

ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ನಡವಳಿಗಳು ಬದಲಾಗುವವರೆಗೆ ಅದರ ಬಗೆಗಿರುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ, ವೈಚಾರಿಕವಾಗಿ, ಸಹಜವಾಗಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವ ಪರಿಸರ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗೆಗಿನ ಅಜ್ಞಾನ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯಬಹುದು.

ಶತಮಾನದಲ್ಲಾದರೂ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಅಗಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಕರೆಗಳಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯವಾಗಿ ಇದೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ ವಿಚಾರವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮಹತ್ತರ ಕಾರಣಗಳೂ ಇವೆ.

ಇದೇ ಜುಲೈನಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನೂ ಹತ್ತಿದ ಈ ಅಹವಾಲನ್ನು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ತಳ್ಳಿಹಾಕಿದೆ. ಆದರೆ, ಆಯಾ ರಾಜ್ಯಗಳು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಿ ಒಂದು ಮಾದರಿ ನೀತಿಸಂಹಿತೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ರಜೆ ನೀಡಲು ರೂಪಿಸಿದ ಹೊಸ ನೀತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 20ರಂದು ಘೋಷಣೆಯೊಂದನ್ನು ಹೊರಡಿಸಿದೆ. ಆ ಪ್ರಕಾರ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಆರು ದಿನಗಳ ಮುಟ್ಟಿನ ರಜೆಯನ್ನು ಸರ್ಕಾರಿ ಮತ್ತು ಖಾಸಗಿ ಮಹಿಳಾ ನೌಕರರಿಗೆ ಮಂಜೂರು ಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ರಜೆ ಏಕೆ ಬೇಕು?

ರಜೆ ದೊರೆತರೆ, ಹೆಂಗಸರು ಮುಜುಗರ ಪಡುವ, ವೇದನೆ ಅನುಭವಿಸುವ, ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುವ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಳಲುವ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಈ ಚಿಂತನೆಯ ಹಿಂದಿನ ಉದ್ದೇಶ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಮಾತೃತ್ವದ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಜೆಯ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಹುರುಪಿನೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮರಳುವ ಕಾರಣ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಉತ್ಪನ್ನದ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿವೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಂಭಾಳಿಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಯಾವ ಅನುಕೂಲಗಳೂ ಇಲ್ಲದ ಕಾರ್ಮಿಕ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ, ಕೂಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಬಡ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ, ಗಣಿಗಳು, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯವಸಾಯದಂತಹ ಕಷ್ಟಕರ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೇಡುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ರಜೆಯ ದಿನಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಇದು ಅತ್ಯಂತ

ಮುಖ್ಯವಾದ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದು 'ಅನಾರೋಗ್ಯದ ರಜೆ'ಯಷ್ಟೇ ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು 'ಮುಟ್ಟಿನ ರಜೆ'ಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಹಕ್ಕೆಂದು ಬೇಡದೆ ಮೌನವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಬಾರದು, ಅದೊಂದು ಮೈಲಿಗೆ, ಅನಿಷ್ಟ, ಅಪದ್ಧ, ನಿಷೇಧಿತ ಎಂಬ ಭಾವನೆಗಳು ಭಾರತದ ಹಲವೆಡೆ, ಪ್ರಪಂಚದ ಬಹುತೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ವೇದನೆಯ ದಿನಗಳನ್ನು ಮೌನದಿಂದಲೇ ಸಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ದೇಶದ ಏಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರ, ಅತ್ಯಂತ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಋತುಸ್ರಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವು, ತೆರೆದ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಹಿಂದುಳಿದ ರಾಜ್ಯಗಳ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಋತುಮತಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಹುಡುಗರಿಗೆ ವಿವಾಹವಾಗುವವರೆಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಸರಣಿ ಸಂದರ್ಶನಗಳ ಮೂಲಕ ರುಜುವಾತಾಗಿದೆ. ಡಿಸ್ಸೆಮ್ಬರಿಯ (ನೋವಿನ ಋತುಸ್ರಾವ) ಹೊಂದಿರುವ ಶೇ. 71 ಜನರಿಗೆ ತಮಗೆ ಅಂತಹ ತೊಂದರೆಯಿದೆ ಎನ್ನುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರಿವೂ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ, ಅವರು ಅಪ್ರಾಧುರಾಚಿ ತಮ್ಮ ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳ ನೋವನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಾರೆ. ನೋವಿನ ಮಾತ್ರಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ನಡವಳಿಗಳು ಬದಲಾಗುವವರೆಗೆ ಅದರ ಬಗೆಗಿರುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ, ವೈಚಾರಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಹಜವಾಗಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವ ಪರಿಸರ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗೆಗಿನ ಅಜ್ಞಾನ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚರ್ಚೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ರಜೆಯ ಬಗ್ಗೆ

ನೋವಿನ ಆಳ ಬಲ್ಲವರಾದು?

