

## पाळी : Menstruation

‘अमेरिकेत पाळीची ४ दिवस रजा (मेन्स्ट्रुएशन लीव्ह Menstruation Leave) मान्य करण्यात आली आहे...’

पाळीच्या चार दिवसात बाजूला बसावे.शिवाशिव करू नये.अगदी तिचे अंथरूण ताट तांब्यासुद्धा वेगळा ठेवावा.स्वयंपाकघर देवघर इथे बंदी.जवळपास ४ दिवस ती स्त्री ‘अस्पृश्यच’.ही पद्धत मागील पिढीपर्यंत काटेकोरपणे पाळली जात होती.पण एकत्र कुटुंबे विभक्त झाली.घरात सर्व करायला अन्य स्त्री नाही.त्यामुळे हे ४ दिवसाचे सोवळे कडकपणे पाळणे अशक्य झाले.पुढे आताच्या पिढीत तर पैसे कमावण्यासाठी बाहेर पडणारी स्त्री पाळीचे सोवळे पाळणे अशक्य व अनावश्यकच मानते आहे.तरूण पिढी तर ‘हा एक नैसर्गिक साव आहे.जसे थुंकी मल मूत्र अगदी तसे.त्यामुळे पाळीचा एवढा बाऊ करणे त्यांना ‘तथाकथित वैज्ञानिक शास्त्रीय बुद्धिवादी आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे स्त्रीपुरुषसमानता’ या दृष्टिकोनामुळे बावळटपणाचेच वाटते.आणि आपल्या पूर्वजांनी जे काही सांगितले ते सर्वच कसे ‘अशास्त्रीय’ आहे हे सिद्ध करण्याची आजकाल सर्वच ‘बुद्धिवाद्यांमध्ये’ जणू स्पर्धाच लागली आहे.

‘पाळीच्या ४ दिवसात बाजूला बसणे’ ही ‘ऋतुमतीची अवहेलना नव्हे’ आणि ‘विटाळ ही संकल्पना भूत नाही’ उलट पाळीच्या ४ दिवसात बाजूला बसणे व पूर्ण विश्रांती घेणे हे ‘आवश्यक’ ‘तर्कसंगत’ व ‘शास्त्रीय’ आहे.कारण...

१.साधी खरचटण्याची छोटी जखम झाली तरी आपण धक्का लागू नये म्हणून खूप जपतो.काळजी घेतो.गरज पडलीच तर मलमपट्टी करतो.अगदी हेअरलाईन फॅक्वर असले तरीही प्लॅस्टर घालून २ ते ३ आठवडे पडून राहणे आपणास मान्य असते.मग पाळीचे ४ दिवसात गर्भाशय या अतिशय नाजूक अवयवाचे कोमल अस्तर (अंतस्त्वचा Endometrium) खरवडून निघाल्याने ‘एक भळभळून वाहणारी उघडी जखमच(व्रण)’ तयार होते.मग अशा स्थितीत ‘त्या (व्रणी) जखमी स्त्रीला आवश्यक असणारी विश्रांती’ देणे हे ‘शास्त्रीयच’ आहे.आणि अशी विश्रांती घेणे ही ‘अवहेलना किंवा भूत’ नव्हे.

२.पूर्वीच्या पिढीला हा ‘शास्त्रीय बुद्धिवाद’ कदाचित् पटला नसता म्हणून तत्कालीन आरोग्यतज्ज्ञांनी ‘ती विश्रांती’ धर्माचरण आणि देव या कल्पनेशी जोडली.कारण त्या काळात या गोष्टींद्वारे समाजाला चांगल्या सवयी लावणे सहजशक्य होते.ही गोष्ट अलाहिदा की नंतरच्या काळात त्याचे विकृतीकरण झाले आहे.पण याचा अर्थ असा नव्हे की मूळ पाळीच्या ४ दिवसांची विश्रांती ‘अशास्त्रीय’ आहे.लोकमान्य टिळकांनी खूप उदात्त उद्देशांनी सुरू केलेल्या गणेशोत्सवाचे आजचे रूप समर्थनीय आहे काय? मग अशावेळी लोकमान्यांना चूक ठरवणार काय.

