



'तथापि'चा

जिव्हाळा

प्रिय साथी,

'बघता बघता एक वर्ष सरलं' असं एखादं वर्ष सरत असताना किंवा सरल्यावर आपल्याला अनेक ठिकाणी ऐकायला मिळतं किंवा आपण स्वतःही तसं म्हणतो. त्याचा बहुतेकवेळेस, काळ किती लवकर पुढे सरकतो असा अर्थ असतो. पण खरं पाहिलं तर काळ त्याच्या वेगानेच पुढे सरकतो. आख्खं एक जगलेलं वर्ष पुढे गेलेलं असतं. हे एक वर्ष कितीतरी कडू-गोड आठवणी मागे ठेवतं. कितीतरी घटना मनावर, व्यक्तीच्या किंवा समजाच्या कायमच्या कोरल्या जातात. त्या कधी वेदनादायी असतात तर कधी आनंददायी.

या वर्षानेही अशाच किती तरी घटना पाहिल्या. दिल्लीत घडलेल्या बलात्काराच्या आरोपींना शिक्षा होत नाही तोवर मुंबईत पुन्हा एकदा इतिहासाची पुनरावृत्ती झाली. ते संपत नाही तोवर आसाराम, तेजपालपासून जातपंचायतीच्या कारणाम्यांच्या प्रकरणांनी 'इस रात की सुबह नहीं' अशीच भावना जनमानसात वाढवण्याचं काम केलं. त्यात डॉ. नरेंद्र दाभोलकरांच्या खूनाने तर नव्या 'सुबह'साठी लढणाऱ्यांना एक जबर धक्का दिला.

हे सर्व होत असतानाच काही चांगल्या म्हणता येतील अशा घटना ही घडल्या. लोकापाल विधेयक संसदेने मंजूर केलं, पाच राज्यात झालेल्या निवडणूकांनी जनतेला गृहीत धरू नका हाच संदेश दिला. त्यातही दिल्लीतील निवडणूकीत 'आप'ला मिळालेलं यश निवडणूका जाती-धर्माच्या नावाखाली आणि पैशाच्या जोरावरच जिंकता येतात हा समज खोटा ठरवला आहे. त्यासाठी तरी किमान 'आप'चं अभिनंदन करायलाच हवं.

२०१३चा हा शेवटचा अंक आपल्या हाती देत आहोत. नेहमीप्रमाणेच वाचनीय मजकूर देण्याचा आम्ही प्रयत्न केला आहे. तुम्हा सर्वांना आणि आपल्याला येतं वर्ष अधिक सुखा-समाधानाचं ठरो हीच शुभेच्छा!!!

नोट : सचिन तेंडुलकर निवृत्त झाला ही चांगली की वाईट घटना ही ज्याने त्याने ठरवावी

- आपली तथापि टिम

तथापिचा जिव्हाळा/अंक ३६, ऑक्टोबर-नोव्हेंबर २०१३



अंतरंग

मागोवा

जातपंचायतीवर एक दृष्टीक्षेप

अॅड. पल्लवी रेणके

२

शरीर साक्षरता

वृद्धत्वाशी संबंधित आजार - पार्किन्संस

४

दखलपात्र

सावनेर ते दिल्ली एकटीचा प्रवास

७

पारगावच्या पारावरून

डोळं आसून आंधळे...

८

माहितीच्या जगात

प्रेम आणि नाते संबंध - तथापि आयोजित स्वमदत

कार्यशाळेतील सहभागींचे अनुभव

१०

जातपंचायतींवर एक दृष्टीक्षेप

अॅड. पल्लवी रेणके

pallavi.renke@gmail.com

‘इज्जतीच्या नावाखाली भारतभरात कुटुंबांकडून किंवा त्या त्या जातींच्या जातपंचायतींच्या आज्ञेने होणाऱ्या मुलामुलींच्या हत्या आज नव्या नाही राहिल्या. मागच्या वर्ष दोन वर्षात महाराष्ट्रात जातपंचायती आणि त्यांनी वेळोवेळी दिलेले जाचक, अन्यायकारक निवाडे यांची चर्चा चालू आहे. त्यांनी चालवलेल्या ह्या समांतर न्यायव्यवस्थेची गंभीर दखल शासनाला आणि समाजालाही घ्यावी लागली आहे. या जातपंचायतींविरुद्ध त्याच जातसमूहांमधील पीडित व्यक्तींकडून आता उघडपणे दाद मागितली जात आहे आणि अशी कितीतरी प्रकरणे उजेडात येत आहेत. या पार्श्वभूमीवर अॅड. पल्लवी रेणके यांचा जातपंचायतींवर दृष्टीक्षेप टाकणारा हा लेख वाचकांसाठी देत आहोत.’

परंपरेने चालत आलेली भारतीय समाजव्यवस्था जाती आधारित आहे. ही व्यवस्था उच्च नीचतेवर आधारित विषमता जोपासणारी आहे. म्हणूनच प्रत्येक जात हे एक स्वतंत्र राष्ट्र आहे असं डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर म्हणतात. त्या राष्ट्राला स्वतःची अस्मिता आहे. जाती व्यवस्था जोपासणारा हा समाज म्हणजे शिडी नसलेल्या बहुमजली इमारतीसारखा आहे. एका मजल्यावरून दुसऱ्या मजल्यावर जाण्यास वाव नाही. त्या त्या मजल्याचे नियम, नियंत्रण व्यवस्था व नियंत्रक स्वतंत्र व वेगळेच राहिले. जाती व्यवस्थेत माझी जात एखाद्या इतर जातीपेक्षा नीच (खालची) आहे या पेक्षा कोणापेक्षातरी उच्च आहे हीच अस्मिता जोपासली गेली आहे. ही अस्मिताच जाती व्यवस्था घट्ट करणारी ठरली. परिणामस्वरूप त्या त्या जातीतल्या प्रबळांनी इतर समान्य दुर्बलांच्या गरजांचा वापर करून त्यांचे शोषण करायचे व त्यातून आपल्या गरजा भागवायच्या ही रीत बनली. ही रीत पुढे जातपंचायतीच्या रूपात जात नियंत्रण यंत्रणा बनली.

स्वातंत्र्य, समता, बंधुता व न्याय यावर आधारित नविन समाजव्यवस्थेचे स्वप्न बघणारी भारतीय राज्यघटना स्वातंत्र्यानंतर आपल्याला मिळाली. समता प्रस्थापित करण्यासाठी आणि जातीव्यवस्थेतील विषमता दूर सारण्यासाठी राज्यघटनेत विविध तरतूदी करण्यात आल्या. शैक्षणिक विषमता, साधन संपत्तीचे विषम वाटप, निर्णय प्रक्रियेच्या सहभागातील विषमता, आणि स्त्रीपुरुष विषमता दूर करण्यावर जोर दिला गेला. जातीव्यवस्था नष्ट करण्याचा एक प्रमुख उपाय म्हणून आंतरजातीय-धर्मिय विवाहाचा विचार महात्मा फुले, शाहू महाराज, गाडगे महाराज यांच्या सारख्यांपासून ते नंतर नंतर डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर, कर्मवीर भाऊराव पाटील, पंजाबराव देशमुख, एस.एम. जोशी या समाजधुरिणांनी कृती प्रवण केला.

असं असूनही दुसरीकडे मात्र जातीव्यवस्थेचे भयानक स्वरूप सातत्याने अनुभवास येतच आहे. बाबासाहेबांनी स्थापन केलेल्या

समता समाज संघाची शाखा लोकमान्य टिळकांचे पुत्र, श्रीधरपंतांनी जेव्हा टिळकवाड्यात सुरु केली तेव्हा सनातनी ब्राह्मणांनी त्यांना बहिष्कृत केले. १९७२ मध्ये नागपूर जवळच्या एरणगावी रामदास नारनवरे यांनी उच्च जातीतील मुलीशी प्रेमसंबंध जोडले म्हणून गावातील पाटलाने त्यांचा देवापुढे नरबळी दिला आणि गावातील नवबौद्धांवर सामुहिक बहिष्कार टाकला गेला. ही झाली काही जुनी उदाहरणे.

स्वातंत्र्याच्या ६५ वर्षांनंतरही मन विषण्ण करणाऱ्या आणि वेदनादायी घटना आजही आपल्या आसपास घडताना दिसतच आहेत.

