



## या अंकात काय दडलंय...?

- मतिमंदत्व आणि लैंगिकता  
मतिमंद मुला- मुलींचे लैंगिक आरोग्य- डॉ. उज्वल नेने
- योजना  
निरामय आरोग्य विमा योजना
- 'स्वीकार आधार गट डायरी'  
शरीर साक्षरता सर्वासाठी
- आपले अनुभव  
प्रशिक्षणाची गरज- संदीप पाटील  
लैंगिक शिक्षण- सकारात्मक दृष्टीकोन हवा- शुभांगी शहा
- माहितीच्या जगात  
'वन लिटिल फिंगर' - अपंगत्वाकडे पाहण्याचा नवा दृष्टीकोन

# हितगुज

मतिमंदत्व आणि लैंगिकतेच्या विविध पैलूंचे...

अंक सातवा  
फेब्रुवारी - मार्च २०१९

### संपादकीय

#### प्रिय पालक, शिक्षक आणि कार्यकर्ते,

सर्वांना मनःपूर्वक नमस्कार! नवीन वर्षाचे स्वागत करत असताना गत वर्षातील आठवणी आणि स्वप्नं यांच्याकडे आपण मागे वळून पाहत असतोच. याबरोबरच भविष्यातील काही ध्येयं, उद्दिष्ट्य पूर्ण करण्यासाठी संकल्प करतो. अशाच तुमच्या नवीन संकल्प आणि पुढील वाटचालीस व या क्षेत्रात करत असलेल्या कामास भरपूर शुभेच्छा!

हितगुजच्या मागील अंकामध्ये 'मतिमंद मुला-मुलींचे लैंगिक आरोग्य' हा डॉ. उज्वल नेने यांचा लेख तुम्ही वाचला. याचाच उर्वरित भाग 'मतिमंदत्व आणि लैंगिकता' या सदरामध्ये दिला आहे. तसेच निरामय आरोग्य विमा योजनेविषयी थोडक्यात माहिती या अंकात दिली आहे.

लैंगिक भावना व्यक्त करण्याचा अधिकार इतरांप्रमाणेच विशेष मुलांनाही आहे. हा दृष्टीकोन समोर ठेऊन 'शरीर साक्षरता सर्वासाठी' हा पालक आणि प्रत्यक्ष मुलांसोबतच्या संवादाचा एक कोर्स तथापिने सुरु केला आहे. त्याविषयीची अधिक माहिती 'स्वीकार आधार गट' डायरी या सदरामध्ये दिली आहे. पालकांच्या पुढाकारातून आणि सहकार्यातून हा नवीन उपक्रम सुरु होण्यासाठी मदत झाली आहे.

आपले अनुभव या सदरामध्ये साई संस्कार शाळेचे मुख्याध्यापक पाटील सर यांचे मतिमंद मुलांसोबतच्या कामातील अनुभव देत आहोत. तसेच शुभांगी शहा यांनी

'शरीर साक्षरता सर्वासाठी' या कोर्समध्ये सहभागी झाल्यानंतर याविषयी त्यांनी मांडलेले विचार देत आहोत. माहितीच्या जगात या सदरात 'वन लिटिल फिंगर' हा मालिनी चिब यांच्या पुस्तकाविषयी माहिती दिली आहे. मालिनी चिब यांचे 'वन लिटिल फिंगर' हे आत्मचरित्र अनेक कारणांसाठी महत्वाचे आहे. मालिनी चिब स्वतः बहुविकलांग आहेत. एक बहुविकलांग स्त्री म्हणून आलेले अनुभव अतिशय निडरतेने आणि पारदर्शकपणे त्यांनी या आत्मचरित्रात नोंदवले आहेत.

या अंकाविषयीचे तुमचे मत एखादी आवडलेली गोष्ट किंवा न पटलेली बाजू अवश्य कळवा. तसेच 'मतिमंदत्व आणि लैंगिकता' या अनुषंगाने विशेष मुलाचे पालक म्हणून किंवा शिक्षक/शिक्षिका म्हणून आलेले अनुभव जरूर लिहा. 'ई-मेल' किंवा 'व्हॉट्स अप'च्या माध्यमातून आम्हाला पाठवू शकता. तुमचाही यातील सहभाग आणि प्रतिक्रिया आम्हास आणि 'हितगुज'च्या पुढील वाटचालीसाठी प्रेरणा देतील.

आपले

सुषमा, अच्युत  
आणि तथापि टीम



## लैंगिकतेवर बोलू काही!

अरे व्वा! झाली वाटतं अंघोळ!  
नीट केलीस ना?

होऽऽऽ.

नीट केलीस ना?  
साबण लावलास ना सगळीकडे?

हो.  
लावला की!

अरे सगळीकडे लावलास..

कानात लावला, काखेत  
लावला, जांघेत लावला.  
सगळं नीऽऽऽ स्वच्छ केलं.  
खुश??



मागील अंकात या लेखाच्या पूर्वार्धामध्ये मतिमंद मुला-मुलींच्या लैंगिक आणि प्रजनन आरोग्याच्या समस्यांविषयी काही गोष्टी जाणून घेतल्या. यामध्ये मतिमंद मुलींचे वयात येणे, मासिक पाळी, स्वच्छता आणि यासंदर्भात योग्य प्रशिक्षणाची आवश्यकता यांची माहिती घेतली. लेखाच्या या भागामध्ये मतिमंद मुलांचे वयात येणे आणि स्वच्छतेविषयी तसेच मतिमंद मुलांच्या लग्नाबाबतचे पालकांच्या मनातील प्रश्न याविषयी काही गोष्टी नमूद केल्या आहेत. महत्वाचे म्हणजे लैंगिक शिक्षणाची गरज आणि याविषयी समाजामध्ये जाणीव व जागरुकता असणे किती गरजेचे आहे यावर प्रकाश टाकला आहे.

मुलांच्या बाबतीत सर्वसाधारणपणे स्वप्नावस्थे-बाबत मुलांना समजावून द्यावे लागेल.

