

जिव्हाळा



अंतरंग

संपादकीय ... १
मागोवा ... २
बचत गट विधेयक कोणाच्या बाजूचे?
चालू घडामोडी ... ४
शालेय पोषण आहार योजनेचा विस्तार
वाचकांचा प्रतिसाद ... ५
गोष्टी तुमच्या आमच्या... ६
गोष्ट उमाची
शरीर साक्षरता ... ८
स्तनाचा कर्करोग : उपचार व आधार
हमसफर ... १०
समानतेचा जाहीरनामा गावासाठी
माहितीच्या जगात... ११
कौटुंबिक हिंसा कायदा स्त्रियांवरील हिंसा: पोस्टर एचआयव्ही फ्लॅशकार्ड

प्रिय साथी,

नव्या वर्षाच्या सर्वांना मनापासून शुभेच्छा...

गेल्या काही वर्षापासून महिला सक्षमीकरणाने वारं वाहत आहे. समाजाचा विकास हवा असेल तर स्त्रियांचाही विकास व्हायला पाहिजे ही यामागची धारणा. सक्षमीकरणाचे वेगवेगळे प्रयत्न अनेकांच्या कार्यक्रमांमधून आपल्याला पहायला मिळतात.

बचत गटाची चळवळही याच विचारातून जन्माला आली आहे. स्त्री आर्थिकदृष्ट्या स्वावलंबी झाली तरच ती स्वतःचा विकास करू शकेल ही धारणा घेऊन बचत गट सुरु झाले. नेहमीच्या गरजा भागवणारी आणि साध्या साध्या खर्चासाठी तरतूद करणारी बचत स्त्रियांसाठी एकत्र येण्याचा एक मार्ग/मंच होती. स्वतः बचत करून अगदी खाजगी सावकारीलाही पायबंद घालण्याइतकी ताकद गटांमध्ये येऊ शकते असाही काही ठिकाणचा अनुभव आहे. अनेक स्त्री संघटनांनी स्त्रियांना एकत्र आणण्याच्या, संघटना बांधणीच्या, एकमेकींना आधार निर्माण करण्याच्या उद्देशाने गटांची बांधणी केली आणि खरोखरच स्त्रियांची ताकद या गटांनी वाढवली. घराबाहेर न पडलेली स्त्री गटाच्या माध्यमातून पुढे आली, व्यवहार करू लागली ही खूप मोठी कमाई आहे. पण सर्वच ठिकाणी बाया सक्षम झाल्या का? गटाच्या आर्थिक व्यवहारांपलिकडे किती गट गेले? बचत गटाने सुरु केलेल्या व्यवसायांमधून खरंच आर्थिक फायदे झाले आहेत? त्यापायी वाढलेलं बायकांचं काम कुणाला दिसतं का? हे न पाहताच 'बचत गट म्हणजे स्त्रियांच्या विकासाची गुरुकिल्ली आहे' असं सरकारपासून जागतिक बँकेपर्यंत सगळे सांगत आहेत ते कितपत खरं आहे? बचत गटासारख्या लघुवित्त क्षेत्राबद्दल आलेल्या नव्या विधेयकाबद्दल मागोवामधील विचार जरूर वाचा.

या सगळ्या बाबींचा विचार करताना एक गोष्ट जाणवते. ती म्हणजे सक्षमीकरण ही एकांगी प्रक्रिया नाही. केवळ आर्थिक विकास म्हणजे सक्षमीकरण असं मानता येणार नाही. आर्थिकदृष्ट्या प्रगत समजल्या जाणाऱ्या पश्चिम महाराष्ट्रात गेल्या दोन महिन्यात जवळजवळ रोज एक बलात्काराची केस नोंदली गेली आहे. मराठवाड्यातील स्त्रियांवरील हिंसेच्या घटना पाहता स्त्रियांना अजूनही त्यांचे हक्क मिळालेले नाहीत हेचं दिसतं. शिक्षण, तंत्रज्ञान, विज्ञान, कला, राजकारण आणि समाजकारणामध्ये स्त्रिया सहजपणे येऊ शकतात? मुक्तपणे फिरण्याचा, जग पाहण्याचा, स्वतंत्र असण्याचा विचार प्रत्यक्षात आणू शकतात? हेही सक्षमीकरणाचेच पैलू आहेत. वैमानिक, पोलिस, राष्ट्रपती, पंतप्रधान झालेल्या स्त्रियांचे आदर्श डोळ्यासमोर ठेवायचे आणि घरातील, गावातील मुलींना शिक्षणाची सोय नाही म्हणून घरी बसवून ठेवायचं? आपल्या संविधानाने लिंगभेदाचा, जातीभेदाचा बीमोड करून ५० वर्षं होत आली तरी दलित स्त्रीला कसल्याही कारणावरून विवस्त्र करून तिची थिंड काढायची? स्त्रीने घरात, शिवारात, बाजारात श्रम करायचे पण तिचा संपत्तीतला हक्क नाकारायचा? स्त्रियांनी पुरुषांच्या खांद्याला खांदा भिडवून सर्व क्षेत्रात भरारी मारायची पण घरात मात्र पुरुषाने कामात हातभारही लावायचा नाही? यातली गफलत आपण ओळखायलाच हवी.

जाती-धर्माच्या, वंचनाच्या, गरीबीच्या आणि बाईपणाच्या फेऱ्यातून स्त्री मोकळी होईल, तेव्हाच खऱ्या अर्थाने तिची क्षमता जगाला दिसेल. मग दुसऱ्यांनी तिला सक्षम 'करण्याची' गरज भासणार नाही.

खरं तर सक्षमीकरणाच्या इतरांनी ठरवून दिलेल्या मार्गावरून आंधळेपणाने जाण्यापेक्षा आपणच आपली वाट निवडण्याची वेळ आली आहे. या नव्या प्रवासासाठी शुभेच्छा...

आपली, तथापि टीम

बचत गटासंबंधी नवा कायदा केला जातोय पण ज्या करोडो महिला बचत गटात संघटित होत आहेत त्यांच्यापर्यंत हे विधेयक अजून फारसे पोहचलेच नाही. त्यांनी त्यावर आपली प्रतिक्रिया देणं तर दूरच राहिलं. 'लघुवित्त क्षेत्र (विकास आणि नियमन) विधेयक' हे ४१ वे विधेयक मार्च २००७ रोजी देशाचे अर्थमंत्री पी. चिदंबरम यांनी संसदेत मांडले. बचत गटातील प्रत्येक महिलेपर्यंत हे विधेयक जावे व यावर महिलांनी स्वतःचा स्वार्थ कशात आहे हे लक्षात घेऊन आपल्या प्रतिक्रिया सरकारकडे, समाजात नोंदवाव्यात म्हणून हा लेखाचा खटाटोप.

बचत गट कशासाठी?

महिलांनी बचत गटात येण्यामागे अगदी साधा सरळ उद्देश आहे तो म्हणजे महिलांनी स्वतःला स्वावलंबी जगता यावे. पण स्वावलंबनाचा अर्थ बरेच जण फक्त आर्थिकदृष्ट्या स्वावलंबन असा घेतात. हा विचार एकूणच त्यांच्या जगण्याच्या दृष्टीने मर्यादित तर होतो. हा विचारच एकांगी आहे. कारण कितीतरी कमावणाऱ्या महिला, अगदी नोकरी करणाऱ्या, पगारदार महिलांना आपल्या पैशावर अधिकार दाखवता येत नाही ही वस्तुस्थिती आहे. किंवा कशावर किती खर्च करावा यासाठी साधे मत सुद्धा मांडता येत नाही. त्यामुळे सामाजिक समतेची कास जोपर्यंत आपण धरत नाही आणि सर्वांथाने स्वावलंबन- आर्थिक, सामाजिक, राजकीय असा जोपर्यंत विचार होत नाही तोपर्यंत प्रत्यक्ष जगताना त्याला आधार प्राप्त होत नाही.

प्रत्यक्ष बचत गटाच्या प्रक्रीयेकडे पाहिले तर असे दिसते की महिलांची एकी वाढते आहे व ग्रामसभा, पंचायत समित्या, राजकीय क्षेत्राबरोबरच, विविध व्यवसायाचे प्रशिक्षण घेणे, बाजारपेठेशी त्याचा संबंध वाढणे, कायद्याची ओळख करून घेणे अशा कितीतरी अंगाने त्या बहरत आहेत. बचत गटांनी फेडरेशनस देखील स्थापन करून विभागीय पातळीवर देवाणघेवाणीची प्रक्रीया सुरु केली आहे. हे खरे आहे की, जिथे गटांना कुठलेच मार्गदर्शन नाही, तात्पुरत्या केवळ कर्ज मिळणे या एकाच उद्देशाने केलेल्या काही गटांमध्ये बरेच प्रश्नही आहेत. घाईघाईने कर्ज काढली जातात व ती फेडणे शक्य होत नाही आणि गट विस्कळीत होत आहेत. अशा ठिकाणी काही वित्तसंस्था केवळ स्वतःच्या आर्थिक फायद्यासाठी गट करताहेत, कर्जाचे आमिष दाखवले जाते किंवा काही बँका अशा वित्तीय कंपन्यांना जोडून बचत गटाचे प्रशिक्षण करू पाहत आहेत. तिथे हे प्रश्न तीव्रतेने येताना दिसतात.

बचत गट का वाढताहेत?

