

# मैत्री आरोग्याशी...

ऑक्टोबर २०१२

वर्ष तिसरे

अंक पाचवा

प्रिय सहयोगिनी ताई,

सर्वप्रथम विभागवार विजेत्या ठरलेल्या स्पर्धकांचं अभिनंदन...

यावेळेसच्या आरोग्याच्या सदरात किशोरावस्थेत होणाऱ्या बदलांविषयी लेख दिला आहे. कारण भोवताली घडणाऱ्या घटना आपल्याला नेहेमीच काही शिकवित असतात. नुकतेच आपल्या देशाची राजधानीत सामूहिक बलात्काराच्या घटनेने आपल्याला विचार करायला भाग पाडले. तरुणांचा देश असलेल्या भारतात या गटाशी संवाद साधणारी आणि त्यांच्या उर्जेला सकारात्मकतेकडे नेणारी खूप कमी माध्यमं किंवा मार्ग आहेत. कोणत्याही व्यक्तीच्या जडणघडणीत किशोरवस्था हा एक महत्त्वाचा टप्पा असतो. कारण याच वयात काही विचार, मतं पक्की होत जातात. याच वेळी स्त्री-पुरुष समानतेचे विचार मिळणे आणि ते रुजणे गरजेचे आहे. अन्यथा व्यक्ती म्हणजे वस्तू असे समीकरण झाले तर जगण्यातली भावभावना आणि माणूसपण हरवण्याचीच शक्यता अधिक निर्माण होते.

याच अनुषंगाने स्त्रियांवरील लैंगिक हिंसेविषयीच्या कायद्याचा विषयही हाताळला आहे. लैंगिक हिंसेचा प्रसंग ओढवला तर न्याय्य हक्कांसाठी आणि अपराध्याला शिक्षा मिळावी म्हणून बलात्कारासंबंधीच्या कायद्याची माहिती दिली आहे. आपल्याला काम करताना भोवताली लैंगिक अत्याचार होताना दिसत असतात, पण बहुतेक वेळेस आपण घाबरून शांत बसतो. पण ही शांतता किती घातक ठरू शकते याचा विचार व्हावा.

याला जोडूनच या अंकात मागच्या प्रमाणेच कमळी मंजूळी ही आहेतच. त्यांच्या टीव्हीवरील मालिकांविषयीच्या गप्पा ऐकायला तुम्हाला नक्कीच आवडेल. कोणी कोणती मालिका पहावी आणि कोणती नको हे सांगणे आपले काम नाही, पण जे दिसतं आहे त्यावर बोलण्याचं धाडस करणाऱ्या कमळी-मंजूळी तुम्हाला भावल्या का ते आम्हाला निश्चित कळवा...

आपली,

श्रीमती सोनाली वायंगणकर, भाप्रसे

माविम, मुंबई

या अंकात...

किशोरवय : एक आंबट गोड

अनुभव

२

मुडदा बशिवला त्या...

४

बलात्कारासंबंधीचा कायदा

६

राजीव गांधी जीवनदायी

आरोग्य योजना

७

स्पर्धेचा निकाल

८



MAVIM

माविम

प्रकाशक : श्रीमती सोनाली वायंगणकर, भाप्रसे माविम, मुंबई लेखन व संपादन : तथापि ट्रस्ट, पुणे  
संयुक्त राष्ट्र लोकसंख्या निधी, मुंबई यांच्या सहाय्याने

# किशोरवयः एक आंबट गोड अनुभव

मेधा काळे

(किशोरवय वाढत्या मुला-मुलींसाठी खूप ताणाचं असतं. स्वभाव खूप अस्थिर होतो. बऱ्याचदा मूडही अचानक बदलतात. एका क्षणी खूप आनंदी तर दुसऱ्या क्षणी खूप दुःखी, निराश किंवा उदास वाटतं, लहान सहान कारणांवरून राग येणं, रडू येणं, एकटं वाटणं असे बरेच बदल नव्यानेच मुलांना आणि मुलींना जाणवायला लागतात. हे सगळे बदल संप्रेरकांमुळे होत असतात. या वयातील मुलांना प्रश्न विचारलेले आवडत नाहीत. लहान मुलांसारखं वागवलं तर राग येतो आणि मोठं, शहाणं होत असल्याची जाणीव पेलवत नाही. सूचना केलेल्या आवडत नाहीत आणि अनेकदा माझंच खरं असा आडमुठेपणाही वाढतो. या सगळ्याचा सामना करताना त्यांना समजून घेणाऱ्या पालकांची, मित्रमैत्रिणींची आणि शिक्षकांचीही खूप गरज असते)

लहानगी रूपा घरात सगळ्यांचीच लाडकी आहे. तिचं हसणं, मोकळं वागणं प्रत्येकालाच खूप आवडतं. रुपालाही मित्रमैत्रिणींसोबत हुंदडायला, दंगा मस्ती करायला सांगा, एका पावलावर तयार. ६ वीत शिकणारी रूपा म्हणजे आनंदाचा एक झरा आहे.

