



'तथापि' चा

# जिव्हाळा

प्रिय साथी,

नुकत्याच लोकसभेच्या निवडणुका जाहीर झाल्या. परंतु तेच मुद्दे, तेच पक्ष आणि तीच परिस्थिती आपल्याला दिसते आहे. इंडिया शायनिंग किंवा भारत उदय म्हणत असताना भारतातील महिलांची स्थिती काय आहे? महाराष्ट्रातील निम्म्यापेक्षा जास्त बायकांना रक्तपांढरी आहे. आणि प्रत्येकी चार बायकांमधील एकीचं शरीरमान १८.५% पेक्षा कमी आहे म्हणजे जवळ जवळ त्या उपासमारीच्या रेषेवर आहेत. तसेच ६१% मुलींचे अल्पवयात म्हणजेच १८ वर्षांच्या आत लग्न झालेले दिसून येते. काही अभ्यास सांगतात, ५०% स्त्रियांना अंगावरून पांढरे जाण्याचा त्रास तर ग्रामीण भागातील ६२% स्त्रियांना योनीमार्गाला सूज असल्याचं आढळून येते. तसंच शेतमजूरी करणाऱ्या स्त्रियांमध्ये अंग बाहेर येण्याचे प्रमाण जास्त आढळून येते परंतु या विषयावर कोणताही अभ्यास झालेला नसल्याने आकडेवारी उपलब्ध नाही.

नुकताच ८ मार्च साजरा झाला. गेले १०० हून अधिक वर्ष आपण स्त्रियांनी दिलेल्या लढयाची आठवण म्हणून हा दिवस साजरा करतो. तेव्हा बायका कशासाठी लढा देत होत्या? सुधारित कामाचे तास, बालमजुरीवर बंदी, पुरेसे अन्न व शांती. महाराष्ट्रात ८ मार्च साजरा होत असताना वेगवेगळ्या संघटनांनी मांडलेल्या मागण्या जर पाहिल्या तर त्यात फारसा बदल झालेला दिसत नाही. अजूनही नोकऱ्या, कामावरची परिस्थिती, अन्न सुरक्षा, पाणी, बाल मजुरी व स्त्रियांवरील हिंसाचार याच आपल्या महत्वाच्या मागण्या राहिल्या आहेत.

आपण निवडून दिलेल्या नेत्यांना ही परिस्थिती माहिती आहे का? हे विषय निवडणुकीच्या जाहीरनाम्यात मांडण्यात आले आहेत का? कोणतेही सरकार आले तरी सरकारचा मुख्य उद्देश कुटुंब नियोजनच आहे. दहा वर्षांची कॉपर टी सरकारने आणली. आणि आता नॉरप्लॉन्ट व गर्भपाताच्या गोळ्या आणण्याचा सरकारचा विचार आहे. याचा स्त्रियांच्या शरीरावर काय परिणाम होईल हे समजून घेणे महत्वाचे आहे. जिव्हाळयाच्या या अंकात या विषयावर भर देण्यात आला आहे. त्यासोबतच काही पुरुष मित्रांची गर्भनिरोधनाबद्दलची मतंही दिली आहेत. ते आपल्याला सांगतात की, पुरुषांनीही गर्भनिरोधनाची जबाबदारी घ्यायला पाहिजे. त्यांची मतं पान ९ वर वाचा. पुरुषांचे सहकार्य घेऊन आपण पुढे जाऊ शकतो असे आपल्या मागोवातील लेखही सांगतो.

आपल्या आजूबाजूची सर्व परिस्थिती पाहता लवकरात लवकर बदल घडवून आणायचे असतील तर त्याचे उत्तर आहे राजकीय इच्छाशक्ती. नव्याने निवडून आलेल्या नेत्यांवर स्त्रियांच्या आरोग्यासंबंधीच्या जबाबदाऱ्या कशा सोपवता येतील याविषयी तुमच्या काही सूचना किंवा कल्पना असल्यास जिव्हाळयाला नक्की कळवा !

आपली, तथापि टीम

## अंतर्वंश

▶ मागीदा - घरकामात पुरुषांच्या सहभाग....	२	▶ गर्भनिरोधकांची शिकवण	८
▶ स्त्री गर्भनिरोधके ...	४	▶ राष्ट्रीय महिला कौष योजना	१०
▶ नेहमीचे आज्ञा.. जास्वंद	५	▶ माहितीच्या जगात...	११
▶ आठ मार्च आंतरराष्ट्रीय महिला दिवस	६	▶ गर्भनिरोधनाबाबत....	१२

## घरकामात पुरुषांचा सहभाग स्त्रियांवरील शारीरिक हिंसाचार घटण्यास मदत!

डॉ. नंदिता कपाडिया-कुंडू, शैलजा आबळकर - आय एच एम पी, पुणे

स्त्री गरोदर असताना आणि लहान बाळांची देखभाल करत असताना तिच्यावर शारीरिक हिंसा होण्याचे प्रमाण अधिक आहे. गरोदरपणातही १२ ते १४ तास स्त्रीला काम करावे लागते. घरातील कामाबरोबरच बाहेरचेही कामही अतिश्रमाचे असते या अवस्थेतही त्यांना ते करावे लागते. त्यासाठी मोठ्या प्रमाणात उष्माकांची (एनर्जी) आवश्यकता असते. परंतु जेमतेम जगण्यासाठी आवश्यक असणारे किमान पोषणही त्यांचे नसते आधीच कुपोषित अवस्थेपेक्षाही वाईट स्थिती पोषणाची असते.

आय एच एम पी ने केलेल्या संशोधनातून वरील परिस्थिती दिसून आली आहे. आय एच एम पी गेली २० वर्षे मराठवाड्यात आरोग्यावर काम करत आहे. घरकामामध्ये पुरुषांचा सहभाग आणि स्त्रियांवरील हिंसाचार यांचा परस्पर संबंध या विषयाचे संशोधन करताना स्त्रियांची अशी स्थिती दिसून आली.



गरोदरपण ही अतिशय नाजूक अवस्था असते. या काळात स्त्रीला पोटात वाढणाऱ्या गर्भाच्या शारीरिक गरजा भागवाव्या लागतात. या काळात एकतर अपुरा आहार, त्यातच

घरकाम आणि घराबाहेरही अतिश्रमाची काम अविश्रांतपणे करावी लागतात. 'गरोदरपणात कोन पन विश्रांती घेत नाय', वरुडी गावच्या शांताबाई सांगत होत्या. मंग घर कसं चालणार? हा प्रश्नही त्यांचाच! पुष्कळ बायकांनी सांगितलं की त्यांना गरोदरपणात खास काळजी, मदत किंवा आधार यापैकी काहीही मिळालं नव्हतं. त्यांच्यापैकी काहीजणींना तर पहाटे चार वाजल्यापासून ते रात्री नऊ वाजल्यापर्यंत बाळंतपणाची वेळ

येईपर्यंत अविश्रांतपणे घरात आणि शेतात काम कराव लागलं होतं.