- समाजशास्त्राची पदवीधर असलेल्या सातान्यातील मराठा जातीच्या आशा शिंदे हिच्या आंतरजातीय विवाहाच्या निर्धाराला विरोध म्हणून तिच्या स्वतःच्या बापानेच ती झोपेत असताना लोखंडी सळईचे प्रहार करून खून केला. बापाचा प्रश्न होता, जात काय म्हणेल?
- गाव पाचोरा जिल्हा जळगाव येथील मनिष धनगर हिनेही आंतरजातीय विवाहाचा निर्धार व्यक्त केला आणि बापाने तिचा गळा आवळून खून केला.
- नगर जिल्ह्यातील सोनाई येथे मराठा जातीच्या मुलीने दलित समाजातील मुलाशी विवाह करण्याचा निर्णय घेतला तेव्हा त्या दलित मुलासह त्याच्या दोन साथीदार मित्रांचा बारीक तुकडे करून अमानवी खून करण्यात आला.
- भटक्या जोशी जमातीच्या नाशिक येथील प्रमिलाचा, जी आठ महिन्यांची गरोदर होती, तिच्या बापानेच गळा आवळून खून केला कारण तिने आंतरजातीय विवाह केला होता. प्रसिद्धी माध्यमांमधून जाहीर झाल्याप्रमाणे त्याच्या जातपंचायतीने त्याच्या पुढे दोन पर्याय ठेवले होते. एक स्वतः आत्महत्या करणे किंवा मुलीची हत्या करणे.

५. जळगावातीलच हर्षदा बारी आणि मनोज साळवे यांच्या आंतरजातीय विवाहाला मुलीच्या घरून कडाडून विरोध होता म्हणून त्या दोघांनी महिन्याभरापूर्वीच रेल्वेखाली आपला जीव दिला.

हरियाणा, पंजाब, उत्तर प्रदेश, बिहार, राजस्थान या राज्यांसह संपूर्ण भारतात आंतरजातीय विवाहांविरुद्ध टोकाची भूमिका घेणाऱ्या खाप सारख्या जात पंचायतींची अनेक उदाहरणे दिसतात. अलीकडेच इल्वारासन आणि दिव्या नागराजन या तामिळनाडूतील धर्मपुरी उपनगरात राहणाऱ्या जोडप्याला जातपंचायतीने त्रास दिल्यामुळे दिव्याच्या वडिलांची आत्महत्या आणि इल्वारासन याचा संशयास्पद मृत्यू या घटना मन सुन्न करणाऱ्या आहेत.

भारतीय राज्याघटनेनुसार आपल्या देशात न्यायव्यवस्थेचा एक ढांचा आहे. या न्यायव्यवस्थेला समांतर एक न्यायव्यवस्था देशात असणे हे राज्यघटनेसाठी एक आव्हानच आहे. तसं असणं घटनाद्रोह किंवा देशद्रोह ठरेल. देशात समांतर न्यायव्यवस्था चालवणारे काही घटक आहेत. अतिरेकी देशाचे कायदे न्यायव्यवस्था मानत नाहीत. तद्गतच अंडरवर्ल्ड चे लोक सुद्धा ते मानत नाहीत. तिसरा घटक आहे खापसारख्या जात पंचायतींचा. परंतु अतिरेकी किंवा अंडरवर्ल्ड च्या विरोधात जो संताप सामान्य जनतेत दिसून येतो तो संताप जातपंचायतीच्या विरोधात दिसून येत नाही. त्याला कारणेपण अनेक आहेत.

अज्ञानामुळे काही पराकोटीच्या अंधश्रद्धा जपणारे नीती नियम आणि रीति दलित, भटक्या जातीजमातींमध्ये आहेत. उदा. देवकार्य किंवा नवसं फेडण्यासाठी पैसा कमी पडला तर बायको गहाण ठेवून कर्ज काढायची पद्धत काही भटक्या जमातींमध्ये आहे. श्रद्धेपोटी याला बायकोचीही संमती असते. पुढे वर्ष दोन वर्षांनी कर्ज फेडून बायकोला सोडवून घरी आणता येते. मध्यंतरीच्या काळात तिला मूल झाले तर ते सावकाराकडेच ठेवले जाते. हे सावकार जातीतले किंवा तत्सम भटक्या जमातीतले असतात. बऱ्याच वेळा ते पंचलोकांपैकी असतात. समाजातील बँका, पतपेढ्यांसारख्या आर्थिक सहाय्य देणाऱ्या शासकीय, खाजगी यंत्रणा या निर्धन, साधनहिन आणि अस्थिर भटक्या जमातींना दारात उभे राहू देत नाहीत. म्हणून तर ही प्रथा पडली नसावी? बुडगा जंगम, मसनजोगी, सुडगाडसिद्ध, तिस्मल, मरीआईवाले इ. भटक्या जमाती बरामहिने गावोगावी भटकणाऱ्या जमाती आहेत.

याच जातपंचायतींच्या काही माणुसकी जपणाऱ्या प्रथाही दिसून येतात. तीन दगडांच्या चुलीसाठी लागणाऱ्या सरपणाबाबतही जिथे या जमाती परावलंबी आहेत तिथे सरपण, चारा, पाणी यांच्या शोधात या जमातीच्या बायांना पदोपदी अन्याय अत्याचाराला

बळी पडावे न लागते तरच नवल. या बायांवर गावातल्या बलदंडांकडून बलात्कारासारखे प्रसंग घडेल तर त्या मुलीला दोष न देता, रस्त्याने जात असता एखाद्या वाहनाची धडक झाली असे समजावे असं सांगितलं जातं. कडू लिंबाचा पाला टाकलेल्या गरम पाण्याने अंधोळ घालण्याचा किंवा डोरले गरम करून पुन्हा गळ्यात घालण्याचा उपाय सांगितला जातो. यात एक उघड प्रकारचा अन्याय जरी दिसत असला तरी अशा सहज, सुलभ, साध्या प्रक्रियेने मुलीला पवित्र करून भटकंतीची पुढील मर्गक्रमणा करणे ही त्यांची रीत. या कर्मकांडाबद्दल कोणाचे मतभेद असू शकतात पण ही क्रौर्य विरहीत न्याय जपणारी पद्धत आहे.

नाशिक येथील जोशी जमातीच्या जातपंचायतीचा महिमा सर्वांना स्पष्ट झालाच आहे. संबंध महाराष्ट्रात अशीच परिस्थिती आहे असे नाही. जोशी, गोंधळी, चित्रकथी, वासुदेव, बागडी, या जमातींतर्गत अनेक ठिकाणी जात पंचायतीचा धोका पत्करून आंतरजातीय विवाह झाल्याची उदाहरणे आहेत. एवढेच नाही तर या जमातीतील सुशिक्षित नोकरदार युवक पुढे येऊन सोलापूर, पुणे, नांदेड सारख्या ठिकाणी या सर्व भटक्या जमातींचे एकत्र वधू-वर मेळावे घेण्याचे कार्य करीत आहेत. या कार्यात सोलापूरचे उतमराव व भिमाशंकर वाघमोडे, पुण्याचे गजानन भोसले व अशोक शिंदे, नांदेडचे हरिश डोईजड व श्री शिंदे हे आघाडीवर आहेत. अशा प्रयत्नांना प्रोत्साहन देणाऱ्या कामात शासन व समाजाने पुढाकार घेतला तर जातपंचायती आणखी दुर्बल होण्यास मदत होईल.

भटक्या जमातींच्या जात पंचायतीद्वारे चालणाऱ्या नीति नियमांचा आणि कार्यपद्धतीचा अभ्यास व सुधारणावादी प्रयत्नांचा शोध घेणे गरजेचे आहे. यातल्या वाईट गोष्टींचा बिमोड करून चांगले कसे जपता येईल, मनमानी व निरंकुष जातपंचायत नष्ट होऊन त्याचे लोकपंचायत किंवा लोकन्यायालयात कसे रुपांतर होईल, त्यात लोकाभिमुखता व पारदर्शिता कशी येईल आणि त्याही पेक्षा अज्ञानी व दरिद्री जनतेला सहज, सुलभ व जलद न्याय कसा मिळेल हा अपल्यापुढील महत्वाचा प्रश्न आहे. त्यासाठी एक सक्षम कायदा होण्याची गरज आहे.

लोकशाही व्यवस्थेने स्विकारलेल्या सत्तेच्या विकेंद्रीकरणाच्या प्रक्रियेत या लोकसमूहांचा सहभाग नाही. प्रत्येक जातीतल्या पुढाऱ्यांची सत्तेत सहभागी होण्याची आकांक्षा असते. भटक्या जमातीतले पुढारी याला अपवाद नाहीत. परंतु तशी संधीच मिळत नाही म्हणून त्यांचे पुढारपण जातीपुरते मर्यादित राहते. या पुढारपणावर अंकुश ठेवण्याची किंवा मर्यादा निश्चित करण्याची यंत्रणा नसेल तर त्यांचे रुपांतर शोषकात होते.

पान १२ वर...

वृद्धत्वाशी संबंधित आजार- लेख ३ पार्किन्संस

मागच्या दोन अंकांपासून आपण वृद्धत्वाशी संबंधित आजार ही एक लेखमाला जिव्हाळाच्या वाचकांसाठी चालविली. यात अल्झायमर्स, डिमेंशिया आणि आता या अंकात पार्किन्संस या आजारांची माहिती दिली आहे. नियोजनानुसार ही लेखमाला इथेच थांबवित आहोत. आपल्याला आणखीही इतर काही आजार यात घेता येतील. वाचकांनी जर काही विशिष्ट आजार सुचविला तर आपल्याला पुढेही ही मालिका चालू ठेवता येईल. तुमच्या प्रतिक्रिया आमचा नेहमीच उत्साह वाढवितात.

