



‘तथापि’चा जिव्हाळा

प्रिय साथी,

जिव्हाळ्याच्या या अंकात गर्भलिंगनिदान कायद्यासंबंधी काही चांगल्या बातम्या देत आहोत. अजून एका - पाचव्या डॉक्टरवर कायवाई केल्याबद्दल सातान्याच्या दलित महिला विकास मंडळाचं मनापासून अभिनंदन. यावेळी ही कायवाई गर्भलिंगनिवडीसाठी आयुर्वेदिक औषधं दिल्याबद्दल करण्यात आली. दुसरीकडे उच्च न्यायालयाने पुण्याच्या एका दांपत्याची गर्भाचं लिंग निवडण्याचा अधिकार मागणारी याचिका रद्द केली. आणि तिसरी आनंदाची बाब म्हणजे हिमाचल प्रदेश सरकारने पंचायतीच्या निवडणुकांना लागू असणारा दैन अघत्यांचा नियम मागे घेतला. स्त्रियांचा राजकारणातील सहभाग आणि मुला-मुलींचं विषम होत चाललेलं प्रमाण या दोन्हीचा विचार करून हा नियम मागे घेण्यात आला. ही बातमी नक्कीच साजरी करायला हवी. महाराष्ट्रातही एकसंध प्रयत्न केल्यास असं घडवून आणता येईल अशी आशा या निर्णयाने निर्माण केली आहे. म्हणूनच येत्या लोकसंख्या दिनाचं निमित्त साधून परत एकदा ठारसून सांगायला हवं की स्त्रियांचं झालावतं प्रमाण ही स्त्रियांवरील हिंसा आहे आणि केवळ लोकसंख्या कमी केल्याने स्त्रियांचा कसलाही विकास होण्याची खात्री देता येणार नाही. आणि म्हणूनच स्त्रियांच्या स्वतःच्या गरजा काय आहेत हेही मांडणं गरजेचं आहे.

स्वतंत्र स्त्रियांवरील वाढता हिंसाचार आणि विशेषतः पौलिसांकडून झालेल्या बलात्काराच्या घटना चिंता करण्यासारख्या आहेत. अशा घटना घडल्या की मुली तंग आणि उत्तान कपडे घालून बलात्काराला निमंत्रण देतात असे आरोप केले जातात. याचसोबत महाराष्ट्रातील डावस बारवर बंदी घालण्याचा प्रस्ताव मांडण्यात आला. अनेक राजकीय पक्ष नैतिक पौलिसाची भूमिका घेत असल्याचंही दिसून आलं. एका उजव्या विचारसरणीच्या पक्षाने मुंबईत घडलेली घटना हा मुलीच्या तंग कपड्यांचा परिणाम असल्याचं जाहीर केलं आणि डावस बार बंद करण्याचं धाडसी पाऊल उचलल्याबद्दल सरकारची पाठ धोपटली. याच पक्षाने काही वर्षांपूर्वी कायदा हा समलिंगी स्त्रियांच्या नातेसंबंधावरील चिग्रपट उधकून लावला होता. अशी नैतिक पौलिसागिरी कशासाठी? आपण काय कपडे घालावे आणि काय पहलवं हे सरकारने ठरवावं का?

मागोवा सद्ब्रामध्ये स्वातीजाने अशाच काही बाबींचा मागोवा घेतला आहे. अशा प्रकारच्या नैतिक पौलिसागिरीतून काहीच साध्य होत नाही असं आमचं स्पष्ट मत आहे. मग प्रभावी मार्ग कोणते? गुन्हेगाराला लवकर शिक्षा, फिर्यादीला जलद न्याय, लैंगिकतेबाबत सर्वांचं प्रबोधन, जाणीव जागृती आणि सर्वांना खासकरून स्त्रियांना सुरक्षित आणि पुढेसं देत देणारा सौजगार या सर्वांची शाश्वती निर्माण करणं गरजेचं आहे. आणि हेच डावस बारमध्ये काम करणाऱ्या मुली आणि स्त्रियांबाबतही स्वरं आहे.

तुमचे विचार काय आहेत हे आम्हाला निश्चित कळवा.

आपली, तथापि टीम

अंतरंग

□ संपादकीय	... १	□ अभियान वार्ता	... ७
□ मागोवा - लैंगिकता व हिंसा...	... २	□ गर्भनिरोधकांची ओळख... भाग २	... ८
□ आरोग्यवार्ता - नर्सस मेळावा	... ४	□ पुरुष कार्यकर्त्यांची कार्यशाळा	... १०
□ नेहमीचे आजार - पाळी जाणे भाग २	... ५	□ मुलांमधील मानसिक समस्या	... ११
□ चालू घडामोडी - बालविवाह विधेयक	... ६	□ आत्महत्या वाढत आहेत का?	... १२

असं कसं झालं व योनीबाई?

श्वार्तीला मनोरमा

लैंगिकता लिंगाची! मग योनीचे काय? शब्द फुलतात, जेव्हा त्यांचा अर्थ व्यक्त करावयाची गरज वाटते. या शब्दातून व्यक्त होणाऱ्या भावना, त्या शब्दाचा अर्थ त्या समाजाचा जीवन दृष्टीकोन सांगतात व तो शब्द प्रचलित होतो. म्हणूनच 'यौनिकता' हा शब्द प्रचारात नाही. व्हजायना मोनोलॉग (योनीचे स्वगत) हा गेली काही वर्षे जगभर गाजत असलेला इंग्लिश कार्यक्रम, त्याची सुरुवात होते ते योनी हा शब्द प्रेक्षकांनी निरनिराळ्या आवाजांच्या चढउतारात म्हणून.

ही शब्दांची महती नाही, ही जगातील ५० टक्के जनतेच्या अवयवाची, प्रखर भावनिक संवेदनशील असलेल्या अवयवाची अवहेलना आहे. अस्तित्व नाकारण्याची ही हिंसा परंपरेने शतकानुशतके चालत आली आहे. आणि ज्या स्त्रिया हे शब्द बोलतात, लाजलज्जा न बाळगता बोलतात त्यांना चालू स्त्रिया, बाजारबसव्या स्त्रिया असे म्हटले जाते. चांगल्या व वाईट अशी ही स्त्रियांची विभागणी आणि त्याच्या व्याख्या संस्कृतीच्या, पुरुषप्रधानतेच्या बदलत्या रोखांप्रमाणे बदलतात. शासनाची भूमिकाही या बदलत्या रोखांप्रमाणे बदलत असते. म्हणूनच नीतीमत्तेची परिमाणे बहुतांशी बहुसंख्याकांच्या, तळागाळातील, पददलितांच्या मताशी जुळणारी नसतात. महाराष्ट्रातील दारुगुच्यांमध्ये नृत्य करून आपल्या कलेच्या प्रदर्शनाच्या सहाय्याने पैसे कमावणाऱ्या स्त्रियांच्या नाचावर बंदी घालून संस्कृतीदक्ष, पुरोगामी विचारसरणीची बिरुदावली ल्यायलेल्या व्यक्ती व संघटनांनी त्याचे स्वागत केले तेव्हा त्याची प्रचीती आली.

वाईट वाटते जेव्हा ही मंडळी लोकशाही मूल्याचे झेंडे फडकवत या हुकूमशाही धोरणाच्या फसव्या ताकदीकडे अजिबात डोळेझाक करतात. नीतीमत्तेची व्याख्या हुकूमशाही ठरवत असते. ती ठरवते कोणती गोष्ट कोणी करावी, कुठे करावी, म्हणजे ती नीतीपूर्ण ठरेल आणि कोणी केली तर ती अनीतीपूर्ण. दारु कोणी प्यावी, दारु कुठे प्यावी, दारु कुठे पिऊ नये. आता ७ जून नंतर नाच बघत महाराष्ट्राच्या हद्दीत पिऊ नये. आयटम नंबर करणाऱ्या कलाकारांनी सिनेमात, व्हिडीयो शो म्हणून नाच करण्यावर बंदी नाही. नाच आणि

दारुगुत्यांची फारकत करणे म्हणजे जणू नीतीमत्तेचे संरक्षण. लैंगिकता आणि हिंसा ह्या विषयावर विचार करताना ह्या आपल्या नजरेसमोर घडणाऱ्या गोष्टींचा विचार करणे अत्यंत गरजेचे आहे. वर्षानुवर्षे शोषण, पिळवणूक, जीवनाआधाराची साधने आणि संसाधने उपलब्ध करणे ह्या कर्तव्याची पूर्ती न करता, प्रचलित प्रथांना आळा घालण्याच्या, मानवी हक्क टिकविण्याच्या जबाबदारीमध्ये सपशेल अपयश आल्यानंतर असा संस्कृतीदक्षतेचा फार्स शासन कोणासाठी लढवते हा प्रश्न यौनिकतेच्या व लैंगिकतेच्याबाबत फार पूर्वापार चालत आला आहे.

