Menstruation and Menstrual Hygiene Awareness Poem (Marathi)

मासिक पाळी व मासिक पाळी स्वच्छता जनजागृती काव्य (मराठी)

घरातील कोपऱ्यात "जागृती" शांत होती बसली
आई गं ! पोट दुखतंय म्हणत आईजवळ गेली,
आईला उमजले आता मुलगी वयात आली
जागृतीला आता पाळीबद्दल सांगायची वेळ झाली.

मासिक पाळीचा घेवूनी ठाव
आईने सांगितला पाळीचा प्रभाव,
मासिक पाळी म्हणजे काय असते?
'स्त्री' जन्माचं संपूर्ण अस्तित्व असते.

पाळीचक्र सामान्य व नैसर्गिक असते
आई होण्याच्या प्रवासातील पाऊल असते,
बिजाचं वटवृक्षात रूपांतर तशी पाळी
मुलीच वयात येणं म्हणजे पाळी.

महिन्याचे ते पाच-सात दिवस असतात खास
थोडी सामान्य लक्षणे चिडचिडेपणाचा असतो सहवास,
कधी कंबर, कधी ओटीपोटात दुखण्याचा भास
सुरवातीला वाटेल त्रास, सातत्याने येईल विश्वास.

वेदना जास्त झाल्यास, कामे बाजूला ठेवा
सौम्य व्यायाम, पुरेसे पाणी व पौष्टिक जेवा,
पाळी सुलभ होण्यासाठी, थोडा आराम हवा
घरातील मंडळींनी स्त्रीला, द्यावी थोडी सेवा.

पाळी आहे अनोखे चक्र प्रजननाचे
दर महिन्याला जणू शुद्धीकरण गर्भाशयाचे,
शरीराबाहेर जातो स्त्राव, नसता लक्षण गर्भधारणेचे
अशुद्धी मुळीच नाही, सूत्र आहे स्वच्छतेचे.

जागृतीला आता पाळीचे सत्य सर्व उमजले
पाळी एक शारीरिक प्रक्रिया तिला समजले,
आईने पुढे जागृतीला स्वच्छतेचे दिले धडे
निरोगी मासिक पाळीचे मंत्रही दिले थोडे.

जाणीव होता पाळीची, करा व्यवस्था स्वच्छता साधनांची
उपाययोजना हवी, स्वच्छ कपडा किंवा सॅनिटरी पॅडची,
प्रत्येक वेळेस सारखी, नसूही शकते पाळी
स्त्रावाचा अंदाज घेवूनी, पॅड बदला वेळोवेळी.

वापरु शकता पिरीयड पॅन्टी, मासिक पाळी कप
स्वच्छ पाणी, सुरक्षित साधनांनी गुप्तांगांची स्वच्छता जप,
पाळीतील स्वच्छतेची अवश्य ठेवा जाण
साधनांच्या वापरसह पर्यावरणाचे ठेवा भाण.

पाळीतील ही स्वच्छता राखत असाल जरी
वापरलेल्या साधनांची योग्य विल्हेवाट आहे जरूरी,
कागदात गुंडाळून, टाकू शकता कचरा पेटीत
उघड्यावर फेकून, पर्यावरण नका आणू धोक्यात.

जागृतीला आता पाळीतील स्वच्छतेचे ज्ञान आले
आईने तिला व्यायाम व आहाराचेही धडे दिले,
सुखकर पाळीसाठी, व्यायामाची धरा कास
सोबतीला संतुलित आहार, हवा हमखास.

शरीराच्या कराव्या सौम्य हालचाली
ज्यामुळे पाळीचक्र सुरळीत चाली,
घेवूनी आपल्या शरीराची काळजी
निवडक योगासनांवर मारा बाजी.

एक नारी सर्वांवर भारी
करा स्वस्थ पाळीची तयारी,
बालासन, भुजंगासन, जानू-शीर्षासन आसने न्यारी
सराव करुनी आसनांचा सुदृढतेची घ्या भरारी.

पाळीमध्ये आहाराला महत्व द्या भरपूर
सकस संतुलित आहार घ्या पुरेपूर,
आहारात घ्या पालक, डाळिंब, बीट
शरीरामध्ये लोहाचे प्रमाण ठेवेल नीट.

नारळपाणी सोबतच तंतुमय पदार्थ खावी
पचनक्रिया शरीराची सुरळीत करून घ्यावी,
दूध, केळी, खजूर देखील खा
पाळीच्या कमजोरीला दूर घेऊन जा.

अंजीर बदाम संत्रीचे सेवन करा कायम

पौष्टिक अन्न सेवणाचा पाळा एक नियम,

अशाप्रकारे आईने जागृतीला पाजले मासिक पाळीचे बाळकडू

स्वीकारून एम. सी. मंत्र, आपणही स्वच्छ पाळीकडे वळू.

जागृती सोबत मुलींनो आता प्रण आपण घेवू

थारा न देता अज्ञानाला, स्त्रीशक्तिला बळ देवू ,

पाळी आपले वरदान, पाळी आपला स्वाभिमान

स्वच्छतेचे योग्य नियोजन, प्रगती करू महान.

© 2026 MC Mantra. All Rights Reserved