आपल्या देशात सरकारी दारिद्र्यरेषेप्रमाणे २५ कोटी लोक दारिद्र्यात आहेत. पण खरं तर त्याहून अधिक म्हणजे ५० कोटीपेक्षा जास्त लोक गरिबीत, हलाखीत जगत आहेत. अशांना आर्थिक आधाराची गरज असते, विशेषतः आर्थिक आधाराची. त्यातून बचत गटाची संकल्पना उदयास आली आणि चांगलीच फोफावली. आता तर सरकारने ही संकल्पना उचलून धरली आणि पसरवली. पण

यामधली 'अंदरकी बात' मात्र वेगळीच आहे. आपली गरिबी हटवण्याची, रोजगार निर्मितीची जबाबदारी टाळून त्याला पर्याय म्हणून सरकार आता बचत गटांकडे स्व-मदतीचा मार्ग म्हणून पाहत आहे.

काही जणांना बचत गट म्हणजे आयती बाजारपेठ वाटत आहे. आणि त्यामार्फत स्वतःची उत्पादने विकण्याची संधी म्हणून भांडवलशाही कंपन्या यात उतरल्या आहेत.

हे सगळे धोके आणि बचत गटाचा मूळ उद्देश काय हे सतत तपासणं गरजेचं झालं आहे. आधी मांडलेली सर्वांगीण भूमिका घेणे आणि यासाठी एक सामूहिक विचार प्रक्रीया असणे, गटातील कामकाज लोकशाही पद्धतीचे असणे हे देखील गरजेचे आहे. एका शास्त्रीय पायावर एकत्र आल्यास, महिला या विकासात फार मोठी भागीदारी करतील यात शंका नाही.

शासनाने आणलेल्या लघुवित्त क्षेत्र (विकास आणि नियमन) विधेयकाचा जर अशी स्पष्ट भूमिका घेऊन विचार केला तर काय दिसते ते आता पाहू.

विधेयकाबाबत योग्य भूमिका काय?

मुळात हे विधेयक आले तेच गटांचे कारभार, कामकाजाच्या अनियंत्रित पद्धती यावर नियंत्रण आणले पाहिजे या उद्देशाने. ते काही प्रमाणात योग्यही आहे व आर्थिक उलाढाली होत असताना त्यासाठी कायदा हवा. पण म्हणून या कायद्यामुळे गरीब महिलांच्या हक्कांची पायमल्ली होता कामा नये.

त्या अर्थी आता अर्थमंत्र्यांनी मांडलेले विधेयक काय सांगते? तर ज्या संस्थांकडे ५ लाख रुपये आहेत त्यांनाच नोंद करण्याचा अधिकार, व्याजदरावर कसलाच निर्बंध नाही, नियंत्रणाचे सर्व अधिकार नाबार्ड या बचत गट करणाऱ्या बँकेकडे आणि बचत गटांनी बँकींग व्यवस्थेशी जोडून घ्यावे असे म्हटले आहे. या सान्याचा अर्थ काय होतो? वित्तीय संस्था, कंपनी ज्या कर्ज देत आहेत त्या मोकाट सुटतील व संस्था देखील ५ लाखांच्यावर कमाई असली पाहिजे म्हणून कितीही व्याज आकारतील किंवा अशा कर्ज पुरवठा करणाऱ्या संस्था, बँकांशी जोडून कारभार करतील. मध्यम थरातील तशी पुंजी बचत करणाऱ्या कुटुंबातीलच लोकांना त्याचा फायदा होईल, कदाचित महिलांचे गटांचे अनुभव घेऊन पुरुष गट करताहेत ते यात येतील. त्यामध्ये खऱ्या अर्थी

नवी रेशन दुकाने बचत गटांना देण्याचा निर्णय

२००६ साली राज्यातील रास्त भाव दुकाने टप्प्याटप्प्याने महिला बचत गटांना देण्याचा निर्णय शासनाने घेतला होता. या निर्णयाला झालेला विरोध लक्षात घेऊन ३ नोव्हेंबर २००७ रोजी शासनाने नवे परिपत्रक काढले आहे. त्यानुसार सध्याची रास्त भाव दुकाने, किरकोळ परवाने तसेच ठेऊन भविष्यात देण्यात येणारी दुकाने आणि केरोसीन विक्री परवाने बचत गटांना देण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे.

वर वर पाहता हा महिलांच्या सबलीकरणाचा प्रयत्न वाटू शकतो. परंतु या निर्णयाचे बचत गटांवर काय परिणाम होणार आहेत? बचत गटांना, पर्यायाने महिलांना खरंच काही लाभ होणार आहे का? कारण पूर्णपणे ढासळत जाणारी रेशन व्यवस्था चालवण्याची आणि तीही सक्षमपणे चालवण्याची शासनाची इच्छा दिसत नाही. अशी यंत्रणा महिलांकडे देऊन समाजाचा रोष त्यांच्यावर ढकलण्याचा हा डाव आहे.

रेशनवर येणारं धान्य, रॉकेल यात दिवसेंदिवस घट केली जात आहे. निकृष्ट दर्जाचा माल, वेळेवर साठा उपलब्ध नाही, भावांमध्ये वाढ या सगळ्यामुळे जनतेमध्ये या व्यवस्थेबद्दल नाराजी आहे. त्याचा भार आता महिलांवर टाकला जाणार का?

गरजू, बहुजन-गरीब महिलांचा विचार मागे पडेल. कारण वित्तीय क्षेत्रात आज काही मक्तेदार कंपन्या शिरल्या आहेत त्यांचा येत्या काळात जोर वाढेल, कारण यात कर्ज परतफेडीची हमी देखील आहे. शिवाय या कंपन्या रिझर्व्ह बँक व कंपनी कायद्याखाली नोंदवल्या गेल्या आहेत. आर्थिक स्वावलंबनासाठी पणन संस्था, प्रशिक्षण संस्था उभ्या करायला हव्यात त्याचप्रमाणे सरकारी-निमसरकारी वित्तसंस्थांमधून अनुदानित, माफक दराने कर्ज मिळायला हवीत. तरच महिला पुढची पावले टाकू शकतील.

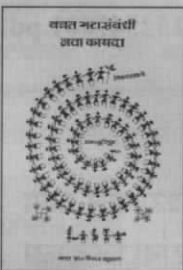
आर्थिक बाबींबरोबर महिलांविषयी अन्य मुद्द्यांचा विचार व्हायला हवा- जसे की, आरोग्य, शेती-जमीन-पाणी-उर्जा-शिक्षण- आणि यासाऱ्या विषयी त्यांचे प्रशिक्षणही व्हायला हवे. तसेच शिक्षण, ग्रामसभा, ग्रामपंचायत, पंचायत समिती, जिल्हा परिषद यातील त्यांचे

अधिकार, निवडून आल्यानंतर त्यांनी करावयाची कामे आदींविषयी केवळ कागदोपत्री नव्हे तर विशेष प्रशिक्षण होणे. याचा विचार व्हायला हवा. व हे सारे निकष नोंदणी करताना किंवा बँकांनी कर्ज देताना असायला हवेत. तरच त्या आर्थिक सावकारी पाशातून मुक्त होतील.

महिलांच्या हिताची चेष्टा

संपूर्ण मसुद्यात बचत गटांनी अतिशय परिश्रमपूर्वक, सामूहिक धडपडीतून बनवलेल्या फेडरेशन्सचा साधा उल्लेखही नाही. गेली १०-१२ वर्षांची जुनी काही फेडरेशन्स आहेत. ती स्वावलंबी पद्धतीने विकसित होत आहेत. त्यांचा अनुभव, त्यांची प्रक्रिया याचा विचार या विधेयकात केलेला दिसत नाही. खरं म्हणजे या फेडरेशन्समधील व्यक्तींना, या विधेयकातील सर्वांत महत्त्वाची समिती-लघुवित्त विकास मंडळावर घेतले जाण्याची गरज आहे. विधेयकात सांगितल्याप्रमाणे लघुवित्त विकास मंडळ हे राष्ट्रीय बँकांना या विषयाचे धोरण, योजना, आणि इतर उपाय योजण्यासाठीचा सल्ला देईल. या सर्वोच्च मंडळावर बचत सेवा पुरवणाऱ्या संस्थांचे जे ६ प्रतिनिधी घेतले आहेत त्यापैकी केवळ दोन महिला, त्यादेखील राष्ट्रीय बँकेच्या सल्ल्याने घेतल्या जातील असे म्हटले आहे. म्हणजे राष्ट्रीय महिला कोष, ही फेडरेशन्स यांचा यात काही संबंध नाही. यातील बहुतेक सर्व प्रतिनिधी हे बँकेतील वरिष्ठ अधिकारी घेतले आहेत. असे मंडळ सर्वसामान्य महिलांच्या हिताच्या दृष्टीने कसे धोरण आखेल किंवा उपाय योजेल असा प्रश्न आहे.

या साठी केवळ नफ्याच्या प्रेरणेने तयार केलेले, महिलांच्या हिताचा विचार नसलेल्या या विरोधकाबाबत सविस्तर माहिती करून घेतली पाहिजे व त्याबाबत योग्य मागण्या आपण सरकारकडे केल्या पाहिजेत. नाहीतर गरीब महिलांची पुंजी-ही देखील भलत्या कामासाठी भांडवल म्हणून वापरली जाण्याचा धोका आहे. इतर सामाजिक समानतेचे उद्दिष्ट तर लांबच राहिले. कारण आज यात एक गड्डा मतदान व आर्थिक लाभ दोन्ही दिसत असल्यामुळे सर्व पक्षाचे कार्यकर्ते यावर तुटून पडलेले दिसतात. अशावेळी महिलांनी स्वहिताच्या संरक्षणासाठी कंबर कसलीच पाहिजे.



