'तथापि'चा जिव्हाळा

प्रिय साथी,

सर्वांना नवीन वर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा!

२००५ वर्ष आलं आणि मागील वर्षातील ठळक घडामोडींचा विचार आला. राजकीयदृष्ट्या हे वर्ष देशाच्या आणि राज्याच्या दृष्टीने महत्त्वाचं ठरलं. केंद्रात सत्तेत बदल झाले आणि जनतेनी परत एकदा आपला आवाज, निवड आणि विरोध सत्ताधाऱ्यांपर्यंत पोचवला. 'सर्वांसाठी आरोग्य' अजूनही दृष्टीक्षेपात नाही याची बोच मात्र तशीच आहे.

वर्ष संपता संपता संपूर्ण दक्षिण आशियात भूकंपानंतर उसळलेल्या सुनामी लाटांनी नव्या वर्षाच्या स्वागताला गालबोट लावलं. या प्रचंड लाटांच्या तडाख्यात ज्यांचे प्राण गेले त्या सर्वांची आठवण मनात ताजी आहे. या संहारात उद्‌ध्वस्त आलेली घरं, मनं आणि आयुष्यं परत उभी राहण्यासाठी फार मोठ्या कष्टांची आणि प्रयत्नांची गरज आहे. दुःखाची बाब ही की विकासानी किंवा प्रगतीनी अशा आपत्तीचा मुकाबला करण्याची पुरेशी यंत्रणा मात्र दिलेली नाही.

याचप्रमाणे विकासप्रक्रियेने स्त्रियांवरील हिंसा आणि भेदभावाचा मुकाबला करण्यासाठीही आपल्या हातात काही दिलेलं नाही. पण असा अनुभव आहे की हिंसेसंबंधी आपण जितक्या जास्त स्त्री-पुरुषांशी, मुला-मुलींशी बोलू तितकं आपण हिंसा रोखण्याच्या, थांबवण्याच्या दिशेने पुढे जाऊ. पुणे शहरात दवाखान्यात काम करणाऱ्या नर्सेससोबत हिंसा म्हणजे काय, हिंसेचा आरोग्यावरील परिणाम आणि हिंसेच्या नोंदी ठेवण्याची गरज याबाबत काही प्रशिक्षणं झाली. आरोग्य कर्मचारी म्हणून हिंसेची नोंद ठेवण्याचं महत्त्व पटत असतानाच स्वतःसाठी, स्वतःच्या नातलगांसाठी या माहितीचा वापर करण्याची ताकदही बऱ्याच जणींना मिळाल्याचा अनुभव आला.

आपण जे जगतो त्यात काही हिंसा आहे हा अनुभव स्त्रियांसाठी, आणि आपल्या वागण्यात हिंसा, हिंसेच्या छटा आहेत ही जाणीव पुरुषांसाठी वेदनादायक आहेच, पण डोळे उघडणारीही आहे. यातूनच पुढे जाऊन भेदभावावर आधारित, हिंसेला मान्यता देणाऱ्या रीती, रिवाज, धोरणं तपासून पाहिली जातील. त्यासाठी स्त्रियांवर होणारी हिंसा हा फक्त स्त्रियांचा नाही तर संपूर्ण समाजाचा मुद्दा आहे, हे पटवून देण्याची गरज आहे. दर वर्षी साजरं होणारं २५ नोव्हेंबर ते १० डिसेंबर या पंधरवड्यातील स्त्री हिंसा विरोधी अभियान याच दृष्टीने प्रयत्न करत आहे.

येणाऱ्या वर्षात सर्वांना सन्मानाने जगण्याचा, आपलं मत मांडण्याचा आणि आपल्या क्षमतांच्या आधारे स्वतःचा विकास करण्याचा हक्क मिळेल, यासाठी सगळे जण कसोशीने प्रयत्न करु या. नवीन वर्षाचा असाही एक संकल्प!

आपली, तथापि टीम

अंतरंग

◈ संपादकीय ... १

◈ मागोवा - हिंसेचा मुकाबला ... २

◈ आरोग्यवार्ता - आरोग्य शिबिर ... ४

◈ नेहमीचे आजार ... केळं ... ५

◈ चालू घडामोडी ... ६

◈ अभियान वार्ता... लोकसंख्या धोरण... ... ७

◈ गर्भनिरोधकांची ओळख... पुरुष नसबंदी ... ८

◈ हे तुम्हाला माहीत आहे... स्त्रियांसाठी कायदे ...१०

◈ माहितीच्या जगात... हिंसेबाबत संसाधनं ...११

◈ आरोग्य शिबिर... पुढे चालू ...१२

हिंसाचाराचा मुकाबला - साथींचा संवाद

अर्चना मोरे (मासूम, पुणे)

उपचारांपेक्षा प्रतिबंध कधीही चांगला! Prevention is better than cure; हे कौटुंबिक नात्यांबाबतही खरं आहे. कौटुंबिक नात्यात विशेषतः पती-पत्नी, सासू-सुना अशा नात्यांमध्ये निर्माण होणाऱ्या तणावांमधे वेळीच हस्तक्षेप केला, तर पुढे स्त्रीवर होणारी हिंसा टाळता येते आणि स्त्रीचा सम्मान आणि हक्कही सुरक्षित राहतात. पुणे जिल्ह्यातील पुरंदर तालुक्यात याचा प्रत्यत येतो. अठरा दुष्काळग्रस्त गावांमध्ये मासूम संस्थेच्या साथी कार्यकर्त्यांनी आधारगटांची बांधणी केली आहे. गावामध्ये स्त्रियांवर होणारी हिंसा व स्त्रियांचे हक्क याबद्दल साथी जाणीवजागृती करत आहेत. त्याबरोबरच हिंसाग्रस्त स्त्रीचे सुरक्षा नियोजन हे महत्त्वाचे काम आधारगटांच्या माध्यमातून होत आहे.

मासूम संस्थेची सुरुवात १९८७ साली झाली. घटनेने दिलेल्या मानवी हक्कांबद्दल जाणीव जागृती घडवून आणणं, स्त्रियांच्या शारीरिक व भावनिक आरोग्यामध्ये सुधारणा होण्यासाठी प्रयत्न करणं तसंच लोकांच्या सहभागातून जात, लिंग, धर्मावर आधारित भेदभाव नसलेले, विकासासाठी पूरक वातावरण निर्माण करणं अशा मुख्य उद्देशानी मासूम काम करत आहे. संस्थेच्या विविध कार्यक्रमातून पुन्हा पुन्हा पुढे येणारा प्रश्न होता स्त्रियांवरील हिंसेचा.

शहरापासून दूर असलेल्या गावातील बलुतेदार, गरीब, अल्पसंख्यांक आणि घराण्याच्या प्रतिष्ठेखाली दबलेल्या श्रीमंत शेतकरी घरातील स्त्रिया त्यांच्यावरील अन्यायाविरुद्ध दाद मागण्यासाठी गावाबाहेर, घराबाहेर पडू शकत नाहीत ही वस्तुस्थिती होती. अशा अडचणीत सापडलेल्या, हिंसाग्रस्त स्त्रियांना मासूमच्या संस्थापकांनी स्वतः वेळोवेळी मदत केली.

स्त्री पुरुष भेदभावावर आधारित कुटुंब व विवाह संस्थेशी व व्यापक समाजाच्या पुरुषप्रधान मानसिकतेशी निगडीत असा कौटुंबिक हिंसेचा प्रश्न त्याच्या मुळाशी जाऊन सोडवावा लागेल असा विचार करुन डॉक्टर रमेश अवस्थी आणि मनिषाताईंनी त्यांच्या वैयक्तिक प्रयत्नांना 'साथी संवाद' कार्यक्रमाच्या माध्यमातून व्यापक स्वरुप दिले.

स्वतःच्या गावातील हिंसाग्रस्त स्त्रियांना मदत देण्याची इच्छा असणाऱ्या, व्यवस्थित लिहिता वाचता येणाऱ्या कार्यकर्त्यांची निवड करण्यात आली. सलग दोन वर्षे महिन्यातून तीन दिवस असे या साथी कार्यकर्त्यांना प्रशिक्षण देण्यात आले. बहुतेक साथी स्त्रिया आहेत. बलुतेदार, गरीब, अल्पभूधारक व स्वतः हिंसा अनुभवली आहे अशा साथी कार्यकर्त्यांनी प्रशिक्षणानंतर स्वतःच्याही समस्या सोडवण्याचा यशस्वी प्रयत्न केला आहे.