पण गेल्या काही महिन्यांपासून रूपाच्या मनात नुसती उलथापालथ चालू आहे. एरवी तासंतास खेळू देणारी आई खेळायला गेल्यावर लवकरच हाक मारायला लागलीये. खेळता खेळता पाठीवर पडणारी मित्रांची थाप याआधी कधीच कशी लक्षात आली नव्हती? आपल्याकडे कोणी पाहत आहे का याची आधी कधीच फिकीर केली नव्हती पण आता मात्र सगळं लक्ष कोण आपल्याकडे पाहतंय का, आपण कसं दिसतोय याच्याकडेच. हे सगळं कशामुळे घडतंय?

रूपा वयात येतीये. मनात नवनवीन भावनांची दाटी होतीये. आई बाबा उगाचच घरी बस म्हणतायत आणि मनात मात्र फक्त मित्रमैत्रिणींचेच विचार सतत!

रूपासारख्याच इतर मुला मुलींच्या मनात आणि शरीरात होणारी ही उलथापालथ नक्की कशाने होते, त्याची कारणं काय आहेत आणि या बदलांना कसं सामावून घ्यायचं याची माहिती या लेखात घेणार आहोत.

वयात येणे हा प्रत्येक मुला-मुलींच्या आयुष्यातील एक महत्त्वाचा टप्पा आहे. शरीरातील लैंगिक आणि प्रजननसंस्थेचं काम सुरु होण्याची ही प्रक्रिया. साधारणपणे १० ते १८ या वयात मुला-मुलींच्या शरीरात काही विकास

आणि वाढीशी संबंधित संप्रेरकं तयार होऊन शरीरावर प्रभाव करायला लागतात. आपल्या मेंदूमध्ये पिट्युटरी ग्रंथी नावाची ग्रंथी असते. तिथून ही संप्रेरकं रक्तात सोडली जातात. मुलींच्या शरीरामध्ये अंडाशयांवर व इतर काही अवयवांवर या संप्रेरकांचा प्रभाव होऊन शरीरात काही बदल व्हायला लागतात. मुलांच्या शरीरातही बदल होत असतात. मुलींपेक्षा थोडे उशीराने हे बदल सुरु होतात.

## मुलींच्या शरीरात होणारे बदल

१. उंची वाढते व शरीराला गोलाई येते.
२. स्वरयंत्राची वाढ होऊ लागते. मुलांमध्ये ही वाढ जास्त प्रमाणात होते.
३. काखेत आणि मायांगावर केस यायला लागतात.
४. स्तनांची वाढ व्हायला लागते.
५. पाळी येते

दर महिन्याला अंडाशयात एक स्त्री बीज तयार होऊन अंडनलिकेत येतं. त्याआधी गर्भाशयाचं अस्तर जाड व्हायला लागतं. या स्त्री बीजाचं पुरुष बीजाशी मिलन झालं नाही तर गर्भाशयाच्या अस्तराची गरज भासत नाही आणि ते हळू हळू गळून सुटायला लागतं आणि योनिमार्गातून बाहेर पडतं. यालाच पाळी येणं असं म्हणतात.

दर महिन्याला पाळी येते असं म्हणत असले तरी काही जणींची पाळी लवकर म्हणजे २०-२१ दिवसातही येऊ शकते आणि काहींची पाळी उशीरा ३५-३६ दिवसांनी येऊ शकते. तसंच काही जणींना २-३ दिवस तर काहींना जास्त दिवस रक्तस्राव होतो. यात घाबरण्यासारखं काही नाही.

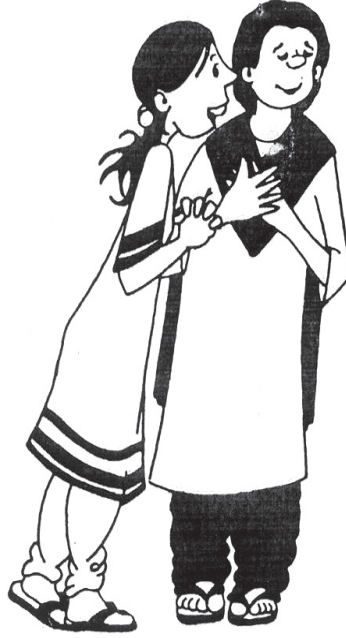
श्वासोच्छ्वास, पचन इत्यादींप्रमाणे पाळी हीदेखील एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे. त्यात अशुद्ध किंवा अपवित्र काहीही नाही.

याच वयात मोठी माणसं मुला-मुलींशी वेगळीच वागायला लागतात. खासकरून मुलींच्या वागण्यावर अचानक बंधनं घातली जातात. मुलीची पाळी आली, ती वयात आली की तिला बाहेर जाऊ देत नाहीत, खेळू देत नाहीत, मुलांशी जास्त बालू देत नाहीत. तिनं शहाण्यासारखं मोठ्या मुलीसारखं वागावं अशी सगळे जण अपेक्षा करायला लागतात. पण ही अपेक्षा खरंच रास्त आहे का? आतापर्यंत लहान असलेली मुलगी केवळ पाळी आली म्हणून शहाणी झाली असं मानणं कितपत योग्य आहे? याचा विचार मोठ्या माणसांनीच करायला पाहिजे.