बलात्कार हा सरकार विरोधात असलेला गुन्हा असताना जगभरात एखाद दुसरा अपवाद सोडता सर्व राष्ट्रे बलात्कारीला सजा मिळेल, पण सजा मिळाल्यास ती कमीतकमी जाचक आणि सहानुभूतीपूर्वक कशी ठरेल ह्या गोष्टीवर भर देणारी आहेत. बलात्काराच्या अघोरी आणि किळसवाण्या घटना अनुभवल्यानंतरही योनीत लिंग जबरदस्तीने घालणे ही बलात्काराची मर्यादित व्याख्या बदलण्याचे नावही घेतले जात नाही. योनि या अस्तित्व नाकारलेल्या अवयवाचे बलात्काराशी म्हणूनच फार जवळचे नाते आहे. स्त्रीला बळजबरीचा वाटणारा, जोरजबरदस्तीचा संबंध म्हणूनच बलात्कार ठरत नाही. विवाहाअंतर्गत बलात्कार भारतीय कायद्याला मान्य नाही. कारण घटनेने स्त्रीला मूलभूत हक्क दिले असले तरी विवाहाअंतर्गत ती पुरुषाची गुलाम असते. तिने नवऱ्याला शरीरसुख देणे अनिवार्य आहे. त्यामुळे त्यात जबरदस्तीचा प्रश्नच उद्भवत नाही.

यौनिकतेच्या उल्लंघनाच्या सर्वच बाबतीत हे आहे. कायद्याने विवाहाचे वय हे १८ वर्षे आहे. परंतु शारीरिक संबंधाला मान्यता ही मुलगी १६ व्या वर्षीच देऊ शकते. म्हणजे बालविवाह करणाऱ्या पालकांना त्यांच्या गुन्ह्यातून सुटण्याचा आणखी एक मार्ग कायदा देत असतो. पुरुषांना संमती वयाचा कायदा नाही. तशी गरज का नाही हा एक प्रश्नच आहे.

लिंगाची महत्ता ही अजिब आहे कारण स्त्रीच्या पोटातून जन्माला आलेल्या बालकाची माता कोण हे ठरवणे सोपे शरीरी

सत्य आहे. पण एवढा जोर, सत्ता गाजवणाऱ्या कोणत्या लिंगातून शुक्राणू बाहेर आले हे ठरवणे आताच्या तंत्रज्ञानाने शक्य झाले आहे. स्त्रीवरचे नियंत्रण कमी झाल्यामुळे विज्ञानाच्या मदतीने शोध घेण्याची गरज भासून हे तंत्रज्ञान जन्माला आले आहे. हे विज्ञानाचे मार्ग खुले नव्हते, मासिक चक्राच्या घडामोडीचा शोध लागला नव्हता तेव्हा तिच्या यौनिकतेवर नियंत्रण करण्याचे सामाजिक, सांस्कृतिक मार्ग शोधणे भाग होते. कारण बाळ पोटात राहिल्यावर हा प्रश्नच नव्हता आणि जन्माला आली एक पती विवाहाची प्रथा.

ही प्रचलित व्हावी, हा अत्याचार न वाटता तो स्त्रीच्या जडणघडणीचा भाग बनावा, तिच्या मानसिकतेचा आधार बनावा यासाठी भुसभुशीत भूमी म्हणजे स्त्रीच्या जननशक्तीचे न उलगडलेले कोडे. तिच्या मासिक पाळीला अगोदरच परंपरेने दिलेले अशुभ असण्याचे वरदान. त्यामुळे तिची मानसिकता व शरीर ह्या दोन्ही गोष्टींवर बंधन घातले गेले होते. तिच्या प्रजननक्षम वयात तर हे बंधन टिकणारच होते. त्याची शक्ती पिढ्यानुपिढ्या चालत राहिल व स्त्रीला कायमची पांगळी करेल हा कदाचित पुरुषी परंपरेच्या दृष्टीने बोनस आहे. केवढी ही सफलता. फक्त मागासलेल्या जगात किंवा अविकसित देशातच नाही तर जगभराच्या स्त्रिया वर्षानुवर्षे हे अनुभवत आहेत. मनुस्मृतीसारख्या ग्रंथात वयोमानाप्रमाणे विवाह सांगितले आहेत. वय वर्ष ८ पर्यंत विवाहाचे बहुदा ८ प्रकार सांगितले आहेत. योनीशुचिता महत्त्वाची म्हटल्यावर हे वय आणखी खाली आले असेल. तरी तिची योनीशुचिता राखण्याची गरज होती. त्यातून तिचा योनीमार्ग शिवून टाकण्यासारख्या निर्दयी प्रथा प्रचलित झाल्या असाव्या.

एड्स ह्या रोगाबद्दल भीतीचे वातावरण निर्माण होण्यापूर्वी काही वर्षे १९७८ च्या सुमारास ब्रिटनने देशात प्रवेश देण्यापूर्वी अविवाहित स्त्रियांना कुमारीत्व सिद्ध करण्याची परीक्षा देण्याची सक्ती केली होती. त्या स्त्रीचे चारित्र्य बघण्याचा हा भाग होता. तसेच ती लैंगिक रोग घेऊन आली नाही ना हे तपासण्याचा भाग पण नाकारता येणार नाही. त्यावेळी हा प्रश्न मानवी हक्कांचे उल्लंघन करणारा म्हणून पाहिला गेला होता आणि ते योग्यच होते.

यौनिकतेवर होणाऱ्या हिंसेच्या निमित्ताने जेवढे लिहावे

तेवढे थोडेच आहे. हा अत्याचाराचा प्रश्न हा गुंतागुंतीचा बनण्यामागे स्त्रीमध्ये प्रजननशक्ती असण्याचा मोठा वाटा आहे. त्या तिच्या शक्तीवर, तिच्या निसर्गाने दिलेल्या सृजनशीलतेवर फक्त नियंत्रणच नाही तर त्या तिच्या शक्तीवरचा तिचा भरवसा उडवला जाऊन तिला कायमची दुर्बल व शक्तीहीन बनवण्यामध्ये पुरुषी संस्कृती यशस्वी झाली आहे. आणि हे तिचे दौर्बल्य विविध पद्धतीने सामोरे येते. कशाकशातून हा दुबळेपणा सामोरा येतो -

१. स्वतःला भोगवस्तू मानून स्वतःच्या यौनिकसुखाला कायम नाकारणे
२. यौनिकसुखाच्या कल्पना किंवा त्याबद्दल स्वप्नरंजन करणे हे पाप मानणे
३. स्वतःच्या शरीराकडे परक्याच्या नजरेने पाहणे.
४. योनी असणे, तिच्या अस्तित्वाचा स्वीकार न करणे
५. दुसऱ्यांच्या नजरेतून कायम बघायच्या सवयीतून, तुलनात्मक, स्वतःकडे नकारात्मक, कायम काहीतरी कमी असण्याच्या भावनेतून पाहणे.
६. योनीशुचितेच्या परिमाणांचा स्वीकार करणे
७. एक भोगवस्तू म्हणून स्वतःचा स्वीकार करणे
८. चांगली स्त्री व वाईट स्त्री ह्या योनीशुचितेवर आधारित परिमाणांचा स्वीकार करणे.
९. स्त्री चारित्र्यावर आधारलेल्या नीतीमूल्यांचा बिनबोभाट स्वीकार करणे
१०. शरीरविक्री करणे हा व्यवसाय म्हणून न पाहता, नीतीमत्तेच्या पुरुषी कल्पनांचा स्वीकार केल्याने त्या व्यवसायांतर्गत होणाऱ्या नीतीहीन देवदासी प्रथा, ६ वर्षाची मुलगी देखील देवाची दासी होते ह्या अशा शोषणाबद्दल काहीच विरोध न करू शकणे.

ही यादी देण्यामागे हेतू हा आहे की ह्या भावना आपल्या मनात कायम असतात. आपण त्या सतत तपासून पहात असतो आणि प्रामाणिकपणे त्यातल्या त्रुटी पण बेसावध क्षणी आपल्या लक्षात आलेल्या असतात.

यौनिकतेवरच्या अत्याचारांची कहाणी अर्थातच येथे संपत नाही. ती चालूच असते. तिचा आवाका हा दिलेल्या शब्दमर्यादित सांगावयाचा हा अल्पसा प्रयत्न.

हिंसेला विरोध करण्याची नर्ससची प्रतिज्ञा!