घरकाम आणि मुलांच्या देखभालीसंबंधित कामाचा सर्व ताण स्त्रियांवरच असतो. बायकोचा दिवस नवऱ्यापेक्षा खूप लवकर सुरु होतो. त्यात तिला पाणी भरणे, घराची

स्वच्छता, स्वयंपाक, मुलांची देखभाल ही आणि अशी कितीतरी कामे करावी लागतात. दुर्दैवाची गोष्ट म्हणजे, हे सगळं करत असताना स्त्रीला शारीरिक आणि मानसिक हिंसा मुकाट्यानं सहन करावी लागते. अनेकदा नवऱ्यानं बायकोला मारण्याचं कारणही घरातलं एखादं काम व्यवस्थित झालेलं नसणं हे असतं. स्वयंपाक वेळेवर झाला नाही किंवा कपडे व्यवस्थित धुतले नाही, वगैरे.

स्त्रियांवर शारीरिक हिंसा होण्याचं प्रमाण हे गरोदरपण आणि बाळंतपणानंतरच्या पहिल्या काही वर्षात (लहान मुलांच्या देखभालाचा काळ) जास्त असतं हे विशेष लक्षात घेण्यासारखी गोष्ट आहे.

जवळ जवळ ३४% स्त्रियांनी ज्यांना तीन वर्षांच्या आतील मुले आहेत त्यांनी सांगितले की, मागील एक वर्षात त्यांना त्यांच्या नवऱ्याने मारले आहे. यावरून असे दिसून येते की, दर तीन महिलांमागे एक महिलेला गरोदरपण आणि बाळंतपणानंतरच्या तीन वर्षात मारहाण/ हिंसा होते. २२% महिला ज्यांना तीन वर्षांच्या पुढील मुलं आहेत त्यांनाही मागील एक वर्षांच्या काळात मारहाण झाली आहे. यावरून असे दिसून येते की आधीच मोठ्या प्रमाणावर तणावात जगणाऱ्या स्त्रियांवर आणखी तणाव पडत असतो.

पुरुषांच्या बायकांच्या कामाबद्दल काय दृष्टीकोन आहे? ते बायकांच्या कामातला काही वाटा उचलण्यास तयार आहेत का? इच्छा असूनही कोणत्या गोष्टी त्यांना परावृत्त करतात? संशोधनाच्या गुणात्मक आणि संख्यात्मक या दोन्ही पध्दतीचा वापर करून आय एच एम पी ने याबाबत अभ्यास केला आहे. बायकोच्या गरोदरपणात काय मदत केली होती हे विचारले असता, ६५% पुरुषांनी सांगितले की बायकोच्या गरोदरपणात पाणी आणि जळण आणण्याचे काम केले होते. केवळ ४% पुरुषांनी स्वयंपाक आणि झाडून घेण्यास मदत केली

होती. मुलांशी संबंधित व इतर घरकामात काय काम ते करू शकतात? यावर पुरुषांनी सांगितले की ते मुलांना शाळेत, दवाखान्यात, नेऊ शकतात. किराणा गिरणीतून पीठ, इत्यादी आणू शकतात. म्हणजे केवळ बाहेरच्या कामात त्यांना विशेष रस दिसतो. पुरुषांनी सांगितले की एकत्र कुटुंब असल्यामुळे ते इच्छा असूनही घरकामात मदत करू शकत नाहीत. तसेच बायल्या म्हणून नावं ठेवण्याच्या भीतीमुळे ते स्वयंपाक, झाडून घेणे, भांडी घासणे इ. कामे करत नाही. आनंदनगरच्या पुरुषांनी सांगितलं की त्याचं घरातील काम हे घरातील इतर सदस्यांच्या प्रतिक्रियेवर अवलंबून असते. या पुरुषांना केवळ बायकांची कामं याची स्पष्ट कल्पना होती. यात स्वयंपाक, झाडलोट, लहान मुलांची स्वच्छता आणि देखभाल, आजारी माणसाची सुश्रुषा या कामाचा अंतर्भाव त्यात होता.



आय एच एम पी ने नुकत्याच केलेल्या अभ्यासातून असे दिसून आले की जे पुरुष घरकामात मदत करतात त्यांच्यात बायकोला मारण्याचे प्रमाण कमी आहे. पुरुषांच्या घरकामातील सहभागाने स्त्रियांवरच्या कामाचा भार कमी होईल. एवढेच नव्हे तर त्यांचे शोषण व त्यांच्यावरील हिंसाही कमी होऊ शकते. लहान मुलांची देखभाल आणि घरकाम हे आवश्यक परंतु अवघड काम आहे. ते पुरुषांनी करण्यासाठी वृत्तीत बदल होणे गरजेचे आहे. त्यासाठी स्त्रियांनाही मुलांची देखभाल आणि घरकाम ही केवळ बायकांचीच कामं आहेत असं वाटता कामा नये. स्त्रियांचं जिणं सुखकर होण्यासाठी, त्यांच्यावरील ताण हलका करण्यासाठी घरकाम आणि लहान मुलांची देखभाल यात पुरुषांचा सहभाग महत्वाचा ठरणार आहे.

संदर्भ: Physical Abuse and It's Implication for the Reproductive Health of Women in Rural India, Dr.N. Kapadia-Kundu & G. Kulkarni 2004; RCH Social Assessment - IHMP1998.

चित्र: अनु, आय एच एम पी.

**स्त्री गर्भनिरोधके आणि सुरक्षितता, एक चर्चा - डॉ. मीना सद्गोपाल**

आठ मार्चच्या निमित्ताने या अंकात बहुचर्चित नॉरप्लांट, डेपो प्रोवेरा इ. धोकादायक गर्भनिरोधके व एकूणच सुरक्षित गर्भनिरोधन इत्यादी प्रश्नावर चर्चा करणार आहोत.

८ मार्चला जागतिक महिला दिन साजरा होत असतानाच स्त्रियांच्या आरोग्याविषयी धोक्याची ठरणारी एक बातमी ऐकायला मिळाली. मुंबईच्या जे.जे. रुग्णालयात एक एप्रिलपासून नॉरप्लांट या वादग्रस्त गर्भनिरोधकाचा वापर सुरु होत असल्याचे जाहीर झाले. गेली अनेक वर्षे सातत्याने नॉरप्लांटच्या शरीरावर होणाऱ्या धोक्याबाबत आवाज उठवूनही हे गर्भनिरोधक वापरायला सुरुवात होत आहे. त्याचसोबत गर्भपाताच्या मेफेप्रिस्टोनचा गोळ्यांचा वापरही सुरु झाला आहे. तसेच सरकारच्या कुटुंब कल्याण कार्यक्रमाखाली गर्भनिरोधक इंजेक्शन आणि दीर्घकाळ चालणारी संप्रेरक असलेली तांबीच्या वापराला सुरुवात होत आहे. याबाबत स्त्री चळवळीने वारंवार विरोध दर्शविला आहे. स्त्रियांच्या शरीरावर होणारे परिणाम, धोके लक्षात न घेता लोकसंख्या नियंत्रणाच्या नावाखाली अशा धोकादायक गर्भनिरोधक पद्धती बायकांवर लादल्या जात आहेत.

या पार्श्वभूमीवर परत एकदा गर्भनिरोधन आणि खास करून सुरक्षित व कुशल गर्भनिरोधनाच्या विषयावर विचार करणं गरजेचं झालं आहे. सुरक्षित व कुशल गर्भनिरोधन म्हणजेच आपल्याला किती मुलं हवीत, कधी हवीत, हवीत का नको या सर्वांचा विचार आणि मग त्यासाठी गर्भनिरोधन किंवा गर्भधारणा होऊ देणं. हा सर्वच स्त्री-पुरुषांच्या आयुष्यातला महत्वाचा भाग आहे. स्वाभाविकपणे यात स्त्रीची जितकी जबाबदारी असते तितकीच पुरुषाची.

