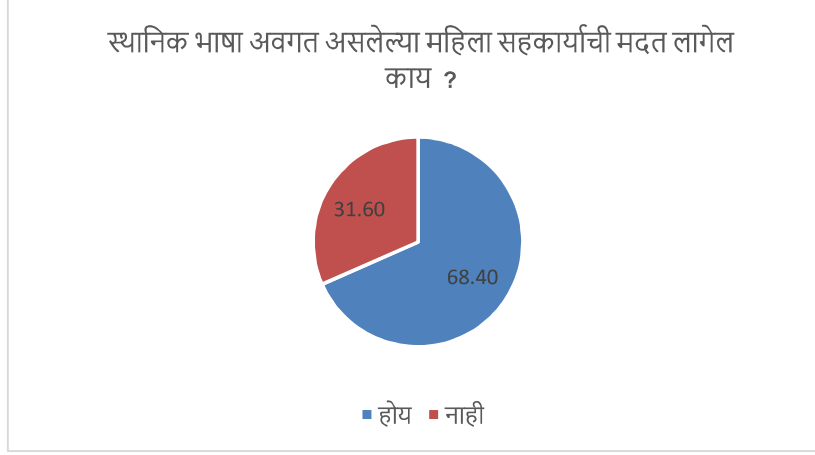
प्रश्न क्र.4:-- स्थानिक बोलीभाषेतील घटक संच आपणास पुरविल्यास आपल्या कार्यक्षेत्रातील महिलांचे प्रबोधन बोलीभाषे द्वारे करू शकता ?



आलेख क्र. 4. महिलांचे प्रबोधन बोलीभाषेद्वारे

निरीक्षण:-- स्थानिक बोलीभाषेतील घटक संच पुरविल्यास 78%मातांचे प्रबोधन बोलीभाषेद्वारे करू शकणार आहेत.

प्रश्न क्र.5):-स्थानिक बोलीभाषेतील घटक संच आपणास पुरविल्यास महिलांचे प्रबोधनासाठी आपणास स्थानिक भाषा अवगत असलेल्या महिला सहकार्याची मदत लागेल काय ?



आलेख क्र 5 :- स्थानिक भाषा अवगत असलेल्या महिला सहकार्याची मदत

निरीक्षण:- स्थानिक बोलीभाषेतील घटक संच आपणास पुरविल्यास महिलांचे प्रबोधनासाठी आपणास स्थानिक भाषा अवगत असलेल्या महिला सहकार्याची मदत लागेल असे मत 68%केली आहे.

ii)मासिक पाळी विषयी मातांचे प्रबोधन करण्यासाठी बोलीभाषेत घटक संच विकसन :-

मासिक पाळी विषयी मातांचे प्रबोधन करण्यासाठी बोलीभाषेत घटक संच विकसन गरज निश्चिती नंतर कार्यालयातील तज्ञ अधिकारी,शिक्षिका,अंगणवाडी ताई,इ.चर्चा करून आवश्यक ते मुद्दे संकलित करूनत्याच्या नोंदी घेऊन तसेच राज्य शैक्षणिकसंशोधन व प्रशिक्षण परिषद ,महाराष्ट्र ,पुणे व युनिसेफ ह्याचे विकसित संदर्भ साहित्य अभ्यासून मुद्दे संकलित करून प्रथम मराठी भाषेमध्ये घटक संच विकसित केला.

मराठी भाषेत विकसित केलेला घटकसंच तज्ञांच्या मदतीने पावरी व भिलोरी भाषेमध्येच भाषांतरित करून घेतला. घटक संच भाषांतरित करून घेतल्यानंतर तज्ञ व्यक्तींकडून तो पुन्हा एकदा तपासून घेतला. अंतिम घटकसंच "सूर सप्त दिपिकांचा" तयार झाल्यानंतर जिल्हा शिक्षण प्रशिक्षण संस्थेचे प्राचार्य मा. भटकर साहेब यांनी या घटक संच वापरण्याबाबत अनुमोदन दिले. घटक संच निश्चितीनंतर सदर घटक संच यातील आशय मातांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी बोलीभाषा तज्ञ सुलभक शोधणे ही गरज निर्माण झाली. मातांपर्यंत तयार झालेला आशय पोहोच करण्यासाठी सुलभक शोधणे खूप महत्वाचे वाटू लागले. सुलभकांची निश्चिती केली गेली. घटक संच विकसित घटक संच सुलभन करण्यासाठी प्रामुख्याने सहा सुलभक तयार केले हे सहा सुलभक तयार केल्यानंतर या सहा सुलभकांना नेमकं मातांच्या प्रबोधनासाठी काय काय व कशा पद्धतीने मासिक पाळी व्यवस्थापनाची माहिती द्यायची आहे याबाबत मार्गदर्शन करणे गरजेचे होते म्हणून ऑनलाइन स्वरूपात या सर्व सुलभकांची तीन तासांची कार्यशाळा जिल्हा शिक्षण प्रशिक्षण संस्था निर्मित ऑनलाइन

झूम सभेमध्ये या सुलभकांची कार्यशाळा घेण्यात आली. त्यांना उत्तम पद्धतीने सुलभन करण्यात आले. सुलभन करत असताना प्रामुख्याने ज्यांनी पावरी व भिलोरी भाषेमध्ये हा घटक संच भाषांतरित केला होता त्यांची देखील सुलभनासाठी मोलाची मदत झाली व एकेका मिनिटाचे प्रयोजन करून तीन तासाचा घटक संच मातांच्या मासिक पाळी संदर्भात प्रबोधन करण्यासाठी कसा वापरता येईल याबाबत झूम वरून सर्व सुलभकांचे प्रशिक्षण घेण्यात आले. सर्व सुलभकांचे प्रशिक्षण झाल्यानंतर घटक संचाची परिणामकारकता कशी पाहता येईल यासाठी देखील काय करता येईल यावर विचार झाला. पूर्व चाचणीचीव उत्तर चाचणी ची निर्मिती झाली. पूर्व चाचणीव उत्तर चाचणी करत असताना देखील मातांचा स्थानिक परिस्थिती व आदिवासी भागातून येणाऱ्या मातांचा विचार करता किंवा त्यांचा शिक्षणाचा विचार करता ऑफलाइन स्वरूपात कशी घेता येईल याचा विचार झाला.

iii) मासिक पाळी विषयी मातांचे प्रबोधन घटक संच विकसनप्रत्यक्ष अंमलबजावणी करणे:- मासिक पाळी विषयी मातांचे प्रबोधन करण्यासाठी पावरी व भिलोरी भाषेमध्ये “सूर सप्त दिपिकांचा” घटक संच निर्मितीनंतर सुलभकांचे प्रशिक्षण घेऊन प्रत्यक्ष या घटक संचाची अंमलबजावणी साठी मेळाव्याचे आयोजन केले. धडगाव तालुक्यातील शाळांच्या मदतीने किमान 150 महिला एकत्र येऊ शकतील अशा पद्धतीने ठिकाण निश्चित करून घटक क संचाची प्रत्यक्ष अंमलबजावणी करताना, मातांना हा विषय आपल्या जवळचा कसा वाटेल या अनुषंगाने सुरुवातीला गप्पांच्या माध्यमातून विषयाला सुरुवात केली. या प्रसंगी किशोरवयीन मुली देखील उपस्थित होत्या. किशोरवयीन मुलींचे देखील मदत झाली. प्रत्येक सुलभक हा महिलांच्या ग्रुप मध्ये जाऊन मासिक पाळी विषयी त्यांची पूर्वस्थिती काय आहे, समज काय आहेत? हे जाणून घेऊन पूर्व चाचणी बाबत नोंदी करित होत्या. तसेच वेळोवेळी या प्रथा व गैरसमज कसे चुकीचे आहेत हे त्यांनी बोली भाषेतून स्पष्ट केले. तसेच बोलीभाषेतूनच मासिक पाळीची शास्त्रीय माहिती देण्यात आली. या प्रसंगी सुलभकांनी अतिशय सुंदर रित्या बोली भाषेचा वापर करून मासिक पाळी विषयी शास्त्रीय माहिती दिली. मासिक पाळी काळात या प्रथा कशा पद्धतीने चुकीच्या आहेत, त्याचा आणि मासिक पाळीचा काही एक संबंध नाही, हे त्यांनी प्रत्येक उदाहरणाच्या माध्यमातून पटवून दिले. तसेच मासिक पाळीच्या काळात स्वच्छतेचे महत्त्व, कोण कोणती साधने वापरतो अशा पद्धतीने चर्चात्मक स्वरूपात मातांचे मासिक पाळी विषयी प्रबोधन केले. मातांनी देखील या सर्व बाबी समजून घेऊन शंका निरसन करून घेतले. त्यांच्या जोडीला किशोरवयीन मुलींनी सुद्धा या कार्यशाळेमध्ये सहभाग घेतला. त्यांनी देखील आपली मते नोंदवली, त्यामुळे मातांचं मासिक पाळी विषयी प्रबोधन अतिशय सुंदररीत्या या घटक संचाच्या माध्यमातून केले. घटक संच पावरी व भिलोरी भाषेमध्ये तयार केला असून तो परिशिष्ट मध्ये जोडला आहे. मासिक पाळीच्या संदर्भात मातांची मासिक पाळी या विषयाबाबत पूर्वस्थितीची समज व उत्तर स्थितीची समज खालील बाबीतून अधिक स्पष्ट होईल.

मासिक पाळी या विषयाबाबत पूर्वस्थितीची समज व उत्तर स्थितीची समज :-

अ.न.	प्रश्न	पूर्वचाचणी टक्केवारी		उत्तरचाचणी टक्केवारी	
		होय	नाही	होय	नाही
1	मासिक पाळी ही बायांचा वाटेला आलेला शाप आहे.	94.4	5.6	50	50

2	मासिक पाळी विषयी इतरांजवळ खुलेपणाने बोलावे.	40	60	55	45
3	मासिक पाळीत धार्मिक कार्य तसेच इतर धार्मिक यात्रांना जावे.	10	90	20	80
4	मासिक पाळी आलेल्या मुलींनी / गृहिणींनी नदीवर जावे	50	50	80	20
5	मासिक पाळी आलेल्या स्त्रियांनी तुळशीला पाणी टाकावे	5	95	70	30
6	मासिक पाळी मध्ये देव धुवू नयेत, देवाला दिवा लावू नये, देवपूजा करू नये	93	7	60	40
7	मासिक पाळीत मुलींना खेळायला जावे	54	46	80	20
8	मासिक पाळीत धान्याला हात लावावेत	10	90	65	35
9	मासिक पाळी स्त्री जीवनातील नैसर्गिक बाब आहे	97.2	2.8	98	2
10	मासिक पाळीत गृहिणीला स्वयंपाक करू देवू नये आणि पाणी भरू देऊ नये	97	3	30	70
11	मासिक पाळीच्या अडचणींना निरसन करण्यासाठी भोंदू बाबा कडे जावे	97.2	2.8	50	50
12	मासिक पाळीत अधिक त्रास झाल्यास डॉक्टरांकडे जाऊ नये	50	50	60	40
13	मासिक पारित विविध देवतांची यात्रा महोत्साला गेल्यास अघटित असे विघ्न घडल्यास त्या सर्वस्वी मासिक पाळी आलेल्या महिलेला जबाबदार असतात	97.2	2.6	90	10
14	मासिक पाळीत आपली सावली इतरांवर पडू देऊ नये	97.2	2.6	40	60
15	मासिक पाळीत वापरलेले कपडे उघड्यावर फेकून द्यावे	90	10	2	98
16	मासिक पाळी आल्यावर नर्मदिला गेल्यास आपल्या कुटुंबावर आघटीत घडते	90	10	80	20
17	मासिक पाळी आलेल्या महिलेने कोणतेही काम करू नये कोपऱ्यात बसून राहावे	80	20	10	90
18	मासिक पाळीच्या अडचणी पुरुष समजून घेतात का	40	60	50	50
19	मासिक पाळी आपणास वाईट वागणूक मिळते का	10	90	5	95
20	मासिक पाळीच्या काळात शाळा आपल्या मुलींसाठी सुरक्षित वाटतात का	92	8	98	2
21	मासिक पाळीच्या काळात आपल्या मुलीची मासिक पाळी विषयी समस्या आपण ऐकून घेऊन निराकरण करण्याऐवजी आपण रागावतात का	3	97	2	98

तक्ता क्र. 2 मासिक पाळी विषयी मातांची तोंडी पूर्व चाचणी व उत्तर चाचणी स्थिती

वरील आकृती क्र.2 व कार्यक्रम अंमलबजावणीकरतांना खालील निरीक्षणे दिसून आली.

1) महिलांचे मासिक पाळी विषयी प्रबोधन करताना सुरुवातीला महिलांमध्ये मासिक पाळी दरम्यान वेगवेगळ्या प्रथा काही गैरसमजुती आहेत याची पायमुळे खूप घट्ट रोवली आहेत.

2) असे सर्व कोणकोणते गैरसमज आहेत किंवा अशा कोणत्या कोणत्या अंधश्रद्धा आहे त्याचा शोध

3) यापूर्वीच घटक संच निर्मिती करताना बनवलेला होता त्यामुळे एकेक प्रश्न किंवा प्रथा मातां समोरमांडून त्याविषयी मातांची मते जाणून घेतली

4) ह्या प्रथा कश्या चुकीच्या आहेत याबाबत तात्काळ खुलासा केला.

5) सुलभक यांनी उत्तम पणे सर्व मांडणी केली परंतु ह्या प्रथांची पायमुळे खूप घट्ट रोवली आहेत त्याचे समूळ उच्चाटन करण्यासाठी नियमित मातांचे प्रबोधन करणे गरजेचे वाटते .

iii) उपक्रम पूर्ण झाल्यावर केलेली निरीक्षणे व त्यांच्या नोंदी:-- मासिक पाळी संदर्भात मातांची जाणीव जागृती साठी बोलीभाषा "सूर सप्त दिपिकांचा" घटक संच तयार करून त्याची अंमलबजावणी केली त्यात प्रामुख्याने खालील बाबी दिसून आल्या.

1) मासिक पाळी विषयी मातांना त्यांच्या बोलीभाषेमध्ये समजून सांगितल्यास खूप ध्यान प्रतिसाद मिळतो.

2) मासिक पाळीच्या संदर्भात बोलीभाषेतून मातांची संवाद साधल्यामुळे सर्व मातांनी चर्चेत सहभाग घेतला.

3) मासिक पाळी संदर्भात मातांच्या मनामध्ये अनेक प्रश्न होते व ते त्यांनी बोलीभाषेतून सुलभकांसमोर मांडले व शंका निरसन करून घेतले.

4) मातांनी खुलेपणाने त्यांच्या बोली भाषेमध्ये मासिक पाळीच्या काळात अनेक चुकीच्या प्रथा कशा पाळल्या जातात या विषयी कबुली दिली व किशोरवयीन मुलींना सुद्धा याबाबत शिकवितो व त्यांना देखील ह्या प्रथा पाळण्यास सांगतो.

5) बोली भाषेतून सदर कार्यशाळा असल्यामुळे मातांना कुठलाही संकोच वाटला नाही.

6) मातांच्या ह्या मेळाव्यात मासिक पाळी विशेष शास्त्रीय माहिती दिली व उत्तर चाचणीमध्ये मातांची मते जाणून घेतली असता रूढी परंपरा बाबत चुकीचा समज संस्काराच्या माध्यमातून ठसविल्यामुळे त्यात बदल होण्यासाठी खूप मेहनत घ्यावी लागणार आहे. वरकरणी कार्यशाळेमध्ये माता जरी हो म्हणत असल्या तरी हा बदल तात्काळीक स्वरूपाचा आहे असे जाणवले.