महिलांवर होणारी हिंसा हा केवळ पोलीस व कायद्याचा प्रश्न नसून तो सार्वजनिक आरोग्याचाही प्रश्न आहे हे आता हळूहळू मान्य होत आहे. आरोग्य सेवा देणाऱ्या संस्था, व्यावसायिक व सेवकांनी प्रत्यक्ष हिंसा रोखण्यासाठी प्रतिबंधात्मक व उपचारात्मक कृती करण्याची खरी गरज आहे. लिंगभेदभाव, महिलांवर होणाऱ्या हिंसेचे प्रकार, हिंसाचाराचे त्यांच्या आरोग्यावर होणारे परिणाम आणि आरोग्य सेवकांची भूमिका याविषयी समज वाढविणे हे त्यातले पहिले पाऊल उरावे.

मागील दहा महिन्यांमध्ये पुणे मनपाच्या एकूण २६९ परिचारिकांसोबत तथापि ट्रस्टने महिलांवर होणारी हिंसा, त्याचे त्यांच्या आरोग्यावर होणारे परिणाम व परिचारिकांची भूमिका याविषयीचे प्रशिक्षण घेतले. प्रशिक्षणानंतर नर्ससनी दवाखान्यांमध्ये येणाऱ्या हिंसापीडित महिलांची नोंद ठेवण्यास व गरज पडल्यास त्यांना माहिती व संदर्भ सेवा देऊन मदत करण्यास सुरुवात केली. त्याशिवाय त्यांनी स्वतःच्या आयुष्यातील भेदभाव व हिंसा ओळखण्यास व त्याला विरोध करण्यासही सुरुवात केली.

नर्ससच्या या प्रयत्नांना विविध मार्गांनी बळ मिळावे, त्यांचे हिंसाविरोधी काम उदाहरण म्हणून इतरांसमोर यावे व त्यांना प्रोत्साहन मिळावे या हेतूने दिनांक २८ मे २००५ रोजी, प्रशिक्षण झालेल्या नर्ससचा एक मेळावा व प्रशस्तिपत्र वितरणाचा कार्यक्रम आयोजित केला होता. निमित्त होते आंतरराष्ट्रीय महिला स्वास्थ्य कृती दिनाचे. महिलांच्या प्रजनन हक्कांविषयी काम करणाऱ्या संस्था, संघटना जागतिक पातळीवर हा दिवस साजरा करतात. पुण्यातील डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर सांस्कृतिक भवनच्या प्रेक्षागृहात पार पडलेल्या या मेळाव्यात प्रसिध्द लेखिका उर्मिला पवार, अ.भा. जनवादी महिला संघटनेच्या कालिंदी देशपांडे, ज्येष्ठ अभिनेत्री दीपा श्रीराम, पुणे मनपाचे उपआरोग्यप्रमुख डॉ. डी. बी. परदेशी, तथापिच्या कार्यकर्त्या, पुण्यातील विविध संस्था संघटनांचे प्रतिनिधी, पुण्यातील नागर

वस्ती विभाग योजनेच्या शेजार समूह गटांच्या महिला सदस्य व इतर नागरिक अशा जवळपास २०० जणांनी सहभाग घेतला.

नर्ससशी संवाद साधताना उर्मिला पवार यांनी जाती-पाती, धर्मावर आधारित समाज रचनेत सत्ताहीन गटांवर होणाऱ्या भेदभाव व हिंसाचाराबाबत आपले विचार मांडले. भेदभावाचा सामना अशा विविध पातळ्यांवर करावा लागेल हा विचार यातून अधोरेखित झाला. कालिंदी देशपांडे यांनी कामकाजी स्त्रियांचे प्रश्न, त्यांना स्त्रिया म्हणून भेदभावाचा करावा लागणारा सामना व त्यावर संघटनात्मक चळवळीच्या रूपाने विरोध करण्याचे महत्त्व यावर आपल्या भाषणात भर दिला. पुणे मनपाच्या नर्ससनी संघटित होऊन हिंसेचा विरोध करावा अशी अपेक्षा त्यांनी व्यक्त केली. दीपा श्रीराम यांनी महिलांना व्यक्तिगत पातळीवर कशा प्रकारे भेदभावाचा सामना करावा लागतो हे स्वतःच्या आयुष्यातील काही उदाहरणे देऊन सांगितले. मुलींच्या अभिव्यक्तीला, व्यक्त करण्याला मर्यादा घालू नयेत यावर आणि लैंगिकतेविषयी समाजात, कुटुंबात चर्चा वाढावी याकरिता भाषा, शब्द विकसित व रुढ करण्याच्या गरजेवर त्यांनी भर दिला. नर्ससच्या वतीने नायडू हॉस्पिटलच्या लीना मिसाळ व दळवी हॉस्पिटलच्या श्रीमती बगाडे या परिचारिकांनी मनोगत व्यक्त केले. मेळाव्याच्या सुरुवातीला तथापिच्या मेधा काळे यांनी सीडॉ करार व महिला हिंसेबाबत गोळा झालेली माहिती सादर केली तर डॉ. डी. बी. परदेशी यांनी आभार मानले. प्रशिक्षण पूर्ण करण्याच्या परिचारिकांना दीपा श्रीराम यांच्या हस्ते प्रशस्तिपत्रं देऊन गौरविण्यात आले.

कार्यक्रमाचा शेवट स्त्री मुक्ती संघटनेच्या कार्यकर्त्यांनी सादर केलेल्या मुलगी झाली हो या नाटकाने झाला. या पुढील काळातही पुणे मनपा च्या दवाखान्यांमध्ये हिंसापीडित महिलांची नोंद ठेवण्याची व त्यांना आवश्यक ती मदत पुरवून महिला हिंसा विरोधी काम सुरु ठेवण्याची बांधीलकी व्यक्त करून मेळाव्याचा समारोप झाला.

मेळाव्यामध्ये नर्ससनी घेतलेली प्रतिज्ञा

आम्ही सर्व परिचारिका महिलांवर होणाऱ्या सर्व प्रकारच्या हिंसेचा विरोध करतो. हिंसेचे महिलांच्या आरोग्यावर होणारे परिणाम आम्हांला माहीत आहेत. आम्ही आरोग्यसैविका म्हणून हिंसा रोखण्यासाठी प्रयत्न करण्याची हमी देतो. आम्हाकडे उपचारासाठी येणाऱ्या हिंसापीडित महिला ओळखून, त्यांची नोंद करून योग्य वैद्यकीय उपचार व इतर पूरक मदत करण्याचे आम्ही ठरविले आहे. आम्ही स्वतः आम्हाच्या आयुष्यात भेदभाव व हिंसा करणार नाही व स्वतःवर किंवा इतरांवर झालेली हिंसा सहनही करणार नाही अशी आम्ही प्रतिज्ञा करतो.

पाळी जाणे - नवीन टप्प्याची शुरुवात

गेल्या अंकात आपण पाळी जाणे म्हणजे काय आणि पाळी जाताना शरीरात काय काय बदल होतात ते पाहिले आहे. या काळात शरीरात होणाऱ्या बदलांना सामोरे जप्यासाठी आपल्या जीवनशैलीत आणि आहारात काही बदल केल्यास पाळी जाण्याच्या काळात तसंच पाळी गेल्यानंतर होणारे त्रास कमी होऊ शकतात. स्वतःची काही विशेष काळजी घेतल्यास हा काळ सुसह्य होऊ शकतो.

▣ नियमित व्यायाम - घरकामातून शरीराची दमणूक होते. व्यायाम नाही. स्वतःच्या आरोग्यासाठी रोज २० मिनिटं ते अर्धा तास व्यायामासाठी बाजूला ठेवणं गरजेचं आहे. घरात किंवा बाहेर २० मि. चालण्याचा व्यायाम उपयोगी पडू शकतो.

▣ कोणत्याही स्वरूपात तंबाखूच्या संपर्कात आल्यास (मिश्री, तंबाखू खाणे, तपकीर, धूम्रपान, विड्या वळणे, इ) पाळी जाताना होणारे त्रास जास्त जाणवतात. त्यामुळे शक्यतो तंबाखूचं सेवन आणि संपर्क टाळा.

▣ निद्रानाश किंवा शांत झोप लागत नसल्यास चहा कॉफीसारखी उत्तेजक पेयं घेण्याचं टाळा. झोप आल्यावर झोपी जा. दीर्घ श्वसन, प्राणायामासारखे श्वासाचे व्यायाम शांत झोप लागण्यासाठी आणि थकवा दूर करण्यासाठी उपयोगी आहेत.

▣ पाळी जाण्याच्या काळात इस्ट्रोजन संप्रेरकाचा पुरवठा बंद होत असल्याने योनिमार्ग कोरडा होतो. लैंगिक संबंधांमध्ये त्रास होऊ शकतो. योनिमार्ग ओला ठेवण्यासाठी कोरफडीच्या गराचा वापर करता येईल.