आपण कसं दिसतो, कसं राहतो, लोक आपल्याकडे पाहत आहेत का याबाबत मुलं मुली जास्त विचार करायला लागतात. येता जाता आरशात पाहणं, सुंदर दिसण्याचा प्रयत्न करणं अशा गोष्टी या वयात व्हायला लागतात. टीव्ही, मासिकं आणि सिनेमांमधून सुंदरतेची एक ठराविक साचेबंद व्याख्या ठसवली जात असते. सुंदर मुलगी म्हणजे नाजूक, गोरी, बारीक, रेखीव, लांबसडक केस, नितळ त्वचा, लाजाळू इ. आणि स्मार्ट मुलगा म्हणजे उंच, रुंद खांदे, मिशा, छातीवर कुरळे केस, सावळा आणि धिप्पाड. वयात येणाऱ्या मुला-मुलींची मग असंच बनण्याची वेडी धडपड सुरु होते. या चौकटीत न बसणाऱ्या मुलींना हिणवलं जातं काळी बुटकी म्हणून नावं ठेवली जातात. मुलं नाजूक असली तर त्यांच्या वाट्याला बायल्या, चिकणा अशी बिरुदं आणि हेटाळणी येते. हे थांबायला हवं. प्रत्येक व्यक्ती ही सुंदर, वेगळी आणि अनन्य आहे हे आपण मान्य करायला पाहिजे. या वयातल्या मुला-मुलींना या मृगजळामागे धावण्यापासून थांबवलं पाहिजे.

वयात येण्याची, मोठं होण्याची ही प्रक्रिया अगदी नैसर्गिक आहे. पण ती वाटते तितकी सहज घडत नाही. या वयात एखादी व्यक्ती अचानक खूप आवडू लागते,

तिच्याविषयीचं आकर्षण वाढू लागतं. शाळेतले शिक्षक-शिक्षिका, हिरो-हिरोईन किंवा कोणत्याही आवडत्या व्यक्तींविषयी लैंगिक भावना, प्रेम करण्याची भावना एकदम जास्त जाणवू लागते. हे सगळं अचानक व्हायला लागतं त्यामुळे मुलं मुली गोंधळून जाऊ शकतात. असं वाटण्यात, एखाद्या व्यक्तीकडे आकर्षित होण्यात काहीही वावगं नाही. पण त्यामुळे अभ्यासातलं, खेळातलं, कामातलं लक्ष जास्त विचलित होत नाही ना आणि इतर कामांवर त्याचा परिणाम होत नाही ना याबद्दल या मुलामुलींशी बोलणं, त्यांना समजावून घेणं गरजेचं आहे.



मुलंही शरीरात होणाऱ्या बदलांनी गोंधळून जातात. लैंगिक अवयवांबाबत पुरेशी माहिती नसल्याने त्याबाबतचा ताण आणि मर्द बनण्याचा अट्टाहास याच वयात सुरु होतो. त्यातूनच मुलींची छेड काढणे, टिंगल करणे अशा वागण्याला सुरुवात होते. मुलांना यातील चुका पटवून देणं आवश्यक आहे. याच वयात लिंगावर आधारित भूमिकांची समजही पक्की होत असते. स्त्रीने कसं असावं, कोणती कामं करावीत, पुरुष म्हणजे काय? त्याच्याकडून असणाऱ्या अपेक्षा इत्यादीबद्दलचे विचार याच काळात पक्के होत असतात. त्या दृष्टीनेही मुलं 'मोठी' होत असतात. मुली लाजाळू, नाजूक बनतात त्या शारीरिक कारणांमुळे नसून समाजाच्या अपेक्षांमुळेच.

वयात येण्याचा हा नाजूक टप्पा पार करत असाताना शरीरात आणि मनात होणाऱ्या बदलांची माहिती असणं मुला-मुलींसाठी खूप फायद्याचं आहे. मनातले गोंधळ कशामुळे होत आहेत हे यामुळे समजेल आणि त्यातून अपराधीपणाची भावना तयार होणार नाही. मोठं, शहाणं होण्याच्या अपेक्षा त्यांच्यावर न लादणं, मुलींना आणि मुलांना मोकळेपणाने त्यांच्या मनातील भावनांना सामोरं जायला शिकवणं आणि समानतेवर आधारित नाती निर्माण करण्यासाठी त्यांना मदत करणं हे आपल्या हातात आहे. तारुण्यात प्रवेश करण्याचा हा काळ सोपा करण्याची जबाबदारी या खाचखळग्यातून पुढे गेलेल्या मोठ्या माणसांवरच आहे. नाही का?