गर्भनिरोधनाचा विचार करताना त्याची उपयुक्ततेप्रमाणेच त्या पद्धतीचे शरीरावर होणारे परिणाम आणि धोकेही लक्षात घेणं आवश्यक आहे. गर्भनिरोधक वापरताना शरीराच्या नैसर्गिक पाळीचक्रांशी आणि प्रक्रियांशी ते सुसंगत आहे का हे महत्वाचं ठरतं. सध्या वापरात असलेल्या संप्रेरक गोळ्या, इंजेक्शन आणि शरीरात कातडीखाली बसवायची साधनं ही गर्भनिरोधके शरीरातील संप्रेरकांची जागा घेऊन नैसर्गिक चक्र थांबवून टाकतात. कृत्रिम संप्रेरक स्त्री बीजांची निर्मिती होऊ देत नाहीत. अडथळा पद्धत म्हणून वापरल्या

जाणाऱ्या पद्धती तांबी, निरोध, डायफ्रॅम, शुक्राणुनाशक गोळ्या, जेली इ. नैसर्गिक चक्रांवर परिणाम करत नाहीत. त्या फक्त स्त्री व पुरुष बीजांचं मिलन होऊ देत नाहीत, गर्भधारणा होत नाही. सध्या सर्वात जास्त वापरली जाणारी नसबंदीची शस्त्रक्रिया ही नैसर्गिक अंडनिर्मितीवर परिणाम करत नाही. फक्त अंडनलिका बंद केल्याने स्त्री व पुरुष बीजांचं मिलन होऊ शकत नाही.

स्त्रिया आणि आरोग्याचा विचार करता शरीरावरील हक्काचा आणि नियंत्रणाचा मुद्दा महत्वाचा आहे. स्वतःच्या शरीरावर स्वतःचा हक्क आणि मग यातून शरीराबाबतचे, गर्भनिरोधन किंवा गर्भधारणेबाबत निर्णय घेणं ही स्वास्थ्यपूर्ण जीवनासाठी महत्वाची बाब आहे. स्त्री व पुरुष दोघांनी त्याबाबत जबाबदारी घेणं आणि सुरक्षित गर्भनिरोधक उपलब्ध असणं हा स्त्रियांचा अधिकार आहे. या अधिकाराचं रक्षण करणं हे सरकारचं कर्तव्य ठरतं. या विचारातून विवाहित, अविवाहित, मुलं असणाऱ्या, नको असणाऱ्या, नसणाऱ्या सर्व स्त्रियांना सुरक्षित गर्भनिरोधक उपलब्ध करून देणं ही सरकारची जबाबदारी ठरते. पण प्रत्यक्षात स्थिती काय आहे?

आपला प्रजनन व बाल आरोग्य कार्यक्रम हा खासकरून स्त्रियांच्या प्रजनन आरोग्यासाठी (लैंगिक नाही!) आखलेला आहे. तो स्त्रियांच्या अधिकारांच्या दृष्टीकोनातून नसून केवळ लोकसंख्येला आळा घालण्यासाठी आहे. हा सरकारी कार्यक्रम फक्त विवाहित आणि कुटुंबात राहणाऱ्या स्त्रियांचा विचार करतो. लोकसंख्या नियंत्रण हा कार्यक्रमाचा गाभा असल्याने साहजिकच सगळा भर टारगेट पूर्ण करण्यावर आणि त्यातही कायमस्वरूपी नसबंदी शस्त्रक्रियेवर असतो.

लोकसंख्या नियंत्रणासोबतच स्त्रिया आपल्या शरीराबद्दल, गर्भनिरोधनाबद्दल निर्णय घेऊ शकत नाहीत, पुरुष कधीच बदलणार नाहीत व मूल स्त्रीच्या शरीरात वाढतं त्यामुळे गर्भनिरोधनं ही तिची जबाबदारी हा समाजमान्य विचार या विचारातून बहुतांशी गर्भनिरोधकं स्त्रियांसाठी उपलब्ध होतात. तसेच नवनवीन संशोधन, गर्भनिरोधक पद्धती साधनं, त्याच्या स्त्रियांवरच्या चाचण्या आणि स्वतः नियंत्रण न ठेवता येण्यासारख्या नॉरप्लांट व डेपो प्रोवेरासारख्या संप्रेरक पद्धतींचा सरकारी कार्यक्रम शिरकाव हे सगळं घडतं.

तथापिचा जिव्हाळा, वर्ष १९-अंक २, एप्रिल २००४

## जास्वंद

जास्वंद हे फुलझाड आपल्या बहुतेकांच्या परिचयाचे आहे. थोडी काळजी घेतल्यास ते कुठल्याही मातीत उगवू शकते. याला विविध रंगाची फुले असतात. बहुतांशी यातील गर्द लाल व पांढऱ्या रंगाची फुले असणारी झाडं औषधासाठी वापरतात. याची पाने गडद हिरव्या रंगाची असून शेंड्याकडे कातरलेली असतात.

### गुणधर्म

फुले- थंडावा देणारी, दाह कमी करणारी, पाळी नियमन करणारी, चोंदलेले नाक मोकळे करणारी.

पाने- दाह कमी करणे, इस्ट्रोजनयुक्त, सारक, खाज कमी करणारी.

उपचार-

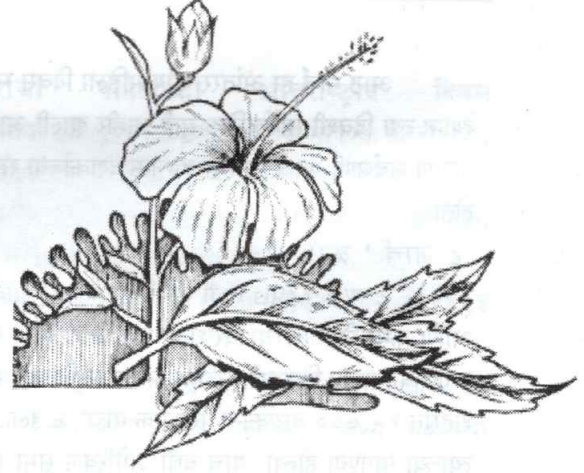
### १. अंगावरून पांढरे जाणे, अतिरिक्त रक्तस्त्राव

साहित्य- ताजी फुले/ सुकवलेल्या फुलांची भुकटी

पध्दत- चार ताजी फुले रोजच्या रोज वाटून सकाळी व संध्याकाळी (पाळीच्या सात दिवसात) घ्यावी किंवा फुले सावलीत सुकवून त्याची भुकटी करावी. दिवसातून २ वेळा एक चमचा भुकटी याप्रमाणे घ्यावी.

### २. पाळीत दुखणे व अंगावरून पांढरे जाणे

साहित्य - जास्वंदीचे पांढरे फुलं, त्याच झाडाचा चार इंच खोडाचा तुकडा, मुठभर पाने व दोन चमचे जिरे.



पध्दत- हे सर्व एकत्रित एकजीव होईपर्यंत बारीक वाटावे.

औषध घेण्याची पध्दत - हे औषध पाळीच्या पहिल्या दिवसापासून ते तिसऱ्या दिवसापर्यंत घ्यावे. वरील मिश्रणाचे तीन भाग करावे. यातील एक एक भाग जेवणाआधी सकाळ, दुपार, संध्याकाळी ताज्या दुधात मिसळून घ्यावा. हे उपचार पुढील दोन पाळीचक्रातही करावेत.