▣ लघवी रोखून धरण्यात अडचण, सतत थोडी थोडी लघवी होणे - योनि आणि इतर जनन अवयवांजवळचे स्नायू शिथिल झाल्याने ही अडचण निर्माण होते. हे स्नायू आवळून धरण्यासाठी काही सोपे व्यायाम खाली दिले आहेत.

केगेल व्यायाम

मूत्रमार्ग व योनिमार्गाभोवतालचे वर्तुळाकार स्नायू आवळ व शिथिल करता येतात. चाईची लघवी आली आहे, ती थांबवायची आहे अशी कल्पना करून स्नायू आवळ करा. गुदद्वाराभोवतीचे स्नायू अशाच पद्धतीने आवळून धरण्याचा सराव करा. दोन्ही स्नायू एकत्र आवळून धरून पाच आकडे मोजा आणि शिथिल करा. दिवसातून ४-५ वेळा इतर काम करत असतानाही हा व्यायाम करता येईल.

▣ आहार - पाळी गेल्यानंतर हाडं मजबूत राहण्यासाठी दिवसात एक ते दीड ग्रॅम कॅल्शियम आहारातून जाणं गरजेचं आहे. खरं तर तरुणपणातच पुरेसा आणि कॅल्शियमयुक्त आहार घेणं हाडांच्या भविष्यातील आरोग्यासाठी गरजेचं आहे. पण गरीबी आणि स्त्रियांबाबत केल्या जाणाऱ्या सर्वच प्रकारच्या भेदभावामुळे स्त्रियांना पुरेसा आणि पोषक आहार मिळत नाही. आहारात कॅल्शियमचं प्रमाण वाढवण्यासाठी व आहार पोषक करण्यासाठी काही गोष्टी घरच्या घरी करता येऊ शकतात. आहारात पिष्टमय, तंतू व कोंडा जास्त प्रमाणात असणारे पदार्थ आवर्जून घ्या. (पीठ चाळूनका. फळांचा रस घेण्याऐवजी फोडी खा, पालेभाज्यांचा जेवणात समावेश करा.) साखरेचं प्रमाण नियंत्रित ठेवा. शक्य तिथे सालासकट भाज्या वापरा. प्रत्येक ऋतूत सहजपणे उपलब्ध असणारी फळं (बोरं, चिंचा, पेरु, सीताफळं, रामफळं, पपई) खा.

संप्रेरक बदल उपचारपद्धतीला (एच आर टी) एक नैसर्गिक व सोपा पर्याय म्हणून सोयाबीनचा वापर करता येईल. सोयाबीन हे चवळीसारखं दिसणारं कडधान्य आहे. सोयाबीनमध्ये भरपूर प्रमाणात प्रथिन असतात. तसंच त्यातील काही रसायनं इस्ट्रोजनसारखा प्रभाव करत असल्याने पाळी जाण्याच्या काळात तसंच एरवीही सोयाचा वापर फायदेशीर आहे. सोयाबीनचं पीठ ५:१ या प्रमाणात चपाती, लाडू, थालीपीठ, ढोकळा, इडली अशा विविध पदार्थात वापरता येऊ शकतं. नाचणीमध्येही कॅल्शियम भरपूर असल्याने नाचणी आणि सोयाबीन या दोन्हीची मिळून एक पाककृती दिली आहे.

नाचणी व सोयाबीनच्या पिठाचे घावन

साहित्य: धुवून वाळवलेली एक किलो नाचणी, पाव किलो सोयाबीन एकत्र दळून केलेले पीठ

कृती: वरील एक फुलपात्र मिश्र पीठ पाण्यात भिजवा. तवा चांगला तापू द्या. तव्यावर तेल टाकून एक डाव पीठ पातळ पसरावे. चांगली जाळी पडल्यावर व एका बाजूने खरपूस झाल्यावर घावन उलटवा.

(अनुराधाताई शिंदे)

संदर्भ: १. मेनोपॉज रजोनिवृत्तीविषयी समग्र माहिती, शिंदे डॉ. आनंद, ज्ञाननयन प्रकाशन, पुणे, २. <http://women.indiatimes.com/articleshow/182927.cms> वेबसाईटवरील माहिती

२००१ सालच्या जनगणनेने काही धक्कादायक आकडेवारी पुढे आणली आहे. १५ वर्षांच्या आतील विवाहित मुलींची संख्या किमान १५ लाखांवर आहे. कौटुंबिक हिंसेला विरोध करण्याचं बकरी लहान वयात नसतं. बालविवाह रोज़ण्यासाठी तसंच कौटुंबिक हिंसेला प्रतिबंध करण्यासाठी तयार करण्यात आलेल्या दोन विधेयकांची ही माहिती.

बालविवाह प्रतिबंध विधेयक, २००४

बालविवाह प्रतिबंधक विधेयक, २००४ नुकतंच राज्यसभेमध्ये संमतीसाठी दाखल झालं आहे. सध्याच्या कायदानुसार विवाहासाठी मुलीचं वय १८ तर मुलाचं वय २१ वैध मानण्यात आलं आहे. तसंच हा दंडनीय (मर्यादितरित्या) गुन्हा मानण्यात आला आहे. राष्ट्रीय महिला आयोग आणि राष्ट्रीय मानवी हक्क आयोगाच्या सूचनांच्या आधारे प्रस्तावित विधेयक बनवले आहे.

प्रस्तावित बालविवाह प्रतिबंध विधेयक, २००४

- बालविवाह झालेल्या बालवधू किंवा बालवराला विवाह अवैध ठरवण्याचा अधिकार.
- विवाह अवैध ठरवल्यानंतरही बालवधूस सज्जान वराकडून व वर २१ वर्षांच्या आतील असल्यास त्याच्या पालकांकडून पोटगी मागण्याचा अधिकार
- बालविवाहातून जन्मलेली सर्व मुलं सर्व बाबींकरता औरस मानली जातील.
- शिक्षेत वाढ: मुलगा सज्जान बालक (२१च्या आतील व १८च्या वर) असेल तर दोन वर्षांपर्यंत कैद किंवा एक लाखापर्यंत दंड
- कोणत्याही परिस्थितीत स्त्रियांना तुरुंगवासाची शिक्षा नाही.
- काही विशिष्ट घटनांमध्ये बालविवाह अवैध मानला जाईल. बालकाला पळवून नेलं असेल, फसवून नेलं असेल, लग्न लावण्याचा आभास निर्माण केला असेल, बालकाची विक्री करून लग्न लावलं असेल वा लग्न लावून विक्री केली असेल किंवा व्यापाराकरिता किंवा अनैतिक हेतूसाठी बालकाचा वापर केला असेल तर तो विवाह अवैध मानला जाईल.
- न्यायालयाचा मनाईहुकूम डावलून केलेला बालविवाह अवैध मानण्यात येईल. त्यासाठी दोन वर्षांपर्यंत कैद किंवा एक लाखांपर्यंत दंड किंवा दोन्हीही अशी शिक्षा सांगितली आहे.
- बालविवाह होणार आहे अशी माहिती तक्रार कोणाकडून



मिळाल्यास तो विवाह थांबवण्याचा अधिकार न्यायदंडाधिकार्यांना आहे. आणीबाणीच्या परिस्थितीत नोटिस न देताही असा अंतरिम मनाईहुकूम काढता येणार आहे. सार्वजनिकरित्या होणारे बालविवाह थांबवण्याचे अधिकार जिल्हाधिकार्यांना देण्यात आले आहेत.

- बालविवाह प्रतिबंध अधिकार्याची नेमणूक आणि त्याच्यावर प्रबोधन, प्रतिबंध अशा जबाबदाऱ्या टाकल्या आहेत.
- बालविवाहासंदर्भातील सर्व गुन्हे अजामीनपात्र.

स्त्रियांचं आरोग्य आणि त्यांचा दर्जा सुधारवा याकरिता बालविवाहाला प्रतिबंध करण्याची गरज आहे असा या प्रस्तावित विधेयकाचा उद्देश आहे. हा बदल स्वागतार्ह आहे. या प्रस्तावित विधेयकाची प्रत पुढील ठिकाणी मिळू शकेल.

पार्लमेंट ऑफ इंडिया, राज्यसभा सेक्रेटरियट, न्यू दिल्ली किंवा मासूम, ४१-४४ बी-१, कुबेरा विहार, गाडीतळ, हडपसर, पुणे २८

संदर्भ: जनजागरण बालविवाह प्रतिबंध कायद्याचे!