7) मासिक पाळी विषयी चुकीचे समज ही संस्काराची शिदोरी पूर्वीपासून आली असल्यामुळे तिचे समूळ उच्चाटन करण्यासाठी नियमितपणे मातांचे प्रबोधन होणे गरजेचे आहे.

8) नियमितपणे मातांचे प्रबोधन करण्यासाठी अंगणवाडी ताई व आशा ताई तसेच शाळेतील महिला शिक्षिका यांनी

नियोजन करून स्थानिक परिस्थिती पाहून मार्गदर्शन करावे.

9)मासिक पाळीच्या काळात स्वच्छतेची नियमाबाबत मातां मध्ये उदासीनता दिसून येते त्याबाबत देखील लक्ष देणे गरजेचे आहे.

10) मासिक पाळीच्या काळातअजूनही पारंपारिक साहित्य वापरण्यावर भर असतो त्यासाठी आशाताईनी व अंगणवाडी ताई नी मासिक पाळी पँड बाबत माहिती द्यावी व वापर कसा वाढेल याकडे लक्ष द्यावे.

11)शाळा स्तरावरकिशोरवयीन मुलींना नियमितपणे मासिकपाळी व्यवस्थापनेचे धडे द्यावेत .त्याची मदत घेऊन मातांचे उद्वोधन करावे.

iv)कार्यवाही करतांना आलेल्या अडचणी :-

1)उपक्रम राबवितांना वेळेची उपलब्धता खूप कमी पडली.

2)कार्यवाही दरम्यान मातांचे मेळावे घेण्यासाठी मातांना एकत्रित बोलाविणे ह्यात खूप मेहनत घ्यावी लागली.

3)घटक संच भाषांतर करणे सोपे होते परंतु त्याची छपाई करणे खूप कठीण बाब होती .

6)नवोक्रमाची यशस्वीता:--

“सूर सप्त दिपिकांचा” नवोक्रमाची यशस्वीता खालीलप्रमाणे उद्दिष्ट निहाय विषद केली आहे.

उद्दिष्ट क्र1:- आदिवासी भागात मातांचे मासिक पाळी विषयी उद्वोधन करण्यासाठी स्थानिक बोलीभाषेत घटकसंच गरज निश्चिती करणे.

सदर उद्दिष्ट साध्य झाले कारण पेज क्र. 14 ते 18 यावरून असे लक्षात येते की,आदिवासी भागात मातांचे मासिक पाळी विषयी प्रबोधन करण्यासाठी बोलीभाषेतून घटकसंच निर्मिती केल्यास उद्वोधन परिणामकारक होऊ शकेल. सदर उद्दिष्टावरून खालील बाबी स्पष्ट झाल्या.

अ.न.	विधान	होय टक्केवारी	नाहीटक्केवारी
1	आदिवासी भागातील महिलांचे/मातांचे मासिक पाळी व्यवस्थापन जाणीव जागृती साठी भाषेची अडचण आपणास जाणवते काय ?78/22	78%	२२%
2	आदिवासी भागातील महिलांचे/मातांचे मासिक पाळी व्यवस्थापन जाणीव जागृती साठी भाषेची अडचण आपणास जाणवते काय ?होय असल्यास पावरी व भिलोरी 47/24	पावरी 47% भिलोरी 24 %	----
	मासिक पाळी व्यवस्थापन जाणीव जागृती प्रशिक्षण घटक संच स्थानिक बोलीभाषेत उपलब्ध करून दिल्यास त्याचा उपयोग होईल काय ?९४/6	94 %	6%
	स्थानिक बोलीभाषेतील घटक संच आपणास पुरविल्यास आपल्या कार्यक्षेत्रातील महिलांचे प्रबोधन बोलीभाषेद्वारे करू शकता ? ७७/33	77%	33%%%
	स्थानिक बोलीभाषेतील घटक संच आपणास पुरविल्यास महिलांचे प्रबोधनासाठी आपणास स्थानिक भाषाअवगत असलेल्या महिला सहकार्याची	68%	32%

तक्ता.क्र.3 स्थानिक बोलीभाषेत घटकसंच गरज निश्चिती मतावली

वरील तक्त्यावरून खालील बाबी स्पष्ट झाल्या:-

- आदिवासी ग्रामीण भागात मासिक पाळी प्रबोधन गरज आहे.
- आदिवासी ग्रामीण भागात मासिक पाळी प्रबोधन करण्यासाठी बोलीभाषा प्रमुख अडसर आहे.
- बोलीभाषेतून मार्गदर्शन केल्यास परिणामकारक उद्बोधन होऊ शकेल यासाठी पावरी व भिलोरी भाषा घटक संच निर्मिती हवी अशी गरज स्पष्ट झाली.
- मार्गदर्शन सुलभक बोलीभाषा जाणकार हवेत.

यावरून हे उद्दिष्ट साध्य झाले असे म्हणता येईल.

उद्दिष्ट क्र.2-- आदिवासी भागात मातांचे मासिक पाळी विषयी उद्बोधन करण्या साठी स्थानिक बोलीभाषेत घटकसंच विकसन करणे.

आदिवासी भागात मातांचे मासिक पाळी विषयी उद्बोधन करण्या साठी स्थानिक बोलीभाषेत घटकसंच तयार करावा ही गरज निश्चिती नंतर घटक संच तयार करण्यासाठी विविध संदर्भ पुस्तक वापरून मराठीत घटक संच तयार करून मग पावरी व भिलोरी भाषा तज्ञ यांचे कडून भाषांतरीत करून घेतला .परिशिष्ट क्र 7 मध्ये पावरी व भिलोरी भाषा तज्ञ यांची नावे व घटक संच जोडला आहे. घटक संच उत्तम रित्या तयार झाला यावरून हे उद्दिष्ट साध्य झाले असे म्हणता येईल.

उद्दिष्ट क्र.3-- आदिवासी भागात मातांचे मासिक पाळी विषयी उद्बोधन करण्या साठी स्थानिक बोलीभाषेतून तयार केलेल्या घटक संचाची परिणामकारकता तपासणे.

आदिवासी भागात मातांचे मासिक पाळी विषयी उद्बोधन करण्या साठी स्थानिक बोलीभाषेत घटकसंच तयार करून एकत्रित १५० महिला सहभागी होतील यासाठी खूप प्रयत्न केले गेले.नियोजित ठिकाणी महिलांना एकत्रित बोलवून त्यांना मासिक पाळी विषयी उद्बोधन केले गेले.हे उद्बोधन पावरी व भिलोरी भाषेतून केले गेल्यामुळे मातांना हा विषय चांगला समजला हे खालील नोंदी वरून लक्षात येते.

अ.न.	प्रश्न	पूर्वचाचणी टक्केवारी		उत्तरचाचणी टक्केवारी	
		होय	नाही	होय	नाही
1	मासिक पाळी बायांचा वाटेला आलेला शाप आहे	94.4	5.6	50	50
2	मासिक पाळी विषयी इतरांजवळ खुलेपणाने बोलावे	40	60	55	45
3	मासिक पाळीत धार्मिक कार्य व धार्मिक यात्रांना	10	90	20	80

	जावे.				
4	मासिक पाळी आलेल्या मुलींनी / गृहिणींनी नदीवर जावे	50	50	80	20
5	मासिक पाळी आलेल्या स्त्रियांनी तुळशीला पाणी टाकावे	5	95	70	30
6	मासिक पाळी मध्ये देव धुवू नयेत, देवाला दिवा लावू नये, देवपूजा करू नये	93	7	60	40
7	मासिक पाळीत मुलींना खेळायला जावू द्यावे .	54	46	80	20
8	मासिक पाळीत धान्याला हात लावावेत	10	90	65	35
9	मासिक पाळी स्त्री जीवनातील नैसर्गिक बाब आहे	97.2	2.8	98	2
10	मासिक पाळीत गृहिणीला स्वयंपाक करू देवू नये आणि पाणी भरू देऊ नये	97	3	30	70
11	मासिक पाळीच्या अडचणींना निरसन करण्यासाठी भोंदू बाबा कडे जावे	97.2	2.8	50	50
12	मासिक पाळीत अधिक त्रास झाल्यास डॉक्टरांकडे जाऊ नये	50	50	60	40
13	मासिक पारित विविध देवतांची यात्रा महोत्साला गेल्यास अघटित असे विघ्न घडल्यास त्या सर्वस्वी मासिक पाळी आलेल्या महिलेला जबाबदार असतात	97.2	2.6	90	10
14	मासिक पाळीत आपली सावली इतरांवर पडू देऊ नये	97.2	2.6	40	60
15	मासिक पाळीत वापरलेले कपडे उघड्यावर फेकून द्यावे	90	10	2	98
16	मासिक पाळी आल्यावर नर्मदिला गेल्यास आपल्या कुटुंबावर आघटीत घडते	90	10	80	20
17	मासिक पाळी आलेल्या महिलेने कोणतेही काम करू नये कोपऱ्यात बसून राहावे	80	20	10	90
18	मासिक पाळीच्या अडचणी पुरुष समजून घेतात का	40	60	50	50
19	मासिक पाळी आपणास व्हाईट वागणूक मिळते का	10	90	5	95
20	मासिक पाळीच्या काळात शाळा आपल्या मुलींसाठी सुरक्षित वाटतात का	92	8	98	2
21	मासिक पाळीच्या काळात आपल्या मुलीची मासिक पाळी विषयी समस्या आपण ऐकून घेऊन निराकरण करण्याऐवजी आपण रागावतात का	3	97	2	98

तक्ता.क्र.4 :- स्थानिक बोलीभाषेतून तयार केलेल्या घटक संचाची परिणामकारकता

ह्या आकृती वरून खालील बाबी लक्ष्यात येतात :-

- 1) आदिवासी समाजातील स्त्रियांना मासिक पाळी बाबत अनेक बाबी माहित नाहीत
- 2) मासिक पाळीविषयी अनेक गैरसमज मातांमध्ये दिसून येतात.
- 3) मासिक पाळी विषयी उद्बोधन करतांना माता बोलीभाषेतून खुली चर्चा करतात. मातांना बोलीभाषेतून उद्बोधन केल्यामुळे विषय समजून सांगणे सोपे गेले.

- 4) वरील सर्व प्रश्न निहाय आढावा घेऊन मते जाणून घेऊन मातांना शास्त्रीय माहिती दिली असता खूप बाबीमातांना नवीन समजल्या
- 5) मातांना त्यांच्या बोलीभाषेतून मासिक पाळी विषयी चुकीच्या प्रथा, अंधश्रद्धा व गैरसमजी बाबत मार्गदर्शन केले असता सकारात्मक बदल दिसूनआला वरील सर्व विधानाबाबत आधीची वास्तव स्थिती व नंतरची वास्तव स्थिती ह्यात खूप बदल दिसून आला यावरून असे लक्षात येते की, बोलीभाषेतील घटक संच उपयुक्त आहे.
- 6)मासिक पाळी विषयी प्रबोधना बाबत पूर्वस्थिती व उत्तर स्थिती ह्यात फरक दिसत असला तरी हा बदल स्थायी स्वरूपाचा आहे असे म्हणता येणार नाही परंतु ह्या उद्बोधनकरतांना मातांमध्ये अनेक बाबीचे अज्ञान होते हे स्पष्ट झाले. निश्चितच मातांना मासिक पाळी विषयी शास्त्रीय माहिती मिळाली .
- 7) सूर सप्त दीपिकांचा ह्या उपक्रमात सर्व माता उत्साही दिसून आल्या व विषयाबाबत जाणून घेत शंका निरसन करून घेतले
- 8)मासिक पाळी काळात आधुनिक साहित्य वापरण्याबाबत महिला अनुमती देतात.
- 9)मासिक पाळीच्या काळात मातांना शाळा सुरक्षित वाटतात.
- 10)मासिक पाळीच्या काळात त्रास झाल्यास माता भोंदू बाबाकडे न जाता डॉक्टर कडे जाणार कारण त्यांना मासिक पाळीबाबत जाणीव झाली आहे.
- 11)मासिक पाळीच्या काळात स्वच्छतेविषयी आधुनिक साहित्य वापरण्या विषयी सहमती असून ते साहित्य इतरत्र न फेकता त्याची विल्हेवाट कशी लावावी हे समजून घेतले.
- 12)मासिक पाळीच्या काळात पुरुष स्त्रियांना होणारा त्रास समजून घेत नाही. कारण पुरुषांना आपण ह्या बाबत सविस्तर माहिती नसल्यामुळे ह्या काळात स्त्रियांची मानसिकता समजत नाही परंतु ही बाब समजून सांगितल्यास फरक पडेल.
म्हणून महिलांनी ह्या विषयाबाबत घरातील पुरुषांची खुले पणे बोलण्याबाबत सहमती दर्शविली .

निष्कर्ष:- वरील सर्व बाबी वरून असे की,आदिवासी ग्रामीण भागात महिलांना बोली भाषेतून मार्गदर्शन केल्यास खूप साऱ्या बाबीची माहिती होते.मासिक पाळी विषयी खूप अज्ञान मातांकडे होते परंतु विषय समजून घेऊन बदलासाठी सज्ज झाल्या. सातपुडा भागातील सर्व दीपिका मासिक पाळीचा हा सप्त सूर सर्वदूर पोहोच करतील.

उपक्रमाच्या अनुषंगाने शिफारसी:-

- 1)मातांचे नियमित उद्बोधन झाले पाहिजे त्यासाठी आशा ताई,अंगणवाडी ताई,शिक्षिका याची मदत स्थानिक स्तरावर घेऊन प्रबोधन करावे.
- 2)राज्य स्तरावरून मातांचे विस्तारित स्वरूपात प्रशिक्षणाचे आयोजन करावे .
- 3)आशा ताई ची नियमितपणे मासिक पाळी साहित्य वापर वाढेल याकडे लक्ष द्यावे.
- 4)मासिक पाळी विषयी गैरसमज/अंधश्रद्धा हळूहळू कमी होतील यासाठी आशा ताई,अंगणवाडी ताई,शिक्षिकायांनी सूर सप्त दीपिकांचा प्रमाणे काम करावे.

5)किशोरवयीन मुलींना देखील मातांचे प्रबोधन करण्यासाठी प्रेरित करावे.

समारोप:-नंदुरबार सारख्या आदिवासी ग्रामीण भागात खास करून सर्व महिलांसाठी म्हणजे सर्व सातपुड्यातील सर्व दिपिकांना मासिक पाळी विषयी उद्बोधन करणे खूप कठीण बाब होती.त्यातल्या त्यात हे उद्बोधन बोलीभाषेतून मांडणे अजून कठीण होते परंतु म्हणतात ना “इच्छा तेथे मार्ग सापडतो” .सर्व वरवर कठीण वाटणाऱ्या बाबी ह्या हळूहळू सोप्या सुलभ झाल्या.मासिक पाळी

उद्बोधन करण्यासाठी घटक संच गरज निश्चित करून घटक संच पावरी व भिलोरी भाषेत तयार करून घेतला .घटक संचची परिणामकारकता तपासून पाहिली असता खूप छान बदल दिसून आले.बदलासाठी सज्ज झालेल्या सर्व सप्त दीपिका ह्यांनी विषय समजून घेऊन अग्रणी दूत म्हणून हा वसा सर्वदूर पोहच करणार .