### ३. संडासातून रक्त जाणे

साहित्य- फुले

पध्दत- फुले बारीक कुटून त्याचा लेप तयार करावा. तो तुपात तळून चहाचे दोन चमचे लेप रोज सकाळ-संध्याकाळ बरे वाटेपर्यंत घ्यावे.

### ४. बाहय जखम, व्रणावर

फुले वाटून जखमेवर लावल्यास आराम पडतो.

संदर्भ - आदिवासी दवादारु, संकलन-मारुताई डिसूझा, सोशल सेंटर, अहमदनगर १९९८; Plants that heal- Dr. J.C.Kurian; Touch Me, Touch Me Not - Shodhini 1997, Women's Plants and Healing

### जास्वंदकंद

इस्ट्रोजन कमी झाल्यास जास्वंदीचा वापर केला जातो. जास्वंदकंदाचा टॉनिक सारखाही उपयोग होऊ शकतो.

साहित्य - पराग व पाने काढलेल्या जास्वंदीच्या फुलाच्या पाकळ्या, गूळ, काचेची बरणी.

कृति - जास्वंदाच्या फुलाच्या पाकळ्या वेगळ्या कराव्यात. त्या धुवून घ्याव्यात. काचेची एक स्वच्छ, कोरडी बरणी घ्यावी. त्यामध्ये तळात पहिला गुळाचा थर मग त्यावर पाकळ्यांचा थर अशापध्दतीने थर द्यावेत. बाटलीत शेवटचा थर गुळाचा असावा. ही बाटली ४० दिवस उन्हात ठेवावी. हे कंद टॉनिकसारखे वर्षभर वापरता येते.

संदर्भ: महाराष्ट्र वाह! प्रशिक्षण अहवाल १९९९-२०००

आठ मार्च हा आंतरराष्ट्रीय महिला दिवस म्हणून जगभरातल्या स्त्री संघटना व संयुक्त राष्ट्रसंघातही साजरा केला जातो. काही देशात त्या दिवशी सार्वजनिक सुट्टी जाहीर झाली आहे. जात, वर्ण, वंश भाषा, आर्थिक, राजकीय मतभेदांच्या भिंती ओलांडून जेव्हा आपण सर्वजणी एकत्र येतो तेव्हा नऊ दशकांच्या समानता, न्याय, शांती आणि विकासासाठी दिलेल्या लढ्याच्या स्मृती परत जाग्या होतात.

'८ मार्च' का?

८ मार्च १८५७ रोजी अमेरिकेतल्या न्यू यार्क शहरातील गिरणी कामगार स्त्रियांनी गिरण्यामधलं अमानवी, निकृष्ट वातावरण आणि कमी रोजगाराच्या विरोधात धरणं धरलं. पोलिसांनी त्यांचा प्रतिकार मोडून काढला. दोन वर्षांनी परत मार्चमध्ये स्वतःच्या रक्षणासाठी आणि कामाच्या ठिकाणी मूलभूत अधिकार मिळण्यासाठी या बायकांनी पहिली कामगार संघटना उभारली. ८ मार्च १९०८ रोजी न्यूयॉर्क शहरात १५,००० बायकांनी परत एक मोर्चा काढला. कामाचे तास कमी, चांगला पगार, मतदानाचा हक्क आणि बालमजुरीवर बंदी या त्यांच्या मागण्या होत्या. याच वर्षी अमेरिकन समाजवादी पार्टीने फेब्रुवारी महिन्यातील शेवटचा रविवार राष्ट्रीय महिला दिवस म्हणून घोषित केला.

त्यानंतर जगाच्या वेगवेगळ्या भागात महिला दिन कसा साजरा झाला त्याची झलक ...

१९०९ - २८ फेब्रुवारी १९०९ रोजी अमेरिकेत अनेक ठिकाणी पहिला महिला दिन साजरा

१९१० - डेन्मार्कमधील कोपनहेगन शहरात सोशलिस्ट इंटरनॅशनल या परिषदेत आंतर-राष्ट्रीय महिला दिवस असावा असा प्रस्ताव मान्य. गिरणी कामगाराच्या संपाचा स्मृतीदिनाचा प्रस्ताव पुढे ठेवला. १७ देशांच्या १०० स्त्री प्रतिनिधींनी एकमताने प्रस्ताव मंजूर केला.



युक्रांदच्या वतीने ६०० महिलांचा १५ विविध मागण्यांकरिता कलेक्टर ऑफिसवर मोर्चा काढण्यात आला. त्याअगोदर भरलेल्या मेळाव्याशी बोलताना छात्र युवा संघर्ष वाहिनी आणि श्रमिक मुक्ती मोर्चाच्या कार्यकर्त्या अरुणा तिवारींनी धर्मांध आणि जातीअंध शक्तीविरुद्ध सर्व जातीधर्मातील स्त्रियांनी संघटित होऊन लढा करावा असं आवाहन केलं. मोर्चाच्या शिष्टमंडलाने निवासी जिल्हाधिकाऱ्यांना मागण्यांचे निवेदन दिले. यावर लवकरात लवकर विचार करून कारवाई करण्याचं आश्वासन मिळालं. युक्रांद साताऱ्याच्या अध्यक्ष शैला जाधव आणि कैलास जाधव यांनी कार्यक्रमासाठी परिश्रम घेतले. अँड. वर्षा देशपांडे, महाराष्ट्र युक्रांद



आठवले कॉलेज ऑफ सोशल वर्क, भंडारा येथे आयोजित करण्यात आला. क्रांतिज्योती सावित्रीबाई फुले यांचे प्रतिमेचे पूजन करून उद्घाटन करण्यात आले. विद्यार्थिनींनी गोंडी स्वागत गीताने स्वागत केले. भंडारा परिसरातील गावोगावच्या बचत गटाच्या महिला बहुसंख्येने उपस्थित होत्या. नवनीत चेतना मंडळ द्वारा बचत गटावर लिखित दोन पुस्तकांचे यावेळी प्रकाशन करण्यात आले.

नवनीत चेतना मंडळ, भंडारा

इतरही काही संस्थांन

आपापल्या भागात महिला मेळावा भरवून आर्थिक स्वावलंबन, बचत शक्ती, हिंसा आणि आरोग्याच्या विषयावर कार्यक्रम घेण्यात आले. आदिवासी, दलित आणि वंचित समूहाच्या स्त्रियांसोबत स्वासकरून कार्यक्रम घेण्यात आले.



# राष्ट्रीय महिला दिवस

१९११- कोपनहेगनच्या निर्णयाप्रमाणे १९ मार्च रोजी पहिल्यांदा आंतरराष्ट्रीय दिवस ऑस्ट्रिया, डेन्मार्क, जर्मनी आणि स्वित्झर्लंडमध्ये साजरा झाला. १० लाखाहून अधिक स्त्री-पुरुष सहभागी. त्यांच्या मागण्या मतदानाचा, सार्वजनिक पद भूषवण्याचा तसंच कामाचा, व्यावसायिक प्रशिक्षणाचा हक्क आणि कामाच्या ठिकाणी भेदभाव थांबवला जावा.