३. केवळ पाळीचे सोवळेच नव्हे तर आपल्या समाजातील सर्वच सण उत्सव रूढींमागे ‘आयुर्वेदीय शास्त्रीय आरोग्य संकल्पना’ आहेत.गुढीपाडव्याच्या कडुनिंबामागे ‘तो जंतुघ्न आहे’ ही आधुनिक संकल्पना नसून ‘वसंत ऋतूमध्ये चैत्रमासात कडू चवीच्या द्रव्यांनी ‘वमन’ हा पंचकर्मविधी करावा कारण वसंतऋतू हा कफप्रकोपजन्य रोगांचा काळ होय.याचप्रमाणे कोगागरी व दूध आणि चातुर्मास व उपवास आणि दिवाळी व गोडधोड आणि संक्रांत व तीळगूळ या बाबी ‘आयुर्वेदीय शास्त्रीय आरोग्य संकल्पना’नुसार स्पष्ट करता येतात.

४.मल मूत्र थुंकी या नैसर्गिक उत्सर्जनांप्रमाणेच पाळीसुद्धा एक नैसर्गिक उत्सर्जनच आहे हे मान्य.मल मूत्र थुंकी याचा विटाळ मानत नाहीत हेही मान्य.पण मल मूत्र थुंकी या उत्सर्जनांना किती वेळ लागतो? आणि ते उत्सर्जनही आपण आडबाजूलाच किंवा स्वतंत्र स्वच्छतागृहातच करतो.आणि त्यानंतरही हातपाय स्वच्छ धुतो.स्वयंपाकघर व देवघर अशा ठिकाणी थुंकी मल मूत्र विधी वर्ज्य आहेतच.या विधीनंतर स्वच्छ होऊनच स्वयंपाकघर व देवघर अशा ठिकाणी

जातो.कारण स्वयंपाकघर व देवघर या सर्वाधिक स्वच्छ जागा असतात म्हणून अशा ठिकाणी पाळीचे दिवसात प्रवेश बंद असे.आजही शस्त्रक्रियेपूर्वी व नंतर स्वच्छता करतातच.कारण शरीरातील कोणत्याही सावांशी संपर्क आल्यानंतर शुचिता पाळणे आरोग्यदृष्ट्या हितकर आहे.म्हणूनच प्रसूतिनंतर आणि मृत्यूनंतरही 'विटाळ' पूर्वज पाळायला सांगतात.

५.सॅनिटरी नॅपकीनऐवजी सुती कपड्यांच्या चिंध्या धुवून वापरत.नुसत्या धुवून नव्हे तर धुरी देऊनच.धुरामुळे त्या कपड्यांचे पूर्ण निर्जंतुकीकरण होत असे.शिवाय कपड्यावर धुतल्यानंतर जर डाग नाही राहिले तर ते आरोग्याचे लक्षण आहे हे कळत असे.'तद् आर्तवं प्रशंसन्ति यद् वासो न विरंजयेत्' असा सुश्रुतसंहिता शारीरस्थान अध्याय २ येथे संदर्भ आहे.असे डाग पडतात की नाही आणि धुवून ते जातात की नाही हे सॅनिटरी नॅपकीन वापरताना कळेल काय?

६.तिला पाळीच्या दिवसांत कोणतेच कामाला हात लावू देत नसत.कारण अजिबात तिला कुणी स्पर्श करायचा नाही आणि तिनेही कुणाला स्पर्श करायचा नाही.त्यामुळे अन्नपाणीसुद्धा तिला जागेवर मिळत असे.यामागे तिला 'पूर्ण विश्रांती' मिळावी हाच हेतू होता.अन्यथा घरातल्या नणंद जाऊ सासू या अन्य स्त्रियांनी तिला अशी सुखासुखी विश्रांती घेऊ दिली असती का? इतकेच काय तर स्नानसुद्धा चौथ्या दिवशीच कारण रजःस्रावाचे काळात स्नानाचेसुद्धा श्रमच होतात.