संदर्भसूची :-

- 1) पारसनीस हेमलता (नोव्हेंबर 2006) शैक्षणिक संशोधन : माहिती संकलन व साधने, पूणे, नित्य नूतन प्रकाशन
- 2)पंडित वी .वी . (2005)शिक्षणातील संशोधन : संख्यात्मक व गुणात्मक पुणे, नित्य नूतन प्रकाशन
- 3)भिताडे वी .रा . (2004) शैक्षणिक संशोधन पद्धती (आवृत्ती -3) पुणे, नूतन प्रकाशन
- 4)मुळे रा . श आणि उमाठे वि . तु . शैक्षणिक संशोधनाची मूलतत्वे (आ- 3) औरंगाबाद ,विद्या बुक प्रकाशन
- 5)महाराष्ट्र ,राज्य शैक्षणिक,संशोधन व प्रशिक्षण,परिषद,पुणे व युनिसेफ मुंबई,महाराष्ट्र,मासिक पाळी व्यवस्थापन – प्रशिक्षकांसाठी प्रशिक्षण पुस्तिका -2019
- 6)DIET NANDURBAR YOU TUBE CHANNEL

परिशिष्टे :-

i)पूर्व चाचणी

अ.न.	प्रश्न	होय	नाही
1	मासिक पाळी ही बायांचा वाटेला आलेला शाप आहे		
3	मासिक पाळी विषयी इतरांजवळ खुलेपणाने बोलावे		
4	मासिक पाळीत धार्मिक कार्य तसेच इतर धार्मिक यात्रांना जावे.		
5	मासिक पाळी आलेल्या मुलींनी / गृहिणींनी नदीवर जावे		
6	मासिक पाळी आलेल्या स्त्रियांनी तुळशीला पाणी टाकावे		
7	मासिक पाळी मध्ये देव धुवू नयेत, देवाला दिवा लावू नये, देवपूजा करू नये		
8	मासिक पाळीत मुलींना खेळायला जावू द्यावे.		
9	मासिक पाळीत धान्य कोठाराला हात लावावेत		
10	मासिक पाळी स्त्री जीवनातील नैसर्गिक बाब आहे		
11	मासिक पाळीत गृहिणीला स्वयंपाक करू देवू नये आणि पाणी भरू देऊ नये		
12	मासिक पाळीच्या अडचणींना निरसन करण्यासाठी भोंदू बाबा कडे जावे		

13	मासिक पाळीत अधिक त्रास झाल्यास डॉक्टरांकडे जाऊ नये		
14	मासिक पारित विविध देवतांची यात्रा महोत्साला गेल्यास अघटित असे विघ्न घडल्यास त्या सर्वस्वी मासिक पाळी आलेल्या महिलेला जबाबदार असतात		
15	मासिक पाळीत आपली सावली इतरांवर पडू देऊ नये		
16	मासिक पाळीत वापरलेले कपडे उघड्यावर फेकून द्यावे		
17	मासिक पाळी आल्यावर नर्मदिला गेल्यास आपल्या कुटुंबावर आघटीत घडते		
18	मासिक पाळी आलेल्या महिलेने कोणतेही काम करू नये कोपऱ्यात बसून राहावे		
19	मासिक पाळीच्या अडचणी पुरुष समजून घेतात का		
20	मासिक पाळी आपणास वाईट वागणूक मिळते का		
20	मासिक पाळीच्या काळात शाळा आपल्या मुलींसाठी सुरक्षित वाटतात का		
21	मासिक पाळीच्या काळात आपल्या मुलीची मासिक पाळी विषयी समस्या आपण ऐकून घेऊन निराकरण करण्याऐवजी आपण रागावतात का		

ii)उत्तर चाचणी

अ.न.	प्रश्न	होय	नाही
1	मासिक पाळी ही बायांचा वाटेला आलेला शाप आहे		
3	मासिक पाळी विषयी इतरांजवळ खुलेपणाने बोलावे		
4	मासिक पाळीत धार्मिक कार्य तसेच इतर धार्मिक यात्रांना जावे.		
5	मासिक पाळी आलेल्या मुलींनी / गृहिणींनी नदीवर जावे		
6	मासिक पाळी आलेल्या स्त्रियांनी तुळशीला पाणी टाकावे		
7	मासिक पाळी मध्ये देव धुवू नयेत, देवाला दिवा लावू नये, देवपूजा करू नये		
8	मासिक पाळीत मुलींना खेळायला जावू द्यावे.		
9	मासिक पाळीत धान्य कोठाराला हात लावावेत		
10	मासिक पाळी स्त्री जीवनातील नैसर्गिक बाब आहे		
11	मासिक पाळीत गृहिणीला स्वयंपाक करू देवू नये आणि पाणी भरू देऊ नये		
12	मासिक पाळीच्या अडचणींना निरसन करण्यासाठी भोंदू बाबा कडे जावे		
13	मासिक पाळीत अधिक त्रास झाल्यास डॉक्टरांकडे जाऊ नये		
14	मासिक पारित विविध देवतांची यात्रा महोत्साला गेल्यास अघटित असे विघ्न घडल्यास त्या सर्वस्वी मासिक पाळी आलेल्या महिलेला जबाबदार असतात		
15	मासिक पाळीत आपली सावली इतरांवर पडू देऊ नये		
16	मासिक पाळीत वापरलेले कपडे उघड्यावर फेकून द्यावे		
17	मासिक पाळी आल्यावर नर्मदिला गेल्यास आपल्या कुटुंबावर आघटीत घडते		
18	मासिक पाळी आलेल्या महिलेने कोणतेही काम करू नये कोपऱ्यात बसून राहावे		
19	मासिक पाळीच्या अडचणी पुरुष समजून घेतात का		
20	मासिक पाळी आपणास वाईट वागणूक मिळते का		
20	मासिक पाळीच्या काळात शाळा आपल्या मुलींसाठी सुरक्षित वाटतात का		
21	मासिक पाळीच्या काळात आपल्या मुलीची मासिक पाळी विषयी समस्या आपण ऐकून घेऊन निराकरण करण्याऐवजी आपण रागावतात का		

iii)बोलीभाषा तज्ञ नाव (पावरी व भिलोरी भाषांतर तज्ञ)

.न	बोलीभाषा तज्ञ नाव	शाळेचे नाव	मोब.
1	केशव दिलीप पावरा	जि.प.शाळा शेलवारपाडा	९४०३५७००७९

जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था ,नंदुरबार

“सूर सप्त दिपिकांचा ” प्रशिक्षण घटक संच

घटक क्र.व नाव :----- 1) स्त्री जीवन परंपरा

अ.न.	घटक	उपघटक	स्पष्टीकरण व उदाहरणे
1	स्त्री जीवन परंपरा	प्राचीन काळातील स्त्री जीवन परंपरा - ---- इंग्रज काळातील स्त्री जीवन परंपरा ----- आधुनिक काळातील स्त्री जीवन परंपरा -----	<p>प्राचीन काळापासून स्त्रियांना समाजात मानाचे स्थान आहे. प्राचीन काळाचा विचार केला तर स्त्रियांना पुरुषांच्या बरोबरीने दर्जा होता. स्त्री व पुरुष असा भेद नव्हता. त्या काळात गार्गी व मैत्री सारख्या उत्तम विद्वान स्त्रिया होत्या. हळूहळू मात्र स्त्रियांना समाजात दुय्यम स्थान प्राप्त झाले. देवदासी, सती प्रथा, विधवा पुनर्विवाह बंदी, बालविवाह अशा अनेक प्रथांना हळूहळू स्त्रिया बळी पडू लागल्या. एकंदरीत स्त्रियांना भोगवादी वृत्तीने समाज पाहायला लागला.</p> <p>इंग्रजांच्या काळात स्त्री विरोधी ह्या प्रथांना बऱ्यापैकी विरोध समाज सुधारकांनी केलेला दिसून येतो. राजा राम मोहन राय ,ईश्वरचंद्र विद्यासागर ,महात्मा ज्योतिबा फुले इत्यादी सारख्या अनेक समाजसुधारकांनी स्त्री अत्याचारांना विरोध करून समाजातील अनिष्ट प्रथा बंद करण्यासाठी खूप प्रयत्न केले. वेगवेगळ्या समाजसुधारकांनी स्त्रियांच्या अत्याचाराला वाचा फोडण्यासाठी आजीवन संघर्ष केलेला दिसून येतो .समाजामध्ये स्त्रियांना दुय्यम दर्जाचे स्थान देऊ नये. स्त्री व पुरुष असा भेदभाव न करता महिलांना देखील पुरुषांच्या बरोबरीने स्थान द्यावे तशा संधी त्यांना उपलब्ध करून द्याव्यात. अशा अनेक बाबींच्या अनुषंगाने विविध समाज सुधारक यांनी प्रयत्न केलेले दिसून येतात.</p> <p>आधुनिक काळातही स्त्रियांना समाजामध्ये दुय्यम स्थान दिले जाते. मुलगा म्हणजे वंशाचा दिवा हा समज अजूनही समाजामध्ये दृढ आहे. मुलगी हे परक्याचे धन समजले जाते. वरकरणी आपण आज कितीही सुशिक्षित असो तरीदेखील मुली ह्या मुलांपेक्षा कमीच आहेत अशी भावना जनमानसामध्ये दृढ झालेली दिसून येते. प्रत्येक कुटुंबामध्ये वंशाचा दिवा हवाच हा आग्रह असतो. मुली कितीही हुशार असल्या तरी शेवटी त्या लग्न करून सासरी जाणार आहेत . स्त्री जीवनाला शेवटी चूल व मूल सांभाळावे लागणारच आहे.हे वास्तव सत्य विचारात घेऊन मुलींना पुढे संधी दिली जाते. आज मुलींच्या शिक्षणासाठीच्या विचारावर खूप मोठ्या प्रमाणावर परिवर्तन झाले असले तरी मुलांच्या बरोबरीने अजूनही मुलींना सर्वच संधी उपलब्ध करून दिल्या जात नाही. समाजात स्त्रियांना आर्थिक बाबतीत दुय्यम स्थान दिले जाते. स्त्रियांच्या मेहनतीकडे दुर्लक्ष दिले जाते.</p> <p>असे असले तरी इतिहासाच्या पटलावर अशा स्त्रिया तयार झाल्या की</p>

		<p>त्यांनी या प्रथारूपी, जुन्या विचारांच्या बेड्या मोकळ्या करून इतिहासाच्या पटलावर आपले नाव कोरून दाखवले. महिला देखील पुरुषांपेक्षा कमी नाहीत ही जाणीव महिलांनीस समाजाला करून दिली. ही जाणीव महिलांनी त्यांच्या कर्तृत्वाने समाजाला दाखवून दिली. याची अनेक उदाहरणे आपल्याला देता येतील. 1979 मध्ये इंग्लंडच्या पंतप्रधान थॅचर, भारतामध्ये श्रीमती इंदिरा गांधी, राष्ट्रपती प्रतिभाताई पाटील, द्रोपदी मुर्मू, सोनिया गांधी, प्रसिद्ध लेखिका अरुंधती रॉय, आकाशवीर सुनीता विल्यम्स, पहिली आयपीएस अधिकारी किरण बेदी, चंदा कोचर, खेळामध्ये आपला ठसा उमटवणाऱ्या मेरी कोम, चित्रपट सृष्टी मध्ये नावाजलेले व्यक्तिमत्व एकता कपूर, माधुरी दीक्षित अशा अनेक स्त्रियांनी आपल्यातील कलागुणांना वाव देऊन इतिहासाच्या पटलावर आपले नाव कोरले. ही उदाहरणे आपण जागतिक व देश पातळीवर बघितले. परंतु आपल्या राज्यांत सुद्धा अशा अनेक कर्तबगार महिला आहेत, की त्या आपल्या कर्तृत्वाचा ठसा उमटवीत आहेत. आपल्या महाराष्ट्रात सुद्धा नीला सत्यनारायण, सुधा मूर्ती, मीरा</p> <p>बोरवणकर अशा अनेक कर्तबगार महिला विविध कार्यक्षेत्रामध्ये आपल्या कर्तृत्वाचा ठसा उमटवीत आहेत. आपल्या जिल्ह्यामध्ये सुद्धा मा. हिना गावित या देशपातळीवर आपल्या जिल्ह्याचे नाव रोशन करत आहेत. आपल्या गावात देखील नर्स, डॉक्टर, आशाताई, अंगणवाडी ताई, महिला शिक्षिका, महिला सरपंच, ग्रामसेवक महिला इ. अनेक ठिकाणी महिला सक्षमपणे काम करून आपल्या कर्तृत्वाचा ठसा उमटवून देत आहेत. आम्ही कुठेही पुरुषांपेक्षा मागे नाहीत, हे त्यांच्या कार्यरूपी कर्तृत्वाने ते सिद्ध करून देत आहेत.</p>	<p>आज 21 व्या शतकात आपण सर्व क्षेत्रात खूप प्रगती केलेली आहे. स्त्रिया स्वतःला पारंपारिकतेत न गुरफटका स्वतः आर्थिक साक्षर होण्याचा प्रयत्न करीत आहे. एकंदरीत स्त्री आणि पुरुष एकत्र येऊन देशाच्या विकासाला हातभार लावीत आहेत. खरंतर स्त्री पुरुष हा भेद मुळासकट नष्ट व्हायला हवा. स्त्री जीवनाच्या वाळ्याला जे वेगवेगळे येते त्याचा धिक्कार सर्वांनी मिळून करायला हवा. स्त्रियांशिवाय पुरुषांच्या जीवनाला अर्थ नाही. स्त्री आणि पुरुष ही संसार रूपी गाड्याची दोन चाकी आहेत. मग एकाला वेगळेपणाची वागणूक का असा प्रश्न निर्माण होतो.</p> <p>महिलांच्या विकासाशिवाय हा समाज अपूर्ण आहे. ज्याप्रमाणे पत्नी ही पतीची अर्धी पत्नी असते, त्याचप्रमाणे स्त्री ही समाजाचा अर्धा भाग असते. जेव्हा अर्धा अवयव अविकसित आणि अविकसित राहतो, तेव्हा संपूर्ण अवयव रोगग्रस्त आणि अविकसित राहतो. ती कोणत्याही प्रकारे पुरुषांपेक्षा कमी नाही.</p> <p>खरं तर, स्त्रिया ही अनेक शक्ती असलेली रूपे आहेत, तिच्या कल्याणाची आणि विकासाची कामना करणे हे प्रत्येक भारतीयाचे पवित्र कर्तव्य आहे.</p> <p>ती आई आहे, ती ताई आहे, ती मैत्रिण आहे, ती पत्नी आहे, ती मुलगी आहे,</p>
<p>स्त्री जीवनाचे वेगळेपण-----</p>	<p>स्त्री जीवनाचे वेगळेपण-----</p>	<p>स्त्री जीवनाचे वेगळेपण-----</p>	<p>स्त्री जीवनाचे वेगळेपण-----</p>
<p>स्त्री जीवनाचे वेगळेपण-----</p>	<p>स्त्री जीवनाचे वेगळेपण-----</p>	<p>स्त्री जीवनाचे वेगळेपण-----</p>	<p>स्त्री जीवनाचे वेगळेपण-----</p>