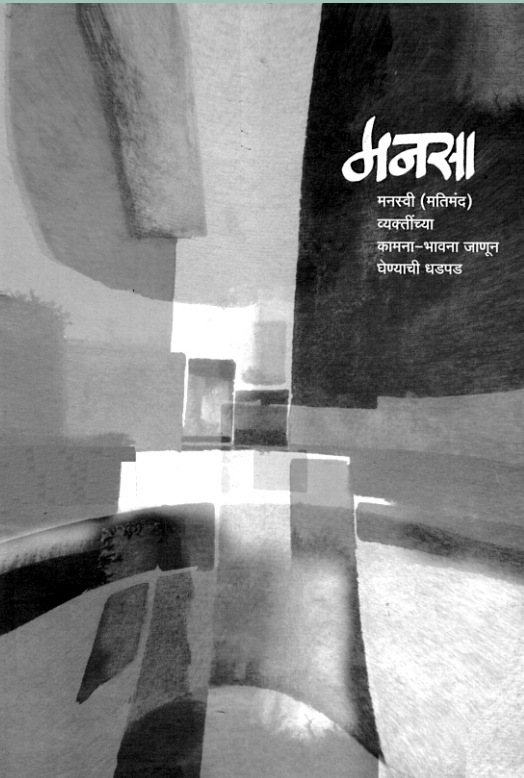
मतिमंद मुलगा असेल तर स्वप्नावस्था, जननेंद्रियाची स्वच्छता, त्याला असणाऱ्या सवयी या सगळ्या गोष्टींचा विचार करावा लागतो. कोणत्याही सामाजिक स्थितीत उदाहरणार्थ रस्त्यावर, लग्नकार्यात, मॉलमध्ये किंवा दुकानात कसे वागावे, कसे उभे रहावे, कसे बोलावे या बाबतचे प्रशिक्षण त्याला खूप लहानपणापासूनच दिले गेले पाहिजे. खूप आनंद झाला म्हणून आईला मिठी मारली तर एकवेळ चालेल पण इतर कोणत्याही स्त्रीच्या किंवा मुलीच्या बाबतीत हे वर्तन त्याच्याकडून घडता कामा नये याबाबत त्यांच्याशी बोलायला हवे. मुली, स्त्रियांशी किंवा कोणाशीही बोलताना विशिष्ट अंतर राखूनच बोलावे यावर संवाद साधावा. चारचौघातले त्याचे वागणे समाजाच्या नियमानुकूल हवे, ही काळजी मुलाच्या अगदी लहानपणापासून घ्यायला हवी. सहसा मुलांच्या वागण्यामुळे त्यांच्याबद्दल लोकांचे गैरसमज होतात. काही समजुतीमुळे मुलांची हेटाळणी केली जाते. स्वप्नावस्था होणे (रात्री झोपेत वीर्यस्खलन होणे) ही संपूर्णपणे नैसर्गिक गोष्ट आहे, हे लक्षात ठेवायला हवे. ही गोष्ट कोणाच्याच हातातली नसते. त्यावरून मुलाला रागावू नये. त्यामुळे मुलाला बोलणी बसली तर निष्कारण त्याच्यात अपराधीपणाची भावना बळावेत. आपले आतले कपडे तसेच जननेंद्रिय त्याने नीट स्वच्छ करायला हवे हे मात्र त्याला आवर्जून सांगायला हवे. जरूर तेव्हा त्यावर प्रत्यक्ष देखरेख करायला हवी. त्याचा सराव करून घ्यावा.

मुलांचं लग्न लावून दिलं की ती नॉर्मल होतात हा एक मोठा गैरसमज अजूनही दुर्दैवाने काही लोकांच्या मनात आढळतो. मुळात मतिमंदत्व हा आजार नाही त्यामुळे त्यावर इलाज नाही. मुलाच्या किंवा मुलीच्या आयुष्यामधली, जन्मभरासाठी सदैव असणारी ती एक सत्य परिस्थिती आहे हे विसरून चालणार नाही. शिवाय लग्न ही संपूर्ण विचाराने, परिपक्व मनाने व बुद्धीने करण्याची गोष्ट आहे. ती प्रौढांनी निवडलेली आचारसंहिता असते, असे म्हटले

तरी ते बरोबर ठरेल. (या गोष्टीचा विसर सामान्यजनांनाही पडतो ही खेदाची गोष्ट आहे.) तर मग मतिमंद मुलाचा वा मुलीचा विवाह केल्यावर त्यांना लग्नानंतरची जबाबदारी सांभाळता येईल का? त्यांना अपत्य व्हावे की नाही याचा निर्णय कोण घेणार? त्यांना होणारे मूल समजा विशेष नसले तरी त्याचे संगोपन हे पालक करू शकतील का? जरी ते इतरांनी केले, तरी मतिमंद पालकांचे मूल म्हणून जगताना त्याला काय अडचणी येतील? त्याच्यावर हा अन्याय होणार नाही का? त्याच्या मनाचा विचार कोण करणार? समजा हे मूल विशेष असेल, तर त्याची जबाबदारी त्याच्या काही विशेष गरजा हे सर्व कोण आणि कसे सांभाळणार? अनेकदा मी असंही पाहिलंय की गरीब घरातली मुलगी वा मुलगा सून किंवा जावई म्हणून निवडला जातो. यामागे उद्देश असा की, ती किंवा तो आपल्या मुलीची/मुलाची काळजी घेईल. असा सोयीस्करपणे विचार करून केलेली ही लग्न ख-या अर्थाने आनंददायक व रूढार्थाने यशस्वी ठरतात का? हे एक मोठेच कोडे आहे.

मतिमंद मुलांचे लग्न करावे अथवा नाही असा निदान विचार तरी करता येतो. परंतु तो ही करत असताना, मुलगा व मुलगी यांच्या बुद्धीची कुवत, त्यांची व्यक्तिमत्त्व, त्यांच्या सवयी, गुण व दोष, त्यांना असलेले आजार किंवा प्रकृतीच्या अडचणी, त्यांना उपलब्ध असणारा कौटुंबिक आधार व सरते शेवटी त्यांच्या सहजीवनाकडे लक्ष देऊ शकतील अशी त्यांच्याच पिढीतली त्यांची भावंडे किंवा मित्र या सर्व गोष्टींचा अत्यंत बारकाईने विचार होणे गरजेचे असते. अशा जोडप्यांना लैंगिक आरोग्याबाबतचे शिक्षण व कुटुंब नियोजनाची नीट माहिती या गोष्टीसुद्धा काळजीपूर्वक सांगायला लागतात. त्यांनी मुलाला जन्म देणे योग्य ठरणार नसेल, तर मुलीची किंवा मुलाची नसबंदीची शस्त्रक्रिया करून घेणे शहाणपणाचे ठरू शकते. याकरिता या जोडप्यांनी गरज पडेल तेव्हा तज्ज्ञ व्यक्तींचे मार्गदर्शनही संकोच न करता घेणे उपयुक्त ठरते.