# मुडदा बशिवला ह्या मालिकावाल्यांचा...

अच्युत बोरगावकर

क. मंजुळा, ए मंजुळा.. हाईस का गं माय घरात ?  
मं. हाय की. मी कुटं जानाराव यडुळा ?  
क. आगं वाटलं गावतीस का न्हाई की. पर घरात पाय ठेवल्या ठेवल्याच समजलं तू घरातच हाईस ते.  
मं. कसं काय ?  
क. आत्ता कसं काय ! आगं आख्खा गावंच घरात हाय खुडुक कोंबडीवानी. बाया सोड, म्हातारे कोतारे सोड, आगं एरवी मिशांवर ताव देत फिरणारे बाप्ये आन शेंबडे लेकरं बी त्या टीव्हीपुडं आसत्यात की ह्या वक्ताला. आसं वाटतंय गल्लीत मयत झालीया, न्हाईतर कफर्यूच लावलाय कुनीतरी. तुज्या घरात बी सामसूम बगूनच कळलं बारदान घरातच हाय ते. पर तू कशी काय आज लवकर रानातून ?  
मं. आलेव माय. रोजचंच यीवू लालाव की आजकाल.  
क. का गं? तुज्यात तर आज बाया हुत्यानं खुरपायला ?  
मं. काय इचारू नगं बाई. हाय तीच लई झालंया.  
क. आत्ता. काय झालं काय एवडं आरबळायला.  
मं. आरबळनार न्हाई तर काय मानूस. ही ढीगानं कामं पडल्याती रानात. रातीचा दिस केला तरी येळ पुरनार न्हाई. आन जरा काय मावळलं की आमच्यात सगळेच चुळबुळ करायला लागतेत. साळंतली पोरं बरी ह्यांच्यापुडं. ही घरी जायाची घाई. सासू म्हननारी, सासरा म्हननारा, त्यंचं गुनाचं सगळेच एकमेकांच्या तोंडाकडे बगतेत टकामका. कोन पहिलं गळाटतंय ह्याची वाट बगतेत.  
क. आसं काय म्हनतीस गं? आगं काम काय कमी आसतंय का शेतात? दमंत आसतील बिचारे.  
मं. आगं सोड. दमतेत कसले. घरी इवून त्या डबड्यापुडं बसायचं आसतंया न्हवं. मुडदा बशिवला त्या टीव्ही चा आन त्या सिरियलीचाबी. आपनंच आसं एड्यावानी करायला लागलो तर खुरपायला आलेल्या त्या आक्कासाहेब आन वहीनीसाहेबांला काय डोंबलं थांबवनार !  
क. व्हय माय. काल ती सगुना सांगत हुती की परवा त्यंच्या बचत गटाच्या मिटिंगीत संमद्यांनी मिळून रोजंदारीचा टायमच

बदलायचा ठरिवलंया म्हनं.  
मं. टायम बदलायचा? म्हनजी आता काय रातची पाळी करत्यात का काय ?  
क. आगं आता सकाळच्याला लवकर निगायचं म्हंजे सांच्याला लवकर घरात. घरचं समदं आवरून साडे सा चा मोका सादायचाच आसा इचार हाय.  
मं. चला ह्या गोष्टीत तरी गटाचं एक मत झालंया म्हनायचं.  
क. आगं परवा तर मजाच झाली. आमच्या आत्यांना ती बडे अच्छे लगते है सिरियल लई आवडतंय बग. एक भाग बी चुकवत न्हाईत. सांच्याला बगून वर रातीला पुन्हा त्योच भाग बगत्यात. त्यच्या बगर झोपच येत न्हाई म्हनत्यात. मग सकाळच्याला हाईत डुलक्या वर डुलक्या.  
मं. मग? त्यच्यात काय मज्जा. आमच्या इतं काय येगळं न्हाई. ती देवयानी सुरु झाल्यापसून तर कुनाला काय म्हनायचीच चोरी झालीया. आता ह्या दिवाळीचीच गोष्ट घे. भाऊबिजीला लाडक्या बहिनबाई आल्या हुत्या आमच्यात, तुला तर ठावंच हाय. झववाळनी म्हनून मला काय नगं, फकस्त सुपारीच पायजेङ्ग आसं दर वर्षीच आसतंया सुरुवात म्हनून. आवंद देवयानीनं काडी टाकली. तिच्या भावानं तिला जी साडी दिली ती आमच्या ननंदबाईला झत्यातल्या त्यातङ्ग बरी वाटली. मग काय ती शोधायसाठी आमचे संग्रामराव आन आमी आख्खी गंजगोलाई पालथी घातली. तसली साडी काय मिळता मिळना. शेवटी मी ह्यांना बशिवलं स्टँडात आनं बाजूच्याच दुकानदाराला सांगून एका साडीवर लेबल चिटकावलं देवयानी नावाचं. तवा कुटं जीवात जीव आला भाऊरायाच्या.  
क. पर काय म्हन मंजुळे लोकं काय येडे झालेत गं या सिरियलींपाई.  
मं. खरंय बई. पर मला सांग ह्या सिरियलींमदली मानसं आशी कशी दाखिवतेत गं? म्हंजे त्यांला काय बी कामधंदा नसतंय ? त्यंचं पोटपानी कसं चालंत आसलं ? आन कामधंदा आसला तरी कामावरबी दुसरंच काय तरी चाललेलं आसतंया.  
क. व्हय की. आता ती लग्नाची गोष्ट का कायतरी हाय ना त्यातला तो हिरोच बग की. तो काय तरी काम करत आसतो

आसं दाखवतेत पन कधी करतो हे कळंतच न्हाई. कायम घरात आसतोय. बरं घरातबी काय काम करतोय आसंबी वाटत न्हाई. त्यचे दोन काका कुटंतरी कामावर जातेत. पन कुटं, काय, कसं हे काय सांगत न्हाईत.