		<p>स्त्री जीवनाचे वेगळेपण-----</p>	<p>ती जन्म आहे, ती माया आहे, ती सुरुवात आहे आणि तिच नसेल तर सारं काही व्यर्थ आहे.</p> <p>ताराबाई शिंदे यांनी स्त्री - पुरुष तुलना या प्रसिद्ध ग्रंथात पुढील प्रमाणे वाक्य म्हटले आहे “ईश्वराने हा जोडा स्वेच्छेने निर्माण केला आहे. पहा पक्षांपासून ते निर्जीव झाडा-झुडपात स्त्री जाती निर्माण केलेली आहे. प्रत्येक गोष्टीला, जिनसेला, दुसरा त्याच जोडीचा मुकाबला असतो त्या वाचून शोभा येत नाही”</p> <p>स्वामी विवेकानंद विवेकानंदांनी म्हटल्याप्रमाणे “जगाचा विकास स्त्री सहकार्य शिवाय शक्यच नाही. ज्याप्रमाणे पक्षाला पंखाने उडता येत नाही, तसेच मानवाला स्त्री शिवाय प्रगती करता येत नाही”</p> <p>स्त्रीया ह्या पुरुषाच्या बरोबरीने सर्व कामे करू शकतात. हे वरील अनेक कर्तबगार महिलांच्या यशस्वीतेवरून लक्षात येते. आपल्या आजूबाजूच्या परिसरातील स्त्रिया ह्या जरी नोकरीला नसल्या तरी स्वतःचा रोजगार स्वतः मिळवून कुटुंबाला आधार देत असतात. असे असले तरी देखील समाजामध्ये स्त्री आणि पुरुष यांच्यात वेगळेपण मानले जाते. स्त्रियांना समाज काही बाबतीत वेगळेपणाची वागणूक देतोच . निसर्ग नियमाप्रमाणे स्त्री आणि पुरुष यांच्यात शारीरिक बाबतीत खूप वेगळेपण आहे जसे की,</p> <p>--स्त्रियांची शारीरिक रचना ही पुरुषांपेक्षा वेगळी आहे -- स्त्रियांना मासिक पाळी येते --- स्त्रियांमध्ये नवीन बालकाला जन्म देण्यासाठी गर्भाशय असते -- स्त्री व पुरुष यांना एकमेकांविषयी आकर्षण असते</p> <p>---पुरुषांची शारीरिक रचना ही स्त्रियांपेक्षा वेगळी आहे. ---- पुरुषांना दाढी मिशा असतात. ---- पुरुषांमध्ये वीर्य निर्मिती होते. --- पुरुषांना देखील स्त्रियांविषयी आकर्षण असते.</p> <p>वरील स्त्री-पुरुषातील हे बदल निसर्गनिर्मित आहेत व समाजाने हे बदल स्वीकारले देखील आहेत. परंतु स्त्रियांच्या वाढ्याला नैसर्गिक व नित्य नियमाने येणारी मासिक पाळी हिच्या विषयी समाजामध्ये खूप भाकडकथा, गैरसमज, अनिष्ट रूढी, परंपरा आहेत त्याचे निर्मूलन झालेच पाहिजे . 21व्या शतकात वावरत असलो तरीदेखील आजही काही प्रमाणात शहरी भागामध्ये तसेच ग्रामीण भागामध्ये आदिवासी पाड्यांवर, वस्तींवर मासिक पाळी विषयी शास्त्रीय दृष्टिकोन स्वीकारला जात नाही. हा दृष्टिकोन पुरुष स्वीकारत नाही. त्याचबरोबर महिला देखील स्वीकारत नाही. हा परंपरेचा जोड एवढा मजबूत आहे, की स्वतः स्त्रिया ह्या गैरसमजुतीच्या बाबतीत शास्त्रीय माहिती समजून न घेता पूर्वापार जे चालत आहे, त्याचा वारसा आपल्या मुलींना देतात व पुढच्या पिढीला सोपवतात त्यामुळे या अनिष्ट प्रमाण प्रथा समाजामध्ये पाय मुळे घट्ट होऊन बसल्या आहेत. हा बदल करण्यासाठी आपल्याला सगळ्यांना खूप प्रयत्न गरजेचे आहे व मासिक पाळी विषयी समाजामध्ये शास्त्रीय माहिती देण्यासाठी आपण अग्रणी दूत म्हणून पुढे आलो पाहिजे.</p>
		<p>स्त्री व पुरुष फरक- ---</p>	
		<p>स्त्री व पुरुष फरक -----</p>	

घटक क्र.व नाव :- 2)मासिक पाळी विषयी गैरसमज ,रूढी व परंपरा

मासिक पाळी दरम्यान गैरसमज विधान	गैरसमज बाबतीत वास्तव स्थिती	गैरसमज बाबतीत शास्त्रीय कारण
1)मासिक पाळी विषयी समाजात खुलेपणाने बोलले जात नाही.	मासिक पाळी विषयी शहरी भागामध्ये थोड्याफार प्रमाणात उघडपणे बोलले जाते. परंतु ग्रामीण, आदिवासी, दुर्गम भागामध्ये, पाड्यांमध्ये, वाड्या वस्तीवर मासिक पाळी विषयी खुलेपणाने बोलले जात नाही. या विषयी गुपचूपता, लपवालपवी केली जाते आणि यामुळे स्त्रियांमध्ये, मुलींमध्ये प्रामुख्याने न्यूनगंडाची भावना बळावते	मासिक पाळी विषयी समजून घ्यावी. हा विषय न लपविता ह्या विषयी शास्त्रीय माहिती प्राप्त करून घ्यावी.
2)मासिक पाळीत स्त्रियांना समारंभात जाण्यास मनाई असते.	ज्या स्त्रियांना मासिक पाळी आली असेल अशा स्त्रिया खरोखर धार्मिक कार्यक्रमास जात नाही .काही स्त्रिया ही रूढी न मानता समारंभात जातात परंतु यांचे प्रमाण बोट्यावर मोजणे इतके आहे. 90 ते 95 टक्के स्त्रिया मात्र गैरसमजुती पोटी धार्मिक समारंभात जात नाहीत.व सार्वजनिक आनंदा पासून वंचित राहतात.	मासिक पाळी व समारंभात जाणे याचा काहीही संबंध नसतो .
3)सामाजिक कार्यात अघटित घडल्यास विघ्न आल्यास उपस्थित स्त्रियांकडे बोट दाखवले जाते.	सामाजिक कार्यात ,धार्मिक कार्यात, सन समारंभात मासिक पाळी आलेली स्त्री जॉईन झाल्यास व त्या ठिकाणी काही अघटीत घडल्यास, आपल्यामुळेच हे अघटीत घडले आहे अशी परिस्थिती ज्या स्त्रियांना मासिक पाळी आलेली असेल तिच्या मनात येते .त्यांना सारखी भीती वाटत असते .अश्या भीती पोटी स्त्रिया धार्मिक कार्य, सण ,समारंभ, उत्सव या ठिकाणी जात नाही	मासिक पाळी येणे ही शास्त्रीय बाब आहे.

<p>4)शोषक साहित्य म्हणून आधुनिक साहित्याचा वापर करू नये</p>	<p>शहरी भागामध्ये शोषक साहित्य म्हणून सॅनेटरी पॅड,मेनस्त्रुअल कप. आधुनिक शोषक साहित्य इत्यादींचा वापर केला जातो .परंतु अजूनही ग्रामीण भागामध्ये जुनी लुगडी ,कापड,चिंध्या इ.अस्वच्छ अशा पारंपारिक साहित्याचा वापर केला जातो. ग्रामीण भागामध्ये आदिवासी भागांमध्ये दुर्गम पाड्या वस्तीवर शोषक साहित्य वापराबाबत पराकोटीचे अज्ञान आहे. म्हणून पारंपारिक साहित्याचाच वापर केला जातो .ह्या आधुनिक साहित्याचा परिचय देखील त्यांना नसतो.साहित्य उपलब्ध न झाल्यास एकाच ठिकाणी स्त्रिया बसून राहतात.</p>	<p>शोषक साहित्यबाबत माहिती वेळून म्हणून आधुनिक साहित्याचा वापर करण्यावर भरद्यावा. साहित्य उपलब्धतता समजून घ्यावी.</p>
<p>5) मासिक पाळीत अंघोळ करू नये, केस विंचू नयेत .</p>	<p>हा गैरसमज अजूनही आदिवासी दुर्गम वाडी व वस्तीवर दिसून येतो मासिक पाळीत आंघोळ केल्यास व केस विसरल्यास इतरांना आजार होतील, देवीचा प्रकोप होईल,कुटुंबवर काहीतरी विघ्न येईल या भीतीपोटी मासिक पाळी मध्ये स्त्रिया आंघोळ करत नाही केस विंचरत नाही</p>	<p>मासिक पाळी शास्त्रीय माहिती प्राप्त करून घ्यावी.</p>
<p>6)देवीचा प्रकोप झाल्यामुळे अतिरक्तस्राव होत आहे अश्या परिस्थितीत भोंदू बावा कडे जाऊन दोरा-धागा करणे.</p>	<p>मासिक पाळी मध्ये अति रक्तस्राव झाल्यास शिक्षित स्त्रिया ह्या डॉक्टरांकडे जातात .,परंतु अजूनही ग्रामीण भागामध्ये दुर्गम वाड्यावर देवी- देवतेचा आपल्यावर प्रकोप झाला असल्यामुळे मला अतिरक्तस्राव होत आहे अशी भावना दृढ झालेली असते त्यामुळे जुने विचार कर्मकांड इत्यादींना बळी पडून भोंदू बावा कडून दोरे- धागे करणे, जेणेकरून अतिरक्तस्राव थांबेल अशी वास्तव परिस्थिती आजही दिसून येते.</p>	<p>“मासिक पाळी” विषयी शास्त्रीय माहिती प्राप्त करून घ्यावी.</p>
<p>7)तुळशीला व झाडांना पाणी टाकू नये</p>	<p>मासिक पाळी आलेल्या स्त्रिने झाडाझुडपांना तसेच तुळशीला व देवदेवता यांना स्पर्श करू नये व पाणी टाकू नये.ही प्रथा सर्वदूर पाळली जाते .तुळस,झाडे,रोपटे यांना जर आपण पाणी टाकले तर ह्या झाडांची पाने गळून पडतात व झाडे मरतात अशी भावना सरसकट शहरी, ग्रामीण, आदिवासी दुर्गम भागामध्ये दृढ झालेली आहे. मासिक पाळी दरम्यान स्त्रिया या झाडांना शिवत नाही व तुळशीला पाणी ही टाकत नाहीत. असे क्ले तर खूप मोठे पाप समजतात .ह्या विचाराचा पगडा अजूनही समाजात खूप रुळलेला आहे.</p>	<p>“मासिक पाळी” विषयी शास्त्रीय माहिती प्राप्त करून घ्यावी.</p>
<p>8)मासिक पाळी आलेल्या मुलीनी वा स्त्रियांनी धार्मिक</p>	<p>मासिक पाळी दरम्यान देव न धुणे देवाला दिवाना लावणी धार्मिक कुठल्याही विधींमध्ये आपण सहभागी झालो तर त्या देवीचा आपल्यावर प्रकोप होईल आपल्याला पाप लागेल आपल्याला ह्या कर्माची फळ भोगावे लागते या भीतीपोटी सरसकट सर्वच स्त्रिया या मासिक पाळी दरम्यान कुठल्याही धार्मिक बाबीत सहभागी होत नाही</p>	

<p>सर्मदिला न जाणे.गेल्यास अघटित घडेल, कुटुंबावर, वरावर, गावावर कोप येईल.</p>	<p>वर्षाच्या साठवलेल्या विविध खाद्यपदार्थांच्या साठ्याला हात लावल्यास असे सर्व पदार्थ खराब होतात.धार्मिक कार्यक्रमात हा साठा वापरता येत नाही.देवी-देवता नाराज होतात, असा गैरसमज अजूनही ग्रामीण भागामध्ये रूढ झालेला आहे. अशा ठिकाणी मासिक पाळी आलेल्या मुलीला किंवा स्त्रियांना साठ्याला हात लावून दिले जात नाही.</p>	<p>च्यावी.</p>
<p>14)धान्याच्या साठ्याला हात न लावणे.</p>	<p>मासिक पाळी दरम्यान आलेल्या स्त्रियांचे अंथरूण-पांघरून हे वेगळे ठेवले जाते. कारण ते इतरांनी वापरल्यास ,इतरांना वेगवेगळ्या आजार होऊ शकतो असा समज अजूनही ग्रामीण भागामध्ये दिसून येतो.</p>	<p>“मासिक पाळी” विषयी शास्त्रीय माहिती प्राप्त करून घ्यावी.</p>
<p>15)अंथरूण वेगळे ठेवणे.</p>	<p>अजूनही ग्रामीण भागामध्ये, आदिवासी वाड्यावर, मासिक पाळी आलेल्या स्त्रियांनी प्रेत यात्रेत सहभागी होऊ नये,असे झाल्यास प्रेत आंधळे होते वा अजूनही काही गैर समजुती आहेत. प्रेताला हात देखील लावू नये. ज्या स्त्री चा पती मयत झाला असेल अशा स्त्रियाला देखील पतीच्या प्रेताजवळ बसू दिले जात नाही.अश्या वेळी अतिशय हीन वागणूक त्या स्त्रियांना दिली जाते. अतिशय वाईट मन हेलावणारी ही प्रथा सुन्न करणारी आहे.</p>	<p>“मासिक पाळी” विषयी शास्त्रीय माहिती प्राप्त करून घ्यावी.</p>
<p>16) प्रेताला न शिवणे.</p>	<p>जी स्त्री बाळंतीण झाले आहे तिला अतिरक्तस्राव होतो, अशा स्त्रियांना हात लावल्यास नवजात बालकाला पाप लागेल, देवाला वाईट वाटेल अशी भावना तिच्या नातेवाईकातील स्त्रियांमध्ये रूढ पावलेली आहे. त्यामुळे बाळंतीण झालेल्या आईला कोणीही स्पर्श करत नाही ,तिची कामे तिला स्वतःलाच करावी लागतात, अतिशय भयंकर अशा प्रकारचा हा गैरसमज अजूनही ग्रामीण भागामध्ये येतो. वेगवेगळ्या अंधश्रद्धेपोटी बाळंतीण स्त्रीला चुकीच्या गैरसमजामुळे अतिशय वाईट वागणूक दिली जाते व या वागणुकीचा परिणाम तिच्या आरोग्यावर दिसून येतो.</p>	<p>“मासिक पाळी” विषयी शास्त्रीय माहिती प्राप्त करून घ्यावी.</p>
<p>17)बाळंतीण बाईला हात न लावणे.</p>	<p>आदिवासी भागामध्ये विविध धार्मिक कार्यक्रमांमध्ये जसे इंदल, गोया , वाघदेव ,खेतखोलो ,अस्तंबा यात्रा, होळी उत्सव , यहा मोगी माता यात्रा इत्यादी ठिकाणी मासिक पाळी आलेल्या स्त्रियांनी सहभागी होऊ नये झाल्यास त्या देव-देवतेचा प्रकोप त्या स्त्रीवर त्या कुटुंबावर होतोच परंतु सर्व समाजावर होतो म्हणून अशा स्त्रियांना वारंवार कोसले जाते व त्यांना या सर्व धार्मिक कार्यक्रमापासून वंचित ठेवले जाते.</p>	<p>“मासिक पाळी” विषयी शास्त्रीय माहिती प्राप्त करून घ्यावी.</p>
<p>18)इंदल, गोया , वाघदेव खेतखोलो ,अस्तंबा यात्रा, होळी उत्सव , यहा मोगी माता यात्रा इत्यादी ठिकाणी सहभागी न होणे. झाल्यास अघटित घडल्यास ,सर्वस्वी महिलेला जबाबदार धरले</p>	<p>अश्या प्रकारे शहरी ,ग्रामीण ,आदिवासी भागात मासिक पाळी विषयी वेगवेगळे गैरसमज आहेत.ते सर्व दूर करून “मासिक पाळी” विषयी शास्त्रीय माहिती प्राप्त करून घ्यावी.व सर्व समज दूर करण्यासाठी स्वतःमहिलांनी च पुढाकार घेतला पाहिजे.</p>	<p>मासिक पाळी” विषयी शास्त्रीय माहिती प्राप्त करून घ्यावी.</p> <p>“मासिक पाळी” विषयी</p>

जाते.		शास्त्रीय माहिती प्राप्त करून घ्यावी.
-------	--	---------------------------------------

घटक क्र.व नाव :- 3)मासिक पाळी म्हणजे काय?