वंदना कुलकर्णी, लोकरंग, ४ जून २००५

घरजुती हिंसेपासून संरक्षण विधेयक, २००४
केंद्रीय मंत्रीमंडळाने महिलांवरील हिंसा रोखण्यासाठी वरील विधेयक संसदेत सादर केले आहे. प्रस्तावित विधेयकामध्ये पत्नीसह घरातील इतर मुली व स्त्रियांवर होणाऱ्या हिंसेचा विचार केला आहे. या विधेयकाचं स्वागत करत असतानाच त्यातील काही तरतुदींना स्त्री संघटनांनी विरोध दर्शवला आहे. उदा. पतीच्या कोणत्याही महिला नातेवाईकाला पत्नीविरोधात तक्रार करण्याची तसंच विशेष संरक्षण अधिकार्याची नेमणूक करण्याची तरतूद. यामुळे महिलांना प्रत्यक्ष न्याय मिळण्यात अडथळे येऊ शकतील अशी शक्यता आहे. या जुटी दूर केल्यास हिंसा रोखण्यात हे विधेयक महत्त्वाची भूमिका बजावू शकेल.

हिमाचल प्रदेश - एक लढाई जिंकली

हिमाचल प्रदेश विधानसभेने दोनहून अधिक जिवंत अपत्यं असणाऱ्या व्यक्तींना पंचायतीच्या निवडणुका लढवण्यास आणि पदावर काम करण्यास अपात्र ठरवणारा नियम नुकताच मागे घेतला आहे. अनेक महिला संघटना, स्वयंसेवी संस्था, निवृत्त सनदी अधिकारी यांनी सातत्याने केलेल्या प्रयत्नांना आणि संघर्षाला मिळालेलं हे यश आहे.

हिमाचल प्रदेशातील १० जिल्ह्यांमधून 'सूत्र' या संस्थेने गोळा केलेल्या माहितीनुसार, ८ एप्रिल २००१ ते मे २००४ दरम्यान २५३ जणांना पंचायतीच्या पदावरून हटवण्यात आलं आहे. यामध्ये पंचायत प्रधान, उप प्रधान आणि वॉर्ड सदस्यांचा समावेश आहे. सूत्रने गोळा केलेल्या माहितीतून काही धक्कादायक बाबी पुढे आल्या. अनेक पंचायत प्रधानांनी आपल्या स्वतःच्या तिसऱ्या मुलाची नोंद दुसऱ्या कोणाच्या तरी नावाने केली आहे. बहुतेक कुटुंबांना मुलगा हवाच असल्याने बायकांना गर्भलिंग तपासून स्त्रीलिंगी गर्भपात करावे लागले आहेत. तिसरं मूल झाल्यास घटस्फोट देणे, किंवा बाळंतपणासाठी माहेरी गेलेल्या बायकोला परत आणण्यास नकार देणे अशा घटना घडत आहेत आणि त्यात वाढ होत आहे. हिमाचल प्रदेशाच्या काही भागात एकाहून अधिक पती

असण्याची, दोन भावांनी एकाच स्त्रीशी लग्न करण्याची पद्धत अस्तित्वात आहे. या

घरांमध्ये आपलं तिसरं मूल भावाचं आहे असं सांगण्याच्याही घटना घडल्या आहेत. ज्यांना पदावरून हटवलं आहे त्या बहुतेकांचं तिसरं मूल मुलगा आहे आणि हा नक्कीच योगायोग मानता येणार नाही. गर्भलिंग तपासणी आणि स्त्रीलिंगी गर्भपातांचं वाढतं प्रमाण आणि मुलगांच्या प्रमाणात मुलींची खालावती संख्या याविषयी चिंता व्यक्त केली जात आहे. पण या सगळ्याशी दोन अपत्यांच्या नियमाचा आणि मुलगा हवाच या विचारसरणीचा जवळचा संबंध आहे हे यातून स्पष्ट झालं आहे.

हिमाचल प्रदेश सरकारने हा जाचक नियम मागे घेतला. परंतु अजूनही सात राज्यांमध्ये - हरयाणा, राजस्थान, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ, ओरिसा, आंध्र प्रदेश आणि महाराष्ट्र या राज्यांमध्ये हा नियम लागू आहे. तो दूर केला जावा यासाठी इथेही लढा सुरु आहे. हिमाचल प्रदेशचं उदाहरण या लढ्याला बळ देणारं आहे.

संदर्भ: A Battle Won, Rajalakshmi T.K.,
Frontline, June 2005

गर्भलिंगनिश्चिती करणाऱ्या एका डॉक्टरवर कारवाई

कोपरखैरणे, वाशी (नवी मुंबई) येथील एका डॉक्टरवर मुलगाच होईल यासाठी औषधे दिल्याबद्दल आणि तसे समुपदेशन केल्याबद्दल कारवाई करण्यात आली आहे. हा डॉक्टर गेली अनेक वर्षे खात्रीशीररित्या मुलगाच होईल यासाठी औषधे देत असल्याचे कळल्यावर भरारी पथकाच्या अॅड. शैला जाधव या बोगस केस बनून संबंधित डॉक्टरकडे गेल्या. मुलगा होण्यासाठी काय करणे आवश्यक आहे याचे समुपदेशन करत असतानाच भरारी पथकाने तिथे धाड टाकून डॉक्टरवर गर्भधारणापूर्व गर्भलिंग निश्चिती केल्याच्या आरोपाखाली कारवाई केली. या क्लिनिकची आणि औषधांची जाहिरात करणाऱ्या एका वर्तमानपत्रावरही गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

(दलित महिला विकास मंडळ)

गर्भलिंग निवडीचा अधिकार मागणारी याचिका रद्द

मुंबई उच्च न्यायालयात दाखल करण्यात आलेली संबंधित याचिका रद्द करण्यात आली आहे. डॉ. मालपाणी (मुंबई) यांच्या सल्ल्यावरून सोनी कुटुंबियांनी आपल्याला मुलगी हवी आहे व अशा निवडीचा आपल्याला अधिकार आहे असं सांगणारी याचिका दाखल केली होती. परंतु असा अधिकार मागणं गैर आहे आणि त्यामध्ये गर्भलिंग निदान प्रतिबंध कायद्याचं उल्लंघन होत असल्याचं सांगत उच्च न्यायालयाने ही याचिका रद्दबातल ठरवली. या केसमध्ये 'सेहत' या संस्थेने हस्तक्षेप करून याचिकेच्या विरोधात आणि गर्भलिंगनिदान प्रतिबंध कायदा आणि वाढत्या स्त्रीलिंगी गर्भपातांसंबंधी माहिती सादर केली होती. लिंगनिवडीच्या अधिकाराचे दुष्परिणाम पाहता न्यायालयाचा हा निर्णय स्वागताई आहे.

सेहत (मुंबई), ईमेलवरून

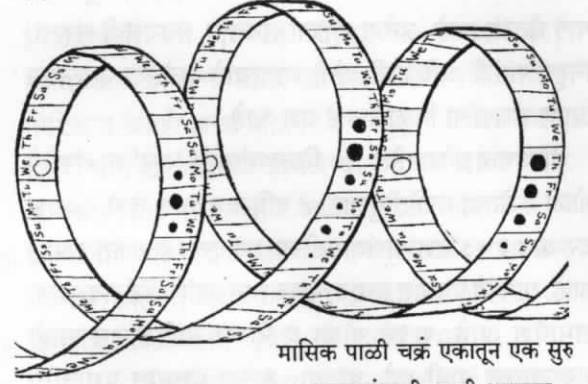
गर्भनिरोधकांची ओळख - भाग ६

गेल्या अंकात आपण सुरक्षित आणि कुशल गर्भनिरोधनाचा विचार आरोग्याचा अधिकार म्हणून केला. कुशल आणि प्रभावी आरोग्यसेवांचा आधार असेल तर लोक स्वतः आपल्या जननक्षमतेविषयी योग्य निर्णय घेऊ शकतात. परंतु असा विचार करण्यासाठी आपल्याला आपलं लक्ष गर्भनिरोधकांकडून गर्भनिरोधनाकडे वळवावं लागेल. केवळ सुरक्षित आणि कुशल गर्भनिरोधकांपुरतं न बोलता कुशलतेने गर्भनिरोधन करण्याचं ज्ञान मिळवण्याचाही विचार करावा लागेल.