पार्किन्संस म्हणजे काय?

आपल्या शरीरातील मज्जासंस्थेच्या कामातील बिघाडाशी संबंधित स्थितीला म्हणजेच शरीराच्या नियमित हालचालींना मर्यादा पडण्याच्या स्थितीला पार्किन्संस म्हणता येईल. या आजारात मज्जासंस्थेच्या कामातील बिघाडामुळे हालचालींना पडलेल्या मर्यादांशी संबंधित लक्षणं जशी दिसतात तशीच हालचालीशी संबंधित नसेलेली ही काही लक्षणं असतात.

पार्किन्संस हा एक हळू वेगाने वाढणारा आजार आहे. पेशंटच्या दैनंदिनी आयुष्यावर त्यामुळे बराच परिणाम होत असला तरी त्यामुळे जीवाला मात्र काही धोका नसतो. या आजाराची लक्षणं हळू हळू दिसायला सुरु होतात आणि सामान्यपणे शरीराच्या एका भागात ती दिसायला लागल्यानंतर काही दिवसांनी शरीराच्या इतर भागातही पसरतात.

शरीराच्या हालचालींमध्ये संथपणा येणं, मांसपेशींचं कडक होणं आणि बहुतेक वेळेस त्या हलायला लागणं, त्यांच्यातील संतुलन बिघडायला लागणं ही पार्किन्संस आजाराची मुख्य शारीरिक लक्षण आहेत. पार्किन्संस आजाराचा प्रकार आणि त्याची तीव्रता व्यक्तीपरत्वे भिन्न असते. जसजसा आजार बळावत जातो शरीराच्या हालचालीशी संबंधित लक्षणांखेरीज इतरही काही लक्षणं दिसू लागतात. उदा. डिप्रेशन, अन्न किंवा पाणी गिळण्यास अवघड होणं, लैंगिक समस्या किंवा स्मरणाशी संबंधित समस्या.

सर्वात महत्वाची गोष्ट म्हणजे प्रत्येक व्यक्तीमध्ये पार्किन्संस आजाराची लक्षणं भिन्न असतात. या आजाराचा प्रभावही व्यक्तीपरत्वे कमी अधिक असू शकतो आणि काही केसेसमध्ये तर अपंगत्व किंवा दैनंदिन कामं करण्यात अडचणीची स्थिती निर्माण व्हायला काही वर्ष ही लागू शकतात.

पार्किन्संस आजाराची कारणं

शारीरिक हालचालींचे नियंत्रण आपल्या मेंदूत असलेल्या

चेतापेशींकडून केले जाते ज्या एकमेकांना संदेश पोचवण्याचे काम करतात. हे संदेश न्यूरोट्रान्समीटर नावाच्या एका रसायनांमार्फत पोचवले जातात जेकी वेगवेगळ्या चेतापेशींमध्ये कार्यरत असतात. निरोगी व्यक्तीत हे काम अगदी सहजतेने होत असते.

शरीराच्या हालचाली नियंत्रित करणारं एक महत्वाचं न्यूरोट्रान्समीटर आहे डोपामिन. पार्किन्संस आजाराने ग्रस्त व्यक्तीच्या मेंदूमध्ये या डोपामिन रसायनाची कमी होते त्यामुळे एका चेतापेशींकडून दुसऱ्या चेतापेशींकडे संदेश पोचवण्याच्या कामात गडबड निर्माण होते. या गडबडीमुळेच शरीराच्या हालचाली नियंत्रित करण्यात समस्या निर्माण होतात.

डोपामिनची कमी होण्यामागे कारण आहे मेंदूत हे रसायन निर्माण करणाऱ्या चेतापेशींचं नष्ट होणं. या पेशी नष्ट होणं हे खरंतर एक सामान्य घटना आहे जी निरोगी व्यक्तीच्याही शरीरातही होत असते परंतु पार्किन्संस आजार झालेल्या व्यक्तीच्या मेंदूच्या सबस्टॅन्शिया नियाग' या एका विशेष भागात चेता पेशी अधिक प्रमाणात नष्ट होतात. हा विशेष भाग शरीराच्या हालचालींना नियंत्रण करणारा एक महत्त्वपूर्ण भाग आहे. याचा परिणाम म्हणूनच चालण्या-फिरण्यात अडचणी, मांसपेशी आखडणे किंवा थरथर सुटणे अशा गोष्टी शरीरात व्हायला लागतात.

वैद्यकीय तज्ञांना आजपर्यंत चेतापेशी नष्ट होण्याच्या कारणांची खात्रीशीर माहिती मिळाली नाहीय. कोणत्या कारणाने काही लोकांनाच पार्किन्संस आजार होतो आणि काहींना होत नाही याचीही खात्रीशीर माहिती आजपर्यंत मिळालेली नाही. परंतु पार्किन्संस हा आजार काही संसर्गजन्य आजार नाही आणि एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीला हा आजार पसरत नाही हे मात्र लक्षात ठेवण्याची गरज आहे.

पार्किन्संस आजाराची काही लक्षणं

थरथर किंवा कंपन, एखादा अवयव आखडणं किंवा शारीरिक हालचालीं मंदावणे ही पार्किन्संस आजाराची प्रमुख लक्षणे आहेत.

या लक्षणांना गतीय लक्षणं (मोटर सिम्प्टम्स) म्हणतात. इतर काही लक्षणं जसं की पोस्चर-शारीरिक स्थिती किंवा शरीराचं संतुलन राखण्यात समस्या निर्माण होणे, बोलताना अडखळणे आणि लघवीला अडथळा वाटणे, आतड्यांच्या हालचाली मंदावणे आणि झोपेशी संबंधीत समस्यांचा ही अनुभव पेशंटला येऊ शकतो. या लक्षणांना गैर गतीय (नॉन मोटर सिम्प्टम्स)लक्षणं म्हणता येईल.

या लक्षणांमुळे पेशंटच्या रोजच्या कामात अडथळे निर्माण होतात आणि दैनंदिनी प्रभावित होते. पार्किन्संस आजाराची विशेषता ही आहे की ही लक्षणं दिवसागणिक बदलू शकतात आणि कधी कधी तर ती तासागणिकही बदलू शकतात.

गतीय लक्षणं (मोटर सिम्प्टम्स)

पार्किन्संस आजाराची प्रामुख्याने ओळख असलेल्या पुढील तीन प्रकारच्या गतीय लक्षणांना लक्षण त्रयी म्हणून संबोधलं जातं.

१. थरथर - हातापायांमध्ये थरथर सुटणे जी प्रामुख्याने हात आणि पायांनाच प्रभावित करते परंतु कधी कधी ओठ, जीभ, जबडे, पोट आणि छातीलाही प्रभावित करू शकते. विशेष म्हणजे हे अवयव जेव्हा स्थिर असतात तेव्हाच या अवयवांना थरथर सुटते आणि त्यांच्यामध्ये हालचाल झाली की हे लक्षण कमी होते. म्हणूनच या थरथरण्याला स्थिरता कंपन असं म्हणतात.

२. कठोरता किंवा मांसपेशी कडक होणे - या अंतर्गत प्रभावित मांसपेशी नेहमी दबाव किंवा अंकुचित (कॉन्ट्रॅक्शन) अवस्थेत आहे असं वाटतं आणि कसली हालचाल नसतानाही ती शिथिल नसते. त्यामुळे त्या विशिष्ट अवयवात वेदना जाणवते. या प्रकारच्या आखडण्याला प्लास्टिक किंवा पॅसिव्ह कठोरता म्हणतात. या निष्क्रिय गती मुळे नेहमी एक समान गतिरोध तयार होतो आणि हात किंवा पाय किंवा मांसपेशी हालत राहतात.

३. शरीराच्या हालचाली मंदावण्याला ब्रॅडीकिनेशिया म्हणतात. याअंतर्गत केवळ एखादी कृती करण्यात मंदपणा येत नाही तर एखादी नवी हालचाल करायची असेल तरी नको वाटते किंवा करता येत नाही आणि त्वरित थकवा जाणवायला लागतो.

याशिवाय आपोआप होणाऱ्या काही कृती उदा. पापणी लवणे, चालता चालताच हात मागेपुढे होणे, बोलताना हातांच्या हालचाली होणे, चेहऱ्यावर हावभाव दिसणे इ. कृती नेहमीपेक्षा कमी प्रमाणात व्हायला लागतात. ब्रॅडीकिनेशियामुळे खालील काही गोष्टीही घडू शकतात.

१. अंथरुणात कुशीवर वळणे किंवा खुर्चीतून उठणे,

२. हस्ताक्षरात जाणवण्याएवढा स्पष्ट बदल होणे, एका पानावरून दुसऱ्या पानावर लिहित जाताना अक्षर लहान होत जातात किंवा अक्षर लागत नाही.