अ.न.	घटक	उपघटक	स्पष्टीकरण व उदाहरणे
3	मासिक पाळी म्हणजे काय?	<p>मासिक पाळी चक्र माहिती स्विकारणे बाबत दृष्टीकोन तयार करणे समजून घेणे.</p> <p>मासिक पाळी चक्र माहिती समजून घेणे.</p> <p>मासिक पाळी चक्र माहिती समजून घेणे.</p> <p>मातांनी हा विषय समजण्याची गरज.</p>	<p>आपण मासिक पाळी विषयीच्या खुप साऱ्या भाकडकथा गैरसमज रूढी परंपरा पहिल्या . हे सर्व मिथ्या असून म्हणजेच खोटे असून ह्या सर्व प्रथा ह्या अज्ञानापोटी निर्माण झालेल्या आहेत. म्हणून आपण मासिक पाळी विषयी शास्त्रीय माहिती जाणून घेतली पाहिजे. एक स्त्री म्हणून ,एक आई म्हणून, एक बहीण म्हणून मला जीवनामध्ये वेगवेगळ्या भूमिकांना सामोरे जातांना एका महत्वाच्या शारीरिक बदलाविषयी शास्त्रीय माहिती असलेच पाहिजे तरच आपण आपल्या घरातील किशोरवयीन मुलींना या विषयाची शास्त्रीय माहिती देऊ शकतो.</p> <p>प्रत्येक मुलगी गर्भाशयासह जन्मास येते त्यामुळे तिला मुलांना जन्म देण्याची क्षमता प्राप्त होते .मुलींच्या शरीरामध्ये जन्मतः दोन बिजाशय असतात .त्यामध्ये हजारो स्त्री बीजे असतात. वयात आल्यानंतर प्रत्येक महिन्यात या दोन पैकी एका बिजाशयातून एक स्त्रीबीज बाहेर पडते आणि ते बीज गर्भाशयाच्या वरील बाजूस असणाऱ्या बीज वाहक नलिकेतून पुढे सरकते . बिजाशयातून एक स्त्री बीज बाहेर येण्याच्या प्रक्रियेला स्त्री जननपेशी बाहेर येण्याची क्रिया असे म्हणतात. जेव्हा आहे स्त्री बीज नलिकेतून पुढे सरकत असते तेव्हा गर्भाशयामध्ये लहान लहान रक्तवाहिन्यांचे अस्तर तयार होण्यास सुरुवात होते.स्त्री बिजांचा पुरुष शुक्राणुशी संयोग झाल्यानंतर गर्भ तयार होण्यास सुरुवात होते त्या गर्भाच्या पोषणासाठी हे अस्तर उपयोगी ठरते. जर गर्भ तयार झाला नाही तर हे अस्तर व अफलित स्त्री बीज आवश्यकता नसल्यामुळे योनी मार्गातून रक्तस्रावाच्या रूपात हळूहळू बाहेर पडते. रक्तस्राव होण्याच्या या संपूर्ण प्रक्रियेला मासिक पाळी असे म्हणतात.मासिक पाळीचे हे चक्र महिन्यातून सतत तीन ते पांच दिवस चालते अपवादात्मक परिस्थितीत सहा-सात दिवस चालते. पहिली मासिक पाळी ही वयाच्या नऊ ते सोळा वर्षे दरम्यान कधीही येऊ शकते</p> <p>मासिक पाळी किशोरवयीन मुलींना आली आणि त्यांना ह्या विषयी माहिती नसेल तर मुली खूप घाबरून जातात. या विषयावर बोलणे टाळतात .त्यांच्या मनामध्ये न्यूनगंडांची भावना निर्माण होते अशा वेळेस या विषयाची पूर्वतयारी म्हणून मातांना देखील या विषयाची शास्त्रीय माहिती असणे गरजेचे आहे.तसेच मासिक पाळीतील चुकीचे गैरसमज ह्यापुढे पाळणार नाहीत.</p>

		<p>मासिक पाळी दरम्यान होणारा भावनिक त्रास.</p>	<p>--अचानक राग येणे. --- निराश होणे. --ताण येणे ---अस्वस्थ वाटणे ---भीती वाटणे ---गोंधळासारखे होणे ---संताप येणे ---थकवा वाटणे --लक्ष केंद्रित न होणे</p> <p>मासिक पाळीत वरीलप्रमाणे लक्षणे दिसल्यास घाबरून जाऊ नये</p> <p>मासिक पाळी काळात खालील लक्षणे दिसल्यास घाबरू नये .</p> <p>--वेदना होणे --पायाला गोळे येणे --डोके दुखणे --चक्कर येणे --वजन वाढणे --खाण्याची इच्छा कमी जास्त होणे --हातापायावर सूज --स्तनाला सूज येणे इत्यादी</p> <p>मासिक पाळी काळातील स्वच्छता:--</p> <p>मासिक पाळी काळात मुलींना स्वच्छतेचे महत्व पटवून देण्यासाठी शाळांनी व मातांनी पुढाकार घेतला पाहिजे. त्यासाठी आजचे हे प्रशिक्षण आपण खास करून मातांना देत आहोत. मातांनी ह्या विषयीची सर्व शास्त्रीय माहिती घेऊन आपल्या घरातील गल्लीतील गावातील मुली किशोरवयीन मुलींना मासिक पाळी विषयी शास्त्रीय माहिती दिली पाहिजे. तसेच मासिक पाळी काळात काय स्वच्छता ठेवायला हवी याविषयी देखील माहिती द्यायला हवी .असे झाल्यास किशोरवयीन मुलींच्या मासिक पाळी काळातील विविध समस्यांवर मात होईल</p> <p>मासिक पाळी काळातील स्वच्छतेच्या सवयी:- दिवसातून किमान एकदा आंगोळ करावी. मासिक पाळी दरम्यान रक्तस्राव शोषण्यासाठी सॅनेटरी पॅड सुती स्वच्छ कापड बाजारात उपलब्ध असलेले इतर शोषक साहित्य अथवा आशाताई कडून कमी दरात मिळणारे सॅनिटरी पॅड बाबत माहिती घ्यावी. शौचालयाचा वापर करावा . सॅनिटरी पॅड नियमितपणे पाच ते सहा तासांनंतर बदलावेत तसेच प्रत्येक वेळी हात स्वच्छ धुवावेत. आपण वापरलेले मासिक पाळी काळातील सुती कपडे दुसऱ्यांना वापरायला देऊ नये .वापरलेले सॅनिटरी पॅड उघड्यावर फेकू नये ,त्याची योग्य विल्हेवाट लावावी. सॅनिटरी पॅड, नॅपकिन गावातील आशाताई ,वचत गट अंगणवाडी ताई ,दुकाने, औषधालय इत्यादी ठिकाणी उपलब्ध असतात पॅड वापरण्याची पद्धत व विल्हेवाट याचे चित्र घ्यावे</p>
		<p>मासिक पाळी काळात खालील लक्षणे दिसल्यास घाबरू नये .</p>	
		<p>मासिक पाळी काळातील स्वच्छता.</p>	
		<p>मासिक पाळी काळातील स्वच्छतेच्या सवयी</p>	

लक्षात ठेवण्यासारख्या बाबी

लक्षात ठेवण्यासारख्या बाबी:--
मासिक पाळी म्हणजे काय हे समजून घेतल्यावर आजच्या सत्रातील अतिशय महत्त्वपूर्ण मुद्द्यावर प्रकाश झोत टाकूया.
1)मासिक पाळी येणे ही नैसर्गिक बाब आहे.
2) मासिक पाळी काळात काही मुली लहरी स्वभावाच्या होतात.
3)मासिक पाळीच्या काळात काही मुलींना रक्ताच्या गाठी पडतात.
4)चेहऱ्यावर पुरळ येतात.
5)उटी पोटात दुखते.
6)नियमितपणे काही मुलींना पाळी येत नाही अशा वेळेस डॉक्टरांकडे जावे.
7)मासिक पाळी काळात काहींना तीन ते चार दिवस रक्तस्राव होतो तर काहींना पाच ते सात दिवस रक्तस्राव होतो यापेक्षा जास्त दिवस रक्तस्राव सातत्याने होत असल्यास डॉक्टरांची सल्ला घ्यावा .

8)मासिक पाळी काळात घाबरून जाऊ नये .
9)मासिक पाळी काळातील आपल्या समस्या आपली आई मैत्रीण तसेच शाळेतील शिक्षकांजवळ सांगा 10)मनमोकळ्या पद्धतीने ह्या विषयावर संवाद साधायला हवा म्हणजे आपल्या मनातील गैरसमज तात्काळ दूर होतील.
11)मासिक पाळी एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे म्हणून सदैव हसतमुख व आनंदी राहा.
12)मुलींना आई सर्वात जवळचे घटक असल्यामुळे मातांनी देखील या विषयावर पुढाकार घेऊन या विषयाबाबत मुलींची समज विकसित करावी.

शोषक साहित्य स्टॉल प्रदर्शन

शोषक साहित्य स्टॉल प्रदर्शन

कपडा/ याचे चित्र घ्यावे



सॅनिटरी पॅड चे चित्र घ्यावे

		<p>समारोप</p>	<div data-bbox="829 69 1307 422" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="618 472 927 514">सॅनिटरी कप चे चित्र घ्यावे</p> <div data-bbox="797 562 1339 926" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="618 976 760 1018">समारोप:---</p> <p data-bbox="618 1024 1547 1276">अशा पद्धतीने मातांसाठी हा विषय जरी नवीन नसला तरी घरातील गावातील, गल्लीतील ,किशोरवयीन मुलींना भेडसावणाऱ्या समस्येविषयी माता नेहमी सजग असतील तसेच अंधश्रद्धा वगैरे समजुती लक्षात आल्यानंतर मासिक पाळीची शास्त्रीय माहिती स्वतः समजून घेऊन इतरांनाही समजून सांगतील व घरात गावात एक प्रमुख सल्लागार म्हणून आपली भूमिका निभावतीलम्हणजे खऱ्या अर्थाने सूर सप्त दिपिकांचा सातपुड्यात ऐकायला येईल.</p>
--	--	---------------	--

भिलोरी भाषा घटक संच

जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था, नंदुरबार
“सूर--- सातपुडामाय रोनारी वीर सबला ”
भिलोरी-भाषेत मातांसाठी प्रशिक्षण घटक संच

घटक १: बोया जी विला रीत

अ.क्र	घटक	स्पष्टीकरण व उदाहरणे
-------	-----	----------------------

<p>वेगला वाराम बोया जिवीला रित</p>	<p>वेगला वारामेहे बोअयाह आपआ सामाजोमेहे खूप वोडो स्थान ओतो.तीयाहा माटीबराबर किंमत रोहे.तेह्लामेहे स्त्री आने पुरुष एहलू भेदभाव कायने ओतू.त्या वारामेहे गार्गी व मैत्री एहला विद्वान स्त्रिया ओता.पोन धिरधीरे समाजोम बोआयाह दुय्यम स्थान आवीत लाग्यो.देवदासी,सतीप्रथा,विधवा पुनविवाह बंदी,बालविवाह एहला अनेक रीतीरीवाजोमेहे आपआ बोअया बांदाता गोया.ताहारा बोअयाहा समाज भोगवादी वर्त्ती लेत कोयीत पालूह लागीत गेयू.</p>
<p>इंग्रजोओ वोरहोमे बोयही जिविल परंपरा</p>	<p>इंग्रजोओ कालावधी मेहे ज्याबी एहला बोयही विरोधी प्रधा ओता तियाहा समाज सुधारके भरपूर विरोध कोयू जेहलू राजाराम मोहन राय,ईश्वरचंद्र विद्यासागर,महात्मा ज्योतिबा फुले एहला समाज सुधारके बोयही माहु पें रोत ज्याबी अत्याचार कोअताहा तेहला सामाजोमेऱ्या वाईट रिती रिवाज प्रथाबंद कोओलो काजे जाअखु प्रयत्न कोअयू आने काहिक समाज सुधारके बोयही अत्याचारोअ वाचा फोडीलो काजे आजीवन संघर्ष कोअयुहू एहलो देखाहे आपाअ समाजोमे हे बोयही माअहोहो दुय्यम स्थान ने आपूह जोजवे स्त्री आने पुरुष एहलू ने कोओलो बोयही बी माटीही बरोबर किंमत आपूह जोजवे आन तेहली संधी उपलबद्ध कोयीही आपुहू जोजवे तहाच तोम तियाअ विकास ओनारू तियाअ काजे एहला बादाज समाज सुधारके इंग्रज काळोमेहे प्रयत्न कोअयु एहलो देखाअहे ..</p>
<p>आधुनिक वारामेरी स्त्री जीवन परंपरा</p>	<p>आजकाल आधुनिक वारामेबी बाई माहों आपाअ सामाजोमेहे दुय्यम स्थान आपताहा.पोऱ्यू ताहरूअ आपआ वंशा वारसदार होय एहलू समज आज बी सामाजोमेहे वृढ होय.आन पोरी ताहरी परायो धन होय इहलो समजाताह.एतोज नाहा पोन आपु केताह बी शिक्षणवाला ओय पोन पोरी ए पोऱ्याह रोत कोमीच रोणारी एहाली भावांना समाजो मनोमेहे होय .प्रत्येक कोमेहे आपाहा वंशअ वारसदार जोवेच एहलू आग्रह हरेक माहोन रोतलू. पोरी ताहरी केतीहबी हुशार रोहे पोन आखरी ते वेहवाल कोयीत पारके कोमेहे जाणारी होय. बाईअ जीविलो म्हंजे चूल आने मुल एतोज काम रोहे कोयीत त्पिही संधी आपताहा. आज आपाही पोरीइ शिक्षणोकाजे भरपूर मतपरिवर्तन ओवोहो ए हाजी गोठ होय. पोन आज बी हानी पोरीही हरकी संधी नाहा आपताहा. तियाज तोम बाई माहोहो आखाज बाबतीम दुय्यम स्थान जोडेहे.आण ती राबाहे , मेहनत कोहे तह तिया कामोवोगे दुर्लक्ष कोताहा.</p> <p>एहालो जरी रोहेना ,तेबी इतिहासोअ पानोमेहे एहाला काहिक महिला तयार उवाहा की ते वेगला विचारे,रूढी ,रिती, प्रथा मोडीत कोयीत आपआ नाव वोडो कोयोहो.बाई माहुबी माटीह रोत कोमी नाह रोताहा,एहाली जाणीव समाजोह कोयीत आपी. तेहालो कर्तृत्व बाई माहु सिद्ध कोवीत आप्यू.एहला भरपूर उदाहरणे होय.१९७९ मेहे इंग्लंड पंतप्रधान थ्याचर,भारत मेहे श्रीमती इंदिरा गांधी राष्ट्रपदी प्रतिभाताई पाटील द्रोपदी मुर्मू,सोनिया गांधी प्रसिद्ध लेखिका अरुंधती रोय आकाश वीर सुनिता विल्यम्स पेटली आयपिएस अधिकारी किरण बेदी चंदा कोचर, खेलो मेहे मेरी कॉम,चित्रपट सृष्टी मेहे एकता कपूर ,माधुरी दीक्षित एहला अनेक महिला आपाअ मेयो कलागुण देखाडीत कोयीत इतिहासोमेह आपाअनाव वोडो कोयोह.ओमे एहली उदाहरणे आपु जागतिक देशपातळी पोअ रोत पाल्याहा पोन आपाअ राज्यामेह बी एहलाभरपूर कर्तबगार महिला होय की ते आपाअ कर्तृत्व गाजवताह आपाह महाराष्ट्र मेहे नीला सत्यनारायण ,सुद्धा मूर्ती ,मीरा बोरवणकर एहला जेहे कर्तबगार महिला आपाअ कार्य क्षेत्र मेहे काम कोअयितनाव गाजवताहा आपाअ जिल्हा मेहे मा.हीना गावित देशपातळी पो रोत आपाअ जिल्हा नाव कमावेहे.आपाअगावोमेबी नर्सा,डॉक्टर,आशाताईअंगणवाडी ताई महिला शिक्षिका,महिला</p>

सरपंच,ग्रामसेवक महिला,एहला भरपूर जागे रोट महिला वोडो काम कोताहाआमु बोया माहे माटीरोत फासाडी कायनाहा एहलो आपाअ कामोमेह रोट सिद्ध कोताहा.