निर्मला साठे, लता भिसे, अन्वर राजन अशा अनुभवी कार्यकर्त्यांनी प्रशिक्षणाची जबाबदारी सांभाळली. प्रत्येक स्त्रीला हिंसामुक्त आयुष्य सन्मानाने जगण्याचा हक्क आहे. पण बहुसंख्य स्त्रिया सासरी आणि माहेरी हिंसाचक्रामध्ये अडकलेल्या असतात. हे चक्र वेळीच थांबवलं नाही तर त्या स्त्रीची अवस्था भोवऱ्यात अडकल्यासारखी होते. या भोवऱ्यात उदास, अर्थशून्य आयुष्य अथवा मरण एवढे दोनच पर्याय तिच्यासाठी असतात. म्हणून स्त्रीची कुटुंबात होणारी उपेक्षा वेळीच ओळखली पाहिजे. तिला सन्मानानं जगता येण्यासाठी सुरक्षा नियोजन शिकवलं पाहिजे. वेळ पडल्यास हक्क मिळवण्यासाठी कायदा व पोलिस यंत्रणेची मदत घेण्यासाठी प्रत्येक स्त्री धीट झाली पाहिजे, अशी शिकवण मनीषाताईंकडून साथींना मिळाली.

गेली तीन वर्षे साथी आपापल्या गावात मिटिंगा, गृहभेटी, मेळावे अशा माध्यमांतून हिंसेविरोधी जाणीव जागृती करत आहेत. गावातील साथी केंद्रात येणाऱ्या प्रत्येक स्त्रीला तिच्या हक्कांची जाणीव करुन दिली जाते. हक्क मिळवण्यासाठी उपलब्ध कायद्यांची माहिती दिली जाते. याबरोबरीने प्रत्येक गावात आधारगट संघटित करण्यात आले आहेत. ही बंदिस्त नसून अनौपचारिक आहेत. गावातील प्रत्येक वस्तीवर आणि गल्लीमध्ये आधारगटाचे सदस्य विखुरलेले आहेत. कुठेही, कोणत्याही स्त्रीवर हिंसा होते तेव्हा गटाच्या मैत्रिणी धावून जातात. दारुच्या नशेत बेभान नवऱ्याच्या तडाख्यातून सोडवून कोणी एखाद्या महिलेला आपल्या घराच्या कोपऱ्यात लपवून ठेवते, तर कोणी आत्महत्या करायला निघालेल्या मैत्रिणीला गप्पांमध्ये गुंतवून स्वतःच्या घरात रात्रभर ठेवून घेते.

तेवढ्यापुरते आत्महत्येचे विचार पांगतात. कितीही संकटं आली तरी एकमेकींच्या आधाराने पुन्हा उभं राहायचं असं मैत्रिणी एकमेकींना सांगतात. दुसऱ्या दिवशी घर सोडण्यापूर्वी साथी तिचे सुरक्षा नियोजन करण्यास मात्र विसरत नाहीत. तालुका पातळीवर संवाद या कुटुंबसल्ला मार्गदर्शन केंद्राच्या माध्यमातून कायदेविषयक सर्व मदत प्रशिक्षित सल्लागार व वकील देत असतात.

फक्त स्त्रियाच नाहीत तर मुलांसाठीही साथी काम करतात. नापास झालो तर जीव देणार असे विचार करणाऱ्या एका विद्यार्थ्याचे विचार दूर करण्यात यश मिळणं ही साथींसाठी अत्यंत आनंदाची बाब होती.

साथींचं हे काम एकेका स्त्रीचा जीव वाचवण्यापुरतंच मर्यादित नाही. तर आधारगटापलिकडे सर्व गावकऱ्यांचाही सहभाग या कामामध्ये साथी घेतात. कौटुंबिक हिंसेला बळी पडलेल्या स्त्रियांना श्रद्धांजली वाहण्यासाठी ग्रामसभा घेण्यात आल्या. स्त्रियांवरील हिंसेविरोधी पंधरवड्याच्या निमित्ताने नोव्हेंबर-डिसेंबर २००३ मध्ये ग्रामस्थांनी 'हिंसा करणार नाही आणि हिंसा सहन करणार नाही' अशी शपथही घेतली.

स्त्रियांना सन्मानाने जगण्याचा हक्क बजावता येण्यासाठी पोषक वातावरण निर्माण करण्याचे महत्त्वाचे काम साथी कार्यकर्ते करत आहेत. ग्रामस्थांनी आधार गटाच्या माध्यमातून हिंसा थांबवण्याचा निर्धार केलेला आहे. या निर्धारामुळेच स्त्रियांना त्यांच्या मानवी हक्कांची जाणीव होऊन लोकशाही, समानता, धर्मनिरपेक्षता ही मूल्ये प्रत्यक्षात येणार आहेत.

स्त्री हिंसाचार विरोधी पंधरवडा, २००४

जगभरात २५ नोव्हेंबर हा दिवस 'स्त्रियांवरील हिंसाविरोधी दिन' आणि १० डिसेंबर हा 'मानवी हक्क दिन' म्हणून पाळला जातो. या दोन महत्त्वाच्या दिवसांमधील काळ संपूर्ण जगभर स्त्री हिंसाचार विरोधी पंधरवडा म्हणून पाळला जातो. भारतात गेल्या काही वर्षांपासून हा पंधरवडा साजरा केला जात आहे.

या वर्षी पुण्यात विविध संस्था संघटनांनी एकत्र येऊन स्थापलेल्या 'अस्मिता मंच' या व्यासपीठाद्वारे हा पंधरवडा शहर आणि ग्रामीण भागात उत्साहात साजरा करण्यात आला. स्त्रियांवरील कौटुंबिक, लैंगिक, जातीय व धार्मिक अत्याचार दिवसेंदिवस वाढत असताना त्या विरोधात समाजात व्यापक जागृती घडवून आणण्यासाठी या पंधरवड्यात विविध कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले होते. यामध्ये पथनाट्यं, भाषणं, कार्यशाळा, पोस्टर प्रदर्शन, व्याख्यानं, नाटक असे विविध उपक्रम वेगवेगळ्या संस्थांनी घेतले.

१० डिसेंबर रोजी मानवी हक्क दिनाच्या निमित्ताने या पंधरवड्याचा समारोप करण्यात आला. एक शांतता फेरी व जाहीर शपथग्रहण असा कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला होता. अस्मिता मंचात सहभागी असलेल्या संस्था संघटनांचे कार्यकर्ते, हितचिंतक मोठ्या संख्येने शांतता फेरीत सहभागी झाले होते. स्त्री हिंसेविरोधात लिहिलेले घोषणाफलक घेऊन ही शांतता फेरी पुण्यातील सारसबागेजवळ सावित्रीबाईंच्या पुतळ्याला वंदन करुन निघाली व शनिवारवाड्यापाशी सर्व कार्यकर्ते एकत्र जमले. या प्रसंगी अभियानाविषयी पत्रके वाटण्यात आली. तथापिने खासकरुन पुरुषांना उद्देशून तयार केलेली पत्रके जास्तीत जास्त पुरुषांना देण्याचा प्रयत्न केला.

शनिवारवाड्यासमोरील पटांगणात मोठ्या जाहीर कार्यक्रमात शांतता फेरीचा समारोप करण्यात आला. या प्रसंगी सुमारे ४०० स्त्री पुरुष कार्यकर्ते, हितचिंतक व नागरिक उपस्थित होते. स्त्री चळवळीतील काही कार्यकर्त्यांनी स्त्री हिंसेसंदर्भात समाजातील सद्यस्थिती, अभियानामागची भूमिका, पुढील दिशा इत्यादी विषयांची मांडणी केली. आजवर हिंसेच्या बळी ठरलेल्या मैत्रिणींना या प्रसंगी मेणबत्त्या पेटवून श्रद्धांजली वाहण्यात आली. यानंतर उपस्थित सर्वांनी हातात मेणबत्त्या घेऊन 'मी कोणत्याही प्रकारची हिंसा करणार नाही, होऊ देणार नाही व सहन करणार नाही', अशी शपथ घेतली. काही संस्थांच्या कार्यकर्त्यांनी यावेळी पथनाट्यं सादर केली.

स्त्री हिंसाचार विरोधी अभियानाचा हा पंधरवडा पुढील काही वर्षात महाराष्ट्रभर साजरा व्हावा असा विचार अस्मिता मंचाच्या बैठकीत मांडण्यात आला. शिवाय या विषयी प्रसार माध्यमांतून नियमितपणे आवाज उठवण्याचा व अभियानाची व्यापकता वाढवण्यासाठी सरकारी पातळीवर पाठपुरावा करण्याचा निर्णय घेण्यात आला.