या ठिकाणी लग्न याबाबत विचार करताना, आणखी एक गोष्ट अगदी मनापासून सांगावीशी वाटते. मतिमंद मुलांच्या भावा बहिर्णीची लग्न होतात तेव्हा कधी अनाहूतपणे तर कधी चेष्टा



मनस्वी

मनस्वी (मतिमंद)  
व्यक्तींच्या  
कामना-भावना जाणून  
घेण्याची धडपड

फार घातक ठरू शकते. आधीच वेगवेगळ्या बाजूनी त्रस्त असणाऱ्या पालकांना याही गोष्टीचा त्रास सुरु होतो. तेव्हा चुकूनसुद्धा असा चेष्टेचा प्रकार होता कामा नये. त्यांच्या दृष्टीने लग्न म्हणजे नवे कपडे घालणं, लाडू पेढे खाणे, सगळ्यांनी आपलं कौतुक करणं असा अर्थ अनेक मतिमंद मुलांच्या मनात ठसलेला असतो. (ही गोष्ट मी अनेकदा समुपदेशनाचे काम करताना अनुभवलेली आहे) कारण आत्तापर्यंत कोणत्याही लग्नप्रसंगात तेच त्यांनी अनुभवलेलं असतं आणि आपल्याला माहीत आहे की, कोणालाही हे सर्व कौतुक, लाडू हवेहवेसेच वाटणार. मतिमंदत्वाची पातळी काय आहे यावर अनेक गोष्टी बदलतील.

हे जरी असले, तरी आणखी एक मुद्दा रहातो तो म्हणजे यांच्या लैंगिक इच्छांचं काय? त्यांनी त्या दाबून टाकायच्या का? त्यांना वाट मोकळी कशी करून द्यायची? यातून ते स्वतःला अपायकारक काही करतील का? असं होऊ नये म्हणून काय करायचं? या ठिकाणी एक गोष्ट आपण लक्षात घ्यायला हवी की, लैंगिकता ही केवळ स्त्री पुरुष संबंधातूनच व्यक्त होत नसते. अनेकदा असे आढळते की, शरीराने पूर्ण वाढ झालेली मुले याबाबतीत लहानमुलांप्रमाणे असतात. मात्र जेव्हा मूल हस्तमैथुनासारखी कृती करू पाहतो तेव्हा त्यासाठीचे व्यवस्थित मार्गदर्शन त्याला द्यायला लागते. याकरिता हैदराबादच्या नॅशनल इन्स्टीट्यूट फॉर मॅटली हँडीकॅप या संस्थेने पालकांसाठी एक प्रशिक्षण कार्यक्रम तयार केला आहे. त्याची माहिती मिळवता येईल.

अनेकदा मुलांची एखादी सामूहिक कृती, ज्यामध्ये मुले व मुली दोन्ही सहभागी होतील, अशा कार्यक्रमातूनही त्यांच्या विरुद्धलिंगी व्यक्तीबाबत असणाऱ्या नैसर्गिक आकर्षणाला व त्यांच्या अभिव्यक्तीला योग्य

वाव मिळू शकेल. मुलांना भरपूर व्यायाम होईल व त्याच जोडीला त्यांचे मनही आनंदी व प्रसन्न होईल, असा एखादा मैदानी खेळ अथवा व्यायामप्रकार मुलांच्या रोजच्या जीवनशैलीचा एक भागच करून टाकावा. जेणेकरून जगण्यातला कंटाळवाणेपणा त्यांना येणार नाही. मुलांच्यामागे काहीतरी उद्योग असायलाच हवा. आणखी एक पर्याय असू शकतो पण त्यामध्ये खूप बारीक गोष्टींचा, तपशीलात जाऊन विचार करणे गरजेचे असते. तो पर्याय म्हणजे मतिमंद मुलगा व मुलगी यांना एकत्र राहू द्यायचं. त्यांना एकमेकांचा सहवास मिळेल असे बघायचे. कदाचित लैंगिक संबंधांच्या पातळीपर्यंत ते जाऊही शकत नाहीत. एकमेकांचा शारीरिक सहवास त्यांच्या भावनिक व शारीरिक गरजा भागवण्यास पुरेसा ठरतो. आलटून पालटून मुलाचे व मुलीचे, दोन्ही पालक या जोडीची जबाबदारी वाटून घेऊ शकतात. पण आपली संस्कृती, आपली मानसिकता, कौटुंबिक आणि सामाजिक रचना, या सर्वांचा विचार करता, काहीशी live in relationship च्या वाटेने जाणारी ही गोष्ट सर्वसामान्यांच्या पचनी पडणारी नाही हे खरे. त्याचमुळे ती प्रत्यक्षात उतरलेली अभावानेच बघायला मिळते.

महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे सर्वांप्रमाणे या मुलांनाही सर्व गोष्टी मिळायला हव्यात. माणूस म्हणून नैसर्गिक गोष्टींची गरज त्यांनाही असणारच. परंतु व्यक्तीभिन्नत्वाचा नियम इथेही लागू होतोच. प्रत्येक व्यक्तीची नैसर्गिक गरज व त्या गरजेची अभिव्यक्तीही भिन्न असते. मतिमंद व्यक्तीच्या बाबतीत, तिच्या लैंगिकतेचा वैयक्तिक विचार करणेच इष्ट ठरते. एकूणच बघायचं झालं, तर मतिमंद मुलांच्या लैंगिक जीवनाबाबतचे प्रश्न पालकांना चिंतेत टाकणारे असतात हे खरेच. आपल्या मुलीचे अथवा मुलाचेही लैंगिक शोषण होऊ नये म्हणून डोळ्यात तेल घालून

खबरदारी घ्यावी लागते. म्हणूनच या मुलांनाही इतर सर्वसामान्य मुलांप्रमाणे लैंगिक शिक्षणाची नितांत गरज असते. अनेक संशोधनातून असे दिसून आले आहे की, मुलींप्रमाणेच मतिमंद मुलांचेही लैंगिक शोषण अथवा इतर कारणांसाठी गैरवापर केला जातो. याचे कारण अनेकदा आपल्या जवळ येणारी व्यक्ती आपल्याला प्रेमाने जवळ घेते आहे, असे या मुलांना वाटते. आणि मग ही मुले, मनात कुटील हेतू असणाऱ्या प्रौढ व्यक्तीच्या डावाला फसतात. आपल्याबरोबर जे काही चालले आहे त्याची जाणीवही अनेकदा या मुलांना नसते. एखाद्या मतिमंद मुलामध्ये जेव्हा लैंगिक संक्रमणाची लक्षणे आढळतात किंवा एखादं मतिमंद मूल एच. आय. व्ही. पॉझिटीव्ह निघतं, तेव्हा ही गंभीर स्थिती समोर येते. खरं तर यासाठी संपूर्ण समाजमनच निकोप आणि सुदृढ असायला हवे. परंतु सर्वप्रथम याबाबतची जाणीव व जागरूकता तरी समाजामध्ये यायला हवी, म्हणजे संपूर्ण समाजच या मुलांचे संरक्षण करू शकेल.