यानंतर एक आठवड्यात न्यूयॉर्क शहरात Triangle Fire च्या दुर्दैवी घटनेत अनेक महिला कामगार मरण पावल्या. या घटनेचे अमेरिकेच्या कामगार कायद्यावर तीव्र पडसाद उमटले आणि पुढील महिला दिनी कामाच्या वातावरणाबाबत प्रश्न उठवले गेले.

१९१३-१९१४ - पहिल्या जागतिक महायुद्धाच्या तोंडावर घडत असलेल्या शांतता चळवळीचा भाग म्हणून रशियन बायकांनी १९१३ फेब्रुवारीच्या शेवटच्या रविवारी त्यांचा पहिला आंतरराष्ट्रीय महिला दिवस साजरा केला.

१९१७ - विश्वयुद्धात सुमारे २० लाखाहून जास्त रशियन सैनिक मारले गेले आणि मग फेब्रुवारीच्या शेवटच्या रविवारी रशियन बायकांनी रोटी व शांततेसाठी बंद पुकारला. चार दिवसांनी अन्यायी राजवटीला माघार घ्यावी लागली आणि प्रभारी सरकारनी बायकांना मतदानाचा हक्क मान्य केला. हा ऐतिहासिक रविवार होता २३ फेब्रुवारी.

या सुरुवातीच्या वर्षांनंतर आंतरराष्ट्रीय महिला दिवस सर्वच देशातील बायकांसाठी आपल्या मागण्या आणि मतं मांडायचं एक व्यापक व्यासपीठ बनला आहे. सामान्य बायकांनी दाखवलेलं असामान्य धाडस, चिकाटी आणि बायकांच्या हक्कांच्या लढाईतलं त्यांचं योगदान या सर्वांनाच आपल्या सगळ्यांचा सलाम!



या संस्थांची नावे पुढीलप्रमाणे -

संवाद, चिपळूण

आदर्श महिला उद्योग, लातूर

महात्मा गांधी लोक सेवा संघ,

बुलढाणा

अर्वाड संस्था, चंद्रपूर

अस्मिता संस्था, यवतमाळ

स्वामी विवेकानंद मेडिकल मिशन,

रु

पेण तालुक्यातील स्वारपाडा (ठाकरपाडा)

येथे महिला मेळाव्याचे आयोजन केले होते. पिण्याच्या

पाण्यासाठी होणारी भटकंती थांबविण्यासाठी हेटवणे

धरणाचे पाणी पोहचवण्यासाठी प्रयत्न करीन असे आ.

मोहन पाटील म्हणाले. अॅड. ऋजुता कुलकर्णी यांनी महिला

विषयक कायद्यावर व समाजवादी महिला सभेच्या पुष्पाताई

रोडे यांनी कौटुंबिक सल्ला केंद्र या विषयी माहिती

सांगितली.

पेण व पनवेल तालुक्यातील सहा महिला मंडळाचा उत्कृष्ट

कामगिरीसाठी सन्मान करण्यात आला. मेळाव्याला सुमारे

८०० महिला उपस्थित होत्या.

युसुक मेहेरअली सेंटर, रायगड

सडक अर्जुनी तालुक्यातील स्वाडीपार

गावी महिला मेळावा आयोजित करण्यात आला.

या गावाचं वैशिष्ट्य म्हणजे तिथे महिला आणि

पुरुषांचा विरोध मोडून काढून कार्यकर्त्या गोदाबाई

बन्सोड यांनी पहिल्या बचत गटाची स्थापना केली

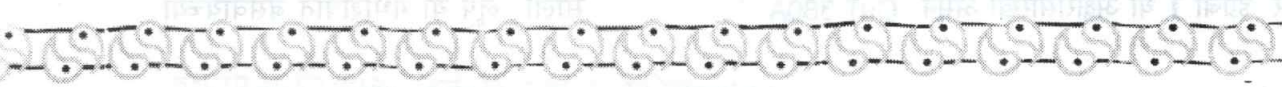
आणि आता तिथे एकूण १२५ महिलांची संघटना

बांधणी झाली आहे. मेळावा १६ मार्चरोजी साजरा

झाला आणि

एकूण ७०० महिला उपस्थित होत्या.

ग्रामीण युवा प्रागतिक मंडळ, भंडारा



गर्भनिरोधकांची ओळख - भाग एक: तांबी

साधारणतः दीड वर्षापूर्वी सनाबीनी तांबी बसवली होती. तिला झोटीपोंटात वेदना द्यायला लागल्या. हाताला एक गौळाजाणवत होता. तिला ताप येऊ लागला आणि अंगावरून वाईट वासाचा स्राव जायला लागला. डॉक्टरनी सनाबीची तांबी काढल्यावर सुमारे अर्धा लिटर पू बाहेर आला. ही जंतूलागण गर्भाशयातून अंडनलिकांद्वारे कंठरेच्या पोकळीत पसरली होती. पूर्ण औषोधी-पचारानंतर सनाबीला बरे वाटले. मात्र डॉक्टरांनी यापुढे तिला मूल होऊ शकणार नाही असां सांगितलं.

मंदाची पाकी चुकून तीन आठवडे झालेत. गेल्या वर्षीच ती तांबी काढून आली होती. एक दिवस जडकाम करताना तिला पोंटात काहीतरी लक्कन हलल्यासारखं झालं. जास्तच अशक्तपणा जाणवला आणि ती झोपून राहिली. गावातील आरोग्य साथी हरीबाईच्या लक्षात आलं की मंदाला दिवस गेलेत. तिची जीभ आणि नखं फिकट झाली होती, नाडीचे ठीके वेगात होत. ही रक्त अचानक कमी झाल्याची लक्षणं होती. शरीरात आत कुठेतरी रक्तस्राव होतोय. मंदाचा गर्भ गर्भाशयाऐवजी चुकीच्या जागी म्हणजे अंडनकीत रुजल्यानं नकी फुटून रक्तस्राव होत असणार. वेळ न देवता मंदाला लगेचच दवाखान्यात हलवतं गेलं. तिच्यावर शस्त्रक्रिया करण्यात आली आणि मंदा वाचली.

मुन्नीबाईने पहिल्या बाळंतपणानंतर तांबी बसवली. तांबी भरूनही एक वर्षाच्या आत ती दुसऱ्यांदा गर्भोद्धर राहिली. तिला काही त्रास झाला नाही. मुलाचा जन्म झाला आणि त्याच्यासोबत तांबीही बाहेर आली!

या गोष्टी म्हणजे बायकांचे स्वतःचे जिवंत अनुभव आहेत. आणि तेही एकाच गोष्टीबाबतचे. ओळखलीत? बायकांचे हे अनुभव आहेत तांबीबद्दल. तुम्ही म्हणाल सगळ्यांना काय असं होत नाही. खरंय. अनेक बायकांना तांबीचा काही त्रास होत नाही. पण अनेकींना होतोही. या वादात जाण्याआधी आपण ही 'तांबी' काय चीज आहे ते पाहू.

तांबी किंवा 'कॉपर-टी' हे गर्भाशयात बसवायचं गर्भनिरोधक आहे. तिच्यामुळे गर्भाशयात अंडे (स्त्री बीज) व शुक्राणू (पुरुष बीज) यांच्या मिलनात अडथळा येतो अथवा मिलन झालेच तर फलित गर्भपेशी गर्भाशयाच्या भिंतीवर रुजू शकत नाही. तिचा आकार इंग्रजी T या अक्षरासारखा असून

लवचिक प्लास्टीकपासून बनवली आहे. दांडीला आणि वरच्या आडव्या बाजूंना तांब्याची पातळ तार गुंडाळलेली असते. एका प्लास्टिक नळीद्वारे ती गर्भाशयात बसवली जाते. तिच्या टोकाला असणारा नायलॉनचा दोरा योनीमार्गात सोडला जातो.