पुढील वर्षी हा पंधरवडा आपापल्या कार्यक्षेत्रात साजरा करण्यासाठी आपण आतापासूनच नियोजन करु या.

आनंद पवार, तथापि ट्रस्ट

आरोग्य शिबिर

लेखक - प्रशांत खुंटे (सेहत, पुणे)

आरोग्य शिबिर म्हटलं की रक्तदान, नेत्र/दंत चिकित्सा, कुटुंब नियोजन शस्त्रक्रियांची शिबिरं डोळ्यासमोर उभी राहतात. या शिबिरांमागचे आयोजकांचे हेतू वेगवेगळे असले तरीही अशा आरोग्य शिबिरांमधून काहींना नक्कीच फायदे मिळतात. अनारोग्याची मुळं गरीबी, बकालपणा, पुरुषसत्ता, विस्थापन, दुष्काळ, सरकारी अनास्था अशी बहुपेडी पसरली आहेत. नुसती शिबिरांची मलमपट्टी या समस्या दूर होणार नाहीत हे माहित असूनही आम्ही आरोग्य शिबिर घ्यायचं ठरवलं.

डहाणूतल्या आदिवासी पाड्यांवर महिलांना प्राथमिक उपचारांचं शिक्षण दिलं होतं. त्या ताप, जुलाब, खोकल्यासारख्या आजारांवर डॉक्टरच्याच तोडीचे उपचारही करत होत्या. त्यांनी हजारो रुग्ण तपासले याचं कौतुक निश्चित होतं पण साध्या साध्या आजारांचे हजारो रुग्ण? ही संख्या कमी करण्यासाठी गावात आरोग्याचा माहौल हवा; आणि हे आरोग्य शिबिरातून होऊ शकतं. हे शिबिर असं असावं ज्यात डॉक्टर असले तरी ते डॉक्टरच्या भूमिकेत नसतील, लोक जमले तरी ते शिबिरात रुग्ण म्हणून आलेले नसतील. तपासण्या नसतील, उपचार नसतील. धडधाकट गावकऱ्यांसोबत अनारोग्याच्या, आजारपणाच्या समस्येवर संवाद असेल.

आधी प्रश्न अनास्थेचा

आरोग्य साथींची निवड झाली तेव्हाच पाड्यावर ३ ते ५ स्त्रियांची आरोग्य समिती निवडली होती. पण या समित्यांचं प्रत्यक्ष काहीच अस्तित्व नव्हतं. त्यांनी कार्यरत व्हावं, त्यांच्याशी अनौपचारिक संवाद साधावा यासाठी त्यांचंच आरोग्य शिबिर घ्यायचं ठरलं. समिती तयार करत असतानाच आरोग्याबद्दलची सार्वजनिक अनास्था जाणवली होती. या अनास्थेला काही कारणंही होती. आरोग्य समिती महत्त्वाची न मानली गेल्यामुळे, त्यात सत्तेचा लवलेशही नसल्यामुळे त्यात पुरुषांना अजिबात रस नव्हता. वर्षाचे ३-४ महिने शेतीचं कमरतोड काम, नंतर वीट भट्टी, समुद्रात बोटींवर मासेमारी किंवा नदीतून वाळू काढायच्या कामावर बहुतेक तरुणपुरुष ५-६ महिने बाहेर. परततात तेव्हा उरलेल्या पैशाची ताडी- दारु पिऊन तर्र. अशा स्थितीत पाड्याच्या विकासकामात सहभागी कोण होणार? गरोदर, लहान मुलं असणाऱ्या स्त्रिया, गुरं राखायला उपयुक्त प्रौढा आणि म्हातारी माणसं. मग पाणी-धुणी-भांडी-सासू-सासरा-गुरं-पोरं-नवरा-सरपन आणि शेत असा सारा राडा उरकणाऱ्या स्त्रियांचीच आरोग्य समिती तयार झाली आणि त्यांना आरोग्याच्या कामासाठी प्रवृत्त करायला एक खेळीमेळीचं, आपल्या स्वतःत आणि समितीच्या बायांना उमेद वाटेल असं शिबिर घ्यायचं ठरलं. ४०पाड्यांपैकी १५ समित्या आल्यादेखील.

असलेल्यांशी संवाद, नसलेल्यांना संदेश

आरोग्याबद्दलची अनास्था फक्त लोकांमध्ये असते असं नाही. आपण त्याबद्दल कसं बोलतो यावरही ती अवलंबून असते. आजारपणाबाबत बोलत असताना शहरी, ग्रामीण, आदिवासी अस्मिता प्रकट होणारच. ती चुचकारत न बसता प्रतिष्ठा राखून आरोग्य संवाद व्हायला हवा. कारण आपला संदेश आलेल्यांच्या पसंतीला उतरला तरच न आलेल्यांपर्यंत पोचणार. हे मनात पक्कं धरुन विषय आणि माध्यमं ठरवली.

खोटं लग्न खऱ्या समस्या

कुपोषण, रक्तक्षय, बाळंतपणाशी संबंधित आरोग्य समस्या लग्न या सामाजिक घटनेशी निगडीत आहेत. शिबिरात आलेल्या बायांची खोटी नाटी लग्नं लावण्यात आली. वर पक्ष-वधूपक्ष तयार झाले. शिबिरात आलेल्या बाया साधारण ४० ते ४५ वयोगटातल्या. काही पुरुषही होते. सगळेच संसारी. एका बुजऱ्या म्हातारीला नवरी मुलगी म्हणून जाहीर केलं. गटागटात नवरा नवरी बनवून लग्नाची बोलणी सुरु झाली. मुलाच्या माहितीपासून गावात पाण्याची सोय, देणंघेणं, दारु -पाणी सगळ्या गोष्टींवर चर्चा झाली. आणि आरोग्य म्हटल्यावर येणारं अवघडलेपण आपोआप सैल झालं.

लग्नं कशी ठरली याचा संबंध निरोगी जीवनाशी जोडला गेला. मुलीचं शिक्षण, लग्नाचं वय, त्याच्याकडे केलेलं दुर्लक्ष यामुळे होणारे घोळ याबद्दल बोललं गेलं. आता जुळलेली लग्नं खरंच सुखी होतील का असं विचारल्यावर सर्वांनीच एकसुरात 'नाही' असं उत्तर दिलं.

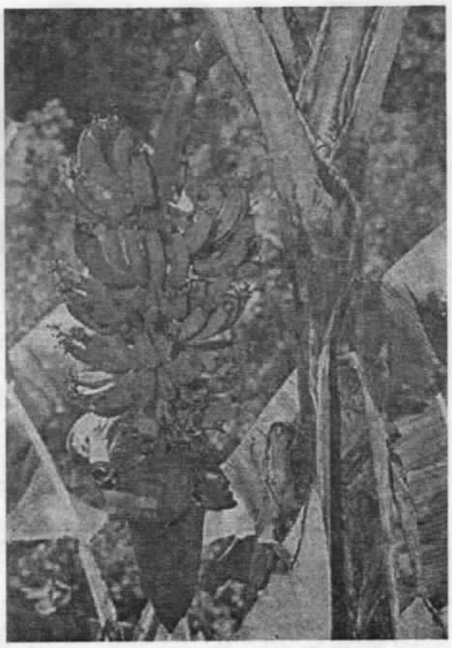
अनारोग्य आणि शोषण

शिबिराच्या संयोजनात आणि डहाणू इथल्या कामात कष्टकरी संघटनेचा मोठा वाटा आहे. आदिवासींच्या शोषणाविरुद्धच्या संघर्षाचा भाग म्हणून आरोग्याच्या समस्या हाताळायला हव्यात हा विचार रुजवण्यासाठी संघटनेच्या काळुराम धांगडा यांनी शिबिरात हा विचार मांडला. कीर्तन निरुपणाच्या पद्धतीने जाळं विणणाऱ्या कोळ्याच्या चित्राद्वारे इंजेक्शनची सवय लावणारे लबाड डॉक्टर, किंमती वाढवून लुटणाऱ्या औषध कंपन्या, सरकारी दवाखान्यातल्या कर्मचाऱ्यांची वागणूक, डॉक्टर आणि पोलिसांच्या

पुढील मजकूर पान १२ वर पहा...

केळं

हिंदीः केला, इंग्रजीः banana



केळं माहित नाही अशी व्यक्ती आणि केळं मिळत नाही अशी जागा सापडणं अवघड आहे. जगभरात, विविध देशात केळं पिकतं आणि खाल्लं जातं. केळ्याच्या बऱ्याच जाती आहेत.