तसं पाहिलं, तर लैंगिकता याविषयाची खोली एवढी आहे की, अशा एखाद्या लेखामधून सर्वस्पर्शित्वाची अपेक्षा करता येणार नाही. याबाबत जागरूकता येण्याकरिता, विस्तृत स्वरूपाचे काम व्हायला हवे. तूर्तास मुलांचे लैंगिक शोषण होऊ नये, मुलांनी आपल्या लैंगिक आरोग्याची काळजी घ्यायला शिकावे, मुलांना आपल्या सामाजिक वर्तनाचे योग्य भान यावे, त्यांना एखादा वाईट अनुभव आलाच, तर तो त्यांनी लपवून न ठेवता आपल्या पालकांना सांगावा या गोष्टींची सुरुवात झाली, तरी आपण एक पायरी पुढे गेलो, असे म्हणायला हरकत नाही. त्या दिशेने हा एक प्रयत्न...

**(मनश्री प्रकाशन तर्फे प्रकाशित 'मनसा' या पुस्तकातून साभार!)**



या लेखात आलेल्या बऱ्याच मुद्दांवर जसे की - स्वप्नावस्था, मुलांचे लैंगिक शोषण इ. मुद्द्यांबाबत अधिक माहितीसाठी

**letstalksexuality.com**

या वेबसाईटला भेट द्या. वेबसाईटवरील अपंगत्व व लैंगिकता हे सदर अवश्य वाचा.

## निरामय आरोग्य विमा योजना

**निरामय आरोग्य विमा योजनेची उद्दिष्टे:** सध्या भारतात मतिमंद, बहुविकलांग, आत्ममग्न व मेंदूचा पक्षाघात झालेल्या व्यक्तींसाठी कोणतीही आरोग्य विमा योजना नाही. अशा परीस्थितीत या व्यक्तींच्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष होऊ नये व त्यांना आरोग्यसंपन्न उत्तम आयुष्य जगता यावे यासाठी राष्ट्रीय न्यासाने सर्वसामान्य व्यक्तींना परवडेल अशा किंमतीत 'निरामय आरोग्य विमा योजना' सुरु केली आहे.

**योजनेची व्याप्ती:** जम्मू काश्मीर वगळता संपूर्ण भारतात ही योजना लागू आहे. वय, अपंगत्वाची तीव्रता, अपंग व्यक्तींची सद्यस्थिती इत्यादींचा विचार न करता राष्ट्रीय न्यासाच्या अंतर्गत येणार्याह अपंगत्वासाठी म्हणजे मतिमंद, बहुविकलांग, आत्ममग्न व मेंदूचा पक्षाघात झालेल्या व्यक्तींसाठी एकसारखा हप्त्या (प्रीमियम) लागू करण्यात आलेला आहे. यासाठी इतर मेडिकल इन्शुरन्स अर्थात आरोग्य विम्यासारख्या वैद्यकीय तपासण्या कराव्या लागत नाहीत.

निरामय आरोग्य विमा योजनेत रेग्युलर मेडिकल चेकअप, ओपीडी, करेक्टिव सर्जरी, अपंगत्व वाढू नये म्हणून करावयाची सर्जरी, औषधे, निरनिराळ्या थेरेपिज, ने-आण करण्यासाठी होणारा खर्च, दंतचिकित्सा, इतर पद्धतीचे औषधोपचार इत्यादी तरतूद करण्यात आली आहे.

**नोंदणी:** राष्ट्रीय न्यासांतर्गत समावेशित असणार्या अपंग व्यक्तींना निरामय आरोग्य विमा योजनेचा फायदा घेता येऊ शकेल. त्यासाठी जवळच्या कोणत्याही राष्ट्रीय न्यासाकडे नोंदणीकृत संस्थेतून जुजबी प्रक्रिया फी भरून ऑनलाईन अर्ज करता येईल. या प्रक्रीयेनंतर आपल्याला हेल्थ आयडी नंबर मिळाल्यापासून तो त्या आर्थिक वर्षाच्या शेवटच्या तारखेपर्यंत अर्थात ३१ मार्च पर्यंत राहिल.

**नोंदणी व नूतनीकरण :** नोंदणी ही वर्षभरात कधीही करता येते. पण आरोग्य विमा संरक्षण हे त्या आर्थिक वर्षाच्या शेवटच्या दिवसापर्यंत, अर्थात ३१ मार्चपर्यंत सक्रीय

राहिल.

ज्या कुटुंबाचे उत्पन्न १५,००० रूपये प्रतिमाहपेक्षा कमी आहे, त्यांना २५०रुपये भरून या योजनेचा लाभ घेता येईल व ज्या कुटुंबाचे उत्पन्न १५०००रु. प्रतिमाह किंवा त्यापेक्षा जास्त आहे, अशा कुटुंबांना ५००रुपये प्रति वर्षी भरून या योजनेचा फायदा करून घेता येईल.

निरामय योजनेमध्ये नोंदणी करण्यासाठी जवळच्या राष्ट्रीय पालक संघाकडून ऑनलाईन अर्ज भरावा लागतो. पहिल्यांदा नोंदणी करण्यासाठी खालील कागदपत्रांची पूर्तता करावी लागते:

१. अपंगत्वाचा दाखला.
२. रहिवासी पुरावा (आधार कार्ड/ रेशनिंग कार्ड/ लाईट बिल इ.)
३. पासपोर्ट साईज फोटो.
४. अपंग व्यक्तीचे बँकेतील खात्याचे पासबुक.
५. दारिद्र्य रेषेखालील कुटुंबांसाठी बीपीएल कार्ड.