तांबी आत नीट बसली का हे तपासण्यासाठी व ती काढण्यासाठी दोऱ्यांचा उपयोग होतो. विशेषतः ज्या स्त्रियांना लहान मुलं आहेत, त्यांच्यासाठी तांबी हा पाळणा लांबवण्याचा एक महत्त्वाचा पर्याय आहे.

गर्भाशयात बसवायच्या साधनांचा शोध सुमारे १०० वर्षापूर्वी लागला. तेव्हापासून त्यांच्या आकारात आणि स्वरूपात खूप फरक झाले आहेत. आपल्या देशामध्ये १९६५ साली लूप या गर्भाशयात बसवायच्या



**त्रास**

१. ओटीपोटात दुखणे - गर्भाशयाच्या आकुंचनामुळे
२. पाळी चक्राची लांबी व रक्तस्त्रावाचे प्रमाण वाढणे.
३. तांबी पडून जाणे
४. योनीमार्गातील आणि ग्रीवेतील स्रावात वाढ
५. गरोदरपण

**धोके**

१. गर्भाशयाला भोक पडणे/छेद जाणे - तांबी बसवताना
  २. प्रजननमार्गाची जंतुलागण, ओटीपोट दाह - (सनाबीची गोष्ट)
  ३. गंभीर रक्तपांढरी
  ३. अंडनलिकेत गर्भ रूजणे (मंदाची गोष्ट).
- तांबी वापरणाऱ्या स्त्रियांमध्ये हे प्रमाण ३ ते ४% आढळते. (३० स्त्रियांमागे एक) न वापरणाऱ्यांमध्ये हेच प्रमाण ०.८% इतके (दर २१५ स्त्रियांमागे एक) आढळते.

साधनाचा वापर सुरु झाला. लूपला फारसा प्रतिसाद मिळाला नाही. सत्तरीच्या मध्यावर तांबी वापरायला सुरुवात झाली. त्यानंतरही लोकसंख्या नियंत्रणावर भर असल्याने बायकांच्या तक्रारींकडे लक्ष दिलं गेलं नाही. ही तांबी दोन किंवा तीन वर्षांसाठी बसवण्यात येत असे. अगदी अलिकडेपर्यंत ही तांबी वापरात होती. पण आता २००२ पासून सरकारच्या कुटुंब नियोजन कार्यक्रमांमध्ये नवीन (CuT 380A) ही १० वर्ष चालणारी तांबी वापरण्यात येत आहे. ज्यांना नसबंदी करायची नाहीये अशा तिशीनंतरच्या बायकाहा ही वपरता येईल. पण याची साधी माहितीही बायकांना दिली गेलेली नाही.

योनीमार्गात दाह (सूज), गरोदरपणाची शक्यता असल्यास, योनीमार्गातून अनैसर्गिक रक्तस्त्राव, ग्रीवेचा कर्करोग किंवा तांब्याची अॅलर्जी असल्यास तांबी बसवणं धोकादायक आहे. शरीराची पूर्ण तपासणी झाल्यानंतर तांबी मानवेल का याचा विचार करूनच तांबी बसवायला हवी.

आता तुम्हाला परत मगाचाच प्रश्न पडेल की इतका सगळा धोका असताना तांबी कशासाठी बसवायची?

याचं उत्तर शोधण्यासाठी आपल्याला एकूणच बायकांचं स्थान आणि त्यांच्या मताला किती महत्त्व दिलं जातं, हे लक्षात घ्यायला लागेल. आरोग्याच्या दृष्टीकोनातून स्त्रियांना सुरक्षित गर्भनिरोधकं मिळणं हा त्यांचा अधिकार आहे. खरं पाहता सुपीकता जागृती किंवा मासिक चक्रातील सुपीक काळ ओळखून तेव्हा अडथळा पद्धती वापरणं, पुरुषांनी निरोधका वापर करणं किंवा शस्त्रक्रिया करून घेणं ह्या सर्वात जास्त सुरक्षित गर्भनिरोधक पद्धती आहेत. पण किती पुरुष ह्यासाठी आपणहून तयार होतात आणि किती बायकांना ह्याची शाश्वती आहे? या सर्व बाबींचा विचार करता स्त्रियांना स्वतः नियंत्रण करता येणारी गर्भनिरोधकं उपलब्ध असणं महत्त्वाचं आहे. तांबी हा सध्या उपलब्ध असणारा पर्याय आहे. त्यामुळे तो जास्तीत जास्त सुरक्षितरित्या वापराला जाईल आणि त्याचे दुष्परिणाम टाळण्यासाठी योग्य ती काळजी घेतली जाईल याकडे लक्ष देणं गरजेचं आहे.

तांबी बसवायच्या आधी आपल्या प्रकृतीला ती बसवणे योग्य आहे की नाही याची पडताळणी आवश्यक आहे. यासाठी आरोग्य कार्यकर्त्यांनी आपल्याला काही प्रश्न विचारणे आवश्यक असते. उदा: सध्या काही आजार आहे का? या आधी होता का? प्रजनन मार्गाची जंतुलागण झाली होती का? पाळीत अनियमित रक्तस्त्राव होतो का? तांबी वापरातील धोका टाळण्यासाठी ही माहिती आवश्यक असल्याने आपणही खरी माहिती घ्यायला हवी. मग आपले शरीर, गर्भाशय, योनीमार्गाची आतून तपासणी व्हायला हवी. जर काही जंतुलागण असेल तर तांबी बसवायच्या आधी त्यावर उपचार करणे आवश्यक आहे.

तांबी किंवा कुठलंही गर्भनिरोधक बसवताना काळजी घेणं महत्त्वाचं आहेच. पण ते बाईच्या शरीरासाठी सुरक्षित असणं त्याहून महत्त्वाचं आहे. जिव्हाळ्याच्या पुढच्या अंकात इतर काही उपयोगी गर्भनिरोधक पद्धतींबाबत आपण माहिती घेणार आहोत. आरोग्य कार्यकर्ते म्हणून ही माहिती तुम्हाला कशी वाटते ते जरूर कळवा.

## महिला आर्थिक विकास महामंडळ (माविम)

महिला आर्थिक विकास महामंडळाची स्थापना दिनांक २४ फेब्रुवारी १९७५ रोजी झाली. माविमचा मुख्य उद्देश महिलांच्या सुम गुणांना वाव देऊन त्यांच्या क्षमता वाढविणे, महिलांना संघटित करून त्यांच्या उद्योजकीय जाणिवा विकसित करणे, अद्ययावत प्रशिक्षण देणे, रोजगाराच्या संधी व बाजारपेठ यांची सांगड घालून देणे व आधारभूत सेवेच्या मदतीने महिलांना आत्मनिर्भरतेच्या दिशेने वाटचाल करण्यास प्रवृत्त करणे हा आहे. राज्यातील महिला विकासाच्या सर्व योजना राबविण्यासाठी माविमला शिखर संस्था म्हणून घोषित करण्यात आले आहे. माविमतर्फे अनेक योजना राबवल्या जातात. त्यापैकी राष्ट्रीय महिला कोष योजनेची माहिती या अंकात आपण घेऊया.