बचत गटासंबंधी नवा कायदा

(पाने : ३६, देणगी मूल्य : १५ रुपये)

लेखक : सम्राट शिरवळकर, अंजना टकले

संपादक : विनया मालती हरी

बचत गटांविषयी केंद्र सरकारने एक नवे विधेयक आणले आहे. लघुवित्त क्षेत्र (विकास आणि नियमन) विधेयकाबाबत योग्य भूमिका काय

असावी हे मांडणारी एक छोटी पुस्तिका भारत ज्ञान विज्ञान समुदायाने प्रकाशित केली आहे. सुरुवातीला बचत गट कशासाठी याबाबत भूमिका मांडली आहे. दुसऱ्या भागात लघुवित्त विधेयकाचा मराठी भाषांतरित

मसुदा दिला आहे आणि शेवटच्या भागामध्ये या विधेयकाबाबत आपली भूमिका काय असावी हे मांडलं आहे. विधेयकाचे कायद्यात रुपांतर होण्याआधी त्यावर जास्तीत जास्त प्रतिक्रिया गोळा करणं आणि त्या दिल्लीपर्यंत पोचवणं गरजेचं आहे. त्या दृष्टीने ही पुस्तिका उपयोगी ठरावी.

प्रकाशक :

भारत ज्ञान विज्ञान समुदाय (महाराष्ट्र)

३०५, आधार अपार्टमेंट, नारायण पेठ, पुणे ४११०३०

फोन-फॅक्स : ०२० २४४३४१३३

ई मेल : mahabgvs@sancharnet.in

चालू घडामोडी शालेय पोषण आहार योजनेचा विस्तार

आपल्या राज्यामध्ये १९९५ पासून १ ली ते ५ वीच्या विद्यार्थ्यांसाठी केंद्र शासन पुरस्कृत शालेय पोषण आहार योजना राबवण्यात येते. या योजनेअंतर्गत ४५० उष्मांक आणि १२ ग्रॅम प्रथिनं युक्त दुपारचं भोजन विद्यार्थ्यांना देण्यात येतं.

केंद्रशासनाने आता शालेय पोषण आहार योजनेचा विस्तार करून, शैक्षणिकदृष्ट्या मागासलेल्या गटातील इयत्ता ६ वी ते ८ वीच्या विद्यार्थ्यांसाठी राष्ट्रीय शालेय मध्यान्ह भोजन कार्यक्रम (National Programme of Mid-Day Meals in Schools) या योजनेअंतर्गत पोषण आहार योजना सुरु केली असून राज्याच्या निवडक १० जिल्ह्यांमधील काही तालुक्यांमध्ये ही योजना राबवण्याचा निर्णय घेतला आहे.

राष्ट्रीय शालेय मध्यान्ह भोजन कार्यक्रम या योजनेअंतर्गत राज्यातील १० जिल्ह्यांमधील शैक्षणिकदृष्ट्या मागासलेल्या ४३ तालुक्यातील ६ वी ते ८ वी च्या वर्गातील विद्यार्थ्यांना केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सूचनांप्रमाणे ७०० उष्मांक आणि २० ग्रॅम प्रथिने युक्त दुपारचे भोजन देण्यात यावे. त्यासाठी प्रति दिन प्रति विद्यार्थी रु. २.५०/- (रुपये अडीच फक्त) याप्रमाणे आहारखर्चास मंजुरी देण्यात आली आहे.

या योजनेसाठी केंद्र शासनामार्फत प्रति दिन प्रति लाभार्थी १५० ग्रॅम मोफत तांदूळ, तांदूळ वाहतूक खर्चासाठी प्रति किंटल रुपये ७५/- प्रतिपूर्ती अनुदान, तांदळापासून भोजन बनवण्यासाठी प्रतिदिन प्रति लाभार्थी रु. २/- याप्रमाणे अनुदान प्राप्त होणार आहे. त्याचप्रमाणे स्वयंपाकगृह बांधण्यासाठी, स्वयंपाकाची भांडी पुरवणे यासाठीही केंद्र शासनाकडून अनुदान प्राप्त होणार आहे.

ही योजना राबवण्यासाठी राज्य शासनाचा हिस्सा म्हणून खालीलप्रमाणे खर्च करण्यास मान्यता देण्यात येत आहे.

(अ) तांदूळ वाहतूक खर्चासाठी प्रति किंटल रुपये ४५ प्रतिपूर्ती अनुदान, (ब) प्रतिदिन प्रतिलाभार्थी रु. ०.५० (५० पैसे) प्रमाणे तांदुळापासून भोजन बनवण्याच्या खर्चासाठी अनुदान

सदर योजना दि. १ जानेवारी २००८ पासून राबवण्यात यावी असे या शासन निर्णयात म्हटले आहे.

संदर्भ: महाराष्ट्र शासन शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग, शासन निर्णय क्रमांक : शापोआ २००७/(२२१/०७)/प्राशि-४, २९ डिसेंबर २००७

राष्ट्रीय शालेय मध्यान्ह भोजन कार्यक्रम लागू करण्याचे तालुके

१. **नंदुरबार** : तळोदा, शहादा, नंदुरबार, अक्कलकुवा, अक्राणी, नवापूर
२. **गडचिरोली** : धानोरा, भामरागड, इटापल्ली, अहेरी, सिरोंचा
३. **नांदेड** : मुदखेड, उंब्री, धर्माबाद, बिलोली
४. **हिंगोली** : हिंगोली
५. **परभणी** : सेलू, जितूर, परभणी, मानवत, पाथरी, गंगाखेड, पूर्णा
६. **जालना** : भोकरदन, जालना, बदनापूर, अंबड, घनसावंगी, परतूर, मंठा
७. **नाशिक** : सुरगणा, पेठ, त्र्यंबकेश्वर, इगतपुरी
८. **ठाणे** : तलासरी, डहाणू, विक्रमगड, मोखाडा, जव्हार
९. **बीड** : गेवराई, वडवणी, धारूर
१०. **कोल्हापूर** : बावडा

वरील तालुक्यांमध्ये १ जानेवारी २००८ पासून ही योजना लागू करण्यात आली आहे. तरी संबंधित तालुक्यामध्ये या योजनेसंबंधीचा शासन निर्णय (जी आर) पोचला आहे का हे आपल्याला पाहता येईल. तसंच संबंधित निर्णयाची अंमलबजावणी आणि त्याची देखरेख करण्याचं कामही आपण करू शकतो.

शासनपुरस्कृत शालेय पोषण आहार योजनेचा आधीचा अनुभव पाहता ही योजना प्रभावीपणे राबवली जाण्यासाठी तिचा पाठपुरावा आणि देखरेख गरजेची आहे. शासन निर्णयाची प्रत महाराष्ट्र शासनाच्या संकेत स्थळावर उपलब्ध आहे.

(www.maharashtra.gov.in,20071229152547001.pdf)

जिल्हाळ्याच्या वाचकांना आवाहन

जिल्हाळ्याच्या वाचक यादीमध्ये नव्या संस्था, संघटना, महिला मंडळं, बटत गटांचे पत्ते समाविष्ट करण्याचे काम चालू आहे. गावातील वाचनालयं तसंच युवा मंडळांचाही यात समावेश आहे. आपल्या भागातील नव्या गटांना जिल्हाळा हवा असेल तर गटाचा पत्ता आणि वर्गणी पाठवून द्यावी. आरोग्य कार्यकर्ते, बचत गट आणि गावपातळीवरील गटांसाठी विशेष सवलत मिळेल. तरी कृपया तथापिशी संपर्क साधा.

प्रिय वाचक,

जिव्हाळा आवडल्याची आपली अनेक पत्रं आम्हाला मिळत आहेत. स्त्रिया आणि आरोग्यासंबंधी नवनवीन माहिती देण्याची आमची इच्छा दुणावत आहे. गेल्या दोन वर्षातील पत्रांपैकी काही बोलक्या प्रतिक्रिया.

वाचकांचा प्रतिसाद

स.न.वि.वि.

अंकातील मजकूर खूपच चांगला असतो, स्त्रियांना - विशेषतः खेड्यापाड्यातल्या - खूपच माहिती देणारा व विचार करायला लावणारा असतो. मनःपूर्वक अभिनंदन व शुभेच्छा. आपल्या ट्रस्टबद्दल जास्त माहिती जाणून घ्यायला आवडेल.

आपली, सौ. अंजनी नरवणे, चिंचवड, पुणे

सस्नेह नमस्कार

जिव्हाळ्याचा अंक म्हणजे बौद्धिक परिपोषासाठी आणि जाणीवजागृतीसाठी उपयुक्त असा एक महत्त्वाचा स्रोत आहे. स्त्रियांच्या आरोग्यविषयक आणि स्त्री समस्यांविषयी आपणाकडून काही महिने सातत्याने लेखन प्रकाशित झाले आहे. हे अंक मला मिळतात आणि आवडतातही.