### क्लेम सेटलमेंट:

निरामय आरोग्य विम्याअंतर्गत खालील गोष्टींसाठी पैसे परत मिळू शकतात-

विभाग	उपविभाग	तपशील	विभागीकरण	एकूण रक्कम (मर्यादा)
१	अ ब क	<b>हॉस्पिटलायझेशन</b> जन्मापासूनचे अपंगत्व कमी करण्यासाठी केलेले ऑपरेशन हॉस्पिटलायझेशन (ऑपरेशन / सर्जरीशिवाय) अपंगत्व रोखण्यासाठी केलेले ऑपरेशन / सर्जरी	४००००/- १५०००/- १५०००/-	७००००/-
२	अ ब क	<b>ओपीडी</b> औषधे, निरनिराळ्या तपासण्या (रक्त, लघवी, डायग्नोस्टिक टेस्ट इ.) ओपीडी उपचार इ. नियमित वैद्यकीय तपासणी दंत चिकित्सा	८०००/- ४०००/- २५००/-	१४५००/-
३		अपंगत्व कमी करण्यासाठी तसेच अपंगत्वाशी संलग्न समस्या कमी करण्यासाठी उपचार / थेरेपी इतर प्रकारचे औषधोपचार वाहतूक खर्च		१००००/- ४५००/- १०००/-

प्रत्येक व्यक्तीसाठी 'निरामय' अंतर्गत निरनिराळ्या उपविभागाद्वारे एक वर्षासाठी कमाल मर्यादा रूपये १,००,०००/- ( एक लाख) आहे. क्लेम सेटल करण्यासाठी क्लेम फॉर्म दरवेळी वेबसाईटवरून डाऊनलोड करून घ्यावा व तो काळजीपूर्वक भरणे आवश्यक आहे. क्लेम फॉर्म रक्षा, TP ओरिएंटल इन्शुरन्सच्या ऑफिस ला पाठवणे आवश्यक आहे (क्लेम फॉर्मच्या खालच्या बाजूस लिहिलेला असतो) हा क्लेम फॉर्म उपचारानंतर किंवा घरी आणल्यानंतर ३० दिवसांच्या आत पाठवून देणे आवश्यक आहे.

**क्लेम फॉर्मबरोबर खालील कागदपत्रे पाठविणे आवश्यक आहे:**

१. निरामय ई कार्ड ची प्रत.
२. स्वसाक्षांकित केलेला अपंगत्वाचा दाखला.
३. हॉस्पिटल मधून मिळालेली सर्व कागदपत्रे जसे औषधांचे प्रिस्क्रिप्शन, क्ष किरण तपासण्यांचे अहवाल, बिल, डॉक्टरच्या फीच्या पावत्या, तपासण्यांचे रिपोर्ट, प्रवास खर्चाचा तपशील, फिटनेस दाखला इ.
४. अपंग व्यक्तीच्या बँक खात्याची माहिती (बँक खात्यावर असणारे अपंग व्यक्तीचे नाव, बँकेचे नाव, खाते क्रमांक, शाखा कोड, IFSC कोड इ.)
५. NEFT फॉर्म व रद्द केलेला चेक.

आपण जाणताच की, तथापि ट्रस्ट अंतर्गत सुरु असलेल्या ‘श्रीकार आधार गटा’मध्ये ‘मतिमंदत्व आणि लैंगिकता’ या विषयाला धरून विशेष मुलांच्या पालकांसोबत संवाद साधला जातो. नुकतीच विशेष मुलांसोबताच्या संवादाला देखील तथापिने सुरुवात केली आहे.

सामान्य गणल्या जाणाऱ्या मुला-मुलींप्रमाणेच स्वतःला आणि आपल्या परिसराला जाणून घेण्याचा अधिकार विशेष मुलांनाही आहे. आपले शरीर आणि शारीरिक प्रक्रियांची माहिती घेऊन आपली मुलंही शरीराशी दोस्ती करू शकतील. शरीरातील निरनिराळ्या प्रक्रिया आणि वयात येताना होणाऱ्या बदलांबाबत मुलांशी योग्य आणि शास्त्रीय संवाद साधणं अगदी सहज नसलं तरी प्रयत्नपूर्वक नक्की करता येईल. हाच दृष्टीकोन समोर ठेऊन वयात येणं, आपल्या भावना ओळखून त्या सकारात्मक पद्धतीने हाताळणं, स्वतःला सुरक्षित, निरोगी आणि आनंदी ठेवायला शिकणं या मुद्द्यांना घेऊन तथापि ट्रस्टने ‘शरीर साक्षरता सर्वासाठी’ हा पालक आणि प्रत्यक्ष मुलांसोबतच्या संवादाचा कोर्स तथापिने सुरु केला आहे.

या कोर्सची वैशिष्ट्ये म्हणजे मुलांसोबतच पालकांसाठीही सत्र आहे. संवादी पद्धत, चित्रं, गाणी आणि खेळांच्या माध्यमातून संवाद साधला जातो. तसेच वैयक्तिक संवाद सेशनस

देखील आहेत. डॉ. सचिन नगरकर हे पुण्यातील एक अनुभवी वैद्यकीय व्यावसायिक आहेत. यांच्या मार्गदर्शनाखाली सत्र सुरु आहेत. त्यांना मतिमंद मुलं आणि प्रौढ व्यक्तींसोबत कामाचा दीर्घ अनुभव आहे. तसेच डॉ. वसुधा गोखले (पेडिअॅट्रिक फिजीओथेरपिस्ट व कौन्सेलर) यांचे सहकार्य व सहभाग महत्वाचा आहे.

खरंतर तथापिसाठी व कोर्सच्या एकूणच प्रक्रियेत सहभागी असलेल्या व्यक्तींसाठी हा नवीन अनुभव असून विशेष मुलांसोबत लैंगिकतेवरील हा संवाद म्हणजे एक प्रयोगच आहे. मुलांच्या सत्रांसोबतच पालकांनाही मुलांबाबतच्या काही महत्वाच्या नोंदी करून ठेवायला सांगितले जाते. भविष्यात विशेष मुलींसोबत देखील अशी सत्र घेता येतील. लैंगिकता व्यक्त करण्याचा अधिकार इतरांप्रमाणेच विशेष मुलांनाही आहे हेच मुळात कुणाच्या ध्यानीमनी नाही किंवा ते महत्वाचंही वाटत नाही. त्यामुळे मतिमंद मुलांसाठी हा संघर्ष सामान्य व्यक्तींपेक्षा खूपच मोठा आहे. म्हणूनच या सत्रांच्या माध्यमातून संसाधन निर्मिती करून वयात येणं आणि लैंगिकतेविषयी मुलांसोबत संवाद साधण्यासाठी त्याचा उपयोग करण्याचा तथापिचा प्रयत्न आहे.