पोस्चर म्हणजे शारीरिक स्थिती आणि संतुलन राखण्यातील अडचण ही आणखी एक पार्किन्संस आजाराच्या गतीय लक्षणांपैकी एक लक्षण आहे.

दिवसागणिक एखाद्या व्यक्तीच्या चालण्याच्या लकबीतसुद्धा काही बदल जाणवू शकतात, पावलांमधील अंतर कमी होत जाते, पाय अडखळू शकतात, वळणं अवघड होतं (संतुलन बिघडेल या भीतिने) इ.

औषधांच्या मदतीने आजाराच्या काही लक्षणांवर नियंत्रण मिळवता येऊ शकते. नियमित व्यायामाने औषधांचा प्रभावही वाढवता येऊ शकतो आणि मांसपेशींची कार्यक्षमता वाढवता येऊ शकते. व्यायामामुळे मांसपेशींचं आखडणं कमी होऊ शकतं आणि गतिशीलता, पोस्चर म्हणजेच शारीरिक स्थिती आणि संतुलन सुधारता येऊ शकतं शिवाय चालण्याच्या क्रियेतील अडथळेही काही प्रमाणात कमी करता येऊ शकतात. त्यामुळे एखाद्या व्यक्तीचं दैनंदिन आयुष्य अधिक सहज अधिक सुलभ बनू शकतं. त्याचा सकारात्मक प्रभाव मांसपेशी आखडणं किंवा हालचाल मंदावणं अशा लक्षणांवर दिसू शकतो.

गैर गतीय लक्षणं (नॉन-मोटर सिम्प्टम्स)

नेहमी आढळणारी काही लक्षणं खालीलप्रमाणे -

१. बद्धकोष्ठता - शरीराची हालचाल कमी म्हणून जेवण कमी आणि त्यासोबतच मांसपेशींची गती मंदावणं इ कारणामुळे बद्धकोष्ठता निर्माण होते. यावर उपचार तसे सोपे आहेत. डॉक्टरांशी चर्चा करून आणि व्यायाम व योग्या आहाराचा जेवणात समावेश करून हे लक्षण कमी करता येऊ शकतं.

२. त्वचा दुखरी आणि अधिक संवेदनशील होणं - आजारी व्यक्तीला अवयव आखडणं किंवा सुन्न होणं, दुखणं, हुडहुडी भरणं, थंडी किंवा गरमी वाटणं इ. अनुभव येऊ शकतात. ही लक्षणं नेहमी पायांना जाणवतात परंतु कमरेच्या खालच्या भागात वेदना होणं किंवा डोकं दुखणं इ. गोष्टीही सामान्यपणे होऊ शकतात.

३. बोलण्यात किंवा गिळण्यात अडचण - चेहरा किंवा गळ्याच्या मांसपेशींच्या कामात बदल झाल्यामुळे पार्किन्संस आजाराच्या काही पेशंट्सच्या आवाजावरही प्रभाव पडतो. ज्यामुळे आवज हळू, कोरडा किंवा बेचैन वाटणारा, गोंधळलेला असा होऊ शकतो. चावणं, गिळणं मुश्किल होतं, तोंडातल्या लाळेवर नियंत्रण राहत नाही, ती बाहेर पडू लागते, तोंड कोरडं पडतं. या समस्यांसाठी आवाज किंवा भाषा विशेषज्ञाकडून सल्ला घेता येईल.

४. थकवा - शारीरिक आणि मानसिक थकवा जाणवणं ही पार्किन्संस आजारातील एक सामान्य बाब आहे. सर्वात आधी जाणावणाऱ्या काही लक्षणांपैकी हे एक लक्षण आहे. नियमित व्यायाम आणि नियंत्रित दिनचर्या यामुळे यात काही आराम मिळू

शकतो. जर थकव्याचं वेगळं काही कारण असेल उदा. डिप्रेशन किंवा झोपेशी संबंधित काही समस्या तर प्रथम त्यावर इलाज केला पाहिजे.

५. झोपेशी संबंधित समस्या - खूप अधिक झोप किंवा आरामदायक झोपच न लागणे अशा समस्या येऊ शकतात. वेदना, मांसपेशी आखडणे आणि बेचैनी यामुळे झोपेची अशी एखादी समस्या निर्माण होऊ शकते. याशिवाय पार्किन्संस आजाराच्या औषधांमुळेही झोप प्रभावित होऊ शकते.

६. डिप्रेशन - या आजारात सामान्यपणे डिप्रेशन येतंच. बहुतेक वेळेस आपल्याला असा आजार झाला आहे या भावनेनं डिप्रेशन येतं तर खूप वेळेस या आजाराचा परिणाम म्हणूनही डिप्रेशन येतं. स्वतःबद्दल किंवा आपल्या भविष्याबद्दल नकारात्मक विचार येणे, प्रेरणा किंवा आवडनिवड (सामाजिक आणि लैंगिक बाबींमध्ये) यांचा अभाव निर्माण होणे, झोपेचं खोबरं, स्मरणावर परिणाम, भूक मंदावणे, इ. लक्षणं डिप्रेशनची दिसू शकतात. डिप्रेशनवर उपचार संभव आहेत. यावर आपल्या डॉक्टरशी बोलणं आवश्यक आहे.

पार्किन्संस आजारातील गतीय चढ-उतार

पार्किन्संस आजारात खूपवेळेस असं होती की सर्व लक्षणं नियंत्रणात असतात आणि औषधं आपलं काम चोख करत असतात. याला ऑन टाईम म्हणतात. तर अशी ही वेळ असते जेव्हा लक्षणं नियंत्रणाखाली नसतात तेव्हा त्याला ऑफ टाईम म्हणतात. गतीय चढ-उतार याचा अर्थ हा आहे की एखादा पेशंट जेव्हा या ऑन टाईम आणि ऑफ टाईम या दोन्हीमध्ये जेव्हा एखादा पेशंट येत जात असतो तेव्हा त्याला गतीय चढ-उतार असं म्हणतात. ही वेळ कोणती ते समजणं फार महत्वाचं आहे. त्यामुळे एखाद्या पेशंटला त्याच्या औषधं आणि त्या औषधांचा प्रभाव समजण्यास मदत मिळते.

पार्किन्संस झालेल्यांसाठी सहाय्य-आधार गट

आधारगट म्हणजे समान अनुभव असलेल्यांचा गट ज्यांच्या समस्या, स्थिती एकमेकांशी मिळत्याजुळत्या असतात. एकमेकांना भेटून पार्किन्संस सहाय्यता गटाचे सदस्य एकमेकांच्या भावना समजून घेऊ शकतात आणि प्रॅक्टिकल मदत एकमेकांना करू शकतात. सर्वात महत्वाची गोष्ट म्हणजे गटाचे सदस्य एकमेकांचे अनुभव वाटून घेऊ शकतात आणि पार्किन्संस सोबत जगणं सहज व्हावं म्हणून एकमेकांना सल्ला देऊ शकतात. या आजाराच्या बहुआयामी रुपाशी लढण्यासाठी या आजारावर औपचारिक चर्चा, व्याख्यानां आणि प्रस्तुतीकरण आयोजित केले जातात.

पार्किन्संस आजारावर जनजागृती करणारी एक संस्था आहे पार्किन्संस डिसिज अँड मुव्हमेंट डिसऑर्डर्स सोसायटी (पीडीएमडीएस) मुंबई. पीडीएमडीएस आजारी व्यक्ती आणि त्यांची

काळजी घेणाऱ्यांसाठी मुंबईमध्ये अनेक सहाय्यता गटांचं संचलन करते. या गटांचा पत्ता खाली देत आहोत. तुम्हाला मदत होणार असेल तर तुम्ही या गटाचे सदस्य होऊ शकता. या संस्थेची www.parkinsonssocietyindia.com ही वेबसाईट तुम्हाला नक्की उपयोगी ठरेल.

मुंबई आणि आसपास स्थित सहाय्यता गट

१. दक्षिण मुंबई - पीडीएमडीएस, ६ जसविल अपार्टमेंट, लिबर्टी सिनेमासमोर, मरीन लाईन्स, मुंबई - २०

२. दादर - चर्च ऑफ अवर लेडी ऑफ साल्वेशन (पुर्तगाली चर्च), पॅरिश हॉल, तळ मजला, एस के बोले रोड, दादर (प), मुंबई - २८

३. बोरिवली - सावित्रीबेन मणिलाल शाह ट्रस्ट, अबिगद्यान इंडस्ट्रिज, एस बी रोड, बोरिवली, मुंबई.

४. खार - सिस्टर्स ऑफ सेक्रेट हार्ट (प्रोव्हिंसियल होम), वाय वरे बंगला, लिंकिंग रोड, खार, मुंबई.