डॉ. रुपा शहा, दिलासा सामाजिक विश्वस्त संस्था, कोल्हापूर

याचसोबत श्री. भगवान फुंदे, श्रीगोंदा, जि. अहमदनगर; श्री. अनिल अहिरे, समाज संशोधन आणि सर्वांगीण विकास संस्था, परभणी; सिताराम शिंदे, मानव विकास बहुदेशीय सेवाभावी संस्था, औरंगाबाद; संशोधन व संदर्भ गट, ई टीव्ही नेटवर्क, हैद्राबाद; लोकप्रबोधन कला व गुणदर्शन मंच, आरळी बु ॥, जि. उस्मानाबाद यांनीही पत्र पाठवून जिव्हाळ्याला शुभेच्छा दिल्या आहेत. त्याबद्दल सर्वांचे मनःपूर्वक आभार. आपला पाठिंबा आणि सहभाग असाच मिळत राहो.

आपली, तथापि टीम

प्रति संपादक, तथापिचा जिव्हाळा

आपला अंक सामाजिक क्षेत्रात काम करणाऱ्या कार्यकर्त्यांसाठी अत्यंत मार्गदर्शनीय ठरत आहे तरी तथापिचा जिव्हाळा अंक नियमित पाठवावा.

प्रा. दत्तात्रय सुरवसे,

ग्रामीण जनता शिक्षण प्रसारक मंडळ, चलबुर्गा, ता. औसा, जि. लातूर

मा. संपादक

तथापिचा जिव्हाळामधील महिला संदर्भातील अन्याय, अत्याचार, महिलांचे हक्क, अनुभव याविषयी सद्यस्थितीतील माहिती सामाजिक कार्यकर्ते व सामाजिक संस्था यांना मार्गदर्शक आहे. विशेषकरून भूमिका हे सदर आम्हाला आवडले. धन्यवाद !

कलापंढरी संस्था, लातूर

आमची गाणी

काय सांगू बाई, पोरीच्या पाई

सासू सासरे नवरा छळतात गं SSS माय

रोजच मार मला मिळतोय गं SSS माय ॥१॥

सासूनं ठरवलं मजला मारायचं

चिंता वाढते काय होईल पोरीचं

आता करू काय, समजत नाही

मोठा तो वीर मजला छळतोय गं SSS माय ॥१॥ रोजच...

मुलगा मुलगी दोन्ही समान

पुरुषांच्या जोडीने चाले कमान

नवरा तो आज ऐकेना कैसा

अंधश्रद्धेच्या राखेत लोळतोय गं SSS माय ॥२॥ रोजच...

किरण, इंदिरा, सानिया मिर्झा

त्यांचाच तुम्ही आदर्श घ्या ना

गट निशिगंधा सांगतोय अवघा

नित्यच सूर आमचा मिळतोय गं SSS माय ॥३॥ रोजच...

रचनाकार : अतुल सोनकांबळे, उषा गायकवाड,

कविता हक्के, मीना कांबळे, पंचशीला जगधने

तथापिचा जिव्हाळा/अंक १५, जानेवारी - मार्च २००६

माझं मत



जोडीदार गमवणे, विधवा होणे.

व्यसन हे एक घराला कलंक लावणारी बाब आहे. व्यसन स्वतः पिणाऱ्यांना हानीकारक आहेच पण त्याने घरही उद्ध्वस्त होते. दारू चालू असल्यावरती घरामध्ये अन्न खायला मिळायचे नाही, मुलांना शिक्षण, कपडा नाही. या समस्याही असतातच. याहूनही मोठी गोष्ट म्हणजे आयुष्याचा दारू बंद करणे हे साधे काम नाही. आम्ही महिलांनी असा प्रयत्न केला. तेव्हा अगोदर आम्ही दारूवाल्याचा मार खाल्ला. मिलिटरीमेननी जीवे मारण्याच्या धमक्या दिल्या व मला स्वतःला घरात घुसून मारहाण केली. पण संघटनेच्या, स्वतःच्या बळावर आणि पोलिस स्टेशनच्या आधारावर मी हे काम केलेले आहे. तरी माझी सर्व महिलांना विनंती आहे की एकत्र येऊन दारू व जुगार बंद करावा.

रेखा जीवन गायकवाड

मु. पो. मांडज, ता. उमरगा, जि. उस्मानाबाद

अच्युत बोरगावकर, तथापि ट्रस्ट, पुणे

गावात, वस्तीत लोकांसोबत काम करताना आपण वेगवेगळी माध्यमं वापरत असतो. छोट्या किंवा मोठ्या गटासोबत प्रभावी ठरणारं सगळ्यात सोपं, खर्चिक नसणारं आणि कोणालाही तयार करता येईल असं माध्यम म्हणजे 'गोष्ट'. लहानपणी या गोष्टींनीच आपल्याला भलं काय, बुरं काय हे नकळत शिकवलं. अशाच काही सामाजिक संदर्भांच्या गोष्टी खास तुमच्यासाठी.



ही गोष्ट आहे उमाची. उमा आता १७ वर्षांची आहे. मागच्या वर्षी तिचं लग्न झालं. १६व्या वर्षीच. तेंव्हा उमा ११ वीत होती. १० वीला चांगले मार्क पडले व गावातच कॉलेज असल्याकारणानं आई वडिलांनी तिला कॉलेजला जाऊ दिलं. स्थळं पाहणं चालू होतं. एक मुलगा सांगूनही आला. उमा दिसायला छानच होती आणि शिकलेली सुद्धा. लग्न लगेच ठरलं व लागलंसुद्धा. उमाला तिची पसंत, इच्छा विचारण्याचा प्रश्नच नव्हता. तिला ११ वी पर्यंत शिकू दिलं हेच काय कमी

होतं? कॉलेज अर्ध्यावरच राहिलं. वडील म्हणाले, 'नवऱ्यानं शिकू दिलं तर शिक. आमचं कर्तव्य आम्ही पार पाडलं. आता तू तुझ्या घरी जाऊन काय करायचं ते कर'. ती ज्या घरात जन्मली, लहानाची मोठी झाली ते घर तिचं नव्हतं का?

उमाचा नवरा प्रकाश. वय २३. पदवीधर आहे. खूप लहान असतानाच वडील गेले. सुमनबाईंनी प्रचंड खस्ता खावून याला वाढविलं. शाळेत घातलं. जसं परवडेल आणि जमेल तसं सर्व काही केलं. मुलगा म्हणून आईच्या सर्व आशा याच्यावरच. त्यामुळं प्रकाश थोडा लाडावलेलाच म्हणा ना. जसजसा मोठा झाला तसा त्याचा खास मित्रांचा एक ग्रुप तयार झाला. बाकीचे मित्र गुटखा, तंबाखू खायचे. प्रकाश तंबाखू खायला, सिगरेट ओढायला घाबरायचा, आई रागवेल असं वाटायचं पण मग दोस्त मंडळी चिडवायची, 'अजून आईचा बाळच आहेस. मर्द बन गड्या. आरं साधी तंबाखू खात नाही मग तू कसला पुरुष. बाईवाणी घरातच बसत जा की'. परिणाम व्हायचा तोच झाला. तंबाखू सिगरेट सोबत दारूची चव सुद्धा या गुरूंकडूनच चाखली. प्रकाशने पदवी मिळवली पण पदवीला आजकाल कोण विचारतंय. आईने आपल्या ओळखीने त्याला एका खाजगी नोकरीला लावले. तंबाखू सिगरेटचे व्यसन तर शाळा कॉलेजातच लागले होते, स्वतःचे पैसे यायला लागल्यांनंतर अधूनमधून होणाऱ्या ओल्या पाठ्यां नियमित व्हायला लागल्या



एवढंच. आणि आता लग्नही झालं. तंबाखू खाणं, दारू पिणं ही मर्दपणाची लक्षणं आहेत?

तर उमा आणि प्रकाशचं लग्न झालं. सासरी आल्यावर उमानं जिद्दीनं १२वी पूर्ण केली. पहिल्या प्रथम घरातून विरोध झाला. घरात कामंही खूप असायची. सासू नवरा दोघंही कामाला जात. घरातलं सगळं तिलाच करावं लागायचं. धुणं, भांडी घरातील इतर कामं ... त्यात वयानं लहान व कामाची सवय नाही. कधी मधी भाजी करण्यात चूक व्हायची तर कधी उठायला उशीर व्हायचा. सासूचं बोलणं खात, नवऱ्याची चिडचिड सहन करत ती सगळं पार पाडायची. पण एकदा जेव्हा प्रकाशनं तिच्यावर हात उचलला तेव्हा मात्र तिचा धीर सुटला होता. काय एवढं झालं होतं त्यानं हात टाकायला? 'चपाती करपली होती'. शेजारच्या काशीबाईंनी जेव्हा सहज विचारलं तर सुमनताईंनी मुलाचीच बाजू घेतली. म्हणाल्या, 'उगाच कोणी कशाला मारलं. चुकल्यावरच मारत्यात. आईनं साधी चपाती करायला शिकवलं न्हाय'. चपाती करपली ही चूक मानायची? आणि मारहाण करायची?

खरंतर सुमनबाई प्रकाशला विरोध करू शकल्या असत्या. पण त्यांचं स्वतःचंही काही बिनसलं होत. आतापर्यंत सुमनबाईंनी स्वतःच्या हिमतीवर घर चालवलं. त्यांच्याशिवाय घरातलं पान हालत नव्हतं असं म्हणाना. पण आता परिस्थिती बदलली होती. घरात सुन आली. छोटे मोठे निर्णय प्रकाश स्वतःच घेत होता. सुमनताईंना भीती वाटायची आता आपल्याला कोण विचारणार? आता आपली किंमत कोणी करत नाही असा त्यांचा समज व्हायला लागला होता. मुलाशी बोलणंही कमी झालं होतं. परिणामी उमाशीही सुमनबाई कमीच बोलायच्या. त्यांना वाटायला लागलं होतं की हिच्यामुळेच आपला मुलगा आपल्यापासून दुरावला. म्हणूनच प्रकाशने जेव्हा उमावर हात उचलला तेव्हा त्यांनी प्रकाशला विरोध केला नाही. सुमनबाईंच्या मनात कसली भीती आहे? ही भीती त्या बोलून का दाखवत नाहीत?