केळ्याचं झाड साधारणपणे६ ते ८ मीटरपर्यंत वाढतं. केळीच्या गड्ड्यापासून रोप तयार होतं. एखाद्या पंख्याप्रमाणे पानं येत राहतात. पानं आल्यानंतर शेवटी केळफूल उगवतं. त्यामध्येच स्त्री आणि पुंकेसर असतात. त्याचं फलन होऊन केळीचे घड तयार होतात. फळ पूर्ण पिकल्यावर झाड मरुन जातं. केळीच्या गड्ड्याला दुसरा धुमारा फुटून नवं रोप येतं. केळीच्या पूर्ण झाडाचे औषधी उपचार आहेत. फळ, केळफूल, खुंट, पानं आणि गड्डा या सर्वांचा औषधांमध्ये आणि आहारामध्ये उपयोग केला जातो.

आर्युवेद आणि इतरही औषधपद्धतीत केळ्याचे गुण सांगितले आहेत. भट्टी लावून पिकविलेल्या केळ्यांपेक्षा झाडावरच पिकलेली केळी औषधी गुणांसाठी योग्य आहेत. तरीही सर्वांना परवडणारं, सहज आणि वर्षभर मिळणारं फळ म्हणून केळ्याचं महत्व जास्त आहे. वेलची केळं हे औषधी उपयोगासाठी सर्वात योग्य मानलं जातं.

उपचार

१. वजन वाढविण्यासाठी हिरव्या सालीचे १ केळं रोज खावं.

२. पोट बिघडल्यास, जुलाब होत असल्यास

१ केळं आणि १ वाटी दही एकत्र खाल्ल्यास जुलाब थांबतात. पोट साफ होण्यासाठी केळं आणि शक्य असल्यास १ चमचा तूप खावं. त्याने शौचाला साफ होते.

३. मासिक पाळीशी संबंधित समस्या

पाळीत रक्तस्राव व्यवस्थित होत नसेल तर केळीच्या खुंटाचा रस उपयोगी पडतो. पाळीतील वेदना, रक्त कमी जाणं या त्रासासाठी १ महिनाभर रोज दोन-तीन चमचे केळीच्या खुंटाचा रस घेतल्यास उपयोग होतो.

केळीच्या खोडाला खाच देऊन त्यातून रस काढावा. मासिक पाळी येण्याअगोदर सात दिवस रोज सकाळी अर्धा कप रस घ्यावा. (मकन कोकणी, बालअमराई)

मासिक पाळीत अंगावरुन जास्त रक्त जात असल्यास केळीच्या झाडाच्या बुंध्याखालील गड्डा आणून स्वच्छ धुऊन घ्यावा. त्याचा एक तुकडा करुन किसून घ्यावा. स्वच्छ कापडाने पिळून त्याचा रस तयार करावा. अर्धा कप रसामध्ये अर्धा ते एक चमचा साखर टाकून हे मिश्रण दर तीन तासांनी घ्यावे. रक्तस्त्राव कमी होईल.

१ चमचा तुरटीची पावडर एका केळ्याबरोबर किंवा दह्याबरोबर दोन दिवस सकाळ संध्याकाळ घ्यावी.

४. लघवी अडली असल्यास, लघवी होताना त्रास होत असल्यास केळीच्या वाळलेल्या खुंटाची १ चमचा राख १ ग्लास पाण्याबरोबर घ्यावी, लघवी सुटते.

पिकलेली केळी साखरेबरोबर दिवसातून दोन वेळेस बरे वाटेपर्यंत खाणे (दयाराम कोकणी,बालअमराई)

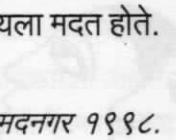
५. भाजल्याच्या जखमांवर किंवा गळूवर केळीची कोवळी पानं पट्टीसारखी बांधतात. त्याने थंड वाटायला मदत होते.

संदर्भ

१. आदिवासी दवादारु, सोशल सेंटर, अहमदनगर १९९८.

२.औषधाविना उपचार, खडीवाले वैद्यक संशोधन संस्था, पुणे

३.महिलाओं के बेहतर स्वास्थ्य की ओर, सम्भावना ट्रस्ट क्लिनिक, भोपाल.



गेल्या तीन महिन्यांत आपल्या आरोग्यासंबंधी आणि आरोग्य सेवांविषयी महत्त्वाच्या बातम्या वाचायला मिळाल्या. सरकारी पातळीवर पेटंट कायद्यातील दुरुस्तीसाठी हालचाली सुरु झाल्या आहेत. त्याबद्दल माहिती करुन घेणं, आणि आपल्या भागात त्याचे काही परिणाम दिसायला लागले आहेत का यावर लक्ष ठेवायला पाहिजे. बातम्या वाचताना आपल्या भागात काय काय घडतंय यावर लक्ष ठेवाच आणि अशा चालू घडामोडी आम्हालाही कळवा.

पेटंट कायद्यात दुरुस्ती – लोकांचं आरोग्य धोक्यात येणार का?

उत्पादनांच्या निर्मितीसंबंधी, निर्मितीच्या हक्कांसंबंधीचा भारतीय पेटंट कायदा १९७० आपल्याकडे अस्तित्वात आहे. हा पेटंट कायदा आदर्श मानला जात असे. कारण उत्पादकाच्या, शोध लावणाऱ्या कंपनी किंवा व्यक्तीच्या हितांना बाधा न आणता सार्वजनिक हिताचंही रक्षण करणारा हा कायदा होता. कायदे आणि संविधान तज्ज्ञांसोबत झालेल्या सखोल चर्चांनंतर हा कायदा अंमलात आणला गेला. या कायद्याचा परिणामम्हणजे औषधांच्या किंमती कमी झाल्या आणि उत्पादनही वाढलं. भारतातल्या औषध उद्योगाची गणती विकसनशील देशातील अग्रणी म्हणून केली जाऊ लागली. प्रगत देशांनाही आपण औषध पुरवठा केला. या कायद्यांमध्ये 'प्रक्रियेची' पेटंट दिली जात. म्हणजेच जेनेरिक औषधं वेगळ्या प्रक्रिया वापरुन तयार करता येऊ शकत होती.

पण आता हे सर्व बदलणार आहे. जागतिक व्यापार संघटनेच्या बौद्धिक संपदा स्वामित्व कराराअंतर्गत (TRIPS) भारताला सध्याच्या पेटंट कायद्यात बदल करावे लागणार आहेत. हे बदल मुख्यतः 'उत्पादन' पेटंट लागू करण्यासंबंधी आहेत. औषधं, शेतीसाठी वापरली जाणारी रसायनं आणि अन्नाच्या उत्पादन पेटंटमुळे इतर कंपन्यांना/व्यक्तींना ही उत्पादनं तयार करता येणार नाहीत किंवा त्यासाठी फार मोठा खर्च करावा लागेल. यामुळे काही विशिष्ट औषधांच्या निर्मिती आणि विक्रीवर काहींचंच वर्चस्व राहू शकतं.

कायद्यातील दुरुस्तीसाठी ३१ डिसेंबर २००४ ही अंतिम तारीख होती. आतापर्यंत हे बदल झालेले नाहीत. पण अशी भीती व्यक्त केली जात आहे की कसल्याही चर्चेशिवाय निर्णय म्हणून ही दुरुस्ती जाहीर करण्यात येईल. तसं झाल्यास आपल्याला त्याचा जोरदार विरोध करावा लागेल. ३० नोव्हेंबर २००४ रोजी दिल्लीमध्ये पेटंट कायद्यातील प्रस्तावित दुरुस्तीला विरोध दर्शवण्यासाठी एक परिषद घेण्यात आली. जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत ही माहिती पोचणं आणि विविध पातळ्यांवर अशा प्रकारच्या दुरुस्तीला विरोध करणं हा यामागचा उद्देश होता.

पेटंट कायद्यातील बदलांनंतर आपल्यासमोर नक्की काय वाढून ठेवलं आहे याची झलक म्हणजे ग्लिविक केस.

एका विशिष्ट प्रकारच्या रक्ताच्या कॅन्सरवरच्या (chronic myleoid leukemia) औषधाचं पेटंट 'नोवार्टिस' नावाच्या कंपनीकडे होतं. औषधांचा प्रत्येक गोळीमागे येणारा खर्च रु. १००० इतका होता. १९७० च्या पेटंट कायद्यामुळे वेगळ्या प्रक्रियेने निर्मिती करुन त्याच औषधाची किंमत प्रत्येक गोळीमागे ९९ रु. इतकी कमी करता येत होती. ही गोळी बाजारात विकण्याचे विशेष हक्क नोवार्टिस कंपनीला होते. त्यामुळे कमी किंमतीचं कॅन्सरविरोधी औषध तयार करणाऱ्या कंपनीला त्यांचं उत्पादन थांबवायला लागलं. भारतातल्या आणि भारताबाहेरच्या हजारो कॅन्सर पेशंटचं आरोग्य यामुळे धोक्यात आलं.