संदर्भ - www.parkinsonssocietyindia.com



एखाद्या व्यक्तीच्या कातडीचा विशिष्ट रंग आहे किंवा तिचा विशिष्ट धर्म आहे किंवा विशिष्ट पार्श्वभूमी आहे म्हणून त्या व्यक्तीचा द्वेष करावा असं दुसऱ्या एखाद्या व्यक्तीला जन्मतःच वाटत नसतं. तिरस्कार करणं लोकांना शिकावं लागतं. आणि जर ते तसं शिकत असतील तर त्यांना प्रेम करायलाही शिकवता येईल. कारण प्रेम, तिरस्काराच्या तुलनेने आधिक सहज आणि सोप्यापद्धतीनं माणसाच्या मनात उत्पन्न होतं - नेल्सन मंडेला.

सावनेर ते दिल्लीचा एकटीचा प्रवास

‘संजीवनी : आरोग्य कार्यकर्ता प्रशिक्षण कार्यक्रम’ हा स्त्रियांच्या आरोग्याला मध्यवर्ती ठेवून चालू असलेला प्रशिक्षण कार्यक्रम तथापि तीन राज्यांमध्ये राबवत आहे. अतिशय दुर्गम आणि आरोग्याच्या सुविधा अभावानेच उपलब्ध असलेल्या भागात विनामोबदला प्राथमिक आरोग्याच्या सुविधा पुरविणाऱ्या या प्रशिक्षित स्त्रिया आपल्या गाव आणि परिसरातल्याच नाही तर आमच्यासारख्या एरवी कार्यालयात बसून काम करणाऱ्या लोकांसाठीही प्रेरणास्थान बनत आहेत. त्यातीलच एकीची ही विशेष गोष्ट वाचकांसाठी देत आहोत.

यवतमाळ जिल्ह्याच्या राळेगाव तालुक्यातील सावनेर हे छोटेसे गाव. या गावची ३४ वर्षांची एक आदिवासी बाई, सुमित्रा, महाराष्ट्रातील एकल महिलांचे प्रश्न मांडण्यासाठी पोहोचली दिल्लीला. प्रथमच राज्याच्या बाहेर आणि ते ही देशाच्या राजधानीत. ही संधी मिळाली यवतमाळ जिल्ह्यातील स्वामिनाथन फाउंडेशनच्या माध्यमातून ‘नॅशनल फोरम फॉर सिंगल वुमेन, दिल्ली’ या संघटनेने आयोजित केलेल्या दोन दिवसीय (दि. २२ आणि २३ ऑक्टोबर २०१३) राष्ट्रीय परिषदेच्या निमित्ताने. तिची काम करण्याची जिद्द, चिकाटी आणि गावातील महिलांसोबत असलेला संवाद कायमच कार्यकर्त्यांच्या चर्चेचा, उत्सुकतेचा विषय आहे. दिल्ली परिषदेच्या निमित्ताने तिची ओळख पंचक्रोशीतच नाही तर देशातून आलेल्या सर्व प्रतिनिधींना झाली आणि तिच्या कामासाठी पाठीवर कौतुकाची थापही पडली.

महाराष्ट्रातील निवडक प्रतिनिधींबरोबर सुमित्रा या परिषदेत सहभागी झाली, ते तिच्या धाडसी आणि अडचणींवर मात करीत पुढेच चालायचे या वृत्तीमुळे. सुमित्राची आणि आमची ओळख मागील चार वर्षांपासूनची. कारण तिच्या गावाने ‘संजीवनी आरोग्य कार्यकर्ता’ म्हणून तिची निवड केली. तीन वर्षांच्या प्रशिक्षणानंतर ‘सर्वांसाठी आरोग्य’ या मुद्द्यावर गाव आणि विविध शासकीय विभाग यांच्यामध्ये संवाद निर्माण करण्याचे काम ती आपल्या गावात राहून करीत आहे.

कुटुंबाची आर्थिक परिस्थिती बिकट असूनही सुमित्रा दहावीपर्यंत शिकली. तीन बहिणी, दोन भाऊ, पायाने अपंग असणारी आई आणि कोरडवाहू शेती करणारे वडील असं सुमित्राचं मोठं कुटुंब. तिचा विवाह वयाच्या सतराव्या वर्षी करण्यात आला. दररोज दारू पिवून येणारा नवरा तिला क्षुल्लक कारणांवरून मारहाण करायचा. माहेरच्या माणसांची मदत घ्यावी तर भावंडं तशी लहान. छोटी बहिण लम्नाला आलेली आणि परिस्थिती हलाखीची. दोन वर्षांनंतर लहान बहिणीचे लग्न ठरले आणि सुमित्राने माहेरी येण्याचा निर्णय घेतला तो कायमचाच. वडिलांसोबत शेतीत जावू लागली. शिवाय प्रौढ साक्षरता वर्गात ‘शिक्षिका’ म्हणून काम करू लागली. पण येवढ्यावर कसं भागणं अवघड. म्हणून रोजंदरीच्या कामाशिवाय

पर्याय नव्हता.

दोन वर्षांपूर्वी यवतमाळ जिल्ह्यातील शेतकऱ्यांच्या आत्महत्या थांबवण्या आणि सेंद्रिय शेतीचा अधिकाधिक वापर व्हावा या उद्देशाने स्वामीनाथन फाउंडेशनने काम करायला सुरुवात केली. शेतकरी म्हणून सुमित्राही या प्रक्रियेत सामील झाली. शेतकरी महिलांचे प्रश्न, शेती आणि आरोग्य, दारूचा प्रश्न यासर्वांचा महिलांवर विशेषतः एकट्या महिला आणि महिला कुटुंब प्रमुखांवर होणारा परिणाम यासारखे मुद्दे गाव बैठकातून ती मांडू लागली. आणि म्हणूनच दोन दिवसीय राष्ट्रीय परिषदेतून समोर आलेल्या प्रमुख मागण्या - एकल महिलांना अंत्योदय योजनेचा लाभ मिळाला पाहिजे, घरकुल योजनेत प्राधान्य मिळाले पाहिजे आणि इतर राज्यांप्रमाणे रू. १०००ची पेंशन मिळाली पाहिजे या मागण्यांसाठी जनाधार मिळावा म्हणून एकल महिलांचे तालुकास्तरीय संघटन उभं करीत आहे. लोकांसोबत चर्चाच नाही तर प्रत्यक्ष कृती कार्यक्रम तिने हाती घेतला आहे.

अष्टावधानी असणारी सुमित्रा गावातील आदिवासी, दलित आणि एकल महिलांचे प्रश्न स्थानिक आणि राष्ट्रीय पातळीवर जोरकसपणे मांडत आहे. हे बळ आले आहे संघर्ष आणि स्वाभिमानातून. आपल्या गावासाठीच नव्हे तर तालुक्यातील महिलांसाठी खऱ्या अर्थाने ‘संजीवनी’ ठरावी असा हा प्रवास मुद्दाम आपल्या सर्वांच्या माहितीसाठी.

शब्दांकन : माधुरी खडसे, प्रेरणा संस्था, राळेगांव



डोळं आसून आंधळे आन् जवारीला म्हणतेत जोंधळे

मंडळी, पारगावहून समद्वारनी बाबीचा नमस्कार. लई दिस झाले तुमची गाठभेट व्हाई, पीकपानी समजलं व्हाई. म्हणलं चला आपणच हालहवाल कळवावं. आमच्या पारगावला थंडी लई आसतीया. पर आवंदा थंडीच जणू काय पळून गेली गाव सोडून. मदीच ते वादळ का काय कुटंतरी आलं आन् त्या पावसात समदा कापूस, तूर गेली नासून. लई नुसकाज झालं. हे नुसकाज कदी तरी भरून ईल. पर काय काय नुसकाज भरून येणं लई आवगड आसतंय. हे कंदी आमाला समजलं काय सांगता येत व्हाई बगा. आमच्या गावच्या म्हारूतीचंच उदाहरण घ्या की. कोण म्हारूती? त्या बगा कमळी मंजुळीच आल्याच. त्याच करत्याल निरंतरा तुमच्या परशनाचा...

क. मंजुळा, ए मंजुळा, निगायचं का गं? झाली का न्हाई तुजी तयारी आजून?

मं. तू हो म्होरं. एवडी भाकर उलटून यीवूच लालेव. पांदीला गाठतेवच बग तुला.

क. जल्दी कर माय. फकस्त तुज्यासाठीच थांबलेव बग यडुळापत्तूर. न्हायतर शीव वलांडत व्हते मी एवड्या येळात.

मं. करूच लालेव की गं सकाळधरनं. जल्दीतरी किती करावं मानसानं? आठ वाजल्याबगर जर कुनी हातरुनातूनच उठत नसलं तर कवा उरकायची कामं न् कवा जायाचं रोजंदारीला बाईनं.

क. रातीला उशीर झाला वाटतं झोपायला?

मं. आता तू नगं चालू पडू. व्हो म्होरं म्या आलोच.