एरवी उमावर हात उचलण्याची प्रकाशची हिम्मत झाली नसती. पण त्याच्या डोक्यात काही वेगळंच चालू होतं. लग्न झाल्यापासुनच त्याचे मित्र चिडवायचे. ते म्हणायचे ती सुंदर आहे, म्हणजे चालू

असणारच. बायकोला फार सूट देवू नकोस नाहीतर कधी कोणाचा हात धरून पळून जाईल काय नेम नाही. त्याचा परिणाम म्हणजे प्रकाश उमाशी कधीही धड बोलायचा नाही. घरातलं एकही काम करायचा नाही. सकाळी तोंड धुवायला तांब्यासुद्धा बायकोनंच भरून घ्यायचा. जेवण झाल्यावर हातावर पाणी टाकायला सुद्धा बायकोच. बाहेरून काही आणायचं झालंतरी हा उमालाच जावं लागायचं. एखादं काम सांगितलंच तर म्हणायचा मी काय बायल्या नाही घरातली कामं करायला. आपल्याच घरकामात मदत करायची लाज का वाटावी? का घरकाम म्हणजे फक्त बायांचं काम?

अशातच त्याच्या कामाचंही त्याला टेन्शन होतं. तो एका छोट्या कारखान्यात कामाला होता. काही लोकांना कामावरून कमी करण्यात येणार असल्याची कुणकुण प्रकाशला लागली होती. त्याचं नावही त्या यादीत होतं असं त्याला कोणीतरी सांगितलं होतं. कारखाना तोट्यात चालला आहे असं मालकाचं म्हणणं होतं. आणि या सगळ्यात उमाकडून त्या दिवशी चपाती करपली व प्रकाशने तिच्यावर हात उचलला. पण हे इथंच संपलं नाही.

आजकाल प्रकाशचं उमावर जरा जास्तच लक्ष असायचं. त्याला सारखं वाटायचं की ही दिवसभर एकटीच असते. तो आणि त्याची आई दोघंही कामावर जायची. ही कुठे जाते, काय करते याचीच त्याला चिंता लागलेली असायची. जरी तो उमाला काही बोलला नव्हता तरी आजकाल त्याच्या वागण्या-बोलण्यातून उमाला जाणवायचं की याचं काहीतरी बिनसलं आहे. तिचं विचारलं तर हा काही बोलायचा नाही. पण कामावरून घरी आला की तिला दिवसभर काय केलं, अगदी बारीक सारीक गोष्टी विचारायचा, आजूबाजूला

शेजाऱ्यांजवळ चौकशी करायचा. दिवस असेच जात होते.

गावात होती एक आंगणवाडी. शिक्षिका मिळत नसल्यामुळ बंदच होती. गावचे सरपंच प्रकाशला ओळखायचे. त्यांना माहित होतं की प्रकाशची बायको बारावी शिकलेली आहे. म्हणून एकदा प्रकाश भेटला असताना त्याच्याकडे त्यानं उमाचा विषय काढला. झालं... त्या दिवसापासून प्रकाशच्या मनात अजूनच संशय बळावला. उमाला कुठनं तरी आंगणवाडीचं कळालं. काही तरी काम करायची तिचीही इच्छा होती. शिवाय घराला हातभार लागला असता तो वेगळाच. पण नवरा सासू काय म्हणतील म्हणून ती कधी काही बोलली नव्हती. अखेर एक दिवस आंगणवाडीच्या नोकरीबद्दल तिचं विषय काढला. सुमनताईनी तर विरोध केलाच पण प्रकाश फारच भडकला. त्यानं उमाला धमकावलं की पुन्हा जर हा विषय काढलास तर याद राख. म्हणाला, 'बायकोच्या पैशांवर जगण्याची अजून माझ्यावर वेळ आलेली नाही'. उमा नाराज झाली, थोडी घाबरलीही. बायकोनं बाहेर नोकरी करणं, पैसे कमवणं यात काय गैर आहे? त्यामुळे प्रकाश इतका का दुखावला?

दुसऱ्या दिवशी प्रकाश कामावरून जरा पिऊनच आला होता. थोडा घुश्शातच होता. दारूच्या गुत्यावर कोणाशी तरी बाचाबाची झाली होती. घरी आला तर घरात कोणी नाही. आई अजून कामावरून आली नव्हती. उमाही घरात नव्हती. प्रकाश संतापलाच. त्यानं शेजारी विचारलं तर शेजाऱ्यांनी सांगितलं की ती मगाशी काहीतरी घेण्यासाठी किराणा दुकानात गेली आहे. प्रकाश तसाच उठून त्या दुकानाकडे गेला. पाहतो तर समोर किराणा दुकानाच्या बाहेर उमा सरपंचाशी बोलत होती.

प्रकाशला काय करावं ते थोडावेळ सुचलं नाही. त्यानं उमाला ओढत घरी आणलं. आणि उमाला काय जे हातात यईल त्याने इतकं बेदम मारलं की तिला दवाखान्यात दाखल करावं लागलं. ■



तर अशी झाली उमा, प्रकाश त्यांचं लग्न आणि लग्नमध्ये झालेल्या मारहाणीची गोष्ट. गोष्टीत नेमकं काय आणि का घडलं हे तुम्हाला सांगायचं आहे. त्यासाठी काही प्रश्न

- ◇ उमाला असा त्रास का सहन करावा लागला? तिची चूक आहे का?
- ◇ पुढे जाऊन या चुका म्हणजे नक्की काय आहेत, त्या जरी झाल्या तरी त्यासाठी मारहाण करायचा अधिकार प्रकाशला कोणी दिला?
- ◇ उमावर प्रकाशने का हात उगारला? त्याला उमावर हिंसा न करणं

शक्य आहे का? गोष्टीसोबत जे प्रश्न दिले आहेत ते वाचा, त्याची उत्तरं शोधा आणि मग गोष्टीत असं का घडलं ते लिहा.

उमा आणि प्रकाशची गोष्ट बदलू शकते का? कशी? आम्हाला लिहून पाठवा. निवडक उत्तरं पुढच्या अंकात छापली जातील.

ही गोष्ट तुमच्या भागात पुरुषांसोबत, बायकांसोबत वाचा. सांगा. आणि काय व्हावं, काय बदलावं यावर चर्चाही घ्या. तुमचे अनुभव वाचायला आम्हाला नक्कीच आवडेल.

मागच्या अंकात आपण स्तनाच्या कर्करोगास कारणीभूत ठरू शकणारे घटक आणि कर्करोगाचं निदान करण्याच्या तपासण्यांची माहिती घेतली. हाताने स्तनतपासणी कशी करावी हेही आपण पाहिलं. स्तनाच्या कर्करोगावरील उपचार, त्यातून होऊ शकणारे काही त्रास आणि कुठे उपचार मळू शकतील याची माहिती आपण या भागात घेणार आहोत.

स्तनाच्या कर्करोगाची उपचारपद्धती रोगाच्या टप्प्यावर अवलंबून असते. स्तनाच्या कर्करोगाचं वर्गीकरण करण्यासाठी कर्करोगाची गाठ, लसिका ग्रंथी (लिम्फ नोड्स) आणि कर्करोग शरीरात इतर ठिकाणी पसरला आहे का या तीन बाबी तपासल्या जातात आणि त्यावर आजार कोणत्या टप्प्यात आहे हे ठरवले जाते.

टप्पा १ : गाठ ० ते २ सेंमी.

टप्पा २ : या टप्प्यात तीन उपप्रकार आहेत.

अ. गाठ लहान पण लसिका ग्रंथींना लागण,

ब. गाठ २ ते ५ सेंमी. लसिका ग्रंथींना लागण असते किंवा नसते,

क. गाठ ५ सेंमी. हून मोठी, लसिका ग्रंथींना लागण नाही.

टप्पा ३ : मोठी गाठ, लसिका ग्रंथींना लागण

टप्पा ४ : कर्करोग शरीरात इतरत्र पसरल्याच्या स्पष्ट खुणा

पुढचे उपचार ठरवण्यासाठी ही पद्धत उपयोगी ठरते व सर्वत्र वापरली जाते. खरं कर्करोगाची गाठ काय स्वरूपाची आहे, तिचे बाकी 'गुण-अवगुण' कसे आहे यावर खरं तर कर्करोगाचं स्वरूप जास्त अवलंबून असतं. फक्त गाठीच्या आकारावर नाही. म्हणून या पद्धतीने आजाराचा टप्पा ठरवण्यात काही मर्यादा येतात.

कर्करोगावरील उपचार

गेल्या १०-१५ वर्षात उपचारपद्धतीमध्ये बरेच बदल घडून आले आहेत. रेडिएशनचा जास्तीत जास्त सुरक्षित वापर, संपूर्ण स्तन आणि सर्व लसिका ग्रंथी न काढता केवळ 'सेंटेनेल ग्रंथी' काढण्यावर आता भर दिला जातो. स्तनाच्या कर्करोगावरील उपचाराच्या काही प्रमुख पद्धती पुढीलप्रमाणे :

◆ **शस्त्रक्रिया** : शस्त्रक्रियेचे दोन हेतू असतात. १. स्तनातील कर्करोगाची गाठ काढून टाकणे, आणि २. लसिका ग्रंथीपर्यंत कर्करोग पसरला आहे का ते तपासणे. शस्त्रक्रियेचे विविध प्रकार आहेत.