गर्भनिराधनाकडे अशा व्यापक दृष्टीतून पाहिल्यास आरोग्याच्या अधिकारासोबतच तो माहितीचा/ज्ञानाचाही अधिकार बनतो. समाजातील प्रत्येक मुला-मुलीसाठी प्रजनन, लैंगिक संस्थेची कार्ये समजून घेणं हा जीवन कौशल्यांचा एक भाग आहे. ही कौशल्यं सुनियोजित पद्धतीने, टप्प्या-टप्प्याने मिळवता येतात. बालपणात शरीराशी मैत्री करण्यापासून शरीर साक्षरतेला सुरुवात होते. स्वतःचं शरीर जे विविध संदेश देत असतं ते वाचायला मुलं शिकतात. या साक्षरतेत स्वतःच्या व दुसऱ्यांच्या शरीराचा आदर करणं आणि लहानपणापासून ते किशोरावस्थेपर्यंत लैंगिकता व जननक्षमतेविषयी जागृती निर्माण करणं हाही या साक्षरतेचा पाया आहे.

आपण परत एकदा कुशल गर्भनिरोधनासाठी आवश्यक माहिती व ज्ञानाकडे वळूया. फार पूर्वीपासून मासिक पाळी आणि मासिक स्रावाबाबत लोकांचा दृष्टीकोन वाईट आहे. तो असा का आहे, का झाला याचा शोध आपण कधी तरी घेऊ. पण एवढं निश्चित की मासिक पाळी ही विटाळ नाहीच आणि

त्यात काही अपशकुनही नाही. श्वास घेणं, अन्नाचं पचन, रक्ताभिसरणासारखीच मासिक पाळी ही एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे.



मासिक पाळी चक्रं एकातून एक सुरु राहणाऱ्या गुंडाळीसारखी असतात

पाळीचा पहिला दिवस ते पुढच्या पाळीचा आदला दिवस म्हणजे एक मासिक चक्र. बदल सर्वात महत्वाची गोष्ट म्हणजे मासिक चक्राची लांबी नेहमी एकसारखी नसते. ती २२ ते ३४ दिवस इतकी कितीही असू शकते. कधी कधी ती ३४ दिवसांहून जास्त किंवा २२ दिवसांहून कमीही असू शकते. त्यात काहीही वावगं नाही. मासिक चक्राच्या लांबीवर प्रभाव करणारे बरेच घटक असतात.

पाळीबद्दलची दुसरी लक्षात घेण्याजोगी गोष्ट म्हणजे पाळीचक्रामध्ये पाळी ही मुख्य घटना नाही. प्रमुख घटना म्हणजे स्त्री बीजाची निर्मिती आणि अंडाशयातून ते बाहेर पडणं. यालाच अंडोत्सर्जन म्हणतात. अंडोत्सर्जनानंतर साधारणतः दोन आठवड्यांनी पाळी येते, अर्थात गर्भधारणा झाली नसेल तर. बऱ्याच जणांचा असा समज असतो की अंडोत्सर्जन १४ व्या दिवशीच होतं. पण बहुतेक वेळा ते लवकर किंवा उशीराही होत असतं. लवकरात लवकर म्हणजे अगदी ७ व्या दिवशीही अंडोत्सर्जन होऊ शकतं आणि काही परिस्थितीत अनेक आठवडे, महिने किंवा वर्ष अंडोत्सर्जन होतही नाही.

या संपूर्ण प्रक्रियेत संप्रेरकांविषयी माहिती घेणंही गरजेचं आहे. संप्रेरक म्हणजे अंतर्गत स्राव किंवा जैवरसायने. शरीरातील एका भागात निर्माण होऊन ती रक्ताद्वारे इतर भागांवर नियंत्रण ठेवतात. शरीरात आणि पाळीदरम्यान



घडणाऱ्या प्रक्रियांवर ती प्रभाव करत असतात. जर या प्रक्रिया आपल्याला माहित नसल्या तर आपण गोंधळून जाऊ शकतो आणि कधी कधी उगाचच समस्या ओढवून घेऊ शकतो. जननप्रक्रियेशी संबंधित ४ संप्रेरकांची माहिती पुढे दिली आहे.

जननसंप्रेरके स्रोत व कार्ये

एफ एस एच (अंडपुटिका प्रेरक), स्रोत: पिट्युटरी ग्रंथी.

अंडाशयात कच्ची अंडी पिकायला सुरुवात करण्यासाठी चालना देते.

इस्ट्रोजन (अंडसोबत), स्रोत: अंडाशयातील कच्ची अंडी. स्त्री बीज व पुरुष बीजाचं मिलन होण्यासाठी पूरक वातावरण तयार करते.

एल एच (पिवळी पेशी प्रेरक), स्रोत: पिट्युटरी ग्रंथी.

पक्क अंडं बाहेर पडण्यासाठी चालना आणि रिकाम्या पिशवीचं प्रोजेस्ट्रॉन पाझरणाऱ्या पिवळ्या पेशीत रूपांतर करणे

प्रोजेस्ट्रॉन (गर्भरक्षक), स्रोत: अंडाशयात पिवळी पेशी गर्भाशयात गर्भाचं रक्षण, पोषण व्हावं यासाठी पूरक वातावरण निर्मिती करणे

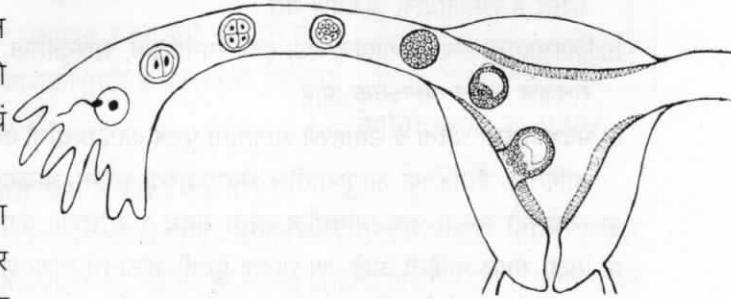
मासिक चक्रातील प्रक्रिया पिट्युटरीतून स्रवणाऱ्या अंडपुटिका प्रेरक (एफ एस एच) संप्रेरकामुळे सुरु होतात. रक्तातून हे संप्रेरक दोन्ही अंडाशयांपर्यंत पोचतं. प्रत्येक अंडाशयात अनेक कच्ची अंडी पिकायला सुरुवात होते. ही पिकत असताना इस्ट्रोजनची निर्मिती सुरु होते. रक्तातील त्याची पातळी वाढल्यावर एफ एस एच स्रवणं थांबतं. बहुतेक कच्ची अंडी तशीच नष्ट होतात. एकच वाढत राहतं. एफ एस एच ऐवजी एल एच नावाचं संप्रेरक (पिवळी पेशी प्रेरक) पिट्युटरीतून सोडलं जातं. त्यामुळे पक्क अंडपुटिकेतून प्रोजेस्ट्रॉनची निर्मिती सुरु होते. अंडपुटिकेतला दाब वाढतो आणि ती फुटून अंडं बाहेर सोडलं जातं. रिकाम्या पिशवीचं प्रोजेस्ट्रॉन पाझरणाऱ्या पिवळ्या पेशीत रूपांतर होतं.

अंडं अंडनळीच्या बोटसारख्या भागात प्रवेश करतं आणि गर्भाशयाच्या दिशेने पुढे जाऊ लागतं. पुरुष बीजं नसली तर फक्त १२ ते २४ तास जिवंत राहतं. म्हणजेच ते सुमारे १ इंच पुढे जातं आणि नंतर विरघळून नष्ट होतं. (ते पुढे गर्भाशयात जाऊन पाळीच्या रक्तस्रावाबरोबर बाहेर पडत नाही.) पिवळी पेशी १० दिवस जिवंत राहते. जेव्हा ती मरते तेव्हा संप्रेरकांचा

प्रभाव थांबतो. गर्भाशय आकुंचन पावतं, आतलं अस्तर सुटतं आणि मासिक पाळी सुरु होते. गर्भधारणा झाल्यास, अंडनळीच्या टोकाजवळ स्त्री बीज आणि पुरुष बीजाचं मिलन होतं. (खालील चित्र पहा) फलित बीजाला गर्भाशयात पोचायला ४ दिवस आणि गर्भाशयाच्या भिंतीत रुजायला ३ दिवस, असे ७ दिवस लागतात. त्यामुळे पिवळी पेशी १० दिवस जिवंत राहते.