क. चलं माय लवकर. सुभानरावाचं शेत किती लांब हाय म्हाईतय न्हवं. येळंवर न्हाई पोचलं तर त्यो सुभानरावचा म्हातारा हाय आपल्या स्वागताला. त्यची कुरकुर सुरु हुतीया लगिचंच. उशीराच येताव, लवकरच जाताव न् काय...

मं. खरं हाय माय. म्या एवड्या लांब आलेच नस्ते बग रोजानं. तू हाईस म्हणून हो म्हनले मी. तू काय काय सांगतीस न्हवं इकडचं तिकडचं. थोडं आपलं मिसळून.. येळ बरा जातूया.

क. बरं बरं म्हणजे मी काय तुला वागळे वाटले का काय. आवर आता. मी जाऊन थांबते म्होरं. नेहमीच्या जागी भेटू.

मं. बरं बरं.

(थोड्या वेळानं मंजुळा, कमळीला त्यांच्या नेहमीच्या ठिकाणी भेटते आणि त्या शेताकडं निघतात)

कं. बरी आलीस माय येळंवर.

मं. का काय झालं गं?

क. आगं ती जनाबाई थांबलती मला बगून. सोडायलाच तयार न्हवती. बडबड बडबड निसती. लईच चिकट हाय बग.

मं. आगं मग एवडं कावायला काय झालं त्यच्यात. काय खाऊ मागायलती का? निसतं बोलायला जड हुलाल्तं व्हय तुला?

क. आगं तसं न्हाई गं. पण तिच्या जिभलं काय हाडंच न्हाई बग.

मं. ते तुज्या-माज्याबी न्हाई आन् कोनाच्याच नसतंय. आता ती काय सांगालती ते सांग?

कं. जाऊ दे माय. तुला नेहमी दुसऱ्याचंच कौतुक. तुज्यासाठी एवडी हितं थांबले त्यचं काय बी न्हाई तुला.

मं. माजी गुनाची बाय ती. बरं आता सांगतीच का जना काय सांगू लालती ते.

क. आगं ते सरखुबाईचं पोरगं, त्यो मारुती गं, परागंदा झाला होता ना आज दोन साली, त्यो आलाया म्हणं वापस घरला. त्यची माय त्यच्या लग्नाच्या मागं लागलीया म्हनं. पुन्हा पळून जाऊ ने म्हणून.

मं. आगं पर त्यो लग्नाला घाबरूनच पळाला व्हता न्हवं. किती गोंधळ घातलता त्यनं लगीन करायचं न्हाई म्हणून, मला आठवतंय की. शेवटी घर सोडून पळून गेला.

क. व्हय गं. पर सरखुबाईला कोण समजावणार? तीला वाटतंय की लगीन केलं की, संसार सुरु झाला की पोरगं ईन लाईनीवर.

मं. आपल्या हितं हे लई बेस्ट हाय बग कमळे. लग्नाच्या आदल्या रातीपतुर पोरं येडे आसतेत आन् लगीन झालं रे झालं की ते शाने हुतेत. आख्ख्या जगात आसं आपल्याशिवाय कुटं सापडणार न्हाय बग कमळे. मला वाटतंय आपल्या सरकारनं युवकांसाठी आभियान चालू करायला पायजेल 'लग्न करू, शाने होऊ' अभियान.

क. न्हाई न्हाई 'लग्न करू, लाईनीवर येऊ अभियान'.

मं. न्हाईतर काय. आन् काय माय त्या पोरबादल, म्हारूतीबादल उठवलं होतं लोकायनी एक एक. तमाशातच गेलंय काय. बाईचा वेश घेऊन तमाशात नाचतंय काय.

क. एवडंच न्हाई हिजडा झालाय, मुंबईला भीक मागून खातंय आसंबी म्हणतं होते लोक. हे आशेच तुज्या जनाबाईवाणी समदे.

मं. किती नादर पोरगं होतं बग आन त्यचं काय माकड केलं होतं

लोकायनी तरी. जीव नको करून टाकलता बग त्यचा. त्यच्या चालण्यावरून चिडवायचे, बोलण्यावरून चिडवायचे. दिवसभर पोरं त्यच्या मागं लागलेले आसायचे, छक्का काय म्हणायचे इचारूच नगं. कं. आगं त्यची शाळा बी ह्याच कारणासाठी सुटली व्हती म्हणं. लई हुशार होतं पोरगं पर लोकायच्या, पोरसोरांच्या आसल्या त्रासामुळं त्यला शाळाच नगं वाटली तर काय नवल.

मं. व्हय गं. ह्याच्यामुळं तर लग्नबी करावं वाटतं न्हवतं त्यला. त्यनं सपष्ट त्यच्या मायला सांगितलं व्हतं की मला मुली न्हाई आवडंत आन् लग्न करून एखांदा मुलीचं वाट्टेळं मला करायचं न्हाय म्हणून.

क. तुला कसं न्हाईत?

मं. सखूबाई माजी मैतर हाय मंजुळे. आमी दोगी बी एकाच गावच्या.

क. पर त्यला आसं का वाटलं आसलं गं कमळे?

मं. त्यात काय एवडं

नवल न्हाई मंजुळे. आन्

तसं वाटणं काय खोटं

नसतंय. आपल्या

तालुक्याच्या संस्थंच्या

ताईच सांगत हुत्या

एकडाव. आंग त्याच तर

आल्या हुत्या एकदा

सखूबाईला समजवायला.

हा न्हारुती गेल्ला म्हणं

ताईकडं त्यचं गा-न्हाणं

मांडायला. पर ताईच्या

सांगण्याचाबी काय उपेग

झालां न्हवता सखूवर.

आन् गेलं पोरगं हातातून.

गेलं पळून. आज दोन

साल झाले. पर आता

परत आलय तर ह्या

सखूनं परत तेच पालूपद

चालू केलेलं दिसतंय.

जातेवच सखूकडं आता.

क. आगं ती तरी काय करणार मंजुळे. तीला तिचं गणगोत नीट

न्हाऊ देनार हाय का मला सांग. चाव चाव करून जीव नको करून

टाकतेल बग. आन त्यच्यात त्यंची जातपंचायत बसतीया म्हनं.

मं. बसतीया.. आगं बसलतीच. त्यंनी तर सांगितलं हुतं की ह्याला

देवीला सोड म्हणून. ते कानावर पडलं तवाच तर पळून गेला

म्हारुती.

क. काय माय दशा आशा पोरंची.

मं. निसते पोरंच आशे नसतेत कमळे. पोरीबी आसू शकत्यात ज्यंन्या पोरंशी लगीन करायचं नसतंय.

क. पर आसं कसं आसलं गं मंजुळे, म्हंजे कसं आसू शकतंय?

मं. आगं त्यच्यात काय चूक आगर वंगळ न्हाई बग. किती तरी उदाहरणं आसत्यात आपल्या आजुबाजूला. आपन फकस्त बगून न बगितल्यासारकं करताव. आपण आन् आपला समाज म्हंजे डोळे आसून आंधळ्याचं सोगं घेताव बग.

क. पर लोकाईला काय पडलंय गं? ते का एवडे मागं लागतेत अशा पोरंईच्या? न्हाई करायचं लगीन तर न्हाई करायचं.

मं. आपल्यासारक्या आडाण्याला काय न्हाईत माय. पर तरीबी मला वाटतंय की लोकं भीतेत. लोकायला ह्याची भीती नसतीया की

एखादा बाप्या किंवा बाई

राहील बिना लग्नाची.

त्यंन्या ही भीती आसतीया

की एखांदा बाप्या

बाप्यासंगट न्हायला किंवा

बाई बाईसंगट न्हायली

तर काय हुईल?

क. काय हुईल?

मं. भूकंप हुईल, धरणी

माय फाटल आगर

आभाळ कोसळल आगर

गेला बाजार एकांदी

सुनामी तर ईलच.

क. म्हजे तुला म्हणायचं

की लोकं येडेत.

मं. समद्या लोकाईचं मला

न्हाई न्हाईत पर उलीशे

का हुईना लोक आसले

हाईत. त्यंन्या वाटतं

आशानं आपली संस्कृती

बुडंल, धर्म बुडंल न्हाई तरी काय ना काय तरी नक्कीच बुडंल. आन

हे उलीशे समदीकडं बसलेत. आक्शी पेपरच्या बातम्यांमदीबी

आसतेत, न्याय द्यायला. कालपरवाच्या बातम्या वाच.

क. पर मंजुळे आशा पोरपोरीचं कसं होत आसलं गं?

मं. म्हंजे?