### राष्ट्रीय महिला कोष योजना

**उद्दिष्ट व वक्रकप:** गरीब व अप्रशिक्षित महिलांना त्यांच्या सोयीनुसार कमी दरात कर्ज उपलब्ध करून देणे.

ग्रामीण क्षेत्रात महिलांना कच्चा माल खरेदी इत्यादी लहान बाबींसाठी कर्ज घेण्याकरता खाजगी सावकाराकडे जावे लागते व जास्त व्याज द्यावे लागते. या महिलांना कर्जे देण्यासाठी राष्ट्रीय महिला कोष स्थापन करण्यात आला आहे. या कोषामार्फत स्वयंसेवी संस्थाना दर साल ८ टक्के व्याजावर कर्ज दिले जाते. हे कर्ज ६ ते १५ महिन्यांसाठी प्रति लाभार्थी रु. २५००/- व २ ते ५ वर्षांसाठी प्रति लाभार्थी रु. ५०००/- असे दिले जाते. स्वयंसेवी संस्था ही रक्कम ग्रामीण भागातील महिलांना १२ टक्के व्याजापर्यंत कर्ज म्हणून देऊ शकतात.

कर्ज देताना शक्यतो अशा महिलांच्या गटांना कर्ज दिले जाते की, ज्यांनी स्वतःचा अल्पबचत गट निर्माण केलेला आहे. कर्जाच्या परतफेडीसाठी महिला गटांच्या सदस्या एकमेकांवर दबाव आणतात अशी अपेक्षा आहे. सदर बचत गट साप्ताहिक किंवा मासिक सभा घेऊन प्रत्येक

महिलेकडून ठराविक रकमेची बचत करून घेतात. सदर रक्कम महिलांना त्यांच्या गरजांसाठी कर्ज स्वरूपात वाटप केले जाते व योजनेखाली मदत घेण्यासाठी इच्छुक संस्था राष्ट्रीय महिला कोष यांच्याकडे सरळ अर्ज करू शकतात.

**अटी व शर्ती:** ज्या गटांना कर्ज वाटप करण्याचा किमान ३ वर्षांचा अनुभव आहे व ज्यांचे कर्ज परतफेडीचे प्रमाण किमान ९० टक्के आहे अशा स्वयंसेवी संस्थांची निवड केली जाते. या योजनेखाली कागदोपत्री व्यवहार कमीत कमी ठेवण्यात आला आहे. तसेच कर्ज घेण्यासाठी तारणाची आवश्यकता नसते. एका गावच्या ५ ते २० महिलांच्या बचत गटांना अशा प्रकारचे कर्ज देण्यात येते.

**अं प र्क**  
कार्यकारी संचालक, राष्ट्रीय महिला कोष,  
महिला व बाल कल्याण विभाग,  
रुम नं. ६४१ शास्त्री भवन, नवी दिल्ली ११० ००१.  
संदर्भ - महिला व बाल विकास विभाग, महाराष्ट्र शासन, मुंबई - महिला व बाल विकास धोरण आणि निर्णय - यशवंतराव चव्हाण विकास प्रशासन प्रबोधिनी, पुणे

पान चावकून ...

स्त्रियांच्या हक्कांच्या दृष्टीकोनातून आणि समानतेशी असणाऱ्या बांधिलकीतून विचार करता आधी उल्लेख केलेल्या सर्व पद्धतीहून वेगळी आणि शरीराशी मैत्रीशील अशी गर्भनिरोधन पद्धती म्हणजे सुपीकता जाणीव जागृती किंवा प्रजनन जागृकता. स्त्री व पुरुषांनी आपापल्या जोडीदाराची लैंगिकता व सुपीकता ओळखणं, स्त्रीच्या मासिक पाळी चक्रातील सुपीक काळ ओळखणं व तेव्हा वापरावयाच्या पद्धतीबाबत निर्णय घेणं यावर ही पद्धत आधारित आहे. ही पद्धत शरीराशी मैत्री करण्यावर भर देत असल्याने ती फक्त गर्भनिरोधन पद्धती नसून एक विचारपद्धती बनते.

ती गर्भधारणेसाठीही वापरता येऊ शकते. पाळीच्या चक्रातील अनैसर्गिक बदल, दिवस गेले आहेत का? हे समजून घेण्यासाठी व शरीर साक्षर होण्यासाठी ही जाणीव जागृती आवश्यक आहे. ही कौशल्य शिकण्यासाठी सर्वात महत्वाची गोष्ट म्हणजे समानतेच्या तत्वावर आधारित नातं.

एकमेकांची स्वातंत्र्य आणि शरीरावरचा अधिकार याची जाण असलेले परस्परसंबंध अतिशय आवश्यक आहेत. एकमेकांसाठी काय सुरक्षित, काय धोक्याचं आहे हे समजून घेऊन निर्णय घेतले तरच ते खऱ्या अर्थाने सुरक्षित व कुशल गर्भनिरोधन ठरेल.

सामाजिक आरोग्य संशोधन संस्था

आजार-उपचार या पलिकडे जाऊन आरोग्यसेवा संकल्पनेचे व्याप्त स्वरूप समाजापुढे आणणे या ध्येयातून १९७५ साली संस्थेची स्थापना झाली. अर्थातच लोकांचे व खास करून समाजातील दुर्लक्षित घटकांचे म्हणजेच स्त्रिया व मुलांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी आरोग्याचा सर्वकष दृष्टीकोनातून अभ्यास हा कामाचा गाभा राहिला.

सर्वांसाठी आरोग्य ही संकल्पना प्रत्यक्षात आणताना विविध पातळीवर अडचणी येतात. या संदर्भात प्रत्यक्ष प्रकल्पाद्वारे गावपातळीवर संस्थेचे संशोधन चालू आहे. देशाच्या सामाजिक, आर्थिक व सांस्कृतिक ढाचा लक्षात घेऊन आरोग्यसेवेची एक नवी पध्दत विकसित करण्याचा

संस्थेचा प्रयत्न आहे. याद्वारे सर्वसामान्यांना परवडेल अशी चांगली आरोग्यसेवा निर्माण होण्यासाठी सर्व पातळ्यांवर जागृती करणे व सरकारच्या आरोग्य धोरणावर परिणाम करण्याचा उद्देश आहे.

भारतात ८०% आजार गरीबीशी निगडित आहेत. चांगल्या आरोग्यासाठी सामाजिक-आर्थिक स्तरावर सकारात्मक बदल आवश्यक असून लोकं तो घडवून आणू शकतात यावर विश्वास आहे. म्हणूनच खास करून गावपातळीवर आरोग्याबाबत सहभागी प्रशिक्षण, माहितीचा प्रसार अशा विविध माध्यमातून संस्था लोकांभीमुख आरोग्य चळवळ उभारायचा प्रयत्न करते.