(अ) लम्पेक्टमी (स्तनातील गाठ काढण्याची शस्त्रक्रिया)

या शस्त्रक्रियेत स्तनाचा जास्तीत जास्त भाग वाचवून फक्त गाठ आणि आजूबाजूचा लागणविरहित भाग काढून टाकला जातो. पण गाठ खूप मोठी असली आणि स्तनात खोल असली तर, आधी रेडिएशन घेतलं असेल तर किंवा एकाच स्तनात दोन वेगवेगळ्या ठिकाणी कर्करोग झाला असल्यास फक्त गाठ काढण्याची शस्त्रक्रिया उपयोगी ठरत नाही. गाठ काढल्यानंतर बहुतेकवेळा रेडिएशनचा उपचार दिला जातो.

(ब) पार्शल मॅस्टेक्टमी (स्तनाचा काही भाग काढून टाकणे)

स्तनातील गाठ, आजूबाजूचा थोडा भाग आणि गाठीखालचे छातीचे स्नायू काढून टाकले जातात. यातही स्तन वाचवता येतो. या शस्त्रक्रियेनंतरही रेडिएशन घ्यावे लागते.

(क) टोटल/सिम्पल मॅस्टेक्टमी (संपूर्ण स्तन काढणे)

यात संपूर्ण स्तन, स्तनाग्रासहित सर्व भाग काढून टाकला जातो. यातही पुढच्या तपासणीवरून रेडिएशन किंवा केमोथेरापी घ्यावी लागते. कारण छातीचे खालचे स्नायू आणि शस्त्रक्रियेनंतरचा व्रण यामध्ये कर्करोगाची लागण परत होऊ शकते.

(ड) मॉडिफाइड रॅडिकल मॅस्टेक्टमी (स्तन काढण्याची सुधारित शस्त्रक्रिया)

या शस्त्रक्रियेत स्तन, त्यावरची त्वचा, काखेतील लसिका ग्रंथी काढून टाकतात. स्तनाचे स्नायू तसेच ठेवले जातात.

नव्याने वापरली गेलेली एक उपचार पद्धत म्हणजे **सेंटेनेल नोड बायोप्सी**. यामध्ये लसिका ग्रंथींमधील सर्वात सुरुवातीची ग्रंथी, जिथून पेशी लसिका ग्रंथींमध्ये शिरतात, ती सेंटेनेल ग्रंथी काढली जाते. तिचा अभ्यास करून कर्करोगाच्या पेशी पुढे लसिका ग्रंथीपर्यंत, आणि तिथून शरीराच्या इतर भागात पोचल्या आहेत का हे जास्तीत जास्त अचूकपणे कळू शकते. कर्करोगाची गाठ किंवा स्तन काढायच्या शस्त्रक्रियेसोबत ही बायोप्सी करता येते.

शस्त्रक्रियेनंतर जंतुलागण, रक्तसाव, शरीरातील द्रव निचरा न झाल्याने साठून राहणे, काखेतील शीर (मज्जातंतू) काढली गेल्याने संवेदना जाणे, खांदा आखडणे आणि बराच काळ हाताला सूज हे त्रास होऊ शकतात. शरीरात द्रव साठून राहिल्याने ज्या हाताच्या लसिका ग्रंथी काढल्या आहेत त्या हाताला सूज येण्याचा त्रास होतो.

◆ रेडिएशन (तीव्र क्ष किरणांद्वारे उपचार)

कर्करोगाच्या पेशींना मारण्यासाठी आणि गाठीचा आकार कमी करण्यासाठी तीव्र क्षमतेचे क्ष किरण वापरले जातात. गाठ काढून टाकल्यानंतर, स्तन काढल्यानंतर, कर्करोग छातीच्या स्नायूंमध्ये पसरला असल्यास किंवा काखेतील चारहून जास्त लसिका ग्रंथींना लागण झाली असल्यास रेडिएशन उपचार करतात.

रेडिएशनचे काही त्रास होतात. सर्वात जास्त आढळणारा त्रास म्हणजे थकवा. उपचाराच्या शेवटच्या टप्प्यात आणि नंतर हा त्रास

जाणवू शकतो. रेडिएशन घेत असलेल्या ठिकाणची त्वचा लाल, शुष्क किंवा हुळहुळी होऊ शकते. स्तनाच्या त्वचेची काळजी घेणं आवश्यक असतं. काही काळाने त्रास कमी होतात पण कधी कधी त्वचेचा रंग कायमचाच बदलू शकतो.

अगदी काही टक्के स्त्रियांमध्ये गंभीर त्रास उद्भवू शकतात. हात सुजणं, हृदय, फुफ्फुसं आणि चेतापेशींना इजा पोचू शकते. तसंच स्तनाचा आकार आणि पोत बदलतो.

◆ औषधांद्वारे उपचार

(अ) केमोथेरपी

केमोथेरपी म्हणजे कर्करोगाच्या पेशींना मारण्यासाठी विशिष्ट औषधांचा वापर करणं. गाठीचा आकार, कर्करोगाच्या पेशींचं स्वरूप आणि कर्करोग किती पसरला आहे यावर केमोथेरपीची गरज आहे का आणि असल्यास किती ते ठरवलं जातं. जर कर्करोग इतर भागात पसरण्याची जास्त शक्यता असली तर किंवा शस्त्रक्रियेनंतर कर्करोग परत उद्भवू नये म्हणून केमोथेरपी दिली जाते. जर कर्करोग आधीच पसरला असेल तर तो रोखण्यासाठी आणि त्यामुळे उद्भवणारे त्रास कमी करण्यासाठी केमोथेरपी वापरतात.

केमोथेरपीमध्ये दोन किंवा अधिक औषधं वेगवेगळ्या संयोगात दिली जातात. शिरेतून, गोळीद्वारे किंवा दोन्ही पद्धतीने ही देतात. केमोथेरपीचा साध्या, निरोगी पेशींवरही परिणाम होत असल्याने उपचाराचे त्रास होतात. केस गळणे, मळमळ, उलट्या आणि थकवा हे त्रास जाणवतात. काही स्त्रियांमध्ये अकाली पाळी जाणे किंवा मूल न होणे हे दुष्परिणामही उद्भवू शकतात.

(ब) संप्रेरक पद्धती

या उपचार पद्धतीत जे कर्करोग संप्रेरकांशी संलग्न/संबंधित आहेत त्यावर संप्रेरकांचा प्रभाव थांबवणारी औषधे देऊन उपचार केले जातात. इस्ट्रोजन संप्रेरक थांबवल्याने कर्करोग पसरण्यावर काही प्रमाणात आळा घालता येतो हे काही अभ्यासांनी दाखवलं आहे. त्यासाठी पूर्वी अंडाशयं काढून टाकण्याचा उपचार करण्यात येत असे. परंतु आता इस्ट्रोजनचा परिणाम थांबवणारी औषधे विकसित झाली आहेत. टॅमॉक्सिफेन हे असंच औषध आहे.

संप्रेरक पद्धतीचा दुसरा प्रकार म्हणजे अरोमेटेझ नावाचं द्रव्य (एन्झाइम) रोखणारी औषधं. स्त्रीच्या शरीरामध्ये पाळी गेल्यानंतरही काही ग्रंथींमध्ये हे द्रव्य तयार होत असते आणि त्यातून इस्ट्रोजनची निर्मिती होते. या अरोमेटेझ द्रव्याची निर्मिती रोखल्यास पाळी गेलेल्या स्त्रियांमध्ये इस्ट्रोजनची निर्मिती प्रभावीपणे थांबवता येऊ शकते.

अनेकदा केमोथेरपी व संप्रेरक उपचार एकत्रित्या वापरले जातात.

(क) जीवशास्त्रीय उपचार पद्धती

कर्करोगाच्या पेशी आणि साध्या पेशींमधील फरकांचा वापर या पद्धतीत केला जातो. स्तनाच्या कर्करोगासाठी तीनप्रकारच्या जीवशास्त्रीय उपचारपद्धती अस्तित्वात आहेत.

तथापिचा जिव्हाळा/अंक १५, जानेवारी - मार्च २००८

स्तनाचा कर्करोग : प्रतिबंध

औद्योगीकरण, खतं, कीटकनाशकां, इत्यादीचा अनियंत्रित वापर आणि हवा, पाणी, अन्नाचं प्रदूषण कर्करोगाच्या वाढीसाठी सगळ्यात जास्त जबाबदार आहे. त्याला आळा घालणं हे अत्यंत गरजेचं आहे. याचसोबत आहार-विहाराशी संबंधित काही गोष्टी उदा. असंतुलित, चरबीयुक्त आहार, वाढतं धूम्र आणि मद्यपान टाळल्यास आपण स्तनाच्या कर्करोगाचा धोका कमी करू शकतो.