गर्भनिरोधन किंवा गर्भधारणेचा विचार करता स्त्री बीज व पुरुष बीज किती काळ जिवंत राहतं आणि त्यांचं मिलन कधी होऊ शकतं हे समजून घेणं खूप महत्त्वाचं आहे. स्त्री बीज २४ तास जिवंत राहू शकतं व पहिल्या ६ ते १२ तासातच पुरुष बीजाशी त्याचं मिलन होऊ शकतं. पुरुष बीज गर्भाशयात किती काळ जिवंत राहणार हे गर्भाशयाच्या मुखाच्या परिस्थितीवर अवलंबून असतं. स्त्रीच्या योनिमार्गात पारदर्शी, निसरडा श्लेष्मा असला तर पुरुषबीजं तिथे ३ दिवस (७२ तास) वाट पाहू शकतात. पाळीच्या इतर दिवशी योनिमार्गातले घट्ट व आम्ल स्राव शुक्राणूनाशक असतात. आणि प्रोजेस्ट्रॉनमुळे स्राव घट्ट होऊन त्याचा एक बुचासारखा बोळा गर्भाशयाच्या मुखाशी घट्ट बसलेला असतो. त्यामुळे तेव्हा पुरुष बीजं गर्भाशयात प्रवेश करू शकत नाहीत. अशा परिस्थितीत पुरुषबीजं फक्त अर्धा पाऊण तास जिवंत राहू शकतात.

संपूर्ण मासिक पाळीदरम्यान स्त्रीचं शरीर आत काय काय घडत आहे ते सांगत असतं. हे संदेश वाचायला शिकणं गरजेचं आहे. ते शिकल्यास असुरक्षित, दीर्घकाळ परिणाम करणाऱ्या आणि नैसर्गिक जननप्रक्रियेत अडथळा आणणाऱ्या गर्भनिरोधकं टाळता येऊ शकतात.



पुढील अंकात आपण शरीरातील खुणा आणि त्या कशा वाचता येतील हे समजून घेऊ. साक्षरतेची ही पुढची पायरी ठरेल.



पुरुष कार्यकर्त्यांची एक कार्यशाळा

आनंद पवार

लिंगभेद, हिंसाचार, पुरुषत्व, लैंगिकता, समानता हे शब्द आरोग्य, विकास, महिलांचे प्रश्न इत्यादी क्षेत्रांमध्ये परवलीचे झाले आहेत. स्वयंसेवी संस्था-संघटनांमध्ये काम करणारे अनेक कार्यकर्ते किंवा कार्यकर्त्या या शब्दांचा, संकल्पनांचा वापर नेहमी करताना आढळतात. या संकल्पना विविध लेख, कार्यशाळा, शिबिरं, व्याख्यानांमधून ऐकायला मिळतात. परंतु या सर्व संकल्पनांबाबत सर्व कार्यकर्त्यांची एक सामायिक भूमिका असेलच असे नाही. खास करून पुरुष कार्यकर्त्यांची याबाबतची समज आणि भूमिका सर्वसारखी असल्याचे दिसून येत नाही.

लिंगभाव, लिंगभेद, महिलांवर होणारी हिंसा, लैंगिकता इत्यादी संकल्पनांविषयीची पुरुष कार्यकर्त्यांची समज व भूमिका समजावून घेण्यासाठी व त्यामध्ये सारखेपणा आणण्याच्या दृष्टीने तथापिने मार्च महिन्याच्या शेवटी पुणे आणि परिसरात काम करणाऱ्या स्वयंसेवी संस्था, संघटनांमधील पुरुष कार्यकर्त्यांसोबत एक कार्यशाळा आयोजित केली होती. एकूण १८ पुरुष कार्यकर्ते या कार्यशाळेत सहभागी झाले. लिंग (सेक्स), लिंगभाव (जेंडर), लिंगभेद, लैंगिकता (सेक्सुअलिटी) याविषयी या कार्यशाळेत सखोल चर्चा झाली. या संकल्पनांबाबत चर्चा करतानाच पुरुष म्हणून स्वतःचे विश्लेषण करणे, स्वतःच्या पुरुषत्वाविषयीच्या धारणा तपासून पाहणे, आवश्यकता वाटल्यास त्यात बदल करण्यासाठी नियोजन करणे, त्यासाठी आवश्यक ती मदत मिळविणे याबाबत ही चर्चा झाली. या संकल्पनांचा वापर फक्त कामासाठीच नव्हे तर स्वतःच्या आयुष्यातही करण्याचे या वेळी सर्व कार्यकर्त्यांनी ठरवले. लिंगभाव व लिंगभेद याविषयीची पुरुष कार्यकर्त्यांची समज व भूमिका यामध्ये खूप स्पष्टता येण्याची गरज या निमित्ताने पुढे आली. स्त्री पुरुष असमानता, हिंसाचार, पुरुषत्व, स्त्रीत्व, स्त्रियांचे सबलीकरण असे अनेक शब्द लिंगभाव या संकल्पनेवर चर्चा करताना पुरुष कार्यकर्त्यांनी वापरले. खूप सान्या संकल्पनांची अर्धवट ओळख असल्यामुळे सुरुवातीला लिंगभाव (जेंडर) ही संकल्पना समजून घेण्यात गोंधळ होत असल्याचे लक्षात आले. लैंगिकतेविषयी चर्चा करतानाही हाच अनुभव आला. प्रजनन अवयव, क्रिया, आजार याविषयीची माहिती म्हणजे लैंगिकता किंवा केवळ स्त्री-पुरुष यामधील शारीरिक संबंध म्हणजे लैंगिकता अशी समज प्रामुख्याने आढळून आली. शिवाय लैंगिकतेची चर्चा केवळ भिन्नलिंगी नातेसंबंधांच्या दृष्टीकोनातून होताना दिसून आली. केवळ संभोग किंवा शारीरिक लैंगिक क्रियांना व आजाराबाबतच्या चर्चेलाच लैंगिकता समजण्यात येत होते. लैंगिकता या संकल्पनेचा खरा अर्थ, व्याप्ती व त्यामागची लैंगिक अधिकारांवर आधारित भूमिका मांडण्याची गरज प्रकर्षाने जाणवली.

पुरुष कार्यकर्त्यांसोबत लिंगभाव व लैंगिकतेविषयी चर्चा करताना काही मुद्दे ठळकपणे पुढे आले.

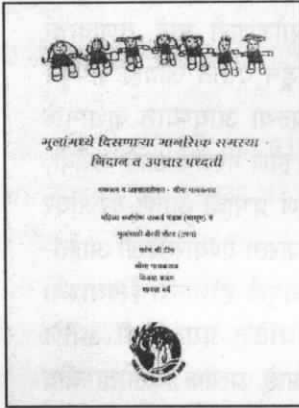
- आम्हाला सर्व माहिती आहे, या संकल्पना आम्ही फार दिवसांपासून वापरत आहोत हा दृष्टीकोन भूमिका समजून घेताना, चर्चा करताना महत्त्वाचा अडथळा ठरतो.
- आजकाल सर्वजणच लिंगभाव समानतेची भाषा बऱ्यापैकी पोलिटिकली करेकट बोलतात त्यामुळे नक्की समज व भूमिका काय असते हे समजायला अडचण येते.
- लिंगभावाचा संबंध व्यापकदृष्ट्या इतर सामाजिक, सांस्कृतिक, राजकीय व आर्थिक व्यवस्थांशी कसा आहे हे पुरुष कार्यकर्त्यांना समजणे खूपच आवश्यक आहे.
- भेदभावाच्या घटना व उदाहरणे सांगताना पुरुष कार्यकर्त्यांनी केवळ कामाच्या ठिकाणचे, गाव किंवा वस्त्यांमधील लोकांचे अनुभव सांगितले. वैयक्तिक आयुष्यातील भेदभावाच्या घटना ओळखणे सुरुवातीला अवघड गेले.
- स्वयंसेवी संस्था-संघटनांमधील सत्ता संबंध व सत्तेच्या वापराचा आविष्कार याविषयी भाष्य करणे आवश्यक आहे.
- 'मला सगळं माहिती आहे' या भ्रामक पुरुषी कल्पनेचे ताणतणाव कसे सहन करावे लागतात यावर चर्चा आवश्यक आहे.
- पुरुषांसोबत या विषयी चर्चा करण्यासाठी आणखी पुरुष कार्यकर्त्यांची गरज आहे.

या कार्यशाळेत सहभागी झालेल्या पुरुष कार्यकर्त्यांनी नियमितपणे भेटून स्व-पुरुष शोध सुरु ठेवण्याचे ठरविले आहे. दिनांक २ जुलै २००५ रोजी हे सर्व कार्यकर्ते तथापिमध्ये भेटणार आहेत. त्या निमित्ताने पुरुषत्वाविषयीच्या काही फिल्म्स पाहून त्यावर चर्चा होणार आहे. अशाच प्रकारची कार्यशाळा येत्या जुलै किंवा ऑगस्टमध्ये होणार आहे. माहितीसाठी तथापिशी संपर्क साधावा.