मं. आगं पर तू ती सिरियल कशाला बगतीस. ती सिरियल शहरातल्या शिकल्या सवरलेल्यांसाठीची, शुद्ध बोलनाच्यांसाठीची हाय. आपल्या कुलकर्णी नर्सबाई न्हवत्या का म्हनंत, झमी फार सिरियल पहातच नाही मुळी. मला तर बाई फक्त एका लग्नाची दुसरी गोष्टी आणि उंच माझा झोकाच आवडतो. त्या कशा वेगळ्या सिरियल आहेत इतरांपेक्षा.

क. म्हंजी?

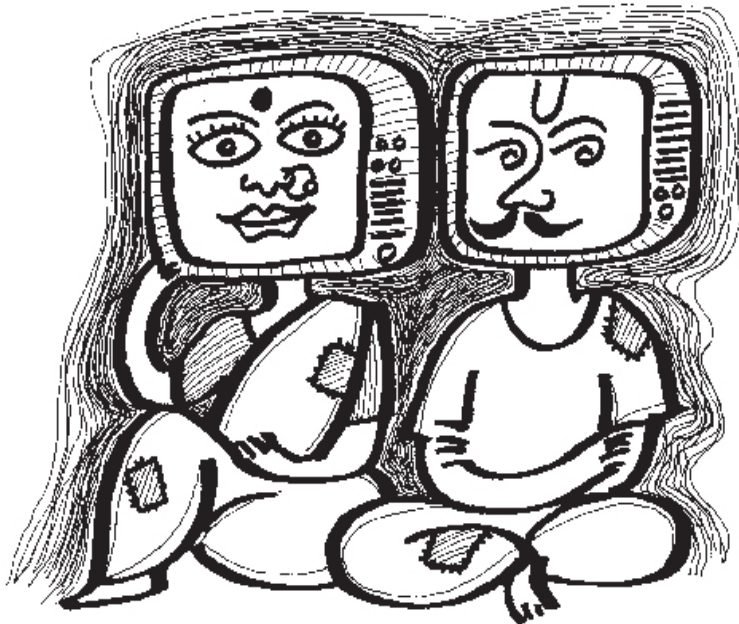
मं. म्हंजी म्हंजी वाघाचे पंजे. सपष्टय आहे. तुमच्या सारख्या खेड्याच्या येड्येनी देवयानी, पिंजरा बघा आन आम्ही सुशिक्षितैनी उंच झोका बघताव.

क. पर काय म्हन उंच माझा झोका मधली लहानगी रमा लईच गोड लेकरू होतं माय.

मं. आर्ध खरं हाय तुजं. ती रमा खरंच गॉड हुती पर लहानगी आन लेकरू मात्र न्हवती. ती दिसायला लहान असनारी मोठी बाय आन ती बी खोटी मोठी बाय होती. कारण माजी तिच्या एवडी पोरगी जर आसं वागायला लागली तर तिच्यात कायतरी फॉल्ट हाय आसं मला वाटलं. समजलं का.

क. काय येड बिड लागलंय का काय तुला?

मं. हे बग कमळे. एक तर लहान लेकरं आशे वागत नसतेत.



दुसरं मोटे लोकं बी पुढचं पाऊल मदल्या कल्याणी किंवा पिंजरातल्या आनंदी किंवा उंच माझा झोकातल्या रमा परमानं वागायला लागले ना तर त्यंच्या डोक्यात लय मोटा फॉल्ट झालाय आसं म्हनावं लागलं.

मं. म्हंजी तुला ते सगळे येडपट हाईत आसं वाटतं. मग मला सांग आसलं येडपट काम करायला एवडे मोटे कलाकार काय उगंच तयार होतेत व्हय.

क. ते मला काय जास्त सांगता येनार न्हाय. आपन पडलो आडानी मानसं. पर त्यात काम करनान्या लोकाईला कलाकार म्हननं जरा जास्तच हुईल. दुसरं म्हंजे पोटापान्यासाठी असली काम करनारे एगळे हाईत. पन मोट्या म्हननाच्या कलाकारांचा किराना माल आसली कामं केली न्हाई तर आडंत आसलं आसं काय मला वाटतं न्हाय.