- ◆ चरबीयुक्त आहार टाळा. जीवनसत्त्वं, खनिजं देणारी ताजी फळं आणि भाज्यांचं आहारातील प्रमाण वाढवा.
- ◆ नियमित व्यायाम, वजनावर नियंत्रण ठेवणं गरजेचं आहे.
- ◆ मद्यपान टाळा, कमी करा. तंबाखूचं सेवन टाळा.
- ◆ गर्भनिरोधक गोळ्या किंवा हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरपी वैद्यकीय सल्ल्यानुसारच घ्या. अनियंत्रित वापर कर्करोगाला निमंत्रण देतो.
- ◆ तरुणपणापासूनच दर महिन्याला स्वतः हाताने स्तन तपासा.
- ◆ वर्षातून एकदा स्तनांची वैद्यकीय तपासणी (मॅमोग्राफी)करा.

स्तनाच्या कर्करोगाबद्दल हेल्पलाइनर

०२० २६३३३०४९/२६०५०५५०; ९८८९३३२२९९, ९८९०५९८९२५

स्तनाचा कर्करोग झालेल्यांसाठी स्वकदत गट -

आस्था ब्रेस्ट कॅन्सर सपोर्ट ग्रुप

९८२२६ ६७६८३ (अपर्णा अंबिके), ९८९०७ २९९७६ (चित्रा खरे)
९८६०९ ९२९७२ (माधवी सागडे)

या गटाविषयी जास्त माहिती पुढच्या अंकात जरूर वाचा.

खाली महाराष्ट्रातील कर्करोगाचं निदान आणि उपचार करणाऱ्या काही केंद्रांचे पत्ते दिले आहेत. तिथेही आपण संपर्क करू शकता.

१. मराठवाडा कॅन्सर हॉस्पिटल अॅण्ड रिसर्च सेंटर
प्लॉट ए २, एमआयडीसी, चिखलठाणा, औरंगाबाद ४३१२१०
२. नर्गिस दत्त कॅन्सर हॉस्पिटल, आगळगाव रोड, बार्शी ४१३४०१
३. वानलेस हॉस्पिटल, मिरज मेडिकल सेंटर, मिरज ४१६४१०
४. टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल अर्नेस्ट बोर्ज मार्ग, परेल, मुंबई १२
५. बॉम्बे हॉस्पिटल अॅण्ड रिसर्च सेंटर, १२, मरीन लाइन्स, मुंबई ४०००२०
६. राष्ट्रसंत तुकडोजी कॅन्सर हॉस्पिटल, मानेवाडा रोड, नागपूर ४४०००३
७. मॅलिग्रंट डिसीझ ट्रीटमेंट सेंटर, कमांड हॉस्पिटल, पुणे ४११०४०
८. श्री सिद्धिविनायक गणपती कॅन्सर हॉस्पिटल
संजीवन मेडिकल फाउंडेशन, सांगली रोड, मिरज ४१६४१०
९. श्री सिद्धेश्वर कॅन्सर हॉस्पिटल अॅण्ड रिसर्च सेंटर,
होटगी रोड, सोलापूर ४१३००३

अनिर्बंध औद्योगीकरण, प्रदूषण, आपल्या खाण्या-पिण्यापर्यंत पोचलेली विषारी द्रव्यं तसंच बदलत्या जीवनशैलीबरोबर कर्करोगासारखे आजार स्वीकारायचे का त्याबद्दल मनन करून योग्य निर्णय घ्यायचे हे आपल्याच हातात आहे, नाही का?

समानतेच्या दिशेने पुरुषांसोबत काम प्रकल्पांतर्गत गावपातळीवर स्त्री पुरुष समानता यावी आणि गावाच्या व घराच्या संपत्तीत स्त्रियांना समान वाटा मिळावा यासाठी अनेकविध उपक्रम हाती घेतले जात आहेत. त्याचाच एक भाग म्हणजे गावाचा जाहीरनामा. तथापि व सहभागी चार संस्थांनी मिळून या वर्षी एक समानतेचा जाहीरनामा तयार केला. हा जाहीरनामा गावातील लिंगभेद दूर करून स्त्री पुरुष समानता आणण्यासाठी मदत करेल. जाहीरनाम्याच्या अंमलबजावणीसाठी कार्यक्रमही चालू आहेत. त्याविषयी परत कधी तरी.

- ◆ घरावर, शेतीवर, मालमतेवर स्त्री-पुरुषांची समान मालकी असेल.
 - ◆ गावांमध्ये महिलांना शिवीगाळ, मारहाण होणार नाही.
 - ◆ गावांमध्ये कोणीही लिंगनिदान करणार नाही.
 - ◆ गावांमध्ये मुलींचे विवाह १८ वर्षांच्या आधी आणि मुलांचे २१ वर्षांच्या आधी होणार नाहीत.
 - ◆ गावातील सर्व मुलामुलींचे शिक्षण किमान १२वी पर्यंतचे असेल.
 - ◆ वर्षातील सहा ग्रामसभा नियमित होतील व त्यात महिलांचा किमान ५० टक्के कृतीशील सहभाग असेल.
 - ◆ गावातील सर्व स्त्री पुरुष व्यवसायिक रहातील.
 - ◆ गावातील सर्व संस्था जसे शाळा, दवाखाना व ग्रामपंचायत सुविधायुक्त अशातील व नियमाप्रमाणे काम करतील.
 - ◆ गावातील जन्म, मृत्यू, विवाह नोंदणी १०० टक्के होईल.
 - ◆ गावांमध्ये महिला व मुलींसाठी अंधांच्या, भीतीदायक व असुरक्षित जागा ठरतील.
 - ◆ महिला पदाधिकार्यांना कार्यक्षमपणे काम करता येण्यासाठी गाव पोषक वातावरण निर्माण करेल.
 - ◆ कुटुंबातील सर्व स्तर आणि इतर आर्थिक व्यवहारासंबंधीच्या निर्णयांमध्ये स्त्रियांचा सहभाग असेल.
 - ◆ गावातील पुरुष व युवक त्यांच्यातील ताणतणावाबाबत इतरांशी खुलेपणाने संवाद साधतील.
- अस्तित्व संस्था, सांगोला; रचनात्मक संघर्ष समिती, शाखा नळदुर्ग; राष्ट्रीय स्थायी विकास संस्था, संगमनेर; समाजकार्य विभाग, वालचंद कॉलेज, सोलापूर; तथापि ट्रस्ट, पुणे.



का
टू
न
को
प
रा



लाडके, आताची फक्त काही वर्षे तू त्यांना सांभाळ. ती मोठी झाली की त्यांच्या वैचारिक वादीची जबाबदारी माझी...

कौटुंबिक हिंसाचारापासून महिलांचे संरक्षण कायदा २००५ देशभर लागू झाला. अनेक वर्षे स्त्रियांच्या हिंसेविरोधात लढणाऱ्यांसाठी हा कायदा हे एक प्रभावी अस्त्र आहे. पण अजूनही कायद्याची माहिती सर्वांपर्यंत पोचलेली नाही. त्यामुळे कायद्याच्या कडक अंमलबजावणीमध्ये अडथळे येत आहेत. कायद्याची सोप्या भाषेत माहिती देणारं पुस्तक अॅड. असीम सरोदे यांनी लिहिलं आहे. त्याची थोडक्यात माहिती.

कौटुंबिक हिंसाचार आणि कायदा (पाने : १३६, किंमत : रुपये १०० लेखक : अॅड. असीम सरोदे; प्रकाशक : अरविंद पाटकर, मनोविकास मनोविकास प्रकाशन, पुणे (प्रथमावृत्ती २० ऑक्टोबर २००७)



स्त्रियांवरील हिंसेविरोधात अनेक वर्षे स्त्री संघटना एका प्रभावी कायद्यासाठी लढा देत आहेत. २००५ साली लागू झालेला कौटुंबिक हिंसाचारापासून महिलांचे संरक्षण हा कायदा स्त्रियांवर होणाऱ्या हिंसेचा व्यापक दृष्टीकोनातून विचार करतो. लेखकाने म्हटल्याप्रमाणे या कायद्यामध्ये पुरुषसत्ताक कुटुंबरचनेला कायदेशीर मार्गाने धक्के देण्याची क्षमता आहे. पण पुरुषांनी हा कायदा त्यांच्या

विरोधात आहे असा समज करून घेऊ नये. पुरुषांना स्वतःच्या वागण्यामध्ये सुधारणा करण्याची संधी हा कायदा देतो. पुस्तकाचे चार भाग आहेत. पहिल्या भागात कायद्याचे संक्षिप्त स्वरूप व व्याख्या; दुसऱ्या भागात कौटुंबिक हिंसाचाराची व्याख्या; तिसऱ्या

भागात संरक्षण अधिकारी किंवा बचाव अधिकारी आणि सेवादायी संस्थांचे अधिकार आणि कर्तव्ये व चौथ्या भागात मदतीबाबत आदेश मिळवण्याची प्रक्रिया स्पष्ट केली आहे.

कायद्यातील प्रत्येक कलम आणि त्याचे स्पष्टीकरण दिलेले आहे. वकीलमित्र, न्यायाधीश, सेवादायी संस्था, अन्यायाला बळी पडलेल्या स्त्रिया व मुली, सजग आणि संवेदनशील पुरुष तसंच समाज परिवर्तनाच्या चळवळीतील कार्यकर्त्यांनाही या पुस्तकाचा 'कायद्याचे हॅण्डबुक' म्हणून वापर करता येईल.