७.आज विभक्त कुटुंबात किंवा कामावर जाणार्या स्त्रीला कुणी अशी विश्रांती घेऊ देतंय का? का नवरा मुलं असं म्हणतात की हे ४दिवस तू फक्त ऑफिसचे काम बघ.बाकी घरातले संपूर्ण स्वयंपाक नाश्ता आवराआवर आम्ही बघतो.खरंतर आजच्या 'मुक्त स्त्री'वरच जास्त अत्याचार होतो.कारण तिला आज अर्थाजनासाठी पुरुषाइतकेच राबावे लागते आणि शिवाय 'गृहिणी' म्हणून सगळी कामे आहेतच.त्यात कुठेही पुरुष मदत करत नाहीतच.

८.सर्वात महत्त्वाचा मुद्दा असा की साधारणपणे १२ ते ५० या वयात म्हणजे ३८ वर्षे पाळी नियमितपणे दरमहा ४ दिवस येतेच.थोडेफार अपवाद वगळता आपण हिशोबासाठी ३५ वर्षे धरू.म्हणजे ३५ वर्षे X १२ महिने X ४ दिवस = १६८० दिवस हे प्रत्येक स्त्रीच्या आयुष्यात हक्काच्या नैसर्गिक आवश्यक विश्रांतीचे आहेत.पण आज आपण ते तिला मिळू देत नाही.आणि म्हणूनच सावधान... १६८० भागिले ३६५ = ४.६ वर्षे ... जवळपास इतकाच काळ ती सध्या मेनोपॉझचे (रजोनिवृत्ती Menopause) त्रास भोगते.पूर्वी मेनोपॉझचे एवढे विचित्र स्वरूप का नव्हते.कारण दरमहाची विश्रांती मिळत असे.आता निसर्ग तेवढे दिवस केलेल्या निष्काळजीपणाची व्याजासहित वसुली करतो.

९.म्हणूनच प्रत्येक स्त्रीने 'पाळीचे ४ दिवस' हे माझे हक्काचे विश्रांतीचे दिवस आहेत आणि नैसर्गिकरीत्या ते मला मिळालेच पाहिजेत याचा हट्ट धरावा.परदेशात प्रेग्नंसी लीव्ह मान्य झाली व सोबत पुरुषांसाठीही त्याच काळात पॅरेन्टल लीव्ह मान्य झालीये.सध्या आपल्याकडे प्रेग्नंसी लीव्ह मिळते... मग आपण आता वाट पाहतोय का की कधीतरी " युरोप अमेरिका इथे 'पाळीची ४ दिवस रजा' मान्य झाली आहे " अशी बातमी येईल आणि मग आपण भारतात त्याचे काही दशकांनी अनुकरण करू... म्हणूनच आताच चला आयाबहिणीनो आपल्या न्याय्य हक्कासाठी एकत्र म्हणू या ... 'होय आम्हाला आमच्या निसर्गदत्त विश्रांतीसाठी दरमहा ४ दिवस पाळीची रजा द्या.' ... आणि तमाम पुरुषांनीही आपल्या मायभगिनींच्या कल्याणासाठी या संकल्पनेला यथाशीघ्र मूर्त रूप द्यावे.आणि आपल्या पूर्वजांच्या प्रत्येक सण उत्सव रूढी नियम व्रतवैकल्ये या सर्वांमागची तर्कसंगती शास्त्रीयता यथार्थता आपणच शोधून काढायची आहे आणि त्याची युगानुरूपता आपणच साकारायची आहे.