क. म्हंजे लग्न न्हाई करायचं, संसार न्हाई करायचा तर मग कसं



चित्र : राजू देशपांडे

प्रेम आणि नातेसंबंध

तथापि आयोजित स्वमदत कार्यशाळेतील सहभागींचे अनुभव

आनंदी 'स्व-मदत' केंद्र गेल्या दोन वर्षांपासून तथापितर्फे चालवले जात आहे. या अंतर्गत तथापि वेगवेगळ्या विषयांवर कार्यशाळा आयोजित करत असते. मेनोपॉज (पाळी जाणे), तणाव व्यवस्थापन, प्रेम, नातेसंबंध असे काही विषय आत्तापर्यंतच्या कार्यशाळांचे होते. या वेळच्या कार्यशाळेचा असाच एक जिद्दाळ्याचा, पण मोकळेपणाने बोलला न जाणारा विषय कार्यशाळेसाठी निवडण्यात आला होता तो म्हणजे 'प्रेम आणि नातेसंबंध'. बहुतांश आपण सगळेच एखादं तरी प्रेमाचं नातं जगत असतो, जपत असतो. नातं जरी 'प्रेमाचं' असलं तरी प्रत्येकाच्याच नात्यात काही ना काही 'खुसपटं' असतात. यातूनच नात्यात गुंतागुंत वाढण्याची शक्यता असते. मग नात्यांमध्ये होणारी घुसमट वाढते. पण मोकळेपणाने कुणाशी बोलावं हे मात्र समजत नाही. प्रेमासारख्या विषयावर कुणी मोकळेपणाने बोलताना आपण पाहिलेलं नसतं. मनात असलेल्या प्रश्नांचा निचरा करण्यासाठी एक 'स्पेस' हवी असते. या पार्श्वभूमीवरच स्वतःच स्वतःला मदत करता यावी या उद्देशाने 'प्रेम आणि नातेसंबंध' ही कार्यशाळा तथापिने आयोजित केली होती. त्यातील काही सहभागींचे आपला हा अनुभव शब्दात मांडत आहेत. - प्राजक्ता, तथापि ट्रस्ट.

समुहाने राहणे, मैत्री करणे, एकमेकांच्या सानिध्यात राहणे हे सर्वसामान्यपणे प्रत्येकालाच आवडते. अर्थातच यालाही काही अपवाद असतातच. काहीजणांना नवीन मित्र करणं, त्यांच्याशी जुळवून घेणं अवघड जातं तर काही मंडळी ही केवळ आणि केवळ समूहामध्ये, नातेवाईकांमध्ये आणि मित्रमंडळींमध्येच रमतात. काही जण प्रेम मिळविण्यासाठी आसुसलेली असतात तर काहींना प्रेम हे ओझे वाटते. यातून त्यांना मित्रमंडळी, प्रिय व्यक्ती यांच्याशी जुळवून घेताना खूप सान्या अडचणी तरी येतात अथवा तू खूप छान जुळवून घेतात. या सगळ्याच पार्श्वभूमीवर प्रेम आणि नातेसंबंध हा प्रत्येकाच्याच आयुष्यातला खूप महत्त्वाचा आणि जिद्दाळ्याचा विषय. या विषयावर कार्यशाळा होते आहे हे जेव्हा समजले तेव्हा खरोखरच या विषयाची गरज ओळखून 'तथापि' मार्फत ही कार्यशाळा घेतली जाते आहे याचे कौतुकदेखील वाटले. आज कार्यशाळा, सेमीनार, यासाठी वेगवेगळे विषय शोधून काढून त्यातून पैसे कमविण्याचा एक उत्तम मार्ग म्हणून बघणाऱ्या मंडळींमध्ये वाढ होत असतानाच तथापि या संस्थेने अत्यंत अल्प शुल्कामध्ये (गरजेपुरत्या) ही कार्यशाळा आयोजित केली आहे हे पाहून खरंतर आश्चर्य वाटलं.

ही कार्यशाळा उत्तम होण्यासाठी आणि प्रेम आणि नातेसंबंध यावर अधिक मार्गदर्शन मिळालं, मात्र ते परस्पर संवादातून. दुपारपर्यंत या कार्यशाळेत आम्ही कोणीच एकमेकांना प्रथमच भेटतोय असं वाटत नव्हतं इतकी आमची छान मैत्री झाली.

आपण प्रेम कोणावर करतो, ते का करतो? या बरोबरच आपल्यावर प्रेम कोण करतं आणि ते का करतं? अशा प्रकारच्या संवादातून सुरुवात झाली. सुरुवातीच्या सत्रातून मला एक गोष्ट नवीन समजली की सगळेचजण एकमेकांवर प्रेम करतात त्यामागे काही ना काही अपेक्षा नक्कीच असतात. मग ते आई-वडिल असोत,

मित्रमैत्रीणी असोत अथवा इतर कोणी. या सर्वांवर आपण जे प्रेम करतो किंवा ते आपल्यावर जे प्रेम करतात ते अपेक्षांमधूनच. या अपेक्षांमधूनच प्रेमाचे आयाम बदलत जातात आणि तसंच एकमेकांशी असलेल्या परस्पर संबंधांमध्येदेखील फरक पडतो.

कार्यशाळेच्या दुसऱ्या दिवशी स्पर्शाचा जो एक खेळ घेतला त्यातून लक्षात आलं की 'परपुरुषाला' हात लावताना घाबरणारी स्त्री जशी या कार्यशाळेत होती तशीच लग्नानंतरदेखील एखादा पुरुष हा चांगला मित्र होऊ शकतो असं मानणारी स्त्रीही या कार्यशाळेत होती. या दोन दिवसात अनेकांना ही कार्यशाळा नसून स्वमदत गट आहे याची जाणीव झाली.

प्रेम आणि परस्पर संबंध यातील महत्त्वाचा भाग असतो 'लैंगिकता'. या विषयावर बोलायचे म्हणजे गुपमध्ये मोकळेपणा पाहिजे, तो या दोन दिवसांत आला होता. अजुनही लैंगिकता हा शब्द उच्चारतानादेखील लोक कचरतात, बिचकतात. लैंगिक जीवनात आपल्या जोडीदाराबरोबरच आपला स्वतःचा आनंददेखील किती महत्त्वाचा आहे आणि तो कसा मिळवता येऊ शकतो? दरवेळी जोडीदाराची गरज असतेच का? अशा वेगवेगळ्या मुद्द्यांवर या दिवशी चर्चा झाली. प्रेम आणि परस्पर संबंध या विषयावर फारशे कोणी बोलण्याच्या, चर्चा करण्याच्या भनगडीत पडत नाहीत. त्यामुळे तथापिने या विषयावर 'स्वमदत गट' ही संकल्पना मनात ठेवून या कार्यशाळेचे आयोजन केले याबाबत त्यांचे अभिनंदन. ही कार्यशाळा अधिक आखीव-रेखीव असायला हवी असे बहुतांश मंडळींचे मत होते हे मात्र खरे. अशा कार्यशाळांमधून सगळ्याच गुपच्या अपेक्षांची पूर्ती होणार नाही हे जरी मान्य असले तरी एकदोघांच्याच वैयक्तिक समस्यांवर चर्चा न करता बहुतेकांच्या अपेक्षा पूर्ण होणं गरजेचं आहे.

श्रीराम ओक, shriramoak@gmail.com

मी ह्या कार्यशाळेत सहभागी झाले तेव्हा मला माझा हेतू स्पष्ट होता. गेली १०-१२ वर्षे एका व्यक्तीच्या सलगतेने व सातत्याने प्रेमात व नात्यात असूनही कुठेतरी जाणवणारा दुरावा, तो का आहे हे कदाचित मला इथे उमगेल.

ते कितपत झाले हे काही सांगता येणार नाही.. कारण माझ्या कल्पनेच्या उलट ही कार्यशाळा होती. ती फक्त माझ्यासाठी नव्हती, ती 'आमच्यासाठी' होती. कार्यशाळेच्या शेवटी आम्हा सगळ्यांनाच जाणवलेली एक गोष्ट म्हणजे अरे! ही जागा-हा अवकाश 'आपल्यासाठीचा' आहे. इथे कोणी शिकवणारे नव्हते, एक भुपटकर सर होते पण ते सुद्धा स्वतः खूप कमी बोलून इतरांना विचार करायला आणि बोलायला देत होते.

खरोखरच एकमेकांना संपूर्ण अनोळखी असे वेगवेगळ्या वयाचे, अनुभवाचे, भिन्न कौटुंबिक-आर्थिक पार्श्वभूमी असलेले स्त्री-पुरुष अतिशय मोकळेपणाने स्वतःबद्दल आणि नंतर एकमेकांबद्दलही बोलत होते. मग त्यात काही वेळा चिडवाचिडवी-टोमणे ही होते आणि काही वेळा मनापासून दुसऱ्याला दिलेला सल्ला ही होता. आणि हा सर्व संवाद अतिशय निकोपपणे ऐकला-स्वीकारला जात होता.