या विरोधातील याचिका रद्द करत चेन्नई उच्च न्यायालयाने नोवार्टिसला औषध बाजारात आणण्याचे संपूर्ण हक्क बहाल केले. आता कॅन्सरवरच्या उपचारांची किंमत महिन्याला १ लाख रु. इतकी वाढली आहे.

अशा व्याधींनी ग्रस्त असलेल्या किती भारतीयांना उपचारांसाठी असा खर्च परवडू शकेल?

या बदलांचा आपण मोठ्या स्तरावर आणि जोरदार विरोध करायला हवा!!

लोकसंख्या धोरण जनसुनवाई, नवी दिल्ली

नवी दिल्ली इथे ९ व १० ऑक्टोबर २००४ रोजी एक जनसुनवाई आयोजित करण्यात आली होती. दोन अपत्यांच्या नियमांचे, तसंच सक्तीच्या किंवा लादलेल्या लोकसंख्या धोरणाचे प्रत्यक्षात काय परिणाम होत आहेत हे लोकांच्या अनुभवांमधून आणि कहाण्यांमधून पुढे आणणं हा या जनसुनवाईचा उद्देश होता.

नवीन संयुक्त पुरोगामी आघाडी सरकारने मात्र महिला व बाल विकासाच्या विषयात लक्ष्यावर आधारित धोरणाचा पुरस्कार केला आहे. सरकारच्या किमान समान कार्यक्रमातही 'जास्त जननदर असणाऱ्या २०९ जिल्ह्यांमध्ये लक्ष्य पूर्ण करण्यासाठी जास्त केंद्रित स्वरुपाचा कार्यक्रम' राबवण्याचा निर्णय घेतला आहे. अनेक राज्य सरकारांनी आपापल्या लोकसंख्या धोरणात दोन अपत्यांचा नियम व त्यावर आधारित लाभ व शिक्षेचं धोरण स्वीकारलं आहे. निवडणुका लढवण्यासाठी अपात्र ठरवणं, पदावरुन दूर करणं, विकासयोजनांसाठी अपात्र ठरवणं, तसंच दलित व आदिवासींसाठी चालू असणारी विकासकामं थांबवणं अशा अनेक दंडात्मक उपायांचा या धोरणांमध्ये समावेश आहे.

जनसुनवाईत १५ राज्यांतून आलेल्या ७० स्त्री पुरुषांनी आपले अनुभव सर्वांसमोर मांडले. छोटं कुटुंब ही संकल्पना रुजवण्याच्या नावाखाली जवळ जवळ ४००० व्यक्तींना पंचायतीच्या पदावरुन हटवण्यात आलं आहे.

प्रगत आणि विकसित समजल्या जाणाऱ्या आंध्र प्रदेशातील बायकांचे नसबंदीशी निगडीत अनुभव, घरच्यांकडून आणि आरोग्य सेवा कर्मचारी व पंचायतीकडून मिळालेली हीन आणि अपमानास्पद वागणूक सर्वांसाठीच धक्कादायक होती. हरयाणा, झारखंड, ओरिसा, हिमाचल प्रदेश व उत्तर प्रदेश या राज्यातल्या अनेक जणांनी आपल्याला दोन अपत्यांचा नियम पुढे करुन राजकारणातून हटवलं जात असल्याची भावना अनेकांनी व्यक्त केली. महाराष्ट्रातील लोकसंख्या धोरणाचे लोकांवर होत असलेले परिणाम, हक्कांचं उल्लंघन ही मांडणी करण्यात आली.

कुटुंब कल्याण मंत्रालयाचे सचिव श्री. पी. के. होटा यांनी स्त्रियांचे अनुभव ऐकून आश्वासन दिलं की कुटुंब कल्याण कार्यक्रमात कोणत्याही प्रकारची सक्ती केली जाणार नाही, तसंच बायकांवर कोणत्याही प्रकारची जबरदस्ती केली जाणार नाही याकडे मी जातीनं लक्ष देईन.

जनसुनवाईसाठी अनेक मान्यवर कार्यकर्ते उपस्थित होते. त्यांनीही आपापले विचार मांडले. या जनसुनवाईने अनेक वास्तव कहाण्या व अनुभव अंधारातून बाहेर आणले आहेत. या घटना थांबाव्यात, परत घडू नयेत म्हणून लाकांमध्ये जागृती व सक्तीचं लोकसंख्या धोरण मागे घ्यावं यासाठी सरकारवर दबाव अशा दोन्ही पातळ्यांवर काम करावं लागणार आहे.

जन आरोग्य अभियान बैठक व भोपाळ जनसुनवाईनंतरच्या घडामोडी

मागच्या अंकात भोपाळ इथे झालेल्या आरोग्य सेवांच्या हक्कांबाबतच्या जनसुनवाईची माहिती घेतली होती. १६ व १७ डिसेंबर रोजी दिल्लीला राष्ट्रीय पातळीवरची जनसुनवाई झाली. आरोग्य सेवांचा हक्क नाकारल्याच्या घटना ऐकून राष्ट्रीय मानवी अधिकार आयोगाने राष्ट्रीय कृती कार्यक्रमासाठी काही शिफारशी केल्या आहेत. यामध्ये आरोग्य केंद्रात मिळणाऱ्या औषधं आणि सेवांच्या याद्या सर्वांना उपलब्ध करुन देण्यापासून ते राष्ट्रीय सार्वजनिक आरोग्य सेवा कायदा अंमलात आणण्यापर्यंतच्या शिफारशी आहेत.

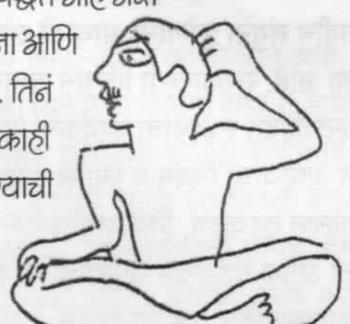
भोपाळ येथील जनसुनवाईनंतर डॉ. डोके (राज्य आरोग्य सेवामहासंचलनालय) यांच्यासोबत अभियानाच्या काही बैठका झाल्या ज्यात मांडलेल्या केसेची चौकशी आणि जिल्हा पातळीवर आरोग्यसेवांची देखरेख करण्याचं ठरलं. आपापल्या भागातील आरोग्य सेवांची पाहणी कशी करायची हे मांडण्यासाठी एक शिबिर आयोजित करण्याचं ठरत आहे.

२९ व ३० जानेवारी २००५ रोजी जन आरोग्य अभियानाच्या राज्य पातळीवरील बैठकीसोबत हे शिबिर घेण्यात येणार आहे. तरी सर्व सदस्य संस्था संघटनांनी या शिबिरात सामील व्हावे.

अधिक माहितीसाठी संपर्क: डॉ. अनंत फडके, सह संयोजक, जन आरोग्य अभियान (०२० २५४५१४१३)

गर्भनिरोधकांची ओळख - भाग ४ : पुरुष नसबंदी

आरोग्य केंद्रात जाऊन बिन टाक्याची नसबंदी करून घ्यावी का हाच विचार सतत लालजीच्या मनात येत होता. कालच गावातल्या बाकी पुरुषांबरोबर आरोग्य केंद्राच्या डॉक्टरांनी एक मिटिंग घेतली होती. बायांपेक्षा पुरुषांची नसबंदी सोपी, झटपट होणारी आणि जास्त सुरक्षित गर्भनिरोधन पद्धत आहे असं डॉक्टर सांगत होते. लालजी आणि सानियाला तीन मुलं होती. त्यांना जन्म देताना आणि मोठं करताना सानियाने किती खस्ता काढल्या होत्या ते लालजीनं पाहिलं होतं. तिनं तिची जबाबदारी चांगल्या रितीनं पार पाडली होती. आता आपणही कुटुंबासाठी काही तरी करावं असं सारखं लालजीला वाटत होतं. नसबंदी करून मूल होऊ न देण्याची जबाबदारी तरी घ्यावी असं लालजीचं एक मन त्याला सांगत होतं.