मुलांमधील मानसिक आरोग्याच्या समस्या

जीवनात वयाच्या वेगवेगळ्या टप्प्यांवर अनेक प्रकारच्या ताण-तणावांचा आपल्याला सामना करावा लागतो. आपल्या समस्यांसाठी आणि निर्माण होणाऱ्या ताणासंबंधी इतर कुणाची मदत घ्यायला लोक सहजासहजी तयार होत नाहीत कारण मानसिक समस्यांकडे पाहण्याचा समाजाचा दृष्टीकोन फारसा चांगला नाही. मुलांनाही मानसिक समस्या असतात. त्यांनाही वेगवेगळ्या परिस्थितीचा, गोष्टींचा ताण येऊ शकतो. यावेळी त्यांना समजून घेण्याची आणि आधार देण्याची गरज असते. परंतु मुलांना कसा आधार द्यावा याबाबत लोकांना याविषयी फारशी माहिती नसल्याचं दिसून येतं. मुलांच्या मानसिक समस्यांबद्दल जाण वाढावी यासाठी 'मासूम' संस्थेने काही पुस्तिका प्रकाशित केल्या आहेत.

मासूम ही एक स्त्रीवादी विचारसरणीची संस्था आहे. १९८७ सालापासून ग्रामीण भागातील अल्पसंख्यांक आणि दुर्बल घटकांबरोबर काम करत आहे. यामध्ये ग्रामीण स्त्रियांसाठी आरोग्य सेवा उपलब्ध करून देणे, कौटुंबिक हिंसेविरोधात काम करणे, वर्ग, धर्म, जात व लिंगभेद यावर आधारित असलेली समाजाची उतरंड कमी करण्याच्या दृष्टीने मासूम प्रयत्नशील आहे. हे काम करत असताना मुलांच्या समस्यांच्या संदर्भात हस्तक्षेप करण्याची गरज भासल्याने त्यांच्या समस्यांचे निवारण करण्यासाठी आवश्यक अशा वेगवेगळ्या प्रकारच्या सेवा एकाच ठिकाणी पुरवणारे 'तरंग' नावाचे सेंटर सुरु केले. या सेंटरच्या कामातून मुलांच्या समस्यांविषयी काही पुस्तिका तयार केल्या आहेत.



◀ मुलांमध्ये दिसणाऱ्या मानसिक समस्या - निदान व उपचार पद्धती (४० पाने)

या पुस्तकामध्ये मुलांमध्ये सहसा आढळून येणाऱ्या मानसिक समस्या, त्यांचं निदान करण्याच्या पद्धती आणि त्यामागची कारणं याची उदाहरणांसहित चर्चा केली आहे. मुलांसाठी उपयुक्त समुपदेशनाच्या विविध पद्धतींची माहिती दिला आहे. शिक्षक, पालक व समुपदेशकांसाठी हे पुस्तक निश्चित उपयोगी पडेल.

देणगी मूल्य: रु. २० फक्त

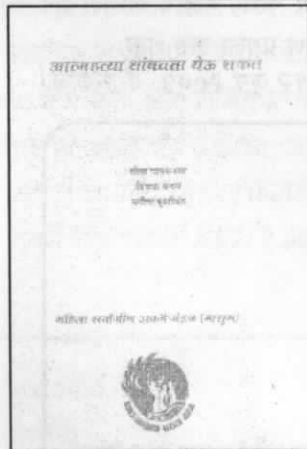
अस्थिर चंचलतेविषयी जास्त जाणून घ्यायचं आहे?

(८ पाने)

या पुस्तकात मुलांमध्ये आढळणाऱ्या अस्थिर चंचलता (हायपर अॅक्टिविटी) या समस्येची मुख्य लक्षणं, इतर काही लक्षणं आणि या आजारातील फरक, उपचार पद्धती आणि घर आणि शाळेच्या पातळीवर होण्यासारखे उपाय याबाबत महत्त्वाची माहिती दिली आहे. शिक्षक, पालक व समुपदेशकांसाठी हे पुस्तकही निश्चित उपयोगी पडेल



देणगी मूल्य: रु. ५ फक्त



◀ आत्महत्या थांबवता येऊ शकते (२४ पाने)

प्रश्नोत्तरांच्या माध्यमातून आत्महत्येची कारणं, परिस्थिती आणि लक्षणं दिली आहेत. आत्महत्येची लक्षणं ओळखता आली तर आपण ती थांबवू शकतो असा संदेश हे पुस्तक देतं.

देणगी मूल्य: रु. ५ फक्त

संपर्क: मासूम, कुबेरा विहार, बी - १ फ्लॉट नं ४१-४४, ६ वा मजला, गाडीतळ, हडपसर, पुणे ४११०२८

दूरध्वनी - (०२०) २६९९५६२५, २६९९५६३३. ईमेल - masumfp@vsnl.com

आत्महत्या वाढत आहेत का?

गेल्या काही महिन्यात आत्महत्येच्या घटना वर्तमानपत्रांमधून सतत वाचायला मिळत आहेत. यामध्ये अख्ख्या कुटुंबाने आयुष्य संपवल्याच्या घटना आहेत, तशाच अगदी तरुणपणी नैराश्याच्या भरात केलेल्या आणि म्हातारपणी आपल्याकडे कुणी लक्ष देत नाही या भावनेतून वृद्ध व्यक्तींनी जीवन संपवल्याच्या घटनाही आहेत. याच निमित्ताने आत्महत्या या समस्येची तीव्रता किती आहे, त्यामागची सामान्यतः आढळून येणारी कारणं काय आहेत आणि आत्महत्यांची आकडेवारी आपल्याला काय सांगते याचा घेतलेला हा एक आढावा.

सन २००४ च्या आत्महत्यांची आकडेवारी सांगते की स्त्रियांपेक्षा पुरुषांमध्ये आत्महत्येचे प्रमाण खूप जास्त आहे. स्त्रियांच्या ४८२६ घटनांच्या तुलनेत पुरुषांच्या ९९०३ आत्महत्यांवरून हा फरक स्पष्टपणे पुढे येतो. आत्महत्यांच्या कारणांचं विश्लेषण पाहता असं दिसतं की स्त्री आणि पुरुष दोघांसाठी कौटुंबिक समस्या हे सर्वात मोठं कारण आहे. त्यापाठोपाठ दीर्घकाळाचा आजार या कारणामुळे होणाऱ्या आत्महत्या जास्त आहेत. (एड्स, कर्करोग, पक्षाघात, मानसिक आजार साडून)आजारपणाची तीव्रता आणि आरोग्यसेवांची प्रभाविता या दोन्हीविषयी यामुळे प्रश्नचिन्ह उभं राहतं. एच आय व्ही आणि गुप्तारोग असल्याकारणाने होणाऱ्या आत्महत्या समाजात या आजारांकडे पाहण्याचा असलेला वाईट दृष्टीकोन दर्शवतात.

मनोरुग्ण किंवा मानसिक आजार असल्याकारणाने होणाऱ्या आत्महत्यांची संख्याही जास्त असल्याचं दिसतं. मानसिक रुग्णांच्या गरजांकडे होणारं दुर्लक्ष यातून अधोरेखित होतं. पुरुषांच्या आत्महत्यांच्या कारणांमध्ये बे--रोजगारी हे मुख्य कारणांपैकी एक असल्याचं दिसतं तर स्त्रिया अजूनही हुंड्यासाठी जीव देत आहेत.

कारणांसोबत वयाप्रमाणे आत्महत्यांची वर्गवारी पाहता १५-२९ वयोगटात स्त्रियांच्या तर ३०-४४ या वयोगटात पुरुषांच्या सर्वात जास्त आत्महत्या झाल्याचं दिसतं. आत्महत्या करणाऱ्यांचं सामाजिक स्थान पाहता विवाहितांची संख्या सर्वात जास्त आहे.

ही आकडेवारी थक्क करून सोडणारी आहे. तणावांचा सामना करत असताना सर्व सोडून देऊन जीवही संपवून टाकण्याइतकी अगतिकता आपल्या आयुष्यात कशामुळे निर्माण झाली आहे याचा विचार होणं गरजेचं आहे. गरीबी, बेरोजगारी, आजारपण ही कारणं प्रभावी आणि गरजांवर आधारित धोरणांच्या आधारे दूर करता येण्यासारखी आहेत. हुंडा आणि शारीरिक अत्याचारामुळे होणाऱ्या स्त्रियांच्या आत्महत्या रोखण्यासाठी संघटित प्रयत्नांची आणि समानतेच्या दृष्टीकोनाची गरज आहे. प्रत्येक व्यक्तीचा जीव हा बहुमोल आहे हे आणि त्याचं महत्त्व वेळीच जाणलं तर आत्महत्या थांबवण्यासाठी आपण प्रयत्न करू शकू.

संदर्भ: आत्महत्या (१२ जून २००५, दै. सकाळ)

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 - २४२७०६५९, २४२६७९०८

Email: tathapi@vsnl.com

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

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

खाजगी वितरणासाठी

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