संस्थेची मराठीतील प्रकाशने-

- आरोग्यपूर्ण महिला सशक्तीकरणाकडे... ग्रामस्तरीय प्रशिक्षण पुस्तिका - रू. १००/-
- आरोग्यपूर्ण महिला सशक्तीकरणाकडे... जिल्हास्तरीय प्रशिक्षण पुस्तिका - रू. १००/-
- आयुषी तांत्रिक विभाग - रू. १५०/- (१९९४ ते १९९७ काळातील आयुषी मासिकातील आरोग्याबाबतच्या तांत्रिक माहितीचे एकत्रित संकलन)
- दिशा - रू. २००/- (स्त्री आरोग्याचे प्रश्न व स्त्री आरोग्य कार्यकर्त्यांना येणाऱ्या समस्यांची चर्चा करणारे पुस्तक)
- दुवा - रू. १२५/- (आजाराची लक्षणे, निदान व उपचारांबाबतचे माहिती पुस्तक)
- माध्यम - रू. १००/- (आरोग्य प्रशिक्षणात संवाद कौशल्यांबाबतचे मॅन्युअल)
- रानजाई - रू. १००/- (पाणी, अन्न, पंचायतीराज, ग्रामीण बँक... संदर्भात महिलांची भूमिका, परिंचे खोऱ्यातील प्रकल्पाच्या अनुभवांवर आधारित पुस्तिका)



संपर्कासाठी पत्ता

सामाजिक आरोग्य संशोधन संस्था, ३/४ त्रिमीती ब, ८५ आनंद पार्क, औंध, पुणे - ४११००७

प्रक्रिया नोंद कशी करावी?... दुसरी आवृत्ती उपलब्ध

प्रक्रिया नोंद कशी करावी? या पुस्तिकेची प्रथम आवृत्ती २००१ साली छापण्यात आली. त्याला प्रचंड प्रतिसाद मिळाला. यावर आधारित लेखनकौशल्य कार्यशाळा घेण्यात आल्या. या कार्यशाळांमधून पुढे आलेले प्रश्न आणि वाचकांच्या प्रतिक्रिया यावर आधारित पुस्तकांच्या दुसऱ्या

आवृत्तीची निर्मिती करण्यात आली. नवीन आवृत्तीत प्रक्रिया नोंदणीचे निर्देशांक, विविध प्रकारचे अहवाल याची सखोल चर्चा करण्यात आली आहे. कार्यकर्त्यांपासून संस्थाचालकांपर्यंत सर्वांना ही पुस्तिका उपयुक्त ठरेल असा आम्हाला विश्वास आहे. किंमत १०/-रु.

प्रतीसाठी तथापिला संपर्क करावा.

## गर्भनिरोधनाबाबत पुरुषांचं काय म्हणणं आहे?

आम्ही काही पुरुष मित्रांना गर्भनिरोधनाबाबत त्यांचे विचार काय आहेत आणि त्यांना काय माहित आहे हे विचारलं होतं. सात जणांनी उत्तर पाठवली. ती अशी-

गर्भनिरोधन म्हणजे काय?

गर्भधारणा होताना थांबवणे किंवा स्त्री पुरुष संभोगानंतर मूल जन्माला न येऊ देणे. एकाच्या मते लैंगिक संबंधातून गर्भधारणा टाळण्यासाठी स्त्री व पुरुषांनी साहित्यांचा उपयोग करणे किंवा वागण्यात बदल करणे. शारीरिक किंवा मानसिक इजा न होता रतिसुखात व्यत्यय न येता प्रजोत्पादन थांबवणे.

तुम्हाला कोणती गर्भनिरोधके माहित आहेत?

बहुतेकांनी लिहीलंय की त्यांना निरोध, तांबी, गोळ्या आणि शस्त्रक्रिया (स्त्री, पुरुष) याविषयी माहिती आहे. काहींनी त्याची विभागणी केली आहे. तात्पुरत्या किंवा कायमच्या स्त्रियांसाठी/पुरुषांसाठी, आधुनिक किंवा पारंपारिक .

एकानी फक्त पुरुषांसाठी असलेल्या पद्धती लिहिलेल्या आहेत. १. निरोध, २. पुरुष नसबंदी, ३. स्त्रीच्या सुरक्षित काळात संभोग आणि ४. संभोग आटोपणे. एकाने दोन पद्धतींचा उल्लेख केला आहे - एका आड एक दिवस संभोग आणि पाळीच्या आसपास सात दिवस संभोग टाळणे. (टीप- यामुळे गर्भधारणा टळणार नाही)

गर्भनिरोधनात पुरुषांची भूमिका काय?

सर्वांनी म्हटलंय की गरजा लक्षात घेऊन पुरुषांनी गर्भनिरोधक वापरायला पाहिजे. स्त्रियांना गोळ्या घ्यायला न लावता पुरुषांनी काही पद्धत वापरली पाहिजे. बायकांच्या आरोग्याचा विचार करता निरोध ही सर्वात चांगली पद्धत आहे आणि पुरुष त्याचा वापर करायला शिकू शकतात. निरोधमुळे लैंगिक सुख कमी होते हा दृष्टीकोन काढून टाकून आणि इतर पद्धतींच्या स्त्रियांच्या शरीरावरील परिणामांचा विचार करून निरोधचा वापर करणं महत्वाचं आहे. जर काही समस्या असेल, लिंगावर सूज किंवा वेदना असल्या तर डॉक्टरचा सल्ला घ्यावा.

मुलाला जन्म देण्याचे कष्ट बाई घेत असल्याने पुरुषांनी नसबंदी करायला पाहिजे. बाईनी गर्भनिरोधक वापरावं म्हणून पुरुषांनी अजिबात जबरदस्ती करू नये. एखाद्या जोडप्याला निरोध वापरणं अवघड असेल किंवा ते शिकण्यासाठी वेळ हवा असेल तर काही महिन्यासाठी किंवा एखादं वर्ष बाईनी गोळ्या घेतल्या तर ठीक. पण त्यानंतर मात्र निरोधचाच वापर करावा. लग्नानंतर निरोध वापरून किमान २ वर्षे गर्भधारणा टाळावी. एक मूल होणंच सर्वात चांगलं आहे. त्यानंतर पुरुषाने नसबंदी करून घ्यावी. मूल हवं का नको हा निर्णय बाईचाच आहे. त्यामुळे बाईवर गर्भनिरोधनाचा बोजा न घालता पुरुषांनीच पुढाकार घेतला पाहिजे.

सहभागी मित्र - अमित मारणे (सुसंवाद, पुणे), बंडू आंबटकर (साईबाबा ग्रामीण विकास संस्था, अमरावती), भिला ठाकरे व संदीप चव्हाण (अभिव्यक्ती, नाशिक), इजामसाय कोंटगे व हेमंत मेश्राम (आम्ही आमच्या आरोग्यासाठी, गडचिरोली) स्वप्न पुरकायस्थ (मावा, मुंबई)

RNI.MAHMAR25017/13/1/2003-TC No. PHM/SR/242/V III 2003

PRINTED MATTER

बुक पोस्ट



परत पाठवायचा पत्ता  
तथापि ट्रस्ट,  
४२५ डी पी- ७७, टि म वि कॉलनी,  
मुकुंद नगर, पुणे ४११०३७  
दूरध्वनी : ०२० - २४२७०६५९  
Email: tathapi@vsnl.com

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

डॉ. मीरा सदगोपाल ह्या अंकाच्या मालक संपादक व प्रकाशक असून ते रेणुप्रकाश अ, ८१७ सदाशिव पेठ पुणे - ३०, महाराष्ट्र येथे प्रसिध्द झाले असून त्याचे मुद्रण प्रभात प्रिंटिंग प्रेस, ४२७, गुलटेकडी पुणे. ३७ येथे झाले आहे.