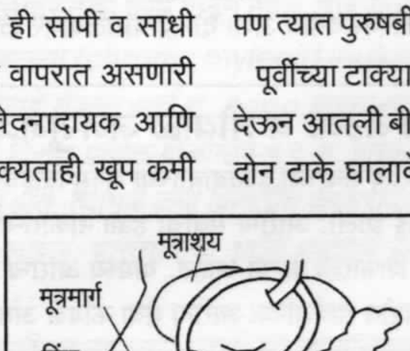


पण दुसरीकडे अनेक शंकांनी तो गोंधळून गेला होता. त्याच्या ओळखीच्या कोणीच ही शस्त्रक्रिया करून घेतली नव्हती. त्याची बायको स्वतः नसबंदी करून घ्यायला सहज तयार झाली असती. पण एक जबाबदार पती म्हणून नसबंदी करावी असं त्याचं मन त्याला सांगत होतं. पण त्याच्या मनात अनेक प्रश्न होते. मी ऑपरेशन करून घेणं योग्य आहे का? माझ्या मुलाचं काही बरं वाईट झालंच तर घराण्याला वारस कसा मिळणार? ऑपरेशननंतर मी आताइतकाच ताकदवान राहू शकीन का? लैंगिक सुखात काही बाधा तर येणार नाही ना? या ऑपरेशनला नसबंदी का म्हणतात? डॉक्टर नसा कापून टाकतील का? आणि चुकून ऑपरेशन फेल झालं आणि सानियाला परत दिवस गेले तर... लोक काय काय बोलतील? नसबंदी खरंच यशस्वी होईल याची खात्री देता येईल का?

आधीच्या अंकांमध्ये आपण तांबी, निरोध आणि स्त्री नसबंदी पद्धतीची माहिती घेतली आहे. गर्भनिरोधनासाठी सर्वात जास्त वापरल्या जाणाऱ्या या पद्धती आहेत. गर्भनिरोधनाची कायमस्वरुपी पद्धत म्हणून स्त्री नसबंदीवरच आतापर्यंत पूर्ण भर दिला गेला आहे. पण पुरुष नसबंदी ही सोपी व साधी पद्धत आहे. आधीच्या पद्धतीपेक्षा सध्या वापरात असणारी बिनटाक्याची पद्धत सुटसुटीत, कमी वेदनादायक आणि प्रभावी आहे. सूज किंवा रक्तस्त्रावाची शक्यताही खूप कमी आहे. भारताचे आरोग्य मंत्री डॉ. रामदास यांच्या म्हणण्याप्रमाणे गेल्या वर्षी एकूण ४८ लाख नसबंदी शस्त्रक्रिया झाल्या. पण त्यातल्या केवळ १ लाख शस्त्रक्रिया पुरुष नसबंदीच्या होत्या.

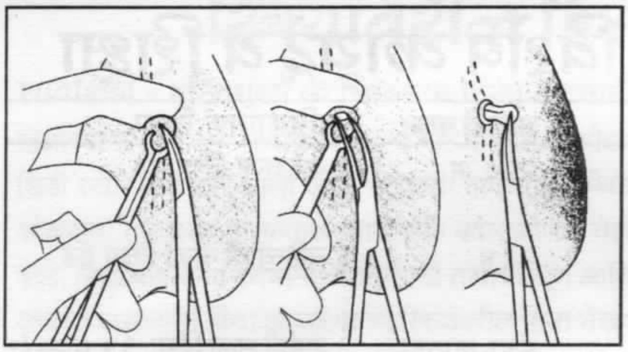
पुरुष नसबंदी म्हणजे काय?

पुरुषाच्या वृषणांमध्ये सतत पुरुषबीजं तयार होत असतात. ही बीजं बीजनळ्यांमधून मूत्राशयाच्या खाली असलेल्या वीर्यकोषांमध्ये वाहून नेली जातात. या कोषांमध्ये एका द्रवात ही बीजं मिसळून वीर्य तयार होतं. पुरुष नसबंदीच्या शस्त्रक्रियेत बीजनळ्या मध्ये बांधून कापल्या जातात. त्यामुळे पुरुषबीजं वीर्यकोषात पोचू शकत नाहीत. वीर्य तयार होतं, पण त्यात पुरुषबीजं नसल्याने गर्भधारणा होऊ शकत नाही.



पूर्वीच्या टाक्याच्या पद्धतीत डॉक्टर वृषणाच्या त्वचेवर छेद देऊन आतली बीजनळी कापून टाकत. वरच्या जखमेला एक दोन टाके घालावे लागत. या शस्त्रक्रियेसाठी १४ वेगवेगळी उपकरणं वापरली जात असत.

नवीन बिनटाक्याच्या नसबंदी पद्धतीत (NSV - No Scalpel Vasectomy) फक्त ३ उपकरणांचा वापर होतो. नंतर सूज व वेदनाही कमी असतात. डॉक्टरने जर काळजीपूर्वक शस्त्रक्रिया केली व तुम्ही नंतरचा सल्ला नीट पाळलात तर पुरुष नसबंदी ही १००% खात्रीशीर पद्धत आहे.



बिनटाक्याची नसबंदी कशी करतात?

इंजेक्शनच्या मदतीने लिंगाजवळचा भाग बधीर केला जातो. हाताने बीजनळी कुठे आहे हे तपासून घेऊन रिंगसारख्या चिमट्याच्या सहाय्याने त्वचेसह बीजनळी पकडली जाते. एका विशिष्ट प्रकारच्या टोकदार कात्रीसारख्या चिमट्याने त्वचेला बारीक भोक पाडलं जातं. त्यातून बीजनळी नीट पकडून बाहेर ओढून घेतात. तिचा वेढा चिमटीत पकडून दोन ठिकाणी ती घट्ट बांधतात. या दोन ठिकाणांमध्ये ही नळी कापून टाकतात. बांधलेली टोकं त्वचेच्या आत सरकवतात. याचप्रमाणे दुसऱ्या वृषणातली बीजनळी बांधून, मधोमध कापून बांधलेली टोकं आत सरकवून टाकतात. त्वचेवरच्या छेदाला साधी मलमपट्टी करतात.

नसबंदीनंतर घ्यायची काळजी

- ४८ तास किंवा २ दिवस पुरेशी विश्रांती घ्या
- पहिले २ दिवस जखमेला पाणी लागू देऊ नका.
- नंतर हलकं, साधं काम सुरु करु शकता
- १ आठवड्यानंतर नेहमीची सगळी कामं, सायकल चालवणंसुद्धा सुरु करु शकता.
- आरोग्य केंद्रात दिलेली सर्व औषधं वेळेवर घ्या.
- सूज आल्यास किंवा दुखत असल्यास डॉक्टरांना दाखवा.
- २ दिवसांनंतर इच्छा असल्यास शरीरसंबंध ठेऊ शकता अर्थात निरोधचा वपर करुनच.

नसबंदीनंतर शरीरसंबंधांवर काही परिणाम होतो का?

लैंगिक संबंध, इच्छा आधीसारखेच होऊ शकतात. कारण त्याच्याशी संबंधित असणाऱ्या नसा बऱ्याच आत असतात. नसबंदीने त्यांच्यावर काही परिणाम होत नाही. उलट गर्भधारणेची भीती नसल्याने लैंगिक संबंध जास्त मनमोकळे होऊ शकतात. तुमच्या शरीरात संप्रेरकं आणि वीर्य तयार होतच राहतं फक्त त्यात पुरुषबीजं नसतात.

नसबंदीनंतर पुरुषबीजांचं काय होतं?

पुरुषबीजं तयार होत राहतात पण ती शरीरातच विरघळून जातात. नसबंदी न झालेल्या पुरुषांमध्येही काही काळ वीर्यपात न झाल्यास अशाच प्रकारे पुरुषबीजं शरीरात शोषली जातात.

मी आधीइतकंच काम, कष्ट करु शकीन का?

नक्कीच करु शकाल. तुमची ताकद आणि आरोग्य तुम्हाला पोषक आहार, पुरेशी विश्रांती आणि आवश्यक व्यायाम मिळतो का यावर अवलंबून असते.

नसबंदीनंतर कॅन्सर किंवा इतर काही रोग होण्याची शक्यता वाढते का?

नाही. नसबंदी व इतर कुठल्याही आजाराचा संबंध असल्याचं सिद्ध झालेलं नाही. नसबंदी झालेल्या पुरुषांना हृदयविकार, कॅन्सर किंवा इतर काही आजार होण्याचा धोका अजिबात वाढत नाही. पण एक गोष्ट लक्षात ठेवायला हवी. नसबंदीमुळे लिंगसांसर्गिक आजारांपासून संरक्षण मिळत नाही. त्यासाठी निरोध वापरायला हवा.