साई संस्कार संस्था मतिमंद मुलांची शाळा व कार्यशाळा या संस्थेसाठी मी २०१०-११ साली कामायनी ट्रेनिंग सेंटर मधून दोन वर्षांचा स्पेशल मुलांचा कोर्स पूर्ण केला व संस्थेत कामास सुरुवात केली.

सुरुवातीला कार्यशाळेतील वर्गशिक्षकाची जबाबदारी पहात असताना प्रत्यक्ष कामाचा अनुभव हा माझ्यासाठी खूप महत्वाचा होता. प्रत्यक्षात मुलांमध्ये काम करत असताना त्यांच्या विविध आणि विशेष गरजा जाणवू लागल्या. यामध्ये माझी निरीक्षण महत्वाची होती कारण शैक्षणिक गरजेसोबतच या मुलांच्या सामाजिक, भावनिक आणि लैंगिक गरजाही लक्षात आल्या.

सुप्रभाताई सावंत यांच्या मार्गदर्शनाखाली माझी मुख्याध्यापक पदाची जबाबदारी सांभाळण्यास सुरुवात झाली. हे कामकाज पाहत असताना प्रत्यक्ष पालकांसोबत संवाद होऊ लागला. यातूनच मतिमंद मूल आणि पालक, पालकांवर असलेली विशेष जबाबदारी आणि यातून त्यांची होणारी दमछाक अधिक जवळून अनुभवली. तसेच पालकांच्या शाळेकडून असणाऱ्या अपेक्षा समजू लागल्या. म्हणूनच त्यांना मानसोपचारतज्ज्ञ यांच्यामार्फत शाळेतच समुपदेशन मिळू शकेल याची सोय/ काम आमच्या संस्थेत करू लागलो. शिक्षकांचे काम पहात असताना त्यांच्याकडून देखील मुलांचे अनेक प्रश्न/ समस्या समजत होत्या.

जेव्हा मतिमंद मूल वयात येत असतात तेव्हा पालकांची आणि शिक्षकांची भूमिका ही फार महत्वाची असते. या मुलांसोबत त्यांनी नेहमी योग्य आणि सकारात्मक संवाद साधणे गरजेचे आहे. लैंगिकता हा महत्वाचा मुद्दा आहेच याचबरोबर वैयक्तिक स्वच्छता यांसारख्या विषयांच्या प्रशिक्षणाची देखील आवश्यकता आहे. विशेष मुलांमध्ये सुरक्षिततेची भावना निर्माण करणं ही समाजातील प्रत्येक व्यक्तीची जबाबदारी आहे. प्रेमाने आणि योग्य पद्धतीने संवाद साधल्यास ही मुलं ऐकतात आणि सकारात्मक प्रतिसादही देतात.

या क्षेत्रात काम करत असताना कित्येक अडथळे दूर करावे लागतात, अनेक आव्हानं समोर उभी असतात. परंतु कामातील सातत्य आणि संवेदनशीलता हा महत्वाचा भाग आहे. मतिमंद मुलांसोबतच्या गेल्या ७ ते ८ वर्षांतील कामाचा अनुभव हा माझ्यासाठी खूप प्रेरणादायी आहे.

(शब्दांकन: सुषमा खराडे)

## लेट्स टॉक सेक्सुअलिटी- शास्त्रीय माहिती पुर्ववण्याचा एक प्रयत्न

एकीकडे लैंगिक शिक्षणाचा अभाव, दुसरीकडे निवडीचं-नकाराचं स्वातंत्र्य, सुरक्षितता आणि लैंगिक कलाचा स्वीकार हे सारं तरुण मुला-मुलींपर्यंत पोहोचवण्याचा एक प्रयत्न...

letstalksexuality.com

आपल्या भारतीय समाजात लैंगिकता हा विषय अत्यंत खासगी विषय समजला जातो. लैंगिक शिक्षणाची चर्चा होते; पण आजही शाळा-कॉलेजात त्याचं स्थान गेस्ट लेक्चर आणि एक्स्ट्रा लेक्चर पुरतं मर्यादित आहे. खरं तर आपल्या समाजात लैंगिक शिक्षणाबद्दलचं अज्ञान, अंधश्रद्धा पाहता लैंगिक शिक्षण हा विषय सक्तीचा हवा; पण तो त्याविषयी बोलणं टाळणं हाच सर्वत्र एककलमी कार्यक्रम दिसतो.

लैंगिक शिक्षण म्हणजे सेक्स, असं नाही. आपलं शरीर, जनेंद्रिय, वयात येताना होणारे बदल, हे बदल होत असताना होणारे परिणाम, गर्भधारणा, मासिक पाळी अशा अनेक बाबींचा समावेश त्यात होतो. मात्र शास्त्रीय माहितीचा अभाव असतो. कुणी शास्त्रीय माहिती मोकळेपणानं देत नाही. सगळ्यांनाच सगळं कळतं असं मानून चालतात. मात्र तसं नसतं, वयात येणार्यांचे काय पण तरुण मुला-मुलींनाही अनेक प्रश्न असतात. कुणाशी तरी बोलायचं असतं. पण तशी व्यक्ती उपलब्ध नसते, मग आताशा त्यांच्या हाती नवीन उपकरणे आलं आहे. माहिती हवी असली की कर गुगल. मात्र नेटवर माहिती शोधताना फक्त शास्त्रीय आणि आरोग्यहिताचीच माहिती मिळेल असं काही नाही.

तिथं सगळाच सताड उघडा मामला. एकीकडे लैंगिकतेविषयी काहीच शिक्षण नाही आणि दुसरीकडे इंटरनेटवर काय आणि कसं शोधावं, याला कोणतेच नियम नाही. अशा वेळेत योग्य माहितीऐवजी चुकीची माहिती, भलत्याच साइट सापडल्या की त्यातून काही गैरसमज निर्माण होतात. त्याचे गंभीर परिणाम त्या व्यक्तीवर, त्याच्या कुटुंबावर, समाजावर होऊ शकतात. इंटरनेटच्या माध्यमातून जेव्हा माहिती शोधतो त्यावेळी त्या माहितीची सत्यता पडताळण्याची कोणतीच यंत्रणा नाही. अशा परिस्थितीत लैंगिकतेसारख्या संवेदनशील विषयावर माहिती देणारे योग्य पर्याय निर्माण होणं हे खूप महत्वाचं आहे.