आज आपु २१व्या शतकोमेह होय.आपाअ महिला बी स्वतः आर्थिक साक्षर ओऊला काजे प्रयत्न कोताहा.स्त्री आना पुरुष बेनुबी एठठा आवीत कोयीत देश विकासोमेहे आथभार लागडताहां खोरो म्हनजे बोयो अन माटी एजो भेदभाव होय ओ नष्ट ओवूलो जोजवे. बाई माअहो वाटामेहे जोबी अलगपण होय तीयाहा आखा मिलित कोयीत धिक्कार कोअडुं जोजवे. एक गोठ खोरी होय की,महिला आन पुरुष संसारोअ गाडाहा बेन चाका होय. ताहरो बायराह अलग वागणूक काहा जोवे.

बोयोमेह विकास ओवे वासी आपाहसमाज आदों होय जेहडो बोयो माटी वासी आधीं बोयो होय तेह जेह लो आपह शरीरो एकु भाग विकास ना ओवतू ते आखा शरीर रोगग्रस्त ओत जातलो कोयीत कोडली बी बोयो माटी रोट कम नाह. खोरो म्हणजे बोयो ए एकी शक्ती वाली देवी बरोबर होय,कोयीत त्याहा विकासा काजे अना कल्याणो काजे आखा भारत वासी कर्तव्य होय.

ती याह्क्की होय,
ती ताई होय,
ती हेन्गात होय,
ती लाडी होय,
ती सोवि होय,
ती जन्म होय,
ती माया होय,
ती मायावली होय,
ती सुरवात होय,

अन तेज ने रोय ताह एतोह व्यर्थ होय.

ताराबाई शिंदे होय ना एई बोयो- माटी (स्त्री-पुरुष) तुलना ओ प्रसिद्ध ग्रंथ मेह एक गोठ कोयो.भगवान ओ जोडी त्या इच्छे प्रमाणे बोणाव्योह पाला तुम्हू चिडे रोट झाडे वेले मेह बी बोयो जात बोणवी हरेक गोठी मे त्या बनावट जेहेच जोडीदार होय त्या वासी तियाह सोबा ना देतो .

स्वामी विवेकानंद बी कोल्हू के,या कोली मेह विकास बोयो वासी शक्य नाह जेहलो चिडा बी पंखा वासी उडता ना आवडीतो तेह्लोज माटी बी बोयो वासी प्रगती ने ओवणारी बोयो माटीह बरोबर कामे कोह्हे एहला कर्तबगार महिला माहिती पालीत आपाह ध्यान मा आवेह आपह आजू-बाजुमेह बोयो नौकरीवालीजी नीरोये तीबीआपूह रोजगार कोय्यीत आपेह .गोरबार चालविताह...ए खूब हाजी गोठ होय.पोन वाइट एहलो लागेहे कें एतोह कोयीत बी आपअ समाज **बोअयो ने माटी** एहलो भेदभाव कोहे.इहलो ते ने ओवू जोजवे.

निसर्ग नियम प्रमाणे स्त्री आन पुरुष यामेहे शारीरिक बाबतींम बादो फरक होय .तिया रचना पुरुष पेक्षा जारीक आलोग होय .

- १) बोयाहा मासिक पाळी आवती रोटली .
- २) बोयाहा पोरयाहा जोनिलों काजे गर्भाशय रोटलो .
- ३) बोअयो ने माटीही बेनुहबी एकमेकां आकर्षण होय .

१) माटीइ शारीरिक रचना बोयाहारोत आलग होय .

	<p>बोअया ने माटीअ फरक</p>	<p>२) माटीही दाडी आन मुशा रोटला. ३) माटी मेहे वीर्य निर्मिती रोटली . ४) माटीहबी बोयाहा आकर्षण रोटलो .</p> <p>महिला ने पुरुष मेहे जो बी फरक होय तो निसर्ग नियमानुसार होये.आन ए गोठ आखः मान्य होये ,पोन बोया वाटामेहे नैसर्गिक मासिक पाळी रोटली याबद्दल सामाजोमेहे जआखे विचारे रोटहा.चुकीई परंपरा आन गैरसमज बी रोताहा.तिया काजे इ गोठीई निर्मुलन ओव्ह जोवे.</p> <p>आज आपु २१व्या शातकोमेहे होय पोन तरीबी होयरोमे,खेडापाडामेहे,वस्तीमेहे मासिक पाळीबद्दल शास्त्रीय दृष्टिकोन मंजूर कायने .ए गोठ माटीह बी आन बोयःबी मान्य नाह कोआता.</p> <p>काहके तिया परंपरा ,रितीरिवाज ,समज एतुहू तोगडू होय कें बोयोबी ए शास्त्रीय गोठ साम्जीलो काजे तीयार नाहा.वेगोरोत जो सालाडतहा तेहलोच आपआ कओंमेऱ्या पोरीहबी कोत आपताहा .पिढी दर पीडी तेहलोच कोउलो.ताहारो ए गलत प्रथा केह कोयीत बंद कोविलो ? पोन ए कठीण गोठ कायनाहा .आपु आखा मिलित कोयीत मासिक पाळी बदल आपआ सामाजोमेहे शास्त्रीय माहिती अपीलो काजे आगाडी आव्ह जोज्वे!</p>
--	----------------------------------	--

अक्र.	मासिक पाळी बदोल गैरसमज- विधान	गैरसमज बाबती मेहे आजए परिस्थिती
१)	मासिक पाळी बदल सामाजोमेहे मुकला - चुकला नाह गोगता .	मासिक पाळी बदल होयरोमेहे थोडाक बिंधास गोगताहा पोन ग्रामीण भाग,आपआ आधिवासी दुर्गम भाग,खेडापाडा वस्तीमेहे या विषयोपों बिलकुल बी नाह गोगता.जाखा लाजवाताहा आन तीयामुळेच बोया आन जुवान पोरी मेहे एक न्यूनगंड भावना तयार उवेहे ...
२)	मासिक पाळी सुरु ओय ताहा तिवार दिवाली जाअला बोंदी रोतली .	मासिक पाळी सुरु रोय ताहा बोया माहो हो देवोमेहे,धार्मिक कार्याक्रमोम,गाव दिवाली मेहे ने जाअलो .पोन एखा बोया एहलो ने मानताहा .पोन तेहालाहा खुपुच कोमी होय.आपाही जवळपास ९० ते ९५% महिला याआ काजे एला लाभा पासून वंचित रोताहा .
३)	सामाजिक कार्याक्रमोमेह एखाद चूकभूल ओवी ते तो बोयाआ माथे पोडेहे.	आपआ सामाजोमेहे कोडलो बी कार्यक्रम,देवपूजा,विधी मेहे जर का एहलो बाई माहु सहभागी उवो आन तिहीं की बी विघ्न आव्यो ते तो बोया घाबारीत जाहे . ए संकट माआ वजहसे होये एहलु विचार तिया मनोमेह आवेह.तेह कोयीत बोया माअहे तीही नाह जाता .
४)	शोसक साहित्य कोयीत आधुनिक साहित्य ने वापरीलो .	शहरी भागोमेहे शोसक साहित्य कोयीत 'सानिटरी पड,मेंसुअल कप ,आधुनिक शोसक साहित्य वापरीताहा पोन आज बी ग्रामीण भागोमेहे जुने पोतडे ,खारब लुगडे, पोटका वापरीताहा .आपआ माहोहो एहला आधुनिक साहित्याआ बिल्कुलबी खबर नाह रोती.आन त्या एकुच जागे बोहित रोताहा.
५)	मासिक पाळी सुरु ओय ताहा आंगडीलो ने आन मुंड बी ने तुविलो.	आज बी आपआ सामाजोमेहे ,आदिवासी भागोमेहे एहलू समज होये.जर का आपु एहलो कायो ताहा बिमारी लागे ,परीवारो नुकसान ओवे.एह कोयीत बितह. तिया काजे आपआ बोया नाह उन्गलीता आन मुंड बी नाह तुवता .
६)	देवोमेह पोडीत जाताह तिया मेह एतूह रक्तस्राव उवेहे .	जर मासिक पाळी मेहे अति रक्तस्राव उव्यू ते सिखाला महिला डॉक्टरोही जाताह,पोन आज बी आपआ ग्रामीण भागोमेह अज्ञान होय. तिया समज एहलू होय कें आपुपो कोडा तिबी सावलू पोड्युह ,नजर लागीही तहारो आमे पुजाराही जात कोयीत पुजाडीलो पोडे. एह कोयीत आपआ माहे इलाज कोअताहा.
७)	तुळशी या कोडलाबी साडोहो पाअयी ने टाकीलो.	मासिक पाळी सुरु रोहे ताहा तुळशी नेते कोडालाबी झाडोहो पाअयी ने टाकिलो .देवोहो ने तुविलो , आथ बी ने लागाडीलो ...तेह कोहू ताहा झाडे मोयीत जाताह ,पाने होहडीताहा...एहलु समज होय .तिया काजे बोयो इहलो काम नाह कोताहा .
८)	मासिक पाळी वालो बोयो , पोरी धार्मिक विधी मेहे सहभागी ने ओवूलो .	मासिक पाळी चालू रोहे ताहा सामाजोमेरी कोडलीच धार्मिक विधीमेहे हिस्सू ने लेअलो .दिवू ने लागाडीलो ,पूजा ने कोवूलो.जर तेह कोयो ते पाप लागे .संकट आवहे तिया काजे बोया जाखा बिताहा

१.)	मासिक पाळी सुरु ओवे ताहा शाळांम ने जाअलो,खेलीलो बी ने,पायहोहो आथ ने लागाडीलो .	मासिक पाळी सुरु रोहे ताहा पोरी शालाम नाह जाता . क्हाके पाळीमेहे ज्यो पोतडो वापरीताहा तीयापो भरोसू कोम होय,एतःमे एखू पालीत लेद्यो ताहा गुनात जाणारा.तसेच तेहाली गाले ने का खेलीलो ,ने का कोडाहा आथ लागाडीलो .तीयाज तोम एली गाले पोरीइ गेरहाजरी जाअखी रोहे .
१०)	मासिक पाळी चालू ओय ताहा का बी आव जाव ने कोवूलो .	आपआ कओंमेरया बोडा माहे पाळी वाली बोयी,पोरीही बिहरी जागे फिरूह ने देतला . काहके तिया वजहसे कोमेऱ्या बासने,वस्तू खाराव ओनारा .तिया काजे तीयीही एक कोपरामेहे जागू आपित पोडीत रोहू देतला.एहली प्रथा आज भी चालू होय.
११)	रांदिलो बी ने,पाअयी बी ने पोवूलो .	आपाआ कोओमेहे मासिक पाळी वाली बोयीही पोरीही रोदिला काम ने कोवूलो, तेहे कोयो ताहा आपूहू पाप लागे नेते बिमारी लागे एहलू समज ग्रामीण भागोमे रोहे
१२)	आपआ सावलू परका पोडूह ने देवूलो .	पाळी चालू रोहे ताहा आपाआ सावलू बिल बिहरायो ने पोडू देअलो. पारका माहोंपो सावलू पोड्यू ताहा आपाआ कोओमे बिगाडी ओत जाये.
१३)	कोडलीबी हालत मे नर्मदा ने जोउलो आन गोया ते आपआ घरभार बिगडीत जाये ,नुकसान ओवे .	आपाआ समाजोमेहे नर्मदा माताहा आपू देवी मानताहा. पोन पाळीवालो बोयो नर्मदे ना ने ' जाअलो जोवे. जर गोयो ताहा खूप बोडु पाप पोडे एहलू समज आपाआ समाजोमे होय.
१४)	दाणाअ मोटीही आथ ने लागाडीलो.	पाळी चालू रोहे ताहा आपाआ कोओ मेरी दाणा मोटी, कोठी, केटलाबी ध्या धान्याअ पोता आथ ने लागाडीलो. तेहे कोयो ताहा 'दाणा, ओन बिगडीत जाये, आने तेस्तो सन्त आने आपाआ नुकसान ऊवे एहलू समज होय.
१५)	आपआ आथरून आलाग मेकीलो.	मासिक पाळी सुरु रोहे ताहा आपाआ आथरून, पांघरून आलोग मेका, बिहराहा वापरूह मा दयाहा ने ताहरा बिमारी लागीत जाये. एहलो मानताहा,
१६)	मोयातीमेहे मोया धडोहो आथ मा	आज भी ग्रामीण भागोमेहे,आदिवासी पाडामेहे ने जाहू देतला,किव्हा तीयाहा आथ ने लागाडूह देतला.एह कोयो ताह आपु आदला ओत जातला एहला समज होय,एखा बोयाहा तीयाअ खास माटी बी रोये तेबी आथ ने लागाडीलो एहली गंभीर प्रथा होये.
१७)	हाना पोऱ्या वाला बोयाहा आथ ने लागाडीलो .	एखो बोयो नवीन डिलिवरी उवे ताहा तीयाहा आपु आथ ने लागाडीलो.तेहे कोअयो ताहा तिया पोऱ्याहा पाप लागे.एहली बी प्रथा सामाजोमेहे रोटली.नवीन डीलीवारीवाला बोयाहा खूप वाईट वागणूक जोडेह तीयामुळे बेनु जोणोंअ तब्बेत खराव उवेहे.एबी एक अंधश्रध्दा होय.
१८)	गाव दिवाली ,मोगी माता जात्रू ,इंदोल,वाघ्देव,ओली	आदिवासी भागोमे भरपूर धार्मिक कार्यक्रम रोताह यामेहे इंदल,वाघदेव,खेतखोल,अस्थंबा,यात्रा,देवमोगरा जात्रा,उली तिवार एहली जागे मासिक पाळीवाला बोअयाहा जाअला बंदी रोटली,आना गोयो ताहा

	<p>तिवार ,अस्तंबा जात्रा एहली जागे पाळी वालो बोयो ,बेटीही जाअला बंदी होय.</p>	<p>समाजोपो,परीवारोपो संकट आवे,एहलु समज सामाजोमेहे रोहे.</p>
--	---	---

घटक ३- मासिक पाळी म्हंजे की होय ?