मं. कमळे तू लईच शान्या मानसासारकं बोलतियास बाई. माज्या तर डोक्यावरूनच जातंया. पर तरीबी मला वाटतंय की आपल्या आजूबाजूला जी आसतंय तेच तर सिरियलमदी दाखवतेत.

क. खरं हाय. पर ते जसं दाखवतेत आन जितकं दाखवतेत तसं आन तितकं मातूर आपल्या आजूबाजूला नसतंय हे पक्कं. आपन कायम कुनाला तरी भांडंत नसताव, तू कायम रडंत नसतीस, मी कायम गॉड गॉडच वागंत न्हाई, तुज्या आत्याबाई कायम तुला मारून टाकन्याचा कट करत न्हाईत, तुजा नवरा कायम रागीट आगर भोळसट आगर याडपट

आगर गाढव नसतंय. आन दुसरं म्हंजी समद्या बाया एकतर सोस सोस सोसनाच्या, मर मर मरनाच्या, जळ जळनाच्या आगर कट कट करनाच्या, खुनशी, घर फोडनाच्या नसत्यात. तिसरं म्हंजी मला माजं डोकं जरा जास्तच चालवून आसं वाटतंय की बाया कशा पायजेलैत आन कशा नाय पायजेलैयत ही ह्या समद्या सिरियल सांगत्यात आन ते आपन बायकांसाठी फार काय चांगलं न्हाई. म्हनून माजं डोकं उटतंय. म्हनून मी आरबळतेव. पन मी किती बी डोकंफोड केलं तरी देवयानीचं ग्रहन आमच्या घराला लागलेलं काय सुटनार न्हाई आसं बी वाटतंय. त्यात एकच नादर हाय ती म्हंजी हयोच मोका सादून आपल्याला गप्पा मारन्यासाठी तेवडाच येळ मिळतोय..

संदर्भ : तथापिचा जिव्हाळा

## बलात्कारासंबंधीचा कायदा

(या लेखात बलात्काराविषयीच्या कायद्यातील तरतूदी आपणाला निश्चित समजतील. आपल्या आजूबाजूला लैंगिक हिंसाचार किंवा बळजबरीला लहान मुलं, स्त्रिया, मुली बळी पडतात. हे होऊ नये म्हणून आपण आपले डोळे सतत उघडे ठेवणं गरजेचं आहे. जर अशी घटना घडलीच तर नुसतं पाहून गप्प बसून चालणार नाही तर त्याविषयी बोलायला हवं. कारण बलात्कार ही अगदी टोकाची घटना असली तरी लैंगिक छळाने अशा घटनेची सुरुवात होऊ शकते. एखादी व्यक्ती गप्प बसते किंवा घाबरली आहे हे लक्षात आल्यानंतर समोरची व्यक्ती त्याचा गैरफायदा घेऊ शकते. म्हणूनच आपलं बोलणं पुढील घातक घटनांना प्रतिबंध करण्यास मदत करू शकतं.)

प्रस्तूत कायद्यामध्ये बलात्काराची व्याख्या केली गेली आहे. बलात्काराचा गुन्हा दाखल करण्यासाठी संभोग म्हणजे शरीरसंबंध (पुरुषाचे लिंग स्त्रीच्या योनी मार्गात घालणे) होणे गरजेचे आहे. कारण संभोग झाला आहे हे सिध्द झाले नाही तर बलात्काराचा गुन्हा दाखल होत नाही.

**कायद्याच्या भाषेत बलात्कार झाला आहे हे खालील परिस्थितीमध्ये म्हणता येते.**

१. स्त्रीच्या इच्छेविरुद्ध किंवा आमिष दाखवून तिच्याशी शरीरसंबंध केला गेला असेल तर.
२. दमदाटी करून, जिवे मारण्याची भीती दाखवून, नातेवाईक किंवा जवळच्या व्यक्तीला इजा करण्याची धमकी देऊन स्त्रीशी शरीरसंबंध केला गेला असेल तर.
३. मानसिकदृष्ट्या आजारी मुलगी, नशेत असलेली स्त्री, अमली पदार्थ देऊन गुंगीत असलेल्या महिलेबरोबर शरीरसंबंध केला गेला असेल तर.
४. १६ वर्षाखालील मुलीशी तिची संमती घेवून किंवा न घेता शरीरसंबंध केला गेला असेल तर.

**बलात्कार झाल्यानंतर पुरावा म्हणून काय करावे**



बलात्कार झाला आहे हे सिध्द करण्यासाठी प्रयत्न करावे लागतात. कारण साक्षीदार किंवा पुरावा मिळेलच असे नाही. पोलिसांकडे तक्रार केल्यानंतर

पुरावा नोंदवला जावा म्हणून खालील बाबी लक्षात ठेवणे अत्यंत गरजेचे आहे.