याच संवेदनशील मुद्द्यावर तरुणांशी संवादाचा प्रयत्न 'तथापि ट्रस्ट' letstalksexuality.com या वेबसाइटच्या माध्यमातून करत आहे. इंटरनेट आणि सोशल मीडियाने उपलब्ध करून दिलेली 'स्पेस' सकारात्मक आणि प्रभावी पद्धतीने वापरणं हा यामागचा उद्देश आहे. 'सेक्स आणि बरचं काही' ही या वेबसाइटची टॅग लाइन आहे. या टॅगलाइनमध्ये अनेक अर्थ सामावले आहेत.

पान नं. ७ वर



**किशोरावस्था हा अनेक शारीरिक, मानसिक बदल घडून येण्याचा, मनात अनेक प्रश्न, नवनव्या भावना निर्माण होण्याचा काळ! हे सारं जसं सामान्य मुलांच्या बाबतीत घडतं, तसं मतिमंद किंवा कोणत्याही कारणाने शारीरिक वाढ अपूर्ण असणा-या मुला-मुलींच्या बाबतीतही घडत असतं.**

किशोरावस्थेत आल्यावर शारीरिक बदल होणं हे नैसर्गिक आहे. मतिमंद मुलं-मुली या बदलांना प्रतिसाद देणार, भावना व्यक्त करणार हे स्वाभाविक आहे. बौद्धिक पातळी जरी कमी असली तरी शारीरिक बदल घडतच असतात. एकीकडे लहान मुलांप्रमाणे बुद्धीचे व्यवहार दुसरीकडे वेगवेगळे होणारे शारीरिक बदल अशावेळी पालकांना आणि शिक्षकांना देखील या गोष्टी मुलांना कशा शिकवायच्या, सांगायच्या असा प्रश्न पडलेला असतो. समाजामध्ये लैंगिक शिक्षणाकडे बघण्याचा दृष्टीकोन आजही संकुचित आहे. परंतु किशोरवयातील शारीरिक, मानसिक बदलांविषयी त्यांना समजेल अशा माध्यमातून सकारात्मक संवाद साधणं गरजेचं आहे.

तथापि संस्थेने विशेष मुलांसोबत शरीराची ओळख, लैंगिकता, सुरक्षितता, खाजगीपणा, स्वच्छता या मुद्यांना घेऊन संवाद सुरु केला तो खरंच उल्लेखनीय आहे. 'शरीर साक्षरता सर्वांसाठी' या कोर्सचे नियोजन जेव्हा करण्यात आले त्यावेळी या कोर्समध्ये सहभागी होताना मनात आले की आपण यातून बरेच नवीन शिकणार आहोत आणि या शिक्षणाचा शाळेत मुला-मुलींसोबत काम करत असताना उपयोग होणार आहे. या कोर्सचे वैशिष्ट्य म्हणजे मुलांसोबतच पालक आणि शिक्षक या दोन घटकांचाही विचार केला आहे. कोणतीही नवीन कल्पना रुजविण्यासाठी समाजातील जास्तीत जास्त घटकांचा प्रत्यक्ष विचार केल्याने त्याचा प्रसारही अधिक होत असतो. पुणे शहरातील लैंगिक तज्ञ डॉ. सचिन नगरकर, पेडिअट्रिक फिजिओथेरपिस्ट व कौन्सेलर डॉ. वसुधा ताई, आणि तथापि टीम या सर्वांच्या मदतीने व मार्गदर्शनाखाली हा कोर्स सुरु

आहे. यामध्ये मुलांसोबत सत्र सुरु असताना पालकांसोबत वेगळ्या ठिकाणी आजच्या सत्रामध्ये काय असणार/ कोणत्या मुद्यावर बोलणार याविषयी चर्चा होते. सत्राच्या शेवटी पालक व मुलांना एकत्र आणून सत्राचे रिव्हिजन केले जाते. मुलांसोबत सत्र घेत असताना/ संवाद साधताना विषयाच्या अनुषंगाने काही खेळ, पझल, चित्रे, अभिनय व साधी सोपी भाषा यांचा योग्य मेळ घातला जातो. त्यामुळे सत्रातील विषय गटातील सर्व विशेष मुलांना बऱ्यापैकी समजतो. आत्तापर्यंतच्या झालेल्या सेशनस मध्ये ओळख, कोर्सचे महत्व व याबाबतचे नियोजन, तसेच शरीराविषयी माहिती, खाजगी अवयव कोणते त्यांची स्वच्छता कशी करायची, त्यांना खाजगी का म्हणायचे, चित्रांवरून, तथापिच्या संसाधनांचा वापर करून शिकविले. अशा प्रकारच्या संवादामुळे खाजगी अवयव कसे जपायचे, काय काळजी घ्यायची हे तर कळेलच तसेच सोप्या पद्धतीने माहिती दिल्याने विद्यार्थी काळजी घेतीलच, तसेच लैंगिक शोषण करणाऱ्या व्यक्तींपासून मुलांचे संरक्षण होईल. तसा हा विषय समाजात खूप वेगळा/ लांब ठेवला आहे. याविषयी बोलले जात नाही. पण अशा प्रकारच्या कोर्स मुळे किंवा पुढाकारांमुळे आपला समाजही विकास पावेल. या विषयांवर विशेष मुलांसोबत योग्य वेळी बोलणे गरजेचे आहे असे वाटते. तथापिच्या या कामास खूप शुभेच्छा!

(शब्दांकन: सुषमा खराडे)



## पान नं. ६ वरून

शरीरसंबंधांपलीकडचे प्रश्न, याशिवाय अपंगत्व आणि लैंगिकता यासारख्या दुर्लक्षित विषयांवर माहिती दिली जाते. लैंगिकता ही संकल्पना यापेक्षा खूप व्यापक आहे. प्रेम-मैत्री-आकर्षण, निरनिराळे लैंगिक कल, आवडी-निवडी, लिंग आणि लिंगभाव, आरोग्य, अन्याय आणि हिंसा अशा अनेक गोष्टींचा समावेश लैंगिकतेच्या संकल्पनेत होतो. या वेबसाइटवर या सर्व विषयांवर तरुणांशी मोकळा संवाद साधला

जातो. याशिवाय ग्रामीण, आदिवासी भागात, शहरात अशा ठिकाणी जाऊन विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केलं जातं. इथं मुलांना आपलं म्हणणं मांडता येतं, प्रश्न विचारता येतात आणि त्यांच्या शंकांना उत्तरही दिली जातात.