हे सर्व घडत असतानाही व नंतरही मी जेव्हा-जेव्हा विचार करते की अशी काय प्रक्रिया घडली की सर्वजण इतक्या थोडक्या

काळात इतके मोकळे झाले. मला वाटतं यामागे दोन कारणं होती. एक म्हणजे संवादांनी सुरु केलेला संवाद छोट्याच पण महत्वपूर्ण कृतींनी युक्त होता. जसे की एका पुरुषाला मध्यभागी झोपवून त्याच्या शरीराच्या कुठल्याही भागाला हवा तितका वेळ हवा तसा (अर्थातच इजा न करता) सर्व सहभागींनी स्पर्श करणे. स्वतःच्या बाई-पुरुष असण्यातून समाजमान्य अशाच कृती अतिशय सहजपणे घडणे, त्यामागचे कारण स्वतःला स्पष्ट असणे व त्याबाबत कुठेही गोंधळ नसणे हे व असे स्वतःकडे, स्वतःविषयीच्या संकल्पनांकडे बघण्यास प्रवृत्त करणे हे एक कारण. आणि सर्वांनी मिळालेल्या अवकाशाचा पुरेपुर वापर करून घेतला हे दुसरे कारण.

परवा कुठेतरी एक चर्चा ऐकली. समुपदेशनात तत्त्व म्हणून पाळली जाणारी गोपनीयता ही स्त्रियांना त्यांच्या सामायिक प्रश्नांसाठी लढण्यासाठी अडथळा ठरू शकते का? बायका जे सहजपणे भावनांचं प्रकटीकरण किंवा देवघेव एकमेकींजवळ करतात तसं **mutual counseling** जास्त उपयुक्त नाही का? या कार्यशाळेदरम्यान आलेल्या संवादाच्या अनुभवातून मला असे वाटते की खरेतर लिंग, वर्ग, धर्म, जात या सर्वांपलिकडे असलेल्या, सर्वांमध्येच असलेल्या माणुसकीला ओळखण्यासाठी व टिकविण्यासाठी अशा पद्धतीच्या सामूहातील संवादाची/देवघेवीची नितांत गरज आहे.

- प्राजक्ता पाठक, prajaktasmile@gmail.com

पान ९ वरून पुढे..

पारगांवच्या पारावरून

होणार गं? म्हंजे कसं होत आसलं?

मं. म्हंजे?

क. म्हंजे म्हंजे वाघाचे पंजे? तुला समंद कळतंय म्या काय म्हंतेव.

मं. कमळे, एखाद्या बाप्याला वाटलं न्हाई करायचं लग्न, न्हाई आवडतं बाई किंवा एखाद्या बाईला वाटलं न्हाई आवडतं बाप्या तर कुणाच्या बाचं कशाला काय जायला पैजेलै? मला वाटतंय आपण समदे पराचा कावळा करण्यात लई पटाईत हाव बग. आजून सपष्ट बोलायचं तर समज एखाद्या बाप्यानं बाप्यासंगट किंवा बाईनं बाईसंगट आपल्या मर्जीनं आन् राजीखुशीनं शरीर संबंध ठेवले तर कुनी कशाला आडवं यावं म्हणते मी. त्यो त्या दोगांचा मामला हाय. तिसऱ्यानं किंवा चौथ्यानं किंवा पाचव्यानं त्यच्यात कशाला पडायचं.

क. खरं हाय माय तुजं. मंजुळे, तुला किती गोष्टी कळत्यात गं. पर एक सांग मंजुळे, मगा तर म्हणंत हुतीस कामंच उरकंत न्हाईत, कामंच उरकत न्हाईत. मग पेपर वाचायला कदी येळ हुतोय गं तुला. का त्यच्यामुळंच उशीरा उटतेत तुमच्यात.

मं. झालं का तुजं सुरु परत. चल घुस आता शेतात. आलाच बग सुभानरावचा मळा. त्यो बग त्यो म्हातारा तुजी वाटंच बगतोय. तुजा नवरा तरी तुजी वाट बगतो का आशी?

क. त्यनं माजी आशी वाट बगीतली तर मी तर आरतीच करीन गं त्यची. पर कमळे मला आता येगळंच वाटू लालंय बग.

मं. काय?

क. आपण दोगी जरा जास्तीच एकत्र आसताव आं. काय तरी करायला पायजेलै ह्यच्यावर.

पान २ वरून पुढे ...

हक्काचा कायमस्वरूपी जीवनाधार, सन्मानाने जगण्याचा अधिकार आणि विकासाची संधी नाकारली गेल्याने संपूर्ण जमातीच सामाजिक व राजकीय शोषणा व्यवस्थेच्या बळी ठरल्या आहेत. ज्या शासन व्यवस्थेकडून न्यायाची अपेक्षा केली जाते तीच शासन व्यवस्था आम्हाला गुन्हेगार ठरविणाऱ्या स्वराज्यातल्या कायद्यांपासून आमचे संरक्षण करू शकत नाही. देवाधर्माचे नाव घेऊन परंपरागत पद्धतीने भिक्षा मागून जगणाऱ्या वासूदेव, जोशी, गोंधळी, गोसावी, बहुरूपी, कडकलक्ष्मी, चित्रकथी वगैरे जमातींचा व्यवसाय भिक्षा प्रतिबंधक कायद्यानुसार बेकायदेशीर ठरविण्यात आला. वन्यजीव संरक्षक कायद्यामुळे साप गारूडी, मदारी, दरवेशी, हे गुन्हेगार बनले. प्राणीमात्र छळ विरोधी कायद्यामुळे नंदीबैलबाले, उंटवाले, हत्तीवाले, पोपटवाले गुन्हेगार बनले. ड्रग अँड मेडिसिन अँक्ट मुळे वैदू सारख्या जमाती गुन्हेगार ठरल्या. त्यांचे परंपरागत ज्ञान व कौशल्ये कुचकामी ठरली. अशा पद्धतीने त्यांच्या जगण्याची परंपरागत साधने हिरावून घेणाऱ्या कायद्यांची स्वराज्यात गर्दी झाली परंतु त्यांना जगण्याची पर्यायी साधने पुरविण्यासाठी कायदे व योजना करण्यास हे सरकार विसरले आहे.

जातपंचयतीच्या शोषणापासून मुक्ती मिळून भटक्या-विमुक्तांचा सर्वांगीण विकास व्हायचा असेल तर रेणके आयोगाने तीन पातळ्यांवरचा जो कार्यक्रम दिला आहे त्याची अंमलबजावणी होणे अत्यावश्यक आहे. पहिला कार्यक्रम म्हणजे सर्वसाधारण सामाजाच्या संवेदना या समाज घटकाप्रति जागृत करून संबंधित

शोषित समाज घटकांमध्ये प्रबोधन करणे. पोटात भुकेचा आगडोंब उसळला असता नीति, सदाचार व विवेक शिकविणारे निव्वळ प्रबोधन कार्यक्रम त्यांच्या पचनी पडणे शक्य नाही म्हणून भुकेला उत्तर देणारा आर्थिक व शैक्षणिक विकास साधणे हा दुसरा कार्यक्रम. शेवटी तिसरा कार्यक्रम म्हणजे परंपरागत जगण्याची साधने हिरावून घेणाऱ्या प्रतिबंधक कायद्यांच्या बरोबरीने त्यांना सन्मानाने जगण्याचा अधिकार व संरक्षण देण्याची हमी देणाऱ्या कायद्यांची निर्मिती करणे.

सर्वसाधारण समाजाची मानसिकता प्रकट करणाऱ्या वृत्तपत्रातील विवाहविषयक जाहिराती वाचल्या तर काय स्पष्ट होते? बहुतेकांनी शेवटी लिहिलेले असते एससी एसटी एनटी डीएनटी क्षमस्व. गुणवत्ता व आवडीनिवडीनुसार एखाद्या व्यक्तीला नाकारण्याचे ज्याला त्याला स्वातंत्र्य आहे. परंतु संपूर्ण मागास घटकांना पूर्वग्रहदूषित भावनेने बहिष्कृत करणे हेच मुळी समतावादी राज्यघटनेच्या विरोधात आहे. बहिष्कृत करणे म्हणजे संघटितरित्या दहशत निर्माण करून दुर्बलांना मानसिक गुलाम बनविण्याची प्रक्रियाच. जातपंचायतीच्या निर्णयांद्वारे बहिष्कृत करण्याच्या कृतीला विरोध केलाच पाहिजे. पण हा विरोध करित असताना सर्वांगीण विकासाच्या मुख्य प्रवाहापासून या भटक्या-विमुक्तांना बहिष्कृत करणाऱ्या या व्यवस्थेविरोधात आपण किती व काय बोलतो याला महत्त्व आहे.

(हा लेख पुण्यातील वसुंधरा प्रकाशनाच्या पर्ण या २०१३ च्या दिवाळी अंकात प्रसिद्ध झालेला आहे.)

PRINTED MATTER

बुक पोस्ट

प्रकाशक

प्रति



तथापि ट्रस्ट

रेणुप्रकाश ए, तिसरा मजला

बॅ. गाडगीळ रस्ता, नागनाथ पाराजवळ,

८१७, सदाशिव पेठ, पुणे ४११०३०

दूरध्वनी: ०२० २४४३११०६/२४४३००५७

Email: tathapi@tathapi.org

Website: www.tathapi.org

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

पारगावच्या पारावरून चित्र: राजू देशपांडे

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

खाजगी वितरणासाठी