१. पोलिसांकडे लगेचच तक्रार करावी. जाताना सोबत विश्वासू व्यक्तीला घेवून जाणे.
२. पोलिसांकडे तक्रार करताना बलात्कार करणारी व्यक्ती अनोळखी असेल तर त्याचे सविस्तर वर्णन सांगावे. त्याने कोणते कपडे घातले, भाषा, दिसणे इ.
३. पुरावा नोंदवला जाईपर्यंत अंगावरील कपडे बदलू अथवा धुवू नये.
४. योनीचा भाग धुवू नये, आंघोळ करू नये.
५. डॉक्टरांकडून तपासणी करून घ्यावी, रिपोर्ट घ्यावा.

**कायद्यानुसार या गुन्ह्यासाठी शिक्षा**

गुन्हा सिध्द झाल्यानंतर ७ ते १४ वर्षे जन्मठेप होते. स्त्री गरोदर असल्याची माहिती असूनही तिच्यावर बलात्कार केल्यास १० वर्षे कैद होवू शकते. १२ वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या मुलीवर बलात्कार केल्यास १० वर्षे कैद होवू शकते. सामुहिक बलात्कारातील आरोपीला १० वर्षे कैद होवू शकते.

**लक्षात ठेवा**

बलात्कार झाला म्हणजे स्त्रीने स्वतःला अपराधी समजण्याची गरज नाही. याउलट अन्यायाविरुद्ध न्याय मिळवणे हा आपला अधिकार आहे असे मानून न घाबरता पोलिसांकडे तक्रार करावी.

# राजीव गांधी जीवनदायी आरोग्य योजना

( केंद्र शासनाच्या सहकार्याने महाराष्ट्रातील काही जिल्ह्यांमध्ये प्रायोगिक तत्वांवर या योजनेची अंमलबजावणी होत आहे. राज्यशासनाने तीन टप्प्यांमध्ये ही योजना संपूर्ण राज्यामध्ये सुद्ध होणार आहे. तत्पुर्वी आपणाला ती माहित असणे गरजेचे आहे. कारण राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियानातर्गत विविध कार्यक्रमांची अंमलबजावणी वेगवेगळ्या पातळ्यांवर होत आहे. ज्यामध्ये काही खास सोयी सुविधा महिलांच्या आरोग्याबरोबरच संपूर्ण कुटुंबासाठी आहे.)

## अर्ज कोण करू शकतं ?

दारिद्र्य रेषेखालील आणि वार्षिक उत्पन्न १ लाख किंवा त्यापेक्षा कमी असलेले कुटुंब.

योजनेचे तपशील

१. प्रत्येक वर्षाचा प्रत्येक कुटुंबाचा संपूर्ण विमा हप्त हा शासन देते.
२. काही निवडक रुग्णालयांना या योजने अंतर्गत अधिकृत आरोग्य सेवा केंद्र म्हणून घोषित केले आहे. याच ठिकाणी मोफत उपचारांची सेवा उपलब्ध आहे.
३. संपूर्ण महाराष्ट्रात तीन टप्प्यांमध्ये ही योजना राबविण्यात येणार आहे. सध्या आठ जिल्ह्यांमध्ये (गडचिरोली, अमरावती, नांदेड, सोलापूर, धुळे, रायगड, मुंबई आणि मुंबई उपनगर) सुरु आहे.
४. दवाखान्यात रुग्णाने प्रवेश केल्यापासून तपासणी, परिक्षण व रोगनिदान, वैद्यकीय उपचार, औषधे, शस्त्रक्रिया, रुग्णाचा परतीचा प्रवास, भोजन आणि उपचारांचा पाठपुरावा यासाठीचा संपूर्ण खर्च या योजने अंतर्गत केला जातो.
५. एका व्यक्तीसाठी किंवा कुटुंबासाठी रुग्णालयात भरती झाल्यानंतर रु. १,५०,०००/- पर्यंत खर्च करता येईल. तर मूत्रपिंडाशी संबंधित उपचारांसाठी रु. २.५ लाखापर्यंतचा खर्च शासन करेल.

या योजनेत गंभीर स्वरूपाच्या आजारांवर उपचार करता येतात. उदा. हृदयरोग, कॅन्सर, मेंदूचे विकार, मूत्रपिंडाचे आजार इ.

शासनाने राजीव गांधी जीवनदायी आरोग्य योजना संसाधन ही वेगळी संस्था स्थापन केली आहे. या योजनेची संपूर्ण अंमलबजावणी आणि देखरेख या संस्थेद्वारे करण्यात येते.

## कुठे संपर्क कराल ?

या योजनेचा उपयोग करून घेण्यासाठी जवळच्या प्राथमिक आरोग्य केंद्र, ग्रामीण रुग्णालय, खाजगी रुग्णालयातील आरोग्य मित्र आणि वैद्यकीय अधिकारी यांच्याशी संपर्क करावा.

अधिकृत रुग्णालयांना रुग्णावर केलेल्या खर्चाची भरपाई सात दिवसांमध्ये करण्यात येते. मात्र यासाठी मूळ बिल, तपासणीची आणि रोगनिदान केल्याची कागदपत्र, डिस्चार्ज कार्ड (डॉक्टरांची सही आणि शिक्का असलेले) आणि आजाराशी निगडित कागदपत्र सादर करणे गरजेचे आहे.