समाजामध्ये सामान्य गणल्या जाणाऱ्या व्यक्तींनासुद्धा स्वतःच्या लैंगिकतेविषयी जाणून घेण्याची, व्यक्त होण्याची योग्य जागा आणि लैंगिक शिक्षणाचा स्वीकार नाहीये हेच चित्र पाहायला मिळते. जेव्हा आपण विशेष

गरजा असणाऱ्या व्यक्तींविषयी विचार करतो तेव्हा त्यांना स्वतःच्या लैंगिक अभिव्यक्तीसाठी करावा लागणारा संघर्ष खूप मोठा असल्याची जाणीव होते. लैंगिकता व्यक्त करण्याचा अधिकार प्रत्येकालाच आहे. म्हणूनच याविषयी मनमोकळेपणाने बोलण्याची व योग्य संवाद साधण्याची आवश्यकता आहे. तुम्हीही 'अपंगत्व आणि लैंगिकता' या विषयाच्या अनुषंगाने तुमचं म्हणणं मांडू शकता, प्रश्न विचारू शकता.



Let's Talk लैंगिकतेवर  
Sexuality बोलूया



मालिनी चिब यांचं 'वन लिटिल फिंगर' हे आत्मचरित्र अनेक कारणांसाठी महत्त्वाचं आहे. मालिनी चिब स्वतः बहुविकलांग आहेत. एक बहुविकलांग स्त्री म्हणून आलेले अनुभव अतिशय निडरतेने आणि पारदर्शकपणे त्यांनी या आत्मचरित्रात नोंदवले आहेत.

## 'वन लिटिल फिंगर' - अपंगत्वाकडे पाहण्याचा नवा दृष्टीकोन

'वन लिटिल फिंगर' - अपंगत्वाकडे पाहण्याचा नवा दृष्टीकोन

अपंग व्यक्ती; आणि त्यातही अपंग स्त्रीकडे बघण्याचा, तिच्या लैंगिक गरजा आणि सुखांबाबतचा; तसेच तिच्या हक्कांबाबतचा दृष्टिकोन अजूनही आपल्याकडे कसा माणूसपणाचा आणि सुदृढ नाही याचेच विदारक दर्शन या आत्मचरित्रातून घडते. 'वन लिटिल फिंगर' हे मालिनी चिब यांचे आत्मचरित्र आहे. या मुलीने अक्षरशः अडचणींचे डोंगर पार करून स्वतःची यशोगाथा एका वेगळ्याच उंचीवर नेऊन ठेवली. ही गोष्ट आहे तिच्या चांगल्या वाईट अनुभवांची. प्रत्येक कडू गोड क्षणाकडून शिकलेल्या धडयाची व प्रत्येक अश्रूतून साकारलेल्या इंद्रधनुष्याची.

पुस्तकाच्या प्रत्येक शब्दातून आपल्याला जाणवते तिचे धैर्य, तिचा निश्चयीपणा, तिचा उत्साह आणि तिची आनंदी वृत्ती! तिच्या आयुष्याच्या प्रत्येक घटनेत हेच अधोरेखित होते की विजय कधीच सोपा नसतो. विजयात आणि आपल्यात असते फक्त एका बोटाचे अंतर. ती मोठी होत असताना अपंगांकडे केवळ वैद्यकीय नजरेने पाहणे व समाजापासून लांब ठेवणे याबाबतच्या तिच्या आठवणी अतिशय बोलक्या आहेत. स्वतःच्या अनुभवांतून ती समावेशक शिक्षणाचे जोरदार समर्थन करते. लिखाणातील मोकळेपणामुळे ती वाचकांना चटकन आपलंसं करते.

हे पुस्तक तुमच्या हृदयाला इतकं भिडतं की तुम्ही तिच्या सुखदुःखांवर (तासंतास) विचार करत राहता. ती म्हणते की तिच्या शक्तीचा स्रोत तिचे छोटेसे बोट आहे. या बोट्याचा वापर करून कसं व्यक्त व्हायचं हे तिला हळूहळू उमजत गेलं. तिच्यासाठी संपर्क हा पाण्याप्रमाणे जीवनावश्यक आहे. पुस्तकात तिच्या आयुष्याचे रेखाचित्र उभे करणारे काही फोटोही आहेत. हे पुस्तक वाचलं की वाटायला लागतं की ही मुलगी आपल्या खूप जवळची व ओळखीची आहे.

गोव्यातील 'रीच' या अपंगांच्या हक्कांबाबत कार्यरत ट्रस्टच्या 'कोलाज' या नियतकालिकातून साभार/पुस्तकाची माहिती - वन लिटिल फिंगर, मालिनी चिब, सेज पब्लिकेशन इंडिया प्रा. लि.

■■■



**हिलगुज**  
मतिमंदत्व आणि लैंगिकतेच्या विविध पैलूंचे...  
अंक सातवा  
फेब्रुवारी - मार्च २०१९

• संपादक मंडळ •

कलिका मुजूमदार, मेधा टेंगशे, मेघना जोशी,  
मेधा काळे, अच्युत बोरगांवकर  
नयना डोळस, सुषमा खराडे

सहाय्य : श्रीमती विमलाबाई (जीजी) नीलकंठ जटार ट्रस्ट

मांडणी व मुद्रण : संस्कृती डिझायनर्स



**तथापि**  
रिज्या आणि आरोग्य  
संसाधन संवर्धन

तथापि ट्रस्ट, फ्लॉट क्र. १, ७३,  
संगम सोसायटी, बिबवेवाडी, सातारा रोड, पुणे ४११०३७  
फोन : ८२३७०२४८४९, ७७२००२१४९९  
ईमेल : tathapi@gmail.com  
वेबसाईट : www.tathapi.org  
letstalksexuality.com

PRINTED MATTER

बुक पोस्ट

अंकातील प्रत्येक मताशी तथापि संस्था सहमत असेलच असे नाही.  
अंकाचा व संस्थेचा उल्लेख करून कोणालाही या अंकातील माहितीचा वापर करता येईल.

खाजगी वितरणासाठी