नसबंदीत काही गुंतागुंत होऊ नये, ती यशस्वी व्हावी यासाठी मी काय करु शकतो?

- शस्त्रक्रिया करणाऱ्या डॉक्टरबाबत आधी आलेले अनुभव, त्याचं कौशल्य याबाबत चौकशी करा.
- सर्व रुग्णांची योग्य देखभाल ठेवली जाईल याची खात्री करुन घ्या. खासकरुन शिबिरांमध्ये. शारीरिक तपासणी, लघवी, रक्तदाबाची तपासणी, शस्त्रक्रियेची संपूर्ण माहिती मिळावी, मनातल्या शंका विचारायला संधी असेल, स्वच्छ परिसर, कुशल व विश्वासू डॉक्टर आणि आरोग्य कर्मचारी, आवश्यक औषधांचा आणि निरोधचा पुरेसा साठा या सर्व गोष्टी आहेत का नाही याबाबत तुम्ही जागरुक राहू शकता.
- नसबंदीनंतर किमान ३ महिन्यांपर्यंत किंवा २० वेळा वीर्यपात होईपर्यंत निरोधचा वापर करा. तसंच निरोध न वापरता लैंगिक संबंध ठेवण्याआधी वीर्याची तपासणी करुन त्यात पुरुषबीजं नाहीत ना याची खात्री करुन घेऊ शकता.

जास्तीत जास्त पुरुषांनी प्रजननातली आणि गर्भनिरोधनातली त्यांची जबाबदारी ओळखून नसबंदीची सोपी सरळ शस्त्रक्रिया करायला हवी.

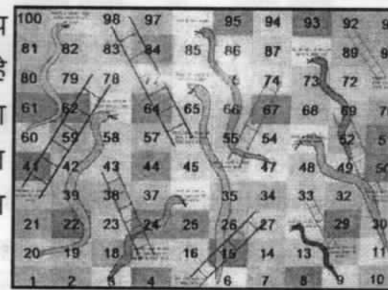
स्त्रियांना संरक्षण देणारे विशेष कायदे व शिक्षा

क्र.	अपराधाचे स्वरुप	भा.द.वि.कलम	अधिकाधिक शिक्षा
१.	बलात्कारासारख्या अपराधातील पीडीत स्त्रीचे नाव किंवा ओळख देणारी माहिती छापणे किंवा प्रसिध्द करणे	२२८ अ	२ वर्ष सजा किंवा दंड
२.	स्त्रीकडे पाहून सार्वजनिक ठिकाणी अश्लील किंवा असभ्य हातवारे करणे/गाणी म्हणणे	२९४	३ महिन्याची सजा किंवा दंड
३.	हुंडा मागणे	हुंडा कायदा (१९६१)	३ वर्षाची सजा किंवा १५,०००/- रुपये दंड
४.	हुंडाबळी	३०४ बी	जन्मठेप
५.	स्त्रीच्या संमतीशिवाय गर्भपात	३१३	जन्मठेप किंवा १० वर्षे सजा व दंड
६.	स्त्रीच्या संमतीविना केलेल्या गर्भपाताच्या वेळी स्त्रीचा मृत्यू	३१४	७ वर्षे सजा किंवा जन्मठेप दंड
७.	पत्नीला मारहाण, सामान्य जखमा	३२३	५ वर्षे सजा, रु १०,०००/-पर्यंत दंड किंवा दोन्ही
८.	पत्नीला मारहाण, गंभीर जखमा	३२५	७ वर्षे सजा, दंड
९.	अवैधरित्या ताब्यात बंद करुन ठेवणे (अडथळा निर्माण करणे)	३४०	१ महिना सजा रु ५००/- दंड किंवा सजा व दंड दोन्ही
१०.	अवैधरित्या डांबून ठेवणे	३४२	१ वर्ष सजा १,०००/-रु पर्यंत दंड किंवा दोन्ही
११.	हल्ला करणे किंवा गुन्हेगारी ताकदीचा उपयोग करुन स्त्रीचा विनयभंग करणे	३५४	२ वर्ष सजा व दंड
१२.	अपहरण	३६३	७ वर्ष सजा व दंड ककिंवा दोन्ही
१३.	अल्पवयीन मुलीचे अपहरण	३६४	१० वर्ष सजा, दंड किंवा दोन्ही
१४.	खून करण्यासाठी अपहरण करणे किंवा पळवून नेणे	३६४	१० वर्ष सजा, दंड किंवा दोन्ही
१५.	विवाहासाठी सक्तीने स्त्रीला पळवून नेणे, अपहरण करणे, जबरदस्ती करणे	३६६	१० वर्ष सजा, दंड किंवा दोन्ही
१६.	अल्पवयीन मुलींना विवाहासाठी पळवणे	३६६ अ	१० वर्ष सजा, दंड
१७.	परदेशातून मुली पळवून आणणे	३६६ अ	१० वर्ष सजा, दंड दोन्ही
१८.	अल्पवयीन मुलींना त्यांच्याजवळील वस्तूंची चोरी करण्यासाठी पळविणे	३६९	७ वर्ष सजा, दंड किंवा दोन्ही
१९.	एखाद्या मुलीला किंवा स्त्रीला गुलाम बनविण्यासाठी विकत घेणे किंवा तिची विल्हेवाट लावणे	३७०	७ वर्ष सजा, दंड किंवा दोन्ही
२०.	अल्पवयीन मुलीला वेश्या व्यवसायासाठी विकणे	३७२	१० वर्ष सजा, दंड किंवा दोन्ही
२१.	अल्पवयीन मुलगी वेश्या व्यवसायासाठी विकणे, घेणे	३७३	१० वर्ष सजा, दंड किंवा दोन्ही
२२.	बलात्कार	३७६	७ ते १० वर्ष सजा, दंड किंवा दोन्ही
२३.	कायद्याने वेगळे राहण्या-या पत्नीबरोबर संभोग	३७६ अ	२ वर्ष सजा, दंड किंवा दोन्ही
२४.	अधिकाराखालील पब्लीक सर्वंटबरोबर संभोग (कस्टडीरेप)	३७६ बी	५ वर्ष सजा, दंड किंवा दोन्ही
२५.	तुरुंगाधिकारी किंवा रिमांडहोमच्या अधिकाऱ्याने अधिकाराखालील स्त्रीशी केलेला संभोग	३७६ सी	५ वर्ष सजा, दंड किंवा दोन्ही

... पान ११ वर पुढे चालू

स्त्रियांवरील हिंसा - काही संसाधनं

सापशिडी - महिलाओं के खिलाफ हिंसा में हमारी क्या भूमिका


महिलाओं के खिलाफ हिंसा में हमारी क्या भूमिका

खेळाच्या माध्यमातून पुरुषांचे विचार, वागणं याबद्दल जाणीव जागृती करण्यासाठी ही साप शिडी तयार करण्यात आली आहे. आपल्या वागण्यातून स्त्रियांबाबत भेदभाव होतो का हे ओळखून, तसं घडत असल्यास त्यात कसा बदल आणता येईल यावर हा खेळ तयार केला आहे. स्त्रियांबाबत भेद करणाऱ्या वर्तनासाठी सापाची खूण आणि हिंसा रोखण्यासाठी पाऊल उचलले असल्यास किंवा आपलं वागणं स्त्रियांवरील हिंसा रोखण्यासाठी उपयोगी असल्यास शिडीच्या आधारे पुढे जाता येईल अशी खेळाची रचना आहे.

प्रकाशक - कृती संदर्भ केंद्र, सी २०१५, इंदिरा नगर, लखनौ - २२०६१६,
फोन - (०५२२) २३१०७४७, ई मेल - kritirc@satyam.net.in

देणगी मूल्य - २५ रु. फक्त, प्रतींसाठी - कृती, लखनौ व तथापि ट्रस्ट, पुणे

सारा जहाँ हमारा - महिला हिंसा के विरुद्ध पुरुष भागीदारी अभियान

स्त्रियांवरील हिंसेसंबंधी आपली, खासकरुन पुरुषांची काय भूमिका आहे ह्यावर कृती संदर्भ केंद्र, लखनौ यांनी फ्लॅश कार्डचा एक संच तयार केला आहे. यामध्ये मुली व स्त्रियांबाबत होणारा भेदभाव व हिंसा त्यांच्या हक्कांचं उल्लंघन अशा काही विषयांवर फ्लॅश कार्ड आहेत. प्रत्येक चित्राच्या मागे त्या विषयासंबंधी वास्तव स्थिती काय आहे हे दिलं आहे. स्त्रियांवर होणाऱ्या हिंसेसंबंधी मुलगे आणि पुरुषांसोबत बोलण्यासाठी, परिस्थितीची कल्पना देण्यासाठी आणि त्याबाबत आपण काय करु शकतो यावर विचार करण्यासाठी प्रवृत्त करण्यासाठी या संचाचा उपयोग होऊ शकतो.