प्रतीसाठी संपर्क : अॅड असीम सरोदे

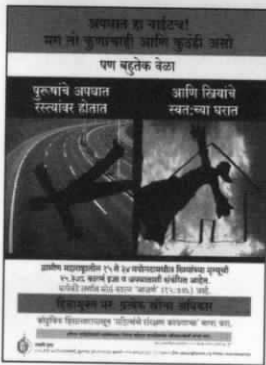
सहयोग ट्रस्ट, फ्लॅट नं ३०२, अनिल हौ. सोसायटी कमला नेहरू पार्कसमोर, भांडारकर रोडजवळ, एरंडवणे, पुणे ४११०४ फोन : ९८५०८२११७ (मो)

किंवा

मनोविकास प्रकाशन

फ्लॅट नं ३ ए, ४ था मजला, शक्ती टॉवर, ६७२ नारायण पेठ, पुणे ३० फोन (पुणे) : ०२० ६५२६२९५०; (मुंबई) ०२२ ६४५०३२५३

स्त्रियांवरील हिंसा : तथापिचे नवे पोस्टर



१४" x १९", मराठी, रु. १० फक्त

हे पोस्टर स्त्रियांच्या 'अपघाती मृत्यू'बाबत आहे. पुरुषांचे अपघात रस्त्यावर तर स्त्रियांचे घरात भाजून झालेले. बायकांसाठी त्यांचे स्वतःचे घर हीच सगळ्यात मोठी धोक्याची जागा आहे! रस्त्यांवर अपघात होतात म्हणून रस्त्यांवरील नियम पालनाची सक्ती, रस्ते सुधार योजना, सुरक्षा व्यवस्था, तात्काळ वैद्यकीय मदत इ. गोष्टी आहेत त्या गरजेच्यादेखील आहेत. परंतु घरातील 'अपघातां'कडे हिंसा म्हणून पाहिलं जात नाही. हिंसामुक्त घर, प्रत्येक स्त्रीचा अधिकार हे मांडून कौटुंबिक हिंसाचारापासून महिलांचे संरक्षण कायद्याचा वापर करा असा संदेश दिला आहे. प्रतीसाठी तथापि ट्रस्टशी संपर्क साधा.

तथापि ट्रस्ट, ७७ टिमवि कॉलनी, मुकुंदनगर, पुणे ३११०३७

फोन : ०२० २४२६०२६४, २४२६७९०८ (tathapi@vsnl.com)

तथापिचा जिव्हाळा/अंक १५, जानेवारी - मार्च २००८

एच आय व्ही फ्लॅश कार्ड संच

फ्लॅश कार्ड (१२ चा संच)

१२.५" x ९.५", मराठी व

इंग्रजी, रु. २०० फक्त



इन्स्टिट्यूट ऑफ हेल्थ मॅनेजमेंट पाचोड, पुणे सेंटरने पुरुषांसोबत एच आय व्हीसंबंधी समुपदेशनासाठी **पुरुषांची एच आय व्हीची तपासणी का व कशी करायची?** (HIV Screening for Men

Why and When?) हा १२ फ्लॅशकार्डचा संच तयार केला आहे.

माहिती मराठी व इंग्रजीमध्ये दिली आहे. हा संच एका व्यक्तीसोबत किंवा गटासोबत समुपदेशनासाठी वापरता येतो. गटाच्या बौढकांमध्येही हा संच उपयोगी ठरेल. यातील कार्ड प्रकाशित करण्याआधी गटांसोबत वापरली आणि तपासली आहेत आणि संस्थेच्या कार्यक्रमांमध्ये सध्या ती वापरली जात आहेत. आयएचएमपीशी संपर्क साधा.

आयएचएमपी, सर्वे नं ३२/२/२ खराडी रोड, चंदननगर, पुणे १४

फोन : ०२० २५१२०८३३, ६४१००७९०; ईमेल : ihmp@vsnl.com

स्त्रियांवरील हिंसेला विरोध खाजगी डॉक्टरांचा सहभाग

शकुंतला भालेशव, तथापि ट्रस्ट पुणे

स्त्रियांवरील हिंसेचे प्रमाण रोजच वाढत आहे अर्थात, त्यामुळे होणाऱ्या मृत्यूचे प्रमाणदेखील वाढत आहे. हिंसेचे आरोग्यावर होणारे परिणाम पाहता स्त्रियांवरील हिंसा ही वैयक्तिक बाब नाही तर तो सार्वजनिक आरोग्याचा आणि समाजाचा प्रश्न आहे. आरोग्यसेवेचा विचार करता मुख्य भूमिका ही वैद्यकीय सेवा देणाऱ्या व्यक्तींची आहे असे आम्हाला वाटते. कारण हिंसा झाल्यानंतर उपचारासाठी स्त्रिया दवाखान्यात येतात. स्त्रियांकरीता दवाखाना/वैद्यकीय सेवा देणाऱ्या जागा सुरक्षित आणि विश्वासाच्यादेखील असतात.

गेल दोन वर्षे तथापि पुणे जिल्ह्यातील खाजगी व सरकारी वैद्यकीय व्यावसायिकांबरोबर स्त्रियांवरील हिंसा सार्वजनिक आरोग्याचा प्रश्न या विषयावर प्रशिक्षण व बैठका घेत आहे. खाजगी डॉक्टरांच्या ९ संघटनांसोबत अशा बैठका झाल्या. यातूनच काही इच्छुक डॉक्टरांनी हिंसेची नोंदणी आणि संदर्भ सेवेचे कामही सुरु केले. काही डॉक्टरांनी समुपदेशनाबद्दल जास्त माहिती घेण्याची इच्छा दर्शवली होती.

याच विचाराने तथापि ट्रस्ट व पुणे इंडियन मेडीकल असोसिएशन (आय. एम. ए.) यांच्या संयुक्त विद्यमाने पुणे जिल्ह्यातील खाजगी वैद्यकीय व्यावसायिकांसाठी १६ डिसेंबर २००७ रोजी 'हिंसापीडित स्त्रियांचे दवाखान्यामधील समुपदेशन' याविषयी एक दिवसीय प्रशिक्षण आयोजित करण्यात आले होते. पुणे शहरामध्ये स्त्रियांवरील हिंसेविषयी खाजगी डॉक्टरांसोबत अशा प्रकारचे हे पहिलेच प्रशिक्षण होते. या प्रशिक्षणासाठी पुणे शहर व जिल्ह्यातून एकूण ३३ डॉक्टर सहभागी होते. प्रशिक्षक म्हणून सेहत- दिलासाच्या समन्वयक संगिता रेगे, आणि डॉ. नगरकर, वैद्यकीय अधिकारी, भाभा हॉस्पिटल, मुंबई उपस्थित होते.

प्रशिक्षणामध्ये पुढील मुद्यांवर भर देण्यात आला.

१. कौटुंबिक हिंसाचारापासून महिलांचे संरक्षण कायद्याची माहिती.
२. समुपदेशन म्हणजे काय? समुपदेशन कधी, कसे, कुठे करावे?
३. दवाखान्यात आणि तातडीच्या आरोग्य सेवांमध्ये समुपदेशन कसे करावे ?
४. समुपदेशन करताना कोणत्या गोष्टी लक्षात ठेवाव्यात?
५. स्त्रियांवरील हिंसेच्या केसेसबाबत डॉक्टरांचे अनुभव: प्रत्यक्षातल्या अडचणी आणि वैद्यकीय नीतीच्या मुद्द्यांबाबत शंका/अडचणी

स्त्रियांवरील हिंसेसंदर्भात डॉक्टरांची भूमिका काय असावी त्याच्या शक्यता आणि मर्यादा या दोन्हीबाबत साधक बाधक चर्चा झाली. वैद्यकीय शिक्षणामध्ये या बाबीचा आणि हिंसेच्या नोंदणीचा समावेश करावा अशी सूचना करण्यात आली.

दिवसभराच्या प्रशिक्षणामध्ये चर्चा, गटचर्चा, प्रश्न, शंका, माहिती घेतल्यानंतर प्रशिणाच्या अखेरीस डॉक्टरांच्या प्रतिक्रिया अशा होत्या...

संवेदनशील डॉक्टर घडवणे गरजेचे आहे, अशा प्रकारचे प्रशिक्षण जास्तीत जास्त डॉक्टरांपर्यंत पोहचवावे, हिंसापीडित स्त्रियांना अशा प्रकारे मदत करण्याची संधी घेवू शकतो, वैद्यकीय सेवा देणाऱ्या व्यक्ती आणि स्वयंसेवी संस्थांनी एकत्रित यावे, डॉक्टरांच्या संघटनापातळीवर अशा प्रकारचे काम करू शकतो, गर्भलिंगनिदानाच्या विरोधातही काम करू शकतो.

पुण्यामध्ये दवाखाने, स्त्री संघटनांचे जाळे तयार झाल्यास हिंसापीडित स्त्रीला मदत करता येईल. त्या दृष्टीने कौटुंबिक हिंसाचारापासून महिलांचे संरक्षण कायद्यांतर्गत नियुक्त केलेल्या संरक्षण अधिकाऱ्यांची आणि सेवा देणाऱ्या संघटनांची माहिती डॉक्टरांपर्यंत पोचवण्याची जबाबदारी तथापिने घेतली. ■

PRINTED MATTER

बुक पोस्ट



प्रकाशक

तथापि ट्रस्ट

४२५ डी पी- ७७, टिमवि कॉलनी,

मुकुंद नगर, पुणे ४११०३७

दूरध्वनी : ०२० - २४२६०२६४; २४२६७९०८

Email: tathapi@tathapi.org

Website: www.tathapi.org

प्रति

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

जिव्हाळा देणगी वर्गणी: वार्षिक - रु. ३५, तीन वर्षासाठी - रु. १००

खाजगी वितरणासाठी