## कोणत्याही योजनेसाठी अर्ज करताना खालील बाबी लक्षात घेणे अत्यंत गरजेचे आहे.

- शासकीय योजनांची अंमलबजावणी करण्याची जबाबदारी ग्रामसेवक आणि संबंधित विभागाकडे दिलेली असते.
- अर्जासोबत वय, उत्पन्न, किमान १५ वर्षे रहात असल्याचा रहिवाशी दाखला, दारिद्र्यरेषेखालील कार्ड, अपंग असल्यास अपंगत्वाच्या दाखल्याची झेरॉक्स जोडणे गरजेचे आहे.
- अर्ज कोणाला द्यायचा आहे हे संबंधित व्यक्तीला विचारणे गरजेचे आहे. उदा. ग्रामसेवक, तलाठी, तहसीलदार किंवा पंचायत समिती इ.
- एखाद्या योजनेचा फायदा घेत असाल तर दुसऱ्या योजनेसाठी अर्ज करता येत नाही, असे शासनाचे धोरण आहे. यामुळे अर्ज करण्यापूर्वी यासंबंधीची माहिती घेणे गरजेचे आहे.
- योजनेची ठराविक रक्कम बँक किंवा पोस्टात शासनामार्फत जमा करण्यात येते. यामुळे संबंधित व्यक्तीने गरजेप्रमाणे जवळच्या पोस्टात किंवा बँकेत खाते उघडणे गरजेचे आहे.

## स्पर्धेच्या विजेत्या

प्रिय सहयोगिनीताई,  
मागच्या अंकातील स्पर्धेत जे स्पर्धक विजेते ठरले त्यांची नावं खाली विभागवार दिली आहेत. आपला स्पर्धेतला सहभाग आमचाही उत्साह वाढविणारा होता. नवनवीन पध्दतींचा वापर करून आम्ही आपला अधिकाधिक सहभाग मिळवण्याचा प्रयत्न करीत होतो. शिवाय निःपक्षपाती निकाल जाहीर करताना तुमच्या आनंदात सहभागीही होत होतो. त्यामुळेच प्रत्येक वेळेस रोखीने बक्षिसं न देता मुद्दाम वस्तूंच्या रूपातही बक्षिसं देण्यात आली. कारण सगळ्यांनाच स्वतःसाठी, स्वतःच्या आनंदासाठी एखादी वस्तू घेणे शक्य नसते.

स्पर्धेच्या माध्यमातून फोनवरही संवाद झाला. यापुढेही वेगवेगळ्या माध्यमातून संपर्क राहिल ही अपेक्षा. पुन्हा सर्व स्पर्धकांचे आणि विजेत्यांचे अभिनंदन. मागच्या स्पर्धेतील विजेत्या आहेत...

१. वनिता ढोकणे, अमरावती
२. सुरेखा गवित, नंदुरबार
३. नागाबाई कांबळे, लातूर
४. नयना जाधव, रत्नागिरी
५. वंदना परतवाघ, परभणी
६. सुवर्णा लोखंडे, सांगली

## माझे कष्ट पृथ्वीएवढे...

रहाते का कुणाच्या मनात उभी माझी प्रतिमा  
शेतकरी म्हटल्यावर?  
होतो का कधी माझा विचार शेतमजूर म्हटल्यावर?  
मीही राबते शेतावर खांद्याला खांदा लावून  
पाठीला मूल बांधून!  
मीही राबते मजूर म्हणून दुसऱ्याच्या जमिनीवर  
पुरुषापेक्षा कमी मजूरी घेऊन!  
शेती, मजूरी या साऱ्या कल्पना  
माझ्या प्रतिमेतून उभ्या राहतच नाहीत  
कुणाच्या मनात!  
माझी प्रतिमा बसून राहिली आहे परंपरामध्ये  
मी स्वतःला पाहते पोळीत अन भाकरीत  
आरशात पाहिल्यासारखी  
माझी पृथ्वी तव्याएवढी  
आणि माझे कष्ट पृथ्वीएवढे!

माधवी इनामदार  
आयुषी अंक, १९९६

अंकात व्यक्त झालेल्या मतांशी संपादक, संपादक मंडळ किंवा प्रकाशक सहमत असतीलच असे नाही.

### महिला आर्थिक विकास महामंडळ

गृहनिर्माण भवन, पोटमाळा, बांद्रा पूर्व, मुंबई - ४०० ०५१  
दूरध्वनी : (०२२) २६५९१६२९ / २६५९०५७४ / २६५९१८६६  
mavim.ho@gmail.com, www.mavimindia.org

### वाचकांसाठी संपर्काचा पत्ता : तथापि ट्रस्ट,

रेणूप्रकाश अ, तिसरा मजला, ८१७ सदाशिव पेठ, पुणे-३०  
(०२०) २४४३११०६ / २४४३००५७  
tathapi@tathapi.org, www.tathapi.org

मुद्रक : संस्कृती डिझायनर्स आणि प्रिंटर्स