अक्र.	घटक	स्पष्टीकरण व उदाहरणे
१)	मासिक पाळी म्हंजे की होय ?	<p>आपु मासिक पाळी बद्दल भरपूर गोठी मेक्या.रिती प्रथा जानीत लेद्या .पोन ए आखो झुठ होय.ए गोठ आपूह मान्य कोवूलो पोडे .केवळ आपआ अडाणीपणामुळे एहला चालीरीती तयार उवाहा .तहारो आपु या आ शास्त्रीय माहिती जाणीईत लेहू जोवे.</p> <p>एक बाई माहोहो शेवटी बेटीही,बोही,बोयी,आजालीही एहला जाखा नात्रा लेत चालूह पोडे.तीया: की की तारास उवेहे तो तीयाज मुंदू होय.तिया काजे शारीरिक बदला विषयी सामान्य माहिती रोहू जोवे.तियाज तोमओ प्रयत्न होय.</p>
२)		<p>हरेक कोडलीबी बेटीही गर्भाशय लेत कोयीत जन्म लेहे.याचा अर्थ तीयापो जन्म आपिला क्षमता होय.बेटीही शरीरोमेहे बेन बिजाशय रोताहा.तीयामेहे हजारो स्त्रीबीज रोताहा.बेटीही वोडी ओये ताहा दर महिनाहा बेन पैकी एक बिजाशय मे रोत एक स्त्रीबीज उपोअरी नोलीमे रोत बाअथे पोडेहे.ओ जो प्रक्रिया होय याहा जनन पेशी बाहर आविला क्रिया कोताहा.</p> <p>जेहलो स्त्रीबीज नलीकामेहे रोत आगाडी हारकेहे ताहा हाना हाणा रक्त वाहिन्याआ अस्तर तयार उवेहे.तिया फासाडी स्त्रीबीज पुरुष शुक्राणू री संयोग उवेहे तिया नंतर गर्भाअ सुरुवात उवेहे .आणा गर्भ पोशणो काजे अस्तर काम कोहे.</p> <p>जर गर्भ तयार ने उवू ते ओ अस्तर अफलीत स्त्रीबिजोहो गरज नाह पोडती ताहरो योनी मार्गे रक्तस्राव बोनीत धीरे धीरे बाहर पोडेहे .एहकोयीत रक्तस्राव ओवूला प्रक्रीयाहा मासिक पाळी कोताह .</p> <p>जर मासिक पाळी जुवान बेटीहीही आवी आन तीयीही ओ विषयबद्दल माहिती नाह रोती ते टी पोरी घाबरीत जायेहे .या विषयोपो थोडक बी नाह गोगता .तिया मनोमेह न्युनगंड तयार उवेहे.एहली वेलापो कोमे-र्या डाय माहोहो बी या बाबतीम शास्त्रीय माहिती रोहू जोवे.तियाज तोम आपु मासिक पाळी बाबतीम ओनर गैरसमज नवीन तयार ने ओणारा.</p> <p>आचानक खोत लागेहे. नाराजी मेहे रोताहा. ताण पोडेहे घाबरीत जाताहा थाक लागेहे. ध्यान नाह रोतोहो लुसपोणाई रोहे. पुरो शरीर दुखाहे. गुडापो गुम्बडा आवताहा . डोको दुखेहे. चक्कर आवेहे वजन बोदेहे खालो इच्छा कोम-जास्ती उवेहे. आथे आन गुडा हुजताहा . स्तन हुजाताहा.</p>

मासिक पाळी चालू रोहे ताहा की-की स्वच्छता मेकीलो याबद्दल माहिती आपिला काजे गावोमेरी शाळा ,आंगणवाडी ,आशाताई,वोडा याहकी - बोहा ,बोया ए आखाज पुढाकार लेहू जोवे.आन तीयता काजे ओ प्रशिक्षण आपु खास कोयीत बोयाहा आपताहा.

आपाही जि बी माता बोही होय तीई या बाबतीमे शास्त्रीय माहिती लेत कोयीत कोअओ मेर्या बोडी बेटीही,बोयीही सिखाडहू जोवे. कि-कि स्वच्छता मेकीलो तो कोत आपहू जोवे.आन मगच आपूह किशोरवयीन पोरी,बोयी या मावहोहो मासिक पाळीं वेला आवणारी समस्या मिटाडहू.

दिहोअ एकवाअ आन्गडीलो.आन रक्तस्राव शोसिला काजे सानिटेरी पड ,सुती तुवलो लुगडो नेते ताह बोजारोमेहे रोणारा इतर शोसक साहित्या वापरीला.कायम शौचालयो वापर कोवूलो .स्यानिटेरी प्याड पाच ते सहा घंटामेहे बोदलीत देअलो. आन तीयाहा कोडली बी जागे ने टाकिलो.तीयाहा योग्य जागे विल्हेवाट लागाडीलो.दर वेळा आपआ आथे स्यानिटायजर ,हावा कोयीत तुविला.मासिक पाळी मेहे जोबी आन्गडो/पोतडो वापरायोहो तो बिहराहा वापरुहू ने आपिलो.

स्यानिटेरी प्याड , न्यापकीन एहला वस्तू गावोमेर्या आशाताई ,बचतगट ,आंगणवाडी ताई ,दुकाने, औषधालय एहली जागे कायम उपलब्ध रोताहा .

प्याड वापारीला पद्धत व विल्हेवाट टा बाबतीं मेहे चित्र वाचन कोअजा.

मासिक पाळी कि रोहे ओ सोमजीत लेद्या नंतर आजें सत्राम ध्यान मा मेकीला महत्वपूर्ण मुद्दा आगाडी होय –

- १) मासिक पाळी आवेहे ए नैसर्गिक गोठ होय.
- २) मासिक पाळींम रोनारा पोऱ्या लहरी स्वभावोमेहे रोतला .
- ३) मासिक पाळींम एखीई पोयरीही रक्ताआ गाठी पोडताहा .
- ४) चेहरापो फोडा जेह आवताहा.
- ५) कंबर पोटापों तारास उवेहे .
- ६) एखही वेळा पाळी वेलापो नाह आवती एहली गाले डॉक्टरोही जावा .
- ७) मासिक पाळींम साधारण ४ ते ५ दिहे रक्तस्राव उवेहे.आन एखाहा ५ते ७ दिह भी रक्तस्राव उवेहे .
- ८) ७ दिहे रोत जाखा दिहे उवा ताहा ताबडतोव डॉक्टरोही जावा .
- ९) मासिक पाळी सुरु उवे ताहा घाबरीत ने जालो .

कि बी समस्या आवी ते आपआ याहकी ,बोंही ,हेन्नात या शिक्षकोह कोउलो.

१०)या विषयोपो बिंधास गोठो कोआ लाजवाहा.मा तोमेज आपआ समस्या सुटणारी..

११)मासिक पाळी नैसर्गिक प्रक्रिया होय.तीयापो रोत बिंधास रोवा,आन मुकला चुकला गोगा .१२) बेटीही कोता आयही एज हेन्नात रोतली.तियाज तोम आयही बी या विषयोपो पुढाकार लेत कोयीत बेटीहही सिखाडजा .

ते आपु या पद्धतीमेहे माता बेटीहही कोअता ओ विषय नवीन नाहा .पोन कोमेऱ्या , गावोमेर्या ,कुमारवयीन बेटीहही जाअखा समस्या आवताहा तियाअ काजे आपूह कायम जागरूक रोवूलो पोडे.आन चुकिअ सोवाय,पध्धत बोंद कोयीत नवीन रिवाज चालू कोवूलो.आन बिहारा महोहवी सोम्जाडीत आपा.

आपु एक प्रमुख सल्लागार कोयीत आपआ सामाजोखातर आपूह एक प्रमुख भूमिका निभाडीलो होय.एतीच अपेक्षा.....!

पावरी भाषा घटक संच

जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था, नंदुरबार

“सूर सातपुडा माय रोयणारी वीर सबलान ” –

पावरी - मातांसाठी प्रशिक्षण घटक संच

“ मी सेटी नी बोहणी मांतासाठी प्रशिक्षण घटक संच

घटक क्र.व नाव :----- १) स्त्री जीवन परंपरा

घटक	उपघटक	स्पष्टीकरण व उदाहरणे
बायरान जीवणेन रीत	वेगला वारामाय बायरान जीवणेन रीत	<p>खुप वेगला वारे दोखोज बायाराहा आपडा समाजोमाय खुप मानपान से आपु जुनला वारामाय विचार कोयू ते बायाराहा माटीन बरोबर किंमत ओती पेल बायरो ने माटी ओहलू बेदभाव नी ओतु पेल वेगला वारामाय गार्गी ने मैत्री होच खुप मोट –मोटा विदवान बायरा ओता पुण दिर दिरोह काय ओयो के बायाराहा समाजोमाय कोमी समजणेह होडगोया देवदासी सती प्रधा विधवा पुनर्विवाह बंदी बालविवाह ओहला गोण डाहटा रिती रिवाज मा बायरा मधे पोड गोया खोरो मंजे यु समाज बायाराहा भोगवादी वृत्तीने देखणेह होंडरोयू.</p> <p>इंग्रजोन वारामाय आपडा काहीक समाज सुधारके ओता णे तिनू या बायरान विरोधी ज्या रिते परंपरा ओती तिनह खुप विरोध कोल्लु ओतु राजाराम मोहन राय, ईश्वरचंद्र, विद्यासागर, महात्मा जोतिबा फुले, यांसारखला मोट मोटला समाज सुधारके आपडा समाजोमायला वाईट रूढी परंपरा अनिष्ट रिती इनूह विरोध कोल्लु फोची बायरान अत्याचारोप विरोध कोल्लु एहकोरीन हाजला कामोह तीनु खुप मेहनत कोल्ली ओतरोज नी, ते तिनू बायरान अत्याचार मिटावणेन कोरता मोरे ताह लोगोण संघर्ष कोयू समाजोमाय बायाराह दुय्यम दर्जा नी आपणु जुवे, बायरो ने माटी बेदभाव बी नी जुवे, बायाराह बी माटीन बरोबर किंमत आपीन तिनूह तोहली संधी आपणु जुवे, तिनान कोरता या आखा समाज सुधारके खूप प्रयत्न ने मेहनत लागावडी से.</p>
आधुनिक वारामाय बायरान जीवणेन रीत	आधुनिक वारामाय बायरान जीवणेन रीत	<p>एवी नोवला वारामाय बी बायराह दुय्यम जागा पोर किंमत आपतला. सुरु म्हणजे आपडू जावू से ओहलु समजतला, सुरी तेवी पारके गोर मालमत्ता समजतला, देखणेह जायले आपु कोतराक बी हिकला रोये तीबी सुरी ची सुरापेक्षा कमीच गोणायतली ची समज आपडा समाजोमाय से. होरेक गोरोमाय सुरु जुवेच यु आखान आग्रह रोयतलु ते सुरी कोतरिक बी हिकली रोये ती बी पारके गोर जाणीच से, शेवटी चुलू ने पुऱ्या बायराहच संभावणू ओयण्यो. एर ईसाबे सुरीही सामाजोमाय संधी आपतला, आज सुऱ्यो शिक्षण विचारोपर खूप मोटो मतपरिवर्तन जरी रोये, तीबी सुऱ्योन जातीही आखीजागे संधी नी जुडतली समजोमाय बायराह आर्थिक बाबतीमाय दुय्यम जागु आपतला बायरा राबायतला तीनाह किंमत नी देतला.</p> <p>ओहलो जरी रोयो तीबी इतिहास मा ओहला स्त्रिया तयार ओयला से कि तिनू या वेगला वारान जूनला कायदा, रूढी परंपरा इंदरा बेड्या तुडीन आपडो नाव कमावलो से. बायरा बी माटीह रोन कमी कायनी रोयतला एरी जाणीव बायराज समजोह कोरीन आपली तिनू तोहलो आपडो कर्तुत्व, किंमत इन समजोह कोरीन देखावडी. ओहला भरपूर स्त्रिया आपुह कोयता आवडहोत. १९७९ मा इंग्लड देशोन पंतप्रधान थ्याचर, भारत मायली श्रीमती इंदिरा गांधी, राष्ट्रपती प्रतिभाताई पाटील, द्रौपदी मुर्मू, सोनिया गांधी, प्रसिद्ध लेखिका अरुंधती राँय, आकाशवीर सुनीता विल्यम्स, पेल्ली आयपीएस अधिकारी किरण बेदी, चंदा कोचर, एने खेलोन मैदान गाजवणारा मेरी कोम, चित्रपट सृष्टीमाय कायकोन्नारी एकता कपूर, माधुरी दिक्षित या सारखला अनेक स्त्रिया आपडा कलागुणोपर देखा आपडो नाव बोणाण्यो या उदाहरणे ते कोलीन लेवल पोर देख्या पुण आपडा राज्यमाय बी ओहला अनेक कर्तवगार महिला सेताह कि ज्या मोट-मोटला</p>

बायरान जिवणेन
अलगपण

जागापर रोईन आपडो कर्तुत्व गाजाडताह. उदा. नीला सत्यनारायण, सुधा मूर्ती मीरा बोरवणकर इ. एने आपडा जिल्हामायबी मा. हिना गावित यी देशपातळीपोर आपडो नाव ली गोयी. आपडाज गावोमाय मोरसा डॉक्टर, आशाताई अंगणवाडी ताई, महिला शिक्षिका महिला सरपंच, ग्रामसेवक, महिला ओहली जावे अनेक बायरा आपडो काम देखाडतला. इनापोर देखो चोच सिद्ध ओयतालो की बायरा बी माटीह रो न कोमी निमदे.

आज आपु २१ व्या शतकोमाय हरेक क्षेत्राम खूप प्रगती कोल्ली से. एवी बायरा स्वतःहा जुनली परंपरामाय दोखा आर्थिक साक्षर ओयणेन प्रयत्न कोरताहा. देखणेह जायले स्त्री ने पुरुष एठ्ठा आवीन देशोन विकास कोल्लेहे हातभार लागडताहा, खोरो म्हंजे बायरो व माटी यु भेदभाव कायमस्वरूपी बंद ओयणू जुवे. बायरान वाटामाय जी बी वातु आवतली तेरु आखा मिलिन तिरस्कार कोन्नु जुवे. बायरा वाचीन माटीही काहीच अर्थ निमदे बायरो ने माटी या एकाच गाडाण दुय चाका से ते ओल्लो बायराह लोलोग वागणूक काह जुवे ? यु बी एक प्रश्न से.

महिला वर्गात विकास ओये सिवाय आपडू समाज अपूर्ण से जोहली पत्नी यी पतीन आरदि पत्नी से, तोहलोच महिला बी समजोन आरदू भाग ते संपूर्ण शरीर रोग्रस्त ओय जातलो. कोरीन काल्ली बी स्त्री यी पुरुष पेक्षा कमी निमदे. खोरो होच से, कोरीन तेरा विकासोन कोरता, ने कल्याणोन कोरता प्रत्येक भारतीयोन कर्तव्य से.

ची आई से
ची ताई से
ची मैत्रिण से
ची लाडी से
ची सुरी से
ची जन्म से
ची माया से
ची मोंगाली से
ची सुरुवात से
एने चिज नी रोये
ते से ओतरो व्यर्थ से

ताराबाई शिंदे से ने इनी “स्त्री पुरुष तुलना” इन प्रसिद्ध ग्रंथामाय एक वाक्य कोयलो से “भगवान योंजुडो तेर इच्छेप्रमाणे बोणावलो से. देखू तुमु चिडा पासून ते जाडे –वेला लोगोण स्त्री जात बोणावली से. हरेक गोष्टीही तरी बनावटीही तेर सोहलुच जुडीदार रोये सिवाय तिनाह होबा नी आवतली.

स्वामी विवेकानंद बी कोयतलू की, इन कोलीन विकास, बायरा वाचून शक्यज निमदे. जोहलो चिडाहा विणपंखे उडता नी आवडे, तोहलो माणहोहो बायरा वाचीन प्रगती नी कोरता आवडे.

बायरा माटीन बरोबर कामे कोर सेकतला यों ते कर्तबगार महिलान माहिती वालीन आपडा ध्यान मां आव्यो. आपडा आजू-बाजुन बायरा नोकरी वाला जरी नी रोये तीवी आप –आपडू रोजगार कोरीन आपडो गोरबर पुहणे होंडरोयाह, आधार देणेह होंडरोयाह. तीवी आपडा समाजोमाय बायरा ने माटी भेदभाव कोरतला ते तेहे नि ओयणु जुवे निसर्ग नियन प्रमाणे स्त्री ने पुरुष माय शारीरिक बाबतीम खूप फरक से. तेरी रचना यी पुरुष पेक्षा जारक अलोग से.