प्रकाशक - कृती, लखनौ, कार्डांची संख्या -१७. देणगी मूल्य - ४० रु. फक्त प्रतींसाठी - कृती, लखनौ आणि तथापि ट्रस्ट, पुणे

पान १० वरुन पुढे चालू

क्र.	अपराधाचे स्वरुप	भा.दं.वि. कलम	अधिकाधिक शिक्षा
२६.	एखाद्या रुग्णालयातील व्यवस्थापन सदस्याने रुग्णालयातील स्त्रीशी केलेला संभोग	३७६ डी	५ वर्ष सजा, दंड किंवा दोन्ही
२७.	कायदेशीर विवाह आहे असे भासवून एखाद्या स्त्रीला फसवून तिच्यासोबत पुरुषाने फसवून राहणे	४९३	१० वर्ष सजा, दंड किंवा दोन्ही
२८.	अवैधरित्या दुसरी पत्नी करणे	४९४	७ वर्ष सजा, दंड किंवा दोन्ही
२९.	व्दिभार्या प्रतिबंधक कलम- पहिले लग्न लपवून दुसरी पत्नी करणे	४९५	१० वर्ष सजा, दंड किंवा दोन्ही
३०.	कायदेशीर विवाह नसताना विवाहाचा समारंभ घडविणे	४९०	७ वर्ष सजा, दंड किंवा दोन्ही
३१.	व्यभिचार	४९७	५ वर्ष सजा, दंड किंवा दोन्ही
३२.	विवाहित स्त्रीला गुन्हेगारी वृत्तीने अटकाव करणे, घेऊन जाणे	४९८	२ वर्ष सजा, दंड किंवा दोन्ही
३३.	नवविवाहितेचा हुंड्यासाठी किंवा इतर कारणाने शारीरिक किंवा मानसिक छळ	४९८ अ	३ वर्ष सजा, दंड किंवा दोन्ही
३४.	एखाद्या स्त्रीचा विनयभंग करण्याच्या हेतूने तिच्याकडे पाहणे, शब्द उच्चारणे/कृती करणे	५०९	१ वर्ष सजा, दंड किंवा दोन्ही

या माहितीचा नक्की उपयोग करा. सगळ्यांना पहायला मिळेल अशा ठिकाणी हा तक्ता लावू शकता, समुपदेशन केंद्रांमध्ये, आधारगृहात, गरज पडेल त्या ठिकाणी ही माहिती नक्की द्या. ***संदर्भ: महिला व बाल विकास : धोरण आणि निर्णय, १९७५ ते जानेवारी २००२***

आरोग्य शिबिर ... पान ४ वरुन पुढे सुरु

वागण्यातील उद्दामपणातलं साम्य असे आरोग्यक्षेत्रातल्या शोषणाचे मुद्दे एकातून दुसरा, त्यातून तिसरा असे उलगडत गेले.

मतदान नेत्याला, नव्हे समस्येला

केवळ आजारपण म्हणजे अनारोग्य नव्हे. गावात अंगणवाडी किंवा पक्की सडक नसणं यांचा संबंध आरोग्याशी आहे, हे स्वच्छ माहित असूनही आरोग्य म्हटलं की औषध गोळ्या डॉक्टर यांच्याशीच चर्चा घुटमळत राहते. आणि बोलता बोलता आपण वैद्यकीय बाजारातला-कच्चा माल किंवा गिऱ्हाईक ठरतो. हे टाळण्यासाठी शिबिरात गटात बसून लोकांनी आपापल्या पाड्यातील समस्यांच्या याद्या बनवल्या. रेशन, रॉकेल, पाणी नाही, सरकारी नर्स पाड्यात येत नाही, गरोदर बायांच्या अनुदानात भ्रष्टाचार, सुईणीला पगार नाही यापासून ते रस्ता, अंगणवाडी, जंगलाचा नाश येथपर्यंतच्या विविध नागरी समस्यांची यादी मारुतीच्या शेपटाप्रमाणे लांबत गेली. या समस्यांपैकी सर्वात तीव्र कोणत्या यावर एक मतदान झालं. रस्ता, सरकारी आरोग्य सेवा, जंगलाचा नाश, पाणी या समस्या जास्त तीव्र म्हणून पुढे आल्या. विधानसभेची निवडणूक तोंडावर होती. या समस्यांसाठी पुढाऱ्यांना कधी हटकलं का? याचं उत्तर अर्थात नाही आलं. या निवडणुकीत तरी प्रश्न विचारु, एवढं तरी शिबिरात ठरण्यासारखं होतंच.

ठोस कार्यक्रम

दीड दिवस गावात चाललेल्या शिबिरातून माहौल बनत होता. घराघरातून तांदूळ, वर्गणी जमवली होती. आरोग्याच्या शिबिरासाठी रांधा वाढा करत तरुण कारभाऱ्यांनी लगबग केली. शिबिरातली गाणी शाळेतली पोरंही म्हणू लागली.

शेतकऱ्याच्या कष्टानं जगवलं साऱ्या जगाला...
भाकर नाही पोटाला बाई कपडा नाही नेसायला ॥
हलकट हे सरकारऽ, मळकट सारा कारभारऽ...
दारुचा करतंय व्यापार बाई खेळतंय लॉटरी जुगार ॥

विषम समाजातील अन्यायामुळे, सरकारी धोरणांमुळे सामान्यांच्या आरोग्याची होणारी धूळधाण जाणवायला या ओळी पुरेशा होत्या. हलकट, मळकट या शब्दांवर पोरं असा चेकाळून जोर द्यायची की तो त्यांचा निषेध असावा. पण हे शिबिरापुरतं टिकून उपयोग नाही. त्यासाठी ठोस कृती कार्यक्रम हवा.

याचा विचार करुन पाड्यापाड्यांवर रक्तपांढरीची तपासणी व उपचार मोहिम घ्यायचं ठरलं. ६०% हून जास्त बायकांना रक्तपांढरी असताना रक्तवाढीच्या गोळ्या मात्र फक्त गरोदर बायांना मिळतात. आरोग्य चळवळीच्या प्रयत्नातून आरोग्य खात्याने सर्व रक्तक्षयाच्या रुग्णांना गोळ्या द्यायचं कबूल केलंय. याच आधारावर ही मोहीम आखली गेली. सरकारी नर्सबाईनी पाड्यात यावं, बायांची तपासणी करावी. तपासणीसाठी बायांना जमवण्याची, पाठपुराव्याची जबाबदारी आरोग्य समितीने घेतली. यातून हा माहौल टिकेल असं वाटतंय.

शिबिरात आणखी काय झालं हे सांगत राह्यलो तर तिळाएवढं केलं अन् आभाळाएवढं सांगितलं असा आचरटपणा होईल. स्वयंसेवी चळवळीच्या विकासाची अनेक गोजिरवाणी बेटं उभारलीत. त्यांच्या गोड गोड गोष्टी प्रचलित आहेत. हे टाळून अनारोग्याच्या समस्येला हाताळताना अडखळत केलेल्या प्रयत्नांचा भाग म्हणून अनुभवांची देवाणघेवाण हा हेतू बाळगून हे सांगितलं. बस्स! आरोग्य आणि एकूणच स्वयंसेवी चळवळीतील प्रयत्नकर्त्यांशी हितगुज करण्याची संधी हा या लेखाचा हेतू.

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

PRINTED MATTER बुक पोस्ट

प्रति

परत पाठवायचा पत्ता
तथापि ट्रस्ट,
४२५ डी पी- ७७, टि म वि कॉलनी,
मुकुंद नगर, पुणे ४११०३७
दूरध्वनी : ०२० - २४२७०६५१
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 सद्गोपाल ह्या अंकाच्या मालक संपादक व प्रकाशक असून ते रेणूप्रकाश अ, ८१७ सदाशिव पेठ पुणे -३०, महाराष्ट्र येथे प्रसिध्द झाले असून त्याचे मुद्रण प्रभात प्रिंटींग प्रेस, ४२७, गुलटेकडी पुणे ३७ येथे झाले आहे.

आभार - रोहिणी लेले

खाजगी वितरणासाठी

जिव्हाळा वर्गणी: वार्षिक - रु. ३५ व तीन वर्षासाठी - रु. १०० फक्त