(माटी व बायरान फरक)

बायराह मासिक पाळी आवतली
बायराह पुऱ्याह जन्म देणेन कोरता गर्भाशय रोयतलो
स्त्री ने पुरुष इनह एकमेकां विषयी आकर्षण से

माटीन शारीरिक रचना यी बायरांपेक्षा अलग से
माटीही डाडी, मुशा रोयतला
माटी माय वीर्य निर्मिती ओयतली
माटीह बी बायरान आकर्षण रोयतलो

बायरो ने माटीमाय ज्यू बी बदल से च्यु निसर्ग नियमानुसार से. एने च्यो आखा समाजोह बी मान्य से. पुण बायरान निसर्ग नियमानुसार जी मासिक पाळी आवतली एरबदोल समजोमाय खुप नार-नारा विचारे से. खुप गैरसमज व चूकीन परंपरा से ते तेरो निर्मुलन ओयणु जुवे. आज आपु २१व्या शातकोमाय सेताह तीबी होयारोमाय,खेडापाडामाय,वस्तीमाय मासिक पाळी बदल शास्त्रीय दृष्टीकोन मान्य नी कोरात.यो माटीह बी बायाराह बी मान्य निमदे काहके तिनदरू समाज रीतीरिवाज ओतरू तोगडू से कि स्त्रिया सुद्धा खोरी शासकीय माहिती समजी लेणेह तियार निमदे. पेल देखो ज्यो चालेहे च्योज आज बी चालाडतला. आपडा पुऱ्याह बी तेहेच कोन्नेन लागाडतला. आवे ची बी पिढी च्योज कोन्नु तिनामुळे ची चुकीन प्रथा आज बंद ओयणु खुप कठीण से पुण अशक्य निमदे. ते आपु आखा मिलिन प्रयत्न कोन्नु खुप गरजेन से, आज आपु मासिक पाळी विषयी आपडा समजोह शास्त्रीय माहिती आपणेन कोरता आपु आखा ओगोल आवणु जुवे.

घटक - २ मासिक पाळी बद्दल गैरसमज, रूढी, परंपरा

अनु क्र	मासिक पाळी बद्दल गैरसमज- विधान	गैरसमज बाबतीत वास्तव स्थिती	गैरसमज बाबतीत शास्त्रीय कारण
1.	मासिक पाळीन बद्दल समाज मा मुकला-चुकला नी बुलतला	मासिक पाळीन बद्दल होयरोमाय थूडागोणा मुकला बुलतला पुण ग्रामीण भाग, आदीवासी दुर्गम भाग, खेडापाडामाय वस्तीमाय मासिक पाळी बद्दल बिलकुल नी वातू कोरतला. इन विषयपोर आखा एकमेकाह लिकाडता सेय रोयतला एने तिनमुळेच बायरामाय ने जुवान सुन्योमाय न्यूनगंड भावना तयार अयतली	मासिक पाळी बद्दल शास्त्रीय कारण समजी लेवू. तेरी माहिती काडु. इन विषयोह त्रिकाडता मा फिरू तेर बद्दल चर्चा करू, वातु कोरु.
2.	मासिक पाळीन विले बायराहा वारे -तिवारे जाणेहे बंदी रोयतली.	ज्या बाई माणहोह मासिक पाळी सुक से ओहला महिला धार्मिक कार्यक्रमोमाय नी जानेह देतला. पूण एकदा बायरा यी रीत, परंपरा नी मानतला. च्या कार्यक्रमोमाय बिलकुल जातला. पुण जाणारा बायरा आंगलीपोर मोजणेह जुगा ओतराज से. जवळपास 90 ते 95% महिला गैरसमज मुळे धार्मिक कार्यक्रमोमाय नी जतला. तिनामुळे च्या कार्यक्रमोन लाभापासून वंचित रोयतला.	मासिक पाळी ने सण-समारंभ एरो काहीच संबंध नि रोयतलो.
3.	सामाजिक कार्यक्रमोमाय चुकभूल ओयी ते च्यो बायरान माथे पोडतलो	सामाजिक कार्यक्रम, धार्मिक कार्यक्रम, सण-समारंभ इ. माय जर 'मासिक पाळी वाली महिला जर सहभागी ओयी ते चुकीन तिन कार्यक्रमोमाय चुकभूल ओयी ते तीन बायरान मनोमाय "यो आखो मार मुळे ओयो, ओहल विचार भावन. तिनामुळे ओहला काल्लाज बी बायरा ओहला कार्यक्रमोमाय जाणेह बितला.	मासिक पाळी आवतली इनाह शास्त्रीय आधार से.
4.	शोषक साहित्य म्हणून आधुनिक साहित्यान वापर नी कोन्नू जूवे.	होयरोने भागोमाय शोषक साहित्य म्हणुन 'सॅनेटरी पॅड शोषक साहित्य मेनस्तुअल कप, आधुनिक शोषक साहित्य वापरतला.पूण आज बी ग्रामीण भागोमाय जुनला पोटका लुगडा, मोयल्लो कापड वापरतला. आपडा माणहोह आधुनिक साहित्याबाबत खूप मोटो अज्ञान से. तिनूह इन साहित्या बाबत साधी माहिती बी नि रोयतीली. साहित्य जर वेलापोर नि उपलब्ध रोय्र ते या बायरा एकुच जागे बोहरोयतला.	शोषक साहित्यां बाबत माहिती कोरु., आधुनिक साहित्यान वापर कोरु व साहित्य का उपलब्ध ओयहे च्यो समजी लेऊ.
5.	मासिक पाळी सुरू रोये ते उंगोन्नू नी, मुंड नी विचोन्नू....	आज बी आपडा आदिवासी भागोमाय यु गैरसमज से. आपु एह कोरयो ते विमारी लागहे, देवोन प्रकोप ओयहे, आपडा परिवारोह नुकसान पुचहे ओहलू समज से इन भिती पोटीज बायरा नी उंगोलतला व मुंड नी विचारतला.	मासिक पाळीन बद्दल शास्त्रीय माहिती प्राप्त कोरीन समजी लेवू.
6.	देवीन प्रकोप मुळे अति-रक्तस्राव ओयतल कोरीन बुडवापाह जाईन इलाज कोन्नू...	जर मासिक पाळीमाय अति रक्तस्राव ओयु ते हिकला बायरा डॉक्टर पाह जातला पूण आज बी ग्रामीण भागोमाय व खास कोरीन आपडा भागोमाय बायरा कायबी नजर लागी, कुणीन तीवी सावलु पोडयु तिनामाय ओतरो रक्तस्राव ओयतलो. यी एक चुकीन समज आपडा माणहोम रोयतेली. ओहली गाले बायरा बुडवापाह जातला पुजाडतला, इलाज करतला.	मासिक पाळीन बद्दल शास्त्रीय माहिती प्राप्त कोरीन समजी लेवू.

7.	तुळशी किंवा इतर झाडोह पाणी मा आपू.	मासिक पाळी सुरु से ओहली महिला तुळशीन जाडोहो देवोहो आथ नी लागावणू, एने पाणी नी गाळू, यी प्रथाआखे मुलके पालतला. तुलसी आखे मुलके पालतला. तुलसीझाडे, रूपे इनह जर आपू पाणी आप्यो ते जाडे मोरतला, पाने होहडी जातला, ओहली ग्रामीण भागोमाय आदिवासी भागोमाय समजून से, तिनामुळे मासिक पाळी वालो बायरो ओहलो काल्लोज काम नि कोरतलो	मासिक पाळीन बद्दल शास्त्रीय माहिती प्राप्त कोरीन समजी लेवू.
8.	मासिक पाळीवाला बायरा, सुन्या धार्मिक विधीमाय सहभाग नी लेणू.	मासिक पाळी वाला बायरा ओहली गाले, देव नी दुवतला देवोह दिवू नी लागाडतला, तेरी पुजा नी करताला, जर तेह कौन्यो ते आपुह पाप लागते, आयुपोर संकट आवहे कोरीन बाई माणहे कठीण दिहोपोर धार्मिक विधी कोन्नेह बितला.	मासिक पाळीन बद्दल शास्त्रीय माहिती प्राप्त कोरीन समजी लेवू.
9.	मासिक पाळी चालु से ते शाळाम नी जाणु, खेन्नेह नी जाणू बाय होह आथ नी लागावणू.	जर मासिक पाळी चालू रोये ते अनेक सुन्या शाळाम नी जातला कारण ओहली गाले च्या ज्यो लुगडो, पोटको वापरतला तिनापोर तिनदरा तोतरू विश्वास नी रोयतल.जर शाळाम दिहरा पुन्या देख पाड्यो ते च्याहरी अपराधी भावना तयार ओयतली, आपु गुनाय गोयो एह लागतलो. कोरीन ग्रामीण व आदिवासी भागोमायला सूर्या पाळीन वेले शाळा बंद करतेला. तिनाम दर मोयनाह ठरावीक दिहोमाय तिंदरी वारंवार गैरहाजरी लागतली.	मासिक पाळीन बद्दल शास्त्रीय माहिती प्राप्त कोरीन समजी लेवू.
10	मासिक पाळी सुरु रोये ते का बी आवजाव नी कोन्नू, एकुच जागे बोहणू	आपडा गोरोमायलो डायलो माणुह पाळी वाली सुरिह निते बायराह बारथे नि फिन्नेह देतला-काहके तीनामुळे गोरोमायला बासने .वस्तू बिगोडहोत.खराब ओयहोत.कोरीन तीन सुरीही एकुच जागे बोहणु कोयतला.तीनीही आंगे एकदा कुपरामाय जगू आपतला.उलट होयरोमाय ओहला नि रोयतला आपडा भागोमाय या प्रथा इंजुबी सुरु से.	मासिक पाळीन बद्दल शास्त्रीय माहिती प्राप्त कोरीन समजी लेवू.
11	स्वयंपाक नी कोन्नू, पाणी नी बोन्नू.	आपडा गोरोमाय मासिक पाळी वाली सुरीही, बायराह रांदणेन कामे नी कोरावतला तेह कोन्यो ते पाप लागहे तोहलो खायो ते कायतीबी घटना अयहे ओहलू समज आपडा ग्रामीण भागोमाय आजबी देखणेह जुडतलू.	
12	आपडु सावलू पारका माणहोपर नी पोवणेह देणू.	मासिक पाळी आवरोयला बायरा/ सुरीह यु एक समज से की आपडु सावलू पारका माणहोपर पोड्यु ते आपू बिमार पोडतला. कायतीबी बिगाडी ओयतली.	
13	काल्लीबी हालत मा नर्मदे नी जाणू, जर गोयो ते गोरवार बिगोड हे. नुकसान ओयहे	आपडा भागोमाय आप नर्मदा नोंदीही पुजतला. देवी मानतला. पुण मासिक पाळी वालो माणूह नर्मदे जाणु म्हंजे एक खुप मोट पाप से ओहलु समज से. आजबी ग्रामीण भाग मायला माणहे नर्मदा नी जातला.	मासिक पाळीन बद्दल शास्त्रीय माहिती प्राप्त कोरीन समजी लेवू.
14	दाणान मुटीही आथ नी लागावणु.	मासीक पाळी वाला महिला, सुरी इनूह गोरोमायली दाणान मुटीही, पुताह आथ नि लागावणू तेहे कोयो ते ओन्न बिगडतलो. च्या दाणा परत देवोन जागे नी मेकतला, तेह ओय ते आपडु देव नाराज आयतलु ने आपडा दाणोन	

		मुटीही आथ नी देतला.	
15	आथरुण नारो मेकणु.	मासिक पाळी वाला बायरान आथरुण पांघरुण अलोग मेकतला. जर दिएरान आथे वापरायो ते गोरोमाय बिमारी पसरहे ओहलू समज आजबी आपडा भाग मा से.	
16	मोयला दोडोह आध नी लागावणु.	आज बी ग्रामीण भागोमाय, आदिवासी पाडामाय मासिक पाळीवाला बायराह मोयलेनी बोहणेह देतला कोय ते से आंदला बोणतला एहे समज से जेरू, माटी मोयलू से तिन बायराह बी हाते नी बोहणेह देतला. खोरीज यी एक मन सुन्न कोन्नारी प्रथा से.	
17	नोवली सुरवाल्ली बाई ही आथ नी लागावणु.	जी बाई नेमकीज फुकडाय रोयली से ओहली बाईही आध लागावडे व हाते रोयले आयतला पु-यास पाप लागहे ओहली नाट लागहे. ओहली भावना होगवाडया बायरामाय चालतेली.तीनामय सूरवावल्ला बायरा कुणीज आथ नी लागाडतलो. यी अंधश्रध्दांच से इनामुळे सुरवाल्ला बायराहा खुप वाईट वागणूक जुडतली व तेरं परिणाम तेरा तब्बेतीपोर पोडतलू.	मासिक पाळीन बद्दल शास्त्रीय माहिती प्राप्त कोरीन समजी लेवू.
18	इंदल, गोया, वाघदेव, खेतखोलो, अस्तंबा यात्रा, ऊलीन तिवार, देवमोगरा जात्रा इ. ओहली जागे जाणेन बंदी. 'गोया ते कायबी वाईट घडहे व तिनाह चिज जबाबदार रोयहे.	आदिवासी भागोमाय वेगवेगळा धार्मिक कार्यक्रमे ओयतूला इंदल, वाघदेव पुजा, खेता खोलो, अस्तंबा जामा, द ऊली तिवार देवमोगरा जात्रा ओहली जागे मासिक पाळी वाला बायराह जाणेह बंदी रोयतली चुकीन एको बायरो ओहली जागे गोयो ते तेरो गोरबार तेरू समाजापोर संकट आवहे. कोरीन ओहला बायराह धार्मिक कार्यक्रमोपासुन अलग मेकतला-	
	समारोप -	ते एहकोरीन होयरोन भाग, ग्रामीण भाग व आदिवासी भागोमाय मासिक पाळी बद्दल, नार-नारा गैरसमज सेताहा. या आखा रिती परंपरा बंदा कोरीन "मासिक पाळी" बद्दल शास्त्रीय माहिती प्राप्त कोरीन ची समजी लेणू व आखा समज गैरसमज दूर कोन्नेन कोरता स्वतः महिलाच पुढाकार लेणू जुवे.	

iv) फोटो व VIDEO लिंक :-1)पावरी व भिलोरी भाषा सुलभक onlineworkshop



2)बातमी :-

http://www.satpudamirror.com.in/2023/11/blog-post_30.html

जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था नंदूरबार आयोजित "मला दूर बसायचे नाही" - "माहु सेटे ने बोहीलो" या विषयावर एकदिवसीय उद्बोधन वर्ग



क्षणचित्रे:-



मातांचा सत्कार क्षणचित्र



मातांना मार्गदर्शन करतांना क्षणचित्रे



मातांना मार्गदर्शन करतांना क्षणचित्रे







विडिओ लिंक

https://drive.google.com/file/d/15239ybkENKqle4hTkNmRwzq1CPwB53J3/view?usp=drive_link

https://drive.google.com/file/d/1qugHuMTFI5aagNr26WKNWmED77Uu113U/view?usp=drive_link

https://drive.google.com/file/d/1RLZXX7Phw7Km25nHd6x5I9AbTMvXvzgP/view?usp=drive_link

https://drive.google.com/file/d/1xOfa2c6UL2lqbkzXS9RVTO88G_FOIlloS/view?usp=drive_link

https://drive.google.com/file/d/1LfwntdUCoBDRNKj2PV3RNWSsBnVW07Sh/view?usp=drive_link